***Vie Féminine se mobilise pour participer activement à la grève des femmes ce 8 mars 2020 et ainsi rejoindre l’appel international des mouvements féministes qui avait résonné pour la première fois en Belgique l’an dernier[[1]](#footnote-1). D’ici-là, chaque semaine, nous proposons un focus sur une dimension des tâches et des charges qu’assument les femmes au quotidien et que, le 8 mars, nous arrêterons de faire pour que le monde tourne dans un autre sens. Cette semaine : focus sur la charge mentale.***

**Quand les femmes arrêtent de porter la charge mentale**

**pour le compte de tous !**

**La charge mentale**, c’est cette responsabilité assumée par une majorité de femmes et qui consiste à organiser/planifier/programmer la vie quotidienne.

Ça va de la gestion de l’agenda collectif – *«On attend de moi que je « pense à tout», que je sois la « fonction rappel »,* aux multiples rendez-vous familiaux ou dans l’entourage à assurer *(« Plus beaucoup de temps pour moi, une fois que j’ai tout réglé », «les femmes doivent toujours se plier en 4 pour les autres »)*, en passant aussi parfois par le fait de devoir assurer et maintenir l’harmonie au sein de la famille ou de l’entourage (« *Ce qui me pèse, c'est de devoir toujours gérer les conflits de famille pour que tout le monde s’apaise»*)*.*

Si elle est difficilement quantifiable, cette charge mentale est pourtant étroitement liée aux autres thématiques épinglées dans le cadre de la grève. Elle est très souvent évoquée par les femmes comme une dimension transversale, relativement lourde à vivre, puisqu’en plus, par définition, elle ne s’arrête jamais…

Héritée directement de notre socialisation genrée et des notions de don de soi et de sacrifice qui la sous-tendent, comme «caractéristiques typiquement féminines » (« on m’a toujours dit que je devais être disponible pour les autres »), cette attitude est souvent invisibilisée alors qu’elle est essentielle au bon fonctionnement d’un groupe, qu’il soit familial ou pas.

Souvent assumée par elles seules, la charge mentale confine les femmes dans un rôle qui limite leurs marges de manœuvre et l’amplitude de leurs propres choix.

Une injustice particulièrement indétectable dans ce monde qui préfère souvent feindre que l’égalité est atteinte, plutôt que d’écouter ce que les femmes qui vivent réellement…

***Dans ce contexte de la grève des femmes du 8 mars prochain,***

***Vie Féminine invite les femmes à s’exprimer sur cette thématique qui les concerne souvent au premier chef, et à balancer leurs « casseroles »!***

**Contact presse :**

[www.viefeminine.be](http://www.viefeminine.be)

[www.facebook.com/VieFeminine](http://www.facebook.com/VieFeminine)

1. Plus d’infos sur les actions organisées par Vie Féminine dans le cadre de la grève des femmes du 8 mars sur www.facebook.com/VieFeminine [↑](#footnote-ref-1)