



Étude IFOP sur le burn-out maternel pour Malo

Février 2022

1

La méthodologie

2

Les résultats de l'étude

- A. L'organisation et le soutien au quotidien
- B. L'état d'esprit et la charge mentale des mères
- C. Comment se faire aider ?
- D. Annexes

3

Les principaux enseignements

Méthodologie



Echantillon

L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1002** femmes, représentatif des mères d'enfants de 0 à 7 ans, âgées de 24 à 45 ans.



Méthodologie

La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.



Mode de recueil

Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 14 au 22 février 2022.

NB : l'ordre de présentation des résultats ne correspond pas forcément à l'ordre de passation du questionnaire.

Résultats de l' étude

L'organisation et le soutien au quotidien



Le sentiment d'être accompagnée au quotidien

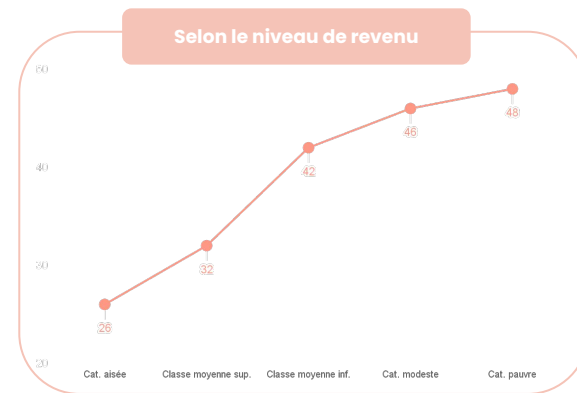
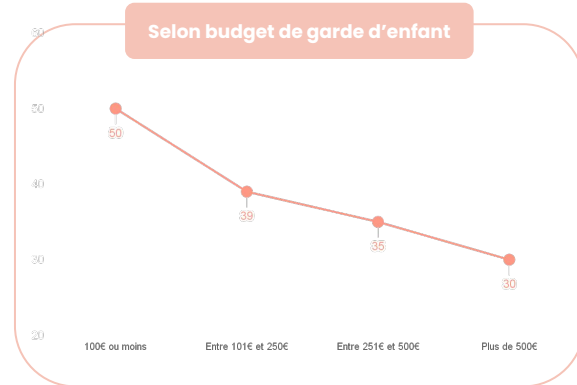
Question : Diriez-vous que, globalement, au quotidien, vous vous sentez... très accompagnée, plutôt accompagnée, plutôt pas accompagnée, pas du tout accompagnée ?

43 %

des mères ne se sentent pas accompagnées au quotidien

Plus le niveau de revenu et le le budget de garde d'enfant sont faibles, plus ce sentiment est renforcé.

Seules 34% des mères disent être pleinement soutenues moralement de la part de proches et 25% sur le plan logistique.



Couple : Possibilité de pouvoir compter sur le soutien logistique ou moral du co-parent

Question : Diriez-vous que vous pouvez compter sur le père ou le co-parent de votre (vos) enfant(s) pour vous apporter un soutien logistique ou moral dans votre rôle de mère ?

40 %

des mères se disent beaucoup soutenues moralement par le co-parent

44 %

des mères se disent "un peu" soutenues moralement par le co-parent

16% des mères manquent de soutien moral de la part du co-parent*

41 %

des mères disent pouvoir beaucoup compter sur un soutien logistique du co-parent

41 %

des mères disent pouvoir "un peu" compter sur un soutien logistique du co-parent

18% des mères manquent de soutien dans ces charges logistiques*

*Plus le niveau de revenu et le budget de garde d'enfant sont faibles, plus ce sentiment est renforcé.

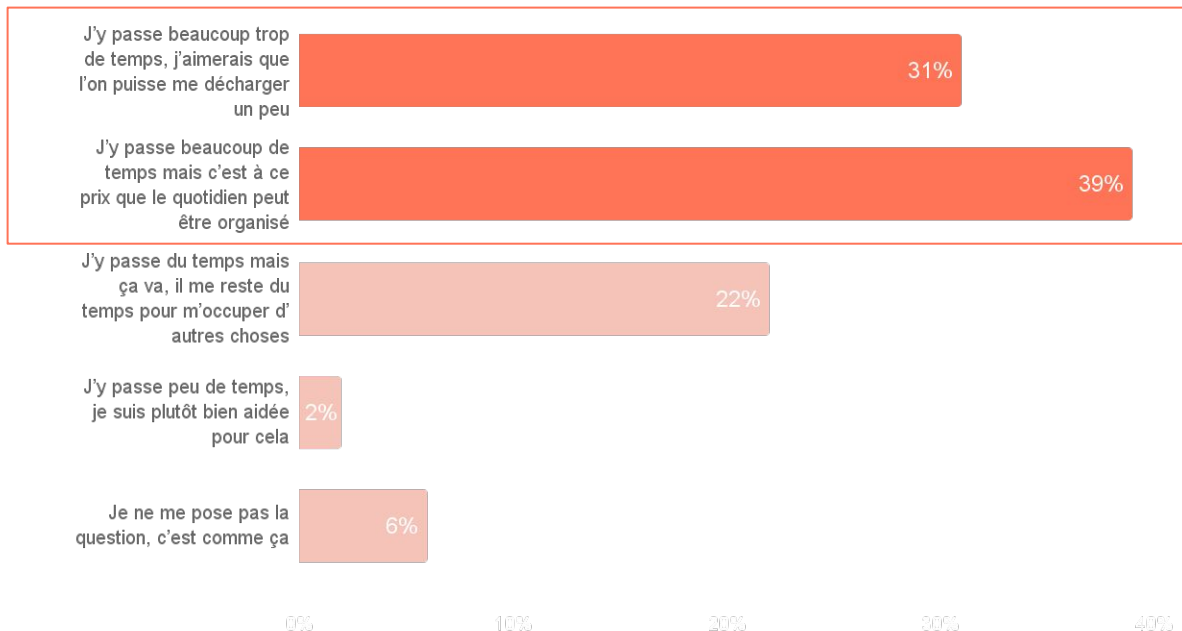
Le temps passé à l'organisation du quotidien

Question : Sur le plan logistique, par rapport au temps que vous passez à l'organisation du quotidien, en tant que parent, diriez-vous à titre personnel... ?

70 %
des mères estiment passer
estiment passer trop – ou, en
tout cas, beaucoup – de temps
à l'organisation du quotidien

39 %
des mères pensent que c'est à ce
prix que le quotidien peut être
organisé

31 %
des mères aimeraient que l'on
puisse les décharger



Ce qui pèse le plus entre penser et mettre en œuvre le quotidien

Question : Plus précisément, diriez-vous que ce qui vous pèse le plus dans l'organisation du quotidien, c'est... ?

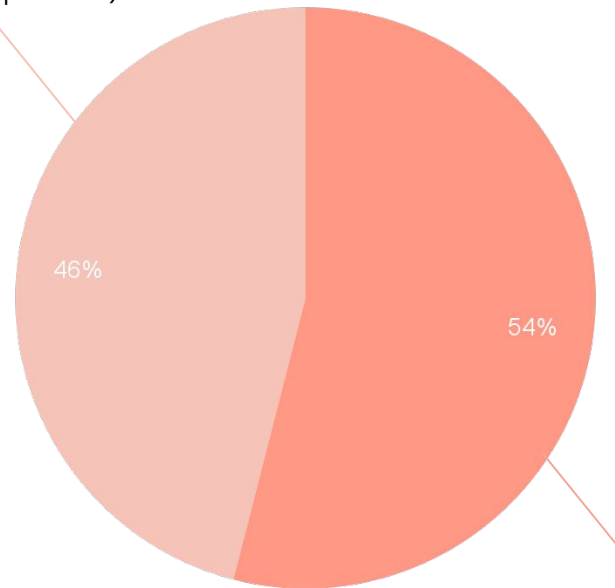
54 %

des mères estiment que mettre en œuvre le quotidien (cuisine, déplacements...) pèse davantage sur leur charge mentale.

62% pour les mères avec 3 enfants ou plus âgés de moins de 8 ans dans leur foyer.

A contrario, pour 46 % des mères (davantage en couple), estiment que c'est l'organisation qui pèse davantage sur leur charge mentale

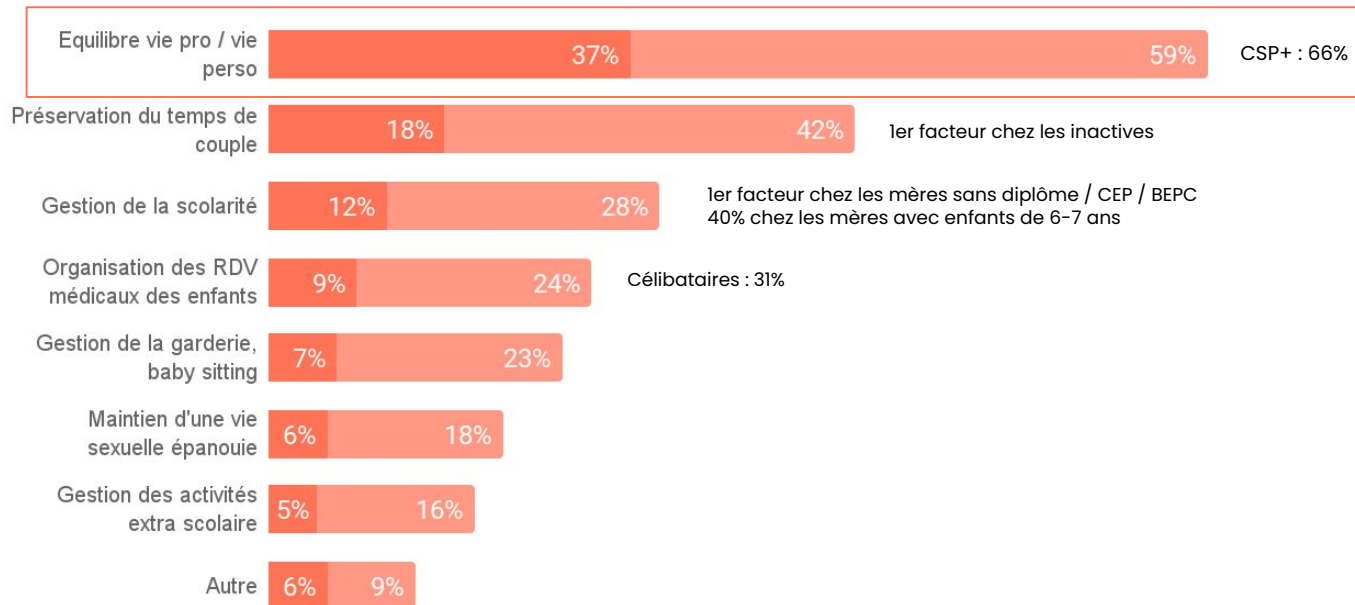
Penser le quotidien
(organiser, planifier...)



Mettre en oeuvre le
quotidien (cuisine,
déplacements...)

Les éléments qui pèsent le plus sur la charge mentale en tant que mère

Question : Parmi la liste suivante, qu'est-ce qui pèse le plus sur votre charge mentale en tant que mère ? En premier ? Et ensuite ?
Est-ce avant tout ce qui est lié à...



■ En premier ■ Total citations

L'état d'esprit et la charge mentale des mères



Auto-évaluation de son état d'esprit

Question : Vous personnellement, aujourd'hui comment qualifieriez-vous sincèrement votre état d'esprit actuel ? Diriez-vous que "vous êtes physiquement fatiguée", "vous êtes moralement épuisée", "tout va bien" ?



68 %

des mères se disent
physiquement fatiguées



57%

des mères se disent
moralement épuisées



35%

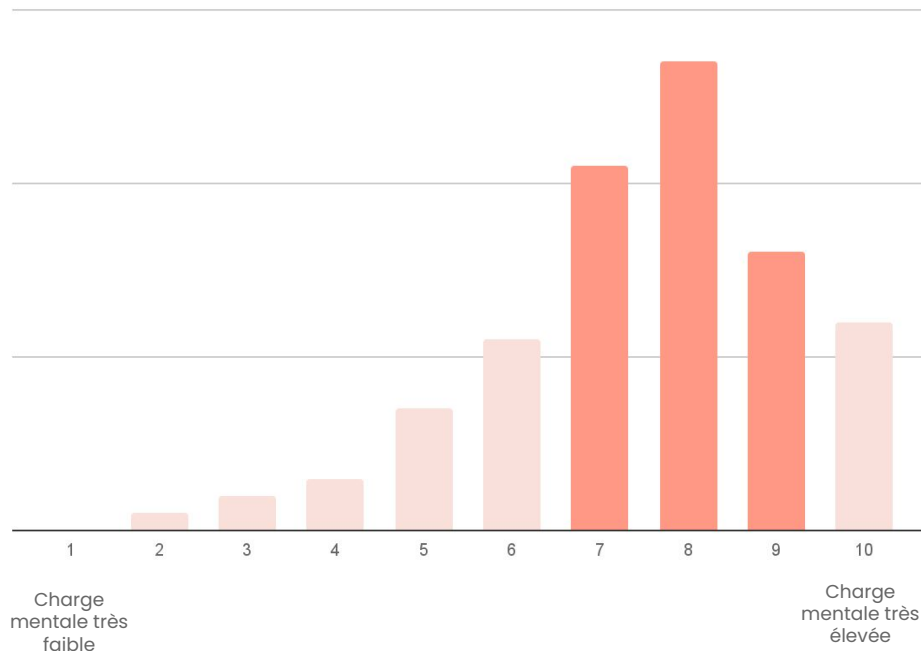
des mères estiment que
globalement, tout ne
va pas bien

Auto-évaluation de son niveau de charge mentale

Question : Sur une échelle de 1 à 10, comment qualifieriez-vous votre niveau de charge mentale aujourd'hui ? 10 signifie une charge mentale très élevée et 1 une charge mentale très faible, les notes intermédiaires permettent de nuancer votre jugement.

Les mères estiment en moyenne leur charge mentale à

7,4 /10



La comparaison de sa charge mentale par rapport aux autres mamans

Question : Et d'après ce que vous percevez des autres mamans ayant des enfants du même âge que le(s) vôtre(s), diriez-vous que votre charge mentale est... ?

29 %

des mères estiment leur charge mentale supérieure à celle des autres mamans qu'elles suivent sur les réseaux sociaux



23 %

des mères estiment leur charge mentale supérieure à celle des autres mamans de leur entourage

L'impact du contexte actuel sur la pression associée au rôle de parent

Question : Dans quelle mesure diriez-vous que le contexte actuel – marqué par la crise sanitaire, le changement climatique, la baisse du pouvoir d'achat, etc. – ajoute de la pression à votre rôle de parent ?

89 %

des mères estiment que le contexte actuel – marqué par une crise sanitaire, le changement climatique, la baisse du pouvoir d'achat – ajoute une pression à leur rôle de parent.

“Beaucoup” pour 49% des mères et “un peu” pour 40% d’entre elles.



34 %

**des mères se sentent concernées
par le burn-out parental**

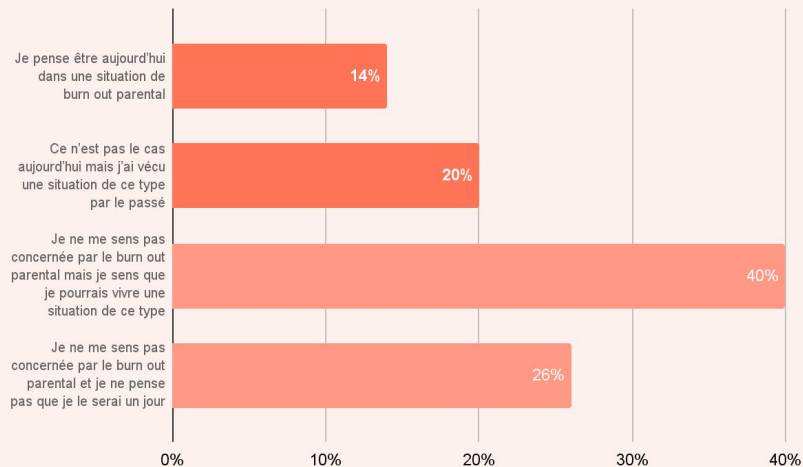
40% chez les mamans solos

A noter également que 40% des mères
sentent qu'elles pourraient un jour vivre une
situation de ce type

Question : En tant que parent, il arrive que l'on se retrouve à un moment dans une période de stress pouvant s'apparenter à un burn-out parental. Celui-ci se caractérise alors par un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Un épuisement profond, physique et émotionnel, qui n'est pas ou peu soulagé par un repos
- Une distanciation progressive avec les enfants. Le parent ressent de moins en moins d'affect pour ses enfants et agit au quotidien comme un automate
- Une perte d'épanouissement par rapport à son rôle de parent

Vous personnellement, par rapport au burn out parental, diriez-vous... ?



Comment se faire aider ?



La recherche de conseils ou de témoignages de la part d'autres mamans

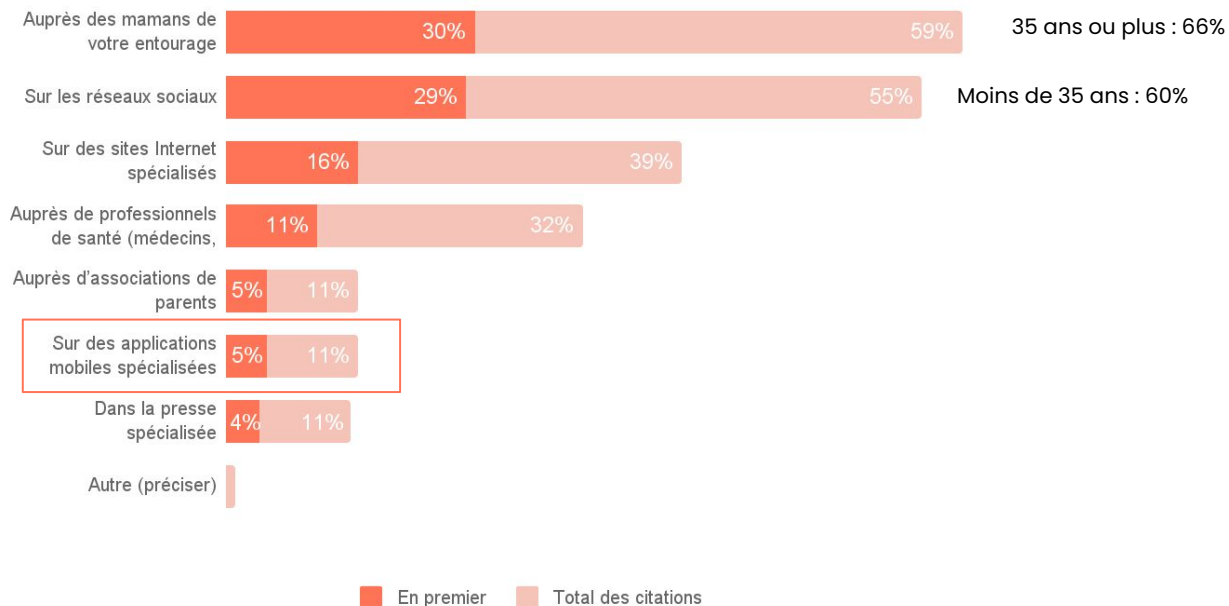
Question : De façon générale, êtes -vous à la recherche d'informations, conseils, témoignages de la part de mamans d'enfants du même âge que le(s) vôtre(s) ?

47 %

des mères déclarent être en recherche d'informations, de conseils et de témoignages

Et où principalement, ou auprès de qui, recherchez-vous ces informations, conseils, témoignages ? En premier ? Et ensuite ?

Base : Aux femmes qui recherchent des informations, conseils ou témoignages, soit **47%** de l'échantillon



Le jugement du contenu posté par d'autres mamans sur les réseaux sociaux

Question : Et diriez-vous que ces informations venant d'autres mamans sur les réseaux sociaux "sont souvent contradictoires, on ne sait plus qui ou quoi croire", "ont tendance à vous faire culpabiliser" ?

Base : A celles qui utilisent les réseaux sociaux pour s'informer, soit **26%** de l'échantillon

56 %

des mères trouvent les informations issues d'autres mamans sur les réseaux sociaux contradictoires. Elles ne savent plus qui ou quoi croire.

Question : Finalement, diriez-vous que ces informations venant d'autres mamans sur les réseaux sociaux... ?

45 %

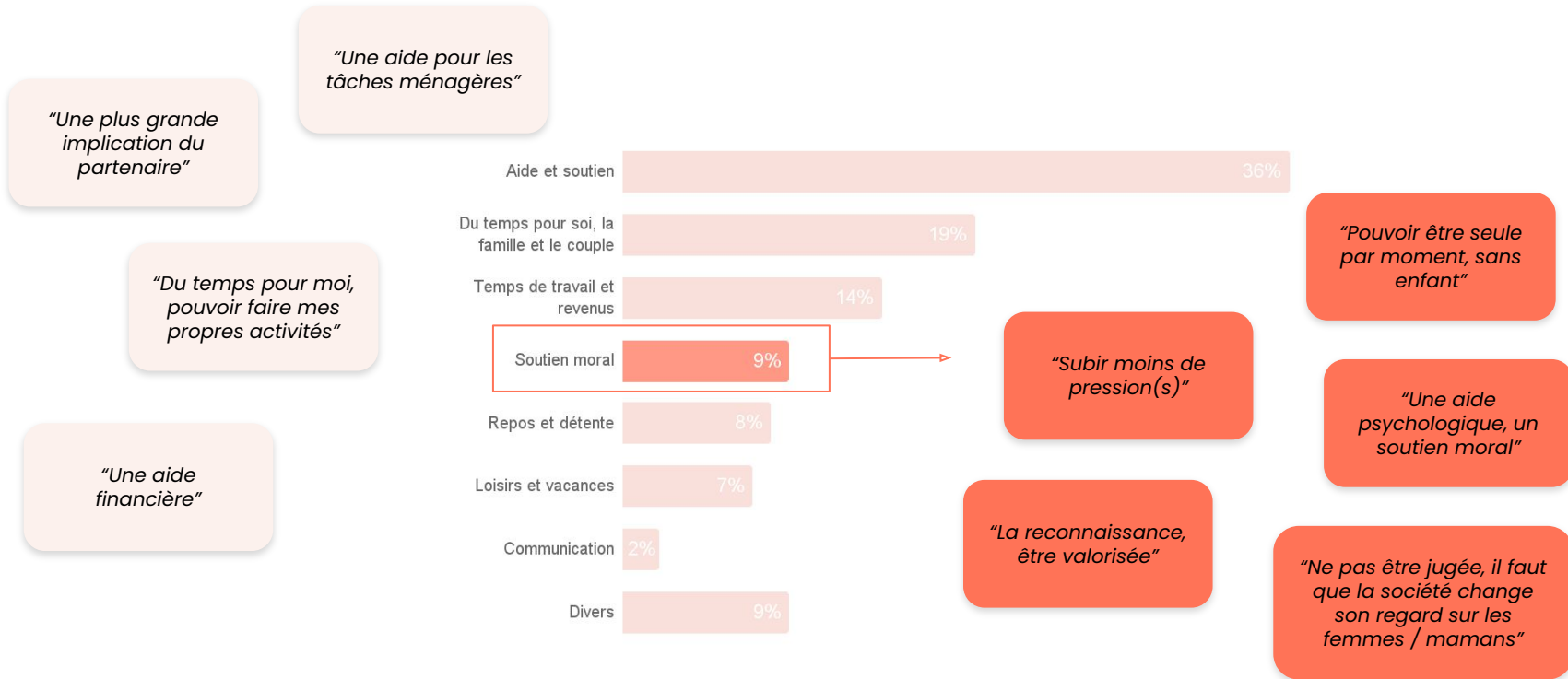
des mères trouvent que les informations issues d'autres mamans sur les réseaux sociaux ont tendance à les faire culpabiliser.

33 %

des mères trouvent que les informations issues d'autres mamans sur les réseaux sociaux ont tendance à leur faire plus de mal que de bien.

Les éléments qui pourraient le plus soulager la charge mentale des mamans (spontané)

Question : Aujourd'hui, de quoi auriez-vous besoin, vous personnellement, pour soulager votre charge mentale en tant que mère ? (Question ouverte – Réponses spontanées)



Les éléments qui pourraient le plus soulager la charge mentale des mamans (choix guidé)

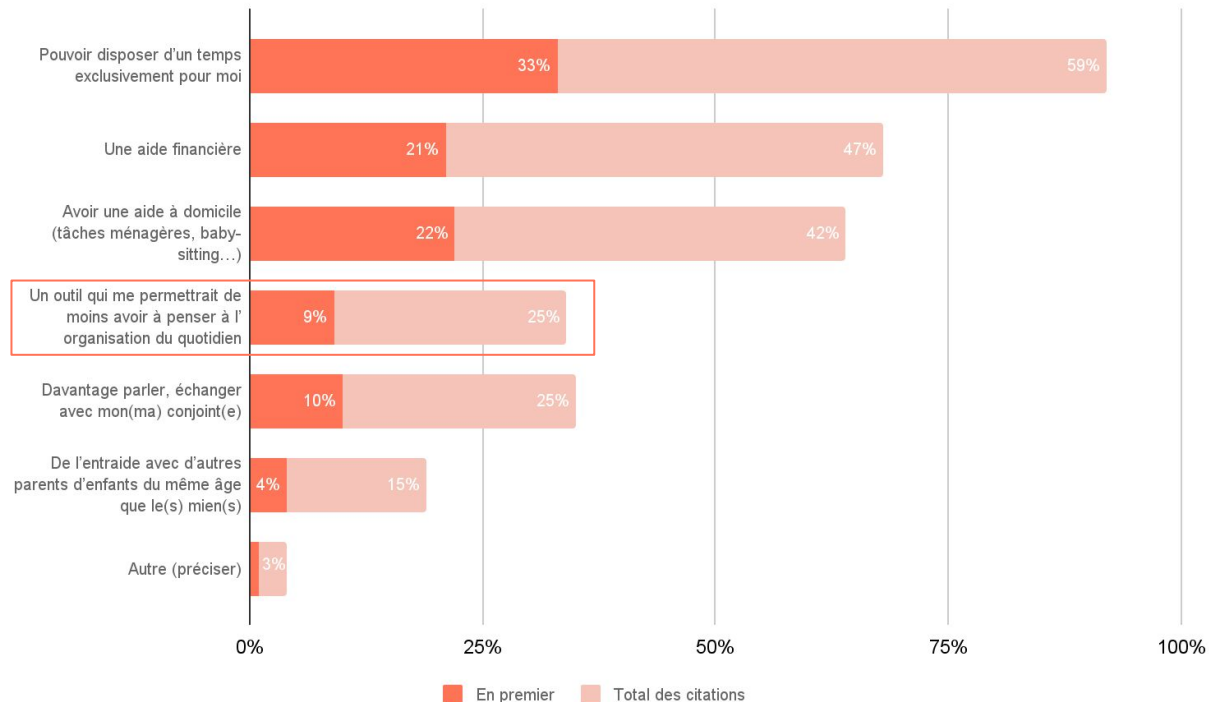
Question : Et parmi la liste suivante, qu'est-ce qui pourrait le plus soulager votre charge mentale en tant que mère ? En premier ? Et ensuite ?

59 %

des mamans souhaiteraient disposer de davantage de temps pour elles

25 %

des mamans souhaiteraient disposer d'un outil pour les aider à moins penser à l'organisation du quotidien



Annexes



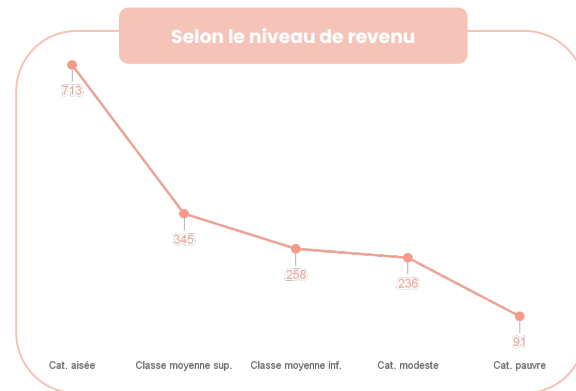
Budget alloué à la garde d'enfants

Question : Quel budget consacrez-vous à la garde de vos enfants chaque mois (garde en journée et soirée) ?



234,6 €

sont en moyenne dépensés dans le foyer chaque mois pour la garde d'enfant



Situation actuelle des mères

Question : Etes-vous actuellement en congé maternité ou en congé parental ?

Base : Aux actives en emploi, soit **75%** de l'échantillon



88%

des mères sondées ne sont pas en
congé parental ou en congé
maternité

Principaux enseignements





Un manque de soutien quotidien inégal selon les revenus du foyer

43% des mères ne se sentent pas accompagnées au quotidien dans la gestion de la vie familiale. Une donnée qui varie en fonction de la situation de l'interviewée : 48% des mamans les plus pauvres ont le sentiment de ne pas être accompagnées lorsqu'elles ne sont que 26% chez les plus aisées. Cette différence s'explique en grande partie par les moyens que le couple est capable de mobiliser pour faire garder l'enfant, le sentiment d'être accompagné augmentant nettement en fonction du budget alloué à la garde de son enfant.

La gestion de la logistique semble encore davantage incomber aux femmes qui estiment être "un peu" soutenues seulement par le co-parent à 41% et "pas vraiment" soutenues pour 18% d'entre elles. A nouveau, sur le plan moral, elles sont 44% à se sentir "un peu" soutenues par le co-parent et pas vraiment soutenues à 16%. 70% des mères estiment en effet qu'elles passent trop – ou, en tout cas, beaucoup – de temps – à organiser leur quotidien, dont 31% d'entre elles qui aimeraient que l'on puisse les décharger quand 39% d'entre elles estiment qu'il s'agit du prix à payer pour un quotidien organisé.



Une difficile quête d'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, quelle que soit la catégorie socio-professionnelle

Ce manque de soutien au sein du foyer, à la fois sur plan logistique et moral peut expliquer la difficulté pour les mères à trouver un équilibre entre leur vie personnelle et leur vie professionnelle : les mères identifient très nettement ce facteur comme l'élément qui pèse le plus sur leur charge mentale (59%, dont 37% en premier). Une donnée qui augmente chez les femmes CSP+ (66%). Pour les femmes inactives, le premier facteur qui pèse sur leur charge mentale est la préservation du temps de couple.



L'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi

56 % des mères trouvent les informations issues d'autres mamans sur les réseaux sociaux contradictoires. Cela a pour effet de le perdre encore davantage dans leur quête d'informations, ne sachant plus qui et quoi croire. Aussi, les conseils donnés par les autres mamans ont tendance à culpabiliser les femmes (45%). Un chiffre important malgré la libération de la parole des mères que nous pouvons observer sur les réseaux sociaux, que ce soit sur le post-partum immédiat ou sur les difficultés d'être parents. En comparaison aux autres mères qu'elles suivent sur les réseaux sociaux, 29% des femmes estiment leur charge mentale supérieure. Un résultat qui peut s'expliquer par la mise en lumière des aspects positifs de son quotidien sur les réseaux sociaux.

Les femmes qui sont en recherche d'information (47%) déclarent en premier lieu chercher conseil auprès d'autres mères (59%), puis en deuxième temps, sur les réseaux sociaux (55%). La quête d'informations sur les réseaux sociaux, qui concerne davantage les moins de 35 ans, peut cependant avoir des effets négatifs : 33% des mères qui utilisent les réseaux sociaux trouvent en effet que les informations issues d'autres mamans sur ces réseaux ont tendance à leur faire plus de mal que de bien.

La santé mentale des mères mise à mal par un contexte morose pour 89% d'entre elles



Le contexte actuel, marqué par la crise sanitaire, le changement climatique ou encore la baisse du pouvoir d'achat, ajoute une pression supplémentaire sur leur rôle de parent (89%), dont 49% pour lesquelles ça ajoute "beaucoup de pression". Ce ressenti est d'autant plus fort au sein des catégories populaires, dont la qualité de vie peut être douloureusement impactée par les différents aléas sanitaires et politiques.

Aujourd'hui, les mères estiment leur charge mentale à 7,4/10. Une donnée alarmante sur la santé mentale des mères aujourd'hui, qui se définissent comme étant physiquement fatiguées (68%) ou moralement épuisées (57%). Aussi, 35% d'entre elles estiment que globalement, tout ne va pas bien.

L'épuisement physique et psychique peut être un facteur de risque du burn-out parental, et d'après les réponses des mères sondées, 34% d'entre elles seraient concernées : 20% des mères auraient déjà développé un burn-out parental quand 14% d'entre elles disent actuellement en souffrir. Une donnée supérieure chez les mamans solos (40% d'entre elles seraient concernées).

A noter également que 40% des mères sentent qu'elles pourraient un jour vivre une situation de burn-out parental.



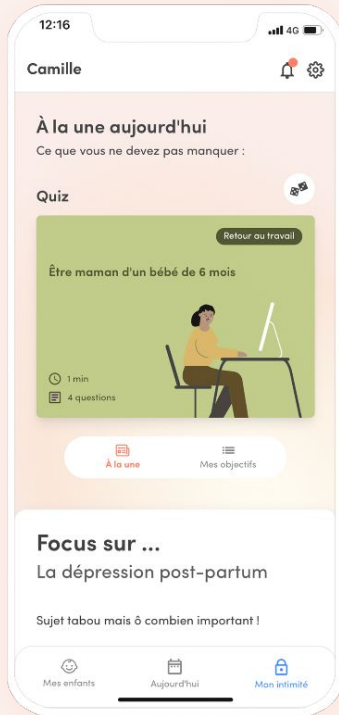
Quelles solutions pour veiller au bien-être des mères ?

D'après les résultats de cette étude, il est urgent d'offrir aux mères des solutions pour veiller sur leur bien-être. L'aide, le soutien (36% l'expriment spontanément) et du temps exclusivement pour elles (59%, soit le besoin le plus fédérateur parmi une liste de suggestions) sont les premiers besoins exprimés par les mères pour trouver un équilibre dans leur vie. Aussi, la question de l'aide financière est soulevée par 47% des femmes. Une aide qui pourrait leur permettre de trouver des solutions de garde.

Dans les réponses spontanées des mères, 9% d'entre elles verbalisent également le besoin d'un soutien moral : "une aide psychologique", "ne pas être jugée", "être valorisée", "subir moins de pression", etc.

Pour répondre à ces besoins, les mères optent davantage, nous l'avons vu, pour la recherche d'informations auprès d'autres mères, notamment sur les réseaux sociaux. Pour 11% des femmes, le premier réflexe pour être conseillée dans leur parentalité est de consulter un professionnel de santé (au 4e rang des ressources proposées).

Malo, une solution efficace pour veiller au bien-être des mères



La santé mentale des mères est actuellement mise à mal par un manque de soutien au quotidien et un environnement anxiogène. Face à cette urgence, l'application Malo apparaît comme une solution efficace pour les mères, répondant à leurs besoins exprimés : prendre du temps pour elles, accéder à de l'information fiable et non contradictoire, un soutien logistique et un réel soutien moral au quotidien.

Cet accompagnement préventif se traduit par la mise en place de rendez-vous réguliers pour interroger les mamans sur leur bien-être. Spécialiste de santé prédictive, l'application **permet d'amorcer une prise de conscience** et **un suivi sur le ressenti** de la mère pour ainsi l'aider à mieux se situer et à mieux comprendre son état psychique et si nécessaire, Malo proposera une orientation vers un professionnel de santé adapté à la situation. De cette manière, Malo aide les mères à prendre du recul sur leur quotidien et veille à soulager leur charge mentale en leur fournissant des informations médicales sûres et bienveillantes. Un soutien moral rassurant et déculpabilisant qui s'effectue au quotidien sur des temps très courts, en réponse à leurs contraintes.



Merci