

Consommation et modes de vie

Les multiples répercussions du deuil sur la santé, la vie sociale et professionnelle

Franck Lehuédé | Claire Martin |

En raison du vieillissement de la population, le nombre de décès par an est passé en France de 538 000 en 2005 à 646 000 en 2024. Les Français sont nombreux à avoir expérimenté au moins un deuil marquant : c'est le cas de près de 9 sur 10 en 2025. Dans une société où l'influence du religieux diminue tandis que l'isolement augmente, l'impact de la disparition d'un proche peut s'avérer plus long et douloureux ainsi que plus difficile sur le plan professionnel.

À la demande de l'association Empreintes avec le soutien du Syndicat de l'Art Funéraire, le CRÉDOC a réalisé pour la quatrième fois une enquête portant sur le vécu du deuil par les Français, sa durée et les conséquences sur la santé, la vie sociale et l'activité. Elle porte sur un échantillon de 3 475 répondants de 18 ans ou plus interrogés par Internet.

Les résultats de la dernière vague (juin 2025) montrent que pour une personne concernée sur deux, le deuil dure au-delà d'une année, un phénomène particulièrement marqué lorsque le lien affectif est fort ou que le décès est brutal. Ce deuil qui s'étire parfois au-delà de cinq ans pour plus du tiers des enquêtés, entraîne de lourdes conséquences psychiques, physiques et sociales : maladies, épisodes dépressifs, comportements à risque, isolement, difficultés professionnelles, voire perte d'emploi. Certaines populations — jeunes, femmes, familles monoparentales ou indépendants — apparaissent plus vulnérables face à ce type de deuil.

Une situation souvent longue à s'estomper

En France, une personne sur deux vit un deuil qui dure au-delà d'un an. Selon l'Association américaine de psychiatrie (APA), cette durée constitue un marqueur fort de possibles troubles mentaux. Depuis 2022, l'APA a ainsi intégré ces troubles dans le Manuel faisant référence au niveau international en la matière (DSM-5). Toutes les personnes endeuillées depuis plus d'un an ne présenteront toutefois pas de troubles psychiques, mais la persistance du deuil reste notable même plusieurs années après un décès.

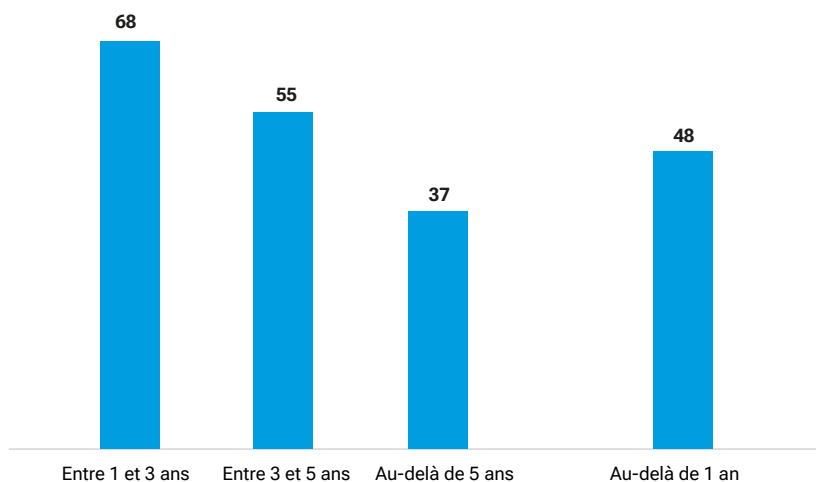
Selon l'enquête du CRÉDOC, plus de deux personnes sur trois se déclarent encore en deuil entre un et trois ans après

le décès ; c'est aussi le cas de la moitié lorsque la perte remonte à trois à cinq ans et encore d'un peu plus d'un tiers au-delà de cinq ans. Pour certains, ce sentiment pourrait même ne jamais totalement s'effacer.

Le deuil est, logiquement, d'autant plus long que le lien affectif avec le défunt est très fort. La grande majorité des personnes ayant perdu un enfant ou un petit-enfant se déclarent toujours en deuil plus d'un an après la perte. C'est également le cas de près des trois quarts de celles ayant perdu leur conjoint et un peu plus de la moitié des personnes endeuillées par la mort d'un frère ou d'une sœur.

Cinq ans après un décès, un tiers des Français s'estiment toujours en deuil

Quand vous regardez votre situation aujourd'hui, où pensez-vous en être de votre vécu du deuil ?
Réponses : Au tout début - En chemin - En voie de le terminer (en %)



Source : CRÉDOC-EMPREINTES-SAF « Les Français face au deuil 2025 ».

Lecture : parmi les personnes ayant connu un décès qui les a particulièrement affectés survenu entre 1 et 3 ans en arrière, 68 % estiment être encore en deuil, contre 35 % de ceux pour qui le décès remonte à plus de 5 ans.

Le deuil se prolonge aussi davantage lorsque la personne a joué un rôle de proche aidant : 59 % de celles qui accompagnaient régulièrement le défunt dans les gestes de la vie quotidienne se déclarent encore en deuil après un an.

Enfin, la durée du deuil est plus longue face à des décès perçus comme « hors de l'ordre des choses », par exemple lorsque la personne disparue était relativement jeune (âgée de moins de 50 ans) ou lorsque le décès survient dans des circonstances brutales ou inattendues — à la suite d'une maladie infectieuse (63 %), d'un suicide (59 %) ou d'un accident (53 %).

Des profils plus exposés

Les jeunes (64 % des 25-34 ans), les personnes non diplômées, les chefs d'entreprise, artisans et commerçants, les familles et les femmes sont plus marqués par les deuils de plus d'un an.

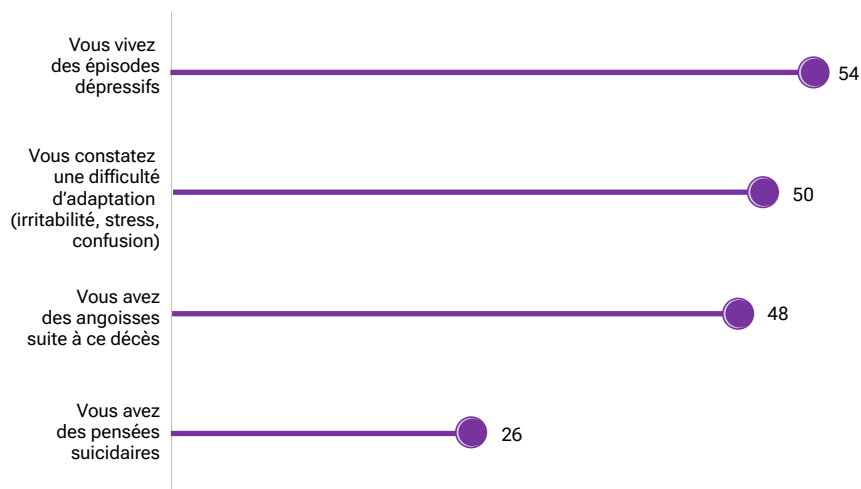
Pour les jeunes, le décès d'un proche constitue souvent la première confrontation à la mort. Il touche généralement une personne avec laquelle le lien affectif est fort, à un moment de la vie où les repères personnels et sociaux se construisent encore. Cette combinaison rend le deuil plus intense et durable.

Les chefs d'entreprise, artisans et commerçants peuvent être profondément affectés par le décès d'un proche avec lequel ils partageaient la gestion de leur activité professionnelle, un contexte bouleversant à la fois la sphère intime et le cadre de travail. Pour les femmes et les actifs les moins qualifiés, le deuil vient souvent s'ajouter à de multiples fragilités sur le plan financier, de la santé et de la vie sociale. Selon le ministère de la Santé (DRESS), il s'agit des catégories pour lesquelles la probabilité de sortir d'un veuvage précoce est également la plus faible.

Enfin, les familles vivent des deuils souvent plus longs. L'ensemble de leurs membres sont en effet touchés par la perte du même être cher. La proximité émotionnelle entre générations et l'implication croissante des grands-parents auprès de leurs petits-enfants intensifient l'impact de la perte. Dans ces situations, l'entraide et l'écoute au sein de la famille peuvent se révéler plus difficiles à

Au-delà d'un an, plus d'une personne sur deux vit des épisodes dépressifs

Voici plusieurs phrases qui pourraient qualifier votre état psychologique aujourd'hui, suite au décès de cette personne ou en raison de son décès. Pouvez-vous nous indiquer dans quelle mesure chaque phrase correspond à ce que vous vivez ACTUELLEMENT (en %)

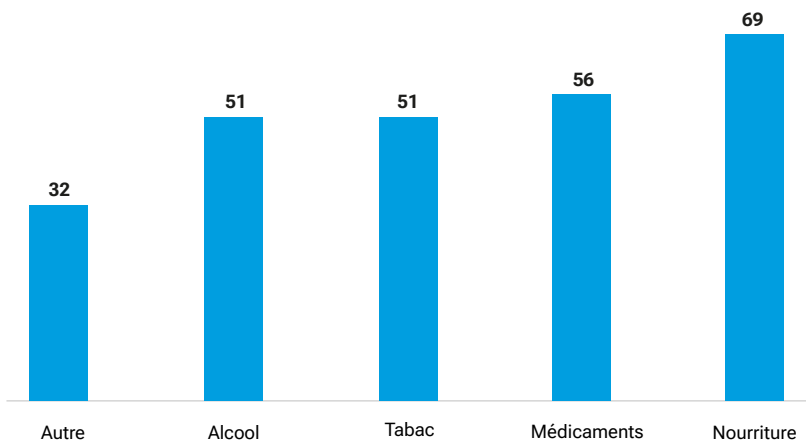


Source : CRÉDOC-EMPREINTES-SAF « Les Français face au deuil 2025 ».

Lecture : 54 % des personnes s'estimant en deuil au-delà d'un an vivent actuellement des épisodes dépressifs et 26 % ont des pensées suicidaires.

Des comportements à risque très fréquents

Suite à ce décès, dans quelle mesure avez-vous augmenté votre consommation des produits suivants ? Réponses rassemblant tous les changements quelle que soit l'intensité (en %)



Source : CRÉDOC-EMPREINTES-SAF « Les Français face au deuil 2025 ».

Lecture : 69 % des personnes encore en deuil au-delà d'un an ont augmenté leur consommation de nourriture à la suite de ce décès et 56 % celle de médicaments.

mobiliser, chacun étant lui-même plongé dans sa propre douleur.

Douleur, manque, et répercussions psychiques durables

Un deuil long s'accompagne souvent d'une souffrance profonde. Plus de six personnes sur dix ayant perdu un proche depuis plus d'un an continuent de res-

sentir un manque intense, le désir d'être à nouveau proche du défunt ou une douleur émotionnelle marquée, faite de culpabilité et de colère. La moitié ont encore du mal à accepter la réalité du décès. Quatre sur dix évitent tout ce qui rappelle la personne disparue ou disent avoir le sentiment que la vie a perdu son sens. Cette difficulté s'accompagne souvent d'un détachement vis-à-vis des autres. Un tiers, enfin, expriment une confusion quant à leur place dans la vie, des difficultés à se réengager ou à accomplir les gestes du quotidien.

Ces états psychiques prolongés ont des répercussions concrètes sur la santé. Près de neuf personnes endeuillées sur dix disent avoir ressenti un épuisement ou des douleurs physiques inhabituelles, dont plus de la moitié de manière intense.

Enfin, la moitié des personnes durablement en deuil déclarent vivre des épisodes dépressifs et évoquent des troubles d'adaptation (irritabilité, stress, confusion) ou des angoisses liées au décès. Plus inquiétant encore, un quart des personnes concernées rapportent avoir eu des pensées suicidaires.

Des comportements à risque avec des conséquences sur la santé

Le deuil au-delà d'un an ne se limite pas à la souffrance psychique, il peut aussi modifier durablement les comportements et fragiliser la santé. Plus des deux tiers des personnes concernées déclarent avoir augmenté leur consommation alimentaire et plus de la moitié reconnaissent une hausse de leur consommation de médicaments, de tabac ou d'alcool.

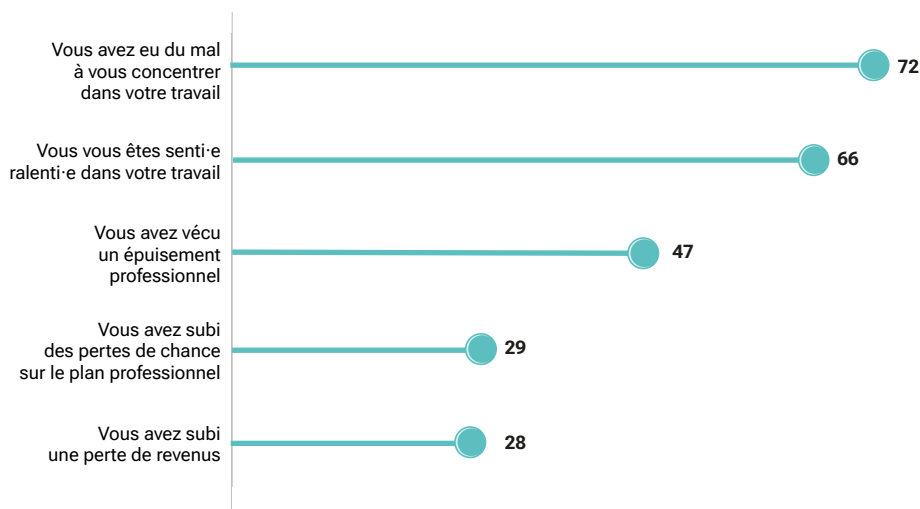
Ces comportements à risque accompagnent souvent une volonté d'évitement visant à se protéger de la douleur associée au décès d'un proche. Ils peuvent entraîner des complications physiques. Ainsi, 14 % des personnes endeuillées depuis plus d'un an déclarent avoir développé une nouvelle maladie ou vu une pathologie existante s'aggraver à la suite du décès. Dans 83 % des cas, un diagnostic médical a été posé. Ces troubles sont plus fréquents lorsque le décès est survenu brutalement — à la suite d'un accident — ou qu'il concerne un descendant ou un conjoint, c'est-à-dire des liens particulièrement forts sur le plan affectif.

Un deuil long affecte aussi la vie professionnelle

La sphère professionnelle n'est pas épargnée par les effets du deuil. Près d'un tiers des personnes endeuillées depuis plus d'un an se sont arrêtées de tra-

Près de la moitié des actifs encore endeuillés ont vécu un épuisement professionnel

Quelles conséquences a eu sur le plan professionnel et financier le décès qui vous a particulièrement affecté ? (en %)

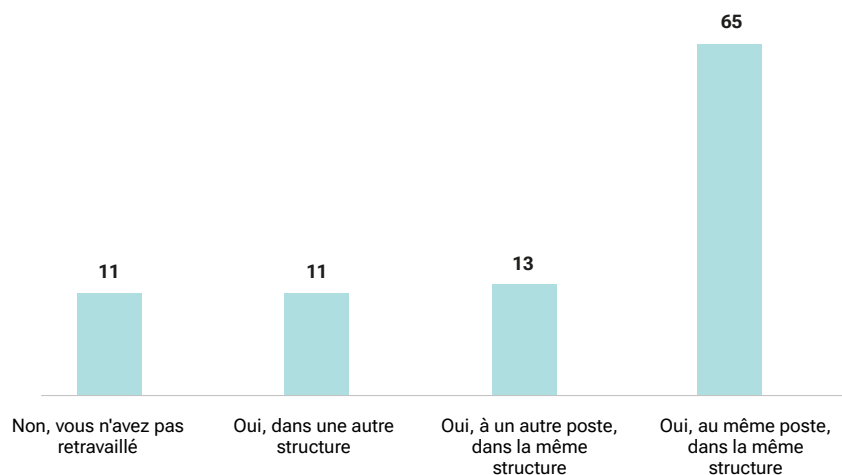


Source : CRÉDOC-EMPREINTES-SAF « Les Français face au deuil 2025 ».

Lecture : 72 % des actifs encore en deuil au-delà d'une année ont eu du mal à se concentrer dans leur travail et 47 % ont connu un épuisement professionnel.

Plus d'un tiers des actifs endeuillés au-delà d'un an n'ont pas pu retrouver le même poste qu'avant le décès

Suite à cette période, avez-vous retravaillé ? (en %)



Source : CRÉDOC-EMPREINTES-SAF « Les Français face au deuil 2025 ».

Lecture : 11 % des actifs en deuil au-delà d'une année et ayant dû s'arrêter de travailler à cause du décès n'ont pas retravaillé par la suite.

vailler plus d'une semaine à la suite du décès. Ces interruptions concernent plus souvent les familles monoparentales, les personnes vivant seules et les femmes, mais aussi les actifs de plus de 35 ans.

Au-delà de ces arrêts, les personnes en deuil durable font état de nombreuses difficultés dans leur travail : 72 % évoquent un manque de concentration, 66 % le sentiment d'être ralenties, et près de la moitié un épuisement pro-

fessionnel. Ces difficultés touchent plus fréquemment les jeunes actifs, les personnes isolées, les familles monoparentales, les employés et les femmes.

Pour certains, les conséquences vont jusqu'à la rupture du parcours professionnel : 15 % des actifs endeuillés depuis plus d'un an déclarent avoir quitté leur emploi en raison du décès. Ce phénomène concerne particulièrement les jeunes actifs, les chefs d'entreprise, les

commerçants et artisans, les ouvriers, les familles monoparentales et les femmes. Parmi ces personnes, plus d'un tiers n'ont pas retrouvé leur poste, 11 % n'ont pas retravaillé et 11 % ont dû changer de structure.

Une vie sociale plus souvent fragilisée

Un deuil long fragilise aussi les liens sociaux. Un sentiment d'isolement est ressenti par près des deux tiers des personnes concernées et près d'une sur deux a coupé de nombreux liens avec leurs proches. Ce ressenti est particulièrement marqué chez celles qui ont perdu un enfant, un conjoint ou un grand-parent, mais aussi parmi les jeunes, les familles monoparentales, les personnes vivant seules et les femmes.

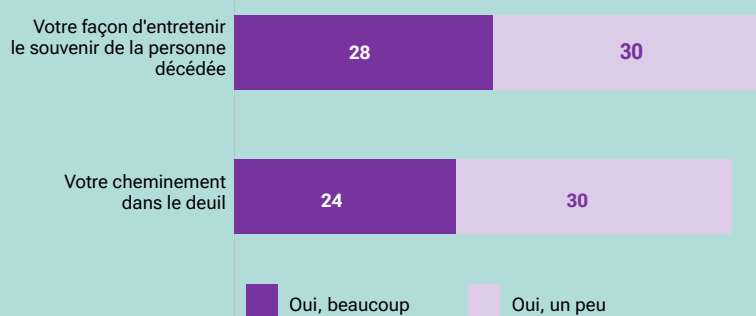
Pour certaines, la perte d'un proche entraîne un bouleversement plus concret encore : 18 % déclarent avoir déménagé à la suite du décès. Ce phénomène touche plus souvent les 18-44 ans, les chefs d'entreprise, les ouvriers et les familles monoparentales, confirmant l'impact profond du deuil sur la stabilité personnelle, sociale et parfois géographique.

La dispersion des cendres dans la nature : une pratique minoritaire, parfois source de difficulté

Près de trois quarts des Français ont déjà assisté aux obsèques d'un proche dans le cadre d'une crémation. Parmi eux, seule une minorité — environ une personne sur cinq — a connu une dispersion des cendres dans la nature.

Si cette pratique reste peu répandue, elle n'est pas sans impact émotionnel : plus de la moitié des personnes interrogées estiment que la dispersion des cendres en pleine nature complique, au moins un peu, leur vécu du deuil. Pourtant, ceux qui ont eux-mêmes fait ce choix déclarent majoritairement qu'ils prendraient la même décision à nouveau, signe d'un attachement fort à la symbolique de ce geste, malgré la difficulté qu'il peut susciter.

Pour vous personnellement, le fait que les cendres aient été dispersées en pleine nature, sans lieu de recueillement matérialisé, cela complique-t-il...? (en %)



Source : CRÉDOC-EMPREINTES-SAF « Les Français face au deuil 2025 ».

Lecture : 28 % des personnes ayant assisté à des obsèques donnant lieu à la dispersion des cendres dans la nature estiment que cela complique beaucoup leur façon d'entretenir le souvenir de la personne décédée.

Pour en savoir plus

- *Les Français face au deuil*, CRÉDOC, 4^e baromètre, étude CRÉDOC-Empreintes, Syndicat de l'Art Funéraire, octobre 2025, www.empreintes-asso.com
- *Les Français et les obsèques : 6^e baromètre CSNAF-CRÉDOC*, Funescope, CRÉDOC, étude pour la CSNAF, mai 2024, www.saf.fr
- *Observatoire des vulnérabilités*, 4^e édition, CRÉDOC, janvier 2024
- *Les Français face au deuil 2021*, étude CRÉDOC-Empreintes-CSNAF dévoilée aux Assises du deuil, 2021, www.empreintes-asso.com
- *Les Français face au deuil 2019*, étude CRÉDOC-Empreintes-CSNAF dévoilée aux Assises du deuil, avril 2019, www.empreintes-asso.com
- From Bereavement to grief to cognitive decline : a call for novel treatment and prevention approaches, Eric Bui, Olivia Okereke, *The american journal of geriatric psychiatry*, volume xxvi, Issue 4, p. 461-462, avril 2018 [https://www.ajgponline.org/article/S1064-7481\(18\)30008-3/abstract](https://www.ajgponline.org/article/S1064-7481(18)30008-3/abstract)
- « Le deuil, une réalité vécue par 4 Français sur 10 », 2016, Thierry Mathé, Aurée Francou, Pascale Hébel, *Consommation et modes de vie*, CRÉDOC, n° 286. <https://www.credoc.fr/publications/le-deuil-une-realite-vecue-par-4-francais-sur-10>
- « Le veuvage précoce : un bouleversement conjugal, familial et matériel », Études et résultats, n° 806, DREES, juillet 2012. <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/le-veuvage-precoce-un-bouleversement-conjugal-familial-et-materiel>

Directeur de la publication : Christian Tardivon

Rédacteur en chef : Yvon Rendu

Relations publiques et presse : Jörg Müller | 0140778532 | E-mail : muller@credoc.fr

CRÉDOC, 142, rue du Chevaleret, 75013 Paris | Commission paritaire n° 2193 | AD/PC/DC | www.credoc.fr

Design graphique : Marlène Dorgny | Mise en page : kit-de-com.fr