



Entreprises et Santé

Avenir de la relation au travail

Visio

23 septembre 2026 17h30-19h15

Ruptures de vie, ruptures de travail : .. penser le capital humain sur tout le cycle de vie





Entreprises et Santé

Avenir de la relation au travail

👉 Avenir de la relation au travail / Santé Globale au Travail inter-secteurs

Innovation : mise en lumière de programmes préfigurants / exemplaires

‘Dialogue des terrains et des savoirs’



Entreprises et Santé

Avenir de la relation au travail

Visio

23 septembre 2026 17h30-19h15

Ruptures de vie, ruptures de travail : .. penser le capital humain sur tout le cycle de vie



Anne Saint-Laurent
SSTRN



Dr Françoise Ducrot
SSTRN



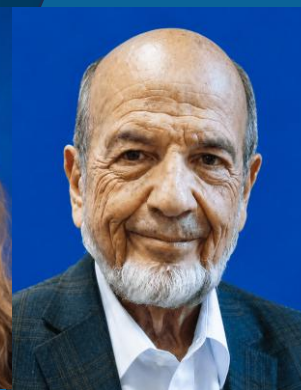
Claudine Catinaud
AGIRC ARRCO



Jean Yves Matz
APEC IdF



Alexandra Petitsigne
APEC



Pr Jean-Marie Peretti
ESSEC



Ann-eMarie de Vaivre
Cercle E&S



Jacques Bouvet
Cercle E&S

Ruptures de vie / ruptures de travail Actions et prévention

Plan proposé

- **Les 50⁺** : Programmes et actions SSTRN et CP Agirc Arrco
Anne Saint-Laurent, Dr Françoise Ducrot, Claudine Catinaud
- **Les < 50** : Exemples d'actions APEC
Alexandra Petitsigne
- **Débat** : Responsabilités et actions des entreprises et employeurs, équipes ...
Pr Jean-Marie Peretti, (Essec) Jean-Yves Matz (Apec Idf)
... et tous !



50⁺ ‘Ruptures de vie / ruptures de travail’ ?

L’avancée en âge : zones à risques
fragilités, vulnérabilités ..



1- Emploi : les fins de carrière, une transition souvent subie

1, 4 million de seniors en 'zone grise' (*rapport Sénat 2025*)

- **> 589 000 'NER' (Ni en Emploi, Ni en Retraite)**
 - À 55 ans : 20 % des personnes sont déjà hors du système de l'emploi
 - Ce taux grimpe à 24-25 % entre 60 et 61 ans
 - 65 % des chômeurs seniors sont en chômage de longue durée (plus d'un an), contre 45 % pour l'ensemble des chômeurs — INSEE, DARES 2024
 - *A noter : Les plans de sauvegarde de l'emploi (PSE) ou les ruptures conventionnelles ciblent fréquemment la tranche des 58-60 ans, utilisée comme outil de gestion des âges par les entreprises.*

2- Santé physique : Maladies chroniques et Usure professionnelle

50 + : l'usure physique accumulée au travail 'se paye' sur le plan médical.

- **Explosion des Affections de Longue Durée (ALD) :**
 - entre 55 et 64 ans, l'entrée dans les ALD (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2) s'accélère brutalement.
- **Interruptions pour raisons de santé :**
 - plus de 14 % des actifs subissent une interruption d'activité de plus de 6 mois pour raison de santé en fin de carrière (DREES)
- **Inaptitude au travail :**
 - Retraite des salariés du privé à carrière incomplète : Près d'un sur deux (45 %) part au titre de l'inaptitude au travail pour éviter une décote. (Source : CNAV / IGAS 2024)

3. Accidents du Travail (AT) et Maladies Professionnelles (MP)

Sinistralité des seniors (CNAM) , le paradoxe

- **Moins d'accidents, mais beaucoup plus graves :**
 - Les salariés de plus de 55 ans ont statistiquement **moins d'accidents du travail** que les jeunes (car ils sont plus expérimentés et occupent parfois des postes moins exposés).
- **Gravité extrême :**
 - **l'indice de gravité double.** La durée moyenne d'un arrêt de travail après un AT est de **plus de 70 jours** pour un senior contre 35 jours pour la moyenne des salariés.
- **Maladies professionnelles :**
 - Plus de **75 % des rentes versées pour incapacité permanente liée à une maladie professionnelle** (principalement les Troubles Musculo-Squelettiques - TMS et l'exposition à l'amiante) concernant des **salariés de plus de 55 ans.**
 - **95 % des décès liés à une maladie professionnelle concernent un salarié de 50 ans ou plus**

4. Santé mentale : Dépressions et "Syndrome du placard"

Le déclin de l'employabilité perçue et la perte d'utilité sociale génèrent des risques psychosociaux (RPS) majeurs.

- La dépression de fin de carrière :
 - La prévalence des épisodes dépressifs augmente chez les 55-64 ans.
 - déclenchée par le sentiment de "mise au placard", la perte de sens ou le décalage technologique imposé sans formation adéquate.
 - Le burn-out d'épuisement :
 - Le sentiment d'impossibilité d'atteindre la nouvelle borne d'âge (64 ans) génère une hausse des arrêts de travail longs pour syndrome d'épuisement professionnel.

5. Ruptures de vie 50 + :

Le cumul des vulnérabilités personnelles

Les 5 ans avant la retraite coïncident avec une période charnière de la vie personnelle qui résonne lourdement sur la vie professionnelle :

- **Le deuil et la séparation :**
 - le décès d'un conjoint ou le divorce à cet âge sont des facteurs de déstabilisation psychique majeurs.
 - Le veuvage précoce frappe particulièrement entre 58 et 64 ans.
- **Le rôle de "Proche Aidant" : un impact sur la vie au travail**
 - **Entre 55 et 64 ans, une personne sur quatre est 'proche aidant' de ses propres parents**
 - **Les proches aidants restent majoritairement des femmes ; leur âge moyen atteint 55 ans et 4 mois en 2022**
 - Ce rôle d'aidant provoque des ruptures de carrière indirectes (passages aux 4/5ème, congés de proche aidant, arrêts maladie pour épuisement), touchant majoritairement les femmes.



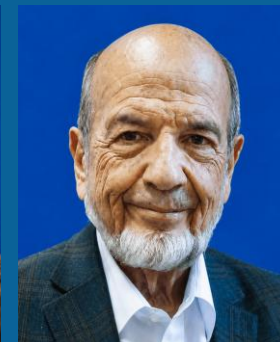
Entreprises et Santé

Avenir de la relation au travail

Visio

23 septembre 2026 17h30-19h15

Ruptures de vie, ruptures de travail : .. penser le capital humain sur tout le cycle de vie



50 +

‘Ruptures de vie / ruptures de travail’ ?



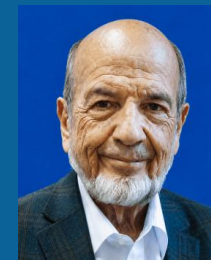
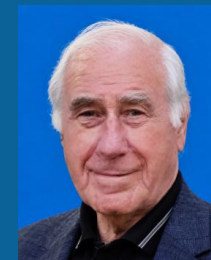
Anne Saint-Laurent
SSTRN



Dr Françoise Ducrot
SSTRN



Claudine Catinaud
CP AGIRC ARRCO

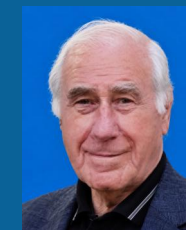


50⁺

‘Ruptures de vie / ruptures de travail’ ?



Anne Saint-Laurent
SSTRN

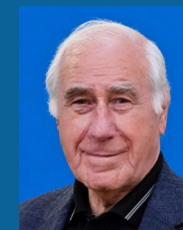


50 +

‘Ruptures de vie / ruptures de travail’ ?



Dr Françoise Ducrot
SSTRN



50 +

‘Ruptures de vie / ruptures de travail’ ?



Claudine Catinaud
CP AGIRC ARRCO



< 50 'Ruptures de vie / ruptures de travail' ?

Les fragilités et ruptures de vie des plus jeunes ...

1 - Accidents de la vie :

la rupture personnelle ne connaît pas d'âge

- **Cancers**

- dans le monde, l'incidence des cancers chez les moins de 50 ans a bondi de 79 % entre 1990 et 2019 — British Medical Journal Oncology, 2023 ; tendance confirmée en France par l'Institut Gustave-Roussy
- En France, l'Institut National du Cancer (INCa) rappelle que 15 % des nouveaux cas de cancers touchent des actifs de moins de 50 ans, provoquant des arrêts longs et des désinsertions professionnelles brutales au cœur de la vie active

- **Divorces / séparations/monoparentalité**

- Entre 106 200 et 129 300 divorces sont prononcés chaque année en France
- En France, une famille sur 4 est monoparentale

- **Enfants en situation de handicap**

- Parmi les parents en couple d'un enfant en situation de handicap, les deux parents ne sont en emploi que dans 53 % des cas
- Plusieurs centaines de milliers de parents actifs de jeunes enfants en situation de handicap ou atteints de maladies graves.
 - Ces "parents-aidants" subissent des ruptures de trajectoire professionnelles subies (temps partiels forcés, refus de promotion, arrêts pour épuisement) bien avant d'entrer dans l'aide aux parents âgés.

2 - Santé mentale au travail :

le stress et la perte de sens frappent d'abord les plus jeunes
un épuisement psychologique qui frappe de plus en plus tôt.

- **3/4 des actifs de moins de 35 ans déclarent avoir ressenti au moins une difficulté de santé mentale en 2025,**
 - un niveau supérieur à celui de l'ensemble des salariés — Ifop
- **L'absentéisme des moins de 35 ans a progressé de 10 % en 2025,**
 - contre 4,76 % pour l'ensemble des salariés
- **Le taux de détresse psychologique : 55 % chez les moins de 30 ans,**
 - contre une moyenne plus basse pour l'ensemble des salariés
 - surtout : managers de proximité , 30-44 ans
- **La quête de sens et les arrêts maladie courts à répétition :**
 - hausse continue des arrêts de travail pour troubles anxio-dépressifs chez les moins de 40 ans, souvent déclenchés par une perte de sens, des conflits de valeur (éthique professionnelle vs objectifs) ou une surcharge informationnelle

3. Réorientations et ruptures de carrières volontaires : le refus du modèle traditionnel

Le rapport au travail s'est profondément fragmenté. Les jeunes générations n'hésitent plus à rompre volontairement avec leur trajectoire initiale.

- **Les bifurcations professionnelles :**

Selon l'institution de référence *France Compétences*, **près de la moitié des actifs (48 %)** ont déjà changé de métier ou **envisagent** sérieusement une reconversion professionnelle. Ce phénomène culmine chez les **25-34 ans**.

- **L'explosion des ruptures conventionnelles :**

Introduite pour pacifier les séparations, la rupture conventionnelle est devenue le premier mode de sortie volontaire du CDI pour les trentenaires. Selon la DARES, plus de **500 000 ruptures conventionnelles** sont signées chaque année, portées massivement par des actifs qui souhaitent clore un chapitre professionnel pour un projet de vie différent. *(hors ruptures 'moins volontaires' pour les seniors ..)*

- **L'essor du freelancing et du "slashing" :**

Les moins de 35 ans abandonnent de plus en plus le salariat traditionnel.

Les créations de micro-entreprises atteignent des niveaux records en France (Insee).

Beaucoup choisissent d'exercer plusieurs activités en même temps (les "slashers") pour ne plus dépendre d'un seul lien de subordination, quitte à accepter une plus grande précarité financière en échange de leur autonomie.

4 - Changements de carrière :

la reconversion devient une trajectoire ordinaire

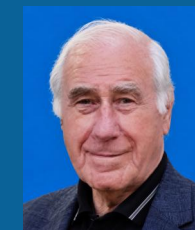
- **6,2 % des actifs français ont changé de métier en 2025** (taux annuel de reconversion) — Observatoire des Transitions Professionnelles, cité par France Travail, 2026
- **28 % des actifs envisagent une reconversion professionnelle** — Centre Inffo, Baromètre de la formation et de l'emploi, 2024
- **36 % des jeunes actifs envisagent de se réorienter, alors même qu'ils se disent épanouis dans leur travail actuel**
 - NB : mais seuls 23 % engagent des démarches, et seulement 4 % voient leur projet aboutir en trois ans — Céreq (Centre d'Études et de Recherches sur les Qualifications), étude publiée fin août 2026
- **83 % des personnes ayant mené leur reconversion à son terme avec un accompagnement affirment que leurs nouvelles conditions de travail sont meilleures qu'avant**
(France Travail, Observatoire des Transitions Professionnelles, 2026
- **Attention : les deux principales motivations déclarées pour se reconvertir restent**
 - la recherche d'un meilleur salaire (55 %)
 - et la progression de carrière (53 %),
 - ...loin devant l'entrepreneuriat (31 %) — Ifop pour la Fondation Adeggo Group, juin 2025

< 50

‘Ruptures de vie / ruptures de travail’ ?

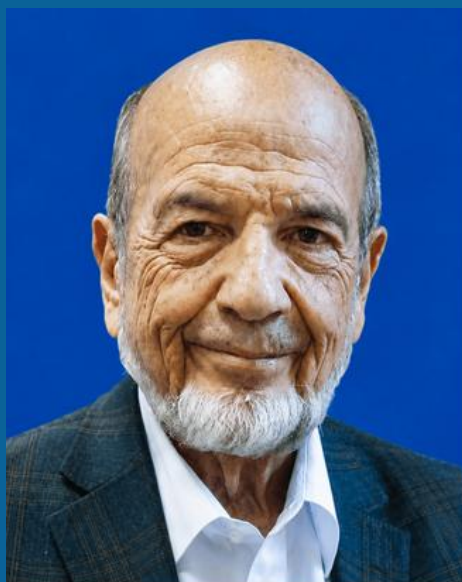


Alexandra Petitsigne
APEC



Responsabilités et rôle des RH et des employeurs ?

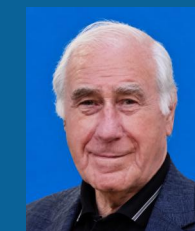
‘Ruptures de vie / ruptures de travail’ ?



Pr Jean-Marie Peretti
ESSEC IMEO

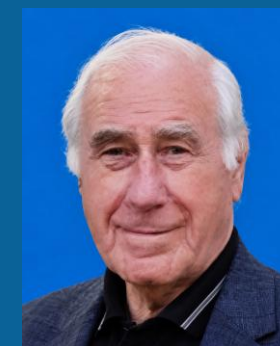
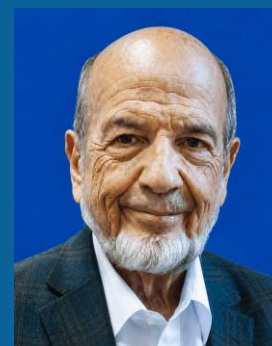


Jean-Yves MATZ
APEC IdF

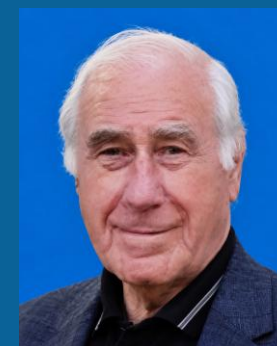
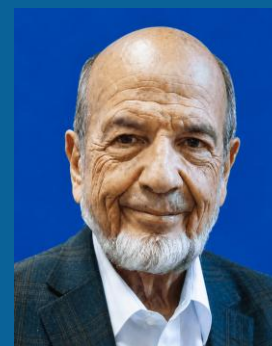


Echanges et débats

‘Ruptures de vie / ruptures de travail’ ?



Merci à nos intervenantes / intervenants et à vous tous !



Prochaines étapes

 **Entreprises et Santé**
Avenir de la relation au travail

Visio 23 septembre 2026 17h30-19h15

Ruptures de vie, ruptures de travail : .. penser le capital humain sur tout le cycle de vie



- **Replay et compte-rendu : 29 septembre**
- **Episode 2 ? Avec vos témoignages ?**



Entreprises et Santé

Avenir de la relation au travail

Visio

23 septembre 2026 17h30-19h15

Ruptures de vie, ruptures de travail : .. penser le capital humain sur tout le cycle de vie

