



La charge mentale (B1-B2)

DOCUMENT

La charge mentale, une réalité ?



Aujourd'hui on parle charge mentale qui est loin d'être une simple vue de l'esprit. Faisons le point avec l'illustratrice Lucie Albrecht sur la différence entre les personnes de sexe féminin et celles de sexe masculin sur ce sujet.

Curieux !, Lucie Albrecht, 08/10/2021

<https://www.curieux.live/2021/10/08/la-charge-mentale-une-realite-pour/>

- ❖ Selon vous, qu'est la charge mentale ?
- ❖ Quelles en sont les causes et les conséquences ?

COMPRÉHENSION & VOCABULAIRE



1. La charge mentale consiste à devoir tout faire.

Vrai Faux

Justifier : _____

2. Quelles sont les conséquences de la charge mentale ?

3. Faire une liste de tâches quotidiennes :

Vocabulaire :

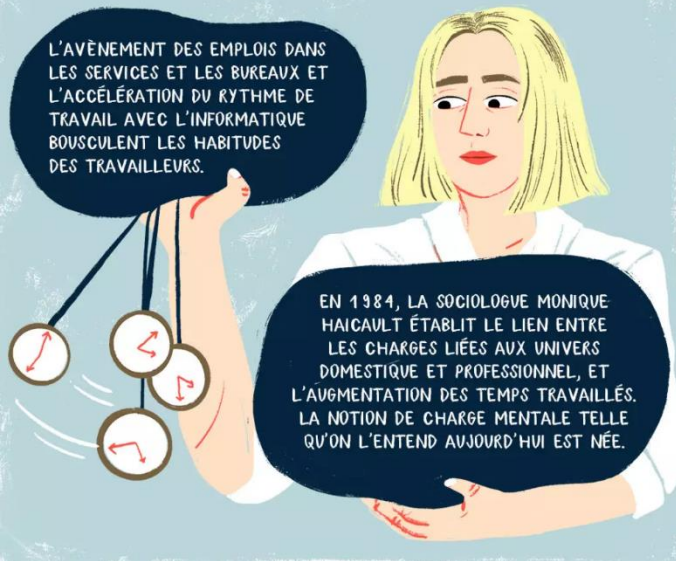
- | | | |
|-----------------|-------------------------|-----------------------|
| • La gestion | • Réaliser | • Penser à faire qqch |
| • Gérer | • La réalisation | • En gros |
| • Un foyer | • Planifier | • Grever qqch |
| • Cognitif/-ive | • La planification | • Le cerveau |
| • Une tâche | • Oublier de faire qqch | • Occasionner |





REVUE DE PRESSE

LA NOTION DE CHARGE MENTALE EST APPARUE DANS LE CHAMP DE LA SOCIOLOGIE DU TRAVAIL DANS LES ANNÉES 1980.



NOTRE HÉRITAGE CULTUREL JOUE UN RÔLE IMPORTANT DANS LA RÉPARTITION DE LA CHARGE MENTALE.

SÉBASTIEN BOLHER, RÉDACTEUR EN CHEF DE CERVEAU & PSYCHO, EXPLIQUE :

« Les femmes, historiquement, ont été beaucoup plus soumises aux stéréotypes de genre qu'il fallait endosser, au départ dans la sphère privée et familiale et puis quand elles ont commencé à travailler, il était hors de question de laisser tomber leurs attributions traditionnelles! Donc, elles se sont retrouvées avec les deux aspects à gérer. »



4. Les évolutions du monde du travail jouent un rôle considérable sur la charge mentale. Vrai Faux

Justifier : _____

5. Avec le travail des femmes, la société voulait une réattribution des tâches du foyer. Vrai Faux

Justifier : _____

Vocabulaire :

- Un avènement
- Un rythme
- Bousculer qqch/qqn
- Une charge
- Domestique
- Un héritage
- Un rôle
- Une répartition
- Être soumis(e) à qqch/qqn
- Un stéréotype
- Le genre
- Endosser qqch
- Hors de question
- Laisser tomber qqch/qqn
- Une attribution





6. Quelle est la relation entre les inégalités sur le marché du travail et les tâches domestiques et familiales ?

7. Commenter la phrase : « Elle me laisse pas faire, aussi. »

Vocabulaire :

- Consacrer du temps à qqch/qqn
- Accorder du temps à qqch/qqn
- Une tâche ménagère
- Parental(e)
- Maintenir qqn dans un rôle

DURANT LE PREMIER CONFINEMENT, 42% DES FEMMES EN TÉLÉTRAVAIL VIVANT AVEC UN OU PLUSIEURS ENFANTS DEVAIENT EXERCER LEUR ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE DANS UNE PIÈCE PARTAGÉE AVEC LE RESTE DE LA FAMILLE CONTRE 26% DES HOMMES DANS LE MÊME CAS.

47 % DES FEMMES ACTIVES EN TÉLÉTRAVAIL MÈRES D'AU MOINS UN ENFANT DISENT PASSER PLUS DE 4 HEURES SUPPLÉMENTAIRES PAR JOUR À S'OCCUPER DE LEURS ENFANTS, CONTRE 26 % DES HOMMES.

45 % ASSURAIENT UNE DOUBLE JOURNÉE PROFESSIONNELLE ET DOMESTIQUE, CUMULANT QUOTIDIENNEMENT PLUS DE 4 HEURES DE TRAVAIL ET 4 HEURES AUPRÈS DES ENFANTS, CONTRE 29 % DES HOMMES.

21 % DES MÈRES, DEUX FOIS PLUS QUE LES PÈRES AVEC 12%, ONT RENONCÉ À TRAVAILLER POUR GARDER LEURS ENFANTS.

POURQUOI LA CHARGE MENTALE POLLUE-T-ELLE NOTRE CERVEAU ?

CE PETIT MALIN SE SOUVIENT D'AVANTAGE D'UNE ACTION INACHEVÉE QUE DE CELLE QU'ON A RAYÉE DE LA TO-DO LIST : C'EST L'EFFET ZEIGARNIK.

DÉCOUVERT AU 20^e SIÈCLE PAR LA PSYCHOLOGUE RUSSE BLUMA ZEIGARNIK, IL DÉCRIT LE FAIT QUE LE CERVEAU MÉMORISE PLUS LONGTEMPS LES INFORMATIONS INCOMPLÈTES.

L'ATTENTE D'ACHÈVEMENT CRÉE UNE TENSION QUI DISPARAÎT PROGRESSIVEMENT LORSQUE LA TÂCHE EST TERMINÉE !

Lucie Albrecht pour CURIEUX!

8. Grâce au confinement, la charge mentale sur les femmes a diminué. Vrai Faux

Justifier : _____

9. La charge mentale pollue le cerveau car celui-ci se concentre sur les tâches à réaliser. Vrai Faux

Justifier : _____

Vocabulaire :

- Un confinement
- Renoncer à faire qqch
- Mémoriser qqch
- Le télétravail
- Polluer qqch
- Une tension
- Exercer une activité
- Achevé(e) / Inachevé(e)

PRODUCTION ÉCRITE

❖ **Ecrire un court article sur la charge mentale. (160-180 mots)**

