Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 12 novembre 2026

Le temps des femmes



Et si Finalement, la charge mentale était-elle devenue une violence ordinaire ? Une question à laquelle répond Maître Cécile Biscaïno, avocate du barreau d'Avignon, dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes qui s'est déroulée samedi dernier.

« Développement personnel, organisation, éducation positive, performance au travail et image parfaite, les injonctions sociales ont la peau dure pour les femmes. En miroir, qu'elle soit conjugale, parentale, familiale, professionnelle, sociale, la charge mentale est devenue un véritable sujet de société. »

« Or, la fameuse charge mentale est définie comme une charge cognitive de l'organisation, de la planification d'une tâche. En d'autres termes, il s'agit d'anticiper dans tous ses aspects la réalisation d'une tâche qui se prolonge parfois jusqu'à son exécution même. Au quotidien, des dizaines de tâches doivent être planifiées par les femmes dans leur travail, dans leur conjugalité, dans leur parentalité, dans leur vie sociale. »

« C'est ainsi que travailler, anticiper une demande, organiser des évènements, penser au goûter des enfants, prendre un rendez-vous médical, constituer un dossier administratif, rappeler à ses collègues ou

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 12 novembre 2026

à ses proches une information ou une tâche, planifier un week-end, programmer une lessive, établir une liste de courses, prévoir ses affaires de sport ou celles de enfants, etc… peut conduire à une répétition telle que la surcharge conduit au surmenage, au burn out, et surtout à l'oubli de soi. »

« Et c'est la santé physique et mentale qui est alors directement impactée. A ce stade, rappelons que selon l'OMS, *'La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité'*. Mais qui est responsable? L'employeur, le conjoint, les enfants, la société? La plupart du temps, c'est la conjugaison des charges mentales qui fait exploser. Plus insidieusement, ce sont les injonctions faites aux femmes qui se jouent. »



Maître Cécile Biscaïno, avocate au Barreau d'Avignon,

« Les statistiques montrent que cette charge mentale touche en majorité les femmes pour des raisons à la fois sociologiques, culturelles, psychologiques, matérielles et même hormonales (post-partum, ménopause…). Le rapport d'information n° 1522, déposé le 11 juillet 2023 par la Délégation de l'Assemblée nationale aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes, aborde la question de la santé mentale des femmes en France. Il constate la prévalence accrue des troubles mentaux chez les femmes : concrètement, les femmes sont deux fois plus touchées par la dépression et trois fois plus par les troubles anxieux que les hommes. Ce même rapport révèle que les

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 12 novembre 2026

femmes sont plus exposées aux violences, aux inégalités professionnelles et aux stéréotypes de genre, ce qui impacte leur santé mentale. »

« D'ailleurs, le rapport insiste sur l'importance de renforcer la lutte contre les violences intrafamiliales, qui ont un impact significatif sur la santé mentale des femmes. Il préconise ainsi une amélioration du traitement policier et judiciaire de ces violences pour assurer une meilleure protection des victimes. Si les préconisations relatives au quotidien des femmes sont aisées (hiérarchiser les besoins et les tâches, organiser sa planification (organiser son organisation), prendre du temps pour soi, faire du sport, lâcher-prise (le fameux), elles tournent rapidement à l'injonction sous couvert de bonnes intentions. »

« Et c'est bien l'injonction qui crée l'obligation, consciente ou pas, de planifier une tâche que personne n'organisera ou n'exécutera à la place de la femme, y compris dans les configurations de partage des tâches essentiellement familiales. La charge mentale repose systématiquement sur les femmes qui doivent apprendre à la transférer. Encore une injonction faite aux femmes. Finalement, la charge mentale est-elle devenue une violence ordinaire ? »

Maître Cécile Biscaïno, avocate au Barreau d'Avignon,