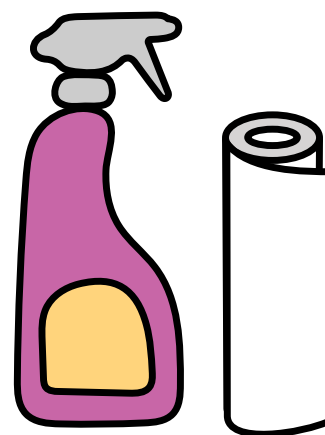


L'emploi rémunéré n'allège pas la charge domestique des femmes

Si les femmes au Québec occupent très majoritairement des emplois, elles continuent tout de même à réaliser une plus grande part du travail domestique que les hommes. Ce travail est non rémunéré et invisible.



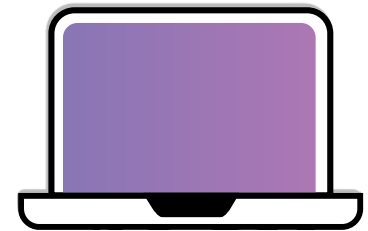
La proche aidance est plus complexe pour les femmes et entraîne plus de conséquences

Bien que des hommes soient aussi proches aidants, les femmes sont plus nombreuses à devoir travailler tout en étant proches aidantes et il y a plus de femmes que d'hommes qui ressentent des conséquences négatives de leurs responsabilités.



Télétravail et enfants : la maison devient un lieu de double charge

Si travailler de la maison a des effets positifs lorsque l'aménagement adéquat est possible, cela entraîne certains enjeux, entre autres lorsque les femmes ont des enfants à charge à la maison. Il faut donc travailler, tout en continuant de porter l'essentiel du fardeau familial en parallèle.



Se sentir insuffisante partout à la fois

De nombreuses femmes vivent un tiraillement entre leurs responsabilités et leurs aspirations. Elles ressentent souvent un sentiment d'inadéquation, craignant d'être une mauvaise mère, de ne pas donner le meilleur à leur enfant, de ne pas être suffisamment présente comme proche aidante ou de ne pas performer adéquatement au travail. Cette tension entre ce qu'elles voudraient accomplir et ce qu'elles parviennent réellement à faire génère une grande culpabilité.



Des enjeux de santé liés à la charge mentale

Les difficultés de concilier différentes responsabilités (personnelles, familiales ou professionnelles, par exemple) peuvent engendrer des enjeux de santé mentale et physique importants chez les femmes. La charge mentale peut générer une grande pression pouvant mener à l'épuisement et avoir des conséquences sur la santé globale : encombrement de l'esprit, sentiment d'être submergée, culpabilité, isolement, stress, anxiété, insomnie, fatigue mentale et physique, ainsi que des tensions musculaires et problèmes articulaires.



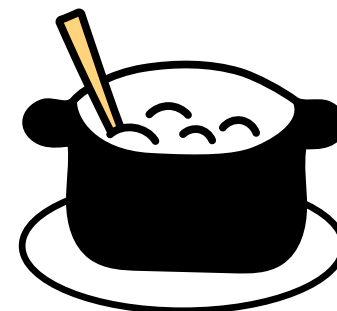
Des solutions individuelles insuffisantes face à un problème collectif

Les femmes doivent généralement trouver seules des solutions pour gérer leur charge mentale. Elles développent diverses stratégies individuelles : lâcher prise, s'accorder des moments de répit, aller voir un psychologue ou échanger avec leurs proches. Cela mène à un paradoxe, car prendre soin de son bien-être devient une responsabilité de plus qui ne règle le problème qu'à court terme. Les femmes identifient plutôt des pistes collectives et durables, par exemple : sensibiliser les hommes à la charge mentale et améliorer l'accès aux services de soutien.



Vivre en situation de pauvreté alourdit la charge mentale

Les femmes pauvres doivent planifier au jour le jour un budget déjà insuffisant, trouver comment combler les besoins essentiels de leur famille et utiliser des stratégies pour « faire plus avec moins », comme rechercher des rabais, cuisiner maison ou recourir aux banques alimentaires. Pour celles qui ont recours à l'aide sociale, la charge est alourdie par un revenu très limité, en plus de jongler avec des règles strictes et la peur de se faire couper l'aide sociale.



La lourde charge mentale des femmes immigrantes dans un contexte d'éloignement de leur famille et d'intégration à un nouveau pays

Les femmes immigrantes assument souvent un travail invisible, comme naviguer dans des politiques migratoires et des systèmes complexes, en plus de s'adapter à une nouvelle culture. À cela s'ajoute, dans certains cas, la responsabilité de soutenir matériellement et émotionnellement leur famille restée au pays d'origine.



Les mères monoparentales assument seules la gestion de la famille et de la maison

Sans possibilité de partager les tâches ni de se relayer, les mères monoparentales doivent porter simultanément la charge des soins à leurs enfants (que le père soit présent ou non), les préoccupations financières et des responsabilités diverses à assumer seules.

Cette accumulation crée une pression constante, qui peut être intensifiée par l'isolement social ou le manque de soutien.



Les femmes en situation de handicap vivent une charge mentale liée à la fois à leur gestion du handicap et à leurs responsabilités familiales

Les femmes aux prises avec des enjeux de santé mentale ou des limitations fonctionnelles 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 qu'elles vivent des obstacles au quotidien qui alourdissent aussi leur charge mentale.



Les inégalités sociales qui se cumulent intensifient la charge mentale

Le croisement entre différentes situations vécues, comme la pauvreté, la monoparentalité, l'immigration, le handicap ou l'assistance sociale, intensifie la charge mentale des femmes.

