UNIVERSITÉ D'ABOMEY- CALAVI

(UAC)

FACULTÉ DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

(FASHS)

DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE

(DP)

MÉMOIRE DE LICENCE EN PSYCHOLOGIE

SUJET

ÉVALUATION DU VÉCU PSYCHOLOGIQUE DES PARENTS EN SITUATION DE MONOPARENTALITÉ DANS LE QUARTIER AITCHEDJI

Réalisé par :

SAGBO FANOU Zinéddine

Directeur de mémoire :

Dr. Michel M. MEHINTO

Enseignant-Chercheur au DP/FASHS/UAC

Maître-Assistant des Universités/CAMES

Présidente : Ornheilia ZOUNON (Maître de Conférence CAMES)

Rapporteur : Michel MEHINTO (Maître-Assistant CAMES)

Examinateur : Aristide AKOVOWANOU (Enseignant chercheur FASHS/UAC)

Note : 17/20

Mention : Très bien

Date de soutenance : 29 Novembre 2023

Année Académique : 2022-2023

SOMMAIRE

DÉDICACES 3
REMERCIEMENTS 4
LISTE DES TABLEAUX 5
LISTE DES FIGURES 6
LISTE DES VERBATIMS 7
SIGLES ET ACRONYMES 8
RÉSUMÉ 9
ABSTRACT 9
INTRODUCTION 10
CHAPITRE I : CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE 12
CHAPITRE II : CADRE DE L'ÉTUDE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE 21
CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS 25
CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE 36
CONCLUSION 40
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 41
ANNEXES 44
TABLE DES MATIÈRES 48

DÉDICACES

Je dédie ce mémoire à :

- Mon père **SAGBO FANOU Toussaint Aziz**
- Ma mère **ALLEY Fatimata Binta**

REMERCIEMENTS

Notre reconnaissance à toutes les personnes qui, de près ou de loin ont contribué à la réalisation de ce travail et qui nous ont aidé au cours de la rédaction de ce mémoire :

Nous voudrions dans un premier temps remercier, notre directeur de mémoire **Dr M**. **Michel MEHINTO** Enseignant-Chercheur au DP / FASHS / UAC et Maître-Assistant des Universités/CAMES pour sa disponibilité, sa rigueur et la patience dont il a fait preuve durant la rédaction de ce document ;

Toute notre reconnaissance aux personnes suivantes :

- Nos Honorables membres du jury pour leur présence, le temps qu'ils ont consacré à la lecture et à l'appréciation de ce mémoire ;
- Le corps professoral et le personnel administratif du département de psychologie pour leur coopération, leur considération et pour la qualité des enseignements qu'ils nous ont transmis ;
- Mon frère **SAGBO FANOU Fayçal** pour tout son soutien ;
- Á mes tantes **ALLEY Djamilath** et **ALLEY Roukiyath** pour leur soutien moral et financier ;
- Á tous ceux qui m'ont soutenu spirituellement, financièrement et moralement tout au long de mes études**,** un infini merci ;
- Á tous mes amis et proches, à toutes les personnes qui, de près ou de loin, d'une manière ou d'une autre, nous ont soutenus tout au long de ce cursus et ont contribué à la réalisation de ce travail.

  Á tous, **MERCI** !!

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I : Répartition des enquêtés selon le sexe 25
Tableau II : Répartition des enquêtés selon l'âge..... 25
Tableau III : Répartition des enquêtés selon la profession..... 26
Tableau IV : Répartition des enquêtés selon la religion 26
Tableau V : Répartition des enquêtés selon le niveau d'étude 27
Tableau VI : Répartition des enquêtés selon la raison de la situation monoparentale..... 27
Tableau VII : Répartition des enquêtés selon le nombre d'enfants à charge 28
Tableau VIII : Répartition des enquêtés selon la durée de la situation monoparentale..... 28
Tableau IX : Répartition des enquêtés selon le niveau de satisfaction des parents solos..... 31
Tableau X : Répartition des enquêtés selon les émotions..... 31
Tableau XI : Répartition des enquêtés selon leur état d'esprit..... 32
Tableau XII : Répartition des enquêtés selon les conséquences de la monoparentalité sur leur mode de vie 33
Tableau XIII : Répartition des enquêtés selon les conséquences physiques de la monoparentalité..... 33
Tableau XIV : Répartition des enquêtés en fonction du ressenti et des difficultés psychologiques..... 34

LISTE DES FIGURES

Figure 1: Impact de la monoparentalité sur la santé 29
Figure 2: État de santé des parents solos 29
Figure 3: Éléments les plus déterminants sur l'état de santé des parents solos 30

LISTE DES VERBATIMS

Verbatim I : Propos d'enquête de M.A, mère de trois enfants 31
Verbatim II : Propos d'enquête de M.K, mère de deux enfants 32
Verbatim III : Propos d'enquête de M.T, père de sept enfants 35
Verbatim IV : Propos d'enquête de M.E, mère de trois enfants 35

SIGLES ET ACRONYMES

COE : Conseil de l'Europe

INSEE : Institut National de la Statistique et des Études Économiques

JFI : Journal of Family Issues

JMF : Journal of Marriage and Family

OCDE : Organisation de Coopération et de Développement Économique

UNAF : Union Nationale des Associations Familiales

RÉSUMÉ

Les parents en situation de monoparentalité font face à une série de défis uniques sur le plan psychologique. Élever seul un ou plusieurs enfants peut être une tâche extrêmement exigeante sur le plan émotionnel et mental. L'objectif de cette recherche est d'étudier le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité dans le quartier Aïtchedji. Pour ce faire, nous avons eu recours à une méthode mixte. Les différentes techniques (guide d'entretien, questionnaire) employées, nous ont permis de recueillir auprès de 10 parents, des informations pertinentes à la compréhension de leur situation. Les résultats de notre étude montrent que les parents solos sont des victimes de choix du stress, de l'anxiété, de la solitude et d'une charge mentale accrue en raison de la difficulté de l'exercice parental en l'absence d'un conjoint. Il en ressort que l'exercice monoparental timbre négativement le mode de vie des parents concernés. Le suivi psychologique de ces types parents est donc essentiel pour faciliter la gestion et les aider à faire face aux défis de la parentalité solo.

Mots-clés : Vécu, Vécu psychologique, parent, monoparentalité

ABSTRACT

Single parents face a series of unique psychological challenges. Raising one or more children alone can be an extremely demanding task emotionally and mentally. The aim of this research is to study the psychological experience of single parents in the Aïtchedji neighborhood. To do this, we used a mixed method. The different techniques (interview guide, questionnaire) used allowed us to collect several relevant pieces of information from 10 surveyed parents to understand their situation. The results of our study show that single parents are victims of stress, anxiety, loneliness, and an increased mental workload due to the difficulty of parenting alone in the absence of a partner. It also appears that single parenthood negatively affects the lifestyle of the parents concerned. Psychological follow-up of parents is therefore essential to help them cope with the challenges of single parenthood.

Keywords : Experience, Psychological experience, parent, single parenthood

INTRODUCTION

La monoparentalité constitue une réalité croissante dans notre société contemporaine. Elle se caractérise par le fait d'élever seul, un ou plusieurs enfants, en l'absence du conjoint ou de la conjointe. Ainsi de nombreux parents se retrouvent solitaire, confrontés à l'éducation et à la prise en charge de leurs enfants que ce soit suite à un divorce, à une séparation, au décès du conjoint ou à un choix personnel. Cette nouvelle réalité de vie peut avoir des conséquences significatives sur le vécu psychologique des parents concernés et sur leur état de santé. D'après l'organisation Mondiale de la Santé (OMS, 1946), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Un état parfois difficile à atteindre quand on subit chaque jour une pression quasi-constante.

Devenir parent solo, c'est rarement un choix fait de gaieté de cœur. Cela peut être un choix certes, à l'issue d'une séparation, mais parfois on y est contraint. On est pas toujours décisionnaire et surtout on ne peut pas savoir à l'avance ce que l'avenir réserve à son couple et à sa famille. C'est triste, douloureux, on a un sentiment de gâchis énorme. Mais c'est une réalité, les parents solos sont de plus en plus nombreux. Et avec ce nouveau statut, se développe un nouveau mode de vie. Cela ne se fait pas sans mal et s'accompagne souvent de moments de solitude et entraîne l'apparition de la charge mentale. Être seul pour élever ses enfants, pour tout gérer, c'est en effet, une lourde charge la plupart du temps.

La situation de monoparentalité peut impacter de manière significative le vécu des parents et est susceptible d'entrainer des séquelles psychologiques comme la détresse psychologique, un fort sentiment de solitude et d'isolement. En l'absence d'un partenaire avec qui partager les tâches, ce parent se retrouve submergé par les tâches qui leur incombent doublement. Cette surcharge de responsabilités peut conduire à une détresse psychologique, à des sentiments d'incapacité parentale et à un sentiment de culpabilité face à d'éventuels manquements.

Le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité peut également être influencé par les relations familiales et sociales inconfortante. Les parents monoparentaux peuvent se sentir jugés incompris ou marginalisés par leur entourage. Ils ressentent des difficultés à maintenir un équilibre entre leur rôle parental et leur propre épanouissement. Le stress et la fatigue peuvent limiter leur disponibilité émotionnelle et affecter la qualité des interactions avec leurs enfants. Ces facteurs peuvent influencer le développement émotionnel

et le bien-être, ainsi que le sentiment d'accomplissement ressenti par ces parents. Face à ces défis, il est essentiel de comprendre l'impact du vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité. En analysant les facteurs de risque et de protection qui influencent leur bien-être, il sera possible de mettre en place des interventions et des soutiens adaptés pour atténuer les conséquences négatives de la monoparentalité sur, non seulement les parents mais aussi les enfants concernés. Par ailleurs, en prenant en compte le vécu des parents monoparentaux, il sera suggérable de mieux comprendre les besoins spécifiques de cette population et d'élaborer des politiques publiques qui favorisent leur épanouissement et celui de leurs enfants. C'est dans cette optique qu'à la fin de notre formation en licence professionnelle au département de psychologie, nous avons fait le choix comme thème de recherche : **« Évaluation du vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité dans le quartier Aïtchédji ».**

Pour y parvenir, le présent rapport s'articule autour de quatre chapitres. Le premier aborde le cadre théorique et conceptuel de la recherche, le deuxième s'intéresse à l'approche méthodologique, le troisième chapitre est consacré à la présentation des résultats et enfin le dernier chapitre à la discussion des résultats de la recherche.

CHAPITRE I : CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE

1.1 ÉNONCÉ DU PROBLÈME

Les familles monoparentales représentent une part importante des structures familiales. En effet, de nombreux parents se retrouvent seuls, confrontés à l'éducation de leurs enfants que ce soit suite à un divorce, à une séparation, à un décès du conjoint ou à un choix personnel. Ces derniers font face à des défis psychologiques et cette nouvelle réalité de vie peut avoir des conséquences significatives sur le vécu des parents concernés. Au nombre des défis psychologiques auxquels font face ces parents, on retrouve le stress, la dépression, le sentiment d'isolement, une faible estime de soi, l'anxiété, la peur, l'inquiétude et l'angoisse.

Le nombre de parents en situation de monoparentalité dans le monde est difficile à estimer de manière précise, car il varie d'un pays à l'autre et les données sont parfois limitées. En 2019, environ 20% des enfants vivaient dans des familles monoparentales, soit environ deux ménages sur dix (OCDE, 2019). Selon une enquête de l'OCDE, dans la plupart des pays, l'énorme majorité (80% et même davantage) des parents monoparentaux sont des femmes. Elles sont ainsi à la tête de huit familles monoparentales sur dix. Par exemple une étude menée par l'INSEE en 2011, recensait 1,5 million de familles monoparentales, soit 22% des familles françaises, et dans 85% des cas, le parent seul était une femme, contre 15% chez les hommes. Des études ont montré que, le fait d'être une mère seule avec un enfant à charge, est souvent associé à une plus grande morbidité et à une utilisation plus fréquente des services médicaux par rapport aux mères qui vivent en couple (COE, 2014).

En Afrique, les statistiques sur la monoparentalité sont plus limitées, mais des études suggèrent que la monoparentalité est une réalité importante sur le continent. Par exemple une étude menée en Afrique du Sud a révélé que près de 40% des foyers sont dirigés par un parent célibataire (Ntlabathi & Theron, 2019). Au Bénin, jusqu'en 2016, les foyers monoparentaux tournaient autour de 18% selon les chiffres du ministère de la Famille. Les dernières statistiques n'étant pas encore connues, les services du ministère ont confié que la courbe, loin de descendre, monte, augmentant ainsi le nombre de foyers monoparentaux au Bénin.

Bien qu'il existe plusieurs raisons expliquant la monoparentalité, la cause principale est le divorce. En effet, selon les rapports de l'INSEE, trois principaux déclencheurs ont été

distingués : la séparation, 79% des cas, hommes et femmes confondus, mais dans les détails les hommes sont plus concernés par la rupture (89% contre 78%) ; par le décès (9% contre 6%). Á l'inverse, peu d'hommes ont un enfant sans être en couple (5% contre 16% de femmes), (INSEE, 2011).

La monoparentalité peut être liée à des facteurs socio-économiques. Par exemple une étude de l'OCDE explique que les familles monoparentales sont plus susceptibles de vivre dans la pauvreté que les familles biparentales (avec les deux parents présents), (OCDE, 2019). Le facteur monoparental est souvent associé à un revenu moins élevé, une plus grande vulnérabilité sur le marché du travail et des difficultés dans l'accès aux ressources et aux services. Les tâches n'étant pas partagées, comme dans les familles biparentales, les parents solos doivent tenir les rôles et du père et de la mère, ce qui peut occasionner une charge mentale et physique considérable, du stress et de l'inquiétude. Dans une enquête menée par l'UNAF en 2021, 9 parents solos sur 10 déclarent qu'« élever son enfant seul a un impact sur leur état de santé ». Ces problématiques sont avant tout liées à la santé mentale. Les parents solos pointent d'abord le sentiment d'isolement créé par l'existence solitaire de la parentalité. « L'impossibilité de s'occuper de soi et l'absence ou la faiblesse de soutien familial jouent aussi un rôle prépondérant » selon l'enquête de l'UNAF. L'absence de moments de répit a également eu un effet important et plus de la moitié des parents solos témoignent avoir eu plus de difficultés à s'endormir (Dubois, 2023).

Face à cette situation délicate, nous nous évertuerons à étudier les conséquences psychologiques auxquelles sont confrontés les parents solos dans leur exercice parental. Néanmoins, on constate un manque d'études approfondies sur ce sujet. Cependant, dans l'optique de mieux comprendre le sujet de notre étude intitulé « Évaluation du vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité dans le quartier Aïtchédji » la question ci-dessous mérite d'être posée :
Dans quelle mesure l'expérience de la monoparentalité influence-t-elle le bien être psychologique des parents et quels sont les facteurs qui peuvent atténuer ou aggraver ces impacts psychologiques ?

1.1.1 HYPOTHÈSES DE RECHERCHE

1.1.1.1 HYPOTHÈSE GÉNÉRALE

Le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité diffère d'un parent à un autre en fonction de son expérience personnelle dans le quartier Aïtchédji.

1.1.1.2 HYPOTHÈSES SPÉCIFIQUES

- Les parents monoparentaux sont confrontés à des niveaux de stress élevés et cela peut avoir un impact négatif sur leur bien-être émotionnel et leur santé mentale.

- La monoparentalité affecte négativement le mode de vie des parents de par la charge mentale que cela implique.

1.1.2 OBJECTIFS

1.1.2.1 OBJECTIF GÉNÉRAL

Explorer le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité dans le quartier Aïtchédji.

1.1.2.2 OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Déterminer les facteurs individuels et contextuels qui influencent le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité.

- Identifier les émotions éprouvées par les parents monoparentaux au quotidien.

1.2 CLARIFICATION CONCEPTUELLE

- **VÉCU PSYCHOLOGIQUE**

Il s'avère impérieux de définir le groupe de mots « vécu psychologique » séparément.

Le vécu est le participe passé du verbe « vivre ». Il exprime ce qui s'est passé ou semble réellement passé. Le mot « vécu » peut être considéré comme l'auto perception ou l'image de soi. Il englobe généralement ce que l'on a connu, ressenti lors de sa vie, notamment lors d'une expérience réelle et les éprouvées qui en découlent. C'est donc la situation éprouvée par une personne par rapport à son passé, son présent et la façon dont elle se présente et se projette dans l'avenir.

Dans le dictionnaire de psychologie et de psychopathologie clinique (Éditions Dunod), le vécu psychologique est décrit comme l'ensemble des expériences intérieures et subjectives d'une personne, incluant ses perceptions, ses émotions, ses pensées, ses souvenirs, ses motivations, qui donnent une coloration unique à sa vie psychique.

Carl Rogers, un psychologue humaniste, a mis l'accent sur l'importance du vécu psychologique dans sa théorie de la personne. Il a défini le vécu psychologique comme l'ensemble des expériences et des perceptions subjectives d'une personne, y compris ses sentiments, ses émotions et ses pensées, ainsi que son processus de croissance et d'autoréflexion.

Le vécu psychologique varie naturellement d'une personne à une autre. Chez les parents, le vécu psychologique est une expérience réellement vécue, elle est différente de celle d'une personne qui n'a pas d'enfant. En effet dans notre recherche on s'intéresse au vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité et il est question du ressenti au niveau des idées, de leur manière de penser, de la façon dont ils réagissent face aux situations délicates et comment s'opère le processus d'acceptation de cette nouvelle réalité. On peut déduire alors que le vécu psychologique renvoie à une histoire, une épreuve qui a été effectivement vécue par une personne, un sentiment psychologique propre à un seul individu sans qu'il soit partagé.

- **PARENT**

Selon le dictionnaire Larousse, le terme parent, relatif à la famille, désigne le père et la mère. Au singulier il désigne plus largement celui qui est membre de la même famille qu'une autre personne. Au pluriel, ceux dont on descend en ligne directe. Un parent est une personne avec laquelle on a un lien familial, un lien de parenté, étroit ou lointain. Il s'agit de toute personne à qui l'on est lié par le sang, la naissance, un membre d'une même famille.

- **MONOPARENTALITÉ**

La monoparentalité désigne des situations où un homme ou une femme assure la responsabilité d'une famille en tant qu'individu isolé (El Khoury 1996).

Selon le site web Wikipédia, consulté le 4 juillet 2023 à 17h24, la monoparentalité est le fait, pour un enfant de ne vivre au quotidien qu'avec l'un de ses deux parents, et ce pour quelque raison que ce soit : choisie ou subie, à la suite d'un divorce, d'une séparation, du décès d'un des conjoints ou de la non connaissance d'un des parents. Le dictionnaire Larousse définit la monoparentalité comme une situation qui concerne une famille où l'enfant n'est élevé que par un seul parent. Ainsi la monoparentalité englobe toutes les situations où un parent célibataire

élève des enfants, quelles que soient les circonstances spécifiques.
Pour faciliter la lecture, nous emploierons également le terme « Parents solos » afin de ne pas répéter constamment l'expression « parents en situation de monoparentalité ».

1.2.1 DÉLIMITATION THÉMATIQUE

Pour cette étude, nous allons nous concentrer sur le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité, quelles que soient les raisons de cette situation. Notre population focus est sur les familles constituées soit d'un père soit d'une mère et nous ne prendrons pas en compte les familles où le parent relève d'une autre relation que la parenté biologique. Par exemple un oncle, une tante ou une grand-mère. Pour ce qui est des données démographiques, nous prenons en compte les parents en situation de monoparentalité de tout âge, sexe et dont la durée de la monoparentalité est d'au moins 1an. Nous n'aborderons pas les facteurs culturels qui pourraient influencer la perception des parents sur leur situation.
En délimitant notre étude de cette façon, nous pourrons focaliser nos efforts sur un groupe spécifique, sur une période de temps précise et aussi, fournir des informations pertinentes sur le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité dans le quartier Aïtchédji. Notre enquête s'est déroulée sur la période de juin 2023 à juillet 2023.

1.3 REVUE DE LITTÉRATURE

La littérature scientifique aborde des recherches examinant le vécu psychologique des parents monoparentaux. Certaines études mettent en évidence les défis spécifiques auxquels ces parents peuvent être confrontés, tandis que d'autres se penchent sur les stratégies de soutien et d'adaptation qu'ils utilisent pour faire face à leur situation.

En effet, une étude menée par Madeleine Vandenhoudt et al (2020) a examiné l'impact du statut monoparental sur la santé mentale des parents. Les résultats ont montré que les parents monoparentaux présentaient des niveaux plus élevés de symptômes dépressifs et d'anxiété que les parents en couple. De plus, ils ont fait état niveaux de détresse émotionnelle plus élevés et une qualité de vie moins favorable. C'est dans cette logique que s'inscrit le Journal of Marriage and Family (JMF,2018), une revue scientifique spécialisée dans l'étude des relations conjugales familiales et parentales. Elle rajoute que les facteurs de stress liés au divorce, au décès du conjoint, à la garde des enfants et aux responsabilités parentales accrues ont été identifiés comme des sources de préoccupation significatives pour ces parents (Wang & Amato, 2000).

Par ailleurs, il est important de prendre en compte les facteurs contextuels tels que la santé physique, les ressources financières, les réseaux sociaux et le niveau de stress des parents monoparentaux (Goodman & Eckert, 2016). D'autres recherches ont justifiés les effets à long terme de la monoparentalité sur la santé mentale des parents. Une étude a révélé que la transition vers la parentalité solo était souvent accompagnée d'une détérioration temporaire de la santé mentale, mais que cette détérioration diminuait avec le temps (JMF,2018).
Cependant certains parents solos peuvent rester vulnérables à des problèmes de santé mentale à plus long terme en particulier s'ils font face à des difficultés financières ou à des interactions conflictuelles avec leur ex-partenaire. La revue a également analysé l'impact de la garde partagée sur la santé mentale des parents solos. Les résultats ont montré que lorsque la garde partagée était bien organisée et soutenue par des relations parentales coopératives, les parents solos avaient tendance à présenter une meilleure santé mentale. En revanche, lorsque la garde partagée était caractérisée par des conflits entre les parents ou des problèmes de communication, cela pouvait augmenter le stress et les tensions affectant ainsi leur bien-être psychologique.

En outre, les parents solos sont souvent confrontés à des responsabilités et à des tâches domestiques supplémentaires, car ils doivent s'occuper de leurs enfants sans l'aide d'un partenaire (JFI,2020). Cela peut entraîner une charge de travail accrue, un manque de temps pour soi et une fatigue mentale. De plus, ils peuvent également faire face à des problèmes financiers ce qui peut avoir un impact négatif sur le bien-être mental. La pression financière et le stress lié à la gestion des dépenses peuvent entraîner des niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression.

Le divorce étant l'une des principales causes de la monoparentalité, il peut avoir un impact significatif sur le bien-être psychologique des parents. Des études, telles que celle réalisée par Amato & Keith (1991), ont montré que le divorce parental peut entraîner des niveaux plus élevés de stress, de dépression et d'anxiété chez les parents monoparentaux. La rupture d'une relation conjugale peut être une expérience traumatisante, et les parents doivent faire face à des ajustements émotionnels important tout en assumant leur responsabilité vis-à-vis de leurs enfants (Amato & Keith, 1991).

En plus des sentiments de stress, de peur et d'anxiété, les parents en situation de monoparentalité doivent affronter des moments de solitude qui peuvent quelquefois entraîner une charge mentale (Audrey, 2023). La charge mentale a été définie pour la première fois par Monique Haicault,

sociologue française en 1984, et se traduit par le fait de devoir penser simultanément à des choses appartenant à deux mondes séparés physiquement. Par exemple, la maman au travail qui pense à ce qu'elle doit faire le soir en rentrant. La charge mentale est d'autant plus vraie pour les parents qui travaillent, solos, célibataires, séparés ou divorcés avec enfants principalement en garde exclusive ou classique. Elle s'invite de plus en plus dans les familles monoparentales. Un parent solo doit s'occuper de tout et essayer de ne rien oublier. C'est un défi quotidien difficile à tenir. Cela occasionne un stress constant et la peur de l'échec. C'est un état usant à moyen terme. Être parent, c'est penser à ses enfants avant de penser à soi. C'est avoir des préoccupations permanentes pour leur confort et leur bien-être, et même pour les petites choses du quotidien.

Si la charge mentale est une conséquence très matérielle de ce nouveau statut de parent solo, la solitude affective, elle, en est la conséquence émotionnelle. En d'autres termes, en devenant parent solo, on devient, pour un temps indéfini, ou on redevient plutôt célibataire. C'est une réalité sentimentale à réapprivoiser. Devenir parent solo, c'est accepter le fait de redevenir célibataire pour un temps ou pour longtemps, c'est un fait. Seulement l'accepter, ce n'est pas forcément l'avoir anticipé.

En dehors de la charge mentale, il y a également un risque de burn-out. Ce risque peut s'expliquer par plusieurs facteurs tels qu'une charge de travail souvent plus importante pour les parents monoparentaux, l'isolement social, le manque de temps pour prendre soin d'eux-mêmes, la pression financière et l'absence de soutien familial. En effet, plusieurs études ont démontré que les femmes à la tête de familles monoparentales, mais aussi certains pères sont des victimes de choix du burn-out parental (Mikolajczak et Roskam, 2018).

Mikolajczak & Roskam (2018), mettent en en évidence que le burn-out parental résultait d'un déséquilibre prolongé entre les stresseurs (facteurs de risques) auxquels fait face le parent et les ressources (facteurs de protection) dont il dispose pour compenser l'effet du stress. Selon l'expérience clinique de différents professionnels dans le domaine de la monoparentalité et le vécu de parents solos, la monoparentalité serait associée à une série de facteurs de risques et de protection spécifiques à cette configuration familiale. Les charges qui pèsent sur leurs épaules sont lourdes, et leurs ressources sur le plan économique, social et psychologique souvent plus fragiles. De l'avis des spécialistes, quatre phases ponctuent le burn-out : une phase d'engagement actif dans son travail, ou une phase « tout beau tout rose », une phase de sur

engagement quand la surchauffe s'annonce, puis une phase de résistance aux événements avant l'effondrement.

Outre la santé mentale, plusieurs auteurs se sont intéressés aux conséquences de la monoparentalité sur la santé physique des parents. En effet, Wang & Amato (2000), signalent que les parents monoparentaux ont un risque plus élevé de problèmes de santé physique, tels que l'hypertension et les troubles digestifs, par rapport aux parents en couple. Aussi, le stress économique associé à la monoparentalité, peut avoir un impact négatif sur la santé physique des parents, y compris une plus grande prévalence de maladie chronique et de limitations fonctionnelles (Drentea & Clay, 2011). Une autre étude menée par Drentea & al. (2008) a examiné les effets du stress parental sur la santé physique des parents solos. Les résultats ont montré que le stress parental était associé à une augmentation des problèmes de santé physique tels que les troubles du sommeil, les maux de tête et les douleurs musculaires. Les mères célibataires étaient plus susceptibles de signaler des problèmes de santé tels que la fatigue, les douleurs physiques et les problèmes digestifs (Nomaguchi & Milkie, 2003).
En ce qui a trait aux stratégies de coping en lien à la situation, il est démontré que l'une des stratégies les plus fréquemment observées est le développement d'un réseau de soutien social solide. Les parents solos font souvent appel à des amis proches, à leur famille élargie ou à d'autres parents dans des situations pas forcément similaires pour obtenir du soutien émotionnel, pratique et financier. Ce réseau de soutien est une ressource essentielle pour aider les parents solos à surmonter les difficultés et à se sentir soutenus dans leur rôle parental (Tracy, 2015). Gerson (2009) met l'accent sur l'adaptation individuelle. Certains parents solos se concentrent sur leur propre résilience et cherchent à développer des compétences d'adaptation personnelle. Ils essaient de gérer leur temps de manière efficace et de prendre soin d'eux-mêmes afin de mieux faire face aux responsabilités parentales.

En définitive, ces études et enquêtes ont permis de mettre en évidence les défis et les réalités des parents en situation de monoparentalité et d'avoir une idée claire des conséquences psychologiques de cette situation.

1.3.1 JUSTIFICATION DU CHOIX DE SUJET

Le choix du sujet du vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité est justifié par plusieurs raisons. Tout d'abord, sur le plan scientifique et social, la monoparentalité est une réalité de plus en plus fréquente dans notre société. De nombreux parents se retrouvent seuls à

élever leurs enfants que ce soit suite à un divorce, à un décès du conjoint, à une séparation ou à une décision personnelle. Comprendre leur vécu psychologique dans ces circonstances peut aider à mieux appréhender les défis auxquels ils font face et à envisager des solutions pour les soutenir. En plus nous préférons aller au-delà de nos constatations et connaissances théoriques sur les situations monoparentales. L'idée principale est de faire une analyse approfondie sur la réalité des parents en situation de monoparentalité et de mieux cerner leurs besoins.
Du point de vue psychologique, la monoparentalité est une expérience stressante pour les parents, car ils doivent faire face à de nombreuses responsabilités et à un manque de soutien social. Ils peuvent également traverser des périodes de solitude, de désespoir et de sentiment d'isolement. Évaluer leur vécu psychologique permettra de mieux comprendre ces émotions et de développer des interventions pour prévenir ou réduire ces difficultés.

La motivation à entreprendre une telle étude est à la fois intrinsèque et extrinsèque. D'une part, c'est une occasion d'approfondir nos connaissances sur la situation qui semble être à la fois vécue de façon dramatique par certains parents et d'autre part de déceler les conséquences de la monoparentalité sur la vie psychologique des parents concernés.
D'après les observations faites sur le terrain, nous avons remarqué que la question de la monoparentalité est un sujet absent dans le débat public et demeure par conséquent un sujet délicat pour la recherche. Elle a rarement fait l'objet d'étude, surtout en rapport avec le vécu psychologique des parents et, c'est pour cela que la littérature consacrée à ce sujet est assez maigre. Nous comptons donc apporter une contribution si minime soit-elle à l'étude de la monoparentalité qui, à notre connaissance, n'est pas encore suffisamment fouillée dans notre société.
Enfin le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité est un sujet d'étude important, car il a des répercussions sur la santé mentale et le bien-être des parents ainsi que sur le développement et l'épanouissement des enfants. Comprendre les défis et les besoins spécifiques des parents solos peut aider à lancer un programme d'interventions et des politiques de soutien adaptées à ces cas afin d'améliorer la gestion de la monoparentalité et leur qualité de vie ainsi que celle de leurs enfants.

CHAPITRE II : CADRE DE L'ÉTUDE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

2.1 PRÉSENTATION DU CADRE DE RECHERCHE

Notre terrain d'enquête est la commune Abomey-Calavi. En effet, situé sur un plateau de terre avec des côtes sablonneuses, Abomey-Calavi est une commune du sud du Bénin, située à 18 kilomètres au Nord de Cotonou, la capitale économique du Bénin (Wikipédia). La commune en question comme toutes les communes du Bénin est essentiellement divisée en arrondissements. Elle dispose de neuf arrondissements à savoir Abomey-Calavi, Akassato, Godomey, Golo-Djigbé, Hêvié, Kpanroun, Ouèdo, Togba et Zinvié. L'étude s'est focalisée sur l'arrondissement d'Abomey-Calavi plus précisément dans le quartier Aïtchédji.

2.2 NATURE DE LA RECHERCHE

Pour la réalisation de notre recherche, nous avons opté pour une approche mixte qui intègre à la fois des méthodes de collecte de données quantitatives et qualitatives. En combinant ces deux approches, cette méthodologie nous permet d'obtenir une vue d'ensemble et des tendances générales tout en incluant des données qualitatives pour explorer en détail les perceptions, les expériences et les points de vue des participants. Les données quantifiables seront recueillies à l'aide d'un questionnaire et les données qualitatives seront collectées par le biais d'un entretien directif. Cette méthode mixte fournira ainsi, une approche plus complète et approfondie de la recherche.

2.2.1 POPULATION D'ÉTUDE

La population d'étude est constituée de parents vivants seuls avec leur(s) enfant(s) dans le quartier Aïtchédji de la commune d'Abomey-Calavi. Les participants ont été mis au courant des objectifs de l'étude, des procédures de collecte de données, de la confidentialité des informations recueillies et de leur droit de refuser ou de se retirer de l'étude à tout moment.

2.2.2 TECHNIQUES D'ÉCHANTILLONNAGE

La cible de notre étude étant les parents en situation de monoparentalité, pour l'échantillonnage nous avons opté pour une méthode non probabiliste boule de neige tout en nous inspirant des propos de DESLAURIER (1991, p.80). Selon lui : « cette technique consiste à repérer quelques individus présentant les caractéristiques du problème à l'étude. Ces derniers donnent des informations en chaîne, car chacun après avoir fourni des informations sur son cas indique au chercheur les autres, jusqu'à ce que l'échantillon suffisant soit constitué ». La population d'étude étant difficile à identifier, nous avons eu recours à cette technique qui nous a permis

d'interroger 10 parents en situation de monoparentalité. Les participants ont donné leur consentement. La participation était volontaire et anonyme et aucun paiement n'a été effectué.

2.2.3 TECHNIQUES ET OUTILS DE COLLECTE DES DONNÉES

Afin de recueillir des informations pertinentes sur l'expérience psychologique des parents vivant en monoparentalité, nous mettrons en œuvre une approche mixte combinant différentes techniques et outils de collecte de données adaptés.

2.2.4 LA RECHERCHE DOCUMENTAIRE

L'exploration des sources documentaires a joué un rôle essentiel dans la réalisation de notre travail en nous permettant d'une part d'identifier le problème à étudier et d'autre part de compléter les informations recueillies lors de notre enquête. À cet égard, nous avons consulté plusieurs ouvrages traitant de l'expérience psychologique des parents dans des situations de monoparentalité.

D'autre part nous avons examiné des portails en ligne, des articles spécialisés, des documentaires et divers mémoires pertinents pour notre sujet. En outre nous avons fait référence aux connaissances acquises lors de nos cours de psychologie. Cette recherche nous a permis de mieux comprendre les concepts abordés dans notre étude.

2.2.5 L'ENTRETIEN

Afin de recueillir des informations de nature qualitative sur leur expérience psychologique de la situation, nous avons réalisé des entretiens semi-structurés avec les parents impliqués. Un entretien consiste en une discussion face à face qui vise à établir un contact direct à communiquer et à échanger des informations de manière structurée. Il peut être utilisé pour obtenir des informations précises sur un problème donné ou simplement pour engager une conversation avec une autre personne. Ces entretiens revêtent une importance cruciale en permettant de comprendre les réalités psychologiques auxquelles les parents solos sont confrontés. Grâce à ces entretiens, nous avons pu obtenir des informations sur l'expérience psychologique des parents en situation de monoparentalité ce qui est essentiel pour mieux les comprendre.

Les entretiens ont été menés de façon individuelle avec les participants.

2.2.6 L'ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE

Le questionnaire est une méthode de collecte de données quantitative qui consiste à poser des questions précises aux participants sur une problématique, en espérant leurs attentes, leurs opinions, leur connaissance ou leur sensibilité vis-à-vis. Les questions sont généralement préparées à l'avance et peuvent être administrées de manière individuelle ou collective, en personne, par téléphone ou en ligne. Les réponses sont ensuite traitées statistiquement pour obtenir des résultats quantitatifs.

Le questionnaire a été administré aux participants et a permis d'avoir un meilleur aperçu de leur vécu psychologique par rapport à leur situation monoparentale.

2.2.7 OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES

Le guide d'entretien a été utilisé pour mener des entretiens individuels avec un échantillon de parents. Ces entretiens ont été structurés autour d'un ensemble de questions prédéfinies, mais la discussion était également ouverte pour permettre aux parents de partager leurs expériences et leurs perspectives uniques. Les entretiens ont été enregistrés et transcrits pour une analyse de données plus approfondie.

Le questionnaire quant à lui, a été administré à un plus grand échantillon de parents. Il comprenait une série de questions fermées permettant de collecter des données quantitatives telles que des informations démographiques des évaluations sur leur expérience, des échelles de satisfaction et des évaluations de performance. Ces données ont été collectées de manière plus rapide et plus efficace que les entretiens individuels ce qui nous a permis d'obtenir un plus grand nombre de réponses.

En combinant ces deux méthodes de collecte de données, nous avons pu obtenir une vue d'ensemble plus complète des expériences des parents.

2.3 TECHNIQUES DE TRAITEMENT ET ANALYSE DE DONNÉES

Pour le traitement des données, nous avons procédé à un dépouillement manuel des données recueillies en raison de la taille de notre échantillon, puis à un traitement informatique. Ensuite nous avons procédé à une analyse des données qualitatives dans le but de faire ressortir les éléments importants pour la compréhension des résultats. Des logiciels informatiques ont été utilisés dans le cadre du traitement des données recueillies. Il s'agit de :

- Microsoft Office Word
- Microsoft Office Excel

Pour finir, nous avons fait l'interprétation des résultats obtenus auprès des enquêtés, en apportant un aperçu général sur la réalité du vécu psychologique des parents monoparentaux.

2.3.1 DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

Le processus de collecte de données a rencontré plusieurs défis. En effet, toute étude en sciences sociales et en particulier la nôtre qui aborde des questions sensibles touchant la vie privée des participants est inévitablement confrontée à des difficultés. Une des difficultés majeures était de trouver des enquêtés (parents en situation de monoparentalité).

Certains participants se sont montrés réticents à partager des informations personnelles ou à répondre à certaines questions plus sensibles. Cela peut être dû à divers facteurs tels que la peur de la stigmatisation, la crainte de violation de la vie privée ou simplement le manque de confiance envers le chercheur.

De plus il est souvent difficile de trouver des participants qui correspondent aux critères de l'étude. Cela peut être dû à des contraintes de temps, à des restrictions géographiques ou à des obstacles logistiques.

En outre, la qualité des réponses des participants peut varier. Certains peuvent fournir des réponses superficielles, ce qui peut compromettre la validité des résultats de l'étude.

Á cela s'ajoute le manque de documentations relative à la problématique du vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité au Bénin, ce qui nous a donné de la peine à obtenir des ouvrages nous permettant de mieux appréhender la problématique au niveau local et de bien cerner la délimitation thématique.

Malgré ces obstacles nous avons tout mis en œuvre pour minimiser les problèmes. Nous avons assuré la confidentialité des informations recueillies et nous avons adopté des approches respectant l'éthique et la confidentialité des informations en matière de recherche scientifique.

En conclusion, bien que la collecte de données ait été confrontée à des obstacles, nous sommes optimistes quant à la qualité et à la pertinence des informations recueillies. Ces difficultés ont été des opportunités d'apprentissage et d'amélioration pour des études futures dans le domaine des sciences humaines et sociales.

CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS

3.1 RÉSULTATS

L'objectif de cette partie est de présenter et d'analyser les résultats obtenus à partir du questionnaire pré-administré et du guide d'entretien. Nous examinerons les données recueillies auprès de nos participants et les interpréterons pour en tirer des conclusions. Les résultats seront résumés dans des tableaux et figures puis illustrés par des verbatims.

3.1.1 Sexe

Dans cette partie, nous présentons les résultats liés au sexe des participants à l'étude. Le tableau ci-dessous en fait le récapitulatif :

***Tableau I** : Répartition des enquêtés selon le sexe*

Sexes	Effectifs	Pourcentages
Homme	2	20%
Femme	8	80%
Total	10	100%

***Source :** Données de terrain (juillet 2023)*

Le tableau I présente la répartition des participants en fonction du sexe. Il ressort de ce tableau que la majorité des parents interrogés soit 80%, sont des femmes contre 20% d'homme

3.1.2 Âge

Dans cette section, nous présentons les résultats liés à l'âge des participants à l'étude. Le tableau ci-dessous en fait le récapitulatif :

***Tableau II** : Répartition des enquêtés selon l'âge*

Tranches d'âge	Effectifs	Pourcentages
< 25 ans	1	10%
25 à 34 ans	2	20%
35 à 44 ans	1	10%
45 à 54 ans	5	50%
> 55 ans	1	10%
Total	**10**	**100%**

***Source** : Données de terrain (juillet 2023)*

L'analyse des résultats du tableau indique que la tranche d'âge la plus représentée est celle comprise entre 45 et 54 ans, représentant la moitié des participants soit 50%, suivi de la tranche

25 à 34ans qui occupent 20% des enquêtés. Les autres tranches d'âge, que sont les moins de 25ans, 35 à 44 ans et plus de 55ans représentent quant à elles 10% chacune.

3.1.3 Profession

Le tableau III présente la répartition des enquêtés en fonction de leur profession.

***Tableau III** : Répartition des enquêtés selon la profession*

Professions	**Effectifs**	**Pourcentages**
Commerçant (e)	4	40%
Enseignant (e)	1	10%
Policier (e)	1	10%
Sans emploi	1	10%
Autres	3	30%
Total	**10**	**100%**

***Source** : Données de terrain (juillet 2023)*

L'analyse du tableau III nous permet de cerner les différents emplois occupés par les parents. Parmi les enquêtés 40% sont des commerçants. Les métiers d'enseignants, de policiers représentent chacun 10 % suivi de 10% qui sont sans emploi. Les autres professions sont, réceptionniste, gérant de salle de jeux, et agent Mobile Money qui occupent les 30% restant.

3.1.4 Religion

Le présent tableau concerne la répartition des enquêtés en fonction de la religion. En voici le récapitulatif :

***Tableau IV** : Répartition des enquêtés selon la religion*

Religions	**Effectifs**	**Pourcentages**
Céleste	1	10%
Chrétienne	3	30%
Musulmane	6	60%
Total	**10**	**100%**

***Source** : Données de terrain (juillet 2023)*

De ce tableau, il ressort que la religion la plus dominante est la religion musulmane à hauteur de 60%, ensuite viennent les chrétiens qui représentent 30% des participants. Et enfin, 10% qui sont célestes.

3.1.5 Niveau d'étude

Dans cette rubrique, il est question du niveau d'étude des participants.

***Tableau V** : Répartition des enquêtés selon le niveau d'étude*

Niveaux d'étude	Effectifs	Pourcentages
Primaire	2	20%
Secondaire	5	50%
Supérieur	1	10%
Non scolarisé	2	20%
Total	**10**	**100%**

***Source** : Données de terrain (juillet 2023)*

Les résultats obtenus montrent que la moitié des participants (50%) ont le niveau du secondaire et ceux ayant le niveau du primaire et les non scolarisés représentent chacun 20%. Et les 10% restant ont un niveau d'études supérieures.

3.1.6 Raison de la situation monoparentale

Dans cette section nous présentons les résultats liés à la raison de la situation monoparentale.

***Tableau VI** : Répartition des enquêtés selon la raison de la situation monoparentale*

Raisons de la situation monoparentale	Effectifs	Pourcentages
Choix personnel	1	10%
Décès	2	20%
Divorce/Séparation	7	70%
Total	**10**	**100%**

***Source** : Données de terrain (juillet 2023)*

Les résultats montrent que la raison principale de la situation monoparentale des participants à l'étude est le divorce ou la séparation à hauteur de 70%. Ensuite 20% des participants se sont retrouvés dans cette situation à la suite du décès de leur conjoint (e) et enfin 10% des enquêtés ont fait le choix d'élever seul leur enfant.

3.1.7 Nombre d'enfants à charge

Dans cette partie nous présentons la répartition des participants à l'étude en fonction du nombre d'enfants à charge.

***Tableau VII** : Répartition des enquêtés selon le nombre d'enfants à charge*

Nombres d'enfants à charge	**Effectifs**	**Pourcentages**
Entre 1 et 3 enfants	6	60%
Entre 4 et 6 enfants	3	30%
Entre 7 et 9 enfants	1	10%
Total	**10**	**100%**

***Source** : Données de terrain (juillet 2023)*

Il est intéressant de noter que les résultats indiquent une forte présence de parents ayant entre 1 et 3 enfants (60%), suivi de parents ayant entre 4 et 6 enfants (30%) et enfin des parents ayant entre 7 et s9 enfants (10%). Le nombre d'enfants à charge le plus représenté dans notre étude est inférieur ou égal à 3 enfants.

3.1.8 Durée de la situation monoparentale

Dans cette partie, nous présentons les résultats liés à la durée de la situation monoparentale des participants à l'étude.

***Tableau VIII** : Répartition des enquêtés selon la durée de la situation monoparentale*

Durées de la situation monoparentale	**Effectifs**	**Pourcentages**
1 à 3 ans	4	40%
4 à 6 ans	3	30%
7 à 10 ans	1	10%
Plus de **1**0 ans	2	20%
Total	**10**	**100%**

***Source** : Données de terrain (juillet 2023)*

De ce tableau, il ressort que 40% des enquêtés sont en situation de monoparentalité dans une durée allant de 1 à 3 ans. Cette durée constitue la plus représentée parmi les enquêtés. Ensuite de 4 à 6 ans, 30% des enquêtés sont concernés. Á cela s'ajoutent 20% de parents qui sont dans cette situation depuis plus de 10 ans et enfin 10% des parents interrogés s'inscrivent dans la durée allant de 7 à 10 ans.

3.1.9 Impact de la monoparentalité sur la santé

Dans cette section, il est question de l'impact de la monoparentalité sur l'état de santé des parents solos

Diriez-vous qu'être parent solo a un impact sur votre état de santé ?

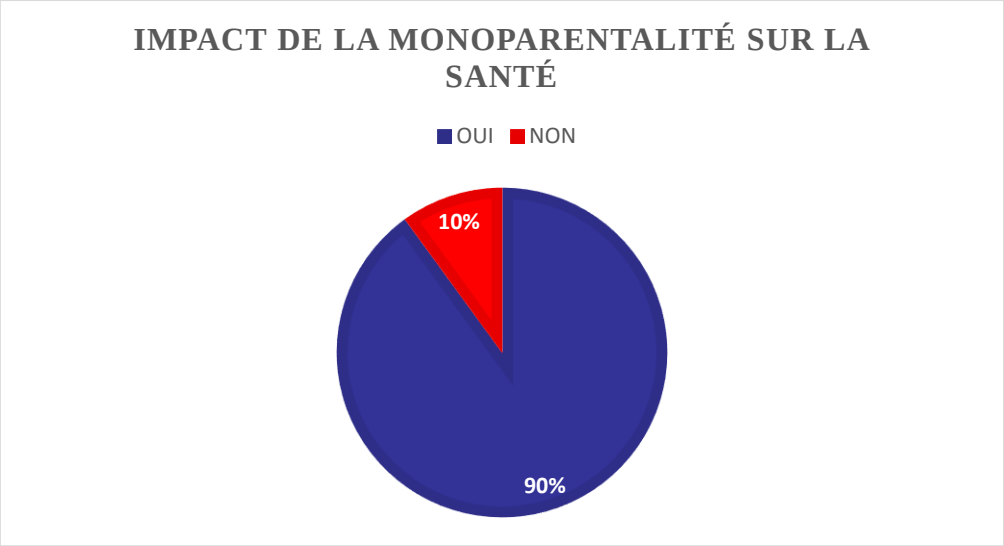


Figure 1 *: Impact de la monoparentalité sur la santé*

90% des parents solos estiment qu'élever seul son enfant à un impact négatif sur leur état de santé !

3.1.10 État de santé des parents solos

Dans cette section, nous présentons les résultats en lien avec l'état de santé des parents solos.

Comment qualifieriez-vous actuellement votre état de santé ?

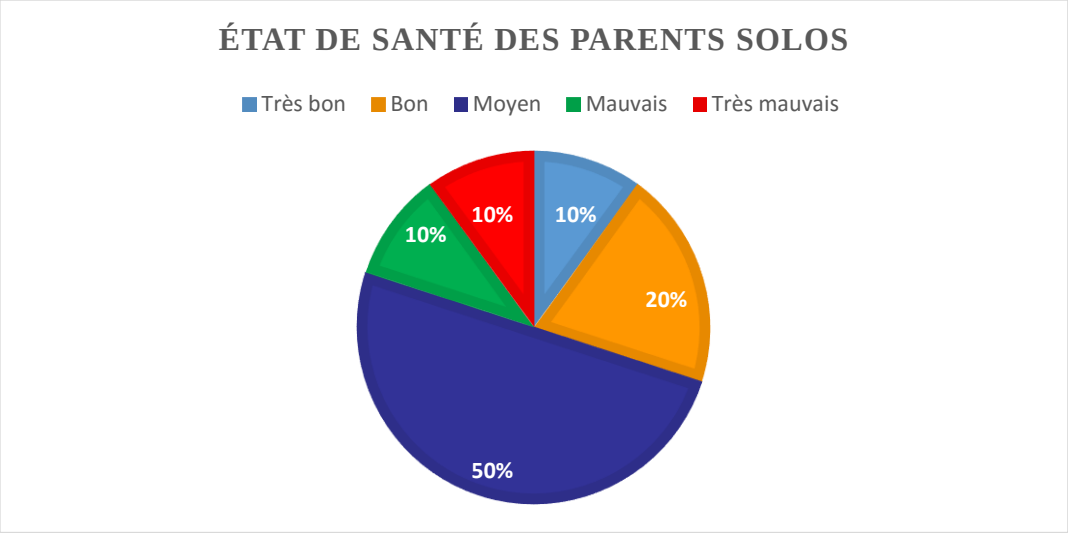


Figure 2 *: État de santé des parents solos*

Une majorité (50%) de parents jugent leur état de santé "moyen". Ce qualificatif nous invite à

considérer cette situation avec une attention particulière, car celle-ci pourrait se dégrader en l'absence de soutien. 20% des parents solos qualifient leur état de santé de bon. 10% se déclarent en mauvaise et 10% en très mauvaise santé.

3.1.11 Les éléments les plus déterminants sur l'état de santé des parents solos

Dans cette rubrique, nous présentons les différents éléments qui ont le plus d'impact sur la santé des parents solos.

Selon vous, quels éléments ont un impact sur votre état de santé ?

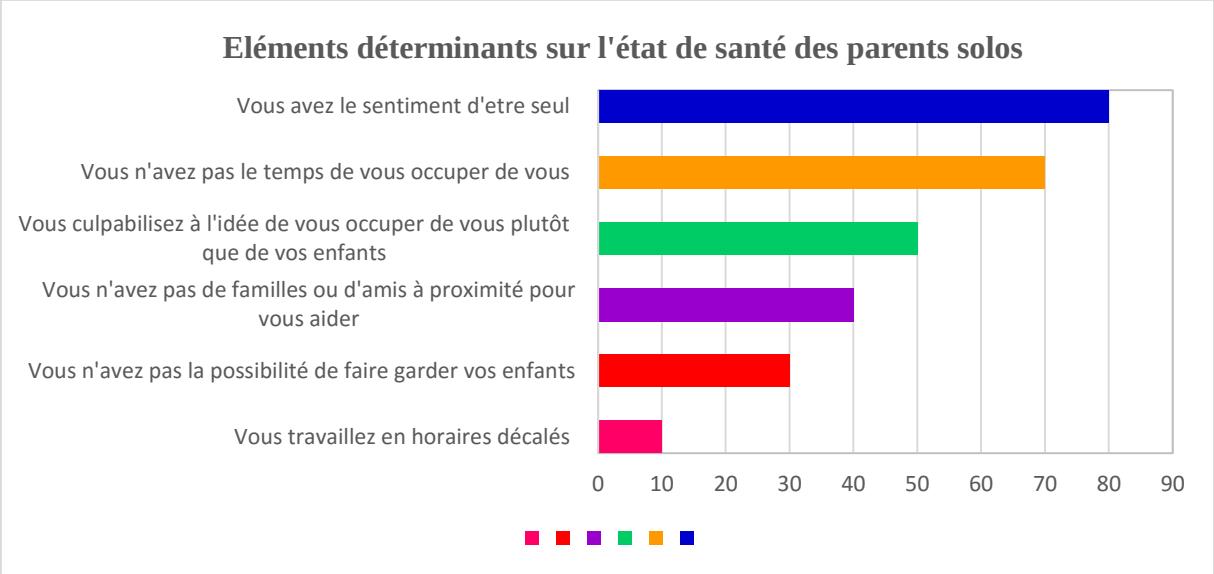


***Figure 3** : Éléments les plus déterminants sur l'état de santé des parents solos*

Cette figure témoigne des problématiques spécifiques et aggravées sur la santé des parents. Le sentiment d'isolement (80%) provoqué par l'exercice solitaire de la parentalité, l'impossibilité de s'occuper de soi (70%) et l'absence, ou la faiblesse de soutien familial ou amical, joue un rôle prépondérant sur l'état de santé des parents solos. De même les horaires de travail décalés (10%) agissent sur l'état de santé des parents.

3.1.12 Niveau de satisfaction des parents

Dans cette section, nous présentons la répartition des parents en fonction du niveau de satisfaction de leur situation monoparentale. Pour ce faire, nous avons utilisé l'échelle de satisfaction de Likert. Le tableau ci-dessous en fait le récapitulatif :

***Tableau IX** : Répartition des enquêtés selon le niveau de satisfaction*

Niveaux de satisfaction	Effectifs	Pourcentages
Très satisfait	-	-
Satisfait	2	20%
Neutre	-	-
Insatisfait	5	50%
Très insatisfait	3	30%
Total	**10**	**100%**

***Source** : Données de terrain (juillet 2023)*

L'analyse des résultats nous montre un niveau d'insatisfaction élevé parmi les parents concernés. En effet, 50% d'entre eux déclarent être insatisfaits de cette situation, 30% disent être très insatisfaits, tandis que 20% d'entre les parents interrogés indiquent être satisfaits de leur situation monoparentale.

Voici un extrait de discussion issu de l'entretien avec un des parents.

> *Au début c'est compliqué, parce qu'on gère une situation qui nous est inconnue. Mais avec le temps on finit par s'adapter.*

Verbatim I : Propos d'enquête de M.A, mère de trois enfants

3.1.13 Émotion des parents

Dans cette partie nous exposerons la répartition des émotions ressenties par les parents en situation de monoparentalité.

***Tableau X** : Répartition des enquêtés selon les émotions*

Émotions des parents	Effectifs	Pourcentages
Angoisse	1	10%
Anxiété	2	20%
Stress	5	50%
Peur	2	20%
Total	**10**	**100%**

***Source :** Données de terrain (juillet 2023)*

Dans ce tableau on constate que 50% des enquêtés déclarent ressentir du stress dans leur quotidien de parents solos, ce qui en fait l'émotion la plus ressenti par les enquêtés. En dehors

du stress, 20% des enquêtés disent ressentir de l'anxiété, et 20% d'entre eux affirment ressentir de la peur. Les 10% restant quant à eux, manifestent de l'angoisse.

3.1.14 État d'esprit

Dans cette section, il est question de l'état d'esprit des parents en situation de monoparentalité. Le tableau ci-dessous en fait le récapitulatif.

***Tableau XI** : Répartition des enquêtés selon leur état d'esprit*

État d'esprit des parents	**Effectifs**	**Pourcentages**
Positif et optimiste	1	10%
Inquiet et préoccupé	6	60%
Fatigué et épuisé	2	20%
Déprimé et découragé	1	10%
Total	**10**	**100%**

***Source :** Données de terrain (juillet 2023)*

D'après l'analyse des résultats obtenus, il ressort un fort taux d'inquiétude et de préoccupation (60%), suivi de fatigue et d'épuisement (20%). Il est également important de signaler l'état d'esprit positif et optimiste chez 10% des enquêtés. De même que la déprime et le découragement chez 10% des parents interrogés.

> *Ce n'est pas facile. Déjà que même quand il y a les deux parents il y a de l'inquiétude, maintenant que je suis seul c'est encore plus.*

Verbatim II : Propos d'enquête de M.K, mère de deux enfants

3.1.15 Conséquences sur le mode de vie des parents

Dans cette partie, nous présentons les conséquences qu'entraîne la monoparentalité sur le mode de vie des parents. Le tableau ci-dessous en fait le récapitulatif :

***Tableau XII** : Répartition des enquêtés selon les conséquences de la monoparentalité sur leur mode de vie*

Conséquences	Effectifs	Pourcentages
Manque de temps personnel	8	80%
Responsabilités accrues	10	100%
Pression financière	9	90%
Difficultés dans les relations amoureuses	5	50%
Impact sur la carrière professionnelle	3	30%
Isolement social	8	80%

***Source :** Données de terrain (juillet 2023)*

La parentalité solo a un impact significatif sur le mode de vie nécessitant souvent des ajustements et des sacrifices pour répondre aux besoins des enfants sans le soutien d'un partenaire. En d'autres termes, les résultats du tableau montrent que 100% des parents se déclarent submergés par les responsabilités de l'exercice parental, suivi de 90% qui ressentent une pression financière importante, le manque de temps personnel (80%) constitue également un élément significatif. Soulignons également que 50% des enquêtés expriment avoir des difficultés dans les relations amoureuses. Par contre, seulement 30% sont concernés par l'impact sur la carrière professionnelle et enfin 80% par l'isolement social.

3.1.16 Conséquences physiques liées à l'exercice parental

Dans cette section nous présentons les conséquences physiques de l'exercice parental

***Tableau XIII** : Répartition des enquêtés selon les conséquences physiques de la monoparentalité*

Conséquences physiques	Effectifs	Pourcentages
Fatigue	4	40%
Trouble du sommeil	2	20%
Troubles digestifs	1	10%
Maux de tête	3	30%
Total	10	100%

***Source :** Données de terrain (juillet 2023)*

L'analyse du tableau mettant en évidence les conséquences physiques de la monoparentalité sur les parents révèle plusieurs aspects importants à prendre en considération. En interprétant les résultats du tableau, nous pouvons constater que la fatigue est la conséquence la plus fréquente rapportée par les parents, affectant 40% d'entre eux. Les maux de tête suivent de près avec une prévalence de 30%. De plus on observe que 20% des parents rapportent des troubles du sommeil tandis que les troubles digestifs sont signalés par un pourcentage de 10%.

3.1.17 Ressentis et difficultés psychologiques

Dans cette section nous présentons les ressentis et les difficultés psychologiques des participants à l'étude. Le tableau ci-dessous en fait le récapitulatif.

***Tableau XIV** : Répartition des enquêtés en fonction des ressentis et des difficultés psychologiques*

Ressentis et difficultés psychologiques	**Effectifs**	**Pourcentage**
Solitude	6	60%
Pression	9	90%
Épuisement mental	5	50%
Culpabilité et insécurité	2	20%
Sentiment d'impuissance	7	70%
Charge mentale	8	80%
Dévalorisation et jugement	4	40%

***Source :** Données de terrain (juillet2023)*

Les résultats du tableau XIII nous montrent que le quotidien des parents monoparentaux n'est pas chose aisée et constitue un calvaire pour les personnes concernées qui déclarent majoritairement ressentir une pression accrue (90%) dans leur rôle de parent solo. Vient ensuite la charge mentale (80%) occasionnant un stress constant et la peur de l'échec. 70% d'entre eux affirment ressentir un sentiment d'impuissance face à la situation, l'épuisement mental intervient dans 50% des cas. En outre, 40% des enquêtés se sentent dévalorisés ou jugés. Il convient aussi de noter les sentiments de culpabilité et d'insécurité (20%) et d'isolement social (20%) chez les parents interrogés. Tout cela montre à quel point le quotidien des parents solos n'est pas une chose facile.

Pour confirmer les résultats obtenus, voici quelques propos illustrant l'épuisement des parents dans leur exercice parental.

Un sentiment de ne plus arriver à faire face, de ne plus être maître de ma propre vie à cause des enfants, de n'en plus pouvoir.

Verbatim III : Propos d'enquête de M.T, père de sept enfants

J'étais épuisée, j'étais juste incapable de répondre aux demandes et sollicitations de mon aînée. Je pleurais de fatigue, j'étais juste épuisée, épuisée, épuisée, épuisée. […] Je me réveillais avec zéro énergie et le moindre petit truc du quotidien était hyper difficile. Rien que d'imaginer ce qu'on allait manger le soir, c'était une montagne… La moindre chose à faire me demandait vraiment trop d'énergie et je n'en avais plus. Vraiment plus. J'étais juste en mode survie.

Verbatim IV : Propos d'enquête de M.E, mère de trois enfants

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

Dans cette section du document, nous examinons les résultats issus de la recherche en les comparant à ceux d'autres études menées par des chercheurs travaillant sur des sujets similaires. Nous discuterons des données collectées à la lumière des connaissances scientifiques existantes.

4.1 Discussion

Les résultats obtenus dans notre étude ont permis d'apporter un éclairage intéressant sur le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité. En effet, il ressort de ces résultats que les parents de sexe féminin dominent largement dans notre étude à hauteur de 80% contre 20% pour les individus de sexe masculin. De plus, on constate également parmi les enquêtés que la tranche d'âge la plus fréquente est située entre 45 et 54 ans. De même la religion dominante est celle musulmane (60%). Les chrétiens quant à eux représentent 40% de la population cible.

En outre, la cause la plus fréquente de la monoparentalité est le divorce ou la séparation qui représente 70% parmi nos enquêtés. Les autres facteurs sont le décès (20%) et le choix personnel (10%). Il convient également de noter qu'une part importante des enquêtés travaille (90%). Nos données montrent également qu'en ce qui concerne le niveau de satisfaction des parents en situation de monoparentalité, l'insatisfaction (60%) est la plus dominante. Pour d'autres la satisfaction est présente dans leur quotidien. Cela indique un vécu différent d'un parent à un autre. Une majorité de parents solos dans notre étude (90%) estiment qu'élever seul son enfant a un impact sur leur état de santé. Aussi 50% des parents déclarent-ils ressentir du stress lié à la séparation et au quotidien, ce qui en fait l'émotion la plus fréquente et 20% d'entre eux font preuve d'anxiété, ce qui rejoint les conclusions d'Amato et Keith (1991), qui déclarent que le divorce parental peut entraîner des niveaux plus élevés de stress, d'anxiété et de dépression chez les parents monoparentaux. Il convient également de noter la solitude, l'épuisement mental et le sentiment d'impuissance ressentie par beaucoup de parents interrogés. En résumé les résultats montrent que, la plupart des parents déclarent ressentir du stress, de l'anxiété et une variété d'émotions négatives au quotidien dans leur rôle de parent solo. Au regard de ces résultats, nous pouvons conclure que notre première hypothèse est vérifiée.

En ce qui concerne les conséquences de la monoparentalité sur le mode de vie des parents, les résultats de l'étude viennent étayer ceux de plusieurs travaux réalisés précédemment. Il convient de noter que les parents en situation de monoparentalité sont forcément affectés par la situation dans leur quotidien, quel que soit leur état d'esprit. Ces changements sont divers avec

des impacts à différents stades de la vie des parents.

En effet, d'après les données recueillies sur le terrain, plusieurs enquêtés vivent de nombreuses difficultés dans leur exercice parental. Dans le cadre de notre étude, les responsabilités accrues constituent une conséquence majeure. Les parents solos éprouvent également des difficultés dans leur vie amoureuse. Ces constatations rejoignent l'étude d'Audrey (2023) qui souligne que les parents en situation de monoparentalité doivent faire face à des moments de solitude qui peuvent quelquefois entraîner une charge mentale. Une charge mentale qui s'invite de plus en plus dans le quotidien des parents solos. Parmi les parents interrogés, 80% affirment en être victimes et cela constitue un défi quotidien. Les parents solos doivent souvent prendre davantage de décisions et faire face à des conflits plus fréquents lorsqu'il s'agit de la prise de décision en matière d'éducation et de discipline des enfants, ce qui peut contribuer à une charge mentale accrue (Genin et Vivier, 2019). Leur mode de vie se retrouve ainsi bouleversé. Cependant la résilience des parents leur permet de faire face à cette situation. De la considération des résultats de nos recherches, nous pouvons dire que notre deuxième hypothèse est également vérifiée.

Les résultats de cette étude suggèrent que l'expérience psychologique des parents solos est à la fois complexe et multidimensionnelle, avec des défis et des ressources interconnectées. Les défis rencontrés par les parents solos peuvent avoir un impact significatif sur leur bien-être psychologique, ce qui souligne l'importance d'une intervention efficace. Les ressources identifiées, telles que le soutien social et les stratégies d'autogestion, peuvent jouer un rôle crucial dans l'amélioration de la santé mentale des parents solos. Il est donc essentiel d'accorder une attention particulière à ces dimensions lors de l'élaboration de programmes de soutien et d'interventions psychologiques spécifiquement adaptés aux parents solos.

4.2 Limites et perspectives

Bien que cette analyse mette en évidence certains aspects du vécu psychologique des parents monoparentaux, il est important de souligner certaines limites de cette étude.

Premièrement cette recherche est principalement basée sur des données subjectives recueillies par des questionnaires et des entretiens ce qui peut entraîner un biais de perception et manquer certains aspects de l'expérience des parents monoparentaux.

Deuxièmement, l'échantillon sélectionné était composé uniquement de parents monoparentaux urbains, limitant ainsi la généralisation des résultats à d'autres contextes. Des études futures pourraient donc chercher à inclure des échantillons plus diversifiés. Il est également possible

que les résultats obtenus ne correspondent pas nécessairement au vécu psychologique de tous les parents solos du quartier, puisque les conditions de vie diffèrent selon les individus, les ethnies et les conditions socio-économiques. Des études longitudinales pourraient être réalisées dans le but d'apporter une compréhension plus approfondie des différents états des parents solos lors de la transition vers la situation monoparentale, des conséquences physiques de la monoparentalité, ainsi que les facteurs permettant de surmonter cette situation.

4.3 Suggestions

Comme suggestions, nous proposons :

- **Á l'attention des parents solos** :
    - Demandez de l'aide : n'hésitez pas à solliciter l'aide de votre entourage de la famille ou des amis proches. Ils peuvent vous épauler en prenant en charge certaines tâches ou en vous offrant du soutien moral. Vous pouvez également vous tourner vers des associations ou des groupes de soutien pour parents célibataires.
    - Fixez des limites claires : établissez des règles et des limites appropriées pour vos enfants. Maintenez des attentes réalistes et donnez-leur des responsabilités adaptées à leur âge. Cela peut les aider à développer leur autonomie et à alléger la charge de travail des parents solos.
    - Simplifiez votre routine quotidienne : trouvez des moyens de rendre les tâches quotidiennes plus simples. Organisez-vous pour anticiper les événements et préparez-vous en avance. Par exemple, planifiez les repas à l'avance créez des routines pour les enfants et établissez un système d'organisation efficace.
    - Organisez votre emploi du temps : la monoparentalité peut être très exigeante sur le plan logistique. Établissez un calendrier pour vous aider à gérer votre temps et vos responsabilités. Planifiez les activités des enfants, les rendez-vous médicaux, les tâches ménagères et accordez-vous également du temps pour vous-même.
    - Cherchez l'aide d'un professionnel de santé mentale : si vous vous sentez dépassé émotionnellement ou si vous avez du mal à faire face aux défis de la monoparentalité, cherchez l'aide d'un psychologue ou d'un thérapeute. Ces professionnels peuvent vous offrir un soutien individuel et vous aider à

développer des stratégies de gestion efficaces pour faire face aux éventuelles difficultés. Le suivi des programmes de gestion du stress basés sur des tests d'évaluation et psychotechniques, peut être une approche efficace pour aider les parents en situation de monoparentalité à faire face aux défis psychologiques liés à leur situation.

- Priorisez votre bien-être : prenez soin de vous physiquement et émotionnellement. Accordez-vous du temps pour vous reposer vous détendre ou pratiquer des activités qui vous plaisent. Lorsque vous vous sentez bien vous êtes mieux équipé pour faire face aux défis de la monoparentalité.

➢ **Á l'endroit des pouvoirs publics :**

- Accès à des services de soutien psychologique : Mettre en place des programmes de soutien psychologique spécifiquement conçus pour les parents monoparentaux afin de les aider à gérer le stress et les émotions liés à leur situation.
- Groupes de soutien et réseaux sociaux : Favoriser la création de groupes de soutien locaux pour les parents monoparentaux où ils peuvent partager leurs expériences, se soutenir mutuellement et établir des liens sociaux significatifs.
- Congés parentaux flexibles : Offrir aux parents monoparentaux des congés parentaux flexibles pour leur permettre de prendre du temps pour eux-mêmes, de se reposer et de préserver leur bien-être mental.
- Ressources éducatives adaptées : Développer des supports éducationnels adaptés aux parents monoparentaux qui abordent spécifiquement les défis auxquels ils sont confrontés et leur donnent des outils et des ressources pour mieux gérer leur rôle parental.
- Services de garde abordables et accessibles : Assurer la disponibilité de services de garde de qualité abordables et accessibles pour les parents monoparentaux afin de leur permettre de prendre du temps pour eux-mêmes et de réduire leur stress lié à la conciliation entre vie familiale et professionnelle.

CONCLUSION

En conclusion, notre étude sur le vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité met en évidence plusieurs éléments important. Tout d'abord, la monoparentalité représente un défi majeur sur le plan émotionnel et psychologique pour les parents concernés. Ils doivent faire face à des responsabilités accrues, à un équilibre parfois délicat entre leur vie professionnelle et leur rôle de parent, ainsi qu'à des difficultés financières. Nos résultats montrent également que les parents en situation de monoparentalité font face à une variété de problèmes psychologiques tels que le stress, la dépression, l'anxiété et la solitude. Ces difficultés peuvent être amplifiées par le manque de soutien social et familial, le sentiment de stigmatisation et la pression sociale.

Cependant, il est important de souligner que la monoparentalité n'est pas synonyme de malheur constant. Certains parents solos, développent des compétences pour faire face aux défis qu'ils rencontrent. Ils peuvent être très résilients, créatifs et dévoués à leurs enfants.

En outre, certaines mesures peuvent aider les parents en situation de monoparentalité à faire face aux difficultés psychologiques liées à la monoparentalité. L'accès à des ressources de soutien, tels que des groupes de soutien pour parents monoparentaux ou des services de conseil, peut être vraiment bénéfique. La possibilité de partager les responsabilités parentales avec d'autres membres de la famille ou des amis proches, l'aide d'un psychologue ou d'un thérapeute, peuvent également être d'un grand soutien. Ce mémoire vise à mettre en évidence l'importance de comprendre et de prendre en compte le vécu psychologique des parents solos. Cette recherche rejoint les travaux antérieurs de plusieurs auteurs, mettant en évidence l'impact psychologique négatif de la monoparentalité sur les parents concernés. Selon McBride (2008), les parents en situation de monoparentalité sont confrontés à de multiples responsabilités, et cela peut entraîner des niveaux de stress élevés. Les exigences liées à l'éducation des enfants, aux tâches ménagères et aux obligations professionnelles peuvent souvent être accablantes, créant ainsi des tensions psychologiques. Cette pression peut également affecter la relation parent-enfant, comme le souligne Amato (2005), en raison du manque de disponibilité ou d'épuisement émotionnel des parents.

Les recherches futures dans ce domaine pourraient se concentrer sur l'identification de ressources et de programmes de soutien spécifiques pour améliorer le bien-être psychologique des parents solos.

En définitive, notre recherche témoigne de la difficulté d'accomplir l'exercice parental en solitaire et illustre la nécessité d'adopter une approche globale et centrée de la personne, dans la prise en charge de l'état mental des parents concernés.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Références bibliographiques

- Amato, P. R. (2005). The impact of family formation change on the cognitive, social, and emotional well-being of the next generation. The Future of Children, 15(2), 75-96.

- Amato, P. R., & Gilbreth, J. G. (1999). Nonresident fathers and children's well-being : A meta-analysis. Journal of Marriage and Family, 61(3), 557-573.

- Carlson, M. J., Greenland, F. R., & Pauley, A. (2006). The dynamics of economic disadvantage and single parenthood : Exploring the links between family structure, socioeconomic status, and work shifts. Journal of Family Issues, 27(10), 1335-1363.

- Gerson, K. (2009). The Unfinished Revolution : Coming of Age in a New Era of Gender, Work, and Family. Oxford University Press.

- McBride, J. (2008). Promoting paternal involvement : The role of fathers' beliefs and coping strategies. Journal of Family Communication, 8(3), 213-237.

- McLanahan, S., & Sandefur, G. (1994). Growing up with a single parent : What hurts, what helps. Harvard University Press.

- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). Le burn-out maternel : Comment le reconnaître et le prévenir. Éditions Odile Jacob

- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being : A decade in review. Journal of Marriage and Family, 82(1), 198-223.

- Rodriguez, A. J., & Goldscheider, F. K. (2009). Solo parenting : Personality and well-being of single mothers and fathers. Journal of Family Issues, 30(6), 757-787.

- Tracy, S. J. (2015). Single Mothers and the American Dream : Hope in a Time of Uncertainty. University of California Press.

Références webographiques

- Aboucaya, E. (2020). Parent solo : comment réorganiser la vie de famille et inscrire ses enfants dans ce nouveau projet ? (s. d.). https://share-d.com/blog/organiser/mon-quotidien/parents-solo-organiser-vie-de-famille/

- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and adult well-being : A meta-analysis. Journal of Marriage and the Family, 53, 43-58. http://dx.doi.org/10.2307/353132

- Audrey. (2019). Charge mentale et solitude affective : la réalité des parents solos ? Parler d'Amour. https://www.parlerdamour.fr/charge-mentale-et-solitude-affective-la-realite-des-parents-solos/

- Définition – famille monoparentale | InSeE. (s. d.). https://www.insee.fr/fr/metadonnees/definition/c1936

- Dubois, P. V. (2023, 7 mars). Pourquoi l'état de santé des parents solos est-il dégradé ? La Voix du Nord. https://www.lavoixdunord.fr/1299658/article/2023-03-07/pourquoi-l-etat-de-sante-des-parents-solos-est-il-degrade#

- Finogbé. (2020, août 7). Bénin : famille monoparentale, le calvaire des mères célibataires. Bénin Web TV. https://archives.beninwebtv.com/2019/08/benin-famille-monoparentale-le-calvaire-des-meres-celibataires/

- Genin, E., & Vivier, G. (2019). The Coparenting Experience of Single Parents : A Developmental Approach. Journal of Divorce & Remarriage, 60(8), 651-666. https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1594110

- Gissot, F. (2022, 28 septembre). La vraie vie des parents solos. Ici, par France Bleu et France 3. https://www.francebleu.fr/emissions/le-mag-de-france-bleu-poitou/poitou/la-vraie-vie-des-parents-solos

- Les familles en 2020 : 25 % de familles monoparentales, 21 % de familles nombreuses – Insee Focus – 249. (s. d.). https://www.insee.fr/fr/statistiques/5422681

- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2003). Costs and Rewards of Children : The Effects of Becoming a Parent on Adults' Lives. Journal of Marriage and Family, 65, 356-374. http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00356.x

- Saint-Jacques, M. (2004a). Séparation, monoparentalité et recomposition familiale : bilan d'une réalité complexe et pistes d'action. Presses Université Laval. https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1081430

- Simonin, A. (s. d.). Femmes en situation monoparentale et burn out professionnel : la ligne rouge. Fr.linkedin.com. https://fr.linkedin.com/pulse/femmes-en-situation-monoparentale-et-burn-out-la-ligne-simonin

- Sodade, F. (2022, 5 décembre). Quelles sont les difficultés des familles monoparentales ? La Gazette des Communes. https://www.lagazettedescommunes.com/836324/quelles-sont-les-difficultes-des-familles-monoparentales/

- Struening, K. (1999). Familial Purposes : An argument against the promotion of family uniformity. Policy Studies Journal, 27(3), 477- 493. https://doi.org/10.1111/j.1541-0072.1999.tb01981.x

- Wikimedia. (2023). Monoparentalité. https://www.google.com/url?q=https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Monoparentalit%25C3%25A9&sa=U&ved=2ahUKEwjshvaG74aDAxVFQEEAHSK7DzgQFnoECAAQAw&usg=AOvVaw0jegFT7Vc4d5yTj9NgJV6z

ANNEXES

ANNEXE 1

QUESTIONNAIRE ADRESSE AUX PARENTS

A- Caractéristiques générales

1. Quel est votre genre ?
   - Homme
   - Femme

2. Quel est votre âge ?
   - Moins de 25 ans
   - De 25 à 34 ans
   - De 35 à 44 ans
   - De 45 à 54 ans
   - Plus de 55 ans

3. Occupez-vous un emploi ?
   - Oui
   - Non

   Si Oui, quel est votre profession ? _____

4. Quelle est votre religion
   - Céleste
   - Chrétienne
   - Musulmane

5. Quel est votre niveau d'étude
   - Primaire
   - Secondaire
   - Supérieur
   - Non scolarisé

B- Questionnaire :

1. Quel est la raison de la situation monoparentale ?
   - Choix personnel
   - Décès
   - Divorce / Séparation

2. Combien d'enfants avez-vous ?
   - Entre 1 et 3 enfants
   - Entre 4 et 6 enfants
   - Entre 7 et 9 enfants

3. Depuis combien de temps êtes-vous parent solo ?
   - 1 à 3 ans
   - 4 à 6 ans
   - 7 à 10 ans
   - Plus de 10 ans

4. Diriez-vous qu'être parent solo à un impact sur votre état de santé ?
   - Oui
   - Non

5. Comment qualifierez-vous actuellement votre état de santé ?
   - Très bon
   - Bon
   - Moyen
   - Mauvais
   - Très mauvais

6. Selon vous, quels éléments ont un impact sur votre état de santé ?
   - Vous avez le sentiment d'être seul
   - Vous travaillez en horaire décalé
   - Vous n'avez pas le temps de vous occuper de vous
   - Vous n'avez pas la possibilité de faire garder vos enfants
   - Vous n'avez pas de familles ou d'amis à proximité pour vous aider
   - Vous culpabilisez à l'idée de vous occuper de vous plutôt que de vos enfants

7. Comment décririez-vous votre niveau de satisfaction global en tant que parent solo ?
   - Très satisfait
   - Satisfait
   - Neutre
   - Insatisfait
   - Très insatisfait

8. En tant que parent solo, quelle émotion ressentez-vous ?
   - Angoisse
   - Anxiété
   - Stress
   - Peur
   - Autres (précisez) _____

9. Comment est votre état d'esprit en général en tant que parent solo ?
   - Positif et optimiste
   - Inquiet et préoccupé
   - Fatigué et épuisé
   - Déprimé et découragé
   - Autres (précisez) _____

10. Quelles conséquences physiques subissez-vous ?
   - Fatigue
   - Trouble du sommeil
   - Troubles digestifs
   - Maux de tête
   - Autres (précisez) _____

11. Quelles conséquences cette situation a-t-elle sur votre mode de vie ?
   - Manque de temps personnel
   - Responsabilités accrues
   - Pressions financières
   - Difficultés dans les relations amoureuses
   - Impact sur la carrière professionnelle
   - Isolement social

12. Ressenti et difficultés psychologiques ?
   - Solitude
   - Pression
   - Épuisement mental
   - Culpabilité et insécurité
   - Sentiment d'impuissance
   - Charge mentale
   - Dévalorisation et jugement

ANNEXE 2 : GRILLE D'ENTRETIEN

Nous recueillons des données dans le cadre de nos travaux de recherche en vue de rédiger notre mémoire de licence. Nous aimerions solliciter votre aide dans cette opération de collecte de données. Ce questionnaire est élaboré dans le but de recueillir des informations pertinentes sur le sujet intitulé : « **Évaluation du vécu psychologique des parents en situation de monoparentalité dans le quartier Aïtchédji** ». Nous vous garantissons l'entière confidentialité et apprécierons grandement votre implication et vos réponses sincères.

Axe 1 : Caractéristiques sociodémographiques

Axe 2 : État de santé physique et émotionnel

Axe 3 : Conséquences physiques et psychologiques

Axe 4 : Ressenti face à la situation

Merci de votre participation !!

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE 2
DÉDICACES 3
REMERCIEMENTS 4
LISTE DES TABLEAUX 5
LISTE DES FIGURES 6
LISTE DES VERBATIMS 7
SIGLES ET ACRONYMES 8
RÉSUMÉ 9
ABSTRACT 9
INTRODUCTION 10
CHAPITRE I : CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE 12
1.1 ÉNONCÉ DU PROBLÈME 12
1.1.1 HYPOTHÈSES DE RECHERCHE 14
1.1.1.1 HYPOTHÈSE GÉNÉRALE 14
1.1.1.2 HYPOTHÈSES SPÉCIFIQUES 14
1.1.2 OBJECTIFS 14
1.1.2.1 OBJECTIF GÉNÉRAL 14
1.1.2.2 OBJECTIFS SPÉCIFIQUES 14
1.2 CLARIFICATION CONCEPTUELLE 14
1.2.1 DÉLIMITATION THÉMATIQUE 16
1.3 REVUE DE LITTÉRATURE 16
1.3.1 JUSTIFICATION DU CHOIX DE SUJET 19
CHAPITRE II : CADRE DE L'ÉTUDE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE 21
2.1 PRÉSENTATION DU CADRE DE RECHERCHE 21
2.2 NATURE DE LA RECHERCHE 21
2.2.1 POPULATION D'ÉTUDE 21
2.2.2 TECHNIQUES D'ÉCHANTILLONNAGE 21
2.2.3 TECHNIQUES ET OUTILS DE COLLECTE DES DONNÉES 22
2.2.4 LA RECHERCHE DOCUMENTAIRE 22
2.2.5 L'ENTRETIEN 22
2.2.6 L'ADMINISTRATION DU QUESTIONNAIRE 23
2.2.7 OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES 23
2.3 TECHNIQUES DE TRAITEMENT ET ANALYSE DE DONNÉES 23
2.3.1 DIFFICULTÉS RENCONTRÉES 24

CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS 25
3.1 RÉSULTATS 25
3.1.1 Sexe 25
3.1.2 Âge 25
3.1.3 Profession 26
3.1.4 Religion 26
3.1.5 Niveau d'étude 27
3.1.6 Raison de la situation monoparentale 27
3.1.7 Nombre d'enfants à charge 27
3.1.8 Durée de la situation monoparentale 28
3.1.9 Impact de la monoparentalité sur la santé 29
3.1.10 État de santé des parents solos 29
3.1.11 Les éléments les plus déterminants sur l'état de santé des parents solos 30
3.1.12 Niveau de satisfaction des parents 30
3.1.13 Émotion des parents 31
3.1.14 État d'esprit 32
3.1.15 Conséquences sur le mode de vie des parents 32
3.1.16 Conséquences physiques liées à l'exercice parental 33
3.1.17 Ressentis et difficultés psychologiques 34
CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE 36
4.1 Discussion 36
4.2 Limites et perspectives 37
4.3 Suggestions 38
CONCLUSION 40
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 41
ANNEXES 44
TABLE DES MATIÈRES 48