



# La "charge mentale" des femmes – FR 3º ESO

## Quand les femmes comptent, l'économie progresse



Lisez cet article, et conjuguez les verbes aux temps indiqués:

### La "charge mentale", le syndrome des femmes épuisées "d'avoir à penser à tout"



(Photo d'illustration) Getty Images/iStockphoto

«Selon l'Insee, en 2010, les femmes .....  
(*prendre, imparfait*) en charge 64% des tâches domestiques et  
71% des tâches parentales au sein des foyers.

Penser à tout, tout le temps, pour assurer le bon  
fonctionnement du foyer: la "charge mentale" .....  
(*peser, présent*) plus lourd pour les femmes que pour leur  
conjoint. Mais comment y remédier?

Le linge ..... (*ranger, Passé Comp.*), le carnet de  
notes ..... (*signer, Passé Comp.*), le loyer .... bien  
..... (*être, Passé Comp.*) ..... (*payer - participe*), il  
y ..... (*avoir, présent*) même une bouteille au frais, en cas de

visite inattendue. Tout ..... (*être, présent*) bon, ou presque... Le fer, que vous .....  
(*laisser, Passé Comp.*) ..... (*allumer - participe*) par inadvertance, ..... (*brûler, Passé*  
*Comp.*) la table à repasser. "Il ..... (*falloir, imparfait*) me dire que tu ..... (*avoir, imparfait*)  
besoin d'aide," ..... (*dire, présent*) votre conjoint.

Si vous ..... (*être, présent*) une femme, ..... (*engager, participe*) dans une relation  
hétérosexuelle, cette scène ..... (*avoir, présent*) de grandes chances de vous sembler familière. Les listes,  
sur papier ou dans la tête, ..... (*être, présent*) votre quotidien. Et même si le partage des tâches .....  
(*sembler, présent*) à peu près équitable dans votre couple, vous ..... (*avoir, présent*) la sensation de  
devoir sans cesse vous organiser pour assurer le bon fonctionnement de votre foyer.

Ce réflexe ..... (*porter, présent*) un nom: la "charge mentale", que la chercheuse Nicole Brais  
de l'Université Laval de Québec ..... (*définir, présent*) comme "ce travail de gestion,  
d'organisation et de planification qui ..... (*être, présent*) à la fois intangible, incontournable et  
constant, et qui ..... (*avoir, présent*) pour objectifs la satisfaction des besoins de chacun et la bonne  
marche de la résidence." Génératrice de stress, cette charge ..... (*concerner, présent*) surtout  
les femmes qui, en plus de leur emploi, ..... (*s'assurer, présent*) que la boutique.....  
(*tourner, présent*) correctement. »

### Débat:

1. À votre avis, vous pensez qu'on exige un effort pareil dans le travail à l'homme et à la femme? Pourquoi ? Est-ce que c'est juste ?
2. Cherchez des exemples des attitudes face à la charge mentale des hommes et des femmes que vous avez dans votre entourage. On fait la liste entre tous, en français.

**Regardez la photo, et répondez aux questions:** Où est cette femme? Comment se sent-elle?

Page web de l'ONU: Sans l'égalité des sexes aujourd'hui, un avenir durable et égal reste hors de notre portée. En cette Journée internationale des femmes, proclamons « **L'égalité aujourd'hui pour un avenir durable** ».

### Le saviez-vous ?

- Sur 1,3 milliards de personnes vivant dans la pauvreté, 70 % sont des femmes. Dans les zones urbaines, 40 % des foyers les plus pauvres sont dirigés par des femmes.
- Les femmes sont les principales productrices de nourriture dans le monde (50-80 %), mais ne sont propriétaires que de moins de 10 pour cent des terres.

