

## Écoutez les podcasts du « Soir »

Retrouvez le podcast quotidien du *Soir* pour s'informer, décrypter et s'inspirer.



« À propos », c'est l'information comme vous l'entendez, avec des sujets racontés et analysés par les journalistes de la rédaction pour mieux comprendre l'actualité.



Découvrez « À propos » et tous les podcasts sur : *Le Soir* (podcasts.lesoir.be ou via l'application), « Podcast Addict », « Apple Podcasts », « Google Podcasts », Spotify et Amazon Music.

SOCIÉTÉ

# Fatigue parentale : une génération

Un parent sur cinq en mal-être, 72 % noyés sous la charge mentale. Alors que les professionnel(le)s de la petite enfance manifestaient ce mercredi pour alerter sur leurs conditions de travail, les parents ont eux aussi tiré la sonnette d'alarme dans une enquête de Partenamut.

JULIE HUON

**F**atigant. C'est l'adjectif le plus cité par les jeunes parents belges pour décrire leur quotidien. 55 % des répondant(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, crèches et maisons d'accueil défilaient place Surllet de Chokier. Une même tension traverse parents et professionnels : comment tenir sans se briser ?

### « Une pression énorme »

« 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. « Être un bon parent, un employé modèle, un conjoint attentionné... C'est une pression énorme. » Thomas, papa d'un petit garçon de 2 ans, confie :



*C'est comme si être fatiguée, douter de soi ou se plaindre était un signe d'échec*

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



« 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. »

### 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. »

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) A consulter sur [www.partenamut.prezly.com/](http://www.partenamut.prezly.com/)  
(2) Les candidatures sont ouvertes jusqu'au 30 avril via [webbelgique.com](http://webbelgique.com).

**Un parent sur cinq déclare ressentir des épisodes de mal-être plusieurs fois par semaine.** © UNSPLASH.

## KROLL PRÉSENTE JOHAN DE MOOR



### Les chiffres du grand ras-le-bol des parents

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 compétent(e)s pour concilier