« Je suis épuisée. »

Pourquoi tant de mères de plus de 40 ans prononcent cette phrase ?

Cette phrase revient dans les cabinets de psychologues, chez les médecins généralistes, dans les conversations entre amies ou encore sur les forums de parents. Pourtant, derrière ces trois mots se cachent des réalités très différentes.

Il ne s'agit pas toujours d'un manque de sommeil. Ni forcément d'une dépression. Encore moins d'un simple « coup de fatigue ». Vous voyez probablement ce dont il s'agit ici.

Chez de nombreuses femmes de plus de 40 ans, cette fatigue est le résultat de plusieurs phénomènes qui se superposent progressivement : responsabilités familiales, charge mentale, vie professionnelle, transformations hormonales, parfois soutien à des parents vieillissants, sans oublier une pression sociale qui valorise encore l'idée de « tout gérer ».

La recherche en psychologie, sociologie et santé publique permet aujourd'hui de mieux comprendre cette réalité, une fatigue qui dépasse le manque de sommeil

Lorsqu'une mère affirme être épuisée, elle ne parle pas toujours d'un besoin de dormir davantage.

L'épuisement peut être :

- physique ;
- cognitif (avoir l'impression que le cerveau fonctionne au ralenti) ;
- émotionnel (ne plus avoir d'énergie pour gérer les émotions des autres) ;
- relationnel (ne plus réussir à être disponible pour son entourage).

L'Organisation mondiale de la Santé rappelle que la santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladie. Elle dépend également de notre capacité à faire face aux stress quotidiens, à fonctionner efficacement et à maintenir un équilibre de vie.

Lorsque plusieurs sources de stress persistent pendant des mois, voire des années, cet équilibre devient plus fragile.

Et la quarantaine est l'âge où les responsabilités se cumulent et constitue souvent une période charnière.

Beaucoup de femmes cumulent simultanément :

- un emploi ;
- des enfants encore présents au domicile ;

- l'organisation du quotidien familial ;
- parfois l'accompagnement d'adolescents ;
- parfois également l'aide apportée à des parents vieillissants.

Les sociologues parlent parfois de « génération pivot » ou « génération sandwich » pour désigner ces adultes qui soutiennent simultanément leurs enfants et leurs propres parents.

Cette accumulation augmente mécaniquement la quantité de décisions à prendre chaque jour, la charge mentale devient un travail invisible

Depuis les travaux de la sociologue Monique Haicault dans les années 1980, puis ceux de nombreuses chercheuses sur la répartition du travail domestique, la notion de charge mentale est devenue centrale.

La charge mentale ne correspond pas uniquement aux tâches réalisées. Elle correspond surtout au fait de devoir anticiper, planifier, se souvenir, organiser et tout vérifier même lorsqu'une tâche est déléguée. Le pilote dans le cocpit c'est le plus souvent une et même seule personne, la mère. Même s'il faut le reconnaitre de plus en plus de papa s'implique dans la gestion de quotidien cela reste encore trop marginal.

Cette activité cognitive permanente mobilise fortement l'attention et favorise la fatigue psychique, le cerveau ne se repose presque jamais. Les neurosciences montrent que notre cerveau consomme une quantité importante d'énergie lorsqu'il doit constamment passer d'une tâche à une autre.

Chez les mères qui jonglent entre travail, enfants, logistique familiale et imprévus, les interruptions sont nombreuses et ce phénomène porte un nom. Il est appelé « coût du changement de tâche » (*switch cost*) et augmente la sensation de fatigue cognitive. Le problème n'est donc pas seulement la quantité de travail, mais également sa fragmentation.

Les hormones ?

Après 40 ans, les changements hormonaux peuvent amplifier la fatigue, on ne peux que constater que beaucoup de femmes subissent plus qu'elles ne vivent ces changement en entrant progressivement dans la périménopause. Cette période peut s'accompagner de troubles du sommeil, de bouffées de chaleur, d'irritabilité, de difficultés de concentration et surtout de baisse d'énergie. baisse d'énergie. Les symptômes sont différents pour chaque femme et même si aujourd'hui il est beaucoup plus aisé d'en parler, cela reste un passage très inconfortable alors lorsque s'ajoutent une forte charge familiale et professionnelle, ils peuvent accentuer la sensation d'épuisement.

Le sommeil : un facteur majeur souvent sous-estimé

Dormir huit heures ne garantit pas toujours un sommeil réparateur. Les réveils nocturnes, le stress chronique ou les modifications hormonales peuvent diminuer la qualité du sommeil. Or le manque de récupération influence directement :

- la mémoire ;
- l'attention ;

- la régulation des émotions ;
- la capacité à prendre des décisions.

Une fatigue persistante devient alors un cercle vicieux : plus on est fatiguée, plus il devient difficile de récupérer.

Pourquoi les femmes sont-elles davantage concernées ?

Les études françaises de Santé publique France montrent que la souffrance psychique liée au travail est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Les spécialistes avancent plusieurs facteurs explicatifs : une plus forte exposition aux contraintes émotionnelles, une répartition encore inégale des tâches domestiques et parentales, ainsi que le cumul entre responsabilités professionnelles et familiales.

Il ne s'agit donc pas d'une question de fragilité individuelle.

C'est aussi une question d'organisation sociale,

Attention à ne pas faire des amalgames et dire « je suis épuisée » n'est pas toujours un burn-out, le terme « burn-out » est souvent utilisé à tort.

L'OMS rappelle que le burn-out est défini comme un phénomène spécifiquement lié au travail et ne doit pas être employé pour décrire toute forme d'épuisement dans la vie personnelle. Il se caractérise par un épuisement énergétique, une prise de distance vis-à-vis du travail et une diminution du sentiment d'efficacité professionnelle.

Une mère peut donc être profondément fatiguée sans être en burn-out professionnel. En revanche, un épuisement durable mérite d'être pris au sérieux, car il peut annoncer d'autres difficultés si rien ne change.

Les signaux qui doivent alerter

Une fatigue persistante mérite une évaluation lorsqu'elle s'accompagne notamment

- d'un sommeil non réparateur depuis plusieurs semaines ;
- d'une irritabilité inhabituelle ;
- d'oublis fréquents ;
- d'une perte de motivation durable ;
- d'un sentiment d'être constamment débordée ;
- d'une impossibilité de récupérer malgré le repos.

Ces symptômes peuvent avoir de nombreuses causes (médicales, psychologiques, hormonales ou organisationnelles). Ils justifient d'en parler avec un professionnel de santé afin d'en rechercher l'origine.

Retrouver de l'énergie ne consiste pas seulement à « lever le pied » et l'injonction à « prendre du temps pour soi » est souvent insuffisante.

D'ailleurs, Les travaux en psychologie montrent que la récupération passe aussi par :

- une diminution réelle des contraintes lorsque c'est possible ;
- un meilleur partage des responsabilités ;
- un sommeil de qualité ;
- une activité physique régulière adaptée ;
- des relations sociales soutenantes ;
- la possibilité de retrouver un sentiment de contrôle sur son quotidien.

Autrement dit, le problème n'est pas toujours que les femmes manquent de résilience, il s'avère que trop souvent les exigences qui pèsent sur elles dépassent durablement leurs ressources.

En conclusion

Lorsque de nombreuses mères de plus de 40 ans disent « je suis épuisée », elles décrivent rarement une simple fatigue, elles expriment souvent l'effet cumulé de responsabilités multiples, d'une charge mentale importante, d'éventuelles transformations hormonales, d'un sommeil perturbé et d'une pression sociale qui valorise encore le fait de « tenir bon ».

Comprendre cette réalité permet de sortir d'une lecture culpabilisante. L'enjeu n'est pas de demander aux femmes d'être plus performantes, mais de reconnaître les facteurs qui contribuent à leur épuisement et d'agir sur ceux qui peuvent l'être.

Sources

- Organisation mondiale de la Santé (OMS). *Santé mentale*.
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). *Burn-out an occupational phenomenon (ICD-11)*.
- Santé publique France. *Souffrance psychique et épuisement professionnel*.
- Marie Pezé, entretien dans *Le Monde* (2024) sur les facteurs de souffrance psychique des femmes au travail et la « double journée ».