

PARENTALITÉ & TRAVAIL : QUELLES SONT LES CLÉS DE L'ÉQUILIBRE ?

8 juin 2026



Contacts Ipsos bva France :

PUBLIC AFFAIRS Santé

Adeline Merceron

Agathe Le Saux



Fiche technique



ÉCHANTILLON

800 parents salariés d'enfants âgés de 0 à 3 ans, constituant un échantillon national représentatif de cette population des parents d'enfants de moins de 3 ans actifs.



DATES DE TERRAIN

Du 9 au 19 mars 2026



MÉTHODOLOGIE

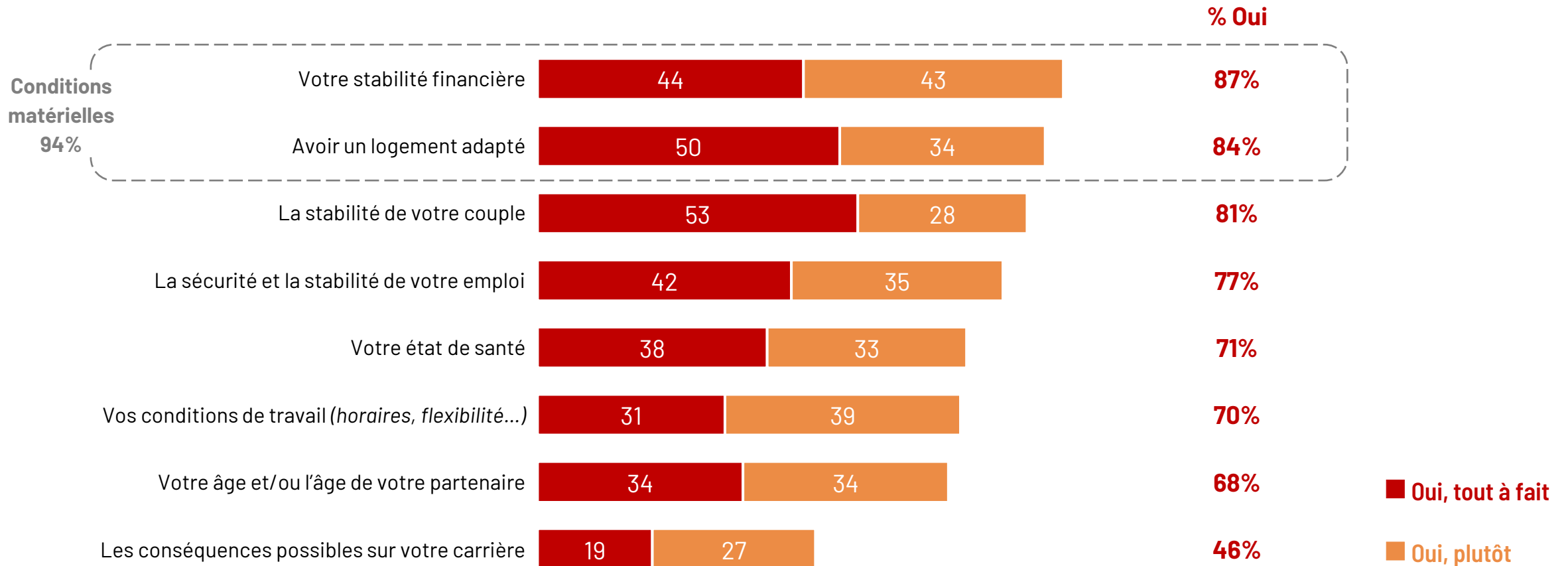
Échantillon interrogé par Internet via l'Access Panel Online d'Ipsos.

Méthode des quotas appliquée au genre, à l'âge, à la catégorie d'agglomération, à la région et à la catégorie socio-professionnelle.

**DE NOMBREUX FACTEURS
IMPACTENT LA DÉCISION D'AVOIR UN
ENFANT : LES CONDITIONS
MATÉRIELLES DU FOYER MAIS
ÉGALEMENT LE TRAVAIL**

01

Si la stabilité financière, le logement et la stabilité du couple sont les premiers déterminants dans la décision d'avoir un enfant, les parents prennent aussi en compte les possibles impacts sur leur emploi (stabilité, conditions de travail).



Q1. Les facteurs suivants ont-ils eu un impact ou non dans votre décision d'avoir un enfant ?

Base : Ensemble des parents (n=800)

**UN DIFFICILE RETOUR AU
TRAVAIL POUR CES PARENTS,**

02

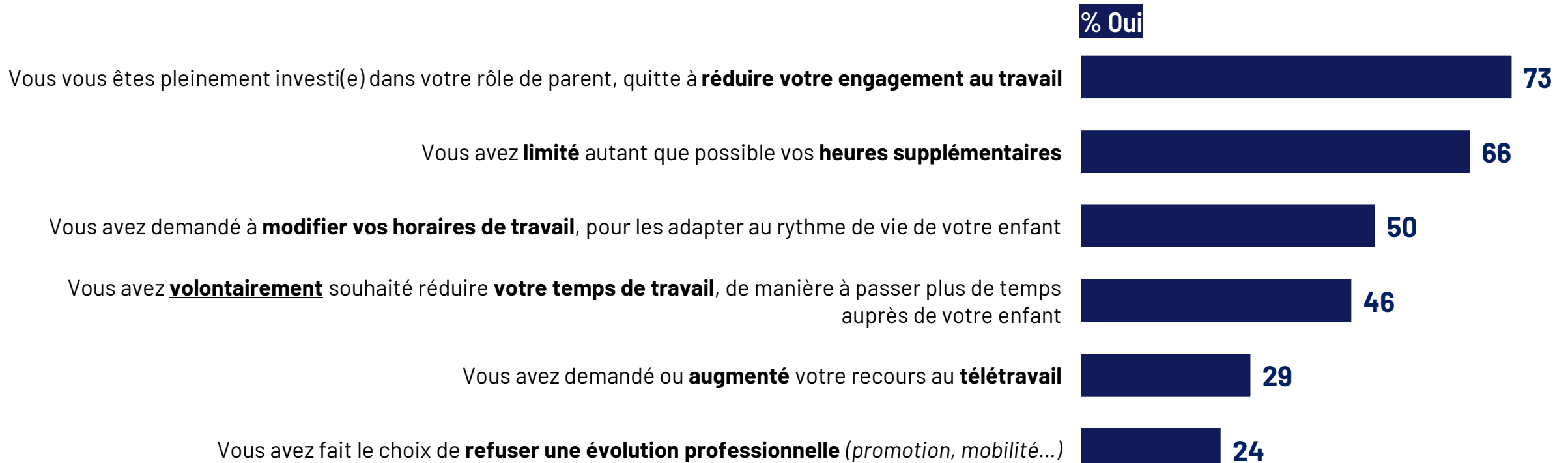
...

**PLUS ENCORE POUR LES
FEMMES ET LES PLUS JEUNES**

Des jeunes parents qui lèvent le pied !

L'arrivée d'un enfant impacte l'engagement dans le travail.

91 % des parents ont changé au moins un aspect de leur vie professionnelle après la naissance de leur enfant

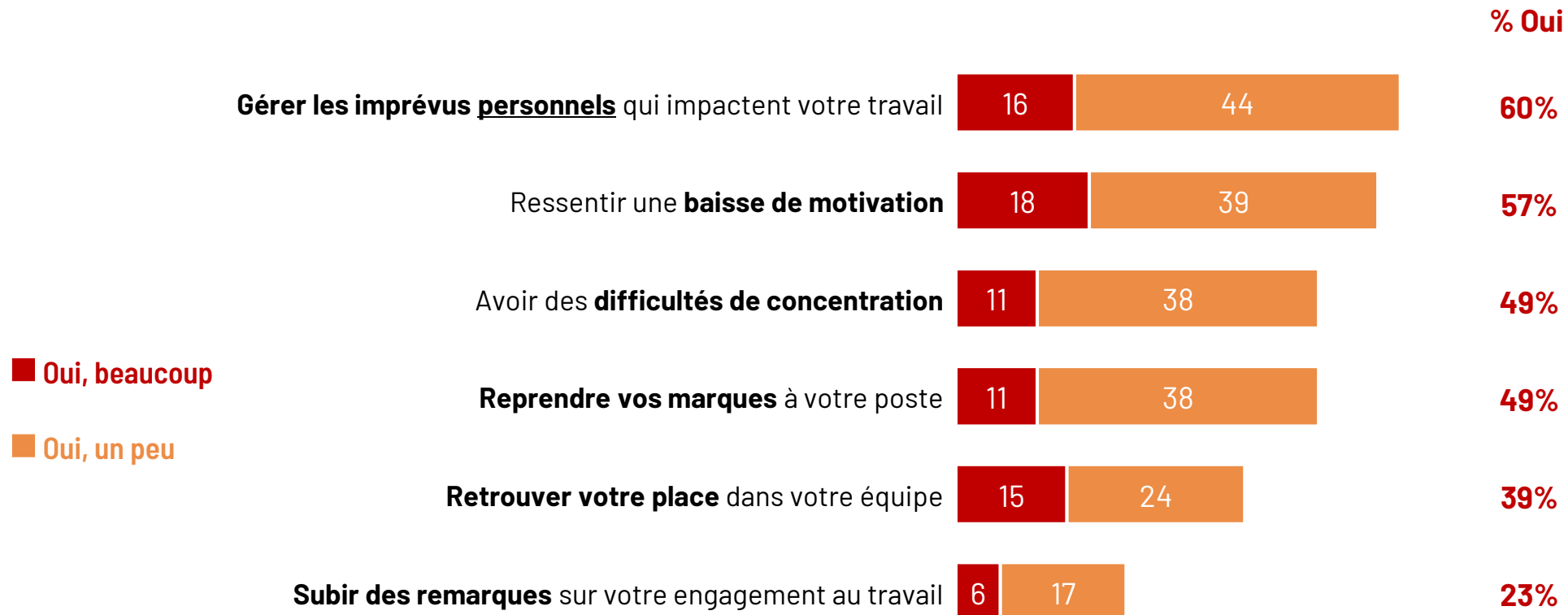


Q2. À la suite de la naissance de votre enfant, diriez-vous que dans le cadre de votre vie professionnelle... ?

Base : Ensemble des parents (n=800)

Une reprise du travail laborieuse : plus de la moitié des parents ont eu des difficultés à gérer des imprévus personnels, ou ont vécu une baisse de motivation et de concentration.

84 % des parents ont rencontré AU MOINS UNE DIFFICULTÉ lors de leur reprise du travail



Q3. Lors de votre retour au travail après la naissance de votre enfant, avez-vous rencontré les difficultés suivantes ?

Base : Ensemble des parents (n=800)

Des difficultés de retour au travail davantage rapportées par les femmes, particulièrement s'agissant de la baisse de motivation, pour reprendre leurs marques à leur poste ou pour retrouver leur place dans leur équipe. Les plus jeunes sont également plus concernés.

% Oui	Ensemble	Genre		Âge		Profession		Âge de l'enfant		Femmes de moins de 35 ans
		Hommes	Femmes	18-34 ans	35 ans et plus	CSP+	CSP-	0-1 an	2-3 ans	
Gérer les imprévus personnels qui impactent votre travail	60%	53%	68%	65%	54%	62%	58%	60%	60%	69%
Ressentir une baisse de motivation	57%	48%	66%	60%	53%	59%	55%	61%	53%	70%
Avoir des difficultés de concentration	49%	43%	56%	51%	47%	52%	46%	51%	48%	59%
Reprendre vos marques à votre poste	49%	36%	62%	55%	42%	53%	44%	51%	47%	67%
Retrouver votre place dans votre équipe	39%	30%	49%	41%	37%	44%	34%	39%	39%	46%
Subir des remarques sur votre engagement au travail	23%	20%	26%	27%	19%	22%	24%	25%	22%	29%

Q3. Lors de votre retour au travail après la naissance de votre enfant, avez-vous rencontré les difficultés suivantes ?

Base : Ensemble des parents (n=800)

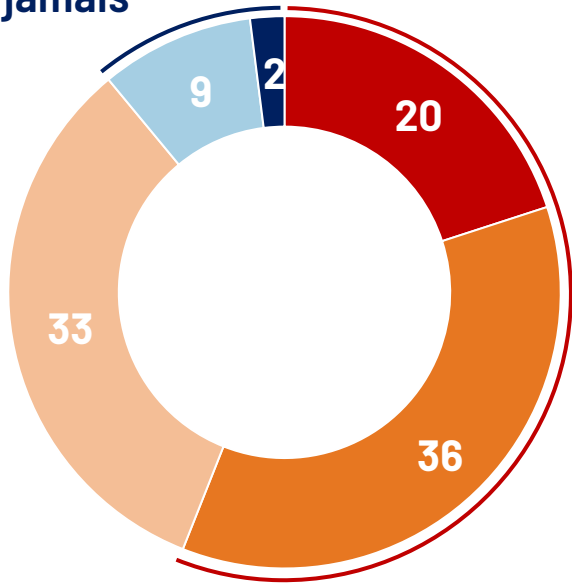
**DES PARENTS QUI PEINENT À
CONCILIER LEUR TRAVAIL ET LEUR
VIE FAMILIALE AU POINT POUR LA
MOITIÉ D'ENTRE EUX DE SUBIR DES
IMPACTS PHYSIQUES ET MENTAUX**

03

Être « parent » et « salarié », une situation éprouvante : près de 3 parents sur 5 ressentent souvent de la fatigue ou un manque d'énergie face au cumul de leur travail et de leur parentalité. Ce sont même plus d'1 parent sur 2 qui déclare subir souvent une charge mentale liée à leur statut de parent.

FATIGUE / MANQUE D'ÉNERGIE

Rarement ou jamais
11%

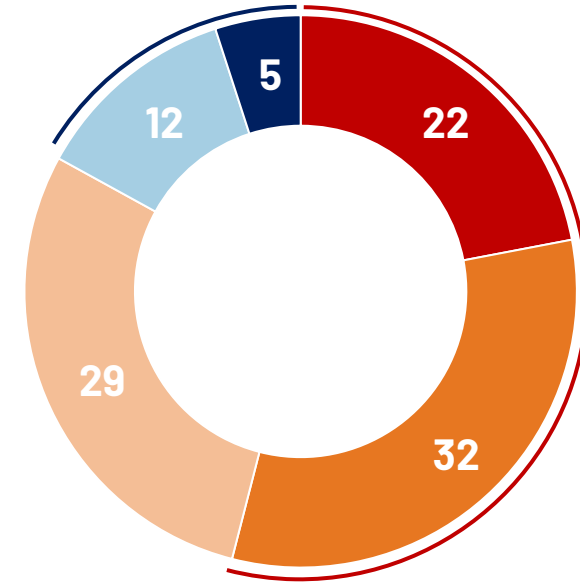


Souvent
56%

Très souvent Souvent Parfois Rarement Jamais

CHARGE MENTALE

Rarement ou
jamais
17%



Très souvent ou
souvent
54%

Oui, très souvent Oui, souvent Oui, parfois Oui, mais rarement Non, jamais

Q7. A quelle fréquence ressentez-vous de la fatigue ou un manque d'énergie lié au cumul de votre vie professionnelle et de votre vie de parent ?

Q8. Au quotidien, ressentez-vous une charge mentale liée à votre rôle de parent ?

Base : Ensemble des parents (n=800)

Résultats en %

Pendant leur temps de travail, les parents rencontrent régulièrement des difficultés personnelles : gestion d'imprévus familiaux, obligations personnelles, contraintes liées aux horaires de garde de leur enfant. Il leur arrive aussi d'avoir des contraintes professionnelles qui empiètent sur leur vie personnelle.



Q5. Rencontrez-vous des difficultés à articuler votre travail et votre vie de parent sur les aspects suivants ?

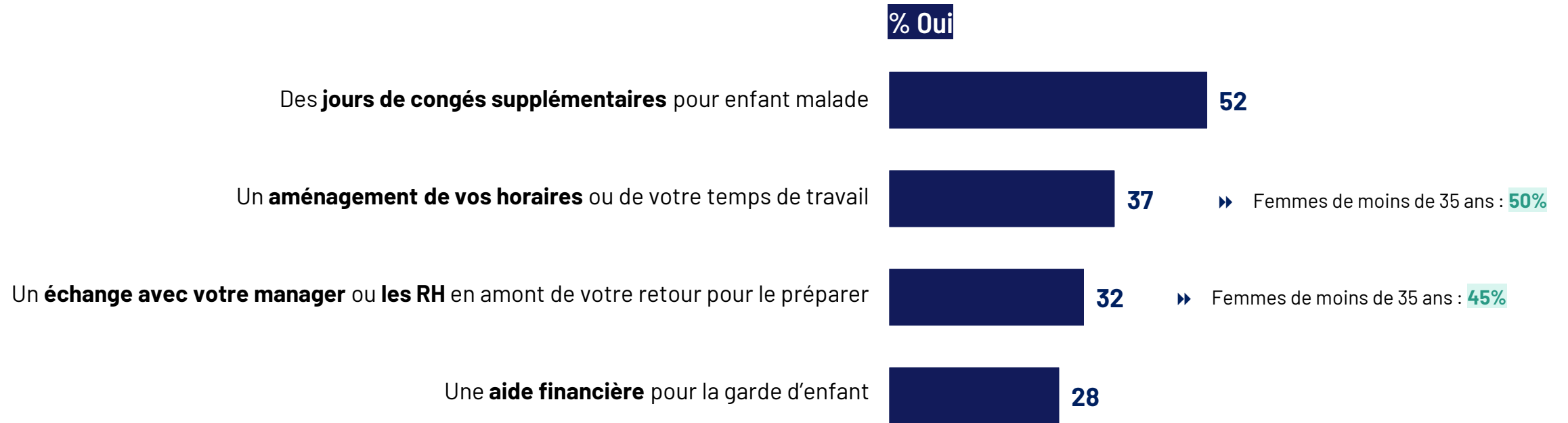
Base : Ensemble des parents (n=800)

Résultats en %



Si la moitié des parents ont pu bénéficier de jours de congés supplémentaires pour enfant malade, ils ne sont qu'une minorité à avoir pu aménager leurs horaires ou à recevoir une aide financière pour la garde de leur enfant. Moins d'un tiers se sont entretenus avec les RH pour préparer leur retour.

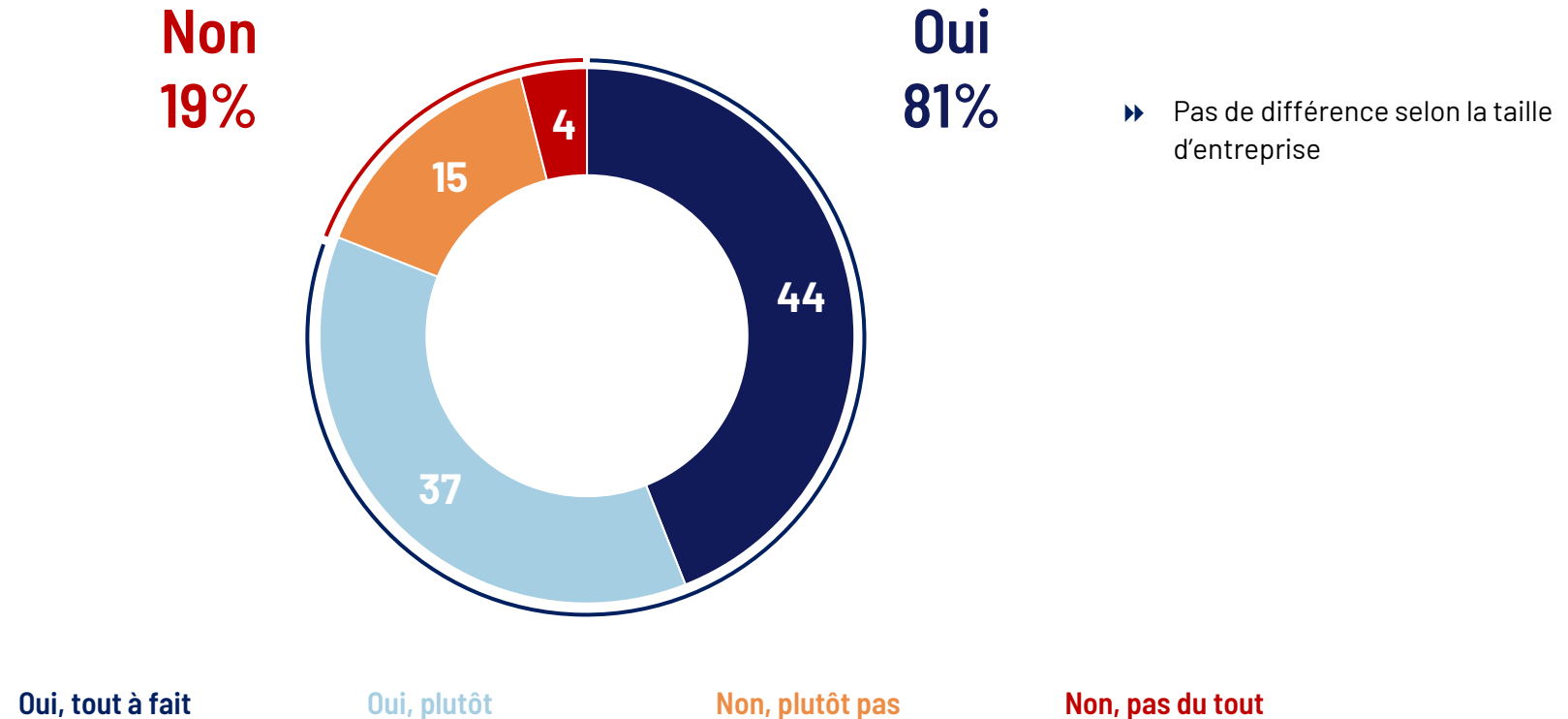
74 % des parents déclarent avoir bénéficié d'au moins une des mesures suivantes suite à la naissance de leur enfant



Q4. Lors de votre reprise du travail à la suite de la naissance de votre enfant, avez-vous bénéficié des mesures suivantes de la part de votre employeur ?

Base : Ensemble des parents (n=800)

Mais dans ce nouveau contexte de parentalité, les employeurs semblent réceptifs : plus de 4 parents sur 5 déclarent pouvoir informer leur manager d'un imprévu familial sans problème. Ils sont même 44% à se sentir « tout à fait » à l'aise dans ces situations.



Q6. Vous sentez-vous à l'aise pour informer votre manager d'un imprévu lié à votre enfant (maladie, problème de garde, urgence familiale...)?

Base : Ensemble des parents (n=800)

LE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ : DES DISPOSITIFS INSUFFISANTS MALGRÉ DES ATTENTES FORTES – UN ENJEU MAJEUR POUR LES ENTREPRISES

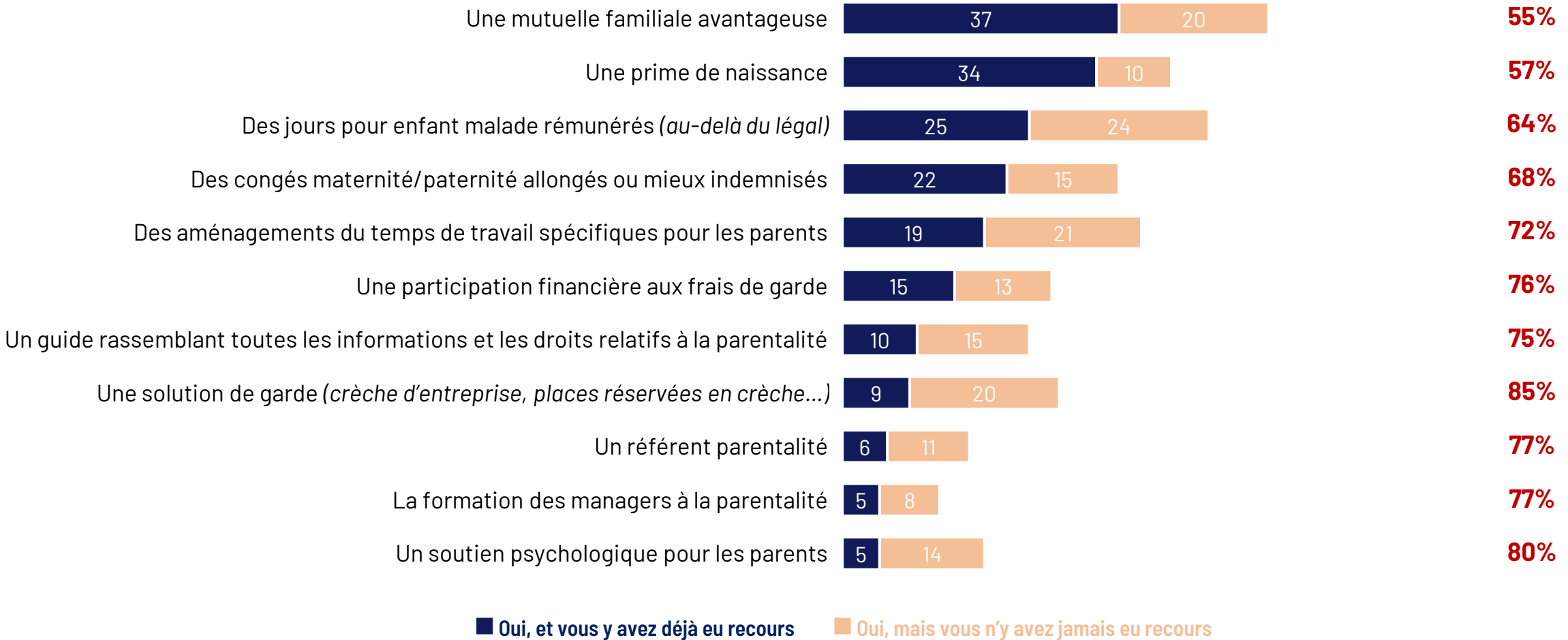
04

SOUTIEN À LA PARENTALITÉ EN ENTREPRISE : DES DISPOSITIFS ENCORE TROP RARES, OU ALORS MÉCONNUS

04.a

Les parents ont avant tout eu recours aux mesures financières ou d'aménagement du temps de travail que peuvent proposer leur entreprise. Les recours restent cependant minoritaires.

« N'y a pas eu recours ou n'existe pas »



Q9. Existe-t-il dans votre entreprise des mesures de soutien à la parentalité ?

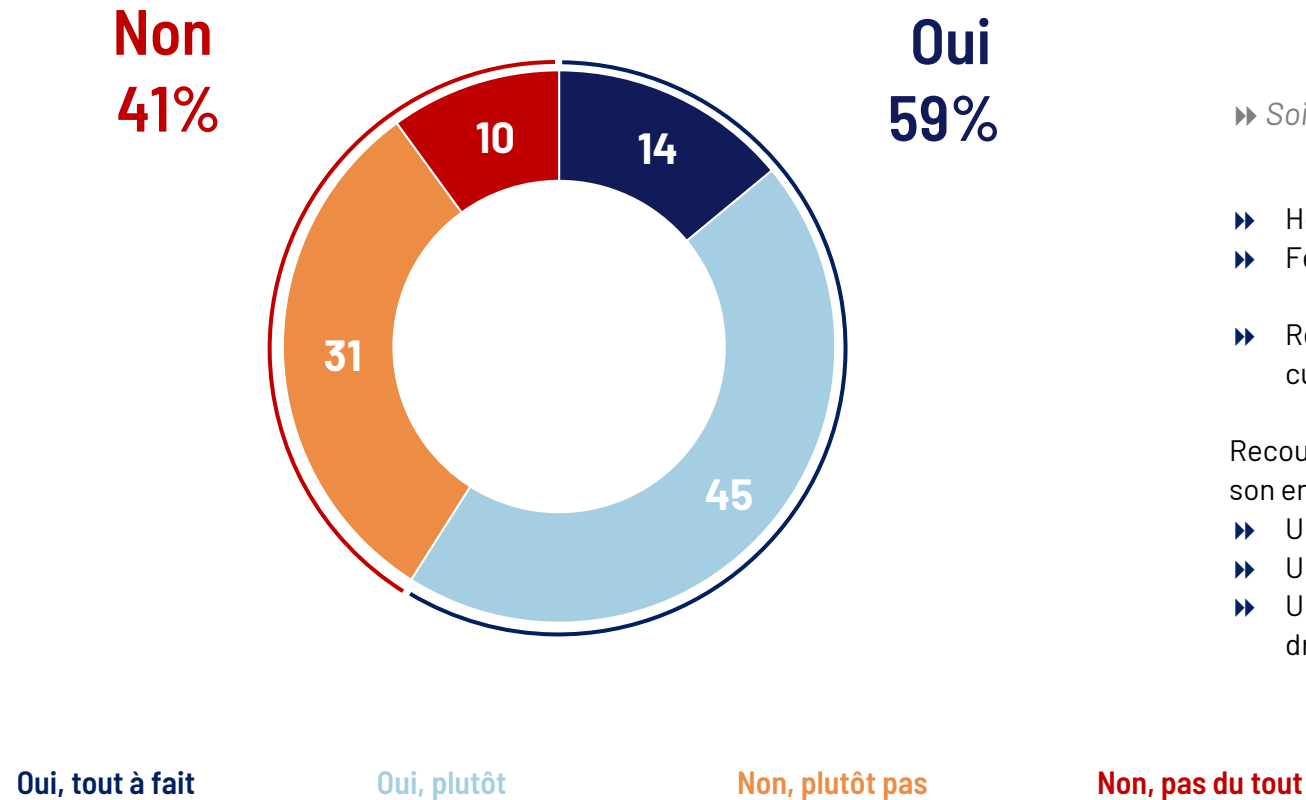
Base : Ensemble des parents (n=800)

Résultats en %



Parmi les parents travaillant dans une entreprise où des mesures de soutien à la parentalité sont déployées, près de 3 sur 5 en sont satisfaits.

Cette satisfaction est moindre chez les femmes et chez les parents qui ressentent souvent de la fatigue liée au cumul de leur vie professionnelle et parentale.



» Soit **54%** parmi l'ensemble des parents interrogés

» Hommes : **63%**

» Femmes : **54%**

» Ressent souvent de la fatigue liée au cumul vie pro et vie parentale : **52%**

Recours à des mesures sur la parentalité via son entreprise :

» Une solution de garde : **78%**

» Un référent parentalité : **83%**

» Un guide rassemblant les informations et droits sur la parentalité : **86%**

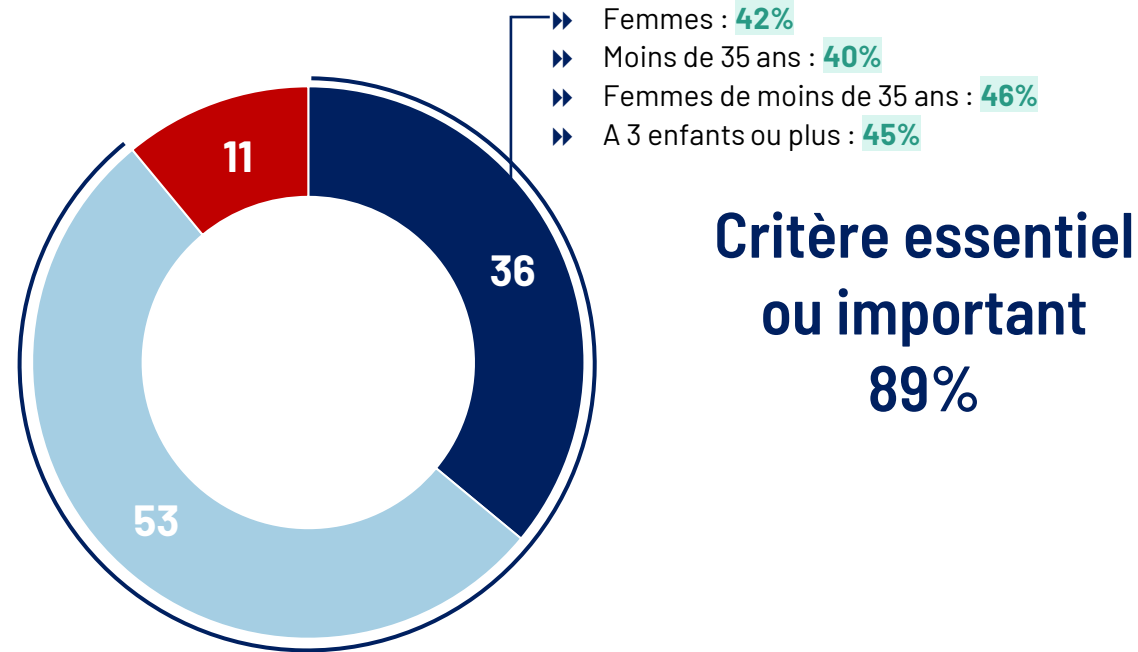
Q10. Etes-vous satisfait(e) ou non des mesures liées à la parentalité mises en place par votre entreprise ?

Base : Aux parents qui sont dans une entreprise où il existe des mesures de soutien à la parentalité (n=702)

DE FORTES ATTENTES SUR LE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ, UN ENJEU CENTRAL DANS LE CHOIX D'UN EMPLOYEUR

04.b

Pour la grande majorité des parents, le soutien à la parentalité est un facteur clé dans leur choix d'employeur. Pour plus d'un tiers, c'est même un critère essentiel (notamment au sein des femmes et des parents les plus jeunes, les plus en difficulté dans la gestion de leur double vie de salarié-parents).



C'est un critère essentiel

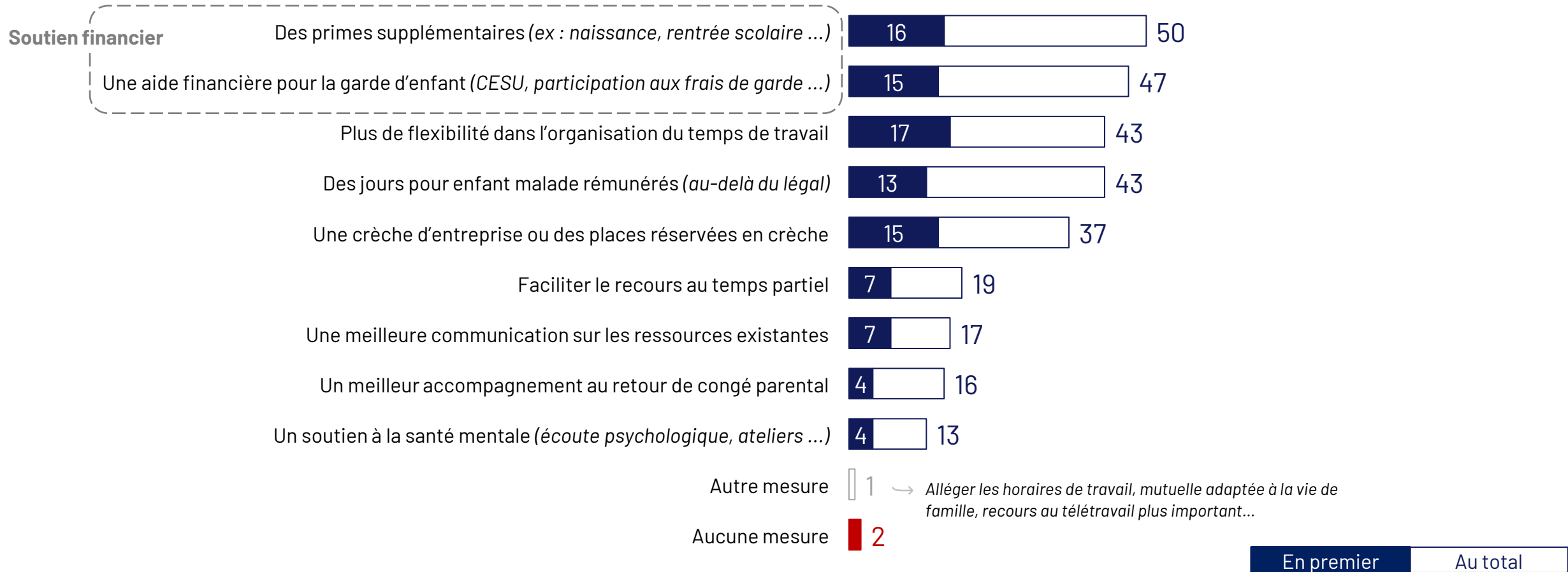
C'est un critère important, mais pas essentiel

Ce n'est pas un critère important

Q15. Pour vous, le soutien à la parentalité est-il un critère important dans le choix d'un employeur ?

Base : Ensemble des parents (n=800)

Des parents en attente d'une multitude de mesures sur la parentalité : des mesures financières (primes, aide pour la garde d'enfant), une plus grande flexibilité organisationnelle, des jours de congés pour enfant malade et un accès facilité à une solution de garde.



Q13. Selon vous, quelles seraient les mesures liées à la parentalité à mettre en place en priorité dans votre entreprise ?

Base : Ensemble des parents (n=800) - Total supérieur à 100 car trois réponses possibles

MERCI !



Vos contacts Ipsos bva Public Affairs Santé :
Adeline Merceron, *Directrice adjointe de département*
Agathe Le Saux, *Cheffe de groupe*

