

CHANCE

Les Français·es

Baromètre

et l'Amour Pro

Amour Pro

2026

MÉTHODOLOGIE

Ce baromètre réunit deux sources de données :

Des chiffres issus du *Test de l'Amour Pro* réalisé par Chance via un questionnaire en ligne accessible sur son site depuis mai 2025

Base : 49 713 répondants Chance sur la période mai à décembre 2025.

Des chiffres issus d'une enquête YouGov réalisée sur 1001 adultes Français, hors étudiants et retraité·es.

Le sondage a été effectué en ligne, sur le panel propriétaire YouGov France, du 25 novembre au 2 décembre 2025.

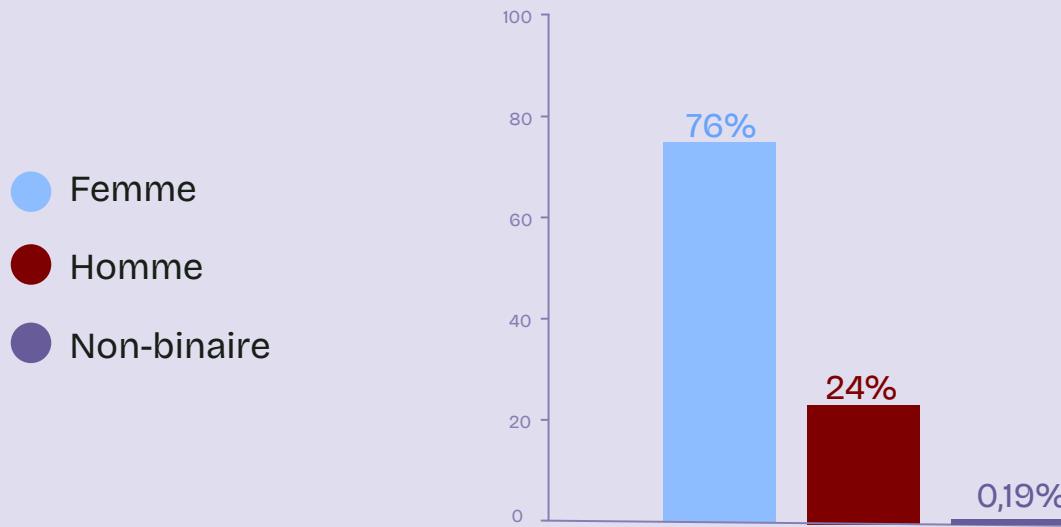
QUI SONT LES FRANÇAIS·ES QUI SE QUESTIONNENT SUR LEUR VIE PROFESSIONNELLE ?



Une écrasante majorité de femmes

À 76%, ce sont les femmes qui se questionnent sur leur vie professionnelle.

La remise en question professionnelle semble être davantage l'apanage des femmes.

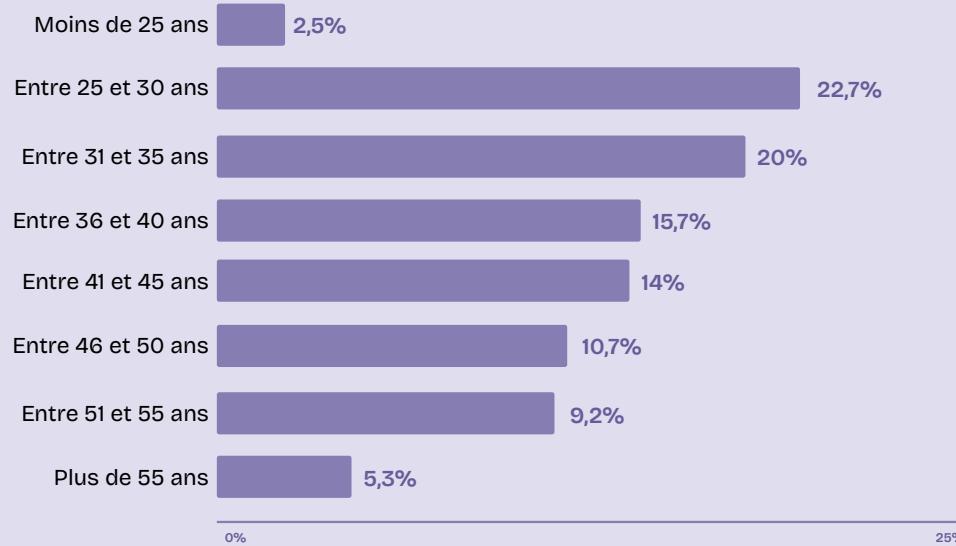


Source : 49 713 répondants Chance sur la période mai à décembre 2025

Le doute pro n'attend plus la quarantaine, il s'invite dès le premier CDI

Les trentenaires arrivent en tête : 35,7 % des personnes qui s'interrogent sur leur vie pro ont entre 31 et 40 ans (ajustements de priorités avec la parentalité, changements de vie).

Quel âge avez-vous ?

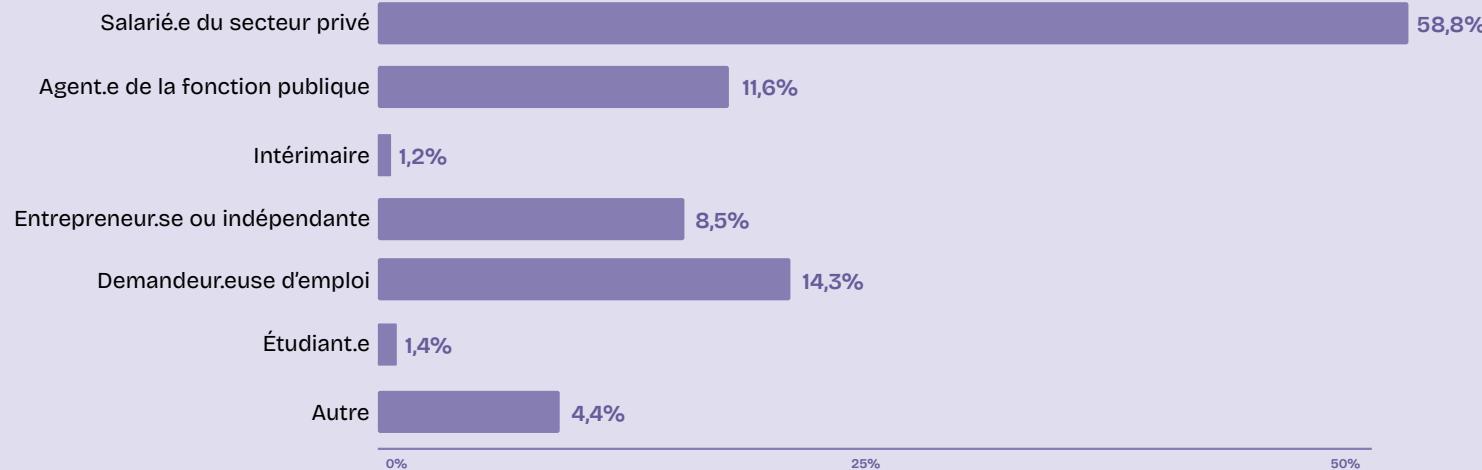


On note aussi une accélération de ces questionnements sur la cible 25-30 : le questionnement professionnel arrive de plus en plus tôt dans la carrière.

On peut être perdu·e dans sa vie pro... tout en étant en poste

En grande majorité, ce sont les salariés du secteur privé (58,8%) qui se posent des questions. Viennent ensuite les demandeur·ses d'emploi (14,3%) puis les agents de la fonction publique (11,6%). On peut avoir un poste, un salaire, un titre... et pas de boussole intérieure.

Quel est votre statut professionnel actuel ?



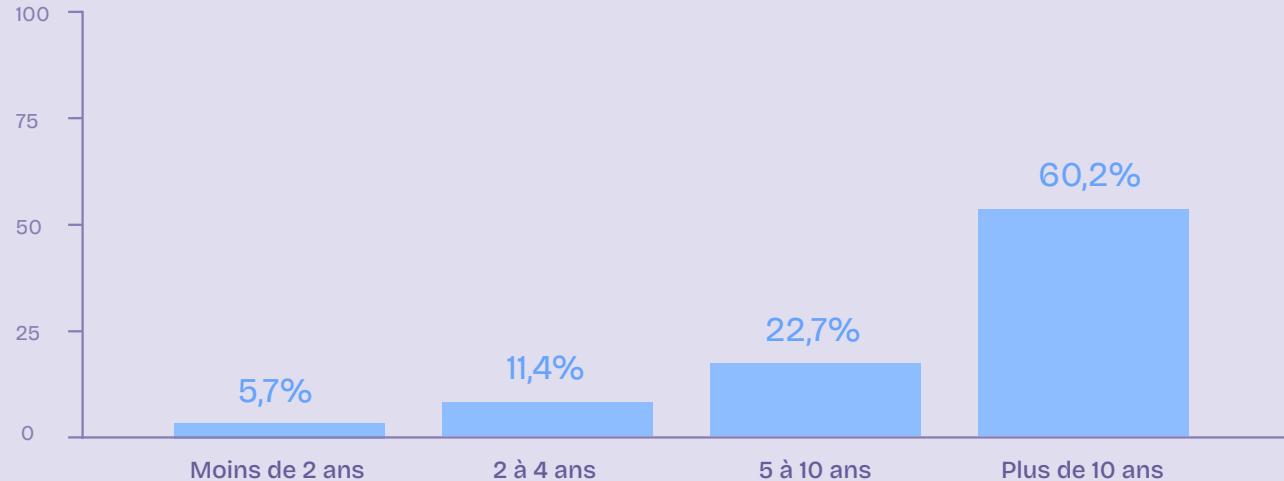
Source : 49 713 répondants Chance sur la période mai à décembre 2025

L'observation d'une mid-life crisis

La grande majorité des personnes qui ressentent le besoin de faire le point sur leur vie professionnelle **ont plus de 10 ans d'expérience**.

Quand l'expérience s'accumule, ce n'est plus le job qu'on ajuste, c'est la voie entière qu'on interroge.

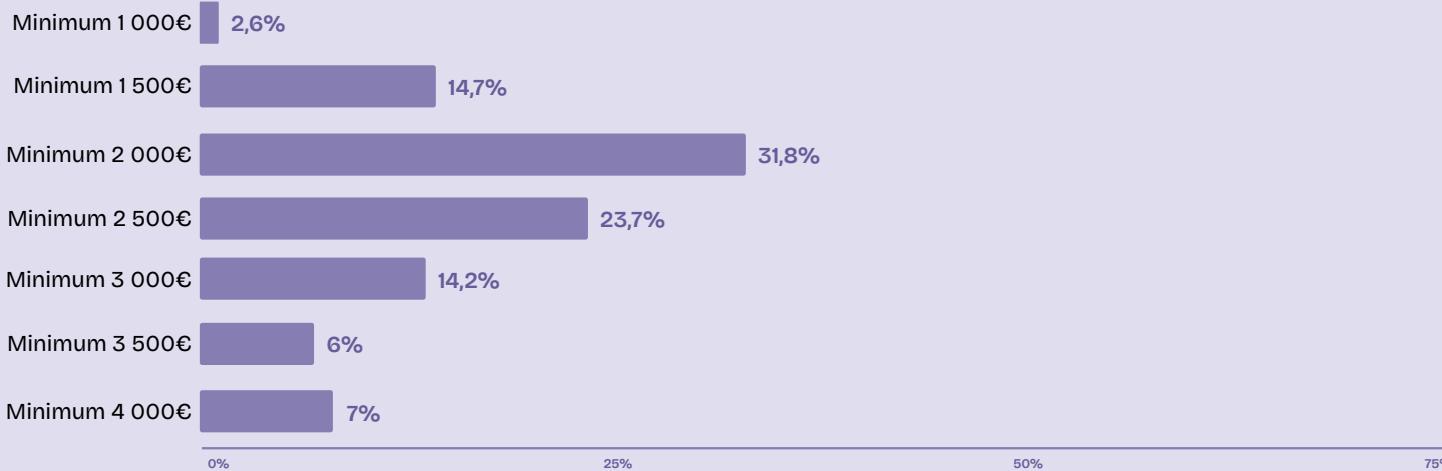
Depuis combien de temps travaillez-vous ?



Quel est leur niveau de sécurité matérielle ?

Les répondant.es Chance indiquent pouvoir vivre confortablement avec minimum 2000 euros, puis 2500 euros pour 23,7%.

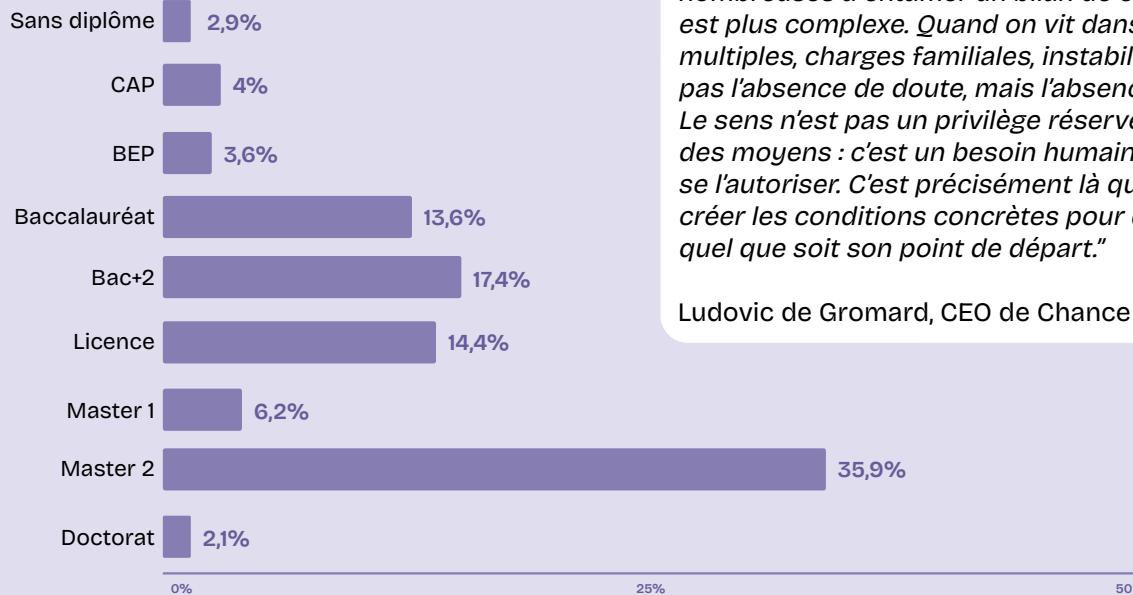
Quel est votre budget mensuel minimum pour vivre confortablement ?



Des questionnements qui augmenteraient avec le niveau d'études

On note une corrélation entre le niveau de diplôme et les personnes questionnant leur vie pro.
Les détenteurs·trices de Master 2 arrivent loin devant.

Quel est votre niveau d'études ?



"On pourrait croire que les personnes peu diplômées se posent moins de questions sur leur vie professionnelle, puisqu'elles sont moins nombreuses à entamer un bilan de compétences. Mais la réalité est plus complexe. Quand on vit dans une forme de précarité (emplois multiples, charges familiales, instabilité financière), le problème n'est pas l'absence de doute, mais l'absence de conditions pour l'exprimer. Le sens n'est pas un privilège réservé à ceux qui ont du temps ou des moyens : c'est un besoin humain universel. Encore faut-il pouvoir se l'autoriser. C'est précisément là que s'inscrit la mission de Chance : créer les conditions concrètes pour que chacun·e puisse se projeter, quel que soit son point de départ."

Ludovic de Gromard, CEO de Chance

DANS QUEL ÉTAT D'ESPRIT SONT LES FRANÇAIS·ES ?



Plus d'un répondant sur deux se dit perdu·e dans sa vie pro

52,2% se sent perdu·e - pour seulement 2,3%, qui va très bien.

Où en êtes-vous dans votre réflexion professionnelle aujourd'hui ?



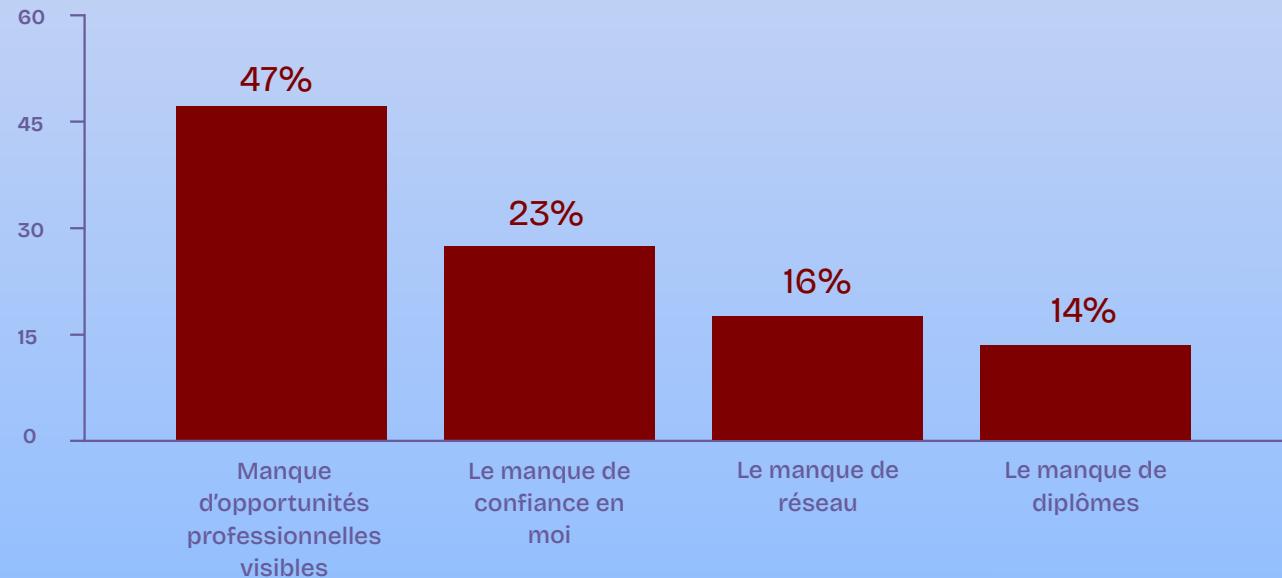
"Les personnes que j'accompagne ne savent pas "par quel bout prendre le problème". Souvent, quand elles se sentent mal dans leur travail, elles pensent que la solution est de tout plaquer et de changer de métier. Donc forcément, ça fait peur. Au fur et à mesure de l'accompagnement, elles prennent conscience qu'il y a sûrement des premiers ajustements et petit pas qui peuvent être faits, pour déjà se sentir mieux. Au terme d'un accompagnement Chance, 50% des personnes coachées optent pour une reconversion, 30% changent d'entreprise ou de cadre de travail et 20% ajustent des données dans leur travail actuel (management, expertise, etc)."

Kenda, coach Chance.

Presque 1 Français·e sur 2 se sent d'abord bloqué·e par le manque d'opportunités visibles pour bouger

47% des Français.e se sent **bloqué·e par le manque d'opportunités** : un désir de changement qui ne peut pas aboutir et crée une insatisfaction persistante.

Éléments qui freinent le plus dans l'épanouissement professionnel aujourd'hui

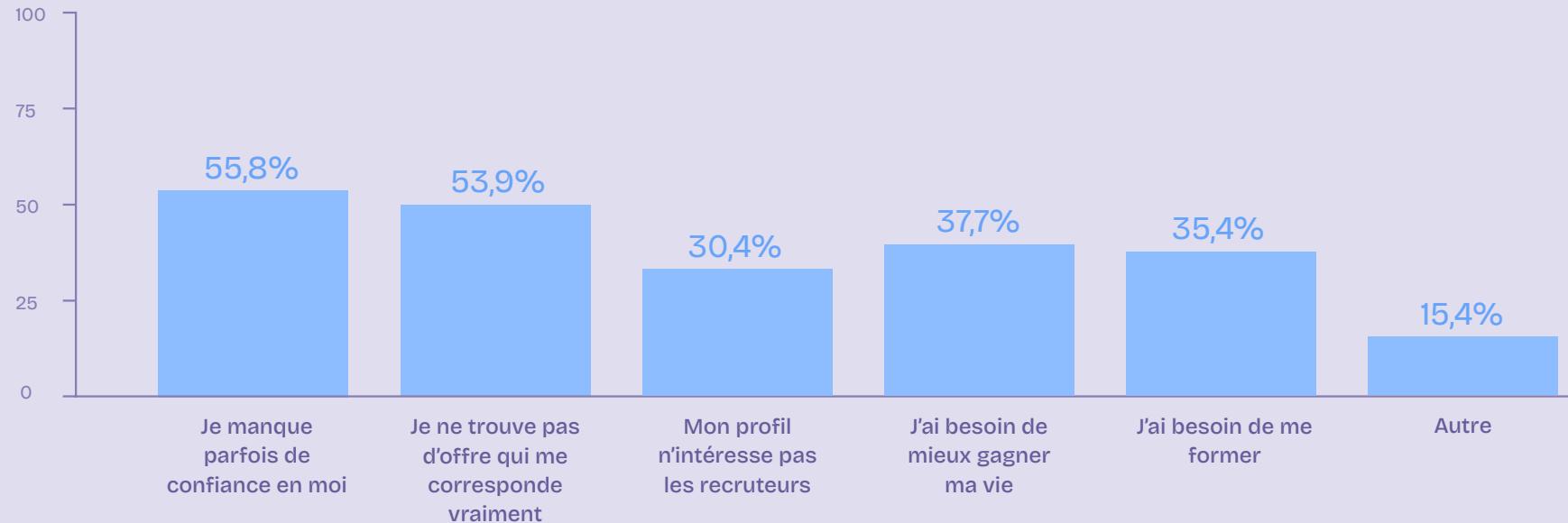


Source YouGov : échantillon de 1001 Français.es - hors étudiants et retraités - représentatif de la population française (nov-déc 2025)

Le manque de confiance en soi dans le duo de tête des freins ressentis pour évoluer

Le manque de confiance en soi et le manque d'offres d'emploi font que les Français-es restent dans des situations professionnelles insatisfaisantes.

Qu'est-ce qui vous bloque le plus dans votre vie professionnelle aujourd'hui ?



Source : 49 713 répondants Chance sur la période mai à décembre 2025

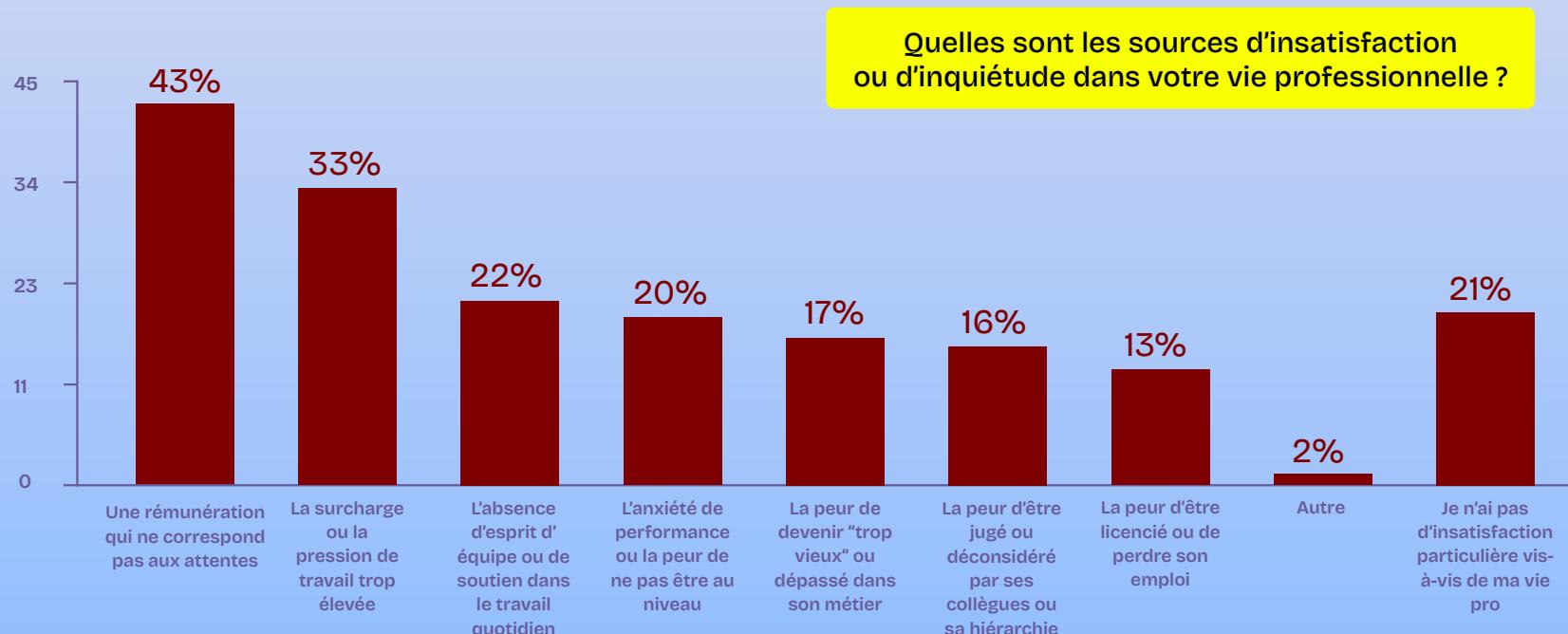


BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : QUELLES SONT LES INSATISFACTIONS DES FRANÇAIS·ES ?

79% des Français·es ne sont pas satisfait·es de leur vie professionnelle

La norme n'est plus d'aimer son travail, mais de faire avec.

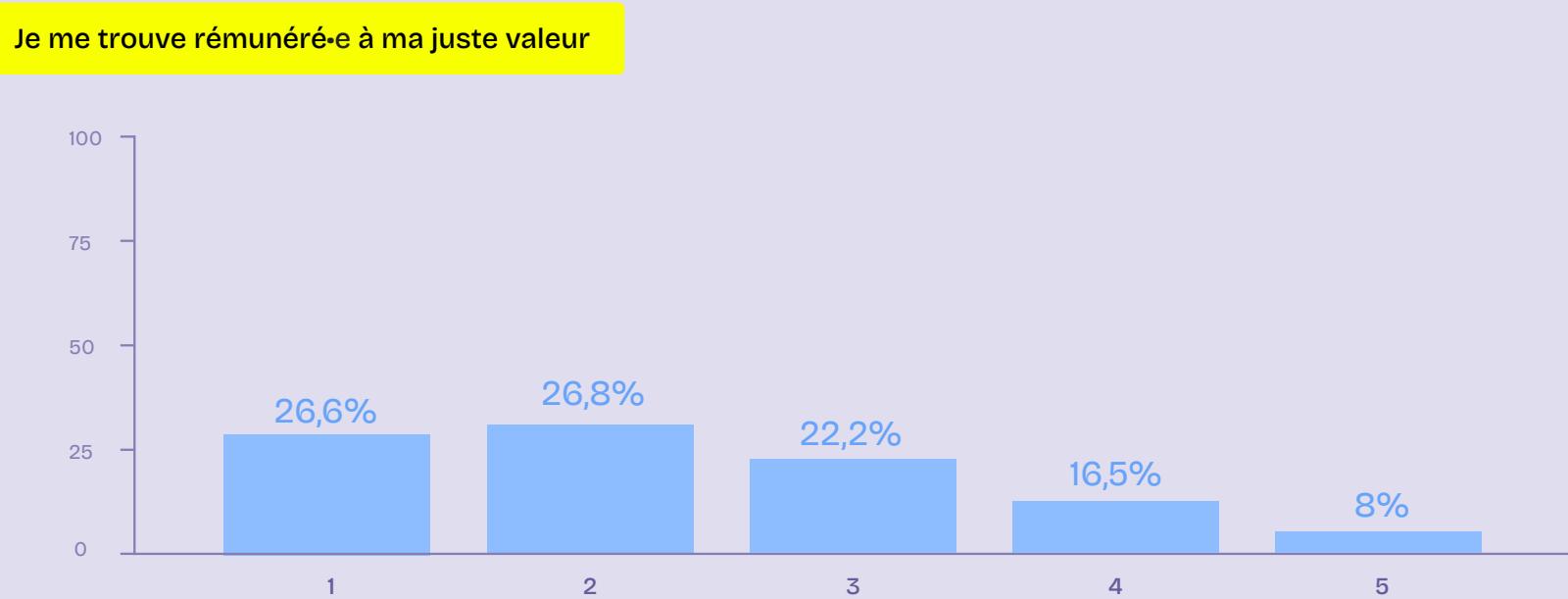
Les insatisfactions sont d'abord dues à la rémunération puis à la pression de travail trop élevée; ces deux motifs, loin devant, pouvant être mis en relation : *"je ne me considère pas assez payé.e au vu de la pression que je subis toute la journée"*



Source YouGov : échantillon de 1001 Français.es représentatif de la population française (novembre 2025)

Un manque de reconnaissance salariale généralisé

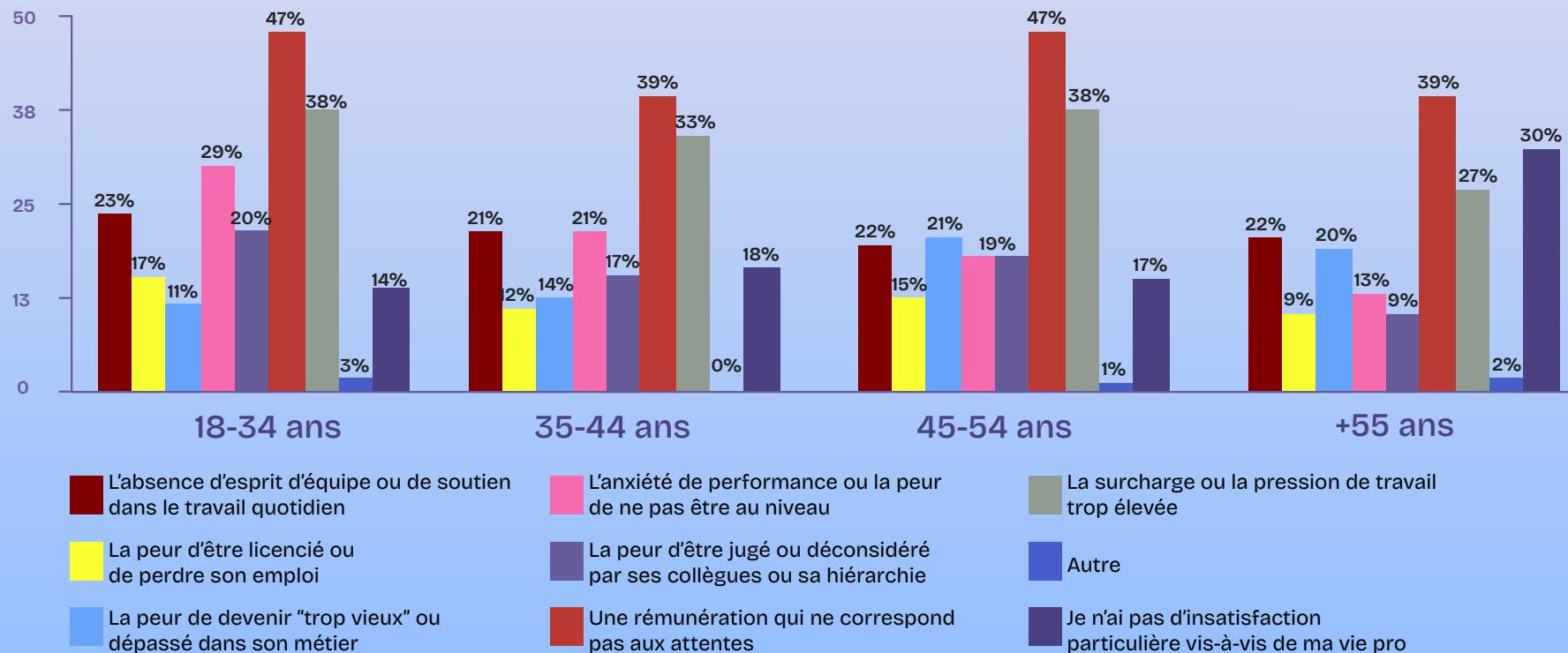
Plus d'1 répondant-e Chance sur 2 ne se considère pas non plus rémunéré-e à sa juste valeur, soit 53,4% (total Tout à fait d'accord et d'accord).



Source : 49 713 répondants Chance sur la période mai à décembre 2025

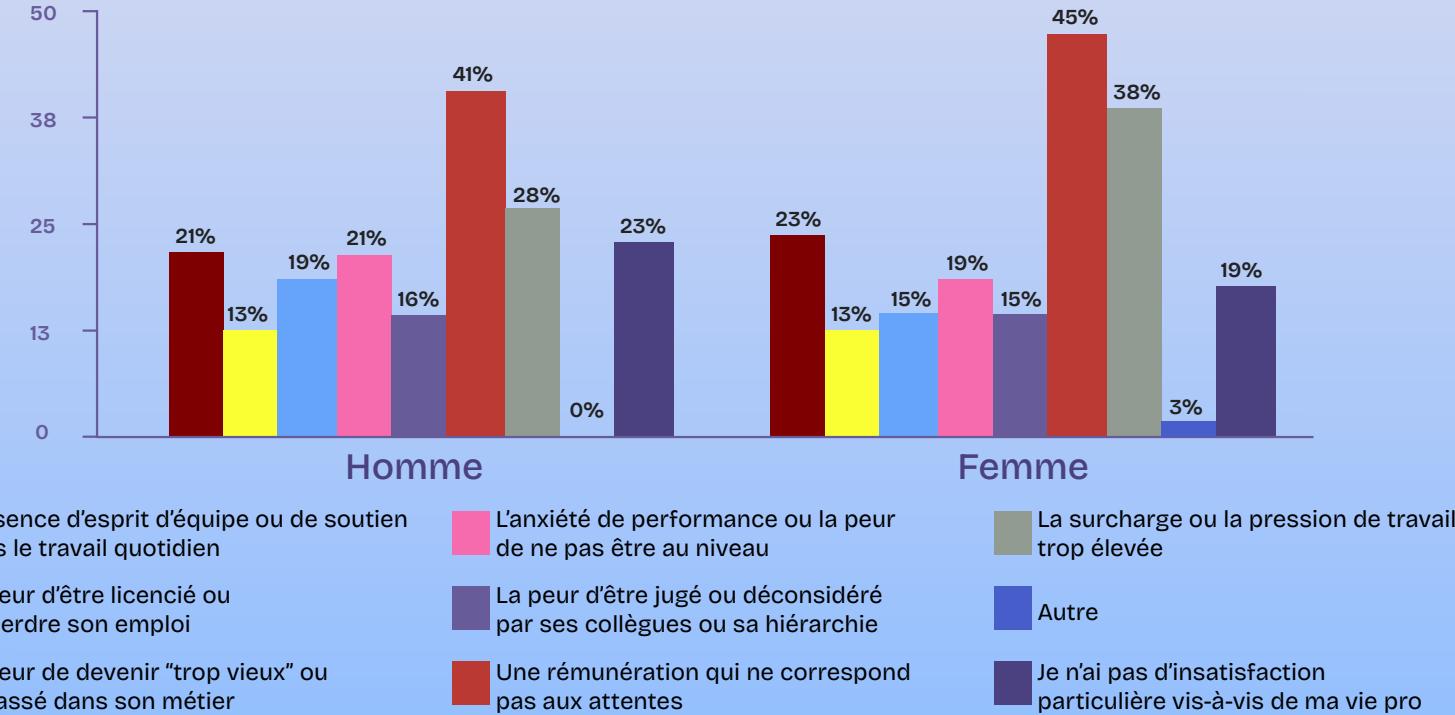
La rémunération est la première source d'insatisfaction professionnelle tout âge confondu

Les 18-34 sont les plus insatisfait·es de leur vie professionnelle alors qu'on constate que plus on vieillit, moins on est insatisfait·e.



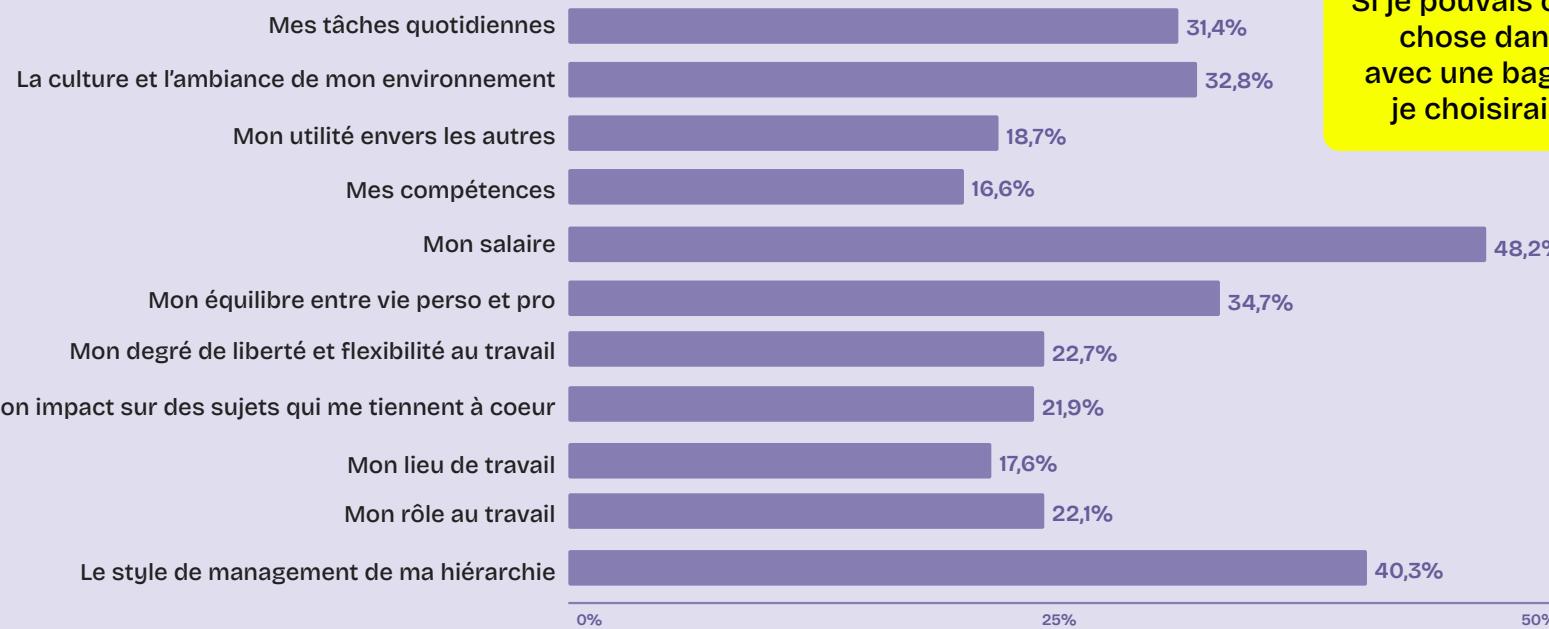
2ème motif d'insatisfaction, la pression professionnelle est plus fortement ressentie par les femmes

Les hommes semblent plus satisfaits de leur vie professionnelle par rapport aux femmes qui déclarent ressentir une pression de travail plus élevée, 38% contre 28%, soit 10 points d'écart. Les hommes sont davantage inquiets quant à leur performance ou le fait de devenir "dépassé par son métier".



Salaire, équilibre vie pro/vie perso et style de management dans le trio de tête des insatisfactions des répondant·es Chance

Les répondant·es côté Chance rejoignent les préoccupations des Français·es, avec le style de management de la hiérarchie qui s'intercale comme 2ème critère d'insatisfaction.

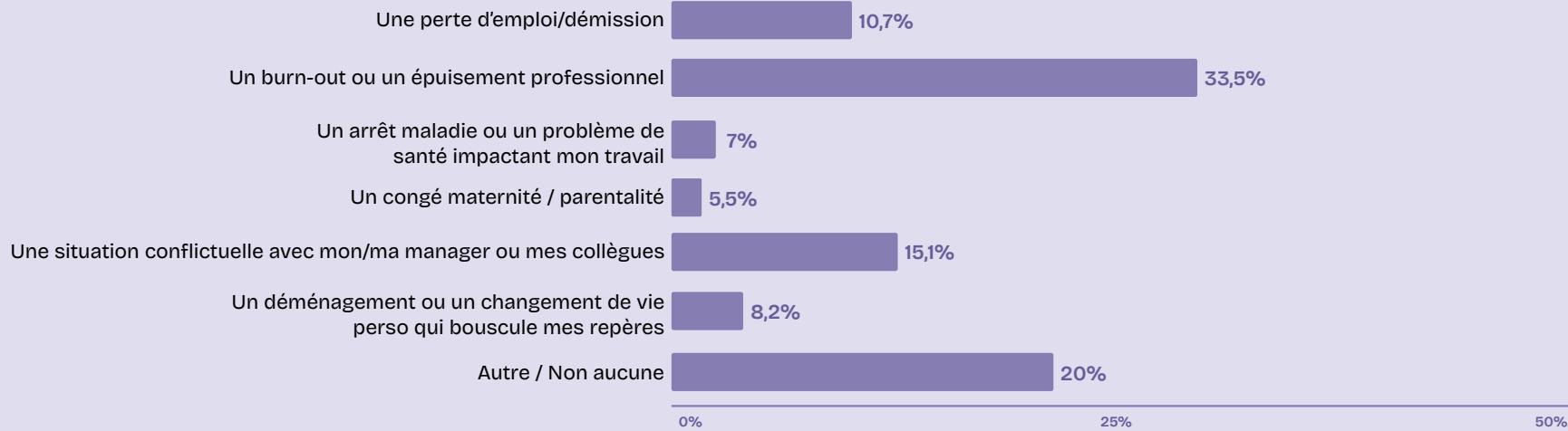


Si je pouvais changer quelque chose dans mon travail avec une baguette magique, je choisirais en priorité...

L'épuisement professionnel, déclencheur de changement

L'épuisement professionnel est la première raison de remise en question de sa vie professionnelle pour les répondant·es Chance (33,5%)

Avez-vous récemment vécu une situation qui a remis en question votre vie pro ?



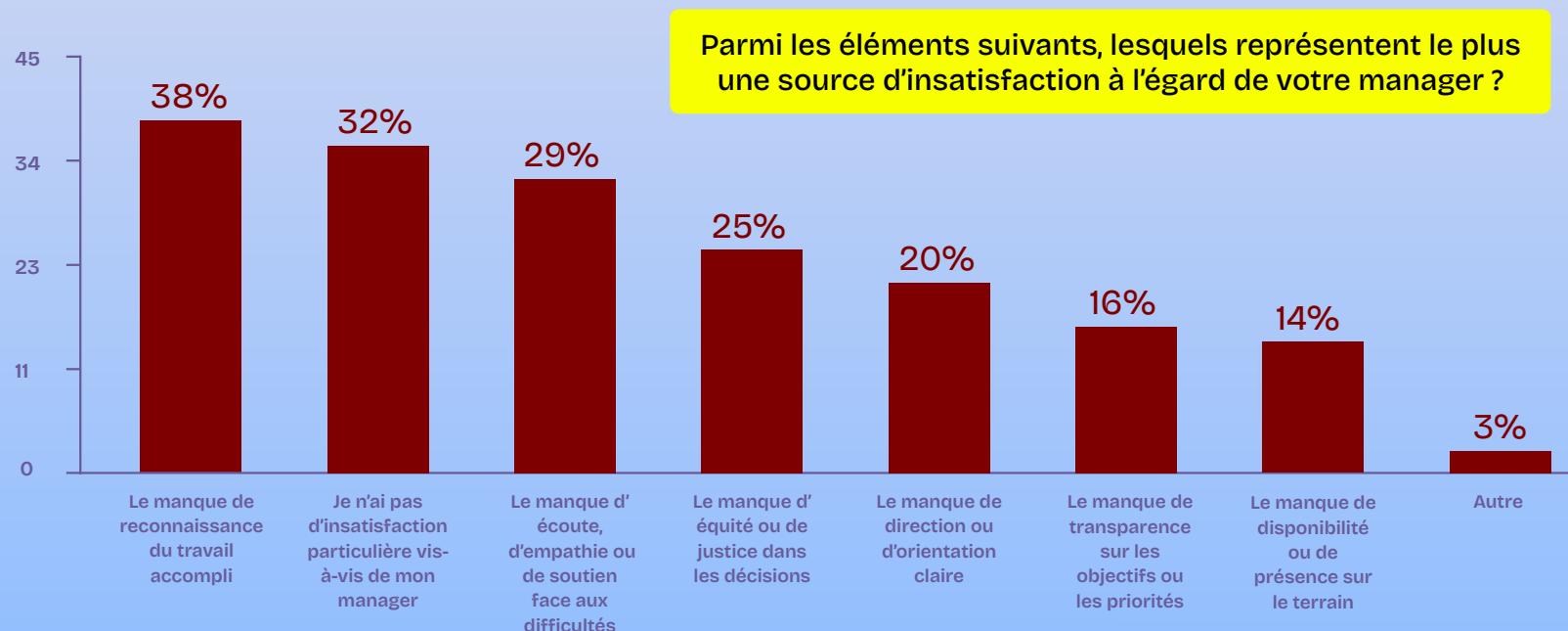
UNE RELATION INSATISFAISANTE VOIRE CONFLICTUELLE AVEC LES MANAGERS



Près de 70% des Français·es ont des insatisfactions à l'égard de leur manager

En tête des griefs : le manque de reconnaissance du travail accompli et le manque d'écoute, d'empathie et de soutien face aux difficultés. **Il s'agit ici principalement d'insatisfactions liées aux relations interpersonnelles**, loin devant les critères "rationnels" (ex : manque de direction claire).

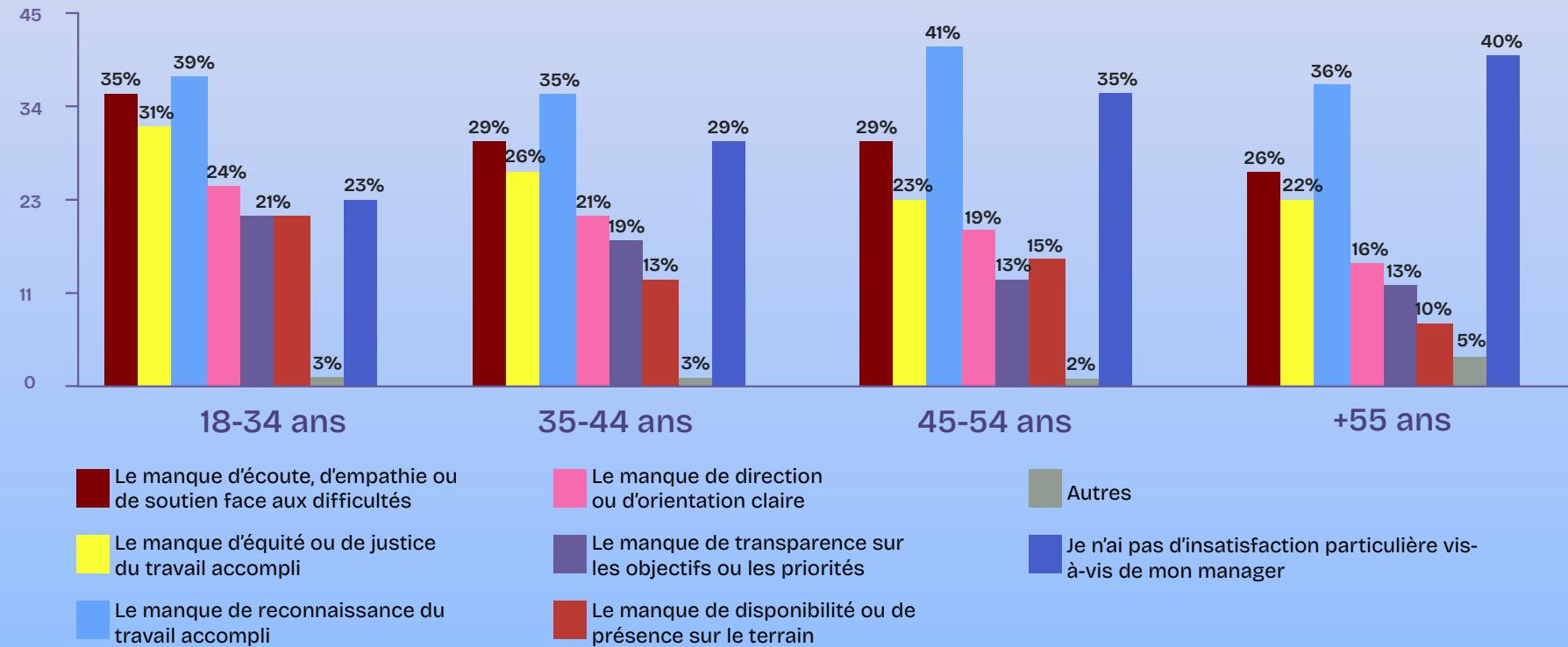
Ce qui craque en premier, ce n'est pas la fiche de poste, c'est la relation.



Source YouGov : échantillon de 1001 Français·es - hors étudiants et retraités - représentatif de la population française (nov-déc 2025)

Seuls 23% des 18-34 ans n'ont pas d'insatisfaction liée à leur manager

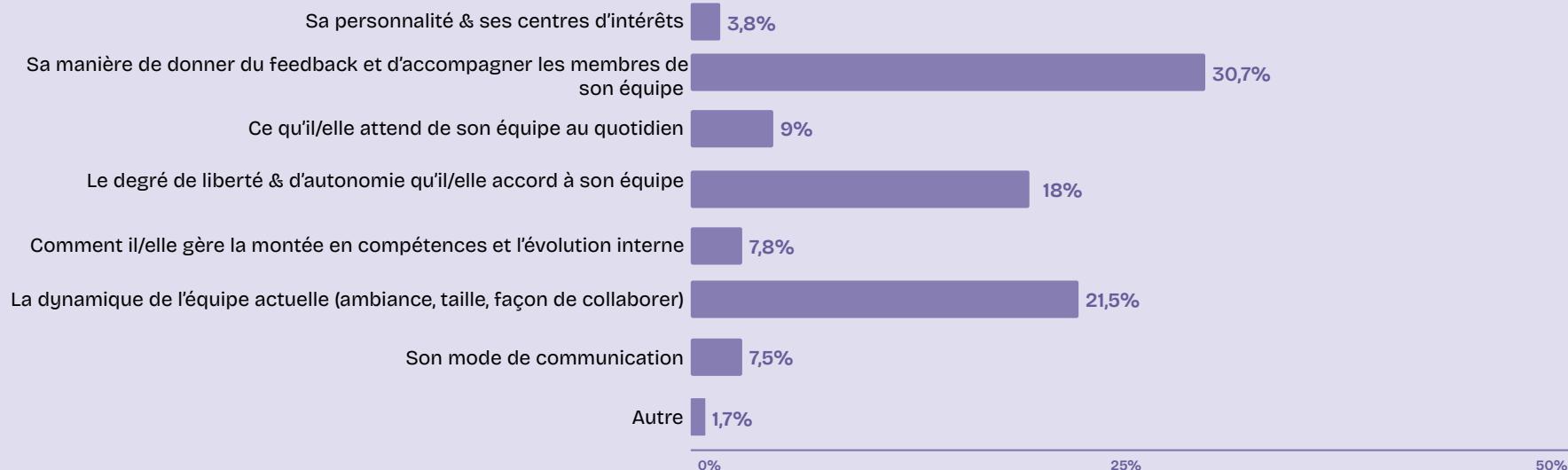
Les jeunes actifs, nouvelles générations sur le marché du travail ne sont pas satisfait·es de leur manager. A l'inverse, les 55+ sont les plus clément·es. Les 45-54 ans sont ceux et celles qui souffrent le plus du manque de reconnaissance du travail accompli (41%).



La manière de communiquer et d'accompagner les membres de son équipe, 1ère qualité recherchée chez un manager

De la même façon, chez les répondant·es Chance, le relationnel (manière de communiquer et accompagner les membres de son équipe) reste la qualité la plus recherchée chez un manager.

Quelle information aimeriez-vous connaître en priorité sur votre prochain·e manager avant de postuler à une offre ?

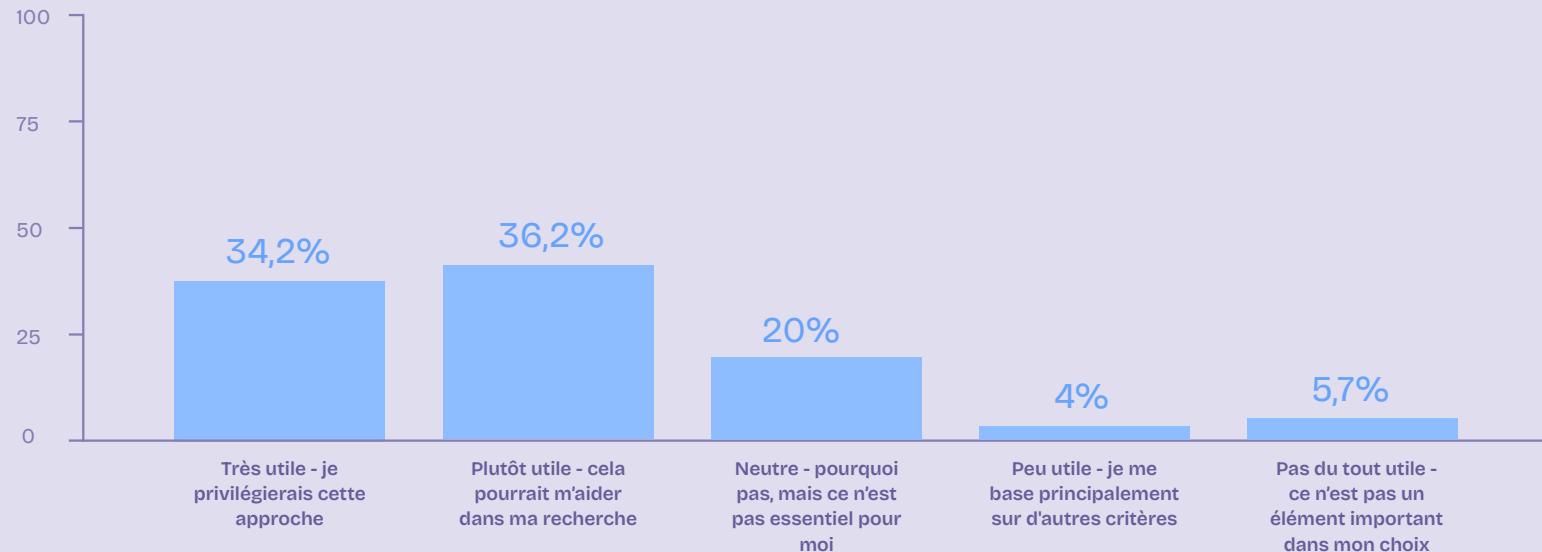


Source : 49 713 répondants Chance sur la période mai à décembre 2025

Choisir un boss plus important que choisir une entreprise ?

70,4 % des répondant·es Chance jugent très utile et plutôt utile de pouvoir être matché·e avec un manager en fonction de son style management et personnalité, avant même de postuler à une offre.

Lorsque vous recherchez un emploi, dans quelle mesure serait-il utile pour vous d'être matché·e avec un manager en fonction de son style de management, sa personnalité et de la culture d'équipe avant même de postuler ?



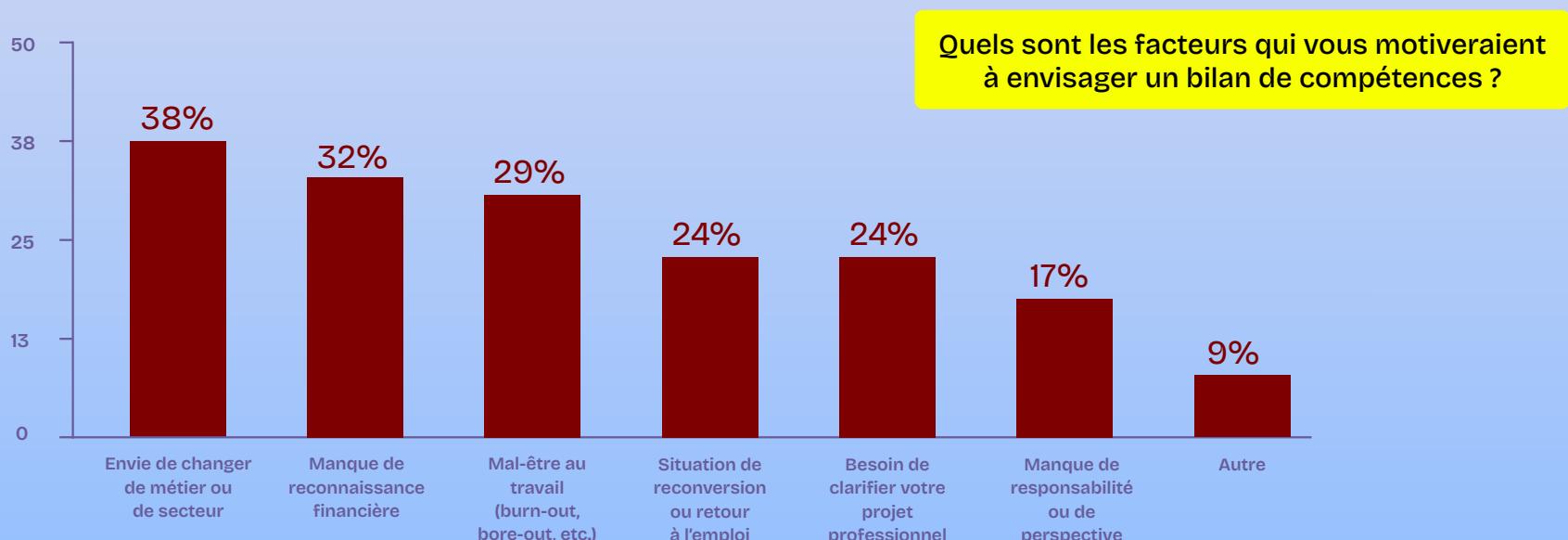
Source : 49 713 répondants Chance sur la période mai à décembre 2025

UNE ENVIE DE CHANGEMENT PROFONDE



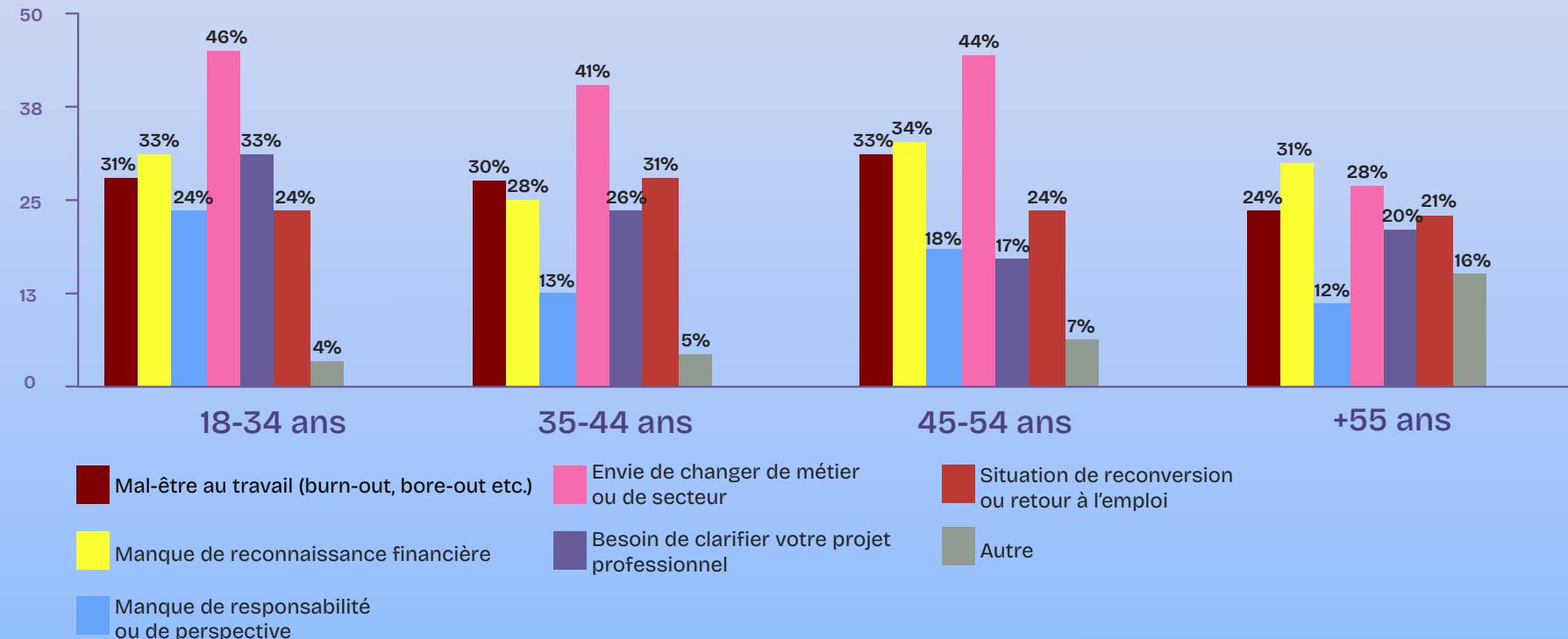
L'envie de changer de métier ou de secteur en premier facteur de motivation pour un bilan de compétences

L'envie de changement est profonde chez les Français.es qui envisagent d'entamer un bilan de compétences : avant de "clarifier un projet" (24%) ou de gagner en "responsabilité" (17%), on observe une volonté de changer de métier ou de secteur à 38%, qui arrive même avant le manque de reconnaissance financière (32%) et la sécurité matérielle associée. **On ne cherche plus à s'améliorer dans son job, on cherche à en changer.**



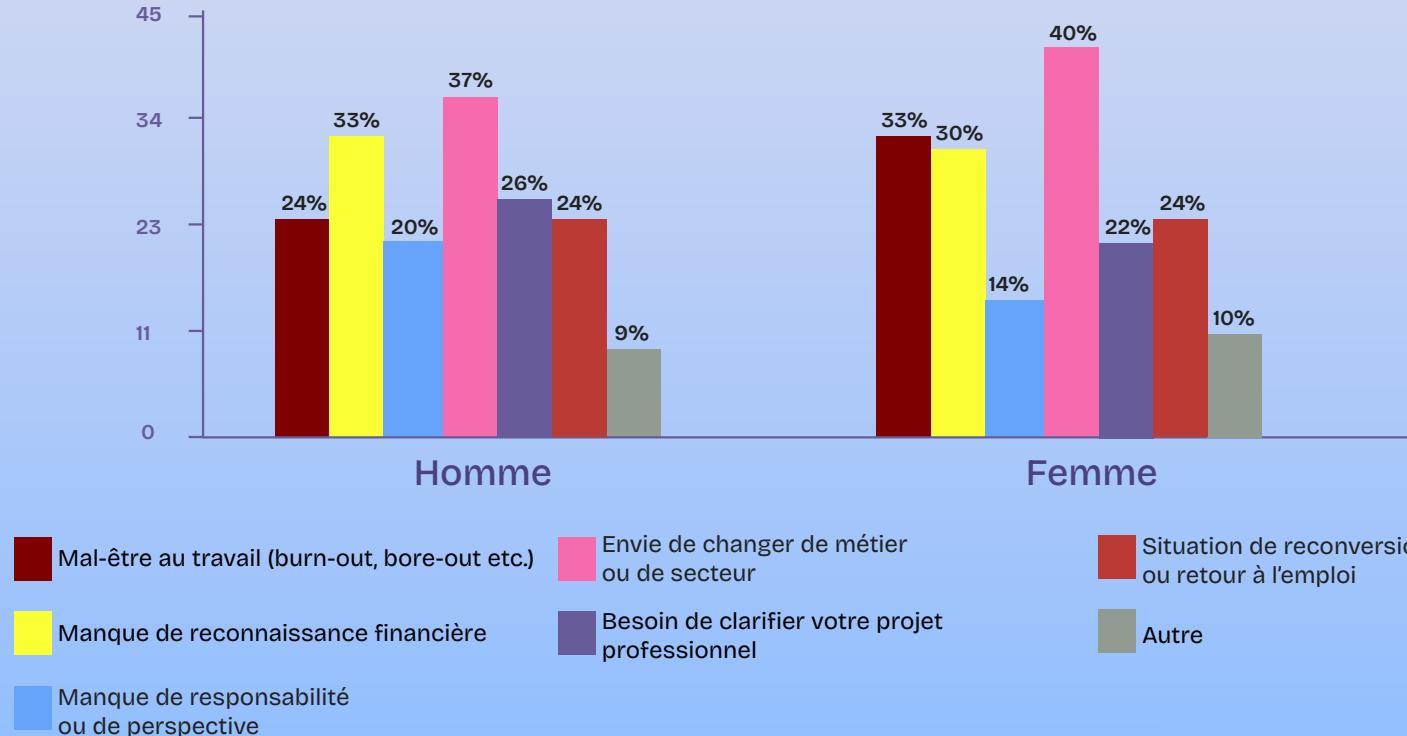
Toutes les tranches d'âge ont surtout envie de changer de métier ou de secteur

Ce qui motiverait les Françaises-es à envisager un bilan de compétences est principalement l'envie de changer de métier/de secteur (surtout chez les 18-34, où le besoin de clarifier son projet professionnel aussi). Chez les 35-44, la reconversion se pose plus par rapport aux autres tranches d'âge. Les motifs restent serrés et dépassent le manque de reconnaissance financière, le salaire n'étant pas le premier moteur de changement.



Les femmes sont plus nombreuses à envisager un bilan de compétences du fait de leur mal-être au travail

Quelques différences sur les motivations à envisager un bilan de compétences selon le genre : chez les femmes, le mal-être au travail est le 2^e facteur de considération pour un bilan de compétences (devant la reconnaissance financière).

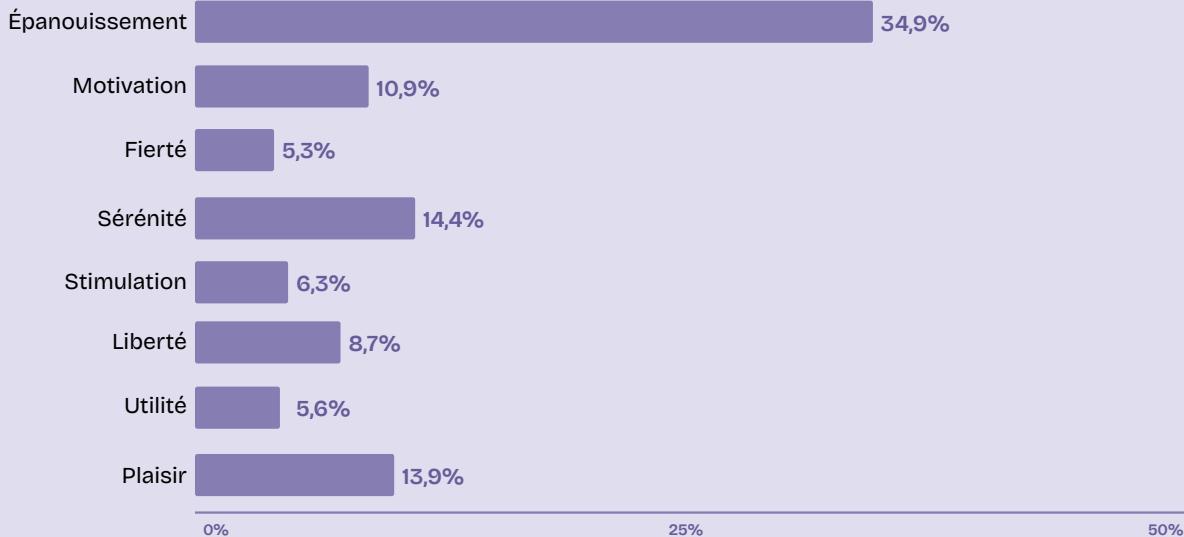


Source YouGov : échantillon de 1001 Français.es - hors étudiants et retraités - représentatif de la population française (nov-déc 2025)

Retrouver de l'épanouissement, de la sérénité et du plaisir : le vrai voeu des Français·es en 2026 n'est pas de travailler moins, mais de travailler mieux.

Des critères comme l'épanouissement en premier, ou la sérénité ensuite, qui dépassent le sentiment de liberté ou de fierté : une envie globale d'avoir/de retrouver une relation apaisée avec son travail.

Si, dès demain, vous étiez dans votre job idéal, quelle émotion aimeriez-vous (re)trouver avant tout au quotidien ?



LA PROJECTION DANS UN FUTUR TRAVAIL

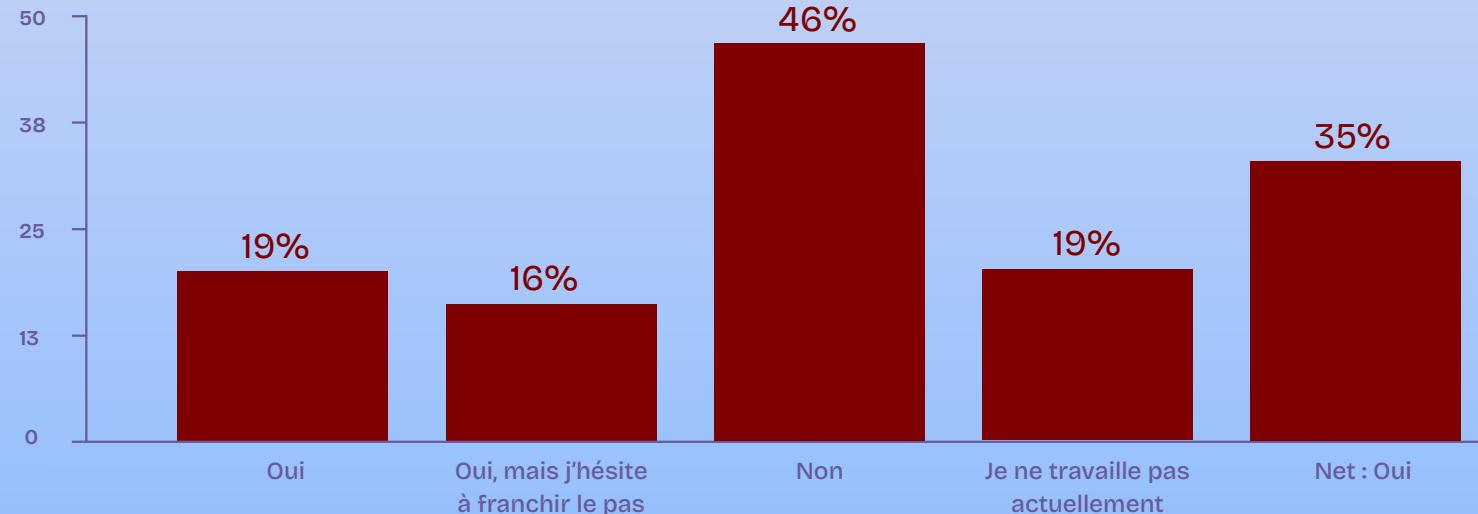


1 Français·e sur 3 aimerait changer de travail en 2026

Le changement de job n'est plus un accident de parcours, c'est un projet de vie assumé (35%).

Cependant 16% d'entre eux hésite pourtant à franchir le pas, peut être en fonction d'un manque d'opportunités visibles et de l'instabilité du marché du travail.

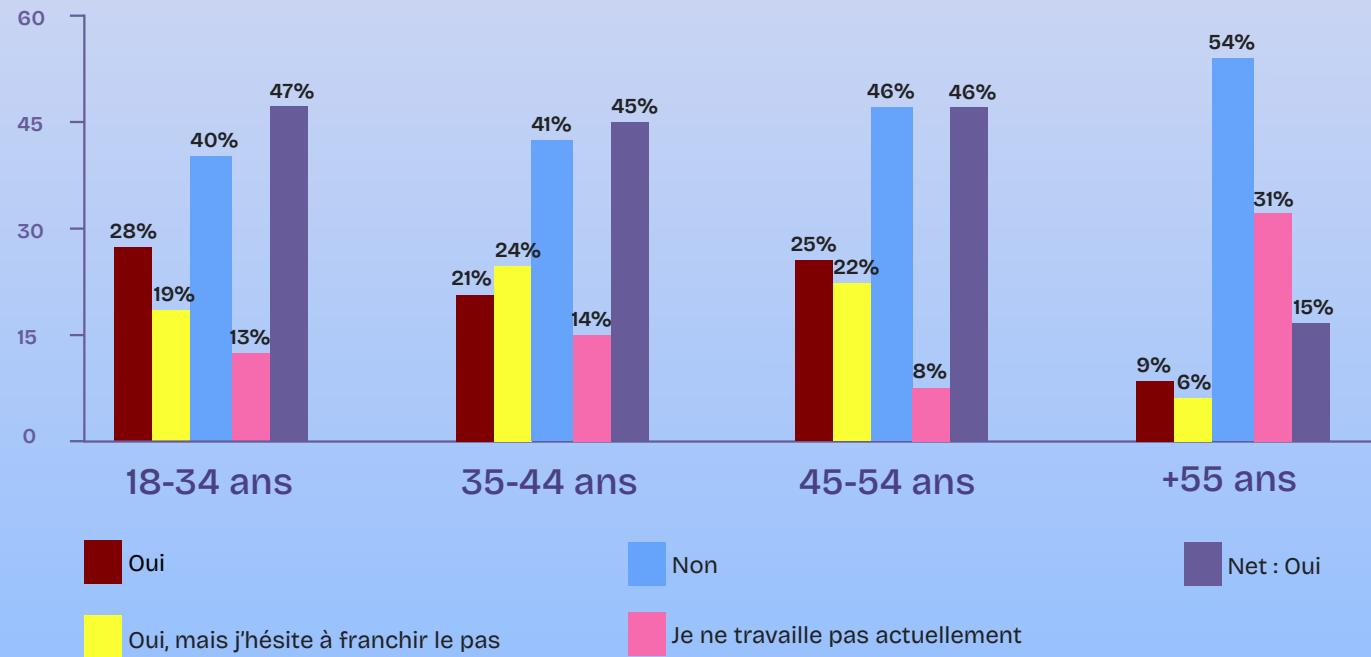
Aimeriez-vous changer de travail en 2026 ?



Source YouGov : échantillon de 1001 Français.es - hors étudiants et retraités - représentatif de la population française (nov-déc 2025)

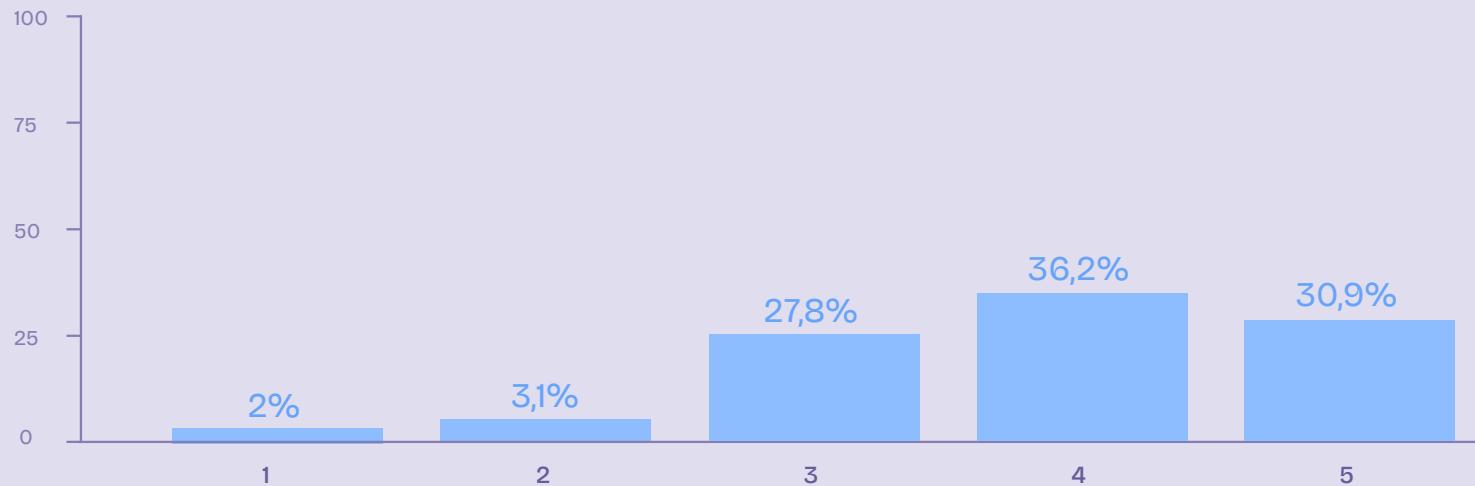
Près d'1 Français·e sur 2 entre 18 et 54 ans souhaite changer de travail en 2026

3 Français sur 10 souhaitent changer de travail en 2026. Les 18-34 sont les plus certains à le faire alors que les 35-54 hésitent à franchir le pas toutefois. Des chiffres quasiment identiques sur les 3 premières tranches d'âge (46% en moyenne).

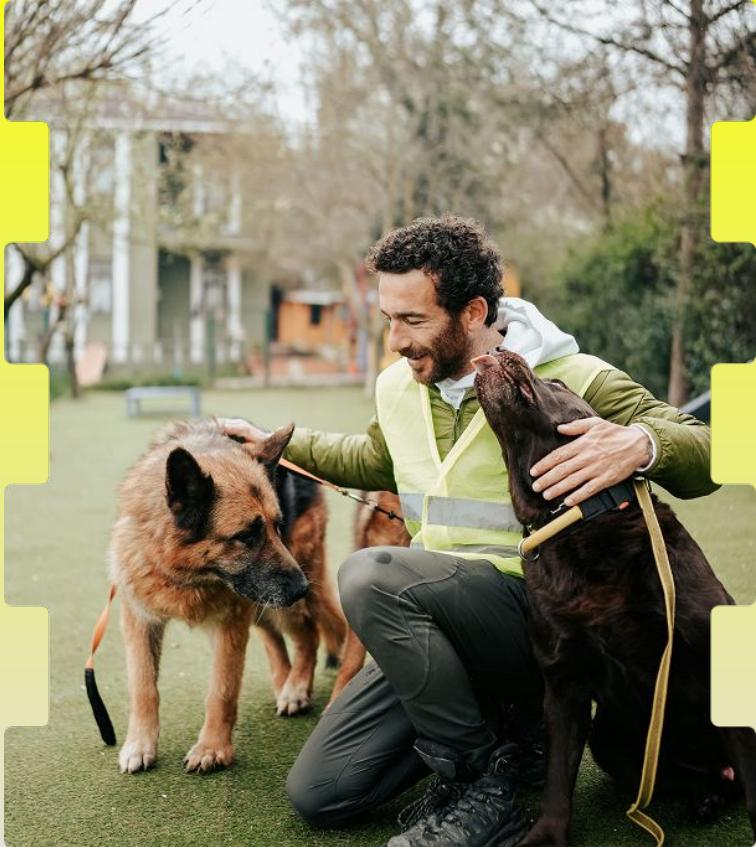


Apprendre de nouvelles choses comme moteur

Dans quelle mesure souhaitez-vous apprendre de nouvelles choses au travail ?



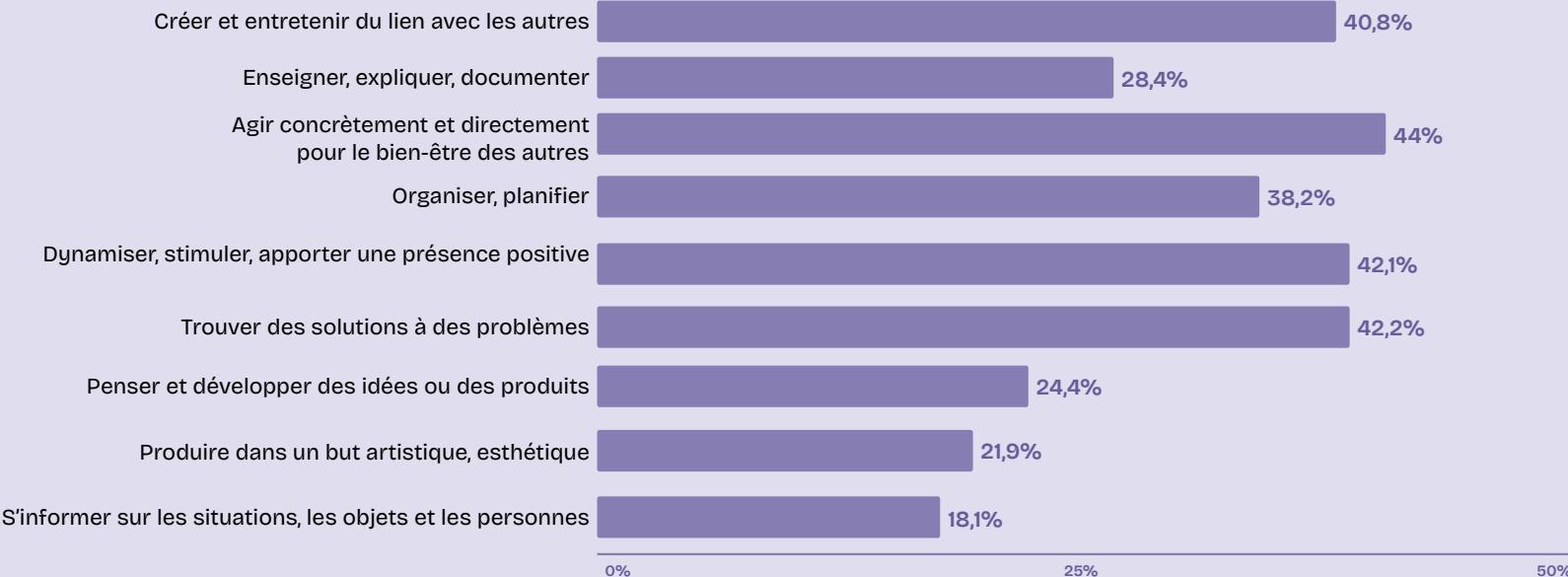
Source : 49 713 répondants Chance sur la période mai à décembre 2025



**LE FUTUR
DU TRAVAIL
SERAS CARE
OU NE SERA PAS**

Agir concrètement pour le bien-être des autres en première source de motivation

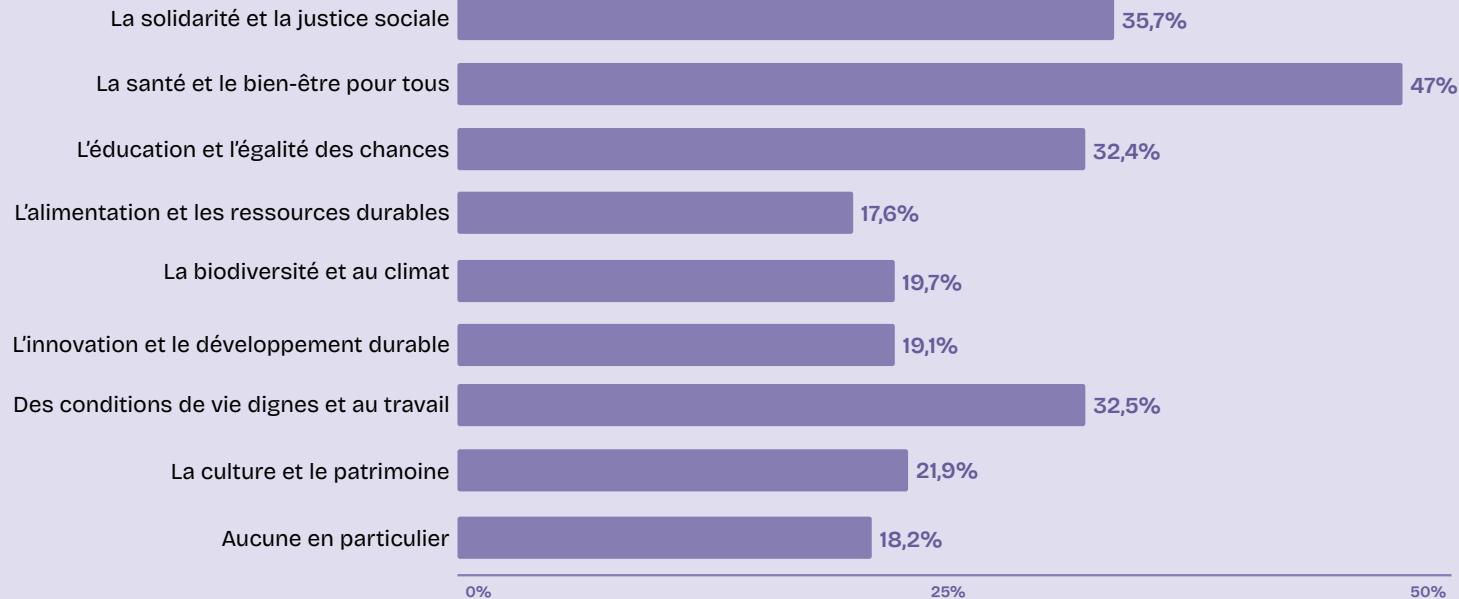
Quelles sont les 3 activités qui vous motivent le plus dans cette liste ?



La santé et le bien-être comme première cause à laquelle les Français·es aimeraient davantage contribuer

La santé et le bien être (47%) suivi par "la solidarité et la justice sociale" sont les deux premières causes auxquelles les répondants Chance aimeraient contribuer.

À quelles causes souhaitez-vous le plus contribuer dans votre vie pro et perso ?



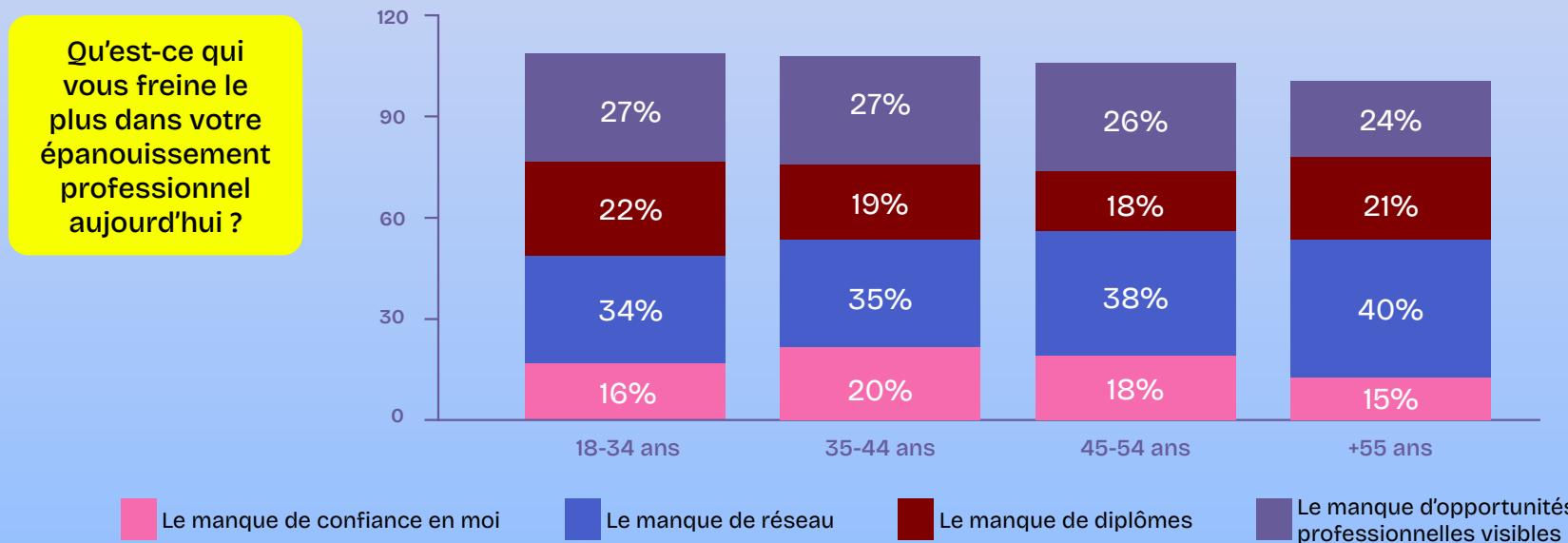
Source : 49 713 répondants Chance sur la période mai à décembre 2025



L'ALTRUISME AU TRAVAIL

Le manque de réseau identifié comme 2ème frein à l'épanouissement professionnel par toutes les tranches d'âge.

On peut avoir les compétences. Sans réseau, on n'a pas les opportunités. Quelle que soit la tranche d'âge, le manque de réseau se positionne comme le 2nd frein à l'épanouissement professionnel, avec une surpondération pour les populations plus âgées (à partir de 45 ans).



L'entraide professionnelle pour casser les déterminismes et le manque de carnet d'adresses

Dans la vie, il y a ceux qui ont de la chance, et ceux qui ont besoin d'en avoir un peu plus. La communauté d'entraide Chance est constituée de membres prêts à aider en renseignant sur des voies professionnelles qu'ils et elles exercent ou en mettant en relation avec une personne qui recrute.

Déjà plus de 43 000 "chances" ont été données.

**43 000
CHANCES**

échangées par nos membres



ECLAIRAGE

Offrez un échange sincère sur
votre expérience professionnelle
pour aider une personne en pleine
phase d'orientation



OPPORTUNITÉ

Ouvrez la bonne porte en
connectant une personne au bon
contact, pour lui permettre
d'accéder à une opportunité de
recrutement concrète

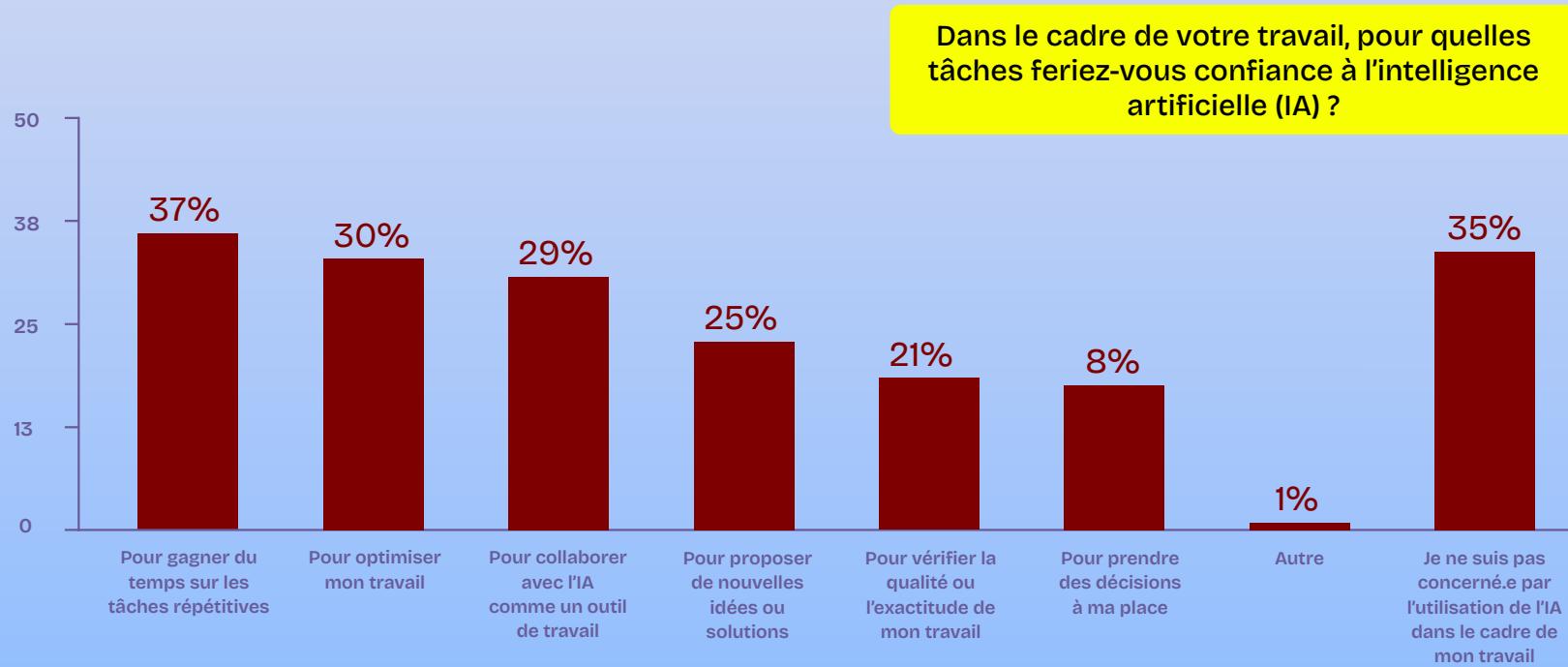


L'IA COMME ASSISTANT



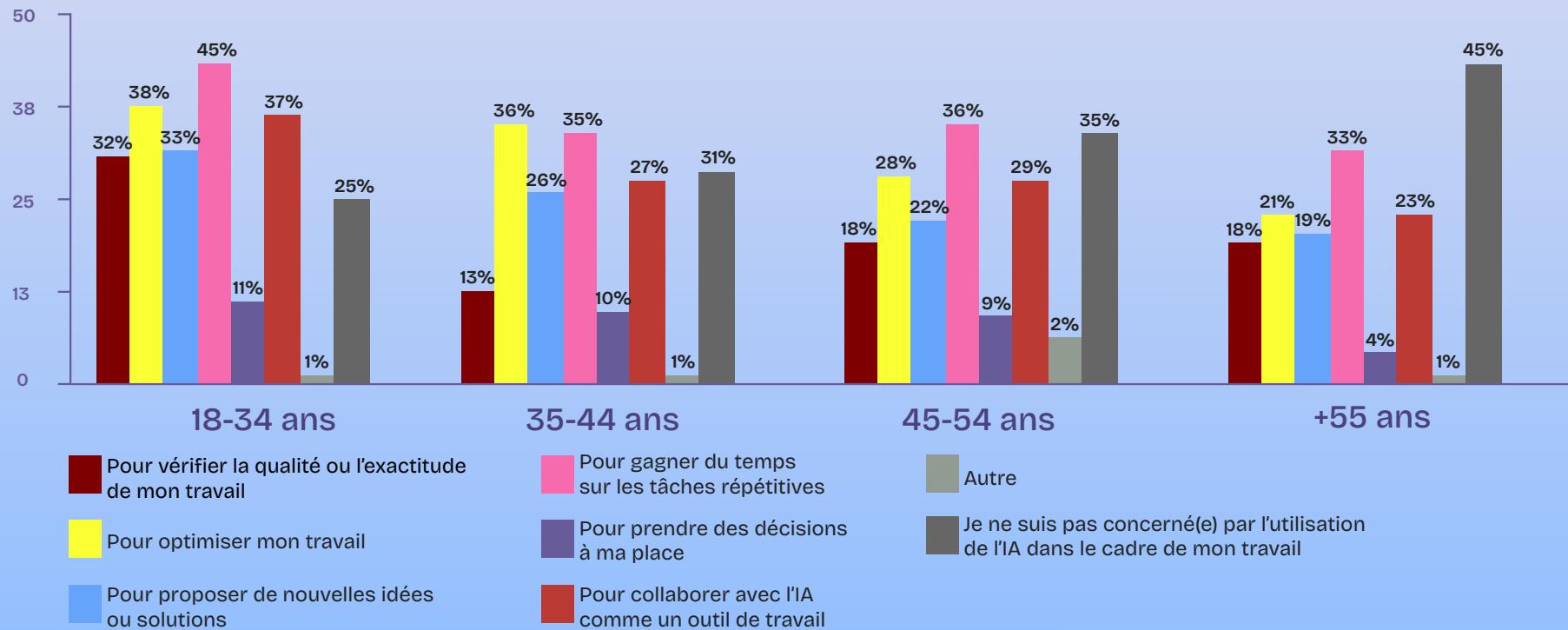
Les Français·es font confiance à l'IA d'abord pour gagner du temps sur les tâches répétitives

Les Français·es font confiance à l'IA sur les tâches répétitives (37%) , puis sur l'optimisation du travail (30%) mais sont moins enclin·es à lui laisser prendre des décisions à leur place (8%), laissant l'IA dans un rôle d'assistant très opérationnel et moins stratégique.



Les 18-34 ans sont les plus enclin·es à utiliser l'IA dans le cadre de leur travail

Les Français·es font confiance à l'IA d'abord sur les tâches répétitives, puis sur l'optimisation du travail. Les 18-34 sont les moins réfractaires quant à son utilisation pour leur travail.



Source YouGov : échantillon de 1001 Français·es - hors étudiants et retraités - représentatif de la population française (nov-déc 2025)

CHANCE

Les Français·es et l'Amour Pro

Baromètre

2026