

FACTUM

La charge mentale des mères canadiennes atteint son apogée à la période de la rentrée scolaire

92 % se sentent responsables de la gestion de la plupart des tâches liées à la famille

Toronto, Canada, le 2 septembre 2026 — À l'approche de la rentrée scolaire, un nouveau sondage mené par Ipsos pour le compte de GreenShield met en lumière le fardeau psychologique important et souvent invisible que portent chaque jour les mères canadiennes — une pression qui ne fait que s'intensifier à l'approche de la rentrée scolaire. Lorsqu'on leur demande de comparer leur charge mentale pendant la période de la rentrée scolaire à celle d'autres périodes de l'année, 68 % des mères canadiennes affirment qu'elle est plus élevée.

La réalité quotidienne de la charge mentale : les mères assument la majeure partie des responsabilités familiales

Dans l'ensemble, la quasi-totalité (92 %) des mères s'entendent pour dire qu'elles se sentent responsables de la gestion de la plupart des responsabilités familiales. Plus de huit mères sur dix (86 %) affirment avoir l'impression de ne jamais « décrocher » lorsqu'il s'agit de leurs responsabilités familiales. Les trois quarts des mères canadiennes affirment être les principales responsables de l'organisation et de la planification (75 %) ou de se souvenir des dates ou des tâches importantes (74 %) au sein de leur foyer. Sept mères sur dix (71 %) assument l'essentiel des responsabilités liées à l'école, et 54 % affirment être les principales responsables du soutien émotionnel de leurs enfants – 43 % indiquent que cette responsabilité est partagée à parts égales avec une autre personne à la maison.

Ces responsabilités vont bien au-delà des tâches quotidiennes. Au cours d'une semaine normale, les mères accordent quatre fois plus d'attention aux besoins de leur famille qu'à leur propre santé mentale. Presque toutes les mères (96 %) consacrent au moins une heure par semaine à réfléchir aux besoins de leur famille ou à s'en inquiéter, et près d'un quart d'entre elles (24 %) déclarent y consacrer plus de 10 heures par semaine.

FACTUM

La santé mentale des enfants pèse lourdement sur les mères

Le bien-être de leurs enfants est l'une des principales sources de la charge mentale des mères. Près des trois quarts (74 %) des répondantes reconnaissent passer beaucoup de temps à s'inquiéter de la santé mentale de leurs enfants, et 86 % s'inquiètent de leur utilisation des contenus en ligne et des médias sociaux et de ses conséquences sur leur bien-être pendant l'année scolaire.

Ces responsabilités, qui englobent notamment les tâches ménagères, le soutien émotionnel et la logistique familiale, passent souvent bien avant leur propre santé mentale et physique.

Répercussions émotionnelles : épuisement et anxiété

La charge mentale qui pèse sur les mères a une incidence mesurable sur leur bien-être. Près des deux tiers (65 %) affirment se sentir submergées souvent ou très souvent, tandis que 55 % affirment souffrir d'épuisement professionnel (24 % très souvent/31 % souvent). Plus de la moitié d'entre elles (52 %) déclarent éprouver régulièrement des sentiments d'anxiété (23 % très souvent/29 % souvent). Pourtant, 71 % d'entre elles ont renoncé à aller chercher du soutien en santé mentale, ou tardé à le faire, essentiellement par manque de temps (44 %) ou d'argent (43 %).

Les mères de la génération Y subissent un épuisement mental record

La charge mentale touche toutes les mères, mais elle pèse plus lourd sur celles de la génération Y, qui sont souvent appelées à élever des enfants d'âge scolaire tout en conciliant leurs responsabilités professionnelles et familiales. Sept mères de la génération Y sur dix (70 %) qualifient leur charge mentale de très élevée, contre 61 % des mères de la génération X et 49 % des mères de la génération Z. Les mères de la génération Y sont aussi celles qui sont le plus susceptibles de se sentir responsables de la gestion de la majorité des tâches familiales (97 %) et d'avoir l'impression de ne jamais « décrocher » de leurs responsabilités familiales (90 %).

FACTUM

Les mères doivent faire face à des attentes de plus en plus élevées et à une situation de plus en plus complexe

Cette réalité se reflète dans la façon dont les mères perçoivent les exigences qui leur sont imposées aujourd'hui. Plus de neuf mères de la génération Y sur dix s'entendent pour dire que la gestion des besoins des enfants est devenue plus complexe ces dernières années (93 %) et qu'il est difficile pour les mères de donner la priorité à leur propre santé mentale (92 %). Les mères de la génération Y sont également les plus nombreuses à affirmer que la société ne reconnaît pas pleinement le travail invisible accompli par les mères (94 %) et que les mères d'aujourd'hui subissent davantage de pression que les générations précédentes (90 %), ce qui met en évidence les défis particuliers auxquels font face les mères au plus fort de leurs années de prise en charge des enfants.

Les mères de la génération Z affichent le niveau d'épuisement professionnel le plus élevé

Bien que les mères de la génération Z soient moins enclines que celles des générations Y ou X à qualifier leur charge mentale globale d'élevée, ce sont elles qui déclarent les niveaux les plus élevés d'épuisement professionnel, d'anxiété et de sentiment d'être submergées parmi toutes les générations. Près des trois quarts d'entre elles (74 %) souffrent souvent ou très souvent d'épuisement professionnel, comparativement à 56 % de celles de la génération Y et à 44 % de celles de la génération X, tandis que six personnes sur dix (61 %) souffrent souvent ou très souvent d'anxiété.

La génération Z indique que la période de la rentrée scolaire ne fait qu'empirer la situation: 73 % des mères de la génération Z affirment que leur charge mentale augmente pendant la période de la rentrée scolaire, comparativement à 68 % de celles de la génération Y et à 65 % de celles de la génération X.

Le bien-être personnel passe souvent au second plan

De nombreuses mères affirment sacrifier leur propre bien-être pour répondre aux besoins de leur famille, surtout à l'approche de la rentrée scolaire. Plus de la moitié d'entre elles affirment sacrifier fréquemment (très souvent/souvent) les aspects suivants de leur bien-être afin de donner la priorité aux besoins de leur famille :

- Le temps personnel (56 %)
- Le sommeil (51 %)
- La vie sociale (54 %)
- La santé mentale (55%)

FACTUM

- La santé physique (55 %)
- La carrière (38 %)

96 % des mères du Québec s'entendent pour dire que les besoins de leur famille passent devant les leurs. De plus, 90 % des personnes interrogées estiment qu'il est difficile pour les mères de donner la priorité à leur propre bien-être.

Des obstacles empêchent les mères d'avoir accès à du soutien

Une mère sur cinq (21 %) affirme que ses responsabilités familiales la freinent dans sa recherche de soutien, tandis que 20 % affirment ne pas savoir où trouver les services appropriés. De plus, 17 % des répondantes affirment que les services sont difficiles d'accès, et 12 % indiquent ne pas avoir accès à un soutien qui tienne compte de leur identité, de leur vécu ou de leurs besoins. Ce chiffre s'élève à 32 % chez les personnes qui s'identifient comme membres de la communauté 2ELGBTQI+.

Lorsqu'on leur a demandé dans quelle mesure les éléments suivants contribueraient à éliminer les obstacles à la recherche d'un soutien en santé mentale, les mères canadiennes ont mentionné :

- Des options souples qui s'adaptent à leur horaire (92 %)
- Des services de santé mentale abordables (89 %)
- Un accès facile et rapide aux soins (89 %)
- Des renseignements clairs sur la façon d'accéder aux services (88 %)
- Des mesures de soutien permettant de concilier les responsabilités liées à la prise en charge de proches (garde d'enfants, soins à des personnes à charge) (84 %)
- Un professionnel ou une professionnelle en santé mentale qui tient compte de leur identité, de leur expérience vécue et de leurs besoins particuliers (83 %)

Un appel à une plus grande reconnaissance et à un soutien accru

Dans un contexte où les exigences liées à la rentrée scolaire ne cessent de croître, ces conclusions soulignent la nécessité de mieux reconnaître les responsabilités invisibles que les mères assument et de mettre en place des services de soutien en santé mentale abordables, accessibles et adaptés aux réalités de la vie familiale moderne.

FACTUM

À propos de l'étude

Le sondage réalisé par Ipsos a été mené du 2 au 8 juillet 2026, pour le compte de GreenShield. Dans le cadre de ce sondage, un échantillon de 1 001 mères canadiennes âgées de 18 à 64 ans et ayant des enfants de moins de 18 ans, a été interrogé. On a ensuite procédé à une pondération afin d'équilibrer les caractéristiques démographiques, de manière à ce que la composition de l'échantillon reflète celle de la population adulte selon les données du recensement et à obtenir des résultats censés donner une estimation de la population cible. La précision des sondages en ligne d'Ipsos est mesurée à l'aide d'un intervalle de crédibilité. Dans ce cas, le sondage présente une marge d'erreur de $\pm 3,8$ points de pourcentage, 19 fois sur 20, si toutes les mères canadiennes adultes de cette tranche d'âge avaient été interrogées. L'intervalle de crédibilité sera plus large pour les sous-ensembles de la population. Toutes les enquêtes par sondage et tous les sondages d'opinion peuvent être sujets à d'autres sources d'erreur, notamment, mais sans s'y limiter, les erreurs de couverture et les erreurs de mesure.

Pour en savoir plus sur ce document, veuillez communiquer avec :

Sean Simpson
Vice-président principal, Ipsos Public Affairs
+1 416 324-2900
Sean.Simpson@ipsos.com

À propos d'Ipsos

Ipsos est l'une des plus grandes sociétés d'études de marché et de sondages au monde; elle est présente sur 90 marchés et emploie près de 20 000 personnes.

Nos professionnels de la recherche, analystes et scientifiques passionnément curieux ont construit des capacités multi-spécialistes uniques qui fournissent une véritable compréhension et des idées puissantes sur les actions, les opinions et les motivations des citoyens, des consommateurs, des patients, des clients ou des employés. Nos 75 solutions d'affaires s'appuient sur des données primaires issues de nos sondages, de notre veille des médias sociaux et de techniques qualitatives ou d'observation.

« Game Changers » – notre slogan – résume notre ambition d'aider nos 5 000 clients à naviguer en toute confiance dans un monde en constante évolution.

Fondée en France en 1975, Ipsos est cotée sur l'Euronext Paris depuis le 1^{er} juillet 1999. La société fait partie de l'indice SBF 120 et du Mid-60, et est admissible au Service de règlement différé (SRD).

Code ISIN FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg IPS:FP

www.ipsos.com

160 Bloor Street East, Suite 300
Toronto (Ontario) M4W 1B9
1 416 324-2900

Personne- **Sean Simpson**
ressource : Vice-présidente principal, Ipsos Public Affairs
Sean.Simpson@ipsos.com
Courriel : +1 416 324-2900
Tél. :

