

Sondage Apprentis d'Auteuil & OpinionWay Les Français et les défis de la parentalité

Plus d'un parent sur 2 se sent en état d'épuisement, proche de la rupture

La Fondation Apprentis d'Auteuil publie **les résultats de son sondage « Les Français et les défis de la parentalité »**, réalisé par OpinionWay auprès de 1003 parents d'enfant(s) âgé(s) de moins de 18 ans.

Les chiffres sont parlants. Être parent est un exercice difficile, épuisant, fragilisant émotionnellement. Qui nécessite – pour mener à bien ses missions éducatives – du temps pour soi, des relais et un accompagnement.

« **Comment donner le meilleur à son enfant quand on est épuisé, qu'on se sent dépassé, qu'on finit par penser qu'on est un mauvais parent ? Il est urgent d'épauler les mères et les pères, pour qu'ils puissent aider leurs enfants à grandir, s'épanouir et bâtir leur avenir !** » déclare Emilie Casin-Larretche, responsable du Pôle parentalité à Apprentis d'Auteuil.

Plus d'un parent sur deux trouve qu'il est difficile d'élever un enfant

→ Plus d'un parent sur 2 (55 %) estiment qu'**élever un enfant est difficile** – et 1 sur 10 très difficile.

Des chiffres importants, qui augmentent pour certaines catégories de parents. En première ligne : les femmes, qui portent le plus souvent la « charge familiale ». Viennent ensuite : les Français les plus touchés par les difficultés économiques et sociales, les pères et les mères seuls à la barre.

- **63 % des femmes** déclarent qu'il est difficile d'élever un enfant vs 45 % des hommes
- 60 % des CSP – vs 52 % des CSP +
- 65 % des parents seuls vs 53 % de ceux qui sont en couple

Plus d'un parent sur 2 se sent épuisé... et dépassé

La majorité des sondés se sentent **épuisés et dépassés** par leur rôle parental.

- 53 % disent se sentir dans un **état d'épuisement**, proche de la rupture de manière régulière
- 45 % éprouver **l'envie de fuir**, de tout laisser tomber pendant un moment
- 44 % **pleurer d'énervement, de fatigue, de dépassement**
- Des situations ressenties très souvent pour plus d'un parent sur 10 !

Ces craquages émotionnels pèsent sur l'équilibre parental... et familial.

- 56 % des parents déclarent **perdre leur calme** / self control de manière régulière
- 56 % **dire** des choses qui dépassent leur pensée

Les difficultés éducatives, la fatigue, les tempêtes émotionnelles, mais aussi les attentes de plus en plus hautes qui pèsent sur les parents fragilisent leur confiance en eux et en leurs capacités.

- 55 % ont régulièrement **le sentiment de ne pas être un bon parent**

Les chiffres sont parlants pour tous. Mais le **sentiment de perdre pied ne frappe pas les parents** de manière tout à fait égale. Le fait d'être une femme, une famille monoparentale, une jeune mère ou un jeune père... amplifient les vulnérabilités.

- 62 % des femmes déclarent se sentir dans un **état d'épuisement** proche de la rupture vs 42 % des hommes ;
 - 56 % des CSP- vs 49 % des CSP +
 - 62 % des parents seuls vs 52 % des parents en couple
 - 57 % des parents de moins de 35 ans vs 46 % des 45 ans et plus
- 62 % des femmes vs 46 % des hommes ont le **sentiment de ne pas être bon parent**
 - 59 % des CSP – vs 50 % des CSP +
 - 63 % des moins de 35 ans vs 43 % des plus de 45 ans.

Une grande majorité de parents plébiscitent du temps pour eux

Les Français expriment clairement **leur besoin de soutien dans leur quotidien de parents**. Ils nécessiteraient avant tout du temps pour eux et pour se ressourcer. Une bulle pour s'épanouir en tant qu'individu à part entière et non en tant que parents uniquement ; un espace à eux pour recharger les batteries et mieux assumer leurs responsabilités éducatives. Une fenêtre envisageable grâce à une meilleure répartition des tâches avec son conjoint(e), et des relais en cas de besoin.

A la question : « quelles solutions vous aideraient le plus dans votre quotidien de parent ? »

- 64 % des sondés répondent **avoir plus de temps pour eux, pour se ressourcer** ou pratiquer des activités qui leur font du bien
- 41 % un **meilleur partage des responsabilités parentales** avec son conjoint(e)
- 35 % **pouvoir compter davantage sur des relais extérieurs** (famille, associations, dispositifs publics) en cas de besoin
- 28 % **échanger avec d'autres parents** pour partager expériences et conseils

Des résultats qui varient selon la charge... et l'expérience parentale.

- Les femmes affichent un plus fort besoin que les hommes de temps pour elles et leur bien-être, ainsi qu'une meilleure répartition des responsabilités parentales
- Les familles monoparentales soulignent davantage l'importance de relais extérieurs, d'échanges avec d'autres parents ou d'ateliers avec des professionnels sur les questions d'éducation que les couples.
- Les moins de 35 ans sont plus en demande de relais, d'échanges entre pairs et d'ateliers avec des professionnels que les 45 ans et plus.

L'ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS A APPRENTIS D'AUTEUIL

Epauler les parents... pour mieux accompagner les enfants. Telle est la conviction de la fondation, qui soutient les parents fragilisés dans leur rôle éducatif par des situations de précarité, d'isolement, de vulnérabilité.

« **Les parents ne devraient pas rester seuls face à leurs responsabilités éducatives, mais pouvoir compter sur un réseau de soutien solide et bienveillant : famille, école, associations, amis...** Certains parents vivent dans de tels contextes et d'insécurité et d'isolement qu'il leur est difficile de répondre pleinement aux besoins de leur enfant », explique Emilie Casin-Larretche, coordinatrice du pôle Familles et Parentalité à la Fondation Apprentis d'Auteuil.

Face à ses fragilités, **il est important d'agir le plus possible en amont possible**, avant que les situations ne se dégradent. Pour favoriser l'épanouissement des enfants. Pour resserrer les liens avec leurs parents. **Pour prévenir – quand cela est possible - les placements.** Pour redonner aux parents confiance en leurs capacités éducatives et pouvoir d'agir sur leur vie... et celles de leurs enfants !

NOS PROPOSITIONS

- **Soutenir les parents**, premiers éducateurs de leurs enfants, car tous les parents rencontrent à un moment ou à un autre des difficultés
- **Agir le plus en amont possible** avant que les situations ne se dégradent
- **Développer les lieux de répit** pour prévenir l'épuisement parental
- Favoriser les **lieux de rencontre, de partage et d'entraide** pour les parents
- **Développer les lieux d'accueil inconditionnel** permettant aux parents d'évoquer leurs difficultés librement.
- **Redonner aux parents** confiance en eux et pouvoir d'agir pour qu'ils puissent assumer leurs responsabilités

NOS SOLUTIONS

La Fondation Apprentis d'Auteuil déploie des accompagnements innovants et efficaces pour soutenir les parents les plus fragiles. Et les aider à reprendre confiance en eux et les rênes de leur vie.

Zoom sur nos propositions de reportages.

ACCOMPAGNER ET PREVENIR LES DIFFICULTES

→ DES MAISONS DES FAMILLES¹

Cuisine, salon, salle de jeux... **Ces lieux « où on se sent mieux qu'à la maison »** accueillent des familles fragilisées dans leur rôle éducatif. Mères isolées, parents en situation de précarité... Tous viennent souffler, partager un repas, leurs expériences parentales. Ils participent à des ateliers, des jeux avec leurs enfants... et à la vie de la maison. Ils rompent l'isolement, retrouvent confiance, reprennent les rênes de leur vie.

→ **Propositions de reportages** : Amiens, Annecy, Annecy, Ermont-Eaubonne (95), Dijon, Grenoble, Le Havre, Marseille, Montdidier (80), Mulhouse, Nantes, Rouen, Rennes, Vaux en Velin (69).

→ DES CRECHES

Nos **crèches** accompagnent les tout-petits dans leur développement et leur épanouissement. Mais aussi des parents fragiles dans leur rôle éducatif (ateliers, café des parents, projets parents / enfants ...) et leur insertion socio-professionnelle. Horaires atypiques ou accueils ponctuels : elles permettent aux parents de garder leur travail ou d'en chercher. Places réservées et accompagnement personnalisé : nos **crèches AVIP (à vocation d'insertion professionnelle)** épaulent les familles dans leur recherche d'emploi.

→ **Propositions de reportages** : Pierrefitte-sur-Seine (93), Perpignan, Strasbourg, Toulouse (avec ateliers Français Langue Etrangère / FLE).

→ UN LIEU DE REPIT PARENTAL : PARENT'AISE

Novateur, ce lieu abrite une maison des familles, une micro-crèche et un double soutien familial... et conjugal. Objectif : offrir aux parents en difficulté un espace de répit et d'accompagnement pour se ressourcer et retrouver son pouvoir d'agir.

→ **Proposition de reportage** : Marseille

ACCOMPAGNER ET PREVENIR LES PLACEMENTS

→ DES RELAIS FAMILIAUX

Expérimentation innovante, ils proposent un hébergement et un accompagnement à des familles qui rencontrent des difficultés éducatives, sociales... et de mal-logement. Objectif : favoriser le maintien de l'enfant au sein de sa famille afin de prévenir le placement.

→ **Proposition de reportage** : Bordeaux

→ UN RELAIS POUR LES PARENTS ISOLES : COUP D'POUCE 92

Hospitalisation, épuisement, problème de logement... Ces maisons donnent « un coup de pouce » aux parents qui ont un besoin de relais urgent, et accueillent temporairement des enfants de 10 semaines à 14 ans. En fratrie et à côté de chez eux pour qu'ils ne perdent pas leurs repères (école, activités...). Objectifs : éviter les placements, et offrir relais, répit et accompagnement aux parents.

→ **Lieu concerné** : Châtenay Malabry et Fontenay-aux-Roses (92)

→ Une **étude d'impact social** a révélé en janvier les bénéfices de ces dispositifs : 90 % des parents estiment que leur situation s'est améliorée, près de 100 % des enfants sont retournés dans leur famille.

ACCOMPAGNER LES PARENTS EN PROTECTION DE L'ENFANCE

Nos équipes soutiennent au quotidien les parents dont **les enfants font l'objet d'une mesure de l'Aide sociale à l'enfance**. Pour les aider – quand cela est possible – dans leur rôle éducatif, et maintenir / resserrer les liens familiaux. A citer : l'accompagnement personnalisé, les activités parents / enfants, les visites médiatisées, les maisons de la parentalité qui peuvent accueillir pour un week-end ou des vacances des familles...)

→ Ecoute Infos Familles - 01 81 89 09 50

Apprentis d'Auteuil déploie enfin **un service téléphonique** – avec écoute anonyme, confidentielle et sans jugement – pour toutes les familles qui ont besoin d'une oreille, d'un soutien expert, d'adresses d'établissements pour accueillir leur enfant...

¹ En partenariat avec le Secours Catholique, le Rocher, ATD Quart Monde, Les Cités du Secours Catholique

Méthodologie du sondage OpinionWay pour Apprentis d'Auteuil

Etude réalisée en France entre le 19 et le 20 février 2025, sur un échantillon représentatif de 1003 personnes qui sont parents d'enfants âgés de moins de 18 ans.

À propos d'Apprentis d'Auteuil

Fondation catholique reconnue d'utilité publique, acteur engagé de la prévention et de la protection de l'enfance, Apprentis d'Auteuil développe en France et à l'international des programmes d'accueil, d'éducation, de formation et d'insertion pour redonner aux jeunes et aux familles fragilisés ce qui leur manque le plus : la confiance. Apprentis d'Auteuil accompagne plus de 40 000 jeunes et 9 000 familles dans plus de 450 établissements et dispositifs. Ces jeunes lui sont confiés par leur famille ou par l'Aide sociale à l'enfance. La fondation dispense 90 formations professionnelles dans 12 filières. A l'international, Apprentis d'Auteuil a choisi d'agir en partenariat. La fondation mène des actions dans 35 pays aux côtés de ses 70 partenaires locaux. Chaque année, près de 15 000 jeunes et familles dans le monde bénéficient de ces programmes.

www.apprentis-auteuil.org

CONTACT PRESSE

Florence Martin-Paulmier - florence.martin-paulmier@apprentis-auteuil.org - 07.61.29.58.70

Morgane Joffredo - morgane.joffredo@apprentis-auteuil.org - 07 62 19 67 07