

[Home \(/\)](#) / [Magazine](#) / [Psycho et cerveau \(/Magazine/Psycho-et-cerveau\)](#)
/ [Santé du couple \(/Magazine/Psycho-et-cerveau/Sante-du-couple\)](#)

COMMENT LA CHARGE MENTALE AFFECTE-T-ELLE LA SEXUALITÉ ?

Dernière mise à jour 28/10/20 | [Questions/Réponses](#)



© iStock/grinvalds

Les basses besoins ménagères pèsent sur la sexualité des couples. Les sociologues parlent de « charge mentale ». Explications.

De quoi parlons-nous ?

Ménage, cuisine, lessive, repassage, courses, devoirs avec les enfants et tâches ménagères érodent le désir sexuel des personnes qui en assument la responsabilité. Et ce sont encore bien souvent les femmes, même si les hommes s'impliquent globalement de plus en plus dans la vie domestique et l'éducation de leurs enfants.

« Historiquement, la charge mentale est un concept sociologique qui désigne un fardeau pesant traditionnellement sur les femmes », explique Anne-Claude Rossier Ramuz, consultante de couple et sexologue chez PROFA, à Aigle. « Il s'inscrit dans le cadre des études de genre, qui remettent en question l'idée selon laquelle les femmes posséderaient des qualités naturelles qui les prédisposent aux tâches domestiques. »

En clair, ces tâches ont tendance à passer pour faciles quand ce sont les femmes qui les exécutent. Il n'y a donc pas beaucoup de reconnaissance sociale à en tirer. Aujourd'hui encore, pour beaucoup de gens, une personne qui reste à la maison pour s'occuper du ménage ne travaille pas vraiment. La maison, dans l'imaginaire collectif, c'est fait pour se reposer !

À noter que le concept de la charge mentale a été popularisé il y a quelques années par la dessinatrice et blogueuse

féministe française Emma, via sa BD « Fallait demander ». Ce titre fait référence à la réponse fréquemment obtenue par les femmes lorsqu'elles se plaignent à leur partenaire de son manque de soutien.

Quels sont les enjeux ?

« En clinique de couple et sexologique, les difficultés liées à la charge mentale sont surtout évoquées au moment de l'arrivée des enfants ou dans la période de la petite enfance. La charge mentale est caractéristique des inégalités qui s'exacerbent souvent à ce moment. Dans nos consultations, nous constatons qu'elle pèse différemment sur les personnes, en fonction de l'importance du temps consacré aux tâches traditionnellement considérées comme féminines. Mais la charge mentale peut devenir un facteur important de baisse voire de perte du désir sexuel », constate Anne-Claude Rossier Ramuz.

Après la charge mentale, un autre concept apparenté est apparu : la charge émotionnelle. Elle peut se définir comme une tendance à se préoccuper des autres au point de sacrifier ses propres besoins sur l'autel de la dévotion à la famille. Plus récemment, les journalistes et militantes féministes Clémentine Gallot et Caroline Michel ont proposé la notion de charge sexuelle, qui renvoie aux rôles sexuels associés respectivement aux femmes et aux hommes dans nos représentations socioculturelles. Pour les femmes, il s'agit de s'occuper de la contraception, d'être « bonne au lit mais pas trop », de ne pas grossir, de ne pas vieillir et de plaire à son homme (mais pas aux autres). De leur côté, les hommes portent la lourde responsabilité de la performance sexuelle. En sexologie, les femmes consultent donc plus souvent pour des troubles du désir, et les hommes pour des problèmes d'érection ou d'éjaculation précoce.

Que faire ?

Parler des problèmes est un premier pas. « La charge mentale peut devenir moins lourde lorsque les partenaires acceptent de remettre en question la façon dont ils conçoivent les relations de genre et la sexualité », déclare Anne-Claude Rossier Ramuz. Ainsi, il s'avère parfois salvateur d'explorer ensemble leurs représentations conscientes et inconscientes des rôles sexuels : « Il n'est pas plus naturel pour une femme de s'occuper du ménage que pour un homme, tout comme il n'est pas plus naturel pour un homme d'avoir des besoins sexuels que pour une femme. »

De plus, reconnaître et traduire par des mots la fatigue, le stress, les frustrations que la charge mentale occasionne permet de rendre visible une souffrance qui avait été en quelque sorte reléguée au rang de l'ordre naturel des choses. C'est un début pour repartir sur de meilleures bases et retrouver une complicité.

Quelques conseils

- Faites-vous confiance ! Chacun détient, en lui-même, les capacités pour trouver des solutions à ses problèmes.
- Prenez le temps de réfléchir à des questions aidantes, telles que : « De quoi ai-je besoin ? », « Quelle est la plus petite chose que je peux faire pour améliorer la situation ? », « Qu'est-ce qui est entre mes mains ? »
- Partez du principe que vous méritez de vous sentir bien.
- N'attendez pas de vous de réussir à faire quelque chose pour avoir une bonne estime de vous-même.
- Dialoguez ouvertement avec votre partenaire cherchez de l'aide auprès d'un spécialiste, au besoin.