

Être parent monoparental en temps de confinement

Par Maude Goyer



En temps d'isolement et de confinement, toutes les familles vivent du stress, à différents niveaux, et font face à l'inconnu. En plus de devoir gérer tout cela, les parents monoparentaux doivent organiser, planifier, anticiper, soigner et surveiller toute la maisonnée seuls, sans compter que certains font du télétravail.

« Lorsqu'il a été question de faire des coupures au travail, j'ai demandé à ce que ce soit moi, dit Dominique, maman monoparentale de trois enfants de 4, 6 et 9 ans. M'occuper des enfants toute seule, en plus de faire des réunions par téléphone et d'avoir des échéances à rencontrer, c'était trop pour moi. »

Soulagée de ce poids, Dominique se retrouve tout de même avec une nouvelle réalité difficile : seule avec trois enfants à temps plein, sans aide, elle est confinée dans son appartement montréalais.

Au Québec, près du quart des familles avec des enfants de 17 ans et moins sont monoparentales (Institut de la statistique du Québec, octobre 2018).

La vaste majorité (75%) de ces ménages ont une femme à leur tête. « En temps normal, elles ont des défis alors en temps de pandémie et de confinement, elles vivent un stress supplémentaire, dit Élise Huot, coach clinique à Tel-Jeunes et à la LigneParents. Les préoccupations liées à la situation viennent alourdir leur quotidien. »

Chaque réalité, dans chaque famille est différente, selon le nombre et l'âge des enfants, l'occupation du parent et ses priorités.

Mme Huot rappelle qu'il est inutile de « promouvoir une façon d'être parent » en ces temps extraordinaires. « Les enfants ont besoin, avant tout, d'un parent et non pas d'un éducateur ou d'un organisateur. Le parent n'a pas à pallier à la situation en faisant plus de choses », souligne-t-elle.

Faire son gros possible est donc la consigne de base : « Le parent monoparental doit s'organiser comme il le peut, indique Élise Huot. Son enfant fait plus de temps d'écran ? C'est possible. Et il va survivre ! Le parent doit aller à l'épicerie avec son enfant en bas âge car il ne peut le laisser seul à la maison ? Ça aussi, c'est possible. Et c'est correct ! »



Briser l'isolement, en parlant fréquemment à notre entourage, que ce soit la famille, les amis ou les collègues, par téléphone ou via les applications de vidéoconférence, est essentiel.

« Si on a une amie aussi monoparentale, on peut prévoir un moment récurrent pour faire un appel par Facetime, suggère Mme Huot. Ça aide de parler à quelqu'un qui vit la même chose que soi. »

Sur les réseaux sociaux, certains groupes exclusivement dédiés aux familles ou aux mères monoparentales s'organisent. « Il faut être attentif, plus que jamais, à ce qui nous fait du bien, et tenter de ne pas se comparer », note Mme Huot.



Habitues à une certaine routine, les mères monoparentales ne doivent pas hésiter à demander de l'aide. Ce n'est pas le moment de jouer les héroïnes ou les *Wonderwoman*... car notre santé mentale pourrait écopper.

« Dans la communauté autour, auprès des voisins ou des organismes communautaires, par exemple, on peut demander de se faire donner un coup de main », dit Mme Huot.

Un bon rappel : il vaut mieux essayer de lâcher prise sur les choses sur lesquelles on n'a pas de pouvoir...

« D'un côté, on doit reconnaître que la situation est angoissante et de l'autre, que nous sommes exposés à certains risques. Le stress ne peut être réduit à zéro. On doit apprendre à le tolérer, à vivre avec », mentionne Élise Huot, qui écoute et conseille au quotidien des parents plongés dans cette situation de crise via la [LigneParents](#).

Poussée hors de sa zone de confort, Dominique a dû repenser l'horaire, les activités, bref, tout le quotidien de sa famille. Or, la créativité est elle aussi une stratégie à privilégier, croit Mme Huot. Que ce soit en repérant des outils en ligne (pour dénicher des activités pour les enfants, par exemple) ou des moments pour s'évader en solo (balade dans le quartier à des heures fixes, si les enfants sont assez matures pour rester seuls), la situation « appelle à des cours accélérés de créativité 101 », laisse tomber Mme Huot.

Dominique, elle, a choisi de donner rendez-vous à sa voisine immédiate deux fois par semaine, en soirée, sur le balcon donnant sur la ruelle, lorsque les enfants sont couchés pour « jaser et ventiler ». « Ce n'est pas grand-chose... mais ça me permet d'avoir un contact avec un autre adulte. Ça me fait du bien ! », confie-t-elle.



Des ressources pour les familles monoparentales

- Votre organisme communautaire Famille :

📄 [Cliquez ici pour trouver un OCF dans votre secteur](#)

☎ 1 866 982-9990

- LigneParents :

📄 <https://www.ligneparents.com/LigneParents>

☎ 1 800 361-5085

- Ligne pour les gens en détresse :

📄 besoindaide.ca

☎ 1 866 APPELLE

- Ligne Covid-19 du gouvernement du Québec :

📄 <http://www.quebec.ca/coronavirus>

☎ 1 877 644-4545 (sans frais)

- CLSC de votre quartier



À propos de l'auteure de ce texte



Maude Goyer est journaliste, autrice, conférencière et blogueuse. Diplômée en journalisme et détentrice d'un MBA, Maude Goyer est pigiste pour diverses publications (La Presse, Véro, Coup de Pouce, etc). Ses sujets de prédilection ? La famille, les enfants, la parentalité et la maternité. Depuis onze ans, elle s'exprime sur ces enjeux sur Maman 24/7, à travers ses réseaux sociaux (Facebook et Instagram) et à titre de chroniqueuse radio et télé. À l'automne 2018, elle a publié son premier roman, Maman est partie chercher du lait, aux Éditions de l'Homme, dont le thème central est la charge mentale. Depuis, elle

présente une conférence sur ce sujet partout au Québec.

