Communiqué de presse
8 octobre 2025

News RSE dévoile le 2ème baromètre Ifop - News RSE de la charge mentale des actifs et des impacts sur la vie professionnelle, personnelle et la santé, réalisé avec le soutien de l'APEC, Bpifrance, COLAS, La Maison Bleue, La Poste, MGEN

De la sphère professionnelle à la vie privée : un paradoxe français entre une satisfaction à l'égard de la situation personnelle et professionnelle et une charge mentale élevée, avec une répartition toujours inégalitaire des tâches domestiques impactant la charge mentale, le bien-être général et la qualité de vie des femmes. Face à cette situation, les sondés expriment de fortes attentes de l'employeur pour gérer cette charge mentale tout en envisageant des solutions individuelles et collectives pour la réduire. Ce baromètre révèle également des disparités femmes-hommes mais aussi entre les catégories socio-professionnelles et les situations personnelles telles que les aidants et les familles monoparentales. Par ailleurs, les agents du secteur public expriment des niveaux de satisfaction significativement inférieurs à la moyenne globale concernant leurs conditions de travail, la reconnaissance de leur travail à sa juste valeur et un niveau de stress et d'angoisse nettement supérieur au secteur privé. Tandis que le secteur BTP et les cadres affichent des niveaux de satisfaction professionnelle supérieurs à la moyenne.

L'édition 2025 du Baromètre Ifop – News RSE de la charge mentale des actifs, réalisé avec le soutien et en partenariat avec l'APEC, Bpifrance, COLAS, La Maison Bleue, La Poste, MGEN a été menée en juin 2025 auprès de 2 003 salariés du public et du privé, et met en lumière un paradoxe fort qui se confirme pour la 2è année.
D'un côté, la majorité des salariés expriment une satisfaction globale vis-à-vis de leur environnement professionnel, avec une reconnaissance de l'autonomie, de l'utilité et de la clarté des missions. De l'autre, la charge mentale demeure un poids massif qui affecte aussi bien la vie personnelle et professionnelle que la santé des actifs.

Une satisfaction en surface, une charge mentale importante généralisée

Si la grande majorité des actifs se dit satisfaite de son environnement de travail et des principales dimensions qui le composent (intégration, utilité, autonomie, équilibre), ils sont également nombreux à exprimer un sentiment de charge mentale professionnelle élevée.

En effet, certaines dimensions apparaissent plus perfectibles : près de la moitié des salariés (48%) se disent stressés dans le cadre de leur travail, moins de 7 actifs sur 10 estiment que leur travail est reconnu à sa juste valeur dans leur entreprise (66%) ou se sentent accompagnés dans la gestion de leur parcours et de leurs perspectives d'évolution (63%). La satisfaction vis-à-vis de la rémunération est encore plus faible (58%), avec un écart significatif de 9 points entre hommes (63%) et femmes (54%, stable par rapport à 2024).
Un tiers (31%) estime par ailleurs que sa situation personnelle - qu'il s'agisse de parentalité, d'aidance ou d'autres contraintes - n'est pas suffisamment prise en compte par l'employeur.

La charge mentale est particulièrement élevée dans certaines catégories professionnelles ou situations personnelles : 71% des actifs se disent concernés dans leur vie professionnelle, une proportion qui atteint 82% chez les managers encadrant plus de cinq personnes, 79% chez les salariés aidants et 76% chez les parents de jeunes enfants. Dans la sphère privée, 62% rapportent une charge mentale élevée, avec une intensité plus forte chez les femmes (67% contre 57% des hommes), les familles monoparentales (74%) et les salariés aidants (73%). Au total, 82% des salariés connaissent une charge mentale élevée dans au moins un domaine, et plus de la moitié (51%) cumulent cette pression dans leur vie personnelle et professionnelle.

La charge mentale professionnelle et personnelle élevée entraînant des conséquences significatives sur la santé

La charge mentale professionnelle semble résulter d'une accumulation de facteurs liés à la quantité, à l'incertitude et à la complexité du travail, menant à une dégradation de la santé physique et/ou mentale et à une détérioration des conditions de travail. Les sondés sont nombreux à éprouver une charge mentale personnelle élevée et à se sentir stressés ou angoissés. Près de 67% des actifs relient leur charge mentale à une dégradation de leur santé physique et/ou psychologique, avec en première ligne la fatigue chronique (35%) et le stress (28%). Sur le plan personnel, 81% déclarent des effets négatifs, qu'il s'agisse de difficultés de déconnexion (31%), de troubles du sommeil (24%), de tensions familiales ou d'un sentiment d'isolement. Seuls 54% estiment avoir un sommeil de qualité et plus d'un tiers ont l'impression d'être dépassés au quotidien (37%, +16 pts pour les catégories pauvres).

Des écarts significatifs selon le genre

Malgré des évolutions positives depuis l'an passé, la répartition des responsabilités domestiques et familiales est inégale et repose majoritairement sur les femmes, et plus particulièrement les mères**.** Ainsi les femmes, et plus particulièrement celles ayant des enfants à charge, déclarent avoir une charge mentale plus élevée que les hommes pour : le suivi de l'éducation des enfants (81% contre 66%, +4pts vs 2024) ;

la gestion des finances du foyer (70% contre 63%, +4 pts vs 2024) ; la gestion du calendrier familial (activités périscolaires, vacances) (69% contre 54%, -4 pts vs 2024), score culminant à 83% chez les mères d'enfants de moins de 3 ans (vs 65% des pères) ; ou encore l'organisation des tâches ménagères (67% contre 51%, -3pts vs 2024), score atteignant 83% chez les mères d'enfants de moins de 14 ans (vs 59% des pères).

De plus, des écarts significatifs apparaissent selon le genre : 82% des hommes déclarent avoir confiance en eux, contre seulement 68% des femmes (+4 pts vs 2024). De même, les femmes se disent plus souvent stressées ou angoissées dans leur quotidien (52%, -1 pt vs 2024) que les hommes (38%), une proportion encore plus élevée chez les femmes issues des catégories pauvres (60%).

Une charge mentale élevée entraînant des renoncements personnels et professionnels

Cette charge mentale élevée a des conséquences sur le quotidien des actifs et a déjà conduit 75% à renoncer ou décaler au moins un projet personnel, et 58% à renoncer ou décaler au moins un projet professionnel. Des projets personnels importants sont impactés tels que le renoncement ou décalage de projets de voyage (44%), des travaux dans le logement (43%) ou même de projets d'enfant (21% au global ; 23% pour les hommes et 19% pour les femmes). Sur le plan professionnel, les renoncements portent sur une prise de responsabilité supplémentaire au travail (36%), un projet supplémentaire au travail qui tenait à cœur (33%), un projet de reconversion professionnelle (31%) ou de changement d'entreprise/ d'organisation (31%). On ne note que peu d'écarts entre hommes et femmes sur ces dimensions, en revanche les moins de 35 ans sont paradoxalement plus nombreux à citer l'ensemble de ces renoncements que leurs aînés, preuve d'une sensibilité plus forte à l'équilibre pro-perso.

Face à cette situation, les discussions autour de la charge mentale restent limitées. Si 83% des salariés concernés parlent de leurs difficultés face à leur charge mentale, ils le font majoritairement avec leurs proches, beaucoup plus rarement avec leur manager (26%) ou leur service RH (14%), pourtant concernés.

Des attentes fortes et des solutions diversifiées plébiscitées pour soulager la charge mentale professionnelle

Malgré cet état de fait, des pistes de solutions émergent de ce baromètre. Lorsque des actions sont mises en place, elles sont jugées efficaces : 96% constatent une amélioration dans leur vie personnelle et 92% dans leur vie professionnelle, même si seule une moitié estime que cette amélioration est durable.

Les salariés expriment des attentes claires, centrées sur le quotidien professionnel, autour de trois vecteurs principaux d'amélioration de leur charge mentale professionnelle : de meilleures conditions de travail (14%) en termes d'ambiance et de stress notamment, une meilleure reconnaissance et valorisation (13%) ainsi qu'une réduction de la charge de travail (8%).

Plus concrètement, ils plébiscitent :

- Des temps et espaces dédiés au bien-être (43%)
- Une meilleure organisation du travail (37%),
- Une réduction effective de la charge de travail (35%),
- Un accompagnement psychologique renforcé (30%),
- Un meilleur équilibre vie professionnelle/vie personnelle (28%).
- La reconnaissance du travail avec une augmentation de salaire, un encadrement plus humain et une meilleure écoute (13%)
- En parallèle, nombreux sont les sondés femmes et hommes qui envisagent aussi des solutions individuelles : au moins un accompagnement social et psychologique et/ou une formation (64%), au moins un changement de trajectoire professionnelle (62%) et au moins un aménagement du temps de travail (54%).

Des pistes concrètes pour soulager la charge mentale personnelle et un congé de naissance plébiscité

Les actifs évoquent plusieurs souhaits pour alléger leur charge mentale personnelle : un soutien par leur partenaire dans les tâches domestiques (16%), une aide extérieure pour les tâches domestiques (14%), comme le ménage, les repas préparés, mais également de meilleurs revenus (12%) ou plus de temps libre (11%) ou un logement plus grand (10%). On note par ailleurs que les femmes sont plus nombreuses à citer un besoin de soutien (21% contre 12% chez les hommes) et un accompagnement pour les tâches domestiques (12% contre 6% pour les hommes).

On observe également une forte adhésion à la mise en place du congé de naissance (85%) – selon les modalités exprimées par le gouvernement dans son projet de transformation du congé parental actuel, envisagé pour 2026 – aussi bien chez les femmes (86%) que chez les hommes (85%), et ces derniers sont un peu plus nombreux à se dire « très favorables » à ce dispositif (32% contre 29% des femmes).

Focus par catégories socioprofessionnelles

Les ouvriers déclarent avoir une charge mentale personnelle plus faible que la moyenne (57%, soit -5 pts vs global), contrairement aux employés (67%, +5 pts). De plus, 46% des employés estiment que cette charge repose essentiellement sur eux (+10 pts vs global), contre 26% des ouvriers. Ce constat se traduit également dans le ressenti au quotidien : la majorité des employés se dit stressée ou angoissée (51% contre 37% des ouvriers). Ces écarts peuvent être interprétés à l'aune d'une dimension genrée : les postes d'employés étant majoritairement occupés par des femmes, tandis que les métiers ouvriers par des hommes.

La charge mentale professionnelle est plus élevée chez les professions intermédiaires (75%, +4 pts vs global). Ces dernières en parlent davantage avec leurs collègues (53%, +6 pts), dans une logique de partage et de répartition de cette charge (55%, +4 pts).

Focus sur un secteur public en souffrance :

Le secteur public se distingue par un niveau de stress supérieur (54% +6 pts vs global) et d'angoisse (50%, +5 pts) et un sentiment de moindre reconnaissance par rapport au secteur privé, un manque de considération (59%, +6 pts) et des difficultés pour communiquer au sein de l'organisation (50%, +6 pts). Ainsi, 73% ressentent une charge mentale professionnelle élevée (+2 pts vs global).

Pour alléger la charge mentale, les salariés du secteur public estiment que leur entreprise devrait avant tout mettre en place des espaces dédiés au bien-être (43%), une meilleure organisation du travail et des équipes (38% +1 pt) et un accompagnement social et psychologique (34% +4 pts). Seuls 18% jugent prioritaire des temps d'échanges dédiés avec leur manager (-1 pt) ainsi qu'une réduction du niveau d'exigence attendu sur le travail réalisé.

Focus sur les cadres

Les cadres déclarent bénéficier d'une grande autonomie dans leur travail (91%, +5 pts vs global), être satisfaits de leur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle (85%, +5 pts) et de leurs conditions de travail (83%, +6 pts). Près des ¾ estiment que leur travail est reconnu à sa juste valeur (74%, +8 pts) et plus de 2 sur 3 se disent satisfaits de leur rémunération (68%, +10 pts).

Par ailleurs, les cadres se distinguent par une charge mentale moins élevée liée à la gestion des finances (58% contre 71% pour les catégories populaires) et à la perspective de revenus moindres à la retraite (46% contre 64%). La charge mentale professionnelle des cadres est avant tout liée à la quantité de travail (59%) ainsi qu'à la multiplication des réunions et canaux de sollicitation (59%, +14 pts), entraînant une dégradation de la santé physique ou mentale pour près de 7 cadres sur 10.

Focus sur un secteur du BTP satisfait

Les salariés du secteur du BTP affichent des niveaux de satisfaction professionnelle supérieurs à la moyenne concernant l'utilité perçue de leur activité (91%, + 4 pts vs global), leurs conditions de travail : environnement, équipements (82%, +5 pts) et la reconnaissance de leur travail à sa juste valeur (73%, +7pts).

Au-delà de ces indicateurs, plus de 8 salariés du BTP sur 10 déclarent prendre du plaisir dans leur quotidien professionnel (84%, +7 pts). Ils sont également moins

nombreux à faire état de stress, tant dans leur travail (40%, -8 pts) que dans leur vie personnelle (38%, -7 pts), traduisant ainsi à une charge mentale professionnelle plus contenue que celle constatée chez l'ensemble des actifs interrogés (67%, -4 pts).
Et pour réduire leur charge mentale professionnelle, les salariés du BTP mobilisent davantage de stratégies collectives : ils sont en effet plus enclins à évoquer la répartition de celle-ci avec leurs collègues (60%, +9 pts) ou leur manager (53%, +9 pts). À noter que plus d'un salarié du BTP sur 5 envisagent de changer de trajectoire professionnelle (22%, +5 pts vs global), en optant notamment pour une reconversion (46% +7 pts) ou le passage au statut d'indépendant (32%, +8 pts).

Focus sur les familles monoparentales

Les foyers monoparentaux présentent une charge mentale significativement supérieure à la moyenne, tant sur le plan professionnel (77%, +6 pts), que personnel (74%, +12 pts). De plus, la charge mentale dans ce type de foyer pèse davantage sur les mères concernant la gestion de la santé et du bien-être du foyer (78% contre 67% des hommes) et celle du calendrier familial (76% contre 68%). Rappelons qu'en France, une famille sur 4 est monoparentale, et dans 80% des cas, ces foyers sont composés d'une mère seule. Pour alléger la charge mentale, les foyers monoparentaux estiment que leur entreprise devrait avant tout mettre en place une meilleure organisation du travail et des équipes (41%, +4 pts), des espaces dédiés au bien-être (41%, -2 pts) et une réduction de la charge de travail (35%).

Focus sur les salariés aidants

Près de ¾ des salariés aidants déclarent ressentir une charge mentale personnelle élevée (73%, +11 pts vs ensemble), et 8 salariés aidants sur 10 estiment leur charge mentale professionnelle élevée (79%, +8 pts vs global). La majorité des salariés aidants rapportent être stressés ou angoissés (54%, +9 pts vs global), et près de la moitié ont l'impression d'être dépassés au quotidien (47%, +10pts). Ces scores sont significativement supérieurs chez les femmes (respectivement 60% et 50%, soit +13 pts et +5 pts vs les hommes).

Selon Nora Barsali, « *ce 2è baromètre permet de comprendre les facteurs et l'ampleur de la charge mentale des salariés en France, confirmant les inégalités femmes hommes dans la sphère domestique, amplifiées par les situations spécifiques des familles monoparentales, précaires ou des aidants familiaux. Ce baromètre s'enrichit également de propositions concrètes formulées par les sondés en direction notamment de leurs employeurs ou de leur foyer, révélant ainsi une prise de conscience pour réduire cette charge mentale qui impacte considérablement la santé des salariés* ».

Contact presse : News RSE
Nora BARSALI : secretariat@newsrse.fr
Diane de SOLMINIHAC : dianedesolminihac@newsrse.fr

À propos de l'Ifop

Fondé en 1938 par le sociologue Jean Stoetzel, l'Ifop est le pionnier de la méthode des sondages et le premier à déployer en France des enquêtes d'opinion publique. Au fil des ans l'Ifop s'est développé à la fois en Europe, aux Etats-Unis et en Chine, comme spécialiste de la connaissance des consommateurs et des citoyens, pour devenir un groupe multi-expertises intégrant Sociovision, Occurrence, Deep Opinion et Brain Value. Mû par la conviction que ce sont les gens qui font bouger le monde, et animé par la passion de l'humain, la culture de l'expertise, l'exigence d'objectivité et le sens de l'investigation, le groupe Ifop se donne la mission de se connecter aux gens et, en décryptant leurs attentes, attitudes et comportements, accompagne ses clients de façon globale pour trouver les ressorts leur permettant de créer de la valeur et tracer le chemin d'un futur positif.

À propos de News RSE

News RSE est une agence de Communication dédiée à la RSE et l'engagement sociétal des organisations fondée en 2011 par Nora Barsali. A l'initiative de projets emblématiques tels que les Trophées Défis RSE, le club des entreprises responsables, des guides RH et RSE et des événements, News RSE apporte un éclairage sur les bonnes pratiques et les solutions en matière de RSE portées par les entreprises et organisations de toutes tailles et de tous secteurs. Productrice de contenus éditoriaux, d'outils de communication, d'études et d'événements de sens, l'agence News RSE travaille uniquement avec des clients et partenaires engagés sur le plan sociétal et la RSE afin de valoriser leurs visions, leurs actions et leurs impacts. Nora Barsali est également la fondatrice depuis mars 2024 des Dîners de l'Egalité et de l'association Rôles Modèles réunissant des personnalités, entreprises et associations afin de créer des passerelles entre organisations et de faire progresser l'égalité sous toutes ses formes.