

La charge mentale : une affaire de couple



Woody's Family



Fonder un foyer est un grand bonheur, mais vivre en couple puis en famille nécessite une bonne **organisation** pour que la paix s'installe durablement. On pense souvent au partage des **tâches domestiques**, mais on oublie parfois l'importance de leur gestion. Devoir penser à tout tout le temps peut devenir épuisant : c'est ce qu'on appelle la **charge mentale**.

Quand il faut penser à tout

[La charge mentale est] ce travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois intangible, incontournable et constant, et qui a pour objectifs la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la résidence.

Nicole Brais, chercheuse à l'Université Laval de Québec

Tenir sa maison implique de réaliser le travail domestique, mais aussi de tout planifier, gérer, organiser. Il n'y a pas de solution miracle pour y échapper : sans **planification**, tout irait de travers. Mais alors, quel est le problème avec cette charge mentale ?

En fait, les problèmes apparaissent lorsque (presque) toute la **charge mentale** pèse sur les épaules d'une seule personne. On ne peut pas réduire la charge d'organisation nécessaire au bon fonctionnement du foyer, mais il faut veiller à bien la répartir entre les adultes de la famille. C'est souvent lorsqu'un bébé arrive que le déséquilibre se fait le plus ressentir. S'occuper d'un nouveau-né, puis d'un petit enfant, demande beaucoup plus d'organisation que la vie de couple.

Si les hommes participent de plus en plus à la réalisation des tâches ménagères et à l'éducation des enfants, les femmes assument encore trop souvent la majorité de ces tâches, et il en est de même pour la charge mentale. Bien sûr, il existe de nombreux foyers harmonieux, et aussi des hommes qui assument plus que leur part.

S'il est important de donner de bonnes habitudes aux enfants en leur confiant de petites tâches adaptées à leur âge et à leur degré de maturité, ils ne doivent pas avoir à se soucier de la gestion du foyer. C'est la responsabilité partagée des **parents**.

Pourquoi la charge mentale ne doit pas être une affaire de femmes



Lorsque la charge mentale n'est pas équitablement répartie dans un couple, c'est très souvent au **désavantage de la femme**. Dans notre société, on a tendance à considérer que les femmes devraient gérer la majorité du travail domestique, pendant que les hommes gravissent les échelons professionnels. Pourtant, la femme est l'égale de l'homme.

Si être mère au foyer est un rôle honorable, cela doit être un choix. La gestion des tâches domestiques et leur réalisation sont un travail très prenant. Ce travail doit être respecté, et la personne qui l'accomplit mérite amplement de la gratitude et du repos. Un parent à la maison ne peut pas assumer la totalité de la charge mentale du foyer. Les femmes qui travaillent assument souvent elles aussi plus que leur part de responsabilités.

Aujourd'hui, les mentalités commencent à évoluer, mais la route est encore longue. On commence à voir des pères au foyer, et le congé de paternité vient d'être allongé en France. En accordant plus de temps aux jeunes pères auprès de leur épouse et de leur nouveau-né, on permet aux jeunes parents d'adopter une dynamique familiale plus équitable. Les pères nouent des liens plus profonds avec leur enfant dès les premiers jours, et s'impliquent davantage dans son éducation. En allongeant le congé paternité, on réduit les **inégalités**. Préparer des biberons, changer des couches et prendre un rendez-vous chez le pédiatre ne sont pas des tâches réservées exclusivement aux jeunes mamans.

Partager les responsabilités pour avancer ensemble



Pour construire une vie de couple et de famille sereine, chacun doit prendre et assumer sa part de responsabilités. **Prendre soin de nos proches** doit rester notre priorité, comme nous le rappelle ce verset :

Si quelqu'un ne prend pas soin des siens, et en particulier des membres de sa famille proche, il a renié la foi et il est pire qu'un non-croyant.

1 Thimothée 5:8

Gare à la surcharge

Que se passe-t-il si l'un des membres du couple ne prend pas sa **part de responsabilités** ?

Son ou sa partenaire devra les assumer à sa place, sinon les choses deviendront vite hors de contrôle. Si cette situation est temporaire (en cas de maladie ou de déplacement professionnel, par exemple), les conséquences seront limitées. Mais si cela devient une habitude, celui ou celle qui doit **penser à tout pour tout le monde** sera vite en proie à l'**épuisement**, voire à la dépression.

Posez-vous la question : **assumez-vous votre juste part de responsabilités** ? Réfléchir aux courses à faire pendant que vous terminez votre journée de travail est une situation courante : il est naturel d'anticiper le travail domestique. Cependant, devoir vous interrompre en pleine réunion pour répondre à votre conjoint ou conjointe qui vous demande quelle marque de yaourts acheter, comment programmer le lave-vaisselle ou d'aller chercher les enfants à sa place n'est pas normal.

Il peut aussi arriver que les jeunes parents se sentent tous deux **débordés**, à juste titre ! Chacun assume sa part de responsabilités, mais même à deux, penser à tout devient impossible. Heureusement, c'est une situation temporaire. Si la charge mentale est déjà bien partagée, on retrouve peu à peu une bonne organisation.

Des clés pour partager la charge mentale



La bonne **répartition des responsabilités et tâches** dépend de chaque famille. La solution parfaite pour vos voisins ne vous conviendra pas forcément. Voici cinq clés pour vous aider à mettre en place une organisation qui vous ressemble et vous rassemble.

1. Communiquez

Dites les choses clairement à votre partenaire. Les sous-entendus engendrent des incompréhensions. Adoptez la **communication non violente** : exprimez ce que vous ressentez, sans adresser de reproche à l'autre. Apprenez aussi à écouter votre partenaire, même si vous n'êtes pas d'accord. Il est important de lui expliquer que la répartition actuelle des tâches ne vous convient pas. Bien choisir vos mots évitera de faire de ces conversations une source de stress. Dans certaines situations, il peut arriver que vous vous sentiez tous deux débordés, malgré une bonne implication de chacun : parlez-en, et ne jetez pas la pierre à votre partenaire.

2. Mettez-vous à la place de l'autre

Parfois, malgré notre bonne volonté, on ne se rend pas compte de ce qu'accomplit notre partenaire au cours de la journée. Certaines **tâches** sont "**invisibles**", notamment tout ce qui touche à l'organisation. Échanger ses responsabilités au cours d'une journée est un excellent moyen de développer son **empathie**, d'éprouver de la **reconnaissance** pour ce qu'accomplit l'autre, et de prendre conscience d'un **déséquilibre** éventuel. Au quotidien, demandez-vous quelles seraient les conséquences si vous ou votre conjoint n'honoriez pas vos responsabilités. Si le fait de ne pas honorer vos responsabilités n'empêche pas votre foyer de bien fonctionner, c'est que votre partenaire les assume à votre place ! Si, au contraire, tout tournerait au chaos, c'est que vous assumez bien plus que votre part.

3. Joignez les actes aux paroles

Combien de femmes se désespèrent d'entendre leur mari (ou inversement) dire qu'il va faire des efforts, qu'il va changer, qu'il va prendre sa part de responsabilités... sans jamais le voir agir ? **Votre parole doit avoir de la valeur** : faites ce que vous dites. Et apprenez à employer les mots justes ! Vous n'"aidez" pas votre partenaire, vous participez aux tâches domestiques. Vous ne "gardez" pas vos propres enfants, vous vous en occupez.

4. Prenez vos horaires de travail en compte

Si l'un d'entre vous a des horaires de travail moins prenants, il sera logique qu'il assume une plus grande part de responsabilités et tâches domestiques. Cependant, consacrer moins de temps à sa **vie professionnelle** pour en accorder davantage à la **gestion de la maison** doit être un choix, pas un sacrifice. De plus, réduire ses horaires de travail ou devenir parent à la maison ne doit pas faire de vous ou de votre partenaire l'esclave de la maisonnée. Les mères ou pères au foyer ont aussi besoin de soutien et de vacances. Si vous

êtes un parent isolé, ne restez pas seul ! Demandez de l'aide à vos proches (amis, famille, paroisse), et accordez-vous le droit à l'erreur.

5. Mettez en place une organisation sur mesure

Chaque famille a des besoins, envies et habitudes spécifiques. Vous pouvez vous inspirer de ce qui fonctionne dans votre entourage pour trouver une organisation efficace. Cependant, pensez à l'adapter, et demandez à vos proches si ce fonctionnement leur convient réellement : les apparences sont parfois trompeuses. Globalement, vous pouvez vous **répartir des tâches** précises (l'un s'occupe de la cuisine et de la vaisselle, l'autre du ménage et de la lessive), alterner entre ces tâches une semaine sur deux, décider de prendre des temps dédiés ensemble pour réaliser ces tâches (chacun s'arrête quand toutes les tâches sont accomplies)... Vous devrez tester plusieurs configurations avant de trouver celle qui vous convient.

Des outils pour mieux gérer la charge mentale

Vous l'aurez compris : il est essentiel que chacun assume sa part de responsabilités pour partager la charge mentale. Dans le cas contraire, les outils d'organisation ne résoudront pas le problème. Une fois que les tâches sont bien réparties, quelques **outils pratiques** pourront vous aider à tout gérer au mieux.

1. **Faites des listes pour ne rien oublier.** Sur un calepin ou sur une application, les listes de courses et to-do-list permettent de vous vider un peu la tête et de ne (presque) plus rien oublier. Vous pouvez créer une liste réutilisable avec des cases à cocher pour les courses, ou pour les tâches ménagères de la semaine.
2. **Partagez un calendrier, planning ou agenda familial.** Entre les rendez-vous personnels, professionnels, scolaires, médicaux, sportifs, associatifs de toute la famille, il est parfois difficile de

penser à tout. Affichez votre planning familial dans un endroit accessible à tous, accompagné d'un calepin pour les messages importants.

3. **Adoptez un organisateur familial.** Vous aimeriez donner de bonnes habitudes à vos enfants sans avoir besoin de leur répéter dix ou même cent fois les mêmes choses chaque jour ? Élisabeth, maman ingénieuse, a mis au point un [organisateur familial ludique](#) pour motiver ses enfants (et les nôtres) à gagner en autonomie. Dès 3 ans, votre enfant sera fier de déplacer les petits jetons colorés dans la pyramide des missions accomplies. Il collectera ainsi des "Woody's" à échanger contre les récompenses de votre choix (une sortie familiale, par exemple). Bien sûr, les adultes aussi peuvent l'utiliser.



Partager la charge mentale pour être heureux en famille

Pour [gagner en sérénité avec vos enfants](#) et vivre une vie de couple épanouie, partager la charge mentale est indispensable. Oublions les disputes sans fin qui ne font avancer personne ! L'objectif du mariage

est d'**être heureux ensemble**. Les époux forment une équipe pour diriger le foyer avec amour et complicité, comme Dieu l'a voulu !

Wood
Famili



S'abonn



S'abonner à l

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



546 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. ©

2022 - www.topchretien.com