

Fatigue parentale : une génération à bout de souffle

Julie Huon – 17 04 2025

Article réservé aux abonnés Journaliste au pôle Société

Par [Julie Huon](#)

Temps de lecture: 2 min

Fatigant. » C'est l'adjectif le plus cité par les jeunes parents belges pour décrire leur quotidien. 55 % des répondants(e)s au [baromètre](#) de la mutualité Partenamut (1) l'ont choisi, loin des images idéalisées d'une parentalité épanouie. Pour beaucoup, il ne s'agit pas seulement d'un rythme soutenu ou d'un manque de sommeil passager. Un parent sur cinq (20 %) déclare ressentir des épisodes de mal-être plusieurs fois par semaine. Un chiffre élevé, surtout quand il concerne des adultes en pleine vie active, souvent responsables non seulement d'un ou plusieurs enfants, mais aussi d'un emploi exigeant.

« Fatigant. » Derrière ce mot, un constat : les jeunes parents sont épuisés, et ce n'est pas qu'une question de nuits blanches (lire l'ensemble des résultats par ailleurs). Selon cette étude menée auprès de 1.107 hommes et femmes – de 18 à 50 ans et ayant eu un enfant entre 2022 et 2024 –, 72 % se disent écrasés par la charge mentale, 36 % doutent de leur capacité à tout gérer, et 40 % n'ont reçu aucun soutien professionnel à l'arrivée de leur enfant. Même proportion (1 sur 4) pour celles et ceux qui ont dû adapter ou réduire leur temps de travail.

Or, pendant que les familles craquent, les structures censées les épauler vacillent aussi : ce mercredi 16 avril, crèches et maisons d'accueil défilaient place Surlet de Chokier. Une même tension traverse parents et professionnels : comment tenir sans se briser ?

Un sentiment d'échec, de doute et d'incompétence

« Entre mon travail, les nuits interrompues et les tâches du quotidien, je n'ai jamais une minute pour souffler », explique Sophie, interrogée pour le baromètre et mère de deux enfants de 3 et 5 ans.

« On a l'impression qu'on doit être parfaits en permanence », ajoute Laura, maman d'un bébé de 6 mois. « Etre un bon parent, un employé modèle, un conjoint attentionné... C'est une pression énorme. » Thomas, papa d'un petit garçon de 2 ans, confie : « Mon employeur ne comprend pas ce que c'est d'avoir un enfant malade. Chaque absence est perçue comme un problème. »

Ce quotidien mis à rude épreuve, c'est précisément ce que pointent Amina Ndam et Laetitia Lusakivana, qui viennent de lancer le premier incubateur belge pour mamans solos entrepreneures (2). Toutes deux travaillent depuis des années au contact de parents sous tension. « On attend de nous qu'on soit irréprochables », analyse Amina Ndam, 40 ans, également mère de trois enfants (14, 9 et 5 ans). « Comme si être fatiguée, douter de soi ou se plaindre, c'était un signe d'échec. Et quand on n'a pas de relais, pas de pause, c'est encore plus dur. » Le problème, ajoute-t-elle, c'est que cette pression est souvent invisible. « Elle ne se verbalise pas. Elle pèse, silencieusement. Alors il faut le dire, aux jeunes couples ou aux mamans solos qui frappent à notre porte : vous n'avez pas à tout porter seuls, vous avez le droit d'être soutenus. »

Amina Ndam, Cofondatrice d'Empower mamans solos et mère de trois enfants

Un monde du travail qui doit s'adapter

Du côté des employeurs, les chiffres sont préoccupants : 40 % des parents déclarent n'avoir reçu aucun soutien professionnel à l'arrivée de leur enfant. Pas d'horaire adapté, pas de flexibilité, pas de reconnaissance explicite de leur réalité. Une même proportion de parents (4 sur 10) affirment avoir modifié leur temps de travail à l'arrivée de leur enfant ou envisager de le faire, pour garder la tête hors de l'eau.

Pour Laetitia Lusakivana (37 ans, mère d'un petit garçon de 2 ans et demi), cela traduit un décalage profond entre le monde du travail et la réalité vécue par une majorité de parents : « On parle toujours de sensibiliser les travailleurs, mais là, c'est l'employeur qu'il faut sensibiliser : la personne qui travaille, c'est un capital important. Il faut investir, pas seulement financièrement, mais aussi émotionnellement. Les parents de notre génération ont besoin d'une relation plus humaine, plus empathique avec leur direction. La confiance au travail, ce n'est pas du luxe : quand on se sent en sécurité émotionnelle, le lobe frontal – cette zone du cerveau liée à la créativité, à la prise de décision et à la résolution de problèmes – s'active plus facilement. On sort d'un ancien modèle, celui du salarié totalement disponible, qui laisse de côté sa vie personnelle. Il faut maintenant en construire un autre, qui autorise chacun et chacune à dire : "Je suis maman, je suis papa", sans que ce soit mal vu. »

Laetitia Lusakivana, Cofondatrice d'Empower mamans solos et mère d'un enfant

En écho aux parents au bord de la rupture, les professionnel(le)s de la petite enfance ont manifesté ce mercredi devant le cabinet de la ministre Valérie Lescrenier. Des crèches, des maisons d'accueil, des écoles... Toutes dénoncent la pénurie de personnel, les barèmes insuffisants et l'épuisement des équipes. Dans un geste symbolique, des « consignes à bébés » ont été déposées devant le cabinet, rappelant que les structures d'accueil ne sont pas des lieux de dépôt, mais des lieux de soin et d'éducation. Les manifestant(e)s réclament des moyens : un meilleur ratio d'encadrement (1,5 puéricultrice pour sept enfants) et une aide publique multipliée par trois pour assurer la survie des crèches. Depuis 2019, 1.700 places ont disparu.

Alors que les structures d'accueil s'effritent, les familles se retrouvent à jongler sans filet. Dans ce contexte, certains et certaines tentent malgré tout de reprendre la main sur leur équilibre. « Il faut pouvoir se déconnecter des injonctions extérieures, des étiquettes qu'on nous colle – tu es ceci, tu n'es pas cela – et trouver un équilibre », reprend Amina Ndam. « Pas celui qu'on attend de nous, mais celui qui part de soi. » Elle donne l'exemple de son mari, qui occupe un poste à responsabilités : « Il a adopté une posture très claire dès son arrivée dans l'entreprise. Il a dit : "Je suis père de famille et ça me nourrit autant que mon travail." On n'a pas à avoir peur de poser ce

cadre. On est des humains. Je pense qu'on peut se comprendre. »(1) 1.107 questionnaires complétés totalement (y compris la partie facultative) par les membres de Partenamut, hommes et femmes de 18 à 50 ans ayant eu un enfant entre 2022 et 2024. A consulter sur www.partenamut.prezly.com/ (2) Les candidatures sont ouvertes jusqu'au 30 avril via webbelgique.com.

Fatigue, pression, isolement : les chiffres du grand ras-le-bol parental

Derrière les mots « fatigue » ou « charge mentale », des réalités bien mesurées. Le baromètre 2025 de Partenamut, mené auprès de 1.107 parents, dresse un portrait clair : la parentalité épuise, isole, déséquilibre – et le travail ne fait souvent qu'aggraver la pression.

Voici les données clés :

- 55 % des parents trouvent la parentalité « fatigante »
- 20 % vivent un mal-être plusieurs fois par semaine
- 80 % déclarent un sommeil perturbé. Une constante dans les premières années de la parentalité, même avec des enfants plus âgés
- 72 % se disent écrasé(e)s par la charge mentale. Organiser le quotidien, planifier... la gestion des imprévus devient elle-même une routine
- 68 % n'ont plus de temps pour eux. Disparition des loisirs, des sorties, des pauses sans culpabilité
- 36 % doutent d'eux et se sentent incompetent(e)s pour concilier vie professionnelle et familiale
- 76 % sollicitent les grands-parents, mais seulement 29 % au moins une fois par semaine
- 40 % n'ont reçu aucun soutien de leur employeur. Le même chiffre (1 sur 4) a déjà adapté ou envisage d'adapter son temps de travail
- Age moyen à la naissance du premier enfant : 31 ans. Une période charnière, où la pression professionnelle est au plus haut J.H.

Mamans solos : un coup de pouce pour se lancer

Elles élèvent seules leurs enfants, souvent sans filet, mais avec une force d'organisation et de résilience hors du commun. C'est ce constat qui a poussé l'ASBL Women Empowerment Balance (WEB), fondé par Laetitia Lusakivana et Sarah Mulanda, et le cabinet de conseil Nibi Coaching, créé par Amina Ndam, à unir leurs forces. Ensemble, elles lancent Empower Mamans Solos, le premier incubateur belge dédié aux mères célibataires entrepreneures.

Ce programme de six mois est gratuit et subventionné par la Région bruxelloise : equal.brussels, Bruxelles Economie Emploi, Hub Brussels dans le cadre de l'appel à projets « Women in Business 2024 ». L'objectif : aider les mamans solos à sortir de la précarité économique et sociale, et les accompagner dans leur retour sur le marché du travail par le biais de l'entrepreneuriat.

L'accompagnement est concret et global : une aide alimentaire hebdomadaire (min. 450 €/mois) pour alléger les charges du quotidien, une formation 90 % en ligne avec *replays*, sans contrainte d'horaire, un mentorat individuel, une garderie pendant les sessions en présentiel, un espace de coworking équipé et un réseau de femmes et mamans entrepreneures pour l'entraide, l'inspiration,

les modèles et les échanges. Les candidatures sont ouvertes jusqu'au 30 avril via webbelgique.com.
J.H.

Burn-out parental : comment ne pas sombrer ?

Spécialiste belge du burn-out parental et professeure à l'UCLouvain, **Isabelle Roskam** en appelle à la nuance. Le mot « burn-out » est grave, souligne-t-elle : tous les parents épuisés ne sont pas en burn-out. Mais tous, ou presque, ont un besoin urgent de rééquilibrer leur balance intérieure. Elle livre ici des conseils concrets pour éviter de sombrer. **Entretien** - Journaliste au pôle Société
Par [Julie Huon](#)

Isabelle Roskam, docteure en sciences psychologiques, professeure de psychologie du développement à l'UCLouvain, est la spécialiste du burn-out parental en Belgique. Coautrice du Parental Burn-out Assessment, outil de référence à l'échelle internationale, elle connaît aussi le sujet de l'intérieur : elle est maman de cinq enfants. Loin des discours culpabilisants ou des recettes toutes faites, elle plaide pour une écoute plus fine de soi-même, une vigilance sur les mots, et surtout une prise de conscience : dans un monde saturé d'injonctions, poser ses limites devient un acte de santé mentale.

Quelles sont les solutions pour ne pas s'effondrer ?

Je me permets tout d'abord une mini-remarque. Cette grève du secteur de la petite enfance et ce gros ras-le-bol des parents dépassent la question du burn-out parental. C'est un mot à employer avec beaucoup de pincettes, je ne voudrais pas qu'on fasse des amalgames en mettant tout dans le même panier. Beaucoup de parents sont débordés, c'est un fait. Il y a un vrai épuisement, terme que je préfère à celui de burn-out qui est souvent galvaudé. Le burn-out parental est un état mental sévère qui ne touche heureusement pas la moitié de la population !

Quelle est la nuance ?

La limite. Le moment où on la dépasse et où le retour à la normale semble impossible. Les jeunes parents doivent absolument savoir qu'élever des enfants, oui, ça génère du stress. C'est évident : on ne peut pas avoir envie du meilleur pour eux et espérer éviter le stress. Et attention parce que ces stressés ne sont pas particulièrement liés à la petite enfance ! OK, les bébés ne font pas leur nuit du premier coup mais à l'adolescence, ce n'est pas forcément mieux : plus moyen de les motiver, de les sortir du lit, inquiétude quand ils ne rentrent pas, obligation de lâcher prise quand on ne sait pas avec qui ils traînent... La parentalité connaît son lot d'angoisse à toutes les périodes. Bref, le stress fait partie de l'aventure mais il doit être compensé par suffisamment de ressources.

Quelles ressources ?

Tout, tout ce qui va nous empêcher de prendre l'eau. Tout ce qu'on peut mettre en place pour contrebalancer cet état de stress qui, rappelons-le, est très différent d'une personne à l'autre selon qu'on soit – ou pas – dans un état de difficultés financières qui nous empêchent même d'appeler une baby-sitter quand on a besoin de souffler. Ces ressources, le souci, c'est que beaucoup de choses nous empêchent d'aller les chercher. Il y a l'argent bien sûr mais il y a aussi une forme de perfectionnisme qui nous « interdit » d'appeler à l'aide : « Mon conjoint ne le fera pas aussi bien que moi », « Que vont penser les gens si je demande un coup de main pour la quatrième fois cette

semaine ? »... Je lis dans l'étude que beaucoup souffrent du manque de soutien mais il existe, le soutien. Sauf qu'on ne va pas le chercher pour toutes sortes de raisons. La famille, les voisins, il faut arrêter de se mettre des freins. Dans cette société de la performance et de l'individualisme, c'est dur de se dire : « Non, je ne suis pas une mauvaise mère. »

Concrètement, quelles habitudes adopter ?

Diminuer le stress, déjà, c'est se couper des comparaisons sociales, s'extraire de certains groupes qui ne font pas du bien. Et avoir de l'imagination : aller chercher des ressources supplémentaires selon ses propres besoins. Pour une personne, ça sera une demi-heure pour aller se balader avec de la musique dans les oreilles, pour une autre, prendre un bon bain, ou rester une demi-heure de plus au boulot ! Il est très, très important de faire son petit examen personnel parce que quand on est trop loin dans le processus d'épuisement, on n'en est plus capable.

Comment faire cet examen perso ?

En étant attentif, en prenant du recul. Vous avez un premier enfant. Vous l'inscrivez au théâtre, au tennis, dans un mouvement de jeunesse. Au second, vous vous dites : « Je ne peux pas lui donner moins ! » Le troisième arrive et rebelote. Vous n'avez plus de vie. Honnêtement, je ne sais pas qui peut tenir à ce rythme-là ! On appelle ça le stress chronique. Il s'invite dans votre balance et vous n'en avez pas conscience parce qu'il est venu comme ça, subrepticement. Vous devez donc apprendre à évaluer votre balance, comme on le fait pour l'échelle de la douleur : tiens, elle est à combien sur 100 % ma pile d'énergie parentale ? Avec ce qu'il me reste, est-ce que je ne devrais pas un peu la rééquilibrer ? Il n'y a qu'une règle pour s'en sortir et elle est double : limiter le stress et augmenter les ressources.

Mais comment recharger cette pile ?

En parler. Dire : « Le temps que je remette ma pile à 80 %, je ne me sens pas coupable et je me fiche de ce que les gens vont penser. » C'est le principe des masques à oxygène dans les avions : on prend de l'air pour pouvoir s'occuper de ses enfants. Sinon on étouffe. Et vous pouvez bien entendu l'expliquer aux enfants ! Les prévenir : « Ma pile est un peu à plat, je dois prendre soin de moi pour être bien disponible pour vous. » Les enfants peuvent comprendre et c'est même une très bonne chose de leur apprendre à respecter leur propre « pile ».

Le conseil, c'est donc de ne pas attendre d'être dans le fond du burn-out pour réagir ?

Exactement. Ne pas avoir honte de ce qui vous arrive alors qu'on vous répète à longueur de temps que la parentalité est un truc qui doit vous épanouir. C'est très personnel, l'équilibre. Le bon équilibre, c'est celui qui vous convient aujourd'hui, dans l'état où vous êtes. Il y a une manière toute simple d'évaluer votre propre balance : allez faire le test sur le site www.burnoutparental.com, le feed-back est immédiat. Et surtout, le plus important : n'écoutez pas les recettes magiques. Ça n'existe pas.