



MINIGUIDE POUR LES FEMMES TENUES À L'ÉCART DU MARCHÉ DU TRAVAIL

Bien avant la pandémie, les femmes étaient régulièrement forcées de mettre leur carrière en veilleuse. Que ce soit pour prendre soin de leurs enfants ou de parents malades ou âgés, elles étaient plus susceptibles que les hommes d'assumer des responsabilités d'aidante au détriment de leur vie professionnelle¹. Depuis l'apparition de la COVID-19², cette disparité s'est accrue et, puisque de nombreuses entreprises sont forcées de fermer leurs portes, un grand nombre de femmes doivent quitter le marché du travail – souvent à contrecœur.

Les conséquences d'une absence prolongée du marché du travail sont multiples et touchent souvent le bien-être mental, financier et professionnel d'une femme, ainsi que d'autres aspects de sa vie. Les femmes ne sont pas toutes aux prises avec des difficultés, mais pour celles qui le sont, la bonne combinaison de soutien et d'actions pratiques peut alléger leur fardeau et favoriser leur résilience.

QUELQUES CHIFFRES EN BREF

- Lors d'un sondage sur les effets de la COVID-19 sur la santé mentale au Canada, les femmes, surtout celles avec des enfants à charge, faisaient partie des groupes les plus susceptibles de souffrir d'anxiété et de dépression³.
- Les personnes qui ont perdu leur emploi ou qui ne travaillent plus en raison de la COVID-19 sont plus susceptibles d'avoir un niveau d'anxiété modéré ou élevé, et sont également plus susceptibles que d'autres groupes de rapporter souffrir de solitude⁴.
- Un sondage annuel mené en 2020 auprès de femmes sur le marché du travail aux États-Unis a révélé que les mères étaient deux fois plus susceptibles que les pères de craindre que leur rendement au travail soit jugé négativement à cause de leurs obligations familiales⁵.
- Aux États-Unis, 70 % des mères ayant des enfants de moins de dix ans ont affirmé que les soins aux enfants étaient un de leurs trois principaux problèmes durant la pandémie, comparativement à 54 % des pères⁶.
- Le tiers des mères au travail au Canada ont songé à quitter leur emploi en raison de la COVID-19.
- Durant la pandémie de COVID-19, il y a eu beaucoup plus de femmes de couleur au chômage que de femmes blanches (10,5 % comparativement à 6,2 % pour les femmes blanches, en date de novembre 2020)⁸.

SANTÉ MENTALE

- **Restez connectée.** Lorsque vous n'avez plus d'interactions quotidiennes avec vos collègues de travail, votre cercle social peut vous sembler beaucoup plus restreint – mais celui-ci est tout aussi important maintenant qu'avant. Maintenir des liens positifs peut vous aider à réduire votre stress et à améliorer votre humeur. L'effort supplémentaire qu'il faut fournir pour tendre la main à quelqu'un ou répondre à ceux qui le font en vaut donc la peine.
- **Mettez l'accent sur ce que vous pouvez contrôler.** Le changement est difficile, surtout lorsqu'il implique de quitter un emploi. Gardez la tête froide durant cette période de transition en privilégiant les aspects de votre vie – grands ou petits – que vous pouvez contrôler, et rappelez-vous que tout n'a pas changé.
- **Prenez soin de vous.** Il peut être tentant lorsque vous êtes en arrêt de travail de prendre de mauvaises habitudes (p. ex., négliger son hygiène personnelle, manger des aliments moins nutritifs, augmenter sa consommation de substances, ne pas faire d'exercice, rester éveillée pendant la nuit). Il est important d'adopter de saines habitudes pour gérer votre stress et protéger votre santé mentale.
- **Soyez indulgente à votre égard.** Il n'y a pas de honte à prendre congé du travail, que ce soit de façon volontaire (p. ex., pour un congé parental) ou non planifiée (p. ex., en raison d'une mise à pied). Démontrez la même compassion envers vous-même qu'envers un ami qui vivrait une situation semblable.
- **Évitez de vous comparer aux autres.** N'oubliez pas que vous devez suivre votre propre voie. Même si vous avez l'impression de perdre du terrain ou de rater des occasions sur le plan professionnel par rapport à vos pairs, rappelez-vous que nous empruntons tous un chemin différent. Concentrez-vous sur votre propre parcours, quel qu'il soit.
- **Maintenez votre identité.** Votre carrière peut être un élément important de votre identité. Lorsque vous êtes absente du marché du travail, prenez le temps de faire des activités qui vous intéressent et de pratiquer des passe-temps non liés au travail.

Lisez notre [bulletin](#) pour en savoir davantage sur la façon de gérer les effets d'un arrêt de travail sur la santé mentale.



Ressources supplémentaires sur la santé mentale

[Espace mieux-être Canada](#)

[Carrefour de ressources de la CSMC durant la pandémie de COVID-19](#)

[Association canadienne pour la santé mentale](#)

TRAVAIL

- **Renforcez votre confiance.** Il est facile de perdre confiance en vous et en vos compétences lorsque vous n'êtes plus sur le marché du travail. Mais votre potentiel est plus vaste que vous ne l'imaginez – votre capacité à assumer de nouvelles responsabilités en est la preuve. Dans les moments de doute, réfléchissez à vos réalisations passées et sollicitez les commentaires de votre entourage sur les forces qu'il voit en vous. Nous sommes souvent plus sévères envers nous-mêmes que ne le sont nos amis et notre famille à notre égard.
- **Gardez un pied dans la porte.** Peu importe si vous prévoyez retourner ou non à votre travail (ou même rester au sein de la même industrie), il serait avantageux de maintenir un lien avec votre ancien domaine de travail. Cela pourrait vouloir dire rester en contact avec d'anciens superviseurs (qui peuvent servir de références professionnelles), mettre à jour votre page LinkedIn ou votre site Web personnel, ou parfaire vos compétences grâce à des cours en ligne, du bénévolat ou des projets communautaires.
- **Faites vos recherches.** Cherchez un travail qui vous intéresse et parlez-en à votre entourage. Le réseautage peut ouvrir plusieurs portes, même si ce n'est que pour trouver de nouvelles idées ou explorer différentes options. Pour obtenir une opinion objective, envisagez de consulter un conseiller en orientation ou de remplir un formulaire d'évaluation de carrière en ligne.
- **Redéfinissez votre expérience.** Les compétences acquises dans vos emplois antérieurs – rémunérés ou non – peuvent être adaptées à différentes perspectives d'emploi. Si votre curriculum vitæ comporte une période d'inactivité professionnelle, par exemple parce que vous avez été mère au foyer, pensez aux compétences que vous avez acquises pendant ce temps (organisation, gestion du temps, responsabilités, etc.). Vous pourriez également réorganiser votre curriculum vitæ pour mettre vos compétences en évidence (au lieu d'opter pour une présentation chronologique). Si vous souhaitez changer de carrière, pensez aux compétences transférables qui pourraient facilement s'appliquer, comme l'esprit d'équipe, la communication ou l'aptitude à résoudre des problèmes.
- **Tentez votre chance.** Lorsque vous êtes prête à retourner au travail, ne laissez pas la crainte du rejet vous empêcher de saisir une occasion qui vous intéresse. Le bon employeur n'écartera pas votre candidature parce que vous avez quitté temporairement le marché du travail, et vous seriez surprise de la formation que certains sont disposés à fournir lorsqu'un candidat fait preuve de potentiel. Si vous souhaitez travailler pour une organisation en particulier, cherchez à qui vous adresser et appelez cette personne. Si vous n'essayez pas, vous ne saurez jamais quelles sont vos chances d'être embauchée.
- **Soyez disposée à négocier.** Lorsque vous retournez sur le marché du travail, n'hésitez pas à négocier votre salaire s'il semble y avoir une certaine flexibilité. Bien qu'il puisse être intimidant d'entamer des négociations, la hausse de votre revenu pourrait aider à compenser le stress financier causé par votre absence du marché du travail. Si vous croyez que vous valez plus que ce qui est offert, ou si vous ne pouvez accepter une offre à cause des coûts liés à la garde de vos enfants, aux déplacements, etc., discutez honnêtement avec votre employeur de ce que serait une offre équitable pour vous.

Si vous êtes un employeur qui se prépare à accueillir une femme qui retourne au travail, prenez en considération ces [conseils pour les employeurs](#) pour une transition plus facile.



Ressources supplémentaires en milieu de travail

[Outil gratuit d'autoévaluation](#)

[Questionnaires et tests d'orientation du gouvernement du Canada](#)

[Guichet-Emplois du gouvernement du Canada](#)

Provinces et territoires

[Ressources d'emploi](#) (Nouvelle-Écosse)

[Ressources pour le retour au travail](#) (Terre-Neuve-et-Labrador)

[Aide à l'emploi](#) (Nouveau-Brunswick)

[Orientation professionnelle](#) (Île-du-Prince-Édouard)

[Aide à l'emploi](#) (Québec)

[Orientation professionnelle](#) (Ontario)

[Services d'emploi et de formation professionnelle](#) (Manitoba)

[Services professionnels](#) (Saskatchewan)

[Services d'emploi](#) (Alberta)

[Ressources d'emploi pour les femmes](#) (Colombie-Britannique)

[Services professionnels](#) (Territoires du Nord-Ouest)

[Aide à l'emploi](#) (Nunavut)

[Services d'emploi](#) (Yukon)

FINANCES

- **Soyez disposée à en parler.** Si votre situation financière est difficile parce que vous avez quitté le marché du travail, il serait utile de parler à une personne de confiance ou à un professionnel pour mettre de l'ordre dans vos idées et réduire votre stress. Rappelez-vous que, même s'il s'agit d'un sujet intimidant, il n'y a pas de honte à faire face à des difficultés financières.
- **Permettez-vous de faire le deuil de vos pertes.** La perte d'un revenu et d'avantages sociaux est un changement important qui a de nombreuses répercussions. Il est normal de faire le deuil de ce que vous avez perdu, qu'il s'agisse de votre ancien style de vie, de votre sécurité financière, ou de quoi que ce soit d'autre.
- **Cherchez un soutien professionnel.** Ne laissez pas la gêne ou l'autostigmatisation vous empêcher de demander l'aide d'un professionnel. Parler à un conseiller financier peut vous aider à vous assurer que vos décisions financières sont fondées sur la logique et non sur la peur.
- **Composez le 211 pour communiquer avec les services essentiels.** Appelez le 211 pour connaître les programmes communautaires et les services sociaux de votre région. On pourra vous diriger vers des banques alimentaires locales, des options d'hébergement d'urgence et d'autres ressources en place pour répondre à vos besoins essentiels.
- **Explorez les avantages financiers.** Vous êtes peut-être admissible à différentes formes d'aide financière. En réponse à la COVID-19, les prestations et les services ont changé et se sont étendus.

Vérifiez pour savoir si vous êtes admissible à une aide supplémentaire par le biais des ressources énumérées ci-dessous.



Ressources supplémentaires de soutien financier du gouvernement fédéral

[Chercheur de prestations](#)

[Prestations et services pour la COVID-19](#)

[Prestations pour les familles et les proches aidants](#)

1. Moyser, M., et Burlock, A. (2018). *Emploi du temps : la charge de travail totale, le travail non rémunéré et les loisirs* (Catalogue No 89-503-X) (Femmes au Canada : rapport statistique fondé sur le sexe [7e éd.]). Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-503-x/2015001/article/54931-fra.htm>
2. Leclerc, K. (2020). *Soins des enfants : répercussions de la COVID-19 sur les parents* (Catalogue No 45280001). Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00091-fra.htm>
3. Centre de toxicomanie et de santé mentale, et Delvina. (2020). *Women, parents and younger adults more likely to feel anxious and depressed during COVID-19*. https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/women-parents-and-younger-adults-more-likely-to-feel-anxious-and-depressed-during-covid-19?utm_content=130167886&utm_medium=social&utm_source=facebook&hss_channel=fbp-7025509551#francais
4. Centre de toxicomanie et de santé mentale, et Delvina. (2020). *Women, parents and younger adults more likely to feel anxious and depressed during COVID-19*.
5. McKinsey and Company. (2020). *Women in the workplace: The impact of COVID-19*. https://wiw-report.s3.amazonaws.com/Women_in_the_Workplace_2020.pdf
6. McKinsey and Company. (2020). *Women in the workplace: The impact of COVID-19*.
7. Le Projet Prospérité. (10 septembre 2020). *National survey cites family pressures and guilt as ongoing workforce barriers* [Communiqué de presse]. <https://blog.canadianprosperityproject.ca/one-third-of-canadian-women-consider-quitting-jobs/>
8. Gordon, J. (15 décembre 2020). *Black, minority women in Canada left behind in COVID-19 job recovery*. CTV News. <https://www.ctvnews.ca/business/black-minority-women-in-canada-left-behind-in-covid-19-job-recovery-1.5232390>

Pour plus d'information, visitez le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada