



LA CHARGE MENTALE VERTE

LA CHARGE MENTALE VERTE

De la charge mentale..

On connaît de plus en plus la charge mentale, cette préoccupation des femmes due à la responsabilité qu'elles assument vis-à-vis des tâches domestiques. Cette charge mentale est en très grande majorité portée par les femmes, car l'organisation sociale est encore genrée et fait en sorte que ce sont surtout les femmes qui s'occupent et se préoccupent des responsabilités en lien avec l'organisation familiale. Elles prennent soin de la santé et du bien-être des membres de la famille, des tâches domestiques, des achats, de la cuisine, des activités scolaires et parascolaires, etc. Elles développent ainsi une vigilance mentale à propos du soin des gens. Elles anticipent, planifient et jonglent d'une tâche à une autre avec agilité et flexibilité pour que tout se tienne, et cela, de façon invisible.



...à la charge mentale verte

La charge mentale verte c'est la préoccupation qu'ont les femmes, causée par leurs responsabilités domestiques, de prendre soin de l'écologie dans les multiples choix et actions du quotidien.

La prise de conscience collective de l'écologie a amené de nouveaux soucis pour le soin de la nature et des autres vivants ainsi que de nouvelles préoccupations pour notre santé, en relation avec les produits que nous utilisons. La contribution des femmes dans l'organisation écologique domestique demande par ailleurs des efforts, du temps et des habiletés supplémentaires. C'est pourquoi on parle de charge mentale verte.

La charge mentale verte s'accompagne souvent d'un sentiment de culpabilité parce que le soin de l'environnement est en grande partie individualisé plutôt que pris en charge par des mesures collectives.

Le discours écologique se présente souvent de façon moralisateur : on met la faute sur les personnes qui n'adoptent pas les "bons" comportements, sans remettre en question la société de consommation ni la part des entreprises par rapport aux individus.

En fait, la société n'est pas organisée pour favoriser les comportements écologiques : on pousse à acheter, utiliser et jeter, au détriment des nécessités écologiques de préserver les ressources et de moins dépenser d'énergie. On crée des produits tout faits et difficiles à réparer. Face à ces contradictions, les femmes ont développé des capacités de prise en compte de l'environnement, qu'elles utilisent non seulement dans la gestion interne du foyer, mais aussi dans la vie citoyenne et publique. Elles sont effectivement plus nombreuses à s'engager dans les luttes environnementales [1].



1- Salomé Mathieu, 2021, *Se libérer de la charge mentale écologique*, MILK Magazine [En ligne].

La charge mentale verte vient perturber le bien-être et la santé mentale des femmes notamment en créant de l'anxiété. Les femmes se trouvent prises entre deux feux : un sentiment de responsabilité personnelle face à l'environnement - et donc une culpabilité face aux attentes sociales ; une impuissance à agir de façon écoresponsable à cause de l'organisation de la société. De plus, la charge mentale verte se traduit par la nécessité d'introduire des changements dans les façons de faire quotidiennes, or le changement est une grande source de stress. Les effets sont nombreux et variés, toutes les femmes ne sont pas touchées de la même manière. Les femmes à la croisée des systèmes d'oppression tels que les femmes autochtones, à faible revenu, racisées et en situation de handicap le sont de façon disproportionnée [2].

Quelles en sont les conséquences? [3]

- Éco-anxiété
- Sentiment d'impuissance
- Sentiment d'injustice
- Sentiment de culpabilité
- Pression de performance
- Isolement



« Mon conjoint a évoqué son désir que nos repas deviennent davantage végétariens : "On pourrait faire au moins deux ou trois repas végétariens par semaine." Je lui ai fait remarquer que même si je suis d'accord sur le fond, c'est à moi que reviendra la charge d'identifier et de préparer des recettes végétariennes qui plairont aux enfants, qui ne coûteront pas les yeux de la tête et qui ne seront pas longues à cuisiner les soirs de semaine. En effet, étant donné nos horaires de travail, je suis celle qui s'occupe des repas. Gérer les repas d'une famille demande beaucoup d'énergie et ajoute à la charge mentale. Quand il faut changer ses façons de faire, c'est encore plus lourd ! À ce moment-là, j'ai eu le sentiment que le poids "environnemental" retombait sur mes épaules. » [4]

2- Léa Ilardo, Catherine Hallmich, Sabaa Khan, 2022, *Pour une justice environnementale québécoise : réalités, arguments, pistes d'action*, Fondation David Suzuki [En ligne].

3- Isabelle Courcy, 2023, *Synthèse des connaissances sur la notion renouvelée de charge mentale : Constats et invisibilités sur la santé et le bien-être des femmes*, Fonds de recherche Société et culture [En ligne].

4- Silvie Lemelin, 2020, *Écoresponsabilité : la nouvelle "charge morale" des femmes*, Fédération de l'enseignement collégial [En ligne].

Ce qui alourdit énormément la charge mentale verte, c'est que souvent les femmes la portent seules (particulièrement dans les ménages hétérosexuels) : elle n'est pas reconnue, ni valorisée, ni partagée équitablement. On peut par exemple penser aux couches jetables, savons et shampoings à faire soi-même, tri des déchets dont toute la société profite - et certainement le ménage. Pire, l'écart en matière de comportements écologiques s'appuie sur une vision assez dévalorisante du travail féminin [5].

En effet, assignées au travail domestique et au soin des proches, pendant des siècles, les femmes ont développé des savoir-faire, des habiletés, des perceptions qui représentent une grande richesse pour l'humanité. Ces compétences se reflètent dans les milieux militants. La charge mentale sociale est la prolongation du soin domestique alors que les femmes pallient l'inaction des gouvernements pas juste dans leur foyer. Les luttes sociales et écologiques sont investies par les femmes parce qu'elles sont collées aux conséquences.

La charge mentale verte est une source de créativité avec la recherche de nouvelles façons de faire, et un désir de collectiviser les solutions. C'est pourquoi il faut en parler et la reconnaître à sa juste valeur!



« Les femmes ont tendance à courir un risque plus élevé de problèmes de santé mentale, notamment d'anxiété, d'inquiétude et de stress post-traumatique, liés au changement climatique. » (Gouvernement du Canada, 2022). Cette réalité, conjuguée avec l'âge, est assez parlante: « Les filles et les jeunes femmes âgées de 14 à 29 ans sont plus susceptibles d'éprouver de l'anxiété face au changement climatique et à l'environnement (30 %) que les garçons et les jeunes hommes (24 %) de la même tranche d'âge » (Ipsos/RBC, 2023). Habiter dans une région rurale peut également accentuer le sentiment d'urgence lié à la charge mentale verte, tout comme le mode de vie menacé : « Les femmes Inuit participent souvent à des activités de subsistance traditionnelles, comme la cueillette de baies et la couture de vêtements en peau de phoque. Cependant, on a observé une diminution des possibilités et de la qualité des espèces traditionnellement récoltées, imputable en partie aux effets des changements climatiques; cette diminution a entraîné une baisse des revenus potentiels et changé les activités de subsistance, ce qui pourrait avoir des répercussions sur la santé et le bien-être » [6]

5- Sylvie Borau, Camilla Barbarossa, Leila Elgaaied-Gambier, 2020, *Les hommes écoresponsables sont aussi de meilleurs partenaires*, The Conversation.

6- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA), 2022, *Changements climatiques et santé des Autochtones du Canada*, La santé des Canadiens et des Canadiennes dans un climat en changement : faire progresser nos connaissances pour agir - citant Martha Dowsley, Shari Gearheard, Noor Johnson and Jocelyn Inksetter, 2010, *Devons-nous tourner la tente? Les femmes inuit et le changement climatique*.

L'écologie est maintenant un enjeu majeur qui touche tout le monde et entre dans les foyers de nombreuses façons, et c'est cette implication qui est à la base d'une vision qu'on appelle l'écoféminisme.

Le mot écoféminisme a été créé en 1974 par Françoise d'Eaubonne dans le livre *Le féminisme ou la mort*. Elle y dénonçait la destruction de l'environnement comme les dangers mortels pour l'humanité, tous les deux dus au pouvoir patriarcal.

Dans plusieurs pays du Sud où les entreprises multinationales (dont des canadiennes) accaparaient les terres, voulaient s'arroger le contrôle des semences et polluaient les eaux en développant des mines, des femmes se sont mises à lutter pour la survie des familles dont elles assuraient la subsistance. Elles ont mené plusieurs luttes marquées par la volonté de survie et la recherche de la qualité de vie. Dès les années 1990, des chercheuses militantes ont caractérisé ce mouvement en l'appelant justement la perspective de la subsistance. Se placer dans la perspective de la subsistance, c'est regarder le monde du point de vue de la vie quotidienne, des réponses à apporter aux besoins de base, des relations que nous entretenons dans ces activités; c'est se demander comment le soin peut apporter le sentiment d'une vie remplie de relations et de sens.

Cette vision pointe vers une transformation de la société avec une écologie et des rapports sociaux renouvelés. L'engagement citoyen écoféministe revendique notamment de changer les critères de décision face à l'exploitation industrielle (voire son abolition), dans l'aménagement urbain, dans les développements agricoles, en remettant en question les principes de l'économie capitaliste basée sur la concurrence et le profit. Il met de l'avant le soin des personnes et leurs besoins de base : alimentation, logement, sécurité, participation et liens sociaux.

« Les hommes doivent accepter de mieux partager les tâches et les responsabilités. Certes, ils en font déjà, [...] le calfeutrage des fenêtres, une tâche traditionnellement masculine, est d'une utilité écologique indéniable. Mais son occurrence est moindre que la planification et la préparation des repas. [...] Si chacun faisait sa part, un peu plus chaque semaine, la charge morale écologique pourrait n'être que temporaire, une étape de transition vers une responsabilité réellement familiale et non plus principalement féminine. » [7]



On peut et on doit agir collectivement pour diminuer les conséquences négatives de la charge mentale verte sur les femmes. D'abord, en cherchant à comprendre et reconnaître la nature complexe de la charge mentale verte et ses stéréotypes associés dans les familles. **Il faut parler de charge mentale verte autant que possible, multiplier les occasions de sensibiliser et redonner du pouvoir d'agir.**



Pour partager la charge mentale verte, il faut valoriser des initiatives à échelle humaine qui brisent l'isolement dû à cette charge. À échelle humaine, cela veut dire reconnaître que le soin est une responsabilité collective et réfléchir à comment la charge mentale verte et le travail de soin s'articulent dans les milieux que nous fréquentons.

Les personnes qui veulent réduire leur charge mentale verte et celles qui veulent contribuer à la partager peuvent rejoindre un mouvement, s'impliquer dans les groupes de défense des droits et de l'environnement, dans les groupes de femmes, les coalitions féministes, par exemple.

Les **groupes** qui veulent développer une analyse écoféministe peuvent déconstruire les stéréotypes, mais aussi valoriser les habiletés que les femmes ont développées par rapport à la charge mentale verte.

Il faut en finir avec les solutions qui font porter aux femmes le fardeau de transformer leurs comportements et leurs habitudes sans réellement réduire leur charge mentale, ou encore de la déléguer vers d'autres femmes dans des positions vulnérabilisées.

L'enjeu est collectif et donc les solutions doivent l'être aussi.

On peut toutes et tous se mobiliser collectivement pour :

- Simplifier les choix d'achats en éliminant des produits nocifs du marché.
- Augmenter et démocratiser des solutions d'entraide et de partage de biens et services.
- Arrêter des projets qui détruisent l'environnement et la biodiversité.
- Normaliser le travail de soin assumé par les hommes.
- Améliorer des services et prendre en compte la charge mentale verte dans des politiques publiques et des aménagements.
- S'accorder des pauses et temps de recul dans nos comités et actions collectives. [8]
- Suivre et appuyer des initiatives et actions de groupe, notamment de la coalition régionale pour la justice climatique et sociale.

8- Le repos comme forme de résistance est la proposition du manifeste *Rest is Resistance* de Tricia Hersey, une exploration approfondie du repos comme forme de résistance au capitalisme et à l'oppression systémique. L'ouvrage souligne l'importance des soins communautaires par rapport aux soins individuels et remet en question les idées reçues sur le repos et la productivité.

CALCULEZ VOTRE CHARGE MENTALE VERTE !

A l'épicerie, avant d'acheter un produit alimentaire, je regarde:

- Sa qualité nutritionnelle
- Son prix
- Sa provenance
- Son mode de production
- La présence ou l'absence d'ingrédients en particulier

Quand il vient le temps d'acheter des vêtements pour la famille :

- C'est moi qui détermine les besoins et fait le tri des vêtements à donner/jeter
- C'est majoritairement moi qui m'occupe du magasinage
- Je me préoccupe de limiter l'impact environnemental de mon achat
- Je me préoccupe des conditions de production de mon achat
- J'essaie le plus possible d'acheter de seconde main, en allant dans une friperie, même si c'est plus long à trouver

Oh non, je n'ai plus de produit nettoyant!

- J'en fabrique un nouveau moi-même
- Je traîne mon contenant pour aller en acheter dans un magasin en vrac
- J'en achète un nouveau en tentant de trouver le produit le moins nocif pour la planète tout en respectant mes capacités financières

Bonne nouvelle, je suis enceinte! Parmi mes préoccupations j'aimerais :

- Avoir des couches et /ou lingettes lavables
- Utiliser des produits pour bébé les moins néfastes pour l'environnement
- Lui faire moi-même ses purées (pour lui offrir des aliments non transformés)
- Acheter des meubles usagés pour faire sa chambre
- Trouver une place en garderie qui soit accessible en transport actif (vélo, marche) ou collectif

Je suis menstruée, j'utilise majoritairement :

- Des produits menstruels jetables avec un sentiment de culpabilité envers la planète
- Des produits menstruels lavables malgré toute la gestion que cela entraîne et le coût associé
- Le flux instinctif libre (pour réduire au maximum mon empreinte écologique)

Quand je lis les nouvelles et que je vois que des décisions (ou un manque de décision) politiques vont avoir un impact néfaste sur l'environnement. Je me sens :

- Anxieuse / stressée pour ma santé et celle de la famille
- Triste / désolée/ en colère pour les générations futures
- Mobilisée et je donne de mon énergie et de mon temps pour m'impliquer

TOTAL / 24

PLUS DE 15: CHARGE MENTALE VERTE EREINTANTE

PLUS DE 10: CHARGE MENTALE VERTE ÉLEVÉE

PLUS DE 5: CHARGE MENTALE VERTE IMPORTANTE



Cet outil a été pensé et conçu par le comité Femmes et écologie du Regroupement des groupes de femmes de la région de la Capitale-Nationale, qui a pour mission de réunir les groupes de femmes et d'agir collectivement dans une perspective féministe intersectionnelle.

Merci à Elisabeth Germain (Comité femmes immigrantes), Katherine Robitaille (Chaire Claire Bonenfant), Brigitte Hannequin (Mères au Front - Ville de Québec), Judy Coulombe et Claire Murati (RGF-CN) qui ont contribué à croiser leurs savoirs au sein du comité ainsi qu'à toutes les personnes qui ont partagé leurs réflexions lors du kiosque du village féministe de la Marche Mondiale des Femmes 2025.



RGF - CN

