opinionway

— POUR —

nello

CENTRE-EST

Être *salarié aidant* en France

Rapport d'étude | Septembre 2026



Photo de pressfoto sur Magnific



La méthodologie

La méthodologie

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

« Sondage OpinionWay pour le Crédit agricole Centre-Est et Nello »

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

Echantillon de **548 salariés aidants** (apportant une aide bénévole à un ou plusieurs proche(s), en raison de son âge, d'une maladie, d'une perte d'autonomie ou d'un handicap au moins une fois par mois) issu d'un **échantillon de 1562 personnes** représentatif de la population de salariés français âgés de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, 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 16 au 17 septembre 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** : 1,8 à 4,2 points au plus pour un échantillon de 550 répondants.



opinionway

Crédits : adobe stock

Les résultats

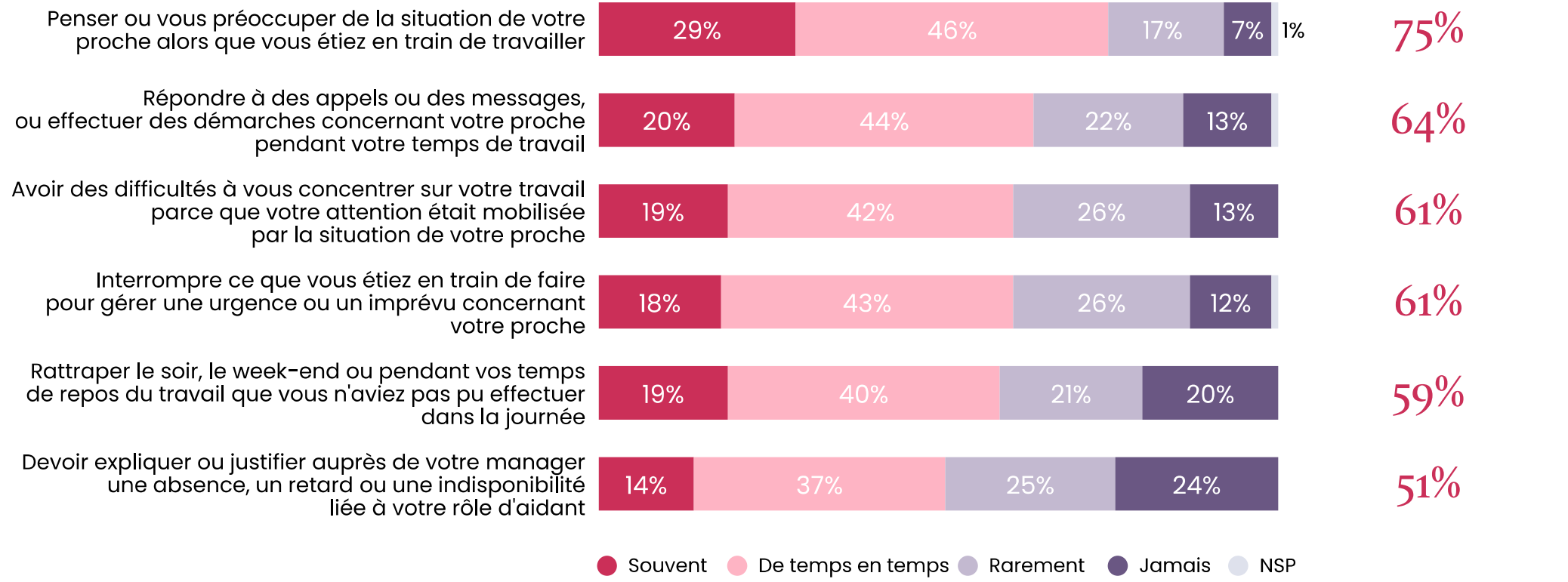
1

L’impact du rôle d’aidant sur la vie professionnelle

Les difficultés rencontrées en raison de l'aide apportée à un proche

548 aidant(e)s

Q. Au cours des derniers mois, vous est-il arrivé, en raison de l'aide apportée à votre proche, de… ?



Les difficultés rencontrées en raison de l'aide apportée à un proche

Q. Au cours des derniers mois, vous est-il arrivé, en raison de l'aide apportée à votre proche, de… ?



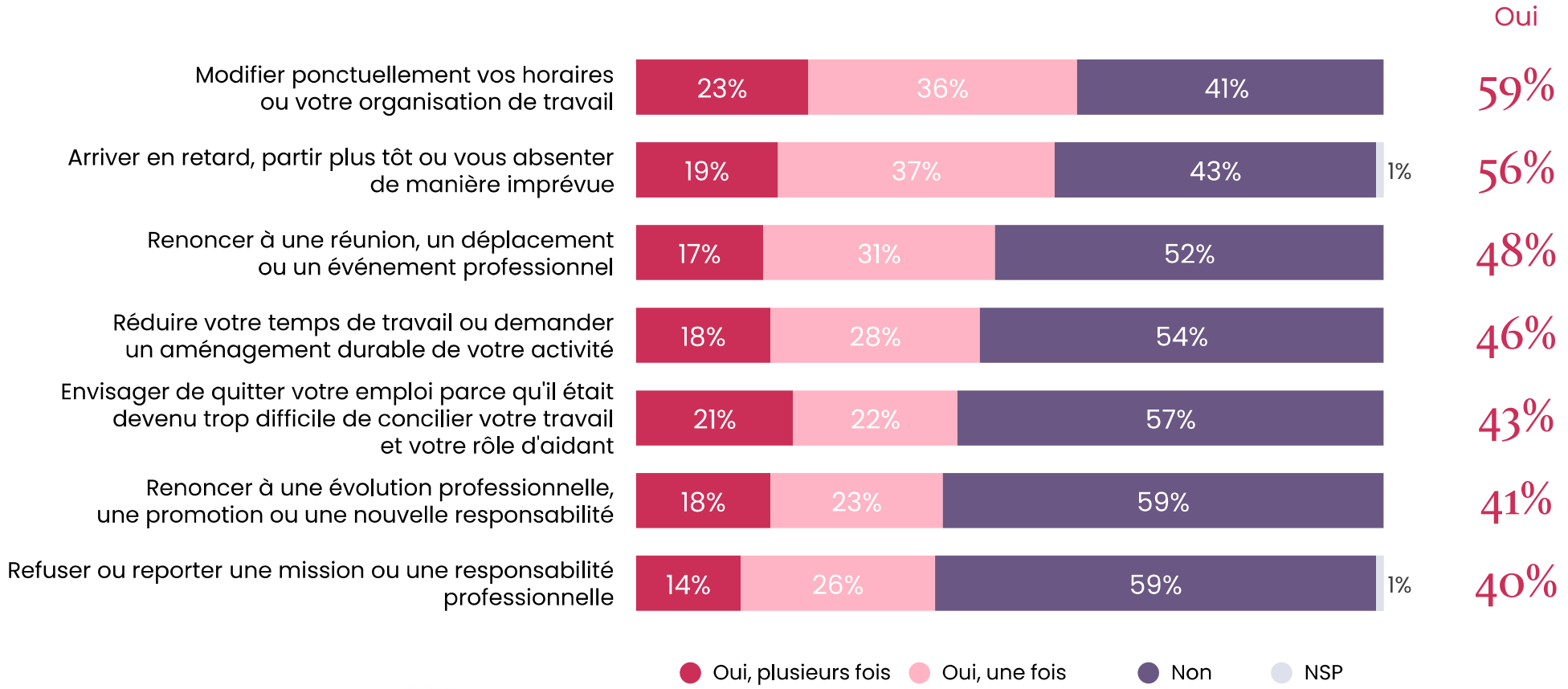
548 aidant(e)s

	% Au moins de temps en temps	SEXE		AGE			STATUT		FRÉQUENCE DE L'AIDE APPORTÉE			
		Homme	Femme	Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP+	CSP-	Tous les jours ou presque	Plusieurs fois par semaine	Environ une fois par semaine	Une à trois fois par mois
Penser ou vous préoccuper de la situation de votre proche alors que vous étiez en train de travailler	**75%**	69%	80%	79%	74%	69%	74%	75%	89%	81%	67%	59%
Répondre à des appels ou des messages, ou effectuer des démarches concernant votre proche pendant votre temps de travail	**64%**	61%	68%	74%	61%	53%	66%	63%	79%	70%	55%	54%
Avoir des difficultés à vous concentrer sur votre travail parce que votre attention était mobilisée par la situation de votre proche	**61%**	54%	68%	73%	56%	49%	60%	62%	80%	65%	54%	48%
Interrompre ce que vous étiez en train de faire pour gérer une urgence ou un imprévu concernant votre proche	**61%**	56%	66%	72%	55%	51%	63%	59%	79%	69%	51%	46%
Rattraper le soir, le week-end ou pendant vos temps de repos du travail que vous n'aviez pas pu effectuer dans la journée	**59%**	55%	62%	70%	56%	42%	62%	55%	69%	68%	52%	41%
Devoir expliquer ou justifier auprès de votre manager une absence, un retard ou une indisponibilité liée à votre rôle d'aidant	**51%**	46%	56%	65%	46%	37%	54%	50%	68%	57%	46%	35%

L'impact du rôle de proche aidant *sur la vie professionnelle*

548 aidant(e)s

Q. Toujours au cours des derniers mois, vous est-il arrivé, en raison de votre rôle auprès de votre proche, de...



opinionway POUR nello CA CENTRE-EST

L'impact du rôle de proche aidant *sur la vie professionnelle*

Q. Toujours au cours des derniers mois, vous est-il arrivé, en raison de votre rôle auprès de votre proche, de...

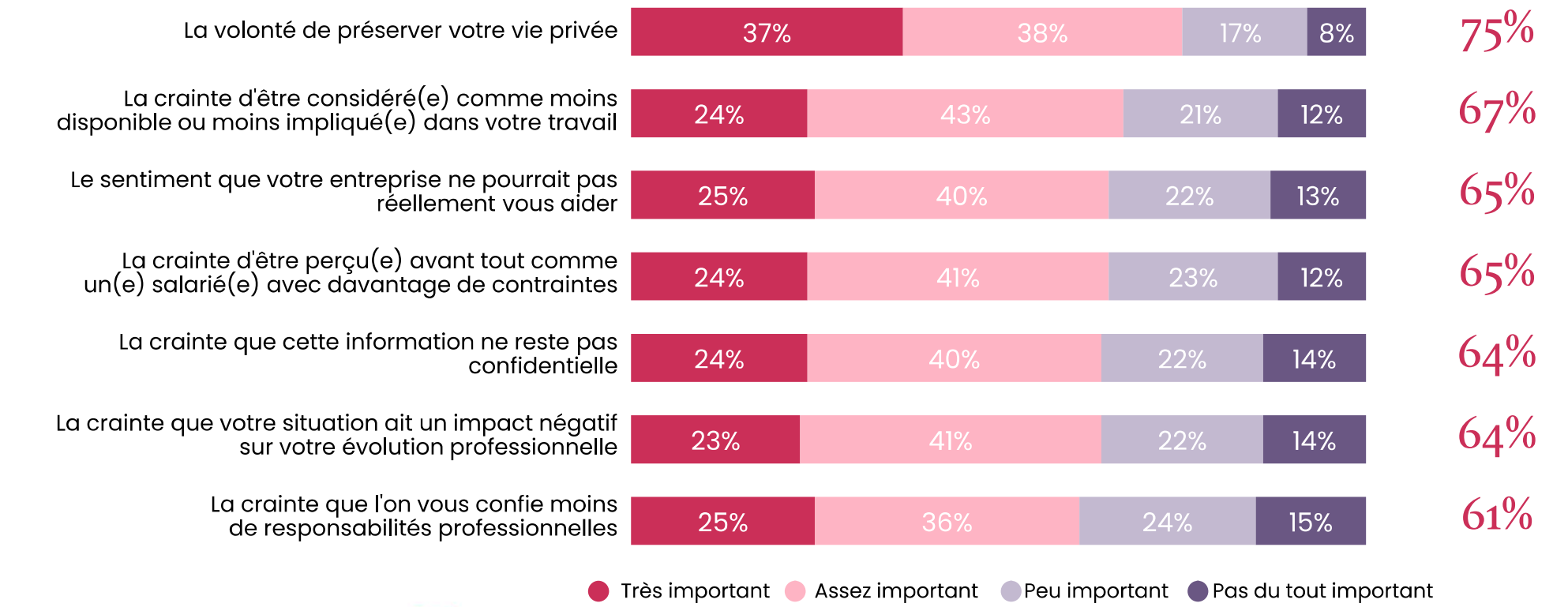
548 aidant(e)s

	% Oui	SEXE		AGE			STATUT		FRÉQUENCE DE L'AIDE APPORTÉE			
		Homme	Femme	Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP+	CSP-	Tous les jours ou presque	Plusieurs fois par semaine	Environ une fois par semaine	Une à trois fois par mois
Modifier ponctuellement vos horaires ou votre organisation de travail	**59%**	57%	62%	67%	58%	46%	62%	55%	69%	64%	55%	45%
Arriver en retard, partir plus tôt ou vous absenter de manière imprévue	**56%**	56%	57%	66%	54%	44%	59%	54%	56%	63%	52%	52%
Renoncer à une réunion, un déplacement ou un événement professionnel	**48%**	47%	48%	64%	43%	26%	52%	44%	61%	51%	44%	34%
Réduire votre temps de travail ou demander un aménagement durable de votre activité	**46%**	44%	47%	58%	43%	27%	49%	42%	55%	55%	39%	30%
Envisager de quitter votre emploi parce qu'il était devenu trop difficile de concilier votre travail et votre rôle d'aidant	**43%**	43%	42%	58%	38%	22%	44%	42%	49%	46%	40%	34%
Renoncer à une évolution professionnelle, une promotion ou une nouvelle responsabilité	**41%**	39%	43%	53%	41%	21%	43%	39%	53%	42%	40%	29%
Refuser ou reporter une mission ou une responsabilité professionnelle	**40%**	37%	44%	54%	39%	20%	41%	40%	46%	46%	39%	27%

Les principaux freins du rôle d'aidant au sein de l'entreprise

548 aidant(e)s

Q. Lorsque vous envisagez de parler de votre situation d'aidant dans votre entreprise, dans quelle mesure chacun des éléments suivants peut-il constituer un frein pour vous ?



Les principaux freins du rôle d'aidant au sein de l'entreprise

548 aidant(e)s

Q. Lorsque vous envisagez de parler de votre situation d'aidant dans votre entreprise, dans quelle mesure chacun des éléments suivants peut-il constituer un frein pour vous ?

	% Important	SEXE		AGE			STATUT		FRÉQUENCE DE L'AIDE APPORTÉE			
		Homme	Femme	Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP+	CSP-	Tous les jours ou presque	Plusieurs fois par semaine	Environ une fois par semaine	Une à trois fois par mois
La volonté de préserver votre vie privée	**75%**	71%	77%	77%	70%	76%	73%	75%	81%	76%	72%	69%
La crainte d'être considéré(e) comme moins disponible ou moins impliqué(e) dans votre travail	**67%**	62%	70%	72%	65%	60%	66%	67%	71%	65%	67%	64%
Le sentiment que votre entreprise ne pourrait pas réellement vous aider	**65%**	63%	66%	67%	63%	63%	66%	64%	73%	68%	61%	57%
La crainte d'être perçu(e) avant tout comme un(e) salarié(e) avec davantage de contraintes	**65%**	61%	68%	72%	64%	53%	64%	66%	69%	66%	61%	63%
La crainte que cette information ne reste pas confidentielle	**64%**	58%	69%	71%	63%	55%	64%	65%	75%	61%	60%	63%
La crainte que votre situation ait un impact négatif sur votre évolution professionnelle	**64%**	61%	68%	77%	60%	50%	65%	64%	76%	65%	62%	56%
La crainte que l'on vous confie moins de responsabilités professionnelles	**61%**	54%	66%	69%	60%	46%	64%	58%	68%	62%	59%	52%

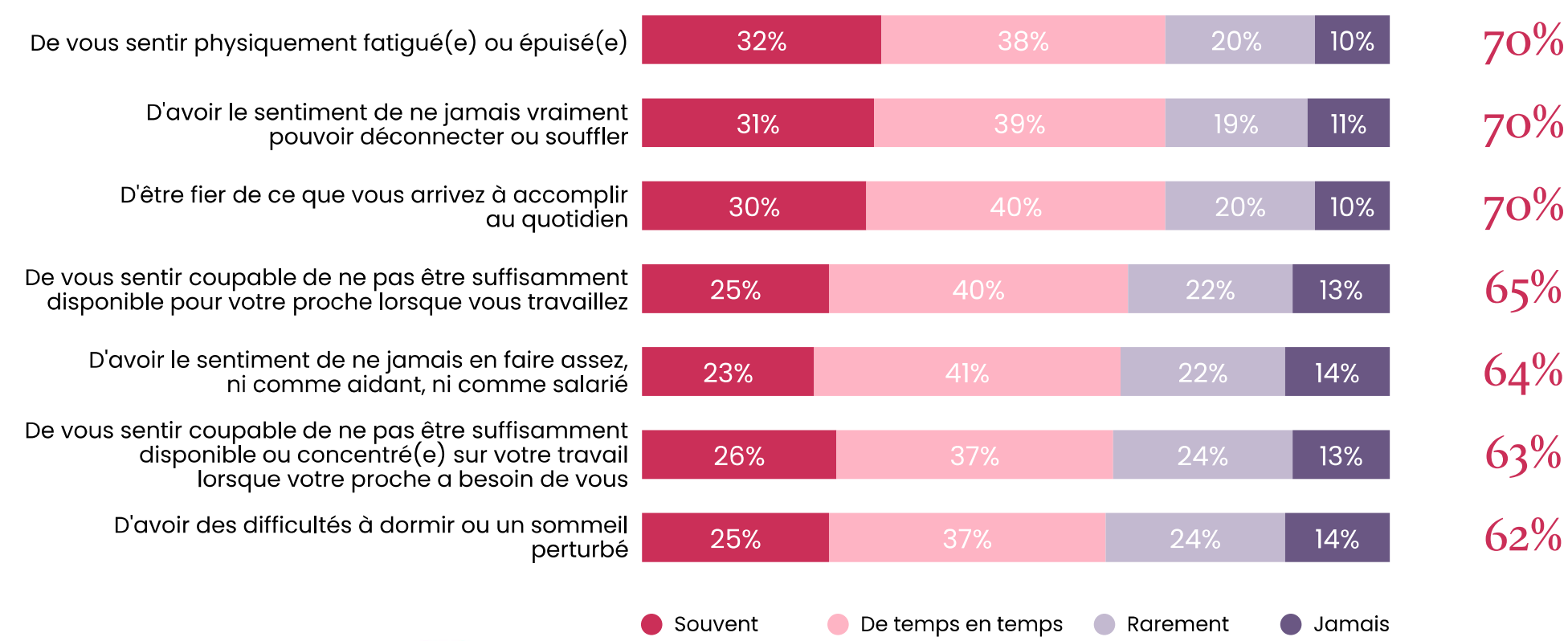
1

L’impact du rôle d’aidant sur la vie personnelle et les besoins exprimés

L'impact du rôle d'aidant *sur la vie personnelle*

548 aidant(e)s

Q. Sur un plan plus personnel et émotionnel, en raison de votre rôle d'aidant, vous arrive-t-il ...?



opinionway POUR nello CA CENTRE-EST

L'impact du rôle d'aidant *sur la vie personnelle*

Q. Sur un plan plus personnel et émotionnel, en raison de votre rôle d'aidant, vous arrive-t-il ...?

548 aidant(e)s

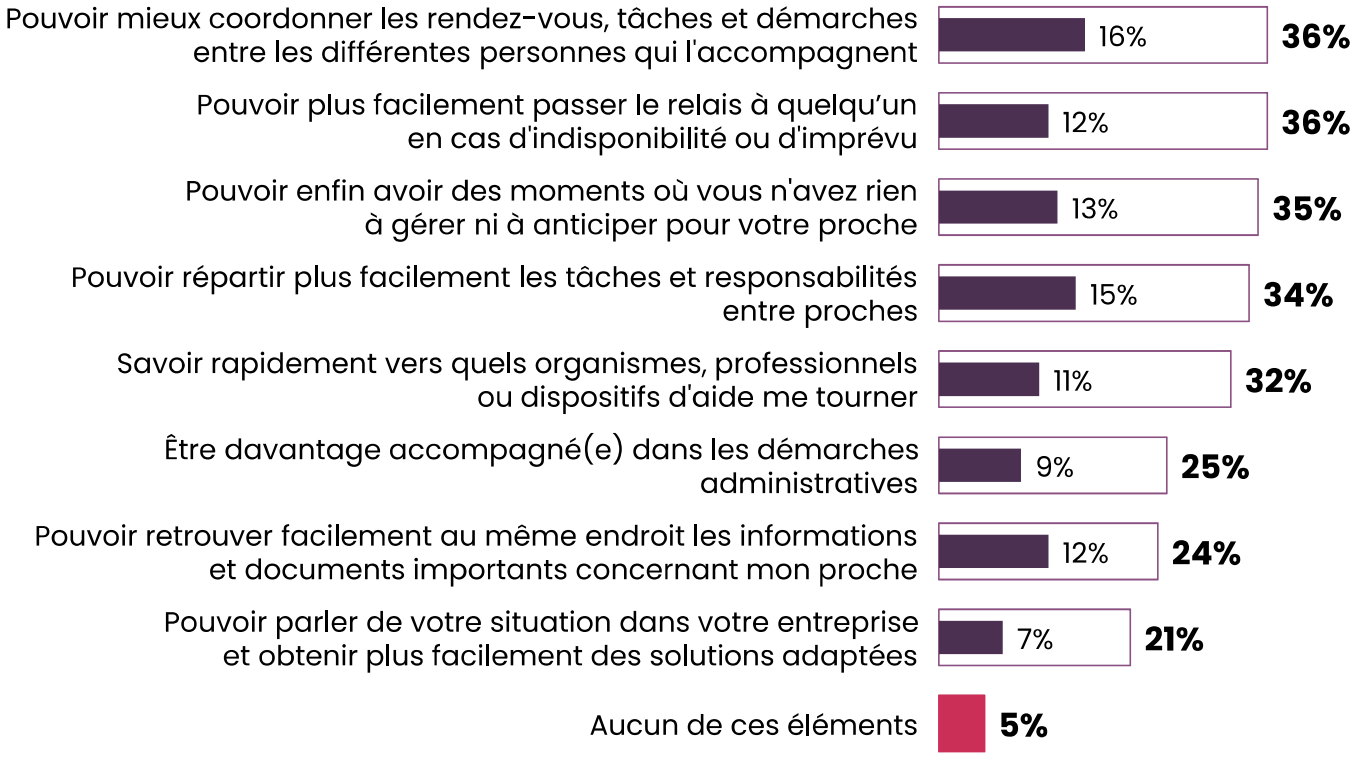
	% Au moins de temps en temps	SEXE		AGE			STATUT		FRÉQUENCE DE L'AIDE APPORTÉE			
		Homme	Femme	Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP+	CSP-	Tous les jours ou presque	Plusieurs fois par semaine	Environ une fois par semaine	Une à trois fois par mois
De vous sentir physiquement fatigué(e) ou épuisé(e)	**70%**	62%	78%	73%	67%	72%	68%	73%	81%	77%	61%	65%
D'avoir le sentiment de ne jamais vraiment pouvoir déconnecter ou souffler	**70%**	64%	77%	72%	70%	70%	71%	70%	84%	79%	61%	57%
D'être fier de ce que vous arrivez à accomplir au quotidien	**70%**	67%	73%	70%	68%	72%	70%	70%	75%	71%	68%	66%
De vous sentir coupable de ne pas être suffisamment disponible pour votre proche lorsque vous travaillez	**65%**	59%	70%	70%	61%	61%	68%	62%	80%	68%	57%	55%
D'avoir le sentiment de ne jamais en faire assez, ni comme aidant, ni comme salarié	**64%**	57%	69%	68%	62%	58%	64%	64%	73%	70%	57%	55%
De vous sentir coupable de ne pas être suffisamment disponible ou concentré(e) sur votre travail lorsque votre proche a besoin de vous	**63%**	56%	68%	71%	65%	45%	64%	61%	76%	66%	57%	52%
D'avoir des difficultés à dormir ou un sommeil perturbé	**62%**	54%	70%	65%	58%	64%	65%	60%	71%	72%	49%	58%

Les aides possibles pour alléger le quotidien des aidants

548
aidant(e)s

Q. Parmi les éléments suivants, lesquels pourraient aujourd'hui le plus vous aider à alléger votre quotidien d'aidant ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%



Les aides possibles pour alléger le quotidien des aidants

548 aidant(e)s

Q. Parmi les éléments suivants, lesquels pourraient aujourd'hui le plus vous aider à alléger votre quotidien d'aidant ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Au total	SEXE		AGE			STATUT		FRÉQUENCE DE L'AIDE APPORTÉE			
		Homme	Femme	Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP+	CSP-	Tous les jours ou presque	Plusieurs fois par semaine	Environ une fois par semaine	Une à trois fois par mois
Pouvoir mieux coordonner les rendez-vous, tâches et démarches entre les différentes personnes qui l'accompagnent	**36%**	33%	38%	46%	29%	26%	38%	33%	40%	33%	40%	31%
Pouvoir plus facilement passer le relais à quelqu'un en cas d'indisponibilité ou d'imprévu	**36%**	35%	37%	29%	38%	45%	39%	33%	38%	37%	39%	26%
Pouvoir enfin avoir des moments où vous n'avez rien à gérer ni à anticiper pour votre proche	**35%**	36%	33%	34%	33%	38%	35%	34%	30%	41%	33%	31%
Pouvoir répartir plus facilement les tâches et responsabilités entre proches	**34%**	36%	33%	37%	37%	26%	35%	33%	28%	38%	34%	36%
Savoir rapidement vers quels organismes, professionnels ou dispositifs d'aide me tourner	**32%**	33%	31%	30%	31%	36%	30%	34%	34%	37%	29%	25%
Être davantage accompagné(e) dans les démarches administratives	**25%**	25%	25%	25%	21%	30%	25%	26%	27%	24%	26%	23%
Pouvoir retrouver facilement au même endroit les informations et documents importants concernant mon proche	**24%**	24%	23%	29%	20%	20%	24%	23%	31%	22%	20%	24%
Pouvoir parler de votre situation dans votre entreprise et obtenir plus facilement des solutions adaptées	**21%**	20%	22%	23%	24%	12%	21%	21%	18%	21%	21%	24%
Aucun de ces éléments	**5%**	6%	4%	3%	5%	10%	5%	6%	2%	4%	6%	9%

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.

esomar Corporate 2026

afaq ISO 20252 Étude marketing et d'opinion AFNOR CERTIFICATION

Restons *connectés* !

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

Je m'abonne

Votre contact OpinionWay

Guillaume Inigo
Directeur Conseil
Pôle opinion

Tel: 01 81 81 83 00
ginigo@opinion-way.com