

Ecrit par le 18 mai 2026

3 jeunes français sur 10 cumulent plusieurs emplois pour faire face à des difficultés financières



Bien que le taux d'emploi mondial ait atteint un niveau record en 2024, plus de la moitié (57%) des travailleurs dans le monde et 43% en France rencontrent des difficultés à équilibrer leurs finances en fin de mois. En conséquence, 23% cumulent deux emplois ou plus (15% en France), principalement pour subvenir à leurs besoins essentiels, selon le rapport '[People at Work 2025](#)' d'[ADP Research](#). Cette étude, menée auprès de près de 38 000 salariés dans 34 pays, dont

Ecrit par le 18 mai 2026

plus de 1 000 en France, met en lumière d'importantes disparités régionales, ainsi que des écarts générationnels en matière de résilience financière.

Le cumul d'emplois devient une nécessité dans certaines régions où les salaires moyens restent faibles au regard du coût de la vie. Le poids important de l'économie informelle en Afrique, en Amérique latine et dans certaines parties de l'Asie aggrave la situation, en privant de nombreux travailleurs de stabilité et de protection sociale.

Selon l'enquête, le phénomène du cumul d'emplois est ainsi particulièrement répandu au Moyen-Orient et en Afrique (34%), en Amérique latine (24%) et dans la zone Asie-Pacifique (24%). La majorité des travailleurs y ont recours pour couvrir leurs besoins essentiels (51%), épargner en vue de projets futurs (47%) ou se constituer une réserve pour la retraite (39%).

Ces motivations varient avec l'âge : les salariés de moins de 40 ans cumulent plusieurs emplois pour acquérir de l'expérience professionnelle (40%), et près d'un tiers le font pour financer leurs études ou une formation. En comparaison, seuls 27% des plus de 40 ans cherchent à gagner en expérience via un emploi supplémentaire, tandis que 21% le font pour financer une formation.

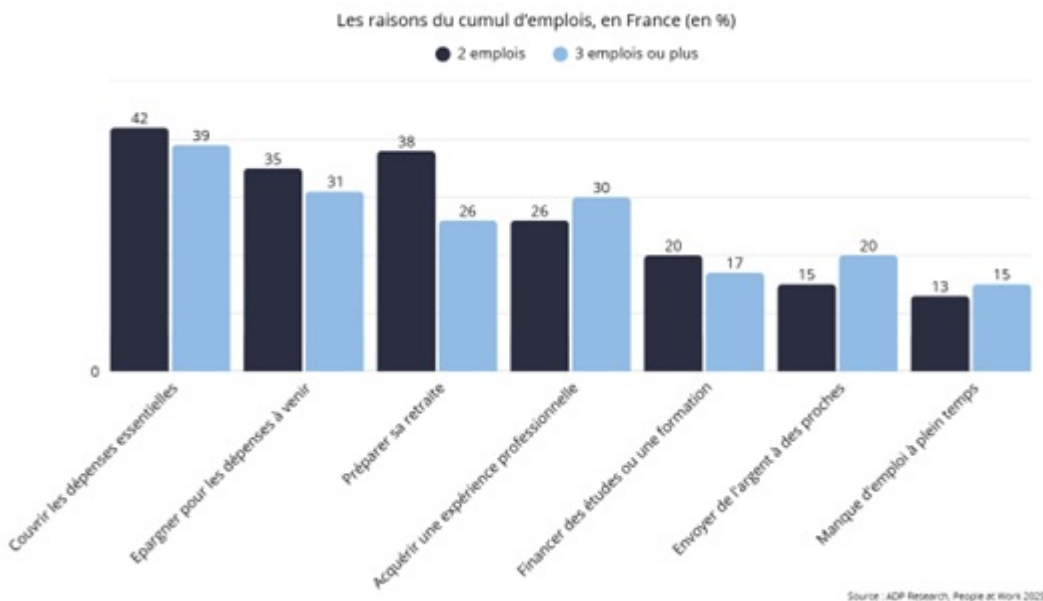
Une pratique peu répandue en France

En France, seulement 15% des salariés déclarent cumuler plusieurs emplois, plaçant ainsi le pays au huitième rang des 34 marchés étudiés comptant la plus faible proportion de travailleurs concernés. Un chiffre qui varie selon plusieurs facteurs :

- l'âge : 28% des 18-26 ans occupent plusieurs emplois, contre 10% des salariés de 40 ans et plus.
- le genre : 16% des femmes exercent plusieurs emplois (10% occupent deux emplois et 6% trois emplois ou plus), contre 13% des hommes.

Les principales raisons de ce cumul d'emplois en France sont la nécessité de couvrir les dépenses essentielles (41%), l'épargne en vue de projets futurs (33%) et la préparation de la retraite (32%).

Écrit par le 18 mai 2026



©ADP Research

Cumuler les emplois ne suffit pas à joindre les deux bouts

À l'échelle mondiale, la pression financière est généralisée, et cumuler les emplois ne suffit pas toujours à boucler les fins de mois. Ainsi, 59% des salariés ayant deux emplois déclarent rencontrer des difficultés financières, un chiffre qui grimpe à 61% chez ceux cumulant trois emplois ou plus. Même parmi ceux n'ayant qu'un seul emploi, plus de la moitié (54%) affirment vivre au jour le jour, preuve que la précarité touche l'ensemble des profils, quel que soit le nombre d'emplois.

L'Égypte enregistre la proportion la plus élevée de travailleurs en difficulté financière (84%), suivie par l'Arabie Saoudite (79%) et les Philippines (78%). À l'inverse, la Corée du Sud affiche le taux le plus faible avec seulement 18%.

Avec un peu plus de 4 salariés sur 10 (43%) affirmant avoir des fins de mois difficiles, la France se situe en dessous de la moyenne européenne (51%) et enregistre la deuxième plus faible proportion. Ce chiffre est légèrement plus élevé chez les femmes (45%) que chez les hommes (40%).

Partout dans le monde, il existe également un écart entre la perception de disposer de suffisamment d'argent pour subvenir à ses besoins et celle de satisfaire ses envies. En France, 48% des salariés estiment avoir suffisamment d'argent pour acheter les biens et services dont ils ont besoin, mais seuls 32% déclarent pouvoir acheter ce qu'ils veulent.

« La rémunération constitue la base du bien-être financier pour la majorité des travailleurs. Pourtant, nos données révèlent qu'un emploi, même stable, ne suffit pas à offrir une sécurité financière. Près de deux tiers des personnes cumulant trois emplois peinent encore à joindre les deux bouts. Cette réalité représente une opportunité pour les employeurs d'adopter une approche plus globale de la rémunération,

Écrit par le 18 mai 2026

afin d'aider leurs collaborateurs à faire face à la hausse du coût de la vie » souligne [Nela Richardson](#), cheffe économiste chez ADP.

« Pour les entreprises faisant face à un contexte économique incertain, augmenter les salaires n'est pas toujours envisageable. Au-delà de la rémunération, qui est un élément essentiel, notre enquête a identifié plusieurs facteurs importants qui influencent l'attraction et la rétention des talents. Notamment, les possibilités de développement des compétences et les opportunités de formation qui peuvent aider les collaborateurs à progresser dans leur carrière et potentiellement augmenter leur salaire » explique [Carlos Fontelas de Carvalho](#), président d'ADP en France et Europe centrale.

« Ces facteurs clés d'engagement peuvent notamment être présentés dans un Bilan Social Individuel (BSI), offrant ainsi une plus grande clarté sur tous les aspects de la rémunération, au-delà du salaire de base. Cela peut inclure des horaires ou lieux de travail flexibles, des avantages en nature ou sociaux en matière de santé, des primes exceptionnelles et des facilités pour un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée. De telles mesures, lorsqu'elles sont mises en avant et connues des salariés, jouent un rôle important dans l'attraction et la fidélisation des talents, ainsi que dans l'engagement des collaborateurs » conclut Carlos Fontelas de Carvalho.

82% des Français prêts à réallouer leur Livret A vers un placement plus dynamique

Ecrit par le 18 mai 2026



À l'occasion de l'annonce du passage du Livret A à 1,7%, [Bricks](#), Proptech française d'investissement participatif en ligne, spécialisée dans les projets d'investissement immobilier, a mené une enquête auprès de 3 201 Français afin de connaître leur opinion. Un sondage qui révèle une perte de confiance massive envers l'épargne réglementée et une volonté affirmée de se tourner vers des placements plus dynamiques, accessibles et surtout rentables.

Les Français n'ont pas vraiment été surpris de l'annonce de la baisse du Livret A. En effet, plus de 71% étaient déjà conscients qu'une diminution était prévue cet été.

Cette anticipation massive est une bonne illustration de l'inquiétude grandissante vis-à-vis du rendement de l'épargne de précaution.

Étiez-vous au courant que le taux du Livret A allait baisser à 1,7 % au 1er août 2025 ?

Réponses	Pourcentages
Oui	71 %
Non	29 %

Ecrit par le 18 mai 2026

©Bricks

Une baisse prévisible, mais qui déçoit beaucoup les Français !

Près de 77% des Français jugent la baisse du taux du Livret A à 1,7% inacceptable ou décevante, pointant du doigt une pénalisation directe de l'épargne populaire.

Dans le détail, 39% dénoncent une décision « inacceptable » qui affaiblit le rendement de leur épargne et 38% se disent « déçus, mais lucides » face à un contexte économique incertain.

Seuls 17% maintiennent leur confiance dans le Livret A pour sa sécurité, et à peine 6 % saluent cette mesure comme un levier utile à l'investissement public.

Que pensez-vous de cette baisse ?	
Réponses	Pourcentages
Inacceptable : cela pénalise trop l'épargne des Français	39 %
Décevant, mais compréhensible vu le contexte économique	38 %
Peu importe, je garde mon Livret A pour sa sécurité	17 %
Une bonne chose pour soutenir d'autres investissements publics	6 %

©Bricks

Plus de 7 Français sur 10 veulent changer de cap

Cette baisse provoque une véritable onde de choc chez les épargnants. Ainsi, 73% des Français envisagent de modifier leur stratégie d'épargne : 42% vont chercher activement d'autres alternatives d'investissement, et 31% prévoient de retirer une partie de leur argent de leur Livret A.

Seulement, 19% déclarent vouloir quand même laisser leur épargne sur le Livret A, principalement pour sa sécurité, et 8% restent indécis.

Sans surprise, ces chiffres témoignent d'une perte de confiance grandissante vis-à-vis des produits d'épargne classiques et d'une ouverture sans précédent à des solutions nouvelles, plus rentables et accessibles.

Allez-vous modifier votre stratégie d'épargne à cause de cette baisse ?	
Réponses	Pourcentages
Oui, je vais retirer une partie de mon argent	31 %
Oui, je vais chercher d'autres alternatives d'investissement	42 %
Non, je laisse mon argent sur le Livret A	19 %
Je ne sais pas encore	8 %

©Bricks

Écrit par le 18 mai 2026

Épargne : 79 % des Français prêts à passer à l'action

Près de 8 Français sur 10 envisagent d'investir leur épargne autrement : 13% ont déjà franchi le cap, 29% y pensent activement, et 37% pourraient se lancer si les risques restent modérés.

Seuls 21% privilégient encore exclusivement la sécurité, même si l'intérêt financier n'est pas au rendez-vous.

Seriez-vous prêt(e) à investir une partie de votre épargne dans d'autres supports ?	
Réponses	Pourcentages
Oui, j'ai déjà investi	13 %
Oui, j'y pense sérieusement	29 %
Peut-être, si le risque est modéré	37 %
Non, je préfère la sécurité avant tout	21 %

©Bricks

Les Français veulent du rendement, mais avec un cadre rassurant

L'assurance-vie reste en tête, plébiscitée par plus d'un Français sur deux. Mais l'immobilier sous toutes ses formes séduit massivement, notamment en version locative ou fractionnée à 43% ainsi qu'en crowdfunding à 31%.

Avec 34% d'intérêt pour la Bourse, les ETF s'installent comme la nouvelle vague des placements accessibles.

Enfin, 10% osent les cryptos, signe que la prudence domine encore.

Parmi les alternatives suivantes, lesquelles vous paraissent intéressantes ?	
Réponses	Pourcentages
Assurance-vie	52 %
Immobilier locatif ou fractionné	43 %
L'immobilier participatif, crowdfunding immobilier	31 %
SCPI	19 %
Bourse (ETF, actions)	34 %
Crypto-actifs	10 %
Autre	1 %

©Bricks

Ecrit par le 18 mai 2026

82 % des Français prêts à vider leur compte

Les Français détenteurs d'un Livret A semblent disposés à agir face à cette baisse.

Ainsi, 49% envisagent de rediriger au moins 30% de leur épargne vers un placement plus dynamique.

Chiffre inédit et fait marquant : 12% seraient même prêts à transférer l'intégralité de leur épargne réglementée.

En parallèle, seuls 18% déclarent vouloir conserver intégralement leur Livret A, confirmant une frilosité d'une partie de certains épargnants.

Quelle part de votre Livret A seriez-vous prêt(e) à réallouer vers un placement plus dynamique ?	
Réponses	Pourcentages
Moins de 10 %	11 %
Entre 10 % et 30 %	22 %
Entre 30 % et 50 %	21 %
Plus de 50%	16 %
100 %	12 %
Aucune	18 %

©Bricks

L'avenir du Livret A en péril ?

Malgré l'annonce récente, 21% des Français restent attachés au Livret A comme socle d'épargne. Mais près de la moitié (47%) estiment qu'il ne pourra survivre sans réforme en profondeur.

Ils sont même 25% à considérer qu'il est devenu totalement obsolète et trop peu rentable, un signal fort adressé aux acteurs publics.

Enfin, seuls 7% se montrent indécis.

Selon vous, le Livret A a-t-il encore un avenir ?	
Réponses	Pourcentages
Oui, il reste un pilier incontournable de l'épargne	21 %
Oui, mais il faut revoir son fonctionnement	47 %
Non, il est devenu trop peu rentable	25 %
Je ne sais pas	7 %

©Bricks

Étude réalisée par Bricks

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

Écrit par le 18 mai 2026

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 ?

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

Ecrit par le 18 mai 2026

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.

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%).

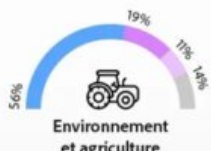
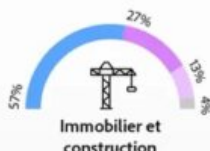
Les secteurs d'activité les plus épanouis en France

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 18 mai 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 18 mai 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.

Ecrit par le 18 mai 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 18 mai 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

Abandons estivaux : 6 Français sur 10 prévoient de partir avec leur chien

Ecrit par le 18 mai 2026



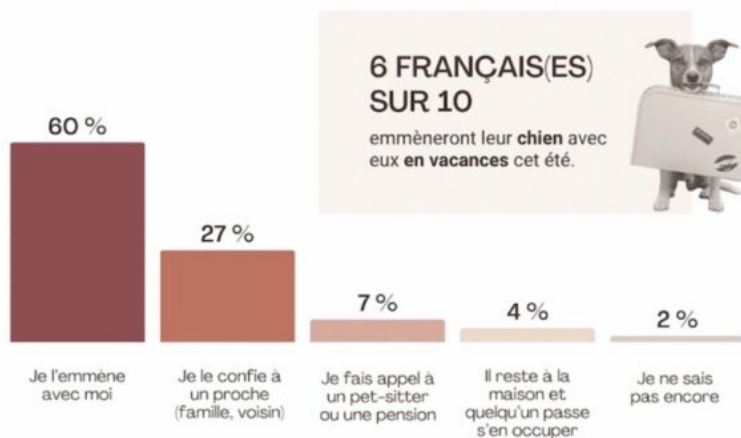
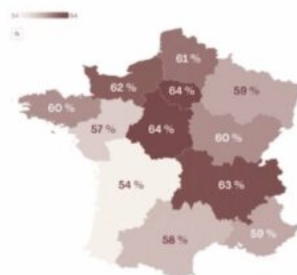
Si fort malheureusement les abandons de chiens feront encore les gros titres cet été, nombreux sont les maîtres qui, au contraire, mettent tout en œuvre pour que leurs vacances soient compatibles avec le bien-être de leur animal. Comme le montre l'étude réalisée pour [Pro-Nutrition](#) par l'institut [FLASHS](#) auprès de quelque 4 765 propriétaires partant en villégiature dans les prochaines semaines, ces derniers sont en effet très majoritairement prêts à assumer les contraintes, financières notamment, qu'implique la compagnie d'un chien. Une préoccupation qui confirme la place de membre à part entière qu'ont aujourd'hui nos compagnons à quatre pattes au sein des familles françaises.

La majorité des propriétaires de chiens — 60% d'entre eux seront dans ce cas cet été — ont prévu d'emmener leur animal avec eux sur leur lieu de villégiature. Parmi les autres solutions, le confier à des proches, famille ou amis, l'emporte largement : ils sont 27% à faire ce choix, contre 7% qui solliciteront les services d'une pension ou d'un pet-sitter à domicile et 4% qui le laisseront à la maison en chargeant un tiers d'en prendre soin. 2% ne savent pas encore pour leur part quelle option ils retiendront dans les semaines qui viennent.

Ecrit par le 18 mai 2026

► Cet été, qu'avez-vous prévu pour votre chien pendant vos vacances ?

Base : À toutes et tous

Les personnes ayant répondu :
"Je l'emmène avec moi"
Régions les + élevées
 Île-de-France
 Centre-Val de Loire
64 %
Région la + basse
 Nouvelle-Aquitaine
54 %


© Pro-nutrition / FLASHS

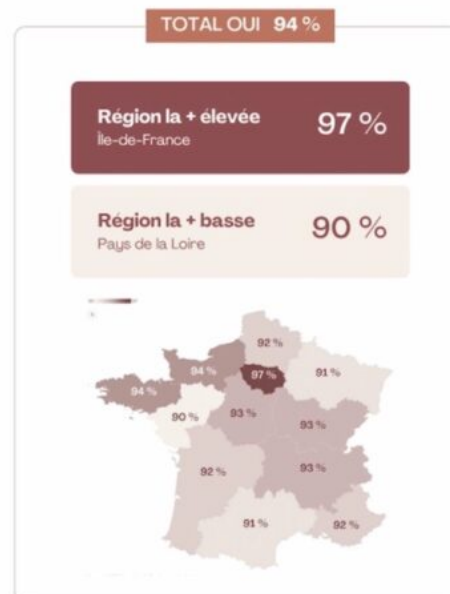
Un surcoût assumé

Qu'il s'agisse de trouver une location adaptée ou de faire appel à des services de garde, rendre ses vacances « dog friendly » peut entraîner un coût supplémentaire pour les maîtres. Une contrainte financière que presque tous acceptent, puisque 93% d'entre eux le disent, 54% sans hésiter et 39% en restant dans les limites du raisonnable. En l'espèce, les revenus des propriétaires de chiens ne constituent pas un facteur discriminant : 92% de ceux percevant moins de 1 300€ par mois sont prêts à assumer ce surcoût, soit une proportion identique à ceux dont les revenus dépassent les 2 500€ (93%).

Écrit par le 18 mai 2026

► Êtes-vous prêt(e) à payer plus cher pour que vos vacances soient compatibles avec votre chien (hébergement, activités, transport) ?

Base : À toutes et tous



© Pro-nutrition / FLASHS

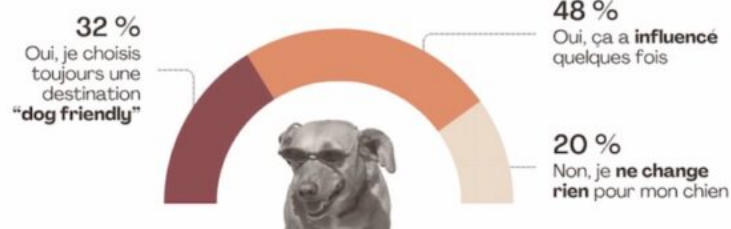
Un critère de choix

D'une manière générale, nombreux sont les propriétaires de chiens qui déterminent leur destination, ou en tous les cas leur logement sur place, en fonction de leur protégé. 32% des maîtres disent le faire systématiquement et 48% indiquent que cela a déjà pu peser dans leur choix. Un sur cinq seulement (20%) affirme au contraire ne pas modifier ou adapter ses projets de vacances en lien avec son animal.

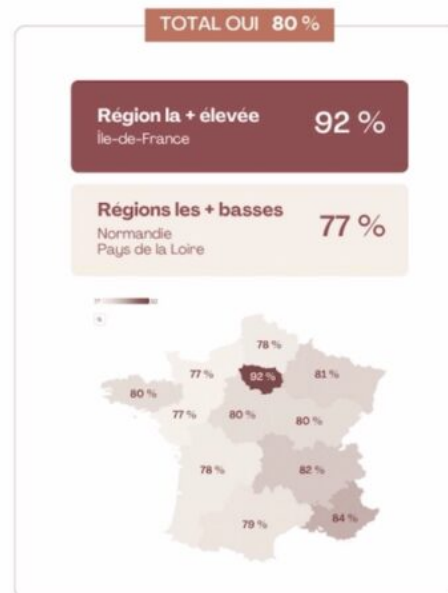
Écrit par le 18 mai 2026

► Avez-vous déjà choisi votre lieu de vacances en fonction de votre chien ?

Base : À toutes et tous



4 PROPRIÉTAIRE SUR 5
ont déjà **adapté le choix de leur lieu de vacances** en fonction de leur animal.

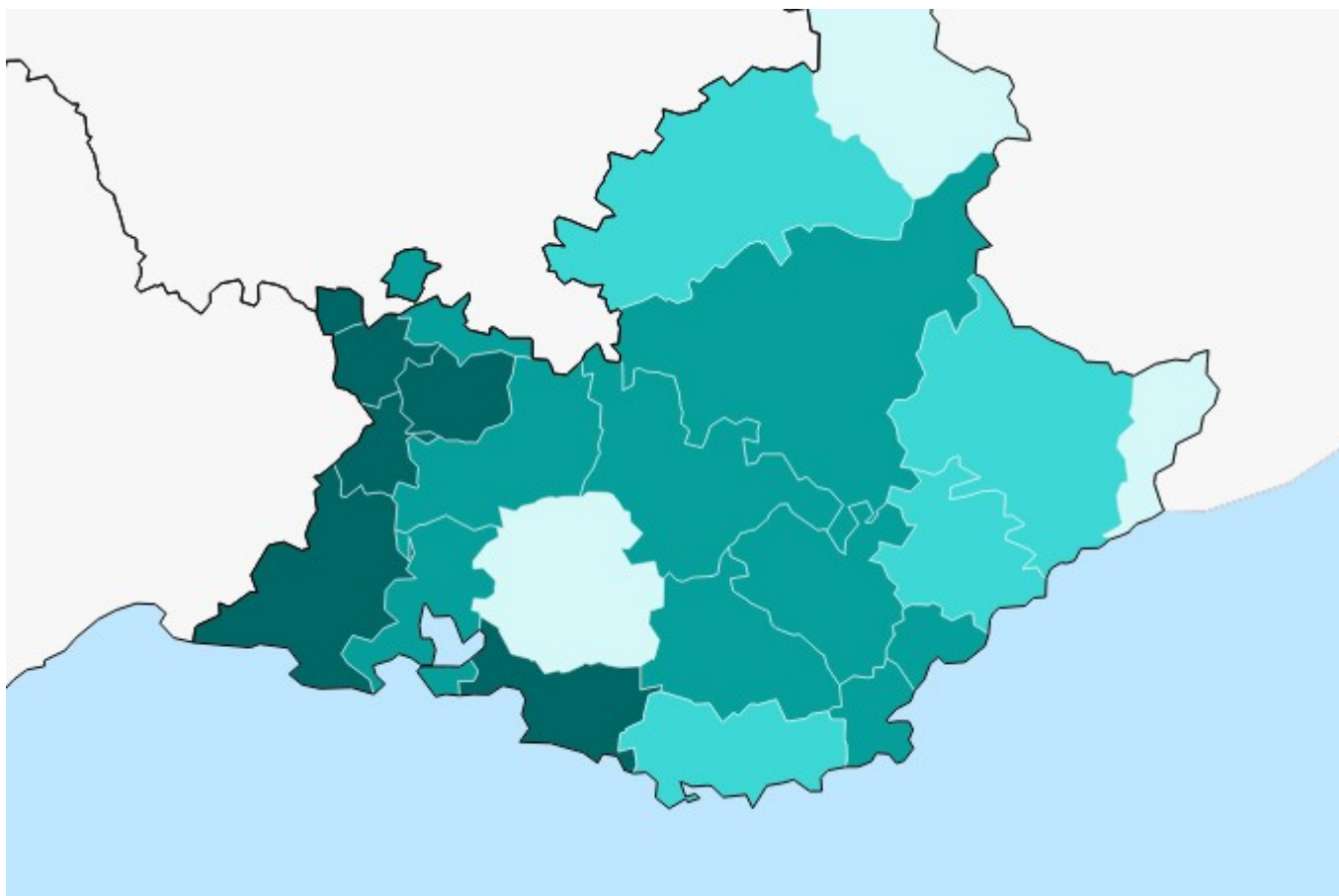


©Pro-nutrition / FLASHS

Étude réalisée par FLASHS pour Pro-nutrition

Chômage : le Vaucluse cancre de l'emploi en Région Sud

Ecrit par le 18 mai 2026

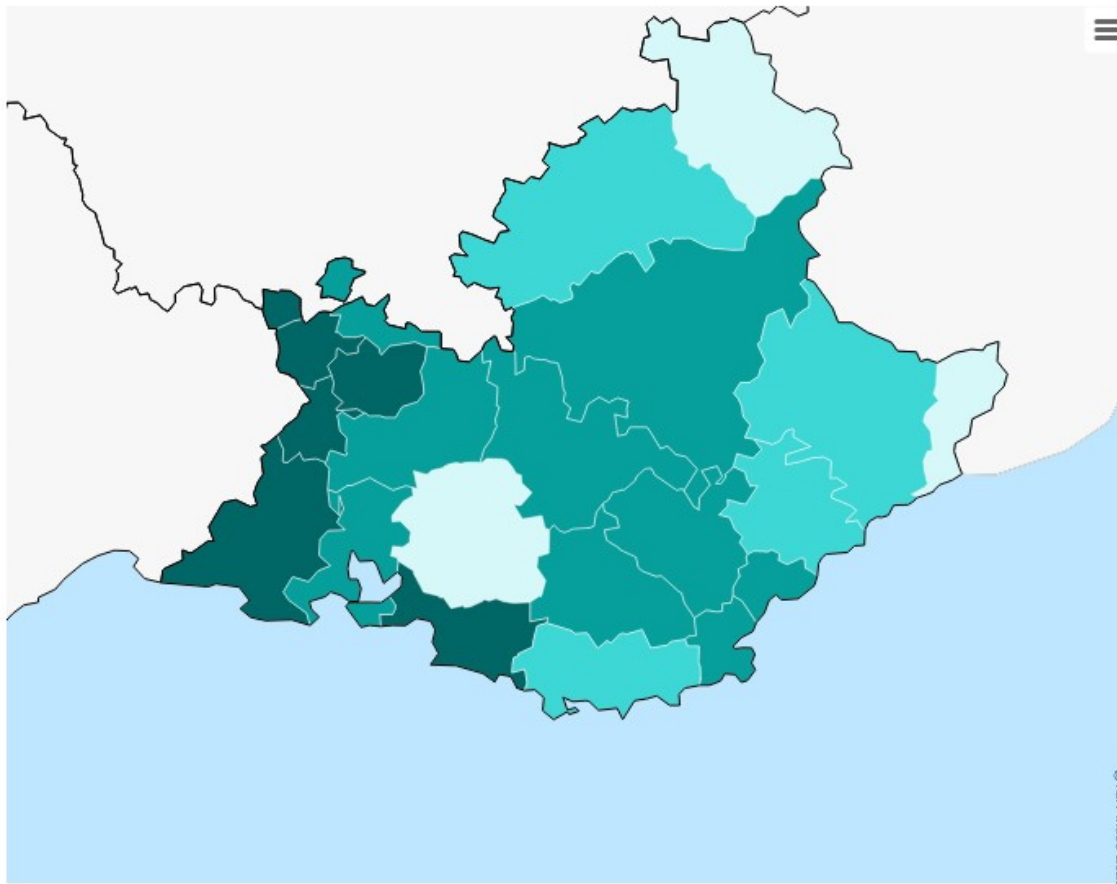


Alors que près **de 30 000 emplois sont à pouvoir dans le Vaucluse**, trois zones d'emploi vaclusiennes affichent les pires taux de chômage de la région. Avignon, Bollène et Carpentras constitue ainsi le podium des mauvais élèves de l'emploi en Région Sud. Toujours selon le bilan économique 2024 que vient de dévoiler [l'Insee Paca](#), les autres zones d'emploi du département ne font guère mieux puisque 5 territoires vaclusiens apparaissent dans le top 10 des zones d'emploi ayant le plus fort taux de chômage de Provence-Alpes-Côte d'Azur.

En 2024, le taux de chômage a baissé dans tous les départements de la Région Sud. C'est dans les Hautes-Alpes et les Alpes-Maritimes (respectivement 6,2% et 6,8% au dernier trimestre 2024) que ce taux est le plus faible. A l'inverse, le Vaucluse affiche toujours le niveau régional le plus élevé avec 9,5%.

Taux de chômage par zone d'emploi fin 2024

Ecrit par le 18 mai 2026



Taux de chômage (en %)

- 8,4 ou plus
- De 7,0 à moins de 8,4
- De 5,8 à moins de 7,0
- Moins de 5,8

Source : Insee-Paca

Dans le détail des territoires, trois zones d'emploi du département monopolisent le podium des mauvais élèves de l'emploi (voir tableau ci-dessous). En premier, la partie Paca du secteur d'Avignon (10,5%), devant Bollène (9,8%) et Carpentras (9,4%). Derrière ce 'triplé' dont on se serait bien passé Orange (9,4%) et Cavaillon (8,3%) apparaissent aussi dans le top 10. Seul Valréas se trouve dans la seconde moitié de ce classement des cancrès de l'emploi.

Ecrit par le 18 mai 2026

Zone d'emploi	Taux de chômage
Avignon - partie Paca	10,5%
Bollène-Pierrelatte - partie Paca	9,8%
Carpentras	9,4%
Marseille	9,3%
Arles - partie Provence-Alpes-Côte d'Azur	8,9%
Orange	8,9%
Fréjus	8,4%
Brignoles	8,3%
Cavaillon	8,3%
Martigues-Salon	8,3%
Draguignan	8,2%
Digne-les-Bains	7,9%
Manosque	7,9%
Valréas - partie Paca	7,8%
Sainte-Maxime	7,7%
Cannes	7%
Nice	6,7%
Gap	6,3%
Toulon	6,1%
Aix-en-Provence	5,8%
Menton	5,5%
Briançon	4,9%

Source : Insee Paca-Taux de chômage par zone d'emploi fin 2024

213 000 emplois en Vaucluse

Si le nombre d'emplois a augmenté de 0,4% en Provence-Alpes-Côte d'Azur entre 2023 et 2024, il est resté stable en Vaucluse. Fin 2024, notre département totalisait 213 000 emplois sur les 2,02 millions que compte l'ensemble de la région. Cependant, sur 1 an ce chiffre a variablement évolué selon les secteurs (voir tableau ci-dessous) . Ainsi, sur cette période le secteur de la construction est celui qui a le plus souffert dans le département (-4,2%), devant celui de l'agriculture (-3,4%).

Zonage	Emplois au 31/12/2024 (milliers)	Évolution entre 2023 et 2024 (en %)						Tertiaire non marchand	Total
		Agriculture	Industrie	Construction	Tertiaire marchand	dont Intérim			
Alpes-de-Haute-Provence	57,6	-9,5	0,9	-1,1	-1,6	-3,4	0,8	-0,7	
Hautes-Alpes	52,5	6,4	2,0	-1,1	2,4	11,7	1,5	1,9	
Alpes-Maritimes	437,8	-2,7	0,7	-2,4	0,4	-6,9	0,7	0,4	
Bouches-du-Rhône	891,8	0,9	1,3	-1,7	0,8	0,9	0,7	0,7	
Var	373,5	0,6	2,6	-2,9	-0,6	-16,3	0,7	0,0	
Vaucluse	213,0	-3,4	1,3	-4,2	0,6	7,5	0,0	0,0	
Provence-Alpes-Côte d'Azur	2 026,3	-1,2	1,4	-2,3	0,4	-2,2	0,6	0,4	

Ecrit par le 18 mai 2026

Sources : Insee, Estimations d'emploi ; estimations trimestrielles Urssaf, Dares, Insee.

A l'inverse, [le secteur de l'industrie affiche une tendance positive](#) (1,3% d'emplois supplémentaires en 1 an). Derrière, celui du tertiaire marchand présente aussi un bilan positif (+0,6% dont +7,5% pour l'intérim) alors le secteur du tertiaire non marchand est à l'équilibre.

[Vaucluse, près de 30 000 emplois à pourvoir](#)

L'économie régionale a ralenti en 2024

« En 2024, l'économie de Provence-Alpes-Côte d'Azur évolue dans un contexte national de ralentissement généralisé, et en suit les tendances même si elle résiste mieux, expliquent Corinne Roche et [Léa Tholozan](#) de l'Insee-Paca dans leur dernière analyse intitulée [Bilan économique 2024 : un dynamisme en perte de vitesse](#). La croissance de l'activité économique régionale est de plus en plus faible, l'emploi suit la même trajectoire, les dépôts de bilan d'entreprises continuent d'augmenter et l'encours de crédits bancaires baisse pour la première fois depuis quinze ans. Toutefois, les créations d'entreprises sont reparties à la hausse, le taux de chômage est au plus bas et les bénéficiaires du Revenu de Solidarité Active (RSA) sont moins nombreux. Au niveau sectoriel, le bilan est contrasté. L'industrie poursuit sa progression et retrouve son niveau d'emploi d'il y a vingt ans. Le secteur tertiaire est porté par le tourisme qui continue de bénéficier d'une fréquentation en hausse, à rebours de la tendance nationale. À l'inverse, la construction traverse une crise persistante. Le marché du logement neuf souffre, les permis de construire et les mises en chantier sont au plus bas, mais des signes d'amélioration apparaissent en fin d'année. Dans l'agriculture, des conditions météorologiques défavorables ont affecté la production et les prix, notamment des fruits et légumes d'été. »

L.G.

RSA : Coup de frein du nombre d'allocataires en Vaucluse

Sur un an, le nombre de foyers allocataires du Revenu de solidarité active (RSA) recule à nouveau, mais moins fortement que lors des quatre années précédentes (-3% entre décembre 2023 et décembre 2024). À l'inverse, il repart à la hausse en France métropolitaine (+1%).

Fin décembre 2024, 137 000 foyers sont ainsi allocataires du RSA en Provence-Alpes-Côte d'Azur. En tenant compte des conjoints, enfants et autres personnes à charge au sein de ces foyers, ce sont 275 600 personnes qui bénéficient du RSA.

Le repli s'observe dans presque tous les départements de la région, plus particulièrement en Vaucluse (-14%), dans les Hautes-Alpes (-7%) et dans les Alpes-Maritimes (-6%). La baisse est proche de la moyenne régionale dans le Var. Les effectifs sont en revanche quasi stables dans les Alpes-de-Haute-Provence et les Bouches-du-Rhône.

De son côté, le nombre de foyers allocataires de la Prime d'activité (PA) repart très légèrement à la hausse (+0,1%, après -1,5% en 2023) et atteint 379 200 foyers en fin d'année 2024, soit

Ecrit par le 18 mai 2026

718 600 personnes couvertes par le dispositif. En dehors d'une baisse en 2023, le nombre d'allocataires de cette prime destinée aux travailleurs aux ressources modestes n'a cessé d'augmenter ces dernières années. En France métropolitaine, la hausse est nettement plus marquée (+1,8% fin 2024, après -2,3% en 2023).

Dans les départements du Var et de Vaucluse, le nombre de foyers allocataires de la prime d'activité augmente sur un an (respectivement de 2,3% et 1,5%). La hausse est faible dans les Bouches-du-Rhône (+0,2%) et les effectifs sont stables dans les Hautes-Alpes. En revanche, le nombre de foyers allocataires recule dans les Alpes-Maritimes (-3%) et les Alpes-de-Haute-Provence (-1,7%).

En France, 1 salarié sur 5 déclare être pleinement engagé dans son travail

Ecrit par le 18 mai 2026



En France, les salariés en mode hybride sont de loin les plus engagés au travail. Ces derniers n'ont jamais été aussi engagés dans leur travail avec des différences significatives liées au lieu de travail.

Selon le deuxième rapport issu de l'étude [People at Work 2025 d'ADP Research](#), un travailleur sur cinq en France (21 %) et dans le monde (19 %) se déclare pleinement engagé dans son travail, un niveau record depuis 10 ans. En effet, en 2015, seulement 15% des salariés français indiquaient être pleinement engagés.

« L'étude révèle que la part des salariés français engagés s'élève désormais à 21%, soit une progression de 8 points par rapport au niveau le plus bas enregistré pendant la pandémie de 2020, où seulement 13% des travailleurs se déclaraient pleinement engagés » explique [Carlos Fontelas de Carvalho](#), président d'ADP en France et en Europe centrale. « Un engagement qui peut augmenter selon le lieu de travail (sur site, à domicile, en hybride) et le fait d'évoluer au sein d'une équipe performante ou non. Les enseignements de cette étude sont précieux pour les entreprises, en vue d'améliorer l'engagement de

Écrit par le 18 mai 2026

leurs salariés et de renforcer leur fidélisation ».

L'autonomie, un facteur clé de l'engagement des collaborateurs

Dans un contexte où 64% des travailleurs français interrogés déclarent travailler sur site tous les jours (en baisse de 3 points par rapport à 2023), 28% ont adopté le mode hybride (+3 points) et seulement 8% travaillent exclusivement à distance (-1 point), l'étude « People at Work 2025 » publiée par [ADP](#) montre qu'il existe un lien étroit entre le lieu de travail et le niveau d'engagement des salariés.

Ainsi, même si la part des collaborateurs qui se sentent pleinement engagés augmente quel que soit leur lieu de travail, les salariés qui partagent leur temps de travail entre télétravail et présence sur site se déclarent les plus engagés (25%, +4 points), devant ceux exerçant exclusivement sur site (21%, +5 points) et les travailleurs à distance (11%, +2 points).

Il semble avant tout que ce soit l'autonomie des collaborateurs qui ait un impact significatif sur leur niveau élevé d'engagement. A l'échelle mondiale, l'étude montre que les personnes interrogées qui bénéficient d'une totale liberté de choix quant à leur lieu de travail, pouvant travailler sur place ou à distance sans aucune restriction, sont bien plus engagées (27%) que celles soumises à des contraintes (16% pour les salariés devant travailler un certain nombre de jours sur site chaque semaine). Cette tendance se confirme quel que soit le lieu de travail : ceux qui ont le choix, qu'ils soient sur site ou à domicile, sont aussi engagés que les travailleurs hybrides disposant de la même liberté.

Une évolution de l'engagement plus contrastée dans le reste de l'Europe

Si, au niveau mondial, le taux d'engagement progresse pour atteindre 19% (+1 point), il est fortement influencé par les conditions économiques, sociales et politiques. Ainsi, bien que la France enregistre un taux d'engagement en hausse, la Pologne (15%, - 4 points), la République tchèque (13%, -3 points) et les Pays-Bas (17%, -2 points) figurent parmi les pays connaissant les plus fortes baisses. En conséquence, le taux d'engagement en Europe recule à 17% (-1 point).

Le rapport 'People at Work 2025' fait état de la plus forte progression dans la région Moyen-Orient/Afrique, avec une hausse de 3 points, atteignant 25% de travailleurs pleinement engagés. Dans les autres régions, le taux d'engagement baisse de 2 points en Amérique du Nord (21%) et reste stable en Amérique latine (23%), ainsi qu'en Asie-Pacifique (13%).

Des taux d'engagement qui diffèrent selon le statut, l'âge et le secteur d'activité

En France, les salariés exerçant un métier intellectuel se disent être plus engagés (32%) que les travailleurs qualifiés (15%) et les ouvriers (11%).

A l'échelle mondiale, les secteurs où les salariés sont les plus engagés sont la finance et l'assurance (25%), les services informatiques et technologiques (25%) et l'enseignement (21%). En Europe, le classement est très similaire, avec le secteur de la finance et de l'assurance en première position (22%), suivi par les services informatiques et technologiques (21%) et l'immobilier (21%). A l'inverse, les salariés évoluant dans les secteurs de l'industrie, du transport et des services publics (14%) font partie des plus faibles taux d'engagement enregistrés.

« On remarque que ce sont principalement dans les secteurs d'activité où il n'est justement pas possible

Ecrit par le 18 mai 2026

de choisir son lieu de travail, du moins dans la majorité des cas, que le taux d'engagement serait le plus faible » constate Carlos Fontelas de Carvalho avant de poursuivre : « Le travail hybride semble privilégier le meilleur des deux mondes, avec une vraie flexibilité accordée aux collaborateurs tout en préservant le collectif et l'intelligence qui découlent des relations interpersonnelles. Mais l'équité entre les salariés est primordiale, et cette demande de flexibilité est exprimée tant par les travailleurs qui peuvent exercer leur métier à distance que par ceux qui ne le peuvent pas ».

Appartenir à une équipe performante augmente l'engagement

Il est vrai que pour la majorité des salariés, le travail ne peut être effectué que sur site, ce qui impose de mobiliser d'autres leviers d'engagement. L'un d'entre eux consiste à renforcer le sentiment d'appartenance à une équipe, un facteur essentiel. L'étude révèle que la grande majorité des salariés (90% au niveau mondial et 83% en France) travaillent dans une équipe.

Fait marquant, à l'échelle mondiale, 52% des collaborateurs qui estiment appartenir à une équipe performante se disent pleinement engagés, contre seulement 10% de ceux qui déclarent ne pas faire partie d'une équipe performante. Ces résultats mettent en exergue l'importance du sentiment d'appartenance à une équipe sur le lieu de travail.

Il devient essentiel de se concentrer sur le développement des salariés et d'accorder une attention particulière à la croissance des managers de proximité. Leur rôle est déterminant pour la performance de leur équipe, soulignant ainsi leur impact stratégique au sein de l'organisation.

Qu'est-ce que l'engagement ?

L'engagement se définit comme un état d'esprit émotionnel qui incite les individus à donner le meilleur d'eux-mêmes de manière durable. Cela signifie qu'ils s'investissent pleinement dans leur travail et qu'ils sont susceptibles de continuer à le faire. L'engagement est un indicateur clé. Les recherches menées par ADP ont établi un lien étroit entre le niveau d'engagement d'un salarié, sa productivité et la fidélité envers son employeur. Toutes les organisations, qu'elles soient grandes ou petites, souhaitent retenir leurs salariés et améliorer leur productivité. Il est donc dans l'intérêt de tout employeur que ses collaborateurs soient pleinement engagés.

En chiffres

- 21% des salariés français déclarent être pleinement engagés dans leur travail, en hausse de 5 points sur un an (16%). Un taux plus important que pour le reste de l'Europe (17%) et dans le monde (19%).
- Ce sont les travailleurs en mode hybride qui sont les plus engagés (25%, +4 points), devant ceux exerçant exclusivement sur site (21%, +5 points) et les télétravailleurs à temps complet (11%, +2 points).
- A l'échelle mondiale, 52% des collaborateurs qui estiment faire partie d'une équipe performante sont pleinement engagés, contre seulement 10% de ceux qui déclarent ne pas faire partie d'une équipe performante.

Écrit par le 18 mai 2026

Le Sud est-il une région d'entrepreneurs ?



[Axtom](#), le collectif d'entrepreneurs associés qui accompagne les entreprises et les collectivités dans leur développement immobilier et économique, et l'institut [IFOP](#), ont interrogé un panel de 2 700 Français sur le sujet de l'entrepreneuriat en Région Sud.

En 2024, 106 186 entreprises ont été créées dans la Région Sud (source BPI France). Une dynamique entrepreneuriale portée par les micro-entrepreneurs qui ont représenté 66% desancements d'activité cette année-là, soit 69 914 micro-entreprises.

Si créer son propre emploi est dans la région la principale motivation qui préside à la volonté d'entreprendre (96%), près des 2/3 des habitants (64%) se déclareraient prêts à tenter l'aventure si toutes les conditions de succès étaient réunies. Un peu moins nombreux que la moyenne nationale

Ecrit par le 18 mai 2026

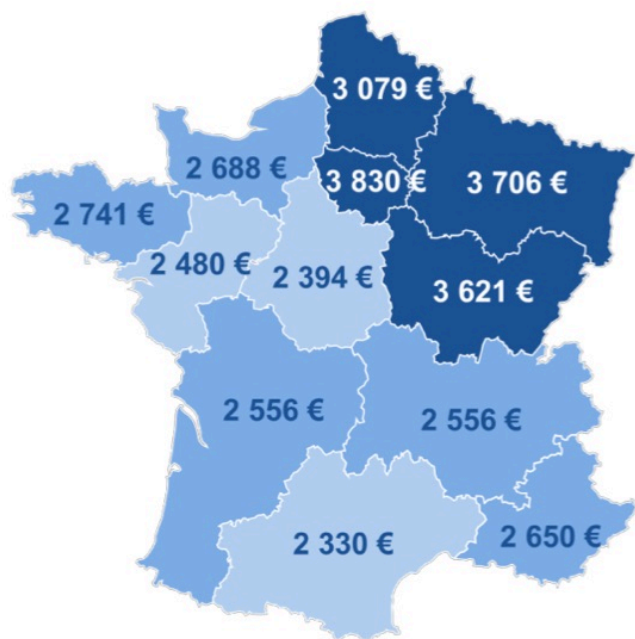
à percevoir la France comme un pays d'entrepreneurs (50% contre 53%), quel regard portent-ils sur le niveau de vie des entrepreneurs et quelle rémunération leur semblerait suffisamment attractive pour se lancer ?

Alors que l'émission « Qui veut être mon associé ? » remporte un vif succès, le collectif d'entrepreneurs Axtom et l'institut IFOP ont interrogé un panel de 2 700 Français représentatif de la population française de 18 ans et plus, pour répondre à ces questions et tordre le cou aux idées reçues.

Combien gagnent les entrepreneurs français selon les habitants du Sud ?

A contre-courant de certaines idées reçues associant entrepreneuriat et richesse, favorisées par les histoires de réussite spectaculaire et la représentation culturelle, les Français restent relativement raisonnables quant à leur estimation du revenu net mensuel des entrepreneurs qu'ils évaluent en moyenne à 2 990 € (avant impôt).

Une appréciation proche de la réalité si l'on en juge les résultats d'une enquête menée fin 2023 par la Confédération des petites et moyennes entreprises (CPME) révélant que plus de la moitié des dirigeants de TPE/PME (51%) percevraient une rémunération mensuelle moyenne inférieure à 2 600€, un dirigeant sur cinq (20%) déclarant gagner moins qu'un SMIC.



©Axtom / Ifop

Dans la Région Sud, les répondants semblent plus « modérés » que la moyenne nationale, évaluant le revenu mensuel des créateurs d'entreprises à 2 650€ net, loin derrière l'Île-de-France (3 830€), le Grand Est (3 706€) et la Bourgogne Franche Comté (3 621€).

Ecrit par le 18 mai 2026

Les habitants de la région prêts à entreprendre pour un revenu de 3 459€ par mois

Pour 68% des répondants de la région, la principale motivation des entrepreneurs est de gagner de l'argent pour s'assurer un niveau de vie confortable.

A leur échelle, alors que le salaire moyen dans la région est de 2 472€ nets par mois (dans le privé), le seuil de revenu mensuel à partir duquel il leur semblerait intéressant de lancer leur propre activité s'élève en moyenne à 3 459€, soit 809€ de plus que leur estimation du revenu des chefs d'entreprises en France.

Des estimations qui les placent au 4ème rang des régions les plus « gourmandes », quand la moyenne nationale est légèrement inférieure avec 3 366€.

[Jérémie Benmoussa](#), directeur général et associé d'Axtom, commente : « La création d'une entreprise offre l'opportunité de faire une différence, d'innover et d'apporter des solutions à des problèmes spécifiques. Cette capacité à avoir un impact tangible sur le marché et la société, à travers des services améliorés ou la création d'emplois par exemple, est souvent une motivation plus profonde que l'enrichissement financier. En témoigne la réalité du revenu moyen des entrepreneurs en France. Bien que la perspective de mieux gagner leur vie puisse également jouer un rôle, il est clair que pour beaucoup d'entrepreneurs, la liberté et l'autonomie que procurent la création et la gestion de leur propre entreprise sont des moteurs puissants. Prendre ses propres décisions sans avoir à se conformer aux directives d'un supérieur hiérarchique et suivre ses convictions sont des avantages perçus comme majeurs, et cela sans compter le gain de flexibilité avec la possibilité d'organiser sa journée selon ses besoins et priorités, ce qui est difficilement réalisable dans un cadre salarié traditionnel. »

« N'importe qui peut entreprendre » : une perception partagée par 53% des habitants.

Bernard Tapie, Xavier Niel, Bernard Arnault puis Michel-Edouard Leclerc en France ou encore Elon Musk, Steve Jobs, Jeff Bezos et Bill Gates à l'international, sont les personnes connues qui, spontanément, symbolisent le mieux l'entrepreneuriat aux yeux des Français.

En parallèle, loin de l'image médiatique de ces « grands patrons » milliardaires, une majorité de la population française privilégie une représentation de proximité, citant prioritairement un membre de leur famille ou un artisan de leur quartier (plombier, boulanger, etc.). En écho de ce sentiment d'entrepreneuriat accessible à tous, 53% des habitants de la Région Sud estiment que de nos jours, n'importe qui peut entreprendre. 45% considèrent même qu'il suffirait d'une bonne idée pour se lancer (proche du niveau national de 46%).

Attention à l'image peu réaliste de l'entrepreneuriat véhiculée par les réseaux sociaux

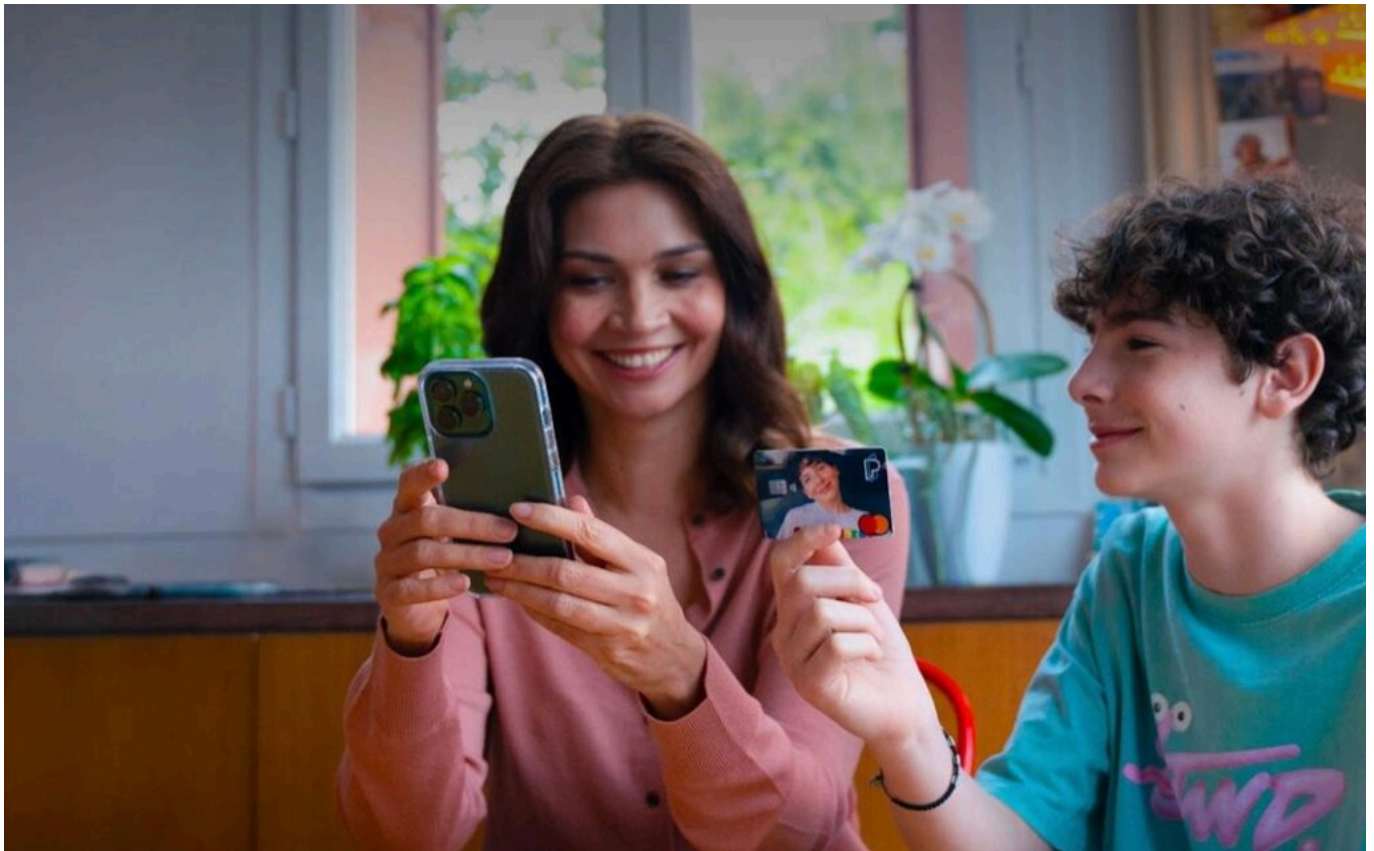
Écrit par le 18 mai 2026

Une perception d'apparente simplicité qui alerte Jérémie Benmoussa, alors que les défaillances d'entreprises se multiplient en France : « Les récits simplifiés autour d'entrepreneurs à succès négligent souvent les difficultés, les efforts et les ressources nécessaires pour transformer une idée en entreprise viable. Les figures emblématiques comme Steve Jobs, Elon Musk ou Mark Zuckerberg sont souvent présentées comme des génies qui ont réussi principalement grâce à leur créativité, créant une vision erronée de l'entrepreneuriat. Les réseaux sociaux accentuent cette tendance en faisant la promotion de « méthodes » permettant de créer un business et de devenir riche grâce au digital. Avec l'accès accru aux technologies et aux ressources en ligne, les jeunes peuvent croire que lancer une entreprise est plus facile qu'il ne l'est réellement. Par ailleurs, la culture de la start-up, souvent médiatisée, donne l'impression qu'une bonne idée et une levée de fonds suffisent pour réussir, alors que les étapes de développement, de gestion et de croissance sont cruciales. Les initiatives de sensibilisation à l'entrepreneuriat se concentrent parfois trop sur l'idée innovante et pas assez sur les compétences nécessaires pour la concrétiser. »

Enquête réalisée par l'IFOP pour Axtom

Les ados de Provence-Alpes-Côte d'Azur parmi les plus dépensiers de France

Écrit par le 18 mai 2026



Écolos mais épicuriens invétérés, préoccupés par la fonte des glaces mais friands de fast fashion, amateurs de mobilités douces mais épris de numérique, si glouton en énergie... Les 10-18 ans jouent avec les ambiguïtés, selon la nouvelle étude réalisée par le Teenage Lab de [Pixpay](#), la carte de paiement des ados copilotée par les parents.

Le manque d'argent et les incitations à consommer sont généralement mis en avant comme clés des paradoxes adolescents. Pourtant, derrière ces explications se cachent d'autres questions, d'autres barrières, autant éducatives que financières. Mieux consommer s'apprend, et dès le plus jeune âge. Une responsabilité qui incombe notamment aux parents, hélas trop souvent absents sur les sujets de consommation.

Écolos, mais pas trop

Philanthrokids ou hédonistes ? La génération Alpha est marquée par une forte prise de conscience de l'impact de la consommation de chacun. Mais bien souvent, les bonnes intentions se rompent en caisse : les adolescents achètent toujours plus, et moins cher. Supermarchés (33%), fast-foods (16%), mode (7%) et numérique (6%)... Les 10-18 ans dépensent en moyenne 14,1€ (+2€ vs 2023) par panier, pour un total mensuel de 98,7€ (+2€). Une somme qui atteint même 119,5€ en Corse, 111,1€ en Provence-Alpes-Côte d'Azur et 103,6€ en Île-de-France, contre 88,9€ en Normandie, seule région hexagonale sous la

Ecrit par le 18 mai 2026

barre des 90€.

McDonald's incarne d'une certaine manière la face noire des paradoxes adolescents. Plaisir coupable par excellence, l'enseigne séduit toujours plus malgré la tendance anti-déchet, qui condamne emballages plastiques, serviettes en papier et autres gobelets à utilisation unique. La chaîne de restauration rapide est aujourd'hui la deuxième marque préférée des ados, avec des paniers moyens de 10,4€.

Son principal concurrent dans le cœur des plus jeunes n'est autre qu'Apple, portée par la vague du paiement mobile. Un mode de règlement qui représente désormais 45% des transactions (28,7% en janvier 2023), à la fois pratique et in-style, mais peu favorable aux achats réfléchis. Sans liquide, sans contact, sans souci : le paiement de la marchandise souhaitée se fait à la vitesse de l'éclair et de manière virtuelle. Et il n'est pas rare que ce soit à crédit. 54% des 10-18 ans demandent des avances sur leur argent de poche, tandis que seuls 17% ont réussi à atteindre leur objectif d'épargne Pixpay.



©Pixpay

Les enfants et la consommation : une éducation à faire

« Le temps, c'est de l'argent », dit l'adage. « Ne dépense pas plus que ce que tu gagnes », dit un autre. Les avertissements proverbiaux sont nombreux, mais peu ont du poids quand tout invite à consommer. Doit-on pour autant en déduire que l'adolescent est un consommateur immoral comme les autres ? Pas si sûr.

La volonté de mieux consommer incite de nombreux jeunes à adopter des approches plus

Écrit par le 18 mai 2026

rationnelles, moins spontanées de l'argent, qu'ils expérimentent, malgré tout, au quotidien, comme une ressource rare. Mais cette transition est souvent freinée par un manque de connaissances dû, en partie, à une trop faible implication des parents sur le sujet. Là encore, les chiffres disent beaucoup. Bien que 96% des parents estiment avoir un rôle majeur à jouer dans l'éducation à la consommation de leurs enfants, 30% reconnaissent ne pas lui apprendre à privilégier la seconde main, ni même à s'informer sur la provenance des produits convoités. Plus encore, 38% des parents admettent ne pas sensibiliser leur enfant à l'impact environnemental de ses achats.

« Malgré vingt ans de campagnes sur l'urgence climatique, force est de constater que nous, les adultes, n'avons pas modifié en profondeur nos modes de vie, même si la prise de conscience progresse. Ce que nous pouvons réussir, en revanche, en tant que parents, c'est de transmettre les bons réflexes de consommation à nos enfants, qui auront moins pour tâche de changer le monde que de le réparer. », explique [Caroline Ménager](#), cofondatrice de Pixpay.

Étude réalisée par le Teenage Lab de Pixpay

Les Français atteints de grosse fatigue informationnelle

Ecrit par le 18 mai 2026



La deuxième vague de l'enquête sur la fatigue informationnelle, réalisée par la Fondation Jean-Jaurès, l'Obsoco et Arte, montre que les Français sont de plus en plus nombreux à désertier les médias traditionnels. Informations répétitives, anxiogènes et conflictuelles, le constat est sévère. Ainsi, 54% de nos concitoyens déclarent être fatigués par les médias et se tournent toujours plus nombreux vers les réseaux sociaux pour s'informer. Au-delà de cet exode informationnel, c'est une question de vie démocratique qui est posée tant les deux sont liées.

Les sujets d'inquiétude sont aujourd'hui tellement nombreux et importants et leurs traitements médias ont un tel effet amplificateur, que rien n'est surprenant si les français se détournent des moyens d'informations traditionnels. Il leur est reproché, et par ordre d'importance : que « c'est tout le temps les mêmes informations », que « trop d'informations empêchent le recul », qu'on a « le sentiment d'avoir rien lu ou vu », et qu'il « est difficile de distinguer le faux du vrai, ce qui est important et ce qui ne l'est pas. » Ainsi, pour une large majorité de Français, les médias sont aujourd'hui une source de stress. Même les

Ecrit par le 18 mai 2026

psychothérapeutes le disent à leurs patients : « si l'actualité vous mine, commencez par débrancher. »

Tous les spécialistes l'affirment, le cerveau de l'être humain est aujourd'hui en surchauffe

À qui la faute ? Les médias qui font dans la facilité et sont constamment dans la course au sensationnel pour faire de l'audience ? Les outils numériques qui nous connectent et nous abreuvent en permanence ? Ou notre incapacité à savoir trier et prendre de la distance ? Sans doute un peu tout cela. Mais les spécialistes l'affirment, le cerveau de l'être humain est aujourd'hui en surchauffe. On a dépassé ce qu'il est possible de digérer. À partir de là, c'est le reflux gastrique assuré...

L'information ne saurait avoir pour unique objet d'être anxiogène

S'il appartient à nous, citoyens, de savoir mieux gérer tous ces flux informationnels, les journalistes doivent aussi se poser les bonnes questions et pour certains faire évoluer leurs pratiques. L'information ne saurait avoir pour unique objet d'être anxiogène. En France, même les bulletins météo font dans le catastrophisme. Le journalisme, c'est d'abord une prise sur le réel (des faits vérifiés), de la distance pour comprendre (l'analyse et le débat) et parfois même des solutions (faire société comme on dit). L'information doit émanciper et non rendre abruti. Ne laissons pas aujourd'hui les influenceurs et demain l'IA prendre le pouvoir sur les esprits. Ne laissons pas les approximations, les fausses nouvelles et les amalgames prendre la place de la rigueur, du contre point et du débat.

« La refondation démocratique ne pourra pas se faire sans celle de l'information », concluent Sébastien Boulonne, Guenaëlle Gault et Davis Medioni, les auteurs de cette étude sur la fatigue informationnelle. La tâche est immense...

Pour lire l'étude, [cliquez ici](#).