

Université du Québec en Outaouais

Étude exploratoire sur la perception de la charge mentale chez des mères et des pères et le lien  
avec leur expérience parentale

Par Émilie Beauchemin-Labonté

Mémoire soumis dans le cadre des exigences du Programme de Maîtrise en psychoéducation  
(profil mémoire et stage)

Directrice : Diane Dubeau

@Émilie Beauchemin-Labonté, Saint-Jérôme, Canada, 2021

## Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier Diane, ma directrice de mémoire. Merci de m'avoir accompagnée et guidée dans ce beau projet de recherche. Ce fut pour moi un tout nouveau monde à découvrir et grâce à ton écoute ainsi qu'à ta disponibilité, je suis parvenue à finaliser cette étude. Ce cheminement m'a fait grandir à plusieurs égards, il m'a particulièrement permis de développer des compétences en recherche avec le généreux partage de tes connaissances. Je suis extrêmement reconnaissante de l'opportunité que j'ai eue d'apprendre sous ton aile, tu as rendu mon expérience paisible et enrichissante.

À mes parents et mes beaux-parents qui, depuis mon plus jeune âge, m'encouragent à poursuivre mes études et à croire en moi jour après jour, merci pour tout. Vous avez tout fait en votre pouvoir pour que je puisse accomplir mes ambitions et vous m'avez aidé à me dépasser.

Je tiens également à remercier plusieurs de mes amies sans qui ce parcours aurait été beaucoup plus difficile. Merci à Geneviève de m'avoir écouté, d'avoir échangé avec moi sur le sujet afin de faire progresser mes réflexions. Une partie de ce mémoire a été possible grâce à toi. Merci à Roxanne d'avoir pris le temps de lire mes textes et de t'avoir intéressée à ma recherche. Audrey et Cloé, je vous remercie d'avoir cru en moi et de m'avoir encouragée tout au long du processus.

Finalement, merci à mon amoureux Josh, pour tout. J'ai vécu des hauts et des bas durant ce projet, mais à chaque étape tu étais présent. Tes encouragements et ton humour m'ont permis de persévérer. Jamais tu n'as douté de moi et ton assurance m'a fait garder confiance en moi, merci.

## Résumé

Depuis les dernières années, la parentalité est en perpétuel changement. Plusieurs facteurs influencent la représentation des fonctions et du rôle de parent. D'ailleurs, certaines politiques, mesures sociales et nouvelles valeurs sociétales ont modifié ce qu'est la parentalité d'aujourd'hui, notamment, avec l'arrivée des femmes sur le marché du travail (Barry Gosselin, 1975; Bédard et Grignon, 2000). Cette place des femmes sur le marché du travail a provoqué des réflexions sur celle prise par les pères dans la sphère privée de la famille. De nouvelles mesures sociales ont été instaurées pour favoriser l'implication paternelle. (Boulet et Le Bourdais, 2017; Pacaut et al., 2011; St-Denis et St-Amand, 2010). Les écrits recensés sur la parentalité montrent que malgré une augmentation de l'engagement des pères dans les soins et l'éducation des enfants ainsi que dans les tâches domestiques, les mères continuent d'assumer davantage ces responsabilités (Boulet et Le Bourdais, 2017; Lamalice et Charron, 2015). On observe également une inégalité qui semble toujours présente, soit celle de la charge mentale. La présente étude s'intéresse à ce concept plus récent. L'Office québécois de la langue française (2018) définit la charge mentale comme étant une « sollicitation constante des capacités cognitives et émotionnelles d'une personne, liée à la planification, à la gestion et à l'exécution d'une tâche ou d'un ensemble de tâches ».

À la lumière des informations recueillies sur la problématique, des théories recensées sur les concepts de la charge mentale ainsi que de la parentalité, l'objectif de cette recherche est de mieux comprendre comment la charge mentale façonne l'expérience des mères et des pères. Plus particulièrement, j'examinerai les influences de la charge mentale avec les différentes sphères de vie parentale ainsi que les facteurs qui l'influencent. Pour atteindre ces objectifs, l'étude adopte une approche descriptive et utilise un devis mixte puisque cette méthode permet de présenter les relations entre les concepts étudiés sans assumer de relations de cause à effet (Bouchard et Cyr,

2011). Dans le cadre de cette recherche, sept familles (pères et mères), ayant des enfants âgés entre deux et quatre ans, ont été rencontrées individuellement en entrevue. Les parents ont également rempli cinq questionnaires portant principalement sur l'expérience parentale. Plus spécifiquement, ces derniers ont complété un questionnaire sur leurs renseignements sociodémographiques, le « Questionnaire d'auto-évaluation de la compétence parentale » traduit par Terrisse et Trudelle (1988), le questionnaire sur la « Participation aux différentes tâches familiales » adapté par Tessier (1983, cité par Côté & Chamberland, 1991), le questionnaire sur les « Attitudes à l'égard de l'engagement paternel » de Beitel et Parke (1998) et finalement, « l'Indice de stress parental-4 » d'Abidin (1990, cité par Bigras et al., 1996). Les données qualitatives recueillies ont été analysées par questionnement analytique et les données quantitatives ont fait l'objet de statistiques descriptives de tendance centrale de type moyenne. Les principaux résultats font ressortir que, du point de vue des parents, la charge mentale est associée à un sentiment d'efficacité variable en fonction des tâches familiales à accomplir et du rôle parental exercé. Selon les participants, la charge mentale aide à être plus efficace sur le plan de l'organisation alors qu'une lourde charge mentale semble réduire le sentiment d'efficacité en présence des enfants, car possiblement le parent concerné est moins disponible psychologiquement durant le moment présent. De plus, les résultats font également ressortir un élément qui semble avoir un grand impact sur le poids de la charge mentale, c'est-à-dire la gymnastique organisationnelle que certains parents s'imposent. Plusieurs autres résultats pertinents sont relevés afin de mieux comprendre la réalité vécue par ces familles telles que la capacité de lâcher prise et la relation avec le stress ou encore la communication au sein des couples.

Ces résultats sont discutés dans une perspective systémique de la famille qui considère la réalité vécue par chacun des parents. L'inclusion des mères et des pères a permis d'obtenir un regard sur les sous-systèmes conjugal et coparental. De plus, la perspective écosystémique a

également permis de prendre en considération le plus de caractéristiques possibles de l'environnement des participants allant de l'ontosystème au chronosystème et ainsi de pouvoir répondre aux objectifs de cette étude. Grâce à ces approches, les résultats ont donné un éclairage sur les impacts possibles auprès du parent concerné, auprès de son couple ainsi que dans sa relation avec ses enfants.

*Mots-clés* : Charge mentale, parentalité, partage des tâches domestiques, mères/pères

## Table des matières

<b>Remerciements.....</b>	<b>i</b>
<b>Résumé .....</b>	<b>ii</b>
<b>Liste des figures et des tableaux.....</b>	<b>vii</b>
<b>CHAPITRE 1 : Introduction.....</b>	<b>1</b>
<i>Évolution des rôles maternel et paternel.....</i>	<i>1</i>
<i>Les conséquences de ces changements au sein des familles .....</i>	<i>3</i>
<i>Le partage des tâches .....</i>	<i>4</i>
<i>L'engagement paternel et charge mentale.....</i>	<i>6</i>
<b>CHAPITRE 2 : Contexte théorique.....</b>	<b>10</b>
<i>Charge mentale .....</i>	<i>10</i>
Théories explicatives de la charge mentale.....	11
Les conséquences de la charge mentale auprès des parents.....	13
<i>Parentalité.....</i>	<i>14</i>
Les principales composantes .....	15
<i>Sentiment de compétence parentale.....</i>	<i>18</i>
Sentiment d'efficacité.....	19
Sentiment de satisfaction .....	19
<i>Cadres théoriques.....</i>	<i>20</i>
Approche écosystémique .....	20
Approche systémique familiale.....	22
<i>Question de recherche .....</i>	<i>23</i>
<b>CHAPITRE 3 : Méthodologie .....</b>	<b>25</b>
<i>Approche et devis de recherche.....</i>	<i>25</i>
<i>Participants .....</i>	<i>25</i>
<i>Instruments de mesure .....</i>	<i>27</i>
<i>Analyse et traitement des données .....</i>	<i>31</i>
<i>Considérations éthiques.....</i>	<i>32</i>
<b>CHAPITRE 4 : Les résultats.....</b>	<b>33</b>
<i>La perception de la charge mentale .....</i>	<i>33</i>
Définitions.....	33
Descriptions .....	35
Valence accordée .....	37
<i>Les influences de la charge mentale sur les différentes sphères de la parentalité .....</i>	<i>39</i>

Sentiment d'efficacité.....	39
Stress parental.....	43
Relation de couple.....	45
<i>Les facteurs qui influencent la charge mentale.....</i>	<i>47</i>
Spontanéité.....	47
Lâcher prise.....	48
La division des tâches.....	50
<i>Les typologies familiales.....</i>	<i>51</i>
Typologie des familles avec des pères qui connaissent la charge mentale (n=3 familles).....	51
Typologie des familles en co-construction (n=3 familles).....	52
<b>CHAPITRE 5 : DISCUSSION.....</b>	<b>54</b>
<i>La perception de la charge mentale.....</i>	<i>54</i>
<i>Les influences de la charge mentale sur les différentes sphères de la parentalité.....</i>	<i>56</i>
Éléments liés au sentiment d'efficacité.....	56
Éléments liés au stress.....	58
Éléments liés à la relation conjugale.....	59
<i>Les facteurs d'influence de la charge mentale selon les interprétations des répondants.....</i>	<i>60</i>
<i>Limites de l'étude.....</i>	<i>62</i>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>64</b>
<i>Retombées sur la pratique psychoéducative.....</i>	<i>64</i>
<i>Retombées sur la recherche.....</i>	<i>66</i>
<i>Pistes de recherches ultérieures.....</i>	<i>67</i>
<b>Références.....</b>	<b>68</b>
<b>Annexe A.....</b>	<b>77</b>
<b>Annexe B.....</b>	<b>79</b>
<b>Annexe C.....</b>	<b>81</b>
<b>Annexe D.....</b>	<b>82</b>
<b>Annexe E.....</b>	<b>83</b>

## Liste des figures et des tableaux

### Figure

<b>Figure 1.</b> Représentation des systèmes influençant la charge mentale selon le modèle écosystémique.....	21
---	----

### Tableaux

<b>Tableau 1.</b> Sentiment d'efficacité parentale et soutien de la mère .....	41
<b>Tableau 2.</b> Sentiment de compétences parentales .....	42
<b>Tableau 3.</b> Indice du stress parental (ISP-4) .....	44
<b>Tableau 4.</b> Sous-échelle de dépression (IPS-4).....	45
<b>Tableau 5.</b> Sous-échelle relation conjugale (ISP-4).....	47
<b>Tableau 6.</b> Sous-échelle rôles non-spécifiques (Attitudes à l'égard de l'engagement paternel)....	48
<b>Tableau 7.</b> Attitudes à l'égard de l'engagement paternel.....	49
<b>Tableau 8.</b> Sous-échelle tâches (Participation aux différentes tâches familiales).....	50
<b>Tableau 9.</b> ISP-4.....	53

## **CHAPITRE 1 : Introduction**

Depuis les dernières années, au Québec ainsi que dans les pays occidentaux, la parentalité est en perpétuel changement, particulièrement pour la paternité, et ce, à différents niveaux. Lorsque l'on parle de parentalité, trois grands axes sont pris en considération (Lacharité et al., 2015; Sellenet, 2014). Tout d'abord, il y a l'expérience parentale qui comprend les affects et les pensées des parents. La deuxième dimension fait référence aux pratiques exercées par les parents, c'est-à-dire, les comportements et les interactions avec leur enfant. Le dernier axe est celui de la responsabilité parentale sur les plans socioculturel et juridique. C'est en considérant toutes ces composantes qu'on découvre la complexité sous-jacente au concept de parentalité et des nombreux facteurs qui l'influencent. D'ailleurs, certaines politiques, mesures sociales et nouvelles valeurs sociétales ont modifié ce qu'est la parentalité d'aujourd'hui. Les prochaines pages décriront les événements historiques au Québec qui ont amené ces changements et comment cette évolution a affecté les familles au quotidien. Finalement, l'enjeu familial de la charge mentale, qui est l'objet principal de cette étude, sera présenté.

### **Évolution des rôles maternel et paternel**

Dans un premier temps, l'arrivée des femmes sur le marché du travail est l'une des raisons majeures des changements sur le plan de la parentalité. Vers la fin des années 1960, suite à la Deuxième Guerre mondiale, les femmes mariées entrent sur le marché du travail puisqu'il y a un grand besoin de main-d'œuvre (Bédard & Grignon, 2000; Deslauriers et al., 2009). Durant ces mêmes années, la démocratisation a permis aux jeunes et aux femmes d'avoir accès à une éducation. Par conséquent, les femmes ont de meilleurs emplois et deviennent plus autonomes financièrement (Deslauriers et al., 2009). De 1951 à 1960, le taux de femmes à l'emploi a augmenté de 16 points, passant ainsi de 24% à 40%. Au fil des années, la place des femmes sur le marché du

travail a grandement changé, et ce, à plusieurs égards, notamment sur les emplois qu'elles occupent, leur niveau de scolarité, le nombre d'heures passé au travail, etc. (Bédard & Grignon, 2000). De nos jours, la présence des travailleuses continue d'augmenter. En 2014, on compte 80,4% des mères âgées entre 25 et 54 ans, ayant un enfant âgé de moins de six ans, sur le marché du travail, alors qu'en 1995, ce taux était de 65% (Secrétariat à la condition féminine, 2015). Il est important de souligner que le plus haut taux de participation des travailleuses est celui des femmes âgées entre 25 et 44 ans (Secrétariat à la condition féminine, 2015). Il est d'autant plus intéressant de savoir que l'âge moyen des mères ayant leur premier enfant était de 29,2 ans en 2019 (Girard et al., 2020). De ces faits, on peut conclure que la majorité des femmes qui ont un enfant en bas âge sont également sur le marché du travail, alors qu'il y a quelques années à peine les mères étaient au foyer pour s'occuper des petits et de la maisonnée.

Dans un second temps, la place prise par les mères dans la sphère publique du travail a inévitablement suscité la réflexion sur la place prise par les pères dans la sphère privée de la famille. En effet, dès les années 1960, un mouvement tend à modifier le rôle du père uniquement pourvoyeur. Au cours des années, les pères s'impliquent davantage dans la vie familiale, notamment en prenant de plus en plus soin des enfants. Par le fait même, ils développent une relation affective avec leur enfant. Sur le plan politique, la paternité est mise de l'avant durant les années 1990 (Deslauriers et al., 2009). À ce titre, afin de favoriser l'implication paternelle de nouvelles mesures sociales ont été instaurées. En 2006, les pères ont désormais accès à un congé de paternité, ainsi ils peuvent s'impliquer dès les premiers mois de vie de leur enfant (Boulet & Le Bourdais, 2017; Pacaut et al., 2011). La mise en vigueur de ce congé a pour but premier de favoriser l'engagement paternel en augmentant leur participation et en contribuant à mieux soutenir les mères pour la conciliation famille-travail (Boulet & Le Bourdais, 2017 ; Tremblay & Lazzari

Dodeler, 2015). Pour les pères, le congé de paternité se traduit par la possibilité de prendre trois semaines continues au foyer à 75% de leur salaire ou cinq semaines de congé à 70% du salaire, durant la première année de vie de l'enfant. Ces congés ne sont pas transférables à la mère. De plus, les pères peuvent avoir accès à des semaines supplémentaires, s'il y a un partage du temps entre la mère et le père, des 18 semaines allouées pour le congé parental (Régime québécois d'assurance parentale, 2020). Selon le Rapport annuel du Conseil de gestion de l'assurance parentale (2019), 44 784 hommes ont été admis comme prestataires sur le Régime de base entre 2017 et 2018. Parmi ceux qui ont pris le congé parental seul avec leur bébé, il semblerait que de forts liens se soient créés entre eux sur le plan émotionnel (Tremblay et al., 2015). Cette mesure est un grand avancement pour la vie familiale.

L'évolution au fil des années témoigne des rôles exercés par les mères et les pères qui partagent davantage les territoires qui leur étaient traditionnellement alloués, soit la sphère privée de la famille et la sphère publique du travail. Il est ainsi intéressant de mieux décrire comment s'effectue ce partage au sein des familles.

### **Les conséquences de ces changements au sein des familles**

Plusieurs recherches sociales se sont penchées sur les nouveaux enjeux familiaux, tels le partage des tâches domestiques, les effets de l'engagement des pères, etc. Ces enjeux ont une grande résonance auprès des Québécois puisqu'ils font partie de leurs valeurs fondamentales d'égalité entre les femmes et les hommes tout en teintant leurs interactions quotidiennes (Dubeau, Devault et al., 2009).

## **Le partage des tâches**

Comme mentionné précédemment, le gouvernement a mis en place des politiques et des normes afin de promouvoir l'implication des pères dans leur unité familiale ainsi que la participation des mères au travail. On peut donc affirmer que la paternité est de plus en plus valorisée dans notre société et que le rôle occupé par les pères au sein de leur famille a changé. Par contre, l'arrivée des femmes sur le marché du travail a également amené l'enjeu de double carrière, soit celle de la sphère publique et celle de la sphère privée. À l'heure actuelle, qu'en est-il réellement de la participation des pères dans la vie de leur enfant et dans l'exercice de la coparentalité?

Un portrait de la parentalité a été produit à partir de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans 2015 par l'Institut de la statistique du Québec avec la participation de plus de 14 900 parents ayant au moins un enfant âgé entre zéro et cinq ans (Lavoie & Fontaine, 2015). Selon les trois axes interdépendants de la parentalité évoqués plus haut (Lacharité et al., 2015; Sellenet, 2014), ce sont principalement les axes de l'expérience parentale et celle des pratiques parentales qui sont sondées dans l'enquête gouvernementale. Cette vaste étude rapporte plusieurs résultats intéressants. Dans l'ensemble, les résultats illustrent que, malgré une augmentation de l'engagement des pères dans les soins et l'éducation des enfants ainsi que dans les tâches domestiques, les mères continuent d'assumer davantage ces responsabilités. L'écart se réduit toutefois pour les plus jeunes générations de parents. Parmi les données particulièrement pertinentes dans le cadre de cette recherche, on trouve la satisfaction des parents par rapport au partage des tâches domestiques et des soins des enfants. En général, 83,7% des parents se sont dit être très satisfaits ou assez satisfaits du partage des tâches domestiques tandis que le taux augmente à 91,2% concernant le partage des tâches liées aux soins et à l'éducation des enfants. Boulet et Le Bourdais (2017) ont également étudié le sujet. Elles ont utilisé l'Enquête sociale générale sur la

famille effectuée par Statistique Canada en 2011, auprès de 6 219 couples hétérosexuels ayant deux revenus, pour évaluer la satisfaction des hommes et des femmes à l'égard de l'équilibre travail/famille. Cette étude illustre que les femmes accomplissent plus de tâches que les hommes, selon 72% des répondants et seulement 7% disent que les hommes en font davantage. En revanche, il est intéressant de constater que 80% de ces femmes et 85% des hommes se disent satisfaits de ce partage des tâches. Ces données sont semblables à celles obtenues par Lavoie et Fontaine en 2015. Par ailleurs, Lamalice et Charron (2015) rapportent en s'appuyant sur les résultats du Recensement Canada et de l'Enquête sociale générale menée par Statistique Canada que les femmes consacrent, encore à ce jour, plus de temps que les hommes aux soins des enfants. Selon les résultats obtenus, en 2010, les mères ayant au moins un enfant de moins de quatre ans qui travaillent à temps plein passent un peu plus de cinq heures par jour pour les tâches domestiques et soins de leur enfant tandis que les pères en accordent un peu plus de quatre. Parallèlement, cette étude relève que le nombre d'heures passées auprès des enfants augmente, peu importe le sexe du parent. Effectivement, depuis 1992, les mères passent 0,8 heure de plus par jour pour les soins alors qu'il y a une augmentation de 0,7 heure pour les pères. Ces faits sont également illustrés dans l'étude sur le Portail du temps quotidien menée par Pronovost (2015). En effet, le ratio de la parité entre les parents pour les tâches domestiques et pour les soins des enfants diminue, mais les mères assument encore davantage ces tâches. Il est important de noter que les résultats de ces différentes études varient selon le répondant (mères ou pères – le parent répondant a toujours tendance à surévaluer son engagement) d'où l'importance de recueillir les données autant chez les mères que chez les pères. Les résultats varient également en fonction du questionnaire, c'est-à-dire de la façon dont l'engagement est mesuré, par exemple les soins physiques, les jeux, le soutien affectif, etc.

Tout bien considéré, les études s'entendent pour dire que la proportion des tâches ne semble pas être également répartie en fonction des sexes, mais que les parents sont tout de même satisfaits de leurs implications respectives. Par ailleurs, il est important de nuancer ces résultats en soulignant qu'en 2010, les pères travaillaient en moyenne 50,5 heures par semaine, alors que les mères travaillent 42,2 heures par semaine en moyenne. Ces heures représentent le temps passé au travail ainsi que le temps de transport (Pronovost, 2015).

### **L'engagement paternel et charge mentale**

Les résultats des études présentés ci-haut démontrent que les pères sont plus engagés dans leur vie familiale qu'auparavant. Cette augmentation de l'engagement paternel et de la reconnaissance de leur rôle est explicable, en partie, grâce aux recherches menées sur les effets de la présence des pères sur les enfants. La communauté scientifique reconnaît aujourd'hui les bénéfices de leur implication. En effet, il a été démontré qu'ils favorisent un meilleur développement social et cognitif chez leur enfant (Dubeau 2002).

Toutefois, certains déterminants peuvent influencer le degré de participation des pères dans les tâches parentales. Le cadre conceptuel de l'engagement des pères et de ses déterminants, adapté par Turcotte et Gaudet (2009), propose différents facteurs écosystémiques qui expliquent cette variation du degré d'implication. Certains déterminants sont liés aux caractéristiques du père lui-même (ontosystème), telles que le sentiment de compétence, le rapport au père dans l'enfance ou encore ses attitudes et ses croyances à l'égard du rôle paternel. Sur le plan familial (microsystème), les facteurs qui peuvent affecter l'engagement des pères sont les caractéristiques appartenant aux mères, celles des enfants ainsi que les caractéristiques des relations conjugales et coparentales. Finalement, on retrouve plusieurs composantes associées à l'environnement social (exosystème et macrosystème). Il y a entre autres les politiques, les lois, les programmes de soutien à la famille ou

au travail, les milieux et les conditions de travail, les médias, la culture et les normes dominantes, le soutien social ainsi que celui de la famille et les milieux de garde ou scolaire qui vont à leur tour influencer le degré d'implication de pères.

La définition de l'engagement paternel diffère légèrement selon les auteurs. Dans les textes de Forget (2005) et de Pacault et ses collègues (2011), les auteurs utilisent la définition proposée par ProsPère<sup>1</sup> :

L'engagement paternel est une préoccupation et une participation continue du père biologique ou de son substitut au développement et au bien-être physique et psychologique de l'enfant. Celle-ci se manifeste dans l'évocation, l'interaction, l'affection, la responsabilité, les soins et le soutien économique de l'enfant (Forget, 2005, p.31; Pacault et ses collègues, 2011, p.7)

Devault et ses collègues (2003) proposent à leur tour leur conception de l'engagement paternel :

La capacité du père à établir des interactions soutenantes et affectives avec son enfant, à être disponible sans nécessairement être en contact direct avec son enfant, à prendre en charge la responsabilité de la vie quotidienne de l'enfant et à planifier les routines et, enfin, à intégrer à son identité la dimension de son rôle de père. (p.7)

Dans l'ensemble, ces définitions sont semblables sur plusieurs aspects. Elles font référence aux interactions entre la figure paternelle et son enfant ainsi qu'à l'affection qu'il lui porte. De plus, les définitions intègrent la responsabilité de la vie quotidienne avec les tâches domestiques et les soins portés aux enfants. Si l'on se rapporte aux axes de la parentalité de Lacharité et ses collègues (2015), ces aspects représentent les pratiques parentales. D'un autre point de vue, Devault ajoute

---

<sup>1</sup> ProsPère (2010) est une équipe de chercheurs qui s'intéressent aux questions liées à la paternité

trois aspects intéressants à sa description de l'engagement paternel. Premièrement, elle a intégré le concept d'identité paternelle dans sa définition, c'est-à-dire, la perception que le père a de son rôle en tant que parent. Lorsque la vision de son rôle est intériorisée, le père adapte ses comportements en fonction de celle-ci (Maurer et al., 2003). Dans un second temps, lorsqu'elle dit que le père est « disponible sans nécessairement être en contact direct avec son enfant », Devault inclut les différentes réalités auxquelles les familles peuvent être confrontées de nos jours, par exemple lorsque les parents sont séparés ou que le père doit travailler à l'extérieur. Cet aspect démontre qu'il est possible pour eux de créer des liens affectifs avec leur enfant et de pouvoir exercer leur rôle de père, malgré la distance. Le dernier élément, qui s'avère particulièrement pertinent pour la présente étude, est l'inclusion de la planification. La planification et l'organisation de la famille peuvent rapidement devenir une lourde charge mentale. Selon Seery (2018), ces tâches sont qualifiées comme le travail encore plus invisible que le travail domestique, puisqu'elles font partie de la vie intime d'un couple. Tahon (2003, cité par Lamalice et Charron, 2015) précise que :

« Les femmes n'additionnent pas les diverses tâches qu'elles effectuent (addition signalée par l'expression « double journée »), mais qu'elles sont amenées à organiser, à faire tenir ensemble, à superposer des charges incompatibles entre elles. L'accent est donc mis moins sur les tâches elles-mêmes que sur le travail mental nécessaire pour pouvoir les réaliser dans l'espace-temps (« charge mentale ») (p.14) »

À ce jour, la charge mentale vécue par les parents est un concept encore peu étudié. En effet, lorsque l'on effectue des recherches sur le sujet, d'emblée ce sont des articles portant sur la charge mentale au travail qui ressortent (Hamon-Cholet et Rougerie, 2000; Martin et al., 2013). Toutefois, les chercheurs qui se sont questionnés sur ce sujet mettent en évidence que ce sont généralement les mères qui effectuent la planification et l'organisation (Brais, 2000; Lamalice et Charron, 2015;

Le Quentrec, 2014; Seery, 2012). D'ailleurs, Lamalice et Charron (2015) ont interrogé 27 parents (15 mères et 12 pères) dans le cadre d'une étude qualitative sur le partage du congé parental et parmi leurs conclusions, dans tous les couples, la charge mentale est assumée en majorité par les femmes, à différents degrés, et ce, même chez les couples les plus égalitaires.

C'est à la suite de ces constats que les questions entourant la charge mentale ont émergées. Ce nouvel enjeu dans les familles québécoises, tout comme il en est dans la plupart des pays occidentaux, est intéressant puisqu'il est de plus en plus d'actualité, il touche de nombreuses familles, il ouvre la voie à l'étude de la coparentalité et il est à la fois encore peu connu à ce jour. C'est donc pour ces raisons que la présente étude portera sur la charge mentale assumée par les mères et les pères du Québec.

## **CHAPITRE 2 : Contexte théorique**

Le présent chapitre a pour objectif de décrire les théories publiées dans les écrits recensés qui traitent de la problématique de la charge mentale vécue par les parents. Il a été démontré que malgré les progrès dans le partage des tâches entre les conjoints, à ce jour, la planification et l'organisation du noyau familial restent encore une responsabilité inégalement partagée entre les parents. Les théories choisies dans la recension regrouperont les principaux concepts et les approches sur lesquels se basera la recherche. De plus, les liens entre ces différentes notions seront illustrés afin de comprendre les lignes directrices de l'étude. Bref, le cadre théorique permettra de présenter une question de recherche pertinente et d'actualité ainsi que de guider la démarche de l'étude.

### **Charge mentale**

Les premières recherches sur la charge mentale ont débuté à la fin des années 1970, dans la communauté scientifique avec Wierwille (1979, cité par Parent, 2019). C'est seulement dans les années suivantes que les chercheurs ont approfondi le sujet (Parent, 2019). Le terme est utilisé pour la première fois en 1980 dans l'univers de la sociologie par Monique Haicault, afin de décrire la charge mentale dans la sphère domestique (Seery, 2018). Haicault (1984, cité par Brais 2000) emprunte un langage provenant du monde de la gestion pour décrire le concept. Celle-ci la caractérise par la capacité de coordonner, tout en considérant les contraintes et les ressources familiales. Aujourd'hui, l'Office québécois de la langue française (2018) définit la charge mentale comme étant une « sollicitation constante des capacités cognitives et émotionnelles d'une personne, liée à la planification, à la gestion et à l'exécution d'une tâche ou d'un ensemble de tâches ». Au sein d'une famille, la planification et l'organisation sont des tâches très importantes pour assurer une bonne gestion au quotidien des tâches, notamment quand les deux parents travaillent. Pourtant, comme abordé précédemment, ce sont majoritairement les femmes, dans les couples hétérosexuels,

qui s'occupent de la planification et ce, malgré les avancements sur le plan du partage des tâches dans le couple. Par exemple, ce sont elles qui prévoient l'achat des vêtements pour la saison prochaine, qui pensent à inscrire les enfants aux activités, à prendre les rendez-vous médicaux, ou encore à faire penser à leur conjoint de prendre les rendez-vous (Seery, 2018). L'étude qualitative menée par Brais (2000) portant sur l'articulation de la vie professionnelle et familiale selon les régions du Québec démontre le déséquilibre sur le partage de la planification et de l'organisation entre les conjoints, par les témoignages des participants. L'un des exemples notables est celui d'une mère qui confie qu'à son ancien travail, il était difficile pour elle d'organiser tout pour le bon fonctionnement familial. Le père, quant à lui, nomme que cette situation ne lui rappelle aucune difficulté particulière, hormis les fois où sa femme cherchait des gardiennes. Cet exemple illustre bien l'inégalité entre les parents quant à la prise en charge de la planification et l'organisation de la vie familiale.

### **Théories explicatives de la charge mentale**

Le partage de la charge mentale est un défi pour les couples d'aujourd'hui. Cette tâche est la responsabilité des deux parents et elle fait partie de l'engagement parental. Néanmoins, ce sont sur les épaules des femmes que reposent la planification et l'organisation de la famille. Plusieurs chercheurs ont proposé des théories qui tentent d'expliquer cet état de fait.

En 2005, Wexler (cité par Cardinal, 2010) propose l'idée voulant que les femmes s'imposent de très hauts standards pour répondre aux besoins de tous. Ces standards proviennent de discours internalisés par les femmes, à la suite de pressions sociales qui sont davantage stéréotypées. D'ailleurs, plusieurs mères verbalisent, dans l'étude menée par Brais (2000), cette charge qu'elles s'imposent. Par exemple, l'une d'entre elles partage qu'elle doit penser à tout pour sa famille, qu'elle a essayé de diviser la tâche de planification avec son conjoint, mais en vain. Elle ajoute que

les hommes « se cassent moins la tête » que les femmes et qu'ils sont capables de se couper de leur vie familiale quand ils quittent la maison. Bref, il semble difficile pour les femmes de lâcher prise sur la planification et l'organisation de la famille, tandis que pour les pères, l'action de penser à l'organisation familiale ne se fait pas de façon automatique.

Dans le même ordre d'idées, plusieurs répondantes d'une étude menée par Seery (2012) portant en partie sur le travail de reproduction sociale pensent que la socialisation joue un rôle important sur cet enjeu. Parmi les 29 répondantes se considérant féministes âgées entre 23 et 36 ans, certaines croient que les jeux avec lesquels les enfants s'amuse influencent leur future identité parentale. Pour appuyer cette idée, l'une d'entre elles nomme que dès le plus jeune âge, les garçons jouent avec des outils ou s'exerce à travailler, tandis que les filles jouent à la poupée; par conséquent, elles apprennent à prendre soin des autres. Effectivement, plusieurs études soutiennent que les jouets sont l'un des premiers vecteurs de socialisation (Brougère, 2003; Fisher, 2006; Pomerleau et al., 1990; Vincent, 2001, cités par Rouyer & Robert, 2010). D'ailleurs des observations faites auprès des enfants démontrent que dès l'âge de 18 mois, les filles préfèrent les jouets davantage « féminins » et que les garçons choisissent ceux plus « masculins » (Caldera et coll. 1989; Cherney et al., 2006; Fagot, et al., 1986; Le Maher-Idrissis et Renault, 2006; cité par Rouyer et Robert, 2010). De plus, à l'âge de deux ans, les enfants possèdent déjà des savoirs relatifs aux rôles des adultes, particulièrement en ce qui concerne le fait d'être parents. Les images qu'ils se font de la mère et du père sont influencés par des stéréotypes de genre. Les milieux de vie que fréquente l'enfant sont fondamentaux dans le développement de l'identité de l'enfant (Rouyer & Robert, 2010).

Finalement, toujours dans l'étude de Seery (2012), certaines femmes rapportent qu'elles sont plus enclines à diminuer leur nombre d'heures au travail pour s'occuper de la planification et de l'organisation familiale, car elles font moins d'argent que leur conjoint.

## **Les conséquences de la charge mentale auprès des parents**

Quelques instruments ont été mis en place afin de mesurer la charge mentale, tels que le questionnaire « Job Content Questionnaire » de Karasek (Karasek et al., 1998) « Task load Index » développé par la NASA et les « Échelles de Bedford ou de Cooper-Harper » (Cuvelier, 2012). Ces questionnaires sont utilisés principalement pour évaluer la charge mentale au travail. Par ailleurs, certains chercheurs évaluent la charge mentale par des observations et des mesures sur l'activité physiologique. Toutefois, il demeure difficile de constater l'ampleur réelle de la charge mentale, car ces mesures restent très subjectives. De plus, les dimensions associées à la charge mentale divergent en fonction des différents auteurs. Il s'avère donc complexe de décrire et d'évaluer les impacts de la charge mentale. Les auteurs s'entendent cependant sur les composantes qui sont importantes dans l'évaluation de la charge mentale, soit l'effort mental, le stress et la fatigue. Ce sont les conséquences de ces dimensions qui sont alors prises en considération (Parent, 2019).

La charge mentale est qualifiée par Seery (2018) comme étant un concept qui occupe un espace mental et de l'énergie psychologique. De ce fait, une surcharge mentale affecte l'énergie des personnes ainsi que leur santé mentale. Les mères participantes à l'étude de Seery (2012) nomment que la charge mentale leur amène une fatigue mentale accrue. Boskem et Tops (2008, cité par Rozand & Lepers, 2017) décrivent la fatigue mentale comme « un état psychobiologique caractérisé par une sensation subjective d'épuisement et de manque d'énergie » (p.3). La fatigue mentale apporte son lot de conséquences tels que des effets sur l'attention (Faber et al., 2012), sur les émotions (Grillon, et al., 2015) ainsi que sur l'endurance et le contrôle de mouvements (Rozand & Lepers, 2017).

Par ailleurs, le stress est également une composante associée à la charge mentale. Au cours des dernières années, une multitude d'études ont porté sur le stress et les caractéristiques qui l'entourent telles que les causes, les facteurs de risque et de protection, les conséquences, etc. D'ailleurs, en effectuant une recherche portant uniquement sur l'année 2020, c'est plus de 98 000 articles concernant le stress des parents qui se retrouvent sur la base de données de l'Université du Québec. Dans le cadre de la présente étude, c'est le stress parental qui fera l'objet d'une attention particulière. Strauss et Kantor (1987, cité par Bourassa, 2001) définissent le stress parental comme résultant « l'écart que le parent ressent entre les demandes auxquelles il a l'impression de devoir répondre et les ressources et les capacités qu'il a l'impression de posséder » (p.9). Un lien peut s'établir entre cette définition et celle de la charge mentale puisque la planification et l'organisation constantes viennent inévitablement affecter l'évaluation de ses ressources et de ses capacités. De plus, les demandes auxquelles les parents ont l'impression de devoir répondre influenceront probablement leur niveau de charge mentale. Il s'avère ainsi pertinent de mieux décrire le concept de parentalité afin de mieux apprécier ces demandes attendues pour répondre aux nombreux besoins de leurs enfants.

## **Parentalité**

Une histoire unique entoure chaque naissance. Devenir parent est un concept d'une grande liberté d'interprétation puisque chacun s'adapte à sa réalité et s'approprie son rôle (Bruni, 2016). Selon les disciplines, plusieurs définitions existent pour définir la parentalité. En 1959, la psychanalyste Thérèse Benedek publie un article proposant l'idée selon laquelle devenir un parent fait partie du processus développemental de la personnalité (Sellenet, 2014). En psychologie, la parentalité s'avère être un processus psychique qui débute dès le moment où une personne est en processus de devenir parent (Jacob Alby & Vivès, 2015). Dans le même sens, Lamour et Barraco

(1998, cité par Sellenet, 2014) avancent que les parents peuvent répondre aux besoins de leurs enfants, sur les plans corporel, affectif et psychique grâce au réaménagement psychique qui se produit lorsqu'ils deviennent des parents. C'est durant les années 1990 que le terme de parentalité prend de l'ampleur en étant de plus en plus utilisé (Sellenet, 2014). Le système de la santé en Belgique le définit comme étant un « l'ensemble des savoir-être et savoir-faire qui se déclinent au fil des situations quotidiennes en paroles, actes, partages, émotions et plaisirs, en reconnaissance de l'enfant, mais également, en autorité, exigence, cohérence et continuité » (p.22) (Dumont, & Renard, 2004, cités par Sellenet, 2014). En sociologie, le terme qualifie le rôle d'être parent, soit par l'éducation qu'il choisit, la gestion du quotidien de l'enfant, etc. (Jacob Alby & Vivès, 2015). Dans le but de donner une signification juste de la parentalité, Sellenet (2014) rassemble tous les éléments pertinents trouvés dans les différentes définitions données et suggère la définition suivante : « L'ensemble des droits, des réaménagements psychiques, des affects, des fonctions et pratiques, mis en œuvre par des parents en faisant fonction, dans une culture donnée » (p.22).

### **Les principales composantes**

Selon le pédopsychiatre Houzel (1999, cité par Lacharité et al., 2015; Sellenet, 2012), la parentalité se divise en trois grands axes interdépendants. Il faut souligner que les dimensions peuvent varier en fonction de l'enfant, c'est-à-dire que le même parent peut vivre et expérimenter la parentalité de manière différente avec chacun de ses enfants. De plus, il est important de noter que ces composantes doivent prendre en considération les contextes socio-économique, culturel ainsi que relationnel, puisque ces aspects modifient la réalité des parents (Sellenet, 2014)

Le premier axe est celui de l'expérience. Cette dimension cherche à connaître d'un point de vue propre au parent, ses sentiments et ses pensées en lien avec son rôle. Cela fait entre autres référence aux attitudes, aux croyances, aux valeurs, à la satisfaction d'être parent, au sentiment d'efficacité

et au stress parental. Il serait pertinent de voir comment le père perçoit son rôle de parent à la suite des nombreux changements sociaux vécus au cours des dernières années et comment il perçoit également celui de la mère. De plus, il est démontré que l'engagement des pères est associé à leur sentiment de compétence et d'efficacité (Beitel & Parke, 1998; Bouchard & Lee, 2000; Gaunt, 2006; Grossman et al, 1988; Jacobs & Kelley, 2006; Minton & Pasley, 1996; Sanderson & Thompson, 2002, cités par Tremblay, 2009). Par ailleurs, cette composante inclut le besoin du parent d'être soutenu et de faire alliance avec une autre personne qui s'avère généralement être l'autre parent (Lacharité et al., 2015). En d'autres mots, cet axe représente les dimensions affectives et cognitives reliées au rôle de parent (Lacharité et al., 2015; Sellenet, 2014). La dimension affective correspond aux émotions que vivent les parents dans leur rôle et la manière dont ils composent avec celles-ci. Les tensions entre les différents rôles qu'ils doivent combler se retrouvent aussi dans cette dimension. Alors que la dimension cognitive de l'expérience parentale représente les connaissances que possède le parent sur son rôle ainsi que sur le développement de l'enfant. On retrouve également, dans la dimension cognitive de l'axe de l'expérience, la comparaison que le parent fait de lui-même avec les autres, l'évaluation qu'il en fait et ce qu'il fait avec celle-ci (Lacharité et al., 2015). Ces composantes de la parentalité sont particulièrement pertinentes avec la charge mentale, puisqu'elles représentent l'ensemble des tâches que les parents doivent planifier et organiser et ce, à différents niveaux, soit à la maison et au travail. De plus, cet axe inclut les capacités émotionnelles et cognitives des parents qui sont des éléments importants à considérer pour la charge mentale.

Toujours selon Houzel (1999, cité par Lacharité et al., 2015; Sellenet, 2014), le deuxième axe est celui de la pratique, c'est-à-dire les actions concrètes posées dans la vie quotidienne et les interactions que le parent a avec son enfant. Il est important de savoir que cette composante est la

contribution du parent qui affecte directement l'enfant, puisque les actions posées par le parent influenceront le développement des habiletés émotionnelles, cognitives et sociales de l'enfant ainsi que la construction identitaire de ce dernier. Cet axe se divise en trois catégories distinctes. Tout d'abord, on retrouve les pratiques parentales, plus précisément les formes d'engagement du parent, par exemple, le style d'autorité privilégié, la sensibilité du parent envers les besoins de son enfant, les limites qu'il établit, etc. Ensuite, il y a la disponibilité physique et psychologique du parent, c'est-à-dire, l'attention qu'il porte, les hypothèses qu'il émet sur les besoins des enfants, la création d'un environnement sécuritaire, etc. Finalement, les actions indirectes sont aussi considérées dans l'axe de la pratique. Celles-ci représentent toute l'organisation que le parent fait et met en place dans le but d'assurer le bien-être de sa progéniture, comme par les choix d'éducation, de services, les relations qu'il établit avec les personnes significatives de l'enfant, les rendez-vous qu'il prend chez le médecin, les arrangements qu'il prend pour concilier l'horaire du travail avec celui de la famille et bien plus encore (Lacharité et al., 2015). De ce fait, le deuxième axe est étroitement lié à la charge mentale que peut vivre un parent.

Le troisième et dernier axe est celui de la responsabilité parentale. Cet axe fait référence aux droits et devoirs du parent à l'égard de son enfant (Houzel 1999 cité par Lacharité et al., 2015; Sellenet, 2014). Les responsabilités sont autant sur le plan socioculturel que juridique. Cet axe est principalement abordé lorsqu'il est question de séparation ou lorsque la parentalité est contestée au niveau de la loi, soit par la protection de la jeunesse. Dans un autre ordre d'idée, il est aussi question de la responsabilité parentale par rapport aux arrimages avec les valeurs et les normes véhiculées dans la société (Lacharité et al., 2015).

À la lumière de ces principales composantes qui décrivent le concept de parentalité, plusieurs notions seront pertinentes dans la présente étude. Effectivement, on retrouve des éléments qui sont

étroitement liés au concept de la charge mentale et qu'il serait intéressant de mieux décrire. Évidemment, le deuxième axe est étroitement lié au sujet lorsque l'on aborde l'organisation familiale. Toutefois, la dimension affective dans le premier axe est également intéressante d'un point de vue de la charge mentale des parents, notamment pour le sentiment de compétence parentale.

### **Sentiment de compétence parentale**

Le sentiment de compétence parentale est un concept primordial dans la vie d'un parent. En effet, ce sentiment peut influencer les interactions du parent avec son enfant (Ferketich & Mercier, 1994, cité par Cardinal, 2010; Bandura, 2003, cités par Sinclair & Naud, 2005), et par ce biais il peut affecter le développement de l'enfant (Bandura, 2003). Pour appuyer cette affirmation, Gross et ses collègues (1995) nomment que lorsqu'une mère possède un bon sentiment de compétence parentale, elle interagit plus positivement avec son enfant.

D'ailleurs, beaucoup de programmes existent pour soutenir ce sentiment de compétence. Ils sont basés sur la théorie de la parentalité positive (Sellenet, 2012). Pour Léonard et Paul (1995, cité par Cardinal, 2010), le sentiment de compétence parentale est la valeur que le parent se donne dans son rôle ainsi que sa perception de ses capacités, de ses connaissances et de sa facilité à exercer ses fonctions en tant que parent. Trudelle et Montambault (1994, cité par Cardinal, 2010) le présentent plutôt comme l'estime de soi relative au rôle de parent.

Selon la théorie de Mash et Johnston (1983, cité par Cardinal, 2010), le sentiment de compétence parentale se répartit en deux dimensions. Premièrement, il y a le sentiment d'efficacité et deuxièmement, le sentiment de satisfaction.

### **Sentiment d'efficacité**

Le concept d'auto-efficacité est introduit par Bandura vers la fin des années 1970 (De Montigny & Lacharité, 2005). En 2003, Bandura définit le sentiment d'efficacité comme suit : « l'efficacité personnelle perçue n'est pas une mesure des aptitudes d'une personne, mais une croyance relative à ce qu'elle peut faire dans diverses situations, quelles que soient ses aptitudes » (p.194). Plus spécifiquement pour le rôle de parent, c'est le jugement que ces derniers portent sur leurs habiletés pour faire face aux situations parentales (Cardinal, 2010).

### **Sentiment de satisfaction**

Le sentiment de satisfaction appartient à la dimension affective reliée au rôle parental, c'est-à-dire, les frustrations, l'anxiété, la motivation, etc. (Cardinal, 2010). Au-delà des inégalités entre les partenaires d'un couple hétérosexuel sur les tâches domestiques et de l'organisation familiale, la satisfaction est la dimension qui cherche à savoir comment ils vivent et se sentent par rapport à cette réalité dans leur couple. Dans l'Enquête sociale menée par Statistique Canada en 2011 (Lavoie & Fontaine, 2015) il était mentionné que 80% des femmes se disent être satisfaites du partage des tâches dans leur couple et le nombre augmente à 85% pour les hommes. Ce résultat est une piste intéressante à explorer pour la recherche en lien avec la charge mentale.

Les derniers concepts présentés feront partie intégrante de la recherche puisqu'ils apportent des informations pertinentes sur les différents aspects liés à la charge mentale. Pour encore mieux orienter les questions de recherche ainsi que la méthodologie de l'étude, il est important de s'appuyer sur des approches théoriques.

## **Cadres théoriques**

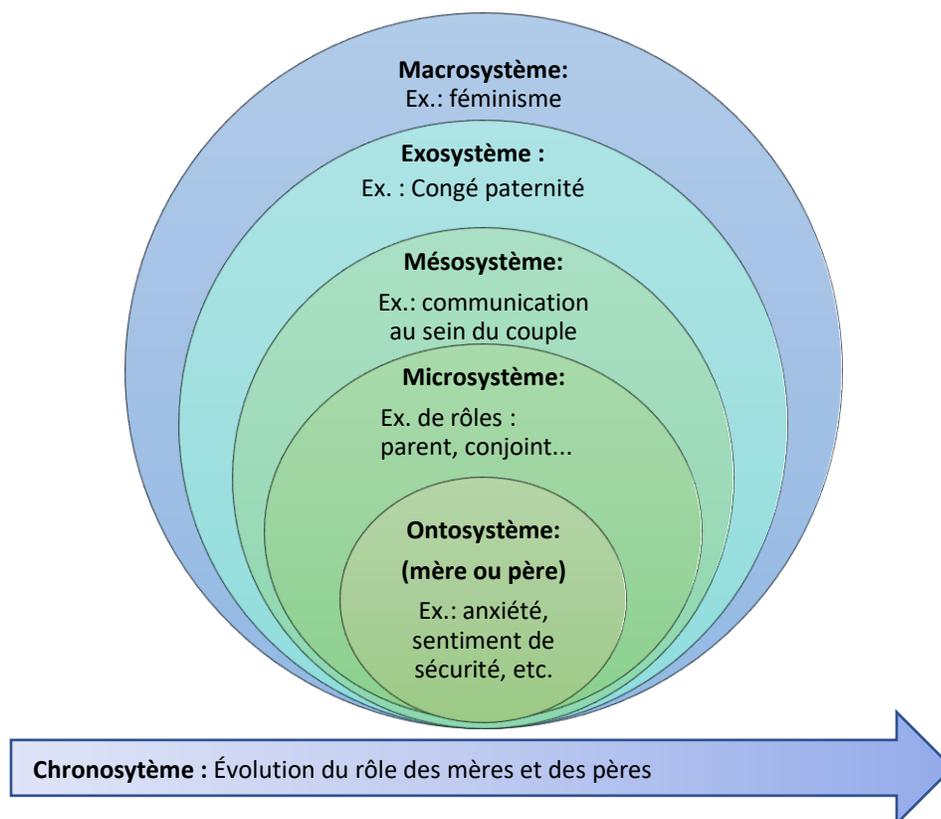
Dans le cadre de cette présente étude, l'approche écosystémique et l'approche systémique familiale ont été choisies pour diriger l'orientation de la recherche. Cette section présentera ces approches ainsi que leurs particularités en lien avec la charge mentale des parents.

### **Approche écosystémique**

En 1979, Bronfenbrenner présente l'approche écosystémique. Cette approche se base essentiellement sur l'interaction entre différents systèmes et leur interdépendance. En d'autres mots, le développement d'une personne est influencé par l'environnement qui l'entoure. Bronfenbrenner décompose cet environnement en plusieurs systèmes qui interagissent entre eux et influencent la personne à des degrés différents. Les interactions entre ces différents systèmes ont également un grand impact sur le développement. Plus précisément, le modèle écosystémique comprend six systèmes (Bronfenbrenner, 1979). Dans le cadre de cette étude, tous les sous-systèmes sont importants. Le premier est celui de l'ontosystème. Celui-ci se caractérise par l'ensemble des caractéristiques de la personne elle-même, soit ses compétences, ses habiletés, etc. qu'elles soient innées ou acquises (Giguère, 2014). Dans le cas présent, l'ontosystème sera respectivement composé par les mères et les pères. Deuxièmement, il y a le microsystème qui correspond aux personnes et aux milieux avec qui le sujet entretient des relations interpersonnelles. Ce sont les relations entre les conjoints et avec les enfants qui seront principalement étudiées. Troisièmement, le mésosystème représente l'ensemble des interactions entre les microsystèmes. On retrouve notamment la conciliation travail-famille, c'est-à-dire les responsabilités familiales et celles du travail auxquelles un parent doit répondre. Cette sphère peut avoir des conséquences importantes sur la charge mentale d'un parent. Ensuite, on retrouve l'exosystème qui se définit par des caractéristiques d'environnement de vie qui peuvent affecter la personne, sans pour autant

qu'elle soit présente dans ce milieu, ce sont des endroits non fréquentés par les personnes, mais qui affectent tout de même le développement (Bronfenbrenner, 1979). À titre d'exemple, on retrouve les lois ou les politiques familiales, dont les congés de paternité. Bronfenbrenner (1979) présente le macrosystème comme étant la dimension culturelle qui existe dans une communauté donnée et qui influence tous les autres systèmes. Le macrosystème représente entre autres, les croyances, les valeurs et les idéologies telles que l'égalité entre les hommes et les femmes. Finalement, le chronosystème représente l'évolution, les changements dans le temps tels que celui de l'évolution des rôles maternel et paternel (Figure 1).

**Figure 1.** Représentation des systèmes influençant la charge mentale selon le modèle écosystémique.



Dans une perspective écosystémique, tous les systèmes, qu'ils soient proximaux ou distaux, ont un impact sur le développement de la personne. Dans le cadre de cette recherche, il sera pertinent d'observer comment chacun des systèmes influence la prise en charge de l'organisation familiale. Le modèle de Bronfenbrenner donnera un cadre intéressant pour la recherche. C'est d'ailleurs l'un des modèles à préconiser lorsqu'il est question de recherches portant sur les déterminants de l'engagement paternel (Dubeau, 2002).

### **Approche systémique familiale**

L'approche systémique familiale a plusieurs points en commun avec le modèle écosystémique. En effet, elle se centre sur une vision plus globale de la problématique en prenant en considération les interactions à l'intérieur du système familial (De Rosnay, 1975, cité par Charron, 2008). Comme le nom de l'approche le mentionne, on s'intéresse à la famille, notamment aux relations et à la communication entre les membres. Par le fait même, les comportements, les liens affectifs et sociaux sont des informations ciblées par cette approche. Ces informations permettent d'en apprendre davantage sur les rôles de chacun dans la famille, les règles, les frontières établies ainsi que les alliances et les limites (Ihinger-tallman et Cooney, 2005 cités par Giguère, 2014). Le concept clé de l'approche systémique familiale est de voir la situation dans sa globalité, car la famille est un système complexe. En d'autres mots, le tout est plus que la somme des parties. Pour parvenir à voir le système en totalité, il est primordial de connaître la perspective de chacun (Ihinger-tallman et Cooney, 2005 cités par Giguère, 2014). La complexité, la totalité et l'interaction sont les trois principaux concepts de l'approche systémique familiale (Charron, 2008). Un autre concept qui aide à comprendre la situation familiale lorsqu'une problématique perdure est l'homéostasie. Ce principe se traduit par toutes les résistances utilisées par la famille devant une

difficulté. Ces résistances permettent à la famille de garder un état d'équilibre (Ihinger-tallman et Cooney, 2005 cités par Giguère, 2014).

Cette approche est d'autant plus pertinente puisque les recherches portant sur la parentalité incluent rarement les deux parents. En effet, Gagnon (2012) rapporte qu'à cette date, seulement 20% des études sollicitaient la participation des deux parents dans la même recherche.

En somme, des changements sociaux importants sont venus changer l'exercice des rôles parentaux des mères et des pères. Malgré une augmentation de l'engagement des pères, les mères continuent à assumer davantage les tâches reliées aux soins, à l'éducation et aux pratiques parentales. La documentation sur la parentalité permet de mieux définir les composantes de celles-ci. De façon intéressante, l'expérience vécue par les parents et les pratiques plus spécifiques associées à la parentalité témoignent des défis liés au partage des tâches entre les parents tout en faisant ressortir le travail de planification et d'organisation requis pour la réalisation de ces tâches. En d'autres mots, la charge mentale des parents est un nouveau défi avec lequel ils doivent composer, particulièrement les mères (Le Quentrec, 2014 ; Seery, 2018).

### **Question de recherche**

À la lumière des informations recueillies sur la problématique, des théories recensées sur les concepts de la charge mentale ainsi que de la parentalité, l'objectif de cette recherche est de mieux comprendre comment la charge mentale façonne l'expérience des mères et des pères. Plus particulièrement, il est souhaité d'explorer les liens existants entre la charge mentale, le sentiment d'efficacité et le sentiment de satisfaction parentale. Ce sont tous des concepts liés et importants pour l'épanouissement d'un parent. L'organisation et la planification représentent une grande partie du rôle de parent, il est donc pertinent d'explorer les relations entre ces concepts. Cette

recherche s'avère d'autant plus pertinente puisque peu de recherches abordent la charge mentale au sein des couples et des familles selon le regard posé par les mères et les pères. Ainsi, la présente étude vise à répondre à l'objectif par le biais de ces trois questions :

1. Quelle est la perception des mères et des pères sur la charge mentale dans leur couple?
2. Comment la charge mentale influence-t-elle les différentes sphères de la parentalité?
3. Quels sont les facteurs qui influencent la charge mentale?

## **CHAPITRE 3 : Méthodologie**

Ce chapitre présente de manière détaillée la méthodologie privilégiée pour cette recherche. Elle est composée de cinq parties. Tout d'abord, on y aborde le devis de recherche. Ensuite, il sera question des caractéristiques des participants ainsi que de la méthode de recrutement. Les instruments de mesure seront également présentés dans la section relative à la collecte de données. Cette partie sera suivie par celle des analyses et du traitement de données. Finalement, les considérations éthiques en lien avec la recherche seront abordées.

### **Approche et devis de recherche**

Cette étude utilise une approche qualitative descriptive avec un devis de recherche mixte, c'est-à-dire qu'elle utilise à la fois des données qualitative et quantitative. Considérant que peu de recherches portent particulièrement sur la charge mentale des parents et ses liens avec l'expérience parentale, cette approche permet de concentrer ses résultats sur l'objectif exploratoire de l'étude. Dubeau et ses collègues (2005) soulignent la richesse de l'adoption d'un devis mixte. Les données qualitatives permettent de mieux comprendre quel sens et quelle signification donnent les participants à la charge mentale, tandis que les données quantitatives offrent davantage une perspective descriptive entre les variables.

Afin de répondre aux questions de recherche, le devis le plus approprié s'avère la méthode descriptive. Elle permettra de décrire les relations entre les concepts étudiés sans assumer de relations de cause à effet (Bouchard & Cyr, 2011).

### **Participants**

Considérant que c'est une étude exploratoire de nature mixte, un petit échantillon non-probabiliste composé de sept couples ayant des enfants est prévu pour obtenir des résultats

pertinents. Le principe de saturation des données a été utilisé pour définir l'échantillon. Plus précisément, 14 participants ont répondu aux entrevues et aux questionnaires, soit les mères et les pères de chacune des familles. Ces répondants ont été recrutés par l'entremise de différentes stratégies de sollicitation sur les réseaux sociaux.

Les participants sélectionnés répondent à trois critères de sélection, soit l'âge des enfants, l'orientation sexuelle des parents ainsi que leur occupation. D'une part, l'âge des enfants est important à prendre en compte puisque chaque tranche d'âge a ses propres caractéristiques et défis en termes d'engagement. Dans ce cas-ci, les couples doivent avoir au moins un enfant âgé entre deux ans et quatre ans. À ce stade du développement, les enfants sont peu autonomes et dépendent beaucoup plus de leurs parents pour leurs soins. D'autre part, l'hétérosexualité a été ajoutée aux critères de sélection, car il a été démontré dans les études menées auprès de familles homoparentales, que le partage des tâches domestiques et éducatives y sont réparties de manière plus égalitaire (Chan et al, 1998; Patterson, 1995; Johnson & O'Connor; 2002, cités par Gross, 2009). Finalement, comme illustré dans la problématique et dans le cadre théorique, le travail est un enjeu majeur dans la charge mentale, de ce fait, il était nécessaire pour la recherche que les deux parents travaillent à temps plein.

Par ailleurs, un critère d'exclusion a également façonné l'échantillon. Les familles recomposées n'étaient pas éligibles à participer. Cette exclusion a été prise en compte dans les critères puisque le rôle de beau-parent n'est pas nécessairement le même que celui de parent. Il est démontré dans la revue des études de Repond et Darwiche (2016), que le rôle des beaux-parents est différent et que les interactions au sein du couple concernant les enfants sont distinctes de celle d'une famille nucléaire. Par ailleurs, ils rapportent que les belles-mères vivent plus d'ambiguïté quant à leur rôle comparativement aux beaux-pères. Cela engendre chez elles plus de stress et de culpabilité

(Gosselin & David, 2005). De plus, les conflits concernant les enfants dans le couple sont moindres puisque les beaux-parents initient peu ce sujet de conversation (Braithwaite et al., 2003). Toutefois les stéréotypes vis-à-vis des femmes dans le couple sont toujours présents, malgré qu'elles occupent le rôle de belles-mères. Selon les résultats des études, elles devraient prendre davantage le rôle de gestion de la famille et s'impliquer plus dans la relation avec les enfants de leur conjoint, que les beaux-pères (Damon, 2012).

L'échantillon se compose donc de sept couples, c'est-à-dire, sept hommes (n=7) et sept femmes (n=7), tous de nationalité canadienne. L'âge moyen des parents se situe entre 31-35 ans (n=7). Parmi ces répondants, cinq (n=5) travaillent dans le domaine de l'éducation, trois (n=3), travaillent dans la construction, quatre (n=4) travaillent en gestion et deux (n=2) dans d'autres domaines. L'âge des enfants se situe entre un an et neuf ans. Parmi les sept couples, trois (n=3) ont un enfant, trois (n=3) ont deux enfants et un seul couple (n=1) a quatre enfants.

### **Instruments de mesure**

Deux méthodes de collecte de données ont été privilégiées pour l'étude. Pour les données qualitatives, l'instrument de mesure adopté est une entrevue semi-structurée. Pour les données quantitatives, quatre questionnaires ont été sélectionnés afin d'avoir un portrait de plusieurs dimensions de la parentalité et des sous-systèmes familiaux. Avant tout, les parents devaient remplir un questionnaire de renseignements sociodémographiques (Annexe A). Des questions portant sur l'âge, le niveau de scolarité, l'horaire de travail, et l'âge de leur(s) enfant(s), etc. sont proposées au sein de ce questionnaire. Des questions portant sur la charge mentale avaient également été intégrées à ce questionnaire (questions 7 à 10) mais malheureusement, peu de résultats ont pu être extraits de celles-ci. Elles ont ainsi été retirées de l'analyse.

Dans un premier temps, pour répondre à la question de recherche sur la perception de la charge mentale dans le couple, il a été privilégié d'utiliser des entretiens semi-structurés de type qualitatif. Cette méthode permet d'approfondir sur le thème en laissant tout l'espace de répondre aux participants. Les réponses seront plus détaillées qu'à l'aide d'un questionnaire. Il va de soi que l'entretien portait sur la charge mentale et l'expérience parentale. Dans une démarche exploratoire, les dimensions de l'entretien étaient centrées sur le vécu et les sentiments par rapport à l'organisation familiale ainsi que l'expérience parentale. Des questions comme « Qu'est-ce qui pèse le plus sur vos épaules parmi les différentes tâches, les activités ou les responsabilités familiales? » et « Plutôt, lorsque vous me parlez de ... (faire les repas, des activités sportives, etc.), est-ce que la personne qui s'en charge est celle qui la planifie également (Annexe B)? »

Dans un second temps, pour identifier de quelle manière la charge mentale influence les sentiments d'efficacité et de satisfaction parentale, le « Questionnaire d'auto-évaluation de la compétence parentale » (QAECEP) a été sélectionné. Traduit par Terrisse et Trudelle en 1988, l'origine de ce questionnaire est le « Parenting Sense of Competence » conçu par Gibaud-wallston (1978). Cet outil a été choisi notamment, car il comprend à la fois le sentiment d'efficacité et le sentiment de satisfaction des parents dans l'exercice de leur rôle. De plus, c'est un questionnaire facile et rapide à répondre, car il est composé de 17 énoncés. Parmi ces items, sept concernent le sentiment d'efficacité et dix évaluent le sentiment de satisfaction. Deux versions ont été élaborées, l'une pour les pères et l'autre pour les mères. Les deux comportent les mêmes énoncés. Par contre, les termes « mère » et « père » sont changés selon le répondant. Les participants répondent à l'aide d'une échelle de type Likert allant de « tout à fait en accord » (1) à « tout à fait en désaccord » (6). De plus, le QAECEP possède de bonnes propriétés psychométriques. Effectivement, il détient une bonne consistance interne avec un coefficient d'alpha de Cronbach de 0,87 pour le sentiment de

compétence, plus particulièrement, 0,83 pour le sentiment d'efficacité et de 0,80 pour le sentiment de satisfaction. Par ailleurs, sa version originale a également été validée avec le « Maternal Efficacy Questionnaire » de Teti et Gelfand (1991). Une corrélation significative de 0,82 est ressortie durant la période postnatale. D'autres validations ont été effectuées et les résultats sont tous significatifs. Une analyse de la structure factorielle a aussi été faite et des corrélations satisfaisantes ont été observées (Genest, 2019).

Le second questionnaire qui a été administré est celui de la « Participation aux différentes tâches familiales ». Cet instrument est une adaptation de Tessier (1983, cité par Côté & Chamberland, 1991). Il était important d'intégrer la dimension du partage des tâches au sein des couples, puisque c'est un concept étroitement lié à celui de la charge mentale. Le choix du questionnaire s'est arrêté sur celui-ci puisqu'il intègre un ensemble d'activités relatives aux soins de l'enfant (n=21), mais également aux tâches domestiques typiquement masculines et féminines (n=13). Comparativement à d'autres instruments de mesure sur l'engagement parental, l'échelle de cotation ne se veut pas sur la base de fréquences relatives ou absolues (p. ex. trois fois par semaine) mais bien selon une échelle de répartition entre les conjoints (toujours moi, plus souvent moi...).

Le troisième questionnaire choisi pour compléter l'étude au niveau quantitatif est celui des « Attitudes à l'égard de l'engagement paternel ». Cet instrument est inspiré de celui développé par Beitel et Parke en 1998 (Dubeau, Turcotte et al., 2009). Il comprend 20 items et quatre dimensions, soit le non-soutien de la mère<sup>2</sup> au père (ex. : Ma conjointe a souvent tendance à penser que je ne fais pas les choses de la bonne manière avec les enfants), les rôles non spécifiques (ex. : La mère apporte la tendresse, le père représente l'autorité), l'environnement non Pro Pères (ex. : Je porte

---

<sup>2</sup> Il faut être prudent dans l'interprétation des résultats. Le nom de l'échelle « non-soutien » est fonction de la direction du score obtenu. Ainsi un score élevé correspond signifie que le parent est entièrement en désaccord avec l'énoncé.

une grande attention aux pères qui sont avec leurs enfants) et non en accord avec l'instinct maternel (ex. : Les mères sont instinctivement plus sensibles que les pères à ce qui ressent leur enfant). Les participants doivent répondre à l'aide d'une échelle de cotation allant de fortement en accord (1) à fortement en désaccord (4).

Finalement, le dernier questionnaire utilisé est l'« *Indice de stress parental-4* » élaboré et publié par Abidin, en 1990 (cité par Bigras et al., 1996). Étant donné que l'une des conséquences principales de la charge mentale est le stress, cet instrument pourra nous informer quant à celui vécu par les participants et aux liens possibles avec les diverses variables étudiées. Cet instrument se base sur la théorie qui précise que le stress vécu par le parent peut provenir de deux grandes dimensions, soit les caractéristiques de l'enfant et celles des parents (Abidin, 2012). En ce qui concerne cette recherche, seule la section à propos du stress vécu par les parents a été utilisée, car la recherche se consacre uniquement à leurs propres caractéristiques ou à celle de leur couple et non à celles de leur enfant. Par conséquent, les parents répondront à 73 items portant sur différentes sources qui contribuent au stress des parents. Ces items peuvent être regroupés sous sept échelles portant sur le stress perçu en lien avec : 1. Isolement social; 2. Restrictions; 3. Dépression; 4. Attachement; 5. Sentiment de compétence parentale; 6. Santé du parent; 7. Relation de couple. Tout d'abord, un facteur notable est celui du soutien de son environnement, c'est-à-dire, son niveau de stress associé à l'isolement social. Le soutien sur les plans physique et émotionnel entre les partenaires du couple est aussi un facteur de risque/protection (Abidin, 2012; Lacharité et al., 2015; Mikolajczak & Roskam, 2017). Le stress en lien avec les restrictions que les parents s'imposent dans leur liberté dues à leur rôle parental sont également une caractéristique. Par ailleurs, comme pour les enfants, l'état affectif du parent a un effet sur son niveau de stress, particulièrement lorsque ce dernier souffre de dépression (Abidin, 2012; Mikolajczak & Roskam, 2017). Cet aspect rejoint

celui du stress associé à la santé du parent. Les deux dernières caractéristiques sont en lien direct avec son rôle de parent. Le stress lié à l'attachement avec son enfant, notamment par sa capacité d'intimité et de répondre à ses besoins, est primordial. Finalement, il y a le stress en lien avec le sentiment de compétence parentale (Abidin, 2012). Dans le cadre de cette étude, les résultats pour les sous-échelles de dépression et de la relation conjugale ont davantage été étudiés. L'« *Indice de stress parental-4* » s'avère d'autant plus intéressant grâce à ses propriétés psychométriques. En effet, la consistance interne mesurée par l'alpha de Cronbach pour les diverses échelles du domaine « parent » varie entre 0,75 et 0,87 (Abidin, 2012). De plus, quatre chercheurs ont étudié la fidélité test-retest pour les diverses versions de l'outil, soit Burke (1978), Abidin (1990), Zakreski (1983), ainsi qu'Hamilton (1980). Ils ont obtenu un coefficient de consistance interne de 0,93 (Lacharité et al., 1992) et ils ont tous établi des relations fortes et significatives (entre  $p < 0,01$  et  $p < 0,001$ ) (Abidin, 2012). Pour terminer, la structure factorielle a été utilisée pour les diverses échelles et des intercorrélations ont également été faites.

### **Analyse et traitement des données**

L'analyse et le traitement des données de cette recherche se sont déroulés en deux grandes étapes. Premièrement, l'analyse des données qualitatives a respecté les principales étapes de Thomas (2006) soit de travailler des données brutes en rédigeant le verbatim des entrevues. Ensuite, plusieurs lectures approfondies ont permis de codifier les propos et ainsi de créer des catégories et sous-catégories aussi qualifiées « d'unité de sens » pour répondre aux objectifs de la recherche. Cette analyse s'apparente à l'analyse par questionnement analytique (Paillé et Mucchielli, 2016). Deuxièmement, pour extraire les résultats des données quantitatives ce sont essentiellement des statistiques descriptives de tendance centrale de type moyenne qui ont été utilisées. Pour chacun

des questionnaires, les mesures de variation (écart type et étendue) ont été calculées pour les diverses échelles.

Ce traitement des données a permis de faire des analyses à la fois intersujets et intrasujets. D'une part, les analyses intersujets (analyses verticales) ont mis de l'avant comment les parents perçoivent les différents aspects de leur réalité, notamment les distinctions perçues par les mères et les pères. D'autre part, les analyses intrasujets (analyses horizontales) ont permis, à partir de l'ensemble des réponses des parents (mère et père) d'une même famille aux diverses dimensions étudiées (questionnaires et entrevue) de dégager des profils de familles quant à leur négociation de la charge mentale des responsabilités familiales.

### **Considérations éthiques**

Dans l'objectif de produire une étude responsable et respectueuse envers les participants, quelques procédures ont été mises en place et présentées aux répondants ainsi qu'au Comité d'éthique de la recherche (CER) de l'Université du Québec en Outaouais (UQO). En effet, tous les participants ont signé un formulaire de consentement leur assurant une participation volontaire et confidentielle. De plus, dans l'éventualité où l'entrevue susciterait des inconforts, des modalités de soutien ont été prévues. L'intervieweuse donnera une liste de ressources d'organismes qui viennent en soutien aux parents. La présente étude respecte donc les caractéristiques éthiques et a reçu l'approbation du CER de l'UQO, elle a obtenu un certificat portant le numéro 2020-80 émis le 2019-12-03.

## **CHAPITRE 4 : Les résultats**

Afin de bien comprendre l'ensemble des enjeux de la charge mentale, les résultats seront présentés en fonction des trois objectifs qui ont guidé l'étude, soit la perception des parents de ce qu'est la charge mentale, les influences de celle-ci sur la parentalité ainsi que les facteurs qui sont susceptibles de l'influencer. De plus, certains résultats seront également présentés selon des typologies familiales en regard de la charge mentale. Les résultats regrouperont les contenus abordés par les répondants lors des entrevues ainsi que des réponses provenant des différents questionnaires.

### **La perception de la charge mentale**

L'un des objectifs principaux de cette recherche exploratoire était tout d'abord de définir la perception de la charge mentale par les participants. En effet, cela a permis d'avoir un meilleur portrait de la réalité des participants quant à cette problématique. De façon plus spécifique, la charge mentale perçue est abordée lors de l'entrevue par les questions relatives à la définition, à la description et finalement à la valence accordée (Annexe C – protocole d'entrevue).

### **Définitions**

Avant toute chose, il était nécessaire de comprendre la manière dont les participants conçoivent le concept de charge mentale puisque ces données teinteront les résultats suivants. Parmi les différentes définitions relevées, trois notions prédominent dans les propos des participants, soit les concepts liés à la planification, la non-connaissance de la charge mentale ainsi que la préoccupation constante.

Premièrement, il est intéressant de souligner que la majorité des participants ont déjà entendu parler de la charge mentale. Ils la définissent par les grands concepts qui y sont reliés. Ainsi 70,4%

des répondants (10/14) ont associé la charge mentale au concept de planification et/ou d'organisation. Ce pourcentage augmente à 100% lorsque l'on observe les définitions données par les femmes uniquement.

*« C'est tout ce qui est de penser ou de planifier ce qu'il faut faire, tsé pas réaliser la tâche, ... c'est pas de faire le souper, c'est de penser qu'est-ce que je vais pouvoir faire qui prend pas trop de temps, qui va plaire à tout le monde, est-ce qu'on a tout ce qu'il faut pour le faire, si on en fait lundi, je sais pas du poulet ben faut que tu penses a autre chose le mardi, on mangera pas du poulet cinq jours c'est toute la planification et l'organisation pour que ça marche dans le temps avec tout le monde, mère couple 6 »*

Il est également intéressant de soulever que les quatre participants (4/14) pour qui la charge mentale est encore un concept inconnu sont seulement des hommes.

*« Non, je n'ai jamais entendu parler de la charge mentale, père couple 2 »*

*« J'en n'ai pas vraiment entendu parler, père couple 3 »*

Finalement, le dernier aspect qui s'est avéré significatif d'ajouter dans la définition donnée par quelques participants est la notion de « constance » envers cette préoccupation. En effet, quatre femmes (4/7) rapportent dans les entrevues que, pour elles, la charge mentale signifie une sollicitation constante des capacités cognitives en lien avec l'organisation et la planification.

*« Le fait que ça tourne tout le temps dans ma tête, je suis toujours en train de me demander ou de penser ce qu'il faut que je fasse ça ou que je prépare ça ou de prévoir que mon enfant va avoir besoin de x, y, z, de toujours plus loin, mère couple 1 »*

De façon complémentaire, dans le questionnaire « Renseignements généraux et personnels » on note que 100% des femmes (7/7) se préoccupent « presque toujours » de l'organisation et de la

planification familiale, alors que chez les hommes tous, à l'exception d'un, (6/7) nomment s'en préoccuper « parfois ». Le seul homme (1/7) ayant répondu autrement déclare y penser « presque toujours ».

### **Descriptions**

Ensuite, il était important pour obtenir une meilleure perception de la charge mentale des parents de bien comprendre la réalité dans laquelle ces familles vivent. En d'autres mots, obtenir leur vision de comment se traduit concrètement la charge mentale dans leur quotidien ainsi que la place qu'elle occupe dans leur vie. Parmi les réponses des participants, quatre grandes catégories se sont dessinées : 1) l'accord entre les conjoints pour la personne qui fait la prise en charge; 2) la division stéréotypée de la planification et de l'organisation; 3) le rôle d'exécutant des hommes concernant les tâches familiales et; 4) la complexité reliée à la planification.

Premièrement, dans tous les couples, à l'exception d'un qui n'aborde pas cet aspect (6/7), les conjoints s'accordent sur la personne dans leur union qui prend en charge l'organisation familiale. Lorsque les parents énumèrent les tâches reliées à la planification et le parent qui s'en occupe, les deux reconnaissent la même personne.

*« Moi je ne pense pas à grand-chose là-dedans, c'est vraiment elle qui s'occupe de la gestion ... tout ce qui est planification et tout c'est plus ma conjointe qui s'en occupe, père couple 2 »*

*« Je prends beaucoup les rendez-vous, je prends (silence) je suis le calendrier, je suis l'agenda. Mon conjoint dit que je suis l'agenda, mère couple 2 »*

De plus, à la lecture des descriptions données par les participants, on peut observer que la division des tâches en lien avec la planification a tendance à être encore traditionnelle à ce jour. En effet, les mères assument davantage l'organisation relative aux besoins des enfants, tandis que les

pères organisent les tâches reliées à la maison et aux voitures. Six pères (6/7) mentionnent ces tâches stéréotypées. Toutefois, il est intéressant de souligner que pour la moitié des pères (3/6) qui mentionnent avoir des tâches liées à l'organisation, leur conjointe omet de nommer ces tâches plus stéréotypées masculines dans leur description.

*« La charge mentale par rapport au petit c'est plus ma femme qui s'en occupe ... L'organisation des repas c'est elle, les fêtes d'anniversaire c'est plus elle qui prend ça en charge ... La charge mentale de la maison c'est plus moi... les voitures c'est moi aussi, changement de pneus, changement d'huile, même les laver tout court, même si on ne fait pas ça à tous les jours, père couple 7 »*

*« Rendez-vous chez le médecin, les inscriptions, prévoir les repas et listes d'épicerie, etc. Ça c'est toute moi. Pour moi et mon fils c'est moi et mon conjoint fait tout de son côté, mère couple 7 »*

Par ailleurs, bien que la majorité de la charge mentale familiale repose sur les femmes, dans cinq familles (5/7) les conjoints s'entendent pour dire que les pères sont tout de même présents afin d'exécuter les tâches. En réalité, selon les résultats de cette étude, 71,4% (5/7) des pères sont impliqués pour les responsabilités familiales, mais ce sont les mères qui s'assurent d'une bonne exécution de celles-ci. Une seule famille (1/7) semble avoir partagé de manière plus égalitaire leur charge mentale familiale.

*« Côté rendez-vous, c'est plus ma conjointe qui va s'en occuper, mais côté accompagnement on va quand même se partager la tâche donc les cahiers d'activité autant municipale que scolaire, je n'ai pas tout le temps connaissance c'est plus elle qui se met le nez là-dedans, père couple 4 »*

*« ...les rendez-vous chez la coiffeuse, dentiste nomme les toutes toutes toutes, c'est moi ... les rencontres de bulletin c'est moi qui prends les rendez-vous, mais c'est pas tout le temps moi qui y va, je ne pourrais pas me séparer en quatre, papa y va aussi, mais c'est moi qui prends les rendez-vous qui les met à l'horaire, mère couple 4 »*

Enfin, un dernier aspect pertinent à soulever quant aux descriptions données par les parents est celle de la complexité de la planification et de l'organisation. Cet aspect est toutefois uniquement précisé par les mères. Ce que l'on entend par complexité, c'est l'ensemble des questions et des contraintes auxquelles les parents pensent pour planifier leur quotidien. En effet, 42,8% (3/7) des mères parlent d'une gymnastique organisationnelle.

*« Moi j'ai tout le temps dans ma tête faut que j'aille chercher mon gars, faut que je sois sortie à telle heure ... pis aussi ah ben si je travaille tel jour, ça va avoir un impact sur mon conjoint parce que je ne serai pas là faque il y a beaucoup de questionnements, mère couple 3 »*

### **Valence accordée**

La dernière catégorie importante à considérer pour l'objectif de la perception est la valence accordée à la charge mentale. Le poids de la charge mentale exprimée durant les entrevues se caractérise, dans un premier temps, par les différents niveaux d'intensité par lesquels la charge mentale affecte les parents. De plus, dans le discours de certains, on peut observer l'augmentation de la charge suite à l'arrivée de leur enfant. Finalement, il est intéressant de souligner le désir de quelques pères de diminuer la charge mentale de leur conjointe. Les différences entre l'expérience des pères et des mères sont bien illustrées dans ces sous-catégories.

Le niveau d'intensité pour chacun des parents est différent et propre à eux-mêmes. Néanmoins, la majorité des femmes (71,4%, 5/7) expriment de par leurs réponses que la charge mentale est lourde en général, alors qu'un seul père partage ce sentiment (1/7).

*« Des fois elle me parle d'organiser certaines affaires, pis j'ai atteint ma limite de ce que j'ai à organiser dans ma tête mon cerveau est comme occupe-toi s'en, fais-le parce que sinon ça se fera pas, père couple 7 »*

*« C'est lourd ça n'arrête jamais, on y va au jour le jour pis moi je suis quand même capable de bien m'adapter par rapport à toutes les situations, mais c'est sûr qu'il y a beaucoup ... Il faut qu'on prenne des breaks parce que sinon le petit hamster il tourne toujours, mère couple 7 »*

Les pères partagent peu les répercussions que la charge mentale a sur eux, cependant parmi les quatre participants qui ont abordé le sujet, trois d'entre eux (3/4) nomment qu'ils vivent une charge mentale acceptable. Chez les femmes, elles sont deux (2/7) à vivre également une charge mentale acceptable. Ces participantes spécifient, par contre, qu'il est important d'avoir une bonne organisation afin qu'elles ne se sentent pas submergées.

*« Oui je suis conscient que je peux me mettre une charge mentale comme ma femme peut en faire, mais je ne pense pas que mon niveau m'affecte, père couple 6 »*

*(Y a-t-il des responsabilités ou tâches plus exigeantes?) « Non je ne dirais pas, c'est sûr qu'on est quand même très ordonné et très organisé tous les deux..., mère couple 1 »*

Bien que les pères semblent moins affectés par la charge mentale domestique, trois d'entre eux (3/7) perçoivent la lourdeur que celle-ci engendre chez leur conjointe. Ils expriment le désir d'assumer davantage certaines tâches à penser dans le but d'alléger la charge de leur femme.

*« Des fois, on essaye d'avoir des discussions là-dessus où est-ce que moi je pourrais en faire plus, pour diminuer si on veut sa charge mentale, mais je me dis que chaque personne peut avoir une charge mentale différente dépendant à quel point ça t'affecte, dépendant à quel point tu as besoin de prévoir ou de planifier, père couple 6 »*

Enfin, autant chez les hommes que chez les femmes (6/14), les participants ont ressenti une plus grande charge mentale suite à la naissance de leur premier enfant.

*« Moi je dis souvent que j'en ai une (charge mentale) plus élevée depuis que ma fille est arrivée ... des fois j'ai l'impression qu'on profite moins de l'instant présent mais c'est toujours dans l'organisation de plus loin et d'avoir l'impression qu'il faut que j'oublie rien..., mère couple 1 »*

### **Les influences de la charge mentale sur les différentes sphères de la parentalité**

Les résultats présentés dans cette section proviennent à la fois des entrevues et des questionnaires portant sur les sentiments d'efficacité et de satisfaction ainsi que sur le stress parental. Ces questionnaires portaient sur des aspects importants de l'expérience parentale extraits de la recension des écrits (Annexe D).

#### **Sentiment d'efficacité**

Le sentiment d'efficacité est un élément intéressant à investiguer, il a un impact important sur le rôle de parent. Les résultats obtenus concernant l'efficacité de la charge mentale sur le rôle de parent sont partagés entre les parents, certains trouvent que cela les aide et d'autres pensent le contraire.

Dans l'ensemble, cinq des sept participants (5/7), dont un homme et quatre femmes, qui se sont exprimés par rapport à l'efficacité de la planification et de l'organisation identifient des avantages

à la charge mentale. Ils précisent ainsi le fait de sauver du temps ou de garder le contrôle sur leur environnement rendant le quotidien plus efficace.

*« Je pense que le fait qu'on soit organisé, ça nous permet de sauver du temps, de maximiser le temps qu'on a avec elle, mère couple 1 »*

Cependant, deux femmes et un homme, parmi les répondants qui ont partagé sur leur sentiment d'efficacité, (3/7) nomment des aspects négatifs associés à la charge mentale qui les rendent inefficaces dans leur rôle de parent. Pour chacun d'entre eux, les raisons de cette inefficacité sont différentes. Notamment, l'une trouve qu'elle profite moins du moment présent dû à toute l'organisation. Une autre réalise que la surcharge la rend moins efficace pour l'exécution des tâches ou encore l'excès de planification l'amène à perdre du temps.

*« Des fois, j'ai l'impression qu'on profite moins de l'instant présent mais c'est toujours dans l'organisation de plus loin et d'avoir l'impression qu'il faut que je n'oublie rien et qu'elle elle soit correcte pis qu'elle aille tout ce qu'elle a de besoin les rendez-vous et ci et ça, mère couple 1 »*

*« Oui il va moins le planifier donc ça va peut-être moins parfait que moi, mais d'un autre côté c'est beaucoup plus spontané et moins la perte de temps de déjà envisager les problèmes et les solutions que moi je fais versus lui s'il le fait et il n'y a pas de problème mettons ben tout ce temps-là a été sauvé, mère couple 6 »*

Finalement, l'un des deux pères (1/2) qui a partagé son expérience sur le sujet souligne que sa manière de faire n'est peut-être pas aussi efficace que celle de sa femme et ajoute que sa manière de faire doit également convenir à sa femme. En d'autres mots, le sentiment d'efficacité est relatif à la perception de chacun des parents dans le couple.

« *Moi je pourrais trouver une manière d'en faire plus sauf il faut aussi que ma manière convienne aux deux, c'est sûr que si je le fais à ma manière ça ne veut pas dire que ça serait fait comme elle elle le ferait mettons tsé ça se peut que des fois ça ne soit pas aussi efficace, père couple 6* »

Deux questionnaires complétés par les parents apportent des informations complémentaires au sentiment d'efficacité. Le premier concerne le questionnaire sur le « *Sentiment de compétence parentale* » qui permet d'extraire des scores sur le sentiment d'efficacité des parents. Le deuxième questionnaire traite des « *Attitudes à l'égard de l'engagement paternel* » et permet de mieux apprécier le soutien de la mère au père dans son rôle parental. Cela rejoint le sentiment exprimé par le père qui sent des résistances de sa femme sur sa manière de faire les tâches. Les résultats sont présentés au Tableau 1.

**Tableau 1.** Sentiment d'efficacité parentale et soutien de la mère

	Moyenne	Écart type	Min. – Max.
<b>Sentiment d'efficacité (score maximum = 42)</b>			
Mère (n=7)	31,3	3,5	27 – 36
Père (n=7)	30,1	3,8	22 – 33
Participants pour qui la charge mentale est lourde (n=6)	28	4,6	22 – 36
Participants ayant une charge mentale respectable (n=8)	32,1	1,6	30 - 35
<b>Attitudes parentales (sous-échelle du soutien de la conjointe – score maximum = 12)</b>			
Mère	9,0	0,8	8 – 10
Père	8,6	2,3	8 – 9

On retient de ces résultats que les pères autant que les mères semblent se sentir efficaces dans leur rôle de parent, considérant le score minimal de sept et maximal de 42. Dans ce questionnaire, les scores plus élevés traduisent un bon sentiment d'efficacité. On note toutefois une grande variation des scores chez les pères avec une étendue de 11 points. En d'autres mots, pour un père en particulier, son sentiment d'efficacité est plus faible. Par ailleurs, les résultats obtenus pour les

parents (n=6) qui ressentent une lourdeur due à la charge mentale font ressortir une moyenne plus basse que celle des autres parents (n=8). Ce sous-échantillon a été catégorisé en fonction de leurs termes dépréciatifs en lien avec la charge mentale durant les entretiens. On retrouve des mots tels que « lourd », « difficile », « ma limite » pour qualifier leur charge mentale. De plus, pour ces six parents tous obtiennent des scores sous la médiane de l'échantillon pour l'efficacité, à l'exception d'une mère (5/6). Concernant la sous-échelle du « soutien de la conjointe » sur le plan des attitudes parentales, les résultats démontrent qu'en général les femmes semblent soutenir leur conjoint dans leur rôle. Précisons que le score maximal sur cette échelle est de 12, représentant un grand soutien offert par la conjointe. Ce soutien élevé est perçu autant par les pères que par les mères.

Par ailleurs, selon les résultats intégraux obtenus au questionnaire de « *Sentiment de compétence parentale* », autant les pères que les mères se semblent se sentir compétents dans leur rôle de parent (tableau 2). Les résultats possibles peuvent varier entre 17 et 102 où un score plus élevé représente un bon sentiment de compétence parentale. Par contre, comme illustré dans le tableau 2 ci-dessous, on peut observer une grande étendue entre les résultats des répondants, autant chez les mères que chez les pères. Encore une fois, on peut noter que l'une des participantes jugeant avoir une lourde charge mentale obtient un score élevé (1/6). Toutefois, si on retire ce score, la moyenne des participants pour qui la charge mentale est lourde (5) diminue à 68,6/102 et l'écart-type à 6,2.

**Tableau 2.** Sentiment de compétences parentales

	Moyenne	Écart type	Min. – Max.
<b>Sentiment de compétence parentale (score maximum = 102)</b>			
Mère (n=7)	75,6	8,2	64 - 87
Père (n=7)	75,6	7,4	62 - 82
Total (mère et père)	75,6	7,5	62 - 87
Participants pour qui la charge mentale est lourde (n=6)	71,7	9,4	62 - 87

## Stress parental

L'ensemble des huit participants (8/14) qui ont abordé le stress s'accordent pour dire que l'organisation et la planification sont des sources d'angoisse. Certains en font allusion de manière plus générale (4/8), alors que d'autres parlent plutôt de stressseurs davantage spécifiques (3/8).

*« Mais admettons qui est à être appelé (doit aller au travail) on doit se revirer de bord rapidement. C'est plus moi qui vis ce stress-là parce que je dois trouver des solutions, ou de rester à la maison, mère couple 4 »*

*« J'ai tout le temps dans ma tête bon faut que j'aille chercher mon gars à telle heure, faut que je sois sortie à telle heure faque il y a plus d'angoisse à ce niveau-là pis aussi ah ben si je travaille tel jour, ça va avoir un impact sur mon conjoint parce que je serai pas là faque il y a beaucoup de questionnements..., mère couple 3 »*

Un autre point de vue intéressant relatif au stress lié à la charge mentale que deux des participants (2/14) ont verbalisé est celui que le stress peut varier en fonction des préoccupations de chacun.

*« Oui ben ma conjointe, elle s'en fait plus que moi par rapport à, en fait on n'a vraiment pas les mêmes préoccupations ... je trouve souvent qu'elle se stress avec ça. Même chose pour les autres choses, des fois on dirait que moi je laisserais tomber certaines choses... moi je m'inquiète plus à ce qui a trait à l'entretien à la maison et à nous maintenir à flot financièrement, père couple 7 »*

Les résultats quantitatifs obtenus au questionnaire de l'« *Indice de stress parental 4* » qui sont présentés au Tableau 3, viennent toutefois nuancer cette perception du stress.

**Tableau 3.** Indice du stress parental (ISP-4)

	Moyenne	Écart type	Min. – Max.
<b>Indice du stress parental 4 (score maximum = 349)</b>			
Mère (n=7)	129,4	5,1	123 - 136
Père (n=7)	127	23,24	106 - 176
Total (mère et père)	128,2	16,2	106 - 176

À la lecture du tableau, on note que les scores obtenus sont relativement bas considérant le score minimal de 54 et maximal de 349. Un faible résultat représente un niveau bas de stress parental. On observe néanmoins une légère différence entre les mères et les pères. En conformité avec les résultats des entrevues, les mères semblent rapporter un niveau de stress un peu plus élevé que les pères. Il est à noter qu'un des pères obtient un score plutôt élevé comparativement à la moyenne, soit de 49 points de plus. Ce père partage durant son entrevue que l'arrivée de son enfant a amené une énorme charge supplémentaire et qu'il vit un grand stress afin de subvenir aux besoins financiers de sa famille. Dans le cas où on retire ce résultat, la moyenne des scores pour les pères devient 118,8/349, ce qui vient accroître la différence avec la moyenne des mères.

D'autre part, en ce qui a trait au niveau du stress associé à la dépression dans l'« *ISP-4* », les résultats montrent que les mères ont un niveau un peu plus élevé que les pères. Ces résultats vont dans le même sens que le niveau de stress des parents. Sans pour autant que le niveau de stress lié à la dépression soit relié directement à la charge mentale, on observe que les mères semblent un peu plus épuisées. Les scores possibles pour cette échelle varient entre 9 et 45 où un score élevé représente un fort indice de stress associé à la dépression. Le tableau 4 témoigne de ces résultats.

**Tableau 4.** Sous-échelle de dépression (IPS-4)

	Moyenne	Écart type	Min. – Max.
<b>Sous-échelle de dépression (score maximum = 45)</b>			
Mère (n=7)	23,3	4,2	18 – 30
Père (n=7)	18,5	4,3	12 – 25
Total (mère et père)	21,1	4,7	12-30

### **Relation de couple**

Le dernier élément soulevé dans les influences de la charge mentale chez les parents porte sur les conséquences subies au sein du couple. La charge mentale des parents semble affecter particulièrement trois aspects dans le couple soit le temps accordé au couple, la communication ainsi que les conflits liés à la charge mentale.

Lorsque l'on parle de planifier et d'organiser la semaine, beaucoup de choses ont besoin d'être considérées, l'un de ces éléments est celui du temps passé en amoureux. Pour certains couples, il semble que ce soit une partie de leur vie difficile à planifier. Sans pour autant que la charge mentale ait un lien direct sur le temps passé en couple, trois personnes (3/14) mentionnent que cette planification est négligée et que cela les affecte.

*« ...mais quand on a du temps pour nous est-ce que l'on prend pour nous ou on le prend en couple, c'est plus le bout-là qu'on a eu de la difficulté à arrimer je dirais tsé quand on est seul, quand la petite n'est pas là on veut en profiter, mais en même temps on veut se reposer on veut tsé heu je dirais que c'est la partie la plus compliquée ouin... mère couple 1 »*

En ce qui concerne la communication, cinq parents (5/14), dont deux couples, s'entendent pour dire qu'elle a contribué à une meilleure organisation. La communication constante leur permet de décider ensemble comment ils s'organiseront, bien que ce soient les femmes qui apportent ce qui est à organiser.

*« Ma conjointe et moi on s'écrit plusieurs fois par jour par message texte ou on s'appelle pour organiser nos journées et soirées avec les enfants, père couple 5 »*

*« ... c'est moi qui amène ce qui a à planifier, admettons qu'on a telle telle chose à faire en fin de semaine comment on va planifier notre journée mais de base c'est moi qui va dire bon il y a telle affaire à penser, la semaine prochaine il y a telle affaire pis après ça on va se parler pour la journée même organiser, mère couple 3 »*

Par contre, l'une des répondantes (1/14) nomme que cela peut devenir envahissant.

*« Ça implique que tu aies énormément de communication avec ton conjoint, faque je pense plus que tu es là-dedans, plus tu as de choses à gérer plus tu planifies et que tu gères et que tu communique, ça devient envahissant, mère couple 3 »*

Pour finir, chez certains couples, la charge mentale est une source de conflit. Les oublis et l'inégalité entre le partage de la charge mentale entraînent des disputes.

*« Ben les discussions viennent de moi ce n'est pas mon conjoint qui aborde la charge mentale dans notre couple, je sais si lui était préoccupé, mais peut-être pas autant que moi c'est plate parce que là il y a de la chicane et que ça marche pu que ça saute, c'est ben rare que quand tout va bien on parle de charge mentale et que je trouve ça équitable ... ce n'est pas une discussion sereine et paisible, c'est une source de chicane malheureusement, quand ça arrive, ce n'est pas fréquent qu'on parle de charge mentale non plus mais oui c'est un sujet qui m'interpelle, mère couple 6 »*

Encore une fois, sans que les résultats quantitatifs soient corrélés significativement entre la charge mentale et le stress lié aux conflits conjugaux, la dimension du stress perçu de la relation de couple de l'« ISP-4 » démontre des données intéressantes. Cette sous-échelle est composée de sept items. Les différents scores peuvent jouer entre 7 et 35, où 7 représente peu de stress associé

à leur relation. Les résultats obtenus démontrent qu'autant les femmes que les hommes semblent percevoir un peu de stress par rapport à cette dimension. La variation des scores est toutefois importante pour certains couples.

**Tableau 5.** Sous-échelle relation conjugale (ISP-4)

	Moyenne	Écart type	Min. – Max.
<b>Sous-échelle relation conjugale (score maximum = 35)</b>			
Mère (n=7)	18,3	3,0	14-23
Père (n=7)	15,6	5,1	7-22
Total (mère et père)	16,9	4,3	7-23

### **Les facteurs qui influencent la charge mentale**

Les participants ont nommé plusieurs facteurs différents qui pourraient expliquer leur réalité actuelle en lien avec la charge mentale liés à l'organisation familiale. Ces différentes hypothèses sont teintées par les expériences personnelles de chacun. Trois grandes catégories se sont dessinées : 1. Spontanéité ; 2. Lâcher prise ; 3. La division des tâches (Annexe E).

#### **Spontanéité**

Premièrement, presque tous les participants (10/14) évoquent le genre quand ils différencient la manière d'organiser et de planifier. Les hommes sembleraient plus spontanés et les femmes plus organisées.

*« C'est pas mal conjoint, moi je dirais que moi je suis plus dans la planification, ben c'est peut-être très féminin, mais moi je veux que ma fille quand je vais quelque part, elle soit habillée correctement, ses chaussures lui font ben c'est peut-être typiquement féminin je pense mais j'aime pas être prise au dépourvu, mère couple 1 »*

Le genre est également abordé d'un point de vue quantitatif dans les questionnaires sur les « *Attitudes à l'égard de l'engagement paternel* », précisément la dimension des rôles non-spécifiques pour les mères et les pères. Cette sous-échelle est composée de sept items comprenant des résultats possibles entre sept et 28, ainsi un score élevé signifie que le répondant partage l'idéologie des rôles non-spécifiques de la mère et du père. Parmi les items de cette dimension, on retrouve par exemple « Les mères ne devraient pas travailler à l'extérieur tant que leurs enfants ne vont pas à l'école. ». Ces résultats ne font ressortir aucune différence marquée entre les mères et les pères comme illustré dans le tableau 6 ci-dessous. Toutefois, les pères semblent un peu plus favorables à l'idée d'établir des rôles non-spécifiques.

**Tableau 6.** Sous-échelle rôles non-spécifiques (Attitudes à l'égard de l'engagement paternel)

	Moyenne	Écart type	Min. – Max.
<b>Sous-échelle rôle non-spécifiques (score maximum = 28)</b>			
Mère (n=7)	15,7	1,8	14 - 19
Père (n=7)	16,9	1,6	15 - 19
Total (mère et père)	16,3	1,7	14 - 19

### **Lâcher prise**

Une seconde hypothèse pourquoi les pères n'assureraient pas davantage la charge mentale serait due à la difficulté des femmes de lâcher prise, c'est-à-dire, accepter que les choses ne soient pas nécessairement faites selon leur vision et leur manière de faire. Deux hommes et deux femmes (4/14) proposent cette explication.

*« Ben moi je dirais juste peut-être que tsé c'est sûr que nous les femmes on a plus tendance de prendre en charge mais on a moins la capacité de lâcher prise aussi. Je pense qu'un homme monoparental réussirait différemment à faire ses choses. Je pense que nous avons une façon ben cartésienne de voir les choses et de vouloir qui soit fait, mais je pense qu'une fois que tu lâches*

*prise, l'autre personne est capable de prendre sa place. Mais je pense que d'emblée, en tout cas dans ma tête il faut que ça soit fait d'une façon, ça me sécurise que ce soit fait de cette façon-là. Est-ce que c'est que mon conjoint ne prend pas assez de place, c'est peut-être juste aussi parce que je veux que ça soit fait et je veux m'assurer que ce soit fait pour pas être dans l'insécurité que ça ne le soit pas, mère couple 3 »*

À nouveau de façon complémentaire le questionnaire portant sur les « *Attitudes à l'égard de l'engagement paternel* » contribue à l'apport des résultats intéressants en lien avec les facteurs qui peuvent influencer la charge mentale des parents ainsi que leur capacité à lâcher prise. En effet, ce questionnaire représente la dimension cognitive de la parentalité, c'est-à-dire, comment le parent se représente les rôles maternel et paternel. Ces représentations et croyances guideront la place que le parent accorde à l'autre, ce qui pourrait expliquer en partie la capacité à lâcher prise. Le questionnaire propose quatre sous-échelles. Pour chacune d'entre-elle, un faible score élevé représente un accord avec la sous-échelle. Par exemple, pour la dimension du « Non-soutien de la mère au père » un résultat bas exprime un faible soutien de la mère au père.

**Tableau 7.** Attitudes à l'égard de l'engagement paternel

	Moyenne	Écart type	Min. – Max.
<b>Sous-échelle rôles non-spécifiques (score maximum = 28)</b>			
Mère (n=7)	15,7	1,8	14 – 19
Père (n=7)	16,9	1,6	15 -19
<b>Sous-échelle non-soutien de la mère au père (score maximum = 12)</b>			
Mère (n=7)	9	0,8	8 – 10
Père (n=7)	8,6	2,7	8 – 9
<b>Sous-échelle non-environnement Pro pères (score maximum =16)</b>			
Mère (n=7)	9,6	1,8	7 – 12
Père (n=7)	8,7	2,1	6 – 12
<b>Sous-échelle non en accord avec l'instinct maternel (score maximum = 24)</b>			
Mère (n=7)	18,7	2,5	14 – 21
Père (n=7)	17,3	2,9	14 – 23

Dans ce tableau, on note que les résultats sont semblables chez les mères et les pères et que peu de variation est observée selon les petits écarts-types obtenus. De plus, les résultats semblent bas lorsque l'on note les scores maximums observés. On peut déduire que les parents semblent trouver favorables les attitudes de leur conjoint à l'égard de l'engagement paternel.

### La division des tâches

Le dernier facteur d'influence relevé dans le questionnaire « *Participation aux différentes tâches familiales* » concerne la répartition des tâches quotidiennes au sein d'un couple. Chez un peu plus de la moitié des participants (4/7), la responsabilité des tâches est un peu plus élevée chez la femme, et pour le reste des couples (3/7) cela semble plus égalitaire. Pour ce questionnaire, lorsqu'un répondant obtient un résultat élevé cela indique qu'il considère que c'est sa conjointe ou son conjoint qui assume davantage les tâches. Au contraire, un faible score indique que le répondant considère effectuer le plus de tâches. Donc, considérant la valeur des scores, le tableau ci-dessous démontre que les femmes et les hommes s'accordent pour dire que ce sont les mères qui assument légèrement plus les tâches, mais démontre également un partage entre les conjoints (Tableau 8).

**Tableau 8.** Sous-échelle tâches (Participation aux différentes tâches familiales)

	Moyenne	Écart type	Min. – Max.
<b>Sous-échelle tâches (score maximum = 200)</b>			
Score total pour les mères	103,4	13,8	82 – 119
Score total pour les pères	122,1	6,9	115 – 132

Puisque ce sont les mères qui assument davantage de tâches, il est cohérent de penser que ce sont également elles qui assument davantage la charge mentale en lien avec ces tâches. Toutefois, il est important de souligner que ce n'est pas assurément le cas. Par exemple, la personne qui

pratique davantage la tâche d'aller faire l'épicerie n'assume pas automatiquement la charge mentale. Par exemple, dans certaines entrevues les femmes nommaient écrire la liste d'épicerie et que leur conjoint effectuait la tâche.

### **Les typologies familiales**

Au-delà des analyses intersujets permettant ainsi de décrire comment les parents perçoivent les différents aspects de leur réalité, il apparaissait pertinent, par des analyses intrasujets de vérifier s'il existait certains profils de familles en fonction de leur patron de réponses aux divers questionnaires et aux dimensions abordées lors de l'entrevue. Cette classification permettra d'établir des profils et ainsi de mieux dégager les liens entre les différents facteurs entourant la charge mentale. Dans l'ensemble, deux typologies familiales différentes sont observées soit les familles où les pères ont des connaissances sur la charge mentale ainsi que chez les familles où il y a co-construction de la planification et de l'organisation familiale.

#### **Typologie des familles avec des pères qui connaissent la charge mentale (n=3 familles)**

Les résultats présentés précédemment démontrent que la charge mentale familiale est principalement vécue chez les mères. En plus de cette donnée, seulement trois pères (3/7) affirment connaître ce qu'est la charge mentale. Ainsi, bien que ce soient les mères qui s'occupent de toute la planification et de l'organisation familiale, la plupart des pères n'ont pas conscience de cette charge. Il devient alors difficile pour eux d'établir un équilibre de la charge mentale au sein de leur couple. Il sera alors intéressant de lire les résultats pour les familles dans lesquelles les pères connaissent cette réalité et comment se traduit les différents enjeux reliés à la charge mentale dans leur couple.

Tout d'abord, toutes les conjointes (3/3) de ces hommes considèrent leur charge mentale comme un poids sur leurs épaules.

Parmi ces couples, quelques stratégies d'adaptation ont été mises en place. L'une des mères a instauré un calendrier où elle inscrit toutes les activités et rendez-vous afin que le père ait connaissance de ce qu'il a à prévoir. Toutefois, cette stratégie ne semble pas aider puisque la charge mentale de la famille est prise dans sa totalité par la mère. Un autre couple pratique la communication quotidienne. Ils s'appellent et s'écrivent plusieurs fois par jour afin de planifier et d'organiser ensemble les tâches de la journée. Cette stratégie semble tendre un peu vers l'égalité puisqu'il y a un partage. Toutefois, la charge mentale de la mère n'est pas atténuée.

Tout compte fait, malgré la connaissance du sujet chez les pères, la charge mentale ne semble pas être plus égalitaire chez ces couples et les solutions apportées ne portent pas de résultats concluants.

### **Typologie des familles en co-construction (n=3 familles)**

Malgré que dans l'ensemble des familles se soient les femmes qui assument la charge mentale familiale, à l'exception d'une ou cela semble plus égalitaire, certaines (3) amorcent un pas vers l'égalité en communiquant et en planifiant en couple des tâches. Bien que ce soit les femmes qui apportent ce qu'il y a à organiser, elles intègrent leur conjoint dans la planification. Par conséquent ces pères font partie du processus. Le terme co-construction symbolise des pratiques mises en place pour que les deux parents assument la charge mentale. Les exemples recensés dans les entrevues sont le partage (par exemple l'homme s'occupe de planifier et d'organiser les repas et la femme de l'épicerie) et la communication quotidienne pour l'organisation des tâches de la journée.

Bien que deux de ces femmes (2/3) expriment que la charge mentale est lourde pour elles, malgré ces stratégies adaptatives, on constate également qu'elles (3/3) perçoivent la planification et l'organisation profitable pour leur sentiment d'efficacité.

De plus, autant sur le plan qualitatif que quantitatif, pour tous ces répondants (mère et père de ces trois familles), leur stress en lien avec leur relation conjugale est moindre que celle des autres parents. Les participants obtiennent également des résultats favorables dans leur niveau de stress parental provenant de l'« *ISP-4* » (Tableau 9). Les valeurs des scores sont respectivement présentées au tableau 5 et 3 ci-dessus.

**Tableau 9.** *ISP-4*

	Moyenne	Écart type	Min. – Max.
<b>Sous-échelle de relation conjugale <i>ISP-4</i> (score maximum 35)</b>			
Typologie de co-construction (n=6)	16,2	3,8	11 – 22
Autres répondants (n=8)	17,5	4,6	7 – 23
<b><i>ISP- 4</i> (score maximum = 349)</b>			
Typologie de co-construction (n=6)	123/349	8,7	106 - 130
Autres répondants (n=8)	132,1/349	19,8	109 – 176

Bref, bien que cette stratégie de co-construction ne semble pas alléger le sentiment de lourdeur de la charge mentale chez les femmes, l'implication des pères dans la planification et l'organisation semble avoir certains bienfaits, sans qu'il s'agisse d'une relation directe.

## CHAPITRE 5 : DISCUSSION

À la lumière des résultats obtenus, ce chapitre a pour but de susciter une réflexion approfondie sur ceux-ci, d'établir des conclusions ainsi que de porter un regard sur les similitudes et les différences avec la documentation recensée. Cette analyse maintient l'objectif premier de cette recherche exploratoire, soit de mieux comprendre comment la charge mentale façonne l'expérience des mères et des pères. Plus particulièrement, de recueillir leurs perceptions de la charge mentale, les influences de celle-ci sur la vie parentale et les facteurs qui l'influencent. Finalement, afin de favoriser une interprétation éclairée des résultats obtenus, les limites de l'étude seront présentées.

### **La perception de la charge mentale**

Les premiers résultats obtenus de la recherche convergent avec ceux présentés dans les écrits recensés, c'est-à-dire que ce sont les femmes qui rapportent assumer le plus la charge mentale domestique au sein de leur couple (Brais, 2000; Lamalice & Charron, 2015; Le Quentre, 2014; Seery, 2012). Alors que le poids de la charge mentale est assumé en grande partie par les mères, la présente étude rejoint celle de Seery (2012) ainsi que celle de Lamalice et Charron (2015) qui constatent que les pères prennent part aux tâches familiales, mais qu'ils jouent davantage un rôle d'exécutant. En d'autres mots, ils participent aux tâches, par exemple, en se présentant aux réunions de parents ou encore aux différents rendez-vous. Cependant, ils ne prennent pas l'initiative de planifier et d'organiser ces tâches.

De plus, la charge mentale nécessitait d'être abordée selon une approche systémique familiale qui considère la réalité vécue par chacun des parents. Les données recueillies auprès des pères mettent en lumière de nouvelles perspectives intéressantes puisque peu de recherches sur le sujet exposent leurs points de vue. Considérant que seulement 42,9% (3/7) des pères connaissaient ce qu'est la charge mentale, comparativement à 100% (7/7) des mères, on peut conclure que c'est un

enjeu encore méconnu des pères. La problématique concernant le partage de la charge mentale prend tout son sens, au regard de ce résultat. En effet, les trois hommes qui sont informés sur le sujet désirent également s'investir davantage. À la lecture de ces résultats, on peut affirmer que le premier pas vers une plus grande égalité de la charge mentale est tout d'abord d'informer et de sensibiliser les pères sur le sujet. Par contre, certains expriment qu'il est difficile pour eux de prendre en charge des tâches puisque leur conjointe désire que les tâches soient faites d'une manière précise. Selon la perspective de certains pères, ils ne peuvent pas jouir d'une pleine autonomie quant à leur manière de faire, ce qui les brime et les freine à prendre des initiatives. La difficulté des mères à lâcher prise se traduit également dans l'étude de Brais (2000). Bref, certains hommes sont plus conscients de la charge mentale de leur conjointe mais aussi que les conjointes doivent lâcher prise, donc un compromis de part et d'autre semble nécessaire pour atteindre un équilibre.

Par ailleurs, les entrevues ont permis de faire ressortir la complexité qu'associent certaines mères à la planification et à l'organisation. Ces témoignages apportent un nouvel élément qui pourrait être pertinent à considérer lorsque l'on aborde le poids de la charge mentale. À ce titre, le fait de prendre en considération une multitude de composantes lorsque l'on planifie ou l'on organise peut complexifier la tâche d'orchestrer l'ensemble de ces éléments. D'ailleurs, les résultats démontrent que toutes les femmes (3/3) ayant associé la complexité et la charge mentale sont également des femmes qui jugent que la charge mentale est lourde sur leurs épaules. On peut alors émettre comme hypothèse que celles qui tentent de planifier dans les moindres détails, voire à la perfection, ont davantage de risques de souffrir de la charge mentale. Dans le même sens, parmi les théories explicatives présentées précédemment, Wexler (2005, cité par Cardinal 2010) rapportait que les femmes s'imposaient de hauts standards pour répondre aux besoins de tous. Les

exemples donnés par les mères dans les entrevues représentent bien ces hauts standards, notamment pour l'organisation des soupers ou la planification des vêtements pour les enfants.

Dans le même ordre d'idées, il serait sans doute intéressant de prendre en considération la notion de sollicitation constante associée à la charge mentale. Selon les résultats obtenus, la fréquence à laquelle les répondants se préoccupent de l'organisation et de la planification diffère entre les données quantitatives et qualitatives. Toutefois, toutes les femmes nomment y penser presque toujours. Considérant que cinq femmes sur sept évaluent leur niveau de charge mentale élevé, une corrélation positive entre la sollicitation constante et le poids de la charge mentale peut être envisagée. Cette donnée qui confirme que les femmes pensent pratiquement tout le temps à l'organisation familiale, contrairement aux hommes, rejoint celle publiée par Brais (2000). Cette dernière ajoute que les hommes ont une meilleure capacité à établir une séparation entre leur vie familiale et celle du travail.

## **Les influences de la charge mentale sur les différentes sphères de la parentalité**

### **Éléments liés au sentiment d'efficacité**

Le sentiment d'efficacité est défini par Bandura (2003) par la croyance selon laquelle les gens ont leurs propres aptitudes pour faire face à diverses situations. Puisque cet aspect peut avoir de grandes conséquences sur le développement de l'enfant, comme cela a été abordé lors de la présentation du contexte théorique, la question de recherche de cette étude visait à mieux comprendre si la charge mentale semble favoriser ou nuire au sentiment d'efficacité. Quelques interprétations liées au sentiment d'efficacité ont pu être dégagées à la lecture des résultats obtenus.

L'analyse des résultats démontre des liens intéressants entre le sentiment d'efficacité et la charge mentale. On peut analyser le sentiment d'efficacité différemment selon deux perspectives, soit en

lien avec les tâches familiales à accomplir (prendre les rendez-vous pour l'enfant, planifier l'achat des vêtements, etc.) et en lien avec le rôle parental (résoudre les problèmes liés à l'éducation, répondre aux besoins de son enfant, etc.). Premièrement, selon les répondants, la planification et l'organisation semblent les aider à faire face aux diverses tâches familiales. En effet, lorsque tout est ordonné, les parents ont un meilleur sentiment de contrôle. De plus, la planification leur donne une impression de sauver du temps. En revanche, certaines personnes mentionnent que la planification et l'organisation en excès peuvent au contraire nuire à leur sentiment d'efficacité relatif aux tâches. Les exemples donnés par les participantes ayant fait cette affirmation sont tous des situations où elles planifient et organisent de manière très exhaustive. Les participantes soulignent que cette grande organisation leur prend beaucoup de temps et d'énergie. Dans ce contexte, la charge mentale donne un sentiment d'efficacité pour les tâches familiales, hormis lorsque c'est fait dans la démesure. Ce constat soulève la question de savoir quel est le niveau optimal de planification et d'organisation pour obtenir un bon sentiment d'efficacité dans l'accomplissement des tâches familiales? Deuxièmement, en ce qui concerne le sentiment d'efficacité en lien avec le rôle parental, l'analyse des résultats obtenus chez les mères et chez les pères relève des données semblables à celles obtenues pour les tâches. Effectivement, lorsque l'on joint les résultats obtenus de la dimension « sentiment d'efficacité » du questionnaire « *Sentiment de compétence parentale* » avec les résultats recueillis dans les entrevues, la lourdeur de la charge mentale semble nuire au sentiment d'efficacité du rôle parental. Tous les parents qui nomment ressentir une lourdeur due à la planification et à l'organisation ont obtenu des résultats sous la médiane du groupe, à l'exception d'une mère qui obtient le plus grand sentiment d'efficacité. Ces données apportent une hypothèse intéressante en lien avec l'appréciation du moment présent. En effet, dans les entrevues les perceptions relevées concernant le sentiment d'efficacité résonnent beaucoup avec l'appréciation du moment présent pour les parents. L'une des participantes soulève

qu'elle apprécie moins le moment présent avec son enfant dû à sa charge mentale constante. Il est possible qu'en présence de leur enfant, les parents qui souffrent d'une grande charge mentale soient moins disponibles psychologiquement puisqu'ils sont préoccupés par les prochaines situations à organiser. Par conséquent, leur sentiment d'efficacité est affecté de manière négative. Tout compte fait, les répondants considèrent que la charge mentale leur permet d'être plus efficaces dans leur organisation espace-temps, mais la surcharge mentale leur apporte des contrecoups, notamment des répercussions sur leur pratique parentale.

### **Éléments liés au stress**

Les derniers résultats à être analysés sont ceux qui portent sur le stress que vivent les parents en lien avec la charge mentale. Ces données sont importantes à considérer puisque le stress et la fatigue mentale sont les principales dimensions liées à la charge mentale (Parent, 2019; Seery, 2012). Les résultats de la présente étude concordent avec ce principe puisque tous les participants qui ont nommé vivre du stress en lien avec la planification et l'organisation domestique sont ceux pour qui la charge mentale est lourde.

En considérant les analyses qui précèdent selon lesquelles il est difficile de lâcher prise pour certaines femmes, puisque cela leur apporte un sentiment d'insécurité, il est cohérent de penser que cela a également un impact sur leur niveau de stress. En effet, le sentiment de perte de contrôle fait partie de l'une des caractéristiques du stress (Lupien, 2010). Lorsque l'on observe les résultats des participantes, qui ont de la difficulté à lâcher prise, au questionnaire de *l'Indice du stress parental 4*, elles (3/4) ont des scores au-dessus de la moyenne de l'ensemble des participantes. En d'autres mots, parmi le groupe de répondantes, ces femmes vivent plus de stress que la moyenne.

### **Éléments liés à la relation conjugale**

En ce qui a trait aux interprétations des résultats relatifs à la relation conjugale, la communication semble être un aspect déterminant. En effet, les résultats obtenus à partir des différentes analyses entourant la dynamique de couple font ressortir que la communication est une dimension importante qui qualifie ces interactions.

Tout d'abord, les résultats démontrent que la communication entre les parents en lien avec l'organisation et la planification ne semble pas alléger la lourdeur de la charge mentale. En effet, les partenaires qui mentionnent communiquer régulièrement avec leur conjoint(e) concernant l'organisation familiale trouvent, pour la majorité (3/4), que leur charge mentale est un fardeau. Toutefois, si la charge mentale ne semble pas être réduite grâce à cette pratique, les résultats démontrent que ces répondants ressentent peu de stress en lien avec leur relation de couple. Effectivement, lorsque l'on analyse les résultats de la dimension « relation de couple » du questionnaire de *l'Indice de stress parental* chez les participants qui utilisent la communication comme stratégie d'adaptation, la plupart (3/4) se trouvent sous la moyenne globale (femmes et hommes), c'est-à-dire qu'ils font partie des répondants qui semblent moins vivre de stress en lien avec leur relation de couple. L'engagement des pères, dans cette situation, rejoint la théorie de Pleck (1997, cité par Pacault et al., 2011) que, de façon générale, dans les bonnes relations conjugales, il y a plus de chance que les hommes soient des pères engagés.

La communication se traduit également parfois par des disputes. Les conflits en lien avec la charge mentale sont notamment causés par les oublis et l'inégalité dans le partage de la planification. Malgré l'aspect négatif des disputes, celles-ci permettent aux couples de communiquer sur cet enjeu. Cependant, les résultats de la valence accordée de la charge mentale des participants ayant mentionné vivre des conflits démontrent que certains (2/3) trouvent encore,

qu'après ces discussions, leur charge mentale est lourde sur leurs épaules. On peut en conclure que malgré les conversations tumultueuses sur le sujet, les dénouements ne sont pas concluants. Les femmes voudraient que les hommes en fassent plus et les hommes souhaiteraient que les femmes en fassent moins ou qu'elles acceptent que ce soit fait différemment. Donc si chacun reste sur leur position, le dénouement ne sera pas satisfaisant ni pour l'un, ni pour l'autre. Un autre constat émerge lorsque l'on regarde les résultats des hommes qui nomment vivre des conflits en lien avec ce sujet, ce sont également ces derniers (2/3) qui rapportent que leur femme a des pratiques singulières pour faire les tâches. Parallèlement, aucune personne ayant vécu des querelles sur le sujet ne mentionne avoir utilisé la communication quotidienne comme stratégie d'adaptation. D'ailleurs, ils ont tous (3/3) des scores au-dessus de la moyenne dans la dimension de stress perçu associé à la « relation de couple » du questionnaire de l'« *Indice de stress parental 4* », c'est-à-dire, qu'ils vivent plus de stress par rapport à leur relation de couple comparativement à l'ensemble des répondants.

Finalement, la communication de la planification et de l'organisation de l'unité familiale semble être un bon moyen de sensibiliser les pères à cette réalité puisque ceux qui désirent s'impliquer davantage sont également des pères qui ont eu des conversations soit positives ou négatives avec leur conjointe à ce sujet (2/3).

### **Les facteurs d'influence de la charge mentale selon les interprétations des répondants**

Plusieurs résultats de la recherche sont conformes aux principales théories explicatives de la plus grande fréquence des mères à assumer la charge mentale des activités familiales (Brais, 2000; Seery, 2018). Les hypothèses proposées par les participants sont intéressantes à différents égards. Certains évoquent la représentation des rôles parentaux, le congé de maternité, les priorités de

chacun, l'anxiété comme trait de personnalité ainsi que la pression ressentie par les médias. En revanche, la notion de genre prédomine considérablement dans les théories explicatives évoquées.

En premier lieu, selon un répondant, la différence entre sa manière de faire et celle de sa femme serait expliquée par les représentations des rôles familiaux qu'il a eues étant jeune. Cette hypothèse se retrouve également dans la littérature. En effet, Rouyer et Robert (2010), soulèvent que très tôt dans leur vie, les enfants se font des idées stéréotypées de genre par rapport à ce que devrait être un père et une mère. Ces images se développent en fonction du milieu de vie où l'enfant grandit (Dafflon Nouvelle, 2006; Leaper & Friedman, 2006; Rouyer, 2007; cités par Rouyer & Rober, 2010). Lorsque l'on observe les résultats obtenus de la sous-échelle des « *Rôles non-spécifiques* » du questionnaire des « *Attitudes à l'égard de l'engagement paternel* », on constate que de façon générale les mères et les pères sont assez favorables avec l'idée d'adopter des rôles non-spécifiques en tant que parent. Par contre, on observe également que les mères semblent un peu plus conservatrices dans leur conception du rôle de la mère et du père.

En second lieu, pratiquement tous les participants (10/14) évoquent le genre pour différencier la manière de planifier et d'organiser. Les hommes seraient davantage en mesure de lâcher prise. Selon les répondants, les hommes sont plus spontanés. Ce même type de discours se retrouve également dans certains écrits, notamment dans l'étude de Brais (2000). Cela dit, les résultats de cette recherche démontrent que les femmes semblent avoir de la difficulté à lâcher prise due à leur manière spécifique d'exécuter les tâches. L'une des mères ajoute que c'est sécurisant pour elle lorsque les choses sont faites à sa manière. Cette nouvelle donnée ajoute à la notion de charge mentale un enjeu lié au sentiment de sécurité et elle permet de mieux comprendre à quel besoin la charge mentale répond. Le fait d'orchestrer de manière singulière la vie familiale apporte un sentiment de sécurité à la mère. Ce besoin de contrôle chez les femmes donne parfois l'impression

à leur conjoint de ne pas faire les tâches de la bonne façon et peut engendrer la perte de motivation de mettre la main à la pâte.

Une autre hypothèse intéressante ressortie dans cette recherche est celle du congé de maternité. Nous savons que ce sont majoritairement les mères qui prennent le congé parental au Québec. Selon le Rapport sur le profil des prestataires du RQAP (Régime québécois d'assurance parental, 2020), en 2018, ce sont 70,3%, des mères qui utilisent le congé parental. Durant ces congés parentaux, les mères s'occupent de pratiquement toute la charge mentale en lien avec leur bébé, il serait donc difficile par la suite d'en déléguer une partie au père. Des femmes partagent cette même réalité dans l'étude de Lamalice et Charron (2015). Bref, le congé de paternité est en soi un plus vers l'égalité, mais par la suite, le congé parental est principalement pris par les mères. Donc cela façonne la division des tâches d'où l'intérêt d'augmenter le congé de paternité ou alors que les pères partagent davantage le congé parental, principalement en regard du temps passé seul par le père avec son enfant.

En dernier lieu, Seery (2012) propose que les femmes portent davantage la charge mentale de la famille sur leurs épaules, étant donné que leur salaire est moindre que celui de leur mari. Par conséquent, elles travaillent moins d'heures, leur permettant ainsi d'avoir plus de temps pour répondre aux besoins de la famille. Dans la présente étude, cette hypothèse n'a pas été soulevée par aucun participant. Il est possible que cette réalité ne représente pas celle des répondants puisque l'un des critères de sélection était que les deux parents devaient travailler à temps plein.

### **Limites de l'étude**

La principale limite de la recherche constitue une donnée importante pour l'analyse des résultats. En effet, il est question de la validité de l'échantillon. Celui-ci est biaisé puisque peu de

couples ont participé à l'étude. Étant donné que seulement sept couples, c'est-à-dire 14 participants, ont répondu aux questions, la possibilité de généraliser les résultats est faible. Toutefois, considérant la nature exploratoire de l'étude, la représentativité n'était pas un objectif visé.

La seconde limite demeure dans le même ordre d'idée, les caractéristiques très homogènes des participants. Effectivement, ils résident tous sur la Rive-Nord de Montréal, à l'exception d'un couple. De plus, cinq participants travaillent dans le domaine de l'éducation et la moitié sont âgés entre 31 et 35 ans. Par conséquent, on ne retrouve pas toutes les caractéristiques présentes dans la population, d'autant plus que les participants sont des personnes qui se sont portées volontaires. Rosenthal (1965) ainsi que Rosnow et Rosenthal (1976, cités par Bouchard & Cyr, 2011) rapportent que les participants volontaires démontrent des caractéristiques plus spécifiques notamment pour leur intelligence, leur sociabilité et leur niveau d'éducation. Ils relèvent également que ces personnes sont généralement moins autoritaires et moins conventionnelles. De plus, ce sont possiblement des personnes intéressées à participer à des études ou à la thématique de celle-ci.

Dans un autre ordre d'idées, considérant la nature exploratoire de l'étude et l'approche qualitative adoptée, il a été convenu de ne pas réaliser des analyses statistiques inférentielles de type non paramétrique (p.ex. Chi-carré) pour les données quantitatives colligées. Ce choix présente la limite de ne pas permettre d'apprécier si les tendances observées s'avèrent des différences significatives sur le plan statistique. Considérant la taille de l'échantillon et le fait que celui-ci soit dépendant (mère et père d'une même famille), on pouvait anticiper que les écarts obtenus s'avèreraient pour la plupart non significatifs. Il serait néanmoins intéressant dans une étude ultérieure de valider ces tendances auprès d'un échantillon plus nombreux de participants.

## CONCLUSION

Dans la conjoncture actuelle entourant les familles des pays occidentaux, la charge mentale est un enjeu de taille qui est de plus en plus connu et exposé. L'évolution des rôles maternel et paternel ont apporté leur lot de défis auxquels les parents ont dû s'adapter, notamment avec l'avènement de l'arrivée des femmes sur le marché du travail. Les nouvelles politiques mises en place, telles que le congé de paternité, ont également jalonné la réalité actuelle. En effet, ces changements ont amené les parents à redéfinir le partage des tâches, le rôle du père et plus récemment, le partage de la charge mentale. À la suite de la recension des écrits sur le sujet, on a pu constater que la charge mentale des parents, particulièrement des mères, est un sujet encore peu étudié. Il s'avère important d'approfondir cette problématique d'une part parce qu'elle est peu visible et d'autre part puisque les conséquences étudiées dues à la surcharge, telles que le stress, la fatigue mentale et l'effort mental peuvent être graves. Puisque les recherches jusqu'à présent portaient principalement sur le domaine du travail, il était pertinent de s'interroger sur la manière dont la charge mentale façonne l'expérience des mères et des pères. Trois questions plus précises ont guidé la recherche, soit :

1. Quelle est la perception des mères et des pères sur la charge mentale dans leur couple?
2. Comment la charge mentale influence-t-elle les différentes sphères de la parentalité?
3. Quels sont les facteurs qui influencent la charge mentale?

Ce chapitre présentera les retombées de cette étude sur la recherche et des pistes de recherches ultérieures seront proposées.

### **Retombées sur la pratique psychoéducative**

Dans le cadre de cette recherche psychoéducative, les conclusions de cette étude pourront contribuer aux pratiques des intervenants.

D'une part, cette étude met en lumière l'importance de l'approche systémique familiale. Bien que la charge mentale soit une problématique vécue principalement chez les femmes, l'inclusion des pères a permis d'obtenir un regard sur les sous-systèmes conjugal et coparental. Cette approche apporte un nouvel éclairage à propos de ce que vivent les hommes dans leur rôle de conjoint et de père. Il a été pertinent de recueillir ces informations, notamment pour l'amélioration de la compréhension de l'actualisation de la charge mentale dans ces familles ainsi que pour apporter des pistes de solutions afin d'estomper cette difficulté. Dans les circonstances où un(e) psychoéducateur (trice) travaille avec une femme qui souffre du poids de la charge mentale qu'elle assume, cette étude démontre qu'il sera important que l'intervenant(e) inclue le père dans le processus de stratégie d'adaptation. D'abord en évaluant le niveau de ses connaissances sur la charge mentale, de sa compréhension de celle-ci et de ses perceptions quant au partage de cette tâche. Il est d'autant plus important d'inclure les deux parents dans la recherche de solution afin que celle-ci perdure dans le temps et ainsi créer une homéostasie en amenant les pères à assumer davantage et que les mères parviennent à exercer un certain lâcher prise.

D'autre part, l'étude de la perception de cette problématique chez les mères et les pères démontre qu'il est important de ne pas sous-estimer son poids et ses conséquences possibles. Comme illustré précédemment, les conséquences de la charge mentale sont présentes à plusieurs égards, entre autres sur le niveau de stress, sur les conflits chez les couples et sur le bon fonctionnement familial. Cela est d'autant plus vrai, si l'on tient compte du biais positif de sélection des répondants de cette étude. Cette problématique chez des personnes plus vulnérables pourrait se voir amplifiée et avoir des conséquences plus grandes.

La dernière retombée principale pour la pratique psychoéducative est l'enjeu relié au sentiment de sécurité. L'essence même de la psychoéducation est de comprendre un comportement et de

trouver le besoin qui s'y rattache. Sachant que la planification et l'organisation répondent au besoin de sécurité, il sera primordial de prendre en considération cette donnée dans l'approche choisie et l'intervention utilisée auprès de ces personnes.

### **Retombées sur la recherche**

Le choix des approches a apporté une grande valeur à cette étude. Comme mentionné précédemment peu de recherches inclut les mères et les pères dans la même recherche (Lacharité, 2004, cité par Gagnon 2012). L'inclusion des deux parents a permis de documenter les perceptions de chacun, les différentes variables entourant la charge mentale des parents ainsi que les différentes résistances à la problématique. De plus, l'approche écosystémique a permis de prendre en considération le plus de caractéristiques possibles de l'environnement des participants allant de l'ontosystème au chronosystème et ainsi de pouvoir répondre aux objectifs de cette étude. Grâce à ces approches, les résultats ont donné des réponses quant aux influences sur la personne concernée, auprès de son couple ainsi que dans sa relation avec ses enfants. Cela a également permis de connaître les hypothèses des participants concernant les facteurs environnementaux tels que le congé de maternité, l'anxiété qui renforcent la problématique.

De plus, parmi les questionnaires utilisés, celui portant sur la « Participation aux différentes tâches » s'est avéré moins pertinent. En lien avec l'objectif de mieux comprendre la charge mentale, cet outil ne donne pas accès à ce genre d'informations. Les résultats obtenus représentent bien comment les tâches sont divisées au sein des couples. Toutefois, comme démontré précédemment, la charge mentale signifie la planification et l'organisation autour d'une tâche et non son exécution. Il est important de bien distinguer les deux éléments; par exemple, la femme qui écrit la liste des aliments dont ils ont besoin et l'homme qui effectue la tâche de faire l'épicerie. Dans le questionnaire sur la « Participation aux différentes tâches » c'est uniquement la tâche à

exécuter qui ressort dans les résultats. Par contre, cela a justement permis de voir que dans l'exécution des tâches il y a une certaine équité entre les parents, ce qui est encourageant, la distinction se situe désormais au niveau de la planification et de l'organisation des tâches. Dans le cadre d'une prochaine recherche, il serait pertinent d'utiliser un instrument de mesure portant précisément sur la charge mentale. Puisque les questionnaires sur la charge mentale ont été développés pour des études en milieu de travail, il serait important de vérifier leur validité dans le milieu domestique.

### **Pistes de recherches ultérieures**

Cette étude a apporté certaines réponses aux questions entourant la charge mentale. Toutefois, d'autres pistes de recherche seraient intéressantes à explorer afin de mieux comprendre ce phénomène.

D'une part, pour les prochaines études, il serait judicieux d'avoir un plus grand nombre de sujets. Comme mentionné dans les limites de cette étude, un plus grand échantillon permettrait d'avoir des résultats plus représentatifs et de faire des comparaisons intersujets à partir de tests statistiques.

D'une seconde part, une plus grande diversité des caractéristiques pourrait être apportée dans la sélection des participants. Par exemple, il serait intéressant de connaître la réalité au sein des couples homoparentaux, puisque le genre semble un facteur notable de la charge mentale dans les familles hétéroparentales. De plus, dans de futures études, il serait également intéressant d'inclure des familles qui vivent dans des contextes de plus grandes vulnérabilités ou encore dans les familles séparées. Est-ce que les pères lorsqu'ils ont la garde de l'enfant perçoivent leur charge mentale plus lourde?

## Références

- Abidin, R., R. (2012). *ISP-4: Indice de stress parental*. Institut de recherches psychologiques
- Bandura, A. (2003). *Auto-efficacité : le sentiment d'efficacité personnelle* (Ser. Ouvertures psychologiques). De Boeck Université.
- Barry Gosselin, F. (1975). *L'évolution du travail de la femme au Québec de 1940 à 1970* [thèse de maîtrise inédite, Université Laval]. CorpusUL.  
<https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/17667?locale=fr>
- Bédard, M., & Grignon, L. (2000). *Aperçu de l'évolution du marché du travail au Canada de 1940 à nos jours* (R-00-9F). Direction générale de la recherche appliquée, Politique stratégique, Développement des ressources humaines Canada.
- Beitel, A. H., & Parke, R. D. (1998). Paternal involvement in infancy: The role of maternal and paternal attitudes. *Journal of Family Psychology*, *12*(2), 268–288. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.12.2.268>
- Bigras, M., LaFreniere, P. J., & Abidin, R. R. (1996). *Indice de stress parental : manuel francophone en complément à l'édition américaine*. Toronto.
- Bouchard, S., & Cyr, C. (2011). *Recherche psychosociale pour harmoniser recherche et pratique*. Presses de l'Université du Québec.
- Boulet, M. & Le Bourdais, C. (2017). Partage des rôles dans les couples à deux revenus et satisfaction de l'équilibre travail/famille selon le genre. *Cahier de recherche sociologique*, *63*, 111-131. <https://doi.org/10.7202.1055721ar>

- Bourassa, M., J. (2001). *Le stress parental chez les parents d'enfants ayant un problème de santé mentale : facteurs explicatifs directs et indirects* [Mémoire de maîtrise inédit]. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Brais, N. (2000). *La dimension géographique de l'articulation vie professionnelle/vie familiale : Stratégies spatiales familiales dans la région de Québec* [Thèse de doctorat inédite, Université Laval]. CorpusUL. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/41214>
- Braithwaite, D. O., McBride, M. C., & Schrodt, P. (2003). "Parent teams" and the everyday interactions of co-parenting in stepfamilies. *Communication Reports*, 16(2), 93–111. <https://doi.org/10.1080/08934210309384493>
- Bronfenbrenner, U. (1979) *The ecology of human development : experiment by nature and design*. Harvard University Press.
- Bruni, C. (2016). Questions et enjeux autour des nouvelles formes de parentalité. *Empan*, 102(2), 11-17. <https://doi.org/10.3917/empa.102.0011>
- Burke, W. T. (1978). *The development of a technique for assessing the stresses experienced by parents of Young children* [document inédit]. University of Virginia.
- Cardinal, M. E. (2010). *Comment intervenir sur la compétence et le sentiment de compétence parentale de parents vivant des difficultés?* [Mémoire de maîtrise, Université de Montréal]. Papyrus. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/4235>
- Charron, D. (2008). *L'enseignement de l'approche systémique familiale aux étudiantes bachelières en science infirmière dans un contexte de chevauchement et de changement de paradigme* [Thèse de doctorat inédite]. Université de Moncton.

- Conseil de gestion de l'assurance parentale. (2019). *Rapport Annuel*. Québec, Gouvernement du Québec.
- Côté, Marguerite et Chamberland, Claire. 1991. Participation du père aux tâches éducatives et ménagères dans les familles à deux revenus. *Revue Québécoise de Psychologie*, 12(2), p. 33-48.
- Cuvelier, L. (2012). Mesures quantitatives de la charge mentale : avancées, limites et usages pour la prévention des risques professionnels. *Archives des Maladies Professionnelles et de l'Environnement* 73(2), 120-126. <https://doi.org/10.1016/j.admp.2012.02.040>
- Damon, J. (2012). *Les familles recomposées*. Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.damon.2012.01>
- De Montigny, F., & Lacharité, C. (2005). Perceived Parental Efficacy: Concept, Analysis. *Journal of advanced nursing*, 49(4), 387-396.
- Deslauriers, J.-M., Gaudet, J. & Bizot, D. (2009). Le rôle du père de la Nouvelle-France au Québec de demain. Dans D. Dubeau, A. Devault, G. Forget (dirs.), *La paternité au XXIe siècle* (pp. 15-36). Les Presses de l'Université Laval.
- Devault, A., Lacharité, C., Ouellet, F. & Forget, G. (2003). Les pères en situation d'exclusion économique et sociale : les rejoindre, les soutenir adéquatement. *Nouvelles pratiques sociales*, 16(1), 45-58. <https://doi.org/10.7202/009626ar>
- Dubeau, D. (2002). *État de la recherche portant sur les pères au Canada*. Rapport subventionné par le Réseau ontarien de l'initiative pour l'engagement paternel.
- Dubeau, D., Clément, M.-È. & Chamberland, C. (2005). Le père, une roue du carrosse familial à ne pas oublier ! État des recherches québécoises et canadiennes sur la paternité. *Enfances, Familles, Générations*, (3). <https://doi.org/10.7202/012534ar>

- Dubeau, D., Devault, A., & Forget, G. (2009). *La paternité au XXIe siècle*. Les Presses de l'Université Laval.
- Dubeau, D., Turcotte, G., Ouellet, F., & Coutu, S. (2009). L'évaluation ou l'épreuve de la complexité. Dans D. Dubeau, A. Devault et G. Forget (dir.), *La paternité au XXIe siècles* (175-219). Les Presses de l'Université Laval.
- Faber, G. L., Maurits, M. N., & Lorist, M. M. (2012). Mental fatigue affects visual selective attention. *PLoS ONE*, 7(10), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048073>
- Forget, G. (2005). *Images des pères : Une mosaïque des Québécois*. Québec, Institut de santé publique Québec.
- Gagnon, M.-N. (2012). *L'engagement parental des mères et des pères : Associations avec la relation coparentale et l'adaptation socio-affective à l'âge préscolaire* [Thèse de doctorat, Université de Montréal]. Papyrus. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/7125>
- Genest, M. E. (2019). *Questionnaire d'auto-évaluation de la compétence éducative parentale*. Consulté le 25 mars 2021 sur <https://cerif.uqo.ca/fr/questionnaire-dauto-evaluation-de-la-competence-educative-parentale>
- Gibaud-Wallston, J. & Wanderson, L.P. (1978). *Development and utility of the Parenting Sense of Competence Scale* [communication par affiche]. American Psychological Association, Toronto, Canada.
- Giguère, L. (2014). *Les approches écosystémique et biopsychosociale*. Communication présentée au XIIe cours d'Approches et modèles en intervention psychosociale, Université du Québec en Outaouais.

- Girard, C., Binette Charbonneau, A., Payeur, F. F., & Azeredo, A., C. (2020). *Le bilan démographique du Québec édition 2020*. Institut de la statistique du Québec.
- Gosselin, J., & David, H. (2005). Défis et contraintes des recherches sur les familles recomposées : l'exemple de la relation belle-mère-belle-fille. *Psychologie Française*, 50(2), 241-254. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2004.12.001>
- Grillon, C., Quispe-Escudero, D., Mathur, A., & Ernst, M. (2015). Mental fatigue impairs emotion regulation. *Emotion* 15(3), 383-389. <https://doi.org/10.1037/emo0000058>
- Gross, M. (2009). Les familles homoparentales : entre conformité et innovations. *Informations sociales*, 154(4), 106-114. <https://doi.org/10.3917/inso.154.0106>
- Gross, D., Conrad, B., Fogg, L., & Toker, S. (1995). The efficacy of parent training for promoting positive parent-toddler relationships. *Research in Nursing and Health* 18(6), 489-499. <https://doi.org/10.1002/nur.4770180605>
- Hamilton, E. B. (1980). *The Relationship of maternal patterns of stress, coping, and support of quality of early infant-mother attachment* [document inédit]. University of Virginia.
- Hamon-Cholet, S., & Rougerie, C. (2000). La charge mentale au travail : des enjeux complexes pour les salariés. *Économie et statistique*, 339(340), 243-255. <https://doi.org/10.3406/estat.2000.7487>
- Jacob Alby, V. & Vivès, J. (2015). Parentalité et paternité : les nouvelles modalités contemporaines du « faire famille ». *Dialogue*, 207(1), 19-30. <https://doi.org/10.3917/dia.207.0019>
- Karasek, R., Brisson, C., Kawakami, N., Houtman, I., Bongers, P., & Amick, B. (1998). The Job Content Questionnaire (JCQ): An Instrument for Internationally Comparative Assessments of Psychosocial Job Characteristics. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(4), 322-355. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.3.4.322>

- Lacharité, C., Éthier, L., & Piché, C. (1992). Le stress parental chez les mères d'enfants d'âge préscolaire : validation et normes québécoises pour l'Inventaire de Stress Parental. *Santé mentale au Québec*, 17(2), 183-204. <https://doi.org/10.7202/502077ar>
- Lacharité, C., Pierce, T. Calille, S., Baker, M., & Pronovost, M. (2015). *Penser la parentalité au Québec : un modèle théorique et un cadre conceptuel pour l'initiative Perspectives parents*. Les éditions CEIDF.
- Lamalice, O. & Charron, H. (2015). *Pour un partage équitable du congé parental*. Québec, Canada, Conseil du statut de la femme.
- Lavoie, A. & Fontaine, C. (2015). *Mieux connaître la parentalité au Québec. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans 2015*. Institut de la statistique du Québec.
- Le Quentrec, Y. (2014). Heurts et bonheurs des militantes : le travail syndical face au travail domestique. *Nouvelle revue de psychosociologie*, 2(2), 147-161. <https://doi.org/10.3917/nrp.018.0147>
- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress : des conclusions scientifiques, une présentation facile*. AU CARRE.
- Martin, C., Hourlier, S. & Cegarra, J. (2013). La charge mentale de travail : un concept qui reste indispensable, l'exemple de l'aéronautique. *Le travail humain*, 76, 285-308. <https://doi.org/10.3917/th.764.0285>
- Maurer, T. W., Pleck, J. H., & Rane, T. R. (2003). Methodological Consideration in Measuring Paternal Identify. *Fathering: A journal of Theory, Research and Practice about Men as Fathers*, 1(2), 3-15.

- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). *Le burn-out parental, l'éviter et s'en sortir*. Odile Jacob.
- Office québécois de la langue française. (2018). *Fiche terminologique*. Consulté le 20 mars 2021 sur [http://www.granddictionnaire.com/ficheOqlf.aspx?Id\\_Fiche=26543825](http://www.granddictionnaire.com/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=26543825)
- Pacault, P., Gourdes-Vachon, I., & Tremblay, S. (2011). *Les pères du Québec. Les soins et l'éducation de leurs jeunes enfants : Évolution et données récentes*. Québec, Ministère de la famille et des Aînés.
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Armand Colin. <https://doi.org/10.3917/arco.paill.2016.01>
- Parent, M. (2019). *Diagnosticité des mesures physiologiques périphériques de la charge mentale*. [Thèse de doctorat, Université Laval]. CorpusUL. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/33770?locale=fr>
- Pronovost, G. (2015). *Que faisons-nous de notre temps? : vingt-quatre heures dans la vie des Québécois : comparaisons internationales*. Presses de l'Université du Québec.
- Régime québécois de l'assurance parentale. (2020). *Profil des prestataires du régime québécois d'assurance parentale 2018*. (978-2-550-86840-8)
- Repond, G., & Darwiche, J. (2016). Les relations interpersonnelles au sein de la famille recomposée : un état de la littérature. *Pratiques Psychologiques*, 22(3), 269-283. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2016.06.003>
- Rouyer, V. & Robert, C. (2010). Les jouets, outils de transmission des stéréotypes de sexe? Représentations du masculin et du féminin chez l'enfant âgé de 4 ans. Dans S. Croity-Belz, Y. Prêteur et V. Rouyer (dir.), *Genre et socialisation de l'enfance à l'âge adulte* (pp.15-24). ERES.

- Rozand, V., & Lepers, R. (2017). Influence de la fatigue mentale sur les performances physiques. *Mouvement et sport sciences* 95(1), 3-12. <https://doi.org/10.1051/sm/2015045>
- Secrétariat à la condition féminine. (2015). *Portrait statistique de l'évolution de l'égalité entre les femmes et les hommes, faits saillants*. Québec, Secrétariat à la condition féminine.
- Seery, A. (2012). *Travail de reproduction sociale, travail rémunéré et mouvement des femmes : constats, perception et propositions des jeunes féministes québécoises* [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/5221/>
- Seery, A. (2018). Le partage des tâches version 2018. Dans C. Robert et L. Toupin (dir.), *Travail invisible portrait d'une lutte féministe inachevée*. Remue-ménage.
- Sellenet, C. (2012). Parentalité. Dans M. Formarier (dir.), *Les concepts en sciences infirmières: 2ème édition* (pp. 231-233). Association de recherche en soins infirmiers. <https://doi.org/10.3917/arsi.forma.2012.01.0231>
- Sellenet, C. (2014). La parentalité, un concept caméléon. Dans C. Bauby et M. C. Colombo (dir.), *Être parents aujourd'hui, un jeu d'enfant? : Les professionnels de PMI face aux enjeux de la parentalité* (pp. 15-28). Erès.
- Sinclair, F. & Naud, J. (2005). Soutien social et émergence du sentiment d'efficacité parentale : une étude pilote de la contribution du programme ÉcoFamille. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 193-208. <https://doi.org/10.7202/012145ar>
- St-Denis, J., & St-Amand, N. (2010). Les pères dans l'histoire : un rôle en évolution. *Reflets*, 16(1), 32-61. <https://doi.org/10.7202/044441ar>

- Terrisse, B. & Trudelle, D. (1988). *Questionnaire d'auto-évaluation de la compétence éducative parentale (Q.A.E.C.E.P.), Adaptation et traduction du Parenting Sense of Competence*. Université du Québec à Montréal.
- Teti, D. M. & Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational rôle of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62(5), 918-929.  
<https://doi.org/10.2307/1131143>
- Thomas, D.R. (2006). A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data. *American Journal of Evaluation*, 27(2), 237-246.
- Tremblay, D., G., & Lazzari Dodeler, N. (2015). *Les pères et la prise du congé parental ou de paternité. Une nouvelle réalité*. Presses de l'Université du Québec.
- Tremblay, S. (2009). *Engagement du père lors de la transition à devenir parent : rôle des cognitions paternelles et maternelles* [thèse de doctorat, Université Laval]. CorpusUL.  
<https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/21209>
- Turcotte, G., & Gaudet, J. (2009). Conditions favorables et obstacles à l'engagement paternel : un bilan des connaissances. Dans D. Dubeau, A. Devault, et G. Forget (dirs.), *La paternité au XXIe siècle* (pp. 39-70). Les Presses de l'Université Laval.

**Annexe A**

## Questionnaire des renseignements généraux et personnels

1. Vous êtes :

- Femme  
 Homme

2. À quelle tranche d'âge appartenez-vous?

- 25 ans et moins  
 26 – 30 ans  
 31 – 35 ans  
 36 – 40 ans  
 41 – 45 ans  
 46 ans et plus

3. De quelle nationalité êtes-vous?

---

4. Inscrivez l'âge de votre ou vos enfant(s).

Âge

5. Indiquez quel est votre emploi.

---

6. Encerclez la fréquence à laquelle vous pensez, à chaque jour, à la planification et l'organisation familiale lorsque vous êtes au travail.

Jamais

Parfois

Souvent

Presque toujours

7. En moyenne, combien d'heures par semaine travaillez-vous (travail rémunéré)?

Entre 21 et 30 heures par semaine	
Entre 31 et 40 heures par semaine	
40 heures et plus par semaine	

8. En moyenne combien de soirs par semaine êtes-vous à la maison?

\_\_\_\_\_

9. À votre connaissance, ces mesures suivantes sont-elles accessibles dans votre milieu de travail?

Mesures	Oui	Non
Flexibilité de l'horaire		
Possibilité d'échanger des heures avec un collègue		
L'accès à une banque de temps qui permet d'accumuler des heures de travail utilisables au besoin.		
Travail à domicile		
Accès à une semaine réduite sur des bases volontaires		
Congés de maladie payés		
Congés payés pour des raisons familiales		
Autres		

10. En excluant les heures de sommeil, combien d'heures par semaine êtes-vous :

a) Seul(e) avec vos enfants, sans votre conjoint (e)? \_\_\_\_\_

b) Avec vos enfants et votre conjoint (e), tous ensemble? \_\_\_\_\_

## Annexe B

### Protocole d'entrevue

#### **Section 1 : L'organisation familiale**

1. De façon générale, comment vous vous répartissez les tâches avec votre conjoint(e) (Qui fait quoi ? par exemple pour les activités auprès des enfants, pour les tâches domestiques, etc.)
2. Est-ce que vous êtes satisfait(e) de ce partage ? Pourquoi ? Qu'est-ce que vous changeriez ?
3. Comment en êtes-vous arrivés à ce fonctionnement? (Ex. : discussion de couple, solutions individuelles, etc.)
4. Au niveau de la conciliation travail-famille...
  - 3.1 Qu'est-ce qui facilite votre conciliation famille-travail ?
  - 3.2 Qu'est-ce qui complique votre cette conciliation?
5. Qu'est-ce qui pèse le plus sur vos épaules parmi les différentes tâches, activités ou responsabilités familiales?
  - 4.1 À quel moment vous êtes-vous aperçu que c'était lourd / exigeant?
  - 4.2 Pourquoi selon vous, vous trouvez cela lourd / difficile?
6. Le fait d'avoir des enfants a-t-il changé votre façon de travailler ou de voir votre travail? Pouvez-vous m'expliquer comment?

#### **Section 2 : La charge mentale**

1. Dernièrement, on entend parler à la télévision ou dans des articles de la charge mentale assumée par les parents. En avez-vous déjà entendu ? Si oui, qu'est-ce que ça signifie pour vous ce concept de « charge mentale », vous le définiriez comment ?
- Je donnerai une définition de la charge mentale et vulgariserez :

« Sollicitation constante des capacités cognitives et émotionnelles d'une personne, liée à la planification, à la gestion et à l'exécution d'une tâche ou d'un ensemble de tâches ». Office québécois de la langue française (2018) »

Voici quelques exemples de tâches qui pourraient faire partie de la charge mentale d'un parent :

- Prévoir les repas de la semaine ou ce qui doit être acheter à l'épicerie
  - Prévoir l'achat des vêtements des enfants
  - Prendre des rendez-vous chez différents professionnels (médecin, dentiste, optométrie, etc.)
  - Penser aux inscriptions pour les enfants (sports, école, activités, etc).
2. Pensez-vous être concerné par la charge mentale? Pourquoi?
  3. Concernant la planification, par exemple, les anniversaires, les vacances, qui s'en occupe?
  4. Plutôt, lorsque vous me parlez de ... (faire les repas, des activités sportives, etc.), est-ce (la personne qui s'en charge) qui la planifie également?
  5. Entre votre planification et celle de votre conjoint(e), voyez-vous une différence dans la manière de le faire?

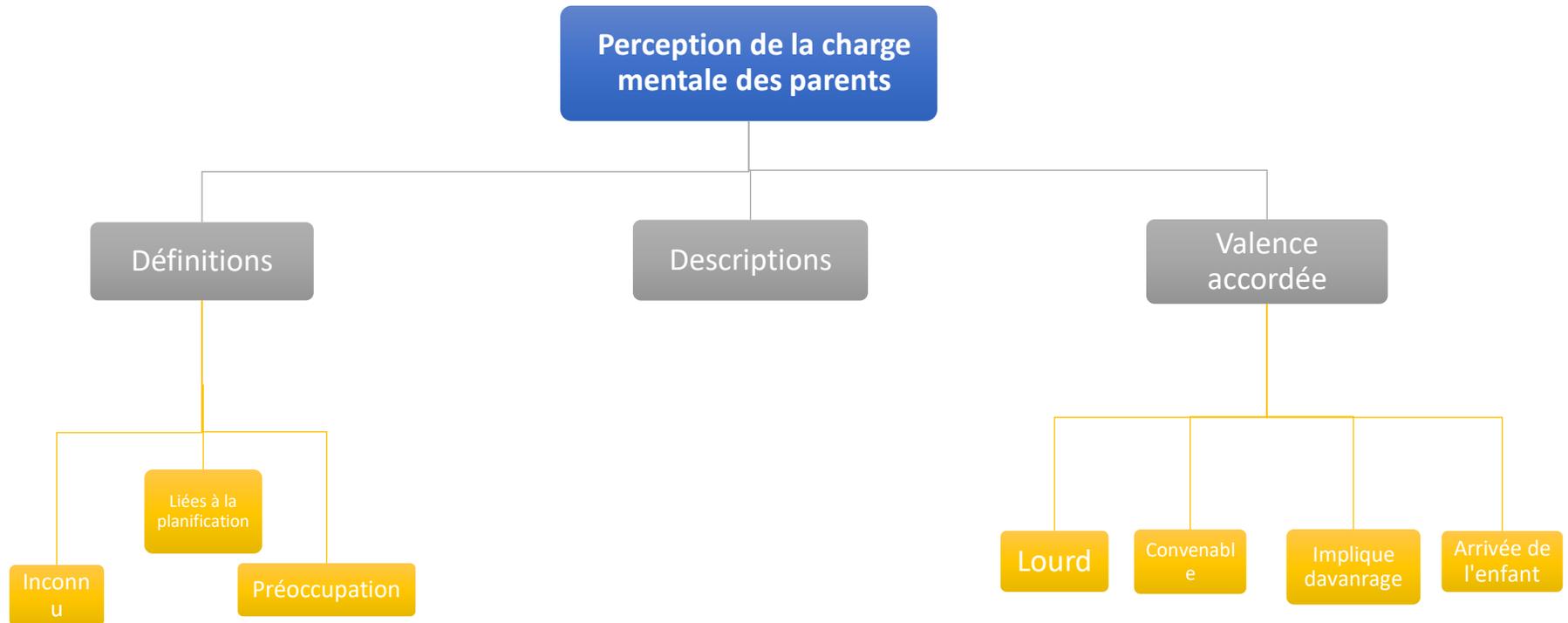
### **Section 3 : Expérience parentale**

1. Que signifie pour vous être un « parent » ? Comment vous définiriez vous-même comme parent?
2. Que signifie pour vous être un « bon parent » ?
3. Comment vous sentez-vous dans votre rôle de parent? Qu'est-ce que vous trouvez de facile ? Qu'est-ce qui est plus difficile ?
4. Ressentez-vous de la pression dans votre rôle de parent? Si oui, d'où vient, selon vous ?

Avant de terminer cette entrevue, auriez-vous d'autres éléments que vous aimeriez partager avec nous concernant les enjeux de conciliation famille-travail ou de la charge mentale que nous n'avons pas abordés ?

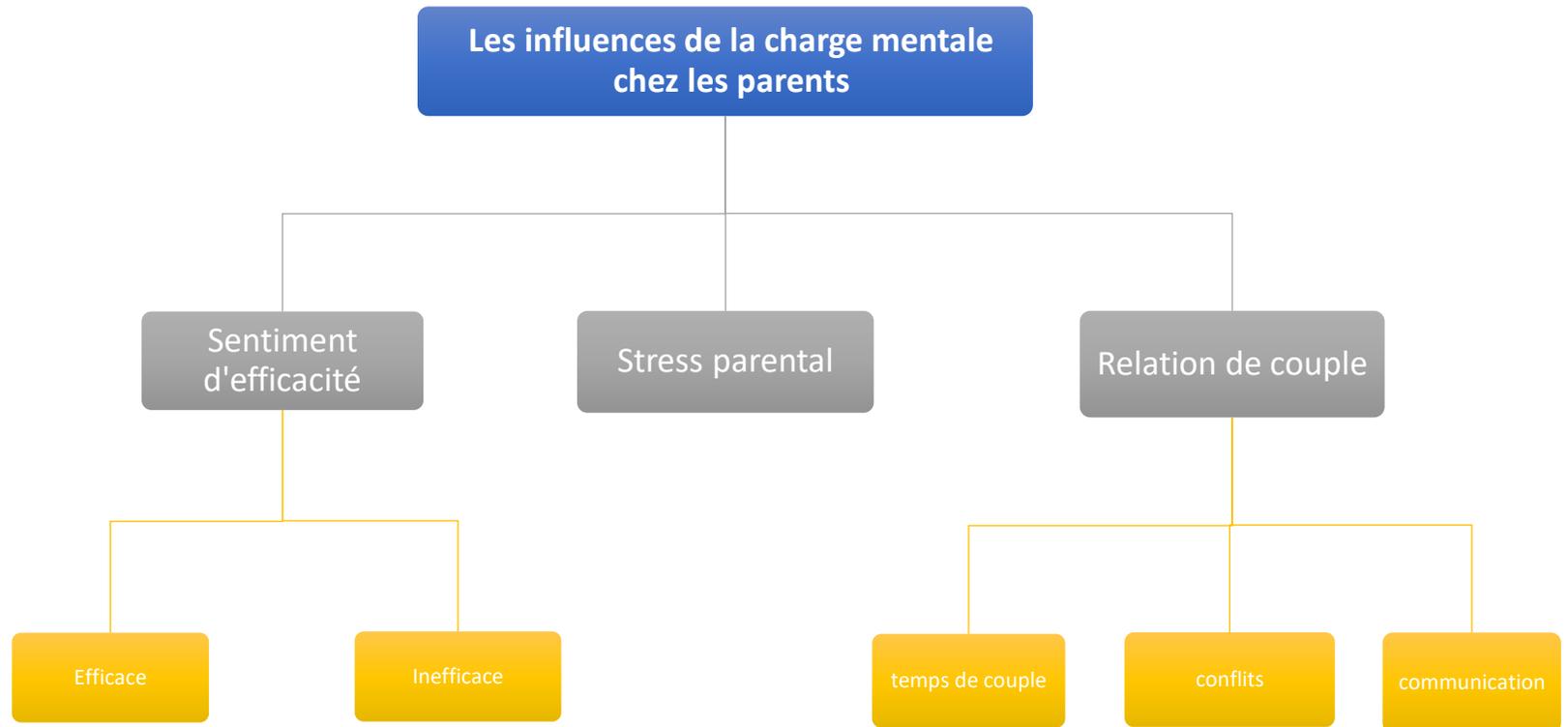
## Annexe C

### Codification de la perception



## Annexe D

### Codification des influences



## Annexe E

### Codification des facteurs d'influence

