

Quand ils se projettent à la retraite, les Français redoutent le manque de moyens financiers (65%) loin devant la peur de la maladie (46%)

Un baromètre Odoxa pour Generali révèle une perception de la retraite toujours attractive, mais fragilisée par de fortes inquiétudes financières

Dans un contexte marqué par la transition démographique, la fragilisation du système par répartition et les incertitudes sur le niveau de vie à la retraite, Generali France publie, en partenariat avec Odoxa, le baromètre « La retraite et moi »¹. Réalisée auprès de plus de 3 600 Français, actifs de plus de 45 ans et retraités, cette étude vise à mieux comprendre la manière dont cette étape de vie est perçue, anticipée et vécue.

Parmi les principaux enseignements de l'étude :

- **Seuls 28% des futurs retraités déclarent attendre cette étape avec envie, tandis que 54% l'abordent avec ambivalence ou appréhension.**
- **65% des futurs retraités redoutent un manque de moyens financiers à la retraite. Cette crainte arrive devant la peur de la maladie (46%). Dans les faits, 51% des retraités déclarent vivre moins bien qu'avant.**
- **71% des futurs retraités souhaitent être accompagnés pour mieux anticiper la retraite financièrement.**

« Les résultats de cette étude montrent que la retraite ne se limite plus à un simple arrêt de l'activité professionnelle : c'est une véritable étape de vie, qui se prépare dans toutes ses dimensions. Ils mettent en évidence la nécessité d'un accompagnement global, sur les plans financier, médical et psychologique, pour permettre à chacun d'aborder cette transition le plus sereinement possible. L'une des clés de succès pour bien préparer cette nouvelle étape de vie réside dans l'anticipation. Plus cette réflexion est engagée tôt, plus le projet de retraite pourra être adapté à sa situation, à son mode de vie et à ses attentes pour l'avenir. L'épargne régulière et le conseil personnalisé constituent, à ce titre, des leviers précieux. », déclare **Sophie Vannier, Directrice générale de Generali Retraite.**

Une retraite attractive, mais abordée avec prudence

La retraite conserve une image globalement positive dans l'opinion. **87% des futurs retraités l'associent à la possibilité de profiter de la vie et 86% à un sentiment de liberté.**

La fin de la vie professionnelle est également perçue comme une libération, puisque **79% y voient un soulagement.** Ce ressenti est confirmé par les retraités : 84% déclarent profiter de la vie, 87% éprouvent un sentiment de liberté et 81% se disent soulagés de ne plus travailler.

¹ Étude Odoxa pour Generali réalisée en ligne du 4 au 14 mars 2026 auprès de 3 056 actifs âgés de 45 ans et plus et de 565 retraités. Les échantillons sont représentatifs de la population française selon la méthode des quotas (sexe, âge, profession, région et catégorie d'agglomération).

Cependant, cette perception positive s'accompagne d'une forme d'ambivalence. **Seuls 28% des actifs de 45 ans et plus attendent cette période avec envie, tandis que 36% oscillent entre enthousiasme et inquiétude et 18% l'abordent avec appréhension.** Les hommes se montrent légèrement plus sereins que les femmes : 30% l'attendent avec envie, contre 25% des femmes.

Cette lecture nuancée est largement partagée, quel que soit le profil socio-professionnel. Cadres et ouvriers ont une perception comparable, avec **53% dans chaque catégorie qui déclarent appréhender la retraite avec ambivalence ou inquiétude.**

Des différences apparaissent toutefois dans les ressorts de cette perception. Les ouvriers expriment davantage de préoccupations matérielles : **71% craignent un manque de ressources financières, contre 58% des cadres.** À l'inverse, les cadres témoignent d'un attachement plus marqué au travail : **59% considèrent qu'il constitue une part essentielle de leur identité** (contre 42% des ouvriers) et redoutent davantage la perte de rôle social.

Les perceptions varient également selon l'âge. Les 45-54 ans, plus éloignés de la retraite, expriment davantage d'inquiétudes que leurs aînés : **57% abordent cette perspective avec ambivalence ou inquiétude, contre 51% des 55 ans et plus.**

Des différences territoriales apparaissent également. Certaines régions affichent une perception plus positive de la retraite, comme le **Grand Est (34% attendent la retraite avec envie)**, la région PACA (31%) ou la Normandie (30%), tandis que d'autres apparaissent plus mitigées, notamment la Nouvelle-Aquitaine (24%), le Centre Val-de-Loire (24%) et les Hauts-de-France (22%).

Enfin, **les futurs retraités se projettent dans une retraite dynamique**, marquée notamment par les voyages (69%), le sport (49%) et le développement de passions personnelles (48%). Les retraités décrivent, quant à eux, une réalité davantage ancrée dans le quotidien, où la lecture occupe une place particulièrement importante (65% contre 38% des actifs). Si le goût du voyage demeure présent chez les retraités (60%), le temps consacré aux proches prend une place plus importante (64% contre 53% des actifs), ce qui confirme que cette aspiration se concrétise une fois à la retraite.

Le niveau de vie, principal point de tension entre projections et réalité

La question financière s'impose comme le principal facteur structurant du rapport à la retraite. Avant même d'y être confrontés, **65% des futurs retraités craignent un manque de moyens financiers**, devant la peur de tomber malade (46%). Cette crainte se confirme dans les faits : **51% des retraités déclarent vivre moins bien qu'avant**, contre seulement 20% qui estiment vivre mieux.

La crainte de manquer de moyens financiers varie selon les territoires. Elle est particulièrement élevée en Centre Val-de-Loire (73%) et en Bourgogne Franche-Comté (72%) tandis qu'elle est plus modérée en PACA (62%) et dans le Grand Est (62%).

Dans le même temps, les choix de vie apparaissent guidés par des considérations pragmatiques. Contrairement à certaines idées reçues, la retraite ne s'accompagne pas d'un désir massif de mobilité. **Une majorité de futurs retraités envisage de rester dans son lieu de résidence (67%)**, en privilégiant la sécurité (48%), la proximité avec les proches (48%) et l'accès aux soins (43%). **Seuls 22% envisagent de changer de région** et 11% souhaitent partir à l'étranger. Ce souhait de continuité est particulièrement marqué en Nouvelle-Aquitaine (78%) et en Bretagne (76%) tandis qu'en Ile-de-France, les intentions de déménagement sont plus élevées (seuls 48% des futurs retraités souhaitent y rester).

Une préparation encore insuffisante et un besoin d'accompagnement croissant

Malgré de fortes préoccupations financières, le niveau de préparation des Français face à la retraite reste limité. **59% des futurs retraités déclarent avoir des envies ou des projets**, mais **seuls 15% disposent d'une vision réellement structurée**. En parallèle, **41% n'ont pas encore engagé de réflexion approfondie**.

Dans ce contexte, leurs attentes vis-à-vis de la société (pouvoirs publics, employeurs, assureurs, etc.) en matière d'accompagnement apparaissent particulièrement élevées. **71% des futurs retraités estiment nécessaire d'être aidés pour mieux anticiper financièrement leur retraite**. Ce besoin est encore plus marqué chez certaines catégories, notamment les ouvriers, qui sont 74% à exprimer cette attente (vs. 62% chez les cadres).

Au-delà des aspects financiers, **les Français expriment également des besoins en matière d'accès à la santé (59%) et d'accompagnement psychologique dans la transition entre vie active et retraite (33%)**, avec une attente plus marquée chez les femmes (36%) que chez les hommes (29%). Ils attendent également que la société valorise davantage **l'implication des retraités dans la vie associative, éducative ou solidaire (35%)** et contribue à faire évoluer **le regard porté sur les jeunes retraités dans les médias et l'espace public (23%)**.

Les réponses spontanées en matière d'attentes vis-à-vis de la société (pouvoirs publics, employeurs, assureurs, etc.) mettent aussi en évidence **l'enjeu de la responsabilisation individuelle (28%)**, **le développement de dispositifs de transition progressive vers la retraite (20%)** et des **aides financières complémentaires (15%)**.

Alors, comment bien préparer sa retraite ?

1. Faire le point sur sa future retraite

La première étape consiste à estimer ses futurs droits à la retraite pour mieux identifier ses besoins. Le portail officiel [Info Retraite](#) permet d'obtenir une estimation personnalisée.

2. Anticiper le plus tôt possible

Plus la démarche est engagée tôt, plus l'effort d'épargne peut être progressif et adapté à sa situation.

3. Diversifier ses sources de revenus

Pour compléter les revenus issus des régimes obligatoires, les solutions d'épargne retraite peuvent permettre de se constituer progressivement un complément de revenus.

4. Les atouts clés de l'épargne retraite

Les dispositifs d'épargne retraite permettent de :

- épargner à son rythme selon ses capacités ;
- bénéficier d'un cadre fiscal avantageux ;
- conserver une grande souplesse dans les modalités de sortie (capital, rente ou combinaison des deux selon les conditions du contrat) ;
- protéger ses proches en cas de décès ;
- faire fructifier son épargne sur le long terme.

5. Se faire accompagner

Chaque situation étant différente, un accompagnement personnalisé peut aider à définir ses objectifs, à évaluer ses besoins futurs et à construire une stratégie adaptée à son parcours de vie.



À propos de Generali France

Generali France est aujourd'hui l'un des principaux assureurs et gestionnaires d'actifs de l'Hexagone avec un chiffre d'affaires de 19,5 milliards d'euros en 2025. Il accompagne 8 millions de clients particuliers, professionnels et entreprises grâce à une offre complète de solutions d'assurances (santé, prévoyance, assistance, biens et responsabilité), d'épargne patrimoniale, de retraite et de gestion d'actifs. Implanté en France depuis 1832, Generali France s'appuie sur le savoir-faire et l'expertise de ses 9 300 collaborateurs, agents généraux et salariés d'agences, ainsi que sur ses réseaux de courtiers et d'intermédiaires. Sa vision : être le partenaire de ses clients et de ses distributeurs tout au long de leur vie.

Generali contribue à une société plus robuste, protégeant les biens et les personnes, en soutenant la transition environnementale, en aidant les plus vulnérables à travers sa fondation The Human Safety Net. Generali France est pionnier en matière de prévention des risques climatiques auprès de ses clients.

Plus d'informations sur generali.fr / Suivez notre actualité sur [LinkedIn](#)