

PORTRAIT 2020



Le stress vécu par les familles et les travailleuses montréalaises dans les organismes communautaires Famille

PRÉSENTÉ PAR

LE

ROCFM

*Document produit dans le cadre du projet
« On se calme, on en jase » dirigé par le ROCFM
et subventionné par la Ville de Montréal de
l'automne 2019 à l'hiver 2021*

REMERCIEMENTS

- À toutes les femmes participantes de notre projet, mères, travailleuses ou les deux
- Organismes communautaires Famille participants : La Maison des parents de Bordeaux-Cartierville, le Groupe d'entraide maternelle de La Petite-Patrie, Halte-garderie La Pirouette, La Troisième avenue, Maison des Familles de Mercier-Est, Carrefour familial les Pitchou et Famijeunes
- Organisme subventionnaire : Ville de Montréal
- Partenaire : La Maison buissonnière

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Caroline Baret, Laurence Lagouarde, Lorraine Doucet, Nancy Harvey

- Consultation en recherche, analyse qualitative et rédaction :
Caroline Baret, Ph.D / Psy.D, psychologue, clinicienne à la Maison buissonnière
- Élaboration et animation des ateliers, recueil de données et révision :
Laurence Lagouarde et Lorraine Doucet
- Coordination : Nancy Harvey
- Graphisme et mise en page : Michèle Fog pour bête féroce

Pour citer ce document :

ROCFM (2021). *Portrait 2020 : le stress vécu par les familles et les travailleuses montréalaises dans les organismes communautaires Famille*. Montréal, Québec : Regroupement des organismes communautaires Famille de Montréal.

Distribution

ROCFM — Regroupement des organismes communautaires Famille de Montréal
6839 Drolet, bureau 304
Montréal, Qc. H2S 2T1
(514) 279-3489
coordo@rocfm.org
www.rocfm.org

Montréal 

Fier partenaire de la Politique de l'enfant de la Ville de Montréal.

ville.montreal.qc.ca/enfants

Remarques préliminaires

- Le contenu de cette publication a été rédigé et édité par le Regroupement des organismes communautaires famille de Montréal, dans le cadre du projet « On se calme, on en jase » dirigé par le ROCFM et subventionné par la Ville de Montréal de l'automne 2019 à l'hiver 2021.
- Les opinions exprimées dans le Portrait 2020 du ROCFM n'engagent que les autrices et ne représentent pas nécessairement celles des organisations qui ont participé au projet. Son contenu ne peut être reproduit à des fins commerciales, mais sa reproduction à toute autre fin est encouragée, à condition que la source soit citée.
- Étant donné que la très grande majorité des personnes participantes à ce projet pilote étaient des mères ou des femmes travailleuses dans des organismes communautaires Famille (OCF), nous avons fait le choix de féminiser le présent texte.
- Les propos recueillis témoignent des changements qui ont eu cours dans les différentes phases du projet en lien avec l'évolution de la pandémie. Entre janvier et mi-mars 2020, nous avons recueilli le témoignage des familles sur le stress qu'elles vivent habituellement. En avril et mai, les mères rencontrées nous ont partagé leur expérience en lien avec la pandémie et le confinement. Enfin, à l'automne 2020, nous avons interrogé des travailleuses d'OCF montréalais afin de documenter leur réalité professionnelle à l'ère de la COVID-19.
- Tout au long de ce portrait, nous avons donné la primauté à la parole des participantes. On peut y lire leur perspective, leurs sentiments, leur compréhension et leurs priorités. La posture des animatrices pendant les ateliers a permis de susciter une parole libre et de recueillir leur expérience personnelle au plus proche de ce qu'elles vivaient. Nous les remercions pour leur confiance et leur générosité. Afin de protéger leur vie privée, nous n'identifions aucune participante et conservons leur anonymat.

TABLE DES MATIÈRES

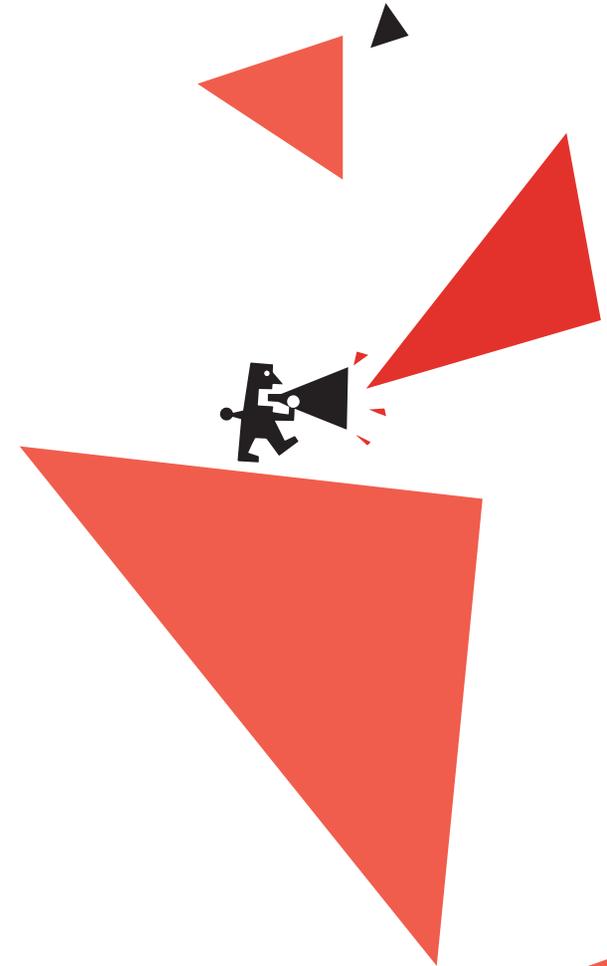
CONTEXTE ET OBJECTIFS	1	COMMENT VONT LES FAMILLES ?	
Ateliers de sensibilisation sur le stress dans un contexte familial	2	POINTS DE VUE DES TRAVAILLEUSES DES OCF	17
Réorientation du projet	3	4.1. Ajustements des parents : un équilibre précaire	17
ORIGINE DU STRESS CHEZ LES FAMILLES MONTRÉALAISES ET SOLUTIONS	4	Isolement, manque de soutien social et familial, stress	17
1.1. Facteurs de stress perçus par les familles (avant COVID-19)	4	Recrudescence de la violence conjugale et de la violence à l'égard des enfants	18
L'injonction sociale à être une mère parfaite	5	Réactions réfractaires de certains parents	18
La conciliation famille/travail	5	4.2. Comment vont les enfants ? Témoignages des travailleuses des OCF	18
L'isolement et le manque de soutien familial et social	6	Chez les tout-petits	18
Les défis des mères immigrantes	6	Chez les 6-12 ans	19
La précarité sociale	6	Chez les 12-18 ans	19
1.2. Stratégies évoquées ou souhaitées par les familles pour diminuer le stress qu'elles vivent (avant COVID-19)	7	IMPACTS DE LA PANDÉMIE SUR LES TRAVAILLEUSES DES OCF	20
Se questionner, relativiser et lâcher prise	7	5.1. Plus grande proximité affective avec les familles	20
Partager, échanger, discuter	8	Sentiment d'impuissance et impression de manquer de recul	20
RÉACTIONS DES FAMILLES MONTRÉALAISES À LA PANDÉMIE	9	Incertitude, confusion et stress	20
2.1. Témoignages des parents de la mi-avril à fin mai 2020	9	5.2. Impacts sur la santé mentale des travailleuses	21
2.2. Des moyens pour faire face au stress	11	Sentiment d'isolement, tristesse et épuisement	21
AJUSTEMENTS DES OCF À LA PANDÉMIE ET AUX RESTRICTIONS	12	Perte de repères et de sens du travail en OCF	21
3.1. Ajustements dans l'organisation de travail	12	Recherche de ressources personnelles et interpersonnelles	21
Ajustements constants et défis multiples	12	5.3. Conflit de valeurs et dilemmes éthiques	22
Difficulté de maintenir une cohésion d'équipe	13	Confrontation et opposition des principes à l'accompagnement des familles	22
Rupture de services, coupure et fermeture	13	Mise en place des espaces de soutien et de réflexion	23
Milieu de vie : élément essentiel des OCF le plus touché par les restrictions	14	Bienfaits des rencontres entre travailleuses	23
3.2. Ajustements liés à l'accompagnement des familles	14	CONCLUSION	24
Nouvelles pratiques et adaptations	14	Les enjeux de la parentalité	24
Reprises des activités sous certaines conditions	15	Soutenir et accompagner les familles : la place particulière des OCF	25
Ajustements pour répondre aux nouveaux besoins des familles	15	Impacts de la pandémie sur les familles et les travailleuses en OCF	26
Restrictions, obstacles et défis pour rejoindre les familles	16	Perspectives et pistes de solution	27
		BIBLIOGRAPHIE	28

CONTEXTE ET OBJECTIFS

Le projet « On se calme, on en jase » est né des échanges et des discussions avec les groupes membres du Regroupement des organismes communautaires Famille de Montréal (ROCFM), à propos des réalités rencontrées par les familles qu'ils rejoignent. Le stress vécu par un grand nombre de parents est vite apparu comme un sujet incontournable lorsqu'il s'agit de les soutenir, de les accompagner dans tout ce qui constitue l'expérience parentale.

C'est ainsi que, dans le cadre du financement disponible pour les groupes régionaux à la Politique de l'enfant de la Ville de Montréal, nous avons élaboré un projet avec les objectifs suivants :

- 1 Sensibiliser les parents sur les causes et les effets du stress, sur eux et leurs enfants.
- 2 Soutenir les parents dans la recherche de solutions individuelles et collectives afin de réduire les effets de leur stress et celui de leurs enfants.
- 3 Identifier un projet collectif à mettre en œuvre par les groupes membres du ROCFM pour agir sur les causes structurelles du stress vécu par les parents et leurs enfants.



ATELIERS DE SENSIBILISATION SUR LE STRESS DANS UN CONTEXTE FAMILIAL

La série d'ateliers conçue par l'équipe du ROCFM pour sensibiliser les parents au stress a été fondée sur une démarche d'éducation populaire. Les articles et ouvrages utilisés sont regroupés à la fin du présent document. Les OCF partenaires ont invités les parents intéressés à participer aux ateliers, de manière volontaire et gratuite. Ils ont ainsi constitué des groupes de parents issus de différents arrondissements de Montréal.

Les ateliers étaient structurés en deux temps. D'abord, les parents étaient amenés à réfléchir sur le stress qu'ils vivent, pour mieux le définir et le comprendre. Ensuite, les animatrices leur proposaient d'explorer par eux-mêmes des actions individuelles et collectives pour agir sur ce stress.

C'est à partir des réflexions recueillies lors de la première phase des ateliers, que nous avons dressé le portrait du stress vécu par les familles montréalaises. Son contenu, que nous souhaitons utiliser et diffuser largement, servira de moteur à la mise sur pied d'une action collective montréalaise portée par le ROCFM.

LES PERSONNES ET COMMUNAUTÉS REJOINTES PAR LE PROJET (PREMIÈRE PHASE)

- 54 mères et 1 père rejoint.es
- 87 enfants rejoints indirectement
- 7 organismes communautaires famille (OCF) rejoints
- 8 arrondissements de Montréal : Saint-Laurent; St-Léonard; Rosemont/La Petite Patrie; Rivière des-Prairies/Pointe-aux-Trembles; Plateau Mont-Royal; Le Sud-Ouest, Hochelaga Mercier-est et Verdun

LE STRESS

Le stress est une réaction physiologique et biologique d'alarme et de défense, induisant une production d'hormones du stress (adrénaline et cortisol), face à une situation perçue comme menaçante par la personne.

Hans Selye, le premier à parler du stress dans les années 1930, considère que le stress est la réponse de l'organisme en vue de s'adapter à toute nouvelle situation de son environnement. Il se manifeste par le « syndrome général d'adaptation » (SGA) qui représente la dynamique d'un processus de réorganisation et d'évolution. Il est composé de trois phases :

Une phase d'alarme : lorsque l'organisme est agressé, il mobilise instantanément ses ressources pour s'adapter à la situation. Cette phase est brève.

Une phase de résistance, où l'organisme dispose d'une capacité de résistance accrue, mais le maintien de cette capacité entraîne la consommation des réserves d'énergie. Cette lutte de l'organisme s'accompagne de troubles psychiques et/ou physiques d'intensité variable.

Une phase d'épuisement, ou de décompensation, au cours de laquelle, les ressources sont consommées et les défenses cèdent, pouvant provoquer des troubles plus graves.

Aujourd'hui, les chercheurs ont identifié un ensemble d'éléments communs qui provoque la sécrétion d'hormones de stress pour tout le monde : le sentiment de contrôle faible ou nulle sur une situation, l'imprévisibilité, la nouveauté et les situations menaçantes pour l'égo (Lupien, 2010).

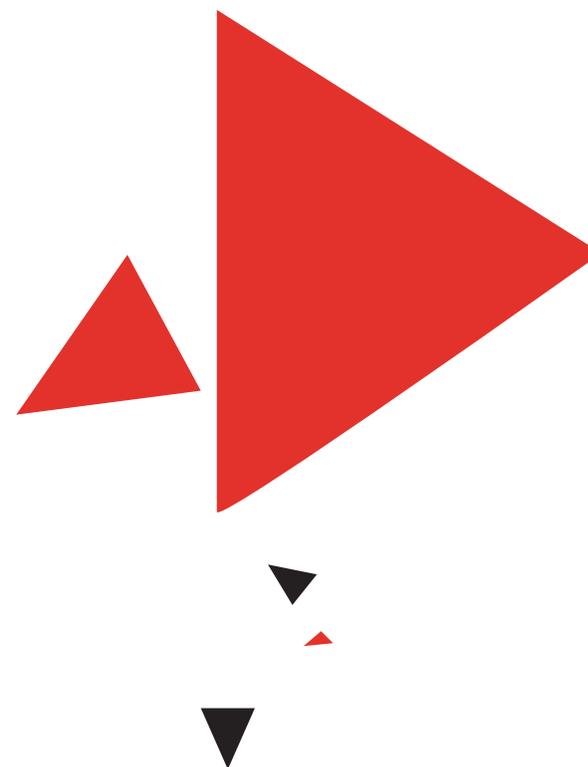
Sources : voir bibliographie sur le stress à la fin du document

RÉORIENTATION DU PROJET

Suite aux mesures prises par le gouvernement du Québec à la mi-mars 2020, au regard du contexte de pandémie, nous avons dû réorienter notre projet. Dans un premier temps (entre mi-mars et mi-avril 2020), nous avons poursuivi les ateliers avec les familles des groupes déjà contactés, via un logiciel de communication par visioconférence (Zoom). Dans un deuxième temps, nous avons recueilli le témoignage des travailleuses en OCF, pour explorer le stress vécu par ces dernières dans leur travail d'accompagnement des familles à l'ère de la COVID-19.

Plusieurs questions sous-tendaient notre démarche d'exploration auprès des intervenantes :

- 1 Comment les intervenantes en milieu OCF parvenaient-elles à redéfinir le sens de leur travail et leur rôle dans le contexte de la pandémie ?
- 2 Comment les principes de l'action communautaire autonome étaient-ils influencés par les mesures de restrictions des OCF et de protection du public face à la pandémie ?
- 3 Comment le ROCFM pouvait les aider et les soutenir dans leur réflexion en lien avec la réorganisation majeure de leur travail et leur propre stress suscité par la pandémie ?



LES PERSONNES ET COMMUNAUTÉS REJOINTES PAR LE PROJET (DEUXIÈME PHASE)

- 3 rencontres avec les travailleuses des groupes membres du ROCFM
- 17 organismes communautaires Famille (OCF) participants
- 40 personnes participantes (38 travailleuses et 2 travailleurs)



ORIGINE DU STRESS CHEZ LES FAMILLES MONTRÉALAISES ET SOLUTIONS

Quand nous cherchions une image pour illustrer le mieux possible le stress vécu par les familles rencontrées tout au long des ateliers, celle du jongleur, plutôt de la jongleuse de balles, nous est apparue presque instantanément. En effet, l'expérience de la parentalité ressemble bien souvent à un exercice de jonglerie. Le nombre de balles varie selon les moments de vie, en fonction des nouveaux défis à relever par les parents. Il s'agit pour eux d'apprendre rapidement à s'adapter à une nouvelle réalité pour laquelle ils n'étaient souvent pas préparés. L'expérience parentale est un exercice au long cours où l'enjeu est de trouver un certain équilibre qui sans cesse est déstabilisé par de nouveaux événements, de nouveaux développements. Exercice qui se fait souvent sans filet, avec le stress de se tromper, de perdre des balles, de ne pas en rattraper...

DÉROULEMENT DES ATELIERS

Les ateliers avec les familles ont officiellement débuté le 11 février 2020 et ont été interrompus en présence, dès le confinement du 13 mars 2020. 6 ateliers sur le stress ont été animés, dans quatre organismes communautaires famille et ont rejoint 37 parents, ayant soixante-six enfants.

1.1. FACTEURS DE STRESS PERÇUS PAR LES FAMILLES (AVANT COVID-19)

Grâce au climat de confiance qui s'est rapidement installé dans la plupart des groupes, les participantes ont pu se confier sur des sujets parfois sensibles, délicats, intimes, en lien avec les difficultés dans leur vie familiale. Dans tous les groupes, ont été abordé l'injonction sociale à être une mère parfaite, la conciliation famille/travail ou encore la transition à la parentalité avec ce que cela engendre de nouveauté et d'imprévisibilité. Les mères ont parlé de l'importance du lien social et du soutien qui viennent souvent à manquer alors qu'elles vivent des préoccupations très vives pour le développement de leurs enfants.

Enfin, deux thèmes ont été abordés par un plus petit nombre de groupes : l'expérience du racisme dans les lieux publics et la précarité sociale. Ces deux réalités se sont révélées beaucoup plus délicates à aborder et ont parfois suscité quelques inconforts. Le stress lié au racisme dans les lieux publics a été rapporté par des mères portant le voile et des mères racisées. Elles ont témoigné de l'augmentation d'événements racistes à leur égard dans l'espace public Montréalais et ont partagé leur crainte pour leurs enfants.

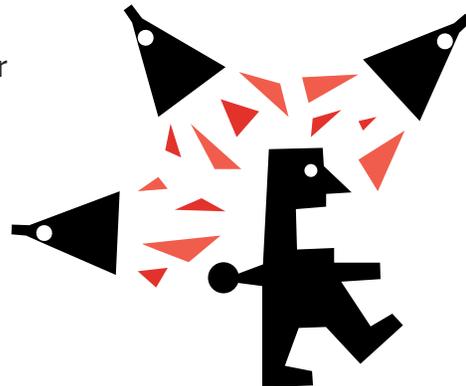
L'EXPÉRIENCE DU RACISME DANS LES LIEUX PUBLICS

Si les expériences de racisme dans les lieux publics sont vécues seulement par une minorité des personnes rencontrées lors des ateliers, elles sont néanmoins importantes à relayer car le niveau de stress qu'elles semblent engendrer chez les mères est d'une intensité élevée. Cela pose la question des impacts de telles situations sur les enfants et devrait nous amener en tant que collectivité et groupes communautaires Famille à penser aux solutions à mettre en place pour ces familles.

► **L'injonction sociale à être une mère parfaite**

Les mères de tous les groupes disent ressentir une forte pression sociale concernant l'éducation et les soins donnés à leurs enfants. Elles le relient à la valorisation de la performance de notre société et aux nombreuses prescriptions qu'elles reçoivent des acteurs de la santé notamment. L'alimentation, l'allaitement, le sommeil, les comportements, le développement moteur, verbal ou social, les apprentissages scolaires des enfants sont des préoccupations parfois envahissantes et culpabilisantes pour les mères. Elles rapportent être à l'affût de toutes les informations offertes pour mieux accompagner leur enfant. Toutefois la quantité de prescriptions (parfois contradictoires) les rendent plus anxieuses qu'elles ne les rassurent sur la marche à suivre pour le meilleur intérêt de leur enfant.

- Il y a l'injonction du social : il faut bien manger, être un bon parent, avoir un bon travail, prendre soin de soi et des autres.
- Pourquoi je suis aussi stressée ? Pourquoi on nous en demande autant ? Pourquoi je m'en demande autant ?
- Il y a aussi la pression de la famille, de mon chum, des amis qui me regardent faire avec le bébé, qui ne savent pas toujours comment faire, mais qui me donnent plein de conseils.
- La maternité n'est pas si linéaire que ça. C'est dur sur le corps, sur l'esprit... Ça ne ressemble pas toujours à ce qu'on a bien voulu nous montrer ou nous dire.



► **La conciliation famille/travail**

Les mères témoignent des contraintes liées à la vie de famille (soins des enfants, horaires serrés, travaux scolaires, rendez-vous médicaux et tâches domestiques) et de la difficulté à les concilier avec celles du travail. Elles abordent le concept de "charge mentale" qui leur incombe encore trop souvent. Devoir penser à tout pour le bien-être de la famille au complet amène son lot de stress et de fatigue mentale.

- Il y a les horaires chargés : faire les lunchs, le ménage, les courses, être à l'heure, respecter les délais...
- Mon agenda est plein, je fais des listes qui ne se vident jamais !
- Travail, travail, travail... On ne trouve plus le temps de penser ou de se questionner.

LA CHARGE MENTALE

Dans les années 1980, dans les recherches féministes, beaucoup de travaux portaient sur l'articulation travail salarié/travail domestique. À cette époque, Monique Haicault, sociologue française, a mis en évidence le partage inégalitaire des tâches entre homme et femme, avec la notion de charge mentale. L'idée de charge mentale renvoie au principe de la responsabilité familiale reposant pour l'essentiel des tâches matérielles domestiques et parentales. Elle peut être définie par la prise en charge mentale de toute l'organisation de la vie familiale, dans ses moindres détails pratiques mais aussi symboliques et affectifs. Encore aujourd'hui, la charge mentale incombe le plus souvent et en très large partie aux femmes.

Source: Entrevue avec Michèle Ferrand, sociologue de la famille, par la Fondation des femmes.

► **L'isolement et le manque de soutien familial et social**

Les mères interrogées partagent leur sentiment de solitude et d'isolement qu'elles vivent parfois dans leur rôle, surtout lorsqu'il s'agit d'un premier enfant. La transition à leur nouvelle maternité paraît être, pour certaines d'entre elles, une expérience émaillée de doutes et de questionnements qui ne trouvent pas toujours un support familial ou social.

- Il faut qu'il y ait de la famille autour de toi, sinon ce n'est pas facile. Toute seule, je n'y arriverais pas.
- Dans cette société individualiste, il faut qu'on s'arrange toute seule, qu'on sache tout faire, ce n'est pas possible...
- Moi je n'ai pas de famille ici, elle est restée au pays. Ma nouvelle famille, je l'ai trouvée ici dans l'organisme, avec mes amies.

► **Les défis des mères immigrantes**

Plusieurs participantes issues de l'immigration nous ont parlé du défi de l'intégration, de l'adaptation à une nouvelle société, à de nouvelles façons de faire comme une source de stress importante. Ces mères doivent au quotidien composer avec des normes, des codes qui se confrontent parfois à leur vision de l'expérience parentale.

S'ajoute à cette réalité celle du stress vécu dans l'espace public en lien avec leur appartenance religieuse ou à leur origine ethnique. Que ce soit par des paroles ou des gestes à caractère haineux les visant directement ou encore leurs enfants, ces événements ont souvent pour effets de générer de la peur et de l'anxiété et amènent les mères à éviter de plus en plus les espaces publics, tels que les transports en commun.

- Ça ne se passe pas toujours bien dans nos milieux de travail, on vit parfois du racisme, ça m'est arrivé.
- Sortir avec mon signe religieux, prendre le bus, c'est de plus en plus difficile pour moi. Une dame m'a déjà dit de retourner dans mon pays, alors que j'étais avec mon enfant.
- Je suis au pic du stress, j'ai deux adolescents. J'ai peur car ici ils ont accès aux drogues, j'ai aussi peur que mes fils vivent de l'intimidation, qu'on abuse de leur innocence.

► **La précarité sociale**

Le logement (promiscuité, manque d'espace) et le manque d'argent ont été des préoccupations discutées par plusieurs mères. Elles ont mentionné la peur de déranger leurs voisins avec le bruit que les enfants pouvaient faire dans leur appartement, ainsi que leurs difficultés financières et l'accès à un emploi pour elle-même ou pour leur conjoint.

- L'argent est un souci constant, il faut toujours jongler avec le budget pour y arriver.
- La crise du logement à Montréal me fait peur. Il faudrait avoir un plus grand logement, mais c'est déjà cher ici, alors on n'ose pas bouger, mais là les enfants grandissent...
- Le bruit me stresse, celui que je fais dans mon logement, car on est une grosse famille, celui des autres aussi et l'intolérance des gens en général.

1.2. STRATÉGIES ÉVOQUÉES OU SOUHAITÉES PAR LES FAMILLES POUR DIMINUER LE STRESS QU'ELLES VIVENT (AVANT COVID-19)

Lors des ateliers, nous avons interrogées les participantes sur les stratégies qu'elles avaient trouvées pour faire face au stress. Elles se divisent en deux catégories : celles provenant de ressources internes et celles provenant de l'entourage social et familial.

► *Se questionner, relativiser et lâcher prise*

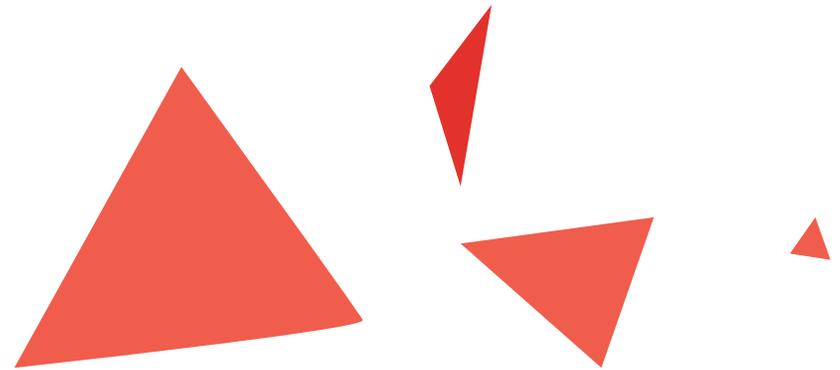
Pour diminuer leurs attentes personnelles de « mère parfaite », les mamans interrogées évoquent plusieurs solutions, parfois avec beaucoup d'humour :

- Faire une pile avec tous mes livres « Comment être un parent » et les brûler.
- Penser que ton mammoth est parfois la souris d'un autre.
- Arrêter de vouloir être comme la maman de Caillou.

Dans la même perspective, les mères disent qu'elles doivent apprendre à se faire confiance quant à leur rôle maternel, tenter de répondre aux besoins de leur enfant plutôt que de répondre à des injonctions sociales, et finalement prendre soin d'elle.

- Je suis beaucoup mon instinct, je m'écoute davantage.
- Je fais un scan dans mon corps, pour sentir où sont mes tensions.
- Je fais une respiration pendant six secondes et une expiration longue, pour pas perdre patience.

Face à l'abondance de la charge de travail et du stress quotidien qu'elles vivent, les mères tentent de se ménager un espace de ressourcement personnel et de trouver des moyens de déculpabiliser.



- Quand je me couche, ça m'a sauvé de trouver trois bonnes choses que j'ai faites dans ma journée. Aujourd'hui, c'est d'avoir laissé mon enfant à la halte.
- Je trouve un temps pour m'entraîner, pour moi toute seule, au moins une fois par semaine.
- J'identifie les priorités sur ma liste pour déculpabiliser... Je laisse mes enfants une heure de plus à la garderie. J'en prends moins pour mieux le faire.

Néanmoins, elles perçoivent bien la difficulté de relativiser ou de revisiter leurs attentes par rapport à leur rôle et par rapport à leur enfant. Parfois, elles disent être surmenées et avoir du mal à surmonter toutes les charges qui leur incombent.

- C'est difficile de relativiser. Je dois contrôler mes réactions, me dire que je fais mon possible.
- J'essaye de lâcher prise, trouver des images qui me parlent, comme par exemple un volcan, pour parler avec mon enfant.
- J'essaye de baisser mes attentes personnelles par rapport à mon rôle de maman, respirer, relativiser, mais c'est difficile à faire.

► **Partager, échanger, discuter**

Dans tous les groupes participants, les mères ont parlé de l'importance de l'échange et du partage de leurs expériences de maternité, que ce soit avec leur famille, leurs amis, des professionnelles ou d'autres mères.

- C'est important pour moi de partager mon expérience, d'échanger comme ici.
- Il faut en parler avec ton monde autour, aller chercher de l'aide.

Les espaces d'échange offerts par les organismes communautaires famille semblent permettre aux mères de prendre du recul sur leur expérience, de se sentir moins seule face à leurs difficultés, de trouver de l'aide et du soutien. Pour celles dont la famille est restée au pays d'origine ou qui sont en rupture avec leur propre famille, c'est dans leur organisme qu'elles disent avoir recréé une famille; un lieu qui leur a permis d'élargir leur réseau d'entraide.

- C'est bien d'échanger ensemble, comme on fait en ce moment, parce qu'on se sent moins seule.
- Je viens ici, dans l'organisme, je me suis fait des amies et les intervenantes sont là aussi pour moi.

Le support que les mères trouvent dans leur communauté ou leur famille peut aller de la simple discussion à des formes d'entraide et de soutien mutuel, qui paraissent indispensables dans leur équilibre de vie.

- C'est comme pour les devoirs, on a fait un échange avec ma voisine pour nos enfants et ça va mieux maintenant.
- Les listes, ça peut prendre du temps à faire. On s'assoit avec mon chum le dimanche, pour faire notre liste en fonction de ses attentes vs mes attentes.





RÉACTIONS DES FAMILLES MONTRÉALAISES À LA PANDÉMIE

Les mères interrogées après la mi-mars 2020 ont toutes témoigné de leur sentiment de perte de contrôle et de frustration face à la pandémie, ainsi que de leurs préoccupations pour leur famille, pour les aînés, pour les enfants, pour l'avenir, etc. Nous avons recueilli leur ressenti après plus d'un mois de confinement, de fermeture des écoles et des garderies.

DÉROULEMENT DU PROJET

À partir d'avril 2020, les chargées du projet ont rejoint 2 organismes communautaires famille en visioconférence. 18 mères, ayant 21 enfants, ont pu témoigner de leur expérience parentale liée à la pandémie et aux mesures de prévention émises par la Direction de la Santé Publique.

2.1. TÉMOIGNAGES DES PARENTS DE LA MI-AVRIL À FIN MAI 2020

Le sentiment de perte de contrôle et de frustration face à la pandémie était au premier plan des témoignages des mères participantes. Certaines rapportaient être confuses par rapport aux informations et être dans l'incompréhension face aux messages parfois contradictoires concernant la COVID-19 et les mesures à prendre pour s'en protéger.

- J'ai beaucoup de questions et peu de réponse. C'est stressant le fait de ne pas maîtriser cette information, ça peut devenir un stress constant.
- On manque d'information par rapport au virus, les risques pour le bébé...
- Le stress se transforme en frustration chez moi, mais les facteurs les plus stressants proviennent quand même de l'extérieur.
- Je suis en stress absolu par rapport à la COVID-19 ! Je suis déjà anxieuse, je n'aime pas être touchée, je n'aime pas sortir rencontrer des gens qui s'approchent de nous.

Les préoccupations des mères vont vers leurs parents à la santé fragile ou encore vers leurs très jeunes enfants. Elles craignent qu'ils tombent gravement malades. Concernant les mères d'enfants plus âgés, elles s'inquiètent des impacts sur leur scolarité.

- J'ai peur que mon père tombe malade, parce qu'il est fragile. Je l'appelle à tous les jours et j'ai repris mes médicaments pour l'anxiété.
- J'ai plus de stress à l'intérieur, car j'ai un nouveau bébé.
- Je suis inquiète par rapport aux résultats scolaires de mon fils, sa réussite, s'il va pouvoir aller au secondaire ?

La fermeture des garderies et des écoles semble avoir eu des impacts importants sur le fonctionnement des familles, selon ce que révèlent les mamans interrogées. La charge de travail s'est accrue, sans le support qu'elles avaient habituellement. L'isolement et la perte des liens sociaux ont déstabilisé de nombreuses familles.

- C'est difficile parce que les enfants sont toujours à la maison.
- C'est dur d'être toujours dans la maison avec un enfant de trois ans. Au fond, je vis plus de stress social, même si je suis en confinement, un stress envahissant, c'est difficile d'avoir confiance...
- Je me demande quand je vais revoir les gens de ma communauté.

De nombreuses préoccupations ont été discutées dans les groupes : l'incertitude face à l'avenir, le deuil de leur vie habituelle, les renoncements liés aux mesures de prévention, la colère ressentie face à la perte de contrôle, leur perte de confiance dans les liens sociaux, etc.

Préoccupations pour l'avenir et renoncements

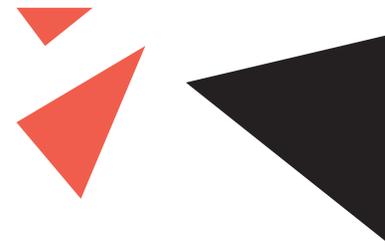
- Demain sera fait de quoi ? On ne sait pas ! Fait que j'apprécie moins le moment présent.
- Dans ce contexte de pandémie, comment faire avec l'allaitement d'un nouveau bébé, le retour au travail, ou trouver une gardienne ?
- On a un deuil à faire de notre vie d'avant, on doit faire le deuil de la normalité.

Colère face à la perte de contrôle et au sentiment d'impuissance

- Je ressens de la colère parce qu'on n'a pas confiné plus tôt... La santé des gens c'est le plus important. J'haïs ça, les gens qui ne prennent pas ça au sérieux.
- On ne prépare pas assez les gens aux changements qui s'en viennent.
- Les décès, je n'aime pas ça...ce sont des personnes âgées qui partent sans leur famille.

Fragilisation du lien de confiance et du sentiment de protection sociale

- La communication faite par le politique manque de transparence, comme pour le masque par exemple, ça ébranle ma confiance.
- J'ai un sentiment de suspicion par rapport aux mesures de contrôle : le port du masque c'est un peu épouvanté, les dénonciations, la délation.



2.2. DES MOYENS POUR FAIRE FACE AU STRESS

Les mères rencontrées en atelier ont évoqué plusieurs stratégies pour diminuer le stress qu'elles vivaient en lien avec la pandémie de la COVID-19.

Éviter les sources de stress

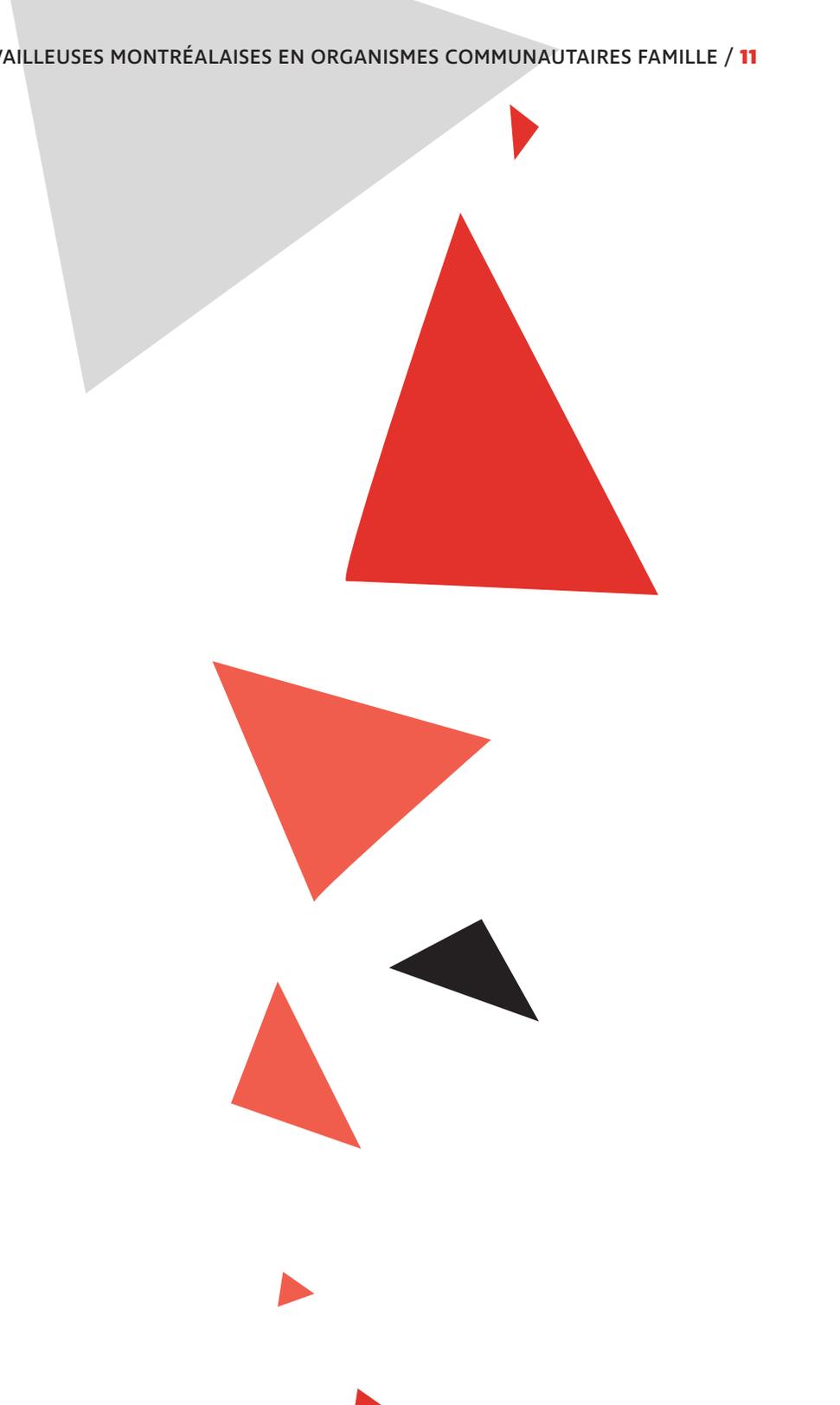
- Je n'écoute aucune nouvelle, je me coupe de tout; je joue à des jeux sur l'ordinateur.
- Je devrais en profiter pour développer mon intériorité, je ne suis pas bonne peut-être, je choisis de m'évader... même si je sais que c'est important de le faire.

Trouver du soutien

- On a emménagé chez ma mère avec toute la famille. J'ai de l'aide, mon conjoint a son espace pour le télétravail, une belle transition pour le bébé qui voit son père le midi.
- Un organisme comme le nôtre montre qu'on est capable de trouver des moyens d'adaptation comme ce qu'on fait là en ce moment, j'ai hâte que l'organisme rouvre.
- On peut choisir les bonnes personnes avec qui discuter pour ne pas être jugée.

Nourrir l'espoir et le bien-être au quotidien

- Se faire un slogan pour les adultes, avec un bonhomme triste (aujourd'hui) et un bonhomme sourire (demain).
- Je me donne un petit défi à chaque jour : faire un souper que j'aime, faire un dessin.





AJUSTEMENTS DES OCF À LA PANDÉMIE ET AUX RESTRICTIONS

Les organismes communautaires famille de Montréal semblent avoir fait preuve d'une grande résilience lors de la première vague de la pandémie en s'adaptant aux mesures de prévention édictées par le gouvernement et la Santé publique.

Les ajustements ont été fréquents et nombreux, tels qu'en témoignent les travailleuses du milieu : ajustements importants au sein de l'organisation de travail, dans la communication interne et enfin dans les activités et l'accueil offerts aux familles. Néanmoins, les restrictions liées aux mesures de prévention ont amené de nombreux organismes à fermer leurs locaux et à suspendre leur accueil spontané de type milieu de vie.

DÉROULEMENT DU PROJET

En automne 2020, les chargées du projet ont pu rejoindre quarante travailleuses, issus de 17 OCF membres du ROCFM. Ces dernières ont partagé leurs expériences lors de rencontres en visioconférence.

Les travailleuses des OCF ont abondamment parlé des ajustements qu'elles ont dû mettre en place pour remplir leur mission auprès des familles montréalaises et des difficultés pratiques pour répondre aux directives des autorités gouvernementales. Cela a engendré une perte significative d'accessibilité pour les familles membres des OCF et également des difficultés importantes pour rejoindre les nouvelles familles.

3.1. AJUSTEMENTS DANS L'ORGANISATION DE TRAVAIL

Suite à l'annonce du premier ministre le 15 mars 2020, concernant la fermeture des lieux de rassemblement au Québec pour prévenir la propagation de la pandémie, les organismes communautaires familles et les haltes-garderies ont fermé leur porte.

Cette fermeture obligatoire a été prolongée pendant plusieurs semaines. Les OCF ont dû mettre en place des nouvelles formes de communication et de travail pour rejoindre les familles en grand besoin de soutien.

À partir du 19 mai seulement, certains OCF montréalais ont pu rouvrir leurs portes aux familles, en suivant des conditions très strictes en matière d'hygiène des lieux et de mesures de prévention de la contamination par la COVID-19.

► *Ajustements constants et défis multiples*

Dans un premier temps, la fermeture obligatoire des locaux des OCF a eu pour effet d'amener les équipes à développer le télétravail, à s'équiper et à mettre à jour leur matériel informatique. L'effort des OCF s'est porté, dans un second temps, sur les consignes sanitaires et la logistique en matière de salubrité.

Les équipes ont dû faire face à une augmentation importante de leur charge de travail, une difficulté à arrimer les exigences sanitaires des uns et des autres, et une perte de qualité dans leur accueil des familles. Plusieurs ont trouvé difficile de rester motivées avec ces nouvelles réalités qui ont transformé le sens même de leur travail en OCF. La spontanéité, la proximité et l'accueil inconditionnel des familles ne leur semblaient plus possibles à l'ère de la COVID-19 et des restrictions associées.

Les travailleuses ont rapporté aussi de nombreux défis dans l'adaptation des activités des OCF. Les changements réguliers des règles de la Santé Publique, qui ajustait ses directives en fonction des informations qu'elle recueillait sur le coronavirus, ont créé de l'incertitude et de nombreux questionnements : programmation, type d'activités, accessibilité, etc.

- On vit beaucoup d'incertitudes qui nous demandent des adaptations continues et qui nous prennent beaucoup d'énergie.
- Il y a beaucoup d'oublis de matériel, de documents dans les allers-retours entre la maison et le travail.
- On ne sait plus quels collègues seront encore là demain. C'est difficile pour la communication.
- Il y a beaucoup de tâches faites dans l'urgence et un stress grandissant...

► **Difficulté de maintenir une cohésion d'équipe**

La difficulté de maintenir la cohésion d'équipe durant le premier confinement a été un enjeu soulevé par de nombreuses travailleuses des OCF montréalais. Comment nourrir l'esprit et la cohésion d'équipe quand le lieu de rassemblement et de communication est fermé et quand la compréhension des mesures sanitaires est différente selon les personnes ?

Comme dans la population générale, les risques perçus par la contamination au coronavirus pouvaient être variables pour chacune selon leur propre état de santé, leur situation familiale, leur proximité ou non avec des personnes vulnérables, etc.

Certaines équipes d'OCF ont trouvé des stratégies pour maintenir la cohésion malgré le travail à distance et les différences interpersonnelles de gestion de la crise.

- On se parle beaucoup plus à cause des mesures d'adaptation qu'on nous demande et qui changent régulièrement.
- On a créé une formation « Prendre soin de soi » qui nous amène à prendre une journée aux deux mois pour prendre soin de nous et rester bienveillantes.
- On a appris du premier confinement. Si jamais il y en avait un autre, on saurait mieux faire pour que l'équipe ne se rende pas jusqu'au burnout.

► **Rupture de services, coupure et fermeture**

Au-delà des ajustements et adaptations que les OCF montréalais ont opéré pour répondre aux exigences gouvernementales, de nombreuses travailleuses témoignent des pertes et coupures de services au courant de l'année 2020. Cela a eu pour conséquences une diminution drastique de l'accessibilité aux familles et un sentiment de perte d'identité professionnelle et de perte de sens pour les travailleuses.

Notamment, les directives concernant l'ouverture des locaux ont pu être divergentes selon les lieux qui accueillent les OCF. En effet, les OCF montréalais ne sont pas tous propriétaires de leur locaux, nombre d'entre eux dépendent de la Ville de Montréal, logés par exemple dans un centre de loisir. Ces derniers devaient donc répondre aux exigences du Ministère de la famille et également aux restrictions liées à la Ville de Montréal et du Ministère des sports et des loisirs.

Par exemple, alors que le Ministère de la famille autorisait la réouverture des OCF en tant que service essentiel, le Ministère des sports et du loisir demandait au centre de loisir de fermer leurs portes, ce qui a empêché certains OCF d'accéder à leurs locaux. Toutes ces informations et consignes parfois contradictoires ont engendré beaucoup de doutes et de stress parmi les travailleuses.

- Je me rends compte que certains organismes font des choses que nous ne faisons pas. Est-ce normal ?
- Pour ma part je demeure en zone verte, mais je dois aller travailler en zone rouge. Est-ce que je peux ?
- Nous, on a fait des activités à l'extérieur mais dans ces conditions, c'est dur de se réinventer. De plus il y a toujours des nouvelles mesures qui concernent les rassemblements et les animations dans le centre qui nous héberge.

► **Milieu de vie : élément essentiel des OCF le plus touché par les restrictions**

Le milieu de vie, élément essentiel à l'approche communautaire favorisant soutien et solidarité entre les membres, semble avoir été le plus touché par les restrictions émises par la Santé Publique et le gouvernement du Québec au printemps et à l'été 2020.

Avec la fermeture des lieux de rassemblement, les familles ne pouvaient plus se présenter à leur OCF spontanément et se retrouver dans un espace de socialisation afin de briser l'isolement, discuter avec d'autres parents, permettre à leurs enfants de jouer ensemble...

Certains OCF ont réussi à adapter leur milieu de vie au sein d'un espace virtuel d'abord, puis en présence en respectant les mesures sanitaires, mais les travailleuses avaient le sentiment que cela ne répondait pas à leur mission. Là encore les témoignages sont éloquentes:

- Notre milieu de vie n'existe plus, c'est mort. Tout marche sur rendez-vous.
- Il y a beaucoup de frustration dans l'impossibilité de faire vivre notre milieu de vie.
- Malgré toute notre créativité, l'aspect milieu de vie n'existe plus; du « un à un » pour moi, ce n'est plus un milieu de vie.

3.2. AJUSTEMENTS LIÉS À L'ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES

Si les travailleuses participantes à nos ateliers ont toutes témoigné de leur engagement auprès des familles en contexte de pandémie, il s'avère que les possibilités pratiques pour maintenir leur accueil et leur accompagnement étaient très différentes selon les capacités propres des OCF. Selon le type de local, les activités offertes, la grandeur et l'accessibilité aux espaces de travail, les équipements et bien sûr les contraintes liées aux équipes de travail (âge, gestion du stress, contraintes familiales, etc.), les OCF ne pouvaient pas toujours mettre en place de nouvelles activités pour maintenir le lien avec les familles.

Les travailleuses ont rapporté de nombreuses innovations pour offrir leurs activités tout en s'adaptant aux restrictions sanitaires. Néanmoins, elles ont souligné les obstacles à la socialisation entre parents (entraide, solidarité) et à la spontanéité des échanges. Elles ont également constaté une diminution très importante du nombre des familles participantes à leurs activités et la grande difficulté de rejoindre les nouvelles familles.

► **Nouvelles pratiques et adaptations**

Les récits recueillis témoignent des efforts des OCF pour s'adapter aux mesures de prévention de la propagation de la COVID-19 tout en tenant compte des besoins des familles et des personnes vulnérables. L'objectif premier était de maintenir le lien avec les familles qui fréquentaient habituellement l'organisme malgré la fermeture des locaux. Les moyens de communication par internet (réseaux sociaux, logiciel de visioconférence, etc.) et les contacts par téléphone ont d'abord été privilégiés par les OCF.

- On a pu continuer à garder le lien par téléphone, pour que les familles ne se sentent pas abandonnées.
- On a ouvert une page Facebook qui agit comme filet de protection avec les familles.
- On “réinvente” nos activités, par exemple : une distribution de courges et citrouilles, à l’extérieur avec les familles, ensuite on fait des petites vidéos des recettes qu’on poste sur nos médias sociaux.

► **Reprises des activités sous certaines conditions**

La douceur estivale et l’autorisation de réouverture des locaux ont permis aux OCF d’accroître leur champ d’action auprès des familles de leur quartier. Ils ont pu mettre en place des activités dans les parcs avec les enfants et leurs parents. Certains d’entre eux ont pu également reprendre leur milieu de vie tout en maintenant des mesures très strictes d’hygiène.

- Comme nous sommes au centre de leur milieu de vie, nous sortons sur le balcon et saluons les enfants le matin ou l’après-midi quand ils passent sur la rue. Sinon ils lancent le ballon dans la fenêtre quand ils veulent nous parler et on sort sur le balcon pour voir comment ils vont.
- Pour maintenir notre milieu de vie, on a marqué le sol pour respecter la distanciation. On porte toutes le masque et je leur dis de bien s’habiller car je laisse une fenêtre ouverte dans le local. J’y mets aussi beaucoup d’humour, car à l’intérieur c’est plus difficile d’oublier la pandémie.
- Je suis contente d’avoir gardé le lien, au téléphone, en personne. On a repris certaines activités et on a fait de l’espace pour les ados pour qu’ils puissent venir faire leurs devoirs. Ils savent qu’on est là et qu’ils peuvent toujours venir nous voir, nous appeler et les ateliers parents-enfants vont bien.

Si les températures chaudes et les longues journées ensoleillées ont rendu possible une grande variété d’activités familiales organisées par les OCF dans les ruelles, les parcs de Montréal (pique-niques, yoga parents-enfants, jeux, etc.), les travailleuses ont témoigné de leurs inquiétudes et de l’impossibilité de poursuivre leurs initiatives pour offrir des espaces de soutien pour les familles à l’arrivée de l’automne et de l’hiver.

► **Ajustements pour répondre aux nouveaux besoins des familles**

Le récit des travailleuses démontre également un effort constant des OCF pour répondre au mieux aux besoins des familles. Elles ont constaté que leurs besoins à l’ère de la COVID-19 se situaient davantage dans le service (information, écoute, référence) et l’aide matérielle (dépannage alimentaire, articles pour bébés, comptoir vestimentaire).

- Notre milieu de vie, c’est le pouvoir que nous donnent les familles. En ce moment, elles ont faim, alors on fait du dépannage alimentaire.
- Au lieu de notre traditionnelle levée de fonds, on a vidé le sous-sol et on a installé une friperie permanente qu’on gardera.
- Depuis la pandémie, on fait du porte à porte dans la tour HLM pour garder un lien avec les aînées et briser leur isolement.
- Quand on croise des mamans sur la rue, on leur parle de notre organisme et on les invite à venir aux activités. C’est une nouvelle façon de faire du recrutement !

► **Restrictions, obstacles et défis pour rejoindre les familles**

Néanmoins des obstacles importants se sont manifestés dans le maintien du lien avec les familles. Les travailleuses ont expérimenté des difficultés pour rejoindre celles qui fréquentaient habituellement leur OCF et pour rejoindre les nouvelles familles.

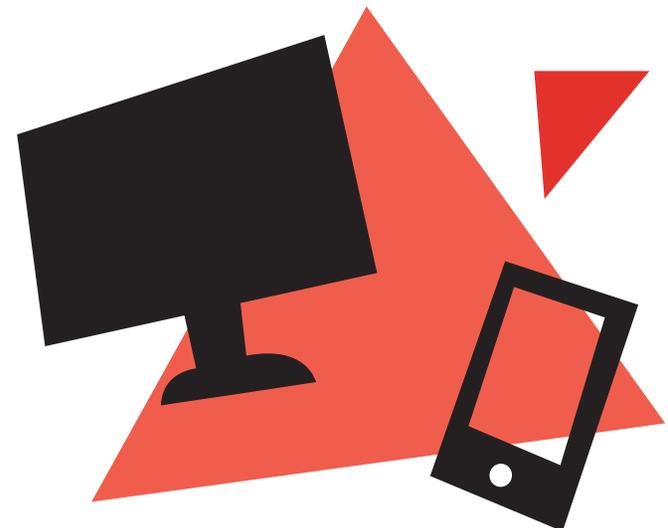
- On a moins de familles mais on est plus proche d'elles parce qu'on fait de petits groupes.
- Nos cuisines collectives sont réduites à quatre familles au lieu de dix.
- Les familles s'inscrivent et se désinscrivent aux activités en lien avec les nouvelles consignes, les nouvelles règles.
- Les mères nomment le besoin de contact, mais ne viennent pas aux activités, elles ont peur.

De plus, les travailleuses ont partagé leur sentiment de ne pas rejoindre pleinement leurs valeurs et leur mission d'éducation populaire avec les ajustements qu'elles ont dû opérer.

- L'accueil inconditionnel et confidentiel qui caractérise bien souvent l'approche des OCF en a également pris pour son rhume !
- Tout se fait à l'extérieur; c'est dur pour la confidentialité.
- Quel accueil ?! Avez-vous de la fièvre ? Avez-vous été en contact avec quelqu'un qui a la COVID-19 ? Comment garder chaleureux un environnement...sanitaire ?
- C'est très difficile de faire des interventions avec un masque et une visière, surtout avec des enfants qui ne comprennent pas les consignes, souvent parce que le français n'est pas leur langue maternelle.

Les travailleuses ont aussi dit avoir expérimenté de nombreuses limites aux dispositifs de communication via internet qui ne favorisent ni la socialisation, ni l'entraide entre parents.

- Les parents ont besoin de parler mais pas juste dans le « un à un ». Sur Zoom, on n'a plus accès ou presque à l'informel, à tout ce qui ne se dit pas par les mots.
- Même par Zoom, on n'a pas accès aux familles, plusieurs ferment leur vidéo et plus souvent qu'autrement je me parle à moi-même. Il n'y a pas de non-verbal, pas de lien entre elles.
- En ce moment, on dit aux gens de ne pas socialiser entre eux. Mais l'alternative des plateformes virtuelles, pour moi, on dirait que ça ne fait pas de sens. Un milieu de vie, ce n'est pas virtuel !
- Le Zoom n'est pas la solution pour tout le monde, parce qu'il n'est pas accessible à tous les participants. Plusieurs n'ont pas de connexion internet, d'ordi ou même de téléphone. C'est ça la fracture numérique.





COMMENT VONT LES FAMILLES ? POINTS DE VUE DES TRAVAILLEUSES DES OCF

DÉROULEMENT DU PROJET

Les travailleuses des OCF participantes nous ont donné le pouls des familles montréalaises à l'automne 2020. Au-delà d'une certaine adaptation des parents, certaines intervenantes perçoivent un niveau de stress élevé provenant de l'isolement, du manque de ressources et de la difficulté de concilier famille et travail.

Concernant les enfants, les inquiétudes concernaient leur santé mentale et leur développement socio-affectif en raison de la fermeture des lieux de socialisation habituelle (école, loisirs, OCF). Le confinement avec des parents stressés, surmenés et parfois violents étaient une réalité pour certains d'entre eux, ont constaté les travailleuses.

4.1. AJUSTEMENTS DES PARENTS : UN ÉQUILIBRE PRÉCAIRE

Les travailleuses ont témoigné que certaines familles semblaient s'être ajustées aux restrictions liées à la pandémie, notamment grâce au support des OCF (répit, halte, réponse aux besoins de base, soutien social).

Par ailleurs, les parents semblent avoir bien intégré les mesures de prévention liées aux déplacements (port du masque, lavage de mains, etc.) selon les observations des travailleuses.

► *Isolement, manque de soutien social et familial, stress*

Toutefois, elles relèvent un niveau de stress plus élevé pour nombre de familles en lien avec l'isolement, le manque de soutien social et familial, la conciliation famille-travail, la confusion et l'anxiété générée par les nombreuses annonces du gouvernement et la cohabitation avec d'autres parents.

- Les parents disent que ça va bien. Mais si je creuse un peu, on dirait que le stress est devenu la nouvelle réalité, c'est pernicieux et ça nous inquiète.
- Elles souffrent d'isolement, s'ennuient de leur propre famille, car certains de leurs parents ont des conditions médicales. Il y a un deuil, car leurs enfants ne voient pas leurs grands-parents et vice versa.
- Les familles qui sont retournées au travail vivent beaucoup de stress, pas seulement celles du réseau de la santé. Exemple, si mon enfant a le nez qui coule, est-ce que je l'envoie à la garderie ? C'est plus intense la conciliation travail-famille.
- Les conférences de presse engendrent beaucoup d'anxiété chez les familles.
- Nous tenons les rencontres maman-bébé en personne. Ce sont donc des femmes qui ont accouché ce printemps, en pleine crise et confinement. Le stress de cette expérience les a marquées.
- C'est aussi difficile au niveau de la cohabitation entre parents mieux nantis et les autres. Ça crée beaucoup de tensions dans les groupes.

► **Recrudescence de la violence conjugale et de la violence à l'égard des enfants**

Selon les propos recueillis, les travailleuses ont noté que dans plusieurs quartiers de Montréal, certaines familles sont touchées par une augmentation de la violence conjugale ou à l'égard des enfants. Avec moins de ressources, les travailleuses ont pu témoigner de leurs difficultés pour bien accompagner les familles plus vulnérables.

- Certaines mères réalisent qu'elles ne sont plus bien avec leur mari qu'elles voient tous les jours.
- Il y a plus de signalement à la DPJ, le SPVM nous appelle, il y a des parents qui pètent leur coche.
- Certains parents vivent beaucoup de frustrations à l'égard de tout. Il y a beaucoup de jeunes familles avec des tout-petits dans le quartier, les parents sont tannés d'être à la maison.

► **Réactions réfractaires de certains parents**

Une autre source d'inquiétudes pour les travailleuses des OCF, ont été les réactions réfractaires de certains parents au dépistage et aux mesures de protection contre la propagation de la COVID-19.

- Chez nous, il y a plusieurs parents qui ne veulent plus aller se faire dépister et nous le disent, on fait quoi ?
- Chez nous, il y a 60% des parents qui adhèrent à la théorie du complot, il y a beaucoup à faire pour démystifier cette croyance. On se demande à chaque jour quand elles viennent chez nous, comment elles se protègent ?

**4.2. COMMENT VONT LES ENFANTS ?
TÉMOIGNAGES DES TRAVAILLEUSES DES OCF**

Selon l'âge des enfants, les intervenantes notent différents impacts de la pandémie et des restrictions associées sur leur comportement. Les adolescents représentent, dans le récit des travailleuses, le groupe d'âge qui semble le plus souffrir des mesures de prévention de la COVID-19.

► **Chez les tout-petits**

Les travailleuses ont observé que les tout-petits s'adaptent plus facilement aux changements (masque et visière des éducatrices), mais semblent avoir un plus grand besoin de bouger.

- Avec les tout-petits ça se passe plutôt bien. C'est plus nous qui étions stressées avec le masque et la visière.
- Pour les enfants qui nous connaissent, nous voir avec un masque c'est plus difficile. Mais pour les nouvelles familles, il n'y a pas vraiment de réaction.
- Chez les enfants, ça se passe bien, c'est vite la routine pour eux. Les nouvelles routines deviennent un jeu. Par contre ils ont plus besoin de bouger, de courir, peut-être parce que les parents sont réticents à sortir dehors, surtout s'ils ont plusieurs enfants.



► **Chez les 6-12 ans**

Les témoignages des intervenantes démontrent que les enfants du primaire ont souffert de la fermeture de l'école au printemps 2020. Le retour en classe et la réouverture des OCF leur ont permis de retrouver des contacts sociaux plus normaux.

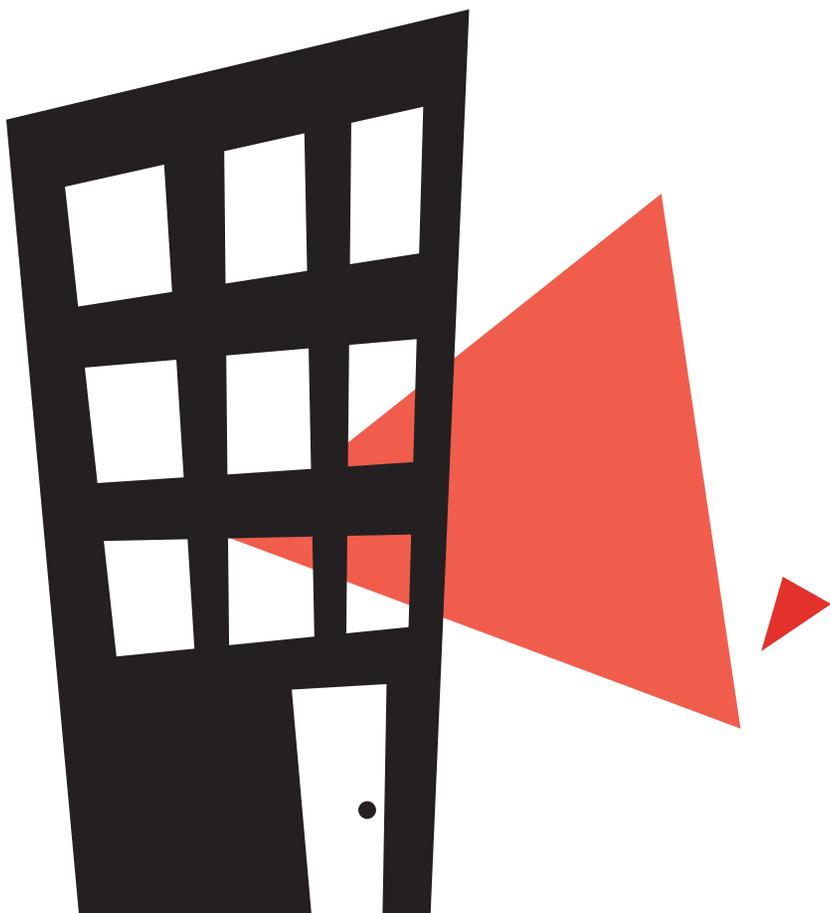
- Chez les 6-12 ans, on ne voit pas d'angoisse particulière, ils sont contents de revenir dans l'organisme, de se voir ici. Mais on voit que ceux qui avaient des difficultés scolaires ont beaucoup de rattrapage à faire.

► **Chez les 12-18 ans**

De nombreuses intervenantes constatent qu'il y a beaucoup plus de détresse chez les adolescents que chez les enfants plus jeunes.

La pression scolaire, l'isolement, les contraintes importantes quant à leur sortie sont des facteurs de stress pour les adolescents qui ne peuvent retrouver leur cercle social habituel si important durant cette période de la vie.

- Chez les adolescents, ça va moins bien, il y a plus de détresse. Les parents sont quand même plus permissifs avec leurs ados, ils choisissent leurs combats.
- Avec les 12-18 ans, c'est plus difficile. Il y a une baisse d'enthousiasme, tout est lourd. Ils pensent juste à dormir, ils vivent une grande démotivation par rapport aux études. Ils sont débordés, ils ont beaucoup de travaux à faire. C'est lourd pour le jeune qui sait qu'il ne peut pas échouer.
- Les jeunes sont beaucoup sur les réseaux sociaux, ils reçoivent sans cesse des messages de gens qu'ils ne connaissent pas, ils m'en ont montrés quelques-uns. Il faudrait vraiment faire des ateliers de prévention par rapport aux dangers des réseaux sociaux.
- Je m'inquiète pour le groupe de mères adolescentes qui étaient déjà stigmatisées et qui vont vivre encore plus d'isolement.





IMPACTS DE LA PANDÉMIE SUR LES TRAVAILLEUSES DES OCF

Les impacts de la pandémie sur la santé mentale des travailleuses en OCF se sont davantage révélés lors de nos ateliers à l'automne 2020. De par leurs grandes proximités habituelles avec les familles vulnérables et leurs bonnes connaissances du terrain, les organismes communautaires famille sont souvent considérés comme une première ligne essentielle aux soutiens des parents en situation de précarité et de leurs enfants.

Avec moins de moyens organisationnels et moins de ressources personnelles, les travailleuses ont continué de soutenir les familles avec qui elles partageaient bien souvent les mêmes défis liés à la pandémie. Leur récit démontre un état de stress important voire pour certaines un épuisement professionnel.

5.1. PLUS GRANDE PROXIMITÉ AFFECTIVE AVEC LES FAMILLES

Si la relation avec les familles en OCF est marquée par la proximité et l'autonomisation, la pandémie a amplifié le sentiment de proximité entre les travailleuses et les parents.

► **Sentiment d'impuissance et impression de manquer de recul**

Vivant les mêmes défis aux mêmes moments, certaines travailleuses mentionnent un accroissement de leur empathie pour les familles les plus vulnérables. D'autres soulignent la difficulté de rassurer les familles et leur sentiment d'impuissance.

- Nous aussi, on est dans la pandémie et on ne sait pas tout.
- Je vis beaucoup de frustrations quant à l'incapacité à répondre aux besoins des familles qui ne vont pas bien, pour qui c'est difficile d'être avec les enfants.
- C'est très difficile de faire du télétravail et d'être en lien avec des parents qui sont en grande difficulté, cela prend énormément de moi.

► **Incertitude, confusion et stress**

Durant la première vague de la pandémie, les travailleuses en OCF ont dû faire face aux incertitudes et à la peur de la maladie au même titre que les familles.

- On est toujours en vigilance.
- Ce sont des moments d'incertitude qui nous obligent toujours à nous repositionner.

DÉROULEMENT DU PROJET

Les témoignages qui ont été recueillis à l'automne 2020 démontrent un effet d'épuisement après 6 mois de pandémie et d'adaptations récurrentes dans la façon de travailler en OCF. L'accroissement et la nouvelle complexité de leur travail, l'incertitude et le manque de perspectives claires quant à l'avenir, la diminution drastique de toutes les ressources collectives et personnelles ont eu un impact important sur les travailleuses en OCF : stress, anxiété, épuisement.

5.2. IMPACTS SUR LA SANTÉ MENTALE DES TRAVAILLEUSES

► **Sentiment d'isolement, tristesse et épuisement**

Les travailleuses nomment l'isolement, la perte des contacts sociaux entre collègues et avec les familles, le manque de reconnaissance et la fatigue physique.

- On vit beaucoup d'épuisement mental.
- Notre milieu de vie est mort... ouf ! J'ai envie de pleurer.
- Il n'y a pas eu de vacances, on n'a pas arrêté. Il n'y a pas eu d'avant ou d'après l'été. Ça a été un roulement sans cesse, l'équipe est épuisée.
- Il y a un sentiment d'épuisement, un manque de reconnaissance aussi du travail qu'on fait pour les familles.
- Je remarque que dans l'intervention, j'ai moins de patience.

► **Perte de repères et de sens du travail en OCF**

Le changement drastique de leur manière de travailler avec la fermeture de leur milieu de vie a provoqué chez les travailleuses en OCF une perte de repères dans leur mission auprès des familles. Néanmoins, elles témoignent toutes de leur engagement persistant au bien-être des parents et des enfants de leur territoire.

- En ce moment, la dynamique du communautaire n'existe plus, les aspects stimulants sont complètement occultés.
- C'est la même chose pour nous, il y a une baisse de motivation.
- Au retour des vacances, c'était la première fois que j'étais démotivée. Qu'est-ce qu'on va pouvoir faire pour les familles? Notre rôle, c'est d'être ensemble avec l'équipe et les familles... ce que l'on ne peut plus faire !

LE TRAUMATISME VICARIANT

Il existe plusieurs dénominations (traumatisme vicariant, stress secondaire, traumatisme par ricochet, fatigue de compassion) pour désigner ce qui survient lorsqu'un intervenant de proximité est exposé de façon répétée à des degrés de souffrance intense chez les autres et que cela empiète sur son état mental et son équilibre affectif de manière durable (Richardson, 2001). La nature et la portée du traumatisme vicariant varient d'une personne à l'autre, et elles peuvent englober de multiples caractéristiques (cognitifs, émotionnels, comportementaux, spirituels, interpersonnels, physiques). Cela peut se manifester par une hypersensibilité à la détresse d'autrui, une irritabilité, de l'anxiété, un sentiment d'impuissance, des difficultés à se concentrer, à dormir, etc.

Source : « Guide sur le traumatisme vicariant : Solutions recommandées pour les personnes luttant contre la violence » préparé par Jan I. Richardson pour l'Unité de prévention de la violence familiale, Santé Canada.

► **Recherche de ressources personnelles et interpersonnelles**

Afin de réduire les effets du stress et le sentiment d'isolement lié à la pandémie, les travailleuses ont développé plusieurs stratégies : exercice physique, partage relationnel, lâcher prise, segmentation des sphères professionnelles et personnelles, etc.

- Je fais de l'exercice, je marche le plus souvent possible.
- Je discute avec d'autres.
- L'important pour moi, c'est de garder l'esprit ouvert et de parfois savoir lâcher prise.
- On essaie de séparer le travail et la vie personnelle.

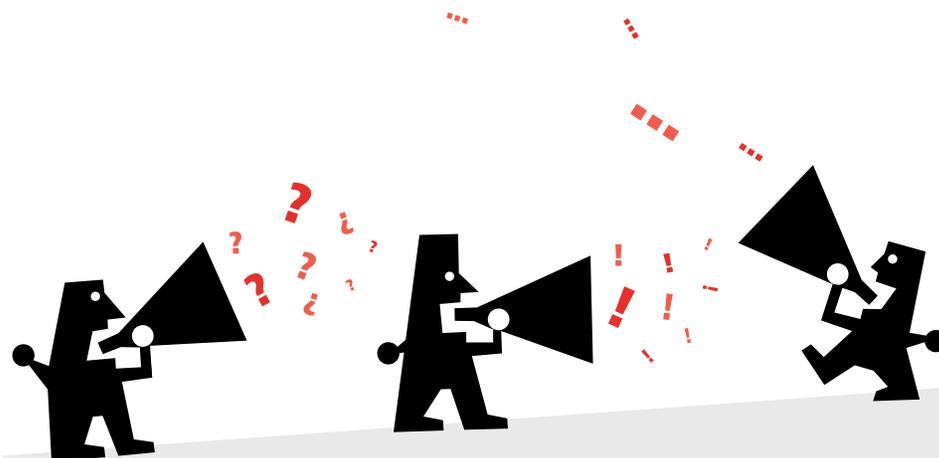
5.3. CONFLIT DE VALEURS ET DILEMMES ÉTHIQUES

Entre le devoir de protéger l'équipe et le devoir de répondre aux besoins des familles, les intervenantes ont témoigné de leur difficulté de s'ajuster à chacune des prescriptions de manière satisfaisante. En privilégiant une option, elles ont le sentiment de ne pas répondre à l'autre et vice-versa.

► **Confrontation et opposition des principes à l'accompagnement des familles**

Les travailleuses ont souligné le défi important de suivre les principes de l'action communautaire autonome (ACA) tout en s'ajustant aux mesures de la Santé Publique et du gouvernement en vue de protéger la population de la pandémie et de ses impacts associés.

- En ce moment, il y a une perte de sens dans le travail qu'on fait qui tient plus du service et qui s'éloigne de l'ACA.
- Il y a une perte de spontanéité dans l'accueil des familles, on n'a plus de milieu de vie.
- Les consignes sont de rester à la maison, mais en même temps, il y a les besoins des familles versus préserver notre santé.
- On est pris entre la protection de l'équipe versus les besoins des familles et leur protection.
- Cela questionne nos valeurs, nos approches, on fait plus d'interventions individuelles... On perd l'essence de notre approche d'intervention communautaire.



LE DILEMME ÉTHIQUE

Qu'est-ce qu'un dilemme éthique? Dans les débats contemporains, il est souvent question de dilemmes éthiques ou moraux, qu'on appelle aussi « conflits de valeurs ». Il s'agit de situations où les valeurs et les principes entrent en opposition et rendent le consensus difficile à trouver. En contexte de pluralisme des valeurs, il n'est pas facile de prendre des décisions collectives qui soient acceptables à tout un chacun. L'éthique est une réflexion argumentée en vue du bien-agir. L'éthique n'est pas une garantie qu'un consensus social émergera. Il s'agit plutôt d'une démarche pour prendre une décision éclairée en évaluant les arguments opposés. Cela s'incarne généralement dans des pratiques de délibération éthique. Pour parvenir à une décision, la démarche éthique s'alimente d'arguments philosophiques, de consultations publiques, d'études scientifiques, d'avis d'experts, d'écrits d'intellectuels, etc.

Source : <https://www.ethique.gouv.qc.ca/fr/ethique/quest-ce-que-lethique/quest-ce-quun-dilemme-ethique>

► **Mise en place des espaces de soutien et de réflexion**

Face aux dilemmes éthiques, les travailleuses se sont organisées des rencontres, des discussions, des échanges afin de maintenir la cohésion au sein de l'équipe, de réfléchir aux enjeux de la pandémie et de penser leur travail et mission dans un contexte social complètement différent.

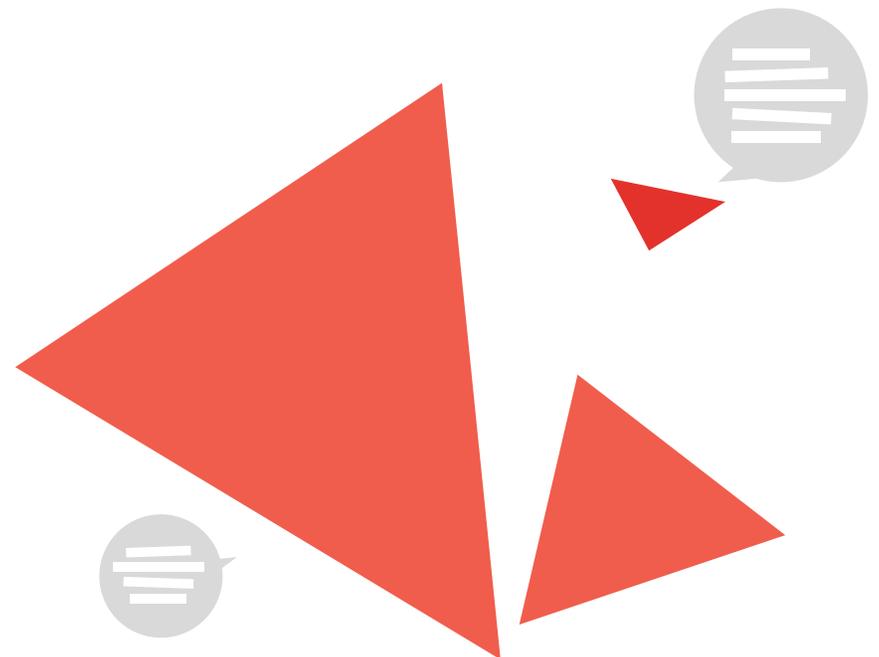
- Nous, on prend soin les unes des autres. L'autre fois, je leur ai écrit à chacune un petit mot d'encouragement.
- On s'offre des espaces de paroles où on peut échanger sur nos frustrations.
- On essaie de faire ressortir les grands enjeux, et les moyens à mettre en œuvre.
- On cherche à maintenir la cohésion d'équipe, la solidarité entre nous et avec les familles.
- On tente de se centrer sur l'essentiel : l'accueil des familles. On s'assure que c'est toujours cohérent avec notre façon de travailler et notre approche. On essaie de faire sens avec notre nouvelle manière de travailler.

Nous avons pu constater que chacun des OCF participants aux ateliers ont trouvé des compromis pour répondre aux dilemmes éthiques qu'ils ont rencontrés. En fonction de leurs possibilités et de leurs choix propres, les OCF de Montréal ont pu mettre en place différentes solutions pour tenter de répondre au mieux en fonction de leur capacité aux multiples exigences du terrain.

► **Bienfaits des rencontres entre travailleuses**

Les ateliers organisés par le ROCFM avec les travailleuses semblent avoir contribué aux réflexions et à diminuer le sentiment de solitude que chacune pouvait vivre au sein de leur organisme.

- Cela me rassure de voir que d'autres organismes vivent les mêmes défis que nous.
- Ça fait du bien de sentir que je ne suis pas toute seule.
- On est toutes dans le même chemin...ça m'aide beaucoup.
- J'avais besoin de partager avec les autres et d'échanger sur leurs méthodes d'adaptation... mais on devrait en tant que « services essentiels » avoir des consignes plus claires.
- Ça fait du bien d'entendre ce que les autres vivent, je suis contente d'avoir passé ce temps avec vous, ça m'a fait du bien.



CONCLUSION

La pandémie a eu un effet de perturbation pour toute la population, les familles, aînés, adultes, adolescents, enfants de Montréal et d'ailleurs. Les personnes œuvrant en OCF ont été également touchées personnellement par ce tsunami avec un sentiment de responsabilité accrue envers les familles qu'elles accompagnent, surtout les plus fragilisées. Néanmoins, avant la pandémie, les familles vivaient déjà de multiples défis provenant notamment de la transition à la parentalité avec ce que cela engendre de nouveauté et d'imprévisibilité, dans un contexte social où les compétences des parents sont toujours plus valorisées et contrôlées et où le soutien social vient à manquer.

► **Les enjeux de la parentalité**

Les croyances et la confiance des parents sur ce qu'il convient de transmettre à leurs enfants sont mises à mal par les nombreuses prescriptions sociales qu'ils reçoivent. Ces dernières années, les exigences envers les parents se sont accrues.

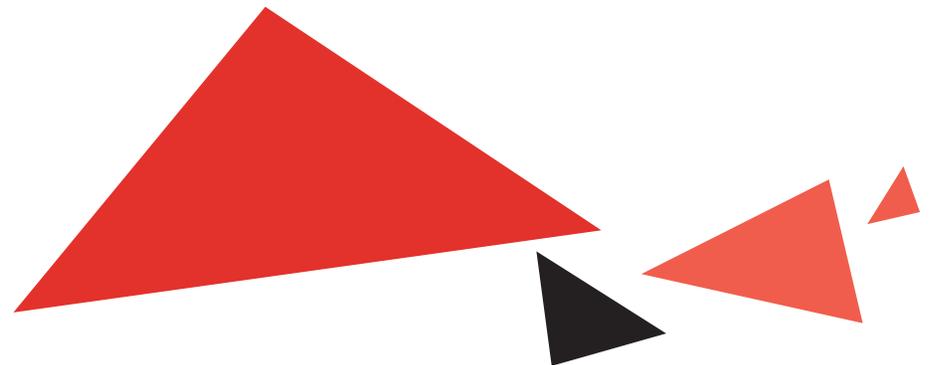
LE MÉTIER DE PARENT

Le métier de parent semble plus compliqué que par le passé. Pour l'exercer, on a le sentiment qu'il faudrait idéalement, outre quelques enfants, trois doctorats de psychologie, une bonne dizaine de diplômes en sciences de l'éducation, un internat en médecine, un brevet d'animateur, sans parler des compétences fondamentales de puériculture. Et même avec tout cela, la réussite ne serait pas assurée, car sans une bonne dose de bon sens et faute de ce temps désormais si rare, toutes ces compétences savantes ne serviraient à rien. (Tavoillot, 2008, p. 16)

Il devient de plus en plus difficile pour le parent de se faire confiance et de s'ajuster aux besoins de son enfant en particulier. Aucun guide n'existe pour analyser et comprendre la personnalité, le tempérament, les besoins propres d'un enfant. Seule l'observation attentive des parents peut les amener à mieux cerner la personne de leur enfant.

Devenir parent relève d'un processus dynamique qui dépend de nombreux facteurs : histoire personnelle et familiale, société d'origine et société d'accueil, réseau et soutien social, facteurs appartenant à l'enfant lui-même (Baret & Gilbert, 2015; Moro, 2010; Mosca & Garnier, 2015). On ne peut pas l'envisager comme le résultat d'un « allant de soi » ou d'une impulsion naturelle. Il s'agit pour le parent de se découvrir et de se développer en fonction de son enfant particulier, au sein de son couple et de sa famille, dans une communauté et société données.

Cependant, le contexte social actuel ne semble pas favoriser la légitimation des nouveaux parents. L'apprentissage de leur fonction paraît faire défaut dans notre société occidentale moderne, rendant l'autodétermination parentale compliquée pour certains (Malochet, 2013; Neyrand, 2007; Sellenet, 2009).



L'AUTODÉTERMINATION PARENTALE

L'autodétermination parentale (Miermont, 2004) implique que le parent se reconnaisse légitime dans sa fonction et se fasse reconnaître comme tel par son enfant, l'autre parent, sa famille et son environnement. Si le devenir parent résulte d'un processus profondément intime de la mère et du père, elle requiert néanmoins une médiation sociale et culturelle. Un étayage sur la famille et sur le groupe social serait nécessaire aux parents pour prendre soin, éduquer et socialiser l'enfant d'une part, mais également pour se sentir légitimés d'occuper ses fonctions parentales d'autre part (Baret, 2020; Coum, 2007; Neyrand, 2007, 2013).

► **Soutenir et accompagner les familles : la place particulière des OCF**

L'exercice des responsabilités parentales nécessite l'articulation d'une quantité importante de soutien social de différents ordres : informatif/cognitif, affectif, relationnel, matériel et économique (Lacharité et al., 2015). Ainsi, le soutien social aux familles est à considérer en termes de diversité et de qualité de soutiens. D'autre part, il ne faut pas négliger le coût social (affectif et relationnel) pour le parent qui reçoit du soutien.

Le soutien à la parentalité est traversé par des enjeux d'autonomisation et de contrôle des parents par des professionnels et un discours social qui oscillent entre valorisation et incrimination des familles (Malochet, 2013; Neyrand, 2011). Provenant du besoin des familles de se regrouper dans le but d'améliorer leurs conditions de vie, les organismes communautaires Famille créent des lieux d'appartenance pour les familles et bâtissent des réseaux de solidarité et d'entraide. Ils favorisent ainsi le développement communautaire et l'amélioration de la qualité du tissu social.

Selon une approche qui incite les familles à rechercher collectivement des solutions et qui favorise l'autonomisation des parents, les organismes communautaires Famille offrent un espace où les familles peuvent s'entraider, se ressourcer, parler, partager et agir. Ouverts à l'ensemble des familles, les organismes communautaires Famille permettent des échanges entre parents issus de milieux sociaux divers, et rejoignent plus facilement les parents qui sont réfractaires à faire appel au réseau étatique de services sociaux. De par leurs principes fondamentaux basés sur la reconnaissance de la capacité et du potentiel des parents, les OCF ne suscitent pas la même méfiance que certains parents ont pour les services sociaux, notamment chez les parents en situation de vulnérabilité.

Certains parents en situation de grandes précarités peuvent rencontrer des difficultés à entrer en relation avec les institutions médico-sociales et les intervenants, nourries de la méfiance issue de leur histoire familiale et personnelle (Baret & Gilbert, 2015; Gilbert et al., 2013; Lafortune & Gilbert, 2013). La peur du jugement, celle de se faire retirer leur enfant et que ce dernier vive des situations difficiles amènent les parents à s'isoler et à craindre les interventions directives et prescriptives.

LE COÛT SOCIAL DU SOUTIEN REÇU

Toute relation de soutien est susceptible de comporter un coût social qui, dans certaines situations, peut dépasser les bénéfices que peut en retirer la mère ou le père. L'exercice du rôle de parent est donc façonné par le soutien reçu, de même que par ces coûts sociaux (sous forme d'exigences, d'obligations, de jugements, de retour d'ascenseur, de déboursés financiers, de règles ou procédures auxquels on doit se soumettre, etc.). En particulier, dans le cas du soutien provenant du réseau formel, cet aspect peut jouer un rôle important dans l'établissement d'une relation de collaboration entre le parent et les acteurs professionnels qui gravitent autour de lui et de son enfant. (Lacharité et al., 2015, p. 15)

LE SOUTIEN AUX PARENTS

En ce qui touche le lien avec les services [de soutien aux parents], on doit considérer la dynamique professionnels-parents et, comme intervenants, être prêts à se remettre en question ; les comportements des parents semblent d'une part expliqués par leurs peurs et anxiétés et, d'autre part, par les réactions des professionnels, qu'elles soient réelles ou anticipées par les parents. (Morissette & Venne, 2009, p. 39-40).

Chacun à leur façon et dans le respect de l'autonomie des familles, les organismes communautaires Famille agissent dans leur communauté et avec leur communauté, au plus proche des besoins des familles de leur milieu, quartier ou arrondissement en intégrant pleinement la dimension de la diversité des familles et de leurs défis (FQOCF, 2008).

► **Impacts de la pandémie sur les familles et les travailleuses en OCF**

La pandémie de COVID-19 qui s'est abattue dans le monde entier en 2020 a accentué les difficultés des familles, se retrouvant isolées, sans accès à leurs ressources habituelles, et vivant des situations hautement anxiogènes (maladie, deuil, perte de travail, perte du réseau social, etc.). Les organismes communautaires famille de Montréal se sont efforcés de soutenir les familles du mieux possible. Ils ont dû jongler avec de nombreuses contraintes pour maintenir leurs activités tout en s'adaptant à la pandémie et aux prescriptions sanitaires du gouvernement. Cela n'a pas été sans difficulté ni sans coupure de services pour certains.

Confrontées aux difficultés que vivent les parents, à un contexte d'intervention qui n'est plus le même et aux effets de la pandémie sur elles-mêmes, les travailleuses ont vécu et vivent encore de nombreux défis dans leur pratique. Selon les témoignages recueillis par le ROCFM, il leur apparaît plus difficile de solliciter l'entraide et la solidarité entre les parents, de faciliter la socialisation des tout-petits ou celles des plus grands et de rejoindre les nouvelles familles (mères primipares notamment).

L'incertitude quant à l'avenir, la complexité du travail et de la conciliation famille-travail, la diminution des ressources collectives et personnelles, le risque de contracter la maladie et de la transmettre sont autant de facteurs de stress pour les familles et pour les travailleuses en OCF. Il est d'autant plus important de prendre en considération la santé mentale de chacune et de trouver des manières de prendre soin des personnes qui œuvrent en OCF pour soutenir les familles et les enfants.

IMPACT DE LA PANDÉMIE SUR LA SANTÉ MENTALE

Qu'il s'agisse des répercussions économiques, des conséquences des mesures de distanciation, de restriction des contacts sociaux et d'isolement dues à la pandémie de COVID-19, force est de constater, qu'au-delà de ses impacts sanitaires, cette pandémie provoque des bouleversements certains sur la santé mentale, le bien-être, la sécurité et l'équité des individus et des communautés. De plus, l'exacerbation potentielle des inégalités sociales engendrée par cette crise sanitaire risque d'augmenter davantage les écarts face aux conséquences de la pandémie pour les individus et les communautés. D'où l'importance que les interventions de santé publique ainsi que les actions menées par les différents paliers de gouvernement et les groupes communautaires pour promouvoir, soutenir et préserver la santé mentale, tiennent compte des inégalités sociales de santé. (INSPQ, 2021)

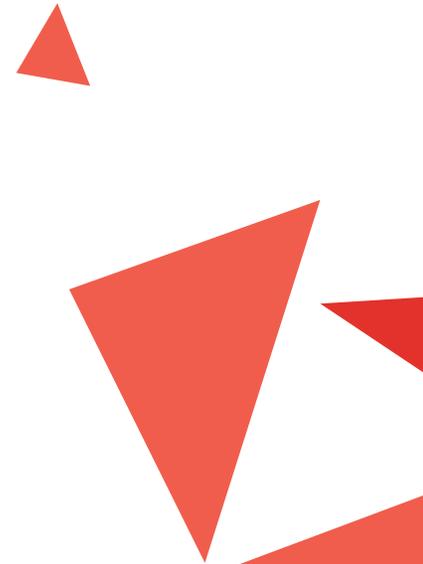
► **Perspectives et pistes de solution**

L'INESSS (2020) et l'INSPQ (2021) recommandent plusieurs actions pour développer la résilience des collectivités et pour favoriser la cohésion sociale. Nous retiendrons notamment de :

- miser sur l'autonomie des personnes et sur la capacité d'initiative, d'entraide et de solidarité des milieux de vie;
- susciter la participation, l'engagement citoyen et communautaire dans le processus de déconfinement, dans la recherche de solutions appropriées à chaque situation;
- soutenir les connexions sociales en collaboration avec les ressources de la communauté pour établir un réseau d'entraide efficace.

Forts de leur expérience et de leur savoir-faire, les OCF soutiennent les familles montréalaises avec ces mêmes principes d'action. C'est dans cette perspective que le ROCFM entend également jouer son rôle de soutien et de mobilisation.

Le portrait réalisé par le ROCFM révèle et rappelle les grands enjeux auxquels les familles et les organismes communautaires Famille doivent faire face à l'ère de la COVID-19. Le ROCFM invite tous ses partenaires à se joindre à lui pour soutenir familles et OCF dans cette période difficile et inédite.



BIBLIOGRAPHIE

RÉFÉRENCES SUR LE STRESS :

- Lupien, S. (2010). *Par amour du Stress*. Éditions au Carré.
- Hébert, A. (2016). *Stratégies et techniques pour gérer l'anxiété*. Éditions de Mortagne.
- Benasayag, M. (2018). *Fonctionner ou exister*. Éditions Le Pommier / Humensis.
- Ladouceur, R., Bélanger, L. et Léger, É. (2008). *Arrêter de vous faire du souci pour tout et pour rien*. Éditions Odile Jacob poches.
- Wiking, M. (2019). *L'Art de se créer de beaux souvenirs ou comment créer et garder en mémoire les moments heureux*. First Edition, 2019.

RÉFÉRENCES CITÉES DANS LE PORTRAIT :

- Baret, C. (2020). *Parentalisation contrariée chez les jeunes en difficulté : Articulation de la mémoire et de l'affiliation familiales à la lumière du travail de deuil* [Thèse de doctorat en psychologie]. Université du Québec à Montréal.
- Baret, C., & Gilbert, S. (2015). *Parentalisation contrariée chez les jeunes désaffiliés : Quand devenir parent est synonyme d'auto-exclusion*. *Recherches familiales*, 12(1), 263-277. <https://doi.org/10.3917/rf.012.0263>
- Coum, D. (2007). Que veut dire être parent aujourd'hui ? *Le Journal des psychologues*, 246(3), 67. <https://doi.org/10.3917/jdp.246.0067>
- FQOCF. (2008). *Cadre de référence sur les pratiques d'action communautaire autonome Famille*. Fédération québécoise des organismes communautaires Famille.
- Gilbert, S., Lafortune, D., Charland, S., Lapointe, S., & Lussier, V. (2013). *Une intervention singulière et spécialisée auprès des jeunes parents en difficulté. Le service à la famille de l'organisme communautaire montréalais* Dans la rue (p. 101). Groupe de recherche sur l'inscription sociale et identitaire des jeunes adultes.
- INESSS. (2020). *COVID-19 et les effets du contexte de la pandémie sur la santé mentale et mesures à mettre en place pour contrer ces effets*. Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).
- INSPQ. (2021). *Consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale : Propositions de santé publique*. Institut national de santé publique du Québec.
- Lacharité, C., Pierce, T., Baker, M., Calille, S., & Pronovost, M. (2015). *Penser la parentalité au Québec : Un modèle théorique et un cadre conceptuel pour l'initiative Perspectives parents* (Vol. 3). Les Éditions CEIDF.
- Lafortune, D., & Gilbert, S. (2013). Défis cliniques dans l'intervention auprès de jeunes parents en situation de précarité psychosociale : Éclairage psychodynamique sur un mode relationnel paradoxal. *Bulletin de psychologie*, Numéro 527(5), 371-384.
- Malochet, V. (2013). Redonner confiance, le soutien à la parentalité. In V. Bedin & M. Fournier (Éds.), *Parenté en question(s)* (p. 132-136). Sciences Humaines.
- Miermont, J. (2004). Autonomisation des fonctions parentales. *Spirale*, 29(1), 101. <https://doi.org/10.3917/spi.029.0101>
- Morissette, P., & Venne, M. (Éds.). (2009). *Parentalité, alcool et drogues : Un défi multidisciplinaire*. Éditions du CHU Sainte-Justine.
- Moro, M.-R. (2010). Construire ensemble un berceau pour l'enfant. *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 23, 55-60. <https://doi.org/10.1016/j.jpp.2009.12.001>
- Mosca, F., & Garnier, A. (2015). Devenir parents : Une étrange métamorphose. *Thérapie Familiale*, 36(2), 167-186.
- Neyrand, G. (2007). Évolution de la famille et rapport à l'Enfant. *Enfances & Psy*, 34(1), 144-156. <https://doi.org/10.3917/ep.034.0144>
- Neyrand, G. (2011). *Soutenir et contrôler les parents : Le dispositif de parentalité*. ERES.
- Neyrand, G. (2013). La reconfiguration de la socialisation précoce : De la coéducation à la cosocialisation. *Dialogue*, 200(2), 97-108. <https://doi.org/10.3917/dia.200.0097>
- Richardson, J. I. (2001). *Guide sur le traumatisme vicariant : Solutions recommandées pour les personnes luttant contre la violence*. Centre national d'information sur la violence dans la famille.
- Sellenet, C. (2009). Approche critique de la notion de « compétences parentales ». *La revue internationale de l'éducation familiale*, 26(2), 95. <https://doi.org/10.3917/rief.026.0095>
- Tavoillot, P.-H. (2008). Responsabilité parentale et confusion des âges. In D. Coum (Éd.), *Que veut dire être parent aujourd'hui?* (p. 15-25). Erès.



ROCFM