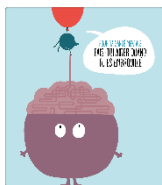


Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun(e) de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

La santé mentale est donc un préalable à l'insertion socioprofessionnelle.



N'hésitez pas à vous confier à un médecin ou à un autre professionnel.

1° PRISE DE CONSCIENCE

↳ Pause pour soi

↳ Recul

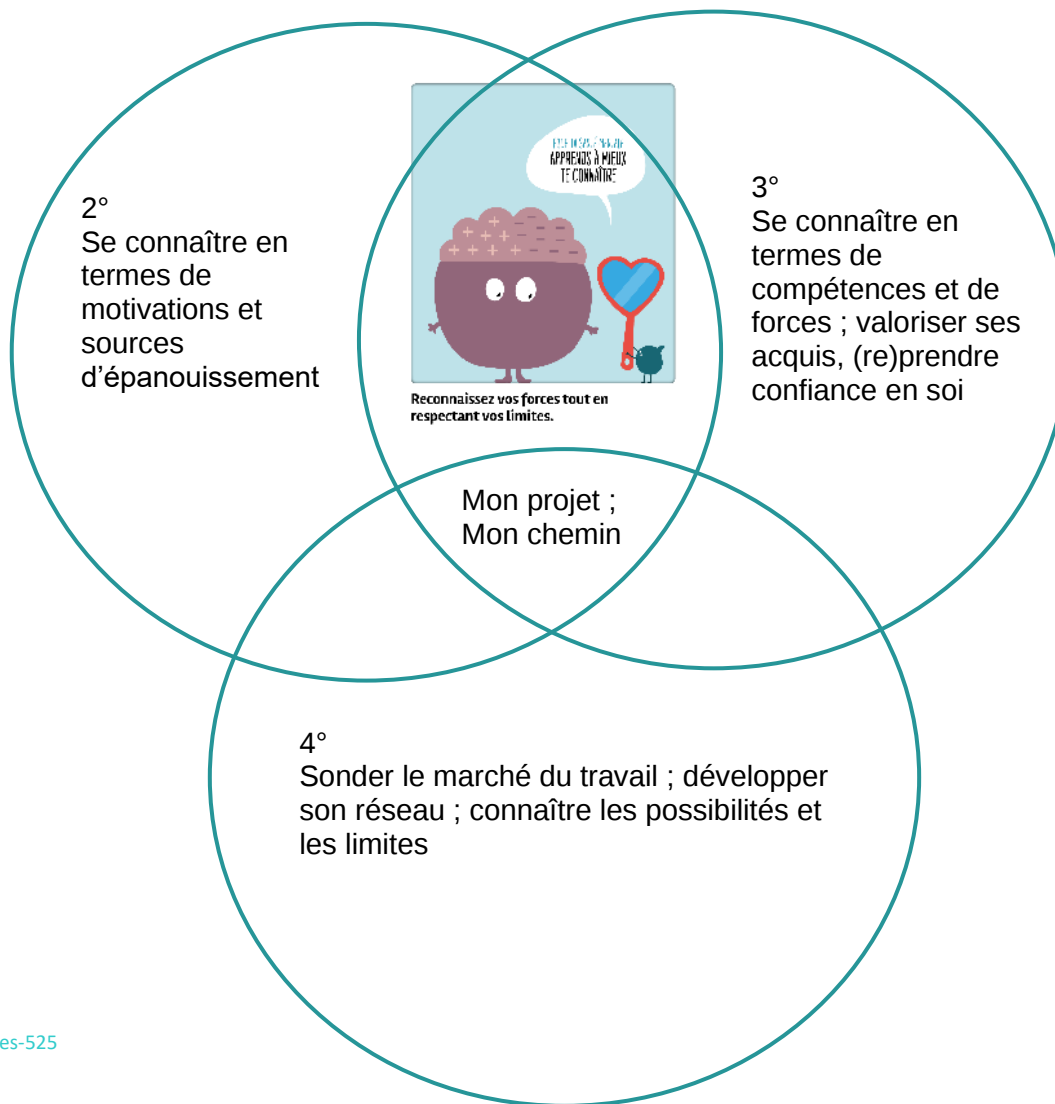


Prenez soin de vous au quotidien.



Prenez soin de vous au quotidien.

Notre évaluation et accompagnement mené par des psychologues dans le cadre de notre atelier « Famille-Métier » permet de s'assurer que ce préalable soit effectif. Dans le cas contraire, notre écoute et notre soutien permettent d'aborder cette question et de réorienter la personne vers une aide adéquate. Notre mesure contribue à améliorer ou préserver la santé mentale par :



EN GROUPE, entraide, partage

= espace de création de liens

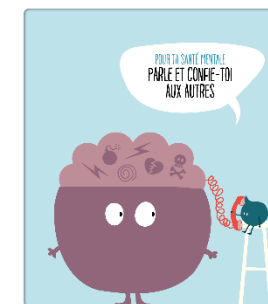
↳ permet sortir de l'isolement

et de la subjectivité pure

↳ sentiment d'appartenance



Tissez des liens autour de vous.



Partagez vos émotions pour vous alléger l'esprit.

Pourquoi s'adresser spécifiquement aux femmes ?

Il existe selon nous des différences entre hommes et femmes, dans notre contexte culturel et socioéconomique actuel, quand il s'agit tant d'insertion socioprofessionnelle que de santé mentale.

En effet, les chiffres le montrent, on constate une différence significative entre les hommes et les femmes en termes de santé mentale. Les femmes étant plus vulnérables sur ce point que les hommes.¹

« De nombreuses études épidémiologiques à grande échelle attestent que les femmes paient un lourd tribut aux troubles mentaux. En effet, outre les pathologies qui leur sont spécifiques et qui sont liées à leur vie sexuelle et reproductive (trouble dysphorique prémenstruel, dépression du post-partum, psychose puerpérale), les femmes sont plus exposées que les hommes au risque de développer certaines affections mentales. (...) Les femmes sont les principales victimes des pathologies les plus fréquentes comme les troubles dépressifs et anxieux. »²

« Les facteurs psychosociaux qui influencent la santé mentale des femmes ne sont pas les mêmes que pour les hommes. Des événements critiques tels que la grossesse, un avortement, des discriminations, des violences ou la parentalité en solo (la majorité des parents seuls sont des femmes) ont un impact direct sur la santé mentale des femmes. Au-delà de ces événements, les rôles sociaux attribués aux femmes ont un lourd impact sur leur santé mentale. La répartition traditionnelle des responsabilités familiales et domestiques entre hommes et femmes constitue en soi un facteur de vulnérabilité. Dans 63% des ménages suisses, la responsabilité principale des tâches ménagères et des soins aux enfants incombe aux femmes. Et lorsqu'un enfant est malade, dans 81% des cas, c'est la femme qui reste à la maison. Sur 1,9 million de proches aidants ou soignants en Suisse (personnes qui prennent soin de proches malades ou incapacités), trois quart sont des femmes. Ces personnes font face à des contraintes physiques, psychiques et sociales qui ont un impact négatif sur leur état de santé, leur bien-être et leur satisfaction générale. Ce sont également les femmes qui subissent les répercussions financières de la vie familiale (perte d'emploi, temps partiel, salaires et retraites moindres, etc.) (...) »

Les femmes sont toujours aujourd'hui les principales victimes des violences d'ordre physique, sexuel ou psychologique. En 2017, sur les 35'000 victimes d'infractions en Suisse, 77% étaient de femmes. Mais 87% des auteurs étaient des hommes... Les conséquences de ces violences se traduisent, notamment, par des traumatismes psychiques même des années plus tard. Ces victimes ont un risque plus élevé de développer des symptômes dépressifs, des comportements à risques, des états de stress post-traumatiques, voire de faire des tentatives de suicide».³

Par ailleurs, la charge mentale « définie comme une injonction informelle obligeant à être constamment en alerte (...) de penser à tout, pour soi-même mais également pour l'ensemble de sa famille et pour l'organisation du foyer, en parallèle à sa journée de travail »⁴ continue, plus de 40 ans après l'apparition de ce terme, à être le lot majoritairement des femmes.

¹ https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2021-08/obsan_15_2020_rapport.pdf

² <https://www.cairn.info/les-femmes-et-la-discrimination--9782738127198-page-23.htm>

³ <https://minds-ge.ch/2022/02/01/pourquoi-les-femmes-sont-elles-en-moins-bonne-sante-mentale-que-les-hommes/>

⁴ <https://www.reiso.org/articles/themes/genre/7104-la-charge-mentale-ce-fardeau-feminin>

A ce sujet et très concrètement, selon les chiffres établis par l'office fédéral de la statistique en 2020 ⁵, les femmes consacrent au minimum 25% d'heures en plus que les hommes pour tout ce qui concerne le travail domestique et familial. Ce pourcentage comparatif s'élevant à près de 40% dans le cadre de foyers avec des enfants en bas âge.

Il nous semble ainsi essentiel de non seulement mettre en lumière et valoriser toutes les tâches effectives assumées par les femmes pour les traduire en termes de compétences et ainsi favoriser leur insertion professionnelle, mais aussi de mettre en évidence les événements critiques de la vie de chacune de nos participantes en lien avec leur identité de femme et de mère afin de préserver ou d'améliorer leur santé mentale et analyser ainsi les facteurs qui constitueraient de potentiels freins ou au contraire des opportunités sur le chemin de leur insertion socioprofessionnelle.



Patricia Gimenez & Sidonie Mayor

⁵ <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/travail-remuneration/activite-professionnelle-temps-travail/conciliation-travail-non-remunere/travail-domestique-familial.html>