

FOCUS SUR: la charge mentale

Table des matières

Comment définir la charge mentale ?	2
I. Genèse du projet.....	2
II. Etat de la littérature.....	3
Contexte	
Obstacles à la recherche	
La nécessité d'une recherche plus étendue	
III. Tentative de définition.....	5
La littérature existante	
Notre proposition	
Quels sont les mécanismes de la charge mentale et comment les caractéristiques minoritaires peuvent les impacter ?	7
IV. Les mécanismes de la charge mentale.....	7
A qui profite la charge mentale ?	12
Quelques pistes d'actions	13
Actions individuelles	
Paradoxes	
Actions collectives	
Bibliographie	16

FOCUS SUR: la charge mentale

Comment définir la charge mentale ?

I. Genèse du projet

En septembre 2024, Epicentre reçoit la demande de plusieurs usager.es d'installer une boîte à aiguilles à destination des personnes effectuant des injections hormonales. Cette boîte permet aux utilisateur.trices de jeter leurs aiguilles usagées dans une boîte sécurisée qui sera ensuite évacuée par Epicentre. Généralement, les personnes peuvent se débarrasser de leurs aiguilles dans des pharmacies. Cependant, beaucoup de pharmacies refusent ce dépôt et, en outre, celles qui l'acceptent ne sont pas toujours formées et/ou safe à l'égard des personnes concernées. L'objectif de cette boîte est de rendre le dépôt d'aiguille **plus accessible**, en fournissant un espace **safe** et **anonyme**, mais aussi de **visibiliser** ce besoin et **d'encourager** la mise en place de ces boîtes dans d'autres lieux de soins.

Se débarrasser de ses aiguilles, est une tâche ordinaire dans la vie des personnes effectuant des injections hormonales, et demande, pourtant, une **organisation qui peut-être particulièrement complexe** (en vue, notamment, des raisons exposées ci-dessus).

Plusieurs étapes composent cette tâche, comme celle de mettre les aiguilles de côté dans un espace sécurisé, choisir le moment pour s'en débarrasser, trouver/identifier un lieu sûr d'évacuation (par exemple : une pharmacie), anticiper les violences qui peuvent avoir lieu à la pharmacie, préparer son trajet pour s'y rendre, et recommencer les fois suivantes.

L'installation de la boîte en nos locaux s'inscrit dans une optique **d'allègement de la charge mentale** liée à cette tâche. En proposant au public fréquentant notre espace de santé, une boîte accessible anonymement au même endroit que leur rendez-vous. Supprimant ainsi la recherche de lieux accessibles, l'anticipation des violences, et l'organisation nécessaire pour le trajet.

La mise en place de cette initiative nous a rappelé, une nouvelle fois, l'ampleur de la charge mentale spécifique **aux personnes minorisées** et la façon dont celle-ci n'est bien souvent **pas prise en compte par les institutions de soins ou services de santé**. Ce constat nous a amené à investiguer davantage **les mécanismes de la charge mentale et ses articulations spécifiques chez les personnes minorisées**.

Minorités : Dans ce Focus sur, le terme de minorité fait référence aux minorités sociales. Elles sont définies comme étant créées par certaines relations de pouvoir qui s'exercent dans une société et qui les placent en position inférieure, de vulnérabilité, comparé au groupe social dominant dans ces mêmes relations de pouvoir (Epicentre, 2024).

II. Etat de la littérature

Contexte

En France, le concept de la charge mentale est né dans les années 1970, lorsque les femmes commencent à travailler de plus en plus en continuant leur travail domestique. Les activistes féministes parlent d'une « **double journée de travail** ». La sociologue Monique Haicault (1984) se demande alors comment les femmes gèrent simultanément le travail de l'usine et de la maison. Dans son article, *La gestion ordinaire de la vie en deux*, Haicault définit la charge mentale comme concernant « l'organisation gestionnaire de l'ensemble des activités quotidiennes essentielles à la vie domestique d'une famille ». Elle utilise le terme charge pour souligner **le poids, la complexité croissante et la pluralité des compétences cognitives que les femmes mobilisent** (Haicault, 1984 ; Haicault, 2020, p.2). Depuis 2017/2018, la notion de charge mentale est passée dans le langage courant, notamment grâce à la BD de Emma (Emma, 2017 ; Haicault, 2020) et ce, même en dehors de la France (Damingier, 2019 ; Reich Stiebert et al., 2023 ; Wayne et al., 2023), où le terme est communément traduit par *mental load*.

La charge mentale correspond, par exemple, à devoir organiser et se souvenir de l'agenda de son enfant, prévoir les sorties de la famille, rappeler à son mari d'aller faire les courses, penser à prendre rdv chez le médecin, tout en continuant à aller travailler.

Ce concept fait alors référence à **la gestion du travail domestique** (maintenance du foyer et de la famille) dans les couples hétéro-cisgenres (Haicault, 2020).

Cela pose plusieurs questions, qu'en est-il des personnes qui ne s'inscrivent pas dans un cadre normatif (couple hétérosexuelles, cisgenres, monogames, valides etc...) ? Mais aussi, est-il possible d'éprouver une telle charge dû à la gestion d'autres activités que celles liées au foyer ? Quels sont les facteurs qui influencent cette charge mentale ? Et quels sont les publics les plus à risque ?

Obstacles à la recherche

A ce jour, nous faisons état de deux difficultés pour répondre à ces questions : **le manque d'étude et le caractère invisible de la charge mentale**.

1) Le manque d'étude

Tout d'abord, il y a un manque d'étude concernant la charge mentale en général. Malgré la popularisation du terme depuis les années 2017, il existe **très peu d'études** qui se concentrent sur les mécanismes et les impacts de la charge mentale. Et celles qui existent l'étudie uniquement **dans le contexte du foyer hétéro-cisgenre-valide**. Les études confondent parfois charge mentale avec les tâches ménagères (Damingier, 2019), et les terminologies sont imprécises (Robertson et al., 2019). Cela rend la comparaison entre les auteur.trices et la création d'une définition difficile (Robertson et al., 2019).

II. Etat de la littérature (suite)

Obstacles à la recherche

2) Invisibilité

La charge mentale est un travail invisible, puisqu'il se déroule **presque entièrement mentalement**. Autrement dit, le travail réalisé n'est pas visible contrairement à d'autres tâches, comme les tâches ménagères, c'est un travail qui est **difficilement perceptible** et donc **difficilement quantifiable**. Cela amène plusieurs conséquences pour la recherche sur cette thématique.

Premièrement, dû à cette invisibilité, son **impact n'est jamais pris en compte dans la recherche** (Daminger, 2019). Les chercheur.ses ne pensent simplement pas la à la considérer.

Ensuite, **cela rend difficile l'obtention de données fiables**. Dans la recherche existante, qui se concentre sur la charge mentale dans les foyers hétéro-cisgenre - et selon un prisme binaire inhérent à la binarité dans laquelle les mécanismes de charges mentales viennent s'inscrire - les femmes peuvent éprouver une difficulté à évaluer et à exprimer l'étendue du travail qu'elles fournissent, puisque cela apparaît comme "**naturel**", "**normal**" ou "**évident**" (Daminger, 2019 ; Dean et al., 2021). Les hommes, quant à eux, ont tendance surévaluer leur participation et sous-estimer celle de leur partenaire (dans le cas de relation hétéroromantique ou hétérosexuelle) en raison, généralement, de leur incompréhension de l'ampleur du travail effectif nécessaire à la gestion des tâches qui composent la charge mentale (Daminger, 2019 ; Harrington & Reese-Melancon, 2022).

La nécessité d'une recherche plus étendue

Dans les faits, ce terme est utilisé **par de nombreuses communautés** pour parler des **difficultés d'organisation liées à leur marginalisation**. Mais la définition actuellement utilisée dans la littérature **n'englobe pas ces vécus**, puisqu'elle présente la charge mentale comme un concept exclusif au foyer hétéro-cisgenres-valide.

Autrement dit, **pour que l'on puisse comprendre l'impact des caractéristiques minoritaires sur la charge mentale, nous avons besoin de re-conceptualiser la charge mentale pour qu'elle incluse d'avantage les situations qui s'écartent du prisme hétéro-cisgenre-valide**.

III. Tentative de définition

La littérature existante

Dans la littérature existante, la charge mentale est définie de la sorte :

« **Penser au travail à accomplir tout en gérant simultanément les émotions passées, présentes, et futures de chaque membre de la famille individuellement ainsi que dans son ensemble.** » (Dean et al., 2021).

Autrement dit, la charge mentale représente les **activités cognitives** effectuées pour le **bien-être de la famille** (Robertson et al., 2019).

Dans les couples hétéro-cisgenres, la charge mentale est portée presque **exclusivement** par les femmes. Elles gèrent seules **l'ensemble des besoins de la famille** (situation étudiée sous un prisme normatif). Daminger (2019) parle d'un certain pouvoir qu'ont les hommes de ne pas avoir à penser, ils participent aux choix sans avoir à fournir le travail nécessaire pour les identifier. L'une des études réalisées sur le sujet établit que **le domaine le plus inéquitable** en termes de répartition de la charge mentale au sein d'un schéma hétéroparental est celui de la **santé des enfants**. Ces résultats énoncent que ce sont, en effet, en majorité les femmes qui pensent à la santé de leurs enfants et qui agencent les éléments pour leur bien-être. Cela représente une **responsabilité lourde et conséquente à porter seule** (Dean et al., 2021). Cette première conceptualisation décrit déjà une situation où **les caractéristiques minoritaires ont un effet sur la charge mentale**.

C'est, en effet, la **socialisation de genre** qui pousse les personnes socialisées comme femmes à prendre soin du foyer, par défaut, et sans même en avoir conscience (Damaske, 2021 ; Dean et al., 2021). Elles ont alors tendance à **prioriser le bien-être du foyer sur le leur**, même lorsque cela concerne leur santé physique, alors que cela n'est pas le cas chez les personnes socialisées comme hommes (Damaske, 2021 ; Mackenzie, 2014). A titre d'exemple, la pression de la « bonne mère » encourage les mères à faire le moins d'erreurs dans l'éducation de leurs enfants et les pousse à prendre en charge davantage de tâches familiales. Les pères, au contraire, ne sont pas socialisés dans ce sens et ne se chargent pas, ni ne se retrouvent chargés, de ces tâches (Meeussen & Van Laar, 2018).

En bref :

Socialisation de genre femme => prise en charge inégale des tâches liés aux foyers => augmentation de la charge mentale

Et ainsi, nous pouvons trouver un moyen de parler de l'impact des caractéristiques minoritaires sur la charge mentale.

Activités cognitives : Processus mentaux

Socialisation de genre : Ensemble des processus par lesquels les individus apprennent à se comporter, se sentir, se penser selon les normes associées à leur genre assigné à la naissance.

III. Tentative de définition (suite)

Notre proposition

Dans le sens de ces développements, voici une proposition de définition :

Charge mentale : accumulation du travail mental nécessaire pour accomplir des tâches futures tout en gérant simultanément les émotions passées, présentes, et futures que provoquent les tâches.

Voici quelques exemples de situations que l'on pourrait qualifier de charge mentale :

Si on s'attarde sur le contexte du foyer hétéro-cisgenre, cela consiste par exemple en les tâches suivantes : gérer les courses, les trajets à l'école, les activités parascolaires, les soins de santé, etc. tout en refoulant sa frustration avec son partenaire et ses inquiétudes concernant ses enfants.

Si l'on considère, à présent, d'autres situations que le foyer hétéro-cisgenre, comme celle d'une personne vivant avec une maladie chronique célibataire qui travaille. Il s'agirait, par exemple, des tâches suivantes : gérer les rendez-vous chez le.a médecin ou autre professionnel.le de santé, les médicaments et le travail tout en gérant son inquiétude concernant sa santé physique.

Dans la même dynamique, si l'on considère la situation d'un homme trans qui suit un traitement hormonal de transition et qui est étudiant, il s'agirait, par exemple des tâches suivantes : gérer la prise de testostérone (rendez-vous, traitement, etc.) et les études, avec les émotions liées à la réussite de ses examens, l'anxiété lié à la transphobie potentielles dans son institution académique, les éventuels éléments administratifs, etc.

Cette définition nous permet de poser des bases pour mieux comprendre **l'impact de la marginalisation sur les mécanismes de la charge mentale.**

FOCUS SUR: la charge mentale

Quels sont les mécanismes de la charge mentale et comment les caractéristiques minoritaires peuvent les impacter ?

IV. Les mécanismes de la charge mentale

Dans cette partie, nous allons essayer de comprendre comment la marginalisation alourdit la charge mentale des personnes minorisées.

La charge mentale se forme par la combinaison de **deux processus** : le **travail cognitif** nécessaire à la gestion de la tâche et la **charge émotionnelle** qui émane de cette tâche. (Dean et al., 2021). Il s'agit alors de **gérer plusieurs tâches tout en régulant les nombreuses émotions qu'elles peuvent provoquer**.

Nous pouvons décomposer le **travail cognitif** en 4 dimensions qui **peuvent arriver simultanément et être indépendantes ou dépendantes** les unes des autres:

Anticipation - Identification des besoins - Décision - Surveillance des résultats
(Damingier, 2019)

L'**anticipation** consiste à **se souvenir** d'une tâche ou d'une activité. C'est, par exemple, le fait de savoir qu'un dîner entre ami.es s'organise et qu'il n'y a plus de fromage dans le frigo. Il faut donc aller en acheter lors des prochaines courses. Damingier (2019) considère que c'est, avec la surveillance, la partie **la plus intrusive et paradoxalement invisible** de la charge mentale. La personne va être dans le bus pour aller au travail et va soudainement et involontairement se souvenir qu'il faut acheter du fromage lors des prochaines courses.

L'**identification des besoins** correspond au travail mental réalisé pour **identifier les paramètres d'une tâche** dans le but de prendre une décision. Par exemple, pour choisir le fromage de la soirée, il faut connaître son budget, le nombre de personnes présentes, les potentielles restrictions alimentaires, le fait de vouloir faire plaisir avec un fromage spécial. Cela nécessite de **connaître et de se souvenir de nombreux éléments** comme ce qu'il y a dans le frigo, quels sont les magasins sur le chemin, quels sont les horaires d'ouverture etc... L'identification est l'une des parties qui demande **le plus de travail en termes de temps**.

La **décision** consiste à **choisir une option** qui correspond le mieux aux besoins précédemment identifiés. C'est généralement **la seule partie visible** de la charge mentale, lorsque la personne partage la décision, ou confronte les options avec son entourage.

IV. Les mécanismes de la charge mentale (suite)

La **surveillance** correspond à la vérification que l'action est effectuée et que les besoins sont bien adressés. Cela va correspondre, par exemple, à vérifier que les personnes apprécient le fromage choisi et qu'il y en avait assez. La surveillance peut aussi avoir lieu lorsqu'une tâche est déléguée. Par exemple, on demande à notre partenaire de ramener le fromage, la surveillance correspond à vérifier qu'il n'a pas oublié.

Tandis que la **charge émotionnelle** peut être définie comme étant la **régulation de ses émotions pour mener à bien une tâche** (Dean et al., 2021). Dans la littérature scientifique, il semble difficile de la définir tant qu'elle semble se confondre avec le travail cognitif. Par exemple, on pourrait attribuer le fait d'être inquiet.e à l'anticipation, mais l'anticipation n'est pas forcément liée à une émotion. L'inquiétude, par contre, fait partie de la charge émotionnelle. On peut également anticiper une tâche sans être, pour autant, inquiet.e (Damingier, 2019). Inversement, on pourrait attribuer le fait de vouloir prendre en compte les sentiments de son enfant à la charge émotionnelle alors que cela correspond plutôt à l'identification des besoins. Pour bien réaliser la tâche, on veut prendre en compte les besoins de son enfant. Par contre, le fait d'être, par exemple, stressé.e à l'idée de ne pas prendre en compte les besoins de son enfant, correspond à de la charge émotionnelle. Ainsi, le fait de vouloir prendre en compte les besoins de son enfant n'est pas forcément lié au stress.

En bref :

Travail cognitif : Anticipation - Identification des besoins - Décision - Surveillance des résultats
(Damingier, 2019)

Charge émotionnelle : La régulation de ses émotions pour mener à bien une tâche (Dean et al., 2021).

Exemple : C'est l'anniversaire de l'enfant de Cat dans deux semaines, iel a organisé une journée avec les proches pour célébrer et souhaite lui offrir un cadeau. Parmi toutes les tâches qu'iel doit gérer, nous allons nous concentrer sur l'achat du cadeau.

Anticipation : L'anniversaire de son enfant se rapproche.

Identification des besoins : Cat veut faire plaisir à son enfant (ce qui implique de connaître sa personnalité, ses goûts, ses envies, ce que l'enfant a déjà...), iel doit aussi respecter son budget, trouver un moment dans sa semaine pour se rendre au magasin, connaître les magasins et leurs horaires d'ouverture.

Décision : Détermine quel cadeau correspond le mieux aux besoins identifiés.

IV. Les mécanismes de la charge mentale (suite)

Surveillance des résultats : Vérifier que le cadeau a bien plu à l'enfant.

Charge émotionnelle : Stress à l'idée de ne pas faire plaisir, à l'idée de passer pour un.e mauvais.e parent.e devant sa famille, honte liée au budget, frustration due à la présentation sexiste et binaire des jouets pour enfant, anxiété liée au manque de temps...

C'est la combinaison de tous ces éléments qui va augmenter la charge mentale de Cat.

Il est important de noter que la **charge émotionnelle** pèse **simultanément** sur l'ensemble des dimensions du **travail cognitif**. C'est la **combinaison** de cette **charge émotionnelle** et ce **travail cognitif** qui complexifie le travail réalisé et qui peut mener à une **surcharge mentale**.

La combinaison du **travail cognitif** et de la **charge émotionnelle** demande un large effort mental. Ordinairement, ce n'est pas un problème, c'est même nécessaire pour vivre car cela permet d'organiser et de planifier des activités tout en prenant en compte ses émotions et celles des autres, cela peut cependant poser des difficultés lorsque la charge mentale devient trop **intrusive**. Dans ces cas-là, la personne peut avoir des difficultés de sommeil, l'impression de ne pas avoir le temps, être submergée, avoir des difficultés à rester dans le présent, etc... (Wayne et al., 2023).

A présent, après avoir détaillé le fonctionnement des mécanismes de la charge mentale, nous pouvons questionner **la façon dont la marginalisation peut impacter chacun de ces processus**.

1) Nombres de tâches

Pour rappel, **l'anticipation** et **la surveillance des résultats** sont les deux dimensions de la charge mentale les plus invisibles et intrusives, puisqu'il s'agit de deux dimensions involontaires qui se déroulent entièrement dans les pensées de la personne (Damingier, 2019). Ces mécanismes correspondent à la surveillance constante nécessaire pour anticiper les besoins. Par exemple, connaître le contenu du frigo, se rappeler des prochaines dates de réunion, ou se souvenir de reprendre rdv avec sa médecin. Plus il y a de tâches à gérer, plus il y a un besoin d'**anticipation et de surveillance**.

Exemple de spécificités pour les personnes minorisées :

Les personnes précaires doivent gérer **plus de démarches administratives** que la moyenne, ce qui signifie que, en plus de passer plus de temps à fournir du travail administratif, il est nécessaire de penser à anticiper les deadlines/échéances et les demandes des institutions (Giurge et al., 2020).

IV. Les mécanismes de la charge mentale (suite)

Les personnes vivant avec une maladie chronique ont de **nombreux rendez-vous médicaux** qui nécessitent un arrangement d'agenda et une organisation conséquente. Elles doivent aussi se **rappeler et rester attentifs à la gestion de leurs médicaments** (Tran et al., 2019).

Dans les couples hétéro-cisgenres, la charge mentale liée au foyer tombe toujours exclusivement chez les femmes. Ce qui signifie que les femmes **gèrent leurs activités mais aussi celles de leurs compagnons et du reste de la famille** (Petts & Carlson, 2023). (1)

2) Complexité des tâches

L'**identification des besoins** et la **prise de décision** sont les deux dimensions qui prennent le plus de temps (Daminger, 2019). Les institutions ne sont pas organisées pour répondre aux besoins des personnes en marge, ce qui fait qu'**elles doivent identifier et chercher elles-mêmes leurs options** (si elles existent).

Exemple de spécificités pour les personnes minorisés :

Les personnes précaires ont généralement **plus de temps de trajet** à réaliser pour se rendre quelque part, ce qu'elles doivent prendre en compte à chaque déplacement (Giurge et al., 2020).

A Bruxelles, les transports sont majoritairement **inaccessibles** pour les personnes à mobilités réduites (Dobruszkes et al., 2024).

Les personnes grosses doivent penser à l'**accessibilité** de l'aménagement et du mobilier à chaque déplacement dans un nouveau lieu (Fat friendly, 2022).

Il y a un **manque de médecins** informés pour accueillir les personnes LGBTQIA+ et/ou racisées. Les personnes doivent passer du temps à chercher un.e médecin qui pourrait répondre à leurs besoins spécifiques (Epicentre, 2024 ; Chapman et al., 2013 ; Medina-Martínez et al., 2021).

(1) Même s'il semblerait que la charge mentale du foyer soit équitablement distribuée dans les couples f/f et m/m (McLean et al., 2023), il n'existe pas assez de littérature pour connaître la manière dont se distribue la charge mentale dans les foyers ne correspondant pas aux normes des familles traditionnelles. Il faut alors rester prudent.e car un ressenti d'inégalité de distribution de la charge mentale peut avoir un fort impact négatif sur les relations ainsi que sur la santé de la personne en charge (Ciciolla & Luthar, 2019).

IV. Les mécanismes de la charge mentale (suite)

3) Une charge émotionnelle importante

La **charge émotionnelle** se réfère à la régulation émotionnelle faite pour gérer une tâche. Par exemple le refoulement de la colère pour ne pas énerver l'autre, l'inquiétude pour le futur, etc... Le **travail cognitif** nécessaire pour planifier une activité (anticipation, management, se souvenir, etc) combinée avec cette régulation émotionnelle équivaut à effort mental particulièrement taxant (Dean et al., 2021). Dans certaines études, c'est cette **charge émotionnelle** en particulier qui est **liée aux taux de détresse** (Wayne et al., 2023).

Exemple de spécificités pour les personnes minorisés :

La **charge raciale**, théorisée en France par la chercheuse Maboula Soumahoro, fait référence à la **planification constante** de solutions pour faire face aux préjugés et à la discrimination raciale (Diallo & Ly, 2024; Soumahoro, 2020). Le stress minoritaire est un **état de stress chronique** que l'on retrouve chez les personnes LGBTQIA+ qui sont en proie à des interactions sociales stigmatisantes vécues de manière continue et répétée (Epicentre, 2024 ; Frost et al., 2023). La charge raciale et le stress minoritaire poussent les personnes concernées à **réprimer leurs identités** pour correspondre, se protéger et plaire à la norme blanche cis-hétéro binaire.

La **socialisation de genre** pousse les personnes socialisées comme femmes à prioriser le bien-être des autres avant le leur. Cela peut passer par une répression de ses propres sentiments pour ne pas inquiéter les autres. Cela peut également consister à prendre des décisions qui compromettent leur bien-être pour ne pas perturber les activités du groupe (Damaske, 2021).

Les personnes vivant avec une maladie chronique sont constamment rappelées de leur niveau de santé lorsqu'iels gèrent des tâches. Ce qui alourdit la tâche, en particulier lorsque cela est associé à des **émotions négatives**, et des **pensées morbides** (Tran et al., 2019).

Conclusion

Les personnes appartenant à des groupes minorisés doivent gérer **de nombreuses tâches**, avec beaucoup de **paramètres difficiles à identifier** tout en faisant face à **des charges émotionnelles conséquentes et complexes**. A partir de ce constat, nous pouvons conclure que **les groupes minorisés semblent particulièrement vulnérables à un haut taux de charge mentale**, en particulier les personnes appartenant à plusieurs groupes marginalisés. **Il semble alors important de prendre cela en compte lors de la prise en charge d'un public minoritaire.**

Il est important de noter que la charge mentale peut avoir des conséquences sur les éléments suivants : la détresse psychologique, la dépression, l'anxiété, la qualité du sommeil (Aviv et al., 2024; Wayne et al., 2023), la dégradation des relations (Ciciolla & Luthar, 2019), l'insatisfaction au travail (Meeussen & Van Laar, 2018), l'abandon du système de santé (Chapman et al., 2013 ; Medina-Martínez et al., 2021), l'abandon des systèmes d'aides sociales, et l'abandon des systèmes d'éducation (Giurge et al., 2020).

FOCUS SUR: la charge mentale

A qui profite la charge mentale ?

En réalisant ces recherches, une autre question nous semble importante à poser. **A qui profite la charge mentale ?**

Dans sa recherche sur la charge mentale dans le couple hétéro-cisgenre, Daminger (2019) identifie que **les dimensions d'identification des besoins et de prise de décision** sont les deux dimensions **les plus équitablement partagées entre les genres malgré le fait que les femmes s'occupent presque entièrement des dimensions d'anticipation et de surveillance**. L'autrice précise : "La prise de décision est la dimension la plus associée avec le pouvoir et l'influence : la décision ou la participation à la décision et le meilleur moyen de pouvoir choisir son option préférée" (Daminger, 2019, p 622) elle ajoute plus loin en parlant d'un couple : "Les deux parents se souciaient sans aucun doute de la santé de leurs enfants, mais c'était Kendra qui était la plus susceptible de remarquer une maladie et d'entamer une discussion avec Troy pour décider s'il fallait emmener l'enfant chez le médecin. [...] En adoptant une posture en retrait sur ces questions, Troy semblait exercer une forme subtile de pouvoir : le pouvoir de ne pas anticiper ni surveiller, sachant que quelqu'un d'autre veillait aux intérêts de sa famille et l'alerterait en cas de problème imminent." (Daminger, 2019, p 622).

D'ailleurs, c'est aussi le cas pour les personnes vivant avec une maladie chronique. Ces personnes sont généralement expertes sur leur maladie et pourtant ce sont les médecins qui vont faire des choix à leur place. **Les personnes anticipent leurs besoins mais n'ont pas toujours d'emprise sur la décision du/de la médecin.**

Un autre exemple, les personnes précaires ont tendance à **abandonner leurs droits aux aides sociales** lorsque le parcours pour les obtenir est particulièrement long et émotionnellement drainant (Herd et al., 2023).

Une récente étude sur les couples hétéro-cisgenre a aussi montré que la charge mentale était liée au **désinvestissement politique** des femmes aux États-Unis (Weeks, 2024).

Conclusion

L'organisation de la société est pensée **par les personnes du centre pour les personnes du centre** d'après la théorie des marges et du centre de Bell Hooks (1984) et comme nous l'avons vu, cela impacte directement la charge mentale des personnes se trouvant aux marges. Dans ce système, la charge mentale semble être un énième outil de pouvoir qui permet d'épuiser les personnes aux marges et ainsi maintenir le statu quo.

FOCUS SUR: la charge mentale

Quelques pistes d'actions

Pour terminer ce travail, nous vous proposons **des pistes d'action** pour alléger sa charge mentale lorsqu'elle devient trop envahissante.

Actions individuelles

a) Prendre conscience de sa charge mentale et de ses limites

Dû à la nature invisible de la charge mentale, la première étape pour l'alléger consiste à **prendre conscience** du poids qu'elle peut avoir sur notre santé physique et mentale. Il peut être difficile de conscientiser le réel travail qu'elle représente comme elle semble presque naturelle.

Ensuite, on peut identifier les facteurs qui l'alourdissent particulièrement.

Est-ce qu'il y a trop de tâches à gérer ? Est-ce que les émotions liées à une tâche spécifique sont trop pesantes ? Est-ce que le taux d'informations à disposition est suffisant pour prendre une décision concernant une tâche ? ...

Identifier ces facteurs va permettre de directement agir sur eux.

Exemple : Jo est épuisé.e et débordé.e, iel s'est proposé.e pour gérer le voyage de son groupe d'ami.es. Après avoir identifier les différents facteurs alourdissant sa charge mentale, iel se rend compte qu'iel ne s'accorde pas assez de temps pour la prise de décision, ce qui l'empêche d'être confiant.e dans ses choix, ce qui le.a stress car iel veut préparer un voyage qui plaira à tout le monde. A partir de ce constat, iel se réserve un temps de pause dans sa semaine consacrée à l'organisation.

Exercice pour visibiliser (et alléger) la charge mentale : Écrivez toutes les préoccupations auxquelles vous pensez (même celles qui semblent toutes petites), puis écrivez toutes les informations à savoir, toutes les décisions à prendre et les émotions qui leur sont liées. Dessinez ensuite la place que prend cette préoccupation dans votre espace mental. (2)

Cet exercice permet également d'alléger la charge mentale en minimisant les efforts mentaux fournis pour tout garder en tête et en concrétisant et clarifiant ce qui n'était, jusque-là, que mental. Cet exercice peut aussi être utilisé comme un outil pour discuter de la charge mentale avec son entourage.

(2) Retrouvez un exemple de cet exercice en annexe ou dans la salle d'attente d'Epicentre

b) Reléguer l'anticipation et la surveillance

Une des propositions de Daminger (2019), est de demander de l'aide pour l'anticipation et la surveillance. En effet, les personnes ont tendance à demander de l'aide pour identifier les besoins et prendre des décisions mais pas pour l'anticipation et la surveillance, alors que ce sont les deux processus les plus lourds (Damingier, 2019). Cela consiste alors à déléguer ces parties à quelqu'un d'autre. Comme, par exemple, choisir dans sa colocation qui pense et fait attention aux poubelles ou compter sur sa.on ami.e pour prévenir de l'ouverture des inscriptions pour un événement.

c) Autres pistes

Voici quelques autres pistes pour alléger sa charge mentale : se permettre de dire non pour éviter le surplus de tâches, parler du poids de la charge mentale autour de soi, écrire et prioriser les tâches, ne pas faire de la multi-tâches cognitive (ne pas faire différentes activités mentales en même temps) (Dean et al., 2021), pratiquer des exercices de relaxation et de pleine conscience pour manager l'anticipation, la surveillance et la charge émotionnelle, trouver sa méthode d'organisation.

Paradoxes

Parmi les solutions proposées, nombre d'entre elles **ajoutent de la charge mentale**. Les personnes avec une lourde charge mentale ont l'impression de ne pas avoir le temps, d'être submergées. Prendre du temps pour pratiquer des exercices de respiration, ou faire une liste répertoriant toutes les tâches à gérer peuvent alors, paradoxalement, représenter de nouvelles tâches qui vont être difficiles à mettre en place et alourdir la charge mentale. Alors même que ce sont des solutions efficaces. La confiance que l'on accorde aux autres, le lâcher prise, se permettre de prendre du temps pour soi, tout cela peut être travaillé afin de pouvoir mettre en place des solutions pour alléger la charge mentale. Mais encore une fois, ce travail sur soi demande une organisation qui alourdit elle-même la charge mentale.

Cela pose un paradoxe, comment alléger sa charge mentale sans alourdir sa charge mentale ?

Actions collectives

Les professionnel.les peuvent participer à **alléger la charge mentale** des personnes minorisées en augmentant le nombre d'espaces dédiés à leurs besoins spécifiques, en minimisant le nombre de tâches demandées, en visibilisant les informations concernant l'accessibilité du lieu, et en formant les professionnel.les aux thématiques spécifiques des personnes minorisées dans l'optique de partager leur charge émotionnelle.

Exemple de propositions concrètes : Rappeler les rendez-vous et les deadlines, mettre en avant toutes les informations que la personne a besoin de savoir, proposer des services qui sont généralement peu accessibles, adapter ses services et ses demandes en fonction du niveau de charge mentale de la personne.

Bibliographie des ressources

- Chapman, E. N., Kaatz, A., & Carnes, M. (2013). Physicians and Implicit Bias : How Doctors May Unwittingly Perpetuate Health Care Disparities. *Journal Of General Internal Medicine*, 28(11), 1504-1510. <https://doi.org/10.1007/s11606-013-2441-1>
- Ciciolla, L., & Luthar, S. S. (2019). Invisible household labor and ramifications for adjustment: Mothers captains of households. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-1001-x> *Sex Roles*, 81(7–8), 467–486.
- Damaske, S. (2021). Gender, family, and healthcare during unemployment: Healthcare seeking, healthcare work, and self-sacrifice. *Journal of Marriage and Family*, 84(1), 291–309. <https://doi.org/10.1111/jomf.12801>
- Daminger, A. (2019). The cognitive dimension of household labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609–633. <https://doi.org/10.1177/0003122419859007>
- Dean, L., Churchill, B., & Ruppner, L. (2021). The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor overload women and mothers. *Community Work & Family*, 25(1), 13–29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>
- Diallo, R. D., & Ly, G. L. (2024, 13 juin). La charge raciale, poids lourd toutes catégories (D. D. Dibondo ; saison 5, épisode 113). Dans *binge.audio*. <https://www.binge.audio/podcast/kiffetarace/charge-raciale-la-double-pleine>
- Dobruszkes, F., Grandjean, M., Nihoul, A., & Descamps, J. (2024). Des transports publics pour tous ? Une évaluation des arrêts de la STIB à Bruxelles. *Brussels Studies*. <https://doi.org/10.4000/11v4g>
- Epicentre. (2024). Le système de soins exclut-il des patient-es ? | Guide de santé inclusive | Épicentre asbl. <https://epicentre.brussels/question/le-systeme-de-soins-exclut-il-des-patient%c2%b7es/>
- Epicentre. (2024). Open spaces inclusive city | Épicentre asbl. <https://epicentre.brussels/wp-content/uploads/2024/12/open-spaces-inclusive-city-epicentre-asbl.pdf>
- Fat friendly. (2022). Fat friendly - La cartographie de l'accessibilité des espaces aux personnes grosses. Fat Friendly. <https://fatfriendly.be/>
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current opinion in psychology*, 51, 101579. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101579>
- Giurge, L. M., Whillans, A. V., & West, C. (2020). Why time poverty matters for individuals, organisations and nations. *Nature Human Behaviour*, 4(10), 993-1003. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0920-z>
- Haicault. (2020). La charge mentale. Histoire d'une notion charnière (1976-2020). <https://hal.science/hal-02881589>
- Herd, P., Hoynes, H., Michener, J., & Moynihan, D. (2023). Introduction : Administrative Burden as a Mechanism of Inequality in Policy Implementation. *RSF The Russell Sage Foundation Journal Of The Social Sciences*, 9(4), 1-30. <https://doi.org/10.7758/rsf.2023.9.4.01>
- McLean, C., Musolino, C., Rose, A., & Ward, P. R. (2023). The management of cognitive labour in same-gender couples. *PLoS ONE*, 18(7), e0287585. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287585>

Bibliographie des ressources

Medina-Martínez, J., Saus-Ortega, C., Sánchez-Lorente, M. M., Sosa-Palanca, E. M., García-Martínez, P., & Mármol-López, M. I. (2021). Health Inequities in LGBT People and Nursing Interventions to Reduce Them : A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(22), 11801. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211801>

Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113> *Frontiers in Psychology*, 9.

Petts, R. J., & Carlson, D. L. (2023). Managing a household during a pandemic: cognitive labor and parents' psychological well-being. *Society and Mental Health*, 13(3), 187–207. <https://doi.org/10.1177/21568693231169521>

Soumahoro, M. (2020). Le Triangle et l'Hexagone.

Tran, V., Montori, V. M., & Ravaud, P. (2019). Is my patient overwhelmed ? *Mayo Clinic Proceedings*, 95(3), 504-512. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2019.09.004>

Wayne, J. H., Mills, M. J., Wang, Y., Matthews, R. A., & Whitman, M. V. (2023). Who's Remembering to Buy the Eggs? The Meaning, Measurement, and Implications of Invisible Family Load. *Journal of Business Psychology*, 38(6), 1159–1184. <https://doi.org/10.1007/s10869-023-09887-7>

Weeks, A. (2024). The political consequences of the mental load. DSPI Hilary Term Seminar Series 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=OoXue4MXo7s>