

# Étude Ifop sur le burn-out maternel

Face à l'urgence d'aider les mères, Malo propose une aide au repérage précoce des signes de burn-out maternel et un soutien moral.



**7,4/10**

est la moyenne donnée par les mères concernant leur charge mentale

**43%**

des mères ne se sentent pas accompagnées au quotidien

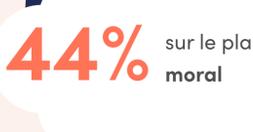
## La gestion de la vie familiale incombe encore davantage aux femmes...

Sentiment d'être **"un peu" soutenues** par le coparent...



**41%** sur le plan logistique

Et 18% "pas vraiment" soutenues



**44%** sur le plan moral

Et 16% "pas vraiment" soutenues

## Une précarité qui impacte le sentiment de soutien, lié au manque de budget alloué à la garde des enfants



**45%**

des mamans les plus précaires ont le sentiment de ne pas être accompagnées contre 26% chez les plus aisées

## Une difficile quête d'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

TOP 3 des facteurs de charge mentale



**59%**

Équilibre vie pro et vie perso



**42%**

Préservation du temps de couple



**28%**

Gestion de la scolarité

## L'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi



**56%**

des mères trouvent les informations issues d'autres mamans contradictoires

**45%**

estiment que les conseils des autres mamans ont tendance à les faire culpabiliser

## Conséquences sur la santé mentale des mères

Pour 9 mères sur 10 : le contexte actuel ajoute une pression supplémentaire sur leur rôle de parent



**68%** sont physiquement fatiguées

**34%**

des mères se disent concernées par le burn-out parental

**40%**

disent qu'elles pourraient un jour y être confrontées

**35%**

d'entre elles estiment que globalement, tout ne va pas bien

**57%**

sont moralement épuisées

## Top 2 des besoins exprimés par les mères



**36%** L'aide, le soutien

**59%** Du temps exclusivement pour elles

Des mères expriment spontanément avoir besoin d'un soutien moral

**9%**

## Solutions offertes par Malo pour aider les mères à veiller sur leur bien-être

- 1 Proposer des rendez-vous réguliers aux parents pour les interroger sur leur bien-être
- 2 Aider au repérage précoce du burn-out parental
- 3 Amorcer une prise de conscience et un suivi pour les aider à mieux se situer, à comprendre leur état psychique
- 4 Soulager leur charge mentale en leur fournissant des informations médicales sûres et des conseils personnalisés
- 5 Offrir un soutien moral rassurant et déculpabilisant qui s'effectue au quotidien sur des temps très courts, en réponse à leurs contraintes