

Parents solos : une santé fragilisée

Julie Taisse

C'est aujourd'hui une certitude : être parent solo avec un ou plusieurs enfants a des impacts réels sur la santé de toute la famille. Concilier vie personnelle, professionnelle, gestion des enfants et de la maison, le tout avec un salaire unique, engendre une charge mentale considérable qui met en péril la santé des parents solos.

En France, une famille sur quatre est monoparentale, soit deux millions de familles et un enfant sur trois concernés. Dans plus de 80 % des cas, c'est la mère qui élève seule son ou ses enfants.

Le constat est sans appel et désormais connu : on observe davantage de pauvreté au sein des ménages monoparentaux qui, en 2019, constituaient 32,8 % des foyers français vivant sous le seuil de pauvreté monétaire. Le **Secours populaire** du Rhône confirme cette situation : les familles monoparentales représentent un tiers des personnes qu'il accueille dans le département.

Si les pouvoirs publics ont d'abord attribué des aides financières aux familles monoparentales, avec, depuis 1984, la première *Allocation de soutien familiale* pour les parents

séparés, la question de la santé mentale des parents solos a émergé trois décennies plus tard et peine encore à être prise en charge.

L'**Union Nationale des Associations Familiales** (UNAF), dans son enquête de 2021, *La santé des parents solos*, montre que neuf parents solos sur dix déclarent qu'élever seul leur enfant a un impact sur leur état de santé. Sentiment de solitude, absence de temps pour soi, culpabilité de ne pas pouvoir s'occuper assez de ses enfants... Les raisons sont nombreuses. Plus inquiétant, certains parents solos priorisent les consultations médicales de leurs enfants au détriment de leur propre santé. Sujets au surmenage, au stress et à la fatigue chronique, qui peuvent conduire à un *burn out* parental, les parents solos estiment avoir besoin d'une meilleure prise en charge de leur santé mentale.

Pour répondre à cette problématique, un projet de loi devrait d'ailleurs être présenté cet automne, afin de créer une carte « parent solo ». Elle reconnaîtrait ce statut social, offrant aux titulaires de celle-ci des avantages économiques et un accès prioritaire à certains services, comme un système de garde facilité pour avoir plus de temps pour prendre soin de soi, se reposer, se divertir, se soigner...

À Lyon, **Mono Parenthèse**, une association qui accueille depuis 2022 les familles monoparentales et leur apporte soutien, répit et lien social, témoigne de la situation. Grâce Dersy, présidente et cofondatrice, confirme : « *Les études et les statistiques attestent de l'impact qu'ont les conditions de vie précaires et le fait de tout assumer seul sur la santé des parents solos* ». Avant de lancer son projet, elle a interrogé les premiers concernés. « *Parmi leurs besoins, c'est celui de créer du lien social qui est majoritairement ressorti. Ils se retrouvent isolés par manque de temps, ajouté au fait qu'ils n'ont pas forcément de famille dans les environs et que faire garder ses enfants est souvent compliqué et onéreux. Ce surmenage mène à un épuisement mental, qui entraîne un épuisement physique* », renseigne-t-elle.

Mono Parenthèse compte aujourd'hui une soixantaine d'adhérents qui peuvent profiter de groupes de parole animés par une psychologue, d'ateliers de yoga parents-enfants, de balades, de repas ou encore de conférences, le tout pour une adhésion annuelle de 5 euros. ●

Une balade parent-enfant à Saint-Cyr-au-Mont-d'Or organisée par Mono Parenthèse.



CONTACTS

Secours populaire du Rhône
contact@spf69.org
secourspopulaire.fr/69

Union Nationale des Associations Familiales
unaf.fr

Mono Parenthèse
monoparenthese@gmail.com
monoparenthese.fr