

Écrit par le 12 avril 2026

# Les secteurs d'activité où les employés sont les plus heureux en 2025



**Où travaille-t-on avec le sourire ? Alors que les français restent en moyenne 10 ans dans la même entreprise, une nouvelle étude d'[Adobe Express](#) révèle les secteurs d'activité où les français sont les plus heureux. 2000 Français ont partagé leur niveau de satisfaction au travail, découvrez les secteurs les plus épanouissants.**

La satisfaction professionnelle est devenue une priorité absolue en France, et nombreux sont les salariés qui accordent désormais une importance accrue à l'épanouissement et au bien-être général dans leur travail.

Mais quels sont les facteurs clés de l'épanouissement professionnel ? Certains secteurs d'activité peuvent-ils se targuer d'avoir des travailleurs plus heureux que d'autres ?

Ecrit par le 12 avril 2026

## **Quel soutien au travail contribue à l'épanouissement professionnel ?**

Lorsqu'il s'agit de la satisfaction des employés sur le lieu de travail, de nombreux facteurs entrent en ligne de compte.

14% des participants ont déclaré que les avantages et les bénéfices liés au travail étaient cruciaux, tandis que 11% ont cité la flexibilité des conditions de travail comme un facteur clé. Les évaluations régulières des salaires et des performances sont également importantes pour 8% des personnes, tandis que la plus grande proportion (17%) mentionne les outils innovants tels que l'IA.

Malgré cela, il a été constaté que 34% des personnes estiment que leur employeur n'offre aucun soutien pour améliorer la satisfaction au travail.

## **Quels sont les facteurs susceptibles d'inciter les travailleurs français à quitter leur poste actuel pour poursuivre la carrière de leurs rêves ?**

Lorsqu'on se penche sur les raisons pour lesquelles un salarié pourrait quitter son poste, 46% des travailleurs sondés mentionnent une augmentation de salaire significative, tandis que 29% partiraient à la recherche d'un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Pour 27% des participants, des vacances supplémentaires, des journées de bien-être et des programmes de télétravail sont importants, tandis que 12% partiraient pour une meilleure culture d'entreprise.

La recherche d'un travail plus intéressant est importante pour 24% des Français, tandis que 16% d'entre eux ont mentionné leur désir de nouvelles possibilités d'apprentissage. Une fois encore, les outils innovants tels que l'IA ont également été évoqués par 7% des personnes sondées.

En ce qui concerne l'âge, une augmentation de salaire est le facteur le plus important pour les 55-64 ans (53%), contre seulement 28% pour les 18-24 ans. Pour les jeunes employés, les possibilités d'apprentissage et les avantages offerts par l'entreprise sont davantage une motivation.

Parmi les 45-54 ans, 36% citent un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée comme principale raison de quitter leur poste actuel.

## **Quels sont les freins au changement de carrière en France ?**

Il n'est pas toujours facile de tout quitter pour se lancer dans la carrière de ses rêves. Il a été constaté que l'obstacle le plus fréquent est l'âge : 30% des participants se considèrent comme trop âgés pour changer d'emploi. De plus, 20% citent également un manque de confiance, et 17% admettent qu'ils n'ont pas l'expérience nécessaire.

Des préoccupations financières sont également apparues, 15% des participants révélant que l'emploi de leurs rêves ne serait pas assez rémunérateur. Enfin, 14% ont également déclaré qu'ils n'étaient pas sûrs des mesures à prendre pour changer de carrière.

Ecrit par le 12 avril 2026

Mais comment les choses évoluent-elles en fonction de l'âge ? Il a été constaté que 61% des 55-64 ans citent l'âge comme la principale raison pour laquelle ils craignent de changer de carrière, tandis que les 18-24 ans se sentent freinés par un manque de confiance en eux (15%). Les participants en milieu de carrière (35-44 ans) ont également fait part de leurs préoccupations concernant les engagements personnels tels que la garde d'enfants (22%).

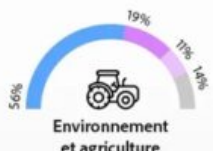
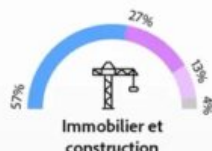
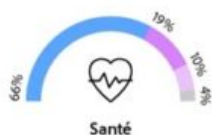
### **Les secteurs d'activité les plus épanouis en France**

La satisfaction au travail varie d'un secteur à l'autre. Voici donc les secteurs où la main-d'œuvre est la plus heureuse.

Ecrit par le 12 avril 2026

## Les secteurs d'activité où les Français sont les plus épanouis

- J'exerce le métier de mes rêves
- Je n'exerce pas le métier de mes rêves
- Je n'ai pas de carrière de rêve
- Incertain



Source: Étude Adobe, 2025

©Adobe

Ecrit par le 12 avril 2026

71% des personnes travaillant dans le secteur des arts du spectacle déclarent occuper actuellement le poste de leurs rêves, et 68 % des personnes travaillant dans le secteur du droit sont du même avis. Qui plus est, 26% des juristes occupent ce poste de rêve depuis plus de dix ans. Les travailleurs du secteur de la santé semblent également particulièrement satisfaits, puisque 66% d'entre eux occupent actuellement le poste de leurs rêves.

La satisfaction au travail tombe à 40% dans des secteurs comme les assurances et les pensions, et à 38% dans les loisirs, le sport et le tourisme. En outre, seuls 40% des travailleurs du commerce de détail sont satisfaits de leur fonction actuelle.

### **Les villes de France les plus épanouies sur le plan professionnel**

L'épanouissement professionnel ne varie pas seulement en fonction du secteur d'activité, il se manifeste aussi différemment dans les villes françaises. Jetons donc un coup d'œil rapide aux villes où les travailleurs se sentent le plus en phase avec leurs objectifs de carrière.

Montpellier et Clermont-Ferrand arrivent en tête, avec 61% des travailleurs révélant qu'ils occupent actuellement l'emploi de leurs rêves, suivies par des villes comme Bordeaux (60%), Lille (58%) et Paris (56%). Viennent ensuite Marseille (55%), Rennes (54%) et Strasbourg (52%).

Interrogés sur l'épanouissement professionnel, 63% des habitants de Nice se déclarent heureux, soit le pourcentage le plus élevé de notre classement. Ce pourcentage tombe à 41% à Toulon dans le Var.

Qu'est-ce qui alimente cet épanouissement ? À Paris, 76% des participants déclarent se sentir soutenus dans leur travail, 20% d'entre eux citant les nouvelles technologies et l'innovation comme raison principale de ce sentiment. Les Montpelliérains se sentent également soutenus (71%), mais cette proportion tombe à 50% plus à Reims.

Écrit par le 12 avril 2026

## Les villes de France où les travailleurs sont les plus épanouis

● Rang ● J'exerce le métier de mes rêves (%)



©Adobe

### Les travailleurs français seraient-ils prêts à déménager pour le bon emploi ?

Enfin, nous avons également demandé aux français s'ils envisageraient de déménager si l'opportunité de leurs rêves se présentait, et nous avons obtenu des réponses mitigées. 59% des personnes ont répondu par l'affirmative, tandis que 41% ont exprimé un certain degré d'hésitation.

Ecrit par le 12 avril 2026

Parmi ceux qui ont répondu oui, 25% ont déclaré qu'ils seraient prêts à partir à l'étranger, tandis que 12% ont dit qu'ils préféreraient rester en France.

L'une des principales raisons pour lesquelles les participants ont exprimé leur hésitation est liée aux obligations familiales (14% des personnes ont cité cette raison comme étant la principale raison de rester sur place). Les réponses varient également selon la ville : par exemple, 76% des personnes interrogées à Marseille ont déclaré qu'elles seraient prêtes à déménager, contre seulement 40% des personnes interrogées à Nice.

*Une étude réalisée par Adobe*