Pressions sociales contemporaines
Epuisement & ressources parentales

Enquête sur le vécu des parents

Coordination de la prévention de la maltraitance - Yapaka

Mars 2020

Contexte 3
Enquête sur les pressions sociales ressenties par les parents 4
1. Une perspective d'analyse psychosociale 4
2. Méthodologie 4
3. Parents participants 4
Constats 6
1. Des difficultés 6
1.1. Des parents épuisés 6
1.2. Une inégalité de genre 7
1.3. Des parents sous haute pression 8
1.4. Quand la confiance est mise à mal 10
1.5. Les situations qui rendent vulnérables 12
2. Des ressources 15
2.1. De la créativité 15
2.2. Une recherche de professionnalisation 16
2.3. Des besoins structurels 16
2.4. Retisser du lien social 17
Conclusion 18
Références 20
Annexe 1 21

Contexte

Le Plan triennal de prévention de la maltraitance vise à répondre aux missions légales de coordination en œuvrant à la diffusion d'une représentation cohérente de la maltraitance et de sa prévention, auprès des professionnels et du grand public au moyen de deux axes :

- Soutenir les professionnels par l'information, la formation et la mise à disposition d'outils.
- Sensibiliser le public (soit les adultes, parents d'enfants, parents d'adolescents, adolescents, enfants)

Dans le cadre de l'axe de soutien aux parents d'enfants, la Coordination réalise et diffuse plusieurs outils visant à redonner confiance aux parents, en les encourageant dans leur démarche éducative, en les invitant à s'appuyer sur la famille, les amis et en leur rappelant que, si nécessaire, des professionnel-le-s sont là pour les écouter, les aider dans leur rôle de parent. Garantir des conditions favorables au développement de l'enfant amène à accompagner les parents, à les soutenir et les valoriser dans leurs compétences.

Pour répondre à cet objectif, la Coordination diffuse largement (40.000 exemplaires par an) deux livres destinés aux parents et futurs parents. Ces livres illustrés soutiennent les parents face aux bouleversements à l'arrivée du bébé, aux difficultés avec leur enfant. Chaque livre aborde les thèmes propres aux différentes étapes de la parentalité et invite à se décaler des situations, à en rire et à tisser du lien social pour se sentir moins seul.

Ces dernières décennies, la montée de l'idéologie de modernité et de l'individualisme a fragilisé ce tissu social. Les liens sociaux contemporains sont labiles, instables, évanescents. Pour décrire cette nouvelle société de la modernité, le sociologue Bauman (2005) parle de société « liquide », en opposition à celle « solide », dans laquelle existaient des formes sociales stables et bien définies.

Dans ce climat de fragmentation du social, les parents peuvent être déboussolés, perdus et se sentir seuls. Ils se trouvent confrontés non seulement à une absence d'étayage social mais aussi à une injonction implicite de devoir « se débrouiller » seuls (Vennat, Panagiotou & Mellier, 2018). Comment construire sa parentalité dans ce contexte de *liquidité* des rapports sociaux ? Quelles sont les difficultés vécues par les parents ? Qu'est ce qui peut faire appui et leur permettre d'*amarrer* ?

Pour tenter de répondre à ces questions, la Coordination a questionné les parents sur le contexte social dans lequel ils déploient leur parentalité c'est à dire les pressions et les ressources perçues dans l'environnement social.

Enquête sur les pressions sociales ressenties par les parents

1. Une perspective d'analyse psychosociale

Le phénomène d'épuisement parental, connu ces dernières décennies sous le vocable de burn out parental, a fait l'objet de plusieurs travaux (pour une revue, cf. Sánchez-Rodríguez, Perier, Callahan, & Séjourné, 2019). Ceux-ci se sont principalement attachés à saisir les éléments relatifs au diagnostic, à l'étiologie du phénomène ainsi qu'aux conséquences cliniques. Dans cette perspective, des facteurs de risque et de protection liés à la personnalité du parent, à celle de l'enfant, au style de parentalité et au fonctionnement familial ont pu être mis en évidence (Roskam, Mikolajczak, 2018).

L'objectif de l'enquête exploratoire réalisée par la Coordination de la prévention de la maltraitance est de procéder à une étude psychosociale du phénomène. L'accent est donc mis sur l'analyse des contextes sociaux (attributions externes) et pas sur les compétences parentales (attributions internes).

Plus précisément, plusieurs questions sous-tendent l'étude : 1) quelles sont les représentations et le vécu des parents par rapport au phénomène d'épuisement parental ? 2) quelles sont les difficultés (étudiées sous l'angle des pressions sociales) auxquelles les parents font face dans leur environnement social ? 3) comment ces difficultés influencent-elles leur parentalité ? 4) quelles ressources psychosociales sont activées par les parents pour faire face à ces difficultés ?

2. Méthodologie

L'enquête visait à récolter des informations quantitative et qualitative auprès de parents sur les difficultés et ressources psychosociales rencontrées dans leur parentalité. Un questionnaire comportant des questions fermées et ouvertes[1] (cf. annexe 1) a donc été réalisé pour investiguer :

- les représentations du phénomène d'épuisement parental (évolution dans le temps, lien avec la notion de burn out parental, …)
- le vécu d'une situation d'épuisement parental
- la place des rapports de genre dans ce vécu
- les pressions sociales ressenties par les parents
- le sentiment de confiance envers les proches et les institutions pour prendre le relais dans l'éducation
- les situations qui vulnérabilisent les parents (la situation économique, la santé, la configuration familiale, les migrations, etc.)
- les ressources psychosociales qui les ont aidés

Le questionnaire a été diffusé, en décembre 2019, via internet, sur les réseaux sociaux et les blogs de parents[2] (groupes thématiques liés à la parentalité), à des professionnel-le-s de l'enfance ainsi que dans des associations en lien avec les parents (ligue des familles, ligue de l'enseignement, associations de parents d'élèves).

3. Parents participants

271 parents ont participé à l'enquête, majoritairement des mamans (94%). La plupart des participant-e-s vivent en Belgique (56%) et un peu moins de la moitié résident en France (40%).

[1] Cf. questionnaire en ligne sur https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdh5MrVL8_URtnL_9bmyFRCpE0QVMwQl5R08aGXCSQ5EzTtew/viewform – questionnaire validé lors du Comité de projet de la Coordination de la prévention de la maltraitance du 11.12.19

[2] Cf. liste de diffusion en annexe 2

Un quart des participant-e-s est séparé et vit en famille monoparentale ou recomposée. Sur le plan des informations socioéconomique, nous n'avons pas questionné les participant-e-s sur la nature de leur occupation, par contre, ils ont précisé s'ils disposaient au non d'en emploi. A cet égard, la grande majorité des parents interrogés travaillent, seulement 30 parents sont sans emploi (au chômage, parents au foyer). L'analyse des données selon les caractéristiques sociodémographiques n'a pas montré de différences significativement différents concernant les thématiques analysées.

Les caractéristiques de l'échantillon sont présentées dans le tableau ci-dessous.

Caractéristiques sociodémographiques	Nombre de parents
Sexe	
Femmes	253
Hommes	16
Âge moyen	38
Pays de résidence	
Belgique	151
France	109
Autre	11
Information emploi	
Employé-e-s/ libéral/ autre	240
Recherche emploi	7
Parent au foyer	23
Configuration familiale	
En couple	197
Famille monoparentale	56
En famille recomposée	11
Nombre d'enfant en moyen	2
Tranche d'âge des enfants	
De 0 à 3 ans	121
De 4 à 6 ans	59
De 7 à 10 ans	33
De 10 ans et plus	56

Constats

1. Des difficultés

1.1.Des parents épuisés

60 % des parents interrogés disent avoir déjà vécu une situation d'épuisement parental. Lorsqu'on précise la question en leurs demandant s'ils ressentent de l'épuisement en général ou juste vis-à-vis de leur parentalité, ils sont 50% à se dire épuisés en général et 30% à se dire épuisés au niveau de leur parentalité.

Un vécu de honte

L'épuisement parental est vécu par de nombreux parents comme une situation honteuse et difficile à évoquer avec les proches parce qu'encore peu reconnue socialement.

L'idée normative de ce qui définit un bon parent est une source de pression pour les participant-e-s et le sentiment de ne pas être conforme à ce modèle peut générer des sentiments complexes. Hubert et Aujoulat (2018) ont étudié spécifiquement la situation de mères en épuisement parental. Ils mettent en évidence un état de souffrance important caractérisé par la haine de soi, la honte, la solitude et la culpabilité.

Plusieurs parents de l'enquête évoquent également ces sentiments. Ils soulignent l'intrication entre la honte - de ne pas parvenir à atteindre un idéal de perfection dans sa parentalité – et l'accroissement de l'isolement social.

> ***Mots de parents***
>
> *Je pense que c'est un sujet encore tabou, les gens peuvent avoir honte de l'évoquer. C'est fortement sous-estimé voire caché et peu reconnu. Et pourtant l'épuisement est réel. Surtout pour les mères, pour moi il est lié à l'isolement inhérent à la structure familiale actuelle, la division des sphères public-privé, les TIC, l'idéologie de la performance, et au manque de transmission.*

Épuisement parental vs burn out parental

Pour les parents interrogés, l'épuisement parental et le burn out parental renvoie à deux réalités différentes. L'épuisement correspondrait à un grand état de fatigue mais qui n'empêcherait pas de fonctionner, alors que le burn out serait, au contraire, une situation de crise entravant la parentalité. Les parents évoquent une forme de continuum entre ces processus, le burn out étant alors le dernier stade de l'épuisement.

> ***Mots de parents***
>
> *Burn out est un terme qui décrit davantage une situation de dépression, je dirai plus une « maladie » que l'épuisement.*
>
> *L'épuisement parental est facilement "réversible" alors que le burn out, c'est plus compliqué.*
>
> *Le burnout parental c'est l'épuisement parental à son paroxysme, lorsque le corps dit stop.*
>
> *Dans l'épuisement, on peut encore trouver de la ressource, plus dans le burnout.*
>
> *L'épuisement est une fatigue que l'on peut encore gérer, le burnout n'est plus gérable.*
>
> *L'épuisement peut être quotidien, un long moment, le burn out est le point de rupture.*

Genèse d'un phénomène

Il n'y a pas de consensus parmi les parents sur la récence du phénomène. Plusieurs parents pensent que ce phénomène est propre à l'époque actuelle et à la fragilisation des liens sociaux. Nous y reviendrons dans la section consacrée aux pressions sociales. D'autres pensent que le phénomène a toujours existé mais qu'il est plus visible actuellement. Sans doute car mieux reçu auprès d'un public fortement tourné vers le développement personnel et la marchandisation construite autour de celui-ci.

> ***Mots de parents***
>
> *Avant, les familles étaient plus proches et plus soudées, on était moins seul face à ses enfants, à son travail, à ses problèmes. C'était donc moins dur avant.*
>
> *Nos parents étaient soumis à moins d'injonctions contradictoires (être ecolo avec des couches lavables, de l'allaitement mais reprendre le travail à temps plein et vivre comme avant), nos grands-mères s'occupaient exclusivement de la maisonnée comme les femmes de leur entourage et pouvaient compter les unes sur les autres.*
>
> *La société était moins complexe, les sollicitations moins nombreuses, les possibilités de se comparer aux autres moins présentes, on se contentait de "moins" pour être content de sa vie et le réseau social devait être plus présent.*
>
> *Il y avait moins de volonté d'accomplissement personnel, donc la situation était subie comme une situation normale.*

Lorsqu'on examine la littérature relative à l'épuisement et au burn out parental, il apparait que les travaux scientifiques sur le sujet sont relativement récents.

C'est le 1er juillet 1983 que le terme de burnout parental fait son apparition dans un ouvrage intitulé « Christian Parent burnout » d'Edith Lanstrom. Alors maman et chrétienne pratiquante, elle vit ce qu'elle décrit comme un épuisement dans sa fonction de parent et le sentiment de culpabilité engendré par la situation. Par la suite, les travaux réalisés sur ce thème portent surtout sur un public spécifique : les parents d'enfants porteurs d'un handicap ou malades. Il est démontré que ceux-ci présentent des scores d'épuisement significativement supérieurs à ceux des parents sans enfant malade[3]. Il faut attendre 2017 pour que l'équipe d'Isabelle Roskam[4] s'intéressent à la clinique du burnout parental chez tout type de parents.

En dehors de ces travaux scientifiques, une pléthore d'ouvrages sur le burn out parental sont publiés depuis le milieu des années 2000. Il s'agit principalement de témoignages de parents.

1.2.Une inégalité de genre

85% des participant-e-s pensent que les mères sont plus touchées et impactées par l'épuisement parental. L'échantillon de parents étant composé essentiellement de femmes, il s'agit donc d'un point de vue de femmes sur un sujet qui incarnent pour plusieurs les inégalités faites aux femmes. Elles sont 54% à trouver que la répartition des tâches relatives à l'éducation des enfants n'est pas équitable dans le couple et elles mettent en évidence les normes de genre imprégnant la parentalité. Cette division sexuelle dans les rôles parentaux renforce la charge mentale pesant sur les mères (Champagne, 2017).

[3] Lindahl Norberg, A. (2007). Burnout in Mothers and Fathers of Children Surviving Brain Tumour. Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 14(2), 130-137. https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x

[4] Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. Frontiers in Psychology, 8. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163

Mots de parents

> *Socialement, il n'y a pas les mêmes attentes extérieures selon que l'on soit papa ou maman. On considère qu'un père qui change spontanément une couche est un super héros. Une mère qui change une couche fait son travail, elle ne va pas recevoir une médaille. Les femmes doivent être des super mamans, super businesswomen, super épouses, super sportives et tout ça avec le sourire et bienveillance et surtout zen attitude!*
>
> *Les pressions pour être un parent parfait ou adopter un certain style de vie sont surtout portées par les mamans alors que les pressions du travail ou du jugement social sont plus partagées.*
>
> *En tant que femme de la génération libérée, qui a le droit de faire les deux, être maman et avoir une carrière, on nous met la pression pour réussir les deux, et si on se plaint on nous répond qu'on a qu'à arrêter de travailler. Les hommes n'ont pas cette pression à la maison, s'ils n'ont pas le temps de bien faire, les gens autour trouvent ça normal car ils ne se sont pas battus pour faire les deux.*

Face à ces attentes genrées en matière d'éducation, certaines participantes expriment une tension entre l'obligation de répondre à ce qu'elles perçoivent comme étant leur rôle de mère et la charge que cela représente. Ces représentations rendent compte de la complexe mécanique d'essentialisation des différences liées au sexe c'est-à-dire quand des caractéristiques immuables et essentielles sont attribuées en fonction de leur sexe (par exemple : c'est dans la nature des femmes de prendre en charge les enfants, etc.) – et de la pression qui en résulte pour les mamans.

> *Les parents sont la figure d'attachement certes mais la maman reste la personne sécure auquel le bébé/enfant s'accroche. Ce qui fait que pour ma part, en tant que maman, cela me prend plus de temps, d'énergie et donc parfois, avec la fatigue, la patience en prend un coup.*
>
> *Dans nos sociétés les femmes ont encore la majeure partie de l'éducation. Je pense aussi que le lien est foncièrement différent et l'attachement particulier que crée la grossesse permet que les femmes soient davantage présentes puisque plus patientes. Souvent ce sont elles qui gèrent les moments difficiles que traverse bébé.*

1.3. Des parents sous haute pression

96% des parents interrogés disent se sentir sous pression dans leur quotidien de maman et de papa et **83% trouvent que la société est culpabilisante avec les parents**.

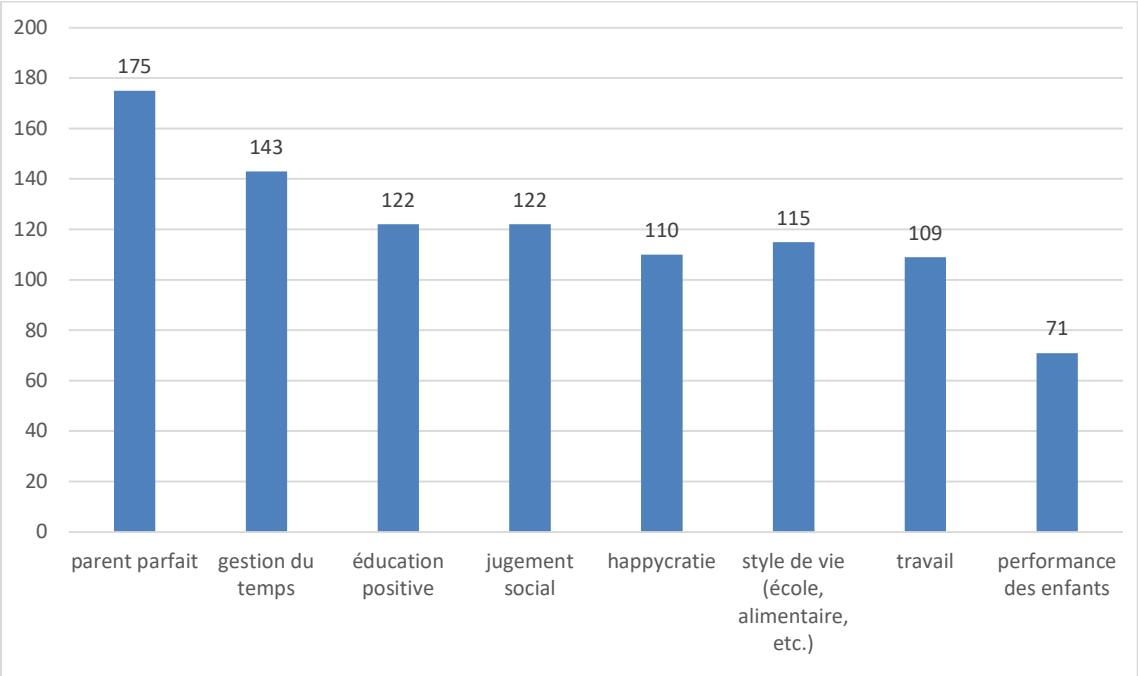
L'apparition de nouvelles normes sociales chamboulent les processus de transmission. Nombreux sont les parents qui évoquent la tyrannie de la perfection et les diktats de la performance pour eux ainsi que pour les enfants. Les parents doivent aussi faire face aux injonctions sociales liées aux préceptes de l'éducation positive actuellement très véhiculés sur les réseaux sociaux. Ces prescriptions semblent être vécues comme des règles qui font pression sur les parents et qui peuvent les conduire à se sentir en situation d'épuisement.

Ainsi, par exemple, **ils sont 53% à trouver pesante l'éducation positive, 73% à se sentir sous la pression d'être un parent parfait, 48% à ressentir une forme de dictature du bonheur** dans l'éducation (rendre son enfant heureux à tout prix), etc. Ils sont aussi nombreux à évoquer la pression du temps (62%) et l'envahissement de la sphère du travail (46%).

Les pressions ressenties par les parents signent bien cette liquidité des liens dans lesquels s'inscrivent les familles contemporaines. Dans ce contexte, le risque est que le seul élément solide soit l'enfant et qu'à cet égard, il soit hyper-investi par les parents et en devienne le prolongement narcissique (Durif-Varembont, 2007).

Cette centration sur l'enfant peut opérer du côté des familles mais aussi, dans une logique circulaire, du côté du collectif avec des parents sur lesquels pèsent de nombreux prescrits sociaux.

Pressions sociales ressenties par les parents



Lorsqu'on croise le vécu d'épuisement parental avec le style de pression sociale ressentie par les parents de l'enquête, il apparait que **les parents se sentant soumis à la pression de perfection sont plus nombreux à avoir vécu une situation d'épuisement parental (126 sur 175)**.

Mots de parents

L'injonction de perfection

Beaucoup de diktats. Il faut faire comme ci / comme ça. Si on est bienveillant on est vu comme laxiste, si on gueule on est vu comme violent. Il faut être parfait : bio, tout maison, cousu mains, sans pesticides, 'bienveillance', zéro déchet, professionnellement actif et épanoui, toujours heureux de sa parentalité...

La société transmet des guides de bonne conduite qui ne sont pas toujours applicables dans la réalité, chaque enfant étant différent, il n'y a pas une seule bonne façon de faire même si c'est ce qu'on nous renvoie.

Que ce soit via les médias ou les réseaux sociaux, c'est l'image du parent parfait qui est véhiculée. Super parent qui mène de front une vie pro/familiale/personnelle épanouie, engagé dans la cause écologique, repas équilibrés, fait du sport, passe du temps avec ses enfants, part en vacances, toujours bienveillant, éducation positive, soigné dans son

apparence, fait son jardin bio, consomme intelligemment et écoresponsable et zéro déchet et de proximité, maison parfaitement rangée et nettoyée... Ne pas y arriver c'est culpabilisant, surtout avec les réseaux sociaux où beaucoup étale leur semblant de perfection... On se dit mais pourquoi moi je n'y arrive pas ? Il n'y a tout simplement pas assez d'heures dans une journée et pas assez de jours dans la semaine pour tout faire.

De la difficulté de ralentir

La pression est aussi le manque de possibilité de s'arrêter, de ralentir le rythme, donc l'épuisement est pluriel. Ce n'est pas que le fait d'être parent, mais aussi le travail qui est dans une logique linéaire, tout ce qui doit être géré et assumé au quotidien. Ce phénomène s'accentue en fonction de la pression sociale grandissante

Éducation positive culpabilisante

La pression d'être une "bon" parent vient de la société. Aujourd'hui, la "mode" est aux activités Montessori & Co, on culpabilise de laisser son enfant devant la TV 10 minutes. Pareil pour la nourriture, si on ne fait pas un bon petit plat cuisiné bio, en vrac, c'est mal vu...

Cette nouvelle éducation bienveillante est bien mais tellement malsaine. Nous les jeunes parents nous sommes la génération sacrifiée. Nous avons vécu les VEO et nous devons totalement les bannir pour nos enfants et cela nous pèse car on se remet tout le temps en question et si on crie sur notre enfant on ne s'en remet pas pendant des jours.

La communication autour de l'enfant, de son développement, de son éducation est foisonnante. Émissions télé, radio, articles de presse, magazines spécialisés... Tout autour de nous, on se prend des conseils à tour de bras, on culpabilise si on ne rentre pas dans le moule. On se remet en question constamment. Ai-je bien fait ? Bien réagi ? Trop ou pas assez ? Aujourd'hui la notion de violence a évolué et inclut même-pour l'avoir lu-le fait d'attraper son enfant par le poignet pour qu'il ne chute pas du trottoir. Le simple fait d'élever la voix est aujourd'hui synonyme de traumatisme pour l'enfant...

1.4.Quand la confiance est mise à mal

Pouvoir se reposer sur l'environnement social, qu'il soit privé ou professionnel, cela suppose d'avoir confiance en soi, en son enfant et dans les personnes qui prendront le relais. C'est cette confiance qui permettra la construction du lien solide entre l'enfant et l'adulte auquel il aura été confié. La confiance est fondatrice tant sur le plan individuel (pour le développement de l'enfant) que sur le plan social car en tissant une trame entre individus et société, elle fonde un ordre social stable (Simmel, 2010).

Mais dans le contexte de postmodernité, la confiance aussi est érodée ; il y a un déclin des formes traditionnelles d'appartenance. Repartant de la métaphore de Bauman : dans cette vie liquide, devant l'instabilité et l'incertitude qui la caractérise, les parents peinent à passer le relais. Ils expriment des difficultés à faire confiance dans le lien social et privé mais aussi dans les institutions.

Un tiers des parents interrogés ne se sentent pas assez en confiance pour confier leurs enfants à leurs proches et **un tiers de parents expriment une méfiance envers les institutions éducatives**.

Mots de parent

J'ai du mal à faire confiance car…

Je culpabilise, je me dis que je me suis "débarrassée" de ma fille pour pouvoir profiter un peu et qu'elle est peut-être triste.

Je me dis que si j'ai besoin d'aide c'est que je suis trop faible pour gérer la situation. J'estime que c'est mon rôle de m'occuper de mes enfants.

Je me sens responsable de l'éducation de mes enfants - je ne délègue pas facilement.

J'ai peur qu'on ne respecte pas mes choix. Peur qu'on laisse mon bébé de côté, qu'on s'occupe mal de lui voire qu'on lui fasse du mal.

C'est dur de laisser quelqu'un d'autre faire différemment que vous.

Quand je vois mes enfants en difficulté, je voudrais tant intervenir moi-même.

Les coûts psychiques de cette perte de confiance ne sont pas nuls. En effet, **la difficulté à faire confiance est associé au vécu d'épuisement parental**.

Croisement entre le vécu d'épuisement et des pressions avec la confiance

Ressentez-vous des pressions dans votre quotidien de papa ou de maman ?		arrivez-vous à passer le relais à des institutions ? (crèches, école, nounou etc.) Non	Oui	Total
	Non	3	8	11
	Oui	**67**	191	258
Total		70	199	273

Le tableau précédent indique que sur les 258 parents ressentant des pressions sociales liées à la parentalité, un quart sont en difficulté pour passer le relais aux instances éducatives.

Avez-vous déjà vécu une situation d'épuisement parental ?		arrivez-vous à passer le relais à des institutions ? (crèches, école, nounou etc.) Non	Oui	Total
	Non	25	84	109
	Oui	**45**	115	160
Total		70	199	273

Sur les 160 parents ayant déjà vécu l'épuisement parental, un tiers dit ne pas parvenir à passer le relais aux instances éducatives.

Pour en savoir plus sur les rapports de confiance dans l'éducation, une question de l'enquête portait sur les représentations des parents à propos de l'adage « Il faut tout un village pour élever un enfant ». Si les parents se disent relativement en accord avec cette vision de l'éducation, ils relèvent son anachronisme par rapport au contexte actuel, à la perte des liens sociaux et à la défiance ambiante.

Mots de parents

Ce proverbe me semble très juste ! Pour préserver la santé des parents mais aussi pour permettre l'épanouissement de l'enfant en lui donnant la chance de nouer d'autres liens, de vivre d'autres expériences. Pour moi ce village serait un groupe d'adultes et d'enfants relativement constant en termes de présence, et très bienveillant. Or pour moi le problème est que je me sens isolée, mes proches travaillent ou sont vraiment trop vieux, et puis on est dispersés géographiquement.

Dans notre société occidentale j'ai l'impression que ce proverbe n'a jamais été d'actualité, et si c'est le cas, c'est de moins en moins, dans une société individualiste et centrée sur elle-même.

C'est toujours d'actualité malheureusement c'est un doux rêve. En occident, la famille peut être loin géographiquement ou indisponible, donc le relai impossible. Les méthodes de pédagogie positives trouvent un écueil à cet endroit précis ! D'autant plus qu'elles ne sont jamais nuancées par l'expression des limites des parents qui ne peuvent pas absorber tout et se retrouvent en burn out.

Lorsqu'on les questionne sur ce qui favorise leur confiance, les parents répondent le professionnalisme et la formation des intervenant-e-s, l'écoute et la bienveillance à l'égard des enfants, mais ils sont aussi plusieurs parents à dire qu'ils font confiance car ils n'ont pas le choix.

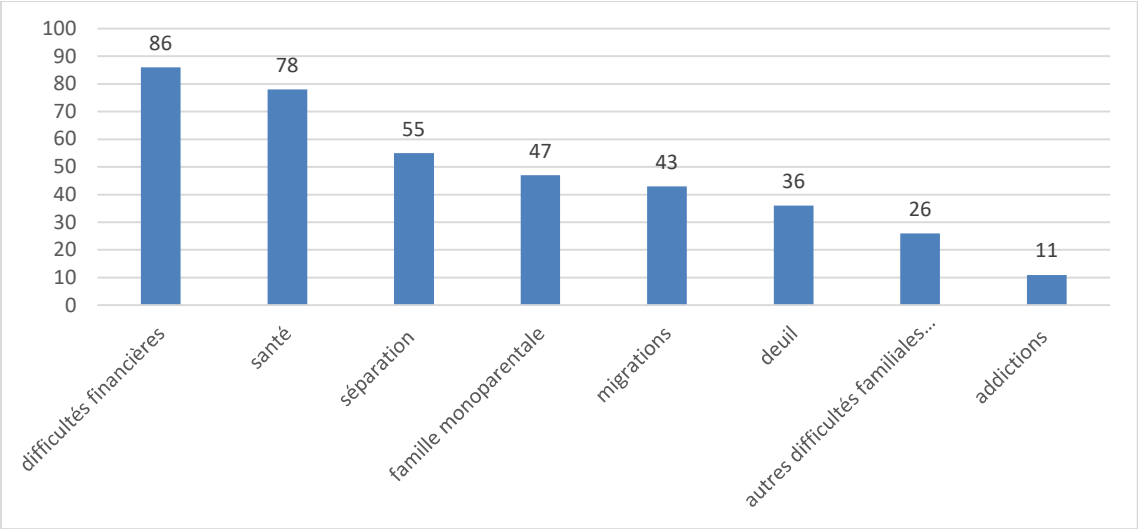
1.5.Les situations qui rendent vulnérables

Le libéralisme économique exacerbe les inégalités sociales et les familles sont les premières victimes des inégalités sociales (dans le domaine du logement, du soin, …), encore plus si elles se trouvent déjà fragilisées par exemple à cause d'un contexte de séparation, de la maladie, du handicap, de la migration. Elles peuvent alors rapidement se trouver isolées et dans des situations d'appauvrissement, ce qui n'est pas sans effet sur le devenir et l'être parent.

C'est ce que reflètent les résultats de cette enquête car malgré que les parents interrogés semblent faire partie de la classe moyenne, **la pression économique est le premier motif qu'ils invoquent pour rendre compte de l'épuisement parental**.

Quand on croise les situations de vulnérabilité avec le vécu d'épuisement parental, il ressort que sur les 160 parents ayant déjà vécu un épuisement parental, 68 disent vivre des difficultés financières.

Situations de vulnérabilité psychosociale exprimées par les parents



Mots de parents

Les soucis financiers, régler les factures, payer le médecin, les activités extrascolaires, ensuite il ne reste plus grand chose pour sortir et se sociabiliser. Une de mes filles est ingérable et donc difficile de sortir avec elle et de nouveau payer une babysitter n'est pas possible.

Séparation = problèmes d'argent = culpabilité = angoisses.

Difficile de répondre aux désirs de son enfant quand les finances sont très limitées.

Je vis maintenant à 1h de route de ma famille, et mon conjoint a perdu ses propres parents. Pas d'amis à aller voir non plus. N'ayant pas de salaire, je ne fais pas d'activités payantes avec ma fille, plutôt des jeux et autres activités à l'intérieur et de belles balades sur la côte, dans les parcs publics etc. Beaucoup de marche pour éviter de consommer du carburant ou payer les transports en commun. Repas maison moins chers (et j'espère meilleurs) que du tout fait industriel...

Toutes ces difficultés ont fait de moi, une maman seule sous le seuil de la pauvreté et angoisses terribles face à une société qui vous enfonce encore plus!

Ensuite, les parents désignent les situations de monoparentalité comme facteur de vulnérabilité. Il ressort du Baromètre social 2017 publié par l'Observatoire de la Santé et du Social de Bruxelles[5] qu'en 2017, la Région bruxelloise comptait 63 568 familles monoparentales, soit 11% des ménages. Dans 86% des cas, il s'agit de mères seules avec leur(s) enfant(s). Une recherche réalisée par la Ligue des familles en 2018 démontre l'importance des attentes et des besoins de ces familles en termes de soutien structurel, matériel et relationnel. Dans notre enquête aussi, les parents expliquent le coût matériel et psychique d'être un parent solo.

[5] Observatoire de la santé et du social de Bruxelles, « Baromètre social 2017 », Commission communautaire commune, Bruxelles, 2017.

Seule pour gérer mes enfants dans leur vie quotidienne. Père présent 20% du temps (un we sur deux) autrement dit... jamais. La vie scolaire, sociale, les charges quotidiennes sont pour moi, la mère

Cette situation, où j'élève seule mes deux enfants après une séparation ne fait que renforcer la pression du parent parfait.

Les parents expliquent à quel point ces situations de vulnérabilité psychosociale les épuisent et affectent leur parentalité.

J'ai laissé de côté tous les autres aspects de ma vie sociale. Je suis une maman anxieuse, culpabilisée.

Il est très difficile de rester exigeante quand soi-même on est diminuée dans notre rôle Moi disponible, à tous niveaux, j'ai beaucoup culpabilisé de d'incidence de mon état émotionnel sur de développement de mon fils mais surtout de la mise à mal de notre relation.

Beaucoup plus de pression, l'impression de ne pas être assez là. Le stress influence négativement ma patience. Mon esprit est occupé par ces soucis.

Craquage, ne plus être soi-même ni parvenir à respecter nos choix. La violence est entrée dans nos vies et nous luttons contre ses pulsions lorsque nous sommes à bout...

2. Des ressources

2.1. De la créativité

L'enquête visait à pouvoir analyser les ressources déployées par les parents pour surmonter les difficultés liées aux enjeux sociaux contemporains. Cette analyse est résolument psychosociale. Il ne s'agit pas d'analyser des styles ou compétences parentales mais bien de pouvoir relever les éléments et personnes de la sphère du social sur lesquels s'appuient les parents. **Les parents identifient les grands parents et les ami-e-s comme ressources principales. En troisième position, ils soulignent l'importance du soutien trouvé sur les réseaux sociaux dans les groupes « parents ». Le soutien des professionnel-le-s de l'enfance arrive ensuite, quasiment à la même position que les réseaux sociaux**.

Il est intéressant de noter que les parents fassent appel à la même fréquence à des canaux de ressources aussi différents : les réseaux sociaux mobilisent l'exposition au public, un relatif anonymat, peu de continuité du lien, une forme d'interchangeabilité des personnes, là où les professionnel-le-s incarnent l'intime et le privé, une approche individualisée, un lien pérenne. Derrière une apparente contradiction, ces ressources démontrent la créativité des parents.

Mots de parents

Ce qui m'a aidé …

Mes amis, des ressources payantes, des mamans de l'école, une psy.

Le temps, mon médecin, la nounou.

Des thérapies, des lieux de paroles.

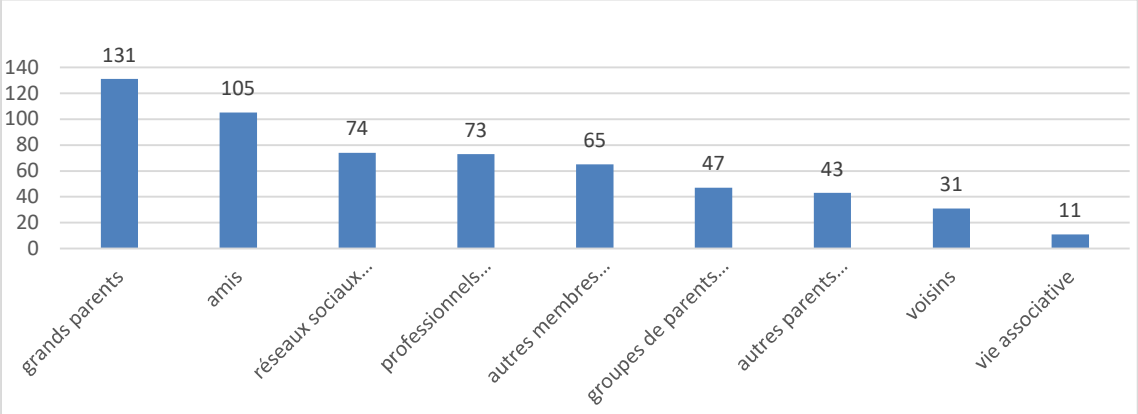
Psy + médecin + lecture + groupe de soutien sur internet + soutien de proches et de l'école.

Psychothérapeute, amis, changement de vie professionnelle et de temps de travail.

Le sport, le fait de pouvoir en parler avec mes proches, les lectures. Savoir que ça peut arriver à tout le monde et qu'on n'est pas seul.

Parole, communication, lâché prise, et surtout l'entourage car on est pris dans une spirale qu'on ne voit pas, ce sont les personnes extérieures qui vous font prendre conscience de votre état d'épuisement ou bien out et qui vous aide.

Personnes ressources identifiées par les parents pour les aider dans leur parentalité



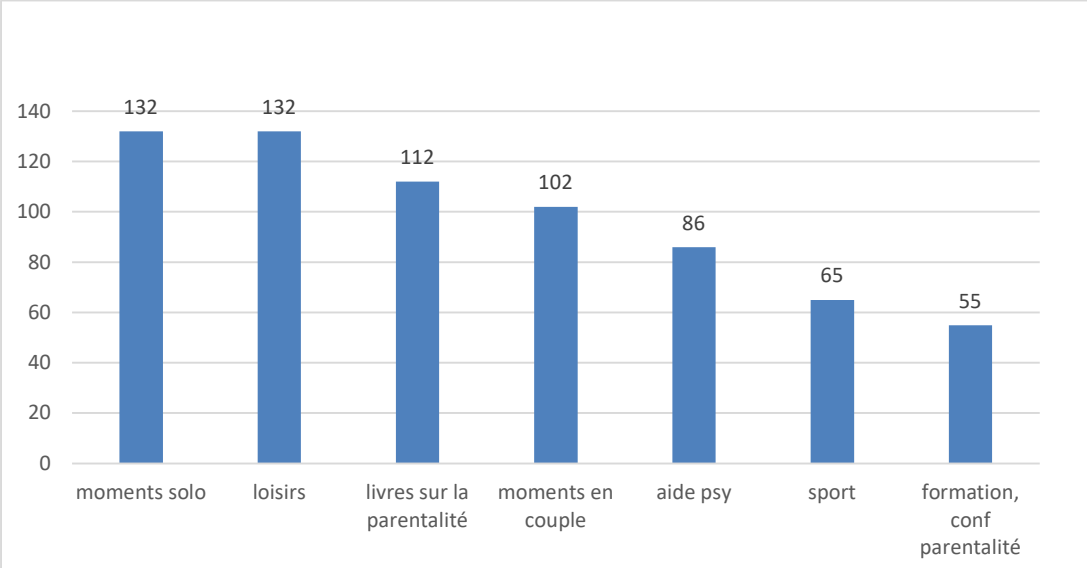
2.2.Une recherche de professionnalisation

Quand on les interroge sur les processus ressources, les parents évoquent en premier lieu la nécessité de prendre du temps seul et les loisirs. Ils soulignent aussi l'importance du temps à deux, pour le couple**.** Après, les parents mentionnent l'importance des formations, des livres et des conférences sur la parentalité. La recherche d'aide par les professionnel-le-s est également mentionnée par les parents mais elle arrive seulement en cinquième position.

Ces éléments s'inscrivent dans le contexte néolibéral discuté supra, contexte dans lequel peuvent fleurir des « marchands » de recettes de parentalité – actuellement surtout tournées autours d'une parentalité positive. Aussi, les parents payent (parfois cher) pour participer à des conférences et formations décontextualisés des logiques politiques de soutien à la parentalité.

À cet égard, Martin (2019) souligne l'importance de déplier les contextes dans lesquels s'ancrent les idées relatives à la parentalité car en vendant de la parentalité (positive), le risque est d'individualiser et de dépolitiser les problèmes rencontrés par les parents.

Processus ressources identifiés par les parents pour les aider dans leur parentalité



2.3. Des besoins structurels

Quand on les interroge sur ce qui les aiderait, **deux éléments structurels ressortent clairement de l'enquête : de l'aide financière et la nécessité de disposer de plus de temps** avec les enfants (via des congés parentaux notamment).

> *Des congés parentaux longs et bien rémunérés.*
>
> *Du temps, des gens pour s'occuper de mon fils.*
>
> *Un congé paternel plus long pour aider les premiers mois ou après.*
>
> *Des initiatives sociétales plus collectives afin que la responsabilité de la prise en charge des enfants ne soit pas uniquement parentale.*

Des sous, du temps.

Du temps ! Je pense que financièrement parlant, diminuer notre temps de travail est compliqué, d'autant plus quand on doit assumer seul, donc on fait deux journées en une et on s'épuise vite. Une autre ressource devrait être un accès facilité à des services d'aide psychologique : ce n'est jamais évident de se rendre aux urgences psy pour demander de l'aide, et c'est trop cher de passer par des psychologues.

2.4. Retisser du lien social

L'expression par les parents d'un manque de support social dans leur parentalité traversait les différents thèmes de l'enquête. Cette recherche de soutien opère pourtant sur fond d'affaiblissement du lien social, l'injonction sociétale faite actuellement aux parents s'apparentant plus à un *self made parent* qu'à une praxis de la solidarité.

Et pourtant, ils sont nombreux à exprimer le besoin d'être soutenus par les proches et les professionnel-le-s et à regretter de ne pas pouvoir compter davantage sur l'aide du « village » pour élever leur enfant.

Mots de parents

Ce qui m'aiderait dans ma parentalité …

Je voudrais pouvoir passer le relais, tenter d'élargir le cercle de celles et ceux qui peuvent prendre le relais.

Retisser des réseaux de proximité.

Plus de solidarité entre parents et entre générations.

Du relais, du réseau pour pouvoir souffler.

Conclusion

Cette recherche portait sur les ressources psychosociales des parents face aux pressions sociales contemporaines. En effet, dans une société où les rapports sociaux sont non seulement en mutation (asymétrie de la relation parent) mais également moins solides (labilité des relations), les parents doivent faire face à de nouveaux défis éducatifs.

Dans un tel contexte, nous nous sommes posés les questions suivantes : 1) quel est le vécu des parents par rapport au phénomène d'épuisement parental ? 2) quelles sont les difficultés auxquelles les parents font face dans leur environnement social ? 3) quelles ressources psychosociales sont activées par les parents pour faire face à ces difficultés ?

271 parents, principalement des mamans, d'un âge moyen de 38 ans, ont participé à l'étude. Ils ont en moyenne 2 enfants. La majorité des participants travaillent et ils vivent en Belgique ou en France.

Cette étude permet de faire plusieurs constats par rapport aux difficultés rencontrées par les parents aujourd'hui.

Le vécu d'épuisement parental

Elle met en évidence l'importance de l'épuisement ressenti par de nombreux parents : 60 % des parents interrogés disent avoir déjà vécu une situation d'épuisement parental. Les parents soulignent l'intrication entre la honte - de ne pas parvenir à atteindre un idéal de perfection dans sa parentalité – et l'accroissement de l'isolement social. Des inégalités de genre colorent ce vécu d'épuisement parental. 85% des participant-e-s (composé principalement de femmes) mettent en évidence les normes de genre imprégnant la parentalité, celles-ci renforçant la charge mentale pesant sur les mères.

Les pressions sociales contemporaines

96% des parents se sentent sous pression dans leur quotidien de maman et de papa et 83% trouvent que la société est culpabilisante avec les parents.

Ils évoquent la tyrannie de la perfection et les diktats de la performance pour eux ainsi que pour les enfants ainsi que les injonctions sociales liées aux préceptes de l'éducation positive actuellement très véhiculés sur les réseaux sociaux. Ces prescriptions semblent être vécues comme des règles qui font pression sur les parents et qui peuvent les conduire à se sentir en situation d'épuisement.

On peut imaginer l'impact, dans une logique circulaire, de ces pressions sociales sur la possibilité pour les parents de faire confiance aux proches et aux professionnel-le-s. Les parents voulant être des parents parfait, se sentent obligés de se « débrouiller » dans leur parentalité et d'être à la hauteur de ces différentes injonctions sociales. Les résultats montrent bien la difficulté des parents à confier leur enfant. Un tiers des parents interrogés ne se sentent pas assez en confiance pour confier leurs enfants à leurs proches et un tiers de parents expriment une méfiance envers les institutions éducatives.

Ces pressions sociales contemporaines s'inscrivent dans un contexte d'inégalités sociales de plus en plus prégnant. C'est ce que reflètent les résultats de cette enquête car malgré que les parents interrogés semblent faire partie de la classe moyenne, la pression économique est le premier motif qu'ils invoquent pour rendre compte de l'épuisement parental.

Les parents indiquent les situations de monoparentalité comme second facteur de vulnérabilité. Ils expliquent à quel point ces situations de vulnérabilité psychosociale les épuisent et affectent leur parentalité.

L'objectif de l'étude était aussi de pouvoir saisir la créativité et les ressources psychosociales des parents dans un tel contexte sociétal.

Du lien social et de la créativité

Malgré un certain contexte marchand de la parentalité prescrivant toutes sortes de recettes pour être un « bon » parent, les parents participant à l'enquête se tournent souvent vers les réseaux de solidarité pour être aidés dans les difficultés qu'ils traversent. Ainsi, les grands parents et les ami-e-s restent les figures de soutien principales.

L'enquête montre aussi toute la créativité des parents qui soulignent l'importance du soutien trouvé sur les réseaux sociaux dans les groupes destinés aux parents. Les professionnel-le-s de l'enfance continuent à être souvent mobilisés et considérés comme des sources d'aide importantes en situation difficile.

Cependant l'expression par les parents d'un manque de support social dans leur parentalité traverse les différents thèmes de l'enquête. Sur le plan structurel, les parents disent l'importance de l'aide financière et de la nécessité de disposer de plus de temps avec les enfants. Ils sont nombreux à exprimer le besoin d'être soutenus par les proches et les professionnel-le-s et à regretter de ne pas pouvoir compter davantage sur l'aide du « village » pour élever leur enfant.

Références

Bauman Z. (2005). Liquid life. Cambridge: Polity Press

Champagne, L. (2017). Les impacts de la division sexuelle des rôles parentaux au sein du foyer sur la construction du genre de l'enfant. CERE, 8.

Durif-Varembont, J. (2007). Liquidité des liens conjugaux et résistance de l'enfant. *Cliniques méditerranéennes*, 75(1), 145-156. doi:10.3917/cm.075.0145.

Hubert S and Aujoulat I (2018) Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. Front. Psychol. 9:1021

Martin, C. (2019). La pensée positive au service de la parentalité, ou l'inverse ?. *Spirale*, 91(3), 61-69.

Roskam, I., Mikolajczak, M. (2018). Le burn-out parental: Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge, Deboeck.

Sánchez-Rodríguez, R., Perier, S., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). "Revue de la littérature relative au burnout parental": Correction to Sánchez-Rodríguez et al. (2019) [Review of the change in the literature on parental burnout": Correction to Sánchez-Rodríguez et al. (2019)]. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 60*(2), 89.

Simmel, G. (2010). Sociologie : ´etude sur les formes de la socialisation. Paris : Presses Universitaires de France.

Simon, N. (2018). Recherche-action sur les besoins et les attentes des familles monoparentales, Ligue des familles

Vennat, D., Panagiotou, D. & Mellier, D. (2018). Idéologies hypermodernes, quels enjeux dans la construction de la parentalité ? *Bulletin de psychologie*, 556(4), 749-757.

Annexe 1

Listes de groupes FB pour Parents (12)

Parents séparés Belgique (conseils/entraide) Questionnaire
https://www.facebook.com/groups/269959777276057/?ref=br_rs

Parents solos Province de Liège
https://www.facebook.com/groups/343720199601172/?ref=br_rs

Parents Solos Belgique (officiel) Virginie Braconnier
https://www.facebook.com/groups/871520463239894/?ref=br_rs

Les super-parents écolos et éconos! Annie C Bérubé
https://www.facebook.com/groups/minishackcommunaute/?ref=br_rs

Entraide Jeunes Parents (conseils, achat, revente) Morgan Himli
https://www.facebook.com/groups/entraidejeunesparents/?ref=br_rs

Parents solos à Bruxelles ! Alice de la Forêt
https://www.facebook.com/groups/179362259232604/?ref=br_rs

Parents imparfaits
https://www.facebook.com/groups/1670193073243196/?ref=br_rs

Les parents bienveillants imparfaits Amandine Pamart
https://www.facebook.com/groups/parentsbienveillantsimparfaits/?ref=br_rs

Parents Parfaitement Imparfait Gaab Constantin
https://www.facebook.com/groups/465938507472235/?ref=br_rs

Parents imparfaits et fiers de l'être Céline Célinette
https://www.facebook.com/groups/182738578907899/?ref=br_rs

https://www.facebook.com/groups/153662331646691/?ref=br_rs

Ixelles/Elsene par ses habitants pour ses habitants
https://www.facebook.com/groups/568623949898983/?ref=br_rs

Parents à FOREST
https://www.facebook.com/groups/1546922798917565/?ref=br_rs

La joie de vivre à Watermael-Boitsfort (Angel)
https://www.facebook.com/groups/684131371657438/

Watermael-Boitsfort d'hier et aujourd'hui
https://www.facebook.com/groups/1766124016942614/

Auderghem, ma commune !
https://www.facebook.com/groups/19448516997/

Woluwe Saint Lambert, comme vous l'aimez et plus encore !
https://www.facebook.com/groups/emilieb/

Jette, notre village https://www.facebook.com/groups/Jette.village/

Berchem St Agathe vend, échange, dons, discutions
https://www.facebook.com/groups/260833754452805/

Infos Saint Josse https://www.facebook.com/groups/240033900032571/

Evere 4 ever https://www.facebook.com/groups/853609724776848/

Liège : https://www.facebook.com/groups/ValeureuxLiegeois/

Namur Belgium
https://www.facebook.com/groups/namurbelgium/

Brabant Wallon Seconde Main https://www.facebook.com/groups/104001073283684/

A vendre Hyons/Mons et environs https://www.facebook.com/groups/1792943754288911/

Groupe L'Odyssée des mères célibataires
https://www.facebook.com/groups/1540592809408186/

Bruxelles
https://www.facebook.com/groups/1155148384573814/?fref=nf

Parents Solos de L'Est de Liège
https://www.facebook.com/groups/420995815236830/?multi_permalinks=440566726613072%2C440290989973979%2C440281983308213&notif_id=1576582620422555&notif_t=group_activity

A Vendre Bruxelles - Anderlecht et Alentours
https://www.facebook.com/groups/2019204395018392/?notif_id=1576637879263216&notif_t=group_r2j_approved

Parents à St Gilles https://www.facebook.com/groups/1245490838898743/

Page Fan FB : (11)

Parent Plus Qu'Imparfait
https://www.facebook.com/Parentplusquimparfait/?ref=br_rs

Parents Imparfaits
https://www.facebook.com/mamanimparfaites/?ref=br_rs

Maman Solo
https://www.facebook.com/Maman-Solo-151641128293452/?ref=br_rs

Sacrée Maman
https://www.facebook.com/sacreemamanbis/?ref=br_rs

Parent épuisé
https://www.facebook.com/parentepuise/?ref=br_rs

Mère pas parfaite et alors ?
https://www.facebook.com/merepasparfaiteetalors/?ref=br_rs

Le Blog de Marjoliemaman
https://www.facebook.com/Leblogdemarjoliemaman

Maman Louve
https://www.facebook.com/MamanLouveCom

Maman Geek
https://www.facebook.com/MamanGeekLeBlog/

Première fois maman – Blog de Maman
https://www.facebook.com/premierefoismaman/

Le Blog de Maman Plume
https://www.facebook.com/LeblogdeMamanPlume/

Forums pour parents : (15)

Parents : https://forum.parents.fr/

Doctissimo Forum entre parents : http://forum.doctissimo.fr/psychologie/parents/liste_sujet-1.htm

http://forum.doctissimo.fr/grossesse-bebe/mamans-belgique/liste_sujet-1.htm (Spécifique Belgique)

Maman pour la vie : https://www.mamanpourlavie.com/forum/

RockieMag Espace de discussion parents : https://forums.rockiemag.com/threads/espace-de-discussion-parents-childfree.127/

Mademoizelle Topic Parents : https://forums.madmoizelle.com/sujets/le-topic-des-parents-et-futurs-parents.87763/

Parents Solos : https://www.parent-solo.fr/forum/

Homoparentalité : https://homoparentalite.forumactif.org/

MagicMaman : http://forum.magicmaman.com/

Paroles de Mamans : https://paroledemamans.com/forum-maman

Maman Blues : http://www.maman-blues.fr/forum/

Doctissimo pour les Papa : http://forum.doctissimo.fr/grossesse-bebe/papas/liste_sujet-1.htm

E-bébé : https://www.e-bebe.fr/forum/ (Spécial Papa)

Autres sites :

https://www.laligue.be/leligueur/le-ligueur

https://www.laligue.be/association/