

Communiqué de presse  
5 décembre 2024

**1er baromètre de la charge mentale des femmes salariées et impacts sur leur vie professionnelle, personnelle, et leur santé.**

**De la sphère professionnelle à la vie privée : une répartition toujours inégale des tâches impactant sur la charge mentale, le bien-être général et la qualité de vie des femmes actives qui se résignent, ces dernières percevant cette charge mentale comme une fatalité. Face au défi de la charge mentale et des inégalités de genre, le renforcement du rôle de l'employeur apparaît nécessaire.**

Les résultats du 1er baromètre de la charge mentale des femmes salariées dévoilent une ambivalence de taille. Si une grande majorité des 1000 femmes constituant l'échantillon se disent satisfaites quant à leur vie professionnelle (77%) et personnelle (81%), ces chiffres s'apparentent à l'arbre qui cache la forêt puisqu'elles sont majoritaires **(71%) à déclarer ressentir une charge mentale professionnelle et personnelle élevées**. La charge mentale se réfère au poids cognitif et émotionnel lié à la gestion et à l'organisation des tâches domestiques, familiales, ou professionnelles, souvent de manière invisible et omniprésente. Celle-ci peut notamment influencer la performance au travail, la santé de l'individu et affecter les relations sociales et le bien-être général.

53% déclarent être **stressées ou angoissées au quotidien et 41% disent avoir l'impression d'être dépassées au quotidien**. 23% des femmes interrogées se déclarent insatisfaites quant à leur situation professionnelle actuelle et font partie, sans grande surprise, des catégories pauvres - moins de 900€ par mois (33%), des salariées du commerce (30%) ainsi que les célibataires (30%). Dans la sphère professionnelle, alors qu'une majorité de femmes (71%) déclarent ressentir une charge mentale professionnelle élevée, à noter que cela concerne notamment **les femmes cadres et professions intellectuelles supérieures (79%), les catégories aisées (plus de 2 500€ par mois) (79%), et les fonctions d'encadrement (84%)**.

**La porosité vie professionnelle/vie personnelle entraîne une imbrication des différentes charges mentales** : tandis que 66% des femmes déclarent que leur charge mentale professionnelle a un impact sur leur vie personnelle, elles sont 53% à déclarer que la charge mentale personnelle du quotidien a un impact sur leur vie professionnelle. **Les charges mentales personnelle et professionnelle semblent ainsi s'auto-alimenter, conduisant à une dégradation de la qualité de vie et de la santé des femmes.**

- une détérioration de la santé physique ou mentale (73%), avec en premier lieu une augmentation de la fatigue chronique ou un sentiment d'épuisement pour 38% d'entre elles, ou encore une augmentation du stress et de l'anxiété au travail (33%)
- une détérioration des conditions de travail (52%), avec 21% des femmes qui observent une diminution de leur concentration au travail ou encore une baisse de leur productivité pour 17% d'entre elles
- un renoncement à des perspectives professionnelles (22%), telles qu'une évolution professionnelle qui entraînerait davantage de responsabilités.

**Le rapport au travail et la situation personnelle sont des sources de charge mentale** : 46% d'entre-elles sont insatisfaites quant à leur rémunération, 48% ressentent du stress dans le cadre du travail, 42% considèrent que leur travail n'est pas reconnu à sa juste valeur, 49% rencontrent des problèmes de sommeil et 41% se sentent dépassées au quotidien. La charge mentale dans la vie personnelle se traduit notamment par un investissement des femmes, de façon récurrente et quotidienne, dans le suivi de l'éducation des enfants, l'organisation des tâches ménagères, la gestion du calendrier familial et la santé et le bien-être du foyer. **Une charge familiale qui incombe principalement aux femmes attentives aux membres du foyer.**

*« La charge mentale, tout le monde en parle, mais personne ne l'avait mesurée en France, s'agissant des femmes actives. Tout le monde a un avis, d'aucuns connaissent des collègues ou amies*

qui se plaignent d'une charge mentale élevée et ont fini par un burn out, une dépression, voire une démission.

*Mais quels sont les mots qui définissent ces maux que subissent les femmes actives, prises dans un engrenage parfois infernal impactant leur vie professionnelle, leur vie personnelle et leur santé.*

*C'est pour mettre des mots concrets sur les causes de la charge mentale des femmes salariées et l'impact sur leur vie et leur santé que j'ai lancé cette initiative, le 1<sup>er</sup> baromètre de la charge mentale des femmes actives et l'impact sur leur vie professionnelle, personnelle et santé, en partenariat avec l'IFOP et avec le soutien de Bpifrance, La Maison Bleue et MGEN. »* explique Nora Barsali, fondatrice de News RSE, à l'initiative de ce baromètre.

**Un consensus autour de la définition de la charge mentale** voit le jour : **“le fait de devoir constamment penser à tout, tout le temps et pour tout le monde”**. Cette charge mentale se traduit notamment par la prise en compte récurrente du bien-être du collectif par les femmes, qu'il s'agisse du collectif en entreprise comme du collectif familial, produisant un travail invisible au bénéfice de la collectivité. Ces charges mentales personnelles et professionnelles semblent envahir tous les aspects de la vie des femmes concernées et conduisent à une **dégradation de leur qualité de vie et de leur santé**. Au travail, cela se traduit principalement par une détérioration de la santé physique ou mentale (73%), avec en premier lieu une augmentation de la fatigue chronique ou un sentiment d'épuisement pour 38% d'entre elles, une augmentation du stress et de l'anxiété au travail (33%) ou encore une détérioration des conditions de travail (52%), avec 21% des femmes qui observent une diminution de leur concentration au travail ou encore une baisse de leur productivité pour 17% d'entre elles, enfin un renoncement à des perspectives professionnelles (22%).

**On note globalement une résignation chez les femmes interrogées face à cette charge mentale, qu'elles perçoivent comme une fatalité** qui s'apparente à une acceptation de la situation, répondant ainsi à une forme d'injonction sociétale qu'elles auraient intégrée.

**Face au défi de la charge mentale et des inégalités de genre, le renforcement du rôle de l'employeur apparaît nécessaire** dans l'articulation et l'organisation des temps de vie des femmes. **Plus de 8 femmes sur 10 (81%) affirment que l'employeur devrait davantage prendre en considération la situation personnelle de ses collaborateurs et développer des solutions concrètes pour les aider à réduire leur charge mentale.**

En dehors de cette piste d'action, certaines solutions plus radicales sont prônées par les répondantes, entre autres : cesser son activité professionnelle, changer de conjoint ou encore rester célibataire.

*« Ce 1<sup>er</sup> baromètre révèle avant toute chose la rémanence des inégalités femmes-hommes dans la société française toutes catégories professionnelles confondues. Les femmes subissent une charge mentale élevée dans la sphère professionnelle et personnelle car elles prennent en charge majoritairement le collectif, au travail comme dans le foyer. Cette injonction sociétale se fait au détriment de leur vie professionnelle, de leur temps libre et de leur bien-être et donc au bénéfice de la société et des hommes.*

*La charge mentale et la prise en charge du bien-être collectif participent du travail invisible et/ou non valorisé des femmes.*

*Dans la sphère familiale, les femmes actives continuent de prendre en charge majoritairement l'organisation de toute la famille, au bénéfice du conjoint, de sa vie professionnelle, sociale et de son temps libre. Or l'égalité des sexes au sein de la famille devrait se traduire par une juste répartition des tâches domestiques entre les conjoints.*

*Face à l'ampleur des causes et des conséquences de la charge mentale, perçue comme une fatalité, les femmes aspirent au mieux à un changement sociétal, au pire à un changement radical de vie allant jusqu'à cesser de travailler, changer de conjoint, ou rester célibataire. Des non-choix qui s'apparentent à un renoncement à l'autonomie financière, à la vie familiale ou à l'épanouissement personnel d'une relation affective.*

*Finalement la charge mentale des femmes actives ne serait-elle pas la partie émergée de l'iceberg des inégalités femmes-hommes qui demeurent encore bien ancrée dans notre société ? »* conclut Nora Barsali, fondatrice de News RSE.

## Ce qu'en pensent les partenaires :

« Le soutien à l'entrepreneuriat féminin constitue l'une des priorités majeures de l'engagement RSE de Bpifrance. Nous sommes ravis d'avoir participé à la première édition de ce baromètre qui met en lumière le sujet de la charge mentale des femmes.

Les données recueillies représentent un bon point de départ qui devraient nous permettre de mieux comprendre les implications en termes d'enjeux personnels et professionnels pour les femmes. »  
**Philippe Kunter, Directeur du développement durable et de la RSE chez BpiFrance.**

« Participer à ce baromètre innovant était pour nous une évidence ! La Maison Bleue agit pour accompagner les femmes et leur permettre de trouver le bon équilibre physique et psychologique, tant dans leur vie personnelle que professionnelle, pour pouvoir travailler sereinement, s'organiser au mieux et s'épanouir. » explique **Claire LAOT, Directrice Générale Groupe La Maison Bleue.**

« Le baromètre montre que 81% des femmes en activité pensent que leurs employeurs devraient davantage prendre en considération la situation personnelle de leurs collaborateurs et agents, et développer des solutions concrètes pour les aider à réduire leur charge mentale.

Depuis sa création en 1946, MGEN est pleinement engagée pour la santé des agents de la fonction publique, et notamment la santé des femmes. Les résultats du baromètre nous confirment la nécessité d'adresser ce sujet tant dans le secteur public que privé. Et c'est ce que nous faisons en proposant des solutions adaptées à nos collaboratrices et à nos adhérentes comme le programme Dear Helpee dédié aux aidants, nos parcours en santé mentale ou encore notre dispositif d'accompagnement à la parentalité. » **Muriel Pico, Directrice des Ressources Humaines de MGEN.**

## Contact presse : News RSE

Axelle Correyeur

[axellecorreyeur@newsrse.fr](mailto:axellecorreyeur@newsrse.fr)

+33 (0)6 15 21 73 00

[secretariat@newsrse.fr](mailto:secretariat@newsrse.fr)