

# Charge mentale des familles monoparentales : quelles sont les solutions ?

Publié le 02.09.2024

[Damienne Gallion](#)

Temps de lecture estimé 1 minute(s)



© Getty Images

**Deux millions de familles monoparentales vivent en France, avec à leur tête, dans plus de 80 % des cas, des mères. Plus touchées que le reste des familles par la précarité, elles doivent composer au quotidien avec une importante charge mentale. Témoignages d'associations, de spécialistes et de mères solos.**

Les familles monoparentales prennent une place de plus en plus importante dans notre société. En 1970, elles représentaient une famille française sur dix. Aujourd'hui, elles forment **une famille sur quatre**. Ce chiffre, issu d'[une étude de l'INSEE de 2020](#), s'accompagne d'un constat de **précarité**.

Ainsi, 41 % des enfants mineurs en famille monoparentale vivent au-dessous du seuil de pauvreté (contre 15 % dans les familles « traditionnelles » et 16 % dans les familles recomposées). Par ailleurs, dans un tiers des familles monoparentales, le parent n'a pas d'emploi. Dans 79 % des cas, la séparation des parents est à l'origine de la famille monoparentale (1). Les naissances hors couple en sont la deuxième cause (15 %), et les décès la troisième.

## Devoir tout gérer

« Le premier problème des familles monoparentales, c'est **la charge mentale**, souligne Laure Skoutelsky, consultante et créatrice de [Monoparentalités](#), un site qui rassemble de nombreuses ressources documentaires sur la situation des parents solos. Toute la vie de famille repose sur la mère, à la tête de 8 familles monoparentales sur dix (2) : **les rencontres parents-profs, l'orientation scolaire, les éventuels projets de déménagement, le travail...** Cette pression s'accroît évidemment dans les situations de précarité. »

Véronique Obé, porte-parole de la [Fédération syndicale des familles monoparentales](#) et maman solo, va dans le même sens. « La monoparentalité, c'est être en effort constant. **Cette charge mentale se double souvent d'un fort sentiment de culpabilité**, lié au fait d'être sans emploi ou à la difficulté de se maintenir dans un travail tout en s'occupant seul de son ou ses enfants. Il est difficile pour ces familles déjà précaires de mettre en place un cercle économique vertueux. »

# Peu de dispositifs spécifiques aux familles monoparentales

De quels dispositifs bénéficient ces familles ? Le parent qui élève et assume seul ses enfants a droit à l'allocation de soutien familial (ASF), soit 195,85 € par mois (montant 2024). « Cette aide est la seule versée aux familles monoparentales sans conditions de ressources », souligne Laure Skoutelsky. Cette allocation est supprimée si le parent se met en couple.

« Nulle part ailleurs que dans la déclaration d'impôts, il n'est tenu compte aujourd'hui en France de la spécificité de la situation des parents isolés, déplore de son côté Sarah Margairaz, cofondatrice de la **Collective des mères isolées**, une association féministe née en 2020 à l'initiative de mères de Montreuil. Le seul avantage dont bénéficient les parents isolés est **une majoration de parts (une demi-part en plus) dans le calcul de l'impôt sur le revenu.** » Cet avantage fiscal disparaît si le parent se met en couple.

Enfin, concernant la pension alimentaire, le parent qui doit la recevoir peut **avoir recours gratuitement à l'Aripa**, l'Agence de recouvrement et d'intermédiation des pensions alimentaires, gérée par la Caf et ou la MSA (pour le régime agricole). Ce dispositif a pour avantage affiché de sécuriser le versement de la pension et de contribuer à limiter les tensions avec l'ex-conjoint, et par conséquent la charge mentale.

## Quelles solutions au quotidien ?

À quelles solutions ont recours les familles monoparentales au quotidien pour alléger leur charge mentale ? Du côté de la Collective des mères isolées, Sarah Margairaz tranche : « Il n'y a pas d'autres solutions que politiques ». **Cette association réclame la création d'un « statut » de parent isolé** qui donnerait accès à un certain nombre de droits spécifiques. Reste que cette question du statut est source de divergences plus ou moins prononcées entre les associations familiales, et aussi sur l'échiquier politique.

« Certes, les familles monoparentales ont des besoins spécifiques, estime Véronique Obé, de la Fédération syndicale des familles monoparentales. Mais il faudrait que la reconnaissance de ces besoins s'accompagne **d'un changement de regard de la société.** Les familles monoparentales sont encore trop souvent stigmatisées. Contrairement aux idées reçues, nous savons nous occuper de nos enfants et retrouver un emploi. Encore faut-il qu'on nous en donne les moyens. Or, souvent, la mère solo qui se veut battante et ambitieuse n'a pas le soutien des administrations. C'est en tout cas ce que j'ai vécu. Son salut est dans le lien direct, avec des proches quand c'est possible, des professionnels, des associations bien informées. »

Pour gérer le quotidien, « c'est simple, les familles monoparentales utilisent le système "DOS", renchérit Laure Skoutelsky. D comme **débrouillardise**, O comme **organisation**, S comme **soutien relationnel et familial**. Or, il manque souvent le S... Bon nombre de mères isolées n'osent pas parler ouvertement de leur situation, notamment au travail, de peur d'être cataloguées ». Sur ce sujet de la monoparentalité en entreprise, l'Observatoire de la qualité de vie au travail a publié **une étude** en 2020 qui montre qu'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir.

**« Tout, sauf des moitiés de famille ! »**

Les mamans solos sont de plus en plus nombreuses à rejeter l'image négative qui leur est fréquemment accolée. Mère célibataire durant quelques années, Valérie Roumanoff témoigne : « Je n'entendais autour de moi que des échos négatifs et déprimants. Or, quand on est parent isolé, **ce qu'on a envie d'entendre, c'est : "ça va aller !" C'est pour cela que j'ai écrit un livre sur ce sujet, pour redonner de l'espoir !** » (voir encadré).

Élodie Laloum, elle, a eu sa fille par PMA (procréation médicalement assistée). Dans sa BD « Ma vie de maman solo » (3), elle raconte ce parcours de vie choisi et les situations quotidiennes, drôles ou non, inhérentes à la vie d'une famille monoparentale. « Certes, s'occuper seule d'un nourrisson, c'est dur, raconte-t-elle. Mais ensuite, avec la crèche, l'école, la sociabilisation, ça s'arrange. »

Aujourd'hui, sa fille est adolescente et Élodie Laloum avoue : « Ce n'est pas non plus facile tous les jours. Ma vie est dense et chronométrée. Mais je ne me reconnais pas du tout dans l'étiquette "galérienne" que nous appose la société. **Le regard de la famille peut être également pesant.** C'est un détail, mais à Noël, ma fille et moi sommes considérées comme forcément disponibles pour le repas de fête, sous prétexte que je ne suis pas en couple. Or, nous sommes tout sauf des moitiés de famille ! Il est temps que le regard de la société sur les familles monoparentales évolue ».

(1) Famille et logement, Insee, 2011.

(2) Dans 84 % des familles monoparentales, les enfants résident (ou résident principalement) avec leur mère.

Source : [Insee, tableaux de l'économie française, Ménages-familles, édition 2020.](#)

(3) « Ma vie de maman solo – Un chemin à deux réussi grâce à la PMA », Élodie Laloum et Jennifer Piers, éditions DunodGraphic, avril 2023.

## Les conseils de Valérie Roumanoff

« Souvent, par fierté, les parents solos n'osent pas demander de l'aide. Or, il ne faut pas hésiter à le faire, auprès de ses amis ou de ses voisins. Inviter les amis de ses enfants est également une bonne idée. C'est de cette manière qu'on rencontre d'autres parents, qu'on s'échange des services et qu'on noue des amitiés.

Sur le plan pratique, je conseille également d'avoir recours à la matrice d'Eisenhower, une méthode qui aide à mieux gérer ses priorités (4).

Mais ce qui me semble important par-dessus tout, c'est de **se débarrasser du sentiment d'échec et de culpabilité qui domine chez beaucoup de parents isolés** et les empêche de reconstruire leur vie. Il faut apprendre à se libérer de ces idées et à voir sa situation de façon plus positive. Une séparation n'est pas un échec, c'est un nouveau départ ! »

Valérie Roumanoff est hypnothérapeute et auteur de plusieurs ouvrages, dont « Parent solo – Avec (ou sans) l'aide de l'autre parent, élever ses enfants avec zen et bienveillance » (5).

(4) La matrice d'Eisenhower permet de prioriser les tâches en fonction de leur urgence et de leur importance. Son axe horizontal correspond à l'urgence des tâches, et son axe vertical, à leur importance. Les tâches sont donc à répartir dans 4 zones : « Urgent et important », « Important mais pas urgent », Urgent mais pas important », « Ni urgent ni important ». Dans la première, les activités sont à exécuter immédiatement et soi-même. Dans la deuxième, elles sont à planifier et exécuter soi-même. Dans la troisième, il faut les déléguer

rapidement. Celles de la quatrième peuvent être abandonnées.  
(5) Éditions Eyrolles, 2018.

---

Par **Damienne Gallion**

---

## A découvrir

### AU QUOTIDIEN

#### Tâches domestiques, travail.... Comment alléger sa charge mentale ?

Si la charge mentale est devenue une expression populaire, c'est parce que de nombreuses femmes, des hommes également, souhaitent...



### PSYCHOLOGIE

#### La charge mentale, en santé aussi

En plus des tâches domestiques et de l'éducation des enfants, nombreuses sont les femmes qui gèrent la santé et les rendez-vous...

