

LE MANQUE DE TEMPS

L'IMPENSÉ INTIME, PSYCHOLOGIQUE ET POLITIQUE DE LA FRANCE

REVUES DE DONNÉES, SONDAGES ET ÉTUDES

**76 % des Français manquent de temps ou en ont tout juste assez.
70 % se sentent dépassés par l'accélération de la vie.
3 h 10 de temps disponible en moins chaque semaine pour les mères.**

La question du temps occupe une place centrale dans la vie quotidienne des Français, mais elle demeure largement absente du débat politique et médiatique. Alors que les enquêtes documentent un manque de temps, une accélération des rythmes de vie et une difficulté croissante à préserver des moments pour soi, ses effets sont le plus souvent abordés séparément, à travers les thèmes du travail, de la santé mentale, du sommeil, de la parentalité ou encore des loisirs. Le temps n'est pourtant pas seulement une dimension secondaire de ces sujets, il constitue leur point commun et l'une des préoccupations majeures des Français.

Cette méta-étude rassemble les données disponibles sur le rapport des Français au temps afin de rendre visible cette préoccupation et ses conséquences. Elle montre que le manque de temps ne relève ni d'un simple sentiment individuel ni d'une question de confort, mais qu'il touche à la santé, aux relations sociales, aux inégalités et à la capacité de participer pleinement à la vie collective.

Le temps est le premier facteur d'insatisfaction des Français.

Le temps est la dimension la plus sous-satisfaite du bien-être français : 6,5/10 - score le plus bas mesuré par l'INSEE, sous les relations personnelles (7,7) et la satisfaction de vie (7,2). Le manque n'est pas seulement quotidien, il est structurel.

76%

manquent de temps (40%) ou en ont "tout juste assez" (36%) pour mener leurs activités quotidiennes (ObSoCo, 2025)

24%

vivent chaque journée comme une course contre la montre (ObSoCo, 2025)

47%

des Français jugent ne pas avoir assez de temps libre — dont une très large majorité d'actifs (FJJ/CFDT/Ipsos, 2023)

65%

ressentent l'impératif de "faire plus de choses en moins de temps" (ObSoCo, 2025)

Sources

[ObSoCo, « Les Français et le rapport au temps » / « Vivre en accéléré... » \(2025\) / Sections « la pénurie de temps » et « Face à cette compression temporelle »](#)
[INSEE, Insee Focus n°347 \(2025\) / Page web consacrée à la satisfaction dans la vie, au temps disponible et aux relations personnelles](#)

Le nouveau temps libre, une définition nécessaire à l'époque de l'hypermodernité

Ce que les Français voudraient faire de leur temps, c'est être ensemble.

- Définition de la réussite dans la vie : "avoir du temps libre pour profiter de la vie" (26%) devance largement "avoir de l'argent" (13%) (FJJ/CFDT/Ipsos, 2023)
- 1er usage déclaré du temps libre : "passer du temps avec des proches" (ObSoCo / Compagnie des Alpes, 2021)
- Si plus de temps libre : 47% l'utiliseraient pour famille et amis, 40% pour voyager, 11% pour dormir (FJJ/CFDT/Ipsos, 2023)

Sources

[IFOP / L'Humanité, « Le regard des Français sur le droit au bonheur » \(2023\)](#) / *Passage précis non vérifié depuis le lien fourni*

[ObSoCo / Compagnie des Alpes, « L'Observatoire des loisirs »](#) / *Synthèse pp. 4-14 et parties sur les pratiques, attentes et bénéfices des loisirs, document daté septembre 2020 [correspondance vérifiée, date du document à distinguer de l'URL]*

[CFDT / Fondation Jean-Jaurès / Ipsos, « La société idéale de demain aux yeux des Français » \(2023\)](#) / *Passage précis non vérifié depuis le lien fourni*

A. Le nouveau temps libre est la suite logique de la conquête sociale du monde du travail au XXe siècle et de l'essor des nouvelles technologies

2022 : le Grand basculement l'année où les Français ont choisi le temps contre l'argent

- **2008** : 62% des salariés préféreraient gagner plus plutôt qu'avoir plus de temps libre (IFOP, Focus n°234)

- **2022** : 61% préfèrent désormais gagner moins mais avoir plus de temps libre - inversion rigoureusement symétrique (IFOP, Focus n°234)

Plus marquée chez les femmes (64%) et les cadres supérieurs (72%) (IFOP, 2023)

- **2025** : retour partiel à l'argent (65%) sous l'effet de l'inflation - la tension n'est pas résolue (IFOP / Fondation Jean-Jaurès, fév. 2025)

Les loisirs jugés “très importants” dans la vie : 31% en 1990 → 39% en 2022 (IFOP, Focus n°234)

70% des Français favorables à la semaine de 4 jours (32h payées 35h) - 77% des actifs, 84% des moins de 35 ans (IFOP, mars 2024)

Sources

Source : [IFOP, Focus n°234, « Les ambivalences du nouveau rapport au travail » \(janvier 2023\)](#) | § I.1, pp. 2–3, « La nouvelle matrice temps x argent » ; p. 5, « attachement croissant à la société des loisirs » [correspondance et passages vérifiés]

Source : [Fondation Jean-Jaurès / IFOP, « Contre-révolution du rapport au travail » \(février 2025\)](#) |

Source : [Fondation Jean-Jaurès, page de présentation du rapport « Rapport au travail : vers une contre-révolution ? »](#) |

Source : [IFOP, « L'adhésion des Français à la semaine de 4 jours » \(mars 2024\)](#)

B. Cette conquête doit désormais s'élargir pour que les temps humains résistent au marché et aux algorithmes

B1 - La vitesse et le temps comme horizon de civilisation, l'étouffement comme combustible électoral

70% des Français se sentent dépassés : la vitesse comme oppression collective

70% d'accord avec : "*La vie va trop vite, je me sens de plus en plus dépassé(e)*"

(FJJ/CFDT/Ipsos, 2023)

dont 78% des 25-34 ans, 76% des employés, 72% des ouvriers

57% estiment que les rythmes de vie évoluent trop vite - N°1 des évolutions excessives, devant les nouvelles technologies (56%) et l'information (50%)

À l'inverse, ce qui évolue trop lentement : les relations femmes-hommes (19%), les changements dans le travail (26%) (FJJ/CFDT/Ipsos, 2023)

Dans la société idéale : 25% travailleraient moins - 41% travailleraient autant mais différemment (FJJ/CFDT/Ipsos, 2023)

Sources

Source : [ObSoCo, « Les Français et le rapport au temps » / « Vivre en accéléré... » \(2025\)](#) / *Passages sur l'accélération, le sentiment de débordement et les rythmes de vie*

Source : [CFDT / Fondation Jean-Jaurès / Ipsos, « La société idéale de demain aux yeux des Français » \(2023\)](#) |

B2 - La santé trinque : treize ans de nuit volée par manque de temps

- Temps de sommeil moyen en semaine : 7h08 en 2013 → 6h50 en 2026 (–18 minutes en treize ans) (INSV / VINCI Autoroutes)
- 1 Français sur 2 se déclare fatigué au réveil chaque matin - 62% des moins de 35 ans (INSV 2026)
- 43% souffrent d'au moins un trouble du sommeil (INSV 2025)
- 76% jonglent entre plusieurs tâches simultanées, 36% travaillent en mangeant, 25% écoutent des contenus audiovisuels en accéléré, 1 Français sur 2 rogne sur son sommeil (ObSoCo, 2025)

Sources

Source : [INSV / Fondation VINCI Autoroutes, Journée du Sommeil 2026](#) | *PDF de conférence de presse, pp. 26–27 pour durée du sommeil, dette de sommeil, troubles et fatigue ; p. 11 pour sommeil, santé mentale et concentration*

B3 - Le mental cède : l'épuisement comme condition ordinaire

- Le lien avec le temps est direct : ce n'est pas le travail qui épuise, c'est l'impossibilité de ne plus travailler.
- 50% des salariés en détresse psychologique - niveau record depuis 2020 (Empreinte Humaine × Ipsos BVA, T16, juin 2026)
- 2 millions en burn-out, dont 1 million en burn-out sévère (Ipsos BVA / Workplace Options, 2026)
- 43% des arrêts de travail liés à des motifs psychologiques (Ipsos BVA / Workplace Options, mars 2026)
- 42% des actifs en état d'engagement excessif (travailler plus que ce qu'on choisit) - parmi eux : 56% des arrêts longue durée (Ipsos BVA / Workplace Options, 2026)
- 66% des actifs en charge mentale élevée identifient la "difficulté à se déconnecter" comme première conséquence sur leur santé (IFOP / MGEN, 2025)
- 75% des personnes en dépression ont des troubles du sommeil associés - le déficit de repos amplifie l'effondrement mental (INSV, 2025)
- Les liens entre réseaux sociaux et santé mentale des jeunes font l'objet d'un développement spécifique, au-delà de la seule question du temps d'écran (INJEP, 2026).

Sources

Source : [Empreinte Humaine, baromètre santé mentale des salariés français \(T16, juin 2026\)](#) |

Source : [INSV / Fondation VINCI Autoroutes, « Sommeil, somnolence et santé mentale » \(Journée du sommeil 2025\)](#) | *Chiffres clés et section « Somnolence et santé mentale : un lien avéré »*

Source : [Ipsos BVA / Workplace Options, source citée dans la méta-étude](#) | *Rubrique de presse officielle retrouvée ; l'article du 22 avril 2026 est listé, mais son URL directe renvoie actuellement vers une page 404*

Source : [IFOP / MGEN, « Enquête sur la charge mentale des actifs – Vague 2 » \(2025\)](#) |

Source : [Ipsos BVA / Uside, « La désattention dans le monde du travail » \(juin 2026\)](#) | *PDF, pp. 2–4 sur les dimensions de l'attention ; p. 17 sur les causes ; pp. 25–28 sur les conséquences, dont stress, burn-out et sommeil*

Source : [Ipsos BVA / CESI, « Hyper-connexion : 64 % des Français se déclarent prêts à s'imposer une pause numérique » \(janvier 2026\)](#) |

Source : [INJEP, « Comprendre la santé mentale des jeunes »](#) | *pp. 17 et 63*

Paradoxe documenté : les Français regardent 3h36 de TV/jour en moyenne (+30 min en 20 ans). Mais l'audiovisuel est l'activité de loisir jugée la moins satisfaisante et la moins socialisante (Médiamétrie + ObSoCo, 2021)

Sources

Source : [ObSoCo / Compagnie des Alpes, « L'Observatoire des loisirs »](#) | *Parties sur les pratiques de loisirs, les loisirs actifs/passifs et le bien-être, pp. 17–50 et 76–80*

Source : [Médiamétrie, « L'Année TV 2021 »](#) | *PDF p. 1 : durée d'écoute quotidienne 2021*

Source : [Médiamétrie, « Médiamat mensuel, février 2021 »](#) | *PDF p. 1 : tableau de durée d'écoute, où figure la valeur 3h36*

C. Un nouveau temps libre pour lutter contre les inégalités

C1 - La satisfaction à l'égard du temps est un sujet transclasse !

- Le temps est le seul facteur constitutif de bien-être indépendant du revenu. “Seule la satisfaction à l'égard du temps disponible pour faire ce que l'on aime apparaît indépendante du niveau de vie.” - INSEE, Focus n°347

Quintiles	Satisfaction vie globale	Satisfaction temps disponible
Q1 (plus modestes)	6,6	6,5
Q3 (médiane)	7,2	6,6
Q5 (plus aisés)	7,8	6,4

- La satisfaction globale gagne +1,2 point entre les plus pauvres et les plus riches — celle du temps ne bouge pas
- Le surmenage et le sentiment de manque de temps frappent les classes moyennes et supérieures autant que les classes populaires
- Le seul groupe dont un indicateur de bien-être passe sous 6/10 : les 30–59 ans sur le temps disponible (5,7 et 5,9) — à la retraite, il bondit à 7,5 (+1,8 pt)

Sources

Source : [INSEE, Insee Focus n°347 \(2025\)](#) / *Sections web sur les différences selon l'âge, le niveau de vie, la satisfaction dans la vie et le temps disponible*

C2 - Un rapport genré : les femmes payent deux fois

- 82% des mères avec enfants < 14 ans en charge mentale élevée - contre 66% des pères (IFOP / MGEN, 2025)
- Temps seul·e avec les enfants < 6 ans : 23h/semaine pour les mères, 6h pour les pères (DREES, 2025)
- 45% des enfants n'ont jamais été gardés seuls par leur père (DREES, 2025)
- Mères : - 3h10 de temps disponible par semaine vs pères (20% de moins) (DREES, 2025)
- “La vie va trop vite” : 74% des femmes d'accord - vs 66% des hommes (FJJ/CFDT/Ipsos, 2023)
- Préférence pour le temps libre vs l'argent : 64% des femmes vs 58% des hommes (IFOP, 2023)

Sources

Source : [DREES, « Prise en charge des jeunes enfants : évolution du temps parental et organisation des familles » \(2025\)](#) | Sections « Avant 6 ans », « En vingt ans, le temps moyen passé... », « Les pères sont plus présents... » et « Moins de temps sans travail ni enfant... »

Source [IFOP / MGEN : Baromètre de la charge mentale des actifs et ses impacts sur la vie professionnelle, personnelle et la santé](#)

Sources

Source : [CFDT / Fondation Jean-Jaurès / Ipsos, « La société idéale de demain aux yeux des Français » \(2023\)](#) |

Source : [IFOP, Focus n°234, « Les ambivalences du nouveau rapport au travail » \(janvier 2023\)](#) |

D. Un nouveau temps libre pour éduquer, réconcilier, apprendre et participer

D1 - Les relations s'appauvrissent : une chaîne causale documentée

L'INSEE établit explicitement le lien : le manque de temps dégrade les relations, qui dégradent le bonheur

- “Probablement en lien avec ce manque de temps, les personnes d'âge actif sont également moins satisfaites de leurs relations personnelles.” - INSEE, Focus n°347

Âge	Temps disponible	Relations personnelles	Heureux
16–29 ans	6,6	8,1	76%
30–44 ans	5,7	7,7	72%
45–59 ans	5,9	7,5	62%
60–74 ans	7,5	7,8	65%

- En 20 ans, le temps passé par les jeunes enfants avec leurs parents a baissé de 5h15 par semaine (85% en 2002 → 82% en 2021) (DREES, 2025)
- Les mères disposent de - 3h10 de temps disponible par semaine par rapport aux pères, soit 20% de moins (DREES, 2025)

Sources

Source : [INSEE, Insee Focus n°347 \(2025\)](#) / *Sections web sur le temps disponible, les relations personnelles, le bonheur et les différences selon l'âge*

Source : [DREES, « Prise en charge des jeunes enfants : évolution du temps parental et organisation des familles » \(2025\)](#) | *Sections sur le temps parental, le temps passé seul avec les enfants et la présence des pères*

D2 - Les vacances et les loisirs collectifs, des temps sociaux et éducatifs pour les jeunes

- En 2025, 66% des jeunes âgés de 5 à 19 ans sont partis au moins une fois en vacances. Mais 4,2 millions de jeunes de 5 à 19 ans ne sont pas partis en vacances.
- Plus de 8 Français sur 10 considèrent que partir en séjour collectif pendant l'enfance ou l'adolescence constitue une chance pour les jeunes de 11 à 18 ans.
- En 2025, 59% des jeunes âgés de 5 à 19 ans ont été inscrits dans au moins une structure collective de loisirs : accueil de loisirs, club ou association sportive ou culturelle, mouvement de jeunesse, maison de quartier, MJC ou centre social.
- Parmi les jeunes inscrits dans une structure collective de loisirs, 24% sont partis en séjour collectif en 2025, contre 21% en 2023. Les structures collectives de loisirs constituent ainsi un levier vers l'accès aux séjours collectifs.

Sources

[OVLEJ / Crédoc, « Les 5–19 ans : loisirs et vacances », Baromètre 2025](#)

E. L'Éducation populaire crée les conditions d'un nouvel équilibre temporel et d'un projet de société humaniste

E1 -Le rapport au temps est un enjeu politique et civilisationnel. La chaîne documentée : du manque de temps au vote protestataire

Chaque maillon de cette chaîne est sourcé indépendamment. Personne ne l'a encore mise bout à bout :
manque de temps → relations dégradées → solitude → insatisfaction → vote protestataire

Maillon 1 - Manque de temps → relations dégradées (INSEE, Focus n°347, 2025)

- Les 30–59 ans, les plus privés de temps (5,7–5,9/10), sont aussi les moins satisfaits de leurs relations (7,5 vs 8,1 pour les moins de 30 ans)
- L'INSEE établit le lien causalement : "probablement en lien avec ce manque de temps"

Maillon 2 - Relations dégradées → solitude (CEPREMAP, 2020)

- 8% des Français souffrent de solitude (≈5 millions) — 12% passent régulièrement une semaine entière sans contact
- 62% des personnes se sentant seules ne sont pas isolées au sens objectif : elles ont des contacts, mais sans qualité relationnelle

Maillon 3 - Solitude → insatisfaction (CEPREMAP, 2020)

- 45% des personnes se sentant seules déclarent une faible satisfaction de vie — vs 16% pour les autres (ratio ×2,8)
- "La solitude pèse lourdement sur la satisfaction, alimentant la tentation contestataire" — CEPREMAP (citation exacte)

Maillon 4 - Insatisfaction → vote protestataire (CEPREMAP, 2017)

- +1 point de bien-être subjectif dans une commune = –10 points de vote FN (présidentielle 2012)
- Électeurs d'extrême droite : 11% "pas du tout satisfaits de leur vie" - vs 5% au centre

Maillon 5 - Convergence sur les 45–59 ans (INSEE + CEVIPOF, 2025)

- INSEE : les 45–59 ans sont le seul groupe sous 6/10 sur le temps disponible (5,9/10)
- CEVIPOF / Rouban : les 45–59 ans sont le groupe le plus frappé par l'échec social subjectif
- 72% des votants RN 2024 en échec social subjectif élevé

Sources

[CEPREMAP, « Du mal-être au vote extrême » \(2017\)](#) | *Section 1, « Mal-être et vote extrême », pp. 3–5 ; figures 3 et 4, p. 4*

[CEPREMAP, « Dimensions de la solitude en France » \(2020\)](#) | *Résumé p. 1 et section « Des conséquences de la solitude sur la vie publique », p. 5*

[CEPREMAP, PDF direct de « Dimensions de la solitude en France » \(2020\)](#) | *PDF complet, notamment p. 1 et p. 5*

[INSEE, Insee Focus n°347 \(2025\)](#) | Source : [CEVIPOF / Luc Rouban, Luc Rouban, « L'échec social subjectif ou la fracture invisible » \(2025\)](#) | *PDF pp. 1–11 ; tableau 1 p. 4 pour la distribution par tranche d'âge et l'échec social subjectif des 45–59 ans*

[Ipsos BVA / CESI / EBRA, « Les Français et les associations » \(2025\)](#) | *Section , « La perception des associations », p. 15 : lien social et lutte contre l'isolement*

[CNAJEP, Les idées des extrêmes droites pour lutter contre l'Éducation populaire, partie « Temps libre des jeunes : Expérimentation ou encadrement ? », p. 20](#)