

FUTURA

Boulot, bébé, dodo : La santé mentale des parents en zone rouge !!

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Derrière l'enthousiasme affiché lors d'un retour de congé maternité ou paternité se cache souvent une réalité bien plus brutale. On ramène les croissants, on sourit aux collègues, mais à l'intérieur, c'est le sentiment d'une fracture profonde entre les exigences du bureau et les nuits sans sommeil.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on plonge dans les chiffres d'une enquête révélatrice sur le retour au travail des parents salariés, un passage qui ressemble bien plus à un choc qu'à une simple reprise.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Imaginez : selon une étude menée par les applications May et Moka.Care auprès de plus de 1 200 parents, un sur deux trouve l'équilibre entre vie pro et parentalité tout simplement épuisant. Mais le chiffre le plus marquant, c'est celui-ci : 82 % des parents ressentent une pression immense pour être exactement aussi performants qu'avant l'arrivée de l'enfant. Comme si rien n'avait changé. Pourtant, entre la fatigue chronique des premiers mois et une charge mentale qui explose, presque la moitié des sondés décrit une santé mentale « en dents de scie ».

Le retour au bureau est d'ailleurs vécu comme un moment difficile, voire un véritable traumatisme, pour un tiers des parents. Et c'est logique : on nous demande la perfection partout. 60 % des parents se sentent obligés d'être des parents parfaits, tout en restant des salariés exemplaires. C'est une aberration biologique et psychologique, car devenir parent change nos priorités et notre attention, mais le monde de l'entreprise, lui, refuse souvent de s'adapter.

Alors, qu'est-ce qu'ils attendent, ces parents ? Ils ne demandent pas la lune, juste du bon sens. En haut de la liste : plus de flexibilité dans les horaires pour gérer les imprévus, du télétravail pour éviter les temps de trajet interminables entre la crèche et le bureau, et une charge de travail un peu mieux calibrée. Ils aimeraient aussi que leurs managers soient enfin formés aux enjeux de la parentalité, pour comprendre que les besoins ont évolué. En attendant que les entreprises bougent, le meilleur conseil reste encore de lâcher prise sur l'injonction de perfection et de se fixer, chaque jour, des objectifs vraiment atteignables, à la maison comme au bureau.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine,

je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.