

téva

DOCUMENTAIRE INÉDIT

STOP À LA CHARGE MENTALE !

VENDREDI 27 SEPTEMBRE À 20H50



8 Françaises sur 10 seraient concernées par la charge mentale, un mystérieux syndrome déclenché par la gestion, l'organisation et la planification constante des tâches domestiques et parentales.

Ce phénomène qui existe probablement depuis la nuit des temps a trouvé un nom en 2017 grâce à la dessinatrice Emma. C'est elle qui, après avoir observé des amis à l'occasion d'un dîner, a mis le doigt et nommé ce phénomène insidieux qui pèse sur la conscience des femmes et parfois de certains hommes.

Mais qu'est vraiment la charge mentale ? Que traduit-elle de l'équilibre dans un couple ? Pourquoi 80% des femmes disent la supporter ? Comment peut-elle conduire au burn-out ? Et pourquoi les hommes y échapperaient-ils ?

Nous avons enquêté au cœur des familles. Entre coups de gueule, rires et émotions, plusieurs couples nous ont fait partager leur expérience.

- **Valérie**, 39 ans, mère au foyer depuis la naissance de ses 2 enfants, est au bord du burn-out : elle reproche à son mari de se désintéresser des tâches domestiques.
- **Cécile**, 44 ans, institutrice, gère ses 4 enfants et sa maison en bon petit soldat, sans laisser beaucoup de place à son conjoint.
- **David**, 40 ans, infirmier et père de 3 enfants, s'occupe de tout à la maison pendant que sa compagne travaille.
- Pour **Sara**, 40 ans, d'origine suédoise et mère de 2 enfants, la famille n'est pas une charge. Elle partage équitablement les tâches avec son compagnon pour que chacun assume sa vie professionnelle.
- **Patrice**, 36 ans, a pris un congé sans solde de 2 mois après la naissance de son 2^e fils car son épouse occupe un poste à grande responsabilité. Cette aventure a changé sa vie.

La réalisatrice est aussi allée à la rencontre de psychologues, psychiatres et sociologues qui donnent leur éclairage sur le phénomène et des clefs pour dire stop à la charge mentale.