



# Cercle

DES FAMILLES

## LA CHARGE MENTALE

N°19

OCTOBRE 2021



# Édito



**Chantal HUET**  
**Présidente de Familles de France**



Invisible, Insidieuse, Inexorable, la charge mentale envahit l'être humain, son psychisme et peut l'entraîner vers sa lente dégradation voire la détérioration de ses capacités mentales et à sa perte même.

Tout humain qui a des responsabilités à gérer y est confronté.

Elle est la conséquence même de la pression psychologique parce qu'il faut penser à tout, anticiper, gérer une double journée ; elle est la conséquence d'un enchaînement d'obligations, de sollicitations, la répercussion de contraintes et d'astreintes.

Si elle peut être facteur d'adrénaline il faut que le processus s'arrête à un moment donné et pour cela chacun sa méthode, chacun son expérience de la mère de famille à la méthode Eisenhower en passant par le sport, le yoga ou les spécialistes, la sérénité doit revenir pour le confort de tous.

Ce n'est pas une fatalité : la solidarité a aussi son rôle à jouer.

Ce magazine est celui des associations familiales affiliées à Familles de France

**Directrice de la publication : Chantal HUET**

**Secrétaire Général : Jean-Jacques GUYENET**

**Conception et réalisation : Sharon S.**

**Crédits photos et images : Pixabay, 123RF, Flaticon, Canva**

**Contributeurs : Odile C., Gabrielle P., Kevin F-Y, Laurence B., Jean-Jacques G., Mireille L., Pierre V.**

*Les interviews des personnalités extérieures au mouvement n'engagent pas Familles de France et restent à la liberté de leurs auteurs.*

**SUIVEZ-NOUS !**

# SOMMAIRE

Cercle des Familles | Numéro 19 | 2021

5

LA CHARGE MENTALE :  
C'EST QUOI ?

6

LA CHARGE MENTALE EN  
QUESTION

8

L'IMPACT DE LA CRISE  
SANITAIRE SUR L'ÉGALI-  
TÉ ENTRE LES FEMMES  
ET LES HOMMES

10

LES IMPACTS DE  
L'ORGANISATION DU  
TRAVAIL SUR LA CHARGE  
MENTALE

11

TÉMOIGNAGE  
LA CHARGE MENTALE  
À LA RENTRÉE

12

TÉMOIGNAGE  
ALLÉGER SA CHARGE  
MENTALE POUR GAGNER  
EN SÉRÉNITÉ

15

UN OUTIL POUR PRIORI-  
SER SES TÂCHES :  
LA MATRICE EISEN-  
HOWER

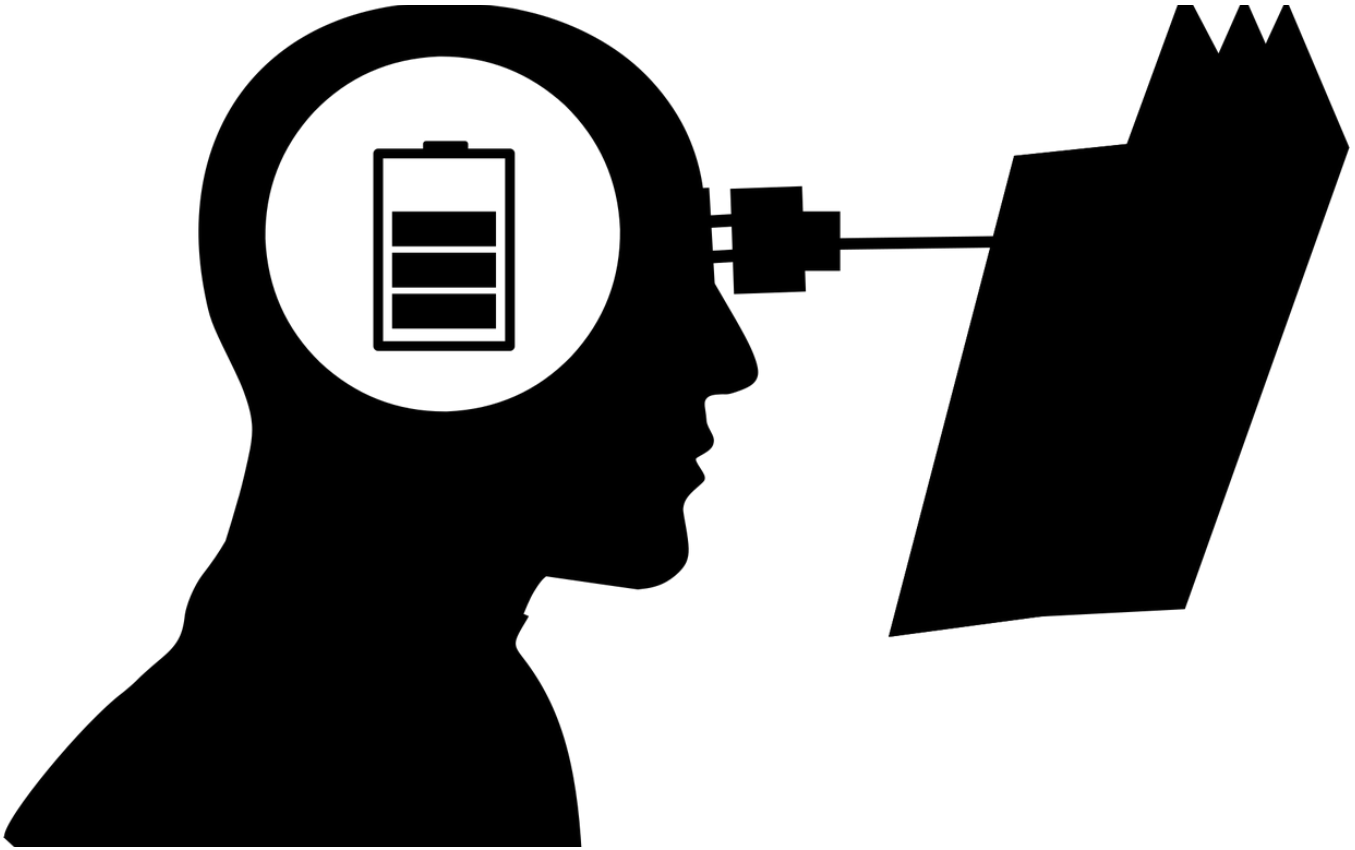
16

TÉMOIGNAGE  
QUAND ÇA PÈSE !





## LA CHARGE MENTALE : C'EST QUOI ?



### Quésaco ?

La charge mentale est «un travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois **intangibles, incontournable et constant, et qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la résidence**».

\* Nicole BRAIS, université LAVAL, QUÉBEC.

En fin de compte, la charge mentale est liée au cumul des fonctions et à la surcharge de travail. Surtout sensible chez les femmes qui cumulent activité professionnelle et gestion de la maison : tâches ménagères, suivi des études des enfants... Ces cumuls de tâches provoquent de la fatigue, qui accumulée dans le temps, finit par provoquer une lassitude qui peut, à terme, se transformer en stress, voire en Burn-out. Il ne faut donc pas négliger les signes avant-coureurs : fatigue, mauvaise humeur, nostalgie, goût à rien, énervement, troubles du sommeil et de l'alimentation. Cela peut devenir grave.

### Comment y remédier ?

Partager les tâches ménagères avec le mari et les enfants. Prendre le temps de souffler et de s'occuper de soi : yoga, sport, lecture... La charge mentale agit systématiquement sur la santé entraînant une lassitude physique et mentale pouvant avoir des conséquences tragiques : tentative de suicide ou suicide. Plus de 250 000 personnes tentent de se suicider chaque année.

10 000 arrivent à leur fin. Et ce phénomène touche les personnes de plus en plus jeunes.

C'est un vrai problème de notre société moderne basée sur la production à tout va, la rapidité d'exécution, la croissance à tout prix.



# LA CHARGE MENTALE EN QUESTION



**Cette injonction qui imprime dans le quotidien de notre existence, la somme des choses à faire ou à refaire, le poids des obligations et des responsabilités au détriment de la réalisation de ses propres aspirations.**

**La charge mentale est un révélateur des difficultés rencontrées par les familles et les femmes en particulier dans notre société contemporaine ; difficultés renforcées par les inégalités et les ruptures.**

**Ignorer cette question c'est vider de leur sens les propositions visant à concilier la vie professionnelle et la vie familiale et à aggraver les inégalités sociales des familles.**

Notre société contemporaine a rendu possible avec la révolution numérique, une accélération des processus et des modèles dans l'espace d'une génération ; a rendu possible une accumulation de tâches dans l'espace d'une journée ; a imposé une norme sociale de la compétitivité et de la disponibilité dans l'espace professionnel qui se répercute sur l'espace privé.

La gestion du temps est devenue le point de tension du rythme de nos journées dans lesquels les contraintes successives obligent à des arbitrages absurdes qui vident le sens de nos vies.

Cela n'est malheureusement pas sans répercussion sur nos comportements, nos modes de vie et notre santé.

Cette notion de juste à temps développé dans l'économie ou la mise sous tension des équipes par l'entreprise afin de gagner des marchés ou encore le travail fragmenté du temps partiel ajoute au stress des journées.

Le stress au travail, le burn-out ou l'augmentation des temps de trajet sont des facteurs aggravants.

Les hommes et les femmes y sont confrontés ; pris dans ce modèle qui use par son caractère répétitif, épuise à force de renoncement et pour certains les laissent sans ressources, sans repères et au pire en situation de burn-out.

Être à l'heure ou en retard, respecter un délai ou non, répondre à une sollicitation ou prendre du temps pour soi, répondre à une obligation, constituent au quotidien autant de dilemmes dans lesquels nous sommes enfermés par une norme sociale culpabilisante.

Les femmes plus que les hommes ressentent plus fortement encore le poids de cette norme qui leur impose d'être exemplaires et disponibles ; ceci pour la gestion des dossiers professionnels, mais aussi dans le cadre familial pour les tâches ménagères, pour l'éducation ou la santé des enfants, pour l'organisation des loisirs et en définitive « pour que tout aille bien ».

Malgré les évolutions positives dans le partage des tâches ménagères dans le couple, le domaine de l'éducation et de la santé relève souvent encore de la compétence des femmes.

S'interroger sur nos engagements et nos priorités ; sur ce qui est important ou l'est moins ; sur ce qui fait sens ; sur les schémas familiaux transmis, sur un partage complémentaire des rôles dans le couple et sur la conciliation des temps professionnels et familiaux est une nécessité pour l'avenir des familles.

**Dans le couple les rôles doivent forcément évoluer et des réformes ambitieuses doivent les accompagner et les aider :**

- Mettre en oeuvre les propositions du rapport sur les « 1000 premiers jours ».
- Favoriser les espaces de rencontre et de médiation familiale.
- Développer le télétravail.
- Développer et faciliter l'accès aux modes de garde de proximité.

Si ces projets de réforme constituent des orientations utiles encore faut-il que les moyens financiers soit au rendez-vous ; pour le soutien à la parentalité ; pour favoriser un libre choix du congé parental au sein du couple, pour favoriser les lieux d'accueil de proximité pour les tout-petits.

Malheureusement, 2 ans de crise sanitaire ont rendu plus difficiles les conditions de vie des familles, en particulier des familles monoparentales qui sont confrontées à la précarité et ont renforcé des formes de violence conjugales ou familiales.

La période a renforcé la fracture numérique et les inégalités, notamment par rapport à la capacité pour les parents d'accompagner les enfants qui ont été obligés de faire l'école ayant du étudier à la maison.

Si ces projets de réforme constituent des orientations utiles encore faut-il que les moyens financiers soit au rendez-vous ; pour le soutien à la parentalité ; pour favoriser un libre choix du congé parental au sein du couple, pour favoriser les lieux d'accueil de proximité pour les tout-petits.

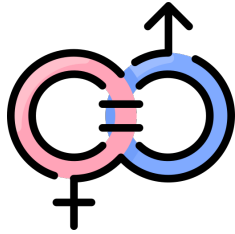
Malheureusement, 2 ans de crise sanitaire ont rendu plus difficiles les conditions de vie des familles, en particulier des familles monoparentales qui sont confrontées à la précarité et ont renforcé des formes de violence conjugales ou familiales.

La période a renforcé la fracture numérique et les inégalités, notamment par rapport à la capacité pour les parents d'accompagner les enfants ayant du étudier à la maison.

Les familles ont dû réorganiser la vie familiale, les cours à la maison, le télétravail et donc l'occupation de l'espace de vie, l'organisation des journées, le dialogue et cela a été forcément difficile.

Et pour certaines personnes la charge mentale accumulée s'est traduite par de la souffrance tant par rapport aux exigences qui pèsent sur elles seules ou à une absence de dialogue, que par l'insuffisance de l'accompagnement.

Cette fracture sociale dans notre société doit nous alerter pour envisager avec plus d'urgence encore des solutions collectives et solidaires adaptées à ces situations familiales qui ne nous laissent pas indifférents.



# L'IMPACT DE LA CRISE SANITAIRE SUR L'ÉGALITÉ ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES



Selon le rapport annuel du ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes intitulé les « Chiffres clés de l'égalité », qui dresse un état des inégalités par un recueil de statistiques, la crise sanitaire débutée en 2020 a encore accru ces inégalités. Que ce soit sur le plan des écarts de salaires, de la participation dans les médias, de l'orientation dans le parcours scolaire ou de la parité politique, de nombreuses inégalités entre hommes et femmes demeurent.

**Parmi les métiers désignés par le rapport comme « au front » de la crise sanitaire, on retrouve une représentation majoritaire des femmes. Ainsi, la part des femmes dans ces métiers atteint :**

- 83 % dans les métiers d'aide aux personnes et métiers de la propreté,
- 67 % dans l'enseignement,
- 77,3 % des médecins et personnels non médicaux à l'hôpital,
- 87,4 % dans les Ehpad,
- 48 % dans le secteur de l'alimentaire.



### **Autres indicateurs en hausse, ceux des interventions des forces de l'ordre à domicile dans la sphère familiale et des signalements pour violences conjugales :**

- Concernant les interventions des forces de l'ordre pour différend familial, leur nombre a augmenté en 2020 de 42 % par rapport à la même période en 2019, du 17 mars au 12 mai.

- Une forte hausse des signalements pour violence conjugale reçus au 3919 a également été constatée. Pendant la période mars-juin 2020, ces appels ont triplé par rapport à la même période en 2019.

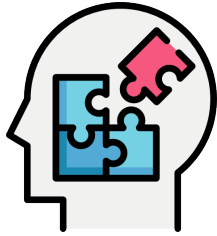
Pour rappel, le 3919 est le numéro dédié à l'écoute, à l'information et à l'orientation des victimes de violences sexistes et sexuelles géré par la Fédération nationale solidarité femmes (FNSF).



Une autre inégalité se retrouve dans la répartition des tâches ménagères et éducatives au sein des foyers pendant le confinement. Le temps quotidien consacré aux tâches domestiques se révèle être plus élevé pour les femmes qui déclarent en moyenne 2 h 34 contre 2 h 10 pour les hommes. De même 56 % des femmes déclarent s'occuper le plus souvent d'aider les enfants à faire leurs devoirs.

Enfin concernant la représentation des femmes dans les médias, la part des femmes à l'antenne s'est maintenue entre 2019 et 2020 pour atteindre 41 %. En revanche, la proportion de femmes expertes à l'antenne a chuté pendant la crise sanitaire passant de 38 % en 2019 à 20 % en 2020.

Enfin, la médiatisation de la pratique sportive des femmes pendant la crise sanitaire s'est avérée très faible comme le montre les quelques 2,4 % des articles de l'Équipe consacrés à ce thème durant le confinement.



# LES IMPACTS DE L'ORGANISATION DU TRAVAIL SUR LA CHARGE MENTALE



La charge mentale provient d'une accumulation des sollicitations du cerveau.

A ce titre elle engage l'ensemble des environnements fréquentés par un individu. Vouloir trouver des axes de solutions nécessite donc d'explorer les solutions individuelles résonnant dans la sphère privée tout autant que des solutions professionnelles.

Pendant la pandémie les injonctions étatiques de télétravail ont permis à chacun de s'interroger pour (re)trouver une harmonie entre vie professionnelle et vie personnelle.

Aujourd'hui les dispositifs légaux de télétravail obligatoire sont levés ce qui permet à chacun d'analyser le retour au bureau dans un cadre gagnant - gagnant. C'est l'opportunité de créer un environnement de travail nouveau, en phase avec les nouvelles attentes des équipes, notamment en termes de gestion des temps. Les entreprises engagées dans un tel processus suscitent davantage d'épanouissement et d'engagement. Le bien être des équipes favorisant une créativité et une productivité accrue.

La crise du Covid a permis à un grand nombre de salariés de réaliser que la gestion des temps de travail était un déterminant majeur de leur qualité de vie au travail.

Une étude de Davies Hickman Partner Ltd réalisée pour Avaya en mai 2021, 52 % des Français se disent « **frustrés de ne pas passer assez de temps avec leur famille et amis** ».

De plus, l'institut Great Place To Work explique la performance continue des « entreprises où il fait bon travailler » par la confiance. La confiance que l'entreprise a donnée aux salariés est proportionnelle à la confiance qu'ont les salariés envers leur organisation. Ce qui va les pousser à se montrer plus inventifs et productifs afin d'aider la structure à faire face aux difficultés.

Cette période de pandémie invite à apporter certains changements organisationnels (télétravail complet, travail hybride, flexibilité) pour favoriser ce précieux équilibre vie professionnelle / vie personnelle en en faisant un levier de nature à diminuer la charge mentale dont plus de la moitié des salariés avoue souffrir.



# TÉMOIGNAGE

## LA CHARGE MENTALE À LA RENTRÉE

Quel meilleur exemple que la rentrée scolaire pour parler de charge mentale : la fameuse liste de tâches qui nous incombe comme l'achat des fournitures scolaires, le renouvellement de la garde-robe de nos bambins, les inscriptions à la cantine et aux activités extra scolaires... La liste est longue et inévitable. A part un déménagement je ne vois pas moment plus stressant pour la famille. Je vais m'arrêter car je vais perdre tout le bénéfice de mes vacances d'été. Je vais essayer plutôt de vous donner quelques conseils pour y faire face avec le moins de séquelles possibles :

### **Tout d'abord, l'entraide :**

Il faut se faire aider. Arrêtons le sexisme et les fausses idées : la femme n'est pas plus multi-tâches que l'homme n'est mono-tâche. Les tâches peuvent être réparties plus équitablement sans culpabilité. Il ne faut pas oublier que le service rendu est un des premiers langages de l'amour qui existe dans un couple.



### **Ensuite, la bienveillance :**

Je pense que pour être bienveillant avec les autres il faut d'abord l'être avec soi-même. Il faut donc se garder malgré tout un temps pour soi. Pour ma part, j'aime me lever un peu plus tôt quand tout le monde dort encore et siroter ma tasse de thé tranquillement en vaquant à mes occupations du moment. A vous de trouver ce qui vous rend heureux un peu chaque jour.

### **Enfin, l'organisation et la planification :**

Nous devons apprendre à lister puis à barrer nos tâches effectuées, au fur et à mesure. Et pour ne pas se noyer ou se décourager devant le nombre de celles-ci, il faut absolument prioriser. On ne fait pas les choses bien en en menant dix de front. On peut par contre faire de son mieux pour chacune d'entre elles, l'une après l'autre. Enfin il faut pouvoir les répartir un peu chaque jour. Quel pire moment que le dimanche soir pour réaliser l'ensemble de celles-ci.

### **Je conclurais par un dernier conseil : restons calme et serein. Il ne faut pas se mettre la pression.**

La rentrée doit rester un moment joyeux pour nos enfants. Les tâches ne sont que secondaires et c'est aussi se mettre au service du bien-être de notre famille.

**Auteur : Mathilde Maman de trois enfants : 6 ans, 4 ans et 2 mois**

**En congé maternité mais de profession néphrologue : Praticienne Hospitalier et profession libérale**



# ALLÉGER SA CHARGE MENTALE POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ



Depuis 2017, la notion de charge mentale fait parler d'elle, grâce à la parution de la BD « **Fallait demander** » dessinée par Emma, qui a fait le buzz sur les réseaux sociaux, tant elle a provoqué un écho chez de nombreuses femmes. Même si la participation des hommes à la logistique familiale est en constante augmentation, il faut bien avouer que dans ce domaine, les femmes se sentent souvent mentalement saturées par la longueur de leurs « to do list ».

En tant que conseillère conjugale et familiale, j'anime des groupes de parole dans lesquels je constate que la charge mentale des femmes est devenue une vraie souffrance pour bon nombre d'entre elles. Cela génère par ricochet de fortes tensions relationnelles, et il est rare que le sujet ne soit pas abordé dans mes accompagnements auprès de couples.

A la question : « en quoi consiste cette charge mentale ? », je constate qu'il est parfois difficile de l'expliquer concrètement ; nous sommes dans le domaine du ressenti. J'entends cependant : « je dois en permanence anticiper et organiser la vie de la famille », « l'accumulation des tâches m'empêche de me poser », « Si je ne le fais pas, personne ne le fera », « je suis submergée et c'est tout pour les autres, rien pour moi »... Cela génère un stress important, de l'épuisement, de la colère ou de la tristesse, certaines ont même des problèmes de sommeil.

Alors comment en est-on arrivé là ? Comment se fait-il que toute une génération de femmes se sente en surcharge mentale ?

On peut bien sûr y voir un phénomène sociologique : lorsque les femmes ont investi le monde du travail, il y a 50 ans, elles n'ont pas pour autant abandonné leur vie domestique et les hommes ne se sont pas emparés de ce domaine comme elles l'auraient attendu... Les hypothèses sur cette question sont multiples, mais ne permettent de changer la donne au niveau individuel, alors que c'est bien à ce niveau que les femmes ont besoin d'être accompagnées.



Je crois plutôt que la clé se situe dans l'équilibre relationnel du couple : si l'un prend une place, l'autre ne la prend pas. Nous sommes inconsciemment tournés vers l'efficacité. Par exemple, si l'un prend l'habitude d'anticiper les rendez-vous médicaux pour les enfants, l'autre ne le fait pas. Ce n'est pas une question de manque d'intérêt, c'est juste qu'il n'a pas besoin d'y penser...et « l'équilibre » s'installe. Ainsi lorsqu'un homme constate que sa conjointe prend à sa charge, sans lui demander explicitement de le faire, les sujets de la vie de famille, il se contente de l'accepter, sans mesurer la charge que cela peut représenter pour elle.

Lorsque j'accompagne un couple, je demande souvent : « **au début de la vie de votre famille, pourquoi avez-vous pris ces sujets à votre charge ?** » Je constate que certaines ont voulu permettre une vie confortable avec le moins de contraintes possibles, prendre en charge étaient pour elles une façon de se sentir utile au couple et à la famille. D'autres avaient besoin de reconnaissance et se dépassaient pour l'obtenir. Il y a aussi celles qui, ayant une vie professionnelle prenante, se sont senties coupables et ont essayé de compenser leurs absences... Certaines aussi se sont senties plus compétentes que leur conjoint dans certains domaines et ont naturellement pris la main.

Un équilibre relationnel ne se construit pas uniquement par la mauvaise volonté de l'un, mais bien parce que les 2 l'ont permis, même si c'est parfois difficile à accepter, surtout par celui qui souffre. Alors comment faire pour alléger cette charge mentale ?

Je pose souvent la question « que voulez-vous arrêter de faire ou d'anticiper? ». Cette question est utile car elle permet de mettre en lumière le fait que certaines femmes n'ont pas vraiment envie de changer, ce qu'elles aimeraient c'est une meilleure écoute et une reconnaissance pour ce qu'elles font pour la famille.

D'autres sont très claires sur le fait qu'elles aimeraient retirer de la charge, mais ne savent pas toujours quoi, car elles tiennent à leur façon de faire...

Dans tous les cas, le dialogue de couple est indispensable :

**Communiquer sur ses besoins d'être écoutée ou d'être déchargée.**

Demander à son conjoint ce qu'il est prêt à prendre en charge...et lui en déléguer la totale responsabilité, en lui accordant entièrement sa confiance sans contrôle. Cela ne doit pas rester une charge mentale. Par exemple, si votre conjoint se charge des lessives : ne lui dites pas quand ni comment il doit les faire, la seule chose sur laquelle vous devez vous mettre d'accord c'est l'objectif : avoir du linge propre et plié dans les placards !

Il se peut aussi que ce dernier ne puisse rien prendre de plus en charge, et c'est sa liberté.



Il faudra alors envisager d'autres solutions : identifier ce qui peut être délégué aux enfants, selon leur âge, et qui favorisera leur autonomie, ou envisager une aide extérieure ?

Bien sûr la délégation comporte un risque : celui que les choses ne soient pas suffisamment bien faites, ou en temps utile... Mais sur ce point il faut faire des choix, il y a peut-être certaines choses qui ne peuvent être déléguées car elles sont prioritaires, et il est important d'en avoir conscience.

Pour le reste, il faut pouvoir lâcher prise pour retrouver de la sérénité. Si cela n'est pas toujours simple, les effets sont vertueux. Cela permet à chaque membre de la famille de prendre sa place et que chacun se sente respecté. La mère de famille ne perd pas de son utilité bien au contraire, elle retrouve une place plus ajustée et sereine.



**Camille Sepulchre**

Conseil Conjugal & Familial

Consultations individuelles, de couples, de familles

[www.cconseilconjugalfamilial.com](http://www.cconseilconjugalfamilial.com)

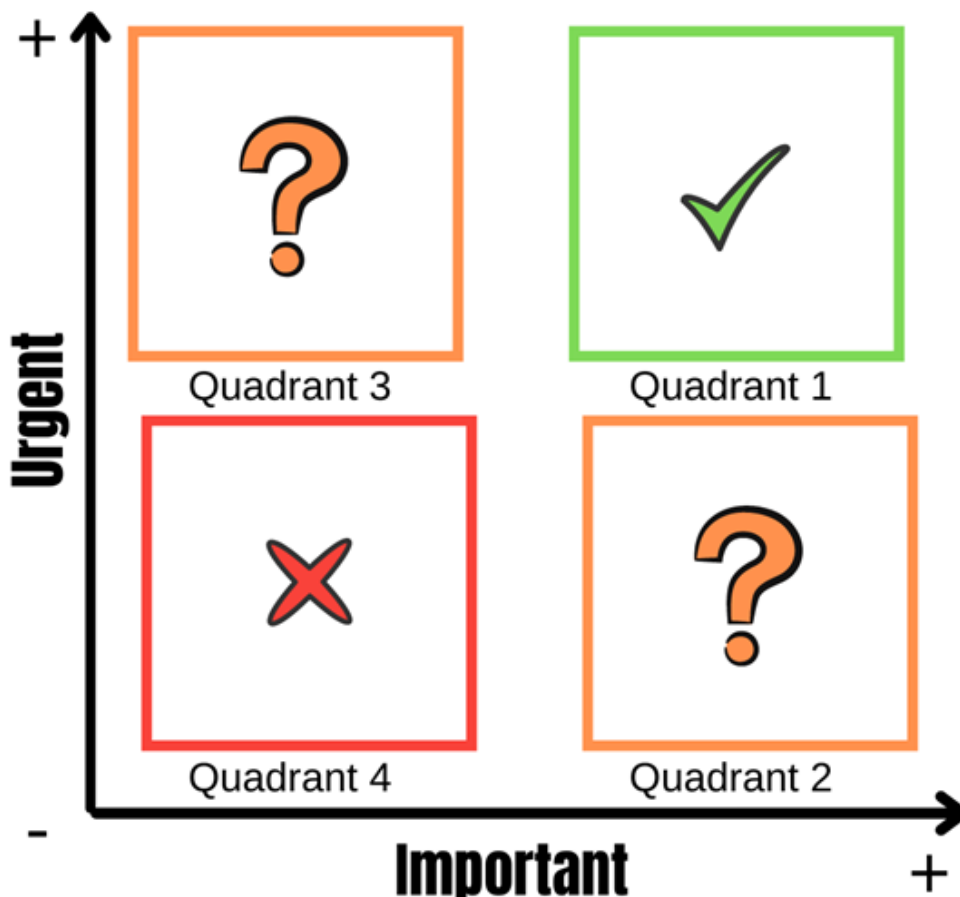


# UN OUTIL POUR PRIORISER SES TÂCHES : LA MATRICE EISENHOWER

Cet outil, du nom du 34<sup>ème</sup> président des Etats-Unis, lequel était toujours à la recherche de productivité, est en fait une matrice permettant de prioriser rapidement et efficacement ses tâches tant en milieu professionnel que dans la vie privée, familiale ou scolaire.

Cette matrice délimite quatre quadrants pour faciliter l'aide à la décision en fonction de deux axes : Urgence (axe vertical) et Importance (axe horizontal).

- **Quadrant 1** : les tâches importantes et urgentes à traiter en priorité,
- **Quadrant 2** : les tâches importantes, mais non urgentes à planifier,
- **Quadrant 3** : les tâches non importantes, mais urgentes à déléguer,
- **Quadrant 4** : les tâches non importantes et non urgentes à abandonner ou à reporter.



Cette méthode permet de réfléchir sur la priorisation de ses actions, de prendre du recul et enfin de définir les tâches à déléguer, à reporter ou à abandonner. Elle est reconnue pour faire gagner du temps et par conséquent pour réduire la charge mentale et même, mieux gérer les insomnies.

Et si vous aussi vous expérimentiez ce procédé, au quotidien ou pour l'élaboration de vos prochaines vacances, dans l'accompagnement scolaire d'un enfant, etc.



# TÉMOIGNAGE

-

## QUAND ÇA PÈSE !

Devoir penser à tous, tout le temps, sans jamais sembler être efficace ! Ce sentiment peut devenir étouffant si on le laisse s'installer. C'est le plus souvent la coexistence de plusieurs univers qui empiètent l'un sur l'autre : vous travaillez sur quelque chose mais vous avez « en même temps » autre chose en tête. On parlait de la double journée de femme active dans les années 80.

Dans les années 2000 la standardisation du travail a entraîné des procédures qui ont alourdi les possibilités d'initiatives.

Dans les années 2010 l'irruption très forte de l'informatique a allégé certaines tâches mais en a généré d'autres.

Au présent c'est la surchauffe. Avec la gestion simultanée de nombreuses tâches.

Sommes-nous égaux devant la gestion simultanée de plusieurs tâches ?

La porosité entre vie privée et vie professionnelle vécue par l'écrasante majorité des couples et surtout des femmes est une réalité.

C'est le plus souvent la femme qui part en urgence lorsqu'un souci arrive pour un enfant.



Et quelquesfois trop c'est trop ! Alors perdre pied, c'est être irritable, nerveux, sans lâcher prise, migraineux avec des difficultés somatiques qui peuvent s'installer.

Comment trouver ou restaurer un bon équilibre en temps de pandémie quand vous devez assurer la gestion des enfants et du scolaire à la maison et « en même temps » être en télétravail ?

L'année 2020 a été très rude pour toutes nos familles. Cette expérience inédite de confinement nous a permis d'abord de nous confronter à l'inconnu et à l'inquiétant.

Dans notre société qui fossilise les individus devant les écrans, qui atrophie les énergies et endort les espérances nous avons dû tous nous trouver des solutions pour continuer à être de bons parents bienveillants et des professionnels responsables et solidaires.

Cette année 2020 ne nous aura laissé aucun répit et le second confinement, avec ses contraintes pesantes est venu renforcer une impression de grande lassitude.

Nous n'avons pas cédé à la fascination du malheur et les associations **Familles de France** malgré l'épuisement collectif ont été actrices de solutions pour garder le contact, favoriser l'entraide et encourager ceux qui étaient en première ligne.

Ce temps de retrait nous a fait prendre conscience de notre fragilité et de l'interaction mondiale des problèmes.





La santé d'abord ! Disait un vieux slogan. Aucune famille n'a été épargnée. Chacune a tenté de pallier les problèmes du quotidien et ce fut une prise de conscience majeure de l'emballement de notre société.

Oui la charge mentale a été très forte ! Et les familles ont permis à la société de tenir, malgré la distanciation, l'isolement, les séparations, la réduction des activités, les liens amicaux coupés, l'angoisse de la maladie. Les solidarités de proximité se sont organisées avec des applaudissements aux soignants et les apéros à distance entre amis devant les écrans. Certains traînent encore leur mélancolie, surtout lorsque l'impact économique a été majeur mais la plupart des familles ont alterné entre sobriété heureuse et difficultés subies.

Peut-on penser que ce moment incroyable et inattendu nous a permis de prendre un peu de recul pour diminuer cette charge mentale et adoucir la vie ?

**Familles de France défend depuis de très nombreuses années, l'idée qu'il est nécessaire d'avoir une bonne conciliation des temps familiaux et professionnels.**

Cela veut dire des moyens plus importants pour la petite enfance et la possibilité pour chaque famille de choisir son mode de garde. Nous attendons des pouvoirs publics une organisation plus accueillante de la vie collective pour toutes les familles, en leur offrant les aides, congés et services adéquats.

Nous savons combien l'arrivée d'un enfant bouleverse la vie familiale et a des conséquences sur la vie professionnelle.

Notre pays a toujours été un modèle dans la conciliation entre la vie des enfants et des parents avec de nombreuses politiques publiques dédiées. **Familles de France demande une plus grande prise en compte de la fonction parentale dans les entreprises.** De nombreuses expériences existent dans notre pays mais aussi en Europe du Nord pour mieux articuler cette conciliation du monde familial et du monde du travail.

C'est sans aucun doute une solution efficace pour une vie plus harmonieuse et apaisée.



# FAMILLES DE FRANCE

Familles de France est un mouvement familial généraliste, libre de tout lien politique, confessionnel et syndical, reconnu d'utilité publique, qui participe à la défense des intérêts de la famille.

Familles de France est agréé :

- Association nationale d'éducation populaire ;
- Organisation nationale de défense des consommateurs ;
- Organisme de formation ;
- Association d'usagers du système de santé.

Familles de France conjugue différents niveaux de représentations et d'actions :

- Les associations locales proposent des services sur le terrain,
- Les fédérations nationale et départementales animent le réseau et assurent une représentation.

Familles de France est affilié à l'Union nationale des associations familiales (UNAF) et membre du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge (HCFEA).

Familles de France est implanté dans 64 départements et représente près de 24 688 familles dans 243 fédérations et associations de Métropole et d'Outre-mer. (Chiffres au 31 décembre 2020)

## RESTEZ EN CONTACT AVEC NOUS !

28, Place Saint Georges 75009 Paris  
01 44 53 45 90  
[contact@familles-de-france.org](mailto:contact@familles-de-france.org)

[WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG](http://WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG)



**@Familles2France**

