DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

# COMMENT LES SOUVENIRS PARTICIPENT AU STRESS PARENTAL

*Publié le 8 juillet 2026*



par Camille Stassart

**Série : Au fil des souvenirs (3/3)**

Une crise, deux crises, dix crises… et soudain, l'impression qu'il n'y a plus que cela. Selon une étude menée par Sarah Galdiolo dans le cadre de son postdoctorat à l'Université catholique de Louvain, lorsqu'un enfant manifeste de l'agitation, de l'impulsivité, ou encore de l'opposition, les jeunes parents ont tendance à garder plus facilement en mémoire ces moments négatifs du quotidien. Ce qui contribuerait à entretenir leur stress.

La chercheuse, aujourd'hui professeure à l'Université de Mons et co-directrice du Distress Lab, suggère ainsi que le stress parental ne dépend pas seulement du comportement de l'enfant. Il serait aussi lié à la manière dont le cerveau sélectionne et conserve certains souvenirs. Un biais de mémoire qui semble particulièrement toucher les pères.

## Quand les souvenirs négatifs prennent le dessus

A l'origine de ces travaux, une observation de terrain. Psychologue clinicienne spécialisée dans les relations de couple, la parentalité et la famille, Sarah Galdiolo a reçu dans son cabinet de nombreux parents dépassés par l'attitude difficile de leurs enfants en bas âge. « J'ai alors remarqué que ces parents semblaient surtout se remémorer les épisodes négatifs avec leurs enfants, tout en ayant de grandes difficultés à se souvenir d'instants positifs ou simplement neutres. »

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

Selon elle, ce phénomène pouvait s'expliquer par l'existence de biais cognitifs, des raccourcis mentaux qui altèrent notre perception de la réalité. Et plus précisément par des biais de mémoire et d'attention. Dans son étude, la Dre Galdiolo émet ainsi l'hypothèse que plus les difficultés comportementales de l'enfant sont importantes, plus les parents remarqueraient et/ou mémoriseraient ces épisodes négatifs. Ce qui aggraverait leur stress. Ces biais joueraient donc un rôle intermédiaire entre les problèmes de comportement de l'enfant et le niveau de stress parental.

**Une différence de genre inattendue**

Pour le vérifier, 43 couples hétérosexuels ayant un enfant âgé de 3 à 6 ans ont été recrutés et répartis en deux groupes : les parents d'un enfant présentant des comportements difficiles, et les parents d'enfants sans difficultés particulières. « L'ensemble des participants a rempli des questionnaires destinés à évaluer leur stress ainsi que le comportement de leur enfant. Ils ont ensuite participé à des tâches en laboratoire visant à déterminer la présence de biais de mémoire et/ou d'attention ».

Résultats ? Contrairement aux attentes initiales, l'étude n'a révélé aucun biais d'attention significatif. En revanche, un biais de mémoire a bien été mis en évidence chez les parents d'enfant difficile. Et cet effet était surtout visible chez les pères. « J'ai été très surprise par ce résultat, car je m'attendais à ce que les parents s'influencent mutuellement », s'étonne la Pre Galdiolo. « L'étude montre d'ailleurs que les niveaux de stress et l'évaluation concernant les comportements de l'enfant sont corrélés au sein du couple. Pourtant, ce biais de mémoire apparaissait principalement chez le père. »

**Un écart entre attentes et réalité qui influence la mémoire**

Une explication avancée par l'équipe est « qu'il existerait chez les pères un plus grand décalage entre les attentes et le comportement réel de l'enfant ». Pour comprendre, rappelons que nous construisons tous inconsciemment des « autoroutes » mentales à partir de nos expériences, de notre éducation et de notre environnement. Elles forment au fil du temps des « cartes », qui nous permettent de structurer nos connaissances, nos croyances et nos attentes sur nous-mêmes, les autres et le monde. C'est ce qu'on appelle des schémas cognitifs. Et la parentalité n'y échappe pas. Chacun développe ses propres croyances sur le rôle que doit tenir un parent, ou sur la manière dont une relation parent-enfant est censée fonctionner.

« Or, notre société reste influencée par des normes genrées », précise la Pre Galdiolo. « À l'arrivée d'un enfant, des stéréotypes s'observent, même chez les couples plus égalitaires. » Chez certains hommes, cela peut se traduire par la croyance, plus ou moins rigide, qu'un père incarne l'autorité, et que l'enfant doit lui obéir. Plus cet écart entre attente (mon enfant va coopérer) et réalité (mon enfant ne m'écoute pas) est perçu comme inattendu et émotionnellement négatif, plus le père retiendra et se rappellera facilement les situations où l'enfant a été difficile. Aux détriments des moments positifs ou neutres du quotidien. Il y aura donc une reconstruction biaisée des souvenirs.

Si la question du « pourquoi » les pères semblent présenter davantage de biais de mémoire reste ouverte à ce stade, ce résultat permet d'envisager de nouvelles pistes d'intervention pour mieux gérer le stress parental. « Il est difficile d'agir sur le comportement des enfants, surtout lorsqu'ils sont très jeunes. En revanche, il est possible d'identifier nos schémas cognitifs et de les rendre plus flexibles avec l'aide d'un psychologue spécialisé en parentalité. Plus ces schémas et biais sont repérés tôt, plus il devient possible de prendre du recul, d'adopter une vision plus nuancée, et de mettre en place des stratégies pour mieux gérer son stress parental », conclut la Pre Galdiolo.