

# ANALYSE

FPS - 2018

## Quand la maternité ne fait pas le bonheur



Femmes Prévoyantes Socialistes  
[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)



Quand la maternité ne fait pas le bonheur – FPS 2018

**Laudine Lahaye,**  
chargée d'études FPS  
laudine.lahaye@solidaris.be

Editrice responsable: Xénia Maszowez, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles  
Tel : 02/515 04 01



*« Que l'arrivée de ce beau petit bébé vous comble de joie et de contentement. Ce petit enfant vous fera goûter mille et un délices ! »*

*« Bienvenue à ce petit ange, le meilleur reste à venir, jour après jour »*

*« Bravo pour ce petit ange tant attendu ! Il est enfin là pour remplir vos cœurs d'amour et de bonheur ! »*

Voici trois exemples de messages que l'on peut lire sur les cartes de félicitations adressées aux jeunes parents. La venue au monde d'un enfant y est présentée comme un bonheur absolu, évident, sans nuages. Or, la réalité est parfois bien différente. Certains parents ne ressentent pas cette euphorie. Pour diverses raisons, ils ne voient pas leurs enfants comme « le plus beau cadeau de la vie ». Au contraire, être parent les rend malheureux, au point d'en éprouver des regrets qui perdurent. Le mal-être de ces parents est inconcevable... tabou. Beaucoup ne comprennent pas qu'un père ou une mère puisse souffrir de sa fonction... Puisque les enfants sont « le miracle de la vie », on ne peut qu'aimer l'aventure parentale. Cette attente de la société est particulièrement forte pour les femmes, c'est pourquoi nous aborderons ce phénomène depuis leur point de vue exclusivement. Selon Virginie Despentès, « la maternité est devenue l'aspect le plus glorifié de la condition féminine »<sup>1</sup>. Dans cette perspective, pour être une « vraie femme », il faut avoir des enfants et s'y consacrer pleinement. Toute femme qui s'écarte de cette norme est mal-vue, pointée du doigt, dénigrée. Cela rend tout discours sur le regret de la maternité inaudible. Pourtant, certaines femmes expriment clairement des regrets quant au fait d'être devenues mères. Quelles sont leurs raisons ? Comment le vivent-elles ? Au travers de l'expérience de Fabienne<sup>2</sup> ayant accepté de témoigner pour nous, cette analyse parle des femmes qui ne trouvent pas leur bonheur dans la fonction maternelle.

## **Les contours du regret de la maternité**

La première étude notable sur le regret maternel (titre original : « Regretting Motherhood : A study ») a été publiée par la sociologue Orna Donath en 2016. La chercheuse a interviewé une vingtaine de mères israéliennes âgées de 26 à 73 ans. Elle leur a posé la question suivante : « si vous pouviez revenir en arrière, avec la connaissance et l'expérience que vous avez aujourd'hui, seriez-vous mère? ». Ce qui frappe dans les réponses, c'est l'ampleur de la souffrance et de l'isolement exprimé par les femmes interrogées. Une d'elles dit ceci : « *j'ai perdu des années de ma vie. Des années d'agonie. C'est très douloureux de perdre sa vie et d'être une morte vivante. J'erre dans un espace d'où je ne peux pas sortir. C'est une tragédie et tout le monde fait comme si c'était une expérience épanouissante* »<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Virginie Despentès, (2007). King Kong théorie, page 25

<sup>2</sup> Prénom d'emprunt. Fabienne est mère d'un garçon de 10 ans.

<sup>3</sup> Podcast de Radio Canada : Regretter d'être devenue mère, un sujet tabou qui touche beaucoup de femmes. Émission: Medium large. Publié le 07 août 2018.



Nous n'avons pas trouvé de chiffres fiables pour la Belgique, notamment parce qu'il s'agit d'un sujet sensible et peu étudié. Au Canada, le taux de parents qui regrettent de l'être varie de 3 à 20 % selon les études. Les regrets passagers sont plus fréquents : 43% des parents en ont déjà exprimés, principalement pendant la période des 1 à 3 ans de leurs enfants. De manière générale, Google constate une hausse continue de l'entrée « je déteste être mère » via son moteur de recherches.

### *Regret passager VS regret durable*

Les regrets passagers se distinguent des regrets durables. Les premières années de vie des enfants peuvent être compliquées à gérer pour les parents<sup>4</sup> : la dépression post-partum, le manque de sommeil, les maladies infantiles, l'augmentation du travail domestique, les obligations sociales et professionnelles, etc. Ces facteurs peuvent conduire les mères à formuler des regrets passagers qui disparaîtront une fois la situation apaisée. Dans certains cas, l'addition de ces éléments peut entraîner les mères dans une situation de burn-out parental<sup>5</sup>. Les regrets durables ne disparaissent pas avec le temps. Ils survivent au-delà de l'énerverment ou de la fatigue ponctuelle. Ils émaillent le quotidien d'une couche d'amertume.

### *Regret et amour sont compatibles*

Une autre distinction importante à faire est celle entre le regret de la maternité et l'amour pour ses enfants. Le regret est souvent vu comme un manque d'amour maternel. Les gens pensent que si tu regrettes, c'est que tu n'aimes pas tes enfants. Ce sont toutefois deux sentiments bien différents. Fabienne, qui a répondu à notre appel à témoignages pour cette analyse, souligne la force de son affection pour son enfant : *« A la naissance, ce fut une révélation. Il était là, c'était LUI, et instantanément, le lien maternel a été très fort. Je ne vivais plus que pour lui, en m'oubliant totalement »*. Une mère peut donc aimer son enfant tout en déplorant les conséquences de sa venue sur sa vie. Taire les difficultés de la maternité, c'est occulter une partie de la réalité. Non, un enfant ne fait pas toujours goûter mille et un délices à ses parents !

## **Sur quoi portent les regrets ?**

Dans les témoignages récoltés par la sociologue israélienne, les mères font part des sources de leurs regrets. Pour ces femmes, les aspects les plus pénibles de la maternité sont la perte de liberté, le sentiment d'enfermement, le sentiment de ne plus exister, de ne plus s'accomplir comme personne, l'ennui et la routine. Fabienne, notre « témoin », évoque les mêmes aspects : *« la perte de liberté pour les activités (sport, sorties), donc diminution des contacts sociaux. Frein dans la carrière aussi ; j'ai l'impression de ne plus être au niveau auquel j'étais, de ne plus progresser, me former et évoluer »*.

---

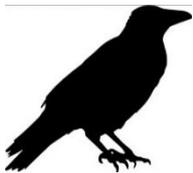
<sup>4</sup> Pour un aperçu des premiers mois avec bébé (la dépression post-partum est expliquée dans le dernier paragraphe) : [Témoignage : post-accouchement, vie de couple et inégalité](#)

<sup>5</sup> Pour lire notre analyse sur le sujet : [Burn-out parental : quand le "plus beau métier du monde" vire au cauchemar](#), J. Gillet, 2018.

La psychiatre canadienne Marie-Ève Cotton analyse leurs regrets en ces termes : « C'est au niveau du ratio bonheur/malheur que ça se joue. Ces femmes ont l'impression que les inconvénients sont beaucoup plus forts que les joies que procurent la maternité »<sup>6</sup>. Ce déséquilibre ne leur permet pas de vivre sereinement la maternité. Le sentiment de perte, d'égarement de soi-même est très fort. Ces mères souffrent de « l'abandon de soi » qu'engendre la venue d'un enfant. En effet, prendre soin et éduquer un enfant demande beaucoup de temps et d'énergie. Durant ces phases, les mères ont tendance à faire l'impasse sur leurs propres besoins, à s'oublier au profit de leur progéniture. Fabienne raconte : « *Ma vie est tellement différente mais pas dans le sens où je le voulais. C'est assez égoïste, mais les sorties culturelles, le sport, le boulot, tout cela me manque. Mes jours de congés lui sont entièrement dédiés. Je n'ai quasiment pas de vacances pour moi* ». Se consacrer essentiellement à son rôle de mère peut provoquer de la frustration et une grande souffrance. Une femme israélienne explique : « *J'ai l'impression que mon corps et mon esprit ont été détruits. Je ne suis plus personne, seulement un corps qui se traîne d'un jour à l'autre. Je n'apprécie plus rien, je ne cherche plus rien* »<sup>7</sup>.

#### À l'affût des « mauvaises mères »

Dans la mesure où cela contribue à l'équilibre personnel, est-ce égoïste de prendre du temps pour soi quand on est parent et qu'on en a la possibilité ? Est-ce égoïste de vouloir s'épanouir dans d'autres domaines que celui de l'aventure parentale ? Les femmes doivent-elles se dédier pleinement et uniquement à la maternité ? Travailler et élever des enfants en même temps est-il à ce point mission impossible ?



Au moment de la parution de l'étude d'Orna Donath, le débat autour de ces questions a fait rage en Allemagne. Dans ce pays au faible taux de natalité, on valorise fortement l'implication des femmes dans la sphère familiale. Les mères arrêtent de travailler ou travaillent à temps partiel dans les trois années consécutives à la naissance de leur enfant. Pour désigner les mères qui reprennent le boulot plus tôt que cette norme, il existe un terme peu flatteur en allemand. On les appelle les « Rabenmutter », c'est-à-dire « les mères-corbeau », en opposition aux « mères-poule » que nous connaissons déjà. Dans les textes chrétiens, le corbeau symbolise la figure du démon, du pécheur. Il s'applique, en Allemagne, aux mères qui font le choix de retourner travailler alors que leur enfant est encore très jeune. Elles sont jugées indignes de pousser leur oisillon hors du nid.

Chez nous en Belgique, ce qualificatif ne tient pas. Vu la durée légale du congé de maternité, les femmes reprennent assez rapidement le travail. Nous avons tout de même nos propres moyens de stigmatiser les mères soi-disant indignes. Il suffit de voir les réactions suscitées

<sup>6</sup> Podcast de Radio Canada : Regretter d'être devenue mère, un sujet tabou qui touche beaucoup de femmes. Émission: Medium large. Publié le 07 août 2018.

<sup>7</sup> Idem



par les mères qui décident de ne pas allaiter<sup>8</sup>. Ou celles qui ne cuisinent pas bio et local tous les jours. Ou encore celles qui ne pratiquent pas l'éducation positive.

Finalement, peu importe le pays, nos sociétés édictent des normes et créent des clivages entre les « mères parfaites » et les « mauvaises mères ». Pour faire partie des heureuses élues, la règle est de s'investir corps et âme dans la maternité, avec succès et sans se plaindre. Cela amène l'idée que le destin de chaque femme serait d'être mère. Que la seule voie d'épanouissement possible, quand on est une femme est à la maison, au service de ses enfants. Cependant, au travers du discours des femmes qui regrettent la maternité, on sent bien que cette évidence de la destinée maternelle est bancal. Ces femmes regrettent avant tout d'être cantonnées dans un rôle unique, celui de la mère. Elles ont l'impression de ne plus exister en dehors de cela, qu'il n'y a plus que ce rôle-là pour les définir. Leur parole, qui bouscule les codes et les frontières de la maternité, est souvent mal reçue. Elles doivent affronter le jugement et l'incompréhension des autres par rapport à leurs regrets. Fabienne nous dit : « *Une ancienne amie (que je ne côtoie plus) avait plus de mal de le comprendre. Pour elle, avoir des enfants était évident, et elle regrettait de n'en avoir qu'un* ».

#### *L'instinct maternel est un leurre*

Les médias contribuent à perpétuer l'association « femme = mère ». Cela se note par exemple dans le traitement médiatique réservé aux femmes politiques. Dans une analyse sur cette thématique, nous avançons que « la famille est un autre point qui détourne l'attention des journalistes des idées politiques d'une représentante ou candidate. [...] On disserte régulièrement sur la difficulté pour une femme d'articuler vie politique et vie familiale, alors qu'étrangement, la question ne semble jamais se poser pour les hommes. Quand ce n'est pas pour les interroger sur le rôle de mère, l'environnement familial sert à légitimer ou justifier leur place »<sup>9</sup>.

L'industrie du cinéma a également une responsabilité dans les stéréotypes véhiculés. On ne compte plus le nombre de comédies qui mettent en scène un homme immature et incompetent avec les enfants, face à une femme qui s'en occupe « naturellement » très bien. Ces représentations sont problématiques parce qu'elles reproduisent l'idée que les femmes sont dotées d'un instinct maternel leur permettant de poser d'emblée les bons gestes tandis que les hommes sont caricaturés comme des grands maladroits devant tout apprendre<sup>10</sup>. Virginie Despentes précise : « La maman sait ce qui est bon pour son enfant, on nous le répète sur tous les tons, elle porterait intrinsèquement en elle ce pouvoir stupéfiant »<sup>11</sup>.

---

<sup>8</sup> Pour aller plus loin : [Allaitement : cessons de culpabiliser les femmes](#)

<sup>9</sup> Pour lire l'analyse FPS complète: [Femmes politiques et médias](#), M. Simon, 2018.

<sup>10</sup> Une excellente critique cinématographique sur ce sujet : [Les dents, pipi et au lit: pères irresponsables, femmes qui culpabilisent](#), Slate, 3 avril 2018.

<sup>11</sup> Virginie Despentes, (2007). King Kong théorie, page 25



Il n'y a cependant pas d'instinct en la matière. Via les jeux et les jouets, les petites filles sont très tôt socialisées à désirer et à s'entraîner pour la maternité<sup>12</sup>. Plus tard, cet apprentissage précoce passera pour de « l'instinct maternel ». Cet instinct n'a rien de naturel, il est construit par l'éducation, la socialisation, les représentations environnantes, les attentes sociétales. Si dès le berceau on élevait les petites filles dans un esprit aventureux et compétitif, on dirait ensuite des femmes qu'elles ont l'instinct guerrier.

Le message délivré aux adolescentes dès leurs premières menstruations est révélateur du chemin tout tracé qu'on leur destine : « ça y est, tu es devenue une femme, tu peux être mère ». Dans cette perspective, « les jeunes filles sont incitées à être fières d'avoir leurs premières règles parce que cet événement constitue une marque de fécondité, de féminité et de maturité [...] »<sup>13</sup>. En évoquant d'emblée la maternité à l'apparition des règles, ne donnerait-on pas l'impression aux jeunes filles qu'il s'agit d'une suite logique ? Que c'est forcément leur vocation naturelle maintenant qu'elles sont « femmes » ?

## La pression sociale à la maternité

Cette croyance en « l'instinct maternel » met globalement en lumière la pression sociale à la maternité. Il est socialement attendu que les femmes aient des enfants et s'épanouissent dans la maternité<sup>14</sup>. Pour les hommes, on valorise davantage l'investissement dans la sphère professionnelle et celle des loisirs. C'est pourquoi les mères qui expriment des regrets, les pères au foyer et les femmes qui souhaitent ne pas avoir d'enfants mettent tant mal à l'aise<sup>15</sup>. Même si femmes et hommes possèdent les organes biologiques pour donner la vie, elles/ils peuvent décider de les utiliser ou non à cet escient. La nature donne la possibilité d'enfanter mais l'être humain n'est pas obligé de s'y soumettre. En tant qu'êtres humains capables de réfléchir, le choix d'avoir ou non des enfants leur appartient. Ainsi, les femmes ne sont pas « naturellement destinées à la maternité ». Fabienne l'exprime de cette façon : *« Au départ, je ne souhaitais pas avoir d'enfant. Je ne me sentais pas capable d'éduquer un enfant, de mettre des règles (j'y arrive encore très difficilement), l'entourer de tout l'amour et du soutien dont il a besoin, lui transmettre des choses (j'ai l'impression de ne rien savoir et de ne rien lui apporter d'intéressant), faire qu'il se développe dans de bonnes conditions [...] »*.

---

<sup>12</sup> Pour lire notre analyse sur les jouets genrés: [Déjouer le sexisme](#), J. Gillet, 2015.

<sup>13</sup> Mardon, Aurélia. (2011). Honte et dégoût dans la fabrication du féminin. L'apparition des menstrues. *Ethnologie française*, vol. 41, p.35.

<sup>14</sup> Marine Spaak, féministe et bédéiste, collabore régulièrement avec les FPS pour mettre en images des sujets de société liés à l'égalité femmes-hommes. Dans ce cadre, elle a réalisé une bande-dessinée sur l'idéal de maternité imposé aux femmes. Ses dessins illustrent parfaitement ce que nous entendons par « la pression sociale à la maternité ». Découvrez son travail [ici](#) !

<sup>15</sup> En 2010, nous avons publié une analyse intitulée [Regard de la société sur les femmes qui ont fait le choix de ne pas avoir d'enfant](#). Presque 10 ans après, ce regard n'a pas changé.



En résistance à cette pression sociétale a émergé un autre positionnement, celui des femmes qui désirent ne pas avoir d'enfant. On les surnomme « childfree » (« qui ne veulent pas d'enfant ») en opposition aux « childless » (« qui ne peuvent pas avoir d'enfant »). Le mouvement Childfree revendique la liberté de choisir, sans contrainte ni jugement, une autre voie que celle de la maternité. Les raisons de ne pas vouloir d'enfant sont variées et ne se limitent pas aux freins potentiels pour la carrière professionnelle. Aujourd'hui en Europe, presque 1 femme sur 5 âgée de plus de 40 ans n'a pas d'enfant<sup>16</sup>. Leur choix reste encore la plupart du temps incompris, souvent de façon violente par le monde médical comme en atteste cet [article](#) paru sur Slate. D'après la journaliste Mona Chollet, on pourrait comparer les femmes qui ne veulent pas d'enfant à la figure subversive des sorcières dont le pouvoir était de « s'extraire des injonctions sociales, des représentations attendues de la féminité, en renversant l'ordre des choses et choisissant de vivre telles qu'elles l'entendaient »<sup>17</sup>.

Pour les FPS, il est essentiel que les conventions sociales ne puissent pas empêcher les femmes de disposer librement de leur corps. Que la maternité puisse résulter d'un choix et plus d'une « évolution naturelle » de la vie. Bien entendu, nous ne cherchons pas à nier le côté épanouissant de la maternité pour les femmes qui souhaitent s'engager dans ce projet de vie. Avoir des enfants peut être une profonde source de bonheur pour de nombreuses femmes. Parler du regret d'être mère n'est pas un prétexte pour diaboliser la fonction. C'est l'occasion de faire entendre dans l'espace public une parole taboue, révélatrice du mal-être de plusieurs femmes : « *Le regret, c'est une question très difficile et vaste, qui soulève à son tour beaucoup de questions, d'émotions, et de culpabilité aussi...* » (Fabienne).

#### *Des mesures pour soutenir les parents dans leur rôle*

En vue de réduire les malaises et les difficultés liées à la parentalité, des solutions concrètes existent. On peut agir sur les disparités entre groupes d'individus. Par exemple, comment comprendre qu'une mère bénéficie d'un congé de maternité de 12 semaines et un père de 10 jours max... alors qu'ils sont tous deux parents au même titre ? Aux FPS, on milite depuis longtemps pour un congé de paternité obligatoire, d'une durée minimum d'un mois. En favorisant leur implication dès la naissance, en les immergeant immédiatement et complètement dans leur nouveau rôle, le congé de paternité permet aux nouveaux pères, à l'instar des mères, d'acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour occuper pleinement leur place au sein de la famille. La participation des pères aux tâches domestiques et aux soins donnés aux enfants est primordiale pour assurer une juste répartition du « travail familial ». La gestion à deux (quand c'est possible) soulage le stress et les tensions engendrées par l'organisation familiale et domestique.

D'autres politiques publiques œuvrent également ce sens. C'est le cas de la politique d'accueil de la petite enfance (0-3 ans). Aujourd'hui en Belgique, seul 1 enfant sur 5 peut

---

<sup>16</sup> Allez plus loin en lisant : [le choix de ne pas être mère, récit d'un changement de société](#), l'Écho, novembre 2018

<sup>17</sup> Pour lire l'article du Huffingtonpost sur le livre de Mona Chollet, c'est par [ici](#)



espérer obtenir une place en crèche à un prix démocratique. C'est bien trop peu ! L'impact au niveau sociétal est pourtant énorme, comme l'écrit la Ligue des Familles dans un communiqué de presse : « Parce qu'un accueil précoce, s'il est de qualité et assuré par des professionnel·le·s formé·e·s et accompagné·e·s dans l'exercice de leur métier permet de favoriser le développement physique, psychologique et social de l'enfant et dès lors de diminuer le décrochage scolaire. Il favorise aussi l'égalité des chances entre enfants mais également entre les hommes et les femmes, il renforce l'accès et le maintien à l'emploi [des femmes], il permet de lutter contre la pauvreté, etc »<sup>18</sup>.

Outre la nécessité d'augmenter le nombre de places en crèche ainsi que dans les structures d'accueil extra-scolaires, le gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles doit également veiller à offrir des services adaptés à la réalité de vie des parents. Ceux-ci ont besoin de pouvoir compter sur des outils pour mieux articuler vie privée et vie professionnelle. Les horaires de travail, parfois décalés ou irréguliers, peuvent complexifier l'organisation familiale. De ce fait, il est clair que les besoins des parents en matière d'accueil vont au-delà d'une prise en charge 5 jours par semaine, entre 7h30 et 18h. Pour les FPS, les horaires des milieux d'accueil doivent être pensés en cohérence avec les exigences du monde du travail. Cela permettra notamment à bon nombre de femmes de ne plus sacrifier leur temps de travail (voire leur carrière quand elles prennent un mi-temps) pour aller « chercher les enfants » !

## Bibliographie

ARTE : la « mère corbeau ». Émission : Karambolage. Publié le 23 avril 2018. Disponible sur ce [lien](#)

Podcast de Radio Canada : Regretter d'être devenue mère, un sujet tabou qui touche beaucoup de femmes. Émission: Medium large. Publié le 07 août 2018. Disponible sur ce [lien](#)

Nadia Daam, (2016). Les femmes qui regrettent d'être mères, le symptôme d'une société qui va mal. Slate, en ligne. <http://www.slate.fr/story/123687/pourquoi-femmes-enfants-dos>

Noémie Rousseau, (2016). Le regret d'être mère, ultime tabou. Libération, en ligne. [https://www.liberation.fr/debats/2016/07/10/le-regret-d-etre-mere-ultime-tabou\\_1465328](https://www.liberation.fr/debats/2016/07/10/le-regret-d-etre-mere-ultime-tabou_1465328)

Virginie Despentes, (2007). King Kong théorie. Editions : Broché

Nicolas Poinot, (2017). Regretter d'être mère, l'ultime tabou. Femina, en ligne. <http://www.femina.ch/societe/news-societe/regretter-etre-mere-ultime-tabou-regret-having-children-facebook>

---

<sup>18</sup> Retrouvez l'ensemble du communiqué de presse de la Ligue des Familles [ici](#)

## QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 9 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes: émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Toutes nos analyses et nos études sont disponibles sur notre site :

[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)



Avec le soutien de :

