

Femmes et précarité économique

Le fardeau invisible de la charge mentale
de femmes en Chaudière-Appalaches



Droit de reproduction

©CRSA 2024

978-2-924046-80-7 (version numérique PDF)

978-2-924046-81-4 (version imprimée)

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2024

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document doivent en indiquer la source de la façon suivante :

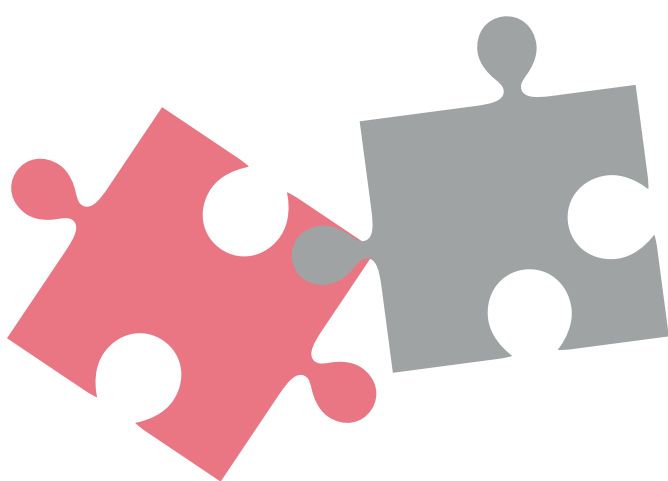
Brunschwig, Angela et Annabelle Seery, 2024. *Femmes et précarité économique. Le fardeau invisible de la charge mentale de femmes en Chaudière-Appalaches*. Pour le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches par le Centre de recherche sociale appliquée, 20 p.



Le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA) est un regroupement régional de 25 groupes de femmes qui travaillent à la défense des droits et à l'amélioration des conditions de vie des femmes. Il constitue un lieu d'actions, d'échanges d'informations, de connaissances et d'expertises sur les droits des femmes et l'égalité. Le RGFCA favorise la concertation entre les groupes de femmes et représente ces derniers auprès des instances politiques et publiques.



Le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) est un organisme autonome à but non lucratif qui soutient le développement du pouvoir d'agir des collectivités et des organisations. À cette fin, il recourt à la recherche sociale pour accompagner les groupes dans leur analyse des problèmes sociaux et la synthèse de leurs pratiques. Son approche participative favorise le croisement des savoirs théoriques et d'action ainsi que le transfert continu des connaissances.



Contexte et objectifs de la recherche

Avec le projet « La charge mentale des femmes; la partie invisible du travail invisible en Chaudière-Appalaches », le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA) souhaite développer des outils visant à sensibiliser différents groupes de personnes à la charge mentale vécue par les femmes de la région et aux effets que cette charge a sur elles¹.

Le projet a débuté par une recherche réalisée en collaboration avec le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) auprès d'une diversité de femmes résidentes de la région afin de documenter :

- Les façons spécifiques dont la charge mentale peut être vécue pour différents groupes de femmes vivant plus d'un système d'oppression;
- Les effets de la charge mentale sur ces femmes;
- Leurs suggestions pour reconnaître et alléger la charge mentale des femmes.

Contenu du document

Outre l'approche méthodologique et le profil des femmes participantes, **ce document présente les faits saillants de la recherche**. Ceux-ci sont principalement basés sur les témoignages des femmes rencontrées, appuyés par des extraits de la littérature existante et par des informations fournies par des personnes intervenantes, membres du comité de suivi du projet.

¹ Il s'agit de la suite d'une recherche portant sur les effets de la crise sociosanitaire sur la charge mentale des travailleuses de la région réalisée en 2021-2022. Visitez le site Web du CRSA pour les documents présentant les résultats de cette première étude : <https://www.lecrsa.ca/realisation/les-effets-de-la-crise-sociosanitaire-de-covid-19-sur-la-charge-mentale-des-femmes-le-vecu-de-travailleuses-de-la-region-de-chaudiere-appalaches/>

Brève définition de la charge mentale

La charge mentale englobe la planification, l'organisation et la gestion des tâches nécessaires à la bonne marche de la vie domestique et familiale. Elle réfère aussi à la charge émotionnelle liée à la responsabilité du bien-être physique et psychologique des proches. La charge mentale est un phénomène constant, simultané et invisible, majoritairement vécu par des femmes. Malgré le fait qu'elle soit difficile à quantifier, la charge mentale est omniprésente et s'additionne aux tâches domestiques, familiales et professionnelles. Ce travail invisible est qualifié de « charge » à cause du poids psychologique et des capacités mentales qu'il implique.

(Voir notamment Haicault, 1984; 2020 et Courcy et collab., 2023.)

Une recherche qualitative et collaborative

Étapes principales réalisées

1. Développement du projet par le RGFCa et le CRSA;
2. Certification du comité d'éthique du CRSA;
3. Collecte de données qualitatives par entrevues téléphoniques individuelles, auprès de femmes se considérant en situation de précarité financière ou de pauvreté et ayant envie de partager leur vécu de la charge mentale;
4. Analyse thématique des propos recueillis et mise en relation avec les résultats de l'étude réalisée en 2021-2022 par le RGFCa et le CRSA;
5. Recension ciblée de la littérature pour appuyer et bonifier les résultats recueillis auprès des femmes;
6. Présentation et approfondissement des résultats avec un comité de suivi composé de représentantes de quatre organismes accompagnant des femmes touchées par le thème de l'étude.

Profil des participantes à la recherche et conditions de vie

- 11 femmes âgées de 25 à 64 ans, résidentes de Chaudière-Appalaches.
- Revenus individuels généralement faibles (de 15 000 \$ à 45 000 \$), voire très faibles (moins de 15 000 \$).
- Certaines participantes récemment immigrées au Québec, d'autres mères monoparentales ou bénéficiaires de l'aide sociale.
- Plusieurs vivant avec des problématiques de santé mentale ou avec une limitation fonctionnelle.
- Situations familiales variées, mais en majorité avec des enfants âgés de 2 à 5 ans.
- Plusieurs résidant avec conjoint et enfants, d'autres seulement avec enfants ou conjoint; certaines seules.
- Certaines femmes sans emploi, d'autres cumulant emploi et études; certaines proches aidantes.

Les femmes rencontrées vivent de nombreux obstacles liés aux situations de précarité financière ou de pauvreté dans lesquelles elles se trouvent. Elles peinent à se loger convenablement ou à entretenir leur logement, à cause de la hausse des taux d'intérêt ou de leur faible revenu. Elles rencontrent des défis d'admissibilité à des services ou à des programmes sociaux (comme l'aide juridique) ou de suivis avec les services de protection de la jeunesse (une femme), ont des dettes à rembourser ou peinent à s'alimenter convenablement en raison des nombreuses dépenses et de l'augmentation des coûts de la vie.

Les conditions de vie de plusieurs femmes rencontrées sont également teintées par un vécu de violence familiale, de violence conjugale ou de violence conjugale postséparation. Les femmes décrivent les conséquences sur leur santé mentale et physique, ainsi que les défis financiers associés à la sortie de ces milieux violents.

Enfin, la quasi-totalité des femmes rencontrées vit de l'isolement et indique avoir peu de personnes sur lesquelles compter.

Vécu de la charge mentale des femmes

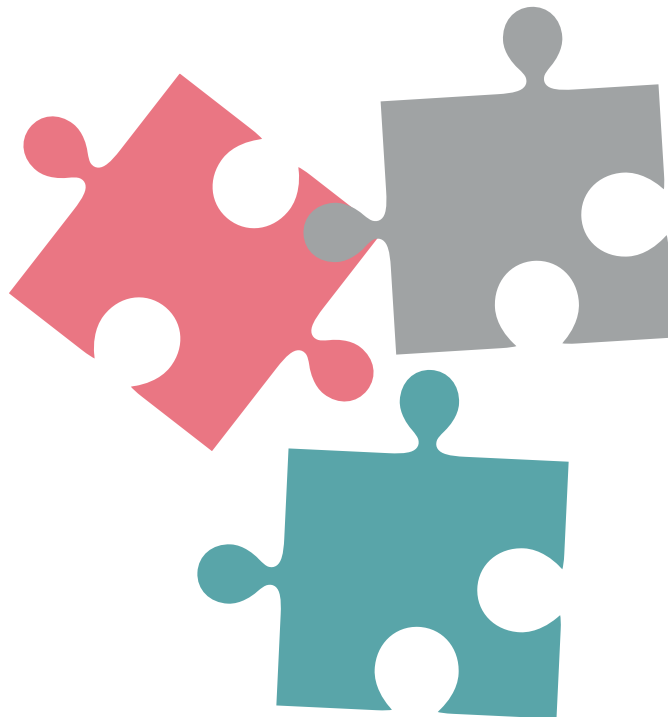
Les femmes sont **responsables de la planification et de l'organisation des tâches domestiques, familiales et professionnelles**, s'il y a lieu. Leur charge mentale découle de cette responsabilité continue, qui exige un grand travail mental.

« J'en ai beaucoup [de trucs à penser]. Mon conjoint, il paye même pas ses comptes par lui-même, c'est moi qui fais les paiements avec sa carte quand il reçoit sa paie. »

Le partage inégal des tâches dans les couples hétérosexuels alourdit la charge mentale des femmes, qui sont responsables de la coordination des tâches familiales et parentales.

« Présentement, c'est plus difficile. Comme je disais, c'est mon conjoint qui travaille donc, c'est... comme hier, il est arrivé à 10 h le soir, donc tout ce qui est devoirs, leçons, repas, c'est vraiment moi qui dois tout prévoir ça. »

Les femmes ont également **la responsabilité du bien-être** des enfants, de leur conjoint et des proches dépendants, le cas échéant. Leurs préoccupations concernent l'éducation des enfants et le bien-être tant psychologique que physique de leur famille et de leurs proches. Les femmes en couple ont le sentiment que leur conjoint n'accorde pas autant d'attention à ces aspects qu'elles. Les mères priorisent aussi les besoins de leurs enfants, veillant à leur fournir tout ce dont ils ont besoin et souhaitent créer un environnement optimal pour leur croissance et leur épanouissement.



Situations de précarité financière ou de pauvreté qui exacerbent la charge mentale des femmes

Les situations de précarité financière ou de pauvreté exacerbent la charge mentale des femmes, et ce, tant sur le plan de la charge émotionnelle que sur celui de la planification ou de l'organisation familiale.

La charge émotionnelle des femmes est plus intense lorsque les ressources financières sont limitées. Cette intensification est causée notamment par le sentiment de culpabilité que génère l'impossibilité, faute de moyens financiers suffisants, d'offrir à leurs enfants ce qu'elles aimeraient, soit un environnement adéquat, des activités extrascolaires, des repas équilibrés, des cadeaux à Noël ou les frais universitaires.

« Moi, j'ai eu une enfance assez difficile. Mes enfants, je veux pas qu'ils manquent de rien. De lait, de couches, de linge, de n'importe quoi. Je veux pas qu'ils vivent ce que j'ai vécu. Je sais pas pourquoi je m'en mets autant sur les épaules. [...] J'essaye que mes enfants rient tout le temps, qu'ils manquent de rien, en fait. Surtout, qu'ils soient pas conscients qu'il y a une chicane. Qu'ils soient aucunement conscients de qu'est ce qui se passe, de la situation. »

L'exacerbation de la charge mentale liée à la planification est par ailleurs observée pour les femmes en couple qui sont **responsables de la gestion budgétaire du foyer**, une tâche qui est d'autant plus stressante que les revenus sont limités. Celles-ci doivent jongler avec la nécessité de respecter un budget strict tout en veillant à fournir à leur famille tout ce dont elle a besoin. Cela implique une planification minutieuse des dépenses et des achats, et peu de marge de manœuvre pour les dépenses imprévues. Plusieurs stratégies sont utilisées pour tenter de joindre les deux bouts.

Stratégies de subsistance qui accentuent la charge mentale des femmes

Stratégies pour réduire les dépenses courantes

Les femmes en situation de précarité financière ou de pauvreté adoptent diverses stratégies de survie qui accroissent leur charge mentale.

Pour répondre aux besoins alimentaires de leur famille, elles se tournent vers plusieurs solutions telles que les banques alimentaires, les cuisines collectives, les dons, etc. Elles planifient également leurs achats en fonction des rabais et des prix.

« Le salaire, on arrive, mais tsé, *flush* là. Je vais quand même à des cuisines collectives. On se démerde. Je veux dire, j'ai de l'invention pour des repas, et on a des stratégies : quand le poulet tombe en spécial, on a un congélateur tombeau, donc on a comme une roue de partie et on réussit à s'en sortir comme ça et on fait des bonds. Et je veux dire, mes enfants, c'est plate, mais ils en n'auront pas de fraises et de framboises comme collation. C'est pas qu'ils aiment pas ça, c'est juste que c'est pas accessible pour nous présentement. »

Les femmes ont développé plusieurs stratégies **pour réduire les dépenses du foyer**. Elles étendent leur linge plutôt que d'utiliser la sècheuse, fabriquent leurs propres produits ménagers, de soins d'hygiène et de santé et se couvrent davantage pour diminuer les frais de chauffage. Les mères d'enfants d'âge scolaire ont aussi développé diverses stratégies telles que la récupération, le recyclage et la recherche continue de rabais pour réduire les dépenses liées aux fournitures scolaires. De plus, elles visitent des comptoirs vestimentaires et des friperies

spécifiques pour que leurs enfants puissent trouver des vêtements qui leur plaisent. Ces stratégies s'inscrivent dans une logique de survie et non dans une logique de développement durable ou de protection de l'environnement.

« Il faut que tu trouves des solutions, faire des miracles avec peu. T'étends ton linge, tu pars pas la sècheuse. Des trucs comme ça qu'on n'a pas vraiment le choix de faire. Tant mieux pour l'écologie, mais j'veux dire, c'est pas vraiment pour sauver le monde qu'on fait ça, c'est pour qu'on puisse être à l'aise. »

« Nous, on va dans des ressourceries, ça fait un bout, mais il y a des enfants qui sont tannés et qui aimeraient ça [avoir des vêtements de magasins]. On va quand même dans des belles ressourceries où mes enfants ont des chandails Tommy, on a des jeans Guess, et du H & M et ces choses-là. Mais tsé, on essaye de trouver des stratégies comme ça. [...] Tu veux pas que tes enfants soient différents. Tu veux que ça aille bien et qu'ils soient pareils comme les autres. »

Recherche de programmes de soutien financier pour les enfants

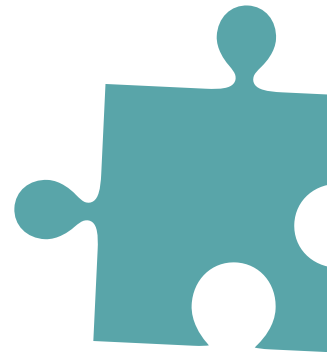
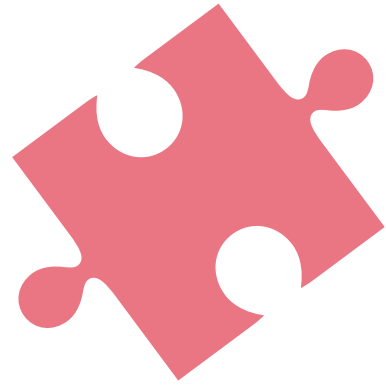
Les mères à faible revenu déploient beaucoup d'énergie dans diverses démarches pour accéder à des programmes de soutien qui permettent d'offrir à leurs enfants ce qui est considéré comme étant favorable à leur santé et à leur développement, comme des activités sportives, des repas à l'école, des soins (orthophoniste, lunettes, etc.) ou du matériel (souliers de course par exemple). Ces démarches exigent beaucoup de temps et une grande organisation : complexité des formulaires à compléter, appels répétés, rendez-vous en personne, etc.

« Je suis vraiment à l'affût de toute organisation, fondation, programme. J'essaie de tout demander ce que je suis capable, sinon, le résultat serait beaucoup plus pénible. [...] Ça prend du temps : c'est des formulaires qui sont lourds et c'est des demandes. Tu parles à un, tu es transférée à l'autre, et après à l'autre, t'as un rendez-vous avec les travailleurs sociaux [...]. »

Défis liés à la mobilité en milieu rural et à la planification des déplacements

Le manque de transports collectifs dans certaines zones rurales contraint les femmes qui ne disposent pas d'un véhicule à planifier et budgéter leurs déplacements à pied, en taxi ou en covoiturage. Le travail de planification des déplacements peut être d'autant plus complexe que des ressources du territoire peuvent exiger de respecter certaines conditions pour pouvoir bénéficier de leurs services (réservation à l'avance pour l'aide alimentaire par exemple). Aussi, la charge mentale associée à la planification est d'autant plus lourde pour les mères monoparentales qui gèrent les déplacements de leurs enfants ou celle qui doit se déplacer pour les visites supervisées avec ses enfants placés sous la protection de la jeunesse.

« Donc, je dois faire mille et un téléphones pour me trouver un lift pour aller faire mes commissions, c'est vraiment difficile. [...] L'effet de pas avoir de voiture, ça mange beaucoup mon énergie ces temps-ci, j'vais vous dire là. [...] j'ai pas de réseau familial proche, ça fait que souvent c'est mon amie qui reste à une heure de route qui doit prendre sa journée pour venir faire des commissions avec moi. [...] Mais c'est sûr qu'il faut que je lui paye l'essence, c'est la moindre des choses, mais, encore là, c'est une organisation parce que sur l'aide sociale, on s'entend que j'ai vraiment pas grand-chose : un coup que j'ai payé la maison et l'électricité, il en reste pas épais. »



Stratégies visant à dissimuler les difficultés financières qui accentuent la charge mentale des femmes

Les femmes déploient diverses stratégies pour dissimuler les difficultés financières à leurs enfants, telles que se priver de nourriture pour en donner davantage à leurs enfants, modifier les étiquettes de vêtements achetés en friperie pour simuler des articles de marque, ou compléter un repas de restauration rapide avec des aliments du Dollarama afin de leur donner l'impression de dîner à l'extérieur. Ces stratégies engendrent à la fois une charge mentale liée à la planification et une charge émotionnelle importante pour les femmes.

« Moi, mes enfants, je pense qu'ils s'en sont jamais rendu compte, mais il y a plein de fois où je soupais pas juste pour leur laisser de la bouffe. T'as faim. Tu manges des toasts au beurre de *peanut* et t'essayes de donner de la viande hachée à tes enfants, qui maintenant est pus achetable. [...] J'pense qu'on s'en est quand même vraiment bien sorti, ils ont pas été refoulés, ils ont des amis, ils ont une belle vie, mais, un jour, ils vont se rendre compte de tout le travail qu'il y avait pour cacher tout ça. »

« Je me suis même vu enlever les étiquettes sur ses vieux gilets pour les remettre sur un autre pour qu'il [son fils] pense que c'est la marque. J'ai comme déjoué un peu, souvent. J'ai plus qu'un tour dans mon sac comme on dit. »

– Ce qu'en dit la littérature –

Charge mentale et situation de précarité financière/de pauvreté

La charge du travail de gestion financière dans les couples hétérosexuels à faible revenu incombe généralement aux femmes : ce travail relève de la tâche domestique puisqu'elle est intimement liée aux achats quotidiens dans un contexte de ressources financières limitées (entre autres Collavechia, 2008; Seery, 2019). Ce travail de gestion engendre de nombreuses inquiétudes pour les femmes et peut atteindre leur bien-être, étant parfois synonyme de privation pour elles.

« Comme ce sont les femmes qui gèrent le budget, elles sont les premières conscientes du manque d'argent et s'occupent généralement de mettre en place des stratégies pour pallier les ressources financières limitées ou les baisses de revenus. [...] La charge mentale des femmes est alourdie par l'inquiétude et le stress généré lorsque les ressources financières sont faibles, voire risquent de manquer. Les hommes qui ont conscience de la lourdeur du travail de gestion financière sont rares. » (Seery, 2019, p. 227-228)

La notion de « pauvreté de temps » évoquée par Savoie et ses collègues (2016; 2018) fait référence au temps dont « les femmes sont privées en raison de la quantité de tâches qu'elles doivent accomplir pour assurer le bon fonctionnement du ménage. [...] Leur temps est aussi restreint par le fait qu'elles doivent développer de nombreuses façons de survivre telles qu'effectuer du travail simultané (travail de care et travail domestique, etc.), gérer un budget limité (trouver des coupons, etc.), participer à des activités de survie (fréquenter la banque alimentaire, etc.) et se soumettre à des activités prescrites ou justificatives (cours d'habiletés parentales, etc.) [...] ». (2018, s. p.) Savoie et ses collègues (2016) rapportent que le travail réalisé par ces femmes nécessite un travail de mémorisation et beaucoup de débrouillardise.

Savoie et ses collègues (2018) mentionnent également que les femmes peuvent « devoir du temps » alors qu'elles en empruntent à des proches pour les soutenir dans différentes tâches. Ceci s'ajoute à leur charge mentale.

Charge mentale des femmes en situation d'immigration

Le vécu de la charge mentale des femmes qui ont récemment immigré au Québec diffère selon le contexte familial, le réseau social et les conditions de vie de chacune. La charge mentale d'une participante, travailleuse et étudiante, ayant immigré seule, est considérable en raison de sa situation financière, de la distance géographique la séparant de sa famille et de l'absence de réseau social.

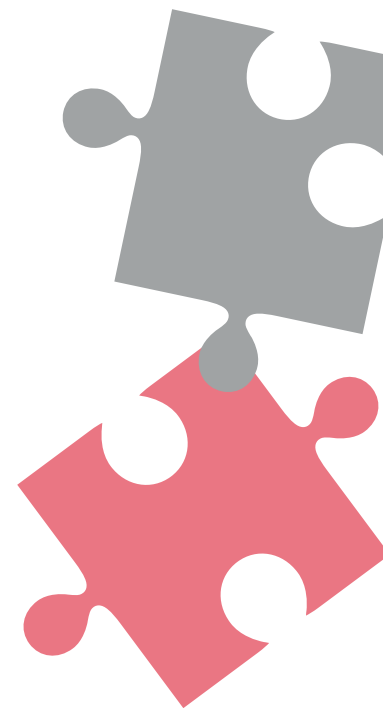
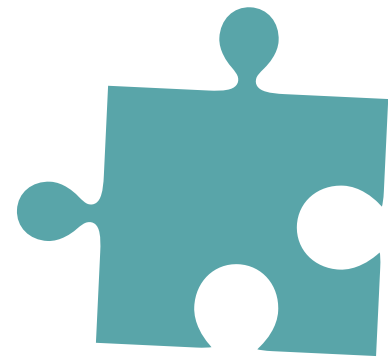
Cette femme veille à la conciliation de sa vie professionnelle, familiale et de ses études, dans un contexte d'éloignement géographique où elle a une charge financière importante (frais de santé, de scolarité, charge financière de sa famille.) Elle planifie l'arrivée de sa famille au Québec, met en place des stratégies visant à adoucir leur possible choc culturel, anticipe son horaire de travail pour pouvoir être présente dans la journée pour ses enfants. L'absence de réseau social accroît sa charge mentale en raison du manque de soutien émotionnel et pratique qu'elle aurait pu obtenir d'un réseau de relations.

Les tâches de planification, d'organisation et d'anticipation se mêlent à la pression de la réussite de l'intégration et à l'appréhension quant à leur nouvelle vie au Québec, renforçant davantage sa charge mentale.

« Mais j'ai commencé à épargner pour que le moment venu, j'ai 10 000 \$ pour que j'aie moins de stress. Je veux pas que mes enfants arrivent et il manque de quoi à manger, je veux que quand ils arrivent, ils soient à l'aise. Qu'ils se sentent pas démunis. [...] J'appréhende quand ils vont arriver ici, parce que l'école ici n'est pas comme dans mon pays. L'école ici, il y a beaucoup d'intimidation au niveau scolaire. [...] Mais dans mon pays, il y a pas ça. [...] Et vu que mes enfants sont petits et vu aussi qu'ils font partie de la minorité, j'appréhende déjà leur vie en milieu scolaire. [...] Il [mon mari] sera là et aussi ce que je suis en train de chercher, c'est ce qu'il pourra faire ici. Lui, il a fait une formation dans mon pays qui n'est pas reconnue par le Québec, donc je suis en train de voir quelles sont les options : est-ce qu'il va changer de branche? Est-ce qu'il va falloir qu'il se reforme? [...] Donc, c'est ça qui me stresse. »

Une autre femme qui a récemment immigré au Québec a une situation économique plus stable, elle partage les tâches domestiques avec son conjoint, et bénéficie de l'appui d'un réseau social et d'organismes communautaires, ce qui entraîne une moins grande charge mentale.

Selon les personnes intervenant auprès de femmes en situation d'immigration, les processus d'immigration comportent une part d'inconnu qui occasionne un stress supplémentaire pour les femmes qui ont, par ailleurs, à gérer des démarches lourdes et contraignantes. La complexité du système de santé nécessite un effort supplémentaire pour en saisir le fonctionnement. Les personnes en situation d'immigration qui bénéficient de l'aide sociale sont également soumises à des restrictions qui limitent leurs déplacements à l'extérieur du Québec. Cette politique accentuerait la charge mentale des femmes en situation d'immigration qui auraient un proche dépendant dans leur pays d'origine. Par ailleurs, selon une intervenante, le statut d'immigration a un impact sur les femmes : leur situation diffère qu'elles soient conjointes d'une personne immigrante reçue, travailleuse temporaire, demandeuse d'asile, etc. Dans certains cas, le nonaccès aux services de garde à contribution réduite, aux programmes de soutien au logement ou aux allocations familiales, par exemple, exacerbe la charge mentale que ces femmes portent.

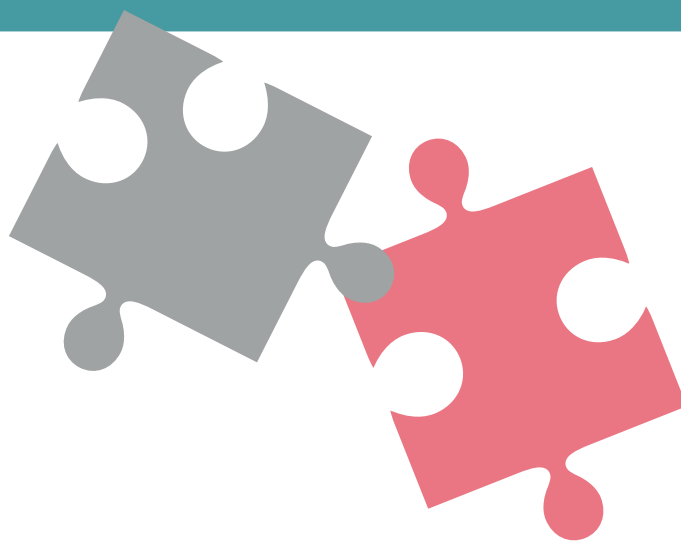


– Ce qu'en dit la littérature –

Charge mentale et travail d'intégration des femmes immigrantes

Plusieurs études montrent le travail invisible réalisé par les femmes immigrantes quant au projet d'installation et d'intégration dans le pays d'accueil. « Il ressort très clairement que la femme doit d'abord s'assurer que tous les membres de sa famille sont bien intégrés, installés, avant de voir à son propre développement professionnel et personnel. [...] cette différence femme-homme réside dans l'influence de leurs responsabilités familiales sur leur parcours d'intégration. Elles sont pour la plupart responsables du foyer, du bien-être des enfants, de leur cheminement scolaire, de leurs soins de santé en plus de devoir veiller à la bonne marche du foyer. À cette charge mentale s'ajoute parfois l'impératif de devoir réussir le projet familial d'immigration si la femme en était au départ l'instigatrice. » (Beaulieu, 2021, p. 14 et p. 27)

La recherche de Ben Soltane (2017 et 2019) montre le coût physique et émotionnel du travail d'intégration réalisé par les femmes immigrantes. Il s'agit d'un « travail émotionnel (Hochschild, 2017) et d'un effort constant pour reconstruire les rythmes de la quotidienneté, pour être vues, aimées et considérées par leur communauté d'accueil, pour travailler et cueillir les fruits de leur travail, pour comprendre la société dans laquelle elles évoluent et prendre une place dans le mouvement qui la fait avancer. [...] Ces femmes effectuent des tâches domestiques essentielles tout en accomplissant un ensemble d'autres tâches de soutien, de recherche d'informations et de ressources : une sorte de « maternage » des membres de la famille qui les aide à traverser le processus difficile d'intégration à gérer les problèmes, les échecs et les ajustements émotionnels ».



Charge mentale des femmes recevant des prestations d'aide sociale

Une personne intervenant auprès de bénéficiaires de prestations d'aide sociale indique que les dispositions dans la Loi sur l'aide sociale peuvent induire une charge mentale supplémentaire pour les femmes qui sont davantage préoccupées par tout changement de situation familiale, maritale, ou professionnelle, susceptible d'affecter le montant de leur prestation. Les informations collectées par son organisme indiquent que ce sont majoritairement des femmes (77 %) qui appellent son organisme pour poser des questions en lien avec la Loi sur l'aide sociale, pour être accompagnées dans leurs démarches ou pour des références. Pourtant, en juillet 2023, les femmes représentaient moins de 45 % des prestataires d'assistance sociale au Québec (MESS, 2023). Bien que les femmes rencontrées n'aient pas partagé ces préoccupations, la personne intervenante est témoin du stress, voire de l'anxiété vécue principalement par les femmes face au risque de coupe de la prestation.

– Ce qu'en dit la littérature –

Charge mentale des femmes prestataires d'aide sociale

Une étude récente menée notamment par le Collectif pour un Québec sans pauvreté permet de conclure que « les femmes placent leur vie familiale, leurs responsabilités à l'égard de leurs enfants, au cœur de leurs préoccupations dans un contexte marqué par la pauvreté et l'insuffisance de ressources humaines et matérielles. Les hommes, eux, sont demeurés largement silencieux sur ces questions. [...] Les femmes sont les personnes qui assument le principal des charges et des responsabilités familiales dans des contextes marqués par la pauvreté et les privations » (Landry et Dupuis, 2024, p. 9). Dans une autre étude, Landry et ses collègues (2023) soulignent l'intérêt de développer une analyse intersectionnelle pour mettre en lumière que les difficultés vécues par les personnes bénéficiaires de l'assistance sociale sont liées au cumul de différents rapports de pouvoir (sexisme, racisme, capacitisme, classisme, etc.).





Charge mentale des femmes en situation de handicap

Les femmes aux prises avec des enjeux de santé mentale ou des limitations fonctionnelles voient leur charge mentale intensifiée par les exigences médicales et les défis de jongler avec plusieurs tâches simultanément, ce qui les oblige à planifier minutieusement leur quotidien. Celles qui ont vécu des violences dans leur enfance, qui ont eu des effets sur leur santé mentale, peuvent avoir une préoccupation supplémentaire quant à la façon d'éduquer leurs enfants.

« Mais en tout cas, ça, ça rajoute une charge. Je t'ai dit que j'ai envoyé mon bébé à la halte-garderie, je suis contente qu'il soit à la halte, mais est-ce que je l'aurais envoyé dans une garderie privée? Peut-être que j'aurais pas été à l'aise. Je suis pas portée à les faire garder non plus, à la limite, je surprotège un peu trop? Mais ça, c'est une lacune que j'ai, et que j'apprends à vivre avec. »

Les personnes intervenant auprès de femmes en situation de handicap soulignent que les procédures visant à faire reconnaître des contraintes sévères à l'emploi pour des troubles peu reconnus, souvent rencontrés chez les femmes, sont ardues et alourdissent encore davantage leur charge mentale.

– Ce qu'en dit la littérature –

Charge mentale des femmes en situation de handicap

Peu d'études s'attardent au travail invisible des femmes en situation de handicap ou à leur charge mentale. Dans une étude québécoise portant sur l'accès, l'intégration et le maintien en emploi de femmes en situation de handicap (Seery et collab., 2022), il ressort que :

- La situation de handicap peut entraîner des difficultés particulières pour les femmes responsables du travail de soins à la famille et aux proches dépendants.
- À la gestion familiale s'ajoute la « gestion du handicap » (penser à sa médication et aux rendez-vous, s'adapter aux effets sur la santé mentale et physique, organiser son emploi du temps selon les soins reçus à domicile, etc.), ce qui entraîne une fatigabilité.
- Les enjeux liés aux déplacements alourdissent la charge mentale des femmes avec limitations fonctionnelles qui ne peuvent conduire ou qui ne peuvent pas prendre les transports en commun.

Charge mentale des femmes mères monoparentales

La charge mentale des femmes mères monoparentales est exacerbée étant donné qu'elles ont la charge totale des soins à leurs enfants (que le père soit présent ou non), qu'elles ont des revenus limités et qu'elles assument seules diverses responsabilités.

« Je me suis battue seule pendant 12 ans à travailler pour deux parce que le papa de mes 3 plus jeunes a pas voulu m'aider. Il s'est mis sur l'aide sociale, il avait une bonne job, il aurait pu aider à sa famille, ce qu'il a pas fait. Je travaillais beaucoup, beaucoup d'heures. Je vous dirais que je faisais une centaine d'heures par semaine pour y arriver, pour subvenir aux besoins de mes enfants. Mais là, aujourd'hui, je suis en arrêt de travail. Épuisement total, de cette charge financière, les charges émotives qui étaient débordées de tout bord, tout côté. »

« Tu sais, le budget, c'est énorme. C'est stressant, je trouve ça très lourd. Tu peux pas dire, s'il y a quelque chose, mon chum va me donner un coup de main : il y a pas de chum. J'en veux pas de chum, mais au moins quand t'es deux, c'est moins difficile que quand t'es toute seule. »

Les procédures légales découlant d'une séparation, surtout dans les cas de violence conjugale postséparation, entraînent une charge mentale considérable pour les mères. À cela s'ajoute la charge émotionnelle des mères qui assurent le maintien de bonnes relations entre les enfants et leur père.

« C'est sûr qu'il y a de la violence postséparation, donc, c'est de se battre. D'envoyer des courriels, d'envoyer des mises en demeure pour essayer d'avoir des sous. [...] C'est de prendre des journées de congé au travail pour rencontrer l'avocate, prendre des journées de vacances et de maladie pour aller en cour. Là, quand t'es malade, bien tu vas travailler parce que tu as pu de journées de maladie. Donc, c'est ce genre de trucs-là qui est encore aujourd'hui très difficile. [...] parce que financièrement je suis pas capable, j'ai pas les reins assez solides. »

– Ce qu'en dit la littérature –

Charge mentale des femmes mères monoparentales

Des études (Beauregard, s. d.; Luthra et Haux, 2022) indiquent qu'il est fréquent que dans les couples hétérosexuels séparés, où les deux parents continuent à voir au moins en partie leurs enfants, ce soient les mères qui sont responsables du travail d'organisation et de planification et, donc, qui vivent la charge mentale qui y est associée. Si les pères peuvent prendre un peu plus de tâches, dites familiales, après la séparation, la charge mentale des soins aux enfants (identifier et répondre aux besoins des enfants) demeure la responsabilité des femmes.

Des articles récents mettent aussi en lumière le risque accru d'insécurité résidentielle pour les mères monoparentales (Girard-Marcil, 2022) ainsi que les défis et le stress engendré par l'endettement des ménages monoparentaux (ménages majoritairement composés de femmes cheffes de famille) (Pugliese et Marineau, 2023). Autant de situations qui accentuent la charge mentale des femmes mères monoparentales.

Effets de la charge mentale sur les femmes

ENCOMBREMENT DE L'ESPRIT

Lié aux tâches à réaliser, responsabilités face à des proches dépendants, à la conciliation famille-travail, aux inquiétudes financières, etc.

« Des fois, j'aurais envie de mettre tout ce qui se passe dans ma tête dans un panier, et de laisser ça là pendant 2-3 jours, et après ça d'le reprendre. T'sais, j'viens que j'ai comme... trop de pensées dans ma tête. »

« Je suis fatiguée. [...] J'vais te dire un cliché que tout le monde a, tsé le chum qui se r'vire de bord pis qui s'endort en 3 secondes, ben moi je peux me r'virer de bord pendant 2-3 heures avant de me fermer les yeux (rire) pour de bon. [...] Donc, oui, ça m'empêche de dormir le soir. »

INSOMNIE ET FATIGUE

Fatigue causée par toutes les tâches à réaliser; difficultés à s'endormir à cause des idées incessantes, etc.

STRESS ET ANXIÉTÉ

Liés à l'insécurité financière, aux imprévus, à l'accumulation de responsabilités familiales, à l'anticipation du futur, etc.

« J'ai beaucoup, beaucoup, beaucoup de factures à payer. C'est sûr qu'il faut pas que j'y pense, parce que ça me rend tellement anxieuse. »

« Tu sais, d'avoir des dépendants, des personnes à ta charge, c'est pas normal d'être stressée parce que je veux juste qu'ils mangent et qu'ils soient comme les autres et qu'ils soient bien. »

« Oui, c'est du stress. Tsé on parlait de l'épicerie et de la nourriture, ça aussi, ça en est un pas pire. J'essaye d'avoir tous les groupes alimentaires pour que tout le monde se développe bien et adéquatement. Mais des fois, j'fais "Oh maudit!" J'en n'ai pas de légumes! J'fais quoi? Ben des maudites patates! (rire) C'est du stress. [...] En tout cas cette semaine, c'est une semaine chaotique, j'ai pas planifié. »

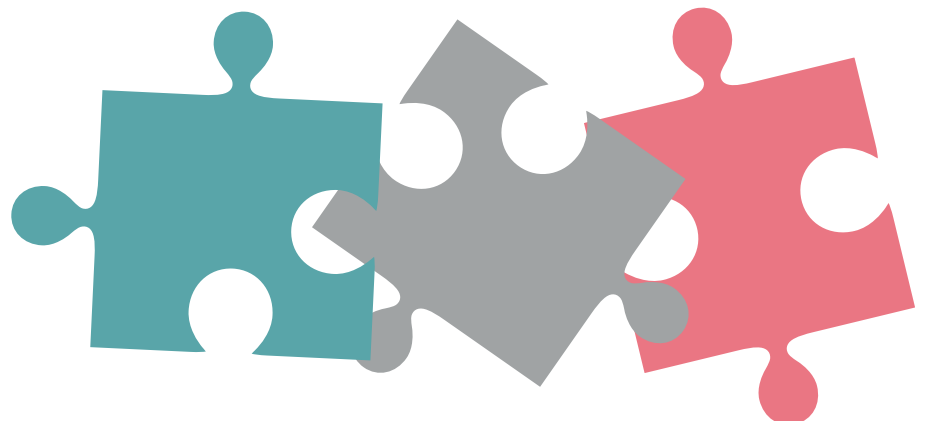
SENTIMENT DE CULPABILITÉ

Lié aux difficultés financières, au poids des « normes parentales » liées au « bon » développement des enfants difficiles à combler en situation de survie.

SENTIMENT D'ISOLEMENT

Causé par l'état psychologique, par le manque d'argent pour se joindre à des activités sociales, par l'éloignement géographique avec le réseau familial et social.

« Je suis portée un peu à l'isolement, j'te dirais. C'est pour ça que je me force à m'impliquer un p'tit peu dans mon milieu (implication citoyenne). Tu sais, le fait de faire ces activités-là, c'est mes seules sorties. C'est mes seuls moments où je fais du social. Autrement que ça, je sors pas. Je fais du savon avec ma copine, je vais chercher l'aide alimentaire, mais ça s'arrête là. »



– Ce qu'en dit la littérature –

Effets de la charge mentale

La récente recension documentaire de Courcy et ses collègues (2023) appuie les propos rapportés par les femmes participant à la recherche : « Les effets de la charge mentale sur la santé des femmes sont nombreux et documentés dans la littérature recensée. Plusieurs situations en amont des problèmes de santé mentale relèvent de dynamiques genrées, incluant notamment l'expérience d'attentes conflictuelles dans le rapport travail-famille, d'un sentiment de culpabilité dans le contexte normé de la maternité et l'énergie requise pour assumer une part plus importante de travail émotionnel. » (p. 18) Par ailleurs, Charton (2023) souligne les effets physiques de la charge mentale : « La charge mentale liée aux responsabilités familiales, domestiques et parfois aux difficultés économiques du ménage occasionne également une grande fatigue physique et émotionnelle pouvant atteindre leur bien-être. » (p. 13)

Stratégies des femmes pour diminuer la charge mentale

Les femmes disposent de **peu de moyens pour soulager leur charge mentale**. Les **stratégies qu'elles emploient sont principalement individuelles**, comme : la planification des tâches, l'octroi de temps pour elles-mêmes, les interactions sociales avec des amies ou l'engagement dans des activités qui les détournent de leurs préoccupations. Certaines femmes participent à des activités organisées par un centre-femme, où elles peuvent notamment socialiser et interagir avec des personnes intervenantes pour recevoir du soutien.

Besoins des femmes

La quasi-totalité des femmes a exprimé un besoin de **stabilité financière** pour surmonter leurs difficultés. Elles estiment que cela faciliterait grandement leur gestion quotidienne, et contribuerait à réduire leur charge mentale.

« J'te dirais qu'il y ait tout l'temps de la bouffe dans mon frigo et que mes comptes soient payés. Ça serait ça. Pour qu'on puisse respirer un peu. C'est vraiment financièrement. »

« On est capable d'être là affectivement pour nos enfants. On est capable d'aider avec les devoirs et les leçons. On est capable de faire des miracles avec la bouffe. Mais des fois, on aimerait ça manger des crevettes. Tsé, c'est juste ça. Moi, je pense que l'aspect financier, ça, c'est un fardeau. »

D'autres ont mentionné le besoin d'assistance pour les tâches ménagères ou pour s'occuper de leurs enfants ayant des besoins particuliers, et le **désir de développer leur cercle social** en établissant des liens d'amitié profonds avec des personnes significatives. Pour une femme immigrante, retrouver sa famille rapidement et passer du temps avec son conjoint et ses enfants est une priorité. Une autre femme a souligné l'importance que sa mère ait un réseau social plus étendu pour ne pas dépendre uniquement d'elle.

Conclusion

Les propos des femmes rencontrées, de même que la recension ciblée de la littérature et les informations fournies par les membres du comité de suivi du projet montrent bien l'entrelacement entre différentes situations – la précarité financière ou la pauvreté, la monoparentalité, le parcours d'immigration, la situation de handicap, le fait de recevoir des prestations d'aide sociale – et la façon dont la charge mentale est vécue par les femmes. Les effets néfastes sur leur santé mentale et physique sont rapportés, de même que les moyens très limités dont elles disposent pour alléger cette charge mentale.

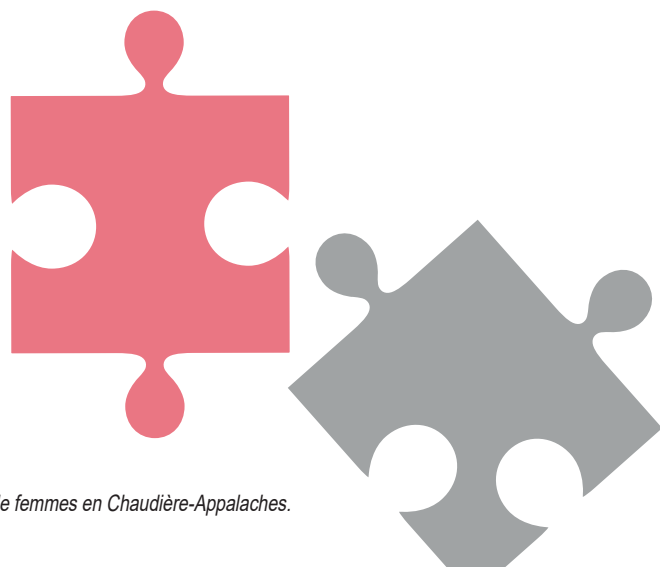
Questionnées sur leur charge mentale, quelques femmes ont abordé la question d'abord par l'angle de la gestion financière dans un contexte de pauvreté. Leurs principales préoccupations ont trait à leur situation de survie. Ces femmes ne font toutefois pas le lien avec des aspects de la charge mentale tels que définie (travail invisible d'organisation et de planification lié au bien-être de la famille). Il semble que la situation de pauvreté prend le dessus sur la condition de femmes dans la compréhension de leur vécu.

Par ailleurs, l'expérience située de la charge mentale permet plus ou moins aux femmes d'intellectualiser leur vécu et de le relier à un contexte plus large, tel que la culture, les connaissances des inégalités entre les femmes et les hommes, etc. Ainsi, des femmes peuvent ne pas reconnaître qu'elles vivent de la charge mentale ou la normaliser.

Cette recherche exploratoire mène à confronter le cadre conceptuel de la charge mentale. Bien que les propos recueillis montrent bien les éléments constitutifs du concept, le point de vue de certaines femmes peut bousculer certains repères normatifs. Le projet ayant comme objectif de sensibiliser différents groupes de la population à la charge mentale et à ses effets sur les femmes, ces perceptions différentes sont une richesse dont il faut tenir compte.

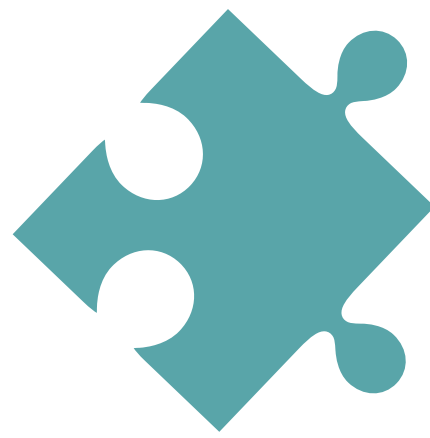
Apports de la recherche

La petite taille de l'échantillon et la méthode qualitative ne permettent pas de généraliser les résultats. Néanmoins, la diversité des profils permet d'aborder plusieurs situations vécues par les femmes afin de mieux les comprendre. La recension de la littérature vient appuyer les propos des femmes et l'analyse avec le comité de suivi permet de confirmer que les données convergent. Par ailleurs, les données existantes sur la charge mentale des femmes vivant à la croisée des systèmes d'oppression sont rares. Les résultats de cette recherche viennent enrichir les connaissances existantes sur le sujet et sont une base porteuse pour nourrir les réflexions et permettre le déploiement d'actions par le RGFC et le comité de suivi.



À retenir

Les situations de précarité et de pauvreté teintent la façon dont les femmes vivent la charge mentale. Le travail de survie, très souvent au nom du bien-être d'autrui, est invisibilisé pour ces femmes, d'autant plus qu'il est peu abordé lorsqu'il est question de charge mentale dans la littérature scientifique ou dans les médias.



Les femmes en situation d'immigration

doivent voir au bien-être de tous les membres de la famille, et ce, même dans un contexte d'éloignement géographique. Le processus d'immigration implique un travail invisible d'intégration, qui s'ajoute aux difficultés financières déjà présentes et crée une charge mentale supplémentaire pour les femmes. Celles-ci devant composer avec des politiques migratoires et des systèmes complexes.

Les femmes en situation de handicap sont également responsables du travail de soin aux membres de la famille. La gestion du handicap et le manque d'accessibilité de la société font en sorte que ces dernières vivent des obstacles, au quotidien, qui alourdissent aussi leur charge mentale.

La charge mentale entraîne de nombreux effets néfastes sur la santé mentale, émotionnelle et physique des femmes, qui ont un effet sur leur qualité de vie.

Les femmes prestataires de l'aide sociale, en plus de vivre avec de très faibles revenus, doivent jongler avec des règles strictes. Elles vivent ainsi un stress important en lien avec la possibilité que leur prestation soit coupée.

Si les femmes en couple hétérosexuel parlent du partage inégal de la charge mentale avec leur conjoint, **les femmes mères monoparentales** vivent de façon accentuée cette situation. Elles doivent jongler avec des tâches et des préoccupations supplémentaires exacerbant la charge mentale déjà présente.

Les stratégies mises en place pour soulager leur charge mentale reposent davantage sur des initiatives individuelles que sur des solutions collectives. Bien qu'insuffisantes pour toutes les femmes, ces stratégies pour « prendre soin de soi » sont d'autant plus limitées pour les femmes vivant plusieurs facteurs de discrimination à cause des ressources financières et temporelles insuffisantes.

Liste des références

Beaulieu, Denise. 2021. *Des services sensibles au genre pour une meilleure prise en compte des parcours et compétences des femmes immigrantes. Étude sur les besoins spécifiques des femmes immigrantes francophones en situation minoritaire*. Ottawa, Alliance des femmes de la francophonie canadienne, 45 p.

Beauregard, Sarah-Maude, supervisée par Vicky Lafantaisie. s. d. *La situation des mères monoparentales de la région de Montréal; réalités, besoins et fréquentation des services*. Rapport pour La Petite Maison de la Miséricorde, 11 p.

Ben Soltane, Sonia. 2019. *De l'expérience de vie à l'expertise communautaire et urbaine : étude des pratiques intégratives des femmes immigrantes maghrébines à Montréal et à Marseille*, Thèse de doctorat en Service social, Université McGill.

Ben Soltane, Sonia. 2017. « Comprendre la confluence du genre, de la race et de la charge familiale pour mieux intervenir sur l'intégration des immigrantes maghrébines au Québec », *Diversité canadienne*, vol. 14, no 2, p. 43-47.

Charton, Laurence, avec la collaboration de Corinne Vachon Croteau. 2023. *Famille Travail Études : défis des mères et outils de sensibilisation*. Montréal, Institut national de la recherche scientifique (INRS), 230 p.

Collavechia, Sandra. 2008. « “Doing moneywork” : le travail domestique des femmes dans la gestion des finances familiales », dans H. Belleau et C. Henchoz (dir.), *L'usage de l'argent dans le couple : pratiques et perceptions des comptes amoureux*. Paris, L'Harmattan, p. 183-217.

Courcy, Isabelle, Johanne Saint-Charles et Mélanie Lefrançois. 2023. *Synthèse des connaissances sur la notion renouvelée de charge mentale : constats et invisibilités sur la santé et le bien-être des femmes*. Rapport de recherche Actions concertées, Fonds de recherche du Québec – Société et culture, 56 p.

Girard-Marcil, Camille. 2022. « Quand un besoin fondamental devient un luxe : L'insécurité résidentielle des mères monoparentales locataires », *Bulletin de liaison de la FAFMRQ*, vol. 47, no 1, p. 5-6 et 11.

Haicault, Monique. 2020. « La charge mentale. Histoire d'une notion charnière (1976-2020) ». En ligne : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02881589>.

Haicault, Monique. 1984. « La gestion ordinaire de la vie en deux », *Sociologie du Travail*, vol. 26, no 3, p. 268-277.

Landry, Normand et Marie-Josée Dupuis. 2024. « Femmes et assistance sociale : le poids des charges familiales », *Bulletin de liaison de la FAFMRQ*, vol. 48, no 3, p. 7-9.

Landry, Normand, Anne Sophie Letellier, Lena A. Hübner, Anne-Marie Gagné et Marie-Josée Dupuis. 2023. « Invisibilisées et déconsidérées : autoreprésentations de personnes assistées sociales au Québec », *Communiquer*, vol. 36, p. 26-47. En ligne : <https://journals.openedition.org/communiquer/10291>.

Luthra, Rebee Reichl et Tina Haux. 2022. « The Mental Load in Separated Families », *Journal of Family Research*, vol. 34, no. 2, p. 669-696.

Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS). 2023. *Rapport statistique sur la clientèle des programmes d'assistance sociale. Juillet 2023*. En ligne : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/emploi-solidarite-sociale/publications-adm/documents-administratifs/assistance_soc/STAT_clientele_prog-aide-sociale_juillet2023_MESS.pdf.

Pugliese, Maude et Magalie Quintal-Marineau. 2023. « Les difficultés liées aux dettes : comment se portent les parents au Québec », *Bulletin de Liaison de la FAFMRQ*, vol. 47, no 3, p. 3-4 et 11.

Savoie, Lise, Hélène Albert et Isabel Lanteigne. 2018. « Mythes et mensonges sur les femmes en situation de pauvreté en milieu rural. Lever le voile sur des réalités de femmes actrices de leur vie », *Nouvelles pratiques sociales*, vol. 30, no 1, s. p.

Savoie, Lise, Hélène Albert et Isabel Lanteigne. 2016. « Un filet de sécurité sociale troué : la métaphore de la courtpointe pour raconter des histoires de femmes débrouillardes vivant en situation de pauvreté et qui doivent composer avec une santé fragile », *Reffets, Revue d'intervention sociale et communautaire*, vol. 22, no 2, p. 44-68.

Seery, Annabelle. 2019. *Le travail, l'argent, l'amour. Les arrangements de couples de parents à revenus modestes*, Thèse de doctorat en sociologie, Université de Montréal.

Seery, Annabelle, Angela Brunschwig et Lise St-Germain. 2022. *Accès, intégration et maintien en emploi des femmes en situation de handicap au Québec*. Pour le Comité consultatif Femmes en développement de la main-d'œuvre. Trois-Rivières, Centre de recherche sociale appliquée (CRSA), 100 p.

Remerciements

Nos plus sincères remerciements aux femmes qui ont généreusement accepté de partager leur vécu sur un sujet qui les touche de près. Sans elles, la recherche n'aurait pu avoir lieu.

Crédits

COORDINATION

Réseau des groupes de femmes
Chaudière-Appalaches (RGFCA) :
Andréanne Moreau Baril et Laury Morency
(remplacement de congé maternité), chargées de projet
Karine Drolet, directrice générale

RECHERCHE ET RÉDACTION

Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) :
Angela Brunschwig et Annabelle Seery,
professionnelles de recherche
Encadrement scientifique :
Lise St-Germain, directrice

COMITÉ DE SUIVI

Audrey Corriveau, Marie Christine Roberge,
Centre-Femmes de Bellechasse
Cathy Beaumont, CJE Beauce-Sud
Esther Baillargeon, Association de Défense des
Droits Sociaux (ADDS) de la Rive-Sud
Marylène Therrien, Regroupement des personnes
handicapées physiques de la région de Thetford
(RPHPRT)

RÉVISION LINGUISTIQUE

Denise Carbonneau

GRAPHISME

Sonia Landry



Ce projet a été financé par le gouvernement
du Québec/Secrétariat à la condition féminine.

**Secrétariat
à la condition
féminine**

Québec 