



PSYCHO

MA charge mentale est à la plage

La popote (encore!), la synthèse à finir lundi, la réservation des vélos... Dans notre tête, même l'été, c'est comme s'il y avait un essaim d'abeilles. Comment s'en libérer?

Par Alice Nory

La « charge mentale » est partout. À se demander même comment on nommait ce trop-plein avant. En première ligne? La femme – vous, nous – qui doit obéir à ce mantra : « Sois belle et bats-toi. » Sur tous les fronts. De la cuillère mal lavée au solde du séjour Airbnb à payer fissa. On se retrouve sursollicitée, aliénée, noyée. Le pire : on est souvent notre propre bourreau. À se lancer des injonctions non-stop, et à devenir cette maman hélicoptère qui finit par s'emmêler les hélices. Reprenons nos esprits. Et, dans quatre situations, voyons comment lâcher du lest.

Briller aux fourneaux

Si vous êtes mum solo, pas le choix : ce n'est pas Mina, 7 ans, qui va mitonner le tajine.



Sinon, en couple, les rôles sont ceux-là : Nico joue le chef cool, le seigneur des gamelles, le marmiton du dimanche midi. Donc les pâtes bolognaise, c'est lui. Notez qu'il s'agit du seul plat qu'il maîtrise. À le voir s'ébrouer entre casseroles et sauteuse (il a fallu lui dire où elle était), nous sommes ici – pas de doute – dans une auberge étoilée. Le chef-d'œuvre en sauce accompli, il laisse la farine sur les murs et des épluchures d'oignons par terre... Et le reste de la semaine? C'est Bibi. Avec cette question tuante, quotidienne : « On mange quoi, ce soir? ». « Ta langue », serait-on tentée de répondre.

Dès cet été, on s'allège. Comment? Faire participer Mina? Idée bof, les enfants sont lents (et maladroits, « Déso, maman, j'ai cassé un œuf dans la boîte... »), et à la corvée bouffe s'ajoute l'atelier kids. Heureusement, un livre s'est attelé au problème : « J'arrête le burn out en cuisine! » de Marie Duboin et Herveline Girardeau (1). Il faut « passer un contrat, former

une équipe ». Donc Nico peut élaborer les menus, faire les courses en suivant scrupuleusement la liste, ranger et nettoyer après... Sinon, les autres proposent aussi « la cuisine alternée. Chacun sa semaine ». Ou encore, classique, le « batch cooking » : on cuisine une fois pour X jours. Enfin, on déculpabilise : les plats tout faits, à la valeur nutritionnelle pas dégueu (merci l'appli Yuka), c'est pas la mort. On n'a pas toujours l'énergie pour concocter avec amour le poké bowl de saison.

Jouer la fée du logis

« La maison reste un domaine féminin », déplore la journaliste engagée Titiou Lecoq, autrice de « Libérées! Le combat féministe se gagne devant le panier de linge sale » (2). Où en est l'émancipation? À une époque où l'on débat de sujets pointus sur le genre (la non-binarité, l'intersexualité...), c'est pourtant encore la femme qui constate l'éponge pas rincée, les chaussettes orphelines ou les courgettes bour-





soufflées moisis au fond du bac. L'étude Insee de référence (qui date de 2010) observait que les femmes prennent en charge 64 % des charges domestiques. Et que si ce temps a diminué un peu (de 66 minutes depuis 1986), ce n'est pas grâce aux hommes, qui n'en font pas plus que jadis. Pfff. D'épuisement, on pourrait finir par ranger les bananes dans la sècheuse.

Dès cet été, on s'allège. Pourtant, Nico sait utiliser un aspirateur. Ou retirer les assiettes du lave-vaisselle. Titiou Lecoq invoque la règle n° 1 : mesurer. Mesurer le partage des tâches. L'application Maydée est top : on enregistre, on chronomètre ses activités, chacun a son compte et, à la fin, on compare les stats. Ensuite : accepter que ce sera (peut-être) moins bien fait par l'autre que par soi. Enfin : que chacun y mette du sien. Max et Mina ne jetteront plus négligemment et en boule un maillot de bain dans le panier alors qu'il est encore mouillé. Nico passera la serpillière à quatre pattes. C'est aussi un message de parité en-

voyé aux enfants qui verront là un modèle de paternité moderne. Pour les foyers à l'aise, externaliser une fois par mois un grand cleaning à Lulu dans ma rue (à Paris) ou [Shiva.fr](https://www.shiva.fr) peut faire souffler la fée du logis. Avant que sa baguette magique ne devienne bâton à taper tout ce qui bouge.

Trimballer les marmots d'une activité à l'autre

Le samedi, c'est accalmie. Normalement. Sauf pour une super mum qui veut surtout éviter d'avoir à la maison des mini-hikikomoris (ces jeunes Japonais qui restent enfermés chez eux à jouer à la console). Tout, mais pas la sédentarité. Tout, mais pas la Play et jouer en réseau à FIFA pendant des heures. Alors, on surstimule Mina et Max. La première a piano et cirque, le second fait du futsal, et c'est pas à côté. L'enfer. Le dimanche, vélo pour tout le monde, et c'est ki ki vérifie les pneus ?

Dès cet été, on s'allège. Déjà, on écoute ce merveilleux podcast, « Les couilles sur la table ». Si. Victoire Tuaille y parle des masculinités contemporaines. Et, en particulier, dans celui consacré aux « Nouveaux pères ». Les mecs évolués qui se disent plus impliqués. La docteure en sociologie Myriam Chatot éclaire le sujet : « Ils ont tendance à considérer que leur rôle s'étoffe quand l'enfant grandit, marche et communique. La petite enfance ne les intéresse guère. Alors, ils choisissent le rôle récréatif. Il suffit qu'ils s'investissent a minima, et sur le ludique, pour devenir un super papa. Valorisation totale. » Alors, justement, pourquoi rechigne-t-il à emmener les kids au piano ou au cirque ? Car ça le limite au rôle de « taxi ». Il ne joue pas, lui, notre grand enfant. Que faire ? Se déparentaliser : les enfants ne doivent pas être l'épicentre tout le temps. Sinon, élan et désir pour l'autre se dissolvent. Et aussi, on pratique le « pair care » : autrement dit, on voit ensemble de quoi notre couple a besoin. De sortir, de dormir, de faire un câlin tantrique ? Et si Max la ramène (« J'menniiiiie »), vous lui rappelez que c'est bien, ça stimule son imagination.

Rester belle et jouir

Le diktat est tenace : alors qu'on vit la double peine, boulot (3) + maison, il faudrait cacher ces vilains cernes et se tartiner de crème anti-âge. Rester dans le game de la séduction. Subir la pression des Tik Tokeuses ou Instagrammeuses, de Kylie Jenner qui nous vante sa collection de skincare à la lavande, ou de l'influenceuse Léa Ului (21 ans) et sa belly dancing. Alors que nous, parfois, on a mal au dos et qu'on a le ventre en vrac. Subir la remarque de Nico, « Chérie, tu piques », parce que nos jambes n'ont pas eu le temps de s'épiler...

Et puis, il y a l'autre doxa : on doit aimer ça. Comme le disent Clémentine Gallot et Caroline Michel, dans leur excellent livre « La Charge sexuelle » (4), « réussir sa vie sexuelle signifie aussi subir l'incitation à avoir des orgasmes. Jouir est devenu une injonction, un objectif ». Le « devoir d'orgasmes », disent-elles, dénonçant la dimension « capitaliste » et « performative » de la sexualité. De l'air.

Dès cet été, on s'allège. D'abord, en considérant les chiffres, les vrais : si les hommes hétéros jouissent dans 95 % des rapports, pour les femmes, ça tombe à 65 %. Et rarement par la pénétration, cet alpha et omega phallocentré. Nico a le droit d'aller jeter un œil, n'en déplaise à son pénis, sur le compte Insta « T'as joui ? » ou le site vidéo « Climax ». Qu'il comprenne mieux les petits secrets de la volupté féminine. Il est important d'arrêter de simuler ou de se contenter du « mâlin » plaisir de l'autre. C'est épuisant. Et frustrant. Donc on discute, on expose. Et les autrices du livre cité encourageaient les femmes à « s'autoriser à reprendre contact avec leur propre corps ». Le « self-help », mouvement des années 70 qui invitait les femmes à prendre leur intimité « en main ». Moins subir pour mieux jouir... ■

(1) EYROLLES, 2022.

(2) FAYARD, 2017.

(3) UNE ENQUÊTE DU MÉDIA DISCLOSE RÉVÈLE QUE LES MALADIES PROFESSIONNELLES CHEZ LES FEMMES ONT AUGMENTÉ DE 158 % ENTRE 2001 ET 2019.

(4) FIRST ÉDITIONS.