



## BAROMÈTRE UNÉDIC

# L'ÉPREUVE DU CHÔMAGE

État d'esprit et satisfaction dans la vie  
des demandeurs d'emploi

Juin 2025

### Synthèse

En s'appuyant sur les données du [6<sup>e</sup> volet du Baromètre de la perception du chômage et de l'emploi](#), l'Observatoire du bien-être propose une analyse approfondie de l'état d'esprit et de la satisfaction dans la vie des demandeurs d'emploi, en partenariat avec l'Unédic. Ces éléments confirment que la période de chômage est difficile, marquée par des effets nocifs sur la satisfaction des individus, affectant leur bien-être général et leur état émotionnel quotidien, mais aussi leurs relations sociales et familiales. Cependant, le Baromètre révèle aussi que les demandeurs d'emploi ne se considèrent pas plus « résignés » que les actifs en emploi et rejettent systématiquement les préjugés à leur encontre. L'analyse met ainsi en lumière les facteurs clés qui influencent le bien-être des demandeurs d'emploi, tels que la perte de revenu, la stigmatisation sociale ou encore le maintien d'une activité professionnelle.

La perte de revenu est l'un des principaux facteurs de dégradation du bien-être des demandeurs d'emploi. La majorité d'entre eux signalent une détérioration de leur situation financière qui engendre une diminution de leur sécurité économique et une augmentation du stress. Si les demandeurs d'emploi indemnisés bénéficient d'une meilleure situation financière, l'indemnisation ne suffit cependant pas à compenser totalement la perte de revenu et la perte de satisfaction liée au chômage.

L'analyse met également en lumière un effet psychologique propre au chômage, qui va bien au-delà de la baisse du revenu. Ce phénomène affecte profondément l'état émotionnel des demandeurs d'emploi et leur perception de soi, avec des répercussions pouvant persister même après la reprise d'un emploi. Parmi les facteurs de ce mal-être, la stigmatisation sociale joue un rôle majeur. Les doutes sur la sincérité de leur recherche d'emploi et les jugements sur leur motivation amplifient la souffrance psychologique des demandeurs d'emploi. Cette

marginalisation, renforcée par une mauvaise compréhension de leur quotidien, affecte leur bien-être émotionnel et social, en particulier dans une société qui valorise principalement le travail. Dans ce cadre, le simple fait de travailler, même de manière partielle joue un rôle essentiel dans la perception de sens et de valeur du quotidien, influençant directement la satisfaction des individus et leur sentiment d'accomplissement.

Ainsi, l'expérience du chômage varie d'un demandeur d'emploi à l'autre, influençant leur bien-être, leurs motivations et leurs perspectives. Ces différences mettent en évidence l'importance d'un accompagnement personnalisé, adapté à chaque individu, afin de favoriser une réinsertion professionnelle efficace.

En parallèle, une question se pose concernant les actifs en emploi : la connaissance de leurs droits à l'allocation chômage influence-t-elle leur bien-être, en améliorant leur perception de sécurité économique ? Bien que les données ne révèlent pas de différence significative sur le bien-être global des actifs, un effet protecteur se dégage. Cette conscience d'un filet de sécurité contribue à réduire l'anxiété liée à la perte d'emploi, en apportant un soulagement face aux risques financiers perçus.

## INTRODUCTION

Pour le 6<sup>e</sup> volet de son Baromètre de la perception du chômage et de l'emploi, l'Unédic s'est associée à l'Observatoire du bien-être du Centre pour la recherche économique et ses applications (Cepremap) pour proposer un module de questions destinées à mieux connaître le niveau de bien-être – ou de mal-être – des demandeurs d'emploi, ainsi qu'à évaluer la contribution au bien-être des personnes en emploi, du filet de sécurité que représente l'Assurance chômage. Il s'agit d'une étape supplémentaire dans la démarche de mise en regard de l'expérience vécue par les demandeurs d'emploi d'une part et des perceptions du public d'autre part, ces dernières sous-estimant souvent les impacts matériels et psychologiques de la perte d'emploi. Or, ceux-ci pèsent non seulement sur la qualité de vie des chômeurs, mais aussi sur leurs possibilités d'engagement dans le retour à l'emploi.

Après les premiers résultats publiés en décembre 2024<sup>1</sup>, ce rapport approfondit l'analyse des différentes dimensions du bien-être subjectif (*Encadré 1*) et met en évidence l'apport de l'Assurance chômage au-delà du groupe des personnes actuellement indemnisées.

Ainsi, l'enjeu de ce travail est double.

Dans un premier temps, documenter le niveau de satisfaction dans la vie des chômeurs, dans son ampleur (quasiment toutes les dimensions du bien-être ou mal-être subjectif sont concernées) et dans son intensité (les différences moyennes entre chômeurs et personnes en emploi sont souvent massives à l'échelle de ces indicateurs), contribue à éclairer ce que vivent les demandeurs d'emploi. En effet, plus qu'un aiguillon pour la recherche d'emploi – les demandeurs d'emploi s'estiment déjà assez motivés – le mal-être peut constituer une difficulté supplémentaire à surmonter une situation déjà dégradée. Ce risque d'un cercle vicieux entre chômage et perceptions négatives est renforcé par le sentiment de stigmatisation ressenti par les chômeurs, mais aussi par la nature des relations sociales entre les demandeurs d'emploi et le reste de la société.

Dans un second temps, la mise en évidence d'un effet bénéfique – ou à tout le moins rassurant – de l'existence de l'Assurance chômage chez les personnes en emploi, permettant ainsi de valoriser les points forts de ce régime de protection sociale.

Dans un premier chapitre, nous proposons une rapide synthèse des résultats de recherche sur l'impact du chômage sur le bien-être subjectif. Ces résultats mettent en évidence que le chômage constitue une épreuve majeure dans nos sociétés, avec un impact immédiat comparable à celui d'un divorce, et un effet négatif durable à long terme. De ce fait, le chômage a un coût social subjectif bien supérieur à la seule dimension des revenus.

Le deuxième chapitre dresse un panorama du bien-être subjectif des demandeurs d'emploi, comparé à celui des actifs en emploi. Il montre que les demandeurs d'emploi sont moins satisfaits de leur situation générale, mais aussi qu'ils souffrent d'un niveau plus faible dans pratiquement toutes les dimensions-clefs du bien-être, y compris leur niveau de confiance dans les autres ou les institutions, avec évidemment une inquiétude importante quant à leur situation financière. Si nous montrons que cet effet supplémentaire du chômage est plus prononcé dans des groupes plus ou moins larges (les hommes, les habitants de la région parisienne, les personnes seules, etc.), le constat qui domine est que l'effet négatif du chômage sur le bien-être traverse les situations.

Dans le troisième chapitre, nous démêlons ce que ces écarts doivent à la perte de revenus liée au chômage. Si le moindre niveau de vie des chômeurs explique une partie de ce qui les sépare des actifs en emploi, une part significative de la différence demeure, liée à la situation de chômage elle-même, et touche durablement toutes les personnes ayant perdu leur emploi.

Le quatrième chapitre explore les conséquences des perceptions sociales sur la situation des chômeurs. La place centrale donnée au travail est manifeste : interrogées sur le sentiment que ce qu'elles font dans leur vie a du sens, les personnes en activité réduite (subie) expriment le même niveau de sens que les personnes travaillant à temps

<sup>1</sup> [Delassus et Perona, 2024](#). Les chiffres présentés dans ce rapport diffèrent par endroit de ceux présentés dans le travail de décembre. Dans ce dernier, nous nous étions fondés sur l'auto-déclaration des personnes, considérant comme chômeurs toutes les personnes qui s'identifiaient comme telles. Comme dans ce rapport nous avons voulu différencier les effets selon une typologie plus précise (Catégorie A, B ou C), nous nous sommes fondés sur l'inscription à France Travail. Les deux populations sont similaires, mais pas identiques, ce qui explique les différences : les écarts de bien-être moyen un peu plus importants dans la note de décembre que dans ce rapport soulignent un mal-être plus grand chez les inscrits à France Travail qui se déclarent chômeurs, par rapport à ceux qui, bien qu'inscrits à France Travail, se déclarent dans une situation différente (par exemple « en emploi » dû à une activité réduite).

plein. En revanche, les autres indicateurs de bien-être subjectif restent dégradés chez les personnes en activité réduite. En outre, 39 % des chômeurs ont le sentiment de ne pas être crus lorsqu'ils disent rechercher activement un emploi. Ce sentiment de stigmatisation s'accompagne d'un niveau de bien-être nettement dégradé par rapport aux chômeurs qui ont le sentiment d'être crus sur ce point.

Dans un dernier chapitre, nous tentons de mettre en évidence les conséquences de l'effet protecteur de l'Assurance chômage sur le bien-être des personnes en emploi. Si les données du baromètre ne permettent pas, en partie pour des raisons techniques, de mettre en évidence un effet direct sur la satisfaction générale, elles soulignent cependant à quel point l'existence des allocations chômage – et la conscience d'y avoir accès – constitue un élément perçu comme fortement protecteur face aux aléas de la vie professionnelle.

### ENCADRÉ 1 - MESURER LE BIEN-ÊTRE SUBJECTIF

Depuis les années 1950, de grandes enquêtes nationales et internationales intègrent des questions qui mesurent le bien-être subjectif. Issues des recherches en psychologie, ces questions permettent de ne pas donner de définition de ce qu'est le bonheur, le bien-être ou une vie pleine de sens, en posant directement la question aux personnes et leur laissant toute liberté d'évaluer leur vie et leur situation à l'aune de leurs propres critères.

Cette approche a connu un regain d'intérêt à la fin des années 2000, où elles sont apparues comme un élément central des nouveaux indicateurs de richesse<sup>2</sup>. Leur usage pour analyser les questions sociales et informer l'action publique a été favorisé par un travail d'harmonisation<sup>3</sup> qui a permis de disposer d'une boîte à outil de questions de référence partagées entre les enquêtes.

En France, de telles questions sont incluses dans un nombre croissant d'enquêtes, qu'il s'agisse de celles de l'Insee – l'enquête Statistiques sur des Revenus et les Conditions de Vie des ménages (SRCV) sert notamment de base pour le suivi de ce volet des objectifs du développement durable – ou d'autres institutions, comme le Crédoc (l'enquête Conditions de Vie et Aspirations) ou le CEVIPOF (Baromètre de la confiance politique). L'Observatoire du bien-être du Cepremap finance une plate-forme de 20 questions, proposée chaque trimestre par l'Insee dans le cadre de son enquête mensuelle de conjoncture auprès des ménages (Camme). Un Tableau de bord en ligne ainsi que les Notes de l'Observatoire restituent les principaux résultats de cette enquête. Les questions de bien-être subjectif présentées ici et incluses dans le 6<sup>e</sup> volet du Baromètre de l'Unédic proviennent de cette plate-forme, ainsi que de l'enquête de conjoncture elle-même.

Pour en savoir plus, voir C. Senik, *L'Économie du bonheur*, Paris : La République des Idées et Seuil, 2014, ainsi que le site de l'[Observatoire du bien-être](#).

<sup>2</sup> Stiglitz *et al.*, 2009

<sup>3</sup> OCDE, 2013 ; OCDE, 2017

## 1. MESURER L'IMPACT DU CHÔMAGE SUR LE BIEN-ÊTRE

Dès les années 1930, des études se sont intéressées aux conséquences du chômage sur les individus, au-delà des effets de la seule perte de revenus. Il est désormais bien établi que les épisodes de chômage ont des conséquences lourdes sur la santé<sup>4</sup>, qu'elle soit physique ou mentale, allant jusqu'à des pathologies lourdes (troubles bipolaires, de l'alimentation, addictions) dans certaines populations<sup>5</sup>. L'ampleur de l'impact du chômage sur la santé est évidemment influencée par la capacité du système de santé à y répondre. C'est pourquoi la France s'est progressivement dotée d'outils de mesure, comme la cohorte Constances<sup>6</sup> et plus récemment, le programme de Surveillance épidémiologique de la Santé des Personnes Sans Emploi-SESSE de Santé Publique France.

Si cette dimension de santé publique est évidemment importante, elle laisse toutefois dans l'ombre l'impact du chômage sur le bien-être : de nombreuses personnes souffrent d'être au chômage sans pour autant que cela se traduise par une dégradation de leur état de santé conduisant à une prise en charge. Le coût subjectif du chômage est donc bien plus important que celui mesuré par le seul impact sur la santé. Les recherches sur le bien-être subjectif mettent en lumière une grande capacité d'adaptation aux aléas de la vie : l'effet d'un mariage, d'un divorce, de l'arrivée d'un enfant sur la satisfaction de vie s'estompe en quelques mois à quelques années<sup>7</sup>. Parmi ces événements, le chômage occupe une place à part. La perte d'emploi entraîne un choc négatif majeur sur la satisfaction dans la vie, dont l'effet direct perdure dans le temps, jusqu'au retour à l'emploi<sup>8</sup> ou à la retraite<sup>9</sup>. Au-delà de cet effet direct, les épisodes de chômage conduisent à un effet de « cicatrice » : « toutes choses égales par ailleurs », les personnes qui ont connu un épisode de chômage dans leur vie sont moins satisfaites que celles qui n'en ont pas connu, même des années après le retour à l'emploi<sup>10</sup> ou leur départ en retraite<sup>11</sup>. En outre, la perte d'emploi a aussi des effets négatifs sur le bien-être des proches<sup>12</sup> et plus largement du tissu social local<sup>13</sup>.

Ces résultats reposent sur des enquêtes en cohortes : en suivant les mêmes personnes sur de longues périodes, de quelques années à plusieurs décennies, on peut démontrer que la perte de satisfaction dans la vie au moment où les individus suivis font face à une période de chômage est bien liée à la perte d'emploi, et non à d'autres circonstances. Comme on connaît également la contribution du revenu à la satisfaction de chaque personne suivie, il est également possible de séparer ce qui, dans la baisse de satisfaction dans la vie, est explicable par la perte de revenu. On constate ainsi dans plusieurs pays un effet négatif du chômage au-delà de ce qui s'explique par la seule différence de revenus<sup>14</sup>, avec un impact plus fort sur certaines populations ou groupes sociaux<sup>15</sup>.

Comme elles intéressent la recherche dans un grand nombre de domaines, les grandes enquêtes en cohorte présentent un éventail très large des questions, ce qui les rend longues et coûteuses à administrer. Si elles nous éclairent sur de nombreux sujets, des comportements matrimoniaux aux choix de formation, en passant par les choix sur le marché du travail et l'évolution de la santé à long terme, les questions relatives au bien-être y sont donc peu nombreuses, faute de place, et souvent réduites à la seule satisfaction dans la vie. Par contraste, les enquêtes transversales, qui prennent un échantillon de la population d'une année donnée, comme c'est le cas pour le Baromètre Unédic, permettent de poser un plus grand nombre de questions, et ainsi de donner une vision plus riche et complète du bien-être. Comme chaque personne n'est interrogée qu'une fois, il n'est pas possible avec une enquête de ce type de démontrer rigoureusement que le chômage est la cause des écarts observés entre demandeurs d'emploi et actifs. Toutefois, la robustesse des résultats sur la satisfaction dans la vie nous permet de supposer qu'au moins une partie des différences que nous mettons ici en évidence sont liées au chômage. Ces résultats suggèrent un impact lourd et multiple du chômage sur de nombreuses dimensions du bien-être, et qui va bien au-delà de la perte de revenus. Cette vision plus large fournit également des indications sur les domaines du bien-être à cibler en priorité afin de limiter l'impact, et donc le coût, du chômage sur le bien-être (*Encadré 2*).

<sup>4</sup> Meneton *et al.*, 2017a

<sup>5</sup> Yang *et al.*, 2024

<sup>6</sup> Meneton *et al.*, 2017b

<sup>7</sup> Clark *et al.*, 2008

<sup>8</sup> Clark *et al.*, 2018

<sup>9</sup> Péron *et al.*, 2019 ; Soulat, 2024

<sup>10</sup> Mousteri *et al.*, 2018

<sup>11</sup> Clark et Lepinteur, 2024

<sup>12</sup> Clark *et al.*, 2018

<sup>13</sup> De Neve et Layard, 2023

<sup>14</sup> Chen et Hou, 2019

<sup>15</sup> Gedikli *et al.*, 2023

**ENCADRÉ 2 - CHIFFRER L'IMPACT DU CHÔMAGE PAR LE BIEN-ÊTRE ?**

Peut-on donner une estimation du coût de la perte de bien-être liée au chômage, qui viendrait s'ajouter au coût direct de l'indemnisation ? C'est une possibilité ouverte au Royaume-Uni : les règles budgétaires en vigueur autorisent les administrations publiques à valoriser leur action en quantifiant leur impact sur la satisfaction de vie, puis en traduisant cet impact en un équivalent monétaire : ce qu'il faudrait distribuer comme revenu supplémentaire aux personnes concernées pour obtenir le même effet<sup>16</sup>.

En s'appuyant sur le croisement d'un grand nombre d'enquêtes, une équipe de la London School of Economics estime qu'une perte d'un point de satisfaction dans la vie pour une personne pendant un an équivaut à un coût de 13 000 £ en 2019 (17 000 € de 2025). Nous estimons que l'effet du chômage sur la satisfaction dans la vie est de 1,5 point, dont un tiers vient en surplus de l'effet direct de la perte de revenus. Le coût subjectif d'une année de chômage est ainsi de l'ordre de 25 000 €, dont 8 000 € s'ajoutent à l'effet de perte de revenus. À l'échelle de 3 millions de chômeurs de catégorie A, cela représente une perte agrégée liée au chômage de l'ordre de 75 milliards d'euros par an, dont environ 25 milliards liés aux aspects hors revenu.

Bien qu'il ne soit qu'une borne basse – il n'inclut ni les chômeurs des autres catégories, ni les effets du chômage sur la satisfaction dans la vie des proches – ce calcul met en évidence le coût subjectif massif du chômage. Corollairement il souligne l'utilité élevée des politiques d'amortissement de la perte de revenus, sans lesquelles l'impact serait encore plus important, ainsi que l'utilité concerne des politiques d'accompagnement, amortissant l'impact sur le bien-être subjectif au-delà de la seule perte de revenus.

<sup>16</sup> HM Treasury, 2022 ; Social Impacts Task Force, 2021



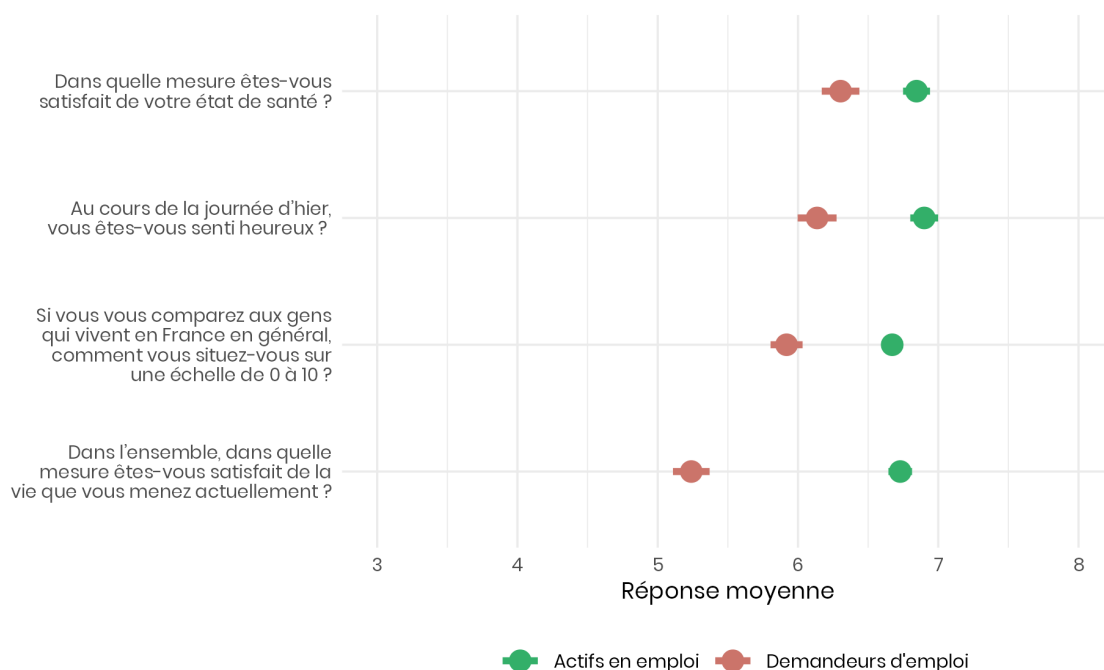
## 2. LA SITUATION DES DEMANDEURS D'EMPLOI EST MARQUÉE PAR DE GRANDES DIFFICULTÉS

La partie thématique « Bien-être » du Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi dans son édition 2024 met en évidence un bien-être des chômeurs nettement dégradé par rapport à celui des actifs, et ce dans la quasi-totalité des dimensions du bien-être présentes dans l'enquête. Au cours de cette analyse, nous utilisons les termes « demandeurs d'emploi » et « chômeurs » comme des synonymes, en référence aux individus inscrits à France Travail.

### 2.1. Un bien-être global plus faible

Nous constatons un écart important entre le ressenti des demandeurs d'emploi et celui des actifs en emploi (*Graphique 1*). Pour la satisfaction dans la vie (dernière ligne du graphique), qui sert souvent de résumé du bien-être en général, la différence entre demandeurs d'emploi et actifs en emploi est de l'ordre de 1,5 point sur une échelle de 0 à 10. Ce mal-être dépasse en outre la simple observation de différences de satisfaction dans la vie : les demandeurs d'emploi sont plus souvent malheureux que les actifs en emploi, et déclarent un état de santé plus dégradé.

GRAPHIQUE 1 – BIEN-ÊTRE DES DEMANDEURS D'EMPLOI ET DES ACTIFS EN EMPLOI



*Note de lecture :* En moyenne, les demandeurs d'emploi déclarent une satisfaction dans la vie de 5,2 sur 10 contre 6,7 chez les actifs en emploi.

*Champ :* Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).

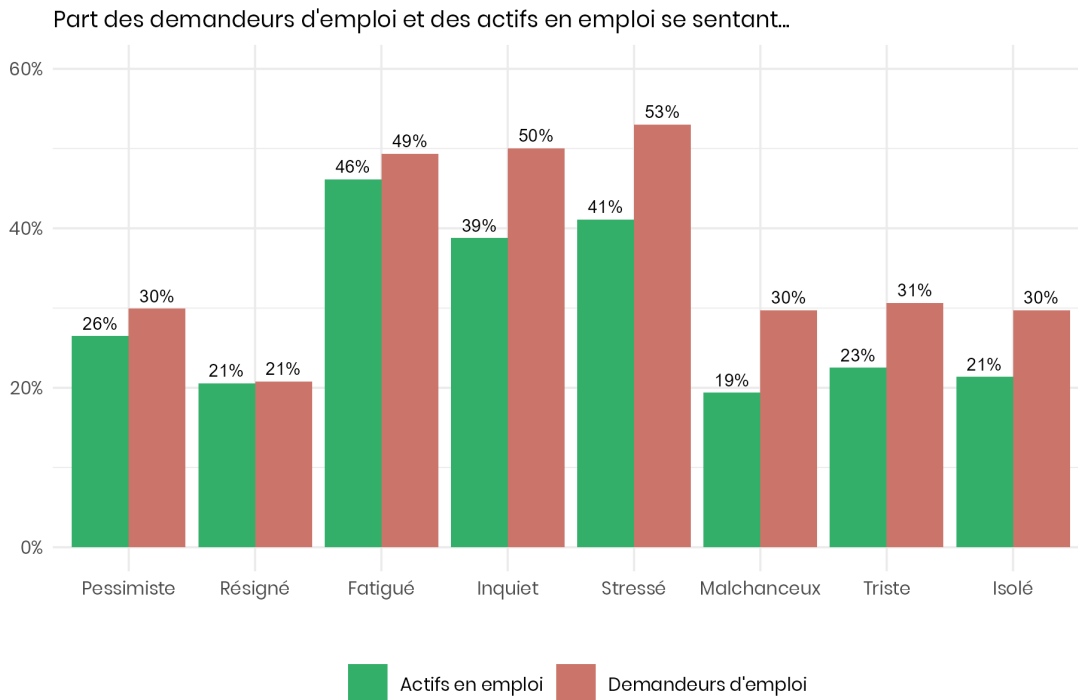
*Source :* Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

Afin de détailler le versant émotionnel, nous avons demandé aux répondants de se positionner sur une liste d'axes opposant des états ou émotions positives ou négatives : fatigué / reposé, chanceuse / malchanceuse, etc.

(*Graphique 2*). Il en ressort un positionnement plus négatif des demandeurs d'emploi que celui des actifs en emploi sur toutes les questions. La part des personnes se sentant tristes, malchanceuses ou isolées est ainsi plus importante d'un tiers parmi les demandeurs d'emploi, passant d'environ une sur cinq à près d'une sur trois. L'augmentation est moindre en ce qui concerne l'inquiétude, le stress et la fatigue, mais, concernant ces dimensions, le niveau est déjà élevé chez les personnes en emploi. Le grand sentiment de fatigue mérite probablement que l'on s'y arrête : contrairement aux représentations naïves, le chômage n'est pas majoritairement vécu comme une période d'oisiveté. Les activités liées à la recherche d'emploi sont complexes, stressantes et peu familières, les démarches administratives liées à la prise en charge viennent s'y ajouter, et souvent aussi une réorganisation des routines domestiques, de la répartition des tâches au changement des

habitudes de consommation face à un revenu réduit. Ces changements et activités ont ainsi un coût cognitif important qui explique l'ampleur du sentiment de fatigue des demandeurs d'emploi.

## GRAPHIQUE 2 – ÉTAT ÉMOTIONNEL DES DEMANDEURS D'EMPLOI ET DES ACTIFS EN EMPLOI



*Note de lecture : 53 % des demandeurs d'emploi se déclarent stressés plutôt que détendus contre 41 % des actifs en emploi.*

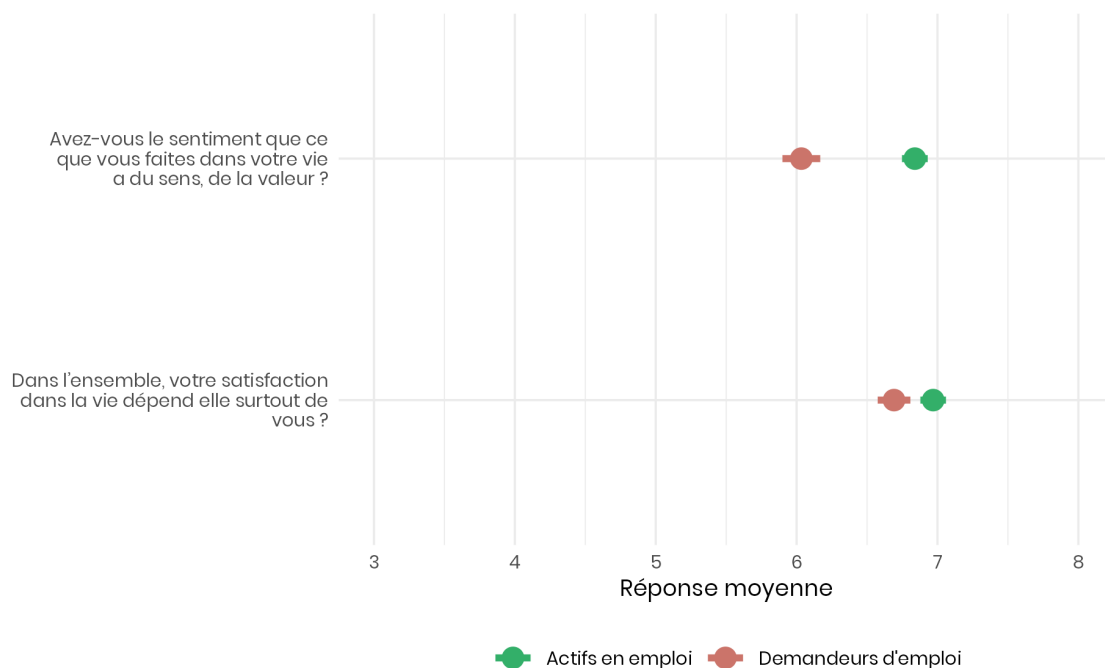
*Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

Si près d'un chômeur sur trois se sent malchanceux, le sentiment de perte de contrôle est limité (*Graphique 3*) : l'adhésion à l'idée que « dans l'ensemble, votre satisfaction dans la vie dépend surtout de vous » n'est qu'un peu plus faible chez les demandeurs d'emploi que chez les personnes en emploi. En revanche, le sentiment que ce qu'on fait dans sa vie a du sens, de la valeur, est nettement plus faible chez les demandeurs d'emploi, illustrant à quel point le travail est central dans la construction du sens, du rôle social en France.



### GRAPHIQUE 3 – ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL ET CONTRÔLE DE LA VIE CHEZ LES ACTIFS EN EMPLOI ET LES DEMANDEURS D'EMPLOI



*Note de lecture :* En moyenne, les demandeurs d'emploi déclarent un sentiment de sens et de valeur de la vie de 6 sur 10 contre 6,9 chez les actifs en emploi.

*Champ :* Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).

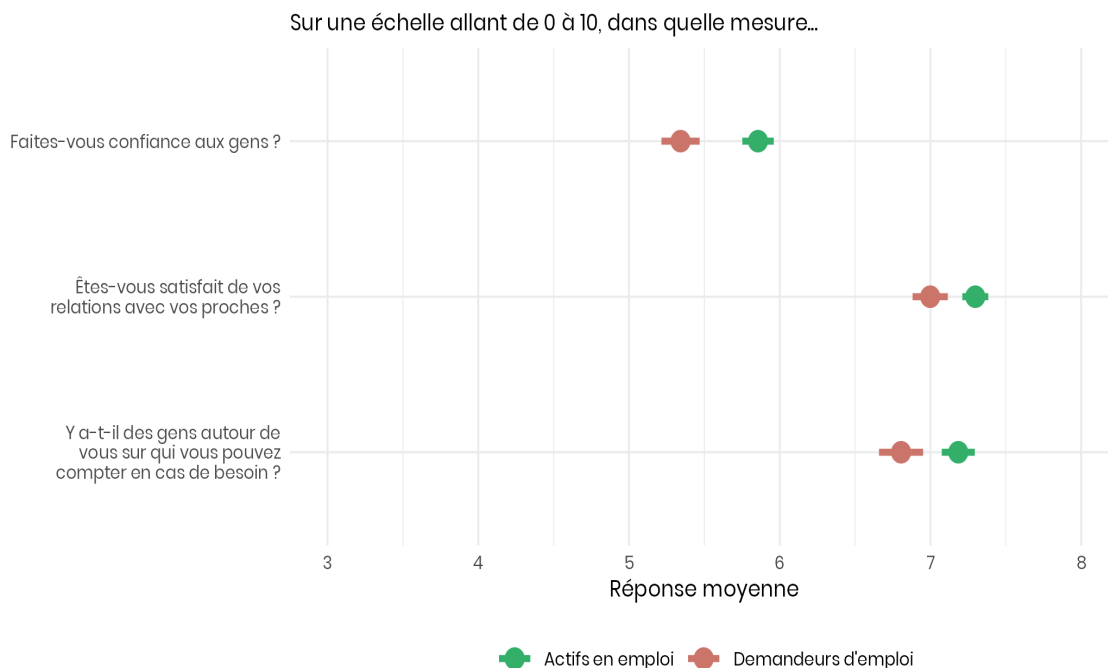
*Source :* Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

La satisfaction à l'égard des relations avec les proches, tout comme le sentiment de pouvoir compter sur quelqu'un, constitue l'un des points forts du bien-être des Français, avec des réponses moyennes élevées, proche de 8 sur 10 dans l'ensemble de la population. Ces éléments sont centraux dans la construction du bien-être, sur un pied d'égalité (au moins) avec le revenu.

Or, la perte d'emploi s'accompagne d'une fragilisation de l'ensemble des relations sociales. Les demandeurs d'emploi déclarent ainsi plus souvent se sentir isolés. Ils sont également moins satisfaits en moyenne de leurs relations avec leurs proches, ont moins le sentiment d'avoir quelqu'un sur qui compter en cas de besoin, et ont moins confiance dans les autres en général (*Graphique 4*). Le chômage va donc de pair avec un sentiment de lien social dégradé, et ce au moment où les liens sociaux sont les plus nécessaires, tant pour faire face aux conséquences de la perte de revenus liée au chômage que pour retrouver un emploi.

Le manque de confiance des demandeurs d'emploi à l'égard d'autrui s'étend aux acteurs du marché du travail, notamment à l'État. Les autres acteurs (organisations syndicales, organisations patronales ou employeurs en général) ne sont pas épargnés non plus (*Graphique 5*). Dans ce paysage, le service public de l'emploi (Unédic, France Travail, missions locales, etc.) apparaît comme la seule entité dont l'image résiste à l'épreuve du chômage. Certes, la moyenne est peu élevée (4,8/10), mais le maintien de cette confiance relative parmi les demandeurs d'emploi montre que ces organismes effectuent ce qui est attendu d'eux.

## GRAPHIQUE 4 – DIFFÉRENCE DE PERCEPTION DES LIENS SOCIAUX ENTRE ACTIFS EN EMPLOI ET DEMANDEURS D'EMPLOI

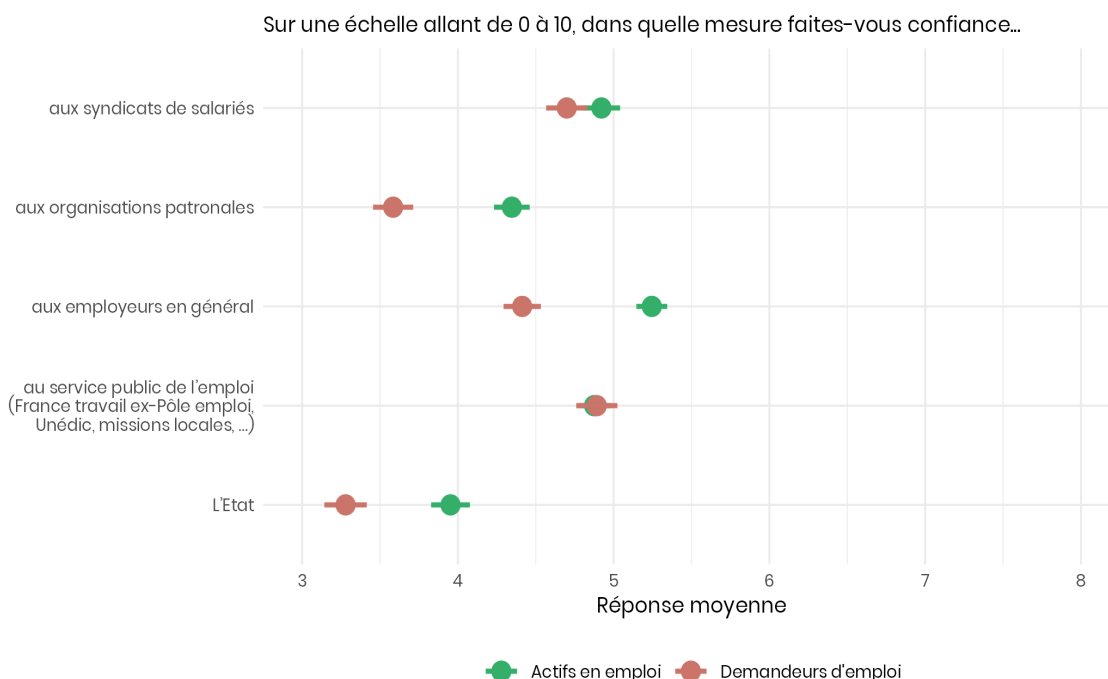


*Note de lecture : Sur une échelle de 0 à 10, en moyenne, les actifs en emploi ont une confiance envers les gens de 5,8 contre 5,4 chez les demandeurs d'emploi.*

*Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

## GRAPHIQUE 5 – CONFIANCE ENVERS LES ACTEURS DU MARCHÉ DU TRAVAIL DES DEMANDEURS D'EMPLOI ET DES ACTIFS EN EMPLOI



*Note de lecture : Sur une échelle de 0 à 10, en moyenne, les actifs en emploi ont une confiance envers l'État de 4 contre 3,3 chez les demandeurs d'emploi.*

*Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

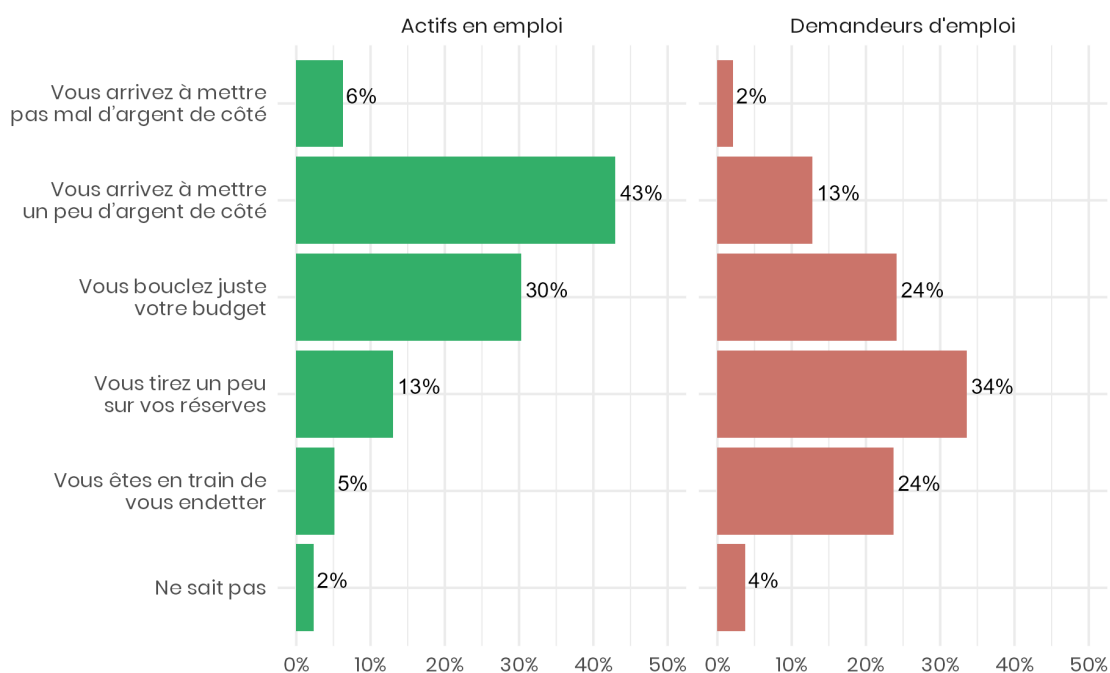
Bien que les demandeurs d'emploi aient un vécu plus difficile, ce ressenti est largement incompris par les actifs en emploi. À l'affirmation « Les chômeurs ont un quotidien plus difficile que les personnes en emploi (situation financière, estime de soi, état d'esprit dégradé, stress...) », seuls 21 % des actifs en emploi se disent tout à fait d'accord, contre 51 % des demandeurs d'emploi. À l'inverse, 35 % des actifs ne sont pas d'accord, alors qu'ils ne sont que 14 % parmi les demandeurs d'emploi. Cet écart dans les perceptions renforce le sentiment d'isolement des demandeurs d'emploi, et alimente un sentiment de stigmatisation que nous décrivons plus longuement dans la [section 4.2](#).

## 2.2. La perte de revenu : un impact majeur

Les travaux de l'Observatoire du Bien-être ont largement documenté le rôle que joue le revenu dans l'appréciation que les Français se font de leur satisfaction quant à leur vie en général<sup>17</sup>. Nous avons souligné que si le revenu contribue fortement à la satisfaction, ce n'est pas seulement du fait de la consommation qu'il permet, mais aussi au regard du sentiment de sécurité qu'il offre face aux aléas de la vie. La perte d'emploi constitue évidemment un de ces événements, et la perte de revenu liée au chômage constitue logiquement un facteur clé dans la dégradation du bien-être des demandeurs d'emploi. En effet, 76 % des demandeurs d'emploi rapportent une dégradation de leur situation financière depuis le début de leur période de chômage.

Ce constat est d'autant plus frappant lorsqu'on compare la situation financière des demandeurs d'emploi à celle des actifs en emploi ([Graphique 6](#)) : alors que 79 % des actifs en emploi parviennent au moins à boucler leur budget, 58 % des demandeurs d'emploi déclarent devoir puiser dans leurs réserves ou s'endetter. Cette baisse de revenu, conséquence directe du chômage, affecte inévitablement le bien-être des individus, en particulier en réduisant leur sécurité financière et en augmentant leur stress. En effet, les demandeurs d'emploi qui déclarent une dégradation de leur situation financière présentent une perte de satisfaction dans la vie d'autant plus marquée que cette dégradation est importante.

**GRAPHIQUE 6 – SITUATION FINANCIÈRE DES ACTIFS EN EMPLOI ET DES DEMANDEURS D'EMPLOI**



*Note de lecture : 34 % des demandeurs d'emploi déclarent avoir à tirer un peu sur leurs réserves contre 13 % des actifs en emploi.*

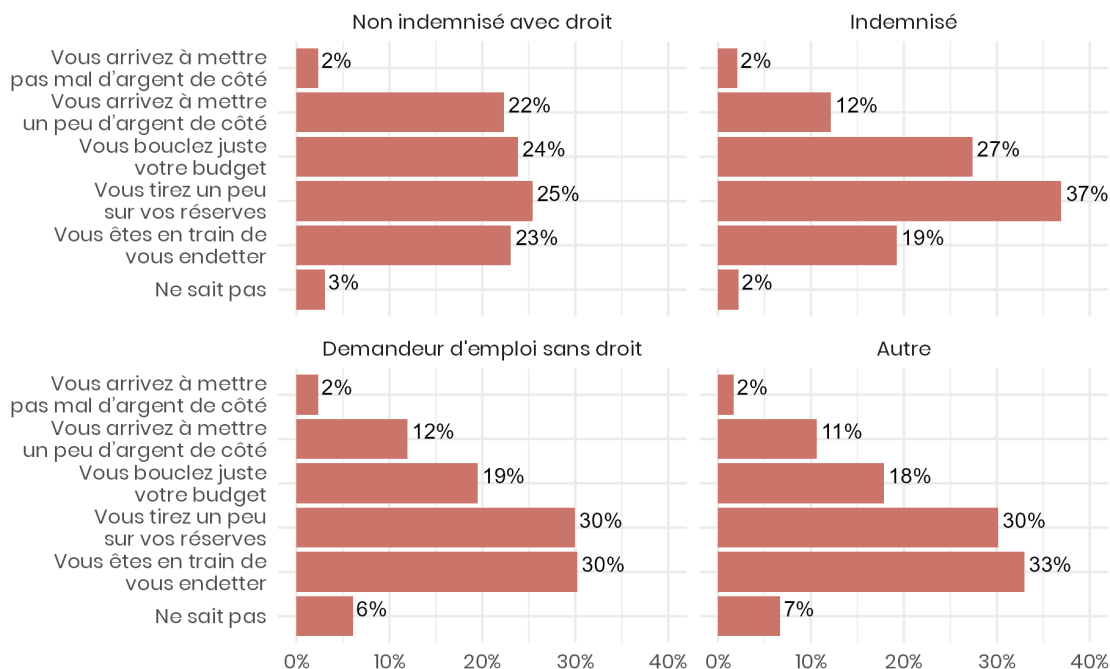
*Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

<sup>17</sup> Algan *et al.*, 2018

Bien que dans l'ensemble, les demandeurs d'emploi connaissent une dégradation de leur situation financière, cette évolution varie de manière marquée selon leur statut d'indemnisation (*Graphique 7*). Les demandeurs d'emploi indemnisés, ou ceux ayant encore des droits, jouissent d'une situation financière relativement meilleure que ceux ne recevant aucune allocation chômage. Cela met en évidence l'impact positif que le soutien des aides peut avoir sur la stabilité économique des individus, soulignant ainsi l'importance des dispositifs d'indemnisation pendant la période de chômage.

#### GRAPHIQUE 7 – SITUATION FINANCIÈRE DES DEMANDEURS D'EMPLOI SELON LEUR STATUT



*Note de lecture : 19 % des demandeurs d'emploi indemnisés sont contraints de s'endetter. Cette proportion est de 30 % chez des demandeurs d'emploi sans droit d'indemnisation. La catégorie « Autre » se réfère aux individus qui ont touché une allocation autre que le chômage.*

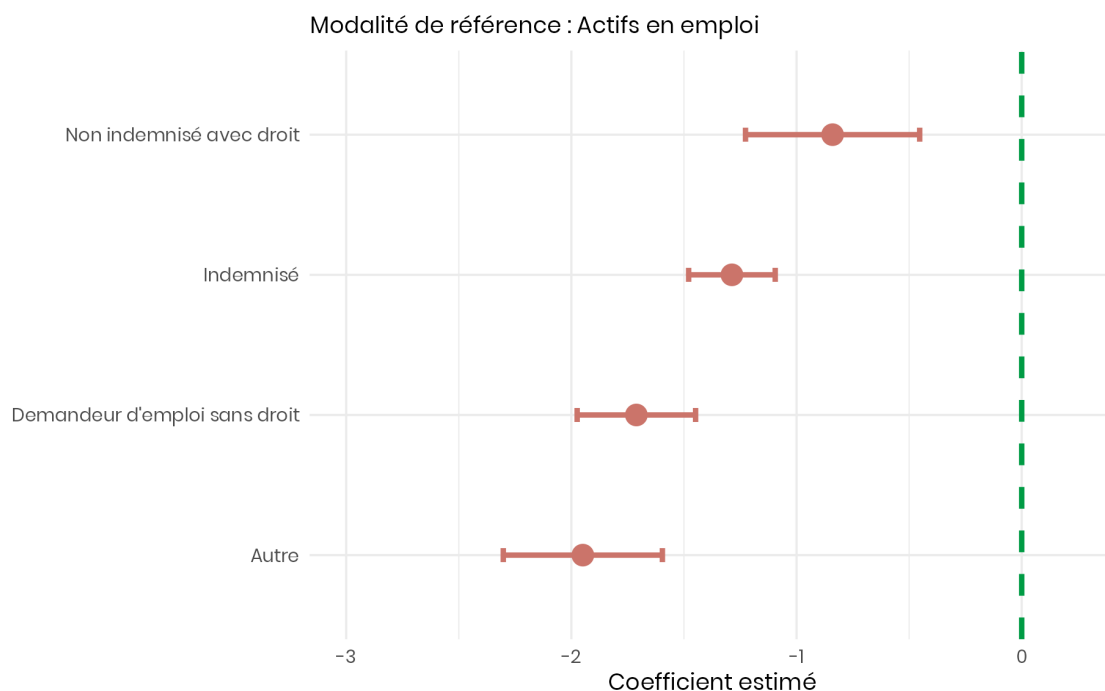
*Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

L'étude de l'effet du statut d'indemnisation sur la satisfaction dans la vie suggère que les demandeurs d'emploi bénéficiant d'une indemnisation ou ayant encore des droits se déclarent, en moyenne, plus satisfaits de leur vie que ceux n'ayant plus ces droits. Toutefois, l'analyse économétrique ne permet pas de conclure catégoriquement à un effet marqué du statut d'indemnisation, les différences entre les groupes restant relativement faibles (*Graphique 8*).

Ces éléments montrent que si la perte de revenu joue un rôle central dans la dégradation du bien-être des demandeurs d'emploi, le soutien financier offert par les dispositifs d'indemnisation semble en atténuer partiellement les effets sans toutefois compenser entièrement la baisse de satisfaction dans la vie. Ainsi, bien que l'impact économique du chômage soit indéniable, ses conséquences sur le bien-être ne se limitent pas à la seule dimension financière.

## GRAPHIQUE 8 – STATUT D'INDEMNISATION DES DEMANDEURS D'EMPLOI ET SATISFACTION DANS LA VIE



*Note de lecture :* Les demandeurs d'emploi indemnisés ont une satisfaction dans la vie qui est inférieure de 0,8 point par rapport à celle des actifs en emploi, « toutes choses égales par ailleurs » à l'exception de la situation financière.

*Champ :* Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).

*Source :* Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

### 2.3. Un objectif commun, mais des parcours différents

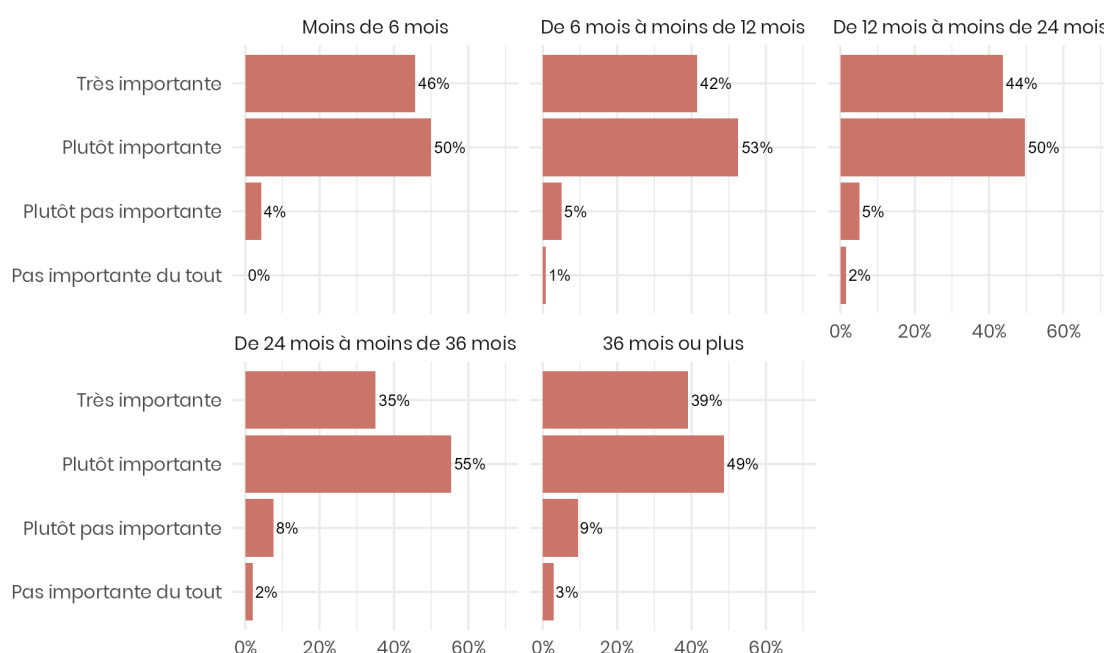
L'état de mal-être entraîne des conséquences directes sur le comportement des demandeurs d'emploi. En particulier, le sentiment de perte de contrôle sur sa propre vie notamment peut constituer un frein important dans la recherche d'emploi, un facteur de découragement.

Cette dynamique est à mettre en perspective avec la centralité du travail dans la société française : parmi les actifs en emploi, 64 % estiment que le travail est plutôt important dans leur vie, et 22 % qu'il est très important. Ces parts sont de 51 % et 41 % respectivement chez les demandeurs d'emploi, qui accordent donc plus d'importance au travail que les personnes en emploi.

L'attachement des demandeurs d'emploi au travail peut s'expliquer en partie par la perte de revenu induite par le chômage, étudiée précédemment. Les individus ont tendance à valoriser davantage les activités susceptibles de leur permettre de retrouver une situation financière acceptable, en particulier lorsque la perte de revenu est encore récente<sup>18</sup>. L'analyse de cette perception dans le temps montre que l'importance attribuée au travail par les demandeurs d'emploi évolue peu avec la durée du chômage (*Graphique 9*), mettant en évidence l'importance de la perte de revenu tout au long de la période de chômage, une perte qui se renforce pour les chômeurs de longue durée avec la fin de leurs allocations d'assurance chômage.

<sup>18</sup> Shah *et al.*, 2015

## GRAPHIQUE 9 – IMPORTANCE DONNÉE AU TRAVAIL SELON LA DURÉE D'INSCRIPTION À FRANCE TRAVAIL



*Note de lecture : Parmi les demandeurs d'emploi inscrits à France Travail depuis moins de 6 mois, 46 % accordent une place très importante au travail.*

*Champ : Demandeurs d'emploi.*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

Ainsi les demandeurs d'emploi entendent remédier à la situation mais se sentent manifestement assez désemparés pour atteindre cet objectif. En effet, le sentiment de perte de contrôle se lit également dans l'écart – important – entre actifs en emploi et demandeurs d'emploi sur la perception de la difficulté à retrouver un emploi, qu'on prenne en compte ou non le maintien du salaire ou du niveau de compétences. Sur une échelle de 0 (pas du tout facile) à 10 (très facile), les actifs en emploi estiment la facilité à retrouver un emploi à 5,6 en moyenne – là où les demandeurs d'emploi, directement confrontés au problème, l'estiment légèrement au-dessus de 4 (*Graphique 10*).

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, la vérité n'est pas entre les deux : des études aux États-Unis<sup>19</sup>, en Europe<sup>20</sup> et en cours en France<sup>21</sup> montrent que les chômeurs surestiment leurs chances de retour à l'emploi. Il existe donc une base solide au désarroi des demandeurs d'emploi, qui s'accompagne cependant de perceptions positives des demandeurs d'emploi sur leurs qualités personnelles et leur capacité à faire face à cette épreuve.

En revanche, 62 % des demandeurs d'emploi se disent optimistes par rapport à leur avenir professionnel, contre 38 % de pessimistes, dont 10 % de très pessimistes. Ces résultats sont relativement proches de ceux des actifs en emploi, parmi lesquels 68 % se déclarent optimistes et 32 % pessimistes.

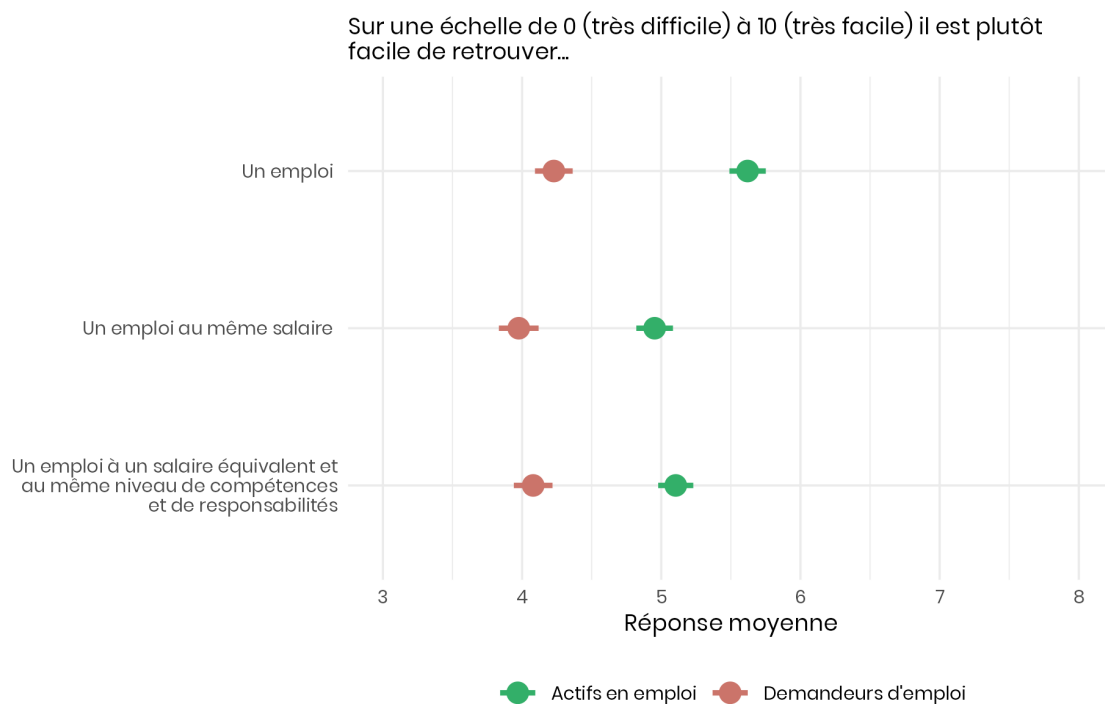
Malgré les incertitudes liées au chômage, une part significative des demandeurs d'emploi conserve une vision positive de leur avenir professionnel. Cependant, lorsqu'ils se projettent dans 12 mois, 32 % des demandeurs d'emploi anticipent une amélioration de leur situation financière et 33 % prévoient une dégradation, tandis que les actifs en emploi privilégient majoritairement la stabilité (*Graphique 11*).

<sup>19</sup>Mueller *et al.*, 2018

<sup>20</sup>Spinnewijn, 2015

<sup>21</sup>Le Bihan, 2023

## GRAPHIQUE 10 – CAPACITÉ À RETROUVER UN EMPLOI FACILEMENT

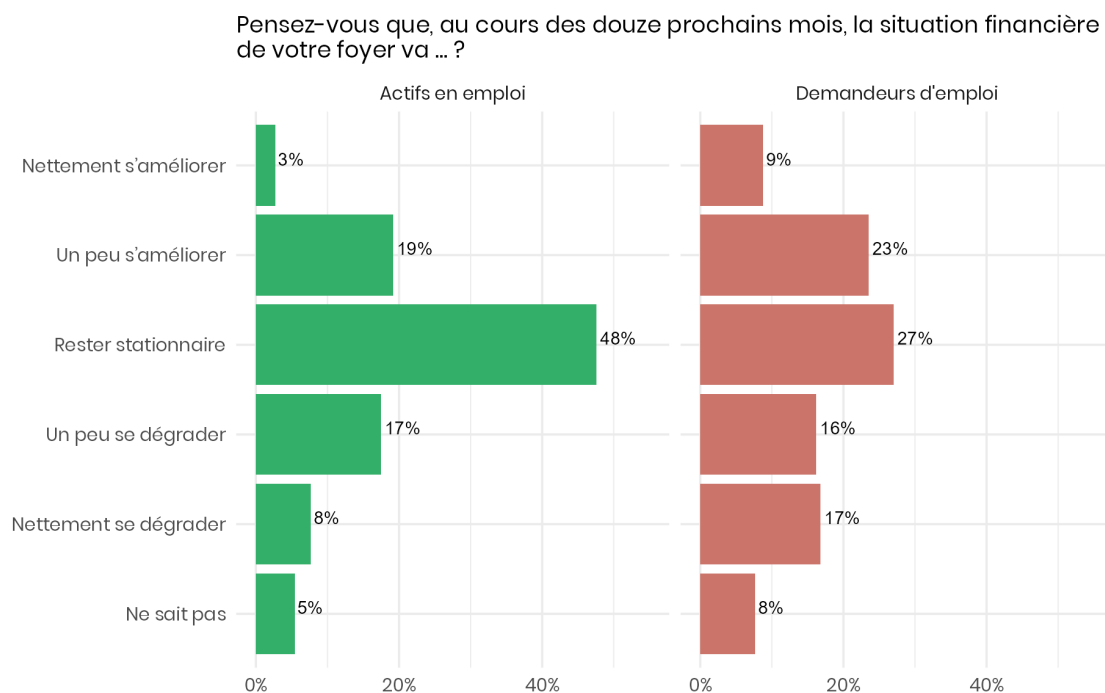


*Note de lecture :* Les actifs en emploi accordent une note moyenne de 5,6 sur 10 à la facilité de retrouver un emploi contre une note moyenne de 4,2 chez les demandeurs d'emploi.

*Champ :* Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).

*Source :* Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

## GRAPHIQUE 11 – ÉVOLUTION DE LA SITUATION FINANCIÈRE



*Note de lecture :* 48 % des actifs en emploi anticipent une stagnation de leur situation financière au cours des 12 prochains mois contre 27 % des demandeurs d'emploi.

*Champ :* Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).

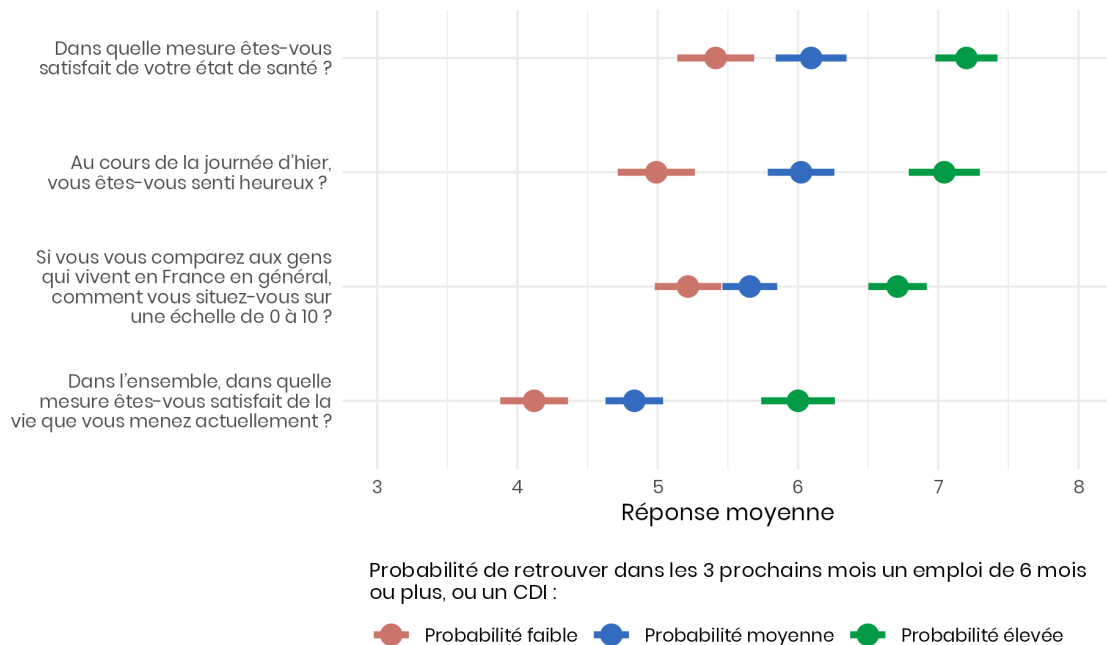
*Source :* Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.



Cette hétérogénéité traduit un équilibre fragile chez les demandeurs d'emploi, entre espoir de retrouver un emploi et incertitude financière. Ce phénomène se reflète finalement dans la perception des chances de retour à l'emploi, qui est particulièrement partagée : 36 % des demandeurs d'emploi estiment que leur probabilité, de retrouver au cours des trois prochains mois un CDD de plus de 6 mois ou un CDI, est faible, tandis que 31 % la jugent élevée.

Or l'horizon du retour à l'emploi constitue une ligne de séparation majeure en termes de bien-être et de confiance pour les demandeurs d'emploi. Ainsi, ceux qui estiment avoir une probabilité élevée de retrouver rapidement un emploi présentent des niveaux de bien-être moins éloignés de ceux de l'ensemble de la population (*Graphique 12*). Inversement, ceux qui estiment cette probabilité faible sont beaucoup plus insatisfaits et malheureux, mais aussi défiants envers les autres et les institutions. Ces écarts illustrent l'importance des dispositifs qui favorisent un retour rapide vers un emploi stable – cet écart étant pratiquement inexistant si on regarde la probabilité de retrouver un emploi en contrat court de moins de six mois. Toutefois, au vu de l'hétérogénéité des situations et des vécus des demandeurs d'emploi, il apparaît nécessaire que ces dispositifs soient associés à un accompagnement personnalisé afin d'adapter le soutien à la réalité de chacun.

### GRAPHIQUE 12 – BIEN-ÊTRE DES DEMANDEURS D'EMPLOI SELON LEURS PERSPECTIVES D'EMPLOI



*Note de lecture :* À partir de la question « Quelle est la probabilité que vous trouviez, dans les 3 prochains mois, un emploi de 6 mois ou plus, ou un CDI ? », les probabilités faibles correspondent aux réponses comprises entre 0 et 3 sur 10, les probabilités moyennes aux réponses comprises entre 4 et 6, et les probabilités élevées aux réponses comprises entre 7 et 10. Ceux qui pensent avoir une probabilité élevée de retrouver un emploi déclarent une satisfaction dans la vie de 6 en moyenne contre 4,2 chez ceux qui pensent avoir une probabilité faible.

*Champ :* Demandeurs d'emploi.

*Source :* Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

## 2.4. L'impact du chômage est significatif pour tous les profils de demandeurs d'emploi

Les effets de nombreux événements ou situations de vie varient en fonction des caractéristiques socio-démographiques, comme l'âge, le sexe ou le niveau de qualification. Certains groupes peuvent être plus vulnérables ou, au contraire, mieux protégés face à une même réalité. Or, le chômage constitue une situation particulière en ce qu'il traverse l'ensemble de la société sans distinction majeure en termes de bien-être ressenti. L'analyse des moyennes de satisfaction dans la vie selon les caractéristiques socio-démographiques met en évidence un écart systématique entre actifs en emploi et demandeurs d'emploi (*Tableau 1*). Quelle que soit la caractéristique observée – hommes ou femmes, jeunes ou seniors, cadres ou employés, en couple ou célibataires – les demandeurs d'emploi affichent une satisfaction moyenne inférieure à celle des actifs en emploi d'environ 1,5 point.

Si le chômage impacte le bien-être de l'ensemble des catégories de population de façon relativement homogène, certaines différences méritent néanmoins d'être soulignées. En effet, un « gender gap » se dessine, les hommes semblant plus vulnérables que les femmes face au chômage, avec un écart de satisfaction de 1,82 contre 1,42 chez ces dernières. Par ailleurs, l'impact du chômage est particulièrement marqué chez les ouvriers, qui affichent un écart de satisfaction de 2,2 entre ceux en emploi et ceux au chômage – le plus important parmi les catégories socio-professionnelles. Enfin, la situation conjugale semble jouer un rôle protecteur. Les personnes en couple ressentent un impact du chômage légèrement atténué par rapport aux célibataires. Le soutien apporté par un conjoint pourrait donc constituer un facteur d'amortissement face aux difficultés financières et psychologiques engendrées par la perte d'emploi.

**TABLEAU 1 – DIFFÉRENCE DE SATISFACTION MOYENNE ENTRE ACTIFS EN EMPLOI ET DEMANDEURS D'EMPLOI**

|                                  | Coefficient sans<br>contrôle du revenu | Coefficient avec<br>contrôle du revenu | Écart |
|----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| <b>Genre</b>                     |                                        |                                        |       |
| Un homme                         | 6,68                                   | 4,84                                   | -1,85 |
| Une femme                        | 6,83                                   | 5,41                                   | -1,42 |
| <b>Âge</b>                       |                                        |                                        |       |
| Moins de 30 ans                  | 6,72                                   | 5,12                                   | -1,6  |
| 30 à 39 ans                      | 6,81                                   | 5,05                                   | -1,76 |
| 40 à 49 ans                      | 6,66                                   | 5,13                                   | -1,53 |
| 50 à 59 ans                      | 6,78                                   | 5,08                                   | -1,69 |
| 60 ans ou plus                   | 7,02                                   | 5,72                                   | -1,29 |
| <b>Catégorie d'agglomération</b> |                                        |                                        |       |
| Commune rurale                   | 6,79                                   | 5,18                                   | -1,61 |
| De 2 000 à 20 000 habitants      | 6,79                                   | 5,4                                    | -1,4  |
| De 20 000 à 100 000 habitants    | 6,74                                   | 5,03                                   | -1,71 |
| De 100 000 à 2 000 000 habitants | 6,75                                   | 5,12                                   | -1,63 |
| Agglomération parisienne         | 6,71                                   | 5,05                                   | -1,66 |

|                                                       | Coefficient sans<br>contrôle du revenu | Coefficient avec<br>contrôle du revenu | Écart |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| <b>Niveau de diplôme</b>                              |                                        |                                        |       |
| Aucun diplôme ou brevet des collèges                  | 6,34                                   | 5,08                                   | -1,26 |
| CAP/BEP                                               | 6,6                                    | 4,84                                   | -1,76 |
| Baccalauréat                                          | 6,72                                   | 5,27                                   | -1,45 |
| Diplôme du supérieur                                  | 6,84                                   | 5,31                                   | -1,54 |
| <b>Catégorie socio-professionnelle</b>                |                                        |                                        |       |
| Cadres et professions intellectuelles supérieures     | 7,05                                   | 5,46                                   | -1,59 |
| Employés                                              | 6,66                                   | 5,32                                   | -1,33 |
| Ouvriers                                              | 6,63                                   | 4,43                                   | -2,2  |
| Professions Intermédiaires                            | 6,83                                   | 5,22                                   | -1,61 |
| <b>Situation familiale</b>                            |                                        |                                        |       |
| Je vis en couple, avec des enfants habitant chez nous | 6,95                                   | 5,57                                   | -1,39 |
| Je vis en couple, sans enfant habitant chez nous      | 6,94                                   | 5,9                                    | -1,04 |
| Je vis seul(e), avec des enfants habitant chez moi    | 6,61                                   | 5,15                                   | -1,47 |
| Je vis seul(e), sans enfant habitant chez moi         | 6,38                                   | 4,61                                   | -1,77 |
| Je vis chez mes parents                               | 6,15                                   | 4,2                                    | -1,95 |
| Autre                                                 | 6,59                                   | 4,46                                   | -2,14 |
| <b>Statut du logement</b>                             |                                        |                                        |       |
| Propriétaire                                          | 6,97                                   | 5,82                                   | -1,15 |
| Locataire                                             | 6,41                                   | 4,91                                   | -1,5  |
| Logé gratuitement                                     | 6,39                                   | 4,46                                   | -1,93 |

Note de lecture : L'écart de satisfaction entre les femmes en emploi et celles demandeuses d'emploi est de 1,85 contre un écart de 1,42 entre les hommes en emploi et ceux demandeurs d'emploi.

Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).

Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

### 3. L'ÉPREUVE DU CHÔMAGE ENTRAÎNE UN IMPACT PSYCHOLOGIQUE NÉGATIF SUR LE LONG-TERME

#### 3.1. L'effet économique et psychologique du chômage : une double peine

L'observation des moyennes ne permettant pas de conclure si l'écart similaire observé persiste une fois pris en compte l'ensemble du portrait socio-démographique des individus, nous isolons l'impact du chômage sur le bien-être à l'aide de régressions. L'effet négatif du chômage sur le bien-être reste robuste, avec des coefficients négatifs similaires à travers presque toutes les catégories.

En comparant les coefficients avant et après avoir pris en compte la situation financière dans notre modèle, on peut mettre en évidence deux effets distincts du chômage. Ajuster l'analyse pour tenir compte de la situation financière permet d'estimer un effet de la perte de revenu d'environ 1 point sur la note de satisfaction sur l'ensemble des individus « toutes choses égales par ailleurs ». Toutefois, même en tenant compte de cette variable, on observe un effet négatif significatif d'environ 0,5 point de moyenne (*Tableau 2*).

Ce dernier, qui ne s'explique pas par la perte de revenu, témoigne nécessairement d'un effet psychologique. En effet, au-delà de la diminution des ressources financières, le chômage génère un stress considérable, principalement lié à la recherche d'emploi, et à la potentielle pression de se réinsérer sur le marché du travail. Ce processus de recherche peut être vécu comme un fardeau émotionnel, alimenté par l'incertitude. Dans un second temps, le travail joue un rôle bien plus central dans la vie d'un individu que la simple fonction économique. Il constitue une instance socialisatrice essentielle, en donnant un cadre structuré à la journée, en offrant un rôle social et en participant à la construction de l'identité personnelle. Il procure un sentiment d'accomplissement et de contribution, souvent absents en situation de chômage, renforçant la perte de sens et de valeur personnelle. Parallèlement, le chômage est associé à une stigmatisation sociale qui peut être encore plus pesante. Les chômeurs sont souvent perçus à travers un prisme négatif par une société qui valorise le travail comme une norme essentielle<sup>22</sup>. Cette stigmatisation peut se traduire par des jugements sévères et des comportements de rejet et ainsi renforcer le sentiment de honte et d'exclusion.

**TABLEAU 2 – BIEN-ÊTRE SELON LE STATUT D'EMPLOI ET LES CARACTÉRISTIQUES SOCIALES, AVEC OU SANS PRISE EN COMPTE DU REVENU**

|              |                 | Coefficient sans<br>contrôle du revenu | Coefficient avec<br>contrôle du revenu | Écart |
|--------------|-----------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| <b>Genre</b> |                 |                                        |                                        |       |
|              | Un homme        | -1,59***                               | -0,70***                               | 0,89  |
|              | Une femme       | -1,14***                               | -0,40***                               | 0,74  |
| <b>Âge</b>   |                 |                                        |                                        |       |
|              | Moins de 30 ans | -1,38***                               | -0,55**                                | 0,83  |
|              | 30 à 39 ans     | -1,41***                               | -0,64***                               | 0,77  |
|              | 40 à 49 ans     | -1,12***                               | -0,49***                               | 0,63  |
|              | 50 à 59 ans     | -1,66***                               | -0,61***                               | 1,05  |
|              | 60 ans ou plus  | -1,23***                               | -0,32                                  | 0,91  |

<sup>22</sup> Roex et Rözer, 2018

|                                                       | Coefficient sans<br>contrôle du revenu | Coefficient avec<br>contrôle du revenu | Écart |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| <b>Catégorie d'agglomération</b>                      |                                        |                                        |       |
| Commune rurale                                        | -1,31***                               | -0,52***                               | 0,79  |
| De 2 000 à 20 000 habitants                           | -1,14***                               | -0,24                                  | 0,90  |
| De 20 000 à 100 000 habitants                         | -1,64***                               | -0,66***                               | 0,98  |
| De 100 000 à 2 000 000 habitants                      | -1,42***                               | -0,63***                               | 0,79  |
| Agglomération parisienne                              | -1,48***                               | -0,95***                               | 0,53  |
| <b>Niveau de diplôme</b>                              |                                        |                                        |       |
| Aucun diplôme ou brevet des collèges                  | -1,18***                               | -0,66*                                 | 0,52  |
| CAP/BEP                                               | -1,39***                               | -0,63***                               | 0,76  |
| Baccalauréat                                          | -1,44***                               | -0,55***                               | 0,89  |
| Diplôme du supérieur                                  | -1,31***                               | -0,47***                               | 0,84  |
| <b>Catégorie socio-professionnelle</b>                |                                        |                                        |       |
| Cadres et professions intellectuelles supérieures     | -1,59***                               | -0,64***                               | 0,95  |
| Employés                                              | -1,09***                               | -0,45***                               | 0,64  |
| Ouvriers                                              | -2,18***                               | -1,24***                               | 0,94  |
| Professions Intermédiaires                            | -1,38***                               | -0,61***                               | 0,77  |
| <b>Situation familiale</b>                            |                                        |                                        |       |
| Je vis en couple, avec des enfants habitant chez nous | -1,14***                               | -0,32**                                | 0,82  |
| Je vis en couple, sans enfant habitant chez nous      | -1,15***                               | -0,31*                                 | 0,84  |
| Je vis seul(e), avec des enfants habitant chez moi    | -1,42***                               | -0,87***                               | 0,55  |
| Je vis seul(e), sans enfant habitant chez moi         | -1,91***                               | -1,07***                               | 0,84  |
| Je vis chez mes parents                               | -1,75***                               | -0,75*                                 | 1,00  |
| <b>Statut du logement</b>                             |                                        |                                        |       |
| Propriétaire                                          | -1,23***                               | -0,45***                               | 0,78  |
| Locataire                                             | -1,42***                               | -0,67***                               | 0,75  |
| Logé gratuitement                                     | -1,76***                               | -0,54*                                 | 1,22  |

Note de lecture : Être demandeur d'emploi pour les hommes est associé à une satisfaction de vie inférieure d'environ 1,6 point par rapport aux actifs en emploi, toutes choses égales par ailleurs. Lorsque la situation financière est prise en compte, cet écart se réduit à environ 0,7 point. Les étoiles associées aux coefficients indiquent leur significativité statistique : \*\*\* ( $p \leq 0,01$ ), \*\* ( $p \leq 0,05$ ) et \* ( $p \leq 0,10$ ).

Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).

Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

Finalement les coefficients des régressions confirment les quelques tendances observées précédemment. En ce qui concerne le genre, les hommes présentent toujours une baisse de bien-être plus marquée que les femmes, même à situation financière identique. Cette différence pourrait être expliquée par une pression sociale plus forte liée à leur rôle économique et social, ou par des stéréotypes de genre encore présents dans la société, qui amplifient le fardeau psychologique du chômage. Ce résultat est fréquemment observé dans les études sur le chômage<sup>23</sup>.

Les ouvriers, comme constaté auparavant, se distinguent par un impact particulièrement fort du chômage, qui résulte en partie de la perte de revenu, accentuée par la faiblesse de leurs marges de manœuvre financières pour absorber ces chocs. L'effet négatif se traduit par un coefficient supérieur à 2 en général et d'environ 1,5 après ajustement dans le modèle pour la perte de revenu. Ainsi, pour cette catégorie, les répercussions psychologiques du chômage sont particulièrement fortes, révélant une centralité du travail dans le monde ouvrier qui dépasserait la seule dimension financière et influencerait l'identité personnelle et la reconnaissance sociale.

Enfin, l'impact du chômage varie selon le statut conjugal. Être célibataire a un effet négatif plus prononcé sur le bien-être, en particulier sur le plan psychologique, avec des coefficients d'environ 1 contre 0,5 point en moyenne. En revanche, être en couple apparaît comme un facteur protecteur, atténuant l'impact du chômage. En effet, sans contrôle de revenu, l'écart de satisfaction est d'environ 1,15 point, et lorsque l'on prend en compte l'aspect psychologique, cet écart se réduit à environ 0,3 point. Le soutien d'un partenaire, tant sur le plan financier que moral, permet ainsi de mieux faire face aux difficultés.

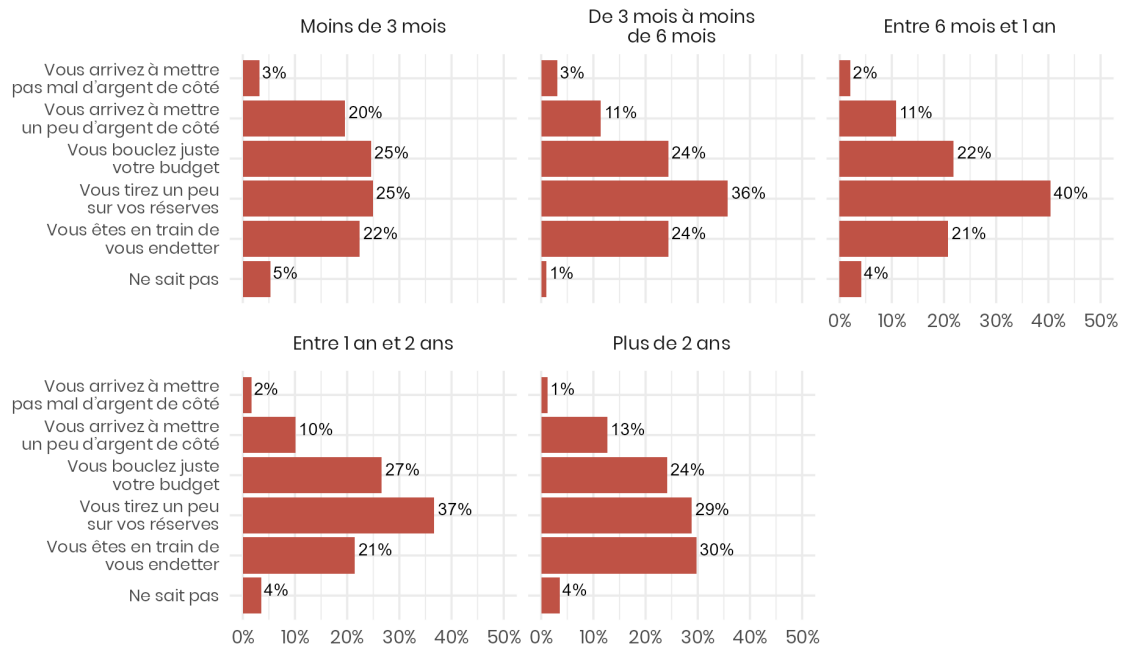
### 3.2. Le chômage est un poids qui persiste avec le temps

Le chômage constitue un fardeau et notamment en termes de situation financière qui se renforce avec le temps (*Graphique 13*). Chez les chômeurs inscrits à France Travail depuis peu, la situation financière est relativement variée. Parmi les demandeurs d'emploi à la recherche d'un emploi depuis peu (moins de 3 mois), 22 % s'endettent, tandis que 48 % parviennent encore à boucler leur budget ou même à épargner. Ces résultats sont à mettre en perspectives avec la situation des actifs, dont 73 % arrivent au moins à boucler leur budget. Dès une durée de chômage de 3 à 6 mois, une dégradation plus rapide de la situation financière est observée avec environ 38 % des demandeurs d'emploi qui parviennent juste à boucler leur budget. Plus la durée du chômage s'allonge, plus l'endettement et l'utilisation des économies deviennent majoritaires. Après deux ans de chômage, la précarité est bien plus marquée : 30 % des demandeurs d'emploi sont contraints de s'endetter.

Cette évolution économique est accompagnée d'une dégradation du bien-être. En effet, les régressions sur la satisfaction dans la vie montrent que la situation des demandeurs d'emploi ne s'améliore pas avec le temps après la baisse initiale, même en tenant compte de la diminution de revenu. Il n'y a pas d'effet d'habituation, contrairement à ce que l'on pourrait attendre, au regard de ce qui prévaut pour d'autres événements de la vie exerçant une influence négative sur le bien-être. Les chômeurs, conservent le même niveau d'insatisfaction tout au long de leur période de chômage, à l'exception de ceux en chômage de très courte durée, qui ne subissent pas encore un impact significatif sur leur bien-être (*Graphique 14*).

<sup>23</sup> Gedikli *et al.*, 2023

### GRAPHIQUE 13 – SITUATION FINANCIÈRE DES DEMANDEURS D'EMPLOI SELON LA DURÉE DE LA RECHERCHE D'EMPLOI



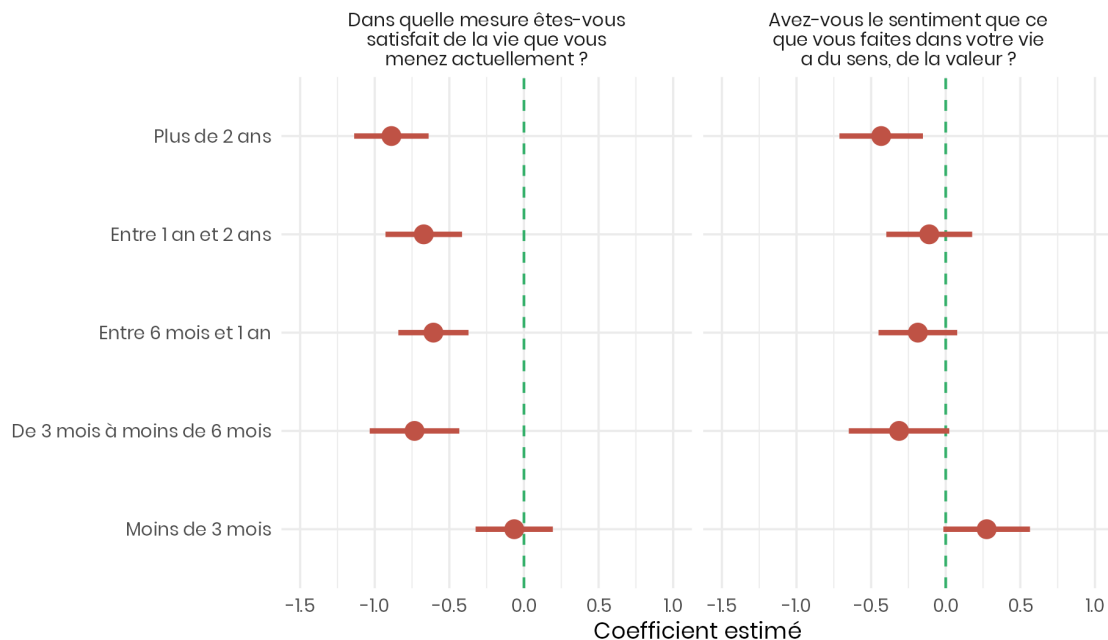
*Note de lecture :* Parmi les demandeurs d'emploi à la recherche d'un emploi depuis moins de 3 mois, 20 % arrive encore à mettre un peu d'argent de côté. Cette proportion est de 13 % pour ceux qui cherchent un emploi depuis plus de 2 ans.

*Champ :* Demandeurs d'emploi.

*Source :* Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

### GRAPHIQUE 14 – BIEN-ÊTRE DES DEMANDEURS D'EMPLOI SELON LA DURÉE DE LA RECHERCHE D'EMPLOI

Modalité de référence : Actifs en emploi



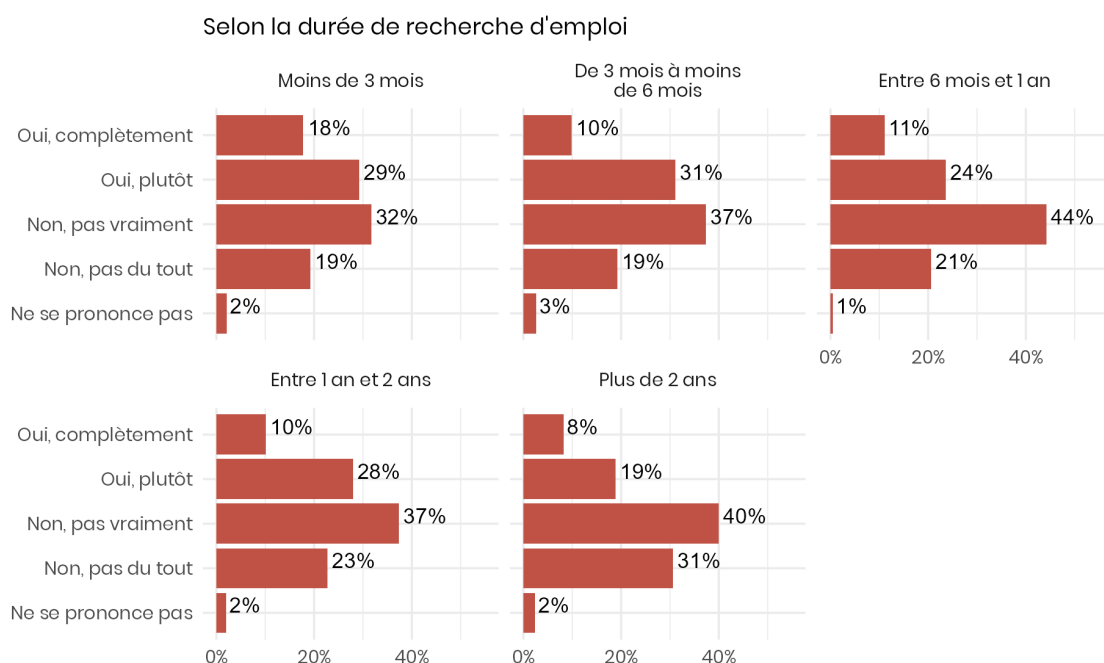
*Note de lecture :* Être demandeur d'emploi est associé à une satisfaction de vie inférieure d'environ 0,8 point par rapport aux actifs en emploi pour les demandeurs d'emploi à la recherche d'un emploi depuis plus de 2 ans, « toutes choses égales par ailleurs ».

*Champ :* Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).

*Source :* Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

Concernant le sentiment de sens et de valeur dans la vie, le chômage de très court terme (moins de 3 mois) semble avoir un effet légèrement bénéfique, sans doute parce qu'il offre un temps de réflexion et l'opportunité d'accomplir certaines tâches personnelles mises de côté. De plus, pour certains, quitter un emploi toxique peut entraîner un soulagement, offrant ainsi une forme de libération qui contribue à un mieux-être. Cependant, cet effet est temporaire et, avec le temps, la situation se dégrade. Pour les chômeurs ayant plus de 2 ans de chômage, un effet négatif apparaît clairement. En ce qui concerne le sentiment d'agentivité (c'est-à-dire le sentiment de pouvoir agir et contrôler sa propre trajectoire), les résultats révèlent des disparités marquées selon la durée du chômage. Parmi les chômeurs de moins de 3 mois, 47 % affirment avoir le sentiment d'avoir choisi la vie qu'ils mènent. À titre de comparaison, parmi les actifs en emploi, 64 % partagent ce sentiment. Cependant, pour les demandeurs d'emploi au chômage depuis plus de 2 ans, cette proportion chute à 27 %, et 31 % déclarent ne pas du tout avoir le sentiment de contrôler leur trajectoire (*Graphique 15*) indiquant un renforcement du sentiment de passivité et de perte de contrôle avec le temps.

### GRAPHIQUE 15 – LE SENTIMENT D'AVOIR CHOISI LA VIE QUE L'ON MENE ?



*Note de lecture : 18 % des demandeurs d'emploi qui cherchent un emploi depuis moins de 3 mois ont le sentiment d'avoir choisi la vie qu'ils mènent. Cette proportion est de 8 % chez ceux qui cherchent un emploi depuis plus de 2 ans.*

*Champ : Demandeurs d'emploi.*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

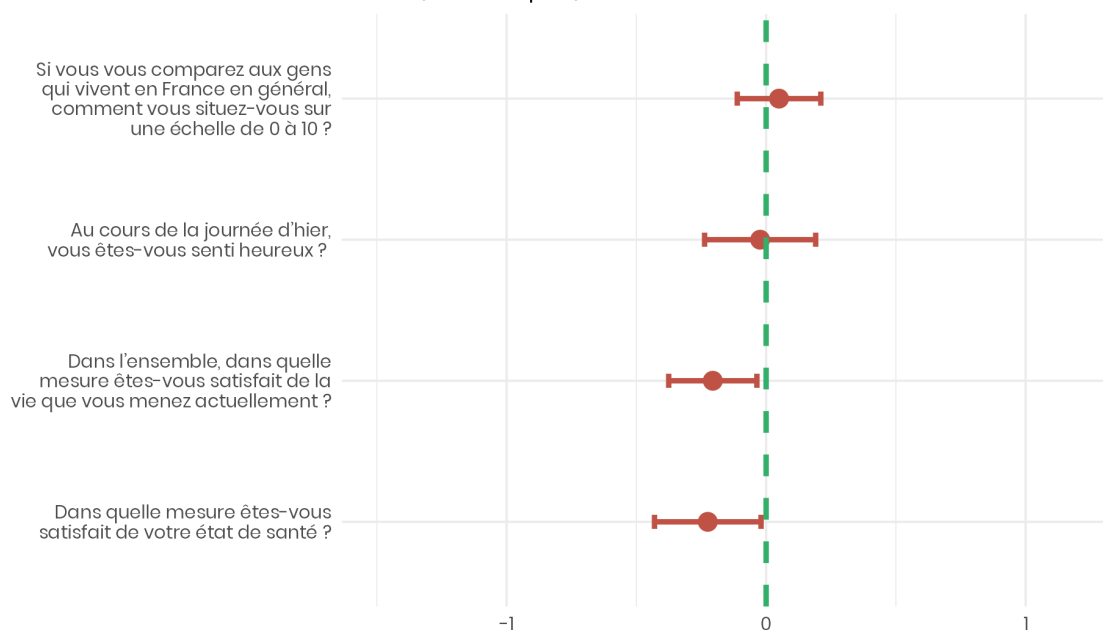
### 3.3. L'empreinte durable du chômage

Une question essentielle est celle de l'« effet cicatrice » du chômage : les personnes ayant connu une période de chômage en portent-elles des traces durables, même après avoir retrouvé un emploi ? L'analyse des actifs en emploi suggère qu'avoir été demandeur d'emploi a un impact négatif persistant, notamment sur la satisfaction dans la vie et la santé. En revanche, aucune différence significative n'est observée sur des mesures du bien-être quotidien, comme le sentiment d'avoir passé une bonne journée ou la perception de son bonheur par rapport à celui des autres en général (*Graphique 16*).



## GRAPHIQUE 16 – CHÔMAGE PASSÉ ET BIEN-ÊTRE DES ACTIFS EN EMPLOI

Modalité de référence : Ne jamais avoir été inscrit à France Travail / Pôle emploi / ANPE-ASSEDIC



*Note de lecture : Parmi les actifs en emploi, avoir déjà été inscrit à France Travail est associé à une satisfaction de vie inférieure d'environ 0,2 point par rapport à ceux qui n'ont jamais été inscrits à France Travail, « toutes choses égales par ailleurs ».*

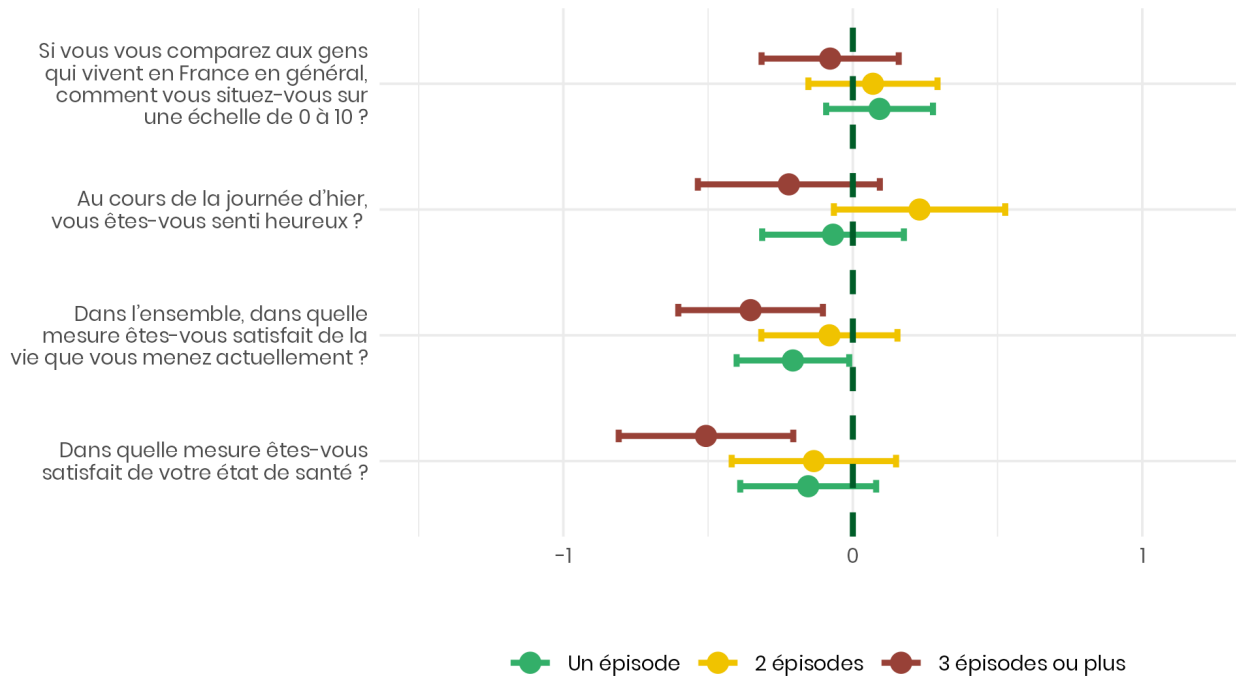
*Champ : Actifs en emploi.*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

En approfondissant l'analyse, on constate que cet effet est surtout marqué chez les personnes ayant connu des épisodes de chômage répétés (trois épisodes ou plus) ou de longue durée (un an ou plus) (*Graphiques 17 et 18*). Ces situations semblent fragiliser durablement les trajectoires professionnelles et personnelles, limitant les opportunités de progression et l'accès à des emplois stables. Elles s'accompagnent ainsi d'une atteinte au bien-être et à la santé mentale des individus.

**GRAPHIQUE 17 – NOMBRE D'ÉPISODES DE CHÔMAGE ET BIEN-ÊTRE DES ACTIFS EN EMPLOI**

Modalité de référence : Ne jamais avoir été inscrit à France Travail / Pôle emploi / ANPE-ASSEDIC



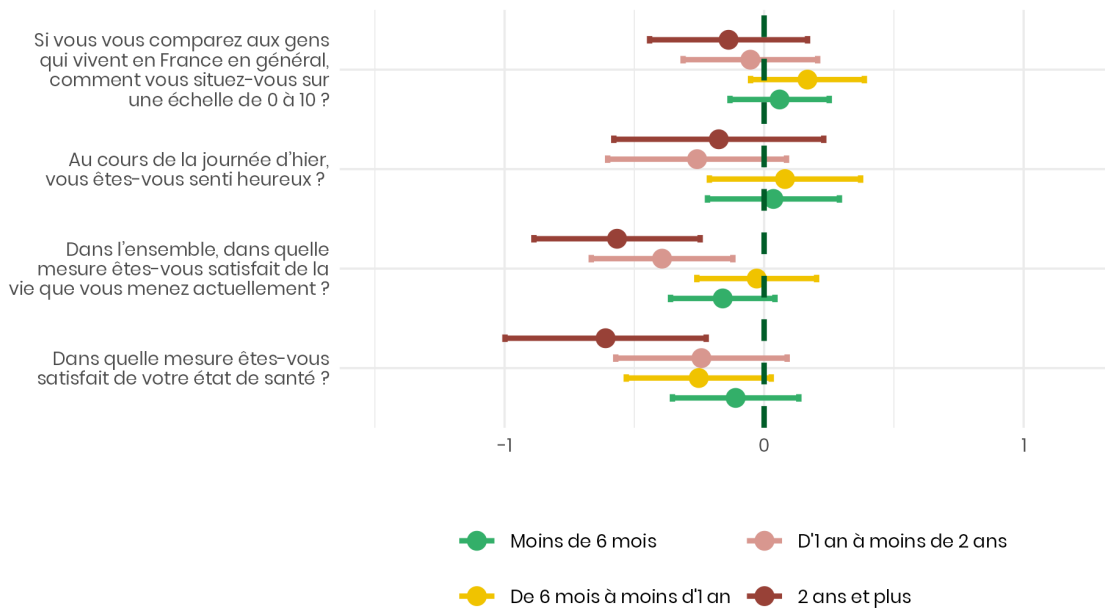
*Note de lecture : Parmi les actifs en emploi, avoir vécu 3 épisodes de chômage ou plus est associé à une satisfaction de vie inférieure d'environ 0,5 point par rapport à ceux qui n'ont jamais été inscrits à France Travail, « toutes choses égales par ailleurs ».*

*Champ : Actifs en emploi.*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

**GRAPHIQUE 18 – DURÉE DU DERNIER ÉPISODE DE CHÔMAGE ET BIEN-ÊTRE DES ACTIFS EN EMPLOI**

Modalité de référence : Ne jamais avoir été inscrit à France Travail/Pôle emploi/ANPE-ASSEDIC



*Note de lecture : Parmi les actifs en emploi, avoir connu un dernier épisode de chômage de 2 ans ou plus est associé à une satisfaction de vie inférieure d'environ 0,6 point par rapport à ceux qui n'ont jamais été inscrits à France Travail, « toutes choses égales par ailleurs ».*

*Champ : Actifs en emploi.*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

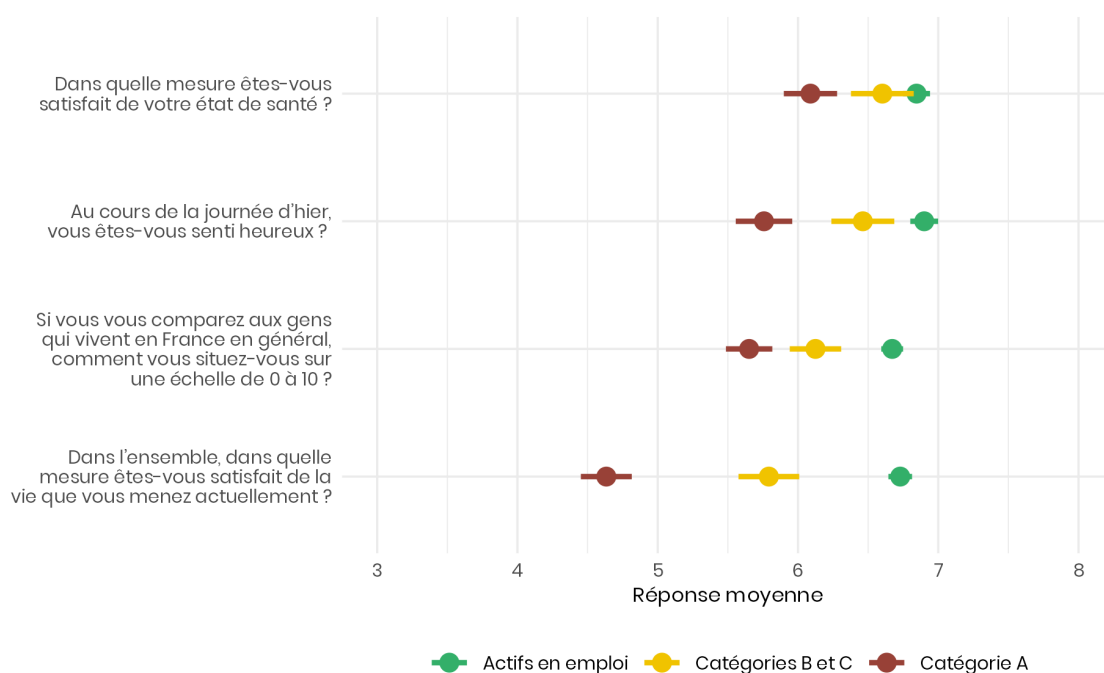
## 4. DES FACTEURS QUI ALOURDISSENT LE VÉCU DES DEMANDEURS D'EMPLOI

### 4.1. Le bien-être des demandeurs d'emploi en activité réduite : un intermédiaire entre actifs en emploi et chômeurs

Tous les demandeurs d'emploi ne vivent pas la même réalité : derrière le terme « chômage » se cachent des situations diverses, dont les impacts sur le bien-être peuvent varier considérablement. L'analyse se concentre ici sur les catégories de chômeurs A, B et C, qui regroupent 88 % des demandeurs d'emploi et sont soumis à l'obligation d'accomplir des « actes positifs de recherche d'emploi ». À l'inverse, les catégories D et E sont moins comparables et pertinentes pour notre analyse : la catégorie D regroupe des personnes temporairement indisponibles (en formation, en stage ou en arrêt maladie), tandis que la catégorie E, qui représente moins de 5 % de l'échantillon, concerne des individus en contrat aidé ou en création d'entreprise. Bien que leur situation soit intéressante, leur faible effectif ne permet pas d'obtenir des résultats statistiquement robustes, et leur parcours s'éloigne de l'image traditionnelle du chômeur.

Concernant les grandes variables de bien-être, on observe des écarts significatifs entre les catégories. Les demandeurs d'emploi de catégorie A apparaissent comme les moins satisfaits, tandis que ceux des catégories B et C, bien que toujours en deçà des actifs en emploi, déclarent un niveau de satisfaction plus élevé (*Graphique 19*). Une gradation du bien-être semble ainsi se dessiner selon la situation professionnelle au sein même des demandeurs d'emploi.

**GRAPHIQUE 19 – BIEN-ÊTRE DES DEMANDEURS D'EMPLOI ET DES ACTIFS EN EMPLOI**



*Note de lecture :* Les demandeurs d'emploi de catégorie A ont une satisfaction dans la vie moyenne de 4,6 sur 10, ceux de catégories B ou C de 5,8 et les actifs en emploi ont une satisfaction moyenne de 6,7.

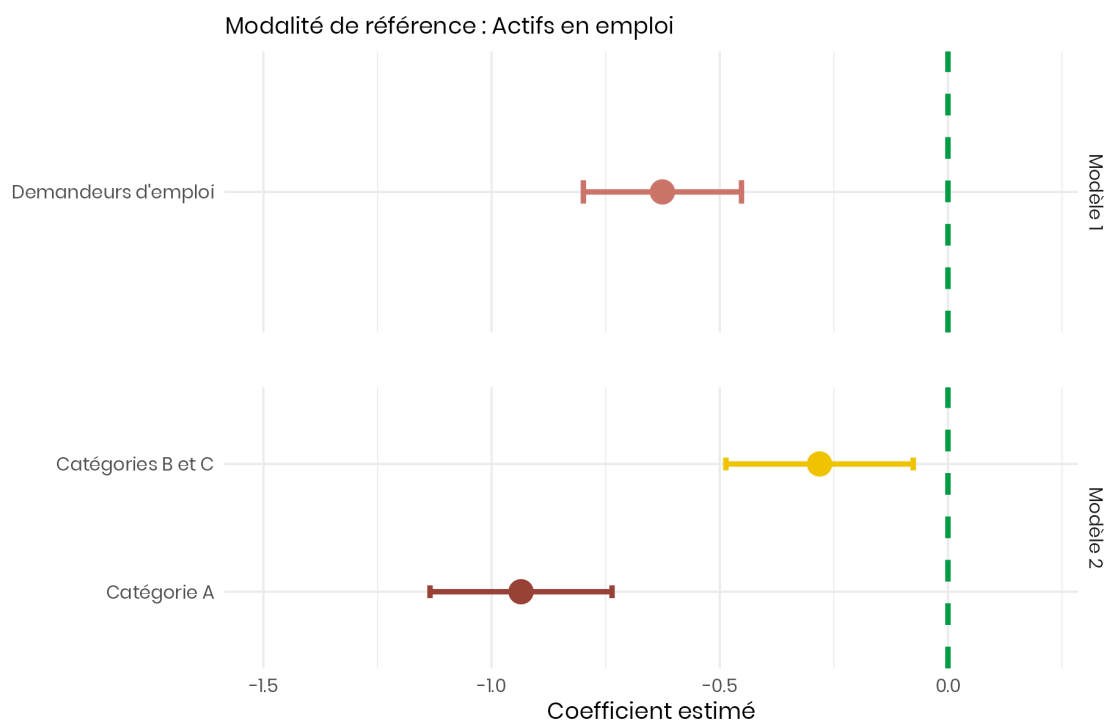
*Champ :* Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).

*Source :* Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

Cette différence peut s'expliquer en partie par la situation financière. En effet, les demandeurs d'emploi de catégorie A, qui ne travaillent plus du tout, déclarent une situation financière plus souvent fragile que ceux des catégories B et C, qui bénéficient encore d'un revenu régulier grâce à une activité réduite. Ainsi, 49 % des individus en catégories B et C parviennent à boucler au moins leur budget, contre 32 % des individus en catégorie A. Cependant, la part de ceux qui s'endettent reste similaire (environ 25 %) et la différence se fait principalement pour ceux qui ont à puiser dans leurs réserves : 39 % pour la catégorie A contre 24 % pour les catégories B et C. Si les travailleurs des catégories B et C ont une situation financière globalement plus favorable, celle-ci n'est donc pas uniforme. En effet, certains sont contraints de travailler en raison de la perte de leurs droits aux aides, nécessitant une activité, même partielle, tout en faisant face à des difficultés financières persistantes.

En isolant l'impact psychologique du chômage à travers une régression, on observe que l'effet négatif du chômage sur la satisfaction dans la vie des demandeurs d'emploi varie selon la catégorie au-delà de l'effet de la situation financière (*Graphique 20*). Le coefficient général est d'environ 0,6 dans le modèle comparant les actifs en emploi aux demandeurs d'emploi. Toutefois, lorsque l'on distingue les catégories spécifiques de chômeurs, l'effet négatif est nettement plus marqué pour les demandeurs d'emploi en catégorie A, avec un coefficient presque trois fois plus élevé.

#### GRAPHIQUE 20 – SATISFACTION DANS LA VIE SELON LES CATEGORIES DES DEMANDEURS D'EMPLOI



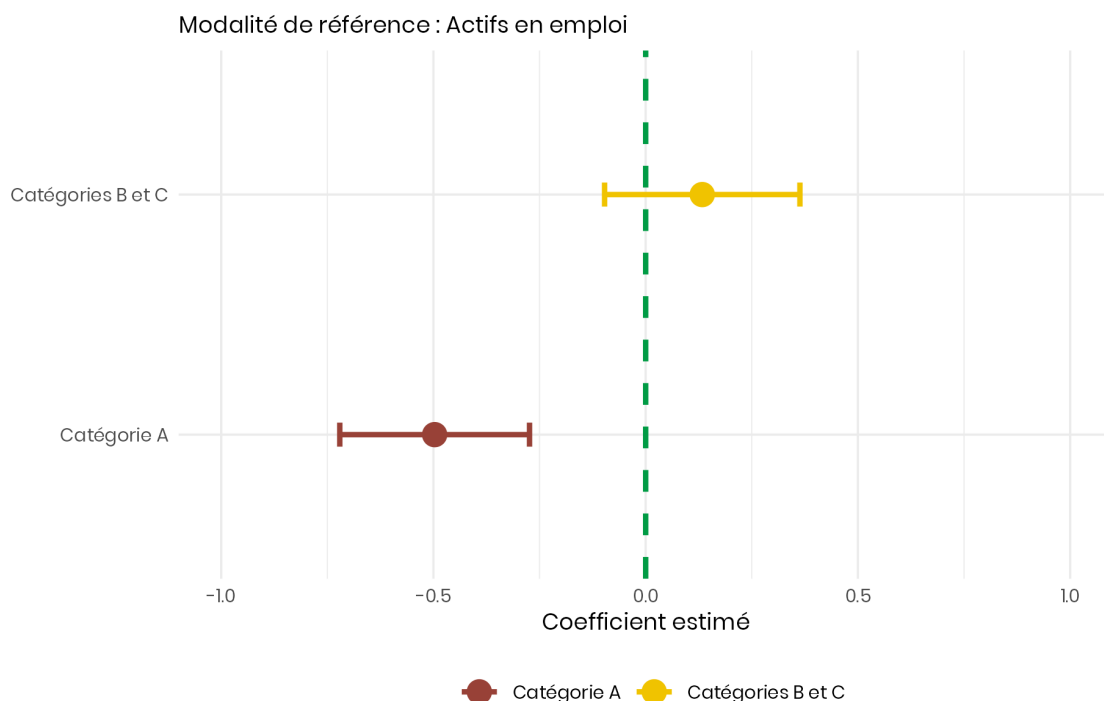
*Note de lecture : Être demandeur d'emploi est associé à une satisfaction de vie inférieure d'environ 0,65 point par rapport aux actifs en emploi, « toutes choses égales par ailleurs ».*

*Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

Cette différence se reflète également dans le sentiment de sens et de valeur que les individus attribuent à leurs actions quotidiennes. Lorsqu'on examine les réponses à la question « Avez-vous le sentiment que ce que vous faites dans votre vie a du sens, de la valeur ? », les individus de catégorie A expriment une perte notable de sens. En revanche, ceux des catégories B et C conservent une perception plus positive de leur rôle dans la société, similaire à celle des actifs en emploi (*Graphique 21*). Ainsi, ces résultats suggèrent que le fait de continuer à travailler, même à temps partiel ou de façon discontinue, contribue significativement au sentiment d'accomplissement et de contribution, ce qui influence inévitablement aussi, de manière indirecte, la satisfaction dans la vie.

## GRAPHIQUE 21 – SENS ET VALEUR DE LA VIE SELON LES CATEGORIES DES DEMANDEURS D'EMPLOI



*Note de lecture : Être demandeur d'emploi de catégorie A est associé à un sentiment de sens et de valeur de la vie inférieur d'environ 0,5 point par rapport aux actifs en emploi, « toutes choses égales par ailleurs ».*

*Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

En conclusion, les différences observées entre les catégories de chômeurs montrent que, bien que le maintien d'une activité professionnelle présente des avantages, comme la conservation du sens du travail et la réduction partielle de la précarité, il ne compense pas l'absence de stabilité, de rémunération et de stimulation nécessaires pour un bien-être durable. Ainsi, si l'activité réduite présente une certaine amélioration par rapport au chômage total, être demandeur d'emploi reste un facteur négatif pour le bien-être des individus.

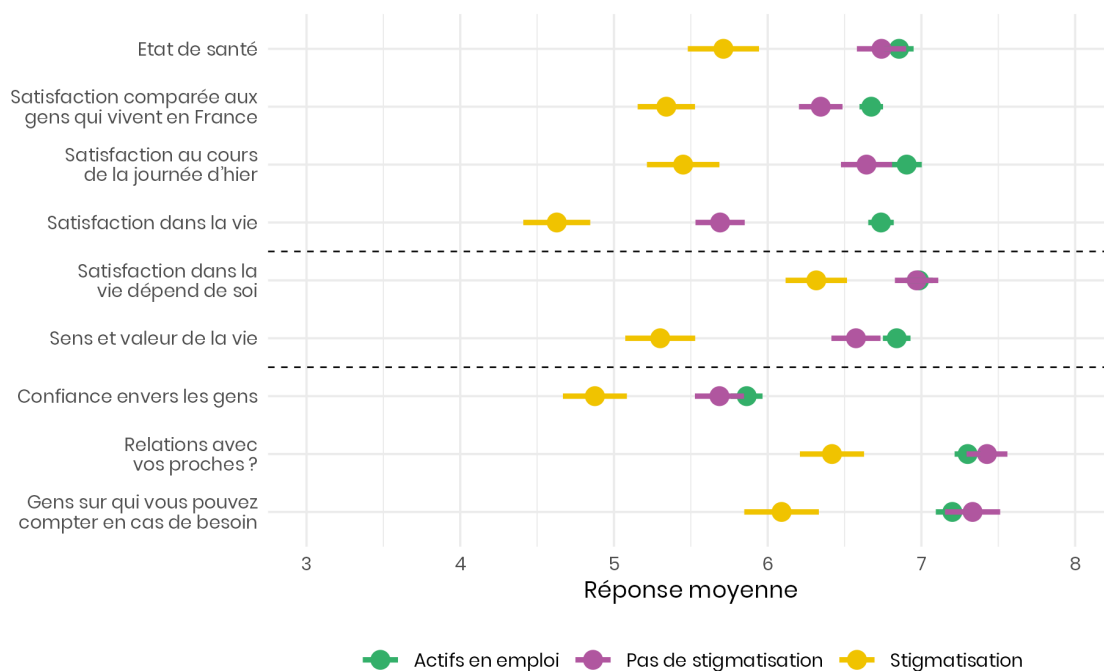
#### 4.2. La stigmatisation du chômage comme poids supplémentaire

Le chômeur occupe une place particulière dans la société. Ne travaillant pas ou peu, ils se trouvent souvent perçus négativement, dans une société où le travail est valorisé et considéré comme essentiel tandis que la situation de chômage renvoie un signal négatif. Cette perception peut créer une forme de marginalisation, d'autant plus que le quotidien des demandeurs d'emploi est souvent mal compris ou mal interprété par ceux qui sont actifs sur le marché du travail. Certains chômeurs subissent donc une stigmatisation liée à leur statut, ce qui peut entraîner des répercussions négatives sur leur bien-être, d'autant plus si cette stigmatisation n'est pas toujours justifiée et mal comprise par les chômeurs eux-mêmes. Afin d'analyser ce phénomène, nous nous intéressons aux différences de bien-être parmi les demandeurs d'emploi en fonction de leur expérience de stigmatisation. Les individus de notre échantillon ayant répondu « Oui » à la question : « On ne me croit pas lorsque je dis que je recherche activement un emploi » sont ainsi classés dans la catégorie « Stigmatisation ». Ainsi, environ 39 % des demandeurs d'emploi de notre échantillon déclarent ressentir une forme de stigmatisation.

Les résultats obtenus sont très révélateurs. Les individus qui se sentent stigmatisés affichent des niveaux en matière de bien-être, de relations sociales ou encore d'émotions largement inférieurs à ceux des autres, dont les indicateurs se rapprochent nettement de ceux des actifs en emploi (*Graphique 22*).

Ce constat est particulièrement marqué sur le plan émotionnel. Les individus subissant une forme de stigmatisation se sentent beaucoup plus isolés, stressés, malchanceux ou pessimistes (*Graphique 23*). Ce sentiment d'être rejeté ou incompris peut par la suite affecter les perspectives d'avenir, la motivation et la confiance en soi rendant, à terme, l'amélioration de leur situation plus difficile.

## GRAPHIQUE 22 – BIEN-ÊTRE DES DEMANDEURS D'EMPLOI SELON LA STIGMATISATION RESSENTIE



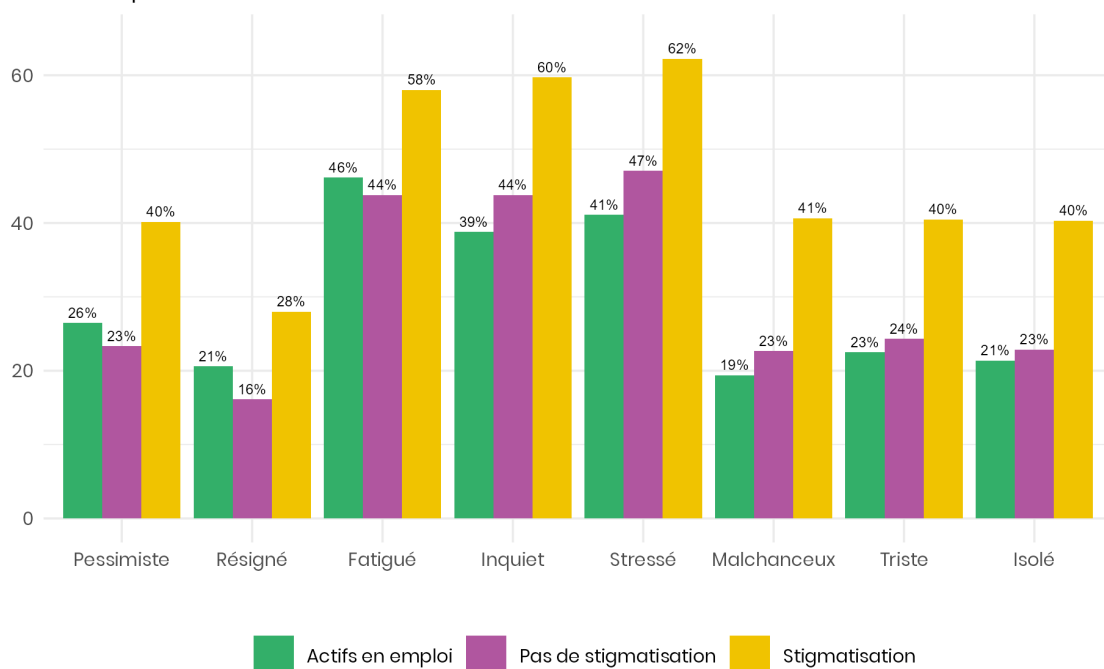
*Note de lecture : Les demandeurs d'emploi ressentant de la stigmatisation ont une satisfaction dans la vie moyenne de 4,6 sur 10 contre 5,6 pour les autres demandeurs d'emploi et 6,7 chez les actifs en emploi.*

*Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

## GRAPHIQUE 23 – ÉTAT ÉMOTIONNEL SELON LA STIGMATISATION RESSENTIE

Est-ce que vous vous sentez...



*Note de lecture : 62 % des demandeurs d'emploi ressentant de la stigmatisation déclarent se sentir stressés contre 47 % pour les autres demandeurs d'emploi et 41 % chez les actifs en emploi.*

*Champ : Actifs (en emploi et demandeurs d'emploi).*

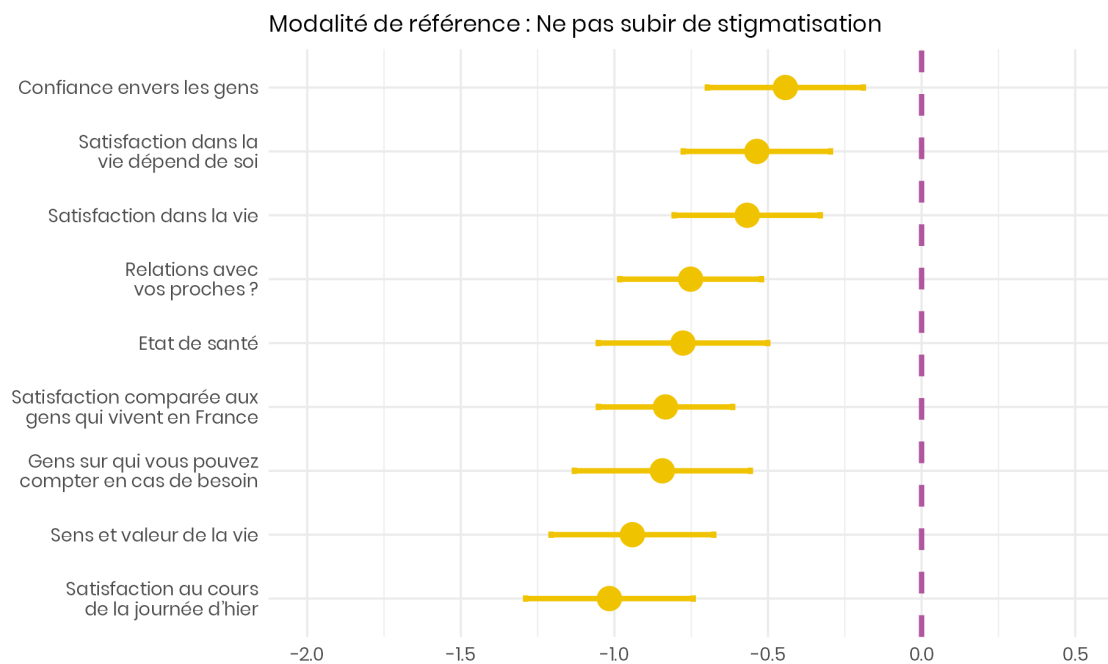
*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

Cette stigmatisation semble donc agir comme un poids supplémentaire pour ceux qui, déjà fragilisés par leur situation professionnelle, doivent aussi faire face à un jugement social.

Il est possible que ceux qui font face à cette stigmatisation soient également ceux qui rencontrent les plus grandes difficultés, et qui, de ce fait, sont souvent questionnés par leur entourage et parfois mis en doute, car ils n'arrivent pas à retrouver un emploi ou ont perdu la motivation nécessaire. Il est donc utile d'isoler l'effet propre de la stigmatisation, indépendamment de la situation globale du demandeur d'emploi qui la subit. Nous examinons donc l'impact de la stigmatisation sur le bien-être à travers une analyse par régression, en tenant compte des caractéristiques socio-démographiques, de la situation financière et du temps passé au chômage.

Les résultats confirment que les individus se sentant stigmatisés affichent des niveaux de satisfaction significativement plus faibles sur toutes les variables de bien-être (*Graphique 24*).

#### GRAPHIQUE 24 – BIEN-ÊTRE DES DEMANDEURS D'EMPLOI SELON LA STIGMATISATION RESSENTIE



*Note de lecture : Ressentir de la stigmatisation liée à son statut de demandeur d'emploi est associé à un sentiment de sens et valeur de la vie inférieur d'environ 0,95 point par rapport aux demandeurs d'emploi qui ne ressentent pas de stigmatisation, « toutes choses égales par ailleurs ».*

*Champ : Demandeurs d'emploi.*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

## 5. LA CONNAISSANCE DES DROITS AUX ALLOCATIONS CHÔMAGE : UNE PROTECTION RASSURANTE SANS EFFET MARQUANT SUR LE BIEN-ÊTRE

L'analyse économique la plus standard intègre depuis longtemps le constat que nous sommes en général assez averses aux chocs et aux risques : « toutes choses égales par ailleurs », la plupart des gens préfèrent des revenus réguliers à des revenus irréguliers, même si le montant total de ces derniers est un peu plus élevé. Les métriques de bien-être proposent une mesure de cette préférence : la perte de satisfaction quand notre revenu diminue d'un montant donné est double du gain de satisfaction quand notre revenu augmente du même montant<sup>24</sup>. Il y a donc des raisons de penser que la conscience de ses droits à l'Assurance chômage constitue un facteur de bien-être :

- pour les personnes en emploi, qui savent qu'elles amortiront une partie des conséquences financières de la perte d'emploi ;
- pour les personnes qui perdent leur emploi, en limitant la perte de revenu.

Évaluer l'ampleur de la contribution de l'Assurance chômage au bien-être constitue toutefois un exercice ardu. Chez les actifs, un écart devrait s'observer entre des personnes bénéficiant d'une assurance chômage et ceux, comparables, n'en bénéficiant pas. Or, ces deux populations sont rarement similaires : le choix du travail salarié ou de l'indépendance comprend le choix du bénéfice de l'Assurance chômage. Pour obtenir une mesure fiable dans ce type de cas, les économistes ont recours à des expériences naturelles, ici des variations inattendues du montant ou de la durée d'indemnisation.

Les données du Baromètre ne permettent donc pas *a priori* de mettre directement en évidence l'effet protecteur pour le bien-être de l'Assurance chômage. Nous avons toutefois tenté de le faire par un moyen détourné, en utilisant les différences dans la connaissance des droits. On peut en effet penser que les personnes connaissant moins bien leurs droits à l'Assurance chômage bénéficient moins du sentiment que protection que ceux-ci sont susceptibles d'apporter.

### 5.1. La peur de la perte de revenu domine la sécurité apportée par les allocations chômage

Pour évaluer le sentiment d'être bien informés sur les droits, nous utilisons la question « Si vous perdiez involontairement votre emploi, pensez-vous que vous auriez le droit de bénéficier des allocations chômage ? ». 71 % des actifs en emploi répondent à cette question par l'affirmative : la question de l'existence de ces droits ne se pose donc que pour une partie minoritaire de la population. Pour la plupart des actifs, c'est l'étendue de ces droits qui pose question : 39 % des réponses expriment une forme d'incertitude, avec un « Oui, je crois », plutôt qu'un « Oui, j'en suis sûr ».

Le défi soulevé par cette question réside dans l'impossibilité de déterminer si les réponses des individus reflètent fidèlement leur réalité. Autrement dit, il est difficile de savoir si ceux qui répondent négativement n'ont effectivement pas accès aux allocations en cas de perte d'emploi, ou s'ils ignorent simplement leurs droits. En analysant le profil démographique des individus en fonction de leurs croyances sur leur éligibilité aux allocations chômage, peu de différences ou d'explications claires émergent (*Tableau 3*). Qu'ils soient sûrs ou incertains de leurs droits, qu'ils pensent y avoir accès ou non, rien n'indique que ces croyances puissent être directement reliées à une appartenance spécifique à une catégorie socio-démographique. On remarque néanmoins que les individus répondant « non, je ne crois pas » ou « non, j'en suis sûr » sont légèrement plus jeunes et ont des revenus un peu plus faibles.

<sup>24</sup> Boyce *et al.*, 2013



**TABLEAU 3 - PERCEPTION DES DROITS AUX ALLOCATIONS CHÔMAGE DES ACTIFS EN EMPLOI EN FONCTION DE LEURS CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES**

|                                                       | Non, j'en suis sûr<br>N = 144 | Non, je ne crois pas<br>N = 209 | Je n'en ai aucune idée<br>N = 146 | Oui, je crois<br>N = 646 | Oui, j'en suis sûr<br>N = 521 |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b>Genre</b>                                          |                               |                                 |                                   |                          |                               |
| Un homme                                              | 47%                           | 48%                             | 42%                               | 50%                      | 49%                           |
| Une femme                                             | 53%                           | 52%                             | 58%                               | 50%                      | 51%                           |
| <b>Âge</b>                                            |                               |                                 |                                   |                          |                               |
| Moins de 30 ans                                       | 9%                            | 18%                             | 18%                               | 15%                      | 9%                            |
| 30 à 39 ans                                           | 20%                           | 20%                             | 24%                               | 25%                      | 24%                           |
| 40 à 49 ans                                           | 24%                           | 23%                             | 23%                               | 28%                      | 33%                           |
| 50 à 59 ans                                           | 35%                           | 27%                             | 29%                               | 26%                      | 28%                           |
| 60 ans ou plus                                        | 11%                           | 11%                             | 6%                                | 6%                       | 6%                            |
| <b>Niveau de diplôme</b>                              |                               |                                 |                                   |                          |                               |
| Aucun diplôme ou brevet des collèges                  | 1%                            | 3%                              | 5%                                | 3%                       | 2%                            |
| CAP/BEP                                               | 15%                           | 18%                             | 21%                               | 14%                      | 17%                           |
| Baccalauréat                                          | 26%                           | 19%                             | 23%                               | 24%                      | 23%                           |
| Diplôme du supérieur                                  | 58%                           | 60%                             | 51%                               | 59%                      | 58%                           |
| <b>Catégorie socio-professionnelle</b>                |                               |                                 |                                   |                          |                               |
| Cadres et professions intellectuelles supérieures     | 29%                           | 22%                             | 16%                               | 21%                      | 19%                           |
| Professions Intermédiaires                            | 30%                           | 35%                             | 30%                               | 29%                      | 28%                           |
| Employés                                              | 30%                           | 33%                             | 38%                               | 30%                      | 28%                           |
| Ouvriers                                              | 12%                           | 10%                             | 16%                               | 20%                      | 24%                           |
| <b>Situation familiale</b>                            |                               |                                 |                                   |                          |                               |
| Je vis seul(e), sans enfant habitant chez moi         | 23%                           | 20%                             | 25%                               | 19%                      | 21%                           |
| Je vis en couple, avec des enfants habitant chez nous | 39%                           | 40%                             | 36%                               | 44%                      | 47%                           |
| Je vis en couple, sans enfant habitant chez nous      | 26%                           | 19%                             | 17%                               | 22%                      | 20%                           |
| Je vis seul(e), avec des enfants habitant chez moi    | 6.3%                          | 11%                             | 10%                               | 10%                      | 9.6%                          |
| Je vis chez mes parents                               | 4.2%                          | 6%                              | 10%                               | 4.2%                     | 2.1%                          |
| Autre                                                 | 1.4%                          | 4%                              | 2%                                | 1%                       | 1.3%                          |
| <b>Catégorie d'agglomération</b>                      |                               |                                 |                                   |                          |                               |
| Commune rurale                                        | 23%                           | 22%                             | 20%                               | 26%                      | 20%                           |
| De 2 000 à 20 000 habitants                           | 19%                           | 22%                             | 12%                               | 17%                      | 22%                           |
| De 20 000 à 100 000 habitants                         | 13%                           | 15%                             | 17%                               | 13%                      | 15%                           |
| De 100 000 à 2 000 000 habitants                      | 31%                           | 25%                             | 33%                               | 29%                      | 32%                           |

|                                                | Non, j'en suis sûr<br>N = 144 | Non, je ne crois pas<br>N = 209 | Je n'en ai aucune idée<br>N = 146 | Oui, je crois<br>N = 646 | Oui, j'en suis sûr<br>N = 521 |
|------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Agglomération parisienne                       | 13%                           | 17%                             | 18%                               | 14%                      | 12%                           |
| <b>Situation financière</b>                    |                               |                                 |                                   |                          |                               |
| Vous arrivez à mettre pas mal d'argent de côté | 6%                            | 6%                              | 5%                                | 6%                       | 8%                            |
| Vous arrivez à mettre un peu d'argent de côté  | 35%                           | 33%                             | 38%                               | 48%                      | 45%                           |
| Vous bouclez juste votre budget                | 33%                           | 36%                             | 29%                               | 29%                      | 29%                           |
| Vous tirez un peu sur vos réserves             | 15%                           | 15%                             | 9%                                | 13%                      | 12%                           |
| Vous êtes en train de vous endetter            | 8%                            | 7%                              | 5%                                | 4%                       | 6%                            |
| Ne sait pas                                    | 3%                            | 3%                              | 14%                               | 1%                       | 0%                            |

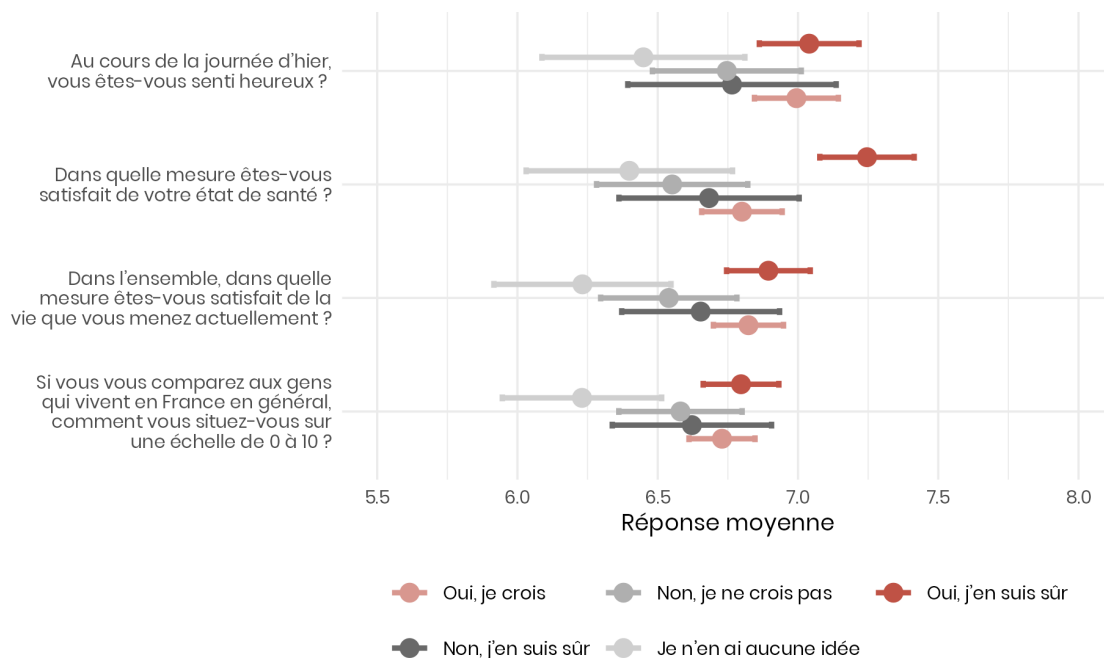
Note de lecture : 15 % des individus ayant répondu « Oui, je crois » sont âgés de moins de 30 ans. Cette proportion descend à 8,6 % chez les individus ayant répondu « Oui, j'en suis sûr »

Champ : Actifs en emploi.

Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

En tout état de cause, l'écart de confiance dans la réponse chez les individus répondant « Oui » semble peu discriminant pour le bien-être, car les deux groupes déclarent des niveaux de bien-être moyen similaires (*Graphique 25*). Les personnes ne pensant pas pouvoir bénéficier de l'Assurance chômage, ou celles incertaines à ce sujet, affichent en moyenne des niveaux de bien-être plus faibles que celles estimant y avoir accès.

#### GRAPHIQUE 25 – BIEN-ÊTRE DES ACTIFS EN EMPLOI ET CONSCIENCE DE SES DROITS AUX ALLOCATIONS CHÔMAGE



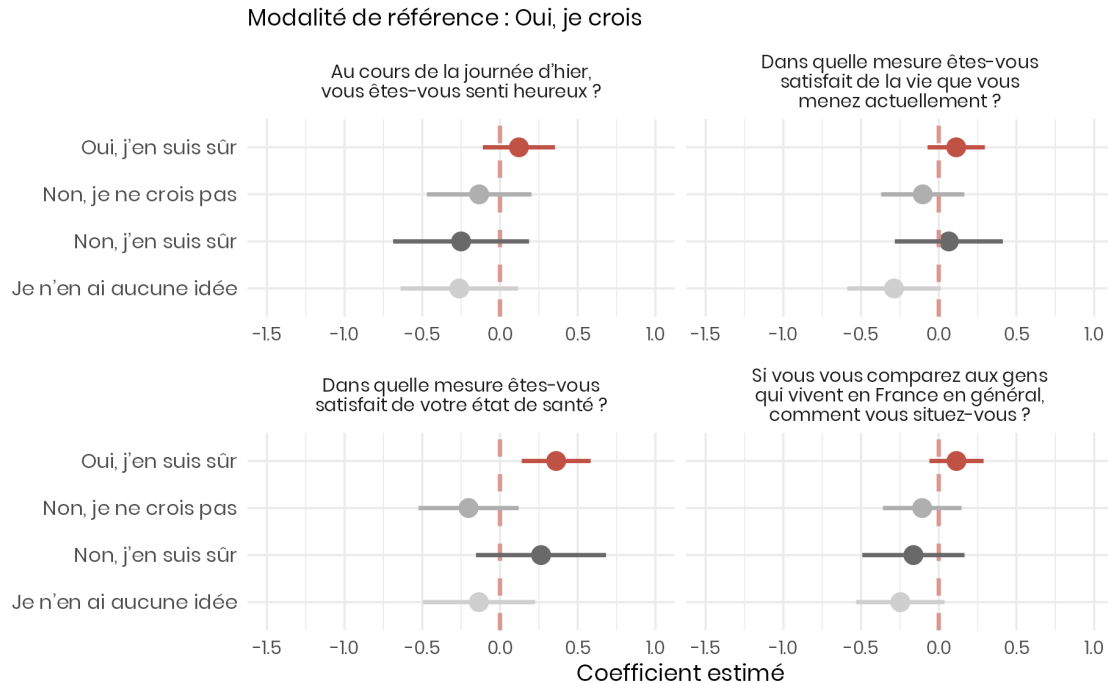
Note de lecture : Les actifs en emploi sûrs de leur éligibilité aux allocations chômage (« Oui, j'en suis sûr ») déclarent une satisfaction dans la vie moyenne de 7,1.

Champ : Actifs en emploi.

Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

Cependant, leur nombre étant trop restreint ou leur situation insuffisamment connue, cette différence n'est pas statistiquement significative (*Graphique 26*).

## GRAPHIQUE 26 – BIEN-ÊTRE DES ACTIFS EN EMPLOI ET CONSCIENCE DE SES DROITS AUX ALLOCATIONS CHÔMAGE



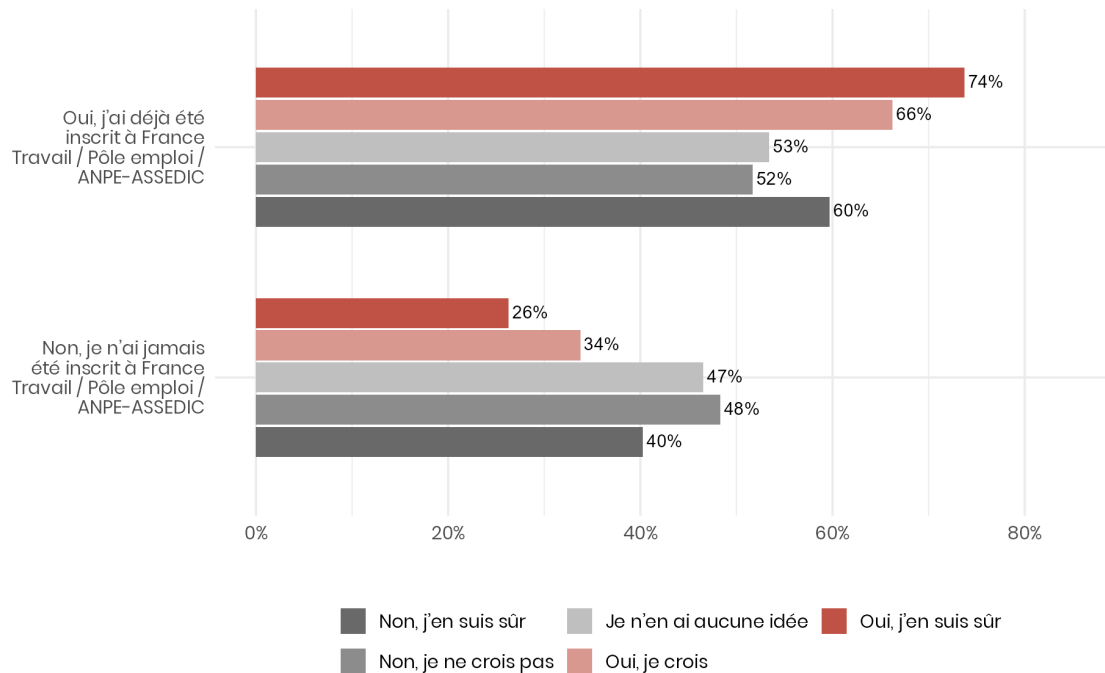
Note de lecture : Être sûr de son éligibilité aux allocations chômage (« Oui, j'en suis sûr ») est associé à une satisfaction de vie similaire à celle de ceux qui n'en sont pas convaincus (« Oui, je crois »), « toutes choses égales par ailleurs ».

Champ : Actifs en emploi.

Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

Si l'effet des allocations chômage sur le bien-être n'apparaît pas clairement, c'est en partie parce que leur connaissance s'accompagne aussi d'une conscience accrue de la perte de revenu qu'implique le chômage. Les individus qui se savent éligibles aux allocations sont aussi pleinement conscients de la baisse de revenus qui les attend en cas de perte d'emploi. Or, cette crainte domine souvent la perception du soutien financier apporté par ces allocations. Puisqu'elles sont désormais perçues comme un acquis intégré au fonctionnement du marché du travail, les individus se concentrent davantage sur la perte de revenu engendrée par la perte d'emploi, sans réellement mesurer l'impact qu'aurait l'absence de ces allocations sur leur situation financière.

L'expérience du chômage joue un rôle clé dans cette prise de conscience. En effet, 74 % des individus répondant « Oui, j'en suis sûr » à la question sur leur éligibilité ont déjà été inscrits à France Travail, contre seulement 52 % des personnes déclarant « Non, je ne crois pas » (*Graphique 27*).

**GRAPHIQUE 27 – QUESTION POSÉE : AU COURS DE VOTRE VIE, AVEZ-VOUS DÉJÀ ÉTÉ INSCRIT EN TANT QUE DEMANDEUR D'EMPLOI ?**

*Note de lecture : Parmi les actifs en emploi sûrs de leur éligibilité aux allocations chômage (« Oui, j'en suis sûr »), 74 % ont déjà été inscrit à France Travail.*

*Champ : Actifs en emploi.*

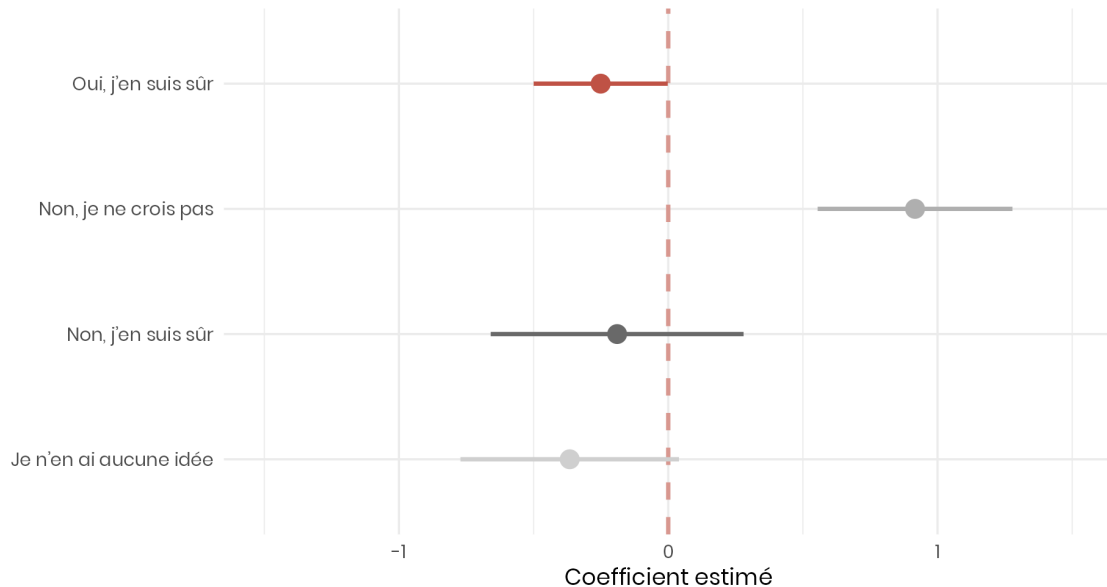
*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

Les individus certains de leurs droits anticipent effectivement plus fortement les conséquences financières du chômage. À la question « Si vous étiez au chômage demain, pensez-vous que votre situation serait tendue ou confortable ? », ils ont tendance à déclarer une situation plus tendue. À l'inverse, de manière notable, les personnes qui doutent de leur éligibilité se montrent plus optimistes quant à leur situation financière en cas de chômage (*Graphique 28*). Parmi les personnes sûres de leurs droits, 54 % anticipent une nette diminution de leurs revenus en cas de chômage, une proportion qui baisse de 10 points chez les personnes moins certaines. Cette différence se traduit par une part plus importante d'individus peu informés qui estiment que leurs revenus resteraient stables, voire augmenteraient, en cas de perte d'emploi.

N'ayant pas accès aux données permettant de vérifier ces anticipations, il est difficile de déterminer si elles reflètent des disparités réelles dans les situations financières ou si elles traduisent une mauvaise compréhension des droits et des mécanismes d'indemnisation.

**GRAPHIQUE 28 – QUESTION POSÉE : SI VOUS ÉTIEZ AU CHÔMAGE DEMAIN, PENSEZ-VOUS QUE VOTRE SITUATION FINANCIÈRE SERAIT TENDUE OU CONFORTABLE ?**

De très tendue (0) à très confortable (10)  
Modalité de référence : Oui, je crois



*Note de lecture : Parmi les actifs en emploi, être sûr de son éligibilité aux allocations chômage (« Oui, j'en suis sûr ») est associé à une anticipation de la situation financière en cas de chômage inférieure de 0,25 point par rapport à ceux qui n'en sont pas convaincus (« Oui, je crois »), « toutes choses égales par ailleurs ».*

*Champ : Actifs en emploi.*

*Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.*

## 5.2. Un filet de sécurité qui atténue néanmoins considérablement la crainte de la perte d'emploi

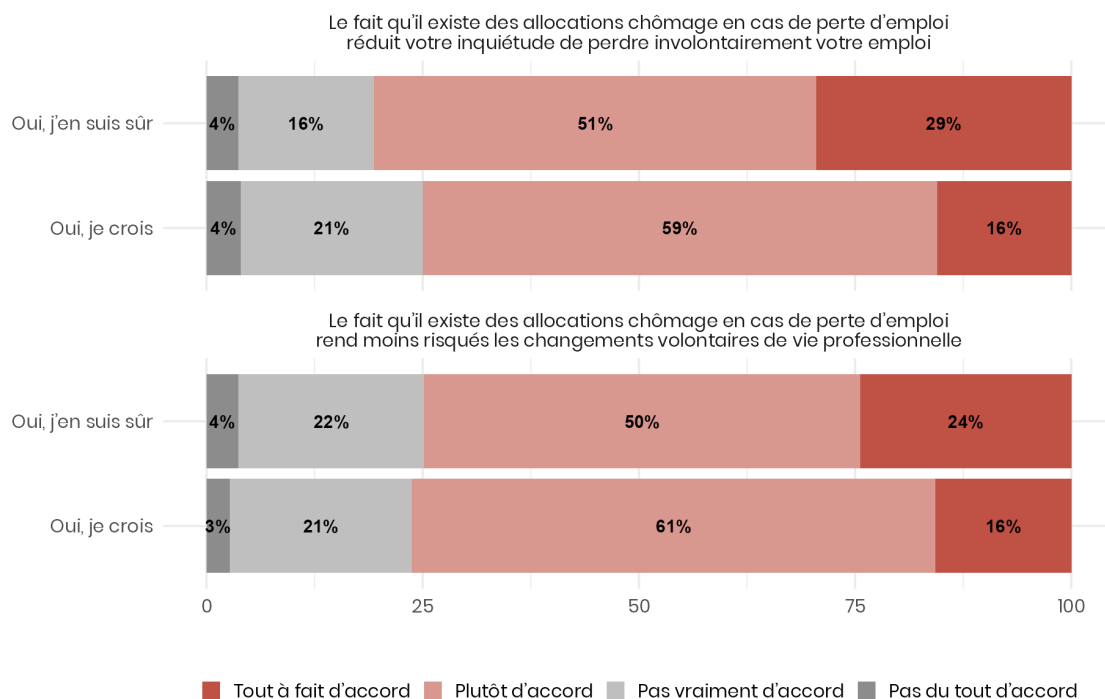
L'existence des allocations chômage fournit une protection contre les aléas de la vie professionnelle dont l'impact est reconnu et bien identifié par la plupart des répondants.

Les répondants sont presque unanimes sur le fait que les allocations chômage sont un revenu de remplacement nécessaire pour vivre dignement en cas de perte d'emploi (*Graphique 29*). Cette protection financière joue un rôle clé dans la réduction de l'inquiétude face à la perte involontaire ou volontaire de l'emploi.

Ainsi, 80 % des personnes certaines de leurs droits et 75 % de celles qui pensent avoir ces droits estiment que l'existence de ces allocations réduit leur inquiétude face à la possibilité de perdre involontairement leur emploi (*Graphique 30*). De même, l'existence des allocations chômage réduit nettement le risque perçu des changements volontaires de vie professionnelle, là aussi pour environ les trois quarts des personnes qui pensent y avoir droit.

On peut noter une différence entre les personnes « certaines » de leurs droits et celles qui n'en sont pas totalement sûres. En général, celles qui répondent « Oui, j'en suis sûr » expriment un accord plus fort sur le rôle des allocations chômage pour traverser la période de chômage et diminuer les inquiétudes face à la perte d'emploi. Cela indique que la certitude quant à ses droits influence la perception de la sécurité financière offerte par ces allocations. Toutefois, il est difficile de déterminer si cette différence provient d'une meilleure connaissance de leurs droits ou simplement d'un manque d'intérêt ou d'implication pour certains répondants. Les individus qui répondent « Oui, je crois » peuvent être incertains de leur éligibilité, pensant y avoir droit sans en être totalement sûrs, ou bien ne pas y réfléchir beaucoup, ne se sentant pas impliqués par une éventuelle perte d'emploi, percevant cette situation comme trop lointaine pour s'y intéresser vraiment.

## GRAPHIQUE 29 – EFFET PROTECTEUR DES ALLOCATIONS CHÔMAGE – 1

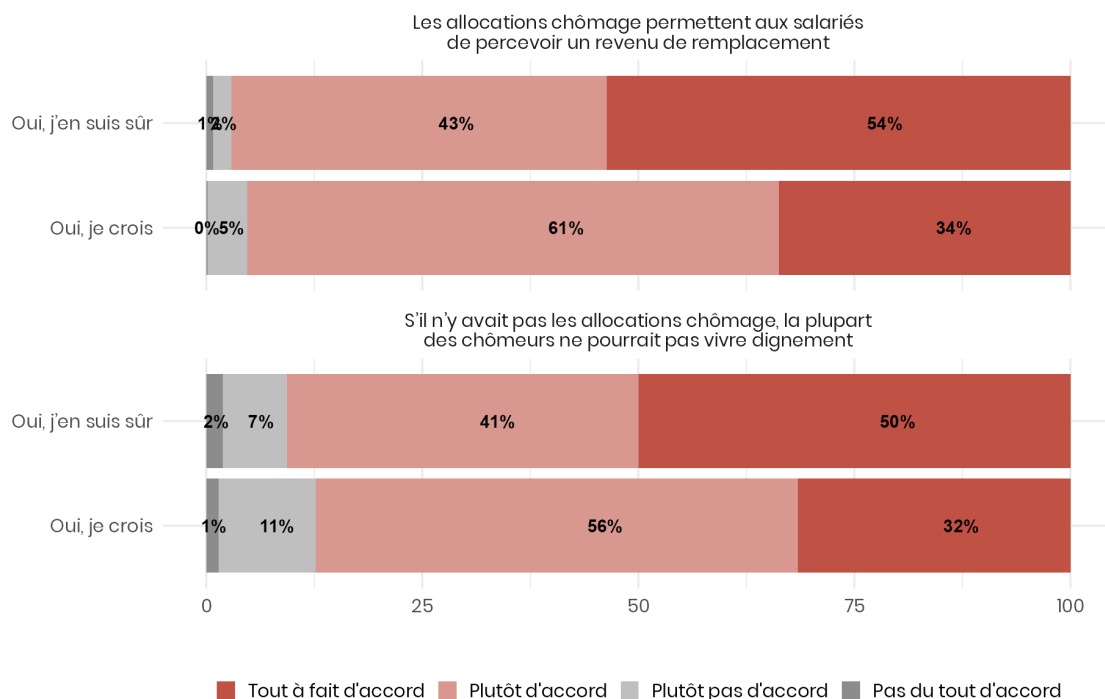


Note de lecture : 29 % des actifs en emploi sûrs de leur éligibilité aux allocations chômage (« Oui, j'en suis sûr ») sont tout à fait d'accord avec l'affirmation déclarant que les allocations chômage réduisent l'inquiétude de perdre involontairement son emploi.

Champ : Actifs en emploi.

Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

## GRAPHIQUE 30 – EFFET PROTECTEUR DES ALLOCATIONS CHÔMAGE – 2



Note de lecture : 54 % des actifs en emploi sûrs de leur éligibilité aux allocations chômage (« Oui, j'en suis sûr ») sont tout à fait d'accord avec l'affirmation déclarant que les allocations chômage permettent aux salariés de percevoir un revenu de remplacement.

Champ : Actifs en emploi.

Source : Baromètre Unédic de la perception du chômage et de l'emploi, volet 6.

## 6. CONCLUSION

Cette étude met en lumière l'impact significatif du chômage sur le bien-être des individus. Les demandeurs d'emploi sont moins heureux que les personnes en emploi, et ce, sur l'ensemble des dimensions de bien-être subjectif analysées. Ce constat est particulièrement frappant, car les effets négatifs ne s'estompent pas systématiquement avec le retour à l'emploi. Les personnes ayant connu des périodes de chômage longues ou récurrentes demeurent en moyenne plus malheureuses que celles n'ayant jamais été confrontées au chômage.

Le mal-être des demandeurs d'emploi s'explique par deux mécanismes fondamentaux. D'une part, la perte de revenu, qui, bien que partiellement compensée par les allocations chômage ou par l'exercice d'une activité réduite, demeure une source importante de stress financier. Cette dimension économique représente à elle seule près des deux tiers de l'effet global du chômage sur le bien-être. D'autre part (le tiers restant de l'effet), le chômage engendre un profond impact psychologique. Dans une société où le travail occupe une place centrale, la perte d'emploi provoque une rupture des repères, une diminution du sentiment d'utilité sociale et un affaiblissement de l'estime de soi. À cela s'ajoute le poids de la stigmatisation ressentie par certains. Les demandeurs d'emploi sont parfois perçus comme responsables de leur situation, voire comme profiteurs ou fainéants. Cette stigmatisation s'accompagne d'une diminution notable du bien-être, amplifiant ainsi la souffrance psychologique liée au chômage.

Chez les actifs en emploi, l'allocation chômage joue un rôle protecteur reconnu. Perçue comme un filet de sécurité face aux incertitudes du marché du travail, elle réduit l'angoisse liée à la perte d'activité. Ce dispositif permet non seulement de mieux appréhender ce risque, mais aussi de se projeter plus sereinement dans leur parcours professionnel. L'Assurance chômage ne se limite donc pas à amortir les effets du chômage, elle aide aussi à sécuriser les trajectoires professionnelles.

Ce rapport met en lumière le rôle fondamental du régime d'assurance chômage. Ce dispositif s'avère essentiel pour les demandeurs d'emploi, en ce qu'il compense partiellement la perte de revenu, facteur majeur du mal-être pendant cette période difficile. De plus, en apportant une sécurité face à la perte d'emploi, les allocations contribuent également à réduire l'inquiétude des actifs en emploi vis-à-vis de ce risque, favorisant ainsi une plus grande sérénité dans leur relation au travail.

Il est également nécessaire de souligner que, bien que les demandeurs d'emploi connaissent une diminution significative de leur bien-être, cela ne se traduit pas par une absence de motivation. Au contraire, nombreux sont ceux qui sont déterminés à retrouver un emploi. Cet engagement se heurte cependant à une attitude de méfiance répandue, qui minimise les difficultés – bien réelles – de la recherche d'emploi tout autant que les efforts déployés par les demandeurs d'emploi, au risque de faire basculer ces derniers dans une spirale de découragement.

Le poids psychologique du chômage met en évidence le risque d'une spirale de mal-être et de découragement, qui peut constituer un frein puissant au retour à l'emploi. Ces résultats rappellent l'importance du regard de l'ensemble de la société sur le chômage – dont le coût psychologique n'est pas bien reconnu – et sur les chômeurs – dont le mal-être comme les efforts sont sous-estimés. En effet, la stigmatisation des chômeurs, le scepticisme fréquent quant à leurs efforts de recherche d'emploi, semblent avoir pour effet plus de les enfermer dans une spirale négative que de les motiver à accentuer leurs efforts.

Enfin, la meilleure manière de réduire le coût, financier comme psychologique, du chômage, reste de faire en sorte que celui-ci soit le plus rare et le plus court possible. L'ampleur des effets négatifs du chômage, si on les valorise à l'aune du bien-être, souligne en miroir l'utilité potentiellement considérable des politiques favorisant l'emploi – et des emplois de qualité.

## 7. BIBLIOGRAPHIE

- ALGAN, Y., BEASLEY, E., SENIK, C., GETHIN, A., JENMANA, T. et PERONA, M., 2018, *Les Français, le bonheur et l'argent*, Paris, France.
- BOYCE, C. J., WOOD, A. M., BANKS, J., CLARK, A. E. et BROWN, G. D. A., 2013, Money, Well-Being, and Loss Aversion: Does an Income Loss Have a Greater Effect on Well-Being Than an Equivalent Income Gain?, *Psychological Science*, 24, p. 2557-2562 <https://www.jstor.org/stable/24539347> (consulté le 18 mars 2025).
- CHEN, W.-H. et HOU, F., 2019, The Effect of Unemployment on Life Satisfaction: A Cross-National Comparison Between Canada, Germany, the United Kingdom and the United States, *Applied Research Quality Life*, 14, p. 1035-1058 <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9638-8> (consulté le 12 mars 2025).
- CLARK, A. E., DIENER, E., GEORGELLIS, Y. et LUCAS, R. E., 2008, Lags And Leads in Life Satisfaction: a Test of the Baseline Hypothesis, *The Economic Journal*, 118, p. F222-F243 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-0297.2008.02150.x> (consulté le 15 octobre 2018).
- CLARK, A. E. et LEPINTEUR, A., 2024, *I Can't Forget about U: Lifetime Unemployment and Retirement Well-Being* <https://econpapers.repec.org/paper/izaizadps/dp17068.htm> (consulté le 2 juillet 2024).
- CLARK, A., FLÈCHE, S., LAYARD, R., POWDTHAVEE, N. et WARD, G., 2018, *The Origins of Happiness*, Princeton.
- DE NEVE, J.-E. et LAYARD, R. (éd.), 2023, Unemployment, *Wellbeing: Science and Policy*, Cambridge, p. 166-177 <https://www.cambridge.org/core/books/wellbeing/unemployment/EC0B1C0A0E5BCACE159A51A92822B80E> (consulté le 12 mars 2025).
- DELAUSSUS, J. et PERONA, M., 2024, *Baromètre Unédic : focus sur l'état d'esprit des demandeurs d'emploi*, Paris <https://www.unedic.org/publications/barometre-unedic-focus-sur-l-etat-d-esprit-des-demandeurs-d-emploi> (consulté le 20 décembre 2024).
- GEDIKLI, C., MIRAGLIA, M., CONNOLLY, S., BRYAN, M. et WATSON, D., 2023, The relationship between unemployment and wellbeing: an updated meta-analysis of longitudinal evidence, *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 32, p. 128-144 <https://doi.org/10.1080/1359432X.2022.2106855> (consulté le 12 mars 2025).
- HM TREASURY, 2022, *The Green Book (2022)*, London <https://www.gov.uk/government/publications/the-green-book-appraisal-and-evaluation-in-central-government/the-green-book-2020>.
- LE BIHAN, M., 2023, *Unemployment and job search : a behavioral and experimental approach*, Thèse de doctorat soutenue à , 2023 <https://theses.fr/2023LYO20050> (consulté le 25 avril 2025).
- MENETON, P., PLESSZ, M., COURTIN, É., RIBET, C., GOLDBERG, M. et ZINS, M., 2017a, Le chômage : un problème de santé publique majeur, *La Revue de l'Ires*, 9192, p. 141-154 <https://shs.cairn.info/revue-de-l-ires-2017-1-page-141> (consulté le 12 mars 2025).
- MENETON, P., PLESSZ, M., COURTIN, E., RIBET, C., GOLDBERG, M. et ZINS, M., 2017b, L'impact du chômage sur la santé - La cohorte Constances, un outil d'études prometteur, *Med Sci (Paris)*, 33, p. 785-789 <https://www.medecinesciences.org/articles/medsci/abs/2017/07/medsci2017338-9p785/medsci2017338-9p785.html> (consulté le 12 mars 2025).
- MOUSTERI, V., DALY, M. et DELANEY, L., 2018, The scarring effect of unemployment on psychological well-being across Europe, *Social Science Research*, 72, p. 146-169 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0049089X17307299> (consulté le 12 mars 2025).
- MUELLER, A. I., SPINNEWIJN, J. et TOPA, G., 2018, *Job Seekers' Perceptions and Employment Prospects: Heterogeneity, Duration Dependence and Bias* <http://www.nber.org/papers/w25294> (consulté le 2 septembre 2020).
- OCDE, 2013, *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being* <https://www.oecd-ilibrary.org/content/publication/9789264191655-en>.
- OCDE, 2017, *OECD Guidelines on Measuring Trust* <https://www.oecd-ilibrary.org/content/publication/9789264278219-en>.
- STIGLITZ, J., SEN, A. et FITOUSSI, J.-P., 2009, *Mesure des performances économiques et progrès social*, Paris, France <https://www.vie-publique.fr/rapport/30513-mesure-performances-economiques-et-progres-social> (consulté le 4 novembre 2019).
- PÉRON, M., PERONA, M. et SENIK, C., 2019, *Le Passage à la retraite* <http://www.cepremap.fr/2019/09/note-de-lobservatoire-du-bien-etre-n2019-07-le-passage-a-la-retraite/>.
- ROEX, K. L. A. et RÖZER, J. J., 2018, The Social Norm to Work and the Well-Being of the Short- and Long-Term Unemployed, *Soc Indic Res*, 139, p. 1037-1064.
- SHAH, A. K., SHAFIR, E. et MULLAINATHAN, S., 2015, Scarcity Frames Value, *Psychol Sci*, 26, p. 402-412.



SOCIAL IMPACTS TASK FORCE, 2021, *Wellbeing Guidance for Appraisal: Supplementary Green Book Guidance*, London [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/1005388/Wellbeing\\_guidance\\_for\\_appraisal\\_-\\_supplementary\\_Green\\_Book\\_guidance.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1005388/Wellbeing_guidance_for_appraisal_-_supplementary_Green_Book_guidance.pdf).

SOULAT, L., 2024, *L'effet du passage à la retraite sur le bien-être des Français*, Paris [https://politiques-sociales.caissedesdepots.fr/sites/default/files/QPS\\_LE\\_42\\_publication.pdf](https://politiques-sociales.caissedesdepots.fr/sites/default/files/QPS_LE_42_publication.pdf).

SPINNEWIJN, J., 2015, Unemployed but optimistic: Optimal insurance design with biased beliefs, *Journal of the European Economic Association*, 13, p. 130-167.

YANG, Y., NIU, L., AMIN, S. et YASIN, I., 2024, Unemployment and mental health: a global study of unemployment's influence on diverse mental disorders, *Front Public Health*, 12, p. 1440403 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11672120/> (consulté le 12 mars 2025).



## L'ÉPREUVE DU CHÔMAGE

État d'esprit et satisfaction  
dans la vie des demandeurs  
d'emploi

**Juin 2025**

Mathieu Perona (Cepremap)  
Joséphine Delassus (Cepremap)

Unédic

4, rue Traversière 75012 Paris  
T. +33 1 44 87 64 00

[unedic.org](https://unedic.org)

