

# J'ai mal à ma charge mentale

**F**allait demander, la bande dessinée d'Emma, jeune informaticienne de 36 ans, paraît d'abord sur Facebook, en mai 2017. Elle devient rapidement virale, partagée plus de 215 000 fois, deux mois plus tard. Le 20 juillet, *L'Obs* en fait sa couverture, avec en accroche : « Qui fait quoi dans le couple ? Partager la charge mentale ». Un succès incroyable qui remet au goût du jour un vieux sujet : on ne parle plus que de la charge mentale, cette expérience principalement féminine, qui est l'art de penser à tout et faire mille choses à la fois. Emma revisite nos classiques avec un humour décapant, narrant par le menu la vie des femmes actives et la réaction désarmante de leur conjoint quand elles craquent, avec la réplique devenue culte : « Fallait demander ». 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. C'est donc à elle de savoir ce qu'il faut faire et quand le faire, dit son héroïne, qui ajoute : « Le problème avec ça, c'est que planifier et organiser les

choses, c'est déjà un travail à plein temps. (...) En fait, ce que disent nos partenaires en nous demandant de leur indiquer les tâches à faire, c'est qu'ils refusent de prendre leur part de charge mentale »

Emma remet la charge mentale à sa juste place dans le quotidien le plus ordinaire. Jusqu'alors, ce concept renvoyait au monde pur et dur du travail, avec la charge physique et les gestes et postures analysés par les ergonomes, puis la charge mentale qui explose en même temps que les technologies de l'information : l'urgence, l'ubiquité, les interruptions permanentes, les sollicitations intempestives, l'impossibilité à rester concentré sur une seule tâche sont désormais des ingrédients constitutifs du travail. C'est en 1998 qu'on commence à mesurer cette fameuse charge mentale au travail dans une enquête sur les conditions de travail, pilotée par Sylvie Hamon-Cholet, chercheur au Centre d'études de l'emploi et du travail. Dans la foulée, les ouvrages sur la gestion du (bon et du mauvais) stress fleurissent. Puis, on enchaîne sur la souffrance et la violence

au travail, on passe du stress au harcèlement, du harcèlement au suicide. Le burn-out devient un épisode quasi banal d'une carrière professionnelle bien remplie, toutes choses également réparties entre les sexes.

Les débats sur la double journée des femmes continuent, mais ils visent plus à démontrer leur construction purement sociale qu'à réfléchir à cette charge mentale supplémentaire et à ses effets. Le travail domestique est un peu mieux reconnu, à défaut d'être considéré et rétribué. Et depuis, le partage des tâches ménagères et familiales évolue peu au sein du couple. Les hommes bricolent et les femmes passent la serpillière. Au final, elles consacrent deux fois plus de temps que les hommes à s'occuper des enfants et de la maison.

Mais les deux champs restent séparés. Tout devient affaire d'organisation, de conciliation de cette double journée pour les femmes, qui endossent les habits de la superwoman quand les hommes ignorent toujours le rappel de vaccin, l'achat du cahier quadrillé à spirale de 96 pages ou le réapprovisionnement en couches. Des articles et des vidéos inondent les femmes de conseils pour faire face, sans jamais s'adresser aux hommes souligne Emma sur son blog ([emmaclit.com](http://emmaclit.com)).

Elle montre, avec une grande économie de moyens, l'enchaînement de petites actions qui empoisonnent le cerveau des femmes et le corps aussi : chaque geste entraîne un autre, d'une façon presque créative, une sérendipité ménagère non-stop qu'on recommence chaque jour. Ainsi son héroïne décrit sa vie : « Je commence par prendre un objet à ranger mais, sur le chemin, je vais marcher sur une serviette sale, que je vais aller mettre dans le panier, que je vais trouver plein, je vais du coup faire une lessive et tombe sur mon panier de légumes qu'il faut mettre au frais, en rangeant les légumes je vais me rappeler qu'il faut ajouter la moutarde à la liste des courses, etc. ».

Après *Fallait demander*, Emma a sorti un album sur l'attente ou l'organisation des fins de journée à la maison, quand on guette le bruit des clés du conjoint pour qu'il prenne la relève. On attend avec impatience la suite de ses élucubrations philosophiques et on la remercie d'avoir remis en mouvement et en discussion, avec légèreté, cette lourde charge mentale.

**Élisabeth Pélegrin-Genel,**  
illustration de Charlotte Moreau ■

