Annick Jeanmairet
48 ans, journaliste et présentatrice à la RTS, Genève
«Pour moi, être une femme aujourd'hui, c'est... pas plus mal (pour faire court).»

Désirée Meireles
25 ans, pâtissière, Brésil, en vacances en Suisse
«C'est être libre, mais je m'inquiète de la condition des femmes dans le monde, des violences notamment qu'elles subissent.»

Mélanie Freymond
39 ans, journaliste et présentatrice à la RTS, Genève
«Etre multiple. Un mélange d'audace et de rébellion, de douceur et de tendresse, mâtiné de force et de courage.»

Daniela Cerqui Ducret
49 ans, maître d'enseignement en anthropologie à l'UNIL, Lausanne
«C'est la chance d'avoir des droits que la génération de ma mère n'avait pas. Mais attention, l'égalité n'est pas encore acquise.»

Psychologie

Les mille et un défis des mamans

La majorité des femmes continue à travailler après la naissance des enfants. Résultat: des journées doubles, mais aussi **un terrible stress mental** *provoqué par la planification et la gestion de chaque instant.*

Texte: *Véronique Kipfer* **Illustration:** *Alice Wellinger*

Question à toutes les mamans: avez-vous déjà compté combien de tâches vous effectuez en une journée? Selon un sondage relayé par le *Daily Mail* en 2013, les mères britanniques en comptabilisent en moyenne vingt-six – et ce, uniquement avant de se rendre au travail. Sachant que cela implique entre autres le fait de réveiller les enfants, les inciter à sortir du lit à temps, préparer le petit-déjeuner, les convaincre d'avaler quelque chose, vérifier qu'ils sont habillés et coiffés et qu'ils se sont bien brossé les dents, ou encore s'assurer qu'ils ont toutes leurs affaires d'école sans oublier le sac de gym, on peut parier que les mamans du monde entier sont dans le même cas...

Complexification et accélération du quotidien

«Le rôle des mères s'est complexifié, car elles ont maintenant souvent beaucoup de travail à l'extérieur sans que leur charge de travail domestique ait baissé, confirme France Frascarolo-Moutinot, docteure en psychologie et co-responsable de l'Unité de recherche du Centre d'étude de la famille au CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois). J'ai l'impression qu'il y a également une accélération de leur quotidien, car beaucoup de petites choses s'y rajoutent, comme le portable, par exemple, qui prend beaucoup de temps.» La journée type d'une maman est ainsi beaucoup plus fatigante qu'auparavant. «Il y a quarante ans, 70% des femmes arrêtaient de travailler lorsqu'elles avaient des enfants, pour parer au manque de structures d'accueil, note pour sa part Caroline Henchoz, enseignante en sciences sociales à l'Université de Fribourg. Maintenant, quatre mères sur cinq continuent à travailler à temps partiel après la naissance de leurs enfants. La situation est gérable pour elles quand ces derniers sont encore à la crèche, mais tout se complique dès qu'ils entrent à l'école obligatoire. Ce d'autant plus que les attentes liées à l'éducation ont augmenté: à côté de l'école, on souhaite maintenant que les enfants fassent du sport, de la musique, qu'ils suivent des cours de langue, etc.»

L'experte souligne en outre que «les sollicitations multiples, la planification et la gestion du temps ne sont pas considérées comme des tâches ménagères en tant que telles, mais apportent également une fatigue et un stress mental supplémentaires aux mamans qui travaillent». Elle remarque par ailleurs que la hausse du nombre de divorces, et donc du nombre de mères élevant leurs enfants seules, augmente encore la charge de travail et complexifie la gestion des journées de ces dernières.

La quête impossible de la perfection

Autre gros problème affronté par les mamans: le poids du jugement social. «La mère est hypervalorisée dans son rôle idéologique et théorique, mais sa charge physique réelle n'est pas reconnue, note France Frascarolo-Moutinot. Parallèlement, l'idée actuelle veut qu'on comble ses enfants et qu'on soit une mère parfaite. Les femmes se piègent ainsi elles-mêmes en mettant la barre très haut.» Les sociologues nomment ce phénomène «l'entreprenariat de soi». «On le remarque actuellement dans tous les domaines de vie, ajoute Caroline Henchoz. Les femmes veulent être à la fois bonne maman, professionnelle performante sans cesse joignable, épouse séduisante, super cuisinière qui n'utilise que des aliments sains, tout en devant continuer à assumer principalement les tâches ménagères récurrentes et jugées relativement rébarbatives, comme le linge, la cuisine et le ménage.»

Résultat? D'innombrables mamans ont le blues, et doivent absolument réagir avant de risquer le burn-out.

L'importance du coparentage

Premier conseil de France Frascarolo-Moutinot pour calmer le jeu: accorder réellement sa place au père au cœur de la famille, et favoriser un travail d'équipe. «Nous parlons de coparentage, explique la psychologue lausannoise. Cette coopération entre les parents permet d'effacer cette notion d'une mère toute-puissante et d'un père qui vient juste en soutien. Les mères doivent être convaincues que les pères apportent quelque chose de spécial aux enfants, différent de ce qu'elles apportent elles-mêmes, de manière à convaincre si nécessaire les pères eux-mêmes de leur utilité – et ce, aussi bien pour les filles que pour les garçons. Il faut accepter que les pères paternent et que les mères maternent, il est bon qu'ils ne fassent pas les choses de la même façon.» La spécialiste conseille par ailleurs aux parents de prendre régulièrement le temps de discuter au calme, afin de réfléchir à la manière de gérer le quotidien à plus long terme. «Après la première année avec un enfant, forcément un peu chaotique, les parents doivent faire des pauses ensemble et se demander ce qu'ils veulent donner comme éducation et ce qu'ils veulent transmettre. En étant un peu plus clairs sur la direction qu'ils veulent prendre, ils sauront mieux comment y aller.»

Dernier conseil de France Frascarolo-Moutinot: ne pas se considérer comme étant au service de ses enfants. «Il est important de ne pas inverser la hiérarchie: l'enfant n'est pas chef de famille, il n'a pas les mêmes droits que ses parents et cela aide si ces derniers s'en souviennent. Pour cela, c'est bien d'impliquer l'enfant dès son plus jeune âge dans la vie de famille, y compris les tâches ménagères. Cela fait partie du ciment familial.»

Les atouts d'un travail à l'extérieur

Enfin, les deux spécialistes insistent sur le fait que la qualité du temps passé ensemble prime sur la quantité. Il est donc important que les mamans arrêtent de se culpabiliser, voire n'hésitent pas à remettre à plus tard certaines tâches pour profiter de l'instant présent avec leurs enfants. Et puis, conclut Caroline Henchoz, «c'est effectivement dur pour les femmes de devoir affronter des doubles journées, mais le fait de travailler à l'extérieur leur amène aussi un certain nombre d'avantages: elles bénéficient par exemple d'expériences et de découvertes personnelles, ainsi que de contacts sociaux autres que ceux liés au cercle familial. Par ailleurs, elles ouvrent ainsi un monde nouveau à leurs enfants et leur permettent de découvrir d'autres cultures. Aucune étude ne montre que les enfants pâtissent du fait que leur mère travaille, au contraire! Si la maman a un travail qui lui plaît, elle sera bien dans sa peau. Et cela influencera toute l'ambiance familiale – et la vie de couple.» MM

Mélanie Freymond

39 ans, journaliste et présentatrice à la RTS, Genève

«Etre multiple. Un mélange d'audace et de rébellion, de douceur et de tendresse, mâtiné de force et de courage.»