

### Contrôle TD

**Texte :**

La charge mentale, un épuisement 100% féminin ?

La charge mentale désigne l'effort constant de planification et d'organisation des tâches domestiques et familiales, souvent invisible mais omniprésent. Elle concerne principalement les femmes, qui doivent jongler entre leur travail professionnel, les besoins de leur foyer, et les attentes sociales.

Cette surcharge cognitive n'est pas seulement physique, elle est également psychologique. En effet, les femmes se sentent responsables de prévoir, de gérer et d'anticiper toutes les tâches, même lorsque d'autres membres du foyer y participent. Cette situation crée un sentiment de fatigue mentale et d'épuisement, parfois appelé "burn-out parental".

Mais pourquoi ce phénomène semble-t-il toucher davantage les femmes ? D'un côté, il existe des facteurs culturels : les sociétés patriarcales attribuent encore souvent aux femmes le rôle principal dans la gestion du foyer. De l'autre, certaines femmes intériorisent ces attentes et se sentent coupables si elles délèguent ou échouent à remplir toutes ces obligations.

Cependant, la charge mentale est-elle vraiment 100% féminine ? Certains hommes, notamment dans les couples modernes ou dans les foyers monoparentaux masculins, peuvent également en souffrir. Cela montre que la charge mentale dépend aussi de la répartition des responsabilités et des dynamiques au sein du foyer.

En conclusion, la charge mentale reste un enjeu d'égalité entre les sexes. Partager équitablement les responsabilités pourrait réduire cet épuisement et permettre à chacun de mieux équilibrer vie personnelle et professionnelle.

**Consignes :**

**1. Transcrivez en API les mots soulignés dans le texte.**

Mentale ..... Invisible .....

Cognitive ..... Épuisement .....

**2. Parmi les phonèmes présents dans votre transcription, choisissez deux (2) voyelles et deux (2) consonnes, puis indiquez pour chacun :**

a- Son mode d'articulation.

b- Son lieu d'articulation.

Voyelle	Ouverture/Fermeture	Antériorité/Postériorité	Arrondissement	Oralité/Nasalité
[.....]	.....	.....	.....	.....
[.....]	.....	.....	.....	.....

Consonne	Mode d'articulation	Lieu d'articulation	Orale/Nasale	Sourde/sonore	Organes impliqués
[.....]	.....	.....	.....	.....	.....
[.....]	.....	.....	.....	.....	.....

**3. Effectuez correctement les enchaînements dans les phrases suivantes, puis identifiez pour chaque exemple le type d'enchaînement (vocalique ou consonantique) :**

- « Cette situation crée un sentiment de fatigue mentale. »

- « La charge mentale reste un enjeu d'égalité entre les sexes. »

**4. Dans les phrases ci-dessous, les arcs indiquent les liaisons entre deux phonèmes. Identifiez pour chaque exemple le type de liaison (obligatoire, facultative ou interdite) :**

- « L'organisation des tâches domestiques et familiales. » (.....)

- « Partager équitablement les responsabilités pourrait réduire cet épuisement. »  
(.....)

**5. Champ lexical et champ sémantique**

**a. Relevez dans le texte (8) mots ou expressions appartenant au champ lexical de « la charge mentale ».**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**b. Analysez les mots foyer et couple dans les phrases suivantes. Identifiez et expliquez les différents sens qu'ils prennent selon le contexte :**

**1- Foyer :**

- Elle retourne toujours à son foyer après le travail. (.....)
- Un foyer heureux rend la vie agréable. (.....)
- Le théâtre était le foyer culturel de la ville. (.....)
- L'école est considérée comme un foyer de savoir. (.....)

**2- Couple :**

- Ce couple est marié depuis dix ans. (.....)
- Le couple de roues est bien équilibré. (.....)
- Les deux idées forment un couple intéressant et cohérent.  
(.....)
- Ce couple de danseurs est très connu. (.....)

**BON TRAVAIL**