



1

Vrai ou faux ? Le fait que les femmes occupent des emplois rémunérés au Québec a permis de réduire leur part de travail domestique.

Réponse : faux. Malgré leur forte participation au marché du travail, les femmes continuent d'assumer la plus grande part du travail domestique, non rémunéré et invisible.



2

Vrai ou faux ? Les femmes sont le plus souvent responsables de concilier travail salarié et proche aidance.

Réponse : vrai. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à concilier proche aidance et emploi. Cela s'explique entre autres par des normes sociales persistantes qui associent les femmes aux soins aux proches et par une organisation du travail peu adaptée aux responsabilités familiales.



3

Vrai ou faux ? Le télétravail allège la charge mentale des femmes, car il permet de mieux concilier vie familiale et vie professionnelle.

Réponse : faux. Lorsque des enfants sont à la maison, le télétravail peut entraîner une double charge : travailler tout en portant l'essentiel du fardeau familial.



4

Vrai ou faux ? De nombreuses femmes rapportent se sentir insuffisantes dans plusieurs sphères de leur vie, partagées entre leurs responsabilités et leurs aspirations.

Réponse : vrai. C'est un constat récurrent dans les témoignages recueillis dans le cadre des recherches. 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 présentes 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 culpabilité persistante dans toutes les sphères de leur vie.

Vrai ou faux ? La charge mentale touche exclusivement la sphère psychologique, engendrant des problématiques comme le stress et l'anxiété.

Réponse : faux. La charge mentale peut aussi provoquer des effets néfastes variés sur leur santé globale, autant psychologique que physique. Par exemple : tensions musculaires et problèmes articulaires, encombrement de l'esprit, sentiment d'être submergée, culpabilité, isolement, stress, anxiété, insomnie, fatigue mentale et physique, baisse, voire perte du désir sexuel, etc.



6

Vrai ou faux ? Prendre du temps pour soi et tenter de lâcher prise sont d'excellentes stratégies permettant d'éliminer complètement le sentiment de surcharge mentale.

Réponse : faux. Bien que ces stratégies individuelles puissent aider à alléger la charge mentale, elles ne permettent pas de l'éliminer totalement : des solutions collectives et structurelles sont nécessaires.

Vrai ou faux ? Une femme monoparentale recevant des prestations de l'aide sociale compose avec une charge mentale équivalente à celle d'une femme dans un couple hétérosexuel ayant un emploi rémunéré très exigeant.

Réponse : faux. Bien que la charge mentale ne soit pas quantifiable, le fait de vivre des réalités d'inégalités sociales qui s'entrecroisent amplifie la charge mentale des femmes.

Vrai ou faux ? Peu importe leur parcours de vie (p. ex. : famille bien nantie, pauvreté, parfaite santé, limitations fonctionnelles, avec enfants, sans enfants, etc.), les femmes utilisent généralement les mêmes stratégies pour gérer leur charge mentale, comme tenter de lâcher prise et déléguer.

Réponse : faux. Si l'on prend l'exemple des femmes en situation de pauvreté, elles doivent chaque jour se montrer créatives dans la recherche de solutions, en recourant aux banques alimentaires, en cherchant des rabais ou en fabriquant elles-mêmes certains produits plutôt que de les acheter.