

opinionway,

— POUR —

YVES ROCHER
FRANCE

Le rendez-vous manqué des femmes

Rapport d'étude | Août 2026





La méthodologie

opinionway

Crédits : dev-asongbam

La méthodologie

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour Yves Rocher »

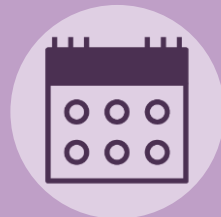
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé



Echantillon de **1 009 personnes**, représentatif de la population féminine française âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.

L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 3 au 10 août 2026**.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.

OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte **des marges d'incertitude** : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1 000 répondants.



Le profil de l'échantillon

opinionway

Crédits : adobe stock

Le profil de l'échantillon

Françaises âgées de 18 ans et plus.

Source : INSEE



Age

%

18 à 24 ans	9%
25 à 34 ans	15%
35 à 49 ans	24%
50 à 64 ans	24%
65 ans et plus	28%



Région

%

Ile-de-France	19%
Nord-ouest	23%
Nord-est	22%
Sud-ouest	11%
Sud-est	25%



Activité professionnelle

%

Catégories socioprofessionnelles supérieures	25%
Agricultrices / Artisanes / Commerçantes / Cheffes d'entreprise	2%
Professions libérales / Cadres	8%
Professions intermédiaires	15%
Catégories populaires	29%
Employées	24%
Ouvrières	5%
Inactives	46%
Retraitées	30%
Autres inactives	16%



Taille d'agglomération

%

Une commune rurale	20%
De 2000 à 19 999 habitants	18%
De 20 000 à 99 999 habitants	15%
100 000 habitants et plus	31%
Agglomération parisienne	16%



Les résultats

opinionway

Crédits : adobe stock

*Le temps consacré
au quotidien*





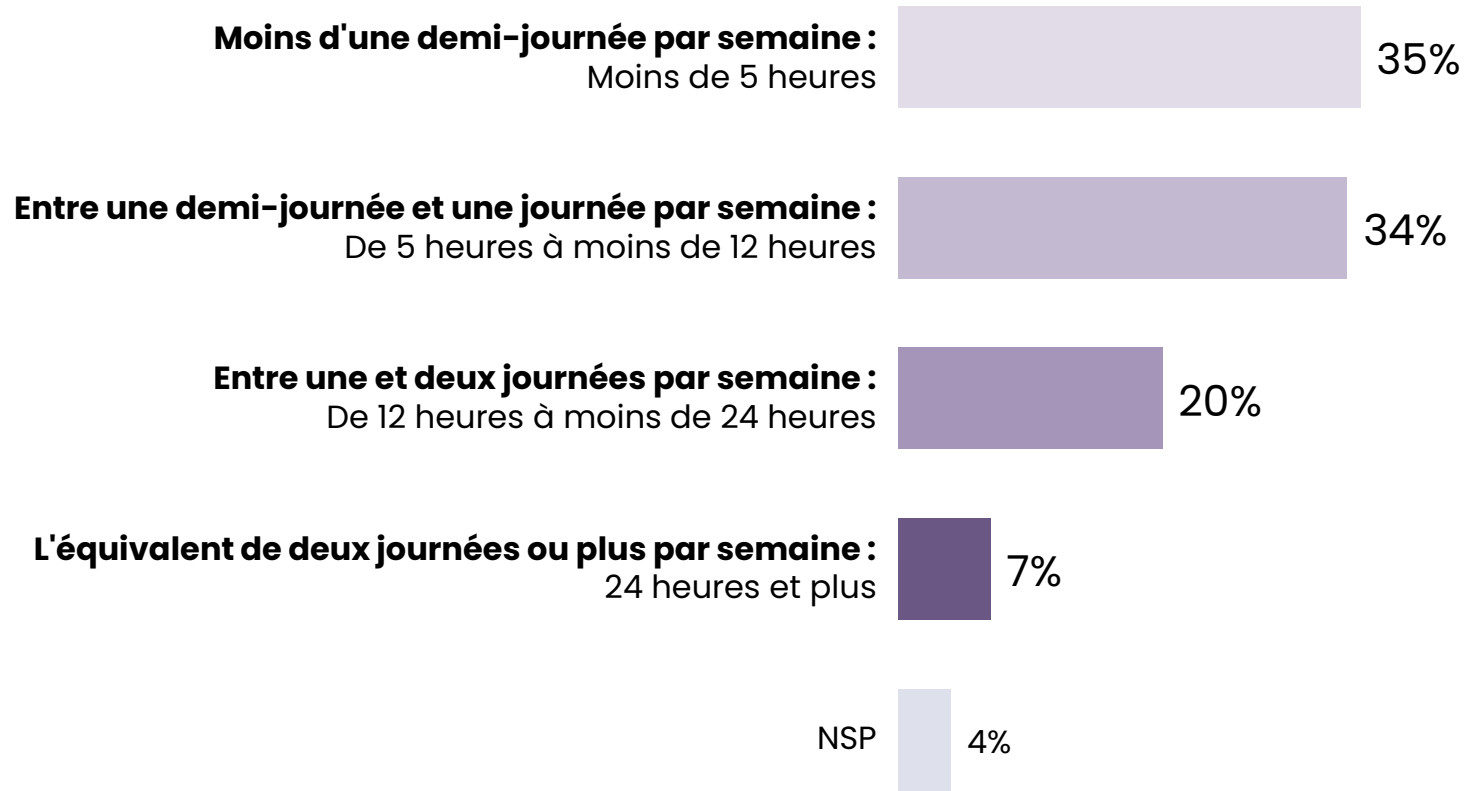
Le temps consacré à des activités personnelles par semaine



1009
femmes

Q. En moyenne, en-dehors des périodes de vacances, combien de temps par semaine consacrez-vous à des activités personnelles, des moments rien que pour vous (activité sportive, bien-être, repos, loisir personnel,...) ?

Question ouverte numérique, réponses spontanées



8 heures et
49 minutes

En moyenne



Le temps consacré à des activités personnelles par semaine



1009
femmes

Q. En moyenne, en-dehors des périodes de vacances, combien de temps par semaine consacrez-vous à des activités personnelles, des moments rien que pour vous (activité sportive, bien-être, repos, loisir personnel,...) ?

Question ouverte numérique, réponses spontanées

	% Total	ÂGE					STATUT			RÉGION				
		18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Ile-de-France	Nord-ouest	Nord-est	Sud-ouest	Sud-est
Moins d'une demi-journée par semaine : Moins de 5 heures	35%	41%	43%	46%	34%	21%	40%	47%	26%	26%	38%	36%	36%	38%
Entre une demi-journée et une journée par semaine : De 5 heures à moins de 12 heures	34%	32%	35%	31%	33%	38%	34%	30%	37%	38%	32%	37%	32%	32%
Entre une et deux journées par semaine : De 12 heures à moins de 24 heures	20%	21%	13%	18%	22%	23%	18%	17%	22%	21%	19%	19%	21%	20%
L'équivalent de deux journées ou plus par semaine : 24 heures et plus	7%	4%	5%	4%	6%	13%	5%	4%	10%	10%	5%	6%	9%	7%
Moyenne en heure	8h49	8h07	7h10	7h11	8h59	11h19	7h54	7h10	10h20	9h59	8h29	8h28	9h01	8h30



Le temps consacré à des activités personnelles par semaine



1009
femmes

Q. En moyenne, en-dehors des périodes de vacances, combien de temps par semaine consacrez-vous à des activités personnelles, des moments rien que pour vous (activité sportive, bien-être, repos, loisir personnel,...) ?

Question ouverte numérique, réponses spontanées

	% Total	SITUATION MATRIMONIALE					
		En couple	...dont sans enfant	...dont avec enfants	Célibataire	...dont sans enfant	...dont avec enfant
Moins d'une demi-journée par semaine : Moins de 5 heures	35%	41%	31%	58%	28%	26%	44%
Entre une demi-journée et une journée par semaine : De 5 heures à moins de 12 heures	34%	35%	37%	32%	33%	33%	37%
Entre une et deux journées par semaine : De 12 heures à moins de 24 heures	20%	17%	21%	7%	24%	25%	13%
L'équivalent de deux journées ou plus par semaine : 24 heures et plus	7%	5%	7%	2%	9%	10%	5%
Moyenne en heure	8h49	7h49	9h16	5h11	10h05	10h27	7h34



La fréquence des ajustements personnels pour concilier temps pour soi et sollicitations extérieures



1009
femmes

Q. De manière générale, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?

38% ont déjà interrompu, annulé ou reporté une activité pour soi au moins une fois par semaine pour un proche*

Au moins une fois
par semaine

A déjà vécu
la situation

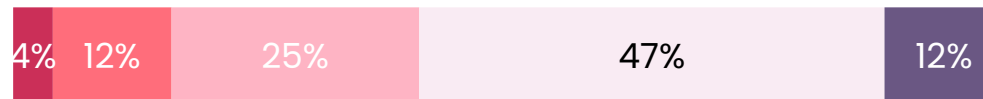
***Interrompre un moment** qui vous est consacré (loisir, repos, bien-être,...) afin de répondre à une sollicitation d'un proche (conjoint, enfant, famille, amis...)



35%

91%

***Annuler ou reporter** une activité que vous aviez prévu pour vous en raison d'une sollicitation d'un proche (conjoint, enfant, famille, amis,...)



16%

88%

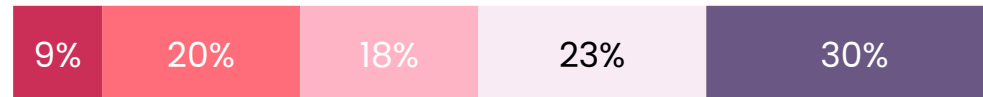
Combiner un moment qui vous est consacré (loisir, repos, bien-être) **avec une autre tâche** pour optimiser votre agenda



37%

82%

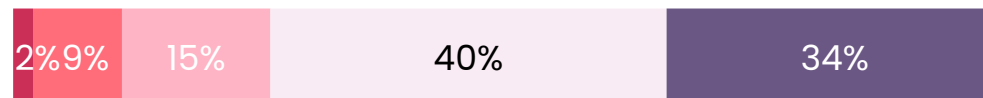
Bloquer dans votre agenda un moment rien que pour vous



29%

70%

Refuser de répondre à une demande ou une sollicitation d'un proche pour préserver un moment qui vous est consacré (loisir, repos, bien-être,...)



11%

66%

● Tous les jours ou presque ● Une ou plusieurs fois par semaine ● Une ou plusieurs fois par mois ● Moins souvent ● Jamais



La fréquence des ajustements personnels pour concilier temps pour soi et sollicitations extérieures



1009
femmes

Q. De manière générale, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?

	% Au moins une fois par semaine	ÂGE					STATUT			RÉGION				
		18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Ile-de- France	Nord- ouest	Nord- est	Sud- ouest	Sud- est
A déjà interrompu, annulé ou reporté une activité pour soi au moins une fois par semaine pour un proche*	38%	41%	44%	47%	37%	27%	45%	36%	35%	39%	34%	38%	38%	39%
Combiner un moment qui vous est consacré (loisir, repos, bien-être) avec une autre tâche pour optimiser votre agenda	37%	58%	47%	40%	34%	26%	47%	34%	34%	44%	33%	32%	39%	40%
*Interrompre un moment qui vous est consacré (loisir, repos, bien-être,...) afin de répondre à une sollicitation d'un proche (conjoint, enfant, famille, amis...)	35%	39%	38%	44%	34%	25%	41%	33%	33%	38%	30%	37%	33%	37%
Bloquer dans votre agenda un moment rien que pour vous	29%	35%	32%	26%	23%	33%	30%	22%	33%	36%	32%	17%	26%	33%
*Annuler ou reporter une activité que vous aviez prévu pour vous en raison d'une sollicitation d'un proche (conjoint, enfant, famille, amis,...)	16%	21%	26%	19%	14%	8%	22%	14%	13%	14%	15%	17%	15%	16%
Refuser de répondre à une demande ou une sollicitation d'un proche pour préserver un moment qui vous est consacré (loisir, repos, bien-être,...)	11%	23%	19%	12%	6%	6%	12%	11%	10%	10%	11%	11%	7%	13%



La fréquence des ajustements personnels pour concilier temps pour soi et sollicitations extérieures



1009
femmes

Q. De manière générale, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?

	% Au moins une fois par semaine	SITUATION MATRIMONIALE					
		En couple	...dont sans enfant	...dont avec enfants	Célibataire	...dont sans enfant	...dont avec enfant
A déjà interrompu, annulé ou reporté une activité pour soi au moins une fois par semaine pour un proche*	38%	44%	38%	55%	30%	29%	42%
Combiner un moment qui vous est consacré (loisir, repos, bien-être) avec une autre tâche pour optimiser votre agenda	37%	38%	36%	42%	37%	35%	50%
*Interrompre un moment qui vous est consacré (loisir, repos, bien-être,...) afin de répondre à une sollicitation d'un proche (conjoint, enfant, famille, amis...)	35%	41%	36%	51%	28%	26%	38%
Bloquer dans votre agenda un moment rien que pour vous	29%	24%	27%	20%	34%	34%	32%
*Annuler ou reporter une activité que vous aviez prévu pour vous en raison d'une sollicitation d'un proche (conjoint, enfant, famille, amis,...)	16%	19%	15%	28%	12%	11%	20%
Refuser de répondre à une demande ou une sollicitation d'un proche pour préserver un moment qui vous est consacré (loisir, repos, bien-être,...)	11%	9%	7%	13%	13%	13%	11%



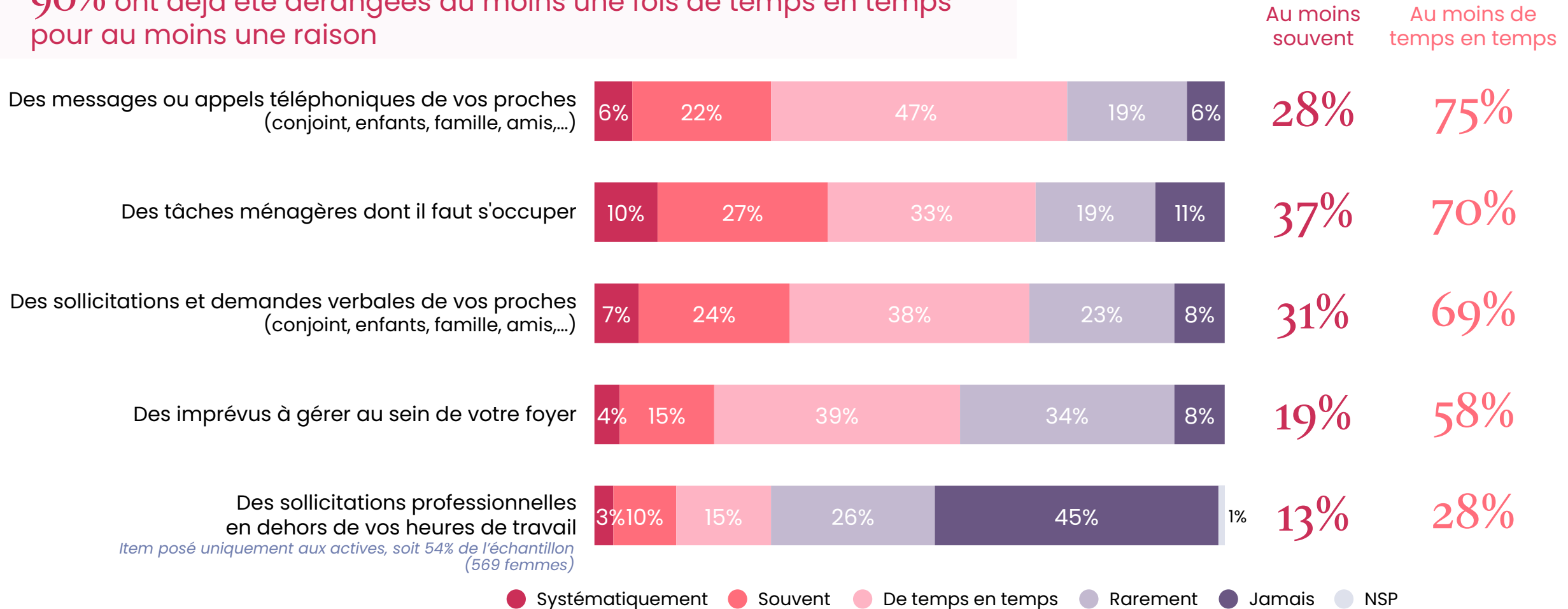
Les interruptions lors des moments personnels



1009
femmes

Q. Lorsque vous profitez de moments personnels, qui vous sont consacrés (loisirs, repos, bien-être,...), vous arrive-t-il d'être dérangée ou interrompue par chacune des situations suivantes ?

90% ont déjà été dérangées au moins une fois de temps en temps pour au moins une raison





Les interruptions lors des moments personnels



1009
femmes

Q. Lorsque vous profitez de moments personnels, qui vous sont consacrés (loisirs, repos, bien-être,...), vous arrive-t-il d'être dérangée ou interrompue par chacune des situations suivantes ?

	% Au moins de temps en temps	ÂGE			STATUT			RÉGION				
		Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Ile-de-France	Nord-ouest	Nord-est	Sud-ouest	Sud-est
A déjà été dérangé au moins de temps en temps par au moins une raison	90%	93%	88%	89%	93%	89%	89%	91%	90%	86%	94%	89%
Des messages ou appels téléphoniques de vos proches (conjoint, enfants, famille, amis,...)	75%	73%	71%	78%	78%	70%	76%	77%	74%	73%	80%	74%
Des tâches ménagères dont il faut s'occuper	70%	78%	75%	64%	77%	71%	64%	66%	73%	67%	70%	70%
Des sollicitations et demandes verbales de vos proches (conjoint, enfants, famille, amis,...)	69%	75%	73%	63%	76%	70%	63%	70%	67%	64%	74%	70%
Des imprévus à gérer au sein de votre foyer	58%	66%	62%	54%	68%	57%	54%	55%	57%	59%	65%	60%
Des sollicitations professionnelles en dehors de vos heures de travail <i>Item posé uniquement aux actives (569 femmes)</i>	28%	39%	22%	25%	33%	22%	-	26%	27%	30%	25%	30%



Les interruptions lors des moments personnels



1009
femmes

Q. Lorsque vous profitez de moments personnels, qui vous sont consacrés (loisirs, repos, bien-être,...), vous arrive-t-il d'être dérangée ou interrompue par chacune des situations suivantes ?

	% Au moins de temps en temps	SITUATION MATRIMONIALE					
		En couple	...dont sans enfant	...dont avec enfants	Célibataire	...dont sans enfant	...dont avec enfant
A déjà été dérangé au moins de temps en temps par au moins une raison	90%	92%	93%	91%	86%	85%	94%
Des messages ou appels téléphoniques de vos proches (conjoint, enfants, famille, amis,...)	75%	77%	77%	78%	72%	72%	72%
Des tâches ménagères dont il faut s'occuper	70%	72%	68%	82%	66%	63%	81%
Des sollicitations et demandes verbales de vos proches (conjoint, enfants, famille, amis,...)	69%	77%	74%	83%	58%	55%	78%
Des imprévus à gérer au sein de votre foyer	58%	67%	62%	76%	49%	46%	70%
Des sollicitations professionnelles en dehors de vos heures de travail <i>Item posé uniquement aux actives (569 femmes)</i>	28%	28%	24%	31%	27%	28%	20%*

Le *r*apport personnel
au *t*emps pour soi



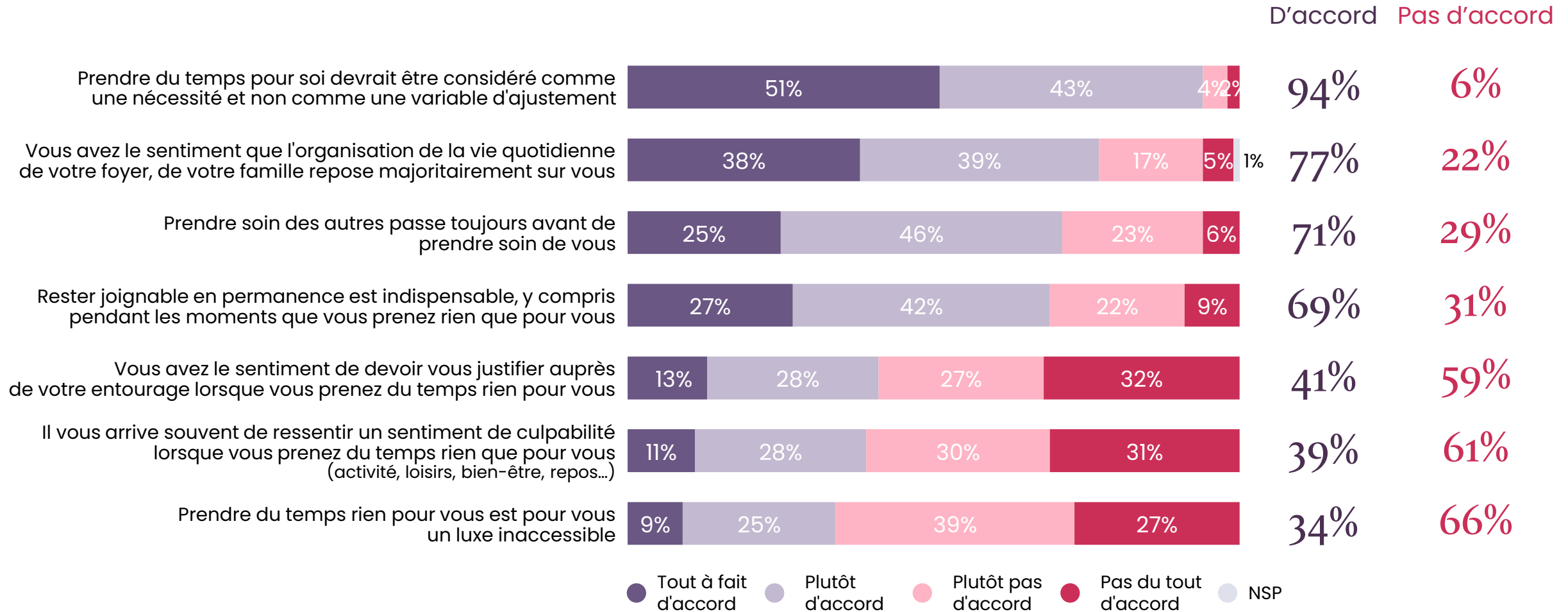


Les perceptions concernant la prise de temps pour soi



1009
femmes

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?





Les perceptions concernant la prise de temps pour soi



1009
femmes

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

	% D'accord	ÂGE					STATUT			RÉGION				
		18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Ile-de-France	Nord-ouest	Nord-est	Sud-ouest	Sud-est
Prendre du temps pour soi devrait être considéré comme une nécessité et non comme une variable d'ajustement	94%	88%	94%	96%	96%	94%	95%	95%	93%	93%	96%	93%	93%	95%
Vous avez le sentiment que l'organisation de la vie quotidienne de votre foyer, de votre famille repose majoritairement sur vous	77%	50%	70%	86%	81%	79%	81%	79%	73%	75%	79%	79%	70%	77%
Prendre soin des autres passe toujours avant de prendre soin de vous	71%	56%	63%	78%	74%	72%	72%	70%	71%	63%	69%	78%	74%	73%
Rester joignable en permanence est indispensable, y compris pendant les moments que vous prenez rien que pour vous	69%	77%	66%	70%	65%	73%	65%	66%	74%	65%	67%	71%	71%	72%
Vous avez le sentiment de devoir vous justifier auprès de votre entourage lorsque vous prenez du temps rien pour vous	41%	53%	53%	54%	39%	21%	53%	50%	29%	35%	41%	44%	42%	42%
Il vous arrive souvent de ressentir un sentiment de culpabilité lorsque vous prenez du temps rien que pour vous (activité, loisirs, bien-être, repos...)	39%	55%	51%	51%	32%	22%	54%	41%	28%	31%	43%	39%	39%	39%
Prendre du temps rien pour vous est pour vous un luxe inaccessible	34%	30%	45%	48%	33%	18%	41%	46%	23%	30%	33%	39%	29%	35%



Les perceptions concernant la prise de temps pour soi



1009
femmes

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

	% D'accord	SITUATION MATRIMONIALE					
		En couple	...dont sans enfant	...dont avec enfants	Célibataire	...dont sans enfant	...dont avec enfant
Prendre du temps pour soi devrait être considéré comme une nécessité et non comme une variable d'ajustement	94%	95%	94%	95%	94%	94%	93%
Vous avez le sentiment que l'organisation de la vie quotidienne de votre foyer, de votre famille repose majoritairement sur vous	77%	81%	77%	89%	72%	73%	62%
Prendre soin des autres passe toujours avant de prendre soin de vous	71%	78%	74%	87%	63%	63%	60%
Rester joignable en permanence est indispensable, y compris pendant les moments que vous prenez rien que pour vous	69%	72%	69%	77%	67%	67%	67%
Vous avez le sentiment de devoir vous justifier auprès de votre entourage lorsque vous prenez du temps rien pour vous	41%	47%	38%	65%	34%	30%	56%
Il vous arrive souvent de ressentir un sentiment de culpabilité lorsque vous prenez du temps rien que pour vous (activité, loisirs, bien-être, repos...)	39%	43%	36%	57%	34%	30%	54%
Prendre du temps rien pour vous est pour vous un luxe inaccessible	34%	42%	32%	59%	25%	23%	42%



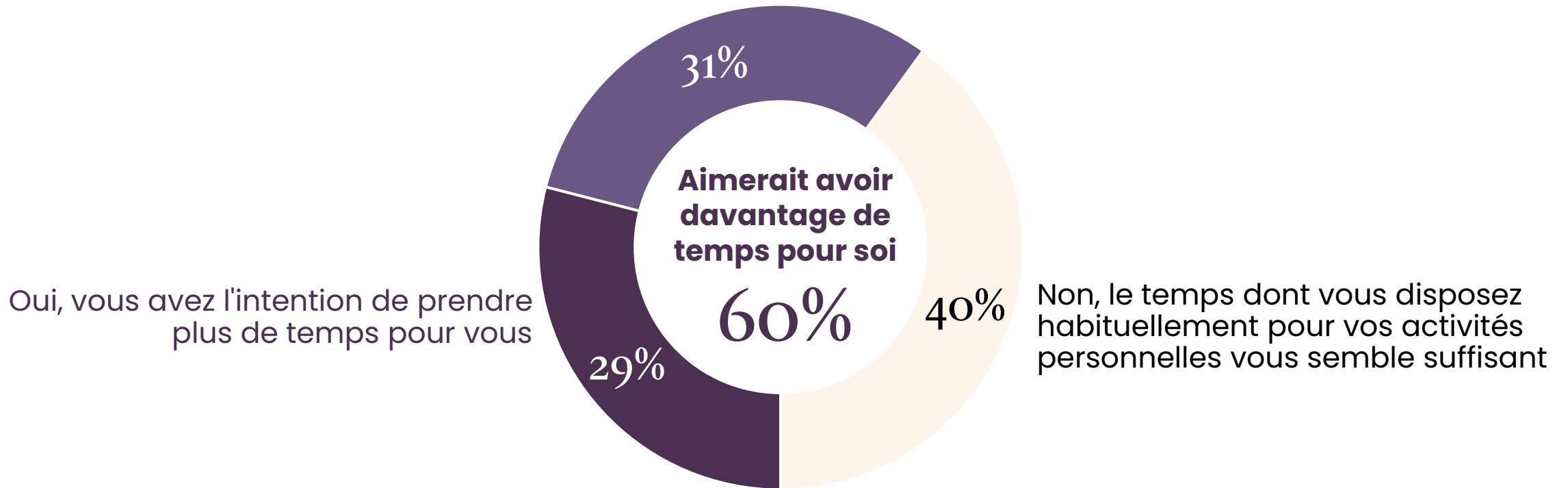
L'intention de prendre plus de temps pour soi à la rentrée

Q. Parmi les bonnes résolutions de la rentrée, avez-vous l'intention de prendre plus de temps pour vous (activités, loisirs, bien-être, repos,...) à compter de la rentrée de septembre ?



1009
femmes

Vous rêveriez de prendre plus de temps pour vous
mais craignez que cela soit difficile à mettre en place





L'intention de prendre plus de temps pour soi à la rentrée

Q. Parmi les bonnes résolutions de la rentrée, avez-vous l'intention de prendre plus de temps pour vous (activités, loisirs, bien-être, repos,...) à compter de la rentrée de septembre ?



1009
femmes

	% Total	ÂGE					STATUT			RÉGION				
		18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactive	Ile-de-France	Nord-ouest	Nord-est	Sud-ouest	Sud-est
Sous-total Aimerait avoir davantage de temps pour soi	60%	66%	78%	72%	62%	33%	75%	71%	42%	57%	63%	60%	59%	57%
<i>...Oui, vous avez l'intention de prendre plus de temps pour vous</i>	29%	36%	37%	32%	29%	18%	34%	32%	23%	29%	34%	24%	29%	27%
<i>...Vous rêveriez de prendre plus de temps pour vous mais craignez que cela soit difficile à mettre en place</i>	31%	30%	41%	40%	33%	15%	41%	39%	19%	28%	29%	36%	30%	30%
Non, le temps dont vous disposez habituellement pour vos activités personnelles vous semble suffisant	40%	32%	21%	28%	38%	66%	24%	29%	57%	42%	37%	40%	40%	42%



L'intention de prendre plus de temps pour soi à la rentrée



1009
femmes

Q. Parmi les bonnes résolutions de la rentrée, avez-vous l'intention de prendre plus de temps pour vous (activités, loisirs, bien-être, repos,...) à compter de la rentrée de septembre ?

	% Total	SITUATION MATRIMONIALE					
		En couple	...dont sans enfant	...dont avec enfants	Célibataire	...dont sans enfant	...dont avec enfant
Sous-total Aimerait avoir davantage de temps pour soi	60%	65%	56%	81%	52%	49%	74%
...Oui, vous avez l'intention de prendre plus de temps pour vous	29%	28%	27%	29%	29%	28%	37%
...Vous rêveriez de prendre plus de temps pour vous mais craignez que cela soit difficile à mettre en place	31%	37%	29%	52%	23%	21%	37%
Non, le temps dont vous disposez habituellement pour vos activités personnelles vous semble suffisant	40%	35%	44%	19%	47%	50%	26%

opinionway

PARIS • BORDEAUX • VARSOVIE • CASABLANCA • ABIDJAN

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

Enable today, shape tomorrow

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration – 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.

Restons *connectés* !



Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre newsletter !

Je m'abonne

Vos contacts OpinionWay

Anne-Laure Marchal
Directrice du département
Corporate et enjeux
Pôle opinion

Tel. +33 1 81 81 83 00
almarchal@opinion-way.com

Lisa Corbineau
Directrice d'études
lcorbineau@opinion-way.com

Claire d'Estais
Chargée d'études
cdestais@opinion-way.com

esomar

Corporate 2026

