

Devenir Parent

Quels sont les besoins des jeunes parents
après la naissance d'un enfant ?

Enquête 2023-2024

*Avoir un bébé, c'est
émerveillement
et impuissance*



*Sur un petit
nuage d'avoir
créé ce petit être*



*Avoir un enfant,
c'est les montagnes
russes*



*On se sent
submergés*



Cette synthèse résulte de l'enquête « Devenir Parent – Quels sont les besoins des jeunes parents après la naissance d'un enfant ? »

À la demande du Département de l'Isère, de la Caisse d'Allocations Familiales de l'Isère et de l'Union Départementale des Associations Familiales de l'Isère, l'Observatoire de la Vie Familiale a conduit, de 2023 à 2024 une enquête auprès des familles iséroises, sur la thématique des besoins des jeunes parents. L'objectif était de mieux comprendre les questions que se posent les parents à l'arrivée d'un bébé, les bouleversements que cela entraîne, la manière de trouver un nouvel équilibre familial et professionnel, et les sources d'information afin de répondre à leurs interrogations.

Profil type des 722 répondants



91 % de femmes
Entre 25 et 44 ans



Familles avec 1 ou 2 enfants
Agés de 0 à 5 ans



69 % de Bac+2 et +
CSP+ largement représentés

Au sommaire

1. Accompagner la naissance de bébé et le retour à la maison
2. Devenir parent : mettre en place un nouveau quotidien
3. Concilier vie familiale et professionnelle
4. Comprendre les besoins des parents en matière de parentalité

Les ressources

1. Accompagner la naissance de bébé et le retour à la maison

60 % des parents ont des questionnements suite à la naissance de leur enfant

Parmi ces interrogations reviennent notamment des questions concernant le développement de bébé : l'**allaitement** (82 %), le **sommeil** (73 %), les **pleurs** et leur compréhension (61 %), les **émotions de l'enfant** (55 %), ou encore les **activités à faire avec bébé** (55 %) ... Certains parents ne savent pas vers qui se tourner ni où chercher les informations dont ils ont besoin. Ils se sentent seuls face à leurs inquiétudes et difficultés.

2/3 des parents trouvent leurs informations sur internet

Bien que les sages-femmes constituent le premier contact pour renseigner les parents (pour 77 % d'entre eux), Internet apparaît comme une source d'information majoritaire (68 %). Les professionnels de la parentalité (LAEP, PMI, etc.) ne sont spontanément cités que par 5 % des parents. Les proches restent, malgré tout, un contact privilégié pour les parents.

J'ai lu énormément de choses sur Internet et sur les réseaux sociaux, il y a pas mal de groupes de parents et même la sage-femme que j'ai rencontrée a une page instagram où elle fait des tutos.
Mère avec 3 enfants dont des jumeaux

Les **3 premiers mois** : entre solitude, postpartum et épuisement

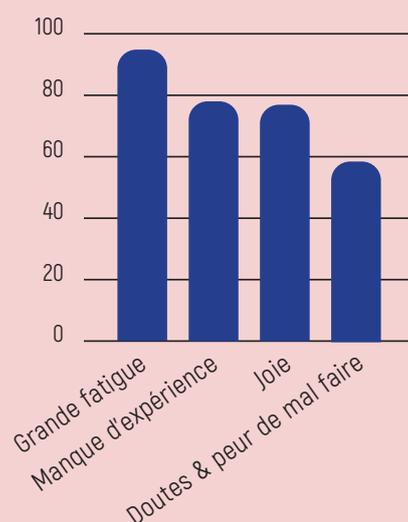
Ils sont nombreux à dire qu'ils aimeraient être davantage préparés et informés des bouleversements liés à l'arrivée d'un enfant, puis accompagnés lors des premiers mois. Les parents sont 1/3 à indiquer qu'ils n'avaient personne à qui poser leurs questions ou encore qu'ils ne savaient pas à qui se confier, avec un grand sentiment de solitude.

Le retour à la maison est stressant. On a l'impression d'être jeté dans la cage aux lions, on passe d'un endroit où tout est très cadré, où on est chouchouté, à la maison où il faut tout faire tout seul. J'avais un tas de questions et personne à côté pour y répondre. C'est un peu violent !

Mère d'un enfant en famille monoparentale

Certains font également part du poids des jugements et des conseils contradictoires, avec un manque d'écoute et de considération, que ce soit dans l'entourage personnel ou de la part de l'équipe médicale. Ils ont besoin d'être écoutés, rassurés.

98 % des parents ont l'impression de débiter une nouvelle aventure à l'arrivée de leur enfant. Mais avoir un nouveau-né, c'est aussi un mélange de sentiments :



2. Devenir parent : mettre en place un nouveau quotidien

57 % des parents changent de regard sur la parentalité à l'arrivée d'un bébé

L'arrivée d'un bébé est bouleversant surtout quand il s'agit du premier.

Les parents découvrent le fossé entre l'imaginaire et la réalité : changement de rythme et manque de temps individuel ou en couple. Plus de la moitié des parents ont vu leur vision de la parentalité évoluer lorsqu'ils ont eu des enfants.

La première naissance d'un enfant semble une étape bouleversante notamment par l'écart entre le nouveau quotidien et les représentations sociales idéalisées et souvent édulcorées.

Pour mon premier, je suis tombée de haut. Un bébé représente une énorme charge de travail, c'est un quotidien chamboulé, des nuits morcelées, beaucoup de fatigue accumulée et des mois pour s'en remettre.
Mère en couple avec un enfant

Veil de bébé : l'accès aux activités & les freins

Les parents, d'une manière générale, réalisent des activités avec leurs enfants comme jouer, écouter de la musique, aller au parc. 75 % des parents cherchent sur Internet pour trouver des idées d'activités à faire avec leurs enfants, s'inspirent également de leurs échanges avec leurs proches ou encore des affichages dans les lieux publics (médecins, cités des familles...).

Les parents font cependant part d'un **besoin d'une offre plus adaptée aux tout petits** (moins de 3 ans), que ce soit par les structures mais également en extérieur (parcs et jardins publics).

J'aimerais qu'il y ait plus de groupes de paroles avec des parents et futurs parents pour expliquer ce nouveau quotidien. Pour aller à un groupe j'ai dû faire 15 km et c'était le soir très tard et je n'ai pas pu continuer. Il y a vraiment une vie avant sans enfant et une vie après avec enfant qui n'est plus du tout pareille. Je n'étais pas préparée à ça.

Mère en couple avec deux enfants

Les freins à la réalisation d'activités



37 % aimeraient retrouver des lieux d'accueil et d'informations ainsi que des groupes de rencontres avec d'autres parents proches de chez eux.

Les parents souhaiteraient avoir une offre plus riche en milieu rural, avec plus de places ouvertes et des horaires plus étendus (début de soirée, mercredi et week-end).

Ils aimeraient également des **activités adaptées aux fratries avec des enfants d'âges différents**. La moitié des répondants aimerait aussi pouvoir **laisser leur enfant à quelqu'un de confiance pour « souffler »**, afin de se rendre à une activité ou un rendez-vous médical, ou simplement dormir.

Les parents expriment également le souhait d'avoir un suivi professionnel médical et paramédical avant la naissance qui se poursuivrait sur plusieurs mois après l'arrivée de leur enfant et selon les besoins.

3. Concilier vie familiale et professionnelle

L'arrivée d'un enfant, c'est un nouvel équilibre à trouver entre vie familiale et vie professionnelle. 64 % des nouveaux parents considèrent qu'il est compliqué de concilier ces deux aspects.

46 % des parents ont l'intention de prendre un congé parental d'éducation

Parmi ces parents, ce sont principalement les mères qui recourent au congé parental. 2/3 des parents cessent de travailler complètement et 1/3 prennent un temps partiel. Ce congé est peu pris par les deux parents, seuls 16 % le partagent.

Pas de congé parental car ce n'est pas envisageable financièrement malgré l'envie de rester avec mes enfants.

Mère en couple avec un enfant

Ça n'a jamais été une option sérieusement considérée par lui, du fait de nos présupposés sociaux, de son rapport au travail, à la paternité.

Mère en couple avec un enfant et en attente d'un autre enfant

Les freins au recours du congé parental

1. L'aspect financier, avec notamment mention que le père a des revenus plus élevés que ceux de la mère.
2. L'incompatibilité par rapport au travail, vis-à-vis soit de l'employeur, soit du statut de travailleur indépendant d'un des deux parents.
3. L'aspect personnel avec 3 motifs évoqués : le manque d'envie du père de prendre ce congé, un choix de couple ou personnel, et l'allaitement, afin que la mère puisse le poursuivre plus longtemps.

Il faudrait des structures de garde de jour et de nuit, dans des lieux où il y a des centres hospitaliers, des pompiers, des casernes de militaires, des structures styles des crèches h24. Moi je ne comprends pas qu'en 2024 il n'y ait pas des systèmes de gardes qui tournent en permanence.

Couple avec un enfant

Le mode de garde, bête noire des parents

Manque de place dans les structures d'accueil, difficultés à trouver des modes de garde avec des horaires compatibles avec un emploi du temps professionnel atypique, autant de difficultés pour les parents qui doivent s'organiser au quotidien... Ces problématiques obligent certains parents à avoir recours à des modes de garde multiples (pour 14 % des répondants).

Que ce soit plusieurs jours par semaine ou quotidiennement, les modes de garde les plus utilisés par les parents sont les assistantes maternelles (55 % d'entre eux), tandis que 44 % font appel aux crèches collectives. Ils ont également souvent recours aux grands-parents (45 %) mais sur des gardes plus ponctuelles, les week-ends, ou sur des horaires atypiques, et en complément d'autres modes de garde.

4 parents sur 10 n'ont pas de famille à moins de 100 km

Le rôle de l'entourage est déterminant dans la vie des parents. Il y a une différence entre les familles qui ont des proches à proximité et celles qui, au contraire, sont isolées. Dans le premier cas, l'aide est jugée indispensable et apporte soulagement et répit. Dans le second, les parents se sentent fatigués, seuls et vulnérables.

4. Comprendre les besoins des parents en matière de parentalité

Besoin d'échanger sans jugement sur nos ressentis, nos craintes. Besoin de quelqu'un qui rassure sur ce qu'on fait, notamment concernant l'allaitement, la gestion du rythme veille/sommeil. Une personne présente au domicile qui partage un moment de vie avec nous et qui peut nous conseiller concrètement et nous rassurer surtout.

Mère en couple avec 1 enfant

Les 6 besoins principaux

1. La gestion des émotions de l'enfant
2. Les évolutions et étapes dans le développement de l'enfant selon l'âge
3. La discipline, poser les limites, l'autorité, l'éducation bienveillante
4. L'apprentissage de la communication avec un enfant
5. La relation entre frères et sœurs avec l'arrivée d'un nouvel enfant
6. La gestion du couple et l'équilibre dans le rôle de parent

Du couple conjugal... ... au couple parental

Lors de l'arrivée d'un enfant, le couple conjugal devient un couple parental. Ce passage est l'objet de nombreux changements et évolutions dans la vie de couple. En effet, les parents déclarent n'avoir que très peu de temps avec leur conjoint(e) et pour faire les activités qu'ils faisaient avant l'arrivée de leur enfant. Ils font face à un quotidien transformé où la vie de couple, voire individuelle, est quasi inexistante, à tel point qu'ils vivent le quotidien avec bébé comme une routine et un mode de vie en automatique, parfois subi.

Pour nous le challenge c'est que l'un des deux arrive à dormir. On fait donc chambre à part pour avoir une nuit de repos chacun donc forcément ça change la manière de vivre son couple. Les activités que l'on faisait ensemble, on les fait séparément et on garde les enfants à tour de rôle.

A la rentrée quand ils iront à l'école, on a prévu de reprendre une activité ensemble. Quand on vit une expérience comme ça c'est important d'être soudés et de fonctionner en équipe.

Mère en couple avec trois enfants dont des jumeaux

Structures parentalité, ressources et lieux d'échanges

Lorsqu'on demande aux parents quels sont les lieux liés à la petite enfance et la parentalité, ils indiquent principalement les crèches (75 %), le service PMI (70 %) et les Relais Petite Enfance (54 %).

7 parents sur 10 indiquent avoir fréquenté des structures petite enfance ou dispositifs de soutien à la parentalité.

Ils sont globalement satisfaits de ce qu'ils ont pu trouver dans les structures parentalité. Ils ont apprécié :

- Découvrir des activités et ateliers thématiques à faire avec leur enfant,
- Être rassurés, les échanges, les conseils, l'écoute et l'accompagnement de professionnels, qu'ils ont pu recevoir dans la bienveillance et sans jugement,
- La mise en réseau avec des parents dans la même situation familiale,
- Une aide administrative pour trouver un mode de garde mais également pour les contrats des assistantes maternelles,
- Un suivi médical post-partum mais également de bébé

Professionnels rencontrés pour l'étude

PMI - Centres de Protection Maternelle et Infantile

Il s'agit de services de santé publique gérés par les Départements. Lieux gratuits, ouverts à tous, ils accueillent les parents et les enfants de moins de 6 ans. On peut y faire suivre une grossesse, et bénéficier de consultations après l'accouchement et du suivi médical de bébé. On peut aussi participer à des ateliers en groupe. Avec les différents professionnels et les autres parents rencontrés, on peut parler de ses préoccupations, poser ses questions, recevoir des conseils.

En savoir + : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/quest-ce-quun-centre-de-protection-maternelle-et-infantile-pmi> ou <https://www.isere.fr/sante#pmi>

RPE - Relais Petit Enfance

Lieu gratuit d'accueil, d'information et d'accompagnement pour les assistants maternels, les parents et leurs enfants, basés sur des principes fondamentaux de neutralité et de gratuité. Il s'agit de points de références et sources d'information pour les parents et les professionnels sur l'ensemble des modes d'accueil, y compris la garde d'enfants à domicile. Ils sont animés par des professionnels de la petite enfance.

En savoir + : <https://monenfant.fr/les-relais-petite-enfance>

LAEP - Lieux d'Accueil Enfant-Parent

Il s'agit d'un espace convivial qui accueille tous les enfants de moins de 6 ans avec leurs parents ou un autre adulte familial (grands-parents, proches...). C'est un espace de jeu et de discussion et un lieu de rencontre, pour les enfants comme pour les parents. Des accueillants, formés à l'écoute, sont présents pour les parents et enfants. L'entrée est libre, sans inscription, généralement gratuite.

En savoir + : <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/les-lieux-daccueil-parent-enfant>

Aides à domicile des Familles

L'aide et l'accompagnement à domicile (TISF : Techniciennes de l'Intervention Sociale et Familiale) a pour but d'accompagner ponctuellement les familles lors de moments pouvant fragiliser leur organisation. Il s'agit d'interventions à titre préventif en soutien aux familles. L'intervention doit être temporaire, ponctuelle et subsidiaire.

En savoir + : <https://www.adf38.com/>

ACEPP - Association des Collectifs Enfants Parents Professionnels

Il s'agit d'un mouvement parental, éducatif et citoyen qui représente un réseau d'initiatives parentales et de lieux d'accueil de la petite enfance associatifs très diversifiés. L'ACEPP propose à ses adhérents une vie de réseau, qui se traduit par des temps de rencontres parents professionnels et des échanges entre structures. Par exemple : soirée-débat, ateliers parents enfants, réunions à thème...

Les structures sont moins isolées et en tirent des bénéfices en terme de projet, d'échanges, de soutien, d'ouverture, de politique locale etc., autant pour les enfants que pour les parents et professionnels.

En savoir + : <https://www.acepp38.fr/>

Zoom : le Parcours « Arrivée de l'enfant »

Il permet « sur la base de la situation et des besoins de chacun de présenter et de promouvoir les offres et services de la Caf et des partenaires pour faciliter les démarches et améliorer l'accès aux droits et aux services ». Dès la déclaration de naissance, la Caf envoie aux futurs parents un livret élaboré dans le cadre de la politique des 1000 premiers jours. La Caf envoie ensuite des messages d'information par SMS ou mail au 4^{ème} et 7^{ème} mois de grossesse puis aux 1^{er}, 2^{ème} et 3^{ème} anniversaire de l'enfant sur :

- les droits et démarches dans les 1000 premiers jour de l'enfant,
- les services pouvant accompagner les familles pour la recherche d'un mode d'accueil,
- les différentes offres de service proposées par les Caf telles que des rendez-vous personnalisés ou l'invitation à participer à des groupes « naissance ».



Observatoire
de la vie familiale
de l'Isère

Observatoire de la vie familiale de l'Isère (OVF)

2 rue de Belgrade, 38000 Grenoble

04 76 50 93 91 - ovf38@udaf38.fr

Retrouvez toutes les publications de l'OVF sur notre site :
udaf38.fr/expert-des-familles

Les co-pilotes de l'enquête :

