

# Papa solo : au-delà des préjugés, une parentalité à part entière



**Marie Lanen**

Cheffe de rubriques parentalité (bébé, grossesse, famille), psychologie et beauté

Publié le 20/09/2024 à 11h34 , mis à jour le 20/09/2024 à 11h34

 en collaboration avec **Cédric Rostein (Auteur et podcasteur)**

Dans l'ombre des stéréotypes parentaux, les papas solo assument avec courage un rôle souvent méconnu mais essentiel. Ces hommes, qui jonglent entre travail, éducation et vie personnelle, relèvent chaque jour des défis qu'on associe traditionnellement aux mères. Pourtant, leur engagement et leur amour inconditionnel pour leurs enfants font d'eux de véritables piliers familiaux. Doctissimo se penche sur ces hommes, trop souvent oubliés, et sur la réalité de leur parcours.

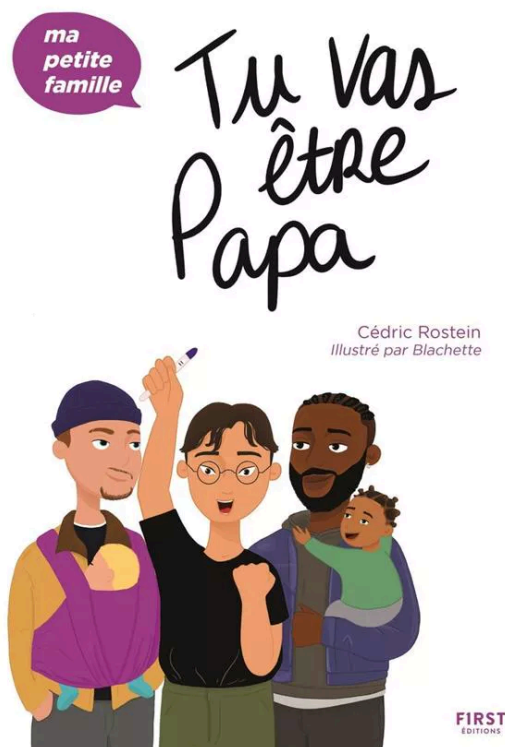
# Sommaire

## 1 | Pères célibataires : quand la charge mentale n'a pas de genre

## 2 | Les clichés persistants : "Les papas ne savent pas gérer"

## 3 | Les défis spécifiques des papas solo

Depuis plusieurs décennies, le concept de "charge mentale" a été majoritairement associé aux femmes, en particulier aux mères. Cependant, la situation des pères, et plus spécifiquement celle des pères célibataires, mérite une attention toute particulière. Les "papas solo", comme on les appelle, se heurtent à des défis similaires à ceux rencontrés par les mères, en termes de gestion quotidienne de la famille et de conciliation vie professionnelle et personnelle. Pourtant, leur réalité demeure souvent invisibilisée, renforcée par des clichés désuets sur leur supposée incapacité à assumer pleinement les responsabilités parentales. Doctissimo vous propose d'explorer la charge mentale des pères seuls d'aujourd'hui, de déconstruire les stéréotypes qui leur sont associés et de mettre en lumière les défis auxquels ils font face dans leur quotidien avec l'éclairage de Cédric Rostein, auteur de "[Papa sapiens - Histoire des pères à travers les âges](#)" (Editions Courrier Du Livre) et du guide "[Tu vas être papa](#)" (First Editions).



## Meilleurs prix pour Tu vas etre papa

 Amazon

13,50 €

[Voir l'offre](#)

## Pères célibataires : quand la charge mentale n'a pas de genre

Traditionnellement, la charge mentale a été définie comme l'ensemble des préoccupations invisibles liées à la gestion du foyer et à l'éducation des enfants. Elle inclut la planification, l'organisation et la gestion des tâches ménagères et parentales, même en dehors de leur réalisation physique. Si cette notion a longtemps été attribuée quasi exclusivement aux femmes, il devient de plus en plus évident que les pères, surtout les pères solo, en souffrent également. *"Parfois, la séparation avec la mère des enfants révèle en quelque sorte les pères qui peuvent se rendre compte qu'ils n'avaient pas investi le soin à l'enfant par exemple. En effet, la réalité, notamment en cas de garde alternée, c'est que les mères sont globalement toujours en charge des tâches liées à la santé et au soin des enfants. De même, j'ai déjà reçu plusieurs témoignages révélant que la mère se retrouvait avec le sac de linge sale lors de sa semaine de garde..."*, rappelle Cédric Rostein, auteur du guide "Tu vas être papa" aux éditions First et créateur du [podcast "Papatriarcat"](#).

Pour autant, dans une société qui valorise toujours fortement les rôles genrés, beaucoup de pères seuls se retrouvent à jongler entre leurs responsabilités professionnelles et celles liées à l'éducation de leurs enfants. Ils doivent planifier les repas, organiser les activités, assurer les soins médicaux, suivre les devoirs scolaires, gérer le budget familial et, tout cela, en étant souvent l'unique source de soutien émotionnel et physique pour leurs enfants. *"Ces papas solo découvrent ce que vivent les mères seules : isolement social, difficultés à se remettre en couple, charge mentale exacerbée... En revanche, notre société vit toujours avec l'Histoire des pères abandonneurs. Cela se traduit par une empathie plus marquée pour les mères que pour les pères. Ces papas solo doivent faire face à une certaine méfiance quant à leurs capacités de parent. Aujourd'hui, on pense encore qu'un homme devient responsable quand il est père, en revanche, il sera considéré moins fiable s'il est séparé... Un sentiment de honte peut les envahir et le sujet est difficile à aborder en société, notamment au travail"* explique Cédric Rostein.

Le poids psychologique de cette responsabilité de parent seul est ainsi sous-estimé. Contrairement aux mères, dont la charge mentale est maintenant largement

reconnue, les pères seuls sont rarement considérés comme des victimes de cette pression constante. Les attentes sociétales sur ce que signifie être un "bon père" sont encore limitées par l'idée que le rôle du père est secondaire, souvent réduit à celui de pourvoyeur ou de "baby-sitter du week-end". Cette vision réductrice participe non seulement à l'invisibilisation des pères solo, mais aussi à l'augmentation de leur isolement émotionnel et psychologique.

## **Les clichés persistants : "Les papas ne savent pas gérer"**

L'un des principaux obstacles auxquels les pères seuls sont confrontés est l'ensemble des clichés qui persistent à leur sujet. Pendant des années, la culture populaire a véhiculé l'idée que les hommes étaient incompetents en matière de gestion du foyer et des enfants. Des publicités montrant des pères incapables de changer une couche ou de préparer un repas, aux commentaires du quotidien insinuant qu'un homme seul ne pourrait pas s'occuper correctement de ses enfants, ces stéréotypes continuent de miner la perception sociale des papas, et plus particulièrement les papas solo.

Le cliché du "papa qui ne sait pas gérer" est non seulement erroné, mais il est aussi profondément nuisible. Il sous-entend que les hommes n'ont pas les compétences nécessaires pour assumer une responsabilité parentale pleine et entière, alors qu'en réalité, de nombreux pères seuls assument brillamment leur rôle, souvent avec peu de soutien. Cette vision faussée les place également dans une position de culpabilité, où ils doivent sans cesse prouver leur capacité à être des parents compétents. Cette pression sociale supplémentaire vient s'ajouter à la charge mentale déjà importante qu'ils portent. *"Tous les sujets qui tournent autour de l'éducation des enfants est féminisé, pour ces papas solo c'est une véritable sanction sociale qui leur tombe dessus"*, insiste notre expert.

Un autre aspect de ces stéréotypes est l'idée que les pères n'ont pas de relation émotionnelle aussi profonde avec leurs enfants que les mères. Cela peut conduire à un manque de reconnaissance de la souffrance émotionnelle des pères lorsque la situation devient difficile, les privant ainsi du soutien psychologique qu'ils méritent et dont ils ont souvent besoin.

## **Les défis spécifiques des papas solo**

Les pères seuls doivent jongler avec de nombreuses responsabilités qui ne sont pas toujours comprises ou valorisées par leur entourage. Voici quelques-uns des défis majeurs auxquels ils font face .

## La gestion des finances

Être parent solo implique souvent de devoir gérer un budget serré. Le père est parfois le seul à subvenir aux besoins de sa famille, ce qui peut être particulièrement difficile si ses revenus sont modestes. En plus des dépenses quotidiennes comme la nourriture, les vêtements et les activités scolaires, il doit également anticiper les coûts imprévus (soins médicaux, réparations à la maison, etc.). Cette gestion budgétaire, combinée à la charge mentale, crée une pression constante. *"Les pères sont généralement ceux qui ont le plus de ressources financières", nuance Cédric Rostein. "Pour ces papas, l'aspect financier s'il reste un point important n'est pas forcément un stress. D'ailleurs, tout comme pour les mères, les ressources ont un impact important sur leur future vie amoureuse. Pour avoir l'occasion de sortir boire un verre et faire de nouvelles rencontres, payer une baby-sitter devient essentiel ou alors il faut compter sur le soutien familial ce qui n'est pas toujours possible (et facile !)", ajoute notre expert.*

## L'isolement social

Contrairement aux mères célibataires, qui peuvent bénéficier d'un réseau de soutien social plus développé, les pères seuls souffrent souvent d'un isolement plus grand. Il est plus rare pour eux de trouver des groupes de soutien ou des amis avec qui partager leurs expériences de parentalité. De plus, certains hommes ressentent une gêne à admettre leurs difficultés, par crainte d'être jugés ou de ne pas correspondre aux attentes de la société.

Cet isolement peut avoir des répercussions importantes sur leur bien-être mental et émotionnel. Les pères seuls sont moins susceptibles de demander de l'aide ou de chercher des conseils, ce qui les laisse souvent lutter seuls face à des situations stressantes. *"Et pourtant, je conseille à ces papas solo "d'imiter" ce que font les mères seules. Se rapprocher des différents réseaux de soutien parental de son quartier, sur les réseaux sociaux... Il faut se dire que même s'ils se croient seuls, ils ne le sont pas", recommande Cédric Rostein.*

## Le manque de reconnaissance sociale

Les pères seuls sont rarement perçus comme des "héros" du quotidien, contrairement aux mères célibataires qui, dans certains cas, reçoivent davantage de sympathie ou de soutien. Le travail qu'ils accomplissent pour élever leurs enfants et maintenir leur foyer est souvent invisibilisé. Ils peuvent ressentir un manque de reconnaissance non seulement de la part de leur entourage proche, mais aussi de la société en général. *"Effectivement, ces papas ne sont pas représentés car ils sont*

*encore aujourd'hui trop à la marge. Je pense que pour prendre soin des papas solo, il faut prendre soin des mamans solo et en tirer les bonnes conclusions", commente l'auteur de "Tu vas être papa".*

## **La gestion du temps**

Être un père solo signifie être toujours sur tous les fronts : entre le travail, la maison, et les enfants. L'organisation du temps devient un casse-tête quotidien. Réussir à concilier les horaires de travail avec les besoins de l'enfant, que ce soit pour les activités extrascolaires, les devoirs, ou même les soins médicaux, est un défi majeur. De nombreux papas solo se retrouvent à sacrifier leur propre temps libre, leur sommeil, voire leur santé mentale pour s'assurer que tout est sous contrôle.

*"L'isolement social passe inévitablement par le travail. Quand il faut partir plus tôt, on ne reste pas boire un verre avec les collègues par exemple. Une étude de 2023 a démontré que lorsque les femmes s'écartent du temps de travail, la sanction sociale tombe. Elle est double pour les hommes. Le message social c'est que si tu t'écartes du troupeau on te sanctionne ; c'est alarmant !" s'insurge Cédric Rostein.*

## **Le rôle des émotions**

Les pères sont souvent confrontés à des stéréotypes sur leur capacité à exprimer leurs émotions et à établir des connexions émotionnelles profondes avec leurs enfants. Dans un cadre familial monoparental, ce rôle devient essentiel. Les papas solo doivent non seulement gérer les émotions de leurs enfants, qui peuvent être perturbés par la séparation ou la perte d'un parent, mais ils doivent aussi apprendre à gérer les leurs. S'autoriser à montrer de la vulnérabilité, tout en étant perçu comme un pilier pour leurs enfants, est un équilibre difficile à trouver. *"Il faut prendre le temps de se poser et de se questionner sur comment on s'est construit en tant qu'homme. Alphabétiser ses émotions devient primordial et cela peut notamment passer par des consultations chez un psychologue pour se faire aider dans cette démarche. Quand on ne sait pas nager, comment peut-on aider un enfant qui se noie ?"* précise notre expert.

Les papas solo, à l'image des mères seules, incarnent eux aussi des héros du quotidien dont l'engagement et la résilience méritent une reconnaissance égale. Bien que les défis qu'ils affrontent peuvent être perçus comme différents, leur rôle est tout aussi vital dans l'équilibre familial. Ces pères jonglent ainsi avec les responsabilités parentales, professionnelles et personnelles, faisant preuve d'une force remarquable pour offrir un cadre stable et aimant à leurs enfants. Leur place dans la société, encore trop peu mise en lumière, rappelle que la parentalité, qu'elle


soit exercée par un homme ou une femme, repose avant sur un amour inconditionnel.

## Sources

Entretien avec Cédric Rostein, auteur du guide "Tu vas être papa" (First Editions), "Papa sapiens - Histoire des pères à travers les âges" (Editions Le Courrier du Livre) et créateur du podcast engagé "Papatriarcat"

Partager sur :





DOC T'EXPLIQUE

t-on peur des fonds marins ?

00:00 00:00

- ▶ Pourquoi a-t-on peur des fonds marins ?  
00:44
- ▶ Pourquoi a-t-on parfois la diarrhée un lendemain de so...  
01:04

wedisound

**Ce jeu est si beau. Si vous avez un ordinateur, c'est un must**

Le jeu PC GoT le plus réaliste de 2024!

Game of Thrones: Winter is coming

Jouer

**C'est officiel ! Le photovoltaïque est subventionné à une condition : être propriétaire**

France rénovation 2024

## Quand une femme trompe, c'est souvent pour ces raisons-là

La fidélité est l'un des piliers du couple. Mais pourquoi les femmes trompent-elles leur conjoint ? Voici les principales raisons.

Doctissimo

## Cette mutuelle senior fait tabac en ce moment

Sénior Tranquilité

Sponsorisé [En savoir plus](#)

---

# Doctissimo

Suivez-nous sur :



Mentions légales :



[Paramétrer les cookies](#)   [Mentions légales](#)   [Vos choix concernant l'utilisation de cookies](#)

[Politique de protection des données personnelles](#)   [Conditions générales d'abonnement](#)

.