

LE BAROMÈTRE DES FAMILLES



LE GRAND BAROMÈTRE DES FAMILLES WALLONNES

Questionnaire envoyé le 2 avril 2026.

1.836 familles ont répondu au sondage réalisé par Camille.

Les parents d'enfants de 0 à 18 ans ont été sondés.

Marge d'erreur maximale : $\pm 2,3 \%$ (intervalle de confiance à 95 %).

Camille.

Camille s'intéresse au bien-être et à l'épanouissement des familles wallonnes en articulant son baromètre autour de 5 thématiques :

- 1) Les finances
- 2) La santé mentale
- 3) L'organisation familiale
- 4) La scolarité
- 5) La digitalisation

Grandes conclusions :

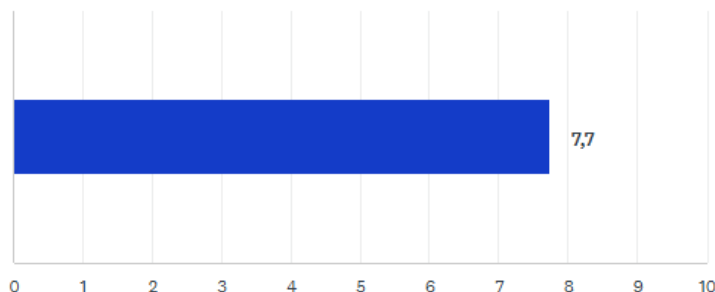
Les parents sont globalement épanouis dans leur parentalité mais moins sereins par rapport aux défis engendrés par leur rôle de parent.

- Les parents donnent une note moyenne de 7,7/10 à leur épanouissement parental
- 23% des parents doivent renoncer chaque mois à une dépense pour leurs enfants, faute de budget
- 50% des parents pourraient difficilement faire face à une dépense imprévue de 500€ pour leur enfant
- 1/4 des parents déclare que leur sommeil n'est pas du tout réparateur
- 63,3% des parents ne bénéficient pas d'au moins un moment de détente pour eux par semaine
- En semaine, 13% des parents ont le sentiment d'être submergés dès le réveil et 35% éprouvent une fatigue persistante
- L'entretien de la maison reste le principal point de friction ou de stress dans l'organisation de la semaine pour les parents (28%)
- 53% des parents pensent que l'école, telle qu'elle fonctionne aujourd'hui, ne prépare pas efficacement les enfants à l'avenir
- 63% des jeunes de 12 à 18 ans utilisent l'Intelligence Artificielle
- 71% des parents pensent que c'est le rôle de l'école d'éduquer au numérique

Camille.

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

0 = Pas du tout épanoui(e) et 10 = Tout à fait épanoui(e)



En moyenne, le niveau d'épanouissement des parents wallons, en tant que parents, est de 7,7.

De toutes les questions de l'enquête, c'est celle qui obtient la meilleure moyenne. Les parents sont généralement épanouis dans leur parentalité, peu importants les défis à relever.

Seuls 12,3% des répondants ont donné une note de 5 ou moins.

Qu'est-ce qui fait qu'un parent se sent épanoui ?

Au-delà des moyennes par question, une analyse statistique avancée (régression multivariée et analyse de dominance Shapley) a permis d'identifier les vrais moteurs de l'épanouissement parental, en isolant l'effet propre de chaque facteur. Trois piliers se dégagent, accompagnés d'un levier inattendu et d'un paradoxe.

Les trois piliers de l'épanouissement parental

1. La batterie mentale - 22 points d'influence sur 100

C'est le premier facteur, et de loin. Un parent épuisé mentalement ne peut pas s'épanouir, quelle que soit sa situation financière ou relationnelle. La charge mentale est le premier ennemi de l'épanouissement.

2. Le temps de qualité avec les enfants - 21 points d'influence sur 100

Juste derrière la batterie mentale. L'épanouissement parental est fondamentalement indexé sur le sentiment de « réussir son rôle de parent ». Le temps passé avec ses enfants est le miroir de cette réussite.

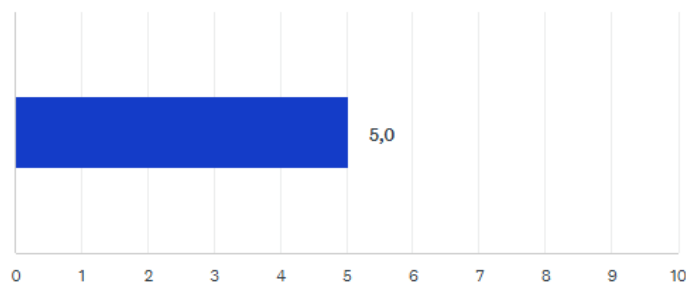
3. Le soutien de l'entourage - 12 points d'influence sur 100

Le premier filet de sécurité émotionnel du parent. L'entourage joue un rôle protecteur indirect : la régression révèle qu'un parent bien entouré est moins affecté par l'angoisse de l'orientation scolaire. Les ressources relationnelles compensent en partie les autres fragilités.

FINANCES

3. Sur une échelle de 0 à 10, quel est votre niveau de sérénité concernant votre budget familial pour les 6 mois à venir ?

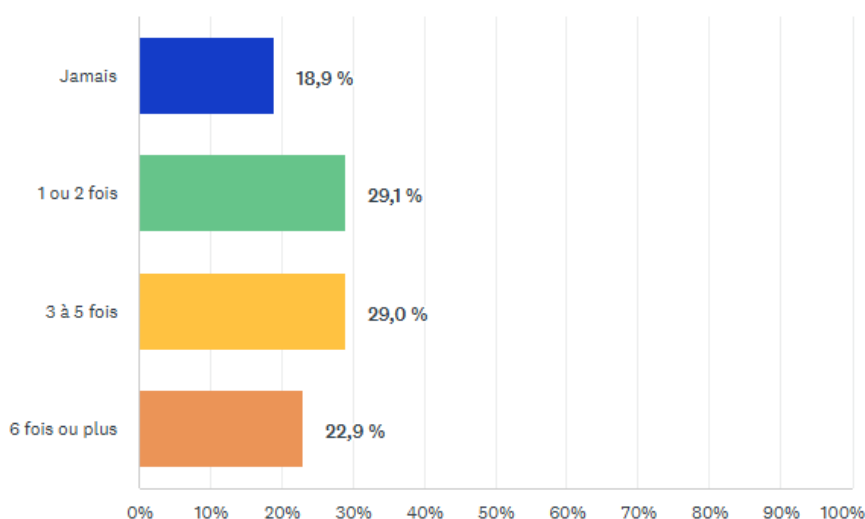
0 = Pas du tout serein(e) et 10 = Très serein(e)



Concernant le budget familial, les notes sont plus mitigées puisque le niveau de sérénité est de 5 sur 10.

5,2% des répondants donnent une note de 0 sur 10, ce qui signifie qu'ils ne sont pas du tout sereins contre 4,6% des répondants qui donnent la note de 10, c'est-à-dire très sereins.

4. Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous dû renoncer à un plaisir pour vos enfants (loisirs, vêtements neufs, sorties) par manque de budget ?



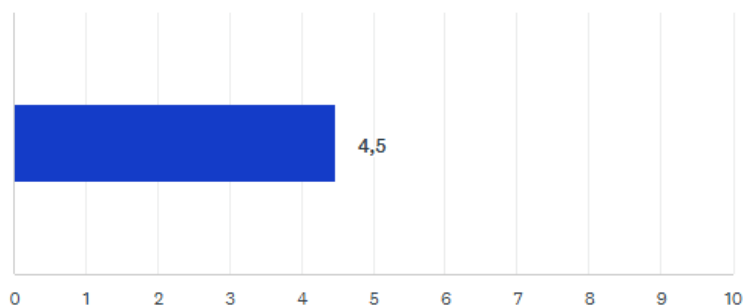
18,9% des parents déclarent n'avoir renoncé, par manque de budget, à aucun plaisir pour leurs enfants au cours des 6 derniers mois.

Ils sont 22,9% à devoir y renoncer une fois par mois ou plus.

Camille.

5. Si une dépense imprévue de 500€ survient demain pour votre enfant (orthodontie, casse, stage), sur une échelle de 0 à 10, avec quelle facilité y feriez-vous face ?

0 = Très difficilement et 10 = Très facilement



La note est ici de 4,5 avec 12% des parents qui ont répondu 0 (Très difficilement) contre seulement 7% qui répondent 10 (Très facilement).

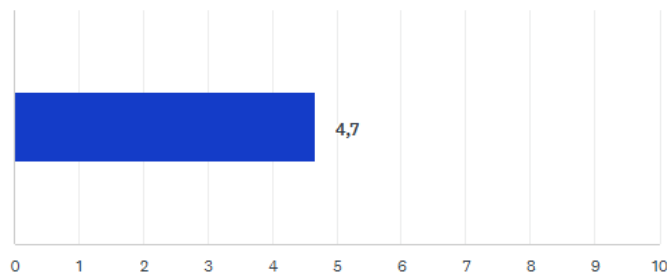
Au total, 50% des répondants ont mis une note de 4 ou moins.

Au fur et à mesure des questions, l'enquête montre que même si la majorité des parents s'en sort financièrement, le budget reste très serré et permet peu de place pour les imprévus ou les extras.

SANTÉ MENTALE

6. A l'heure actuelle, si vous deviez noter votre niveau de "batterie" mentale, sur une échelle de 0 à 10, où vous situeriez-vous ?

0 = Totalemment vide et 10 = Pleine

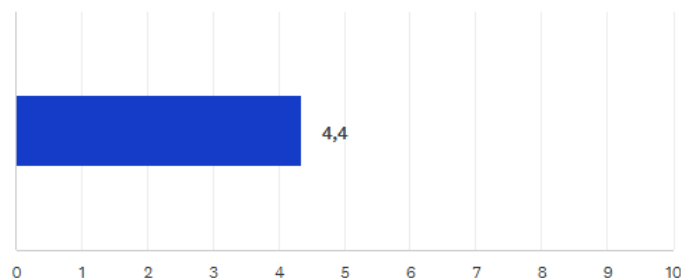


Les batteries mentales des parents sont plus vides que remplies avec une note de 4,7 sur 10.

Contrairement aux autres questions, il y a peu de notes extrêmes dans les réponses, 89% des notes choisies allant de 2 à 8. Seuls 3% des parents déclarent que leurs batteries sont totalement vides (0) et 2% qu'elles sont totalement pleines (10).

7. Sur une échelle de 0 à 10, à quel point diriez-vous que votre sommeil est réparateur malgré vos responsabilités familiales ?

0 = Pas du tout réparateur et 10 = Très réparateur



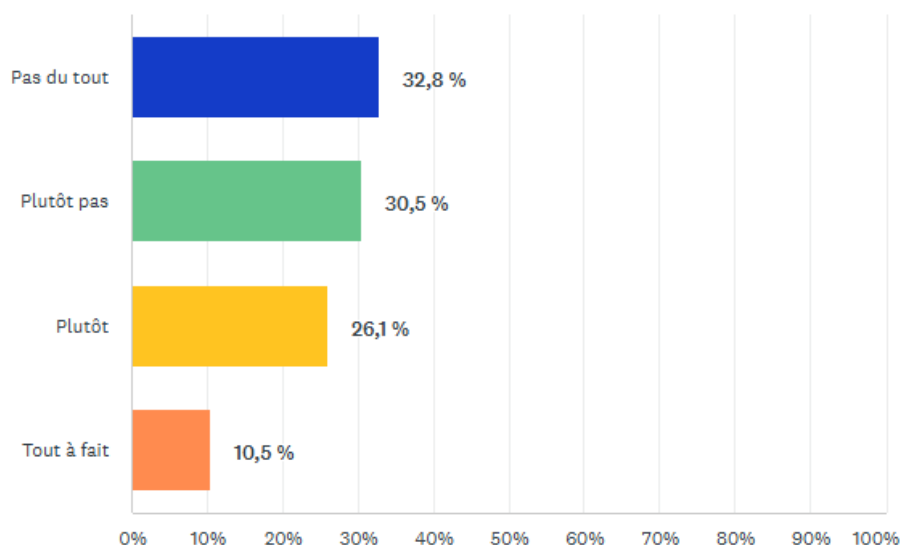
Avoir un sommeil réparateur quand on est parent est l'aspect le plus difficile selon les résultats du baromètre. En effet, le score est de 4,4 sur 10 pour cette question, ce qui est la note la plus basse de tout le questionnaire.

De plus, c'est la question qui obtient le plus de notes très basses avec 24% des parents qui ont répondu de 0 à 2 (Pas du tout réparateur) contre 9% qui ont choisi les notes de 8 à 10 (Très réparateur).

Cependant, ce critère ne joue pas directement sur l'épanouissement, il fait partie des compromis que les parents sont prêts à faire mais il impacte fortement la batterie mentale des parents (qui, elle, est directement corrélée à l'épanouissement).

Camille.

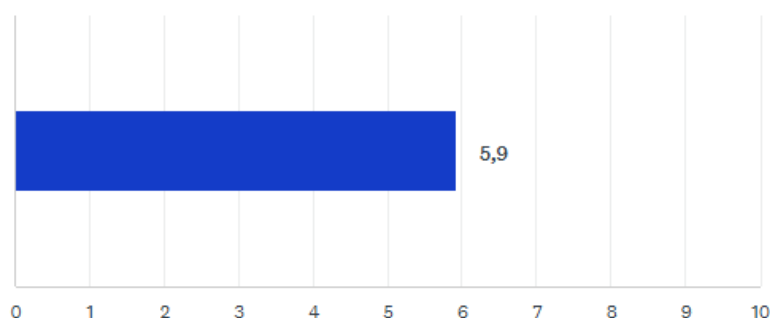
8. Disposez-vous d'au moins un moment de détente par semaine pour vous ?



63,3% des parents ne bénéficient pas d'au moins un moment de détente pour eux par semaine.

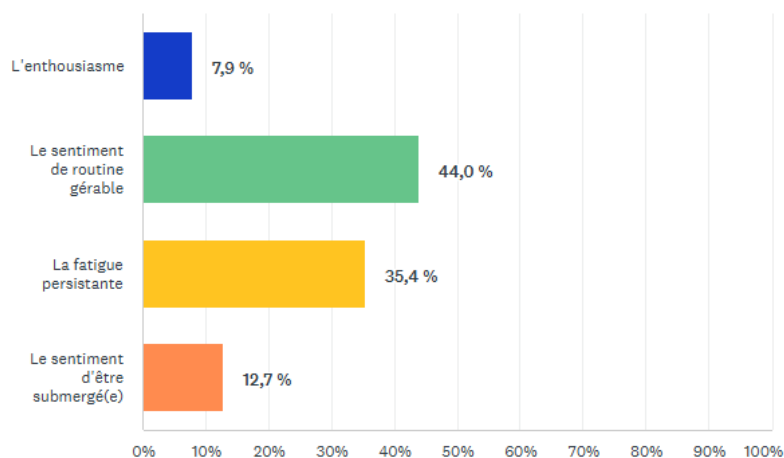
9. Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous sentez-vous soutenu(e) par votre entourage (conjoint, famille, amis...) en cas de coup dur ou d'imprévu ?

0 = Pas du tout soutenu(e) et 10 = Très soutenu(e)



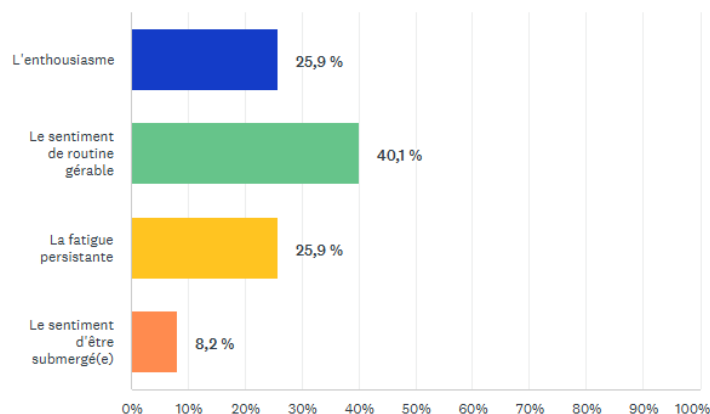
Avec une note de 5,9, les parents se sentent dans l'ensemble plutôt soutenus par leur entourage bien que le soutien puisse être quelque peu amélioré.

10. De manière générale, EN SEMAINE, au réveil, quel est votre sentiment dominant face à votre journée de parent ?



Le sentiment dominant pour les parents en semaine est un sentiment de routine gérable (44%) avec toutefois 35,4% des parents qui éprouvent une fatigue persistante et 12,7% qui se disent submergés.

11. De manière générale, LE WEEK-END, au réveil, quel est votre sentiment dominant face à votre journée de parent ?



Une fois le week-end arrivé, ce sentiment change un peu puisque le sentiment d'enthousiasme augmente de 18% pour être le sentiment dominant pour 1 parent sur 4.

Le sentiment de routine gérable reste cependant la réponse la plus choisie (40,1%) et bien que les scores diminuent un peu par rapport à la semaine, 25,9% des parents déclarent toujours ressentir une fatigue persistante (-5,5% par rapport à la semaine) et 8,2% être submergés (-4,5%).

A noter toutefois que parmi les 8,2% de parents qui déclarent être submergés le week-end, seuls 28% avaient également déclaré l'être en semaine. Ce qui signifie que 72% des parents qui déclarent être submergés le week-end, ne le sont pas en semaine.

Camille.

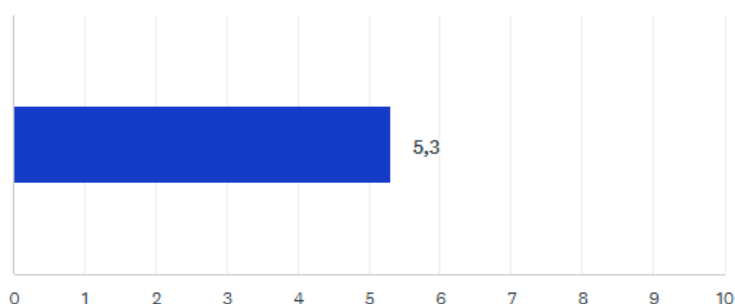
Parmi ces 72%, les réponses se répartissent comme suit : 44% des parents qui déclarent que le sentiment dominant en semaine est la fatigue persistante, 22,5% répondent une routine gérable et 5,5% l'enthousiasme.

Bien que l'enthousiasme affiche la plus grosse progression de score entre la semaine et le week-end, il faut donc noter que tous les parents ne se sentent pas plus sereins le week-end.

ORGANISATION FAMILIALE

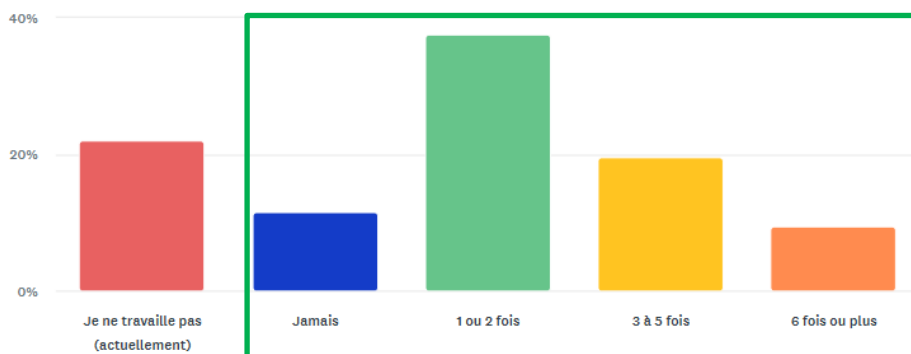
12. Sur une échelle de 0 à 10, à combien estimeriez-vous l'équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle ?

0 = Pas du tout équilibré et 10 = Très équilibré



Il semblerait que l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle soit assez moyen avec une note de 5,3 sur 10.

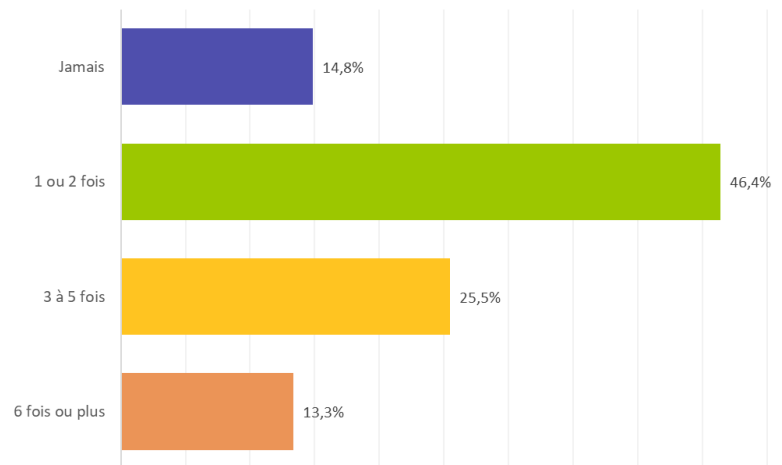
13. Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous dû gérer des urgences familiales pendant votre temps de travail ?



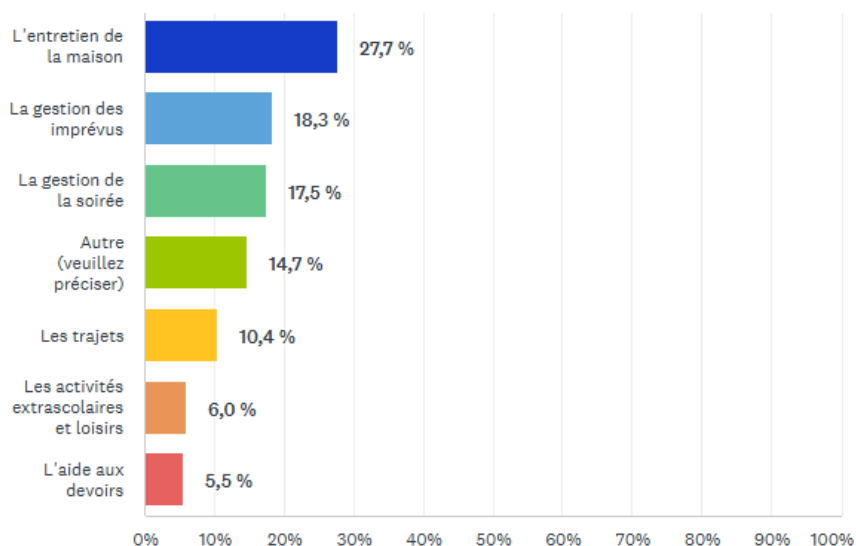
Camille.

Parmi les parents qui travaillent, 85,2% des parents ont dû gérer au moins une urgence familiale pendant leur temps de travail au cours des 6 derniers mois dont 38,8% au minimum à trois reprises et 13,3% allant même jusqu'à devoir gérer 6 urgences ou plus.

Paradoxalement, ce n'est pas le nombre d'enfants qui impacte le nombre d'urgences à gérer mais leur âge. Plus les enfants grandissent, moins les parents doivent gérer d'urgences.



14. Aujourd'hui, quel est le principal point de friction ou de stress dans l'organisation de votre semaine ?



L'entretien de la maison est le point de friction ou de stress le plus important dans l'organisation de la semaine des familles, devant la gestion des imprévus et la gestion de la soirée.

Dans "Autre", on retrouve 5 types de réponses :

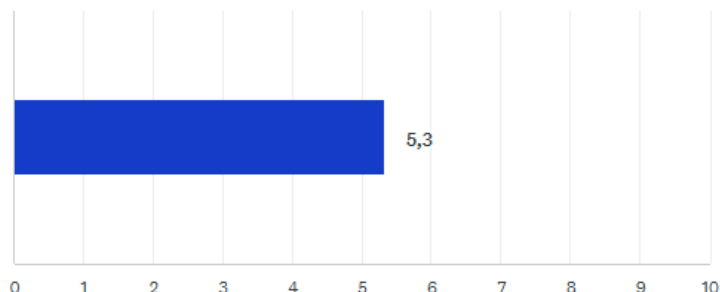
- 1) Les situations personnelles (43%) : parent solo, déménagement, travail en horaire décalé, conflits familiaux,...
- 2) 'Tout', c'est-à-dire l'ensemble des réponses listées (30%)
- 3) Le budget (16%)
- 4) Un handicap / problème de santé des enfants (8%)
- 5) Rien (3%)

Les activités extrascolaires ou les devoirs sont les points les moins vecteurs de stress pour les parents.

Camille.

15. Sur une échelle de 0 à 10, à quel point diriez-vous que le "temps de qualité" passé avec vos enfants est suffisant ?

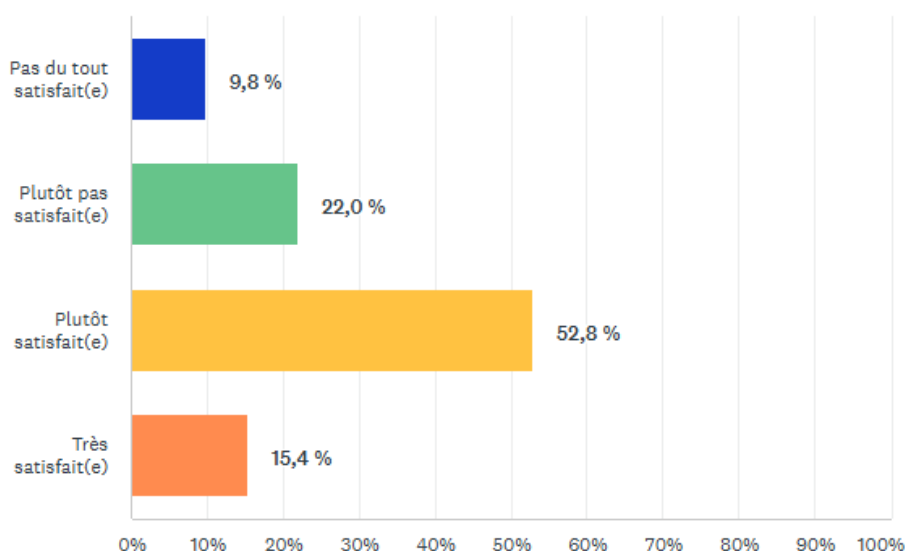
0 = Pas du tout suffisant et 10 = Tout à fait suffisant



Le temps de qualité passé en famille obtient une note moyenne de 5,3. Il y a peu de répondants qui choisissent les notes extrêmes (positives ou négatives), l'ensemble des répondants s'entend pour dire qu'ils ont du temps de qualité avec leurs enfants mais pas assez à leur goût.

SCOLARITÉ

16. A quel point êtes-vous satisfait(e) de la relation et du dialogue avec les enseignants ?



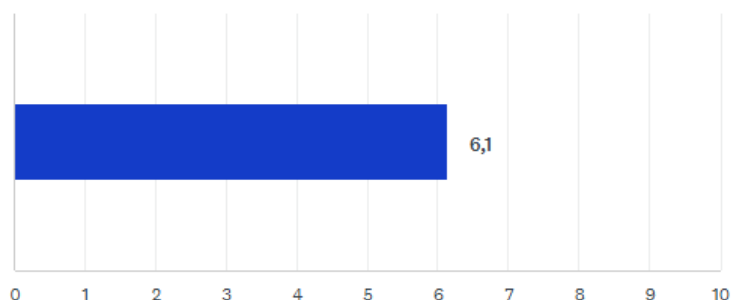
68,2% des parents sont satisfaits de la relation et du dialogue avec les enseignants de leurs enfants.

22% mentionnent une insatisfaction modérée mais 1 parent sur 10 n'est cependant pas du tout satisfait de la relation.

Camille.

17. Sur une échelle de 0 à 10, à quel point votre enfant est-il stressé par ses résultats scolaires ?

0 = Très stressé(e) et 10 = Pas du tout stressé(e)

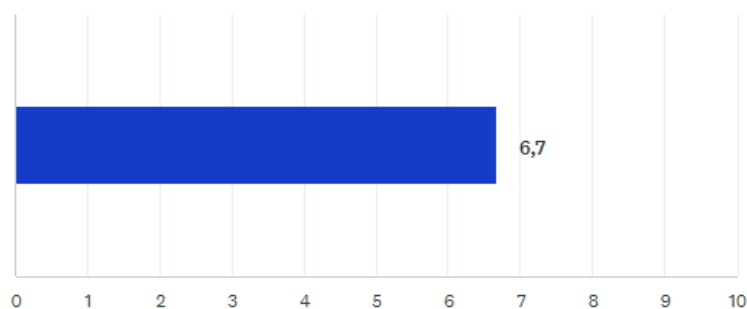


Les enfants ne sont pas trop stressés par leurs résultats scolaires puisque cette question obtient la note de 6,1 sur 10.

Seulement 5% des parents déclarent que leur enfant est très stressé (0) contre 14% qui déclarent qu'il n'est pas du tout stressé (10).

18. Sur une échelle de 0 à 10, à quel point êtes-vous confiant(e) que les choix d'orientation scolaire de votre enfant sont les bons ?

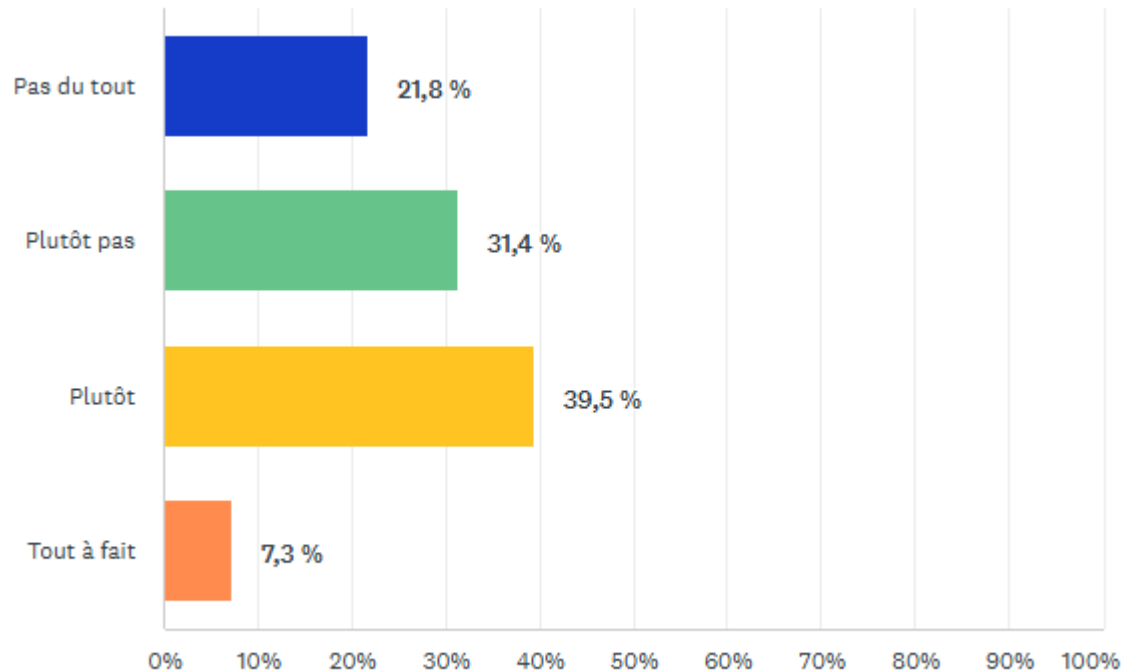
0 = Pas confiant(e) du tout et 10 = Très confiant(e)



La confiance relativement élevée des parents dans les choix d'orientation scolaire de leur enfant (6,7 sur 10) explique partiellement le fait que les enfants ne soient pas trop stressés.

Camille.

19. Avez-vous le sentiment que l'école, telle qu'elle fonctionne aujourd'hui, prépare efficacement vos enfants à leur avenir ?

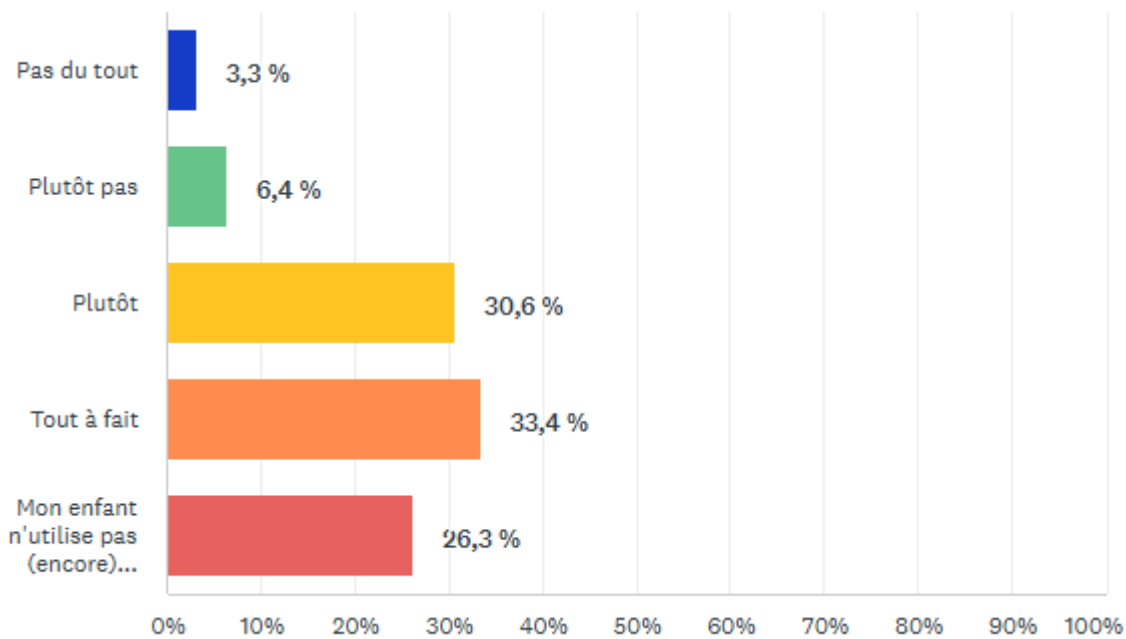


Une autre partie de l'explication sur le fait que les enfants ne soient pas trop stressés, c'est qu'il n'y a pas que l'école qui prépare à l'avenir.

Les parents sont légèrement majoritaires (53.2%) à penser que l'école, telle qu'elle fonctionne aujourd'hui, ne prépare pas efficacement les enfants à l'avenir. Seuls 7,3% des parents pensent que l'école remplit tout à fait ce rôle.

DIGITALISATION

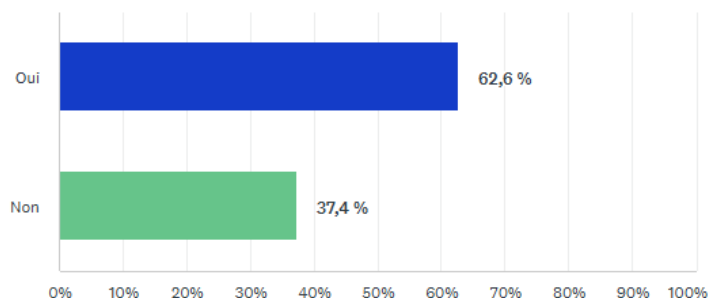
20. Savez-vous exactement quel usage votre enfant fait des outils numériques (PC, tablette, Smartphone) ?



Les parents dont les enfants utilisent les outils numériques semblent assez bien conscients de l'usage qu'ils en font.

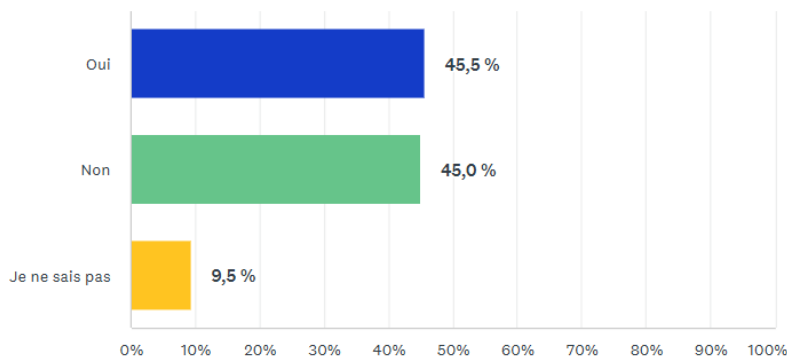
En effet, si on exclut les répondants dont les enfants n'utilisent pas encore les outils, 87% des parents déclarent savoir ce que font leurs enfants dont 45% le savent "Tout à fait".

21. Utilisez-vous, à titre personnel, l'Intelligence Artificielle (ChatGPT, Gemini, Copilot...) ?



Près de 63% des parents déclarent utiliser l'Intelligence Artificielle.

22. Votre enfant utilise-t-il l'Intelligence Artificielle (ChatGPT, Gemini, Copilot...) ?



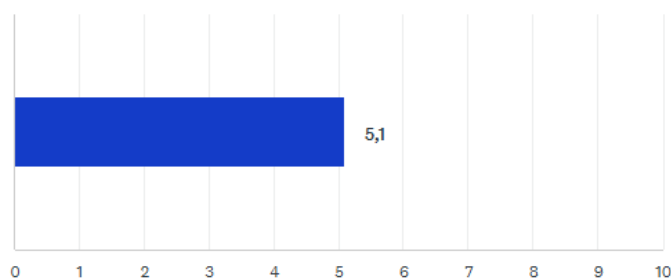
A cette question, seules les réponses des parents dont les enfants utilisent des outils numériques sont prises en compte.

Globalement, il y a autant d'enfants qui utilisent l'IA que ceux qui ne l'utilisent pas.

Il faut toutefois noter qu'en isolant les réponses des parents d'enfants de 12 ans et plus, le pourcentage d'enfants qui utilisent l'IA monte à 62,4. Sans surprise, le pourcentage ne fait qu'augmenter avec l'âge.

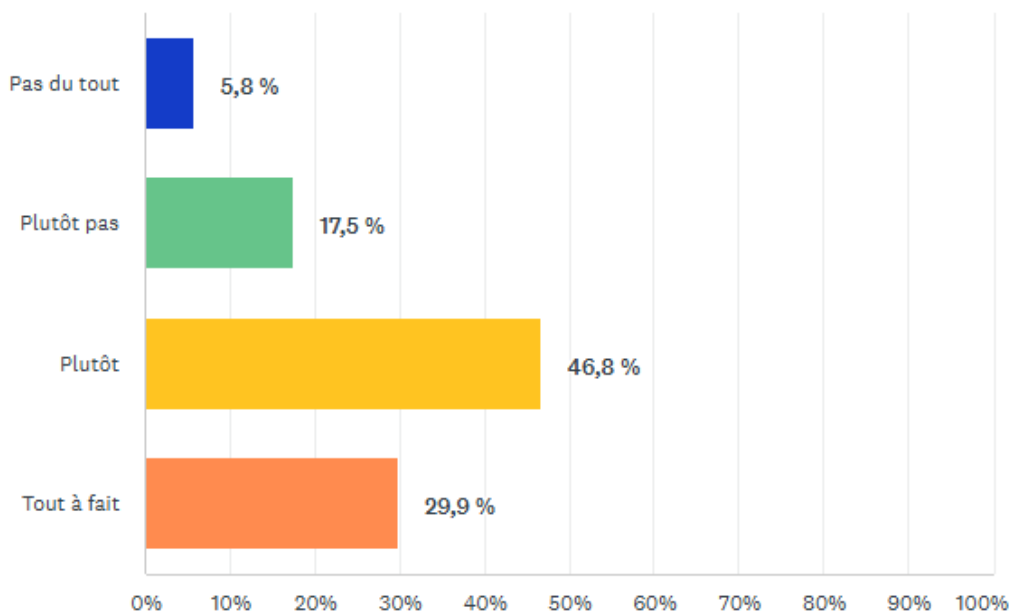
23. Sur une échelle de 0 à 10, à quel point voyez-vous la digitalisation de la société comme un danger pour les nouvelles générations ?

0 = C'est une menace pour eux et 10 = C'est une opportunité pour eux



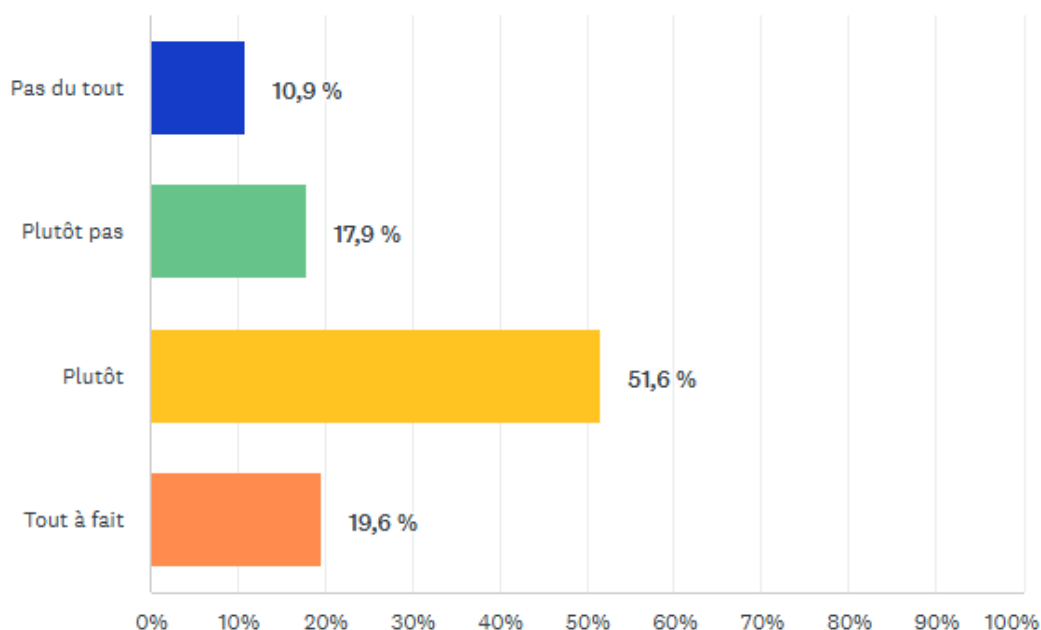
Les parents sont assez mitigés sur l'impact de la digitalisation sur la société avec un note moyenne de 5,1.

24. Vous sentez-vous à l'aise pour encadrer et expliquer les risques du numérique à votre enfant ?



Bien qu'ils ne soient pas convaincus que la digitalisation soit une opportunité pour la société, la majorité des parents (76,7%) se sent à l'aise pour encadrer et expliquer les risques du numérique à leur enfant. Seuls 5,8% ne sont pas du tout à l'aise.

25. Pensez-vous que c'est le rôle de l'école d'éduquer les enfants aux technologies ?



Le fait d'être à l'aise pour expliquer les risques du numérique n'empêche pas les parents de penser que ça reste aussi le rôle de l'école d'éduquer au numérique pour 71,2%.

Analyse multivariée

Les trois piliers de l'épanouissement parental

1. La batterie mentale - 22 points d'influence sur 100

C'est le premier facteur, et de loin. Un parent épuisé mentalement ne peut pas s'épanouir, quelle que soit sa situation financière ou relationnelle. La charge mentale est le premier ennemi de l'épanouissement.

2. Le temps de qualité avec les enfants - 21 points d'influence sur 100

Juste derrière la batterie mentale. L'épanouissement parental est fondamentalement indexé sur le sentiment de « réussir son rôle de parent ». Le temps passé avec ses enfants est le miroir de cette réussite.

3. Le soutien de l'entourage - 12 points d'influence sur 100

Le premier filet de sécurité émotionnel du parent. L'entourage joue un rôle protecteur indirect : la régression révèle qu'un parent bien entouré est moins affecté par l'angoisse de l'orientation scolaire. Les ressources relationnelles compensent en partie les autres fragilités.

Surprises et paradoxes

Levier sous-estimé : l'orientation scolaire

La confiance des parents dans l'orientation scolaire pèse autant que le budget (10,6 %). L'anxiété face à l'avenir scolaire des enfants est un canal direct vers le mal-être parental.

Paradoxe financier : la fragilité n'empêche pas l'épanouissement

Surprise statistique : la capacité objective à faire face à un imprévu de 500 € a un effet négatif. Ce n'est pas l'argent qui compte, c'est le sentiment de sérénité financière.

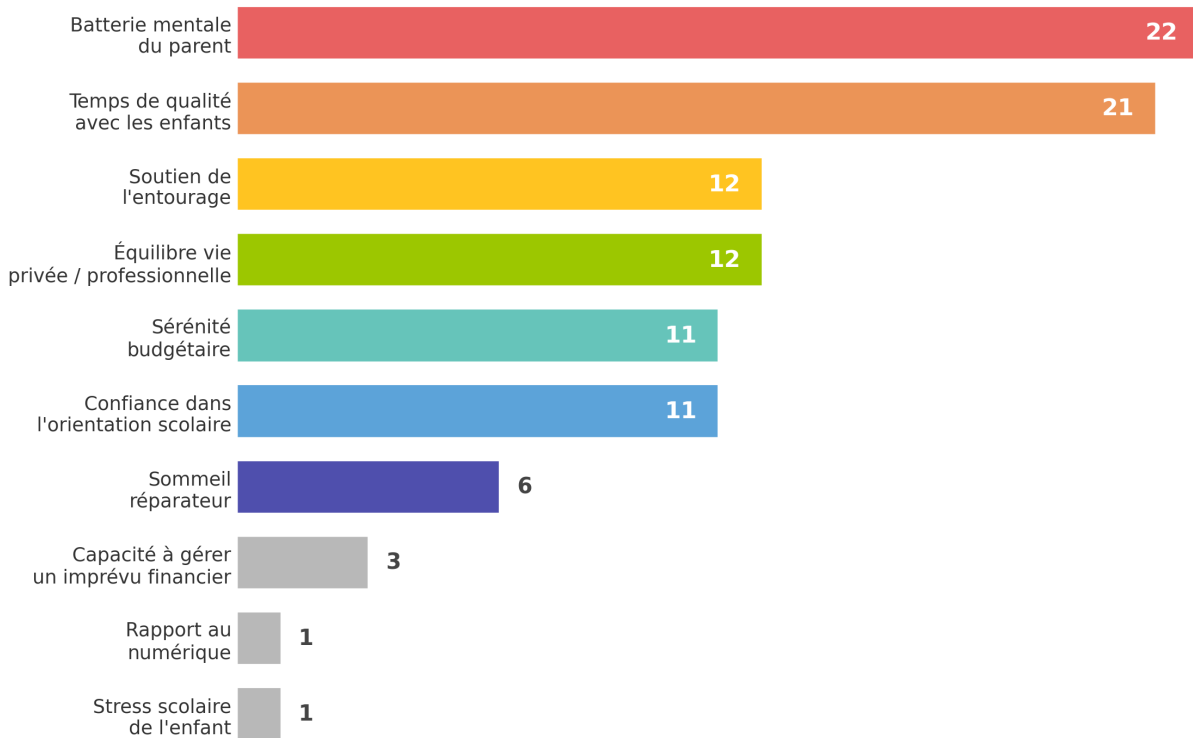
Angle mort : le sommeil, un facteur invisible

Le sommeil est le facteur le plus mal noté de tout le baromètre (4,4/10), mais il n'apparaît pas comme un facteur direct. En réalité, il agit en coulisse : il alimente la batterie mentale, qui elle drive l'épanouissement.

Camille.

Ce qui compte le plus pour l'épanouissement des parents

Une analyse statistique avancée a permis d'isoler le poids réel de chaque facteur, en neutralisant les effets croisés. Résultat : sur 100 points d'influence identifiés, la batterie mentale du parent en capte 22 à elle seule.

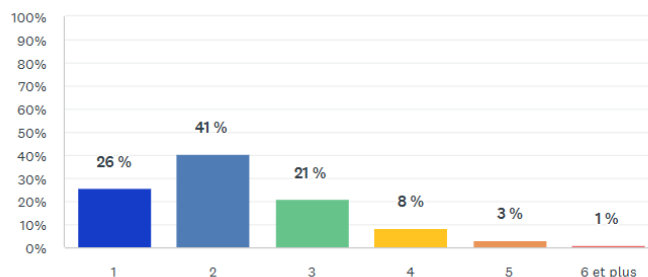


Lecture : sur 100 points d'influence identifiés par le modèle, 22 sont attribuables à la batterie mentale du parent, 21 au temps passé avec les enfants, etc.

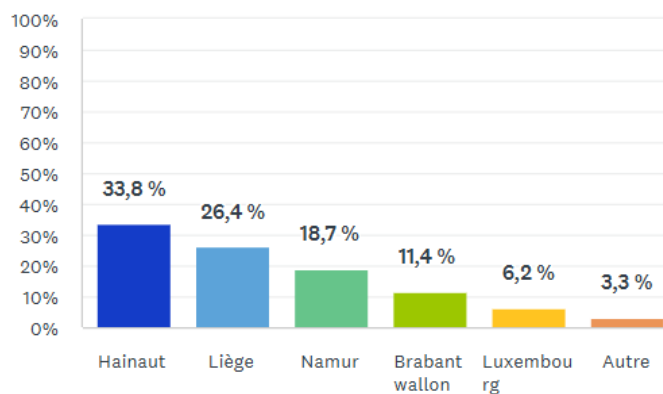
Camille.

Profil des répondants

Nombre d'enfants



Province



Statut professionnel

