

# ET LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES, ON S'EN LAVE LES MAINS?

En pleine crise sanitaire, beaucoup de femmes sont testées positives à

**un déséquilibre entre le travail et la vie personnelle.**



Selon le rapport de l'OQI et de l'AS PQ, **près d'une femme sur cinq** s'est sentie plus déprimée et anxieuse depuis le début de la pandémie de COVID-19.

Environ **65 %** des participantes à l'étude des deux organismes affirment que leur niveau de stress a augmenté. **Pourquoi ?**

C'est en partie parce que **plus de la moitié** des femmes de cette étude ont trouvé difficile de **concilier leur vie personnelle et familiale avec le travail et/ou les études.**



**Employeurs, comment pouvez-vous faire une différence?**

**Sachez protéger vos travailleuses de TOUS LES RISQUES.**

Radio-Canada. (2020). *Les femmes seraient plus touchées par la pandémie sur le plan familial et professionnel*, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1756478/perte-emploi-femmes-retention-conciliation-famille-sante-mentale>

Randstad. (2019). *En tant qu'employeur, comment soutenir l'équilibre entre travail et vie personnelle*, <https://www.randstad.ca/fr/employeurs/tendances-employeur/culture-dentreprise/conciliation-travail-vie-personnelle-comment-la-promouvoir/>

AS PQ (2020). *La COVID-19: un impact majeur sur la qualité de vie et la santé des femmes au Québec*, <https://www.aspq.org/la-covid-19-un-impact-majeur-sur-la-qualite-de-vie-et-la-sante-des-femmes-au-quebec/>

- Respectez les pauses
- Soyez flexibles et adaptez-vous
- Offrez des journées personnelles
- Opposez-vous au travail permanent
- Prêchez par l'exemple !