

La santé mentale des travailleurs indépendants

Enquête Ifop pour Welfare

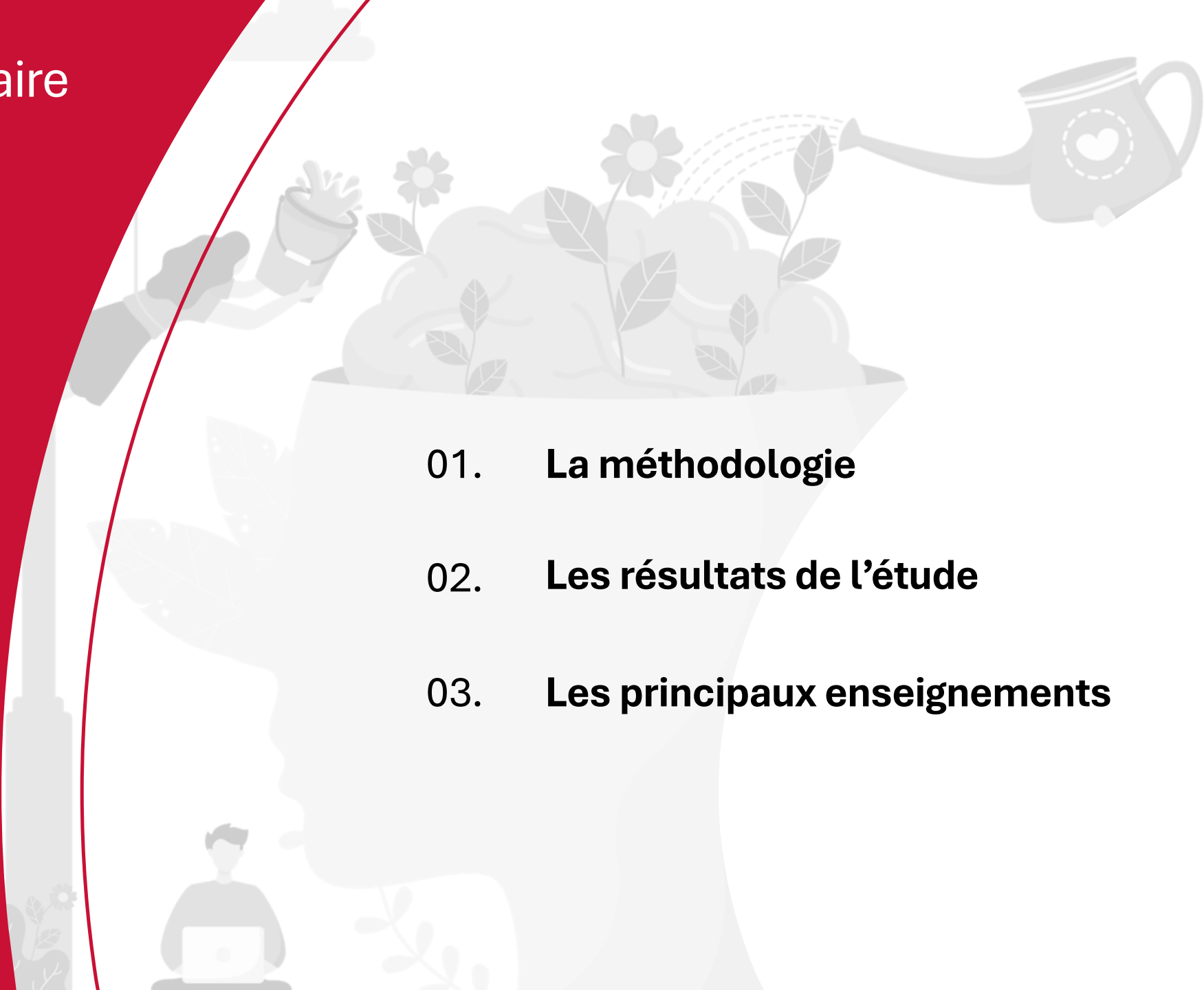
Mars 2026

N°122100

Contacts Ifop :

Flora Baumlin / Chloé Tegny / Bastien Bichet
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

Sommaire

- 
- 01. **La méthodologie** 3
 - 02. **Les résultats de l'étude** 5
 - 03. **Les principaux enseignements** 16



01

Méthodologie

Méthodologie

Echantillon

L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **800 personnes** représentatif de l'ensemble des travailleurs indépendants / non-salariés de France métropolitaine.

Méthodologie

La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas sur les critères de sexe, d'âge, de profession de la personne interrogée et de secteur d'activité de l'entreprise.

Mode de recueil

Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne **du 24 février au 9 mars 2026**.

Les différences significatives sont indiquées ainsi :

XX% / XX% : le résultat apparaît en rouge lorsqu'il est significativement inférieur à la moyenne, en vert lorsqu'il est significativement supérieur à la moyenne.

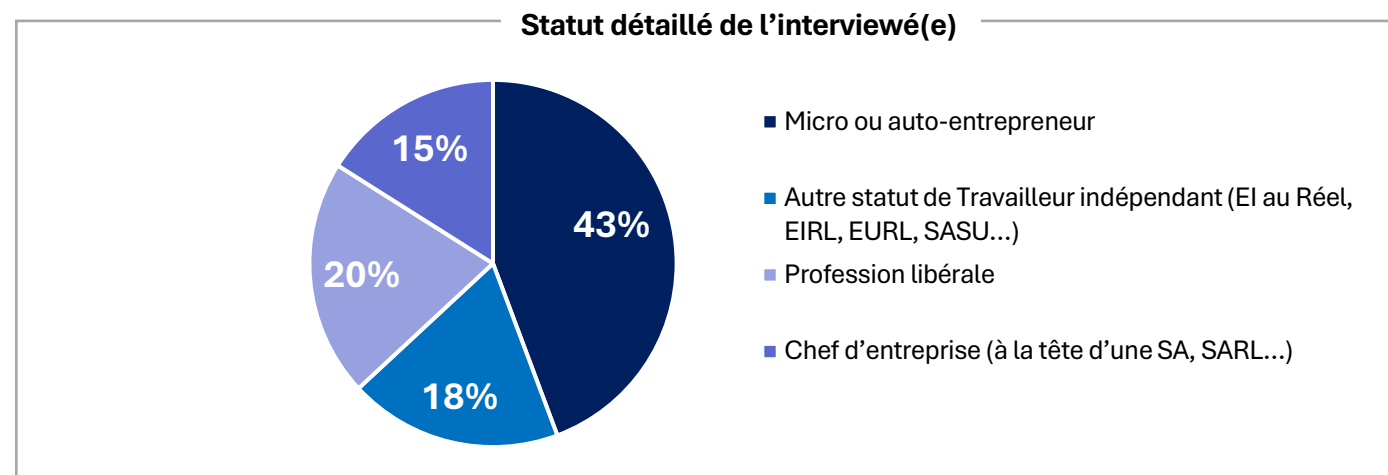
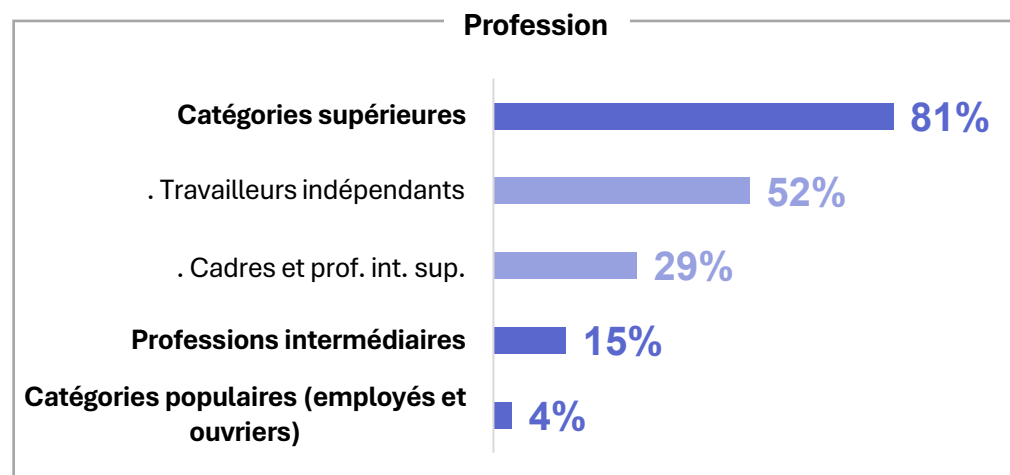
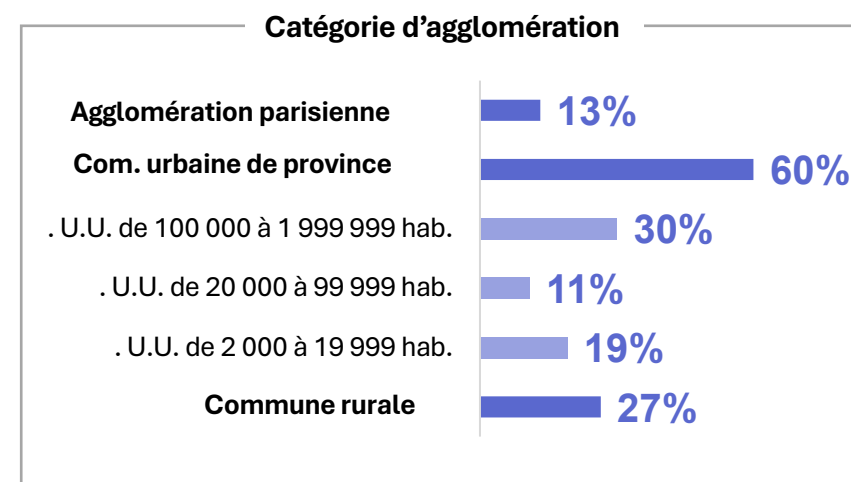
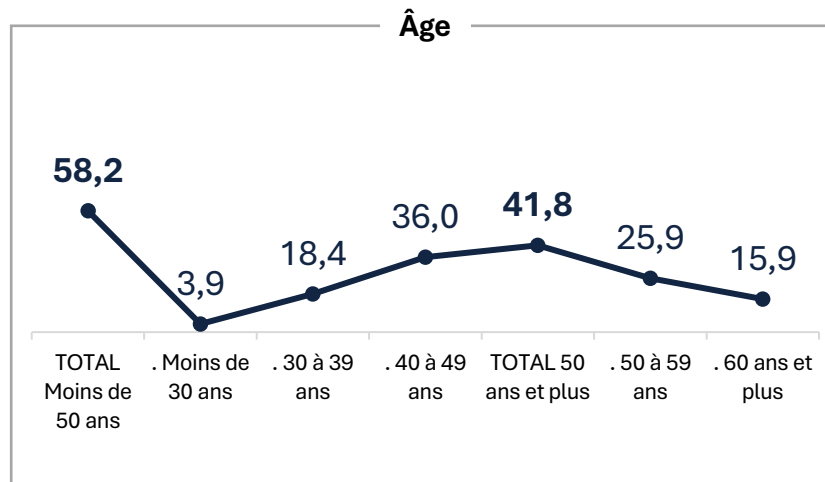
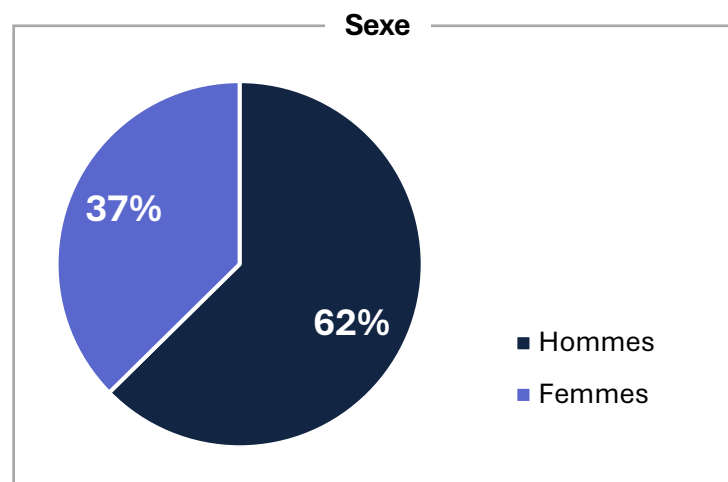
Précision relative aux marges d'erreur

Taille d'échantillon	INTERVALLE DE CONFIANCE A 95% DE CHANCES					
	Pourcentage observé					
	5 ou 95%	10 ou 90%	20 ou 80%	30 ou 70%	40 ou 60%	50%
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,1	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
1 500	1,1	1,5	2,0	2,3	2,4	2,5
2 000	1,0	1,3	1,8	2,0	2,2	2,2
3 000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

La théorie statistique permet de mesurer l'incertitude à attacher à chaque résultat d'une enquête. Cette incertitude s'exprime par un intervalle de confiance situé de part et d'autre de la valeur observée et dans lequel la vraie valeur a une probabilité déterminée de se trouver. Cette incertitude, communément appelée « marge d'erreur », varie en fonction de la taille de l'échantillon et du pourcentage observé comme le montre le tableau ci-contre.

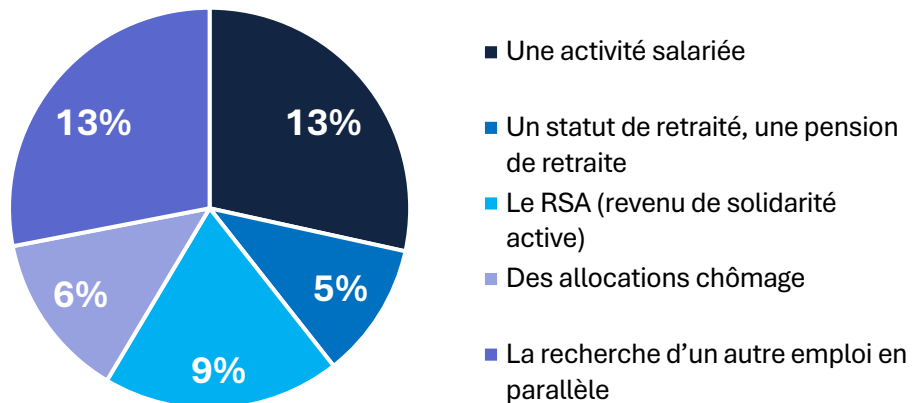
Exemple de lecture du tableau : dans le cas d'un échantillon de **1 000** personnes, si le pourcentage mesuré est de **10%**, la marge d'erreur est égale à **1,8**. Le vrai pourcentage est donc compris entre 8,2% et 11,8%.

Profil sociodémographique des travailleurs indépendants

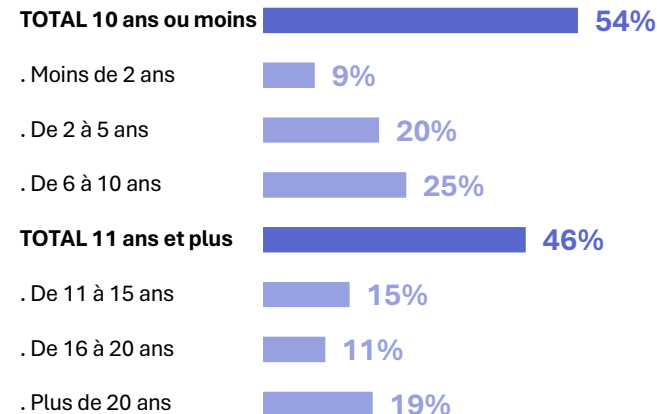


Profil sociodémographique des travailleurs indépendants

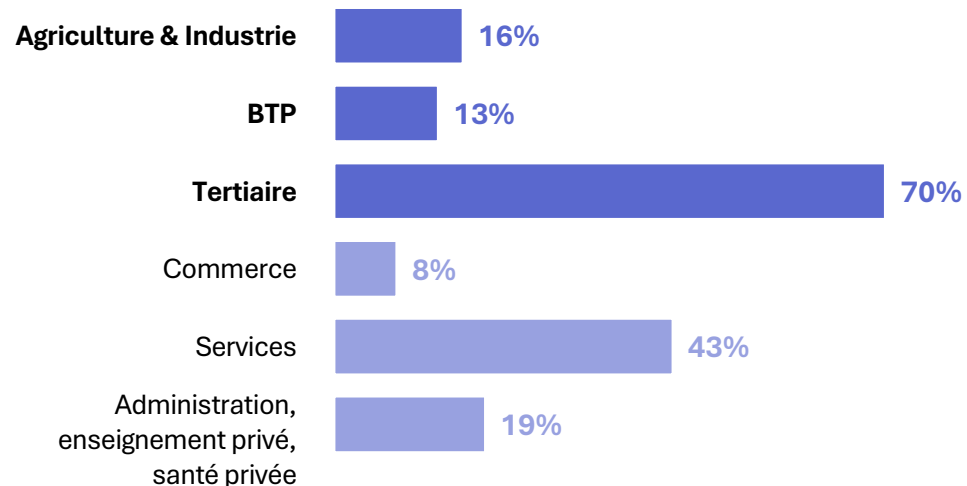
Cumul d'activité



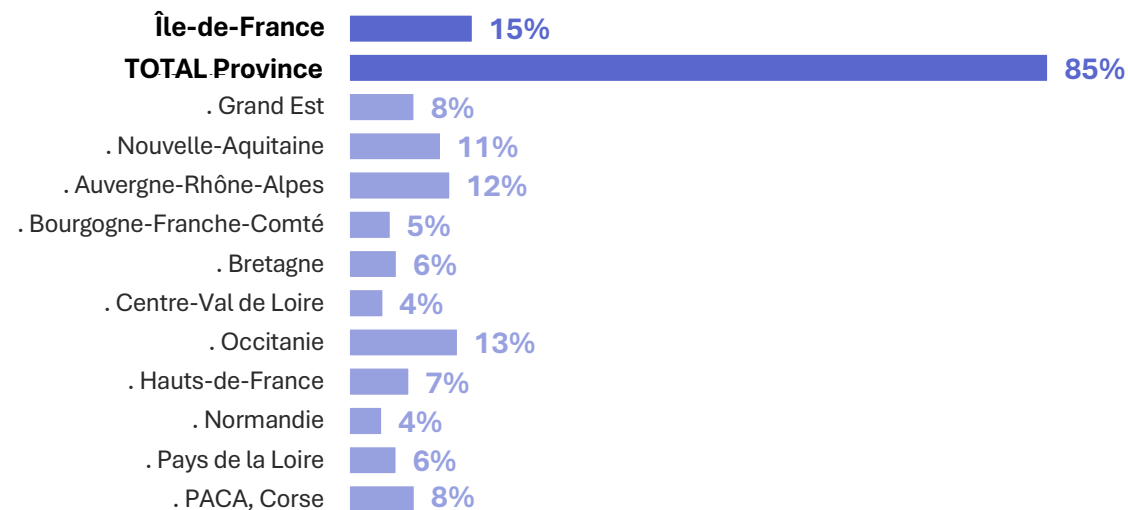
Ancienneté professionnelle dans l'activité TNS



Secteur d'activité



Région



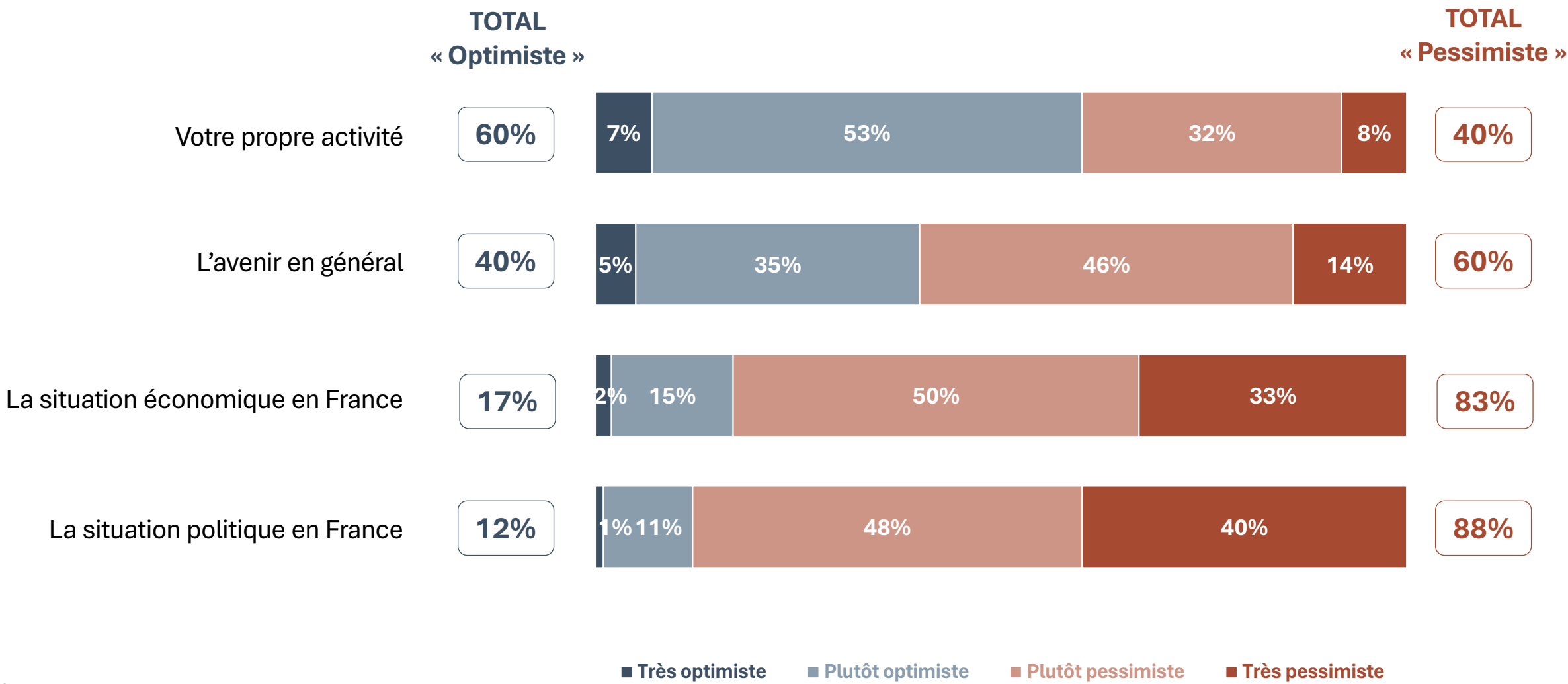


02

Les résultats de l'étude

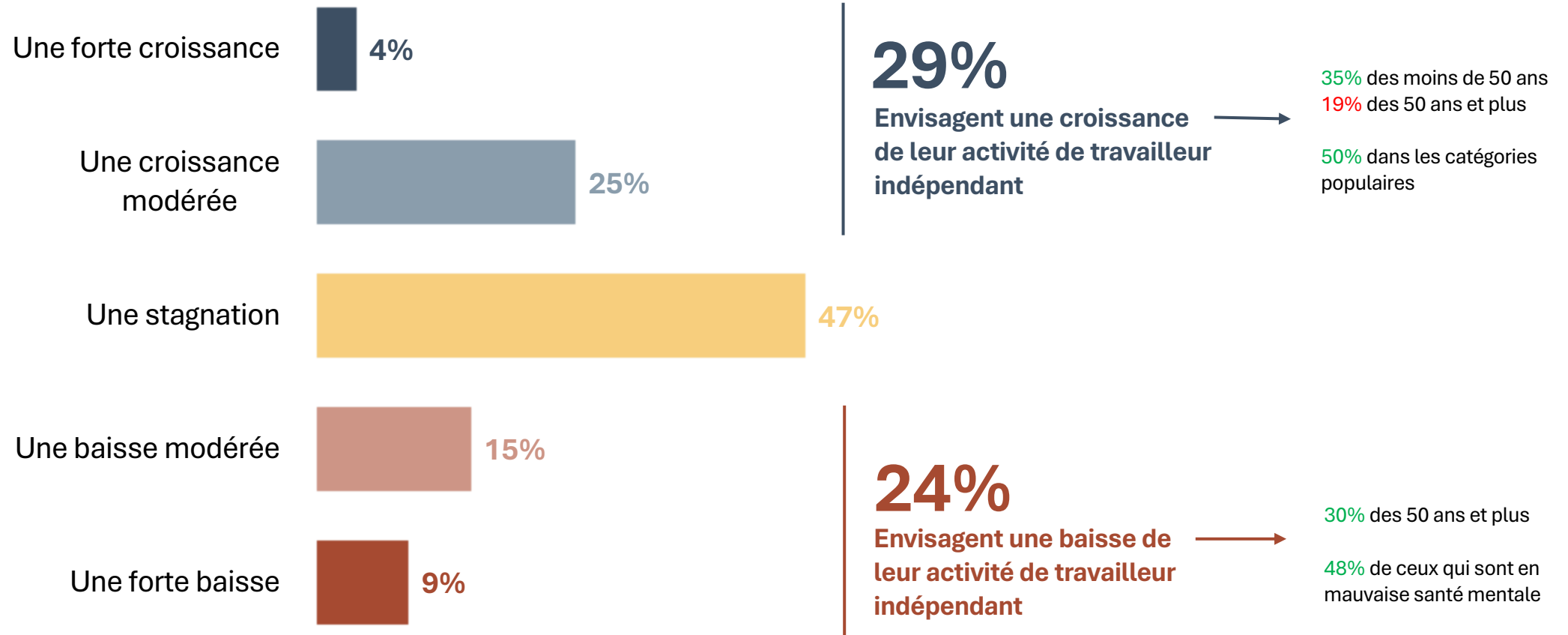
Le niveau d'optimisme à l'égard de sa situation personnelle, de celle du pays et de l'avenir

Question : De manière générale, diriez-vous que vous êtes plutôt optimiste ou plutôt pessimiste concernant...?



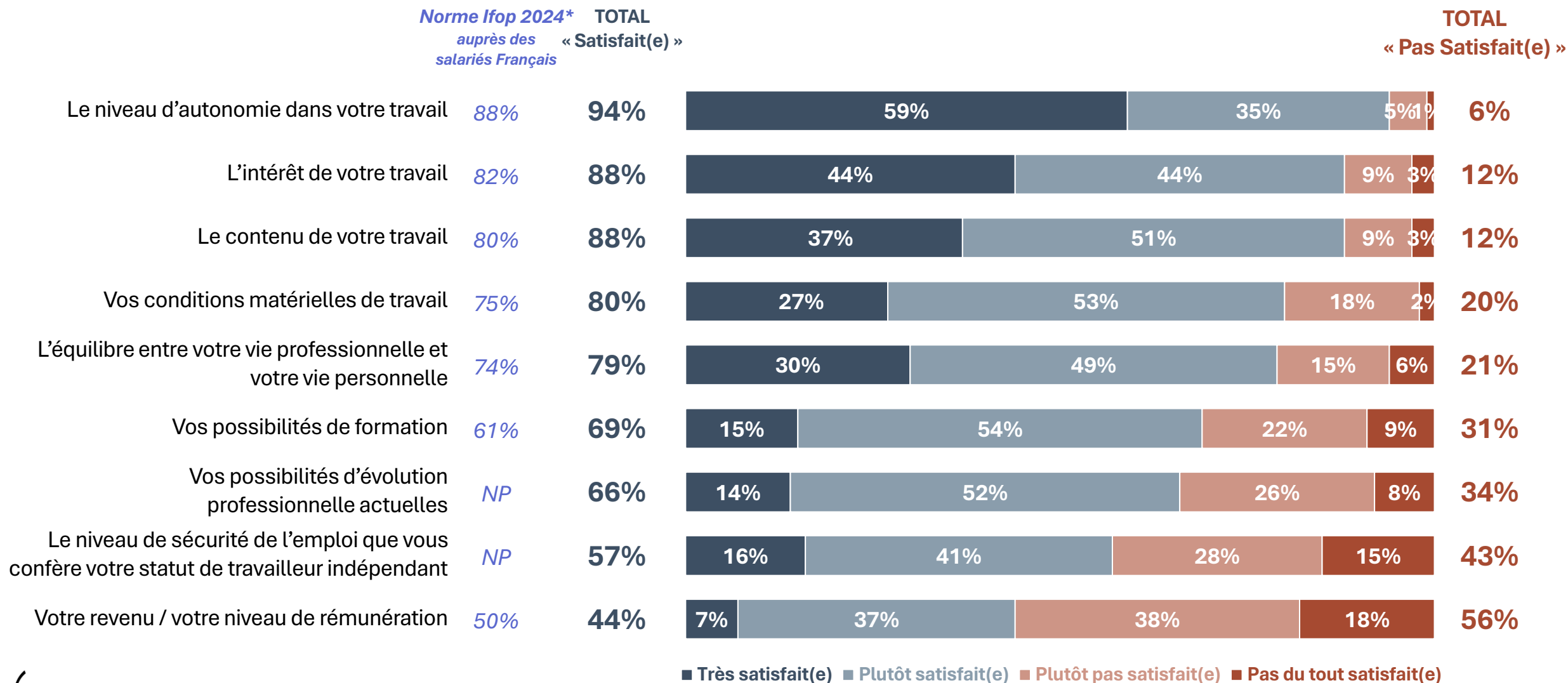
La perspective de croissance envisagée pour son activité de travailleur indépendant au cours de l'année à venir

Question : Au cours de l'année à venir, envisagez-vous plutôt une croissance, plutôt une baisse ou plutôt une stagnation de votre activité de travailleur indépendant ?



La satisfaction détaillée vis-à-vis de différents aspects de sa vie professionnelle

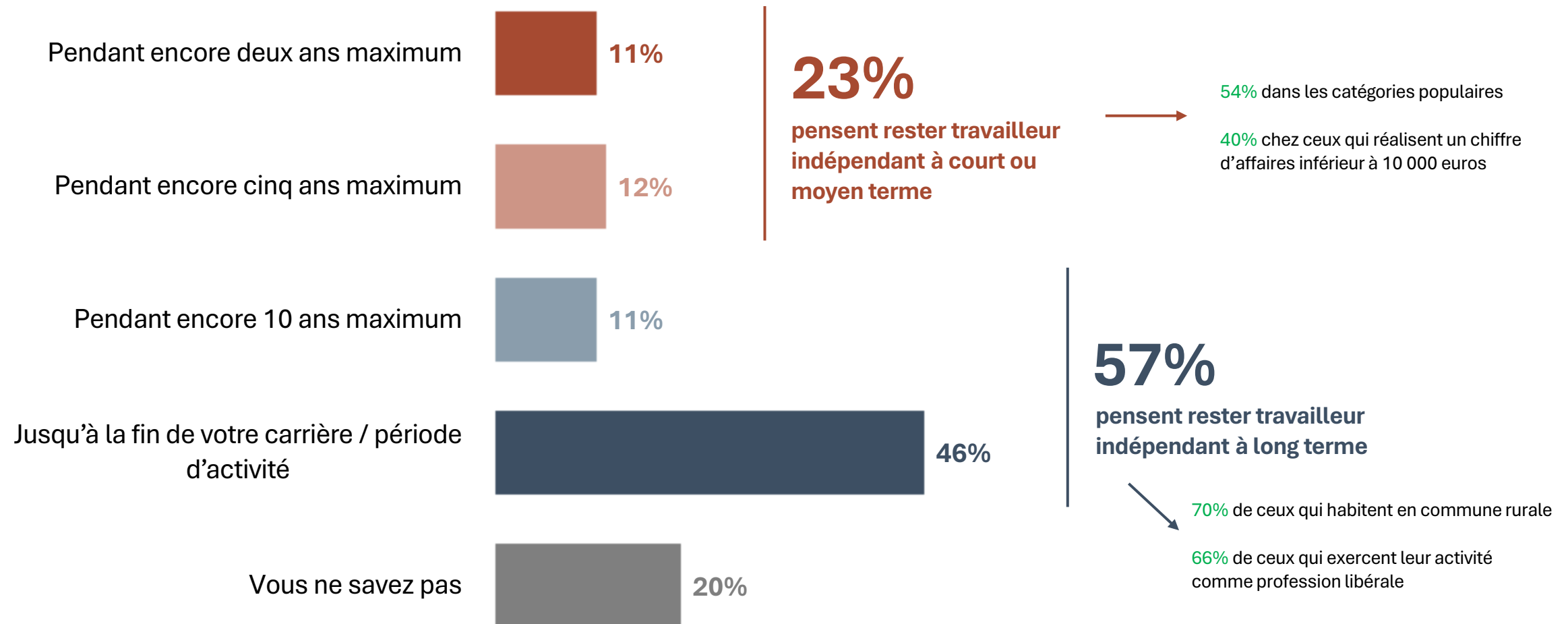
Question : Pour chacun des aspects suivants de votre vie professionnelle, diriez-vous que vous en êtes satisfait(e) ou pas satisfait(e) ?



* Enquête Ifop menée auprès d'un échantillon représentatif de 1 302 salariés français. Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 19 au 29 mars 2024.

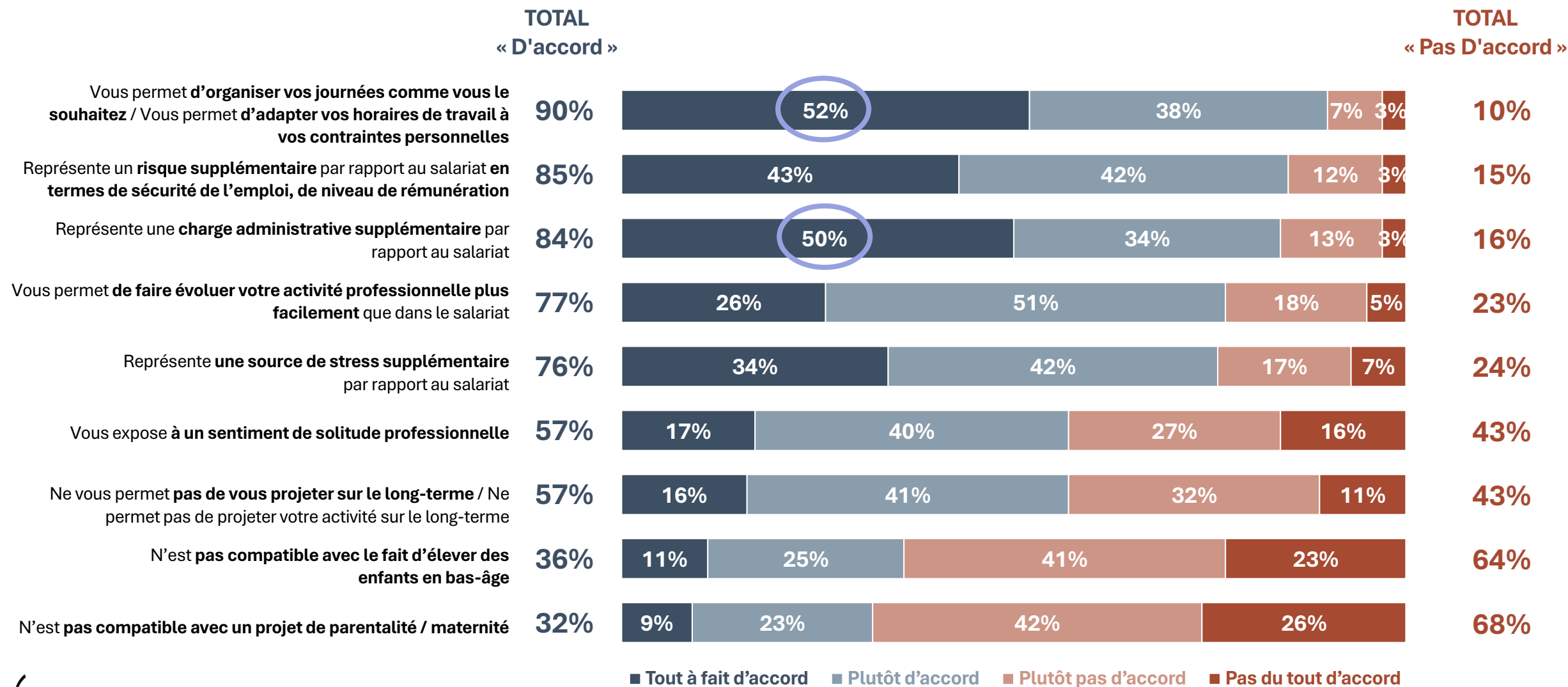
La projection dans le statut de travailleur indépendant

Question : Vous personnellement, pensez-vous rester travailleur indépendant... ?



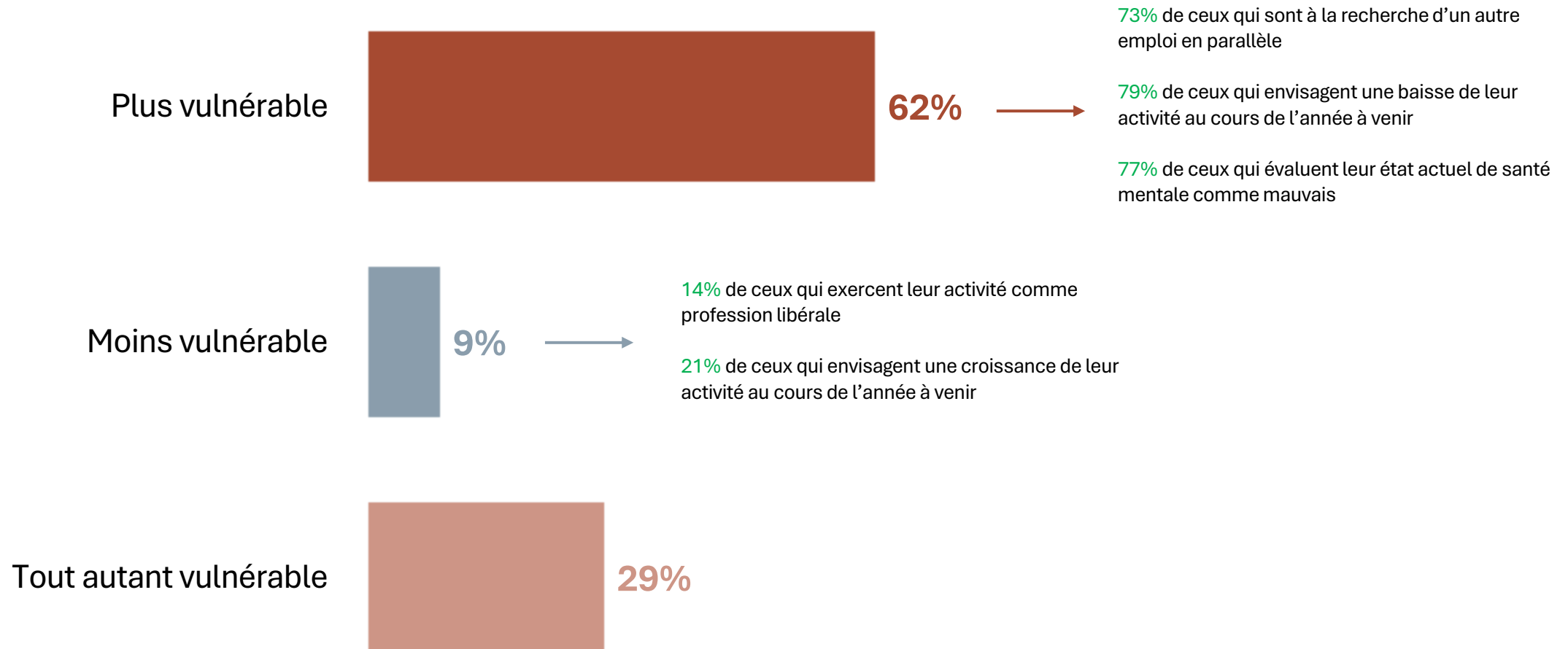
L'agrément vis-à-vis de différentes affirmations concernant le statut de travailleur indépendant

Question : Et dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec les différentes affirmations suivantes ? Être travailleur indépendant...



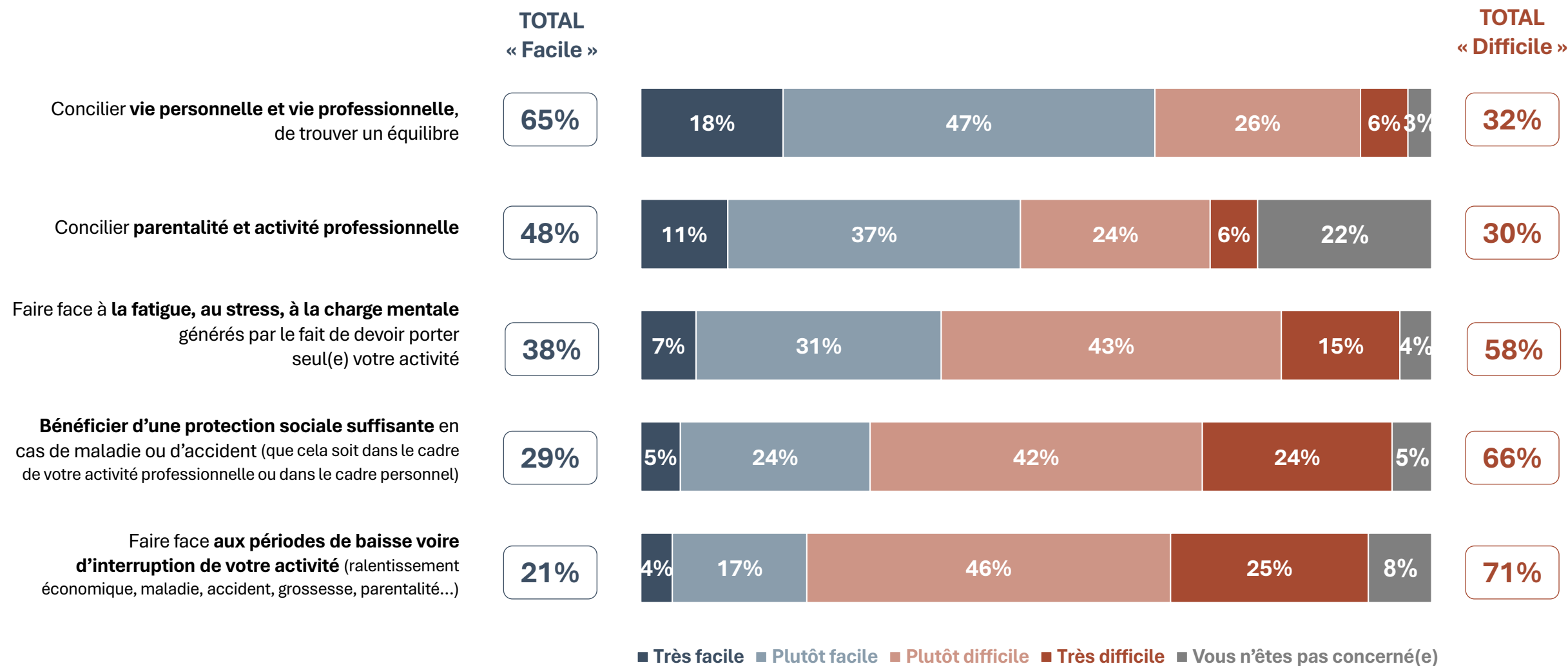
Le niveau de vulnérabilité des TNS par rapport aux salariés face aux aléas économiques et aux aléas du marché du travail

Question : Et par rapport au salariat, diriez-vous que votre statut de travailleur indépendant vous rend plus vulnérable, moins vulnérable ou tout autant vulnérable face aux aléas économiques et aux aléas du marché du travail... ?



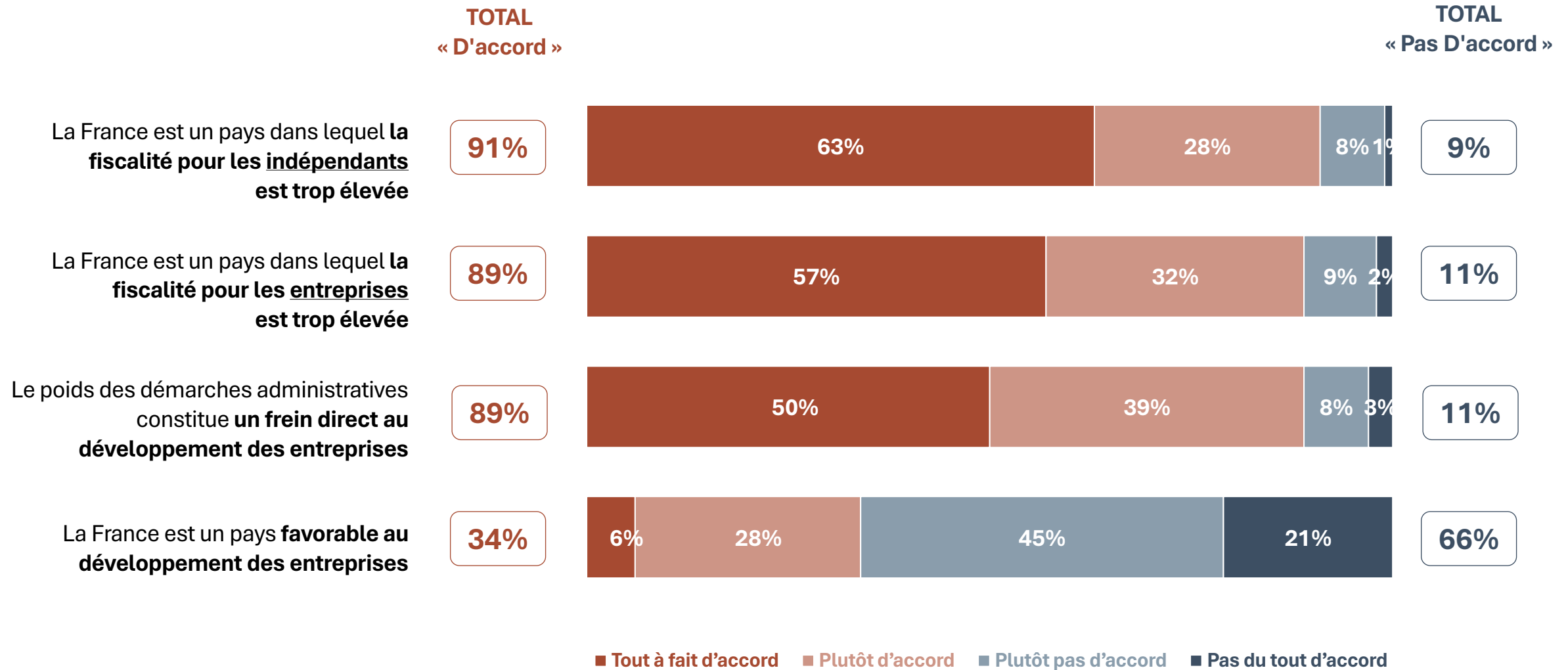
Le degré de difficulté de faire face à différents enjeux en tant que travailleur indépendant

Question : Vous personnellement, en tant que travailleur indépendant, vous est-il très facile, plutôt facile, plutôt difficile ou très difficile de faire face aux différents enjeux suivants ?



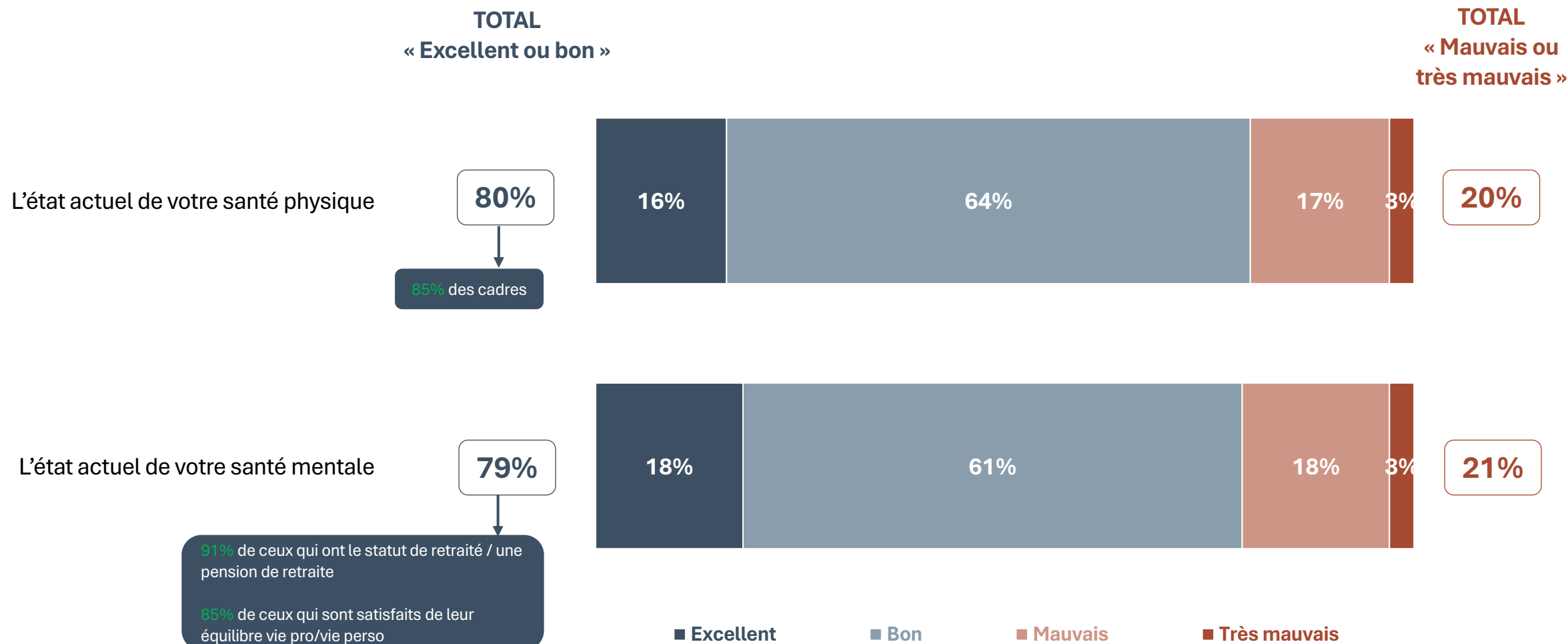
L'agrément vis-à-vis de différentes affirmations concernant l'environnement entrepreneurial en France

Question : Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec les affirmations suivantes concernant l'environnement entrepreneurial en France ?



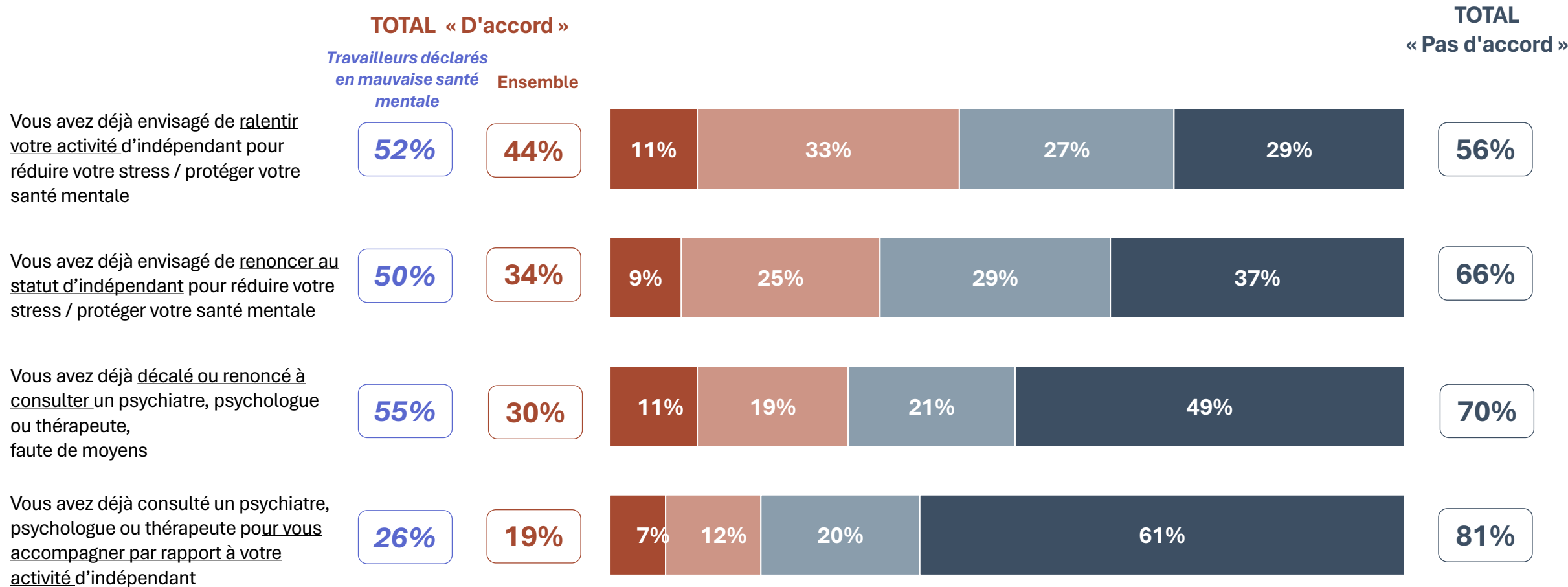
L'évaluation de l'état actuel de sa santé mentale et physique

Question : Comment évaluez-vous l'état actuel de votre santé mentale et physique ?



L'agrément vis-à-vis de différentes affirmations concernant sa santé mentale

Question : Et êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec les affirmations suivantes concernant votre santé mentale ?





03

Les principaux enseignements

Dans l'ensemble, les travailleurs indépendants portent un regard positif sur leur situation professionnelle actuelle et valorisent la souplesse dans l'organisation de leur travail.

D'avantage positifs sur leur propre situation que sur celle de la société en général, **6 indépendants sur 10 se disent optimistes concernant leur propre activité**, bien que seuls 7% en soient très optimistes. En effet, **les trois quarts des indépendants projettent une stagnation (47%) ou une croissance (29%) de leur activité au cours de l'année à venir**, bien que la perspective d'une croissance ne soit partagée que par une minorité.

Les indépendants affichent des taux de satisfaction élevés vis-à-vis de leur vie professionnelle, et supérieurs à ceux des salariés. Ainsi, 94% affirment être satisfaits de leur niveau d'autonomie dans le travail (+6pts vs les salariés), dont 59% qui en sont très satisfaits, et 88% sont satisfaits de l'intérêt de leur travail (+6pts vs les salariés), ou encore de son contenu (+8pts). Et les conditions matérielles et l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle sont aussi jugés satisfaisants par 8 indépendants sur 10 (80% et 79%, +6pts et +5pts vs les salariés).

Ils s'accordent également sur différents avantages liés au fait d'être travailleur indépendant, en particulier sur la souplesse dans l'organisation du travail, sa compatibilité avec d'autres projets, notamment familiaux. 9 indépendants sur 10 affirment ainsi que ce statut leur permet d'organiser leurs journées comme ils le souhaitent, dont 52% qui sont « tout à fait » avec cette idée. Les deux tiers (65%) estiment également qu'il est assez facile de concilier vie personnelle et vie professionnelle et près d'un sur deux (48%) estiment pouvoir articuler facilement parentalité et activité professionnelle. 77% affirment aussi que ce statut leur permet de faire évoluer leur activité professionnelle plus facilement que dans le salariat.

La majorité des travailleurs indépendants (57%) pensent le rester à long terme, dont 1 sur 10 pendant encore 10 ans maximum et 46% jusqu'à la fin de leur carrière. C'est particulièrement le cas des habitants en commune rurale (70%) et de ceux qui exercent leur activité comme profession libérale (66%). Seul un quart (23%) ne pensent le rester qu'à court ou moyen terme, c'est-à-dire d'ici cinq ans *maximum*. Cette projection limitée dans l'avenir en tant que travailleur indépendant est davantage partagée par les catégories populaires (54%) et ceux qui réalisent un chiffre d'affaires inférieur à 10 000 euros (40%).

Les indépendants se montrent en revanche plus critiques, voire inquiets, vis-à-vis de la situation économique et politique française et soulignent, du fait de leur plus grande autonomie, leur plus grande vulnérabilité face aux aléas économiques par rapport au salariat.

Les travailleurs indépendants se montrent particulièrement pessimistes à propos de la situation du pays, tant du point de vue économique (83%) que politique (88%). Et s'ils affichent des taux de satisfaction élevés vis-à-vis de leur situation professionnelle, et en particulier vis-à-vis du contenu et de leurs conditions de travail, **les aspects économiques en sont plus durement évalués**. Ainsi, une très courte majorité de travailleurs indépendants se satisfait du niveau de sécurité de l'emploi conféré par ce statut (57%), et seule la minorité d'entre eux (44%, dont seulement 7% « très satisfaits ») se déclare satisfaite de leur niveau de revenu / de leur rémunération, soit un score 6 points en-deçà de celui des salariés de la norme Ifop.

De fait, le constat selon lequel le statut de travailleur indépendant rend plus vulnérable face aux aléas économiques et aux aléas du marché du travail est majoritaire (62%). Et cet avis est, assez logiquement, davantage partagé par ceux qui envisagent une baisse de leur activité au cours de l'année à venir (79%, soit +17pts vs moyenne). En comparaison avec le salariat, la grande majorité des travailleurs indépendants s'accordent en effet à dire que ce statut représente un risque supplémentaire en termes de sécurité de l'emploi et de niveau de rémunération (85%), ainsi qu'une **charge administrative supplémentaire** (84%) ou encore une **plus grande source de stress** (76%).

Ils jugent de surcroît plus difficile de faire face aux périodes de baisse voire d'interruption de leur activité (71%) et de bénéficier d'une protection sociale suffisante en cas de maladie ou d'accident (66%). Moins des deux tiers rendent compte enfin de leurs **difficultés à faire face à la fatigue, au stress, à la charge mentale** générés par le fait de devoir porter seul leur activité (58%).

Sur ces trois derniers aspects présentés (faire face aux périodes de baisse d'activité, bénéficier d'une protection sociale suffisante, faire face à la charge mentale générée par cette activité solitaire), **les travailleuses indépendantes semblent nettement plus éprouvées voire fragilisées que leurs homologues masculins** (8pts, 9pts et 10 pts d'écart entres les hommes et les femmes sur les difficultés perçues).

Ces difficultés se trouvent d'autant plus renforcées du fait d'un environnement entrepreneurial Français perçu comme négatif par les indépendants : 9 sur 10 partagent l'idée selon laquelle la France est un pays où la fiscalité pour les indépendants (91%) et la fiscalité pour les entreprises (89%) sont trop élevées, et où le poids des démarches administratives constitue un frein direct au développement des entreprises (89%). Les deux tiers (66%) considèrent également que la France n'est pas un pays favorable au développement des entreprises, dont 21% qui sont « tout à fait d'accord » avec cette affirmation.

Si les indépendants s'estiment en bonne santé physique et mentale, les exigences propres à ce statut pèsent malgré tout sur leur équilibre psychologique. Le stress, la charge mentale et la difficulté à faire face seul(e) aux contraintes de l'activité conduisent plus d'un tiers d'entre eux à envisager de ralentir leur rythme de travail, voire à renoncer au travail en indépendant pour mieux se préserver.

La grande majorité des travailleurs indépendants s'estime actuellement en bonne santé, à la fois physique (80%, dont 16% « excellent ») et mentale (79%, dont 18% « excellent »). Seuls 3% d'entre eux évalueraient leur état de santé mentale et physique comme « très mauvais ».

Cette tendance positive est plus forte chez les hommes (notamment la santé physique), les cadres et les retraités poursuivant une activité de travailleur indépendant en complément de leur retraite.

À l'opposé, certaines populations se montrent particulièrement vulnérables et sont plus nombreuses à se déclarer en mauvaise santé mentale : les indépendants travaillant dans le secteur des services, (26%, +5pts vs moyenne), les insatisfaits de leur niveau de revenus / de leur rémunération (32%, +11pts vs ensemble), ceux qui anticipent une baisse de leur activité (42%, +21pts) et les insatisfaits de leur équilibre vie pro-vie perso (47%, +26pts) ; **le risque financier et le déséquilibre des temps de vie pouvant significativement contribuer à dégrader la santé mentale.**

Dès lors, si **1 indépendant sur 5 déclare avoir déjà consulté un psychiatre, psychologue ou thérapeute pour l'accompagner par rapport à son activité d'indépendant** (19%), faire appel aux services d'un professionnel de la santé mentale n'est parfois pas aisé. 3 indépendants sur 10 déclarent ainsi avoir déjà décalé ou renoncé à consulter, faute de moyens (30%), notamment les indépendants issus des catégories populaires (62%).

Enfin, plus d'un tiers des travailleurs indépendants interrogés déclarent avoir déjà envisagé de ralentir (44%) voire de renoncer (34%) à leur activité d'indépendant pour réduire leur niveau de stress et protéger leur santé mentale. Ici, les indépendants âgés de 30 à 39 ans, les habitants des communes de moins de 20 000 habitants, les catégories populaires, les indépendants cumulant avec une activité salariée et les travailleurs du commerce seraient les plus exposés au risque de cessation d'activité.



Everything starts with people