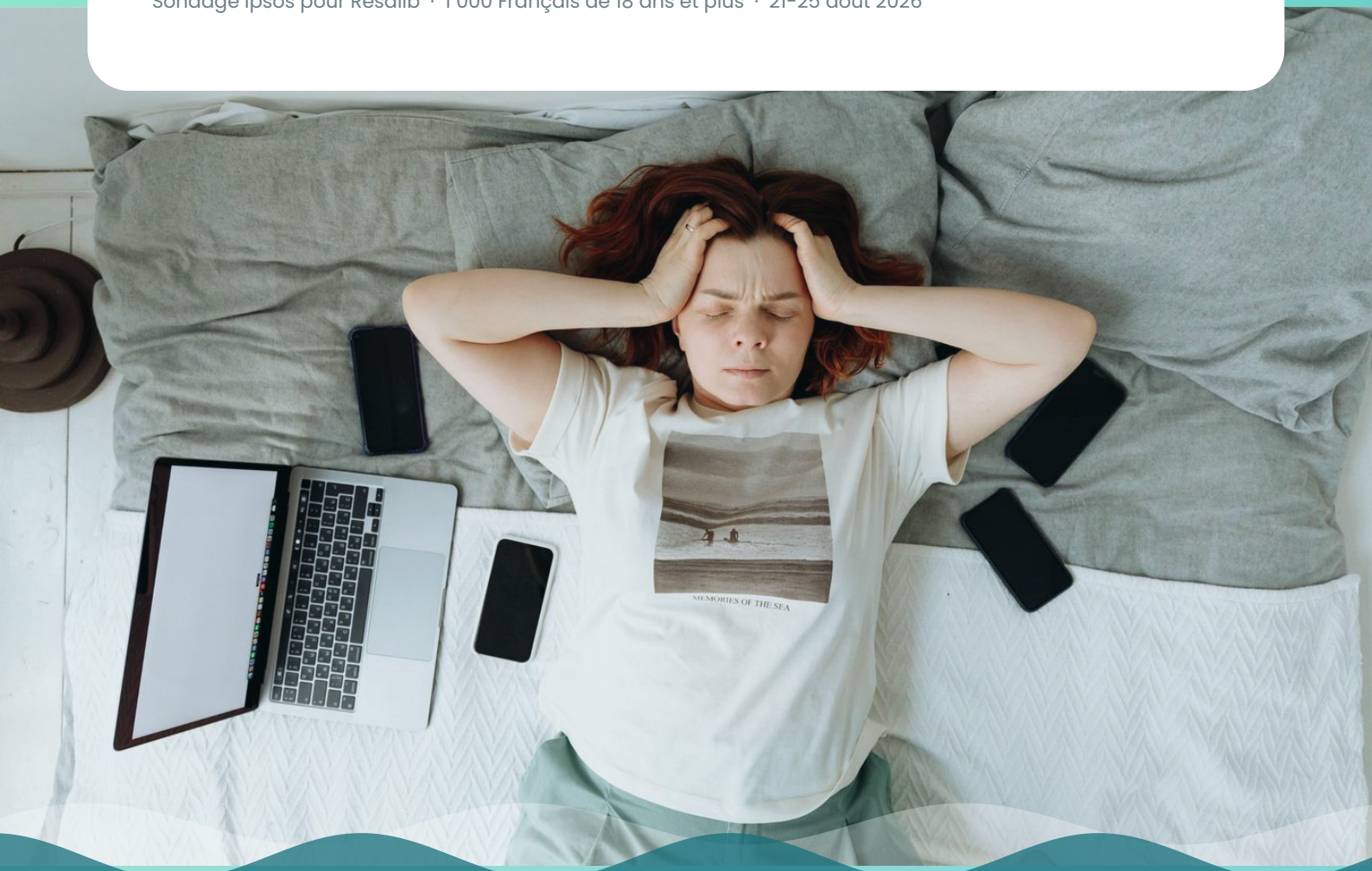
Étude Resalib × Ipsos | Octobre 2026

Stress & bien-être : où en sont les Français ?

Sources de tension, réflexes du quotidien et besoin d'accompagnement

Sondage Ipsos pour Resalib · 1 000 Français de 18 ans et plus · 21-25 août 2026



Les chiffres clés de l'étude

44%

des Français ressentent du stress au moins plusieurs fois par semaine

39%

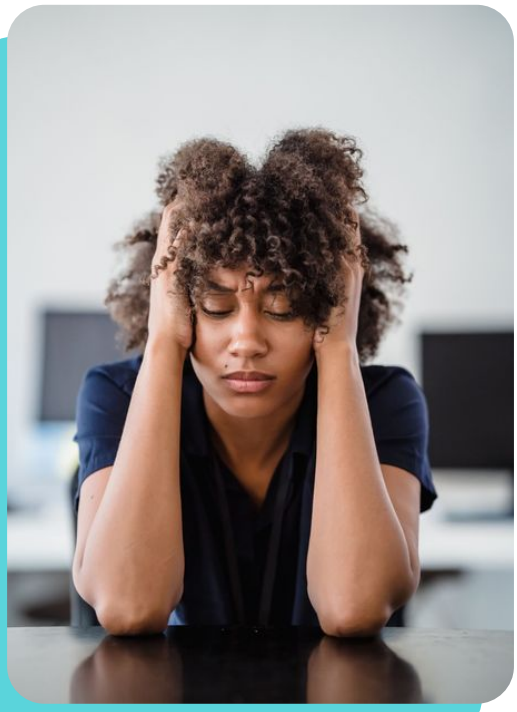
ont ressenti, souvent ou parfois, le besoin d'être accompagnés par un professionnel en 12 mois

Un stress bien installé.

Le stress fait partie du paysage : 92% des Français déclarent en ressentir, et 44% y sont confrontés au moins plusieurs fois par semaine.

Près d'un Français sur six (17%) vit avec du stress au quotidien, tandis que seuls 8% disent n'en ressentir jamais. La question posée recouvrait l'anxiété, la pression extérieure, la charge mentale, le sentiment d'être débordé ou les difficultés à se détendre.

Entre ces deux extrêmes, le stress s'installe à des rythmes très variés : 18% des Français en ressentent plusieurs fois par mois, 7% une fois par mois, 15% moins souvent.



> **« Le stress n'est plus l'exception : pour plus d'un Français sur deux, c'est un rendez-vous hebdomadaire. »**

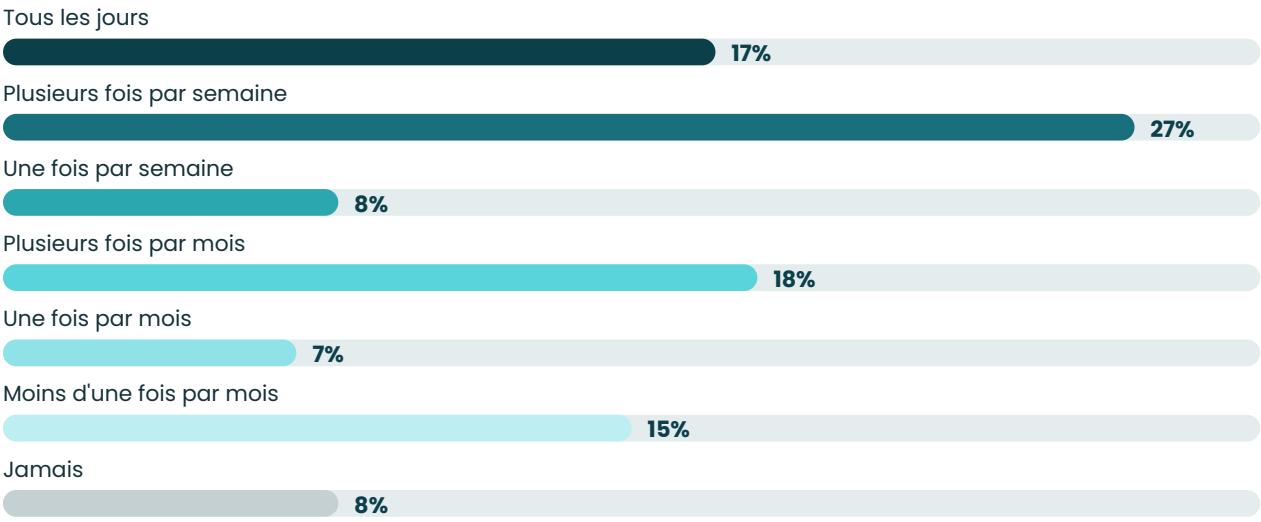
92%
ressentent du stress, même rarement

52%
en ressentent au moins une fois par semaine

17%
en ressentent tous les jours

À quelle fréquence ressentez-vous du stress ?

En % des répondants – une seule réponse possible



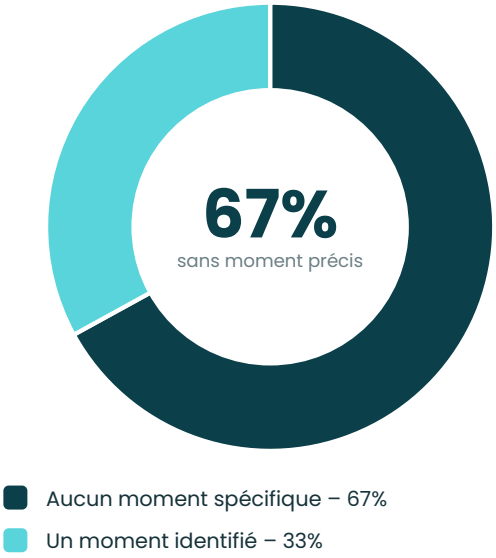
Base : 1 000 répondants.
Source : sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026 – échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus.

Un stress qui ignore le calendrier.

Pour les deux tiers des personnes concernées (67%), le stress n'a pas d'heure : il n'y a pas de moment spécifique de la semaine où il culmine.

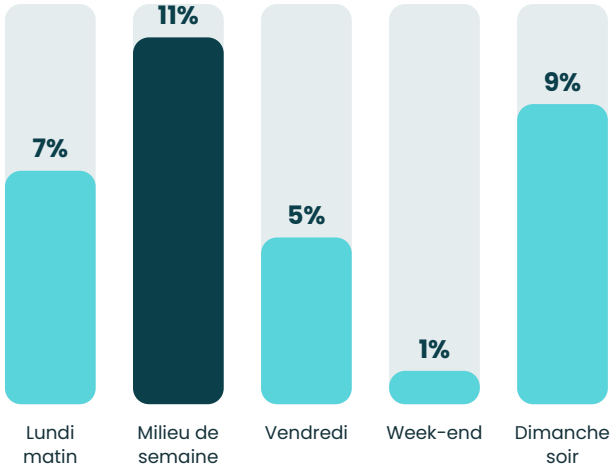
Parmi les moments cités, le milieu de semaine arrive en tête (11% des personnes concernées), devant le « blues du dimanche soir » (9%) et le lundi matin (7%). Le week-end, lui, reste presque épargné (1%).

Un moment de pic identifié ?



Quand le stress est-il à son maximum ?

En % des personnes concernées, dans l'ordre de la semaine



11%
citent le milieu de semaine comme pic de stress

9%
souffrent du « blues du dimanche soir »

1%
seulement identifient le week-end

Le stress n'attend pas le lundi : il s'invite toute la semaine.

Deux tiers des Français concernés ne lui trouvent aucun créneau précis.

Base : 920 répondants (personnes ressentant du stress).
Source : sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026 – échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus.

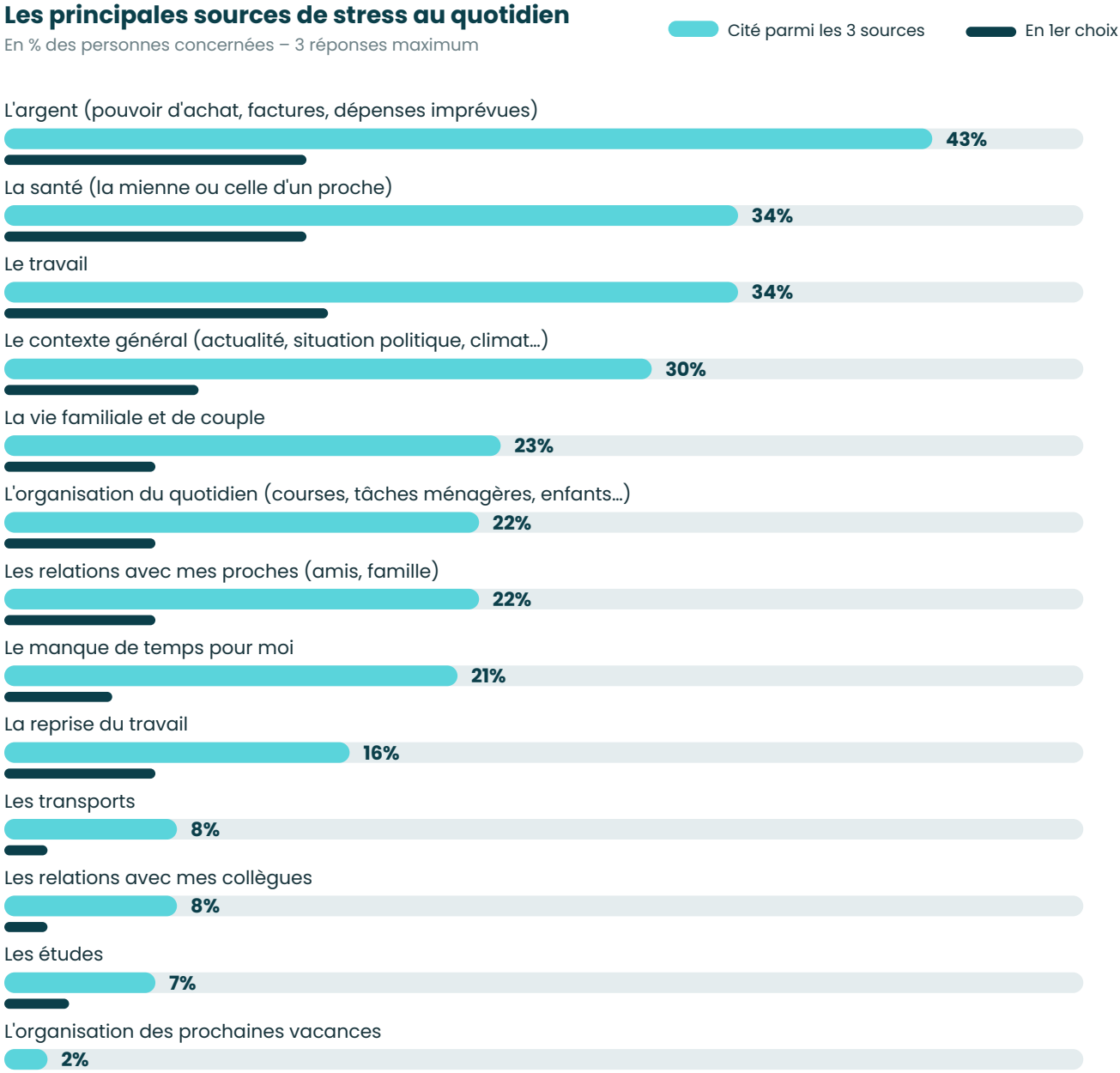
L'argent, la santé et le travail en tête des tensions

L'argent est cité par 43% des Français concernés parmi leurs trois premières sources de stress, devant la santé et le travail (34% chacun).

Mais lorsqu'on ne retient que le premier choix, le travail passe en tête (15%), juste devant l'argent et la santé (14% chacun). Le contexte général (actualité, climat, politique) complète le haut du classement avec 30%.

Les principales sources de stress au quotidien

En % des personnes concernées – 3 réponses maximum



Base : 920 répondants (personnes ressentant du stress). « Autre » (6%) et « Je ne sais pas » (3%) non représentés.
Source : sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026 – échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus.

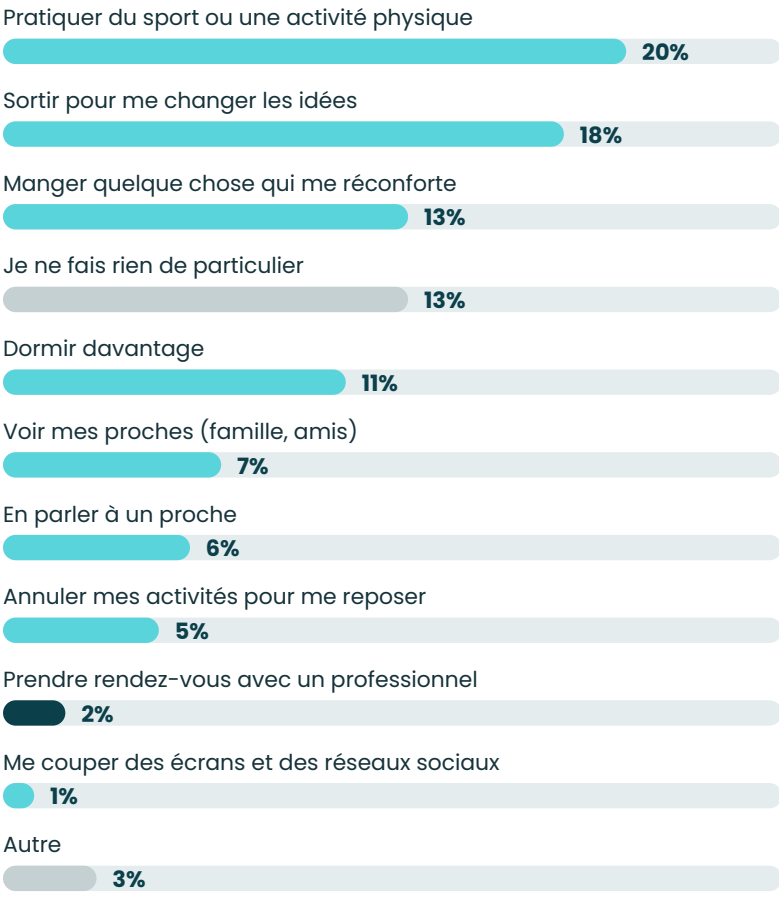
Face au stress, on bouge, on sort… et on consulte peu

Premier réflexe pour se sentir mieux en période de stress intense : l'activité physique (20%), puis la sortie pour se changer les idées (18%).

Seuls 2% des Français concernés prennent rendez-vous avec un professionnel (médecin, psychologue, praticien bien-être…) en premier réflexe, alors que 13% ne font rien de particulier.

Quelle est la première chose que vous faites pour vous sentir mieux ?

En % des personnes concernées – une seule réponse possible





2%

prennent rendez-vous avec un professionnel en premier réflexe face à un stress intense

13%

ne font « rien de particulier » pour aller mieux

Base : 920 répondants (personnes ressentant du stress).
Source : sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026 – échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus.

Ce qui fait l'équilibre

Pour les Français, l'équilibre personnel passe d'abord par le corps : être en bonne santé physique est cité par 59% d'entre eux.

Viennent ensuite la qualité des relations avec les proches (49%), une bonne situation financière (47%) et le fait d'avoir du temps rien que pour soi (44%). La séparation vie pro / vie perso et la stabilité professionnelle comptent moins (22% et 21%).

Qu'est-ce qui contribue le plus à votre équilibre personnel ?

En % des répondants – 3 réponses maximum

59%
Être en bonne santé physique

49%
La qualité de mes relations avec mes proches

47%
Avoir une bonne situation financière

44%
Avoir du temps rien que pour moi

22%
Avoir une bonne séparation entre vie professionnelle et vie personnelle

21%
Avoir une situation professionnelle stable

La santé est à la fois une source de stress (34%) et le premier pilier de l'équilibre (59%).

Le temps pour soi : 44% l'associent à l'équilibre ; son manque stresse 21%.

Base : 1 000 répondants (bandeau : 34% et 21%, base 920 personnes ressentant du stress). « Autre » (1%) et « Je ne sais pas » (4%) non représentés.
Source : sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026 – échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus.

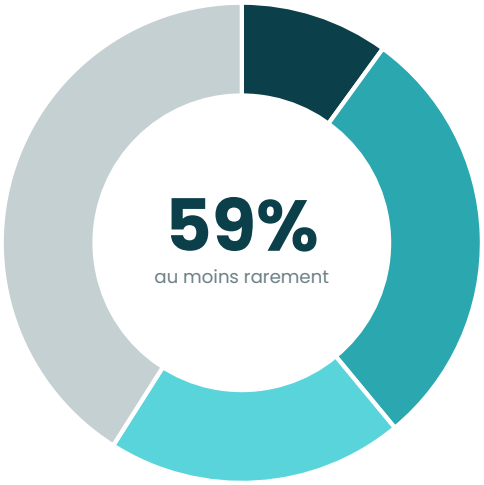
Un besoin d'accompagnement largement partagé

Près de 4 Français sur 10 (39%) ont ressenti, souvent ou parfois, le besoin d'être accompagnés par un professionnel pour leur bien-être au cours des 12 derniers mois.

Ils sont 59% à avoir ressenti ce besoin au moins rarement, et 10% à le ressentir souvent. Seuls 41% déclarent ne l'avoir jamais ressenti : ce besoin concerne donc une majorité de Français.

Avez-vous ressenti le besoin d'être accompagné(e) par un professionnel ?

Praticien bien-être, thérapeute, coach, professionnel de santé… – En % des répondants



Souvent	10%
Parfois	29%
Rarement	20%
Jamais	41%

Le besoin, en deux blocs



Besoin fréquent (souvent + parfois)

Besoin rare ou inexistant (rarement + jamais)

Un besoin réel, un réflexe encore rare

Alors que 39% ont ressenti un besoin fréquent d'accompagnement, seuls 2% font de la prise de rendez-vous avec un professionnel leur premier réflexe face à un stress intense. L'écart se joue en partie sur la question suivante : savoir vers qui se tourner.

Base : 1 000 répondants.
Source : sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026 – échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus.

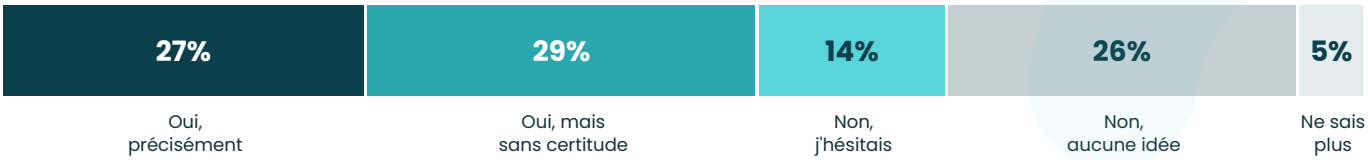
Un besoin, mais vers qui se tourner ?

Parmi les Français ayant ressenti ce besoin, seuls 27% savaient précisément vers quel type de professionnel se tourner.

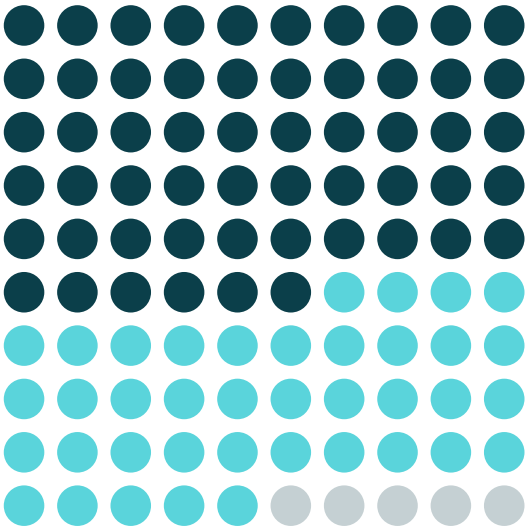
29% avaient une idée sans certitude, 14% hésitaient entre plusieurs professionnels et 26% ne savaient pas du tout. Au total, près de 4 personnes sur 10 (39%) n'avaient pas de repère clair au moment de chercher de l'aide.

Saviez-vous vers quel type de professionnel vous tourner ?

En % des personnes ayant ressenti le besoin d'être accompagnées



100 personnes ayant ressenti le besoin d'être accompagnées



56% savaient vers qui se tourner (NET Oui)

39% n'avaient pas de repère (NET Non)

5% ne savent plus

1 point = 1 personne sur 100. Regroupements NET calculés par Ipsos (56% + 39% + 5% = 100%).

Le regard de Resalib

Entre le moment où le besoin apparaît et le choix du bon professionnel, la lisibilité de l'offre fait la différence. C'est le rôle d'un annuaire de praticiens vérifiés, avec profils détaillés, spécialités et avis, de réduire cette incertitude.

Base : 582 répondants (personnes ayant ressenti un besoin d'accompagnement).
Source : sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026 – échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus.

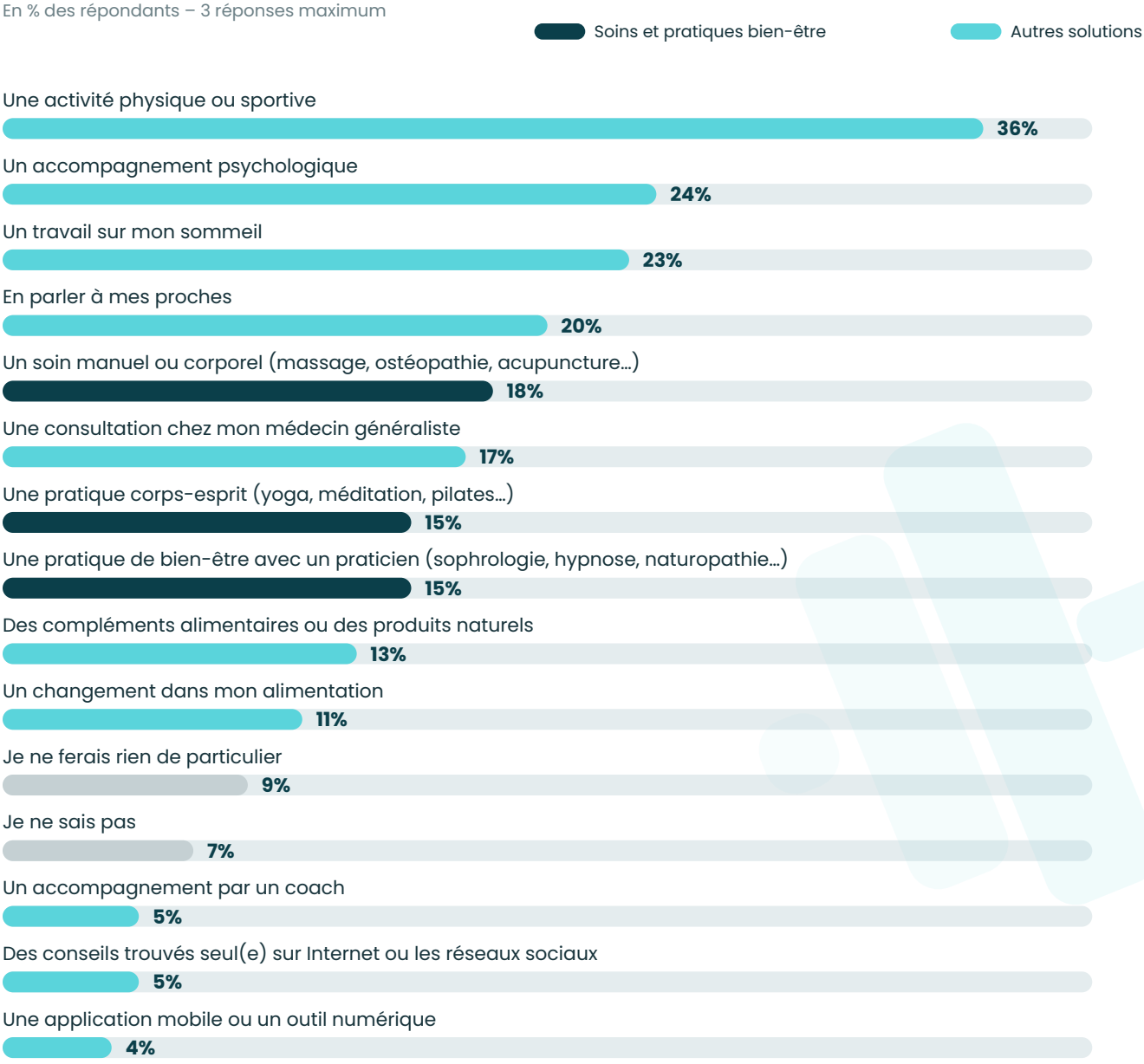
Sport, psy, sommeil : les pistes plébiscitées

Si les Français décidaient aujourd'hui d'améliorer leur bien-être, l'activité physique arrive en tête (36%), devant l'accompagnement psychologique (24%) et le travail sur le sommeil (23%).

Les soins et pratiques de bien-être arrivent au niveau de la consultation chez le généraliste (17%) : 18% citent un soin manuel ou corporel, 15% une pratique corps-esprit et 15% une pratique de bien-être avec un praticien (sophrologie, hypnose, réflexologie, naturopathie…).

Vers quelle(s) solution(s) vous tourneriez-vous en priorité ?

En % des répondants – 3 réponses maximum

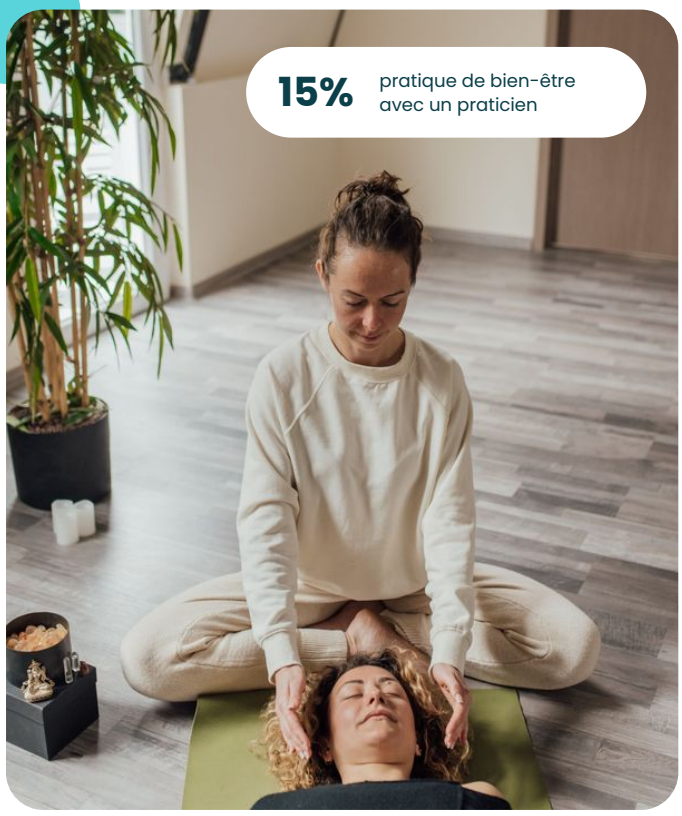


Base : 1 000 répondants.
Source : sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026 – échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus.

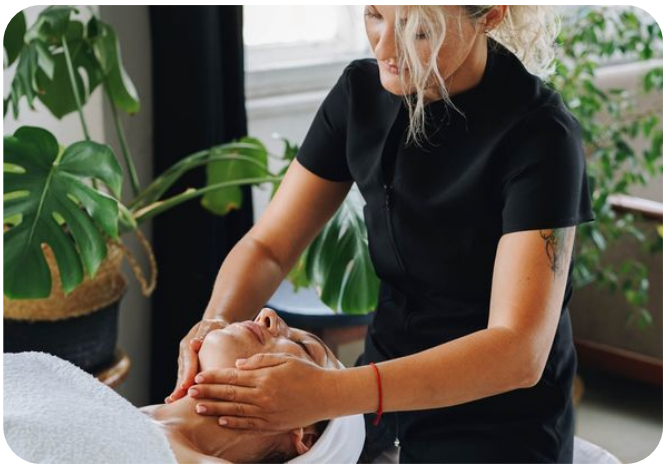
Des praticiens, des gestes, du lien.

Derrière les pourcentages, des gestes et des rencontres : soin manuel, pratique corps-esprit ou accompagnement par un praticien.

Ces approches se placent au niveau de la consultation chez le médecin généraliste (17%) parmi les pistes que les Français envisageraient en priorité pour améliorer leur bien-être.







18%
un soin manuel ou corporel (massage, ostéopathie, acupuncture…)

15%
une pratique corps-esprit (yoga, méditation, pilates…)

15%
une pratique de bien-être avec un praticien (sophrologie, hypnose, réflexologie…)

Chaque parcours est singulier : plusieurs portes d'entrée vers le mieux-être.

Les pratiques complémentaires ne remplacent pas une consultation médicale.

Base : 1 000 répondants. Solutions citées en priorité – 3 réponses maximum.
Source : sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026 – échantillon représentatif de 1 000 Français de 18 ans et plus.

Ce qu'il faut retenir

1

92%

Un stress massif et diffus

92% des Français en ressentent, 44% au moins plusieurs fois par semaine, et 67% ne lui trouvent aucun moment précis.

2

43%

Argent, santé, travail : le trio des tensions

L'argent est cité par 43% des personnes concernées, la santé et le travail par 34% ; le travail est le premier choix (15%).

3

2%

Le réflexe de consulter reste rare

Face à un stress intense, 20% bougent, 18% sortent… et 2% prennent rendez-vous avec un professionnel.

4

27%

L'orientation, point de friction

Parmi ceux qui ont ressenti un besoin d'accompagnement, seuls 27% savaient précisément vers qui se tourner.

5

15%

Une place pour les praticiens bien-être

18% citent un soin manuel, 15% une pratique corps-esprit et 15% une pratique avec un praticien parmi leurs solutions prioritaires.

RESALIB

Plateforme de mise en relation avec les praticiens du bien-être : profils complets, avis clients, affiliations à des syndicats et fédérations partenaires, prise de rendez-vous en ligne.

80 000+
praticiens en France

4,9/5
note Google

Méthodologie

L'enquête

Sondage Ipsos pour Resalib, mené auprès d'un **échantillon représentatif de 1 000 Français âgés de 18 ans et plus**, du 21 au 25 août 2026 (31 questions au total).

Sauf mention contraire, les résultats portent sur la base de 1 000 répondants. Deux bases spécifiques sont utilisées : **920 répondants** (personnes ressentant du stress, soit hors réponse « jamais » à la fréquence du stress) et **582 répondants** (personnes ayant ressenti un besoin d'accompagnement).

Les pourcentages sont arrondis ; pour les questions à réponses multiples, le total peut dépasser 100%.

Les questions posées

- **Q1** Fréquence du stress ressenti
- **Q2** Moment de la semaine où le stress est le plus élevé
- **Q3** Principales sources de stress (classées)
- **Q4** Premier réflexe en période de stress intense
- **Q5** Éléments contribuant à l'équilibre personnel
- **Q6** Besoin d'être accompagné par un professionnel (12 derniers mois)
- **Q7** Connaissance du type de professionnel vers qui se tourner
- **Q8** Solutions privilégiées pour améliorer son bien-être

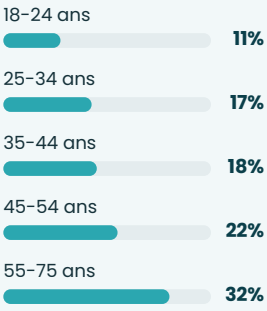
Profil de l'échantillon

En % des 1 000 répondants

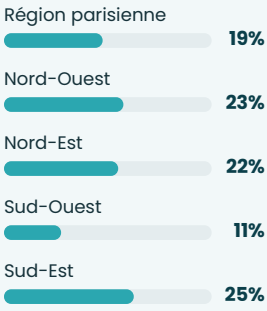
Genre



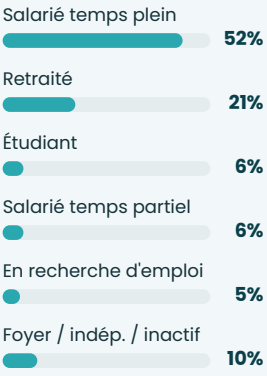
Âge



Région



Situation



À noter

Les pratiques complémentaires ne relèvent pas de la médecine : faire appel à un praticien ne remplace pas une consultation médicale. Cette étude décrit des déclarations de Français et ne constitue ni un avis médical ni une évaluation de l'efficacité de pratiques de bien-être.

Pour citer cette étude : « Stress & bien-être des Français », sondage Ipsos pour Resalib, 21-25 août 2026, 1 000 Français de 18 ans et plus.
Contact presse & données : resalib.fr/presse · © Resalib 2026 – Données © Ipsos
Photographies : Pexels.