

CADRE DE L'ETUDE

Dans le cadre d'une démarche qualitatif et quantitatif sur le vécu et les représentations de la parentalité aujourd'hui, un questionnaire anonyme a été diffusé auprès d'un public varié de parents. L'objectif était de recueillir des témoignages authentiques sur les ressentis, les difficultés, les transformations vécues, ainsi que les attentes liées au rôle de parent.

L'enquête a été menée auprès de **51 répondant·es**, tous parents d'un ou plusieurs enfants. Le profil de l'échantillon est hétérogène, ce qui permet d'obtenir une diversité de points de vue et d'expériences.

Données sociodémographiques :

- **Genre :**

Parmi les personnes interrogées, **43 sont des femmes** et **8 sont des hommes**. Cette répartition met en lumière une forte mobilisation féminine autour de la thématique parentale, souvent constatée dans les démarches de consultation sociale.

- **Âge :**

Les répondant·es ont entre **25 et 62 ans**, ce qui couvre une large période de la vie parentale, allant de jeunes parents à ceux ayant des enfants majeurs.

- **Nombre d'enfants :**

Le nombre d'enfants par personne varie entre **1 et 11**, témoignant d'une pluralité de configurations familiales.

- **Conditions de logement :**

- **64,7%** personnes sont **propriétaires** de leur résidence principale,
- **25,5%** sont **locataires**,
- **7,8%** vivent en **habitat mobile**,
- **2%** est **hébergée** par un tiers.

Cette diversité résidentielle illustre des réalités économiques et sociales variées, qui peuvent influencer la manière dont est vécue la parentalité.

Situation familiale actuelle :

- **72,5%** vivent en **couple**,
- **11,8%** sont **célibataires**,
- **11,8 %** sont **divorcé (e)s**,
- **3,9%** sont **veuf-ves**.

Ces éléments permettent de situer la parentalité dans différents contextes relationnels, entre monoparentalité, parentalité en couple ou recomposée.

Niveau d'études :

- 2 personnes ont un niveau **primaire**,
- 3 un niveau **élémentaire**,
- 5 détiennent le **brevet des collèges**,
- 3 un **CAP ou BEP**,
- 11 ont obtenu un **baccalauréat**,
- 28 ont poursuivi des **études supérieures**.

Cette distribution suggère une bonne représentativité des différents niveaux de formation, avec une majorité de personnes diplômées de l'enseignement supérieur.

Analyse thématique des perceptions de la parentalité

I. Une fonction centrale de responsabilité et d'engagement à long terme

Plus de 80 % des répondants placent la responsabilité au cœur de la parentalité. Être parent est décrit comme le fait d'assumer durablement un rôle structurant dans la vie d'un enfant, tant sur le plan éducatif qu'affectif. Cela inclut la gestion des besoins physiques, moraux et symboliques de l'enfant. Cette dimension évoque une forte intériorisation des attentes sociales normatives.

« Être parent, c'est avoir la responsabilité d'un être vivant pour toute une vie. »

II. Une relation d'amour inconditionnel et de lien affectif fort

La parentalité est également définie comme une relation d'amour profond, souvent décrite en des termes sacrificiels : « *aimer plus que soi-même* », « *vivre pour quelqu'un d'autre* ». Ce lien affectif est central dans la construction du lien d'attachement, avec une valorisation de la présence et du soin émotionnel.

III. Un rôle d'accompagnant vers l'autonomie

Les réponses mettent en avant la fonction parentale permettant d'étayer un cheminement aux côtés de l'enfant, visant à favoriser son autonomie, sa résilience et son développement global. Le parent n'est pas seulement un guide, mais un tuteur d'émancipation, dans une logique d'éducation bienveillante « *Accompagner au bien grandir, guider vers l'autonomie* ».

IV. Une fonction de transmission intergénérationnelle

La transmission des valeurs, des repères et de l'amour est fréquemment évoquée. La parentalité est perçue comme un héritage éducatif, chargé de cultures, valeurs et émotions. Elle ancre l'individu dans une lignée, dans un récit familial et dans un système de normes sociales.

V. Une fonction sociale et identitaire

Être parent dépasse le cadre de la cellule familiale. Il s'agit aussi d'une fonction sociale reconnue : participer à la construction du tissu social via l'éducation. La parentalité est ainsi perçue comme un vecteur d'intégration, de filiation et de reconnaissance dans la société.

VI. Une réalité ambivalente et parfois lourde à porter

De nombreuses réponses traduisent une ambivalence émotionnelle : la parentalité est aussi synonyme de charge mentale, de fatigue, d'exigence morale et émotionnelle.

Cette tension entre idéalisation et réalité traduit des injonctions contradictoires portées par la société sur les épaules des parents. « *Prendre 5 minutes de plaisir et assumer toute une vie* » – une formule qui illustre le poids symbolique du rôle parental.

Enjeux identifiés pour les actions de soutien à la parentalité :

- **Travailler sur la déculpabilisation et la légitimité parentale** : nombreux parents expriment une pression normative forte et une difficulté à concilier idéal et réalité.
- **Renforcer la valorisation du rôle parental** : comme lien affectif et non seulement fonction éducative.
- **Soutenir la construction d'un cadre sécurisant** : sans sur-responsabiliser les parents dans un contexte social parfois précaire.
- **Proposer des espaces d'échange et de transmission** qui valorisent l'expérience parentale dans sa complexité.

Contextualisation de notre étude en lien avec des études récentes

I. Le syndrome de burn-out parental

Le burn-out parental est caractérisé par un épuisement physique et psychique, une distanciation affective, et une perte de satisfaction dans le rôle de parent. En France, il est estimé que 6% des parents en souffre « *Majoritairement des femmes, bien que les conséquences puissent être plus problématiques encore chez les hommes, en termes d'idéation suicidaire et de négligence*¹ ». Les conséquences incluent troubles du sommeil, addictions, augmentation des conflits conjugaux, et risques accrus de négligence envers les enfants.

¹ Shankland, R., & Paldacci, A. (2024, 15 mai). *Entourer les parents pour prévenir l'épuisement parental*. La Santé en action, (466), 21-23. Santé publique France. Consulté le 4 juillet 2025, sur <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/entourer-les-parents-pour-prevenir-l-epuisement-parental>

II. Une ambivalence structurelle face aux injonctions sociales

La parentalité implique souvent de tenir des rôles contradictoires : être autonome tout en étant présent, éduquer sans surcontrôler, aimer sans perdre son identité. Le concept d'ambivalence structurée montre que ces tensions ne sont pas individuelles mais liées aux attentes sociales opposées, tension entre idéal et réalité, relevée dans le questionnaire.

III. Un rôle de transmission porteur d'ambivalence intergénérationnelle

Les travaux sur l'ambivalence intergénérationnelle (parents/enfants adultes) montrent qu'une valeur partagée réduit la tension, tandis qu'un écart entre les attentes forme un sentiment ambigu. Cela renforce la dimension de transmission et le poids des valeurs dans l'étude.

IV. «Le mental load» : charge cognitive invisible

Une étude italienne² menée en 2025 met en lumière un aspect souvent négligé mais fondamental de la vie familiale : la charge mentale. Elle recouvre l'ensemble des tâches d'organisation du foyer, de planification quotidienne et de gestion des émotions. Cette charge, bien que centrale dans l'expérience parentale, reste fréquemment invisible et inégalement répartie entre les conjoints. Elle est rarement reconnue à sa juste valeur, alors même qu'elle pèse lourdement sur celles et ceux qui la portent en grande majorité les femmes.

V. Effets différenciés selon le contexte, le style parental et le genre

- Le style parental³ (autoritaire, permissif, démocratique) influence le bien-être de l'enfant (estime de soi, comportements)
- Les normes de genre persistent : en France, la parentalité reste perçue différemment selon qu'il s'agit d'un père ou d'une mère.
- Une coparentalité inégalitaire accroît le stress et le burn-out, alors que le partage des tâches les diminue.

Synthèse

Notre questionnaire révèle une parenté riche et complexe : plusieurs besoins et enjeux majeurs ont été identifiés autour du sentiment d'être prêt à devenir parent, la gestion de la charge mentale, la pression sociale, le manque de soutien, ainsi que les défis éducatifs contemporains. Ces dimensions sont solidement étayées par les recherches citées précédemment.

² Barigozzi, F., Biroli, P., Monfardini, C., Montinari, N., Pisanelli, E. & Vitellozzi, S. (2025). *Beyond Time: Unveiling the Invisible Burden of Mental Load*. IZA Discussion Paper No. 17912, University of Bologna & IZA

³ Deslandes, R., & Royer, É. (1994). *Style parental, participation parentale dans le suivi scolaire et réussite scolaire*. *Service social*, 43 (2), 63–80.

Implication pour les actions à menés :

1. **Faire reconnaître le burnout parental** : proposer des outils de détection, formation et soutien (coaching, groupes pairs, etc.).
2. **Désacraliser la charge mentale** : ateliers de répartition des tâches, talk sur la parentalité équitable.
3. **Encourager la coparentalité équilibrée** : valoriser l'engagement paternel, déconstruire les stéréotypes.
4. **Accompagner les transitions générationnelles** : entre valeurs héritées et pratiques contemporaines.
5. **Diversifier les dispositifs** : soutien spécifique aux parents d'enfants fragiles, styles parentaux diversifiés.



Titre de l'étude : Perception de la parentalité
Autrices et Auditrices : Pauline LAFAGE et Manon BARBÉ
Structure : P.E.R.L.'S
Date de publication : Juillet 2025
Contact :
✉ contact@perl-s.fr
☎ 07.69.77.60.69 / 06.51.39.69.52
📍 TOURS, Indre et Loire (37)
🌐 www.perl-s.fr

Mentions légales

© P.E.R.L.'S, 2025. Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, diffusion ou réutilisation, partielle ou totale est interdite sans autorisation écrite préalable des autrices.