

PARENTALITÉ

& spectacle vivant

SOMMAIRE

**Parentalité &
spectacle vivant**

↳ Page 2

Santé mentale

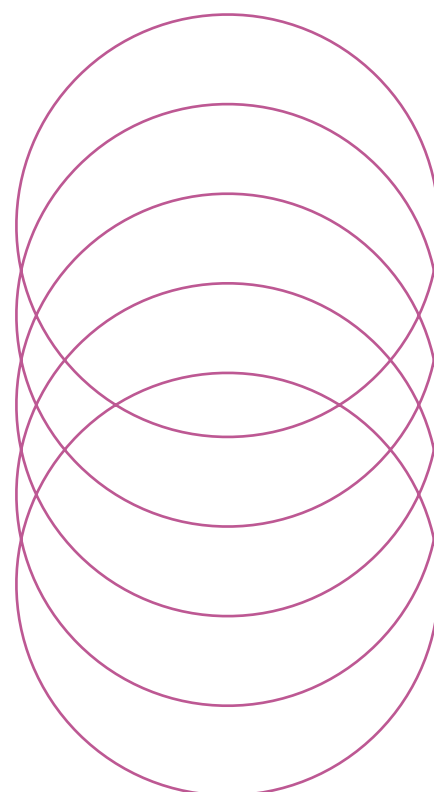
↳ Page 6

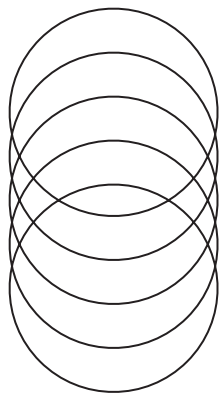
Maternité

↳ Page 4

Témoignages

↳ Page 5





Comment concilier maternité, parentalité et vie professionnelle dans le spectacle vivant ? Sélection de ressources sur ces questions et focus sur les dispositifs existants et sur la programmation et l'accueil d'artistes parents de jeunes enfants.

Compilation de ressources sur cette thématique et également sur la question de la santé mentale des artistes, ceux-ci devant faire co-exister leur vie de famille avec les enjeux très spécifiques de leur vie professionnelle (plannings très contraints, horaires, rythme soutenu, rapport au corps...).

PARENTALITÉ & SPECTACLE VIVANT

RESSOURCES RÉGLEMENTAIRES

Accueil d'un enfant : vos droits en tant qu'intermittent du spectacle

Thalie Santé / Janvier 2026

Découvrez l'essentiel à savoir sur les congés maternité et paternité : droits, modalités pratiques, conditions de rémunération... Pour accueillir votre enfant dans les meilleures conditions.

<https://www.thalie-sante.org>

Intermittent du spectacle : les modalités de votre prise en charge

Améli / Janvier 2026

En tant qu'artiste (artiste interprète, ou encore intermittent) du spectacle, vous dépendez du régime général de la sécurité sociale et êtes affilié à la caisse d'assurance maladie de votre lieu de résidence.

Vous avez donc droit aux prestations des assurances maladie, maternité, invalidité, décès, accidents du travail et maladies professionnelles, sous réserve de remplir les conditions d'ouverture des droits applicables aux salariés.

<https://www.ameli.fr>

GUIDES

Guide de la parentalité dans le cirque

ARTCENA / 2022

Le métier d'artiste du cirque embrasse une grande variété de disciplines artistiques. Face aux constantes mutations du secteur et des spécificités de chaque écriture artistique, ces disciplines sont en permanente évolution. Outre une pratique physique intense et plurielle, cette activité requiert une forte disponibilité liée aux rythmes des projets artistiques, de leur création à leur diffusion. Un projet de parentalité peut alors s'avérer difficile à concilier avec la réalité professionnelle des intermittents du spectacle vivant, et plus spécifiquement des circassiennes et circassiens.

Ce guide a pour objectif de proposer des ressources professionnelles permettant d'adapter au mieux sa pratique avec son projet personnel. Il comprend plusieurs fiches pratiques relatives à la parentalité et l'intermittence mais également aux dispositifs de soutien aux familles.

<https://www.artcena.fr>

Compte-rendu de la rencontre « Métiers du spectacle vivant et parentalité »

La Nef / 2023

Les 27 et 28 novembre 2023, La Nef (Pantin) proposait une table ronde sur le thème « Métiers du spectacle vivant et parentalité ». Celle-ci se donnait tout d'abord pour objectif d'identifier plusieurs problématiques : gestion du temps, organisation de la sphère familiale lors de résidences ou de tournées, culpabilité engendrée par des absences répétées, et reprise d'une activité après la naissance d'un enfant. Les participants ont ensuite envisagé des solutions concrètes à apporter, de la part des employeurs comme des équipes artistiques.

<https://www.artcena.fr>

GUIDES (HORS FRANCE)

Parentalité et travail en arts de la scène : comment intégrer la conciliation parentale à son contrat de création, fiche pratique à destination des compagnies

La RAC (Belgique) / Janvier 2026

La conciliation temps privés/temps professionnels est un levier important pour réduire les inégalités dans le secteur, et en particulier les inégalités qui touchent les femmes. Cette démarche s'inscrit également dans un contexte plus large d'amélioration des conditions de travail pour toutes et tous dans le secteur.

L'enjeu est de transformer les pratiques afin que le secteur des arts de la scène devienne plus inclusif et durable :

- En reconnaissant la diversité des situations (parents, aidant-es, travailleur-euses précaires),
- En formalisant des droits et des aménagements adaptés aux réalités du terrain,
- En répartissant plus équitablement les charges entre individus, collectifs et institutions.

<https://larac.be>

Mémoire : parentalité et travail en arts de la scène. Des pratiques inclusives vers l'égalité : quelles mesures pour prendre en compte la

parentalité en arts de la scène ?

La RAC (Belgique) / 2024

Mémoire co-rédigé par les fédérations professionnelles du Cirque, des arts de la rue et forains (Aires libres), du Théâtre adulte (CCTA), Théâtre jeune public (CTEJ) et de l'Art chorégraphique (RAC), en partenariat avec la Compagnie MAPS, la Chaufferie-Acte 1 et Latitude 50, dans le cadre des élections de 2024.

<https://larac.be>

Comment ne pas exclure les Parents Artistes

Fondation Freeland / 4 mars 2021

Ce guide a été rédigé par Hettie Judah et un groupe de mères artistes. Ces lignes directrices ont été présentées lors de la discussion en ligne « Comment ne pas exclure les mères artistes ». Version originale en anglais.

<https://www.artist-parents.com/francais>

GUIDES (AUTRES SECTEURS ARTISTIQUES)

Pour une meilleure prise en compte de la vie familiale des résident-es

Arts en résidence / 2023

Cette fiche-ressource tire son origine d'une série de constats notamment la baisse des candidatures d'artistes-auteur-rices aux résidences lorsqu'ils-elles deviennent parents, et d'autant plus concernant les artistes femmes.

Si toutes les structures ne sont pas en capacité d'accueillir les familles, de nombreuses solutions permettent néanmoins de mieux prendre en compte la situation familiale des artistes dans la mise en œuvre des programmes de résidence.

Cette fiche veut ainsi participer à lever les freins qui pourraient faire de la vie familiale un obstacle à la carrière professionnelle. Elle vise également à permettre aux artistes d'aborder ces questions plus facilement avec les structures.

Cette fiche entend ainsi sensibiliser toutes les structures, qu'elles soient en capacité ou non d'accueillir les familles des résident-es, à la prise en compte de la situation familiale des artistes dans une dynamique incitative et facilitatrice en offrant différents types de leviers.

<https://www.artsenresidence.fr>

MATERNITÉ

Parentalité et carrières féminines dans les métiers du spectacle

Vincent Cardon, in :

« L'interdépendance des temps » /
L'année sociologique 2025, p. 135 à 164

Cet article explore une des facettes du salariat flexible, à travers la manière dont les femmes travaillant comme intermittentes du spectacle voient leurs priorités, leurs perspectives, l'organisation de leur temps, la composition de leur activité et finalement leurs trajectoires professionnelles s'infléchir avec la parentalité. En ce qu'il implique des accommodements concrets (garde, organisation du couple, etc.), cet événement biographique individualise fortement les parcours et constitue un facteur d'inégalités de genre variables selon les métiers, l'avancée dans la carrière, la configuration de couple et la nature des relations aux employeurs. Les effets de la maternité sur les carrières dépendent donc de l'inscription dans un maillage relationnel, au travail et hors travail, mais aussi de l'articulation des différents domaines de l'existence, parfois problématique et susceptible de favoriser des bifurcations hors des métiers du spectacle.

<https://doi.org/10.3917/anso.251.0135>

Artistes, mères et carrières : que du bonheur (?)

Laurie Hanquinet et Carla Mascia / La revue nouvelle 2024 n°5, pages 19 à 24

« Nous nous penchons ici sur la situation des artistes-mères et des femmes en général dans le secteur des arts de la scène en Fédération Wallonie-Bruxelles. Nous montrons que ces secteurs restent peu accueillants pour ces dernières. La maternité, avec ses implications physiques, psychologiques et organisationnelles, se trouve souvent en contradiction avec les exigences du monde artistique, où le dévouement total est valorisé. Les femmes ont tendance à être perçues comme moins motivées et moins flexibles. Cette perception limite leur progression artistique et perpétue l'idée que la maternité serait incompatible avec la dévotion artistique, une conception qu'il est urgent de déconstruire.

Depuis quelques années, les podcasts sur le vécu des mères de famille se multiplient. Prenons l'exemple du podcast « Comment j'ai retrouvé ma mère » de Juliette Mogenet et Audrey Lise Mallet qui déconstruit l'image de la maternité en montrant les joies, mais aussi les difficultés que cela représente pour les femmes. Cette

question de la maternité se fait particulièrement sentir pour les femmes actives dans les mondes artistiques où les conditions de travail sont atypiques, ce que Laurence Van Goethem met en avant dans le podcast « Maman* est artiste ». Certaines journées de réflexion, notamment organisées par Stéphanie Mangez et la compagnie MAPS à la Bellone, voient aussi le jour et permettent de faire avancer le débat (« Être artiste & parent »). Bien que la parentalité soit généralement perçue comme une source de bonheur, il est difficile d'exprimer publiquement son côté plus sombre, d'autant plus que la charge parentale n'est pas toujours répartie de manière équitable au sein du couple (Sinigaglia-Amadio et Sinigaglia 2015)...

<https://doi.org/10.3917/rn.241.0019>

Conjugalité et parentalité : entre écarts à la norme et avantages masculins

Alban Jacquemart, Marion Charpenel, Marion Demonteil et al, In : « Le Genre des carrières » / DEPS 2022, pages 119 à 147

La sociologie sur le genre et le travail a montré depuis plusieurs décennies combien l'articulation des temps sociaux, et en particulier des temps professionnels et familiaux, pesait sur les carrières des femmes. Ces difficultés féminines s'expliquent par la forte division sexuée, encore aujourd'hui, du travail domestique et parental, et par la « charge mentale » qui ne libère que partiellement les femmes de ces tâches lorsqu'elles sont au travail. Mais les attentes des organisations professionnelles jouent également un rôle déterminant, notamment dans les professions supérieures où une disponibilité extensive et/ou une mobilité géographique répétée sont exigées. La haute fonction publique, où le travail en administration centrale impose de rester tard le soir, voire les week-ends, et où les carrières dans les services déconcentrés se font au prix de déménagements successifs, n'échappe pas à cette règle.

Au ministère de la Culture, cette demande (plus ou moins explicite) de disponibilité se double de la nécessité, pour certains postes au moins, de devoir se rendre à des vernissages, expositions ou encore spectacles le soir et les week-ends (voir chapitre iii). Cette particularité renvoie à des attendus qui rappellent la proximité entre l'administration et le monde culturel. Or l'importance professionnelle de ce travail de représentation le soir et le week-end pèse aussi sur les carrières des femmes artistes moins enclines à pouvoir s'y rendre. Plus largement, les carrières artistiques des femmes doivent, plus que celles des hommes, composer avec une forte porosité des frontières entre le professionnel et le privé...

<https://shs.cairn.info>

Congé maternité des artistes chorégraphiques

CN D / Juin 2025

En tant que salariées, les artistes chorégraphiques sont rattachées au régime général de la sécurité sociale et sont affiliées à la Caisse d'Assurance Maladie de leur lieu de résidence. Elles bénéficient de plusieurs prestations sociales de maternité.

<https://www.cnd.fr>

COLLECTIF

« LES MATERMITTENTES »

<https://www.matermittentes.com>

TÉMOIGNAGES

Comment concilier carrière lyrique et maternité ?

France Musique / Mars 2026

La soprano Elsa Dreisig, elle-même enceinte, a récemment lancé la page « Opera Mamas » sur Instagram, afin de réunir des conseils et témoignages pour les femmes chanteuses d'opéra, enceintes ou mamans, alors que des pressions et injonctions demeurent sur la poursuite de leur carrière.

<https://www.radiofrance.fr/francemusique>

Concerts et biberons : le quotidien agité des artistes parents en tournée

Slate / Novembre 2024

Vie de famille, budget, garde, allaitement... Les difficultés sont multiples pour ces chanteuses et musiciens, pas toujours protégés correctement.

<https://www.slate.fr>

Stéphanie - La parentalité au coeur des vies d'artistes

Podcast « Maman bosse » / Février 2023

Maman de 3 enfants, Stéphanie est comédienne, autrice et metteuse en scène. Cette « intermamante » du spectacle s'est très vite rendu compte que la vie d'artiste est difficile à concilier avec une vie de maman. Également cofondatrice de la compagnie théâtrale MAPS en Belgique, elle décide alors de créer une résidence d'écriture enfants admis. L'objectif est d'offrir aux jeunes parents artistes un cadre de qualité pour développer leur projet de création tout en leur retirant la charge mentale émanant de la parentalité, car leurs enfants sont pris en charge par une crèche éphémère.

<https://podcast.ausha.co/maman-bosse>

Les mères deviennent des artistes comme les autres

France Culture, podcast « Et maintenant ? » / 2022

Longtemps, nous avons distingué la création de la procréation, l'enfantement d'une œuvre et l'accouchement d'un être. Et dans l'histoire officielle et triste de l'art, les femmes ont d'abord endossé le rôle de muse ou de modèle. Et Maintenant ? Les mères sont en passe de devenir des artistes comme les autres. C'est l'objet et le titre d'une enquête parue dans l'hebdomadaire allemand Die Zeit, traduite et relayée par Courrier international.

<https://www.radiofrance.fr/franceculture>

AIDES FINANCIÈRES

AUDIENS

3 dispositifs sont proposés :

- L'accompagnement maternité des intermittentes
- Une aide à la garde d'enfant
- Prendre soin de la santé lors de l'arrivée d'un enfant

<https://www.audiens.org>

CAF - AIDE « J'ATTENDS UN ENFANT »

<https://www.caf.fr>

SANTÉ MENTALE

Tournées et santé mentale : Guide pratique à destination de l'artiste et de son entourage

Tamsin Embleton (dir.), CNM / Janvier 2026

L'ouvrage aborde les problématiques rencontrées dans le spectacle vivant : dépression, traumatisme, troubles alimentaires, difficultés relationnelles...

Ce guide vient exposer les risques pour la santé physique et mentale, propres au spectacle vivant, afin d'accompagner les professionnelles et professionnels dans leur prévention et dans la mise en place de solutions.

<https://boutique.cnm.fr>

La santé mentale des musiciens. Constats et propositions

Vincent Nicod et Jean-Christophe Sevin / Revue Volume 2025-2, pages 89 à 102

Longtemps associée au mythe du « génie torturé », la souffrance psychologique des musiciens est désormais analysée à travers le prisme du surmenage, de la précarité et de la pression scénique. Entre stress de la performance, consommation d'alcool ou de psychotropes, rythmes de tournée éprouvants et surexposition aux réseaux sociaux, leur santé mentale est fragile. Si la prise de conscience progresse, la mise en place de véritables dispositifs de prévention et d'accompagnement reste cruciale pour garantir des carrières durables.

<https://shs.cairn.info/revue-volume-2025-2>

En 2025, les artistes de l'industrie sont-ils tous voués au burn out ? Retour en podcast sur les temps forts du Forum Santé

Le Pôle / Décembre 2025

Enregistrée au Forum sur la Santé des Musicien·nes 2025 à Laval, cette table ronde aborde sans tabou

les risques psycho-sociaux qui fragilisent la santé mentale qui traverse l'industrie musicale. Les échanges mettent en lumière les facteurs à la fois systémiques et individuels qui conduisent à l'épuisement professionnel, à la précarité et à l'isolement des artistes et des professionnel·les du secteur.

<https://lepole.asso.fr>

« Que les gens n'aient plus peur d'en parler » : la santé mentale, toujours un tabou en 2025 dans la musique classique

France Musique / Octobre 2025

Deux figures de premier plan, Bruno Philippe et Julie Berthollet, ont accepté de témoigner au micro de France Musique. Deux prises de parole fortes, sur un sujet encore trop souvent mis sous le tapis.

<https://www.radiofrance.fr/francemusique>

Santé mentale des danseurs : de quoi parle-t-on ?

Florent Cheymol / Magazine du CND.
Mars 2024

En octobre dernier, à l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, un collectif d'associations, acteurs du champ social et soignants, tire la sonnette d'alarme et appelle à faire de cette cause une priorité nationale des politiques de santé publique pour l'horizon 2025. À cette préoccupation collective, le milieu professionnel de la danse accorde lui aussi une attention nouvelle, que ce soit informellement dans les discussions entre pairs ou structurellement grâce aux institutions et à certaines compagnies qui prennent le sujet de la santé physique comme psychique à bras le corps.

<https://magazine.cnd.fr>

Enquête sur le bien-être et la santé mentale dans l'industrie musicale en France. [Rapport de recherche]

Jérémy Vachet, Sandrine Bubendorff, Mélanie Gourvès / Audencia Group, 2022

L'emploi dans la filière musicale est bien souvent très peu (re)connu, pris dans des logiques de « métier passion » où se mêlent les mythes de « l'art pour l'art » et de l'entrepreneuriat culturel.

Depuis quelques décennies maintenant, nombreux sont les discours présentant l'emploi dans la culture non seulement comme « essentiel », mais bien aussi comme l'avenir du travail du fait de ses caractéristiques (auto-emploi, flexibilité, réseautage, multiplication des activités, des compétences, réalisation de soi par l'activité et engagement de soi dans l'activité). Pourtant, les conditions de vie et de travail restent mal identifiées, maintenant la réalité du travail dans ce secteur dans un « flou artistique » rendant difficile l'expression de la précarité économique, sociale et psychologique ainsi que les formes d'exclusion et de domination multiples qui sont bien souvent le quotidien des travailleur·ses de la filière.

Faisant écho à des observations préliminaires sur l'impact psychosocial de la précarité dans le secteur des industries musicales en France et à l'étranger (Gross, Musgrave, 2019 ; Vachet, 2022), cette étude cherche à participer à la reconnaissance des problématiques de précarité, de santé mentale et de violences de genres dans la filière musicale en se basant sur l'analyse de questionnaires menée parmi 519 participant·es.

<https://hal.science/hal-03683731>

Étude sur l'impact psychologique des conditions d'exercice des métiers du spectacle et du divertissement

INSAART / 2021

L'étude, menée par l'INSAART, sur l'impact psychologique des conditions d'exercice de l'ensemble des métiers du spectacle et du divertissement, a pour objectif d'identifier les facteurs de risques en santé mentale, inhérents à ces professions, de mesurer leur impact et d'identifier des pistes de solutions afin d'apporter des réponses en termes de prévention, de soin et d'accompagnement.

<https://www.insaart.org>

PLUS GÉNÉRALEMENT SUR LES RPS

Les risques psychosociaux dans le spectacle

Thalie Santé / 2023

Le secteur du spectacle se caractérise par des conditions de travail spécifiques : transversalité des organisations et des métiers, coopération et collaboration, objectif commun, pluralité des statuts, pression temporelle, polyvalence, précarité...

Aborder la question des risques psychosociaux dans le spectacle revient à aborder les caractéristiques de l'organisation du travail et l'exercice du métier des intervenants : artistes et techniciens intermittents du spectacle et/ou salariés permanents.

<https://www.thalie-sante.org>

Prévenir les risques psychosociaux dans le secteur du spectacle vivant : de quoi parlons-nous ?

Marc Bouchet / Opale, 2021

S'interroger sur les RPS dans le secteur culturel amène à se poser les questions suivantes : comment l'organisation et les processus du travail propres au spectacle vivant intègrent-ils les questions de santé au travail ? Comment les professionnels vivent l'ambivalence du lien entre employeur et salarié dans un cadre relationnel et contractuel semblant trop souvent informel et flou ? Et dans lequel la dimension de métier vocation ou passion accentue un investissement personnel important, sans être accompagné d'une reconnaissance symbolique et matérielle, comme la rémunération ? Par conséquent, les particularités de ce secteur – diversité et petite taille des structures, précarité économique, emploi artistique, modes de gouvernance associative – sont importantes à prendre en compte afin de pouvoir agir efficacement en matière de prévention de santé au travail et d'accompagnement, notamment dans le cadre du dispositif local d'accompagnement.

<https://www.opale.asso.fr>

STARS - SANTÉ DES ARTISTES DU SPECTACLE VIVANT

GREPS / Université Lyon 2

Projet mené du 15 février 2023 au 15 juin 2026

Ce projet de recherche sur 42 mois vise à identifier les facteurs spécifiques (individuels et collectifs) de la construction de la santé des artistes du spectacle vivant en vue de contribuer à l'amélioration des démarches de prévention dans ce milieu, susceptibles d'être appropriées par les acteurs du secteur.

<https://greps.univ-lyon2.fr>

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES SPECTACLE VIVANT

Éditeur :

Auvergne-Rhône-Alpes Spectacle Vivant

Directeur de la publication :

Nicolas Riedel

Rédaction & réalisation :

Marie Coste

Création graphique :

Studio Tumulte

contact :

33 cours de la Liberté, 69003 Lyon

T : 04 26 20 55 55

M : contact@auvergnerhonealpes-spectacle vivant.fr

Suivez-nous sur :

Instagram @auraspectacle vivant

Facebook

Linkedin

www.auvergnerhonealpes-spectacle vivant.fr

Auvergne-Rhône-Alpes Spectacle Vivant est soutenue financièrement par le ministère de la Culture / Drac Auvergne-Rhône-Alpes et la Région Auvergne-Rhône-Alpes.

