



RENCONTRES PROFESSIONNELLES SUR
LES ENJEUX RH ET MANAGÉRIAUX
Parc des expositions et congrès - Dijon

2ème ÉDITION



ARTICLE

Génération Z, génération burnout ?

Philippe Zawieja

Psychosociologue du travail, directeur des partenariats stratégiques et de la recherche

Jean-Christophe Villette

Psychologue du travail, directeur général



Les jeunes actifs sont-ils réellement plus en souffrance au travail que les salariés moins jeunes ?

Les sondages qui se succèdent sont contradictoires : 55 % des moins de 30 ans seraient concernés selon le 15e baromètre « État de santé psychologique des salariés français » (novembre 2025), quand le baromètre « Causes racines du mal-être au travail » EKILIBRE/OpinionWay1 décèle chez eux moins de mal-être élevé à très élevé que chez leurs aînés (11% contre 18%), mais plus de mal-être faible et très faible (49% contre 42%). Seule quasi-certitude : la tendance, ces dernières années, seraient en forte hausse...

On a beaucoup allégué un rapport au travail différent, voire altéré, chez la GenZ, mais la littérature scientifique semble battre cette idée en brèche. D'autres hypothèses méritent donc d'être explorées :

- **Stratégies publiques et organisations recruteuses survendent les perspectives** ouvertes par des études longues, les filières, les métiers : en témoignent par exemple les campagnes de recrutement des armées ou de l'administration pénitentiaire, ou la communication verdoyante des multinationales, qui tendent à idéaliser les missions proposées – au risque d'un profond désillusionnement des recrues, une fois passés les quelques mois de lune de miel..

- Les jeunes actifs cumulent les facteurs d'**insécurité socio-économique et psychologique** : l'entrée dans la vie active ne met plus fin à la précarité des années étudiantes : la cherté de la vie, le fort renchérissement du logement alors même que la qualité de l'habitat se dégrade, la difficulté d'accéder à la location et à la primopropriété prolongent la dépendance matérielle aux parents, pérennisent les inégalités sociales et freinent la mobilité sociale.

L'écoanxiété affecte tout particulièrement les jeunes générations, associant l'inquiétude face à l'avenir de la planète et, chez certains, la rancœur à l'égard des générations antérieures, accusées d'avoir détruit l'environnement au profit des jouissances matérielles. La radicalisation du paysage politique national et le marasme politique qui en résulte ajoute au tableau. Enfin, le report progressif de l'âge de départ à la retraite éloigne l'horizon où il sera possible de sortir d'un monde professionnel spontanément tenu pour délétable...

- La GenZ baigne en effet dans **un discours sociétal dominé par la critique du Travail** et par le terme de « burnout », étiquette fourre-tout permettant de désigner tout aussi facilement une fatigue ou une surcharge de travail très temporaire (« J'ai géré dix dossiers aujourd'hui. À la fin de la journée, j'étais en burnout... ») que de réels épisodes anxio-dépressifs, quand leurs prédécesseurs parlaient, eux, de « surmenage » ou de « stress ». Pas étonnant, donc, que le burnout soit omniprésent, à tort ou à raison...
- Hors sphère professionnelle, les jeunes actifs présentent la spécificité de consacrer aux écrans un temps bien supérieur à celui de leurs aînés. La banalisation des plateformes de vidéo à la demande, voire la pratique compulsive du binge-watching, la pratique des jeux vidéo, individuelle ou en réseau, le temps consacré aux réseaux sociaux empiètent sur le temps consacré aux interactions sociales ou aux activités sportives, mais surtout au sommeil, en retardant l'heure d'endormissement. Le rythme social imposé par la journée de travail ne permettant pas toujours de retarder l'heure de réveil, s'ensuit une dette de sommeil et un sentiment persistant de fatigue...
- Même si elle évolue rapidement, la sociologie des **addictions** continue à montrer que les 18-30 consomment davantage de cannabis, de cocaïne ou de métamphétamine que les autres générations. Or, ces substances sont systématiquement associées aux troubles anxio-dépressifs, qu'elles cherchent à atténuer dans un sens, et qu'elles favorisent dans l'autre – sans mentionner le risque d'accident induit lors de la conduite de machines, par exemple.

Beaucoup d'autres hypothèses mériteraient sans doute d'être citées. Mais une conclusion s'impose : l'existence réelle d'une génération Z est régulièrement contestée, de sorte qu'il semble bien plus préférable d'insister sur ce qui rapproche les générations plutôt que sur ce qui les sépare. Ce qui n'empêche nullement d'être attentif aux vulnérabilités spécifiques dont les jeunes actifs peuvent souffrir.