



elabe



17 février 2026

Jeunesse sur un fil, à la recherche de nouveaux équilibres

Comment les 15-29 ans appréhendent leur avenir ?

Synthèse de l'analyse

Méthodologie	
5 000 jeunes âgés de 15 à 29 ans	La représentativité de l'échantillon a été assurée selon la méthode des quotas appliquée aux variables suivantes : genre, âge, CSP, régions, niveau de diplôme et catégorie d'agglomération (recensement INSEE).
Interrogation en ligne Du 12 au 21 janvier 2026	
Environ 40 questions (dont 5 questions ouvertes) 20 minutes de questionnaire	14 000 verbatim

« Quatre résultats passionnants sautent aux yeux à la lecture de cette étude. Tout d'abord, les jeunes sont très largement exaspérés de l'omniprésence du débat sur les retraites dans notre pays. Ensuite, l'immense majorité d'entre eux reste très attachée à son territoire. Le travail garde aussi une place centrale dans leur vie, notamment pour les NEETs - les jeunes ni en emploi, ni en études, ni en formation - mais dans les conditions du fonctionnement nouveau de nos sociétés post-Covid. Finalement, nous sommes loin d'une « génération de la flemme » théorisée dans certaines études ! »

Jean-Hervé Lorenzi, président des Rencontres Économiques d'Aix-en-Provence

« Cette étude révèle des jeunes fragilisés par l'accumulation des crises. Au quotidien, l'angoisse des fins de mois, les problèmes de santé mentale, la solitude rendent difficile le quotidien d'une partie importante de la jeunesse. À ces vulnérabilités s'ajoutent les difficultés d'accès au logement, à l'emploi et la crainte du déclassement. Sous tension, ils se recentrent sur leur cercle proche et leur territoire, et font de la préservation de leur équilibre mental et physique une priorité, y compris dans le travail.

Ce constat interpelle directement notre responsabilité collective et celle du politique. À l'heure où beaucoup de jeunes ont le sentiment de ne pas être compris ni écoutés par les responsables politiques, et à l'approche d'échéances électorales majeures, ne pas apporter de réponses à cette génération sur un fil serait une forme de « non-assistance à jeunesse en danger ». »

Bernard Sananès, Président d'Elabe

Chiffres clés

3 jeunes sur 10 ont régulièrement des problèmes de santé mentale	29% se sentent seuls en permanence	29% déclarent ne pas parvenir à subvenir à leurs besoins essentiels
82% se sont trouvés face à des logements trop chers	44% ont déjà été victimes de harcèlement (1 femme sur 2)	4 jeunes actifs sur 10 (39%) redoutent de perdre leur emploi
38% craignent de vivre une guerre sur le territoire français	28% pensent que rejoindre le service militaire volontaire peut avoir un impact sur la société	59% feront toujours passer leur santé avant toute contrainte
2 sur 3 déclarent préférer une vie calme et sereine plutôt qu'une vie à mille à l'heure	62% considèrent que devenir propriétaire est un pilier incontournable de la réussite personnelle	1 jeune sur 2 (48%) estime que se marier et avoir des enfants n'est pas forcément un passage obligé
55% préfèrent vivre entourés de gens qui leur ressemblent	71% se disent attachés à leur ville ou village	51% ont déjà pensé à quitter la France (dont 10% ont déjà entamé des démarches)
78% estiment que la politique « écoute rarement » les jeunes	74% font confiance aux scientifiques (67% aux enseignants)	77% ne croient pas que le système de retraite tiendra quand leur tour arrivera
43% déclarent que l'IA est utile pour trouver du soutien émotionnel	63% craignent que des métiers disparaissent à cause de l'IA	58% s'informent via Google, 51% les réseaux sociaux et 44% ChatGPT, vs. 26% les reportages à la télé et 13% la presse écrite
56% jugent que l'entrée sur le marché du travail est une étape difficile à réaliser	1 jeune sur 2 (51%) s'est senti surqualifié à son premier poste	60% préfèrent faire le métier qui leur plaît sans monter en grade

Une jeunesse vulnérable dans un monde en crises

Loin d'incarner une jeunesse insouciante et détachée, les 15-29 ans en France marchent sur un fil. Les crises (économiques, politiques et géopolitiques) s'ajoutent à et renforcent les vulnérabilités personnelles (santé mentale, sécurité, pouvoir d'achat...). Cette accumulation des craintes et des vulnérabilités est le plus grand dénominateur commun chez les jeunes.

« [J'ai des] problèmes d'argent : loyer hyper cher, alimentation chère... J'ai de l'endométriose, je souffre sans solution. Et il n'y a pas de travail... »

Femme, 26 ans, banlieue parisienne, au chômage, diplômée d'un bac +5

1. Quand la tête et le corps menacent de lâcher

L'anxiété, le stress et la solitude ne sont pas que des craintes abstraites mais une expérience vécue par une large part des jeunes. 30% d'entre eux déclarent avoir des problèmes de santé mentale de manière permanente ou régulière. Le sentiment d'isolement est central dans leur détresse : 64% se sont déjà sentis seuls, dont 29% qui considèrent que c'est un problème permanent. La vulnérabilité est aussi physique : 34% déclarent avoir déjà eu une addiction (alcool, tabac, drogues...). Les plus jeunes ne sont pas épargnés (16% des 15-17 ans).

La jeunesse s'écrit dans un monde où la violence est répandue, alimentant un sentiment d'insécurité profond. L'idée de guerre est revenue avec force : 38% des jeunes craignent d'en vivre les conséquences sur le territoire national. Et l'insécurité se vit déjà au quotidien, avec 44% des jeunes qui déclarent avoir été victimes de harcèlement, dans la rue, à l'école ou au travail (dont 1 femme sur 2). Plus d'1 jeune sur 3 a déjà subi une agression physique.

2. Les jeunes face au vertige de l'indépendance

Pour trouver leur place, les obstacles sont désormais majeurs. Les 15-29 ans subissent de plein fouet les conséquences de la crise inflationniste de 2022. 3 jeunes sur 4 surveillent leur budget en permanence, près d'1 sur 2 redoute d'avoir du mal à boucler ses fins de mois et 29% disent que leurs revenus ne leur permettent pas de subvenir à leurs besoins. Un autre phénomène, propre à une jeunesse hyperconnectée, alimente un sentiment de déclassement : 66% des répondants ont l'impression de moins bien gagner leur vie que les autres en regardant les réseaux sociaux. Toutefois, l'espoir n'est pas perdu : une majorité de jeunes (54%) pensent qu'ils gagneront mieux leur vie que leurs parents.

Et dans ce paysage financier incertain, la stabilité professionnelle n'est pas plus acquise, avec près de 4 jeunes actifs sur 10 qui redoutent de perdre leur emploi. Autre symbole d'indépendance et de stabilité, trouver son propre logement relève du parcours du combattant. Partout, l'impression de subir un « malus jeunesse » s'exprime : plus de 7 jeunes sur 10 ont eu le sentiment de manquer de crédibilité en raison de leur jeunesse et 67% ont eu du mal à trouver un logement sans CDI.

3. Une jeunesse fragile, des jeunesse hyper-fragiles

Les crises n'épargnent aucune jeunesse, mais toutes ne les vivent pas avec la même intensité. Les NEETs, ces jeunes ni en emploi, ni en études, ni en formation, cumulent toutes les fragilités. 71% ont du mal à boucler leurs fins de mois (vs. 52% au global) et 63% d'entre eux ont perdu ou eu du mal à trouver un travail (vs. 33%). Leur rapport même à l'existence s'en trouve dégradé : 4 jeunes NEET sur 10 ont des problèmes de santé mentale réguliers ou permanents.

D'autres facteurs exacerbent les vulnérabilités : l'origine sociale pèse lourdement sur la situation financière (et donc la capacité à faire face à toute difficulté), les 20-24 ans sont à un âge critique,

cumulant la vulnérabilité face à l'emploi, l'isolement lié au début de l'indépendance, etc. Enfin, les jeunes femmes sont systématiquement plus vulnérables psychologiquement et physiquement.

Moi, mes proches, mes réseaux pour m'en sortir

Face aux fragilités du monde, les jeunes ne renversent pas la table mais cherchent à se protéger. Le retour à soi, la revalorisation des liens proches et semblables, le réflexe algorithmique et la défiance politique dessinent les contours d'une stratégie commune de repli... qui n'est pas un abandon.

« Si j'avais les moyens, je penserais d'abord à mon confort personnel avant de penser à faire bouger la société entière. »

Homme, 28 ans, commune de plus de 100 000 habitants, salarié du privé, diplômé d'un bac +5

1. Se préserver : la nouvelle priorité

Le premier rempart est intime : préserver son capital santé et maintenir un équilibre de vie. Le calme s'impose comme la norme du bonheur. 2 jeunes sur 3 préfèrent « une vie calme et sereine » plutôt qu'une « vie à mille à l'heure ». Plus largement, « se préserver » est la nouvelle limite des 15-29 ans. Près de 6 sur 10 affirment faire « toujours passer ma santé avant tout, quelles que soient les contraintes ». Cette priorité donnée à l'équilibre personnel percuté de plein fouet la projection familiale. Pour près d'1 sur 2, fonder une famille n'est « pas forcément un passage obligé ».

Un repli relationnel s'opère vers le proche et le semblable. 76% des jeunes préfèrent « avoir quelques amis très proches sur qui compter » et 55% préfèrent « vivre entourés de gens qui leur ressemblent ».

Le territoire devient une zone de confort et de sécurité. Loin d'être « citoyens du monde » : 76% se disent attachés à la France, 71% à leur ville ou village. Mais les fractures existent, notamment entre territoires ruraux et urbains qui n'offrent pas les mêmes services (culturels, études). Entre envie d'aventure et besoin d'exil, 51% manifestent une envie de quitter la France. Toutefois, seuls 10% ont entamé des démarches.

2. Avancer : les réseaux sociaux et l'IA

Pour naviguer dans un monde incertain, les réseaux sociaux et l'intelligence artificielle ne sont pas que des divertissements : un usage à 360° (apprendre, comprendre, se rassurer) se distingue chez les jeunes et constitue aussi un repère commun. Ainsi, près de 8 jeunes sur 10 trouvent que les réseaux sociaux et l'IA sont utiles « pour apprendre de nouvelles choses », 64% trouvent l'IA utile pour « trouver des conseils et se faire coacher » et, surtout, 43% pour « trouver du soutien émotionnel ».

S'informer relève désormais d'un réflexe algorithmique plutôt que médiatique. Les jeunes consultent d'abord internet (58%), les vidéos sur les réseaux sociaux (51%) ou l'IA (44%). Seuls 26% privilégiennent les reportages TV, 15% la radio, 13% la presse écrite. Ce changement d'usage ne doit pas être confondu avec l'absence de volonté de s'informer : 78% estiment que les réseaux sociaux sont utiles pour « suivre l'actualité ».

3. S'engager : autrement, ici et maintenant

Aucune « grande cause » ne fédère la jeunesse dans un élan commun. L'urgence climatique reste intégrée en toile de fond, mais largement supplantée par les difficultés du quotidien, elle n'est citée que par 18% parmi les angoisses testées. Les jeunes ont toujours des revendications (justice sociale, réformes politiques, éducation...), mais leurs réponses sont atomisées.

La rupture avec la sphère politique traditionnelle est consommée. Près de 8 sur 10 jugent les responsables « déconnectés de leur réalité » (78%) et estiment que la politique « écoute rarement les

jeunes » (78%). 74% font confiance aux scientifiques (67% aux enseignants) pour faire avancer la société, bien devant la première figure politique qui apparaît (le maire, 57%) et les entreprises (51%).

Pas de démission citoyenne pour autant : l'engagement se recentre pour retrouver de l'impact. Pour près d'1 sur 2, s'engager signifie en premier lieu « aider ses proches, sa communauté » et 28% pensent que rejoindre le service militaire volontaire ou être réserviste peut avoir un impact sur la société. Enfin, le vote résiste : 45% le considèrent comme ayant un « vrai impact ».

Le travail : un repère central, des exigences redéfinies

L'entrée sur le marché du travail n'a rien d'évident, mais elle reste la clé de l'indépendance et la voie de passage à la vie adulte. Lucides sur les difficultés mais loin de se résigner, les jeunes s'investissent activement dans leur orientation, redessinent leur vision de la réussite professionnelle et interpellent les entreprises pour faciliter leur insertion.

« J'offrirai plus de stages rémunérés aux ados plus tôt dans plusieurs métiers différents pour comprendre le monde du travail »

Homme, 16 ans, commune de moins de 20 000 habitants, lycéen, voie technologique

1. Le travail face à de nombreuses incertitudes

Les jeunes sont directement confrontés à l'arrivée massive de l'intelligence artificielle. 71% pensent que savoir utiliser l'IA va devenir une nécessité pour évoluer dans le monde du travail. Même si une courte majorité (55%) pensent que l'IA va créer de nouvelles opportunités, 6 sur 10 ont « peur » que des métiers, y compris le leur, disparaissent.

La retraite reste un repère important pour 6 sur 10, mais il vacille. Illisible, injuste et intenable, près de 8 sur 10 ne croient pas que le système tiendra et pensent qu'ils devront « se débrouiller » seuls pour financer leurs vieux jours.

Enfin, les 15-29 ans sont globalement pessimistes sur l'avenir du travail. 1 sur 2 pense qu'il sera plus dur, pénible ou exigeant qu'aujourd'hui, moins protecteur et moins bien payé, et plus verrouillé par le déterminisme social. Une conviction nette se dégage : 64% estiment que « faire un travail qui me plaît vraiment sera un privilège ».

2. Le travail, un incontournable quoi qu'il en soit

Malgré les incertitudes sur son avenir, le travail reste, pour les jeunes, la clé du passage à la vie adulte, car il est synonyme d'indépendance, d'autonomie et de responsabilité. Pour autant, pour la majorité (51%), l'entrée sur le marché du travail est vécue comme une étape angoissante. Les jeunes subissent de plein fouet la difficulté à trouver du travail : 56% jugent que c'est « une étape difficile à réaliser ». Or 1 sur 2 partage le sentiment que le premier emploi va définir le reste de leur vie.

Angoissés mais motivés, les jeunes tracent leur propre voie. Ils grandissent encore majoritairement avec l'idée qu'ils sont libres de choisir (67%), plutôt que de devoir faire ce que l'on attend d'eux. L'envie de « faire ce qui m'intéresse vraiment » arrive systématiquement en tête des critères de sélection des études ou d'une formation.

3. Réussir son insertion professionnelle : l'orientation en question

La « voie royale » n'existe plus. Lorsqu'ils s'expriment spontanément sur les filières qui « ouvrent le plus de portes », les classiques (école de commerce, médecine...) apparaissent mais sans qu'un consensus se dégage. Avec l'arrivée de l'IA, les jeunes sont partagés sur la voie de la réussite : 47% pensent que les métiers de demain seront plus techniques ou manuels tandis que 49% anticipent au contraire une prédominance des métiers intellectuels.

Trouver sa voie relève alors de l'investissement personnel, et les jeunes n'attendent pas qu'on leur montre la voie. 59% des jeunes étudiants se renseignent beaucoup, via toutes les ressources disponibles (famille, professeurs, IA...). L'orientation se dirige aussi vers un modèle « en continu », à l'image de la formation : plus de 6 jeunes actifs sur 10 envisagent déjà de changer de métier ou d'orientation.

Une repriorisation de l'accompagnement dans l'orientation est à l'œuvre, les jeunes recherchant avant tout l'insertion professionnelle concrète. Les opportunités professionnelles à la sortie d'études et la possibilité de faire des stages ou alternances arrivent ainsi en tête des critères de sélection d'une formation, loin devant le prestige, auprès de tous les jeunes.

La première expérience professionnelle se révèle positive pour 6 jeunes actifs sur 10. 73% disent que le métier et les tâches correspondaient aux attentes, mais l'adéquation entre le salaire et les attentes est plus basse (63%). L'étude dégage toutefois un point de vigilance majeur : le sentiment de surqualification touche 1 sur 2 (voire 60% en agglomération parisienne), partagé par tous les niveaux de diplômes.

4. Nouveaux repères au travail : sécurité et épanouissement

Le salaire, la sécurité, la stabilité constituent toujours le socle indispensable. Plus de 8 sur 10 définissent avant tout le travail comme un moyen de gagner sa vie et d'être indépendant. 76% y voient une forme de sécurité (protection sociale). Le salaire reste systématiquement le critère n°1 dans le choix d'un emploi.

Mais leurs attentes en matière d'épanouissement personnel redessinent la réussite professionnelle, même face au salaire. Une majorité (52%) préfèrent « gagner moins d'argent mais avoir plus de temps libre », quel que soit le profil. 60% préfèrent « faire le métier qui leur plaît, même sans monter en grade », plutôt que « faire une grande carrière avec beaucoup de responsabilités » (37%). Plus d'1 jeune sur 2 (55%) définit aussi la réussite professionnelle comme « avoir un travail utile à la société, en accord avec mes valeurs » (vs 42% qui privilégiennent « vivre confortablement »).

Ces nouvelles attentes redéfinissent aussi, en bout de ligne, le rapport à l'entreprise. L'attractivité du modèle salarial n'est plus acquise et doit les alerter. Si 52% misent encore sur le salariat en entreprise, 45% se projettent déjà vers l'indépendance (freelance, entrepreneuriat...).

5. Jeunes et entreprises : « Embauchez-nous, formez-nous... faites-nous une place ! »

À travers cette étude, les jeunes manifestent clairement un message adressé aux entreprises pour construire leur avenir professionnel. Les jeunes attendent d'abord des entreprises qu'elles leur ouvrent leurs portes : 45% souhaitent qu'elles favorisent leur insertion par le recrutement (premiers emplois, stages), une demande qui grimpe à 50% chez les NEETs. 42% attendent d'elles qu'elles les forment directement via l'alternance ou l'apprentissage, par exemple.

Au-delà de cette porte d'entrée, les jeunes appellent les entreprises à assumer le rôle social qu'ils leur attribuent, avant un rôle économique. 45% considèrent que le rôle des entreprises est d'abord d'« offrir des opportunités » et de « protéger leurs salariés ». Pour la jeunesse des vulnérabilités, la priorité absolue pour améliorer la vie au travail doit être de réduire le stress et protéger la santé mentale des salariés (47%), bien avant le fait de permettre une plus grande flexibilité dans l'organisation du travail (38%) ou encore d'agir en faveur de la transparence des salaires (34%).