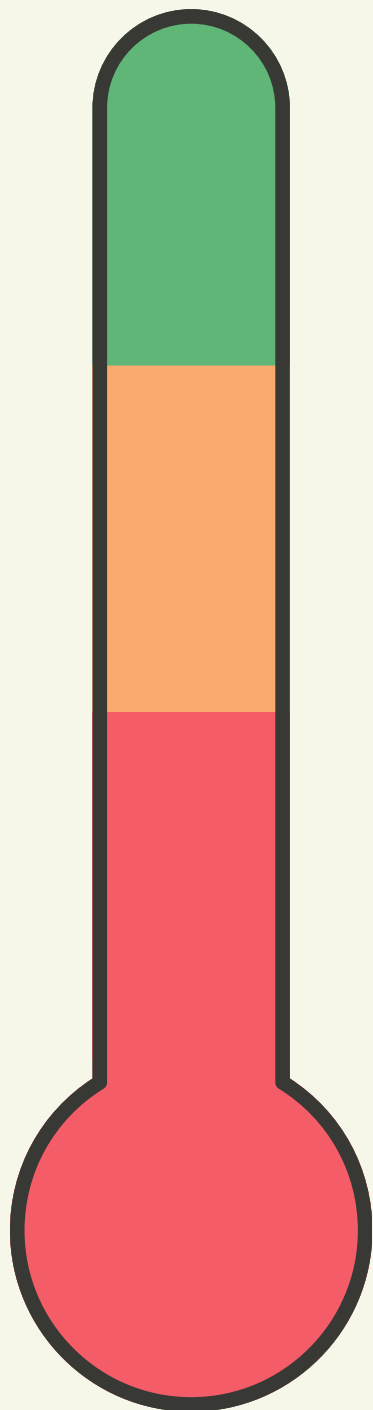


BAROMÈTRE

des (non) appuis familiaux dans la parentalité solo

***Comment les reconnaître et
prendre soin des besoins ?***



Cet outil est un support de réflexion et d'autoévaluation pensé par et pour les personnes exerçant une parentalité solo dans un contexte vulnérabilisant.

Il permet de visibiliser des vécus et des besoins, reconnaître où se situent les appuis familiaux ou non, d'identifier les vulnérabilités pour mieux en prendre soin collectivement.

L'échelle peut être différente pour chaque personne et ne prétend pas couvrir toutes les expériences.

L'outil permet de poser des mots sur des expériences vécues, en vue de les normaliser et non de les psychologiser en faisant porter la responsabilité seulement sur l'individu.

Confort, liberté et constellation adulte stable

L'enfant (ou soi-même) est entouré·e de plusieurs adultes fiables, choisis ou familiaux, qui soutiennent ensemble. Il y a du temps, de l'énergie et une vraie répartition des rôles.

**Présence de proches souteneurs
et relais disponibles**

Il y a plusieurs appuis possibles (amis, famille élargie, voisin·es...) qui peuvent prendre le relais émotionnel, logistique ou symbolique.

**Soutien émotionnel partiel, communauté
fragmentée**

Quelques personnes de confiance sont là, mais peu coordonnées ou disponibles au même moment.

**Reconnaissance conditionnelle,
rôles genrés ou figés**

L'appui existe, mais dépend de normes sociales (sexe, statut, rôle de "bonne mère"...). Peu d'initiative collective.

Isolement géographique ou culturel

Peu ou pas de cercles proches accessibles au quotidien. Peu d'accès à des adultes référents partagés.

**Peu ou pas de soutien matériel
ou éducatif partagé**

Tu gères seul·e les besoins fondamentaux, sans relais éducatif, affectif ou financier.

Charge mentale et éducative permanente

Tu portes seul·e toutes les responsabilités, sans repos ni co-construction.

Solitude affective et éducative

Aucun adulte autour de toi ou de l'enfant pour penser, porter ou soutenir.
Sensation de vide et d'abandon.

Prendre soin des besoins

Autoévaluation de situations

- Est-ce que je vis cette situation?
- Quel est son impact sur moi ? (1 = léger, 10 = très fort)

Interprétation et pistes

- **Plusieurs** ☒ **dans la zone rouge**
peut refléter un besoin important de relais, soutien, repos, protection
- **Plusieurs** ☒ **dans la zone orange**
peut indiquer un besoin d'attention, à explorer en sécurité avec une ou plusieurs personnes ressources.
- **Plusieurs absences dans la zone verte**
reflète une situation à cultiver à plusieurs, un chemin qui se tisse avec du temps et de l'attention collective.

Questions de soutien

- De quoi j'aurais besoin maintenant ?
- À qui je pourrais parler en confiance ? Est-ce que je connais des proches ou des professionnel·les informé·es de l'approche systémique des oppressions (sexisme, adultisme, individualisme...) ?
- Est-ce que nourrir un espace collectif de co-présence, pourrait soutenir un processus de soutien relationnel et systémique ?

MANIFESTE – Mamans solo : briser l'isolement, renforcer les solidarités

"Ce n'est pas rien d'élever la génération qui vient"

Parfois, à l'occasion du 8 mars par exemple, des espaces soulagent :
des mamans solo se retrouvent.

Des espaces simples et essentiels :
se rencontrer, parler vrai, partager des réalités du quotidien.

Les histoires sont différentes, mais certains mots reviennent :
solitude, fatigue, charge mentale, invisibilisation.
Nombreuses parlent de cette injonction permanente à tenir bon,
à « gérer », à être forte pour tout le monde.

Et pourtant, l'espace pour souffler, être soutenue ou simplement
être écoutée reste souvent très limité.

Même quand tout semble tenir, le besoin de soutien est réel.
Demander de l'aide n'est pas toujours facile.

La peur de déranger, de devoir « rendre » sans le pouvoir,
ou d'être jugée, peut conduire à s'isoler encore davantage.

Certaines mamans racontent aussi des expériences difficiles dans
des dispositifs censés soutenir :
jugements, culpabilisation, infantilisation.

Lorsque la parentalité solo s'exerce avec un enfant ayant des besoins
particuliers, la charge peut devenir immense.

Les difficultés d'accès à l'emploi et la précarité financière peuvent
encore alourdir cette réalité.

<https://nadoarts.org>

Un constat s'impose :

la parentalité solo reste largement sous-reconnue, alors même qu'elle concerne de nombreuses familles.

Les mamans solo sont rarement présentes dans les espaces de décision.

Leurs besoins restent encore trop peu pris en compte.

Et pourtant, élever un enfant, c'est participer à construire le monde de demain.

Une chose revient quand les mamans solo se rencontrent : personne ne devrait avoir à porter cela seule.

Dans certaines cultures, la solidarité est naturelle : celles et ceux qui ont plus de ressources soutiennent celles et ceux qui en ont moins, sans logique de dette.

Cette solidarité peut aussi exister localement.

Créer des réseaux de soutien,
reconnaître les besoins,

ouvrir des espaces d'entraide et de relais :

ce sont des conditions essentielles pour que les mamans solo puissent tenir dans la durée.

Briser l'isolement est déjà un premier pas.

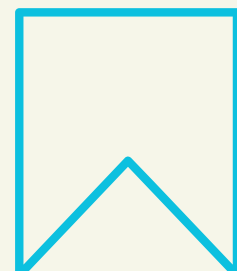
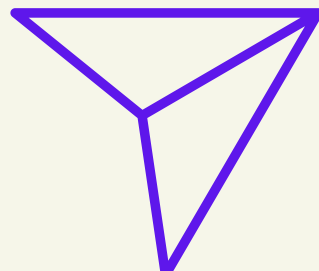
Normaliser l'entraide en est un autre.

Ce texte est un appel à faire exister des espaces où les besoins des mamans solo ne sont pas invisibles,
et où le soutien, le relais, la solidarité, deviennent une force collective.

<https://nadoarts.org>

**Si tu apprécies ce baromètre*
et ce manifeste,
tu peux te le réapproprier,
le soutenir avec un partage.**

Un grand MERCI !



*Cet outil et ce manifeste ont été créés à la suite d'une rencontre pour mamans solos organisée par l'Accorderie du Diois dans le cadre de la programmation du 8 mars 2026, journée internationale de lutte pour les droits des femmes.

@sooah_aaah

<https://nadoarts.org>



Cette licence autorise les réutilisateurs à distribuer, remixer, adapter et s'appuyer sur le matériel dans n'importe quel support ou format à des fins non commerciales uniquement, et à condition que l'autrice soit informée.