

# À 45 ANS, qui sommes-nous ?

Sondage exclusif : *Madame Figaro* a interrogé avec l'Ifop plus de 800 femmes de 40 à 50 ans. Comment vont-elles ? Aspirations, défis, paradoxes, santé : quelles sont la vérité et la couleur de leur quotidien ? Analyse en sept chapitres.

## ELLES COMME CATÉGORIE

**SOCIOLOGIQUE CIBLÉE**, on ne savait pas grand-chose : les femmes de 40 à 50 ans sont souvent les grandes oubliées des sondages. À tort, car cette décennie, celle de tous les défis mais aussi de toutes les réalisations, est fascinante. À l'occasion de ce numéro spécial 45 ans de *Madame Figaro*, nous avons voulu mieux comprendre cet âge dit « du milieu de vie », en cerner toutes les facettes, et mettre un coup de projecteur sur une génération de femmes aux prises avec un tunnel d'endurance et un horizon de réalisations. Dans les grandes lignes, les chiffres confirment une intuition : les femmes de 40 à 50 ans sont sur tous les fronts, dévouées à leurs foyers, et déterminées à réussir leur carrière. On découvre que 82 % d'entre elles se disent épanouies (ou « plutôt épanouies ») dans leurs relations amicales, 70 % heureuses (ou « plutôt heureuses ») dans leurs amours. Quand on interroge le lien qui les unit à leurs enfants, la complicité grimpe à 95 % ! À l'heure où l'horizon est plombé par les manifestations concrètes du dérèglement climatique et les conflits internationaux à l'œuvre, l'entourage proche s'affiche toujours comme une valeur refuge, et l'enfant, sans nul doute, comme un repère central. L'objet premier de leur attention. Ce qui explique peut-être que, malgré des doubles journées, elles se disent globalement heureuses. Les quadras ont, semble-t-il, su trouver leur point d'équilibre. C'est en tout cas ce que retient Nicole Prieur, psychanalyste et philosophe\*, spécialisée dans les relations familiales, « agréablement surprise » de découvrir que 73 %

se disent satisfaites de leur équilibre vie pro/vie perso.

« Ces femmes sont dans la force de l'âge, en train de construire leur vie. Ce sont des bâtieuses. Elles se réalisent sur beaucoup de plans, résume-t-elle. Car si dans la vingtaine, on se cherche, si de 30 à 40 ans, on est à l'heure des choix et on pose les jalons de sa vie, de 40 à 50 ans, on

consolide. » Seulement, ce point d'équilibre, « elles le paient cher », reconnaît l'experte. En effet, la société a fait croire à cette génération qu'elle pouvait tout combiner, tout avoir. Et souvent, elles ont réussi. Mais à quel prix ? Comme le souligne Frédéric Dabi, directeur général de l'Ifop, « notre sondage auprès de cette décennie charnière montre aussi de réelles poches de souffrance ». À commencer par une grande fatigue, qui frappe une femme sur deux. Ainsi, 45 % se disent fatiguées, 8 % épuisées. Cela fait plus d'une femme sur deux en perte importante d'énergie. Près de 50 % des femmes cadres, en couple et/ou des mères déclarent disposer de moins d'une heure de « temps pour elle » par jour. Et 31 % frôlent même le burn-out.

**« LES FEMMES DE 40-50 ANS SE SENTENT ENFIN AUTORISÉES À LE DIRE**, ce qu'elles n'auraient pas fait dans de telles proportions il y a quelques années, subissant en silence une pression chronique, souligne Nicole Prieur. C'est une avancée ! » Pour Frédéric Dabi, « ces chiffres révèlent en filigrane le fameux symptôme de la bonne élève, qui relève aussi du modèle

héroïque ». Le spécialiste des comportements sociaux poursuit : « On a longtemps parlé des femmes Sisyphe, remontant en quelque sorte toujours sur le front, devant se battre encore et toujours pour obtenir certains droits, poursuit-il. Il semblerait que l'on soit aujourd'hui face à des femmes Atlas, portant sur leurs épaules le poids de leur monde, qui va des questions d'argent, de carrière, à l'éducation des enfants, en passant par la responsabilité de parents vieillissants... » Dans l'iconographie et la mythologie grecque, les représentations balancent entre un Atlas écrasé sous la charge du globe terrestre ou éclatant de force. S'accorde-t-on, alors, à la lecture de notre sondage, et pour reprendre et féminiser la célèbre phrase de Camus, sur l'idée qu'il nous « faut imaginer Atlas heureuse » ? Une femme affirmée qui commence à poser ses limites, mais saisit les opportunités avec vitalité...

**IL FAUT DIRE QUE DE 40 À 50 ANS**, il y a pour les femmes tant à jouer dans un monde du travail encore verrouillé. La reconnaissance, qu'elles trouvent légitime d'avoir, tarde à venir. Elles se sentent utiles (à 81 %), mais 49 % des interrogées ne s'estiment pas reconnues à la hauteur de leur engagement, alors qu'elles ont mis les bouchées doubles pour réussir. Dans ces conditions, « être payées moins que leurs collègues masculins signifie encore avoir moins de valeur », déplore Nicole Prieur. Si sentimentalement enfin, 70 % des sondées se disent plutôt satisfaites de ce qu'elles partagent, quand il leur est demandé ce qu'elles aimeraient changer en priorité, elles répondent... elles-mêmes (plus précisément quelque chose dans leur physique, ou dans leur image de soi, voir p. 90) ! Leur assurance n'est pas sans faille. Pour Frédéric Dabi : « Ces données illustrent une confiance en soi qui se craquelle dans l'intime. » Physiquement, on apprend que 35 % d'entre elles préfèrent les cheveux blancs aux cheveux teints. 6 % seulement adoubent Botox et injections. « Le vrai marqueur du passage du temps reste les cheveux blancs. De 40 à 50 ans, on parle encore de simples rides d'expression », observe Nicole Prieur. Dans leur vie pro ou perso, dans leurs rapports aux autres, les femmes de cette décennie 40-50 ans semblent aussi hésiter entre deux modèles : celui, ancestral, du don de soi – elles sont par exemple 81 % à faire passer la santé de leurs proches avant la leur –, et celui, plus contemporain, d'une réappropriation de leur personne – elles ne supportent plus les inégalités et veulent exister par et pour elles-mêmes. Aspirations profondes, besoin de penser à elle... Après les élans comme les doutes exacerbés de la jeunesse, et avant les questionnements et les choix de la retraite, la femme Atlas s'essaye avec brio et détermination sur un chemin « qui lui va ». •

\* Nicole Prieur a notamment publié « *Disputez-vous bien !* » (2025), coécrit avec Bernard Prieur, et « *Les Trahisons nécessaires* » (2021), les deux aux Éditions Robert Laffont.

L'enquête a été menée par l'Ifop auprès d'un échantillon de 803 personnes représentatif de la population féminine française âgée de 40 ans à 50 ans, du 4 au 10 juin 2025.

## LE PROCESSUS DE RECONNAISSANCE selon Paul Ricoeur

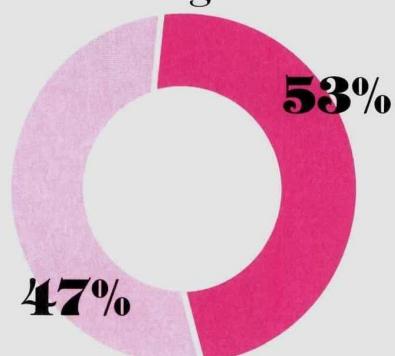
Pour les femmes, la reconnaissance est une quête, y compris dans la sphère professionnelle et économique.

Selon le philosophe, la reconnaissance est un processus. Il s'intéresse d'abord à la reconnaissance d'un objet (objectivité), puis à la reconnaissance de soi-même (subjectivité) qui permet la reconnaissance mutuelle (intersubjectivité). Le besoin d'être reconnu, pour Paul Ricoeur, traduit le besoin que l'autre atteste qui je suis, dans un mouvement réciproque : plus on se sent reconnu, plus on est reconnaissant. Pour réussir à demander (plus d'argent, plus de considération, plus d'équité...), il faut déjà être capable de recevoir. C'est possible quand on n'attend plus une reconnaissance de l'autre : on se la donne déjà à soi-même.

En résumé, quand on reconnaît mieux la valeur que l'on apporte à sa famille, à son travail, on peut la faire reconnaître par l'autre. Quand notre interlocuteur se sent investi, valorisé car il mesure ce qu'on lui donne, il devient lui-même plus enclin à donner.

À lire notamment, « *Apprendre à philosopher avec Ricoeur* », de Nicolas Tenaillon, Éditions Ellipses, 2025.

**53%**  
se disent épuisées ou fatiguées



Niveau d'énergie

**47%**  
se disent en bonne forme