

Enquête sur la charge mentale des femmes salariées

Sondage Ifop pour News RSE

Septembre 2024

N° 120998
Contacts Ifop :
Flora Baumlin / Chloé Tegny
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise
01 45 84 14 44
prenom.nom@ifop.com



MÉTHODOLOGIE

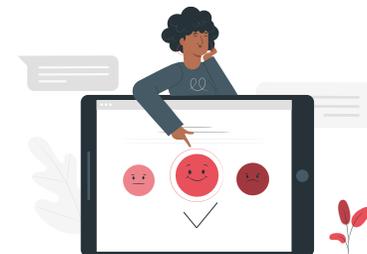
Etude réalisée par l'Ifop pour News RSE



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 000 femmes salariées du secteur privé et du secteur public en France**, échantillon représentatif de la population féminine salariée française.

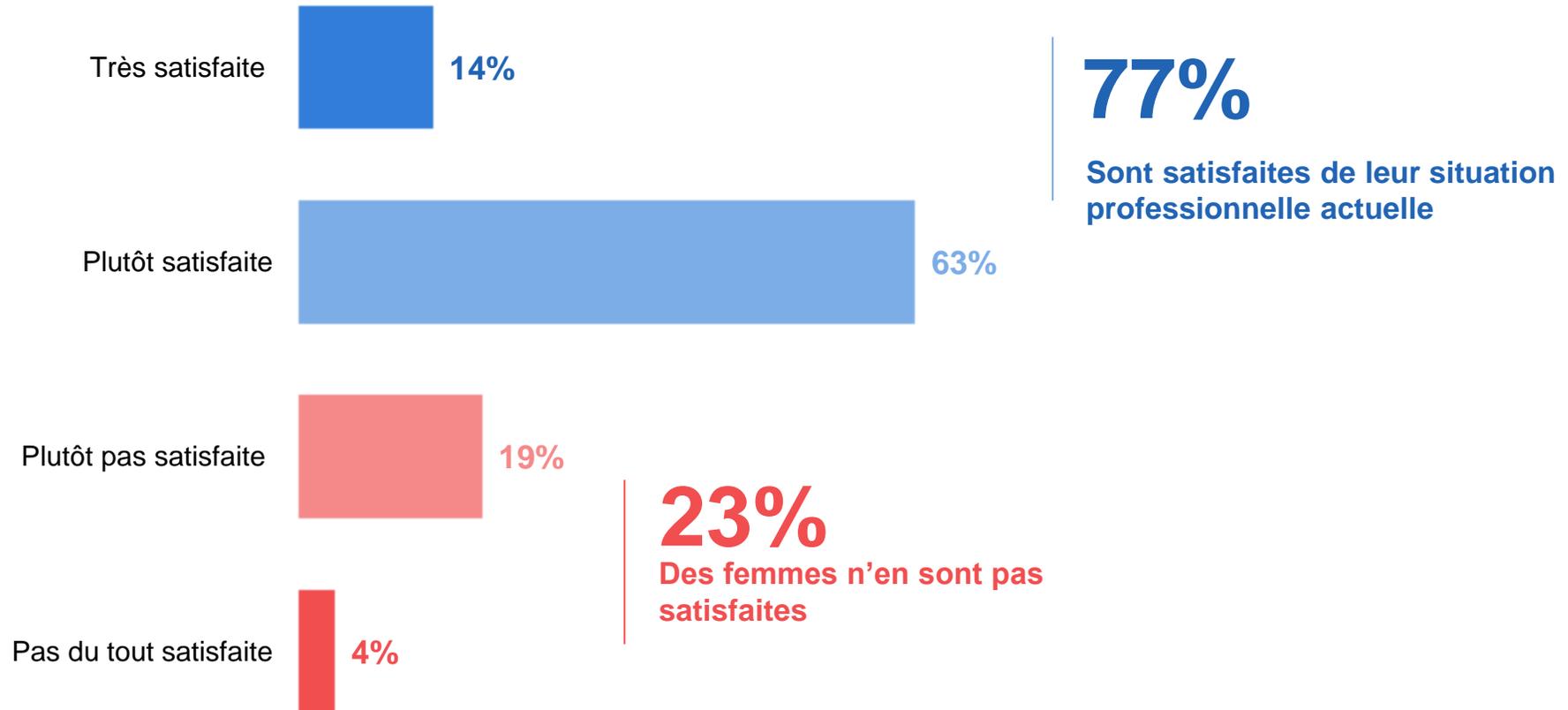


La **représentativité de l'échantillon** a été assurée par la méthode des quotas sur les critères d'âge, de catégorie socio-professionnelle d'appartenance, de nature de l'employeur (public, privé), de secteur d'activité et de taille d'entreprise, après stratification par région.



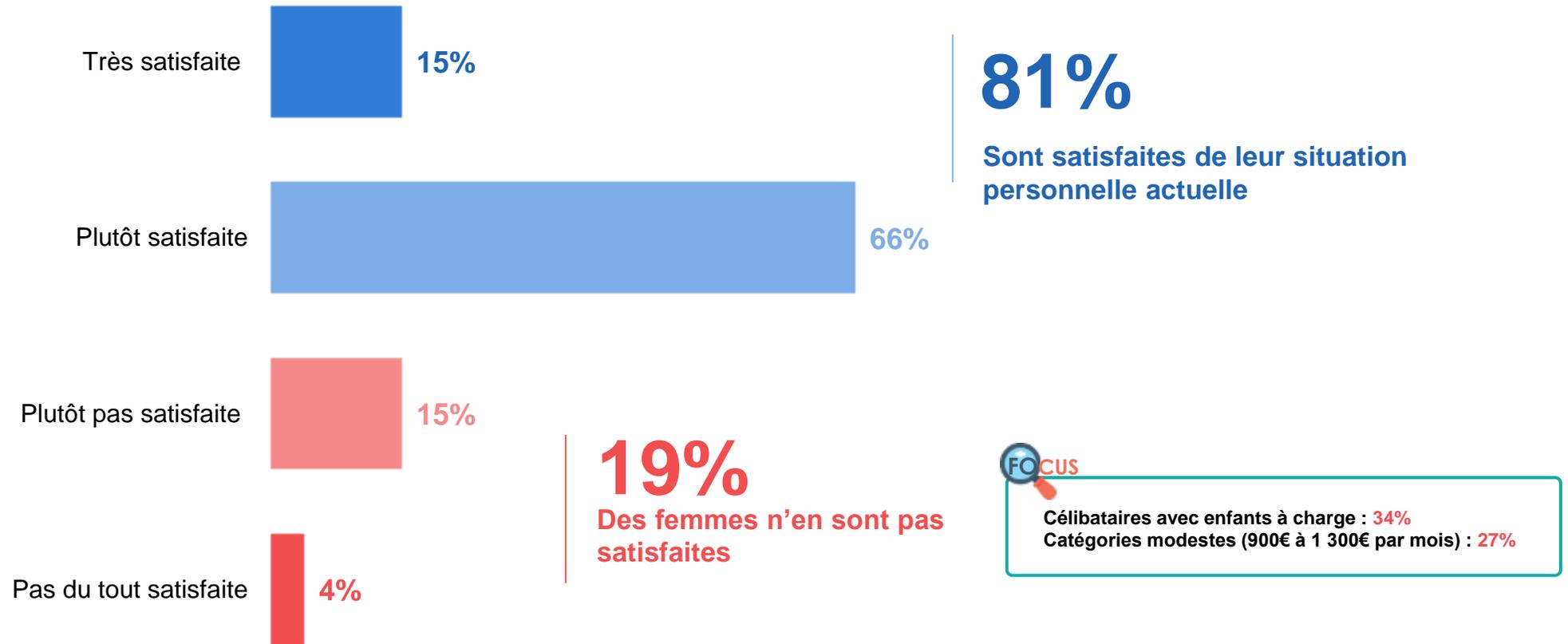
Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 19 au 30 septembre 2024.

De prime abord, une satisfaction élevée vis-à-vis de sa situation professionnelle actuelle



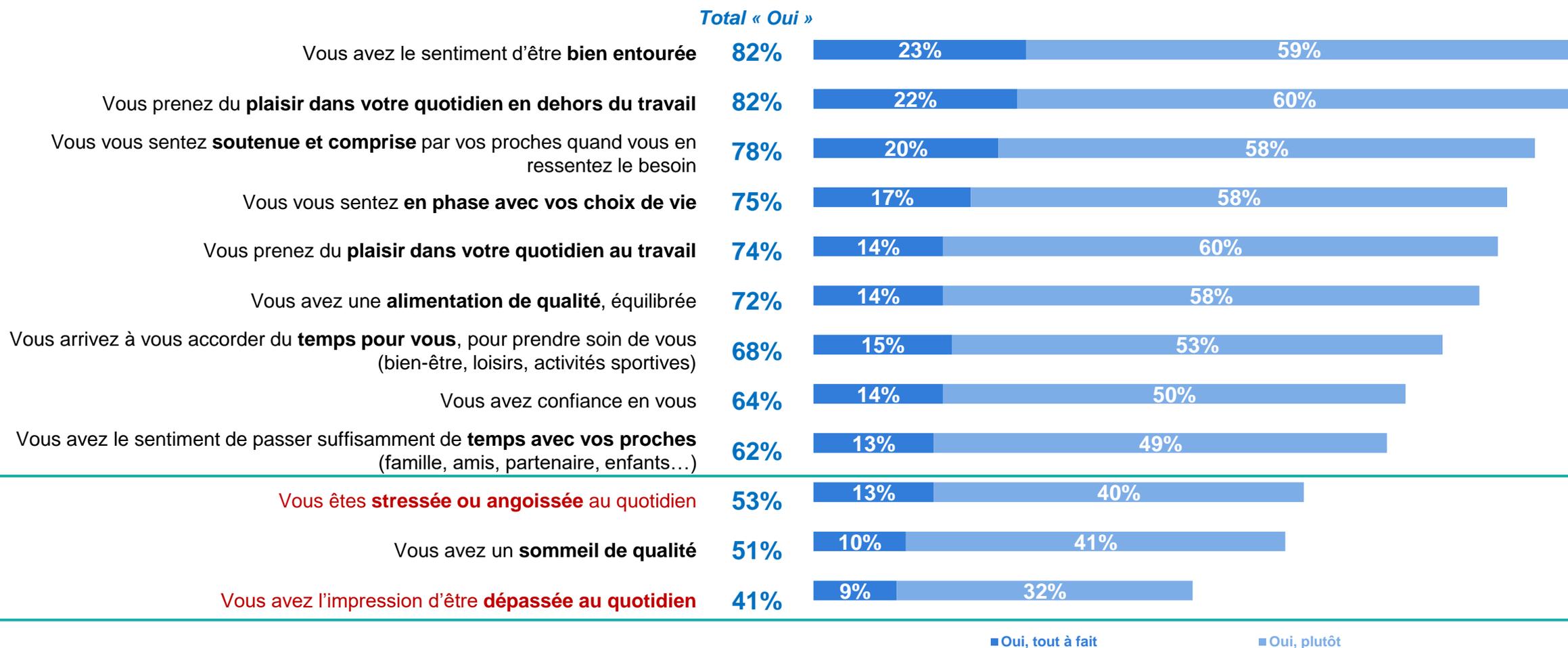
QUESTION : Globalement, diriez-vous que vous êtes satisfaite ou pas satisfaite de votre situation professionnelle actuelle ?

Également, une satisfaction élevée vis-à-vis de sa situation personnelle actuelle



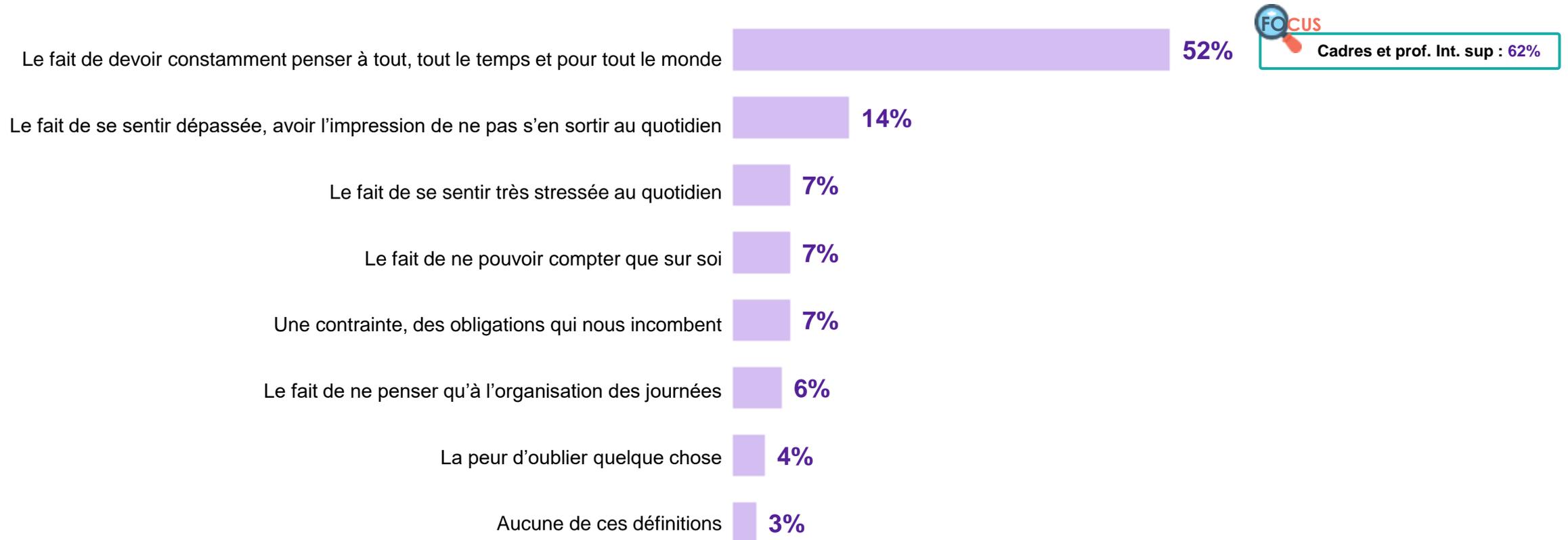
QUESTION : Globalement, diriez-vous que vous êtes satisfaite ou pas satisfaite de votre situation personnelle actuelle ?

Pour autant un quotidien qui n'est pas exempt de tensions



QUESTION : Et sur les différents aspects suivants de votre vie personnelle, diriez-vous que... ?

Une majorité de femmes salariées s'accorde sur la définition de la charge mentale : penser à tout, tout le temps et pour tout le monde



QUESTION : D'après ce que vous en savez ou l'idée que vous vous en faites, comment définiriez-vous principalement la « charge mentale » ?

7 femmes salariées sur 10 ressentent une charge mentale élevée dans leur vie personnelle comme professionnelle

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.



71%
déclarent ressentir une charge mentale professionnelle élevée

FOCUS
Cadres et prof. Int. sup : 79%
Catégories aisées (>2 500€ par mois) : 79%
Fonction d'encadrement : 84%



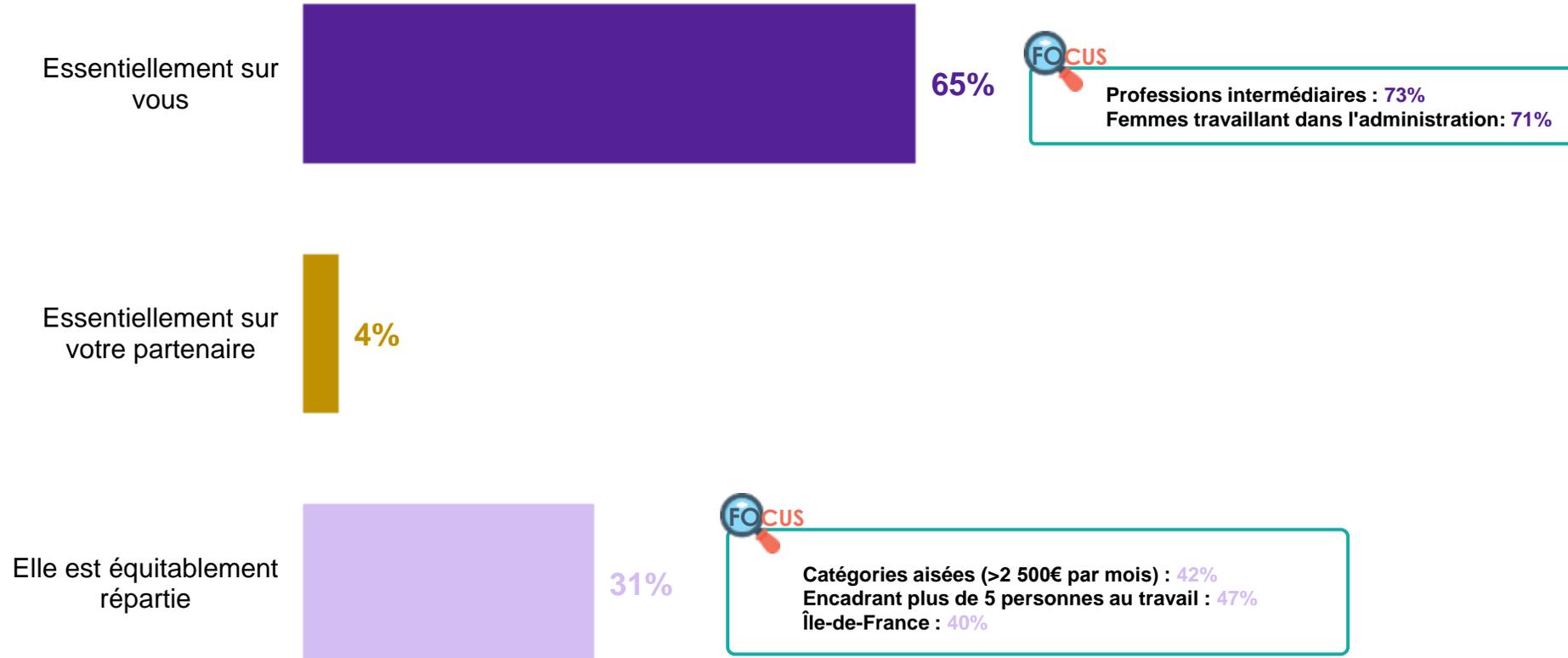
71%
déclarent ressentir une charge mentale personnelle élevée

FOCUS
35-49 ans : 77%
En couple : 76%
En couple avec enfants à charge : 84%
Aidantes : 83%

■ Très élevée ■ Plutôt élevée
■ Plutôt basse ■ Très basse

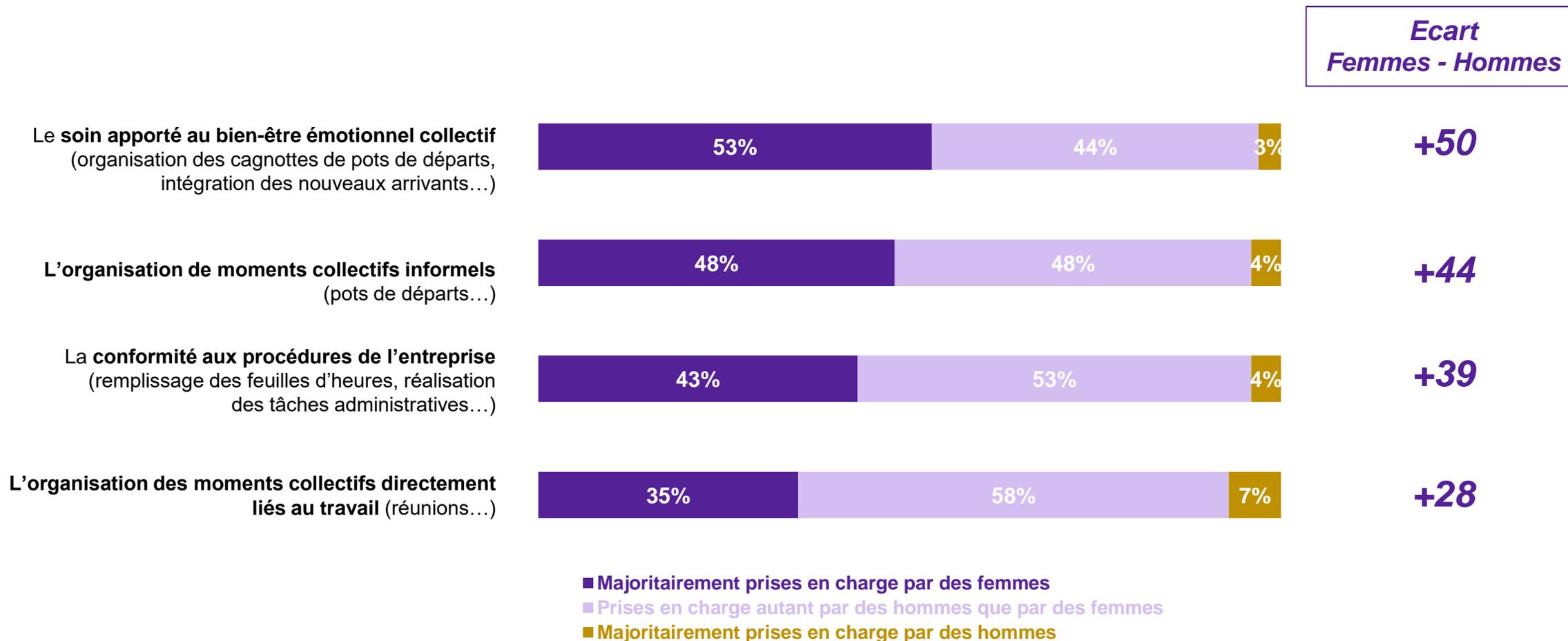
QUESTION : Vous personnellement, en général, avez-vous le sentiment d'avoir une charge mentale très élevée, plutôt élevée, plutôt basse, très basse dans chacun des domaines suivants ?

Pour 2 femmes salariées sur 3, la charge mentale du quotidien repose essentiellement sur elles



QUESTION : Diriez-vous que la charge familiale du quotidien (tâches ménagères, gestion des enfants, de parents en perte d'autonomie, gestion du budget etc.) repose... ? Base : Question posée uniquement aux femmes en couple, soit 66% de l'échantillon

Au travail également, les femmes s'investissent bien davantage dans la prise en charge informelle du collectif



QUESTION : Et concernant votre vie professionnelle, diriez-vous que les tâches suivantes sont ... ?

Sur le plan professionnel, des conséquences lourdes sur la santé des femmes et sur leur travail



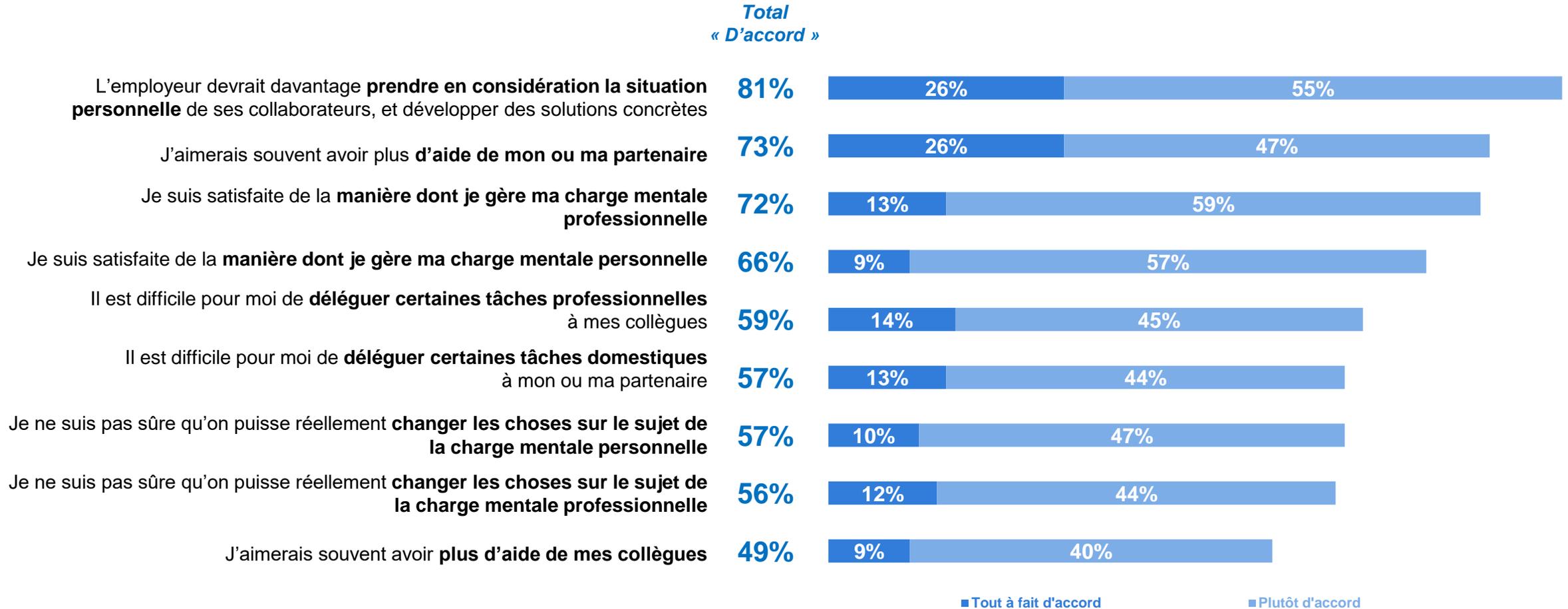
QUESTION : Plus précisément, comment se manifeste votre charge mentale dans votre travail ? En premier ? Et ensuite ?

De la même manière un impact élevé dans la vie personnelle



QUESTION : Plus précisément, comment se manifeste votre charge mentale dans votre travail ? En premier ? Et ensuite ?

Une ambivalence dans le regard porté sur la charge mentale : entre fierté, fatalisme et attente de changement



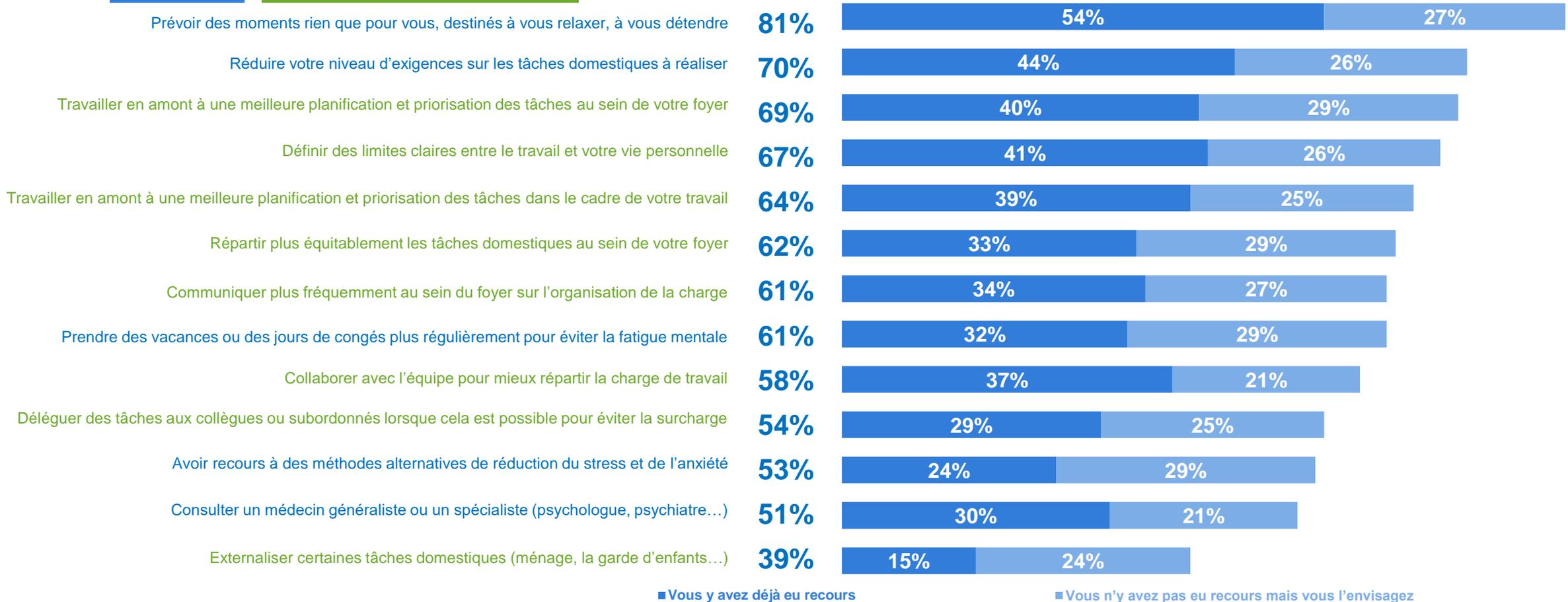
QUESTION : Et concernant votre charge mentale personnelle et professionnelle, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec les affirmations suivantes ?

Alléger l'impact de la charge mentale : des potentielles solutions encore peu mises en place

SELF-CARE

RECOURS ORGANISATIONNELS

Total « A recours ou l'envisage »



■ Vous y avez déjà eu recours

■ Vous n'y avez pas eu recours mais vous l'envisagez

QUESTION : Voici une série de mesures qui peuvent être mises en place pour contribuer à alléger la charge mentale personnelle ou professionnelle, ou du moins son impact au quotidien. Avez-vous déjà eu recours aux mesures suivantes ?