

COMMENT ABORDER LA CHARGE MENTALE DES FEMMES ?

Le problème de l'injonction à la communication

Dire aux femmes qu'elles n'ont qu'à demander, c'est leur ajouter une nouvelle couche de charge mentale car elles devraient à nouveau prendre l'initiative de la communication.

C'est faire preuve de condescendance pour les hommes que de les penser incapables de prendre des initiatives domestiques. Ils sont capables de prendre des initiatives (dans le domaine professionnel, associatif, sportif...)

Le problème de l'injonction à la séparation

Le problème de la charge mentale des femmes n'est pas tant lié à une personne ou un couple en particulier mais à une **socioculture** instaurée et renforcée par les **médias**, l'éducation et le modèle familial. Se séparer a un **coût émotionnel, financier** à ne pas négliger.

Que veut une immense majorité de femmes ?

Les femmes n'ont pas forcément envie de se séparer, elles sont envie **d'équité**, de **joie**, de partage, de lien, de soutien, de **compréhension**, d'amour; elles veulent sentir le **sens de leur couple**, être heureuses dans leur parentalité.

Des suggestions pour dompter le problème de la charge mentale des mères

- Prendre conscience des modèles éducatifs et de leur influence pour s'en libérer.
- Montrer des **témoignages** aux hommes (voir compte **Instagram taspensea**)
- Se poser des **questions** sur la **raison** pour laquelle on fait les choses (par joie, par plaisir ? par devoir ? par mimétisme ? par culpabilité ?) et sur ce qui se passerait si elles ne sont pas faites ou faites plus tard.
- Faire comprendre l'**intensité du mal être**, quitte à partir seule un weekend.
- **Décomposer** les tâches pour montrer tout ce qu'il y a avant et après. Une fois toutes les actions listées, **départager**, en choisissant ce qui plait le plus ou ce qui est le plus pratique pour l'un ou l'autre des membres du couple.
- Impliquer les **enfants** dans la répartition de la charge mentale
- **Faire un essai** pendant une durée déterminée (un mois par exemple) pour voir si une autre organisation fonctionne, faire le bilan et réajuster si nécessaire.

Source : T'as pensé à... ? : guide d'autodéfense sur la charge mentale de Coline Charpentier (édition Le livre de poche)



Le problème de l'injonction au lâcher-prise

La **valeur sociale** d'une maison bien tenue est forte (de même que la punition sociale pour une maison mal tenue). Une femme qui lâche prise est rarement vue comme une femme forte, qui réussit ou comme une compagne aimante, comme une mère qui s'affirme. C'est plutôt une femme **égoïste**, paresseuse, une **mère incompétente**, laxiste, voire négligente. Et le **problème reste irrésolu** si personne ne prend en charge les tâches lâchées.

C'est le jour où l'un des deux souffre qu'il faut s'interroger.

Chaque couple doit trouver sa **propre réponse**. La **diversité des modèles** aide à recadrer les croyances et habitudes porteuses de souffrance..