

ÉDITION SPÉCIALE

**"DES FEMMES & DES HOMMES"**

*Déconstruire pour reconstruire*





OPUS FABRICA VOUS PRÉSENTE SON NOUVEAU PROGRAMME

**DES FEMMES & DES HOMMES**  
**DÉCONSTRUIRE POUR RECONSTRUIRE**





# LA CHARGE MENTALE À L'AUNE DE L'ÉGALITÉ F/H

La charge mentale est un sujet de préoccupation majeur et son impact sur la santé mentale est reconnu. De nombreuses études montrent qu'elle affecte différemment les femmes et les hommes.





# LA CHARGE MENTALE

## C'EST QUOI ?



C'est la pression psychologique ressentie lors de la gestion de multiples tâches, décisions et responsabilités, tant professionnelles que personnelles. Elle peut résulter de divers facteurs tels que des exigences de travail élevées, un manque de contrôle sur son emploi du temps, des attentes sociales et familiales, ainsi que des inégalités structurelles.



# RISQUES PSYCHOSOCIAUX & CHARGE MENTALE



La charge mentale est un facteur de risque essentiel générateur de stress chronique. En effet, une **charge mentale excessive** peut conduire à une **détérioration de la santé mentale et physique des individus**, ainsi qu'à une **diminution de la satisfaction au travail**.





# L'IMPACT SUR L'ÉGALITÉ HOMME/FEMME

Les femmes sont souvent confrontées à une double journée de travail (carrière professionnelle, responsabilités domestiques). Elles consacrent en moyenne **3h26/j** aux tâches domestiques, contre **2h** pour les hommes. Résultat : une charge mentale supérieure pour les femmes.





# CHIFFRES CLÉS POUR LE CONTEXTE FRANÇAIS

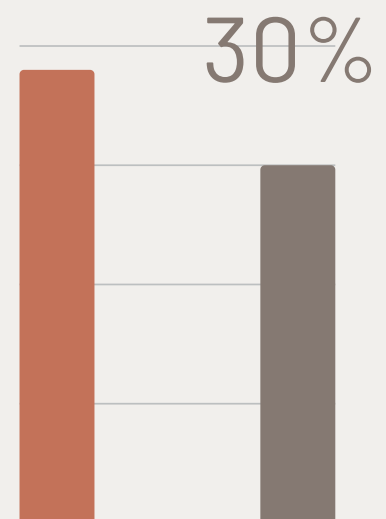
24%

des salariés en France déclarent souffrir de stress lié au travail

73%

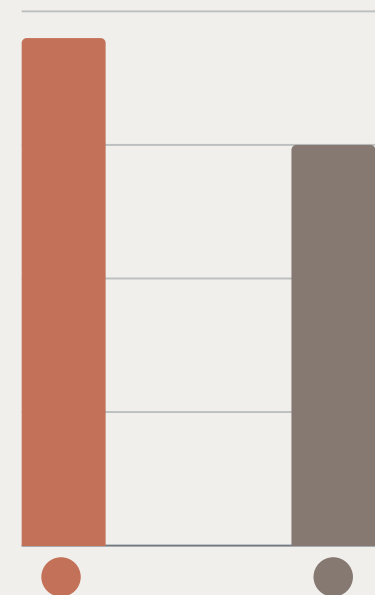
Des temps partiels concernent les femmes afin de répondre à toutes les exigences professionnelle et familiales.

Les femmes sont plus exposées au stress lié à l'articulation entre vie professionnelle et vie privée.



38%

**82% des femmes actives** déclarent être responsables des tâches ménagères, contre seulement **34% des hommes**





**Entreprises**, votre plan de prévention des risques psychosociaux **ne peut pas faire l'impasse** sur ce sujet majeur de la **charge mentale** et des **inégalités** entre les femmes et les hommes.

**OPUS Fabrica**, cabinet expert reconnu en QVCT et prévention des risques psychosociaux, a décidé de renforcer son engagement avec son programme

« **Des Femmes & des Hommes** »

Alors ? Prêts pour devenir une **entreprise plus inclusive et innovante** ?

