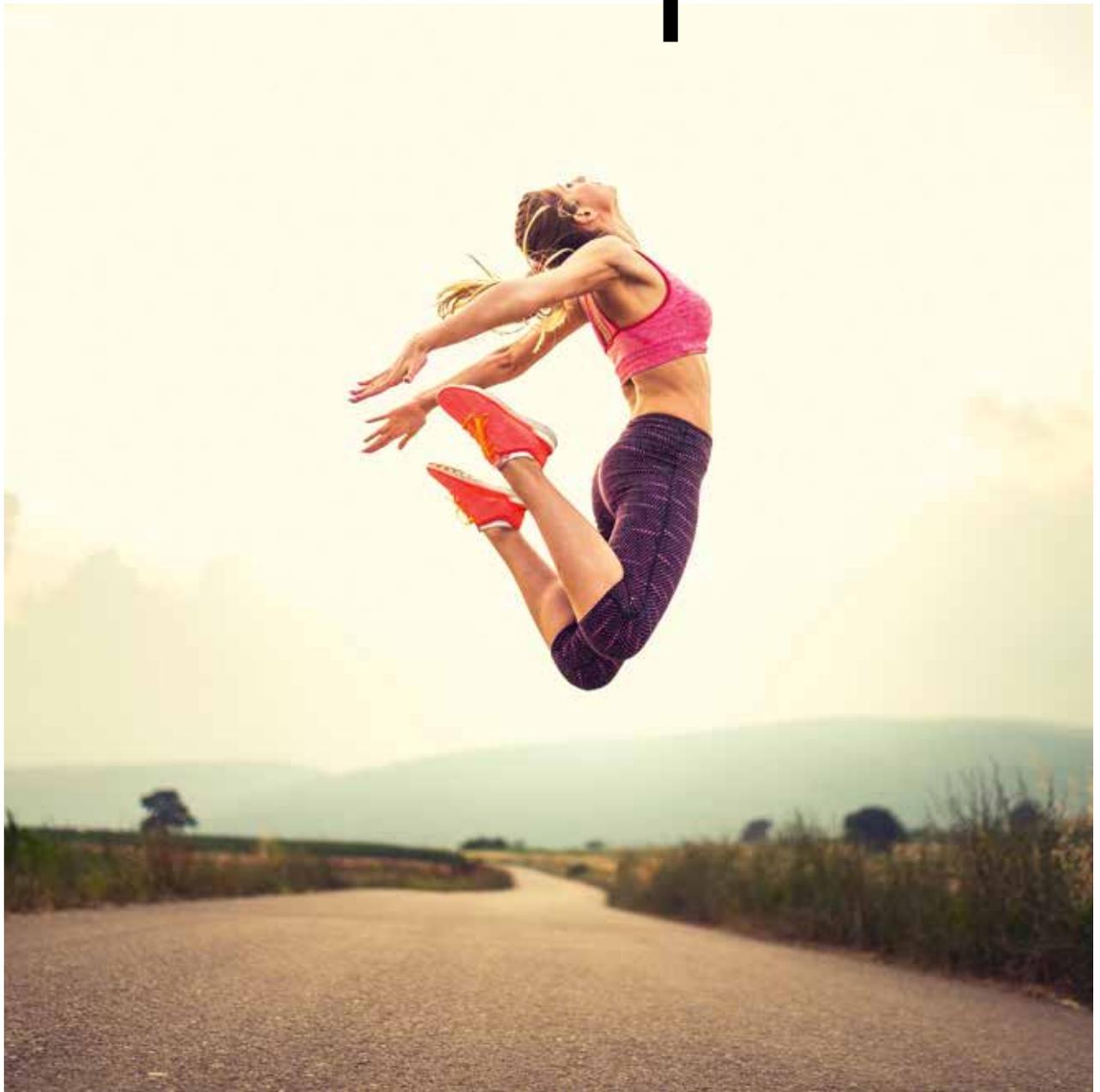


# équilibre



80 **psycho** La charge mentale, et si on s'en libérait ?

86 **santé** Écouter son ventre pour aller mieux

90 **rencontre** Christophe de Hody

92 **médecines douces** 6 conseils pour en finir avec le mal de dos

94 **l'aliment star** Le konjac

95 **l'interview frigo** Sophie Davant

96 **nutrition** Fermenté, c'est la santé

98 **mathématiques alimentaires** Plateaux télé

100 **j'ai testé** La médecine chinoise

# La charge mentale, et si on s'en libérait ?

Elle aura donné lieu à des dîners animés durant l'été, avec les femmes, qui s'en plaignent (enfin). Et si on profitait de la rentrée pour apprendre à s'en délivrer ?

Signer le cahier de correspondance, renouveler la carte famille nombreuse, acheter de l'encre pour l'imprimante, vérifier les dates de rappel de vaccination, planifier la baby-sitter, laver les affaires de poney, penser aux étrennes du gardien, déposer les chèques à la banque... Si pendant que vous bossez – pire pendant que vous dormez –, toutes ces tâches plus intéressantes les unes que les autres vous traversent l'esprit par peur de les oublier. Et si quand vous faites part de votre ras-le-bol de tout gérer à votre conjoint, ce dernier, vous répond « Ben, fallait me le demander, je l'aurais fait », alors, le concept de charge mentale ne vous est pas étranger. Vous en avez sans doute entendu parlé il y a quelques semaines lors de la mise en ligne des planches de BD sur le blog Emmaclit.com. Emma, son auteure, y illustre, une femme, qui, prise dans ces nombreuses tâches, laisse déborder une casserole sur le feu. Et son compagnon de lui lancer « Fallait me demander, je t'aurais aidé ». De quelques centaines de vues, le blog d'Emma a connu, pendant plusieurs jours, des pics à 200 000 visiteurs. Quand la publication est sortie en anglais, elle en a même enregistré 600 000 le premier jour. Un engouement qui lui a valu les honneurs de la BBC. Sur ses planches, Emma résume



la situation ainsi : « quand le partenaire attend de sa compagne qu'elle lui demande de faire les choses, c'est qu'il la voit comme la responsable en titre du travail domestique ». Une cheffe de projet gestion de maison ! Et d'ajouter « C'est donc à elle de savoir ce qu'il faut faire, et quand le faire. Le problème avec ça, c'est que, planifier et organiser les choses, c'est déjà un travail à temps plein ». Qui s'ajoute à la vie professionnelle, sociale, familiale, amoureuse, et bien sûr à la réalisation des tâches domestiques. Car même si les hommes ont l'impression d'en faire beaucoup (voire beaucoup plus), les chiffres indiquent plutôt l'inverse. Selon l'Insee, en 2010, les femmes prenaient en charge 64 % des tâches domestiques et 71 % des tâches parentales au sein des foyers. En 1985, ces taux étaient respectivement de 69 % et 80 %. Voilà pour le constat. Reste maintenant à s'interroger sur comment alléger cette pénible charge mentale.

## Prête à lâcher prise pour de bon

D'abord, que les choses soient claires, il n'existe pas de recette miracle qui changerait la donne du jour au lendemain. On n'efface pas des siècles de culture ...

## DEUX QUESTIONS À

**François Fatoux, consultant en crèche et auteur d'*Et si on en finissait avec la ménagère ?* (Belin, 2014).**

• **Pourquoi prônez-vous une réforme du congé paternité ?** Il devrait être obligatoire et/ou bonifié s'il est pris en dehors du congé maternité. Avec le système actuel, l'homme se retrouve dans une situation d'aide et d'appui de son conjoint. S'il était seul à s'occuper de l'enfant, il prendrait enfin conscience de ce qu'est une journée ordinaire. Il apprendrait à être ainsi autonome et à ne pas arriver en roue de secours quand l'autre est absent.

• **Vous êtes également favorable au retour des cours d'éducation ménagère à l'école...** Effectivement, pourquoi ne

pas les rendre obligatoire pour les garçons et les filles ? On possède actuellement des étudiants avec de beaux parcours, des super niveaux de formation... Mais l'école reproduit, aujourd'hui encore, des stéréotypes d'autrefois. Ainsi, cela permettrait de valoriser une activité qui n'est pas dégradante. On pourrait aussi sans doute orienter davantage de garçons vers les métiers des soins à la personne, du « care », actuellement occupés par 80 à 90 % de filles. Réfléchir à ce type de questions, participerait sans doute à réduire la charge mentale dont on parle tant en ce moment.

KYLE MONK/GETTY

... patriarcale d'un revers de main. Toutefois, quelques méthodes peuvent se révéler efficaces pour se sentir plus légère. D'abord, s'assurer que vous êtes d'accord pour lâcher prise. À savoir, que si votre conjoint prend en main telle ou telle tâche, par exemple, les courses ou la déclaration d'impôt, vous accepterez qu'il le fasse à sa manière sans lui faire de reproche et, surtout, sans repasser derrière. En acceptant même qu'il se trompe. Cela suppose aussi pour vous de céder du pouvoir, de perdre un peu de reconnaissance... Bref de mettre votre ego dans votre poche. Autre piste à explorer : ne pas encourager la stratégie d'incompétence du conjoint. « Quand leurs compagnons partent en déplacement, certaines femmes préparent, à l'avance, les habits à porter, les repas... Cela revient à encourager une stratégie d'incompétence chez l'autre. Or, si elles ne le faisaient pas, personne ne mourrait ni de froid ni de faim », plaide François Fatoux (voir encadré page précédente). « La gestion multitâche a été inventé pour les ordinateurs. Or, on se met une pression de dingue pour y parvenir. La liste des tâches étant infinie, il faut, au contraire,



arrêter de se mettre la pression et être bienveillante envers soi. Se foutre la paix. Tout est sérieux, mais rien n'est grave », renchérit Coco Brac de la Perrière, coach de dirigeante et auteure de *Lâcher prise sans laisser tomber* (Fayard, 2015). Vous avez zappé de réserver la colo au ski du petit dernier, et bien... ce n'est pas grave ! Au pire, il ne partira pas, mais ce n'est pas la catastrophe (au pire, une gros souci de garde en février prochain, la routine !).

#### Apprendre à déléguer

Pour insuffler du changement, assurez-vous également que votre conjoint admet son manque de prise d'initiative et souhaite – vraiment – s'améliorer. Un dialogue du genre « cela me pose un problème, j'aimerais que tu changes », paraît opportun. S'il refuse, c'est peine perdue. « S'il accepte, identifiez une tâche domestique pour laquelle votre conjoint est prêt à s'engager et à laquelle vous n'associez pas un investissement émotionnel trop

GETTY

## « J'aimerais être plus cool mais j'ai aussi envie que tout soit parfait »

**Jessica Cymerman, 38 ans, auteur, journaliste et blogueuse\*.**

Lors de l'arrivée de son dernier enfant, il y a quelques mois, Jessica se souvient de ses paroles à son mari sur son lit d'hôpital : « N'oublie pas, le cours de danse de... » Et son époux de lui répondre : « Calme-toi, je vais m'en sortir en ton absence ». Effectivement, de retour chez elle, la jeune maman de quatre enfants a pu constater que tout s'était bien passé en son absence. « J'aimerais être plus cool mais j'ai aussi envie que tout soit parfait. Alors, j'apprécie d'avoir la main sur tout. Parfois, je me réveille même la nuit, en me disant, "Mince, j'ai oublié de l'inscrire

à cette activité" », sourit-elle. Consciente d'une charge mentale éprouvante au fil des années, la jeune femme cherche des solutions pour lâcher prise en impliquant davantage son conjoint. Exit le point hebdo oral où elle balayait les sujets de la semaine à gérer. « Une fois sur deux, il oubliait », regrette-t-elle. Désormais, elle lui envoie des mails avec des listes de tâches à effectuer. Depuis l'arrivée du petit dernier, elle délègue entièrement l'achat des couches. « Je crois qu'il a mis en place un système d'abonnement en ligne afin d'avoir toujours du stock. Cela fonctionne bien, je ne m'en

occupe pas du tout », illustre-t-elle. Quand, une à deux fois par an, elle part en week-end avec des copines, elle ne lui fait désormais plus de listes des choses à ne pas oublier. Et ne le harcèle pas de SMS. Elle profite de l'instant présent. « Mais ce sont des moments volés. Malgré tout, penser aux inscriptions, aux courses... Tout repose sur moi. Et je ne suis même pas sûre d'avoir envie de m'en débarrasser », conclut celle qui regrette, tout de même, que la sortie de l'école soit encore trop souvent surnommée « l'heure des mamans ».

\* *Journal d'une mère indigne*, First, 2016. serialmother.yoopies.fr

## « J'ai appris à déléguer et à faire confiance et j'ai gagné du temps pour moi »

**Isabelle Mashola, 50 ans, présidente d'Isahit**

Au départ, quand elle était en déplacement, cette dirigeante anticipait tout : les tâches à accomplir par son conjoint en son absence, les repas... « Je n'ai jamais bataillé avec lui pour qu'il fasse les choses mais pour qu'il pense à les faire. J'ai effectué un gros travail sur moi, et j'ai appris à déléguer et à faire confiance. Je me suis demandée ce que je gagnerais. La réponse a été claire : du temps pour moi », se souvient-elle. En son absence, elle les a laissés s'organiser. « Je poussaï la situation à l'extrême en ne donnant

aucune consigne. Au pire, mon conjoint devait s'organiser à la dernière minute pour récupérer notre fille à la danse. Ou elle attendait son père 10-15 minutes. Et alors, ce n'était pas la mort du petit poney. Rien dans le frigo ? Pas grave, il lui suffisait de commander », raconte-t-elle volontiers. En lâchant prise, Isabelle Mashola s'est sentie beaucoup plus libre de prendre du temps pour elle, avec ses copines. « J'ai gagné du temps pour moi. Cela peut paraître un peu égoïste mais c'était important pour mon équilibre », insiste-t-elle.

important. Il est en effet important de débiter avec un objectif modeste pour augmenter les chances de réussite », insiste Jérôme Litché, psychologue. Avec des ambitions trop hautes dès le début, vous courez à l'échec. Privilégiez également une tâche domestique qui possède du sens pour lui, ou à laquelle il porte un minimum d'intérêt. Troisième étape : s'assurer que le conjoint possède les compétences minimales pour la fameuse tâche et que cela rentre dans son planning à court terme. Voire trop loin, et vous prenez le risque qu'il oublie. « Puis, décidez ensemble d'une fréquence à laquelle la tâche doit être réalisée et d'un moment pour s'y atteler. Mettez alors en évidence ces différentes étapes par écrit. Et rendez compte de la réussite ou de l'échec, de la première prise d'initiative », détaille le psychologue, également auteur du blog *Dans vos têtes*. Avant d'ajouter « vous l'aurez compris, il s'agit d'une sorte de contrat à passer entre les deux partenaires. Ce travail de préparation se révèle certes procédurier, mais il a l'avantage de créer des artifices motivationnels sur lesquels le conjoint pourra s'appuyer pour s'engager plus spontanément, à l'avenir, sur d'autres prises d'initiatives ». Évidemment, si votre couple est au bord de la rupture, c'est sans doute peine perdue. Mais si le dialogue y est possible, il est

fort probable que cela amorce une nouvelle dynamique. Plus l'expérience sera ludique, par exemple avec un système de points, plus vous avez de chance de remporter l'adhésion de votre moitié. Mais répétons-le, mesdames les chargées mentalement, votre vie ne va pas changer radicalement du jour au lendemain. Et pour mettre un peu d'ambiance dans les dîners entre amis (conjoint compris), évoquez la charge mentale. Vous verrez alors que vous n'êtes pas seule, et que votre conjoint n'est malheureusement pas un cas isolé. Bref, un combat collectif et quotidien à mener. ●

#### + POUR ALLER PLUS LOIN

- Le blog d'Emma (emmaclit.com). Elle vient également de publier, *Un autre regard*, Massot Éditions, 2017.
- La future application Maydee (maydee.eu) qui permettra à chacun de quantifier simplement le temps passé à s'acquitter des tâches ménagères. Également disponible sur Facebook.
- Tippstuff, un application mobile qui recense toutes les données importantes dans une famille. Un outil numérique pour gérer la fameuse charge mentale. Disponible sur Tippstuff.com.