
FEMMES EN MOUVEMENT ET SANTÉ MENTALE : UN ENJEU MÉCONNU.

12 décembre 2025

Lycée Simone Weil Dijon

Être une femme aujourd'hui, c'est avancer dans un monde où tout va vite : travailler, gérer un foyer, se protéger, se déplacer. Ce mouvement permanent est parfois choisi mais aussi souvent subi. En quoi alors être une femme mobile est une situation ayant un effet sur la santé mentale ?

Les mobilités quotidiennes : une source de stress chez les femmes

D'après l'Institut Terram, chez les femmes, la fatigue mentale se double souvent d'un sentiment d'insécurité : 56% des moins de 35 ans insatisfaites de l'offre de transport déclarent ne pas s'y sentir en sécurité (contre 43% en moyenne).

Les parents isolés, majoritairement des femmes, subissent encore davantage la contrainte. Leur fatigue psychique et logistique dépasse la moyenne, avec un stress accru et davantage de troubles du sommeil. Près de 43% associent leurs trajets à un épisode de colère ou de tension intense – presque deux fois plus que les personnes sans enfants à charge. (source : Institut Terram)



source : pixabay.com

Inégalités entre femmes et hommes dans les déplacements domicile-travail

Selon l'Insee en 2019, les femmes effectuent moins de distance que les hommes pour aller travailler : 13 kilomètres (km) en moyenne contre 15 km. D'un côté, les hommes sont plus nombreux à travailler loin de leur domicile. Ainsi, 26 % des hommes parcourent plus de 20 km contre 21 % des femmes. En moyenne, les hommes connaissent davantage de mobilités géographiques au cours de leur carrière : cela peut davantage les éloigner de leur domicile. D'un autre côté, les femmes sont plus nombreuses à n'effectuer aucun déplacement : 6 %, contre 4 % des hommes. Elles occupent plus souvent des métiers qui s'exercent à domicile (assistantes maternelles, etc.) et, même à profession identique, elles conjuguent plus souvent lieu de vie et de travail. (source : Insee)

Insécurité en question de mobilité

Dans son bilan annuel des atteintes à caractère sexiste dans les transports, le ministère chargé des Transports fait état de 3 491 atteintes en France en 2021, en hausse de 37 % par rapport à 2020. Une très large majorité de ces atteintes est dirigée vers les femmes (74 %), contre 7 % des hommes (le sexe n'est pas renseigné pour 19 % des victimes). Parmi ces 3 491 atteintes, 20 ont eu lieu sur le réseau Divia de la métropole dijonnaise selon Le Bien public. Les agressions de femmes dans les transports en commun sont récurrentes. En 10 ans, le nombre de victimes a bondi de 86 %, selon une étude de l'Observatoire national des violences faites aux femmes dévoilé en mars 2025. En France, en dix ans, le nombre de victimes de violences sexistes et sexuelles a augmenté de 86% selon une étude de l'Observatoire National des Violences Faites aux Femmes. Le réseau de transports Keolis Divia tente d'y faire face dans l'agglomération de Dijon. (source : l'Observatoire national des violences faites aux femmes)

Témoignage

Nous avons eu l'opportunité d'interviewer *Laura une jeune femme monoparentale qui partage ses difficultés quotidiennes liées à son activité professionnelle et à l'éducation de ses trois enfants (une en CM2, un en seconde, et l'aînée en 4ème). Elle gère seule les tâches ménagères, les repas, et les devoirs, tout en portant un stress constant lié à l'organisation. Bien qu'elle n'ait pas de famille pour l'aider, elle peut compter sur une amie pour des moments de répit. Le père a commencé à prendre les enfants le week-end, ce qui n'était pas le cas auparavant. Cela fait six mois qu'elle s'occupe seule des enfants et elle exprime le besoin d'un soutien financier, surtout avec l'inflation. Malgré ces défis, elle est fière de subvenir aux besoins de ses enfants et de bénéficier d'un soutien mental. Elle nous évoque qu'elle souhaiterait que des dispositifs soient mis mieux en place notamment des soutiens financiers et mental pour les personnes seules sans famille.

On peut donc en conclure que de nombreuses femmes se battent corps et âme pour survivre en leur situation de monoparentalité pour subvenir aux biens de leurs enfants.

*Prénom modifier afin de préserver l'anonymat.