

## Communiqué de presse

# Près de 8 femmes sur 10 ont encore du mal à concilier vie professionnelle et familiale

**[France, mars 2023] - En 2023, combiner vie de famille et carrière est encore source de charge mentale pour les femmes en entreprise. Une étude menée par Capterra en janvier 2023 auprès d'un panel de 1013 participants, dont 499 femmes et 517 hommes, montre que la charge mentale liée à la combinaison de la vie professionnelle et familiale est toujours un défi pour les femmes en entreprise.**

Bien que des avancées aient été réalisées pour permettre aux femmes d'accéder à une égalité professionnelle, des obstacles subsistent, notamment la difficulté de concilier vie de famille et carrière professionnelle.

Sur l'ensemble des employées interrogées, **78 % des femmes partagent l'opinion qu'il est encore difficile pour une femme active de concilier vie professionnelle et familiale**. De plus, **60 % des employées mères** de famille ont affirmé que s'occuper de leur famille générait une **charge mentale pesante**.

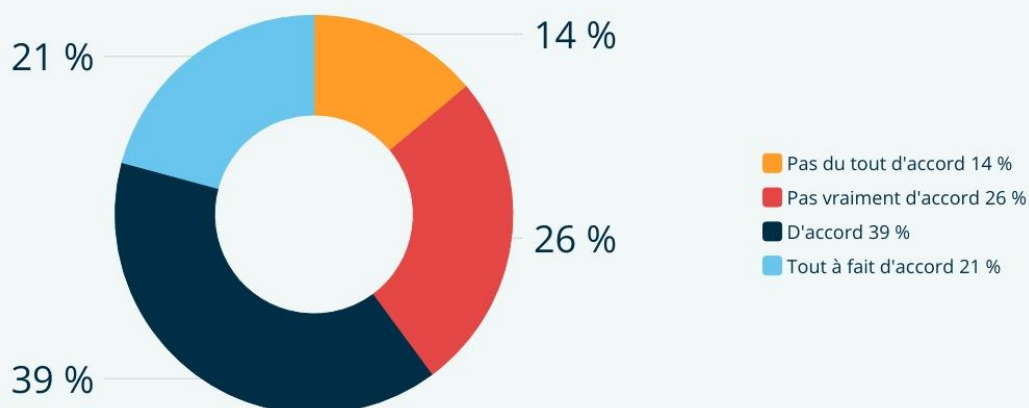
Alors que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de connaître des interruptions de carrière liées à la famille, la question de la conciliation entre vie professionnelle et familiale reste un enjeu majeur pour les entreprises souhaitant promouvoir l'égalité des sexes. Bien que des mesures juridiques aient été mises en place, il reste encore beaucoup à faire pour permettre aux femmes d'associer sphère privée et professionnelle sans ressentir de stress supplémentaire.

## La conciliation des responsabilités professionnelles et familiales, un défi pour 60 % des employées des mères de famille

La conciliation des responsabilités professionnelles et familiales est une difficulté bien présente dans le quotidien des femmes actives : 60 % des employées qui sont également des mères de famille disent ressentir une charge mentale supplémentaire quant à la gestion de leur vie professionnelle et parentale. L'arrivée d'un enfant est un exemple majeur de changement pour

les femmes, nécessitant une réorganisation de leur emploi du temps professionnel, en particulier lorsqu'elles prennent un congé de maternité.

## Êtes-vous d'accord avec la déclaration suivante concernant votre statut parental : "Travailler et m'occuper de ma famille génèrent une charge mentale" ?



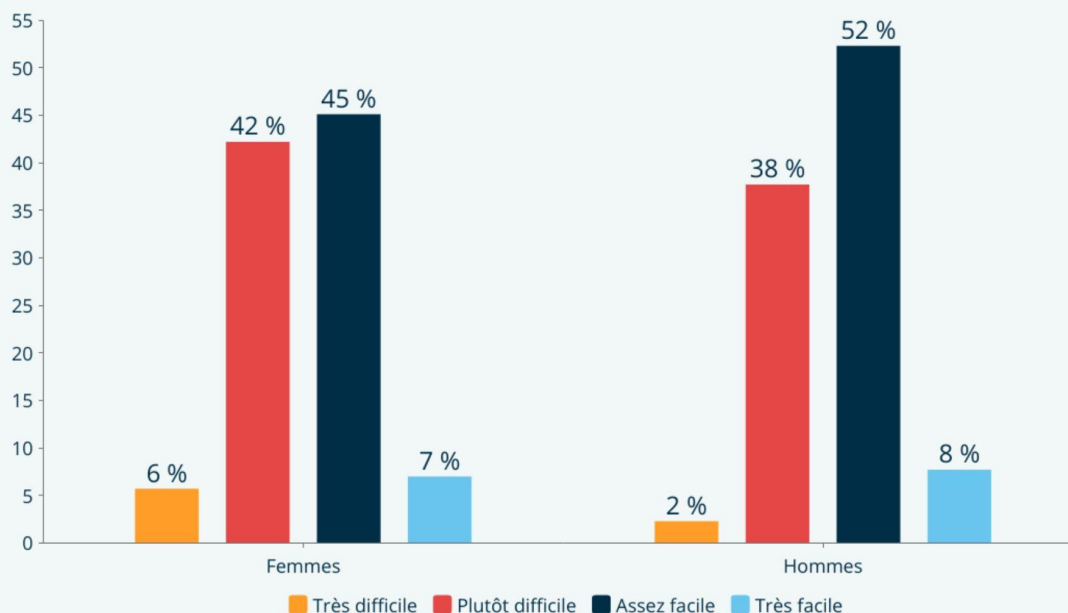
Source: Survey Women in the workplace 2023

Q: Êtes-vous d'accord avec la déclaration suivante concernant votre statut parental : "Travailler et m'occuper de ma famille génèrent une charge mentale" ?  
n: 173

Bien que 63 % des mères ayant annoncé leur grossesse sur leur lieu de travail actuel n'aient ressenti aucune inquiétude quant à leur carrière professionnelle, 38 % d'entre elles ont tout de même été préoccupées par les conséquences potentielles de cette nouvelle sur leur travail: 11 % affirment avoir été *"assez voire même très préoccupées"* pour 27 % d'entre elles.

Outre le stress potentiel lié à la prise d'un congé de maternité et à la reprise du travail avec l'accumulation de tâches à gérer, la parentalité ajoute une responsabilité permanente supplémentaire dans la vie quotidienne des femmes. De fait, **50 %** des mères de familles jugent comme *"plutôt difficile"* (42 %) voire *"très difficile"* ( 8 %) **d'équilibrer responsabilité parentale et vie professionnelle**, quand 40 % des hommes interrogés l'estime comme *"plutôt difficile"* (38 %) à *"très difficile"* (2 %).

## Est-il difficile d'équilibrer vos **responsabilités parentales et professionnelles** ?



Source: Women in the workplace 2023  
 Q: Est-il difficile d'équilibrer vos responsabilités parentales et professionnelles ?  
 n: 244 (F), 260 (H)

## Quel rôle pour les entreprises ?

Selon notre étude, les parents de sexe féminin semblent désavantagés par les nouveaux modes de travail. **Bien que 78 % des employés travaillant en mode hybride ou à distance affirment qu'il est facile de séparer travail et vie privée**, certains salariés considèrent que ce mode de travail affecte leur équilibre professionnel et personnel.

Les **femmes** semblent être plus touchées que les hommes, **31 %** d'entre elles ayant des **difficultés à séparer vie professionnelle et vie privée**, contre seulement **15 % des hommes**.

Les femmes travaillant selon ces modèles ressentent également plus de stress (**42 %**) que les hommes (**14 %**) en conciliant vie professionnelle et obligations parentales.

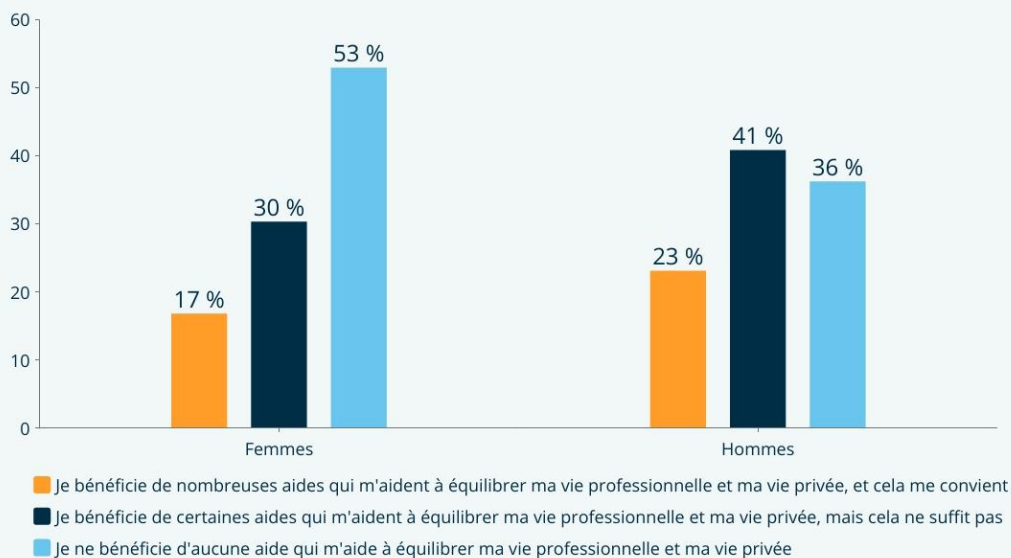
Bien qu'il ne soit pas de la responsabilité des entreprises d'interférer dans l'équilibre des responsabilités parentales de leurs employés, elles peuvent néanmoins aider les employés ayant des enfants à mieux concilier leurs obligations professionnelles et personnelles. Par exemple, elles peuvent revoir leurs politiques en matière d'objectifs à atteindre en adoptant une échelle mensuelle plutôt que quotidienne ou hebdomadaire afin de réduire le stress lié à une performance quotidienne optimale.

Une autre option envisageable est d'évaluer si le modèle de travail proposé (présentiel, à distance ou hybride) prend en compte les défis quotidiens rencontrés par ces employés.

Une autre action que peut mener une entreprise en faveur de cette catégorie de salarié(e)s est de proposer des aides adaptées. L'étude révèle toutefois que seuls **20 % des parents bénéficient d'aides** de leur entreprise, et que **36 % jugent ces aides insuffisantes** pour équilibrer leur vie professionnelle et leur vie privée.

En analysant la répartition par sexe des répondants déclarant ne pas avoir accès à une quelconque aide, on constate que les femmes sont majoritaires (60 %) par rapport aux hommes (36 %).

## Opinion des employés ayant un/des enfant à charge sur les aides proposées par leur entreprise (répartition par sexe)



Source: Women in the workplace 2023

Q: Parmi les déclarations suivantes, lesquelles représentent le mieux ce que vous pensez des aides octroyées par votre entreprise ?

n: 244 (F), 260 (H)

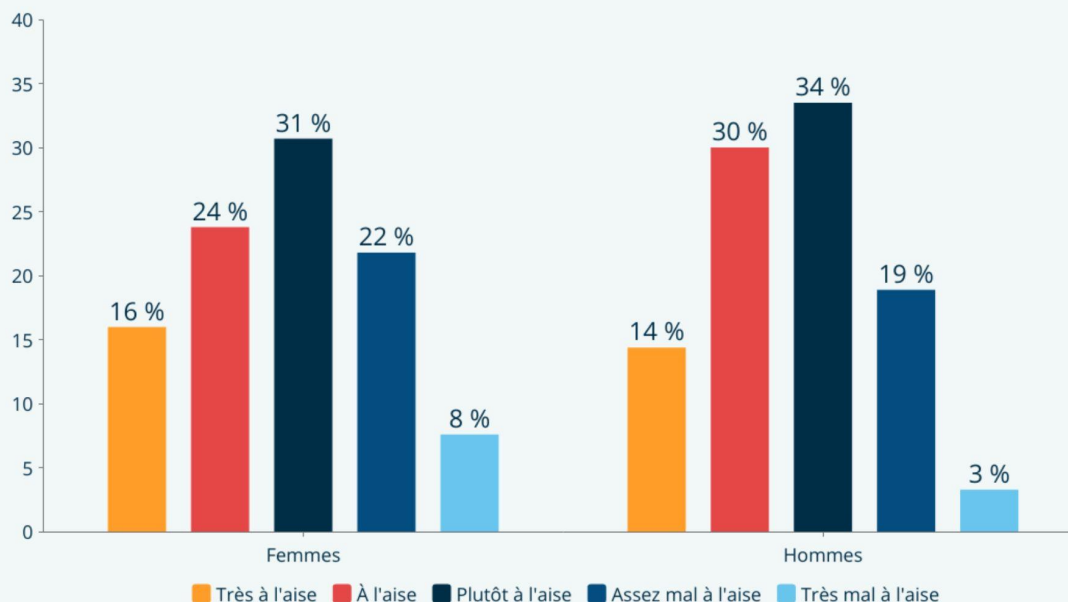
Face à la difficulté d'accès aux infrastructures publiques de garde d'enfants et aux impératifs scolaires, un soutien approprié de la part des entreprises est nécessaire pour permettre aux parents, et surtout aux femmes, d'équilibrer travail et vie familiale.

## L'importance de privilégier la santé mentale au travail

Favoriser le bien-être physique et mental des employés devrait être une priorité pour les entreprises, mais la santé mentale reste souvent négligée. **84 %** de l'ensemble des répondants ont déclaré être impactés par un **épuisement léger à extrême**.

Mais les employés sont-ils à l'aise pour faire valoir l'importance de leur santé mentale au travail ? Un sentiment positif est partagé à cet égard par une majorité d'entre eux se déclarant plutôt à l'aise (32 %), à l'aise (27 %), voire très à l'aise (15 %). À l'inverse, ils sont 25 % à déclarer le contraire, certains se décrivant comme assez mal à l'aise (20 %) voire très mal à l'aise (5 %) pour en faire de même. Si une comparaison est effectuée par sexe, on peut constater que les hommes sont souvent plus à l'aise que les femmes sur ce sujet.

## Êtes-vous à l'aise à l'idée de faire valoir l'importance de votre santé mentale au travail ?



Source: Women in the workplace 2023

Q: Êtes-vous à l'aise à l'idée de faire valoir l'importance de votre santé mentale au travail ?

n: 499 (F), 514 (H)

Pour faire face aux difficultés rencontrées par les employées quant à leur santé mentale, qu'ils soient parents ou non, une solution est disponible : les encourager à prendre un **temps de repos dès que ceci s'avère nécessaire**. Cependant, seulement **38 % des répondants disent pouvoir en bénéficier**. Encore une fois, les inégalités entre les sexes sont présentes puisque 41% des répondants qui ont pu avoir accès à ce bénéfice sont des hommes et 35 % des femmes.

Considérer le bien-être physique et mental de leurs employés au-delà de leurs performance, et ce, quelle que soit leur situation familiale ou leur sexe, est d'une importance cruciale pour les entreprises. Lorsque ce facteur est favorisé, il peut conduire à un engagement accru, quant à l'inverse, une absence de considération peut entraîner des conséquences négatives telles que l'absentéisme et la démotivation. Outre ces risques, négliger ce facteur peut même contribuer à accentuer des disparités présentes entre les deux sexes, notre étude indiquant le défi majeur

que représente celui d'équilibrer vie professionnelle et personnelle, pour les femmes, et en particulier, celles qui font le choix d'une vie de famille.

---

### *Méthodologie*

*Pour collecter les données de ce rapport, Capterra a mené une enquête en ligne en janvier 2023 auprès de 1013 employés, dont 499 femmes et 514 hommes.*

*Le panel a été sélectionné selon les critères suivants :*

- *Réside en France*
- *Âgé(e) de 18 à 65 ans*
- *S'étant défini(e) comme appartenant en tant que femme ou homme*
- *Employé(e)s à temps plein, à temps partiel ou en congé parental*
- *Travaillant dans une entreprise de 1 à plus de 10 000 employés*
- *N'exerçant pas en tant que stagiaire*

### **À propos de Capterra**

Capterra est la destination n°1 afin de trouver le logiciel idéal. Notre plateforme comprend plus de 95 000 solutions parmi 900 catégories de logiciels et offre un accès à plus d'1,8 millions d'avis vérifiés, vous permettant de gagner du temps, d'accroître votre productivité et d'accélérer votre croissance.

### **Contact presse:**

Dorine Mandin - Marketing Specialist Capterra  
dorine.mandin@gartner.com