

# BAROMÈTRE DE Camille.

## LE STRESS ET LA FATIGUE CHEZ LES PARENTS DE GRANDS ENFANTS.



Camille  
À L'ÉCOUTE  
DES FAMILLES.

Questionnaire envoyé le 27 mai 2025.

1.617 familles ont répondu au sondage réalisé par Camille.

Les parents d'enfants de 15 à 25 ans ont été sondés.

Marge d'erreur de  $\pm 2,44$  % (calculée à un niveau de confiance de 95 %).

## Chiffres-clés du baromètre :

- a. Le niveau moyen de stress des parents d'enfants de 15 à 25 ans s'élève à 6,6/10. Plus de 60 % des parents vivent dans un état de stress élevé (notes entre 7 et 10).

Cette tension augmente sensiblement à mesure que les enfants grandissent : près de trois quarts des parents constatent une montée du stress et pour plus d'un tiers, cette hausse est ressentie comme particulièrement brutale.

Ce stress parental accru est perçu comme la norme : 84 % des parents jugent leur niveau de stress comme étant au moins équivalent à celui de leurs pairs et plus d'un quart (27 %) se sentent même plus stressés que les autres, alors que ces derniers déclarent déjà un niveau important de stress.

- b. Le stress parental est multifactoriel, voici les facteurs clés :
- (i) Financier : la moitié des parents citent les pressions à répondre aux besoins de leurs enfants (éducation, activités, dépenses imprévues).
  - (ii) Études et avenir professionnel : 50 % s'inquiètent du choix d'études de leurs enfants et 42 % redoutent leur entrée dans la vie active (recherche d'emploi, logement).
  - (iii) Sécurité : 49 % sont préoccupés par les sorties (la sécurité, la conduite et les retours tardifs) et 44 % s'inquiètent de l'influence des réseaux sociaux et des risques liés au cyberharcèlement.
  - (iv) Santé physique et mentale : 46 % expriment des préoccupations pour la santé globale de leurs enfants.

- c. Le stress n'est pas un simple bruit de fond, il constitue désormais le décor permanent de la vie familiale, affectant directement les interactions : deux parents sur trois subissent un coût relationnel modéré à important et quasiment tous (91 %) reconnaissent que ce stress influence leurs relations même légèrement.

Cette tension constante se double d'un sentiment d'invisibilité : 84 % des parents ressentent que leur charge mentale quotidienne n'est pas reconnue à sa juste mesure et pour 44 % d'entre eux, cette absence de reconnaissance dépasse le simple manque de visibilité pour devenir une véritable source de frustration.

- d. Face à la réalité vécue de la parentalité, les parents reconsidéreraient-ils leur décision initiale ?
- Si 41 % n'hésiteraient pas à recommencer exactement de la même façon, autant (40 %) referaient ce choix en modifiant certains aspects. Cependant, 12 % marqueraient une hésitation tandis que 7 % préféreraient ne pas réitérer cette expérience.

Quant aux changements qu'ils souhaiteraient introduire, le premier serait, pour plus d'un parent sur trois (35 %), le choix d'un autre partenaire.

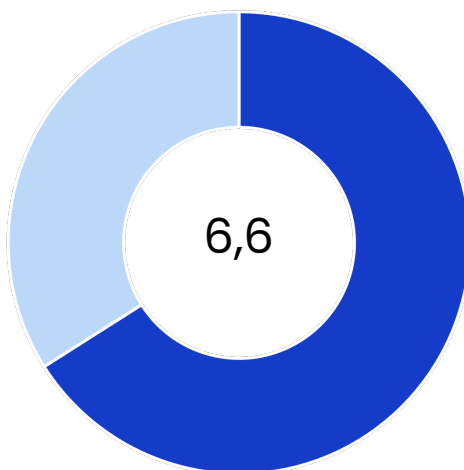
Viennent ensuite la communication, jugée améliorable par 27 % des parents, une meilleure préparation financière pour 26 % et enfin l'adoption d'une approche éducative différente, envisagée par près d'un quart des répondants (24 %).

# Camille.

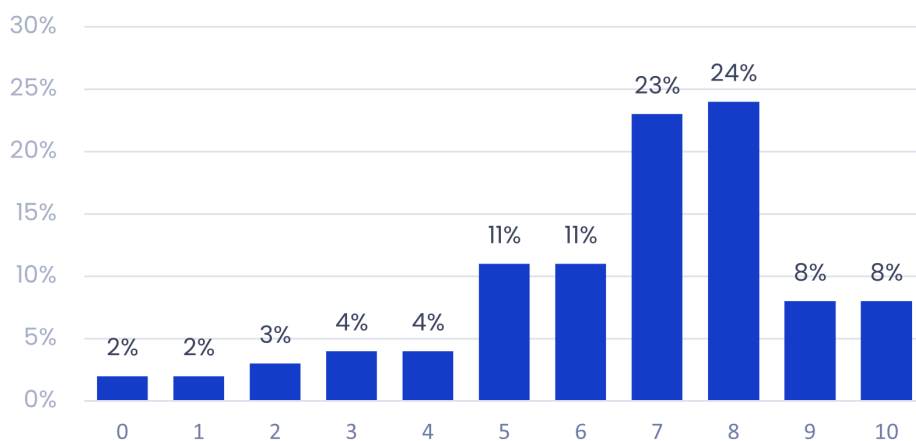
Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous sentez-vous stressé(e) en tant que parent ?

0 étant égal à "Pas du tout stressé" et 10 égal à "Tout à fait stressé"

Indice de stress



Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous sentez-vous stressé(e) en tant que parent ?



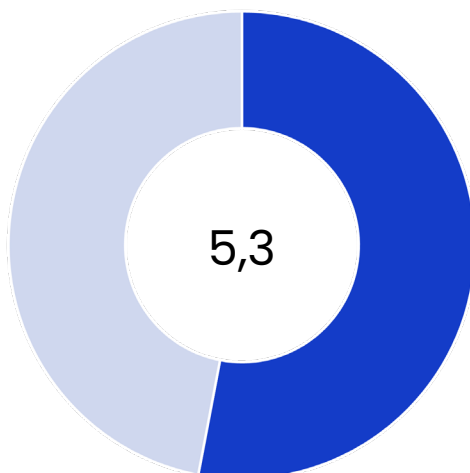
Le score de stress parental se situe à 6,6/10.

Ce score est structurellement élevé avec plus de 6 parents sur 10 qui se concentrent sur les notes de 7 à 10.

# Camille.

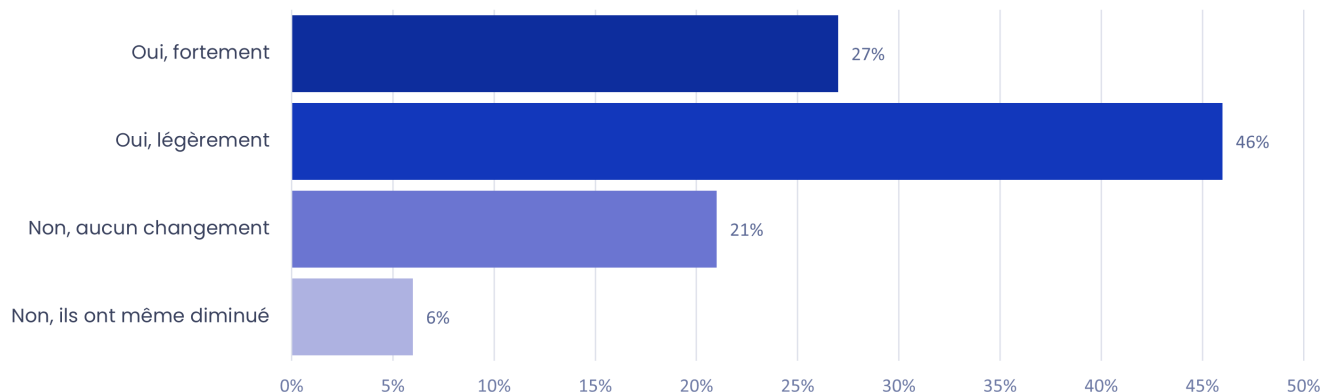
Sur une échelle de 0 à 10, à quel point trouvez-vous difficile de maintenir une communication avec vos adolescents/jeunes adultes ?

Indice de difficulté de communication parents-enfants



Un score moyen de 5,3/10 acte que la majorité des parents doit investir de l'énergie pour rester connecté à leurs enfants

**Avez-vous constaté une augmentation des conflits familiaux depuis que vos enfants sont entrés dans l'adolescence ?**

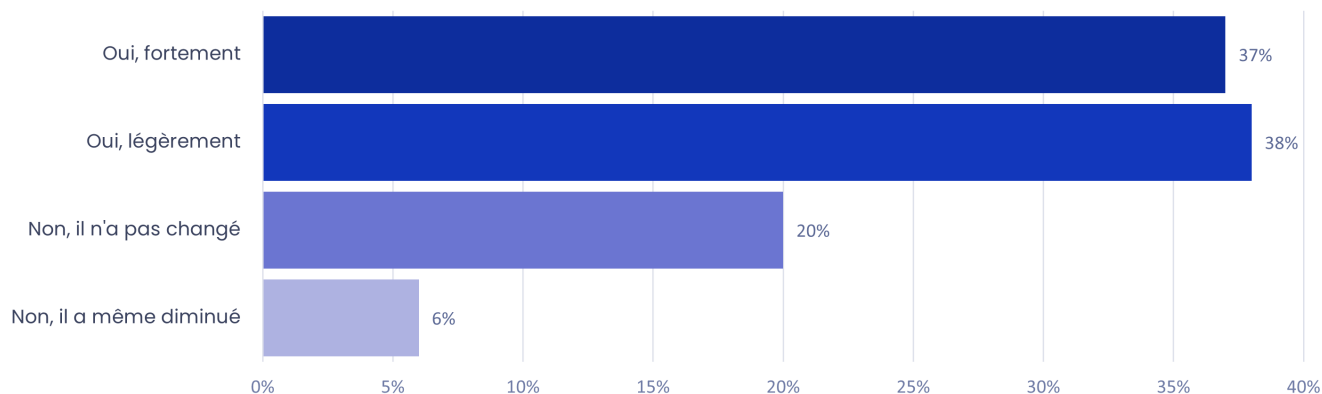


Le conflit n'est pas l'exception, près de trois quarts des parents constatent plus de conflits depuis l'adolescence et pour un sur quatre, l'augmentation est brutale.



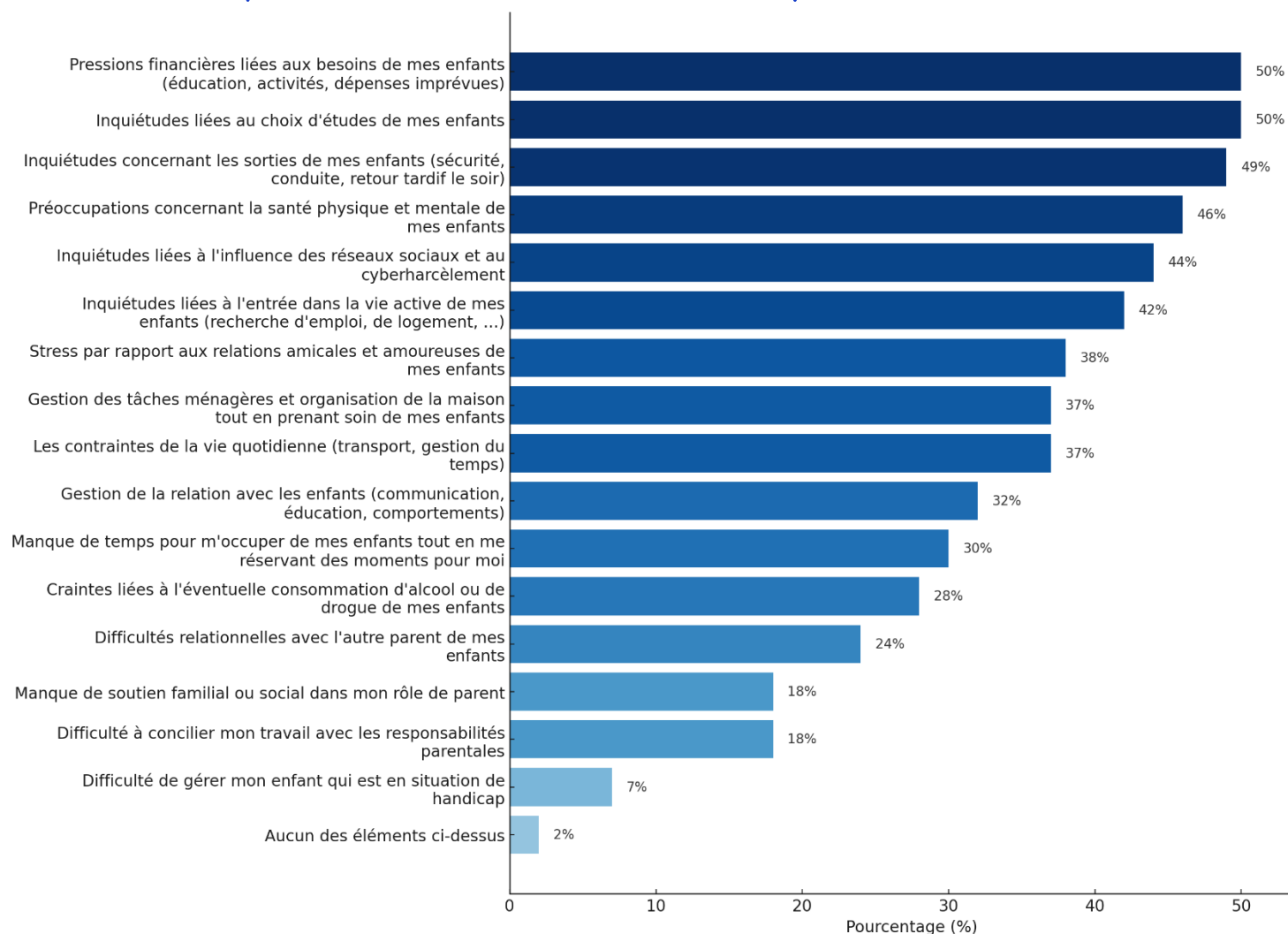
# Camille.

Une expression dit "Petits enfants, petits soucis ; grands enfants, grands soucis". Diriez-vous que votre stress a augmenté en même temps que l'âge de vos enfants ?



Trois parents sur quatre constatent une montée du stress à mesure que leurs enfants grandissent et pour plus d'un sur trois, cette progression s'avère particulièrement brutale.

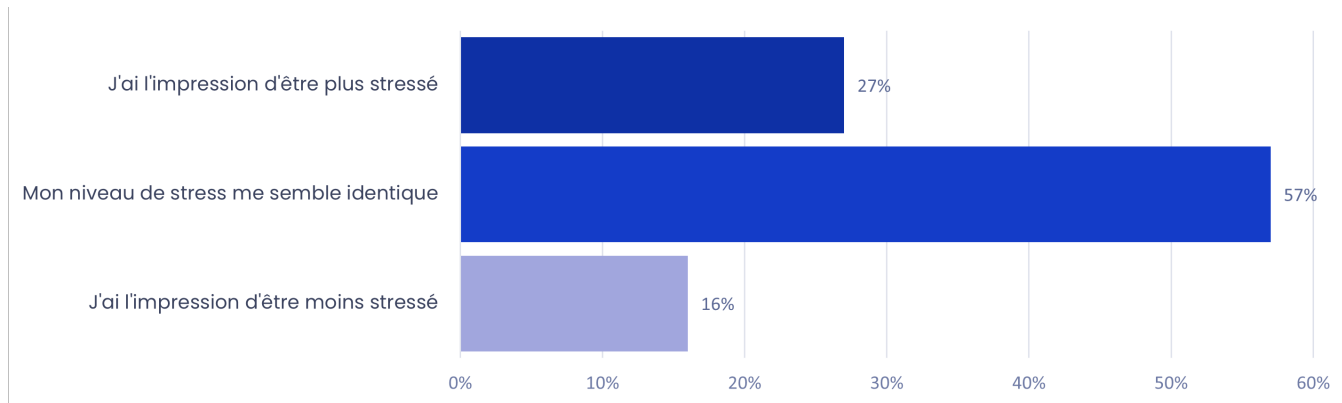
## Depuis que vous êtes parent, parmi les critères suivants, lesquels représentent une source de stress pour vous ?



Le stress parental est multifactoriel. Les sources principales sont les suivantes :

1. Financière : la moitié des parents citent les pressions à répondre aux besoins de leurs enfants (éducation, activités, dépenses imprévues).
2. Études et avenir professionnel : 50 % s'inquiètent des choix d'études de leurs enfants et 42 % redoutent leur entrée dans la vie active (recherche d'emploi, logement).
3. Sécurité : 49 % sont préoccupés par les sorties (la sécurité, la conduite et les retours tardifs) et 44 % s'inquiètent de l'influence des réseaux sociaux et des risques liés au cyberharcèlement.
4. Santé physique et mentale : 46 % expriment des préoccupations pour la santé globale de leurs enfants.
5. Relations sociales et organisation familiale : 38 % évoquent le stress lié aux relations amicales et amoureuses de leurs enfants, 37 % sont éprouvés par la gestion des tâches ménagères et l'organisation familiale et 37 % citent également les contraintes de la vie quotidienne (transports, gestion du temps).

## Pensez-vous que vous êtes plus stressé(e) que les autres parents autour de vous ?



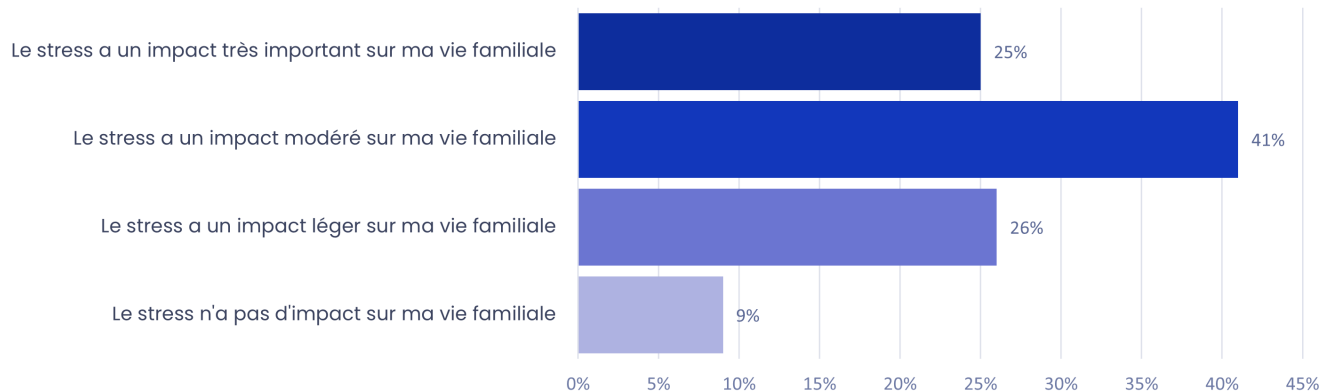
Seuls 16 % se perçoivent comme plus sereins.

84 % (27 % + 57 %) des parents estiment leur niveau au moins aussi élevé que celui des autres avec plus d'un quart en zone rouge.

Ce stress parental est devenu la norme, il n'est pas vécu comme un signal d'exception mais comme un état permanent.

Il y a un effet de miroir déformant vs. la note moyenne de 6,6. Cette moyenne à 6,6 montre déjà un niveau objectivement élevé mais 57 % jugent ce score identique à celui de leurs pairs. Cette perception relative lisse les écarts ; beaucoup de parents situés à 7-8/10 se pensent dans la moyenne parce qu'ils fréquentent d'autres parents eux-mêmes à 7-8/10. Il y a donc un risque de sous-estimer la nécessité d'agir puisque règne l'idée que tout le monde est pareil.

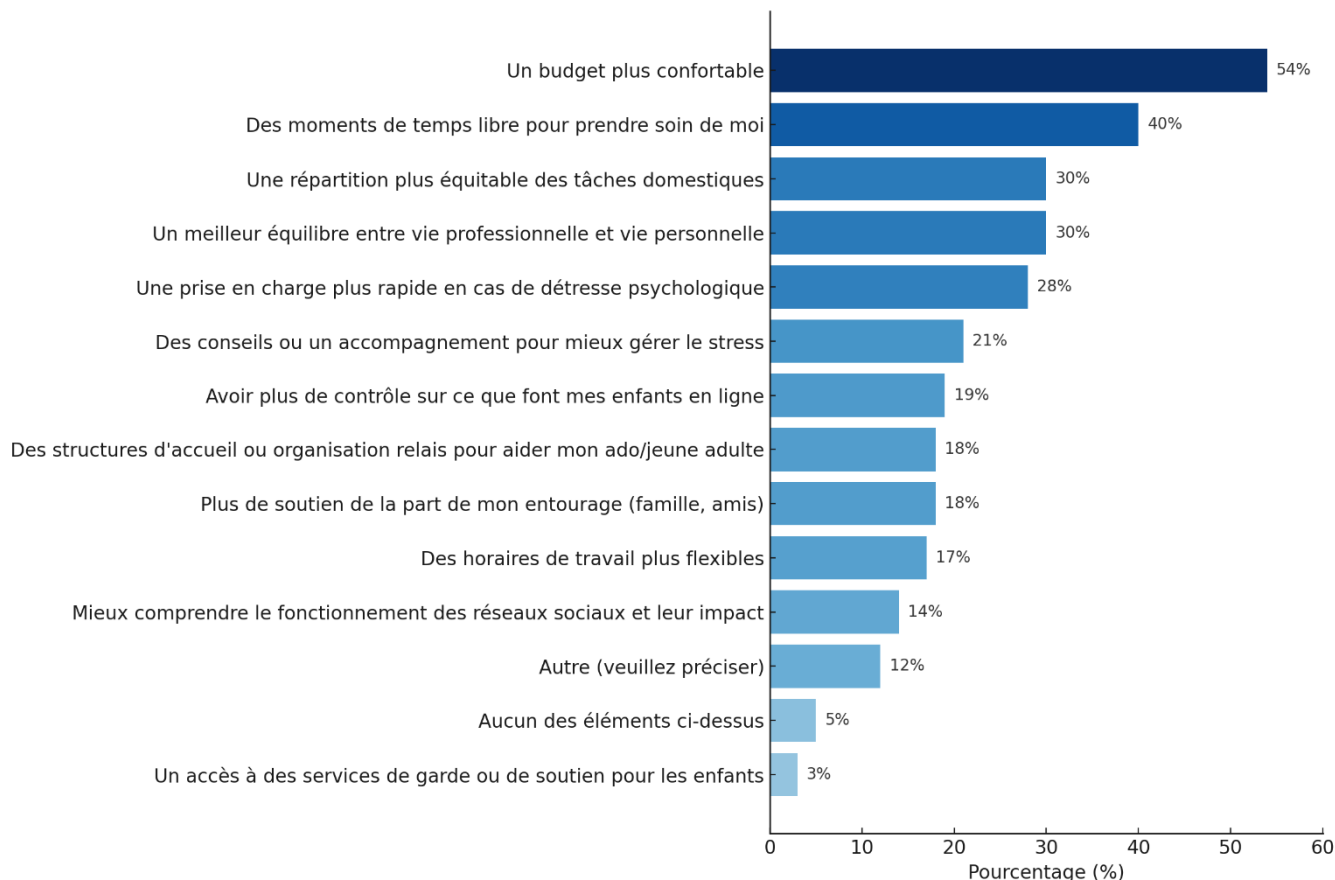
## À quel point le stress affecte-t-il votre vie familiale ?



Le stress n'est pas un simple bruit de fond ; il est le décor permanent de la vie familiale :

- 2 parents sur 3 ressentent un coût relationnel modéré à important et 91 % reconnaissent au moins un impact léger.
- L'équilibre familial moyen est en zone orange, pas en vert.

## Qu'est-ce qui vous aiderait à être moins stressé en tant que parent ?

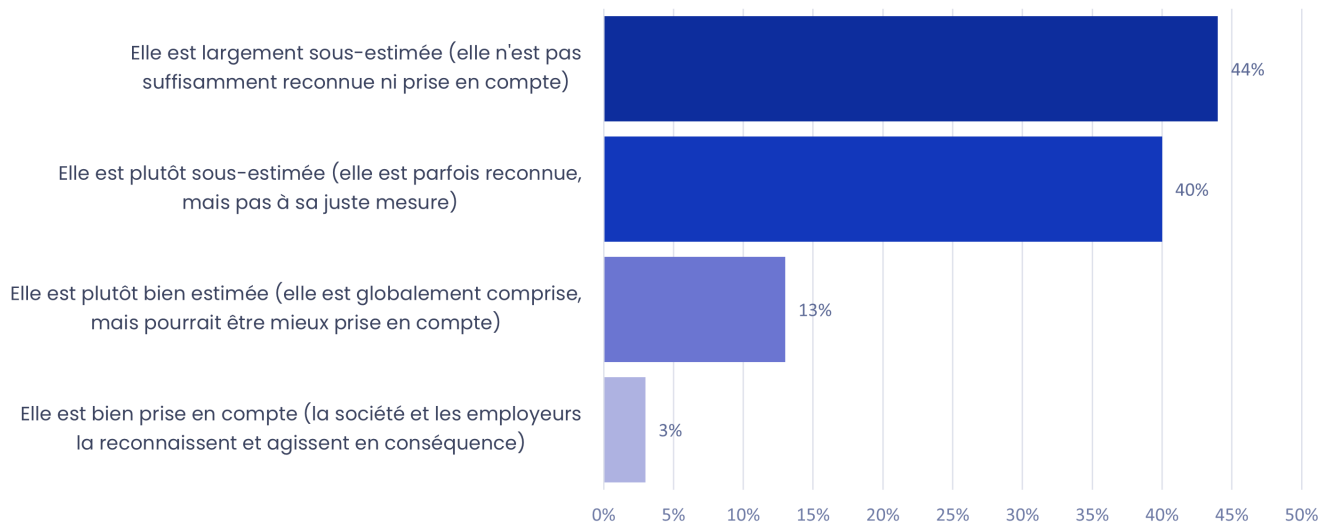


Le nerf de la guerre reste financier pour plus d'un parent sur deux.

La deuxième priorité est de libérer du temps pour soi : 40 % réclament plus de temps pour soi, 30 % souhaitent une répartition des tâches plus juste et 30 % un meilleur équilibre pro-perso.

Le soutien psychosocial arrive juste derrière : 28 % demandent un accès plus rapide aux soins en cas de détresse psy, 21 % de l'accompagnement pour apprendre à gérer le stress et 18 % davantage d'aide de l'entourage. En d'autres mots, un parent sur quatre reconnaît qu'il ne peut plus tenir seul ; le besoin d'externaliser la charge émotionnelle est explicite.

## Pensez-vous que la charge mentale liée à la parentalité est sous-estimée par la société et les employeurs ?

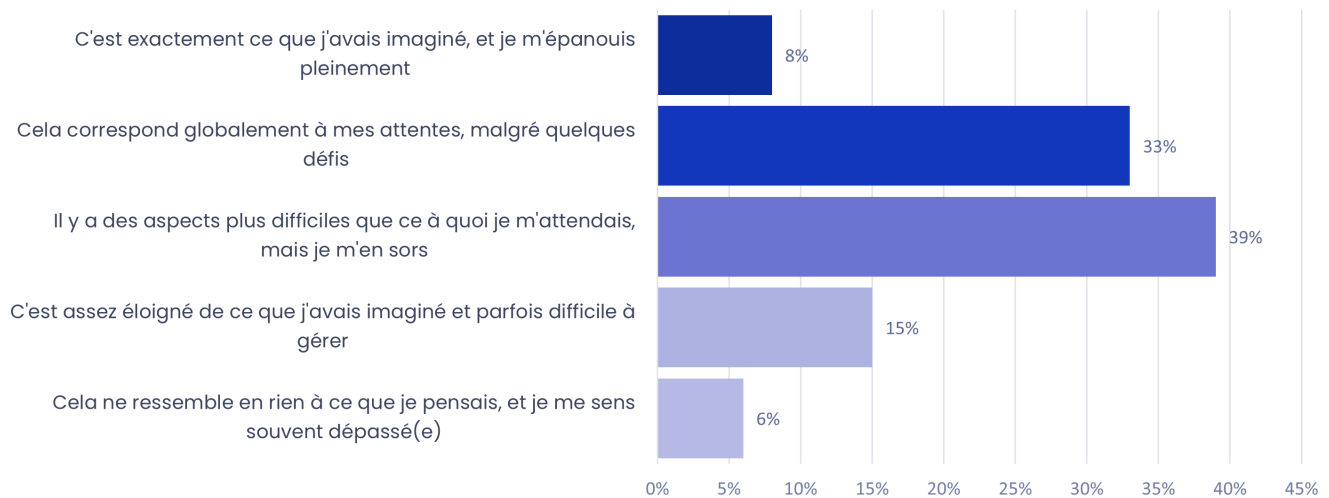


84 % des parents estiment que leur charge mentale n'est pas reconnue à sa juste valeur. Et pour 44 %, c'est de la frustration marquée, pas un simple manque de visibilité.



# Camille.

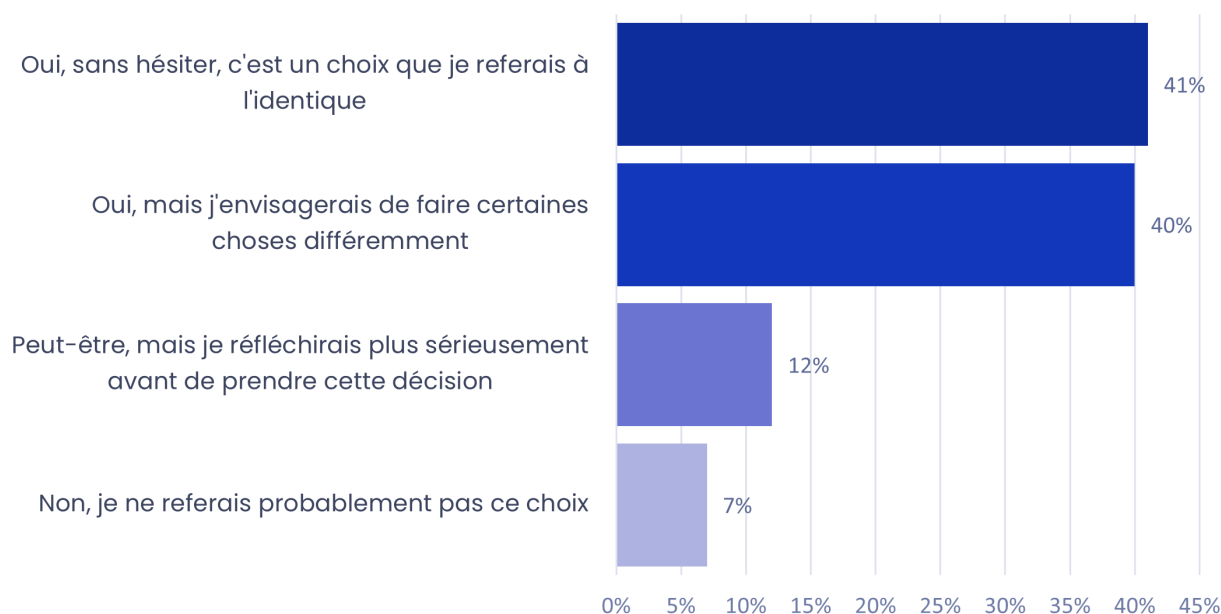
Est-ce que votre rôle de parent correspond à ce que vous en imaginiez avant de le devenir ?



Près de six parents sur dix estiment que la réalité comporte davantage d'obstacles qu'imaginé, voire qu'elle s'en éloigne franchement.

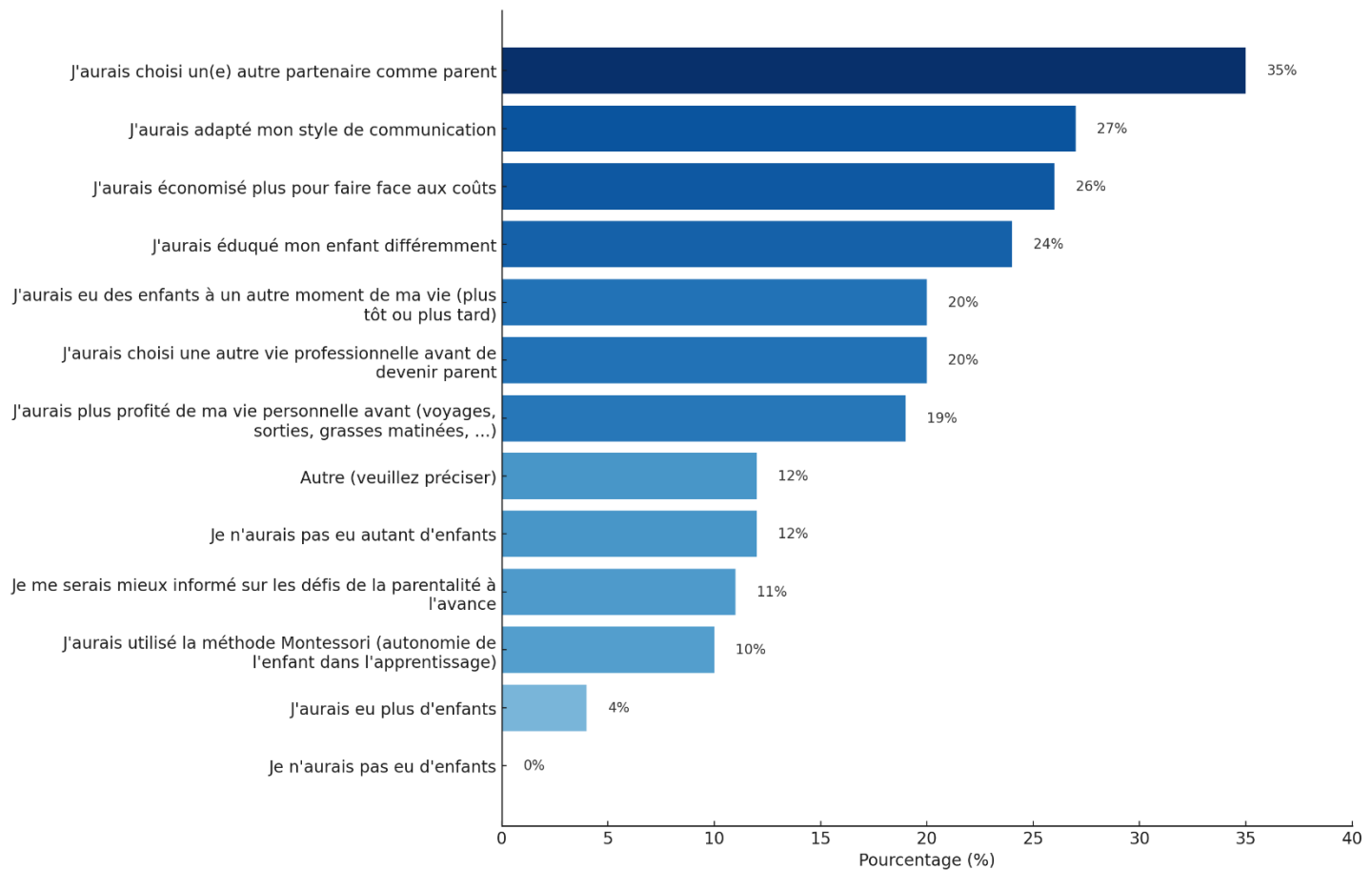
Le bloc le plus important, 4 parents sur 10, reconnaît des difficultés inattendues mais déclare y faire face tandis que 2 parents sur 10 restent en décalage profond.

Si vous aviez pleinement conscience de ce que devenir parent implique, referiez-vous le choix de devenir parent ?



41 % des parents répéteraient l'aventure sans réserve ; 40 % avec des ajustements.  
12 % hésiteraient et 7 % ne referaient pas ce choix.

## Que changeriez-vous ?

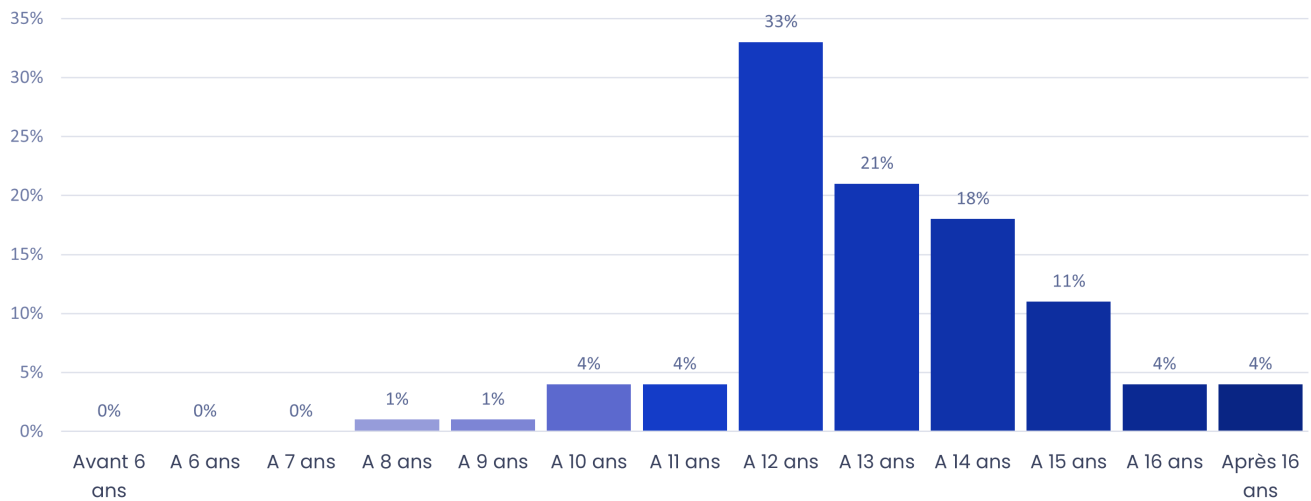


Le choix d'un autre co-parent serait le principal levier d'amélioration pour plus d'1 parent sur 3 (35%). Ensuite viennent la communication, les économies et l'éducation :

- 27 % des parents jugent leur style de communication perfectible.
- 26 % économiseraient davantage pour les coûts liés aux enfants.
- 24 % adopteraient une autre approche éducative

# Camille.

À quel âge avez-vous autorisé l'accès aux réseaux sociaux à vos enfants ?



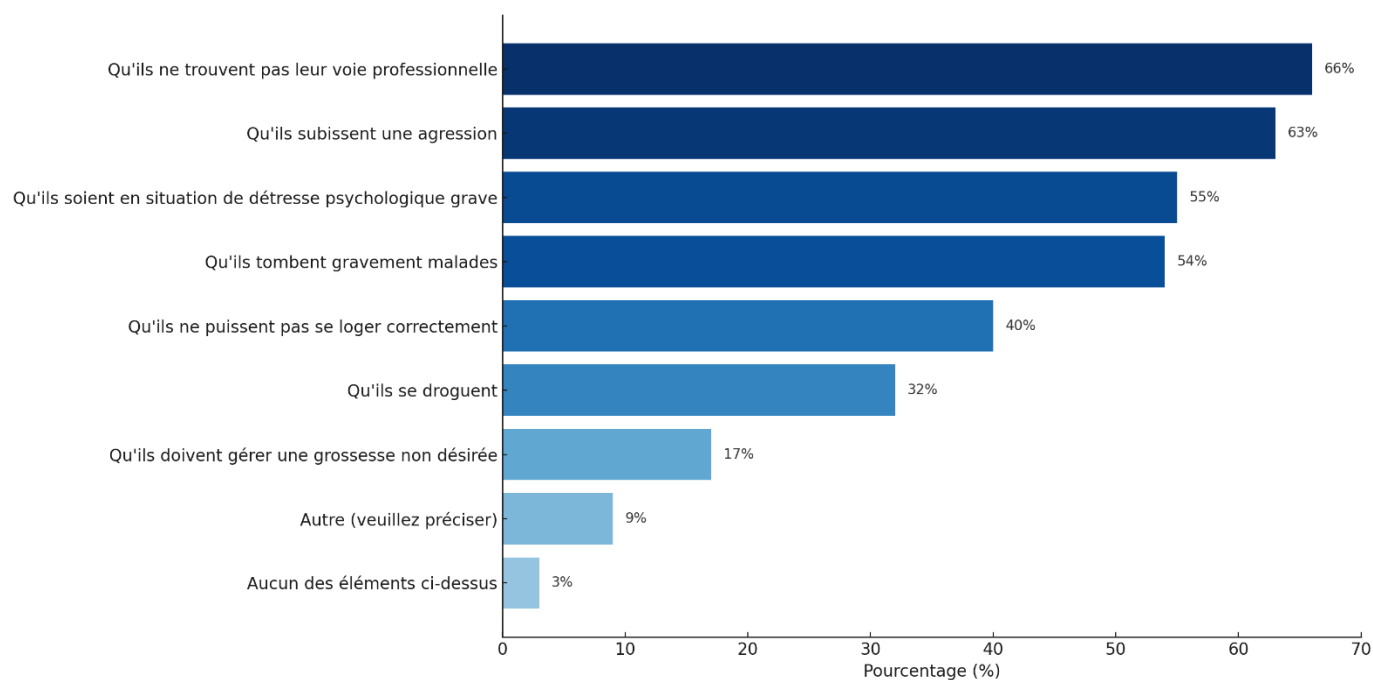
72 % des parents ouvrent les réseaux sociaux entre 12 et 14 ans, avec un pic à 12 ans (33 %).

La précocité reste rare : 10 % avant 11 ans.

À l'inverse, 19 % attendent 15 ans ou plus.

L'âge charnière pour l'accès aux réseaux est le début du secondaire ; avant, c'est exceptionnel ; après 14 ans, c'est l'attente qui devient l'exception.

Parmi les points suivants, que craignez-vous pour vos ados/jeunes adultes ?

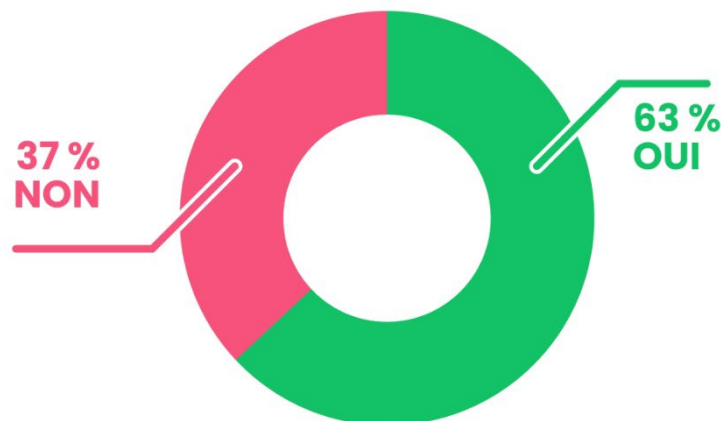


Le top 3 des angoisses parentales est :

1. L'insertion professionnelle (66 %)
2. La sécurité physique (63 %)
3. La mauvaise santé psychologique (55 %) et physique (54 %)

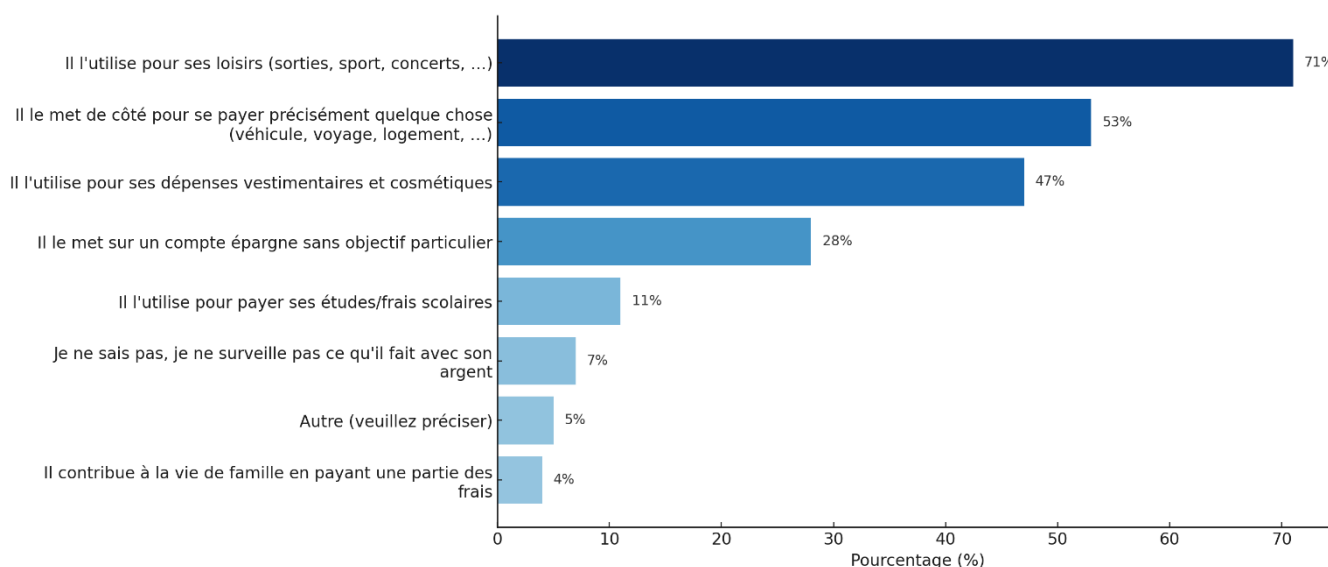
# Camille.

Est-ce qu'au moins un de vos adolescents/jeunes adultes effectue un job étudiant ou un stage rémunéré ?



Plus de 6 parents sur 10 déclarent qu'au moins un de leurs adolescents ou jeunes adultes a déjà un job étudiant ou un stage rémunéré.

À quoi sert l'argent qu'il gagne actuellement ?



Le revenu étudiant fonctionne surtout comme un vecteur/levier d'autonomie et de construction identitaire.

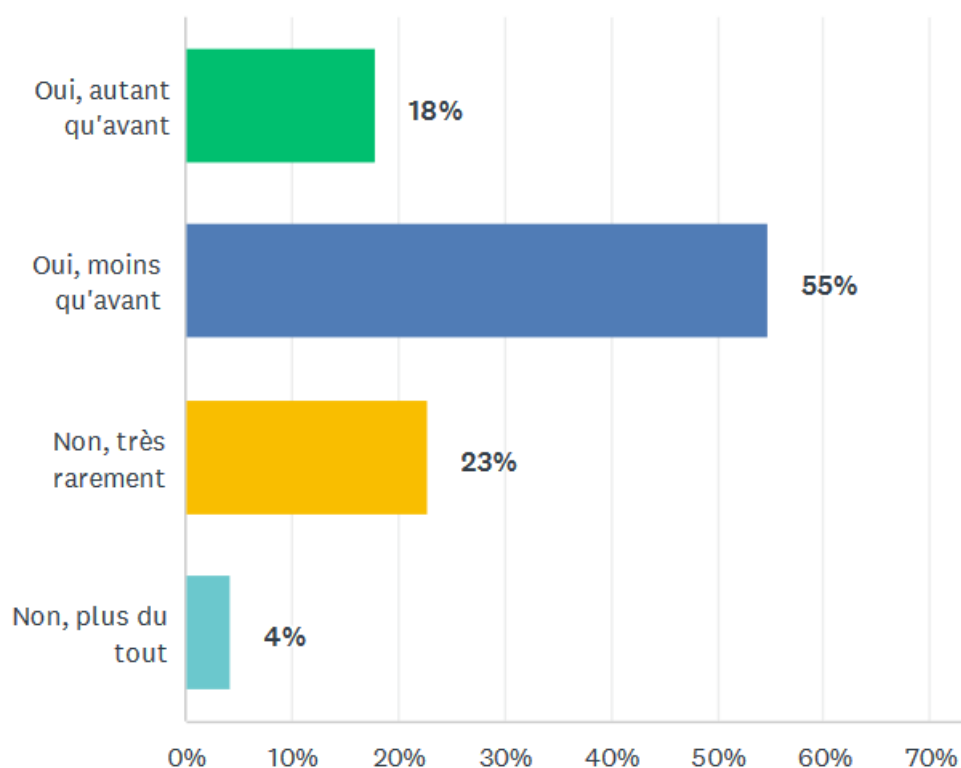
L'argent du job étudiant sert d'abord au plaisir personnel : 71 % pour les loisirs, 47 % pour l'apparence. Un réflexe d'épargne est déjà présent : 53 % en vue d'un projet précis et 28% sans objectif particulier.

Les dépenses utilitaires (frais scolaires 11 %, contribution au foyer 4 %) restent minoritaires comparativement.



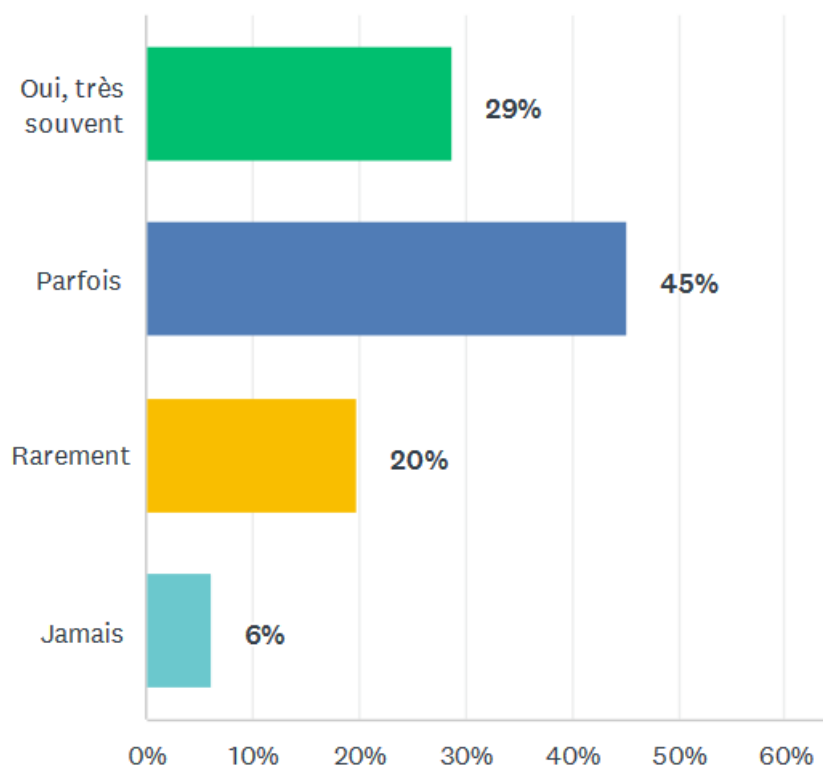
# Camille.

Partagez-vous encore des activités avec vos adolescents/jeunes adultes (loisirs, vacances, sorties...) ?



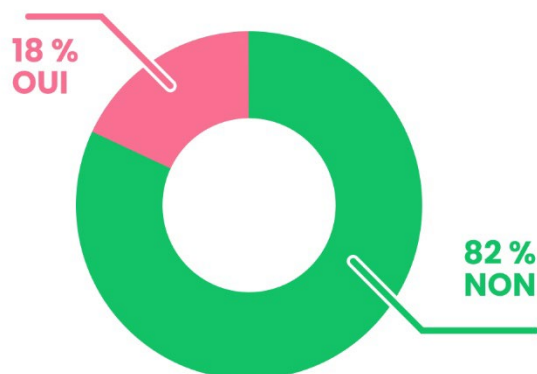
La majorité des parents (73 %) garde le lien en partageant encore des activités avec leurs enfants, mais l'intensité chute : pour chaque parent resté au niveau d'avant (18 %), trois ont réduit la cadence (55 %).

Maintenant que votre enfant devient/est adulte, avez-vous constaté qu'il vous apporte plus de soutien émotionnel ?



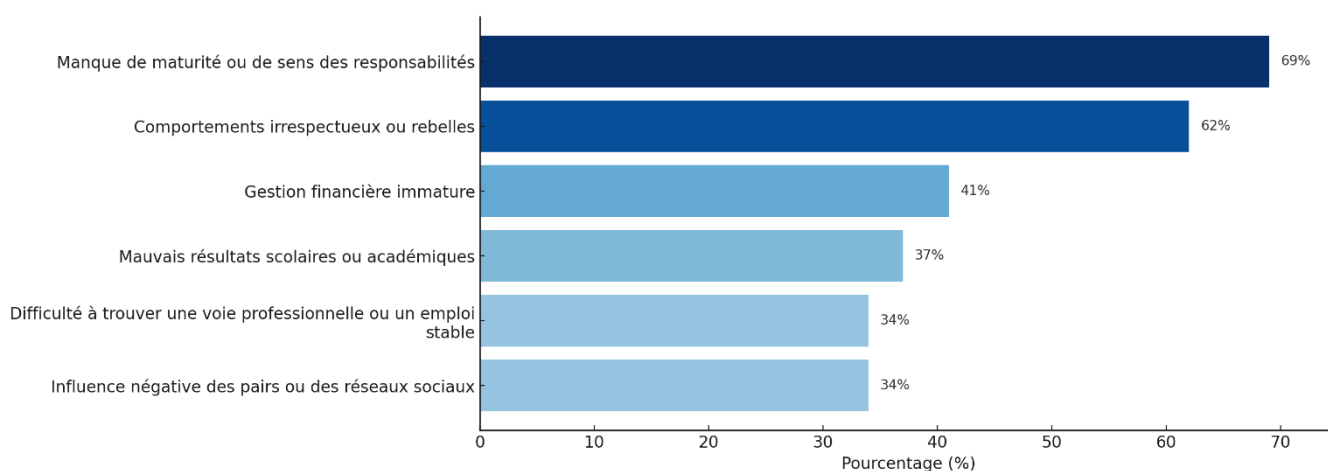
74 % des parents affirment recevoir au moins parfois un soutien émotionnel de la part de leur ado/jeune adulte ; 29 % le constatent très souvent.  
À l'inverse, 26 % n'en bénéficient que rarement (20 %) ou jamais (6 %).

## Votre enfant vous déçoit-il ?



La déception est minoritaire : moins d'un parent sur cinq (18 %) déclare éprouver de la déception vis-à-vis de son adolescent ou jeune adulte. Les quatre autres (82 %) ne ressentent aucune déception.

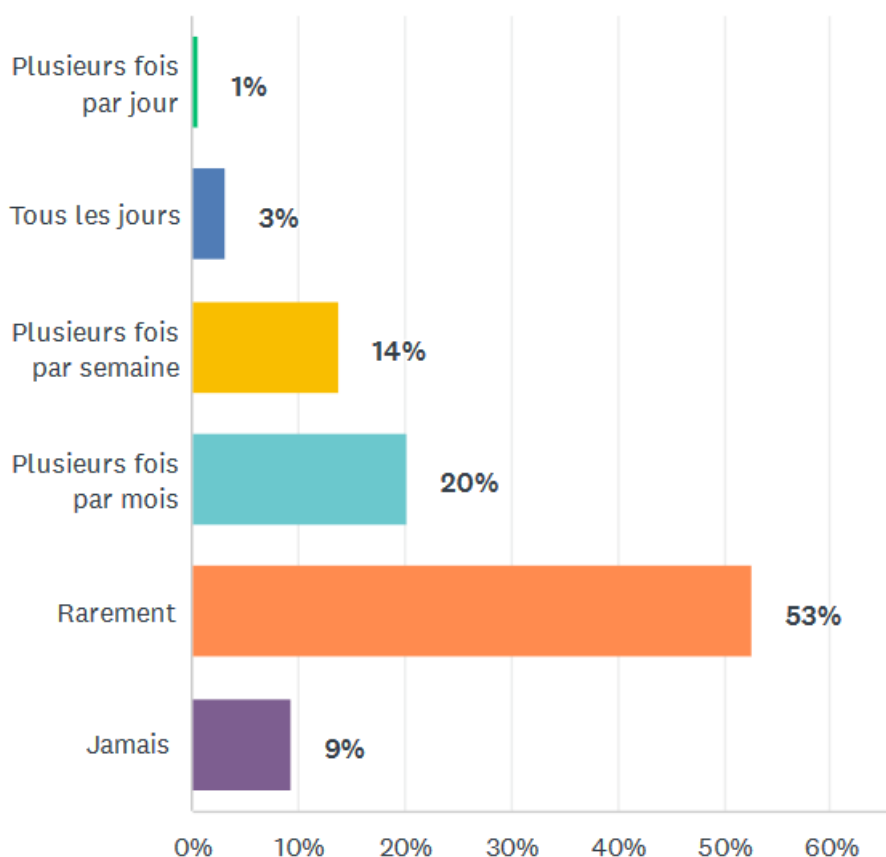
## Pour quelle(s) raison(s) ?



Chez les parents déçus, 69 % reprochent un manque de maturité, 62 % des attitudes rebelles, 41 % une gestion financière immature et 37 % de mauvais résultats scolaires. Un parent déçu cite en moyenne près de trois motifs : la déception naît d'un faisceau de comportements jugés inadaptés plutôt que d'un problème isolé.

# Camille.

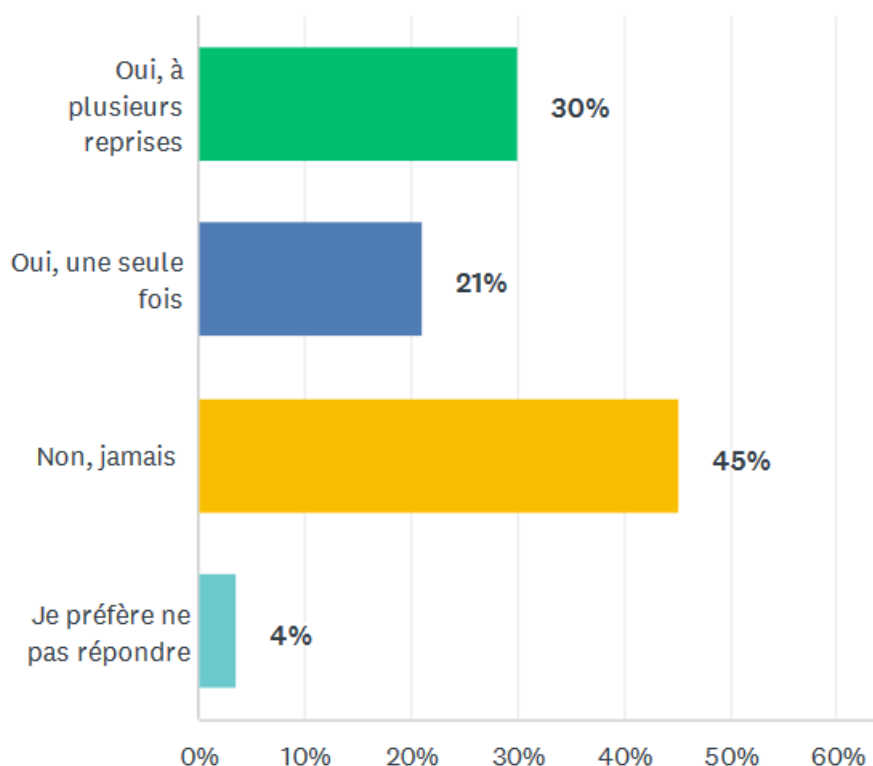
À quelle fréquence vous disputez-vous avec votre (vos) enfant(s) ?



Près de 4 parents sur 10 (38 %) se disputent avec leurs enfants au moins plusieurs fois par mois ; près de 2 sur 10 (18 %) le font chaque semaine ou plus.  
À l'inverse, 6 sur 10 (62 %) se disputent rarement (53 %) ou jamais (9 %).

# Camille.

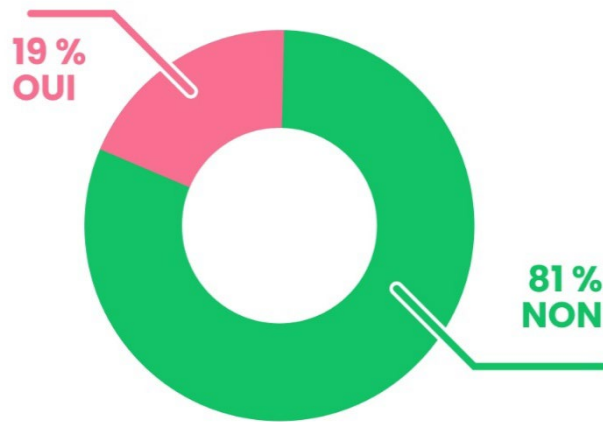
Avez-vous déjà vécu un moment de crise où le comportement de votre enfant vous donnait l'impression d'être face à un inconnu, vous ne reconnaissiez plus votre enfant ?



1 parent sur 2 (51 %) a déjà connu au moins une crise où il ne reconnaissait plus son enfant et dans la plupart des cas (30 %), c'est un phénomène récurrent.

# Camille.

Avez-vous hâte que vos ados/jeunes adultes quittent la maison ?



Une large majorité de parents n'est pas pressée : huit parents sur dix (81 %) ne souhaitent pas voir leur enfant partir rapidement.

Près d'un parent sur cinq (19 %) déclare attendre ce départ avec impatience.

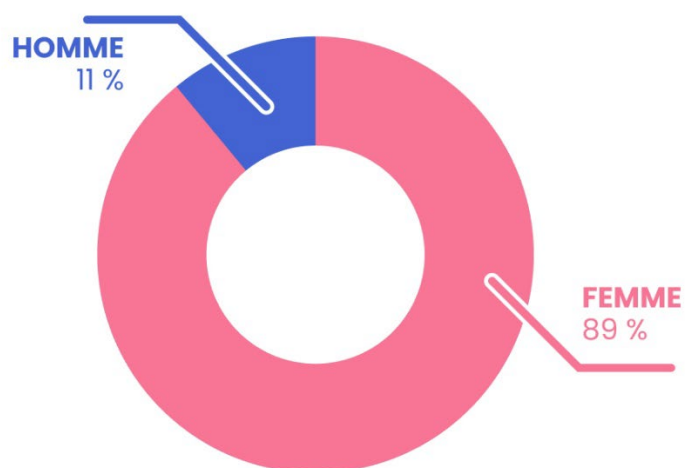
Ce niveau est cohérent avec l'impact du stress familial : plus le stress est élevé, plus les parents sont impatients de voir leur enfant s'émanciper.



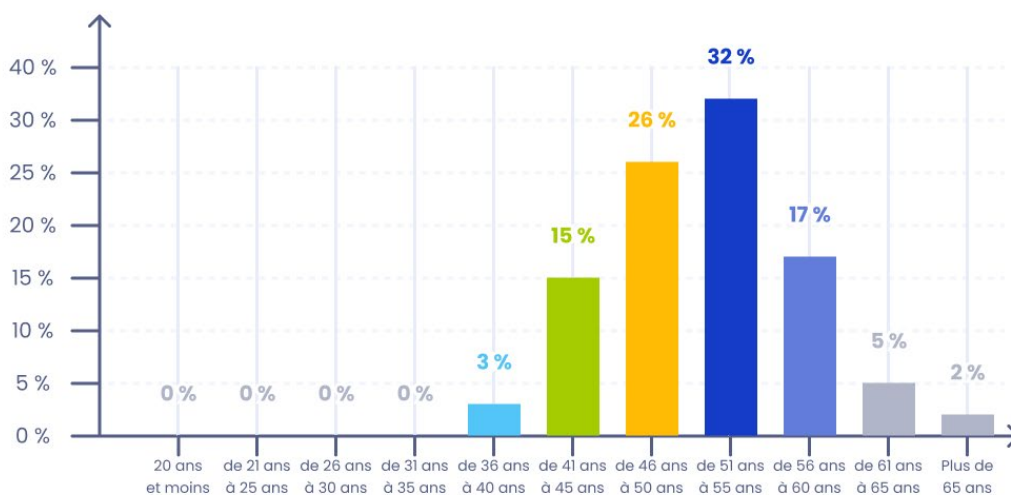
# Camille.

## Profil des répondants

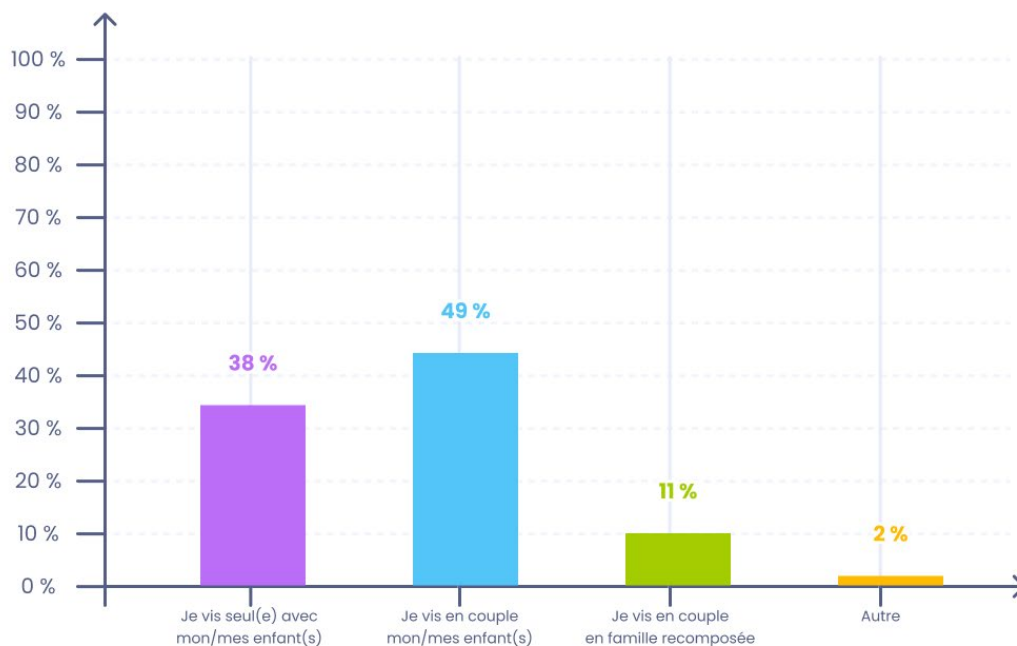
### Genre



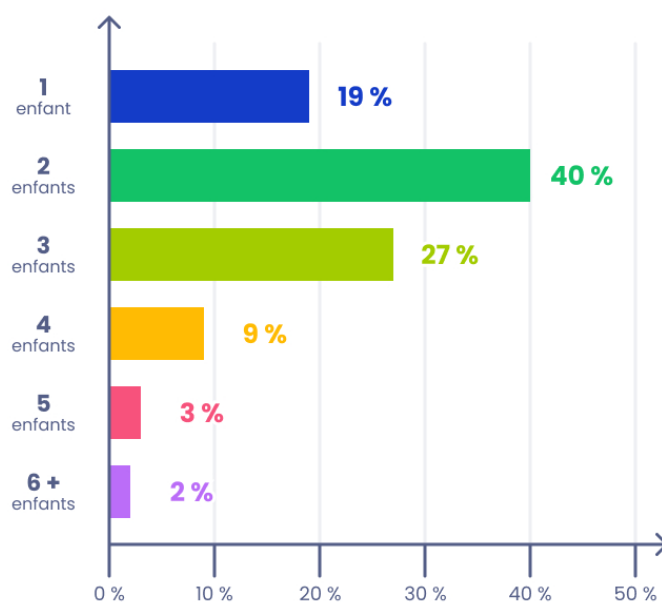
### Âge du parent



## Composition familiale

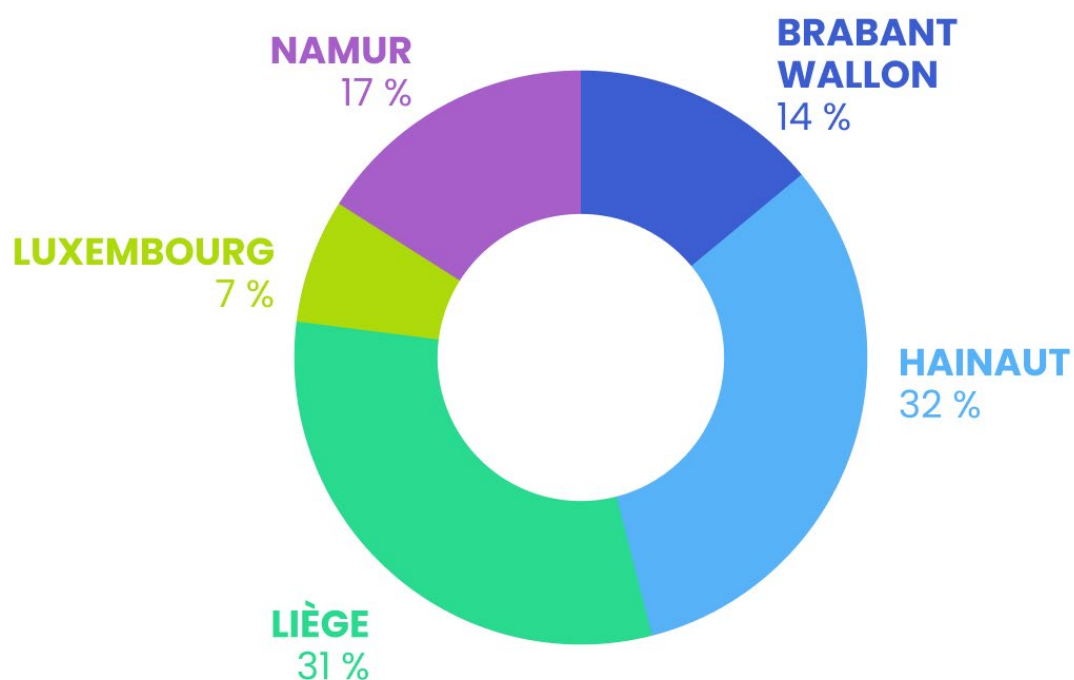


## Nombre d'enfants



# Camille.

## Province



## Statut professionnel

