

BAROMÈTRE DE Camille.

LA FATIGUE ET LE STRESS CHEZ LES PARENTS WALLONS.



Camille
À L'ÉCOUTE
DES FAMILLES.

Questionnaire envoyé le 6 novembre 2024.

2.223 familles ont répondu au sondage réalisé par Camille.

Les parents d'enfants de 0 à 18 ans ont été sondés.

Marge d'erreur de $\pm 2,08$ % (calculée à un niveau de confiance de 95 %).

CHIFFRES-CLÉS DU BAROMÈTRE

- Les parents wallons se sentent stressés. En effet, leur **score moyen de stress parental est de 6,7/10** et ils ont globalement l'impression que c'est pareil (52%) voire pire (34%) autour d'eux.
- La grande majorité des parents (**73%**) estiment que le stress a un impact réel sur leur vie familiale, et parmi ceux-là, 1 sur 3 estime que cet impact a des effets très clairs sur ses relations et son bien-être.
- Ce qui manque le plus aux parents pour être moins stressés est du temps !
- Pour la moitié des parents qui déclarent avoir l'impression de **devoir être un parent parfait**, ce sont leurs propres **attentes envers eux-mêmes (77%)** ainsi que ce qu'ils pensent que **la société attend d'eux (60%)** qui sont vecteurs de stress.
- **9 parents sur 10** pensent que la fatigue liée à la parentalité est sous-estimée par la société et les employeurs. Parmi ces 90% de parents, 60% disent que cette fatigue est largement sous-estimée.
- Les parents cherchent des solutions puisque **44%** d'entre eux **ont déjà réduit leur temps de travail** pour retrouver l'équilibre. Ce sont majoritairement les mamans qui réduisent leur temps de travail (45% vs 26% des hommes).
- Près de **40%** des répondants estiment que devenir parent a constitué un **frein majeur** à leur développement de carrière.
- **5%** des parents ne referaient pas d'enfant maintenant qu'ils savent ce que ça implique et **11%** hésiteraient. 42% le referaient à l'identique.

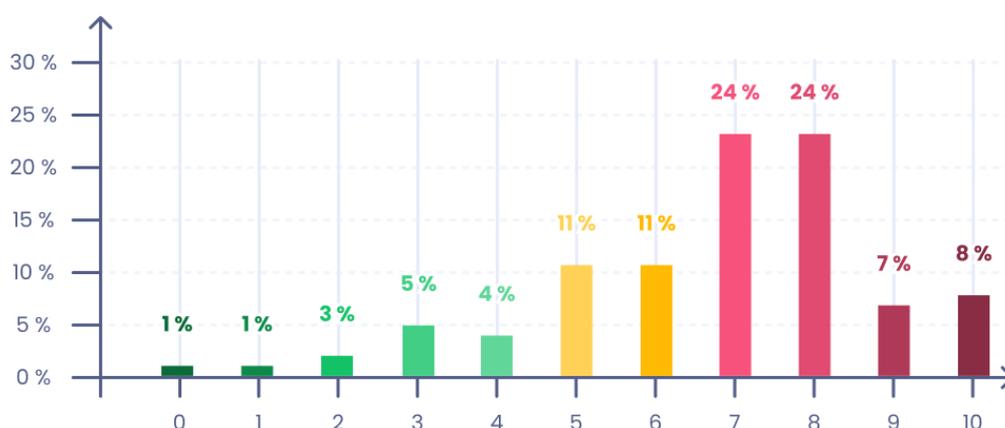
Camille.

Q1 : Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous sentez-vous stressé(e) en tant que parent ?

0 étant égal à "Pas du tout stressé" et 10 égal à "Tout à fait stressé"



Le niveau général de stress des répondants est de 6,7 sur 10.



Seul un quart des répondants estime son niveau de stress lié à la parentalité à 5 ou moins.

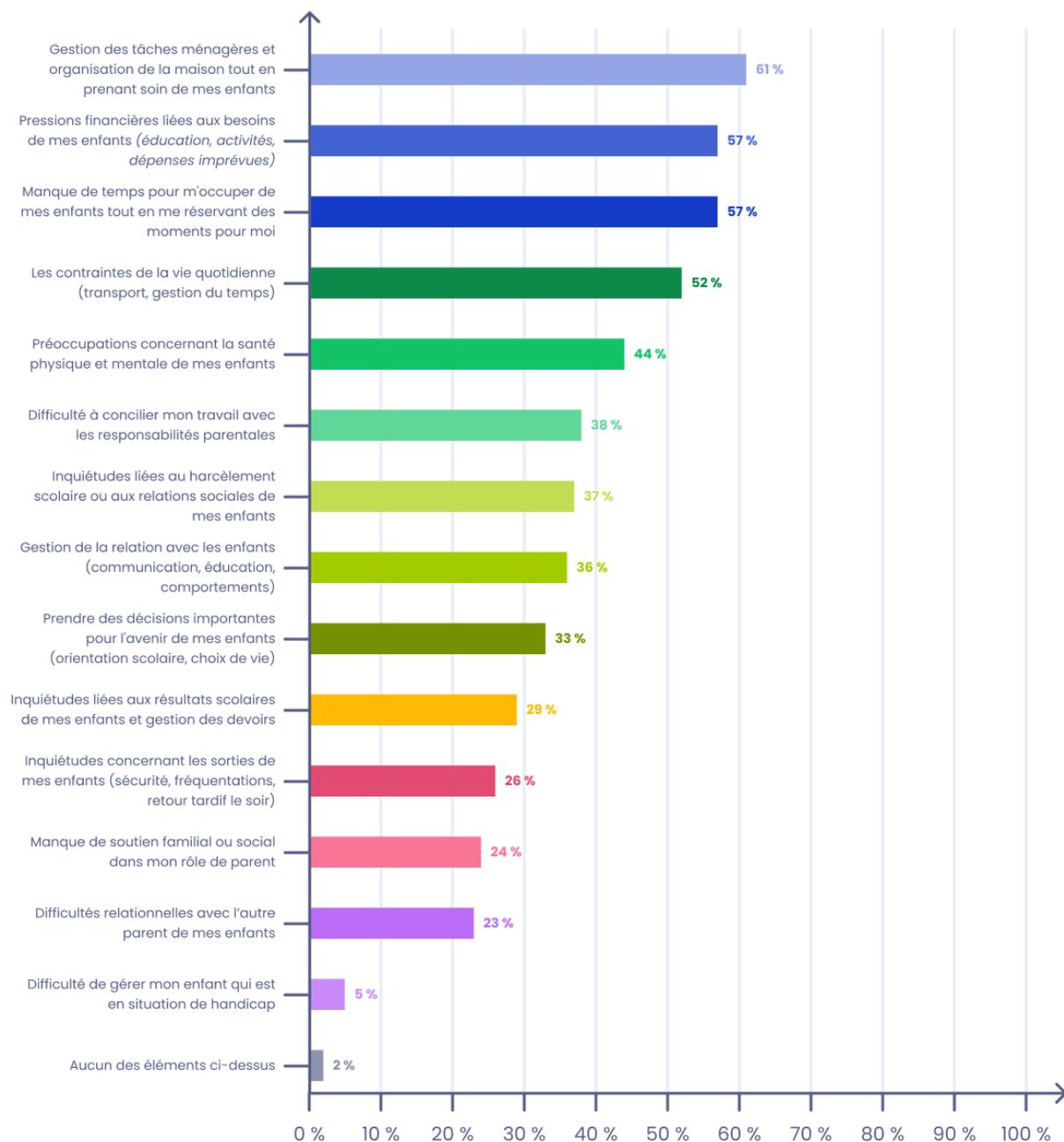
Les 3/4 des répondants ont donc un niveau de stress supérieur à 5 sur 10.

Une différence significative est observée entre les hommes et les femmes puisque le niveau de stress parental chez les femmes est de 6,8 alors qu'il est de 6,1 chez les hommes.

On notera que les parents des enfants de moins d'un an déclarent un niveau de stress plus bas (6,3) que les autres, que le statut professionnel n'a que peu d'impact sur le niveau de stress si ce n'est que les parents au foyer ou en recherche d'emploi sont un peu moins soumis au stress (6,4) et les parents en incapacité/mutuelle le sont un peu plus que la moyenne (7,4).

Camille.

Q2 : Depuis que vous êtes parent, parmi les critères suivants, lesquels représentent une source de stress pour vous (plusieurs choix possibles) ?



Parmi les nombreux éléments qui peuvent être vecteurs de stress pour les parents, quatre se détachent car ils concernent pour plus de 50% des parents :

- 1) Gestion des tâches ménagères et organisation de la maison tout en prenant soin de mes enfants : 61%
- 2) Pressions financières liées aux besoins de mes enfants (éducation, activités, dépenses imprévues) : 57%
- 3) Manque de temps pour m'occuper de mes enfants tout en me réservant des moments pour moi : 57%
- 4) Les contraintes de la vie quotidienne (transport, gestion du temps) : 52%

Seuls 2% des répondants n'ont trouvé aucun des éléments proposés stressants.

Il faut noter également que l'inquiétude liée à la santé (notamment mentale) des enfants (5^{ème} place) et l'inquiétude liée aux risques de harcèlement (7^{ème} place) sont des facteurs qui stressent plus de parents que les résultats scolaires (10^{ème} place).

En moyenne, les parents identifient **plus de 5 facteurs** qui représentent une source de stress pour eux.

Cependant, chacun des critères représente un niveau de stress différent.

Ainsi, si on croise les propositions avec le **niveau de stress** qu'elles engendrent et non pas avec le nombre de répondants qui choisissent l'item, le classement est totalement différent.

Niveau de stress engendré par chaque critère



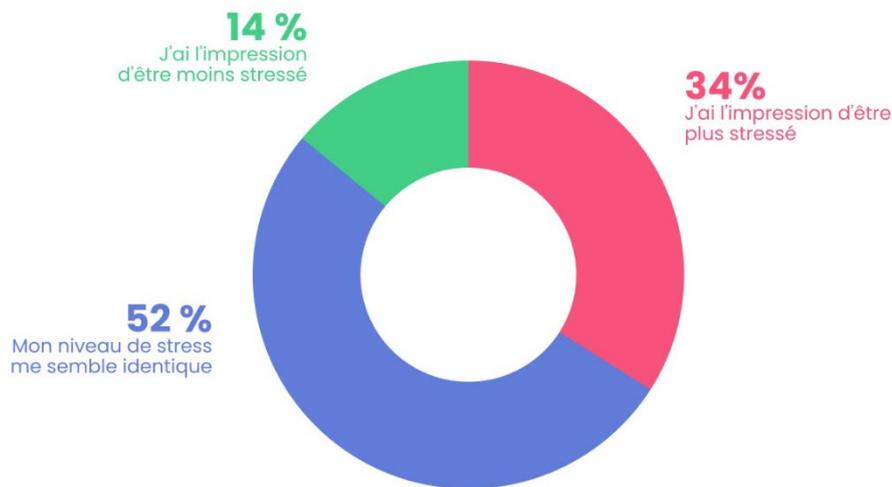
Camille.

Le critère qui représente le niveau de stress le plus élevé est la gestion d'un enfant en situation de handicap suivi de toutes les propositions liées aux problèmes relationnels, que ce soit le manque de soutien familial, des difficultés avec l'autre parent ou la gestion de la relation avec les enfants.

Même si moins de personnes sont concernées par ces situations, le **coefficient de stress** qu'elles suscitent est **plus élevé**.

Camille.

Q3 : Pensez-vous que vous êtes plus stressé(e) que les autres parents autour de vous ?



Bien que le score de stress parental déclaré soit élevé, la moitié des parents estime avoir le même niveau de stress que les autres parents.

Si on regarde les scores de stress déclaré par chacun des répondants, on peut conclure qu'ils ont une bonne perception de leur niveau de stress en comparaison aux autres.

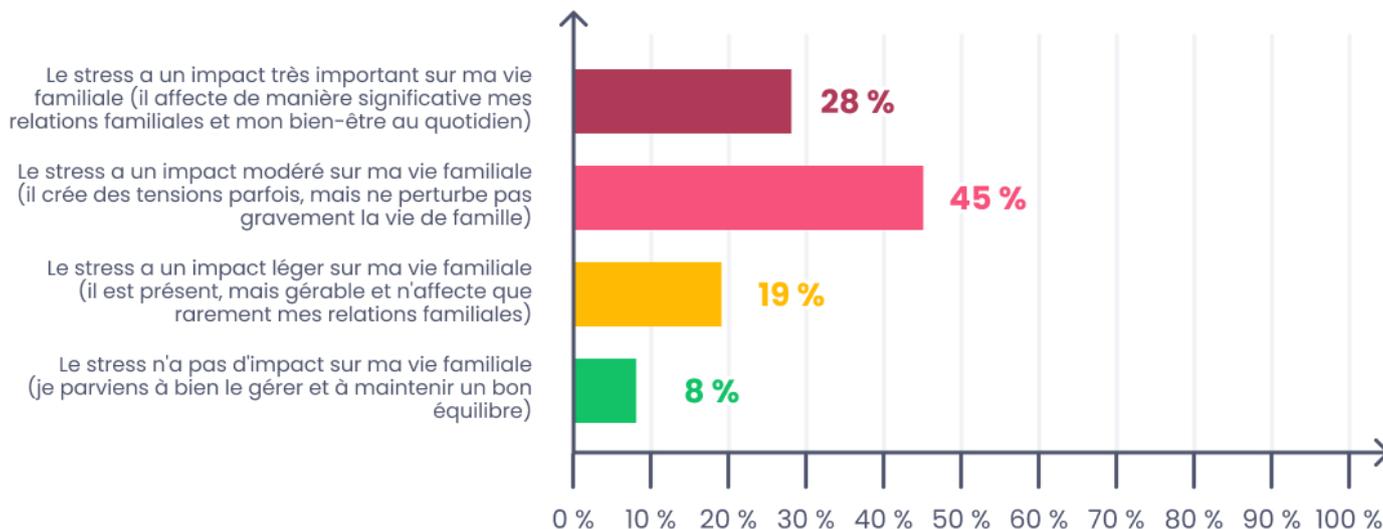
En effet, pour rappel, le niveau de stress global des répondants est de 6,7.

Celui des parents ayant déclaré être plus stressés que les autres est de 7,9, celui des parents ayant déclaré avoir le même niveau de stress que les autres parents est de 6,6 et celui des parents ayant déclaré être moins stressés que les autres est de 4,1.

On peut donc en conclure que les parents sont lucides sur le niveau de stress.

Camille.

Q4 : A quel point le stress affecte-t-il votre vie familiale ?



Seuls 8% des parents disent que le stress n'a pas d'impact sur leur vie familiale et 19% disent que l'impact est léger.

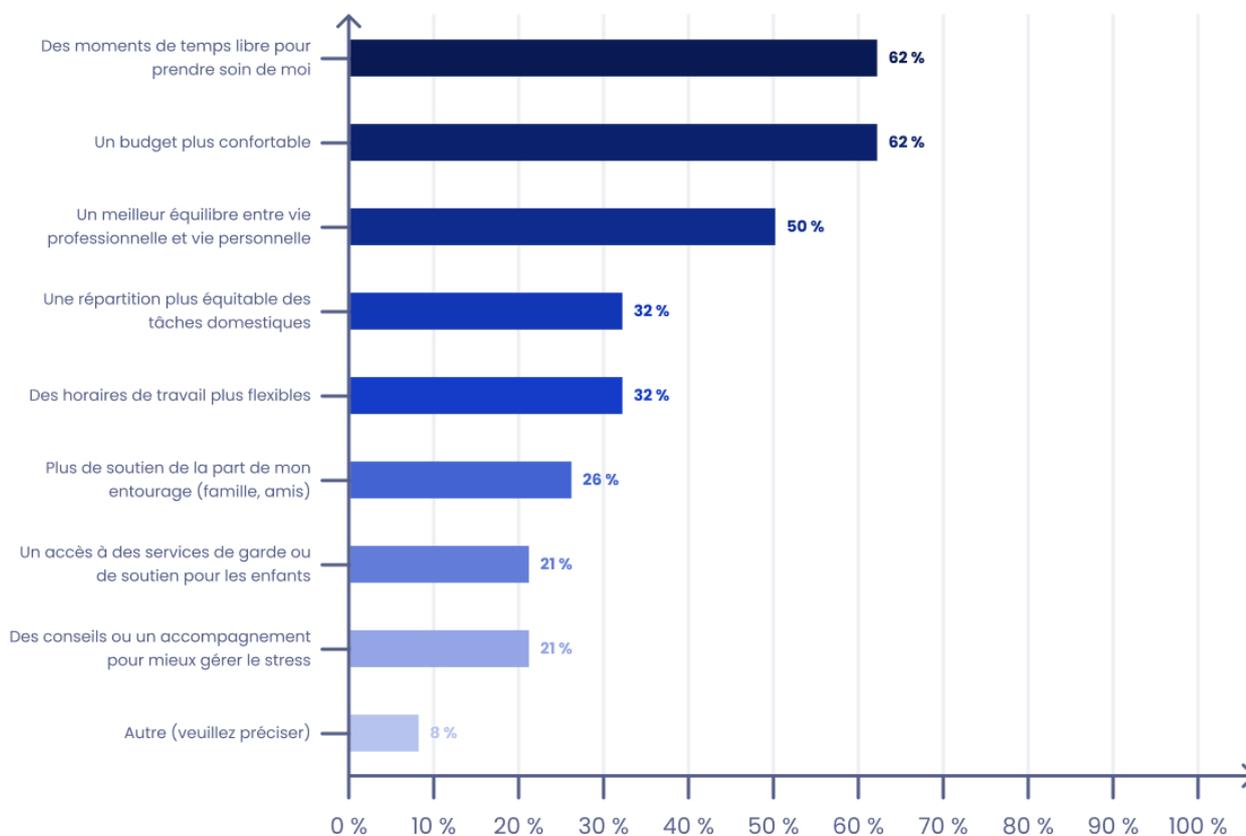
Pour 45% d'entre eux, le stress crée quand même des tensions bien qu'il ne perturbe pas gravement la vie de famille.

Plus d'un quart des répondants (28%) signale quand même que le stress parental a un impact très important qui affecte de manière significative ses relations familiales et son bien-être.

Une fois encore, le niveau de stress déclaré à la question 1 est en corrélation directe avec l'impact que celui-ci a dans la vie familiale allant de 4,1 pour les répondants qui ne constatent pas d'impact à 8,1 pour ceux qui en constatent un très important.

Camille.

Q5 : Qu'est-ce qui vous aiderait à être moins stressé en tant que parent (plusieurs choix possibles) ?



Des moments de répit et un budget moins serré sont les deux éléments qui permettraient à plus de 60% des parents d'être moins stressés.

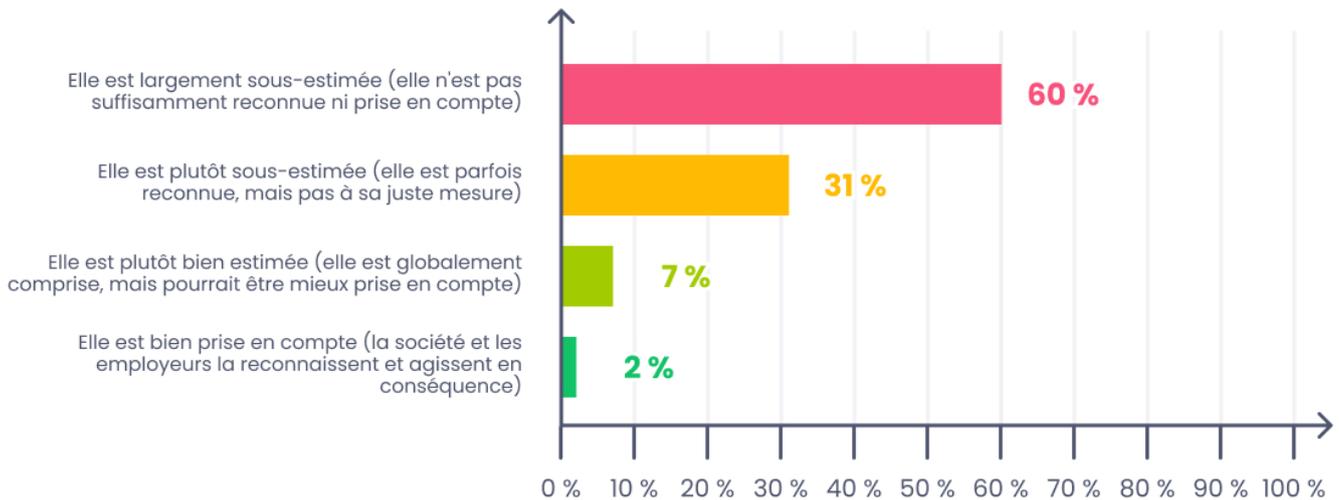
Même si 61% des parents ont choisi la "gestion des tâches ménagères et organisation de la maison tout en prenant soin de mes enfants" comme facteur principal de stress, seulement 32% d'entre eux se sentiraient moins stressés par une répartition équitable des tâches domestiques.

Le temps ou, plus précisément, avoir plus de temps semble être le point le plus important puisque 3 des réponses du top 5 vont dans ce sens (Des moments libres, un meilleur équilibre professionnel >> privé et des horaires plus flexibles).

Seuls 21% des répondants seraient intéressés par des conseils ou un accompagnement pour gérer leur stress. Et les personnes qui ont choisi cette option de réponse ont un niveau de stress plus élevé que les autres (7,8).

Camille.

Q6 : Pensez-vous que la fatigue liée à la parentalité est sous-estimée par la société et les employeurs ?

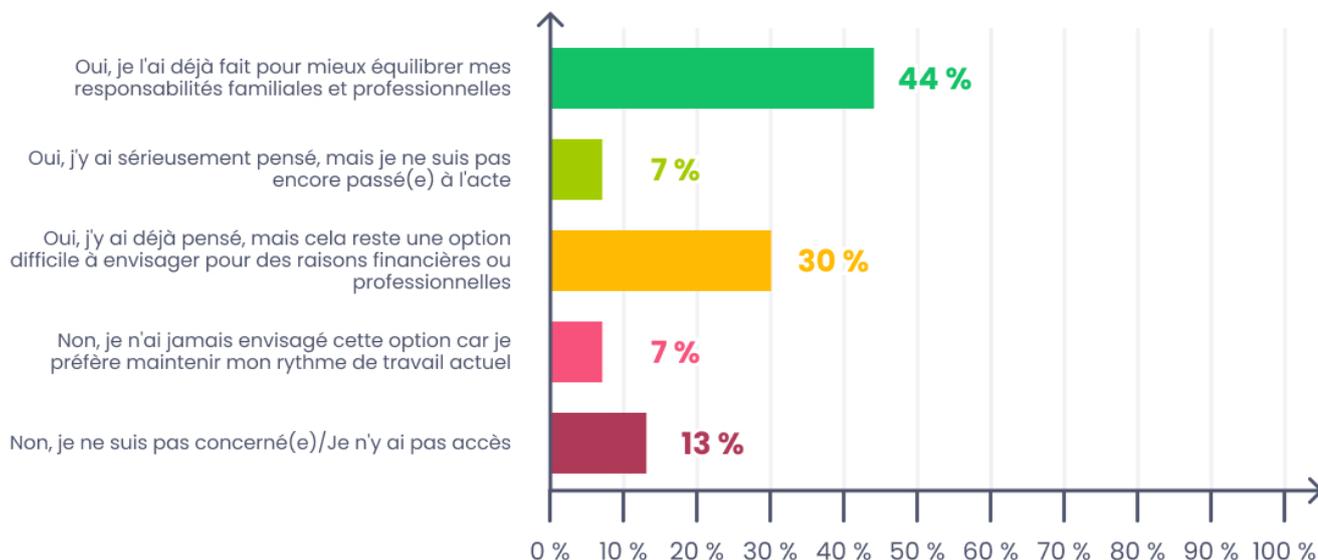


91% des répondants pensent que la fatigue liée à la parentalité est sous-estimée par la société et les employeurs. Pour 60% de ces répondants, la fatigue est même largement sous-estimée.

On observe une différence significative dans les réponses à cette question entre les hommes et les femmes puisque seulement 44% d'entre eux estiment que la fatigue est largement sous-estimée et ils sont 2x plus nombreux que les femmes à penser qu'elle est bien estimée (plutôt bien ou tout à fait prise en compte).

Camille.

Q7 : Avez-vous déjà envisagé de prendre un congé ou de réduire votre temps de travail pour mieux gérer vos responsabilités parentales ?



80% des répondants ont déjà envisagé de prendre un congé ou de réduire leur temps de travail pour mieux gérer leurs responsabilités parentales et plus de la moitié l'a d'ailleurs fait.

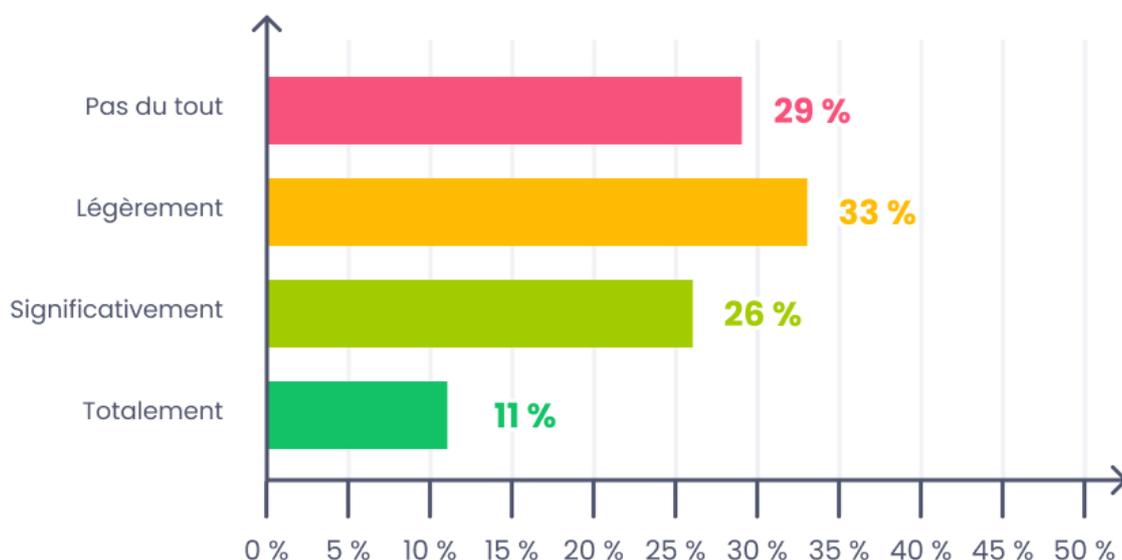
Pour 30% d'entre eux, cela reste cependant une option difficile à concrétiser.

Sur ce point aussi, on note une disparité entre les hommes et les femmes puisque seulement 26% de ceux-ci ont réduit leur temps de travail ou pris un congé contre 45% des femmes.

Cela dit, ils sont plus nombreux (35%) que les femmes (30%) à l'avoir envisagé mais à ne pas le faire pour des raisons financières ou professionnelles.

Camille.

Q8 : A quel point le fait d'être parent a-t-il freiné votre carrière ?



Seuls 29% des répondants n'ont constaté aucun impact sur leur carrière suite à l'arrivée de leur(s) enfant(s).

33% ont constaté un impact léger.

Ils sont 37% à avoir noté un impact majeur dont 11% qui disent que leur carrière a été totalement freinée.

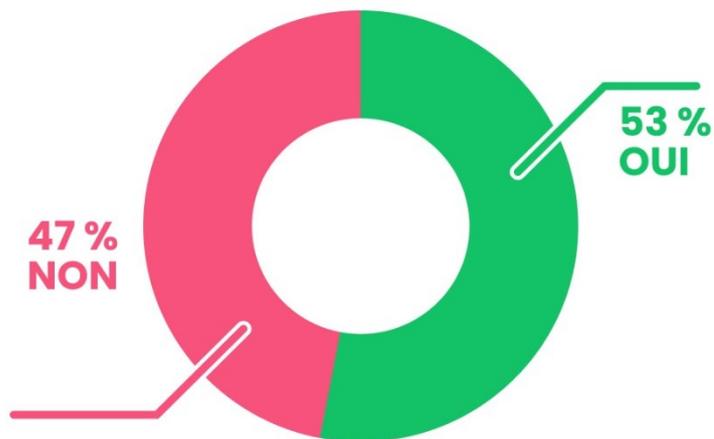
A nouveau, et sans surprise, ce sont les femmes qui paient le plus, professionnellement parlant, le prix de la parentalité puisqu'elles ne sont que 28% à déclarer que leur carrière n'a pas du tout été freinée contre 42% des hommes.

Et 39% ont remarqué une différence significative voire totale contre 26% des hommes.

Sans surprise non plus, si on regarde d'après la taille des familles, on s'aperçoit que plus on a d'enfants, plus le risque que la carrière soit totalement freinée est grand. 7% des parents qui ont un enfant déclarent que leur carrière a été totalement freinée alors que c'est 3x plus (21%) des parents de 5 enfants et plus qui ont vu leur carrière totalement freinée.

Camille.

Q9 : Avez-vous l'impression de devoir être un parent parfait ?

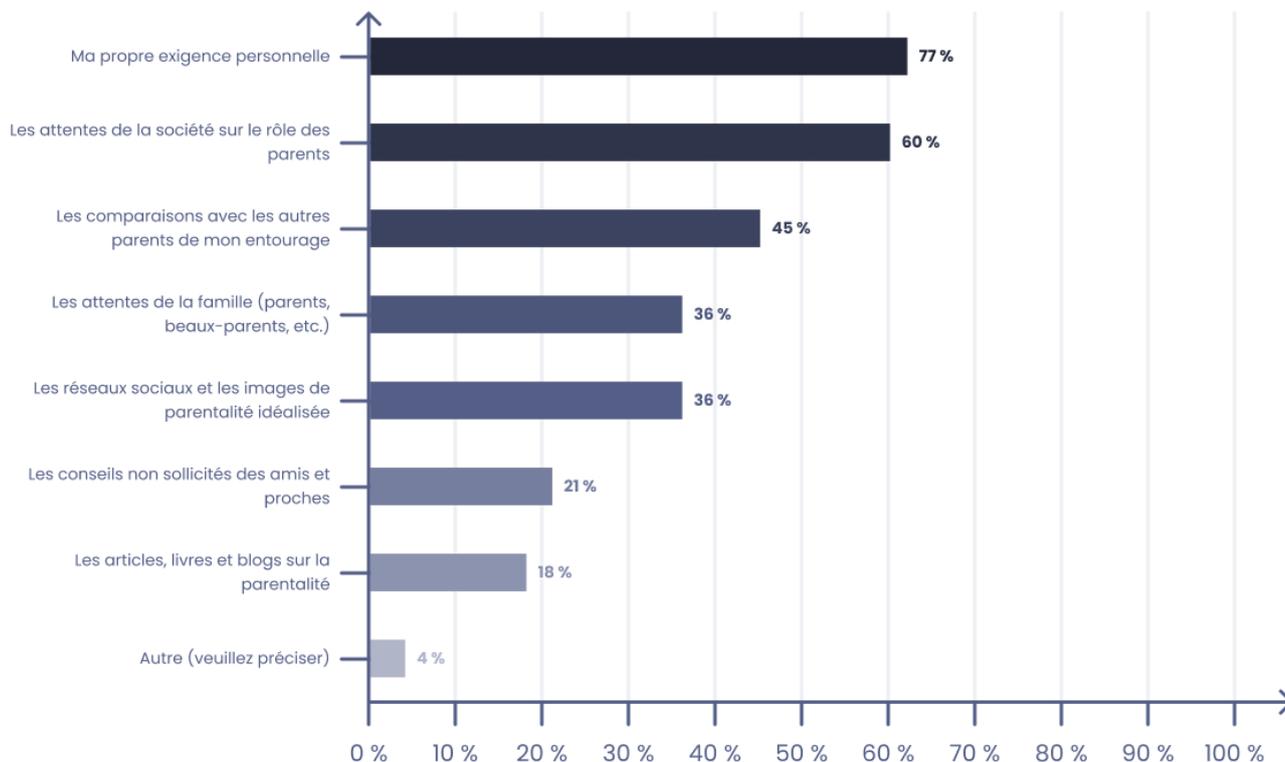


Plus de la moitié des répondants (53%) a le sentiment de devoir être un parent parfait.

Les parents qui déclarent avoir l'impression de devoir être parfaits sont généralement plus jeunes et ont un seul enfant. Leur niveau de stress est un peu plus élevé (7) que celui des parents qui n'ont pas l'impression de devoir être parfaits (6,4).

Camille.

Q10 : Quelles sont les principales sources de pression qui vous donnent l'impression de devoir être un parent parfait (plusieurs choix possibles) ?



Quand on demande aux parents qui disent avoir l'impression de devoir être parfaits quelles sont les sources de pression qui leur donnent ce sentiment, plus des 3/4 d'entre eux admettent que c'est une pression qu'ils se mettent eux-mêmes.

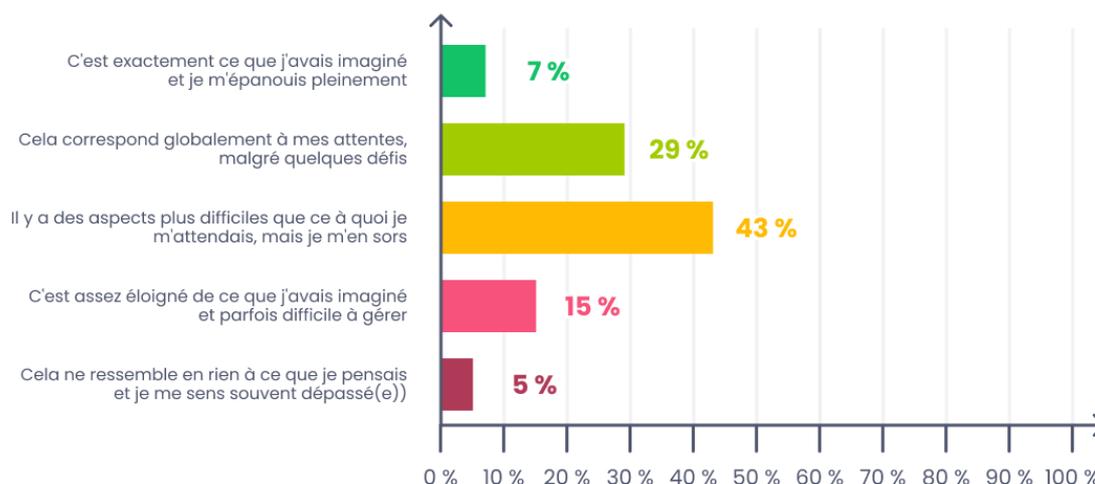
Viennent ensuite, pour 60% des répondants, les attentes de la société.

Les comparaisons avec l'entourage clôturent le top 3 des sources de pression.

A la cinquième place de ce classement, figurent les réseaux sociaux ou les images véhiculées autour de la parentalité par les médias. Ils touchent 36% des parents qui ont l'impression de devoir être parfaits.

Camille.

Q11 : Est-ce que votre rôle de parent correspond à ce que vous en imaginiez avant de le devenir ?



Un peu plus d'un tiers des parents déclare que le rôle de parent correspond à ce qu'ils imaginaient (7% totalement et 29% globalement).

43% déclarent que c'est plus difficile que ce qu'ils avaient imaginé mais que les difficultés restent gérables.

20% reconnaissent que c'est assez éloigné de ce qu'ils avaient imaginé parmi lesquels 5% disent que ça n'y ressemble pas du tout et qu'ils sont souvent dépassés.

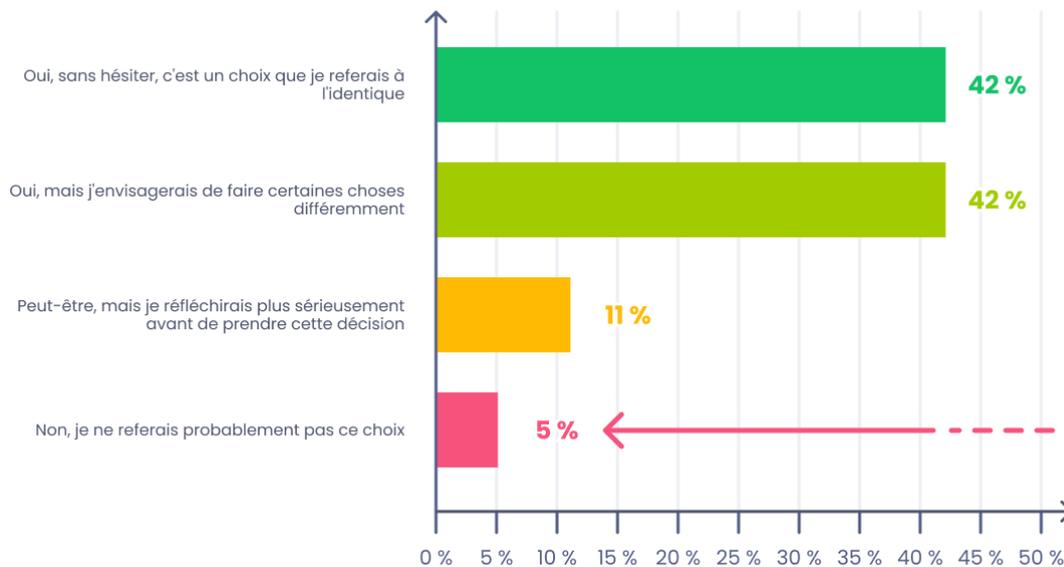
Pour les parents qui répondent que ça ne ressemble en rien à ce qu'ils avaient imaginé, le niveau de stress est de 8,4 contre 5,2 pour les parents qui disent s'épanouir pleinement.

36% des parents qui se déclarent dépassés sont des parents qui vivent seuls contre 21% de ceux qui disent s'épanouir pleinement.

30% des parents qui se sentent dépassés déclarent que leur carrière a totalement été freinée par la parentalité (contre 7% pour les parents se déclarant épanouis). On constate d'ailleurs qu'ils sont un peu plus nombreux à être sans emploi (incapacité de travail, chômeur, ...). Ce sont autant des hommes que des femmes.

Camille.

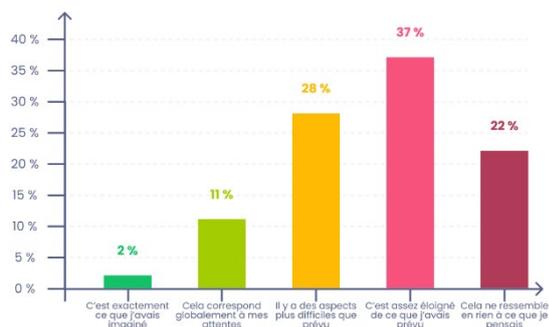
Q12 : Si vous aviez pleinement conscience de ce que devenir parent implique, referiez-vous le choix de devenir parent ?



84% des parents referaient le choix d'être parents sans trop hésiter, soit en faisant tout à l'identique, soit avec quelques changements.

11% des parents déclarent qu'ils referaient peut-être ce choix mais en réfléchissant plus sérieusement à cette décision.

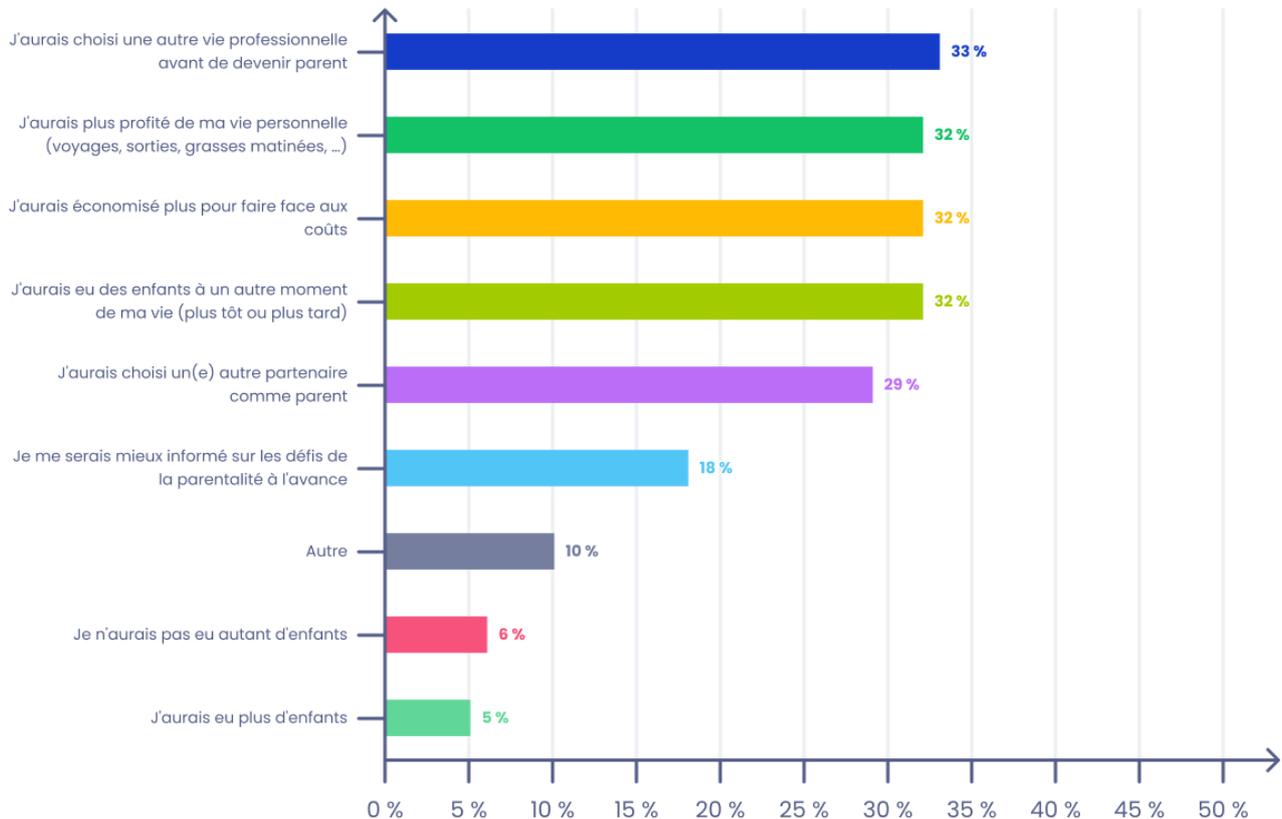
5% d'entre eux disent qu'ils ne feraient pas le choix d'être parent en ayant pris conscience de ce que cela représentait.



Parmi les 5% de parents qui déclarent qu'ils ne referaient pas ce choix, on retrouve même une partie des parents qui déclaraient à la question précédente que ça correspondait exactement à ce qu'ils avaient imaginé (2%) ou globalement à leurs attentes (11%). Ce ne sont pas uniquement les personnes qui se sont déclarées dépassées qui ne referaient pas ce choix.

Camille.

Q12b : Que changeriez-vous (plusieurs choix possibles) ?



Parmi les 42% de parents qui choisiraient de le devenir à nouveau mais en envisageant de faire certaines choses différemment, un tiers aurait choisi une autre vie professionnelle.

Vient juste après, à égalité absolue et pour un tiers des répondants, le fait :

- de plus profiter de sa vie personnelle (voyages, sorties, grasses matinées, ...)
- d'économiser plus pour faire face aux coûts de la parentalité
- d'avoir eu des enfants à un autre moment de sa vie (plus tôt ou plus tard)

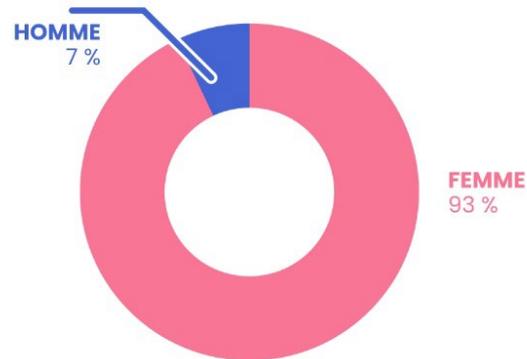
Le fait de choisir un autre partenaire comme parent concerne 3 répondants sur 10.

Les répondants ont, en moyenne, sélectionné un peu moins de deux choix parmi les propositions. Il s'agit donc bien d'ajustements et non pas de tout refaire différemment.

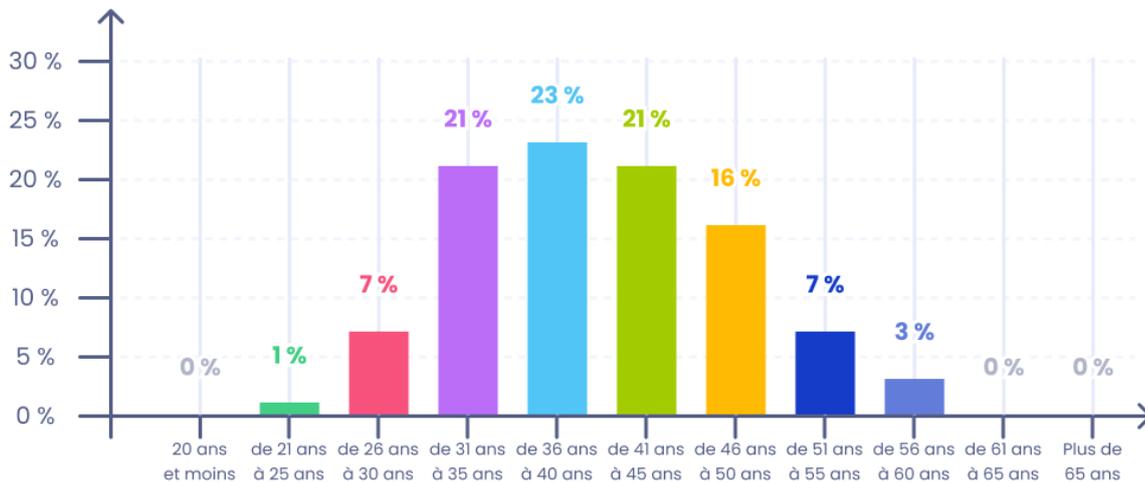
Camille.

PROFIL DES RÉPONDANTS

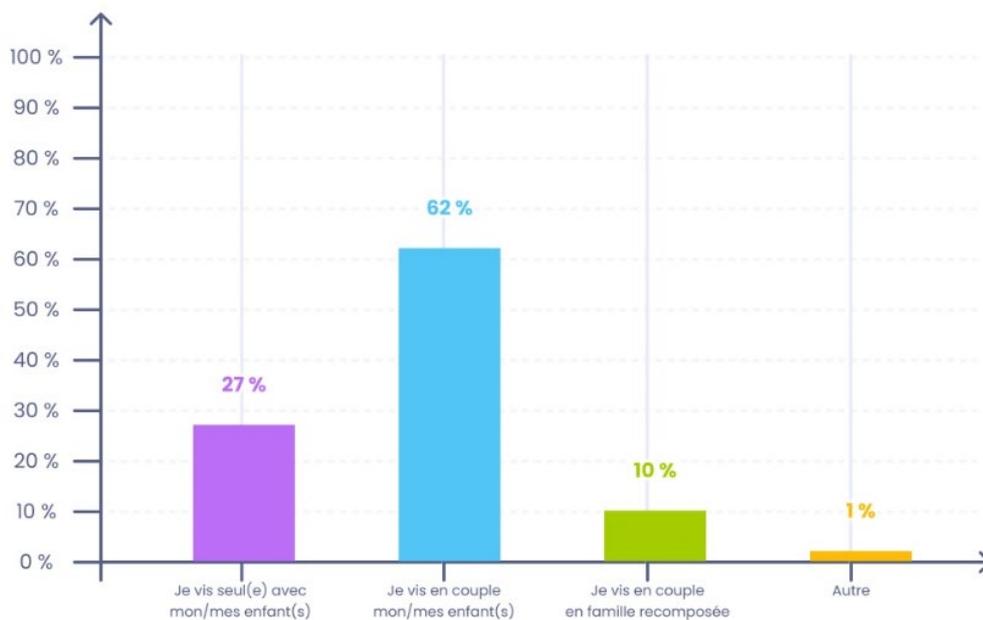
Genre



Âge du parent

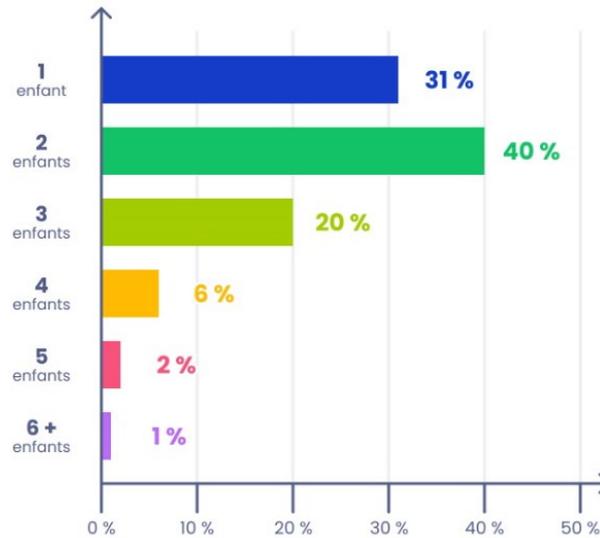


Composition familiale

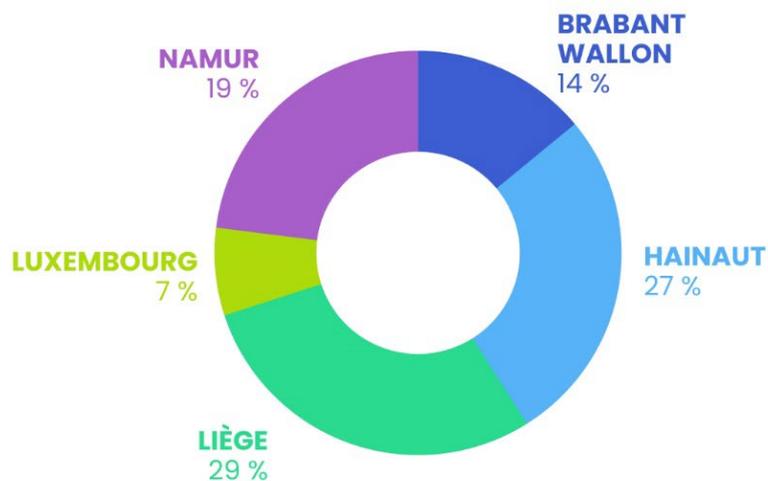


Camille.

Nombre d'enfants



Province



Statut professionnel

