

# Évolution du stress parental et de l'efficacité parentale chez les pères et les mères de nourrissons

Meghan Drapeau-Lamothe, Alison Paradis, Ph.D., Mathilde Baumann, M.A., et Natacha Godbout, Ph.D  
Université du Québec à Montréal

## Introduction

L'arrivée d'un nouvel enfant, bien qu'elle soit généralement un événement heureux, peut mettre à l'épreuve la résistance au stress et le sentiment d'efficacité des parents.

- Le **stress parental (SP)** réfère au stress spécifique aux obligations parentales. Ce concept tient compte à la fois des devoirs et de la satisfaction associés à la parentalité<sup>3</sup>.
  - Associé à un haut niveau d'**anxiété**, de **culpabilité** et de sentiment de **solitude**<sup>3</sup>.
  - Effet néfaste sur la santé mentale des parents<sup>8</sup>, et sur leurs enfants<sup>11</sup>.
- Le **sentiment d'efficacité parentale (SEP)** réfère au niveau de compétence ressenti par rapport à son rôle de parent<sup>5</sup>.
  - Un faible SEP est associé à de plus hauts niveaux d'**anxiété** et de **dépression postpartum**<sup>10</sup>.
- Un haut niveau de SP est lié à une diminution du SEP<sup>7, 12</sup>, et le SEP est un **facteur protecteur** des conséquences négatives du SP<sup>8</sup>.
  - Or, peu d'études examinent le SP et le SEP dans la **population générale**, dans une perspective **longitudinale** et auprès des **deux parents**.

## Objectif

Examiner l'effet du temps et du genre sur les niveaux de **stress parental (SP)** et de **sentiment d'efficacité parentale (SEP)** chez des couples parentaux.

## Références

(1) Bakhos et al, 2021; (2) Bandura, 1977; (3) Berry et Jones, 1995; (4) Galagher, 2018; (5) Gibaud-Wallston, 1977; (6) Houle, Turcotte et Wendt, 2017; (7) Jones et Prinz, 2005; (8) Kwok et Wong, 2000; (9) Lachance-Grzela, McGee et Ross-Plourde, 2021; (10) Leahy-Warren et McCarthy (2011); (11) Mathis et Bierman, 2015; (12) Murdock, 2013; (13) Terisse et Trudelle, 1988; (14) Widarsson, Engström et Rosenblad, 2012.  
Des références complètes seront envoyées sur demande drapeau-lamothe.meghan@courrier.uqam.ca

## Méthodologie

- $n = 545$  couples hétérosexuels (1090 personnes) québécois ayant récemment eu un enfant.
- Statut** : 70% sont conjoints de fait ou en cohabitation. 30% sont mariés.
- Temps de mesure** : 3 mois (**T1**) et 18 mois (**T2**) après la naissance de l'enfant
- Recrutement** : Sélection aléatoire (RQAP), contactés par téléphone et courriels

Variable	Instrument de mesure	Items	Étendue possible	$\alpha$
SP	The Parental Stress Scale <sup>1, 3</sup>	18	18-90	de 0,85 à 0,89
SEP	Parental sense of competence scale <sup>5, 13</sup>	7	7-42	de 0,87 à 0,89

- Analyses** : Deux ANOVA factorielles à mesures répétées (SPSS) avec le genre et le temps comme variables appariées.

## Résultats

Tableau 1. ANOVA factorielles de l'effet du genre et du temps sur les scores de SP et de SEP des mères et des pères

Variables	Mères		Pères		Effets		
	T1 M (E.T.)	T2 M (E.T.)	T1 M (E.T.)	T2 M (E.T.)	Genre F	Temps F	G x T F
SP	32,4 (8,2)	33,2 (8,3)	33,8 (9,5)	34,2 (9,4)	10,111**	212,565**	0,676
SEP	34,8 (4,9)	36,1 (4,4)	33,6 (5,4)	35,4 (4,6)	18,952***	100,045***	1,615

\*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,01$ , \*\*\*  $p < ,001$ .

Figure 1. Moyennes de SP des mères et des pères au T1 et T2

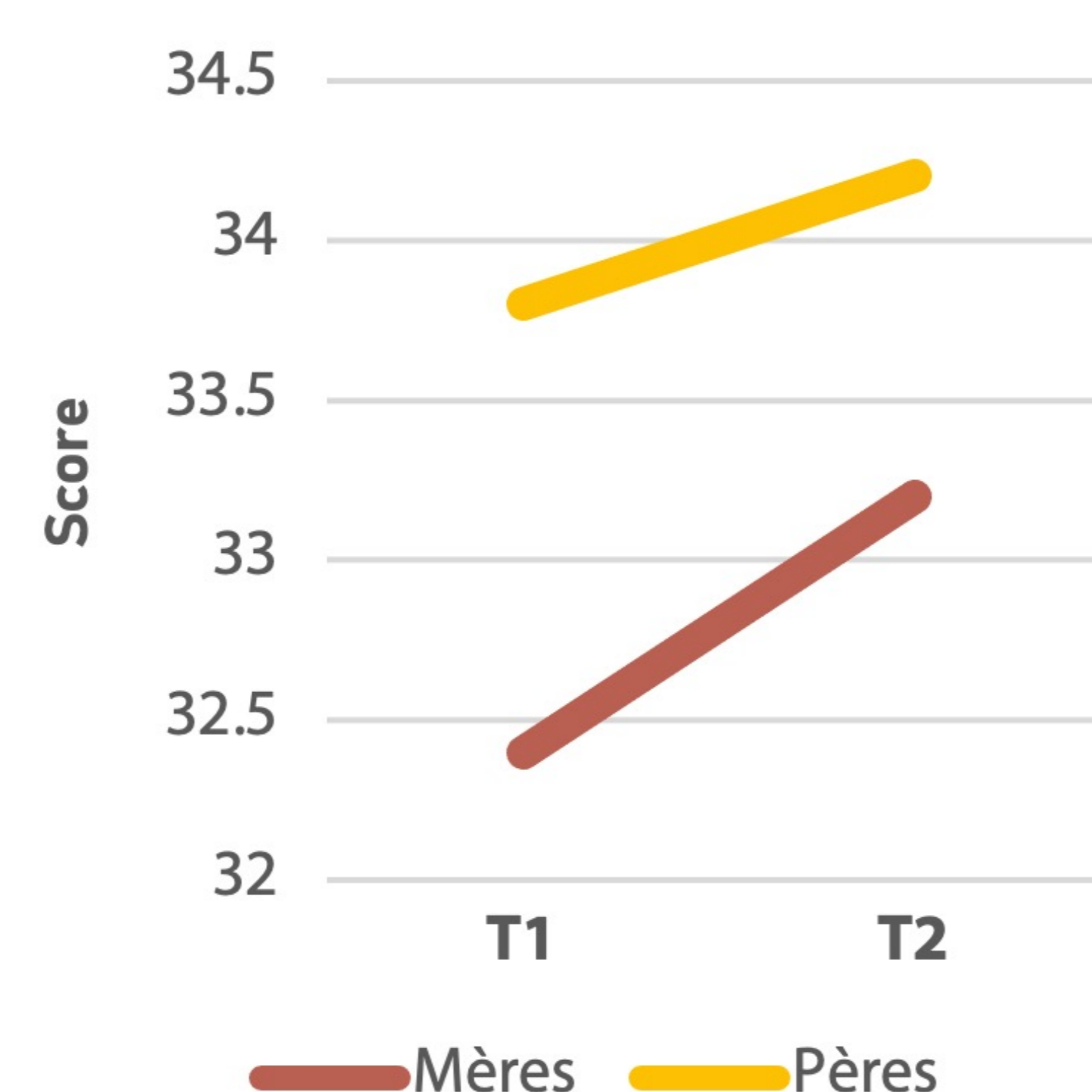
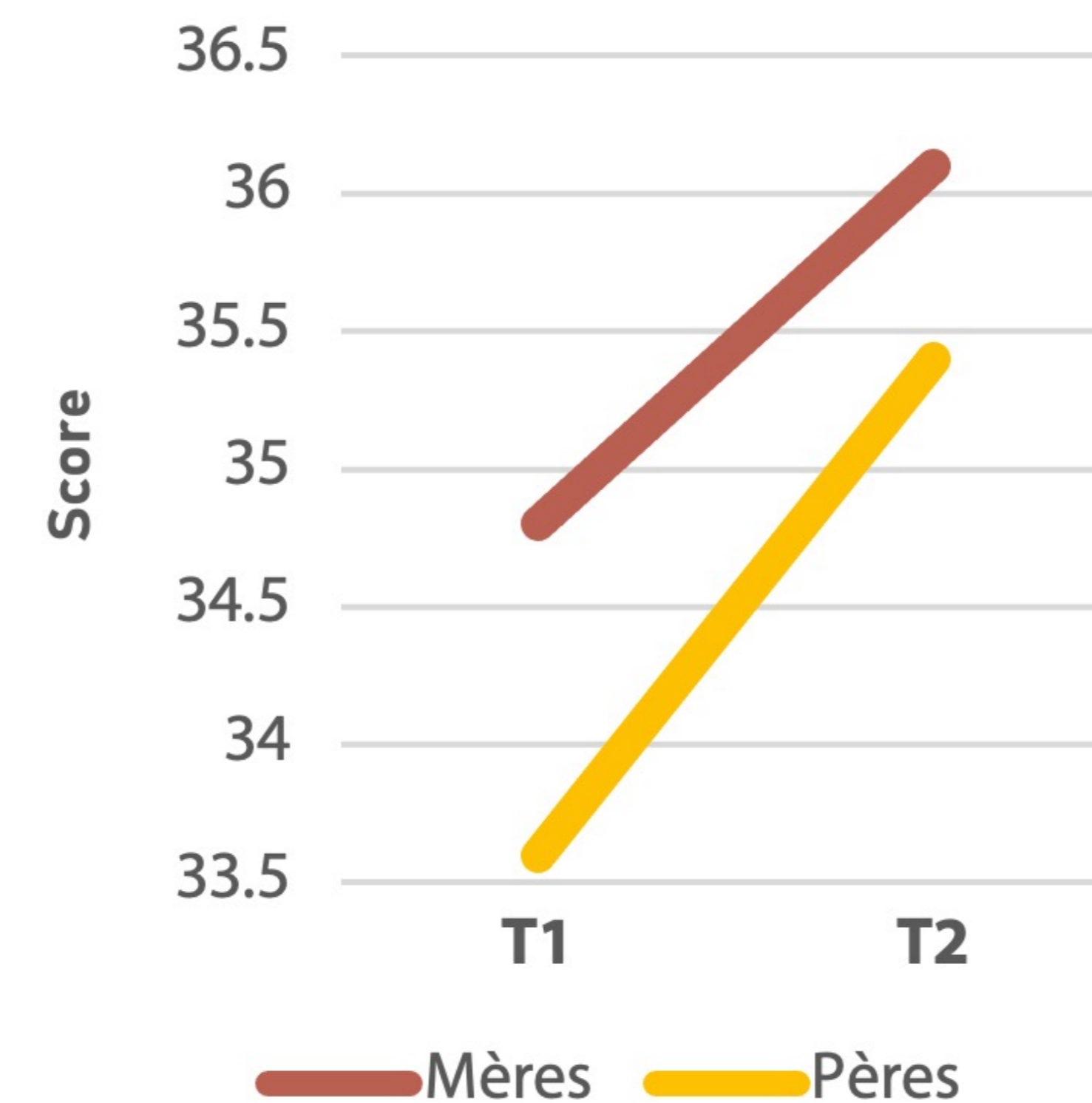


Figure 2. Moyennes de SEP des mères et des pères au T1 et T2



## Discussion

- Le SP a augmenté pour les mères et les pères**
  - Il est possible que le SP augmente entre 3-18 mois en fonction des besoins grandissants du bébé qui **devient plus mobile**, requiert beaucoup de supervision, etc.
  - La pandémie **COVID-19** peut aussi avoir eu un effet sur le stress des parents, puisqu'elle a compliqué l'accès aux services de garde et la conciliation travail-famille.
- Les pères ont obtenu des scores de SP plus élevés que les mères**
  - La différence avec les autres études qui montrent un stress similaire entre les parents<sup>3, 4</sup> ou plus élevé chez les mères<sup>8, 14</sup> pourrait avoir une **explication culturelle**, car les pères québécois sont particulièrement impliqués dans les tâches familiales<sup>6</sup>.
- Le SEP a augmenté pour les mères et les pères**
  - Le sentiment d'efficacité tend à augmenter avec l'**expérience** et les succès passés<sup>2</sup>.
- Les mères ont obtenu des scores de SEP plus élevés que les pères**
  - Malgré une progression vers l'égalité, les mères font encore à ce jour la **majorité des tâches familiales**<sup>9</sup>.

### Implication pratique

- Mieux comprendre l'évolution du SP et du SEP dans le temps permet de mieux comprendre les défis et les besoins des parents à mesure que leur enfant grandit.**

### Limites et études futures

- Mesures auto-rapportées (biais de rappel, désirabilité sociale)
- Couples parentaux hétérosexuels seulement. Les études futures gagneront à inclure les familles homoparentales, monoparentales, pluriparentales, recomposées...
- Le SP et le SEP étaient analysés séparément, et examiner l'inter-influence entre les variables des partenaires bonifiera la compréhension de la dynamique de couple.
- L'inclusion d'autres temps de mesure et d'autres variables permettra de mieux comprendre les raisons de l'évolution des niveaux de SP et de SEP (p. ex., défis spécifiques à une période développementale de l'enfant, satisfaction conjugale).