

Malgré une forte baisse du stress, seulement 2 salariés français sur 10 se déclarent épanouis au travail

- 64 % des travailleurs français ressentent du stress au travail au moins une fois par semaine, et 11 % se disent stressés tous les jours.
- Les femmes (13 %) sont plus nombreuses que les hommes (8 %) à subir un stress quotidien.
- L'Europe est la région où la proportion de salariés se disant débordés est la plus élevée (19 %) ; en France, ce taux atteint 18 %.
- Avec seulement 20 % de travailleurs se déclarant pleinement épanouis, la France se classe parmi les pays affichant le plus faible niveau d'épanouissement professionnel, loin derrière la moyenne mondiale (27 %).
- 28 % des actifs français affirment se sentir jugés lorsqu'ils travaillent à distance.

Nanterre, le 19 juin 2025 – Selon le troisième rapport de l'étude "[People at Work 2025](#)" d'[ADP Research](#), le stress négatif chronique au travail poursuit sa baisse depuis la pandémie, atteignant un niveau historiquement bas. **Aujourd'hui, 11 % des salariés français déclarent ainsi ressentir un stress quotidien contre 19 % il y a un an, soit une baisse de 8 points.** Au niveau mondial, [le niveau de stress au quotidien](#) est encore plus bas avec une proportion de travailleurs disant être stressés tous les jours qui est passée de 15 % à 7,5 %, soit une diminution de 7,5 points en un an. Cependant, cette amélioration ne s'accompagne pas d'un plus grand épanouissement des salariés, notamment en France, où ils sont seulement 20 % à déclarer se sentir pleinement épanouis dans leur travail.

Un stress quotidien qui recule, mais la France reste l'un des pays les plus touchés

A la suite de la pandémie, le stress quotidien lié au travail a fortement diminué. **En 2021, 19 % des salariés dans le monde affirmaient ressentir chaque jour un stress négatif. Ce chiffre est passé à 16 % en 2022, puis à 15 % l'an dernier, pour tomber aujourd'hui sous la barre des 8 %.**

En France, près de deux tiers des actifs (64 %) se sentent stressés au moins une fois par semaine, soit une hausse de 3 points par rapport à l'année précédente (61 %). En revanche, la part de ceux déclarant un stress modéré, c'est-à-dire ressenti entre deux et six fois par semaine, est en légère baisse de trois points : 25 % contre 28 % l'an dernier. La proportion de ceux qui subissent un stress élevé au quotidien diminue également : ils ne sont plus que 11 %, contre 19 % l'an passé, soit une diminution de 8 points. Malgré ces améliorations, **la France est le troisième pays au monde, ex aequo avec l'Argentine, où les travailleurs sont les plus nombreux à éprouver un stress quotidien, derrière le Japon (14 %) et la Thaïlande (12 %).** À l'inverse, les taux de stress les plus faibles sont observés en Afrique du Sud et en Chine (3 %), suivies de l'Indonésie et Singapour (4 %), puis des Pays-Bas (5 %).

Des disparités sont observées selon le genre. **Les femmes déclarent un niveau de stress élevé supérieur à celui des hommes dans plusieurs pays, notamment en France**, où elles sont 13 % à affirmer ressentir du stress au quotidien, contre 8 % pour les hommes.

Selon l'âge, la proportion de salariés français concernés par le stress quotidien varie peu : 12 % des 18-26 ans et des 40-54 ans, et 11 % des 27-39 ans et des 55-64 ans en ressentent chaque jour. En revanche, des écarts notables apparaissent concernant la fréquence hebdomadaire. Les 55-64 ans sont ainsi 73 % à se sentir stressés au moins une fois par semaine, contre seulement 49 % des 18-26 ans. À l'inverse, ces derniers sont ceux qui subissent le plus souvent un stress modéré (39 % contre 16 % chez les 55-64 ans).

« Il existe un lien étroit entre la fréquence du stress négatif, le sentiment de surcharge et l'épanouissement au travail » souligne Mary Hayes, Directrice de recherche du département People & Performance chez ADP Research. « Ceux qui subissent un stress quotidien sont bien plus susceptibles de se sentir débordés. Mais lorsque la fréquence de ce stress négatif diminue, la proportion de travailleurs surchargés recule, et les chances de s'épanouir augmentent ».

Des salariés français surchargés et peu épanouis

À l'échelle mondiale, **près de 32 % des travailleurs souffrant de stress quotidien se sentent débordés, contre seulement 7 % chez ceux qui se disent épanouis**. À l'inverse, parmi ceux qui ressentent un stress minimal (une fois par semaine ou moins), seuls 11 % se sentent débordés, tandis que 34 % affirment s'épanouir.

L'Europe est la région où la surcharge est la plus élevée (19 %) : la Suède et la République Tchèque arrivent en tête, avec respectivement 24 % et 23 % de travailleurs débordés ; en France, 18 % des salariés se sentent surchargés. La Pologne se distingue avec le résultat le plus faible (13 %), qui s'accompagne d'un niveau d'épanouissement particulièrement élevé (32 %). À l'inverse, **la France compte le plus faible taux de salariés épanouis parmi les pays européens étudiés, avec seulement 20 %, soit une légère hausse de 1 point par rapport à l'année précédente (19 %)**. L'hexagone occupe ainsi la quatrième place parmi les pays ayant le faible taux de collaborateurs épanouis, derrière la Corée du Sud (15 %), la Thaïlande (19 %), le Japon (19 %) et ex aequo avec l'Inde (20 %). À noter que les jeunes Français de 18-26 ans sont particulièrement concernés : seuls 13 % se disent épanouis contre 20 % pour les 27-64 ans. La Génération Z est également la plus sujette à la surcharge au travail, avec 23 % déclarant se sentir débordés contre 16 % chez les 55-64 ans.

Télétravail : le poids du jugement des autres

Le rapport s'intéresse également à l'impact psychologique du regard des collègues et des managers dans le cadre professionnel. Il révèle que le télétravail et le travail hybride, même lorsqu'ils sont

autorisés par la politique de l'entreprise, sont souvent perçus négativement. **Ainsi, 28 % des salariés français (contre 32 % au niveau mondial) affirment se sentir jugés lorsqu'ils travaillent à distance.** Cette pression ressentie peut accentuer le stress négatif, nuire à la productivité et affecter la satisfaction au travail.

Les collaborateurs qui se sentent jugés ont 3,4 fois moins de chances de s'épanouir au travail. Le constat est similaire pour ceux qui se sentent constamment surveillés par leur manager : ils sont 3,3 fois moins susceptibles de s'épanouir.

En France comme en Europe, 31 % des salariés se sentent constamment surveillés par leur manager (36 % dans le monde). L'Europe est la région où ce sentiment de surveillance est le moins répandu, contre 42 % en Afrique et au Moyen-Orient qui affiche le taux le plus élevé.

« L'absence de stress négatif au travail ne suffit pas, à elle seule, à garantir l'épanouissement des salariés » précise **Nela Richardson, Cheffe économiste chez ADP.** « D'autres facteurs peuvent entrer en jeu, comme un manque de relations de confiance avec les collègues ou les responsables, ou encore un sentiment de liberté et de flexibilité limité. Il s'agit d'un enjeu majeur pour les employeurs : les collaborateurs surchargés et stressés sont généralement moins efficaces, moins productifs, et plus enclins à chercher un nouvel emploi. À l'inverse, ceux qui sont épanouis sont moins susceptibles de vouloir changer d'entreprise ».

« Si les signes d'une baisse du stress quotidien au travail sont encourageants, le niveau d'épanouissement professionnel reste faible en France. Ce constat souligne l'importance du dialogue entre les managers et leurs équipes. Les managers de proximité jouent un rôle central dans la prévention du stress et le développement d'un environnement propice à l'épanouissement, car ils sont les plus à même de détecter les signaux faibles de désengagement ou une charge de travail inadaptée en échangeant chaque semaine avec leurs collaborateurs. Pour les accompagner efficacement, les organisations, et en particulier les services RH, doivent se doter des bons outils, leur permettant de se dégager du temps, par exemple en allégeant les tâches administratives. Cela leur permettra de se concentrer sur l'humain, d'écouter les équipes et de mener des enquêtes pour mesurer le stress réellement ressenti par les collaborateurs et leur niveau d'épanouissement » conclut **Carlos Fontelas de Carvalho, Président d'ADP France et Europe centrale.**

A propos de la série de rapports issus de l'étude "People at Work 2025"

Publiée au début de l'année 2025, la série de rapports issus de l'étude "People at Work 2025" vise à aider les entreprises à répondre aux besoins actuels du monde du travail tout en les préparant à saisir les opportunités qu'apportera les évolutions de l'environnement professionnel. Elle s'appuie sur une enquête menée auprès de 38 000 travailleurs dans 34 pays, dont 1 105 en France.

Pour plus d'informations sur la série "People at Work 2025", [cliquez ici](#).

À propos d'ADP Research

La mission d'ADP Research est de rendre l'avenir du travail plus productif grâce à des découvertes basées sur des données. Entreprises, travailleurs et décideurs politiques s'appuient sur ces données précises et cette perspective unique pour prendre des décisions éclairées qui façonneront les lieux de travail à l'échelle mondiale.

À propos d'ADP

Concevoir de meilleurs modes de travail grâce à des solutions à la pointe de la technologie, des services haut de gamme et des expériences uniques qui permettent aux collaborateurs d'atteindre pleinement leur potentiel. Ressources Humaines, gestion des talents, des temps et de la paie, basées sur les données et conçues pour vos collaborateurs.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur fr.ADP.com

ADP, son logo et Always Designing for People sont des marques déposées d'ADP, Inc. Toutes les autres marques appartiennent à leurs propriétaires respectifs.
Copyright © 2025 ADP, Inc. Tous droits réservés.

Service de presse ADP

Rumeur Publique

Marie Goislard – Tél : 06 21 23 37 75

Gaëtan Heu – Tél : 06 15 92 65 22

Adriana Zraick – Tél : 06 03 82 70 00

adp@rumeurpublique.fr