

16 JUIN 2026

CAUSES ET CONSÉQUENCES DES RUPTURES DE COUPLES

Présentation et décryptage des résultats de l'enquête « Les Français et les ruptures de couples », conçue par les AFC et réalisée par l'institut d'études Opinionway

opinionway

POUR

AFC
LES ASSOCIATIONS
FAMILIALES
CATHOLIQUES
CONFÉDÉRATION
NATIONALE



LES
ASSOCIATIONS
FAMILIALES
CATHOLIQUES
**CONFÉDÉRATION
NATIONALE**

Les AFC ont fait réaliser un sondage Opinionway de 17 questions auprès d'un panel de 1013 personnes adultes âgées de 30 à 49 ans entre le 13 et le 20 mai 2026 ayant vécu, au cours des dix dernières années, une rupture de leur couple après plus d'un an passé ensemble.

Histoire d'un échec... qui pourrait parfois être évité

Les Français et les ruptures de couple, étude Opinionway pour les AFC, a interrogé 1013 personnes âgées de 30 à 49 ans qui ont toutes vécu une séparation au cours des 10 années précédentes. Cette enquête a été réalisée du 13 au 20 mai 2026.

Une séparation conjugale, même si elle vient mettre fin à une situation sans issue, parfois même toxique pour les partenaires, est **toujours perçue comme un échec**. En témoigne la faible proportion des sondés (49%) qui estime que « les séparations règlent les problèmes de couple ».

L'expression populaire « refaire sa vie » véhicule un leurre : nul ne peut effacer ce qui a été. Les conflits peuvent persister longtemps, les blessures peinent à se refermer et l'amertume teinte le regard porté sur cette non-réussite.

Les couples se forment-ils trop rapidement ? Prennent-ils le temps nécessaire pour se connaître et partager un projet de vie commun ? **La communication dans le couple ressort comme un vecteur de difficulté majeur**, qui peut amener à la séparation, parfois en ayant donné lieu à des confrontations, voire des violences.

Si le couple fait partie de l'intimité de chacun, les sondés sont pourtant près des ¾ à évoquer leurs difficultés de couples à leur entourage. Les Français sont en revanche plutôt opposés à l'immixtion de l'Etat dans leurs vies, mais sont en bonne partie favorables à un accompagnement, y compris dans les premiers temps de leur vie commune, éventuellement pris en charge par la collectivité.

Cette enquête permet de mieux connaître la dynamique qui a conduit à la fin du couple et d'approcher ce qui aurait éventuellement permis une autre issue ■

Sauf mention contraire, tous les chiffres présentés dans ce document sont issus du sondage Opinionway pour les AFC, **enquête menée en ligne auprès d'un échantillon de 1013 individus représentatifs de la population française, du 13 au 20 mai 2026** à propos des séparations de couples. »

Méthodologie détaillée en page 10.

LA MAJORITÉ DES FRANÇAIS EST CONCERNÉE

72 %

des sondés ont vécu **une rupture** d'une relation longue au cours des dix années passées

7 ans

c'est la durée **moyenne** de la relation

1/3

des couples **sont parents** d'au moins un enfant

MAIS PENSE QUE L'ON PEUT LES ÉVITER

63 % des personnes pensent que **les séparations pourraient être évitées**

57 % des personnes pensent que **les séparations sont trop précipitées**

34 % estiment avec du recul qu'ils **auraient pu éviter leur propre séparation**

DES CAUSES IDENTIFIABLES EN AMONT DE LA FORMATION DU COUPLE

88 %

des personnes pensent qu'il est **difficile de savoir à l'avance si une relation va durer**

des sondés sont favorables à **une démarche de prévention concrète** qui peut être mise en place dès les premiers temps du couple

76 %

74 %

des sondés n'étaient **pas satisfaits de la communication dans leur couple**

des répondants sont favorables à une **préparation à la vie de couple**

62 %

59 %

Se disent **déçus de leur vie sexuelle** préalablement à leur séparation

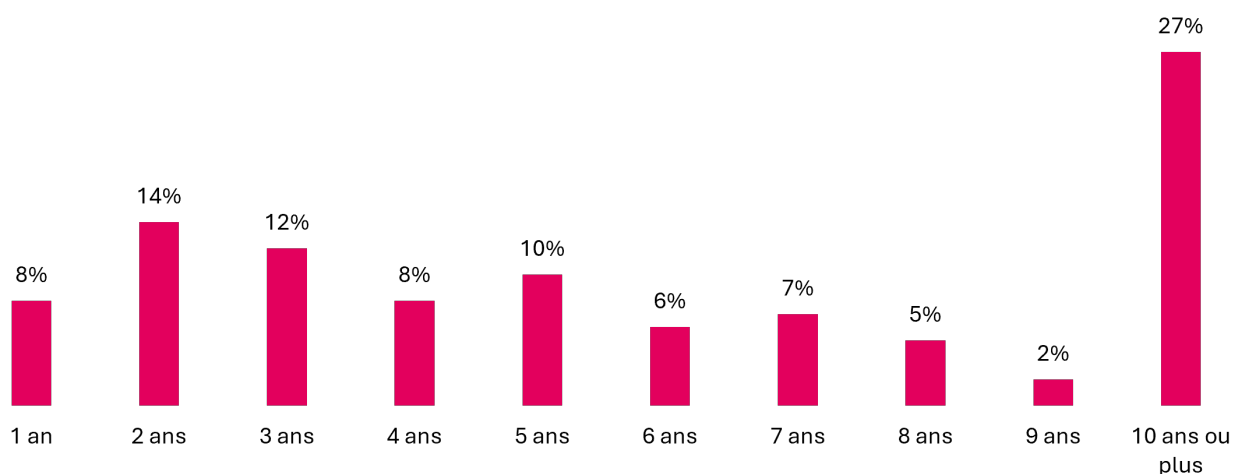
Des répondants se sont séparés principalement suite à **des violences conjugales**

3 %

FOCUS

La durée des couples n'est pas un gage immuable de stabilité

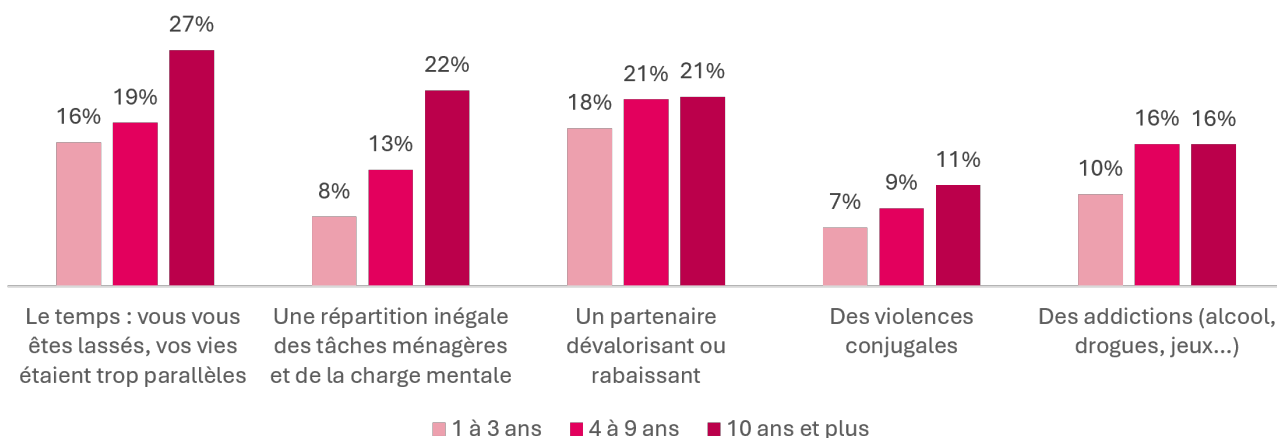
Quelle a été la durée de votre relation au moment de la rupture ?



La durée du couple ne constitue plus un gage de stabilité. **Si la moitié des séparations intervient dans les 5 premières années, les couples se séparent en moyenne après 7 ans de vie commune.**

Les difficultés rencontrées dans les couples semblent aller crescendo, alors que leur acceptation diminue au sein du couple.

Parmi les raisons suivantes, lesquelles ont le plus conduit à la rupture selon vous ?

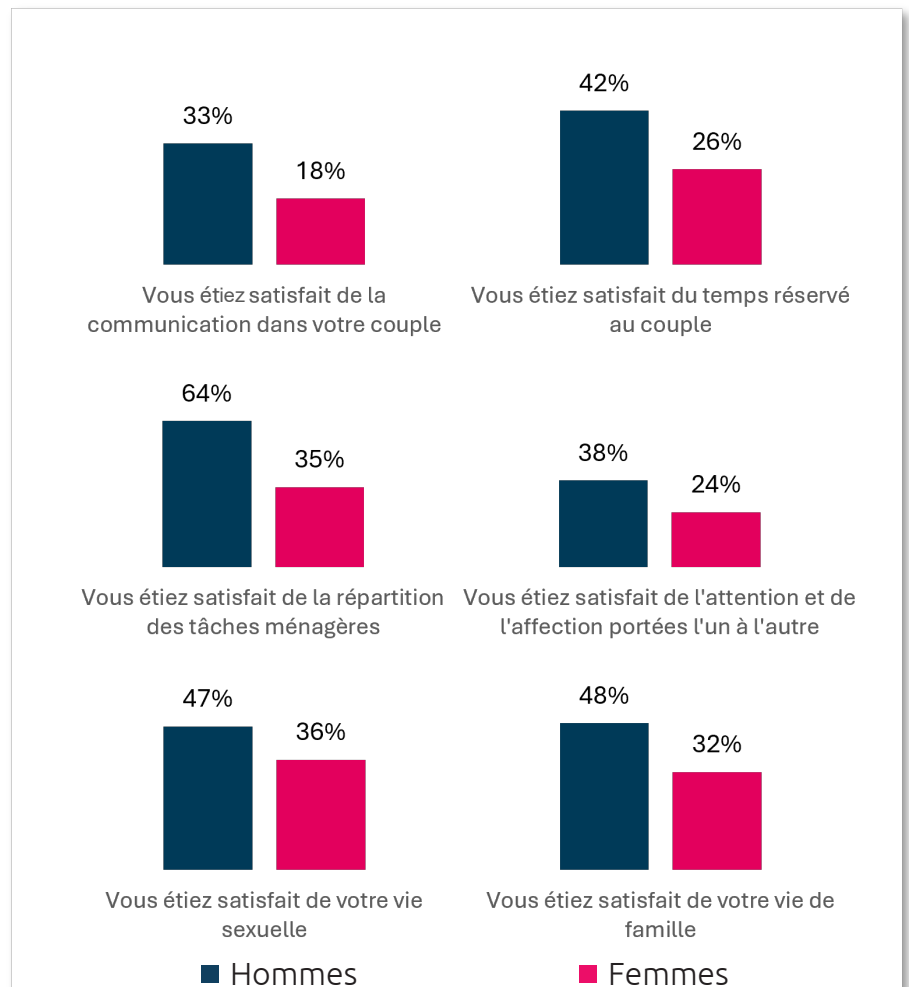


Les hommes et les femmes se projettent différemment dans leur couple, et leur perception de la vie de couple peut fortement diverger.

Les interactions au sein du couple sont sources d'insatisfaction en particulier pour les femmes. **Les femmes se projettent davantage dans la construction du couple.**

Les divergences se traduisent dans la vie quotidienne, avec un **niveau de participation aux tâches ménagères toujours moindre chez les hommes que chez les femmes.** Les femmes qui ont rompu étaient majoritairement insatisfaites de la répartition.

Avant leur séparation, **les hommes se satisfaisaient davantage de la vie de couple ou de famille** que les femmes dans le même cas.



Les femmes et les hommes ont des attentes très différentes par rapport à leur vie de couple. Afin d'éviter que ce décalage ne soit néfaste à la longévité du couple et de la famille, **une communication renforcée au sein du couple** est souhaitable.

1

DES COUPLES QUI SE FORMENT TROP RAPIDEMENT ?

Le sentiment dominant dans la population est que les séparations sont non seulement plus fréquentes mais également mieux acceptées d'un point de vue social. **Une majorité des Français (85%) estime néanmoins que les couples font moins d'efforts pour surmonter les difficultés qu'auparavant.** Il est intéressant de considérer la formation du couple et non seulement sa séparation. **77% des sondés relèvent d'ailleurs que les séparations pourraient être évitées si les personnes prenaient plus de temps pour se connaître avant de se mettre en couple.**

**Une mauvaise connaissance de l'autre**

Lorsqu'on demande aux personnes interrogées les raisons pour lesquelles elles se sont séparées, l'item de tête est celui des **différences de projets de vie et de valeurs** (15% en 1ère citation et 30% des réponses).

Les désaccords sur la gestion au quotidien, que ce soit pour l'argent du couple (10%) ou l'éducation des enfants (7%) révèlent également une période de découverte et de dialogue insuffisante.

Et une usure prématurée

20% des sondés admettent s'être lassés de leur partenaire quand ils ne sont pas simplement déçus par lui (23%).

Jusqu'à 28% des personnes interrogées indiquent ne plus supporter le caractère de leur conjoint.

Ces éléments révèlent une vision de l'autre insuffisamment réaliste et éprouvée avant de se mettre en couple.



Une communication problématique

Second constat, le déficit de communication revient comme un *leitmotiv* dans cette enquête. **74% des personnes ayant vécu une rupture estiment que la communication était insatisfaisante** dans les mois précédents. Il s'agit de la plus forte occurrence au milieu des autres sujets d'insatisfaction. Ce sont même 81% des femmes qui ont cette mauvaise opinion. Assez logiquement, il s'agit du premier élément qui aurait pu éviter la rupture : 22% des couples l'évoquent en priorité parmi trois réponses possibles et plus d'un tiers, 35%, citent cet élément.

De même parmi les actions qui pourraient être développées sur le versant de la prévention (avec trois réponses possibles) **la médiation familiale arrive en tête** pour 19% des répondants (et 34% des citations) et en second, pour 15%, la formation à la communication (et 32% des citations).

Ce n'est pas une découverte mais une confirmation **de l'importance de la communication pour la bonne santé et la pérennité des couples**. Les écarts pointés entre hommes et femmes devraient susciter une remédiation spécifique quant aux attentes de chacun.

On aura noté que **certaines raisons, souvent évoquées dans les médias ne sont pas parmi les causes principales** : l'infidélité est citée en première cause par 9% des répondants, l'inégale répartition des tâches par 4% et les violences conjugales, toujours trop élevées, par 3%.

Evoquer l'idée que certaines ruptures pourraient être évitées va-t-il contre la liberté de chacun et de chaque couple ? **Pourrait-il aller jusqu'à exister des politiques publiques soutenant ce type d'actions ?**

Les couples peuvent se former sur une vision idéalisée du partenaire, qui génère avec le temps de la frustration et de l'usure. **La communication en amont et pendant la relation de couple mérite d'être accompagnée.**

2

DES RUPTURES INÉVITABLES ?

Alors que la part des familles monoparentales parmi les familles avec enfants mineurs est passée de 12% en 1990 à 25% en 2020 (INSEE), 9% des familles sont recomposées, ce qui est quasi inchangé, et 66% des enfants vivent avec leurs deux parents de naissance, en famille unie. Cette part tend à diminuer au bénéfice des familles monoparentales.

Lorsque le quart des familles est confronté aux difficultés économiques, sociales, éducatives, psychologiques et de logement de la monoparentalité, il semble légitime de s'intéresser à la prévention des ruptures.

Au plan individuel, 75% des répondants n'ont pas de regret quant à leur décision de se séparer, 9% des séparations continuent de susciter un regret, 5% des répondants se sont remis en couple avec la même personne et 11% ne se prononcent pas. Un pourcentage non négligeable de personnes pourrait donc être aidé pour tenter de dépasser la crise qui a mené à la rupture quelques années plus tôt. Par ailleurs, 34% des personnes interrogées, estiment que leur rupture aurait pu être évitée. 8% estiment même que cette rupture aurait certainement pu être évitée. Il s'agit donc d'un tiers des personnes, ce qui est relativement conséquent. Il existe donc bien un besoin de soutien et d'accompagnement renforcé des couples.



85 %

Des sondés pensent que les couples **font moins d'efforts pour surmonter une difficulté**

Lorsqu'on n'interroge plus les personnes sur leur cas personnel mais sur leurs opinions à propos des séparations, cet angle de la prévention des séparations est encore plus net. **85% pensent que les couples font aujourd'hui moins d'efforts pour surmonter les difficultés et 63% que les séparations pourraient être évitées.**

Le rôle des pouvoirs publics est reconnu par une part substantielle des répondants puisque 36% estiment que *les pouvoirs publics devraient davantage accompagner les couples pour éviter les ruptures.*

3

COMMENT PRÉVENIR LES RUPTURES

Lorsqu'on propose des actions de prévention concrètes, l'acceptation est encore meilleure puisque 76% des répondants y sont favorables contre 23% qui ne le souhaitent pas.

Parmi ces réponses, **62% des citations favorables concernent la préparation à la vie de couple et 51% un soutien aux couples** (Jusqu'à 3 réponses possibles – Total supérieur à 100%).

LES PROPOSITIONS DES AFC

Les AFC proposent trois mesures fortes pour prévenir les ruptures conjugales :

Préparer les couples à la conjugalité en mairie lors du dépôt d'un dossier de mariage, de PACS ou d'une demande de certificat de vie commune. Transmettre d'une part une formation sur les droits et les devoirs de chacun des 3 régimes juridiques et d'autre part une formation à la résolution des conflits.

Rembourser, via les CAF, des séances de conseil conjugal. Les psychologues, médiateurs familiaux et conseillers conjugaux et familiaux font le constat que, bien souvent, les couples viennent les consulter très tardivement alors que leur relation est déjà très dégradée. Le remboursement créerait une normalisation de l'acte et une facilitation. Il donnerait un signal clair : la société se préoccupe du bien être des couples et prend soin d'eux. Le couple n'est pas seulement une affaire privée mais son équilibre concerne toute la société.

Différencier nettement les trois régimes conjugaux Mariage/PACS/Union libre afin que les régimes comportant plus de devoirs offrent aussi davantage de droits.





Echantillon de **1 013 personnes âgées de 30 à 49 ans, représentatif de la population française** âgée de 30 à 49 ans.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 13 au 20 mai 2026**.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1 000 répondants.

opinionway

POUR

AFC
LES ASSOCIATIONS
FAMILIALES
CATHOLIQUES
CONFÉDÉRATION
NATIONALE

LES AFC



54 638

FAMILLES
ADHÉRENTES



20 933

FAMILLES
COTISANTES*



270

AFC LOCALES *



2 611

BÉNÉVOLES



11

SALARIÉS
À LA CONFÉDÉRATION
NATIONALE



450

CHANTIERS-
ÉDUCATION



2 690

FAMILLES
BÉNÉFICIAIRES
DES CHANTIERS-
ÉDUCATION



82

REPRÉSENTANTS
AFC DES USAGERS DU
SYSTÈME DE SANTÉ



19

ANTENNES
CONSOMMATION



70

FÉDÉRATIONS
DÉPARTEMENTALES



389

ADMINISTRATEURS
AFC EN UDAF**



545

RETOMBÉES
PRESSE



22

REPRÉSENTANTS
AFC DE
CONSOMMATEURS



157 716

VISITES SUR LE SITE
INTERNET



86 300

EXEMPLAIRES
IMPRIMÉS
DE LA REVUE
LA VIE DES AFC

* Source : chiffres UNAF 2025 pour l'année 2024

** Unions départementales des associations familiales



LES
ASSOCIATIONS
FAMILIALES
CATHOLIQUES
**CONFÉDÉRATION
NATIONALE**

Les Français se séparent-ils beaucoup ? **Quelles sont les causes de leurs séparations ? Peut-on y faire quelque chose, les éviter, les prévenir ?**

Les AFC ont conçu une enquête réalisée par l'Institut d'études Opinionway qui montre que les ruptures conjugales ne sont pas une fatalité. Une part non négligeable des **Français estime que les séparations pourraient être prévenues grâce à un accompagnement en amont et pendant la relation.**

Si les Français ne veulent pas d'une intervention de l'État dans leur sphère intime, **une bonne part approuve l'idée d'un accompagnement pris en charge.**

EDITEUR

CONFÉDÉRATION NATIONALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES CATHOLIQUES
ASSOCIATION LOI 1901 RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE, MEMBRE DE L'UNAF

DIRECTEUR DE PUBLICATION

PASCALE MORINIERE

CREDITS PHOTO

UNSPLASH – JACKSON SIMMER (COUVERTURE), PRISCILLA DU PREEZ (P6 & 8)
& STEPHEN HARLAN (P7)

CONCEPTION & PUBLICATION

CNAFC

CONTACT

cnafc@afc-france.org +33 (0)1 48 78 81 61