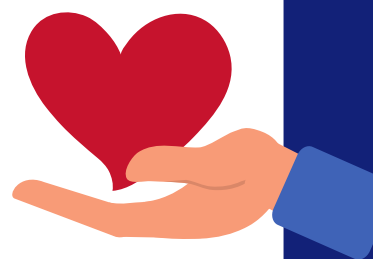




# La Santé des Parents Solos

Une enquête flash de l'Unaf



Octobre 2021



**Unaf**  
UNIS POUR LES FAMILLES



Les familles monoparentales représentent aujourd'hui 24 % des familles Françaises. Leur nombre, en constante augmentation depuis 40 ans, tend à se stabiliser depuis 2015. Principalement causée par le décès du conjoint jusqu'au début des années 80, l'entrée dans la monoparentalité est aujourd'hui très largement à l'origine d'une séparation, dans 80 % des situations. 83 % des familles monoparentales sont aujourd'hui composées d'une mère avec un ou plusieurs enfants.

Les pouvoirs publics ont depuis plusieurs années engagé une politique de soutien à la monoparentalité, facteur de précarité : 1/3 des enfants vivant au sein d'une famille monoparentale sont pauvres, en dépit des transferts sociaux et fiscaux. Plus récemment, d'autres problématiques liées à l'exercice solitaire de la parentalité, telle que la demande de répit et de soutien psychologique ont émergé comme une préoccupation très importante pour les familles monoparentales.

Pour autant, et malgré ces difficultés, les familles monoparentales, plus généralement désignées par le terme « Parents Solos\* », ont, dans un objectif d'entraide et de rupture de l'isolement, mis en commun leurs ressources en se regroupant au sein de collectifs locaux. Cette volonté de promotion et cette capacité des individus pour se réunir en groupe afin d'agir sur leur existence a été identifié de façon précoce par l'Unaf dès 2015. L'accompagnement de parents solos souhaitant se réunir au sein de collectifs devient dès lors une des orientations stratégiques de l'Unaf au sein d'un axe plus large de promotion de l'entraide entre familles.

A ce titre l'Unaf, dans sa défense des intérêts matériels et moraux de toutes les familles, a cofondé et hébergé dans ses locaux l'association Parents Solos et Compagnie, dont les missions reposaient sur le soutien de l'organisation collective des parents solos, la rupture de l'isolement et l'amélioration de la connaissance de leurs besoins. L'Unaf a repris certaines activités historiques de l'association avec pour objectif d'apporter une réponse, en s'appuyant sur son réseau, (Udaf et mouvements familiaux) aux demandes de répit, de rupture d'isolement et de soutien psychologique émises par les parents solos.

Aussi, ces demandes identifiées par l'Unaf, le réseau des Udaf, et les mouvements familiaux adhérents, constituent un nouvel axe de développement pour des services en faveur des familles, dont les réalités demeurent trop peu connues par les pouvoirs publics, acteurs institutionnels et privés. En s'appuyant sur sa fine connaissance des besoins des familles, et prolongeant les 25 propositions en faveur des familles monoparentales, l'Unaf et son réseau souhaite apporter des solutions ambitieuses, nationales et durables à ces problématiques. Celles-ci pourraient s'articuler autour des orientations affichées par les Conventions d'objectifs et de gestion de la branche maladie, notamment via la prévention des risques psychosociaux, et de la branche famille via le soutien à la parentalité. Ces actions s'inscriraient également en phase avec les orientations des mutuelles avec qui nous pourrions nouer d'ambitieux partenariats.

***\*A l'inverse de la définition des familles monoparentales restreinte au critère administratif d'isolement, la définition d'un parent solo recouvre un champ plus large : est parent solo celui qui se définit comme tel par ce qu'il élève le plus souvent seul son ou ses enfants. Un parent en couple partageant le même logement peut se définir parent solo en cas d'absence de l'autre parent dans l'exercice de son rôle éducatif.***

Ces demandes ont été confirmées par cette enquête flash\* de l'Unaf sur la santé des parents solos. Réalisée auprès de 250 familles, et diffusée via la page Facebook de Parents Solos et Compagnie, ainsi qu'au sein de groupes Facebook regroupant des parents solos dans plusieurs départements et régions, cette enquête rend compte des difficultés et des conséquences sur la santé de l'exercice solitaire du rôle de parent, difficultés aggravées par la crise sanitaire agissant comme un révélateur de ces situations :

**9 parents solos sur 10 déclarent qu'élever son enfant seul a un impact sur leur état de santé.**

Ce constat appelle la mise en place de solutions axées, autour des thèmes de la santé mentale, du soutien psychologique et du développement d'une offre de répit.

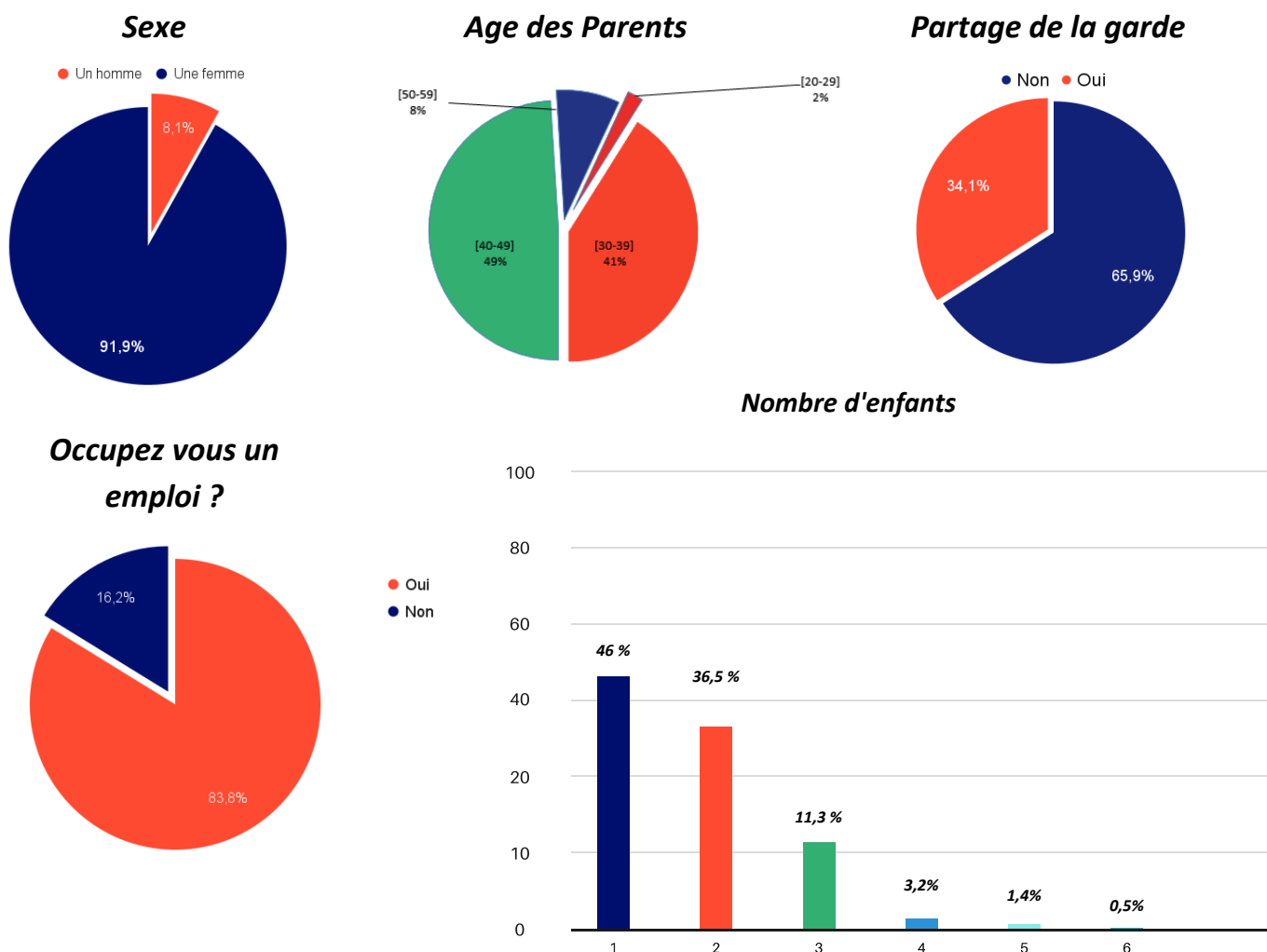
***\*Cette enquête constitue une photographie à un instant T sans constitution d'échantillon préalable, dont l'intérêt réside dans la mise en valeur de situations méconnues par les pouvoirs publics, acteurs institutionnels et privés.***

## Objectifs de l'enquête :

La crise sanitaire a accentué les difficultés de certaines catégories de familles, dont les familles en situation de monoparentalité. Aussi, a-t-elle pris l'initiative de la réalisation d'une enquête flash, rendant compte de l'état de santé des parents solos, en cette rentrée 2021.

Cette enquête donne une première mesure quantitative et qualitative des réalités auxquels ces familles font face et ouvre des pistes de réflexions dans la mise en place de mesures ciblées.

## Figures 1 : Quelques données générales sur les parents solos interrogés



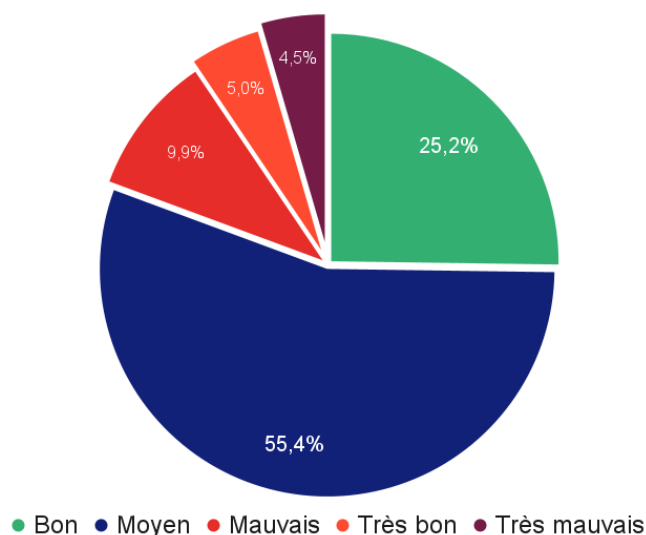
Sur les 250 familles participantes à cette enquête, 92 % des parents solos sont des femmes.

Cette surreprésentation, plus élevée que la moyenne nationale (85 %) peut s'expliquer par l'investissement plus important des femmes sur les réseaux sociaux, moyen de diffusion de cette enquête.

84 % des parents solos occupent un emploi. Cette situation correspond aux données fournies par les statistiques nationales.

**Figure 2 : Etat de santé des parents solos**

Comment qualifieriez-vous actuellement votre état de santé ?

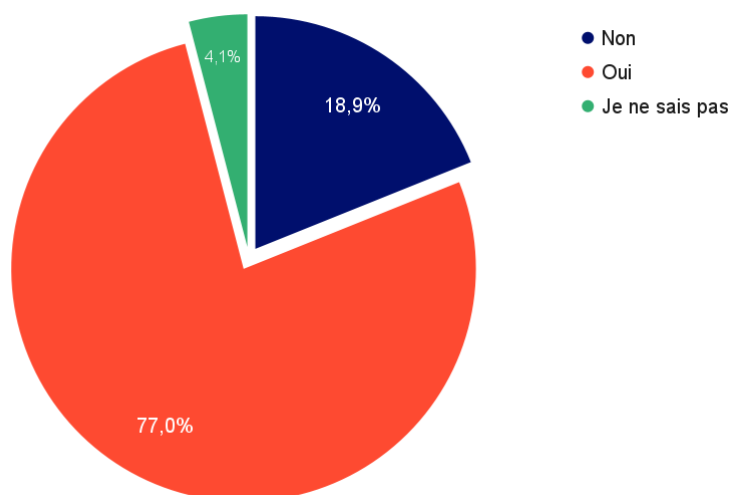


Une majorité (55,4%) de parents solos jugent leur état de santé "moyen." Ce qualificatif peut, d'une part, être lié aux difficultés de prise de rendez vous médical mentionné infra et , d'autre part nous invite à considérer cette situation avec une attention particulière, car celle-ci pourrait se dégrader en l'absence de soutien.

25, 2 % des parents solos qualifient leur état de santé de bon. 14,4 % se déclarent en mauvaise ou très mauvaise santé.

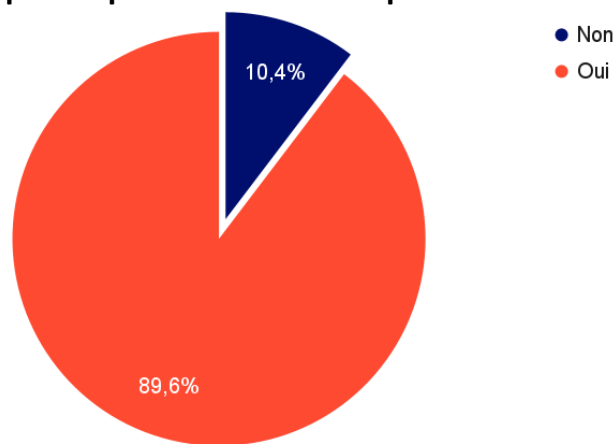
**Figure 2 : Difficultés de prise de rendez-vous médical**

Etre parent solo rend-il plus difficile de prendre pour soi un rendez-vous médical ?



**Figure 3 : Impact de la monoparentalité sur la santé**

Diriez-vous qu'être parent solo à un impact sur votre état de santé ?



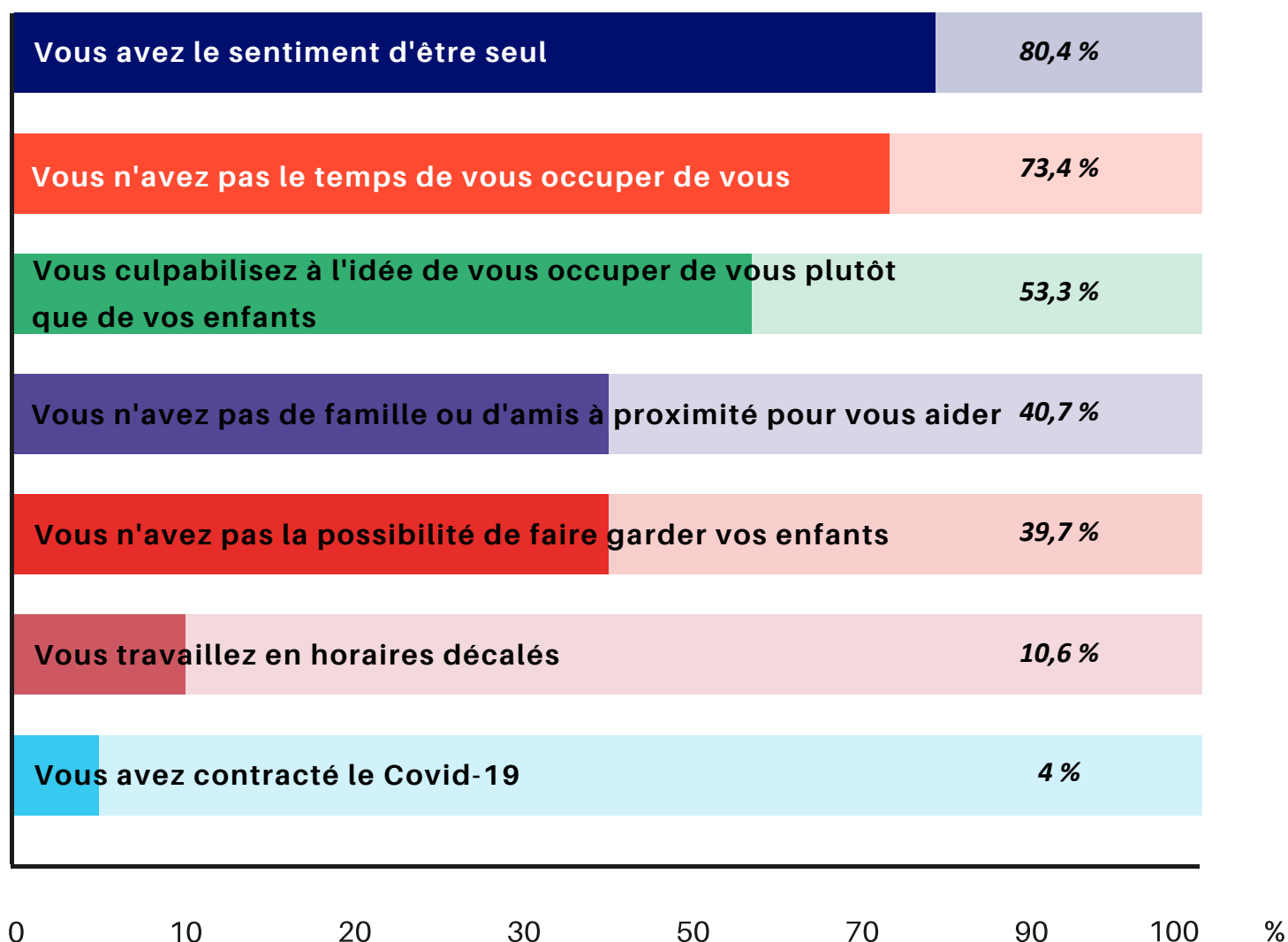
**Près de 90 %  
des Parents  
solos estiment  
qu'élever seul  
son enfant à un  
impact sur leur  
état de santé !**



La figure suivante témoigne des problématiques spécifiques et aggravées par la monoparentalité sur la santé des parents. Le sentiment d'isolement provoqué par l'exercice solitaire de la parentalité, l'impossibilité de s'occuper de soi et l'absence, ou la faiblesse de soutien familial ou amical, jouent un rôle prépondérant sur l'état de santé des parents solo. Ces deux éléments renvoient aux thématiques liées à la santé mentale, au répit appelant la mise en place de solutions fondées sur le développement de solutions de soutien à dimension collective et solidaire, dont les modalités restent à définir.

**Figure 3 : Les éléments les plus déterminants sur l'état de santé des parents solos**

Selon vous, quels éléments ont un impact sur votre état de santé ?





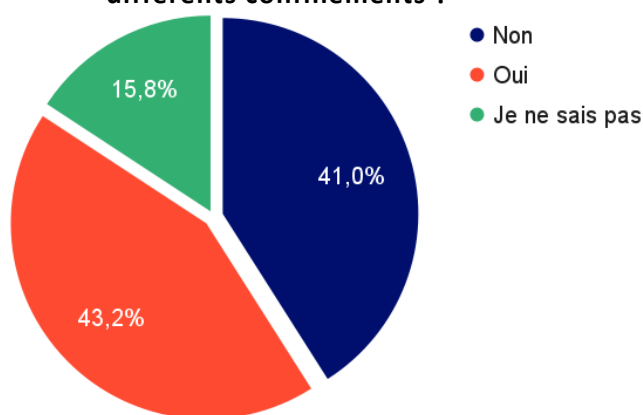
# Les différents confinements ont eu un impact significatif pour près de la moitié des parents solos



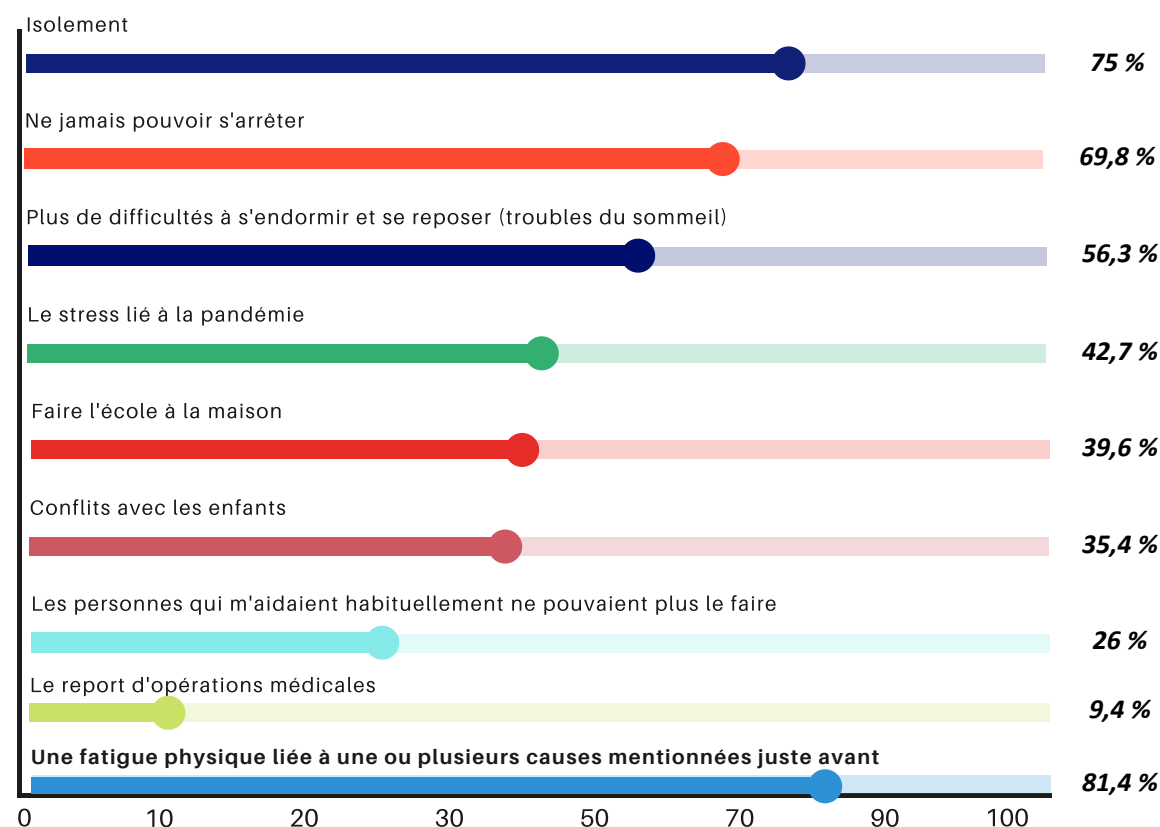
Les deux figures ci-dessous corroborent les résultats sur les déterminants de santé des parents solos. 75 % d'entre eux estiment qu'au cours des différents confinements, l'isolement constitue le premier critère ayant eu le plus d'effets sur leur santé. Près de 70 % estiment que l'absence de moments de répit a également eu un effet important et plus de la moitié des parents solos témoignent avoir eu plus de difficultés à s'endormir.

## Figures 4 et 5 : Impact des différents confinements sur l'état de santé des parents solos

Diriez-vous que votre état de santé s'est dégradé à cause des différents confinements ?

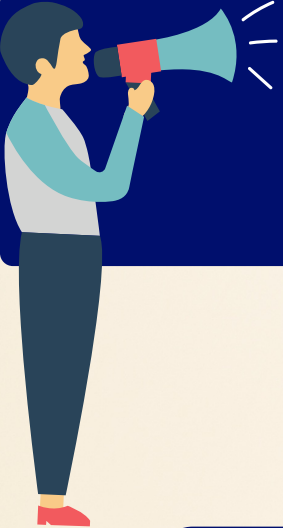


Si oui, qu'est ce qui selon vous a eu le plus d'effet sur votre santé au cours des différents confinements ?



81,4 % des parents solos estiment qu'une fatigue physique causée par un ou plusieurs éléments mentionnés (stress, absence de répit...) a eu le plus d'effet sur leur santé au cours des différents confinements.

Ce constat témoigne du caractère multifactoriel de la fatigue subie par les parents solos et de la nécessité de trouver des solutions agissant sur plusieurs niveaux.



# Verbatims de parents solos illustrant ces données



"Ce qu'il faudrait surtout c'est de l'aide pour s'occuper de son enfant quand on est malade. Si on a personne pour le garder, c'est la m\*\*\*\*. Est-ce normal de réfléchir à deux fois avant d'appeler le samu parce qu'on ne sait pas quoi faire de son enfant si on doit être hospitalisée ?"



"La question de l'isolement et d'un besoin de répit. Tout est géré par une seule personne ; pouvoir bénéficier par exemple d'aides comme quelques heures de ménages, de nounous pour pouvoir récupérer, d'un peu de soutien scolaire pour compenser le fait qu'un seul parent gère tout en plus de son travail."



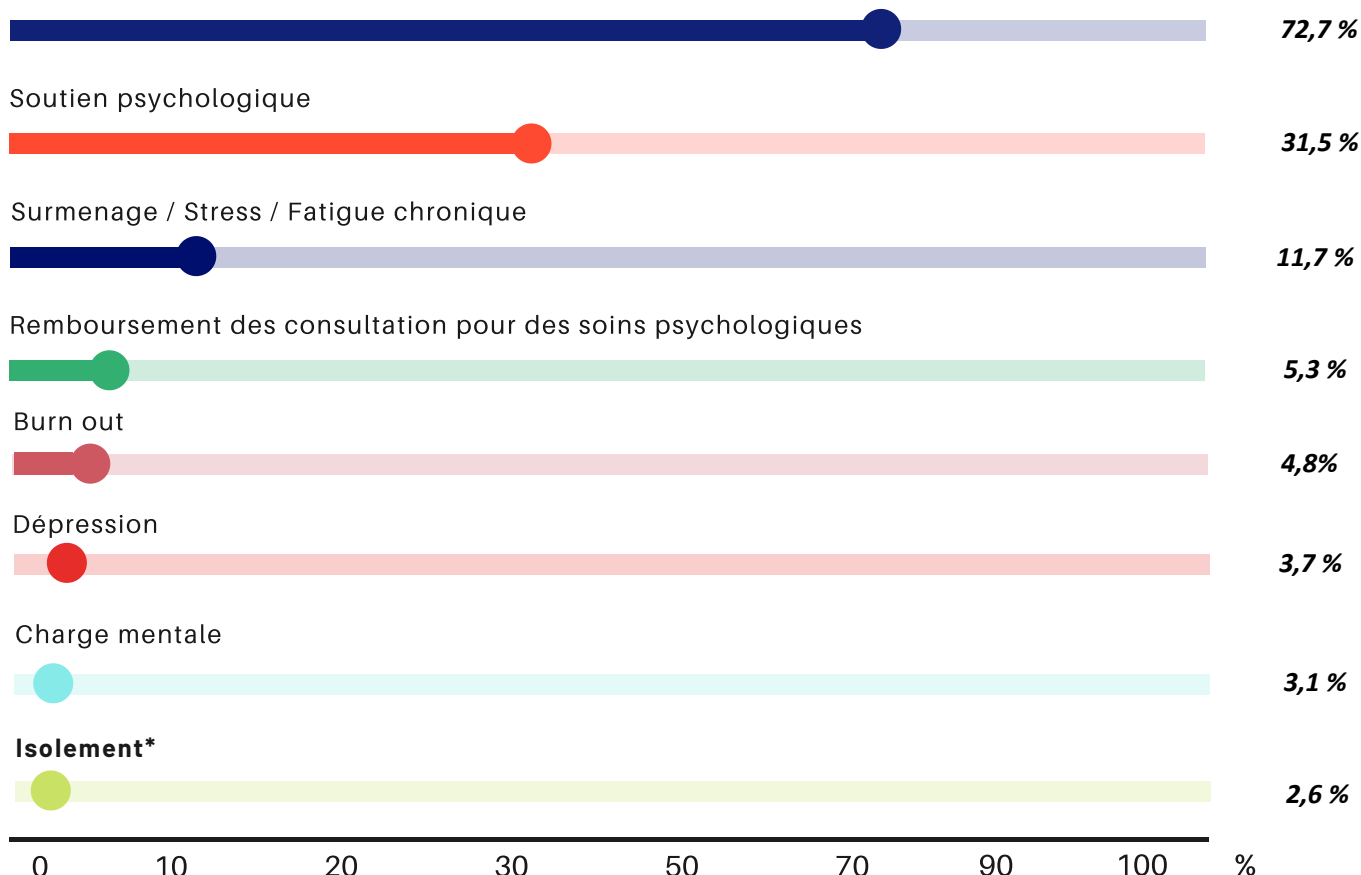
**Face à ces difficultés, quels  
sont les besoins des parents  
solos ?**



# Les parents solos et l'assurance maladie

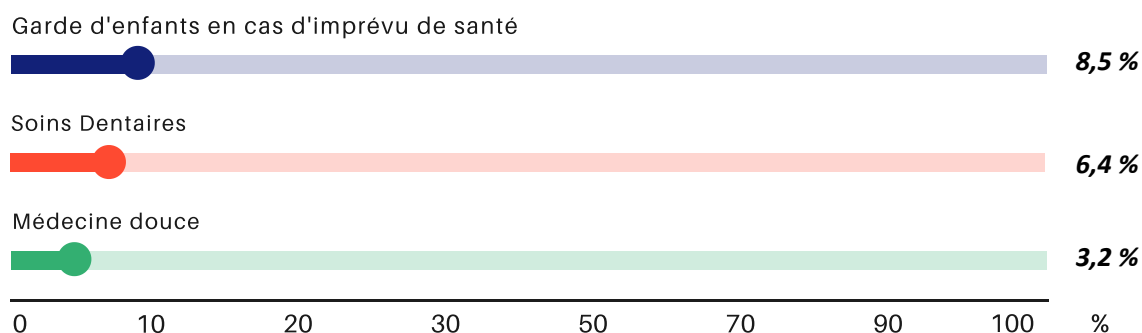
**Figure 6 : Selon vous, quel(s) sujet(s) concernant la santé des parents solos devraient être mieux considérés ou pris en charge par l'assurance maladie? (Les résultats présentés couvrent uniquement le périmètre de la santé mentale)**

## Santé mentale



- Il semble que l'important écart dans les réponses des parents solos concernant le sentiment d'isolement comme premier déterminant de leur état de santé et le dernier sujet à prendre en considération par l'assurance maladie, peut s'expliquer car les parents solos considèrent que la lutte contre l'isolement n'entre pas dans les missions de l'assurance maladie, ou qu'ils identifient mal son rôle dans cet accompagnement.

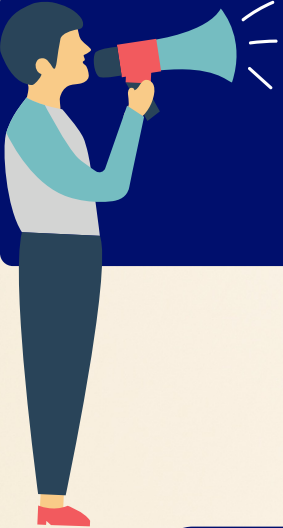
**Figure 6 : Selon vous, quel(s) sujet(s) concernant la santé des parents solos devraient être mieux considérés ou pris en charge par l'assurance maladie? (Hors champ de la santé mentale)**



Si **72,7 %** des parents solos souhaiteraient que l'assurance maladie prenne mieux en charge le sujet de la santé mentale, leurs réponses font apparaître **des préoccupations très diverses**, comme en témoigne le sens attribué à la notion de santé mentale, et les **réponses envisageables**

- Parmi les **72,7 %** de parents solos ayant déclaré leur souhait de voir l'Assurance maladie mieux prendre en charge les problèmes de santé mentale, certains ont apporté une réponse plus précise:
- **31,5 %** des parents souhaiteraient bénéficier d'un soutien psychologique, sans pour autant préciser les modalités de prise en charge de ce soutien ;
- Seulement **5,3 %** des parents solos souhaiteraient pouvoir bénéficier d'un remboursement de consultation pour des soins psychologiques ;
- **11,7 %** des parents solos souhaiteraient que les questions liées au stress, au surmenage ou à la fatigue chronique, soient mieux prises en compte, sans pour autant émettre un souhait précis dans la modalité de prise en charge, comme pour le soutien psychologique.

Ce constat laisse une large liberté de mise en oeuvre de solutions répondant à ces demandes. Il pourrait être pertinent d'axer ces solutions autour de groupes de paroles animés par un psychologue au sein des Udaf, à destination des parents solos. Cette solution présenterait l'avantage de répondre à la fois aux demandes de soutien psychologique et au besoin de rupture d'isolement émises par les parents solos.



# Verbatims de parents solos illustrant leurs demandes



" Je souhaiterais une meilleure prise en charge des jours enfant malade. J'ai une fille qui a eu 5 interventions en un an et il a fallu jongler entre rtt, congés payés etc... Mais n'ayant pas de conjoint j'ai utilisé tous mes jours. Ces jours utilisés pour l'hôpital m'ont manqué en termes de vacances. Par ailleurs un accompagnement psychologique devrait être pris en charge également "



"Le burn-out, l'épuisement général, le stress dû au financement des activités et des soins, l'isolement, la perte des liens, le manque de lieu de parole, le trauma de la séparation, être femme après une séparation tout en restant maman. "



"La santé mentale , la fatigue psychologique liée à la difficulté de se dégager du temps pour soi. "

"La dépression, aide soins psy... groupe de parole... "

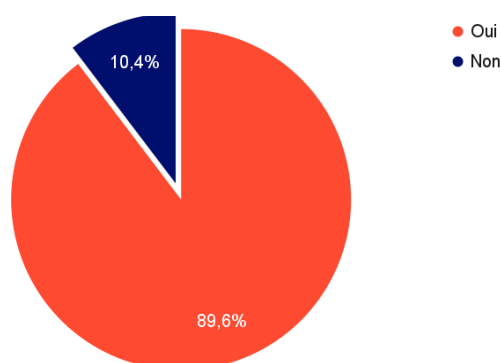
"La santé mentale et la fatigue physique. Aide à la garde. Une grosse matinée par mois s'il vous plaît. "



# La couverture maladie complémentaire des parents

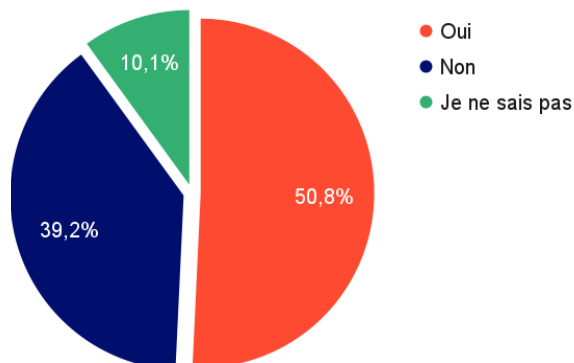
## Figures 8 et 9 : Les relations entre les parents solos et leur mutuelle

Avez vous une mutuelle ?



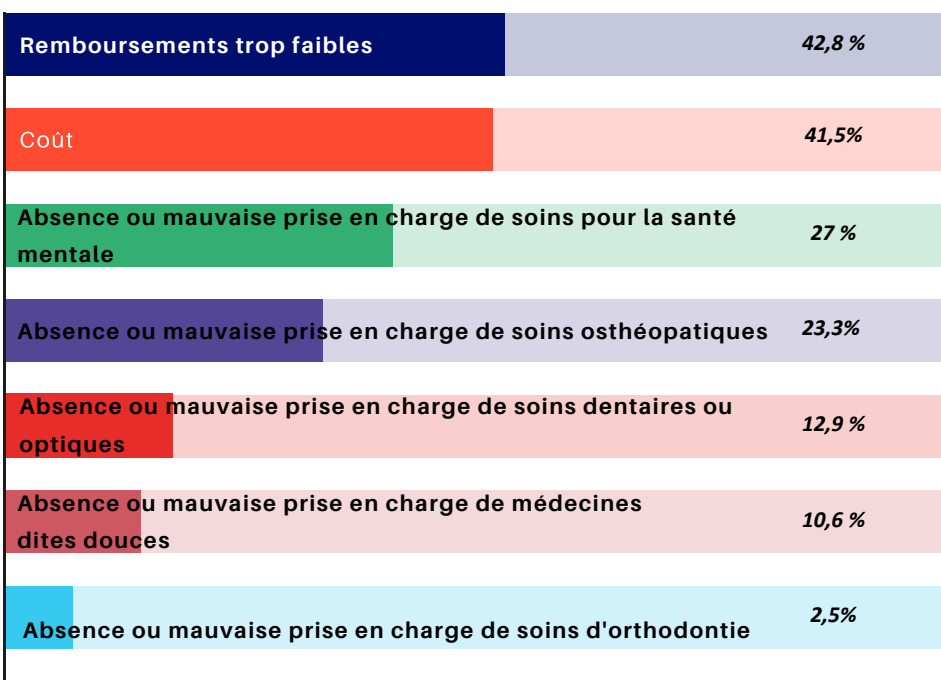
Les 10 % de parents non couverts par une mutuelle, ne disposent pas de complémentaire santé ou bénéficient de la Complémentaire Santé Solidaire. En comparaison, 95 % de la population générale dispose d'une complémentaire santé.

Si oui, jugez vous l'offre de votre mutuelle suffisante pour vos besoins et ceux de vos enfants ?



Seulement 51 % des parents solos interrogés se déclarent satisfaits de l'offre de leur mutuelle.

Causes d'insatisfaction de l'offre de leur mutuelle par les parents solos



Au delà des questions liées au coût et au niveau des remboursements, nous constatons la même préoccupation concernant la prise en charge de soins pour la santé mentale.

## Conclusion :

Les résultats de cette enquête révèlent que la quasi-totalité des parents solos (90%) déclarent qu'exercer seul les fonctions et responsabilités parentales a un impact sur leur état de santé. Seulement un quart des parents solos ayant répondu déclarent être en bonne santé !

**Ce seul constat justifie en soi l'intérêt de cette enquête relative à la santé des parents solos, et la nécessité d'apporter des solutions.**

Par ailleurs, il est loisible de supposer que les déterminant principal de l'état de santé des parents solos est moins l'isolement social que l'exercice solitaire de la parentalité et de leur responsabilité : en effet, près de 84 % des parents interrogés occupent un emploi, et 60 % d'entre eux peuvent s'appuyer ponctuellement sur un soutien familial ou amical.

La raison principale de leur santé précaire, réside dans le fait d'avoir la garde exclusive de son enfant (65,9%), ce qui s'accompagne d'un sentiment de solitude (80,4%) et d'un manque de temps pour s'occuper de soi.

**Ces éléments expliquent le souhait des parents solos d'une meilleure prise en compte par les pouvoirs publics et l'assurance maladie de leur santé mentale (72,7 %) et leur demande de répit.**

# **Recommandations :**

***A ce titre l'Unaf recommande la mise en place :***

- **D'une expérimentation sur plusieurs départements, du dispositif de halte-garderie solidaire inspiré, par exemple du modèle «Gard'&Nous» créé par l'Udaf 86, permettant aux parents solos deux à trois samedis par mois de faire garder leur(s) enfant(s) une après-midi.**
- **De groupes de paroles à destination de parents solos, animés par un psychologue avec pour objectif : d'une part d'accompagner collectivement les parents solos dans l'exercice solitaire de la parentalité et d'autre part de prévenir les troubles liés à la santé mentale en les orientant vers les ressources locales disponibles**
- **D'actions articulées autour de la notion de "bien être" s'inscrivant dans une démarche de prévention du burn-out parental. Ces solutions pourraient être mises en place au cours d'ateliers des parents autour de la relaxation, déjà portés par plusieurs Udaf.**