

Concilier travail et vie familiale

Le stress ressenti par les parents d'enfants d'âge préscolaire

Nicole ROYER

*Département des sciences de l'éducation,
Université du Québec à Trois-Rivières*

Marc PROVOST

Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières

Sylvain COUTU

Département de psychoéducation, Université du Québec à Hull

Les parents qui travaillent, et particulièrement ceux qui élèvent de jeunes enfants, font face à de nombreuses exigences. L'attention s'est portée de façon particulière sur la problématique des mères qui travaillent puisqu'il est d'usage dans notre société de considérer le travail des pères comme une nécessité familiale incontournable. Tant dans le grand public que dans les milieux de recherche, on s'est demandé si le fait que la mère travaille à l'extérieur du foyer familial pouvait nuire à la qualité de la vie familiale ou au développement de l'enfant (Gottfried et Gottfried, 1988). Dans le domaine de la psychologie du développement de l'enfant, deux grandes options théoriques se démarquent à ce sujet. L'une propose de voir le travail de la mère comme un facteur de risque supplémentaire pour la mère, la famille et l'enfant : c'est l'option des stressseurs multiples. L'autre laisse entendre que le travail de la mère serait un agent modérateur qui atténuerait les effets délétères d'autres facteurs adverses : c'est l'option des effets modérateurs.

LES EFFETS ADDITIFS OU MODÉRATEURS

Selon la perspective des stressseurs multiples, le niveau de stress ressenti augmente avec le nombre de stressseurs vécus et ce, de façon exponentielle (Rutter, 1981). Le fait d'exercer à la fois le rôle de parent et de travailleur et

de faire face aux exigences respectives de ces rôles occasionnerait des tensions de deux ordres : d'un côté, la surcharge, d'un autre, l'interférence entre les deux milieux de vie (Duxbury et Higgins, 1991). De surcroît, être parent d'un enfant d'âge préscolaire exposerait à des tensions supplémentaires étant donné l'ampleur des besoins affectifs et éducationnels des enfants de cet âge (Collins, Tiedje et Stommel, 1992 ; Cotton, Antill et Cunningham, 1989 ; Aryee, 1992 ; McBride, 1991). Il s'agit d'un point de vue fort répandu qui a sans doute été renforcé par les complications auxquelles a donné lieu l'entrée des femmes sur le marché du travail : pensons seulement aux difficultés d'organisation que peut engendrer chez les parents qui travaillent à plein temps l'entretien du foyer ou encore la fréquentation d'un service de garde ou d'une maternelle, selon les horaires, le transport ou la présence qu'ils exigent. Il importe toutefois de souligner que, récemment, l'un des principaux chercheurs dans le domaine faisait valoir la nécessité de délaisser l'approche qui considère les événements stressants comme des événements isolés pour plutôt appréhender les suites et les cumuls d'événements dans une perspective développementale (Rutter, 1996). Ainsi, chaque facteur, en l'occurrence le travail du parent, gagnerait à être examiné à l'intérieur des contextes dans lesquels évoluent différemment les personnes concernées et selon leur situation développementale. Il va sans dire que pareille prise de position est difficile à opérationnaliser dans le cadre d'une recherche, qu'elle soit exploratoire ou confirmatoire.

Une deuxième approche fait valoir que la satisfaction personnelle que retire la mère du fait de travailler et le soutien social dont elle bénéficie en milieu de travail peuvent atténuer les conséquences négatives de la surcharge et des conflits entre les exigences de chacun des contextes (Forgays et Forgays, 1993). Certains prétendent même que les mères qui occupent un emploi jouissent d'une meilleure santé physique que les mères qui ne travaillent pas à l'extérieur du foyer, comme si le fait de travailler rendait moins vulnérable devant l'adversité en général (Weitzman et Fitzgerald, 1993). On dit alors que le travail peut agir comme modérateur de stress.

QUELQUES RÉSULTATS DE RECHERCHE

À l'intérieur des travaux empiriques, le conflit travail-famille renvoie aux pressions de rôles et aux exigences qui émanent des deux milieux que sont le travail et la famille (Gutek, Searle et Klepa, 1991). Des études ont démontré que des exigences incompatibles peuvent entraîner des problèmes de santé, des difficultés à exercer son rôle de parent ou une baisse de productivité au travail (Higgins, Duxbury et Irving, 1992).

Le fait que les mères qui travaillent ont, comparativement aux pères qui travaillent, davantage de responsabilités en ce qui a trait aux tâches domestiques et à la vie familiale a été maintes fois souligné de manière à attirer l'attention sur l'exposition des mères à des risques accrus en matière de santé. Ces considérations ont donné crédit à la théorie des stressseurs multiples (Forgays et Forgays, 1993). On explique par ailleurs que les mères subissent davantage d'attentes sociales pour ce qui est d'offrir aux membres de la famille un foyer stable que pour ce qui est d'offrir une sécurité financière, ce qui aurait pour conséquence de rendre pour elles les exigences du travail encore plus conflictuelles qu'elles ne le sont pour les pères (Duxbury et Higgins, 1991 ; Gutek, Searle et Klepa, 1991). Cependant, ces différences entre mères et pères ne font pas l'unanimité. Frone, Russell et Cooper (1992) ne constatent pas de différences dans la perméabilité des frontières travail-famille ; les aléas de la vie au travail n'auraient pas plus tendance selon eux à interférer avec la vie familiale chez les mères que chez les pères, pas plus que les aléas de la vie familiale n'auraient tendance à interférer avec la vie au travail chez les mères de façon accentuée. Comme on peut le voir, des résultats contradictoires entourent cette problématique, et il semble que les conditions de travail en général, le nombre d'heures passées à travailler et le prestige occupationnel puissent, outre la variable sexe, rendre compte de variations dans les degrés de stress et de satisfaction chez les parents travailleurs (Livingston et Burley, 1991).

Selon Forgays et Forgays (1993), les études empiriques appuient davantage l'hypothèse de l'effet modérateur que l'hypothèse de l'effet additif du travail de la mère. (Le travail du père n'a évidemment pas été autant examiné que celui de la mère quant aux liens avec le rôle de parent et avec les aspects psychologiques de la vie familiale.) Le cas des mères de famille monoparentale qui travaillent peut incidemment mettre en relief le rôle de certains facteurs. On s'attendrait à ce que ces mères soient exposées à un haut degré de demandes conflictuelles émanant du travail et de la famille, à cause notamment de l'absence de soutien en provenance du conjoint et du risque de surcharge dans la sphère parentale. Aussi, dans bien des cas, les difficultés financières caractérisent la situation des mères de famille monoparentale. Pourtant, le fait de travailler a été associé à une estime de soi plus grande chez les mères de famille monoparentale comparativement à celles qui ne travaillent pas et il semble que le soutien social qu'elles retirent du milieu de travail agisse comme modérateur significatif du stress ressenti (Sears et Galambos, 1993). Pour fins de comparaison, citons une étude réalisée auprès de professionnels vivant en couple et qui a cherché à déterminer si le soutien social du conjoint pouvait atténuer le stress ressenti en tant que travailleur : aucun effet modérateur du soutien social du conjoint n'a pu être identifié (Parasuraman, Greenhaus et Shromme Granrose, 1992). Ainsi, on ne peut considérer le statut conjugal

« mère célibataire » comme un facteur de risque qui amplifie simplement la cote d'adversité de la femme qui travaille : un ensemble de facteurs et d'interactions entre les facteurs demandent plutôt à être considérés simultanément. Il nous paraît que, même si l'absence de soutien conjugal peut soumettre les mères de famille monoparentale à un plus grand risque d'éprouver des stress ou des pressions reliées à la surcharge ou aux exigences conflictuelles, la présence de ce soutien ne constitue pas pour autant un facteur de protection contre ces stress ou pressions.

Une appréciation de la qualité de la vie familiale et de la vie au travail et une compréhension des rapports d'influence entre les milieux de vie demandent de considérer un grand nombre de facteurs confondants potentiels, de mettre en relief des facteurs ou des conditions qui accentuent ou qui, au contraire, atténuent le niveau d'adversité ou le stress perçu (Barnett, Marshall et Sayer, 1992). En ce sens, le point de vue des parents qui travaillent est de première importance : ils sont à même de rapporter leurs observations et leurs perceptions touchant leur vie familiale et leur vie au travail. Cette étude porte sur les avantages et les difficultés que les parents d'enfants d'âge préscolaire perçoivent en rapport avec le fait d'être parent et d'occuper un emploi : elle a pour objectif de contribuer à la compréhension de la situation des pères et des mères qui travaillent et ce, à une étape de leur vie familiale au cours de laquelle ils élèvent au moins un enfant d'âge préscolaire.

MÉTHODE

Les familles participant à l'étude sont au nombre de 79, parmi lesquelles se trouvent 21 familles monoparentales. Les enfants sont âgés de 3 à 5 ans et fréquentent un service de garde ou une maternelle. Sur la base des revenus d'emplois, nous estimons que le tiers de l'échantillon est de niveau socio-économique faible et que les deux autres tiers sont de niveau moyen. Voici les instruments de collecte de données remplis par les parents (en présence et avec, le cas échéant, l'assistance d'un membre de l'équipe) et dont il est question dans le cadre de cette étude.

- **Inventaire des événements stressants.** Il s'agit d'une liste de 37 événements reliés à la santé, au travail, aux relations intrafamiliales et à l'aspect pécuniaire. Cet inventaire a été construit par l'équipe en s'appuyant sur les inventaires existants puisés principalement à la documentaton américaine. Les parents indiquent s'ils ont eu à faire face à ces divers événements durant l'année qui précède la collecte de données. Nous mesurons alors l'occurrence des événements.

- **Index de stress parental.** Nous avons utilisé la forme abrégée du questionnaire de stress parental élaborée par Abidin (1993). Le questionnaire comprend trois échelles de 12 énoncés chacune. Une première échelle porte sur la relation parent-enfant : elle comporte des questions sur la satisfaction que retire le parent des interactions avec son enfant et sur les attentes du parent au sujet des comportements de son enfant. L'échelle de détresse parentale contient des questions sur les difficultés personnelles à jouer son rôle de parent (par exemple, l'état de dépression, l'isolement social, le sentiment d'incompétence). La troisième échelle, finalement, touche les difficultés propres à l'enfant : elle pose des questions sur son niveau d'activité, de distractibilité ou d'adaptabilité et des questions sur ses comportements difficiles. Nous obtenons des coefficients alpha de 0,83, 0,81 et 0,82.
- **Questionnaire sur le soutien social.** Nous avons sélectionné un questionnaire largement employé (Sarason, Sarason, Shearin et Pierce, 1987). Ce questionnaire propose six situations difficiles. Pour chacune, le parent dresse une liste des personnes sur qui il peut compter dans la circonstance décrite. Le parent indique aussi sur une échelle de type Likert en six points le degré de satisfaction relié à ces soutiens. Ce questionnaire présente des qualités métriques appréciables : le coefficient alpha est de 0,83 dans notre échantillon alors que la corrélation test-retest est de 0,90.
- **Questionnaire sur les avantages et inconvénients de combiner travail et vie familiale.** Il s'agit de la traduction du Work-Family Strains and Gains conçu par Marshall et Barnett (1993) et qui discrimine deux dimensions : l'une touche les rôles familiaux au sens large, l'autre, le rôle de parent. Le questionnaire comporte donc quatre échelles : avantages de combiner travail et rôles familiaux (alpha = 0,85 pour les hommes et 0,86 pour les femmes), inconvénients de combiner travail et rôles familiaux (alpha = 0,78 pour les hommes et 0,81 pour les femmes), avantages de combiner travail et rôle parental (alpha = 0,69 pour les hommes et 0,73 pour les femmes), inconvénients de combiner travail et rôle parental (alpha = 0,74 pour les hommes et 0,82 pour les femmes). La principale différence entre les deux dimensions est la suivante : la première dimension, celle ayant trait aux avantages et aux inconvénients de combiner travail et rôles familiaux, fait ressortir la satisfaction ou l'insatisfaction sur le plan personnel, le sentiment de compétence de la personne. La deuxième dimension, celle qui concerne les avantages et les inconvénients de combiner travail et rôle parental, fait ressortir la perception du parent quant à sa contribution au bien-être de l'enfant et quant à sa compétence en tant que parent.

RÉSULTATS

Le tableau 1 présente la distribution des scores au questionnaire sur les avantages et les inconvénients de combiner le travail et la vie familiale. Conformément aux recommandations des auteurs Marshall et Barnett (1993), nous retenons deux échelles qui décrivent les avantages et deux échelles qui décrivent les inconvénients. Dans un premier temps, nous comparons les mères de famille monoparentale aux mères de famille biparentale, pour examiner le poids de ce facteur considéré adverse qu'est la monoparentalité. Il semble que les mères de famille monoparentale perçoivent autant d'avantages ($t = 0,45, p > 0,05$) et pas plus d'inconvénients à concilier le travail et les rôles familiaux ($t = 0,99, p > 0,05$) que les mères de famille biparentale. Ces deux groupes de mères voient aussi autant d'avantages et d'inconvénients à concilier les rôles de travailleuse et de parent ($t = 1,05, p > 0,05$; $t = 0,82, p > 0,05$). Si l'on compare les mères de famille biparentale aux pères de famille biparentale, leurs perceptions des avantages ($t = 0,23, p > 0,05$) et inconvénients ($t = 0,98, p > 0,05$) de concilier le travail et les rôles familiaux sont du même ordre de grandeur. Ce qui distingue les pères des mères, c'est la propension des pères à voir plus d'avantages ($t = 2,86, p < 0,05$) que les mères à concilier le rôle de travailleur et de parent. Les pères voient aussi moins d'inconvénients ($t = 2,37, p < 0,05$) que les mères à exercer ces deux rôles. En d'autres termes, les pères ont plus tendance que les mères à considérer que le fait de travailler les aide à être meilleur parent. De leur côté, comparativement aux pères, les mères ont tendance à se dire moins satisfaites de leur performance en tant que parent, du fait qu'elles occupent un emploi. Incidemment, les mères voient plus d'avantages à travailler en tant que personne qu'en tant que parent ($t = 7,61, p < 0,05$). Elles perçoivent un même niveau d'inconvénients quant à ces deux facettes ($t = 1,83, p > 0,05$). Les pères répondent dans le même sens : ils voient plus d'avantages à travailler en tant que personne qu'en tant que parent (avantages : $t = 1,99, p = 0,05$; inconvénients : $t = 1,20, p > 0,05$).

Notre inventaire des événements récents incluait 11 éléments reliés au monde du travail (p. ex. un membre de la famille commence un nouvel emploi, une diminution de salaire, des conditions de travail se dégradent). Or les cotes associées aux inconvénients pris globalement (en combinant la dimension famille et la dimension parent) ne sont pas corrélées avec le nombre d'événements stressants vécus, tant pour les mères ($r = 0,0636, p > 0,05$) que pour les pères ($r = 0,1254, p > 0,05$). Nous avons aussi mesuré l'association entre le soutien social perçu (dimension satisfaction) et les avantages et inconvénients du travail chez les mères de même que chez les pères (les r varient de $-0,17$ à $0,18, p > 0,05$) : le soutien social ne semble donc pas agir comme médiateur des perceptions reliées au fait de concilier

TABLEAU 1

*Les avantages et inconvénients de combiner travail
et vie familiale chez les mères et les pères*

Sous-échelles	Mères (mono) (n = 21)	Mères (bi) (n = 57)	Pères (bi) (n = 57)
Avantages			
Global	3,14	3,02	3,20
Travail-famille	3,34	3,28	3,26
Travail-parent	2,94	2,76	3,11 ^a
Inconvénients			
Global	2,19	2,06	1,90
Travail-famille	2,14	2,01	1,92
Travail-parent	2,23	2,14	1,88 ^a

^a Différences significatives entre les pères et les mères.

le travail et la vie familiale. De plus, le soutien social perçu par les mères de famille monoparentale équivaut au soutien social perçu par les mères de famille biparentale ($t = 0,44$, $p > 0,05$), ce qui met en question l'influence du soutien du conjoint et l'influence du soutien social en général sur le stress perçu par les parents qui travaillent.

Nous avons fait l'hypothèse que le stress parental serait associé aux inconvénients de concilier le travail et la vie familiale. Autrement dit, sur la base de l'option additive des stressseurs, il nous paraissait raisonnable d'envisager que les parents qui ressentaient plus de stress en tant que parent percevraient aussi plus d'inconvénients à concilier le travail et la vie familiale. Comme le laisse voir le tableau 2, les associations entre le stress parental et les inconvénients sont plus fortes chez les mères que chez les pères. Une seule corrélation est significative parmi les pères : celle qui met en jeu les inconvénients en tant que personne qui satisfait aux exigences du travail et de la vie familiale et la détresse en tant que parent.

DISCUSSION

Les comparaisons effectuées entre les mères de famille monoparentale et les mères de famille biparentale ne permettent pas de croire que la mère de famille monoparentale qui travaille ressent plus de pressions dues au cumul des rôles ou qu'elle fait face à un soutien social amoindri, en raison notamment de l'absence de conjoint. Ces résultats étonnent, d'autant plus que ces mères ont au moins un enfant d'âge préscolaire, c'est-à-dire un enfant qui nécessite beaucoup d'attention. Peut-être faut-il considérer

TABLEAU 2
*Corrélations entre le stress parental et les inconvénients
 du conflit travail-famille et travail-parent*

Stress	Travail-famille		Travail-parent	
	Mère	Père	Mère	Père
Relation parent-enfant	0,17	0,03	0,25*	0,02
Détresse parentale	0,46**	0,25*	0,28**	0,21
Enfant difficile	0,38**	0,22	0,20	0,21

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

l'effet bénéfique du salaire, ou voir le travail comme un répit pour la mère de famille monoparentale. Plusieurs explications sont possibles mais nous croyons, en cohérence avec Sears et Galambos (1993) qu'une suite pertinente de notre étude serait de tenir compte du soutien social que le parent retire du contexte de travail lui-même plutôt que de mesurer le soutien social dans une perspective globale comme notre instrument le définissait.

Les mères de famille biparentale voient autant d'avantages que les pères à travailler en ce qui a trait à leur vie personnelle ainsi qu'à leur vie familiale. Cependant, elles ont plus tendance que les pères à croire que le travail nuit à l'exercice de leur rôle de parent, ce qui va dans le sens attendu des conventions sociales (Duxbury et Higgins, 1991). Il reste que, tant pour les mères que pour les pères, les avantages sur le plan familial ou sur le plan parental surpassent les inconvénients. Nous sommes portés à croire que la situation des parents de famille biparentale qui travaillent se normalise en ce sens que les parents définissent leur contribution à la vie familiale de manière différente d'avant, que les mères et les pères ont des perceptions de plus en plus similaires quant à l'importance et à la pertinence de leur travail. En outre, peut-être que les contextes entourant ces familles, soit en ce qui a trait aux services d'éducation préscolaire ou aux conditions de travail, présentent des caractéristiques particulièrement facilitantes qui modèrent les effets délétères attendus : nous ne disposons pas de données suffisantes pour examiner ces liens.

Les trois dimensions de notre mesure du stress parental sont corrélées avec les pressions négatives perçues par les mères du fait qu'elles travaillent. Nous pensons à des liens causaux bidirectionnels, comme le modélisent Parasuraman, Greenhaus et Shromme Granrose (1992). Dans cette optique, il faudrait croire à une plus grande perméabilité des frontières entre la vie au travail et la vie à la maison chez les mères que chez les pères : chez ces derniers, seule la dimension détresse parentale est associée aux pressions conflictuelles que le fait de travailler engendrent. Il est intéressant de noter

que cette dimension (détresse parentale) renvoie à une facette personnelle de la vie des pères qui mesure principalement la dépression (contrairement aux autres dimensions qui portent sur l'interaction parent-enfant ou sur la perception qu'a le parent de son enfant comme étant plus ou moins difficile). Ainsi, globalement, les pères ressentent moins de pressions conflictuelles que les mères dues au fait de travailler, et ces pressions sont associées à une dimension circonscrite de leur stress parental.

CONCLUSION

La perception des avantages et inconvénients de concilier le travail rémunéré et la vie familiale n'est pas liée au nombre d'événements stressants auxquels ont été exposés les parents durant l'année ni au soutien social dont ils bénéficient. La situation de monoparentalité n'est pas non plus associée à une perception plus négative du cumul des rôles. Dans notre échantillon, il y a peu de différences entre les perceptions des mères et des pères, même si on peut dire que le travail des mères semble interférer davantage avec leur rôle de parent. Il y aurait lieu, selon nous, de poursuivre l'étude descriptive en élargissant la prise en compte des contextes de vie de manière à acquérir de nouvelles connaissances sur les déterminants des avantages et inconvénients que les parents perçoivent à combiner le travail et la vie familiale. Nous pensons de façon particulière à une mesure du soutien social en milieu de travail et à un relevé plus complet des conditions de travail au regard notamment de la garde d'enfant. Ces informations gagneraient, conformément à une démarche déjà préconisée (voir Livingston et Burley, 1991 ainsi que Rutter, 1996), à être étudiées en interaction avec de nombreux paramètres de la vie familiale comme l'ampleur des tâches domestiques et les modes de discipline parentale.

BIBLIOGRAPHIE

- Abidin, R.R. (1993). *Parenting Stress Index/Short Form*. University of Virginia.
- Aryee, S. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict among married professional women : evidence from Singapore. *Human relations*, 45, 813-837.
- Barnett, R., Marshall, N.L. et Sayer, A. (1992). Positive spill-over effects from job to home : a closer look. *Women and health*, 19, 13-41.
- Collins, C., Tiedje, L.B. et Stommel, M. (1992). Promoting positive well-being in employed mothers ; a pilot study. *Health care for women international*, 13, 77-85.
- Cotton, S., Antill, J.K. et Cunningham, J.D. (1989). The work motivations of mothers with preschool children. *Journal of family issues*, 10, 189-210.

- Duxbury, L.E. et Higgins, C.A. (1991). Gender differences in work-family conflict. *Journal of applied psychology*, 76, 60-74.
- Forgays, D.K. et Forgays, D.G. (1993). Personal and environmental factors contributing to parenting stress among employed and nonemployed women. *European journal of personality*, 7, 107-118.
- Frone, M.R., Russell, M. et Cooper, M.L. (1992). Prevalence of work-family conflict : are work and family boundaries asymmetrically permeable? *Journal of organizational behavior*, 13, 723-729.
- Gottfried, A.E. et Gottfried, A.E. (dir.). (1988). *Maternal employment and children's development*. New York : Plenum Press.
- Gutek, B.A., Searle, S. et Klepa, L. (1991). Rational versus gender role explanations for work-family conflict. *Journal of applied psychology*, 76, 560-568.
- Higgins, C.A., Duxbury, L.E. et Irving, R.H. (1992). Work-family conflict in the dual-career family. *Organizational behavior and human decision processes*, 51, 51-75.
- Lafrenière, P.J., Dubeau, D., Janosz, M. et Capuano, F. (1990). Profils socio-affectifs des enfants d'âge préscolaire. *Revue canadienne de psycho-éducation*, 1, 23-41.
- Livingston, M.M. et Burley, K.A. (1991). Surprising initial findings regarding sex, sex role, and anticipated work-family conflict. *Psychological reports*, 68, 735-738.
- Marshall, N.L. et Barnett, R.C. (1993). Work-family strains and gains among two-earner couples. *Journal of community psychology*, 21, 64-78.
- McBride, B.A. (1991). Parental support programs and paternal stress : an exploratory study. *Early childhood quarterly*, 6, 137-149.
- Parasuraman, S., Greenhaus, J.H. et Shromme Granrose, C. (1992). Role stressors, social support, and well-being among two-career couples. *Journal of organizational behavior*, 13, 339-356.
- Rutter, M. (1981). Stress, coping and development : some issues and some questions. *Journal of Child Psychology*, 22, 323-356.
- Rutter, M. (1996). Stress research : accomplishments and tasks ahead. In R.J. Haggerty, L.R. Sherrrod, N. Garmezy et M. Rutter (dir.), *Stress, risk, and resilience in children and adolescents*. New York : Cambridge University Press.
- Sarason, I.G., Sarason, B.R., Shearin,, E.N. et Pierce, G.R. (1987). A brief measure of social support : practical and theoretical implications. *Journal of social and personal relationships*, 4, 497-510.
- Sears, H.A. et Galambos, N.L. (1993). The employed mother's well-being. In J. Frankel (dir.), *The employed mother and the family context*. New York : Springer Publishing Company.
- Weitzman, L.M. et Fitzgerald, L.F. (1993). Employed mothers : diverse life-styles and labor force profiles. In J. Frankel (dir.), *The employed mother and the family context*. New York : Springer Publishing Company.