



*Nous vous souhaitons la bienvenue !*

*16 septembre 2021*



**Dîner – débat autour des résultats de l'enquête  
« Donnons la parole aux mères »**

# Programme de la soirée

---

## Enquête « Donnons la parole aux mères »

1. Méthodologie de l'enquête

2. Résultats : Grossesse, accouchement, post-partum : ce que veulent les mères

2bis. Le burn-out parental (intervention d'Isabelle Roskam – Univ. Louvain)

3. Résultats : Conciliation vie familiale et vie professionnelle

3bis. Mamans digitales (intervention de Nathalie Grimaud)

4. La place du père (intervention d'Antoine De Gabrielli – Happy Men Share More)

5. Questions & Réponses

## MMM à l'international

Présentation du livre « Mères et paix » de Pauline Ambrogi



*Laure Ferrier, responsable enquête  
MMM France  
- parlant au nom d'IDM Families*



# 1. Méthodologie de l'enquête

# Méthodologie de l'enquête



**>22 000 mamans interrogées**

issues de différentes sources (réseaux sociaux, partenariats, panel...)

✓ Questionnaire en ligne



✓ Durée : 15-20 minutes

*3 parties principales : grossesse et accouchement, devenir mère, modes de garde et congés parentaux*

✓ Collecte : du 17 Novembre 2020 au 5 mai 2021

✓ Cible interrogée : mamans de jeunes enfants, ayant vécu la période des 1000 premiers jours en France

✓ **Extraction d'un échantillon représentatif national** sur les critères de nombre d'enfants, âge des enfants, catégorie socio-professionnelle

# Communication autour de l'enquête

---



<https://mmmfrance.org/>



#ParoleAuxMères



*Résultats de  
l'enquête  
MMM*

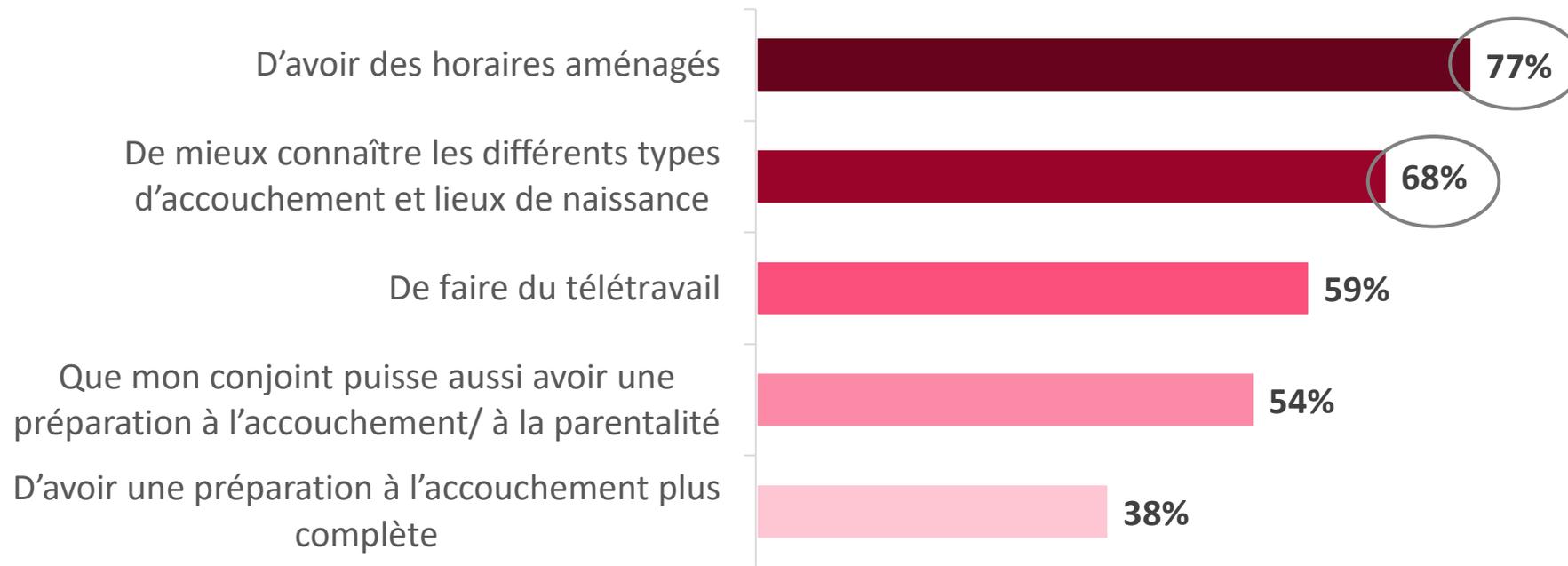
*Laure Ferrier, responsable enquête  
MMM France*

## **2. Grossesse, accouchement, post-partum : ce que veulent les mères**

# Besoins pendant la grossesse

- ✓ Les mamans plébiscitent plus de flexibilité au travail et une meilleure connaissance des possibilités d'accouchement

Pendant la grossesse, à votre avis, les femmes devraient avoir la possibilité de :  
(réponse multiple)



# Respect de l'équipe médicale et violences obstétricales

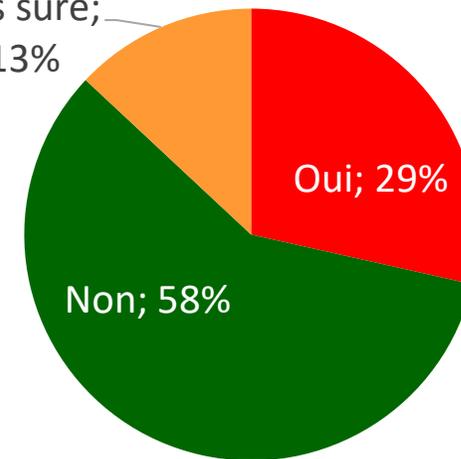
- ✓ Un manque de respect exprimé par près d'un tiers des mamans concernant leur premier accouchement, et des violences obstétricales ou gynécologiques trop fréquentes

**31%** des participantes ne se sont **pas senties respectées / entendues par l'équipe médicale** pendant leur 1er accouchement  
(15% pour le 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup>)



Considérez-vous avoir subi des violences obstétricales et/ou gynécologiques pendant votre accouchement ?

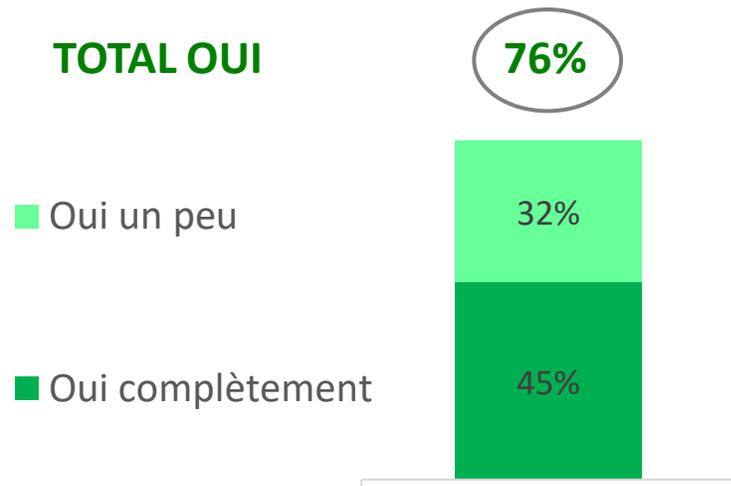
Je ne suis pas sûre;  
13%



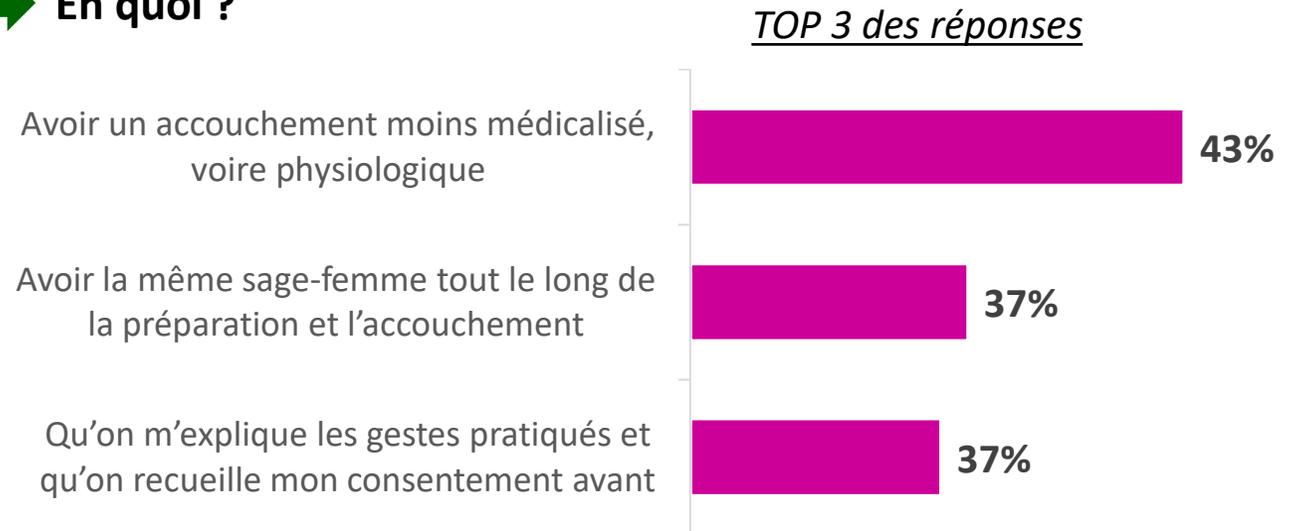
# Evolution après le premier accouchement

- ✓ Une première expérience qui révèle un souhait d'accouchement moins médicalisé et d'un meilleur accompagnement

Est-ce que votre façon d'aborder l'accouchement a évolué après votre premier accouchement ?



➔ **En quoi ?**



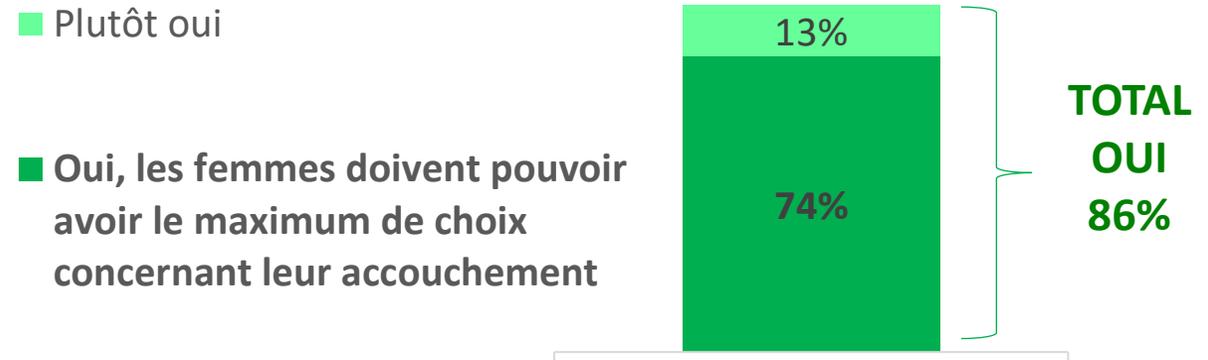
*Autres thèmes cités : « apprendre à mieux gérer la douleur, plus de pédagogie de la part du corps médical, implication du conjoint, meilleure prise en compte du ressenti de la maman... »*

# Autres alternatives : maisons de naissance et AAD

- ✓ La création de maisons de naissance et l'accès à l'accouchement accompagné à domicile (AAD) vivement encouragés

**93%** des participantes sont favorables à la création de **12 nouvelles maisons de naissance** que le gouvernement vient de valider

**86%** pensent qu'il faudrait rendre accessibles les accouchements accompagnés à domicile pour celles qui le souhaitent :



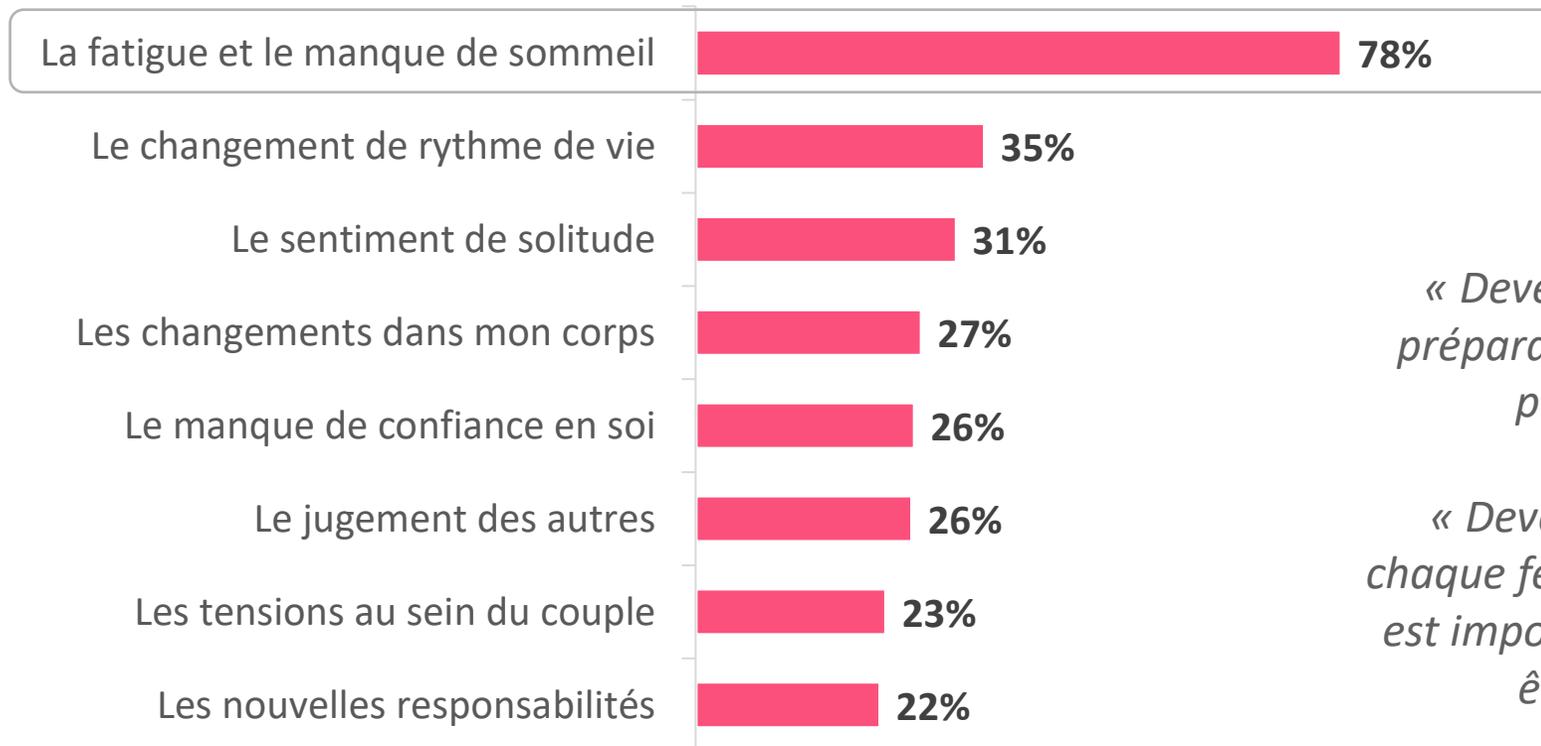
*Croyez-vous qu'il faudrait rendre accessibles les accouchements accompagnés à domicile (AAD) pour les femmes qui souhaitent accoucher dans l'intimité de leur foyer, avec une sage-femme qui assiste la mère et l'enfant avec tout le matériel nécessaire ?*



# Devenir mère

- ✓ Un chamboulement : entre fatigue, changement de rythme de vie et solitude

Pour vous, le plus difficile en devenant mère ça a été :



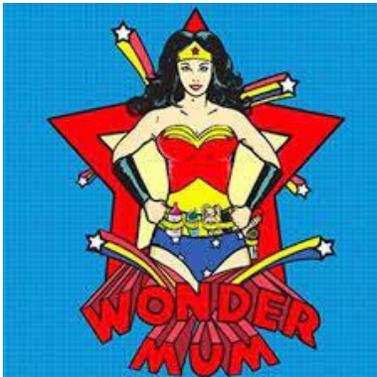
« Devenir mère : sujet non traité en préparation à la naissance. On ne naît pas mère on le devient ! »

« Devenir mère prend du temps, et chaque femme a des besoins différents. Il est important que chaque besoin puisse être écouté et non jugé. »

# Instinct maternel et confiance

- ✓ L'importance de donner confiance aux mamans et de les entourer

**82%** des mamans ont ressenti **l'instinct maternel** à l'arrivée de leur enfant,  
*- dont 31% qui disent pourtant qu'elles ne lui ont pas assez fait confiance*



## Meilleur conseil concernant la parentalité :

- ➔ **QUI ?** + + + **Une autre maman ou un membre de la famille**  
+ Un professionnel de santé  
+ Réseaux sociaux, article, vidéo

## ➔ **QUOI ?**

- **Rassurer** : « fais-toi confiance », « suis ton instinct », « écoute ton bébé »
- **Déculpabiliser** : « il n'y pas de mère parfaite », « tu es la meilleure mère pour ton enfant »
- **Se reposer** : « quand bébé dort, dors aussi », « penses aussi à toi », « fais-toi aider »
- **Ne pas écouter les conseils non sollicités**

# Soutien du conjoint et charge mentale

- ✓ Des papas impliqués, mais une charge mentale qui reste déséquilibrée au sein des couples



**63%** des mamans se sont senties suffisamment épaulées par leur conjoint pendant la période des 1000 jours

*Dont 31% « oui absolument »*

ET  
POURTANT

...



**64%** considèrent que la charge mentale n'est pas justement partagée dans leur couple depuis qu'elles ont des enfants

*Dont 18% « même avant d'avoir des enfants »*



# Dépression post-partum

- ✓ 1 maman sur 3 a vécu une dépression post-partum : soutien, accompagnement professionnel et information à améliorer

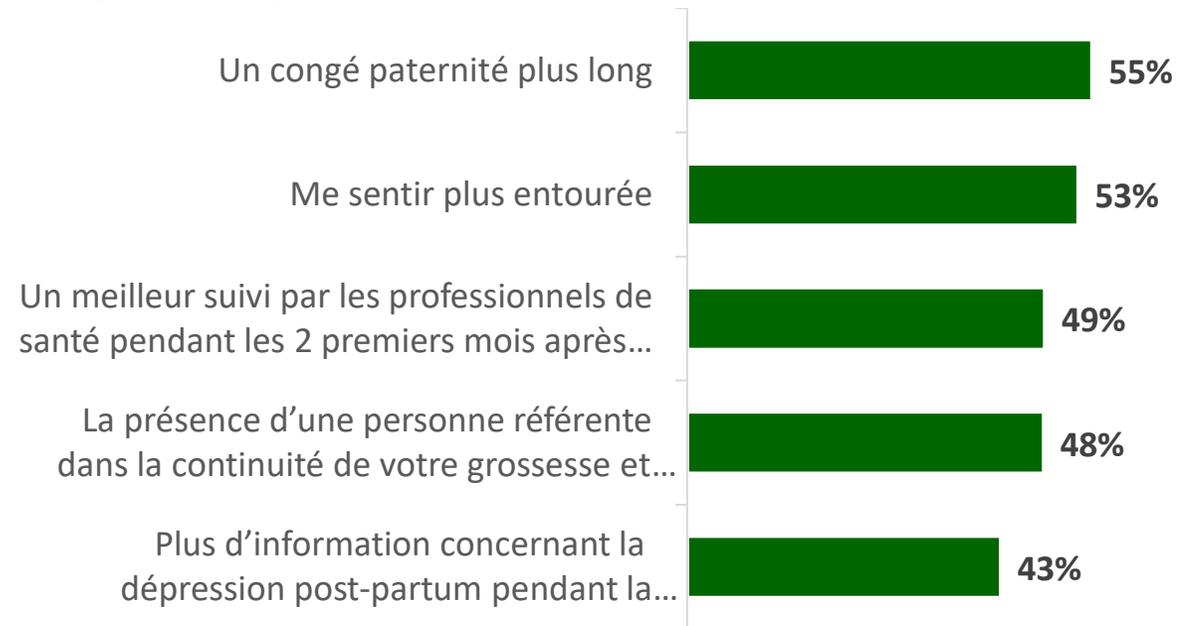
**35%** des répondantes estiment avoir fait une **dépression post-partum**

(17% oui + 18% je crois que oui)

+ Un lien possible avec les violences obstétricales et gynécologiques :

	VOG	Pas de VOG
Dépression post partum	<b>46% +</b>	29%

➔ A votre avis quels facteurs auraient pu l'éviter, ou aider à une meilleure prise en charge de votre dépression post-partum ? (réponse multiple)

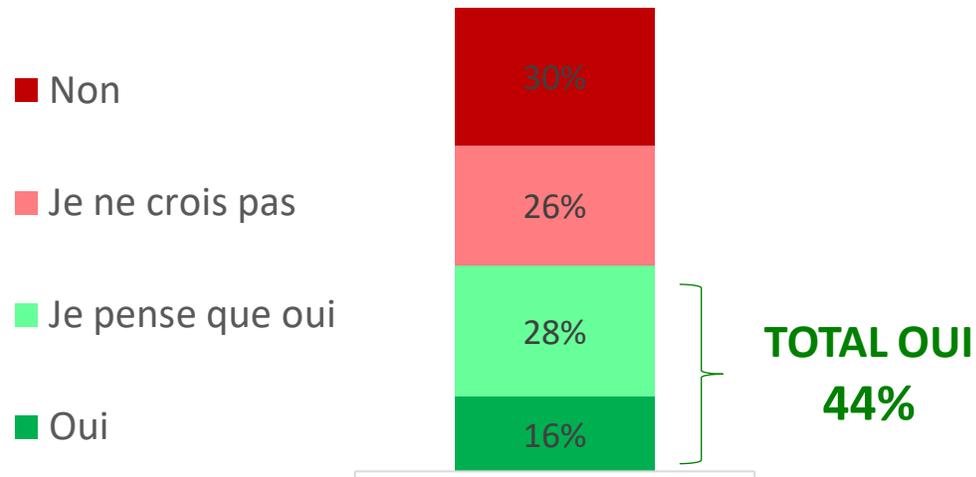


Autres thèmes cités : « un accouchement plus respectueux, meilleure écoute, préparation à la parentalité, soutien psychologique... »

# Burn out maternel

✓ Le burn out maternel concerne plus de 2 mamans sur 5

Avez-vous subi un burn-out depuis que vous êtes mère ?



« La maternité n'est pas l'oubli total de soi, sinon le burn out vient nous rappeler que nous avons des limites. »

« Ne pas hésiter à parler de la charge mentale et de la pression que ressentent les femmes d'aujourd'hui. C'est un vrai fléau et participe vivement au burn out »



# Focus allaitement

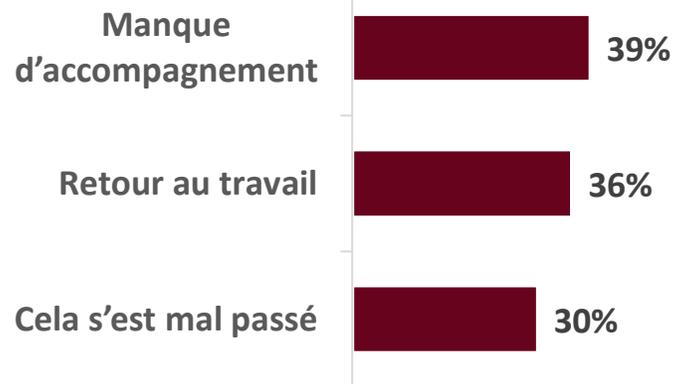
- ✓ Une pratique largement répandue mais encore un manque de formation et d'accompagnement des mamans

**83%** des participantes **souhaitaient allaiter** au moins un de leurs enfants (67% « absolument »),



**66%** d'entre elles n'ont **pas réussi** à allaiter leur(s) enfant(s) aussi longtemps qu'elles le souhaitaient :

➔ **POURQUOI ?**



Autres thèmes cités : « enfant prématuré, grande fatigue, raisons médicales, pression, manque de soutien du conjoint... »

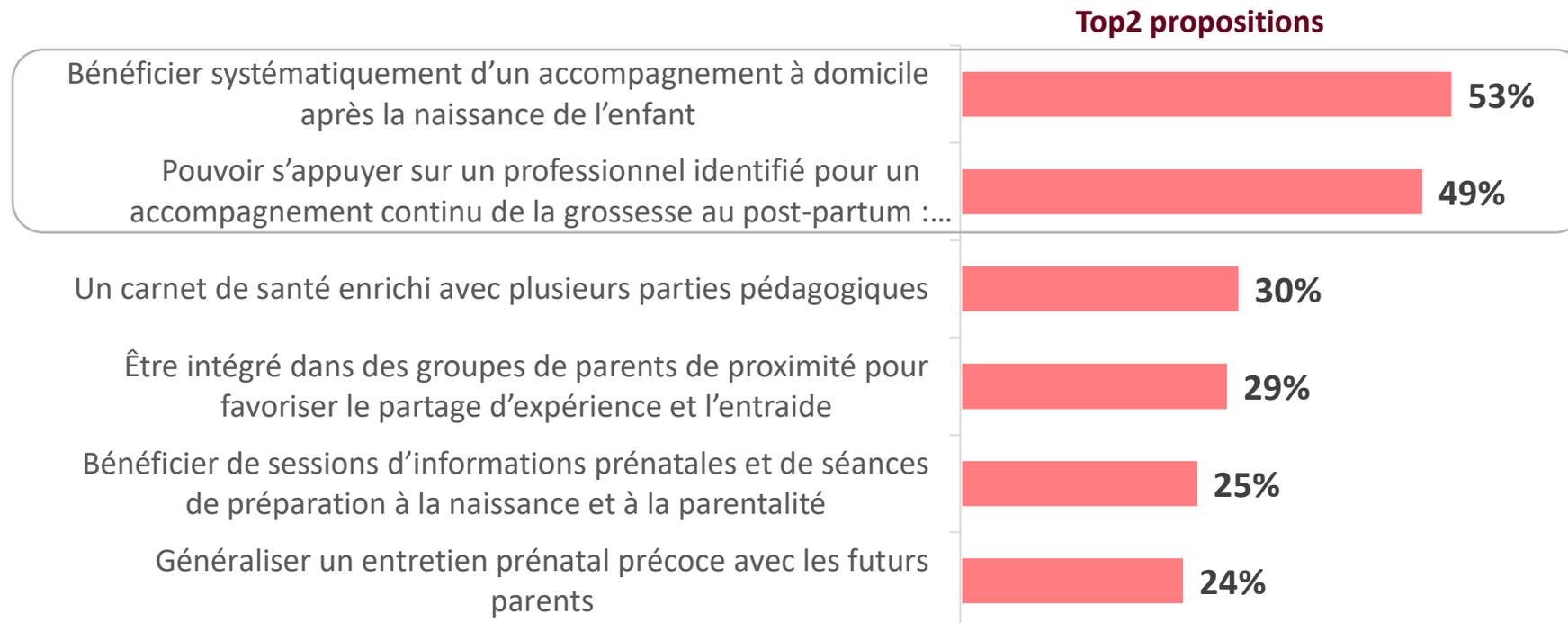
**74%** auraient aimé être **mieux formées** à l'allaitement (pendant la grossesse et à la maternité)



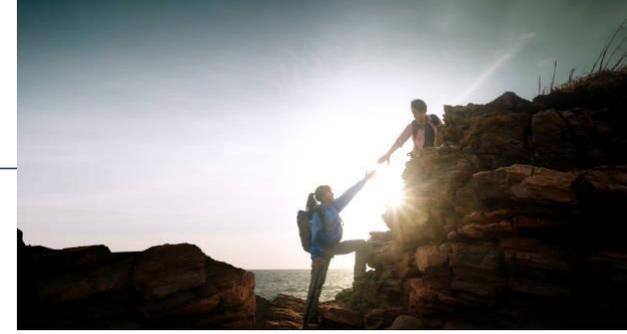
# Parcours des 1000 jours

- ✓ L'accompagnement des mamans comme priorité - *après la naissance et plus largement avec la création du référent dès le 2<sup>ème</sup> trimestre de grossesse*

Dans son rapport la commission propose la création du « Parcours des 1 000 jours ».  
Merci de classer par ordre de priorité les différentes propositions du parcours :



  
➔ Création du référent à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse :  
**90%**  
pensent que les parents doivent **pouvoir choisir librement le référent**



## Les mères ont besoin d'être soutenues :

- Formation pendant la grossesse (accouchement + allaitement...)
- Mise à disposition d'informations fiables et d'un référent (cf. rapport Cyrulnik)
- Politiques encourageant les pères à s'impliquer
- Favoriser la mise en réseau des mères pour rompre l'isolement

## Les mères qui accouchent ont besoin d'être respectées :

- Formation des mères et du personnel soignant pour mieux vivre l'accouchement
- Développement d'une offre diversifiée de modalités d'accouchement (maisons de naissance, vraie réflexion sur l'accouchement accompagné à domicile - très en retard en France vs autres pays européens)



*Intervention  
d'Isabelle  
Roskam*

*Docteure en Sciences Psychologiques,  
Professeure en psychologie du  
développement à l'Université de  
Louvain en Belgique*

## **2bis. Le burn-out parental**



# Parental Burnout

PROFESSIONAL TRAINING & COURSES

## Le burn-out parental en 3 minutes...

Isabelle Roskam  
Moira Mikolajczak

 **UCLouvain**

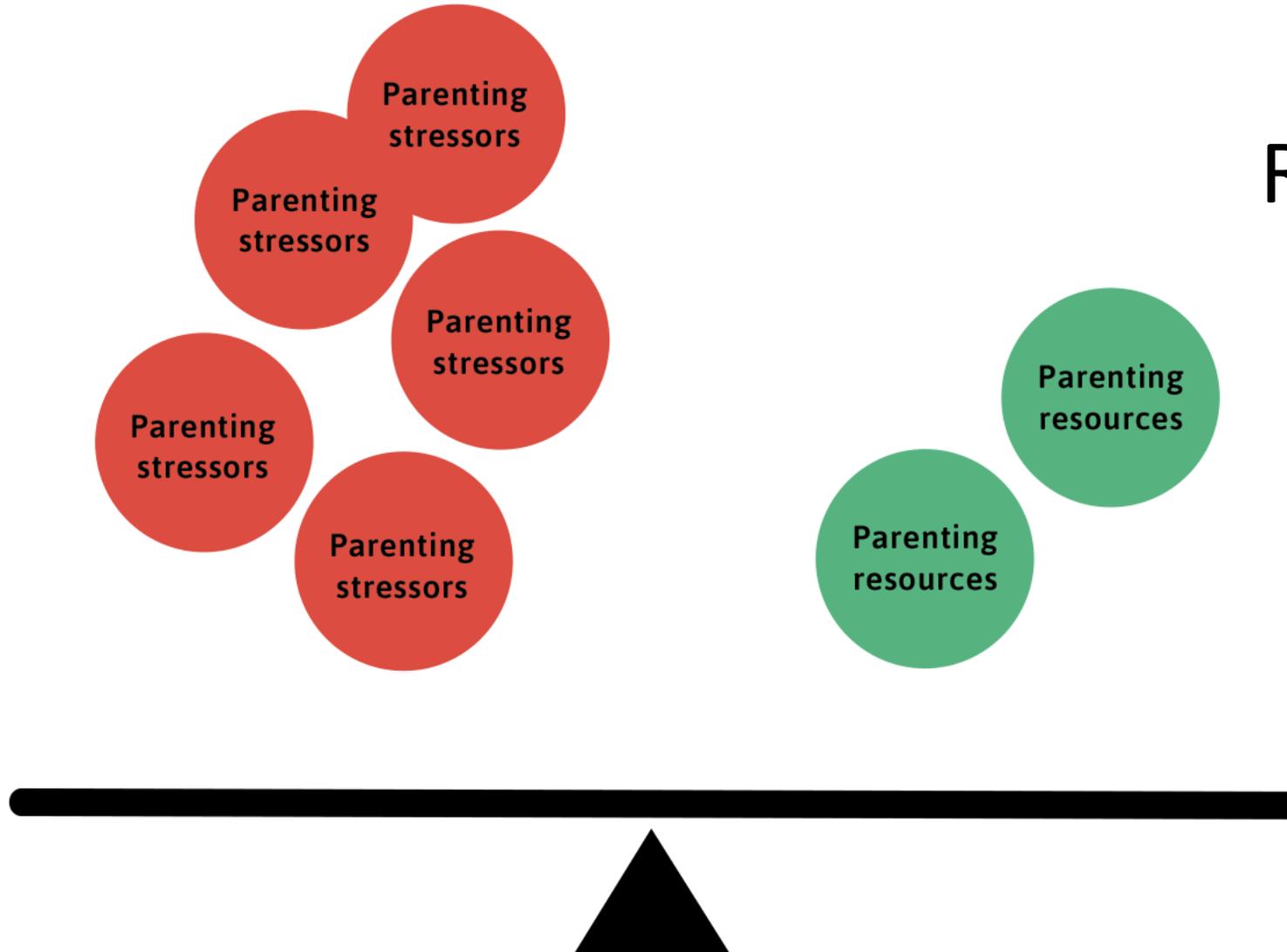


# L'étiologie du burn-out parental

# Déséquilibre

Stress

Ressources





# Les symptômes du burn-out parental



**Epuisement**



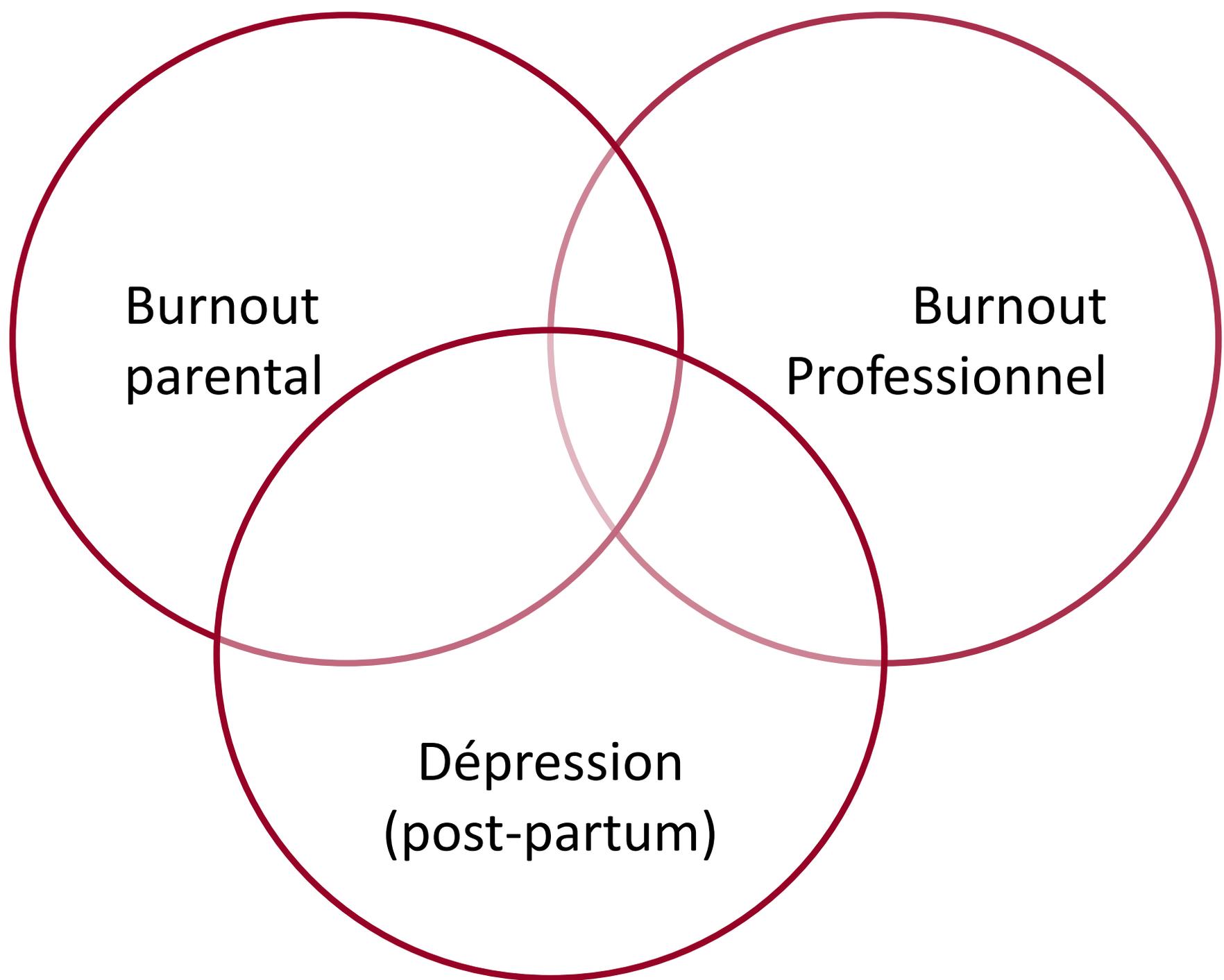
**Distanciación**



**Saturation**



Les troubles à ne pas confondre





# Les conséquences du burn-out parental

Idées suicidaires



Violence



Négligence

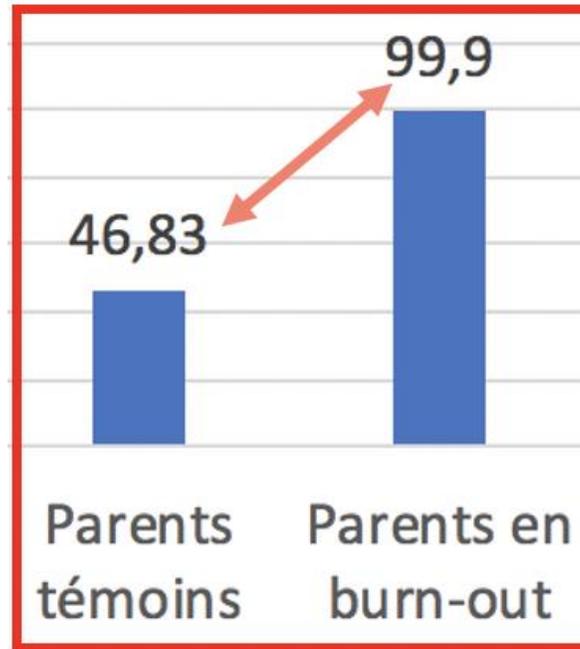




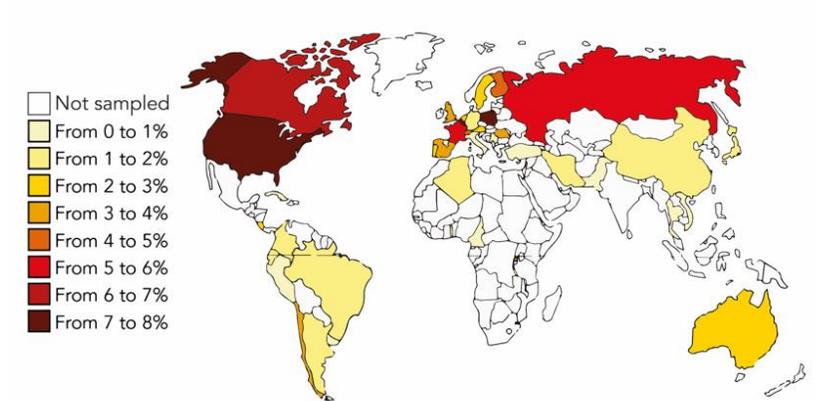
# Les chiffres clé du burn-out parental



900.000  
parents



Cortisol  
x 2



50  
pays



# Les antidotes du burn-out parental



Antidote 1

(IN)FORMATION



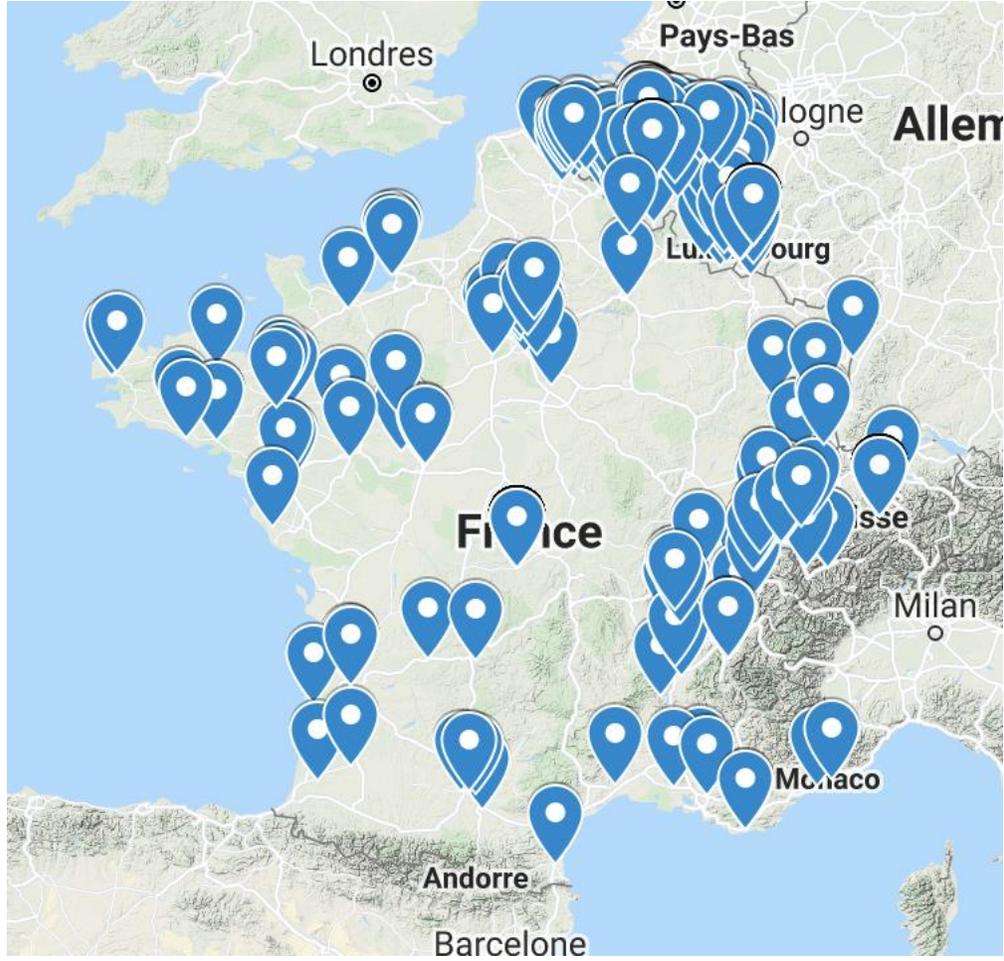
Antidote 2

PREVENTION



Antidote 3

TRAITEMENT



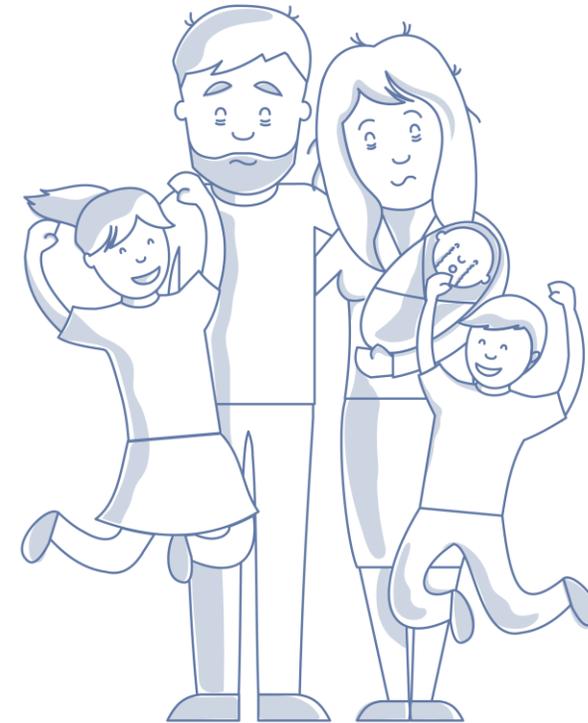
1000

Merci à chacun.e

[Isabelle.roskam@uclouvain.be](mailto:Isabelle.roskam@uclouvain.be)



**Parental Burnout**  
PROFESSIONAL TRAINING & COURSES



**UCLouvain**



*Résultats de  
l'enquête  
MMM*

*Marie-Laure Gagey-des Brosses,  
porte-parole MMM France*

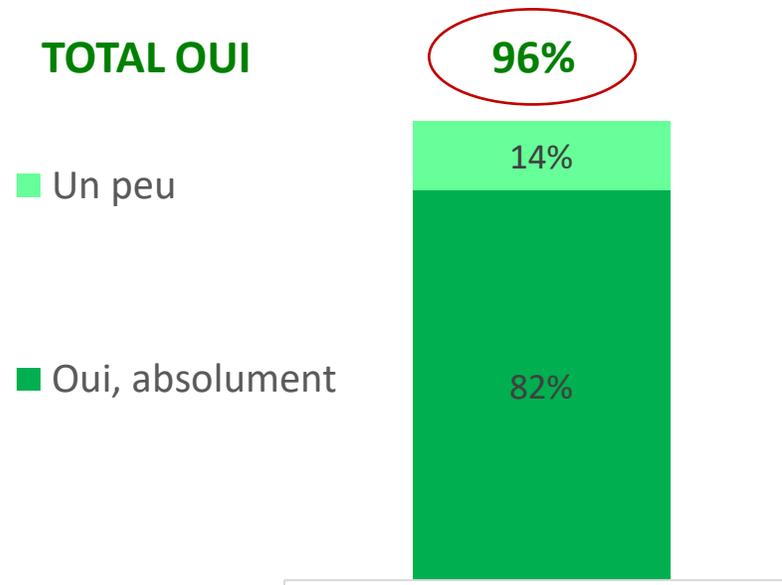
### **3. Conciliation vie familiale et vie professionnelle**

# Pression sociale

- ✓ Les mères ressentent une forte pression de la société liée à la difficile conciliation des casquettes de maman et de femme active.

*"La société attend de moi que je travaille comme si je n'avais pas d'enfants et que j'élève mes enfants comme si je ne travaillais pas."*

Etes-vous d'accord avec cette affirmation ?



# Congé maternité : une vraie demande d'allongement

---

- ✓ 78% des mères se disent fatiguées et manquant de sommeil après un accouchement
- ✓ 88% des mères disent qu'un congé maternité plus long favoriserait un allaitement plus long
- ✓ 52% des mères disent qu'elles ne se sentaient « pas prêtes » lors de la reprise de leur travail
- ✓ 53% des mères disent qu'elles reprendraient + facilement le travail avec un congé maternité + long

Le rapport Cyrulnik sur les 1000 premiers jours de l'enfant préconisait un allongement du congé maternité de **+ 2 semaines**



# Contexte : Le congé maternité **rémunéré** dans les pays développés

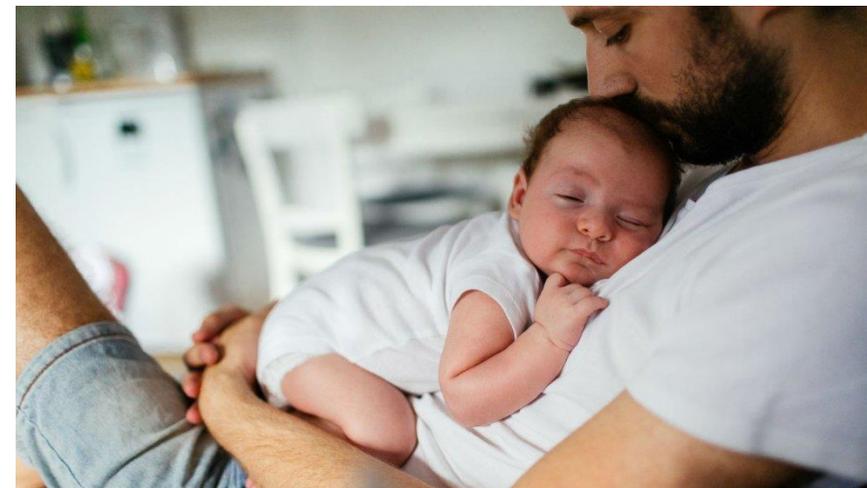
- Bulgarie : 12 mois
  - Royaume-Uni : 9 mois
  - Slovaquie : 6,5 mois
  - Croatie, Irlande : 6 mois
  - Brésil : 4 à 6 mois selon les secteurs d'activité
  - Hongrie : 5,6 mois
  - Chili : 5,5 mois
  - République Tchèque : 5,1 mois
  - Italie : 4,7 mois
  - Pologne : 4,6 mois
  - Malte, Québec, Roumanie : 4,2 mois
  - Grèce : 3 (secteur public) à 8,1 mois (privé)
  - Corée : 3 mois
  - Finlande : 2,9 mois
  - Luxembourg, Pays-Bas : 2,8 mois
  - Chine : 2,7 mois
  - Slovénie : 2,6 mois
  - Mexique, Russie : 2,3 mois
  - Autriche, Allemagne, Japon, Lettonie, Lituanie : 1,9 mois
  - Australie (seulement du congé parental), Etats-Unis, Islande, Nouvelle-Zélande, Norvège (uniquement du congé parental), Portugal (uniquement du congé parental) : 0
- **Préconisation minimum de l'Union Européenne : 18 semaines = 4,1 mois**
- Chypre, Espagne, Estonie, : 3,7 mois
  - Canada, Israel : 3,5 mois
  - Belgique, Danemark, **France**, Suisse, Uruguay : **3,3 mois**

# Congé paternité : un bon accueil de l'allongement

---

- ✓ **58%** des mères disent qu'un congé paternité + long limiterait les risques de dépression post-partum
- ✓ **68%** des mères disent que la charge mentale n'est pas partagée équitablement dans leur famille

Le congé paternité a été allongé à  
**4 Semaines**  
depuis le 1/07/2021



# Congé parental

- ✓ Le recours au congé parental et sa durée progressent fortement avec le rang de naissance de l'enfant :

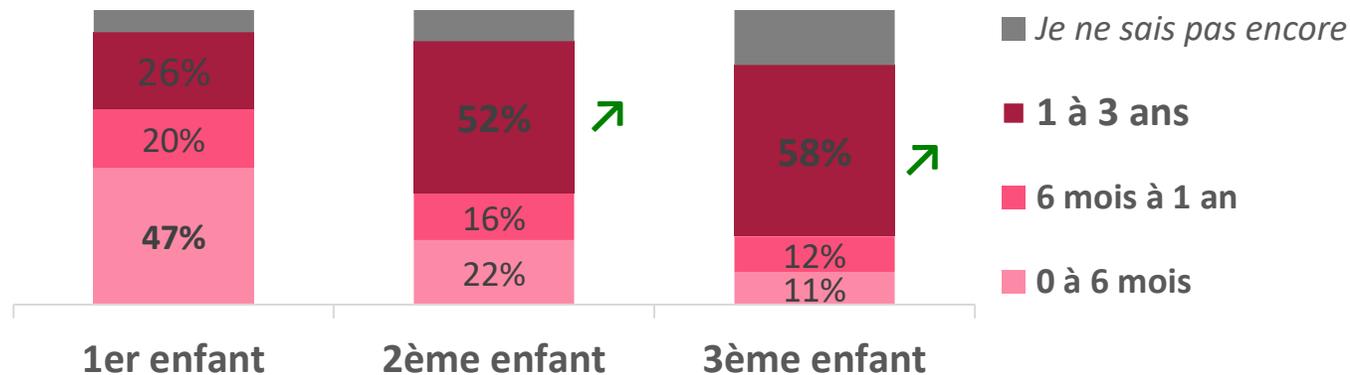
## Part des congés parentaux :



Pour le 1er enfant : **26%** des participantes disent ne pas en avoir pris **pour des raisons économiques**



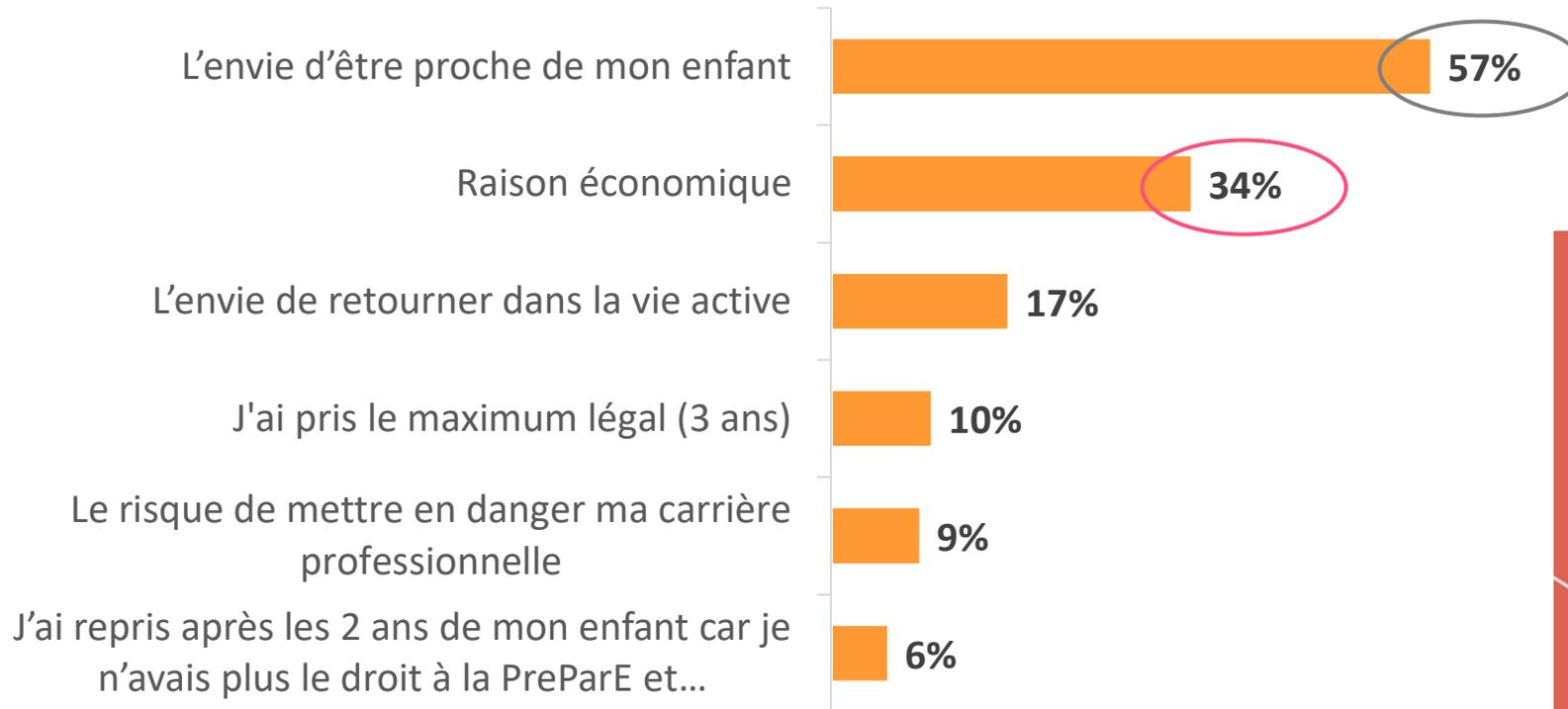
## Durée :



# Choix de la durée du congé parental

## ✓ Des mamans tiraillées entre envies et contraintes

Quel élément a déterminé la durée du congé parental ? (1er enfant)



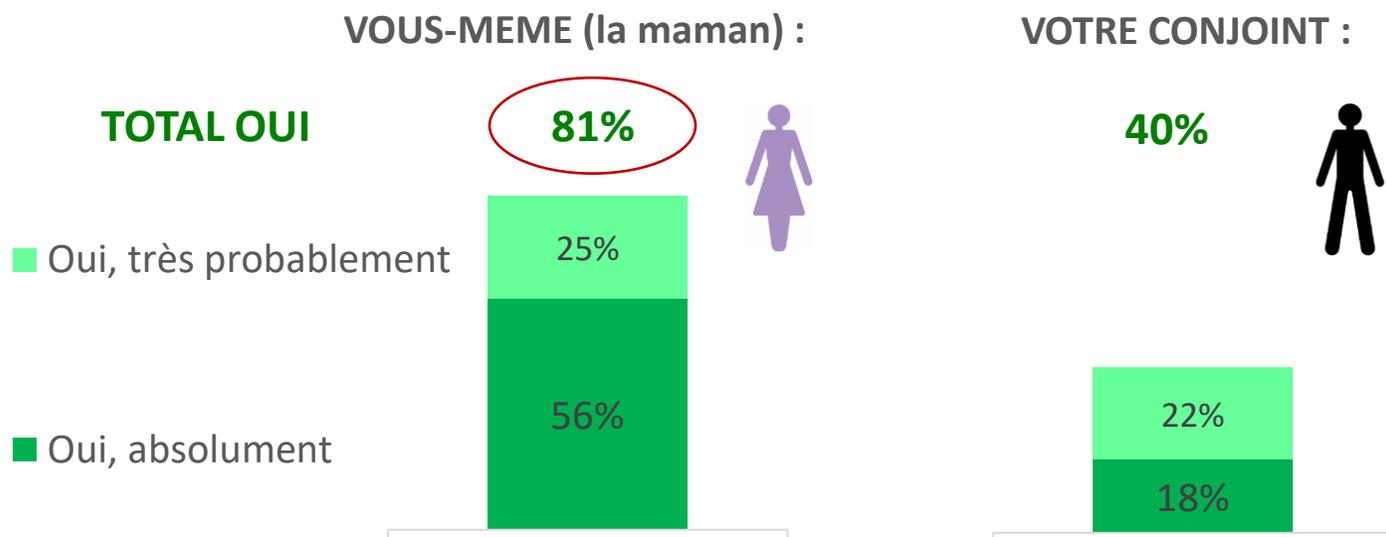
# Congés parentaux :

- ✓ Un fort intérêt pour un congé parental court et mieux rémunéré

## Rapport des 1000 premiers jours :

La commission cite l'importance de l'attachement entre les parents et leur enfant. Pour que ce lien se crée les parents doivent pouvoir passer du temps avec leurs enfants. Voici ce que le rapport propose : un congé parental de 9 mois rémunéré à 75% minimum du salaire partageable entre les deux parents.

Si vous aviez eu la possibilité d'avoir un congé parental de 4,5 mois rémunéré à 75% de votre salaire la première année de votre enfant, l'auriez-vous pris ?



# Congés parentaux :

---

- ✓ Les parents souhaitent pouvoir choisir leur formule

**81%** sont favorables à un congé que les parents peuvent **se partager comme et s'ils le souhaitent**

*(vs. un congé à égalité entre les deux parents)*

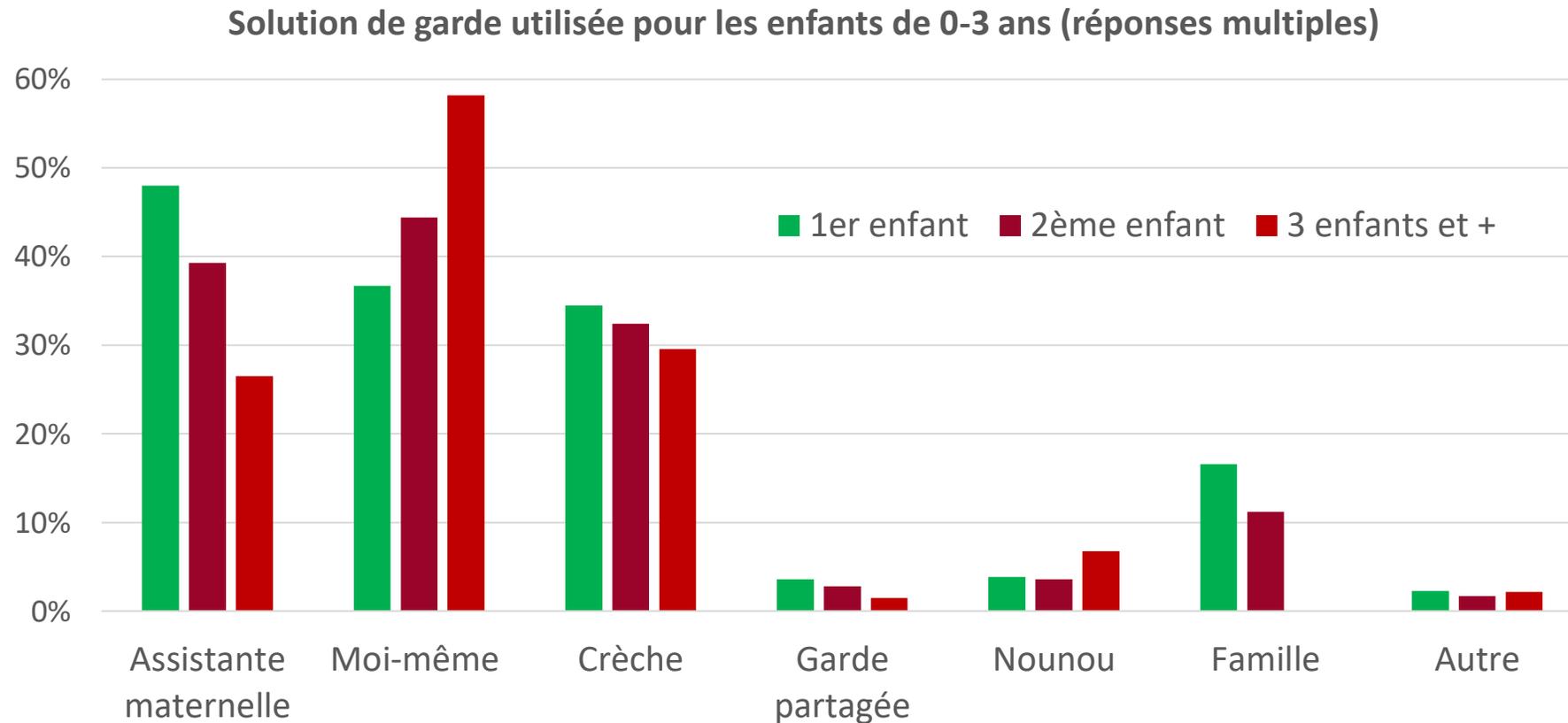
**84%** préfèrent **qu'on laisse le choix aux parents** entre un congé court et bien rémunéré et un congé parental long et plus faiblement rémunéré

*(vs. qu'on supprime le congé parental long pour mettre seulement un congé parental court et mieux rémunéré)*



# Modes de garde : des besoins variés

- ✓ L'ensemble des modes de garde disponibles ont une utilité. Leur utilisation varie selon les profils et avec le nombre d'enfants :



# Contexte : l'évolution des modes de garde

- ✓ Ces dernières années, le développement des crèches s'est fait au détriment des autres modes de garde.
- ✓ Attention, lors de la réforme des 1000 premiers jours de l'enfant si l'on veut rendre service à **TOUTES** les mères.

	Evolution du nombre de places 2013-2017 (COG) <sup>1</sup>	Rappel : reste à charge pour les finances publiques par mois de chaque mode de garde <sup>3</sup>
Crèches	<b>+61.800</b>	<b>1.351 €</b>
Assistantes maternelles	<b>- 21.900 <sup>2</sup></b>	<b>853 €</b>
Garde partagée	<b>Stable</b>	<b>1.024 €</b>
Scolarisation avant 3 ans	<b>+1.800</b>	<b>?</b>
Congé parental	<b>-260.000</b>	<b>390 €</b>
Total solution d'accueil	<b>- 218.300</b>	

# Maternité & travail

- ✓ Plus de la moitié des mamans pas prêtes pour le retour au travail

Lors de votre retour au travail,  
vous vous êtes sentie ?...  
(1<sup>er</sup> enfant)

48% PRETES



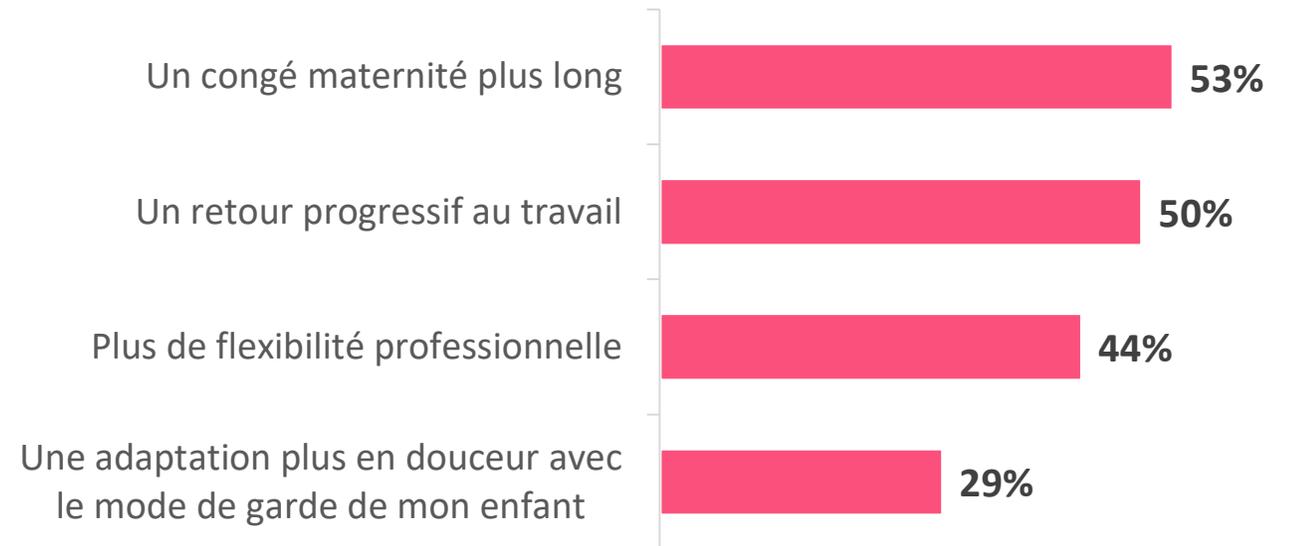
52% PAS PRETES



*Dont 24% pas  
prêtes du tout*



Qu'est-ce qui vous permettrait/aurait permis d'envisager  
un retour au travail de manière plus sereine ? (multiple)



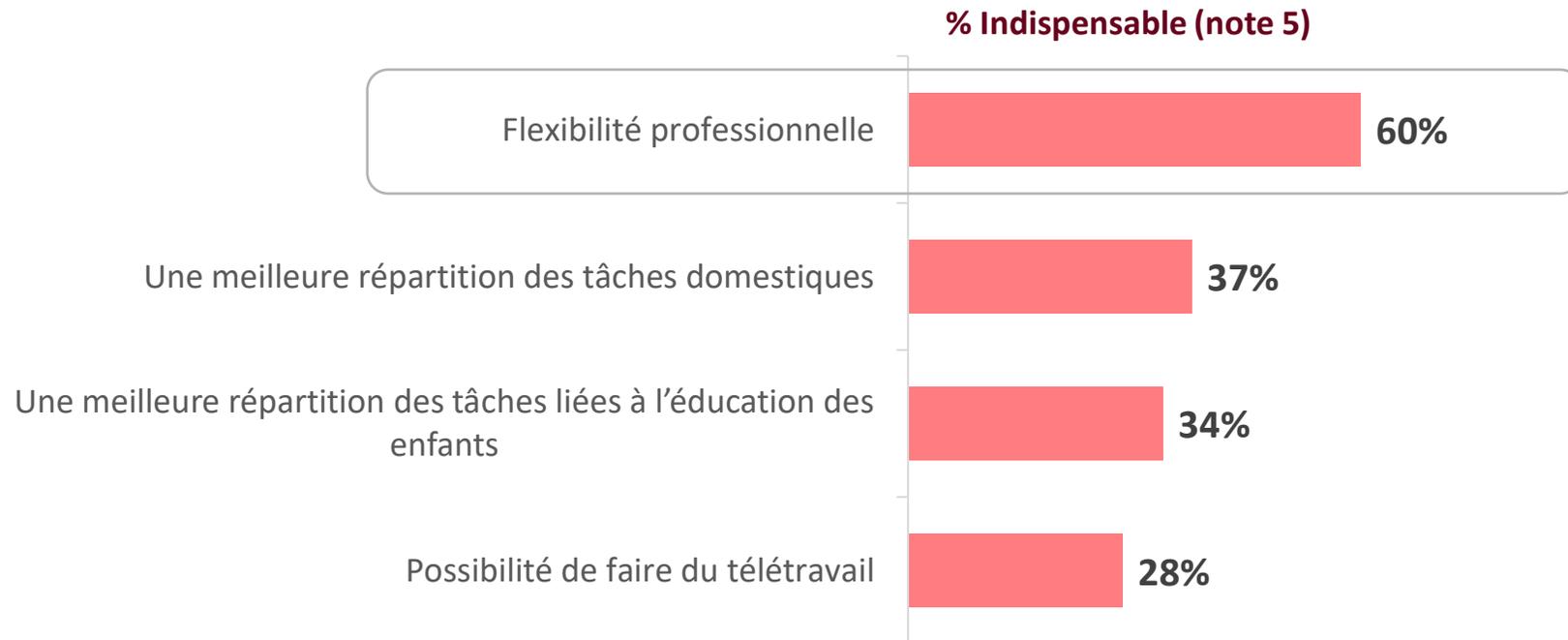
*Autres thèmes cités : « bienveillance de l'entourage  
professionnel, avoir plus de temps, trouver une  
adaptation qui me convient... »*

# Equilibre vie pro / vie de famille

---

## ✓ La flexibilité professionnelle largement plébiscitée

Afin de trouver un réel équilibre entre vie professionnelle et vie de famille, quels sont les critères indispensables selon vous ? (0 = pas du tout et 5 = indispensable)



# PROPOSITIONS MMM FRANCE

---

## Les mères ont besoin de temps et de flexibilité :

- Oui au congé parental court bien rémunéré
- Attention à préserver les possibilités de congé parental plus long
- Proposer une vraie variété de solutions pour que chaque famille trouve ce qui lui convient (modes de garde & congés parentaux)
- Donner une vraie liberté d'organisation aux familles
- En entreprise : favoriser la flexibilité et la bienveillance (formation des managers)





*Intervention  
de Nathalie  
Grimaud*

*Présidente de Mamans Digitales*

**3bis. Mamans digitales : une bonne  
pratique de conciliation vie pro – vie perso**

Concilier vie pro et vie perso

Une solution avec

Mamans Digitales



Maman de 4  
enfants

Et spécialiste du  
Marketing Digital





Une solution pour concilier vie pro et vie perso

**Nous formons les Mamans  
au métier de  
Community Managers  
Grâce à l'utilisation du smartphone**

# Aujourd'hui, nous avons aidé plus de 600

# Mamans

# Afin de les accompagner et de les soutenir



**Digital** Nathalie Grimaud-Morvillez Nathalie Grimaud-Morvillez **Interview**

**Les Mamans Digitales, une formation prête à l'emploi**  
Les femmes représentent quasiment 50% de la population française active et, pourtant, dès qu'elles deviennent mamans, elles doivent faire un choix entre vie familiale et leur vie professionnelle.

**Un concept, une formation.**  
L'objectif de Mamans Digitales est de proposer à ces femmes de se réorienter vers une activité professionnelle en leur proposant des formations adaptées à leur situation.

**Une femme, un parcours.**  
Mamans de toutes entreprises, toutes professions, sont accueillies dans leur parcours de formation.

**Il n'y a pas que la vente à distance qui intéresse.**  
Une fois une fois diplômée, elle peut exercer son activité de la manière qui lui convient.

**Une réalité économique.**  
La digitalisation de la communication a permis de développer de nouvelles opportunités de travail.

**Un objectif, des outils.**  
Une formation en e-learning, accessible à tout moment, sur ordinateur ou sur tablette, sur mobile et les réseaux sociaux. Une approche pratique et interactive.

**Après 3 mois d'apprentissage**  
à domicile, les mamans obtiennent un diplôme de TPE, spécialité e-commerce.

**Après 3 mois d'apprentissage**  
à domicile, les mamans obtiennent un diplôme de TPE, spécialité e-commerce.

**Après 3 mois d'apprentissage**  
à domicile, les mamans obtiennent un diplôme de TPE, spécialité e-commerce.

**Après 3 mois d'apprentissage**  
à domicile, les mamans obtiennent un diplôme de TPE, spécialité e-commerce.

**Formation réservée aux mères**

**EN CHIFFRES**

- 1.000 mamans diplômées
- 700 mamans en formation
- 15 mamans en recherche d'emploi
- 2 mamans en recherche d'emploi

**Installation à Champignelles, Nathalie Grimaud-Morvillez a lancé Mamans Digitales**

**mamans-digitales.fr**

**TPE NEWS**  
Les Hommes et Femmes qui Entreprennent  
Le Magazine des Micro & Très Petites Entreprises N° 5 - Mars 2020

**Entreprendre au féminin...**

**Nathalie GRIMAUD-MORVILLEZ**  
Les Mamans Digitales

**N° 5 de... 5 Portraits de femmes qui entreprennent**  
Spécial dédiée Les femmes du secteur médical.

**Patricia PERCHE**  
Conseil Marketing

**Anne-Sophie ALVES**  
Sandella

**expat value**  
MA CARRIERE EN EXPATRIATION

**Mamans digitales - formation en community management**

**Expatriée en Espagne, Nathalie Grimaud possède un parcours solide de 18 ans dans le marketing digital.**



79% des mamans se sont lancées en  
Freelance

40€ HT de l'heure minimum

Un planning  
adapté

À chacune

Pour essayer de rendre le monde  
professionnel

Plus équitable

# Car notre moteur, avant tout, ce sont eux !



# Temps d'échange : la parole est à vous !

---



*Nous restons disponibles pour échanger avec vous toute la soirée  
et par la suite : [info@mmmfrance.org](mailto:info@mmmfrance.org)*



*Intervention  
d'Anne-Claire  
de Liedekerke*

*Présidente de MMM international*

**MMM international au côté des  
mères afghanes**



## *Intervention de Pauline Ambrogi*

*MMM auprès de l'Unesco*



## Présentation du livre « Mères et paix »



**Merci pour votre attention et votre participation !**