



PREMIÈRE ÉDITION DE L'OBSERVATOIRE MOI EN MIEUX

Baromètre du changement humain — T3 2026

Ce que les recherches récentes changent vraiment dans notre
compréhension du changement humain.



Une nouvelle manière de lire la recherche

L'Observatoire Moi en Mieux est né d'un constat simple.

Chaque semaine, des dizaines de nouvelles études sont publiées en psychologie, en neurosciences ou en santé publique. Individuellement, chacune apporte un éclairage intéressant. Collectivement, elles dessinent parfois une évolution beaucoup plus importante de notre compréhension du comportement humain.

Le problème est que ces informations restent dispersées. Certaines sont publiées dans des revues scientifiques spécialisées, d'autres dans des rapports institutionnels, d'autres encore dans des bases de données publiques ou des enquêtes nationales. Pour le lecteur, il est difficile d'en dégager une vision d'ensemble.

L'ambition de l'Observatoire n'est donc pas de produire de nouvelles expériences ni de concurrencer les chercheurs. Sa mission consiste à croiser des sources fiables, à évaluer leur niveau de preuve, à mettre leurs résultats en perspective et à en tirer des conséquences concrètes pour mieux comprendre les mécanismes du changement humain. Cette approche est celle définie dans le document fondateur de l'Observatoire : produire davantage de compréhension que d'information, sans jamais inventer de données.

Dans ce Baromètre

[Ce que montre déjà le Baromètre T3 2026](#)

[Les écrans ne sont peut-être pas le problème](#)

[La procrastination : un problème de démarrage](#)

[Santé mentale : le rôle de l'environnement](#)

[Les idées reçues qui reculent](#)

[Les chiffres qui résument le trimestre](#)

[Ce que l'Observatoire retiendra](#)

[Les cinq indicateurs du Baromètre T3 2026](#)

[Rendez-vous au quatrième trimestre](#)

[Télécharger les ressources](#)

Ce que montre déjà le Baromètre T3 2026

Pour cette première édition, plusieurs dizaines de publications scientifiques, méta-analyses, essais randomisés, cohortes longitudinales et rapports de santé publique ont été examinés.

Malgré la diversité des sujets étudiés — procrastination, habitudes, santé mentale, solitude, usages numériques, sommeil ou comparaison sociale — un même constat revient avec une remarquable cohérence : les difficultés de changement sont rarement dues à une seule cause.

Le rapport identifie cinq conclusions structurantes.

- ✓ **La quantité d'un comportement n'est pas toujours le meilleur indicateur de son impact.** Concernant les usages numériques, la perte de contrôle et le caractère compulsif de l'usage expliquent davantage les difficultés psychologiques que le simple nombre d'heures passées devant un écran.
- ✓ **Les interventions psychologiques produisent généralement des effets modestes mais réels, fortement dépendants du contexte.** Les solutions miracles résistent rarement à l'examen scientifique. À l'inverse, des interventions ciblées et bien conçues peuvent modifier durablement certains comportements.
- ✓ **Le changement ne commence pas nécessairement au moment où une personne agit.** Les nouvelles recherches sur les habitudes distinguent désormais plusieurs mécanismes indépendants, notamment la préparation d'une action et son initiation.
- ✓ **Les données françaises décrivent une santé mentale plus contrastée** que ne le laissent penser les discours alarmistes. Certains indicateurs progressent, d'autres se dégradent, parfois au sein d'une même population.
- ✓ **Le changement personnel ne peut être compris indépendamment du contexte social.** L'isolement, les difficultés économiques ou la qualité du

soutien relationnel influencent profondément notre capacité à modifier durablement nos comportements.

Une évolution qui dépasse largement le développement personnel

Pris séparément, chacun de ces résultats pourrait sembler relativement technique. En les réunissant, une transformation beaucoup plus profonde apparaît.

Depuis plusieurs décennies, les explications dominantes reposaient sur une logique essentiellement individuelle : développer sa motivation, renforcer sa volonté, apprendre à mieux gérer ses émotions.

Les recherches récentes déplacent progressivement le regard vers une approche systémique. Nos comportements ne sont plus interprétés comme la conséquence d'un trait de personnalité stable, mais comme le résultat d'interactions permanentes entre notre [cerveau](#), nos [habitudes](#), notre environnement physique, les sollicitations numériques, notre [sommeil](#), notre récupération et la qualité de nos [relations sociales](#).

Cette évolution ne rend pas le changement plus compliqué. Elle le rend plus compréhensible. Et c'est précisément cette compréhension qui permettra, dans les prochaines années, de concevoir des méthodes de changement plus efficaces, parce qu'elles agiront sur le bon levier plutôt que d'exiger toujours davantage de volonté.

Les écrans ne sont peut-être pas le problème. Notre relation avec eux, si.

Pendant plusieurs années, le débat autour des écrans s'est résumé à une question presque obsessionnelle : combien d'heures passez-vous devant votre téléphone ?

Le raisonnement semblait évident. Plus le temps d'écran augmente, plus les conséquences psychologiques devraient être importantes. Cette idée est devenue si répandue qu'elle influence aujourd'hui les politiques de prévention, les applications de « digital detox », les recommandations éducatives et même la manière dont beaucoup d'entre nous évaluent leur propre santé mentale.

Pourtant, les recherches les plus récentes invitent à revoir cette façon de penser. Elles ne disent pas que le temps passé devant un écran est sans importance. Elles montrent qu'il constitue probablement un indicateur beaucoup trop simpliste.

La véritable question n'est peut-être plus : « Combien de temps utilisez-vous votre téléphone ? »

Mais plutôt : « Que se passe-t-il lorsque vous essayez de le poser ? »

Quand la quantité cesse d'expliquer le comportement

L'une des études les plus marquantes analysées dans ce Baromètre a suivi **4 285 jeunes Américains pendant quatre ans**, afin de déterminer si l'utilisation des smartphones et des réseaux sociaux pouvait prédire l'évolution de leur [santé mentale](#).

Le résultat est particulièrement intéressant. Le temps d'écran déclaré au début du suivi n'était pas, à lui seul, associé de manière indépendante aux principaux indicateurs de santé mentale étudiés. En revanche, les trajectoires d'**usage addictif ou compulsif** étaient, elles, fortement associées à une augmentation des difficultés psychologiques observées au fil des années.

Autrement dit, deux adolescents peuvent passer exactement trois heures par jour sur leur téléphone et vivre des réalités totalement différentes. Le premier consulte quelques messages, regarde des vidéos puis repose naturellement son appareil. Le second ouvre son téléphone sans intention précise, interrompt continuellement son travail, repousse son heure de coucher, ressent une difficulté croissante à s'arrêter et éprouve un sentiment de perte de contrôle.

À première vue, leur temps d'écran est identique. Psychologiquement, leur relation au numérique ne l'est pas du tout. Cette distinction est essentielle : elle déplace le débat d'une logique quantitative vers une logique fonctionnelle.

Ce qui devient réellement important

Les chercheurs s'intéressent désormais moins à la durée qu'aux conséquences du comportement. Plusieurs dimensions semblent beaucoup plus pertinentes que le simple compteur d'heures :

- ✓ La difficulté à interrompre l'utilisation ;
- ✓ La préoccupation permanente pour le téléphone ;
- ✓ Les conflits avec le sommeil, le travail ou les études ;
- ✓ La poursuite de l'utilisation malgré des conséquences négatives déjà identifiées.

Le rapport propose d'ailleurs que ces critères deviennent progressivement les principaux indicateurs de suivi des usages numériques, le temps total restant une information utile mais secondaire.

Cette évolution rappelle un principe bien connu en psychologie comportementale : ce n'est pas toujours la fréquence d'un comportement qui pose problème, mais sa capacité à envahir progressivement les autres domaines de la vie.

Pourquoi cette distinction change notre compréhension du changement

Cette nouvelle lecture dépasse largement la question des écrans. Elle illustre une idée qui revient constamment dans les recherches récentes : les comportements problématiques ne sont presque jamais définis uniquement par leur quantité.

Prenons un autre exemple. Deux personnes peuvent travailler cinquante heures par semaine. L'une termine sa journée sereinement et récupère correctement. L'autre rumine son travail le soir, dort mal, ne parvient plus à décrocher et s'épuise progressivement. Le nombre d'heures est identique. Le fonctionnement psychologique est radicalement différent.

Le même raisonnement s'applique à l'alimentation, au sport, aux réseaux sociaux ou même à la recherche de performance. Cette manière de raisonner est beaucoup plus compatible avec ce que montrent aujourd'hui les neurosciences : notre cerveau ne réagit pas seulement à l'intensité d'un comportement, mais aussi à la manière dont celui-ci interfère avec nos objectifs, notre récupération et notre capacité à reprendre le contrôle.

Les limites des « détox numériques »

Cette évolution permet également de mieux comprendre pourquoi les « détox numériques » produisent parfois des résultats très médiatisés... mais souvent plus difficiles à interpréter qu'il n'y paraît.

Une étude récente rapporte qu'après une semaine de réduction volontaire des réseaux sociaux, les participants présentaient une diminution de leurs symptômes d'anxiété, de dépression et d'insomnie. À première vue, la conclusion semble évidente : réduire les réseaux sociaux améliore la santé mentale.

Pourtant, les auteurs eux-mêmes invitent à beaucoup plus de prudence. Les participants avaient choisi volontairement de réaliser cette expérience. L'étude n'était pas randomisée. Il est donc impossible d'affirmer avec certitude que les améliorations observées proviennent uniquement de la diminution des réseaux sociaux : elles peuvent aussi être liées à l'engagement personnel des participants, à leurs attentes positives ou à d'autres facteurs non contrôlés.

Cette nuance est importante. Elle rappelle qu'une amélioration observée n'est pas automatiquement une preuve de causalité. Dans le domaine du changement humain, cette distinction est essentielle.

Une nouvelle façon de mesurer le progrès

Cette évolution scientifique conduit finalement à une idée beaucoup plus intéressante que le simple comptage des heures d'écran. Le véritable indicateur de

progrès n'est peut-être pas de réduire coûte que coûte son temps d'utilisation. Il consiste plutôt à retrouver une relation choisie avec ses outils numériques.

Pouvoir interrompre une consultation sans frustration excessive. Ne plus retarder systématiquement son heure de coucher. Retrouver une attention suffisamment stable pour terminer une tâche importante. Utiliser la technologie lorsqu'elle sert nos objectifs... plutôt que de laisser nos habitudes numériques décider à notre place.

Cette approche est beaucoup plus exigeante que les slogans promettant une « détox » en quelques jours. Mais elle est aussi beaucoup plus proche de ce que montrent aujourd'hui les données scientifiques.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Les recherches récentes ne réhabilitent pas les écrans. Elles invitent surtout à changer la manière dont nous les évaluons. Le temps passé devant un smartphone reste une information utile, mais il ne suffit plus à comprendre l'impact psychologique des usages numériques.

Ce qui semble réellement prédire les difficultés est la perte de contrôle, l'interférence avec les activités importantes, le déplacement du sommeil et la poursuite du comportement malgré ses conséquences. En d'autres termes, la question centrale n'est plus *combien de temps nous passons devant nos écrans*, mais *dans quelle mesure ils prennent progressivement le contrôle de notre capacité à choisir nos comportements*.

La procrastination n'est peut-être pas un manque de volonté. C'est parfois un problème de démarrage.

S'il fallait désigner une idée qui domine encore aujourd'hui la plupart des discours sur le changement personnel, ce serait probablement celle-ci : « Vous savez ce qu'il faut faire. Il ne vous reste plus qu'à vous lancer. »

Cette vision paraît logique. Si une personne ne commence pas un projet important, ne reprend pas une activité physique ou repousse constamment une tâche administrative, c'est qu'elle manque probablement de motivation ou de discipline.

Pourtant, les recherches publiées ces derniers mois racontent une histoire beaucoup plus subtile. Elles suggèrent que **connaître l'action à réaliser et réussir à la commencer sont deux mécanismes différents**. Cette distinction paraît anodine. Elle pourrait pourtant modifier en profondeur notre manière de comprendre la [procrastination](#), les habitudes... et plus largement les difficultés à changer.

Et si le vrai problème n'était pas la volonté ?

Depuis plusieurs décennies, les recherches sur les habitudes reposent largement sur l'idée qu'un comportement automatisé fonctionne comme une boucle relativement unique : un indice apparaît, le cerveau reconnaît la situation, le comportement démarre automatiquement.

Cette représentation reste utile. Mais une série d'expériences publiée en 2025 propose une lecture plus fine. Les chercheurs distinguent désormais deux formes d'automatisation :

- ✓ L'automatisation de la **préparation** ;
- ✓ L'automatisation de l'**initiation**.

Autrement dit, notre cerveau peut apprendre très efficacement quelle action effectuer, sans pour autant automatiser le moment où il faut réellement commencer cette action. Cette découverte remet en question une croyance très répandue : une habitude n'est peut-être pas un seul mécanisme. Elle serait plutôt composée de plusieurs étapes relativement indépendantes.

Pourquoi cette découverte change tout

Prenons un exemple très simple. Imaginez une personne qui souhaite courir trois fois par semaine. Elle prépare systématiquement ses vêtements de sport la veille. Ses chaussures sont prêtes. Son parcours est choisi. Son agenda est organisé. Pourtant... elle ne part jamais courir.

À l'inverse, une autre personne commence immédiatement dès que son réveil sonne, mais improvise ensuite complètement son entraînement.

Jusqu'à présent, ces deux situations étaient souvent regroupées sous une même étiquette : « manque de motivation ». Les nouvelles recherches proposent une lecture différente. La première personne semble avoir automatisé la préparation. La seconde paraît avoir automatisé l'initiation. Le blocage ne se situe donc pas au même endroit. Et si le mécanisme n'est pas le même, la solution ne devrait probablement pas être identique.

Diagnostiquer le point exact de blocage

Cette idée est probablement l'une des plus importantes de tout le Baromètre. Nous avons longtemps cherché à renforcer la motivation. Les travaux récents invitent plutôt à identifier l'endroit précis où le changement s'interrompt.

Le rapport de l'Observatoire propose d'ailleurs un modèle du changement beaucoup plus détaillé. Avant même qu'une action ne soit réalisée, plusieurs étapes se succèdent :

- ✓ Percevoir la situation ;
- ✓ Préparer une réponse ;
- ✓ Initier le comportement ;
- ✓ Répéter l'action ;
- ✓ Automatiser progressivement cette répétition.

À chacune de ces étapes, un blocage spécifique peut apparaître. Cette approche explique pourquoi deux personnes présentant exactement le même objectif peuvent rencontrer des difficultés totalement différentes. L'une ne sait pas par où

commencer. L'autre sait parfaitement quoi faire... mais ne parvient jamais à enclencher la première minute. Une troisième commence facilement mais abandonne après quelques jours. Parler simplement de « manque de volonté » masque cette diversité.

Les nouvelles stratégies contre la procrastination

Cette évolution de la recherche se retrouve également dans les interventions testées récemment. L'une des études les plus solides examinées dans ce Baromètre a évalué un programme numérique guidé destiné à réduire la procrastination.

Les résultats sont encourageants. Après quatre semaines, les participants procrastinaient significativement moins que ceux du groupe témoin. En revanche, cette amélioration comportementale ne s'est pas accompagnée d'une diminution automatique de l'anxiété ou de la dépression.

Cette observation est particulièrement intéressante : elle montre qu'une intervention peut réussir son objectif principal — réduire la procrastination — sans transformer instantanément l'ensemble du fonctionnement psychologique. Autrement dit, résoudre un problème spécifique ne signifie pas forcément résoudre tous les autres. Là encore, la recherche s'éloigne des promesses globales souvent rencontrées dans le développement personnel.

Penser positivement ne suffit pas toujours

Une autre étude, plus modeste mais très instructive, remet également en question une idée populaire. Pendant longtemps, de nombreuses approches ont encouragé la visualisation du résultat souhaité : imaginer sa réussite, se projeter dans un futur positif. Ces techniques peuvent être utiles, mais elles présentent une limite : elles ne disent rien de l'obstacle qui empêchera probablement l'action.

Les chercheurs ont testé une approche différente. Au lieu de se concentrer uniquement sur l'objectif, les participants devaient également identifier le principal

obstacle susceptible de les freiner, puis définir à l'avance une réponse très concrète sous la forme d'un plan « si... alors... ». Par exemple :

Si je rentre fatigué ce soir, alors je marcherai seulement dix minutes au lieu d'annuler complètement ma séance.

Cette stratégie, appelée **contraste mental avec intentions d'implémentation (MCII)**, a produit de meilleurs résultats que la simple pensée positive dans cet essai, même si celui-ci reste de taille modeste et nécessite des confirmations.

Ce résultat est cohérent avec l'idée générale qui traverse tout ce Baromètre : le changement dépend moins de notre enthousiasme initial que de notre capacité à anticiper les difficultés réelles.

Une nouvelle manière de comprendre les habitudes

En réunissant ces travaux, une idée se dessine progressivement. Les habitudes ne sont probablement pas de simples automatismes qui se déclenchent ou non. Elles ressemblent davantage à une succession de petites décisions dont certaines finissent par devenir automatiques avant les autres.

Cette vision est beaucoup plus nuancée. Elle est aussi beaucoup plus utile. Elle permet de remplacer une question souvent culpabilisante — « Pourquoi suis-je incapable de passer à l'action ? » — par une question beaucoup plus opérationnelle : « À quelle étape mon changement se bloque-t-il exactement ? » Le simple fait de déplacer la question ouvre souvent des pistes d'action beaucoup plus précises.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Les recherches récentes invitent à abandonner une vision trop simpliste de la procrastination. Le problème n'est pas toujours un manque de motivation : il peut apparaître bien avant l'action visible, au moment où le cerveau prépare une réponse, choisit un comportement ou tente simplement d'enclencher le premier mouvement.

Les nouvelles études sur les habitudes montrent que préparer une action et commencer cette action sont deux mécanismes distincts, susceptibles de s'automatiser séparément. Au lieu de chercher systématiquement à augmenter notre volonté, il devient plus pertinent d'identifier où le processus se bloque : lors de la préparation, du démarrage, de la répétition ou du maintien dans le temps.

La santé mentale ne dépend pas seulement de notre psychologie. Elle dépend aussi de notre environnement.

Pendant longtemps, le développement personnel a véhiculé une idée séduisante : si nous parvenons à mieux gérer nos émotions, à renforcer notre confiance en nous ou à développer notre résilience, nous finirons naturellement par retrouver un meilleur équilibre psychologique.

Cette vision contient une part de vérité. Mais les travaux analysés dans ce premier Baromètre montrent qu'elle est devenue insuffisante. Les recherches les plus récentes décrivent une réalité beaucoup plus complexe. Notre santé mentale n'est pas uniquement influencée par ce qui se passe à l'intérieur de nous. Elle dépend également de ce qui se passe autour de nous.

Nos conditions de vie, la qualité de nos relations, notre situation économique, notre environnement numérique, notre sommeil ou encore notre sentiment d'appartenance constituent désormais des variables centrales dans la compréhension du changement humain. Autrement dit, la psychologie moderne ne s'intéresse plus seulement aux individus. Elle s'intéresse aux systèmes dans lesquels ils évoluent.

Une photographie plus nuancée de la santé mentale en France

Les débats médiatiques donnent souvent l'impression que la santé mentale des Français ne cesse de se dégrader. La réalité observée par les grandes enquêtes nationales est plus nuancée.

Les résultats publiés en 2026 par Santé publique France concernant les collégiens et les lycéens montrent une évolution contrastée. Plusieurs indicateurs sont en amélioration. En 2024, **70 % des collégiens** et **63 % des lycéens** déclarent un bon niveau de bien-être mental, soit une progression sensible par rapport à 2022. Le sentiment de solitude recule également dans les deux populations étudiées.

À première vue, ces résultats pourraient laisser penser que la situation s'améliore. Mais d'autres indicateurs racontent une histoire différente. Parmi les lycéens, **19 % présentent un risque important de dépression**, en hausse par rapport à la précédente enquête. Et **15 % déclarent avoir déjà effectué une tentative de suicide au cours de leur vie**, un chiffre également en augmentation.

Ces données peuvent sembler contradictoires. Elles sont surtout révélatrices d'une réalité plus complexe : la santé mentale ne progresse pas ou ne recule pas uniformément. Elle évolue différemment selon les groupes, les situations et les indicateurs étudiés.

Sortir des récits simplistes

Cette observation constitue probablement l'un des enseignements les plus importants du rapport. Nous avons tendance à rechercher des explications simples : « la jeunesse va de plus en plus mal », ou au contraire « les choses s'améliorent ». Les données invitent à abandonner ces deux récits.

Le rapport parle plutôt d'une évolution **polarisée**. Autrement dit, une partie des jeunes semble retrouver un meilleur niveau de bien-être après les années marquées par la pandémie. Dans le même temps, un autre groupe reste confronté à des difficultés beaucoup plus sévères.

Cette distinction est essentielle. Elle rappelle qu'une moyenne nationale peut masquer des réalités individuelles très différentes. Pour comprendre le changement humain, regarder uniquement les moyennes revient souvent à observer une photographie floue.

Quand les conditions de vie deviennent des variables psychologiques

Cette évolution ne concerne pas uniquement les adolescents. Les données recueillies chez les adultes montrent elles aussi que les facteurs sociaux jouent un rôle majeur. Les travaux examinés dans ce Baromètre associent de manière répétée plusieurs facteurs à une dégradation de la santé mentale :

- ✓ Les difficultés financières ;
- ✓ Les discriminations ;
- ✓ L'isolement ;
- ✓ La faiblesse du soutien social ;
- ✓ Certaines formes de précarité.

Ces facteurs n'expliquent évidemment pas toutes les difficultés psychologiques. Mais ils rendent de moins en moins crédible une vision selon laquelle tout dépendrait uniquement des ressources personnelles de chacun.

Cette évolution déplace progressivement la responsabilité du changement. Au lieu de demander uniquement « pourquoi cette personne ne change-t-elle pas ? », les chercheurs s'interrogent désormais aussi sur la qualité de l'environnement dans lequel elle essaie de changer.

La solitude devient un véritable enjeu de santé publique

Parmi les déterminants étudiés ces dernières années, un thème revient avec une fréquence remarquable : la qualité du lien social. Longtemps considérée comme une

simple question de bien-être, la solitude est désormais analysée comme un véritable facteur de santé.

L'Organisation mondiale de la Santé estime qu'environ **15,8 % de la population mondiale** souffre de solitude, avec une prévalence proche de **21 % chez les jeunes**. Selon ses estimations, cette situation serait associée à près de **871 000 décès chaque année** à l'échelle mondiale.

Ces chiffres ne signifient évidemment pas que la solitude constitue, à elle seule, la cause directe de ces décès. Ils illustrent plutôt le poids sanitaire global des relations sociales lorsqu'on les considère sur une population entière. Cette évolution montre que la qualité des liens humains devient progressivement un indicateur aussi important que certaines variables médicales classiques.

Le changement ne peut plus être pensé uniquement à l'échelle de l'individu

Toutes ces recherches convergent vers une même idée : le changement personnel ne dépend jamais exclusivement de la personne qui souhaite changer. Il dépend aussi :

- ✓ Des ressources dont elle dispose ;
- ✓ Des contraintes auxquelles elle est confrontée ;
- ✓ Des personnes qui l'entourent ;
- ✓ Des environnements qu'elle fréquente ;
- ✓ Des sollicitations auxquelles elle est exposée chaque jour.

Cette vision systémique ne retire rien à la responsabilité individuelle. Elle rappelle simplement qu'un comportement prend toujours naissance dans un contexte. Deux personnes possédant des capacités comparables n'obtiendront pas nécessairement les mêmes résultats si l'une bénéficie d'un environnement favorable tandis que l'autre accumule fatigue chronique, isolement, difficultés financières et surcharge cognitive.

Le changement devient alors beaucoup plus qu'une question de volonté. Il devient une interaction permanente entre un individu et son environnement.

Une nouvelle définition de la résilience

Cette évolution conduit également à redéfinir la résilience. Pendant longtemps, être résilient signifiait essentiellement savoir faire face aux difficultés. Les recherches récentes suggèrent une définition plus large : une personne résiliente n'est pas seulement quelqu'un qui résiste, c'est aussi quelqu'un qui dispose d'un environnement suffisamment soutenant pour retrouver progressivement un équilibre après une période difficile.

Autrement dit, la résilience ne serait plus uniquement une qualité individuelle. Elle deviendrait également une propriété des systèmes humains dans lesquels nous vivons. Cette idée est encore peu présente dans le grand public, mais elle apparaît de plus en plus clairement dans les travaux consacrés aux déterminants sociaux de la santé mentale.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Les recherches récentes montrent que la santé mentale ne peut plus être interprétée uniquement à travers les caractéristiques individuelles. Les données françaises décrivent une réalité contrastée : certains indicateurs de bien-être progressent, tandis que d'autres, comme le risque de dépression ou les tentatives de suicide chez les lycéens, restent préoccupants.

Surtout, les grandes études convergent pour montrer que les difficultés psychologiques s'inscrivent dans un système beaucoup plus large où interviennent les conditions de vie, le soutien social, les ressources économiques, la qualité des relations et le sentiment d'appartenance. Au

lieu de chercher uniquement à renforcer les individus, cette évolution invite aussi à améliorer les environnements dans lesquels ils tentent de changer.

Les idées reçues qui reculent... et ce que les chiffres nous obligent à revoir

Chaque époque possède ses certitudes. Certaines résistent pendant des décennies avant d'être progressivement abandonnées. D'autres disparaissent plus discrètement, simplement parce que les données deviennent trop nombreuses pour continuer à les soutenir.

Le changement humain n'échappe pas à cette règle. En parcourant les publications scientifiques de ces deux dernières années, un phénomène apparaît avec une remarquable constance : la plupart des grandes idées reçues ne sont pas totalement fausses... mais elles sont devenues incomplètes. Les chercheurs ne remplacent pas une vérité par une autre. Ils ajoutent des nuances. Et ces nuances changent profondément la manière de [comprendre nos comportements](#).

Idée reçue N°1

« Plus on passe de temps devant un écran, plus les dégâts sont importants »

Pendant des années, le débat s'est concentré presque exclusivement sur le temps d'écran. Les nouvelles recherches déplacent progressivement la question. Ce qui semble le plus prédictif n'est pas seulement la durée d'utilisation, mais la qualité de la relation entretenue avec les outils numériques : perte de contrôle, difficulté à interrompre l'activité, conflits avec le sommeil ou les autres activités importantes. Cette évolution montre que

deux comportements extérieurement identiques peuvent produire des conséquences psychologiques très différentes.

IDÉE REÇUE N°2

« Il suffit de penser positivement pour passer à l'action »

L'imagerie mentale positive est devenue l'une des techniques les plus populaires du développement personnel. Pourtant, les recherches récentes suggèrent qu'elle gagne à être complétée. Les personnes qui identifient explicitement l'obstacle qu'elles rencontreront, puis prévoient à l'avance leur réaction sous forme d'un plan « si... alors... », semblent initier plus facilement l'action que celles qui se contentent de visualiser un résultat positif. Le cerveau semble avoir besoin d'une stratégie déjà prête lorsque l'obstacle apparaît.

IDÉE REÇUE N°3

« Une habitude est une boucle automatique »

Cette représentation est probablement celle qui évolue le plus rapidement. Les travaux expérimentaux publiés en 2025 montrent qu'une habitude pourrait reposer sur plusieurs mécanismes distincts : préparer une action, puis l'initier. Ces deux étapes peuvent devenir automatiques indépendamment l'une de l'autre. Lorsqu'une personne dit « je sais parfaitement ce que je devrais faire, mais je n'arrive jamais à commencer », elle ne décrit peut-être pas un manque de volonté, mais un mécanisme psychologique spécifique. Et ce n'est pas la même chose.

IDÉE REÇUE N°4

« Se comparer aux autres est toujours toxique »

Les réseaux sociaux ont largement popularisé cette idée. La réalité scientifique apparaît plus nuancée. Une méta-analyse regroupant plus de **1,35 million de participants** montre que la [comparaison sociale](#) peut produire de petits effets positifs lorsqu'elle est utilisée dans un cadre précis, avec un retour d'information adapté et un comportement clairement ciblé. Cela ne signifie pas que les comparaisons permanentes soient bénéfiques, mais qu'un mécanisme psychologique n'est presque jamais bénéfique ou néfaste par nature : tout dépend du contexte dans lequel il est utilisé.

Idée reçue n°5

« Tout dépend de votre volonté »

C'est probablement la croyance la plus profondément remise en question par l'ensemble des travaux analysés. Qu'il s'agisse des habitudes, de la procrastination, de la santé mentale ou des usages numériques, un même message revient constamment : les comportements humains émergent d'un système. Ils dépendent de l'environnement, du sommeil, du soutien social, des habitudes déjà installées, de la capacité à initier une action et des ressources disponibles. La volonté conserve naturellement son importance, mais elle n'apparaît plus comme l'explication centrale : elle devient l'une des composantes d'un ensemble beaucoup plus vaste.

Les chiffres qui résument le trimestre

Au-delà des concepts, certaines données donnent une idée de l'ampleur des phénomènes observés. Quelques chiffres suffisent à mesurer les évolutions les plus marquantes.

6,3 %

des adultes français ont connu un trouble anxieux généralisé au cours des douze derniers mois — près de 30 % d'entre eux n'ont eu recours à aucun soin spécifique.

15,6 %

des adultes français ont présenté un épisode dépressif caractérisé en 2024 — 44 % n'ont reçu aucun traitement correspondant.

19 % / 15 %

des lycéens présentent un risque élevé de dépression / déclarent avoir déjà fait une tentative de suicide, malgré une amélioration simultanée de plusieurs indicateurs de bien-être.

15,8 %

de la population mondiale souffre de solitude selon l'OMS (21 % chez les jeunes), associée à environ 871 000 décès par an.

1 356 521

participants cumulés dans la plus vaste méta-analyse récente consacrée à la comparaison sociale — un chiffre qui illustre le niveau de maturité atteint par certaines recherches en psychologie comportementale.

Une même direction apparaît derrière toutes ces données

Pris isolément, chacun de ces résultats pourrait sembler spécifique à un domaine. Mais lorsqu'on les assemble, un mouvement de fond apparaît.

La psychologie contemporaine s'éloigne progressivement des explications uniques. Elle remplace les causes simples par des systèmes d'interactions. Elle ne cherche

plus seulement à savoir *pourquoi* nous changeons. Elle cherche à comprendre *comment* un changement émerge, se bloque ou devient durable.

Cette évolution marque probablement le véritable enseignement du troisième trimestre 2026. Le changement humain apparaît de moins en moins comme une affaire de caractère. Et de plus en plus comme une dynamique complexe dans laquelle interagissent le cerveau, les habitudes, l'environnement, les relations sociales, les technologies numériques et les conditions de vie.

CE QU'IL FAUT RETENIR

S'il fallait résumer l'ensemble des publications analysées en une seule phrase, ce serait sans doute celle-ci : les difficultés de changement ne proviennent généralement pas d'une seule cause... et les solutions efficaces non plus.

Les études publiées ces derniers mois ne dessinent pas une révolution spectaculaire. Elles décrivent une évolution progressive vers une psychologie plus précise, plus nuancée et plus proche de la réalité des comportements humains. La principale idée reçue qui recule est peut-être celle-ci : le changement ne consiste pas à devenir plus fort. Il consiste surtout à mieux comprendre le système dans lequel nos comportements prennent naissance.

Ce que le troisième trimestre 2026 nous apprend vraiment

Lorsque nous avons lancé ce premier Baromètre du changement humain, l'objectif n'était pas d'ajouter un rapport de plus à la longue liste des publications consacrées à la psychologie. Il était beaucoup plus simple. Et, d'une certaine manière, beaucoup

plus ambitieux : essayer de comprendre ce que racontent réellement les recherches lorsqu'on cesse de les regarder une par une.

Car c'est souvent là que se cache la véritable information. Une étude isolée peut modifier une hypothèse. Plusieurs dizaines d'études convergentes peuvent modifier notre manière de penser. C'est précisément ce qui semble se produire aujourd'hui.

Nous entrons dans une nouvelle génération de psychologie

Pendant longtemps, la psychologie du changement s'est principalement intéressée aux individus : comment développer sa motivation, comment renforcer sa volonté, comment mieux gérer ses émotions, comment devenir plus discipliné. Ces questions restent importantes. Mais elles ne suffisent plus.

Les travaux publiés ces deux dernières années décrivent une réalité beaucoup plus systémique. Ils montrent que le changement naît rarement d'une décision isolée. Il apparaît progressivement à l'intersection de plusieurs mécanismes :

- ✓ La manière dont notre cerveau anticipe les situations ;
- ✓ Notre capacité à initier une action ;
- ✓ Les habitudes déjà installées ;
- ✓ Notre environnement physique et numérique ;
- ✓ Notre sommeil ;
- ✓ Notre récupération ;
- ✓ La qualité de nos relations sociales ;
- ✓ Nos ressources matérielles.

Le changement cesse alors d'être uniquement une affaire de caractère. Il devient un phénomène d'interactions. Et cette évolution est probablement la plus importante de toutes.

Ce que l'Observatoire retiendra de ce trimestre

Parmi l'ensemble des publications analysées, cinq enseignements ressortent avec suffisamment de cohérence pour constituer les principaux marqueurs de cette première édition.

1

La volonté explique moins de choses qu'on ne le pensait

Les recherches récentes montrent que de nombreux blocages apparaissent avant même l'action visible. Préparer, commencer, persévérer, automatiser : ces mécanismes peuvent fonctionner indépendamment les uns des autres.

2

Les comportements comptent davantage que leur quantité

Concernant les usages numériques notamment, la perte de contrôle semble plus informative que le simple temps d'écran. La question devient qualitative avant d'être quantitative.

3

Les habitudes sont plus complexes que prévu

Les automatismes ne constituent probablement pas une seule boucle comportementale. Ils ressemblent davantage à plusieurs processus pouvant évoluer séparément — une découverte qui pourrait transformer durablement les méthodes de changement.

4

La santé mentale ne peut plus être expliquée sans son contexte

Les difficultés financières, l’isolement, le soutien social, le sommeil, l’environnement : ces dimensions ne constituent plus un simple décor. Elles participent pleinement au fonctionnement psychologique.

5

La psychologie devient progressivement une science des systèmes

Les recherches convergent de moins en moins vers des explications uniques. Elles décrivent des interactions, des boucles, des rétroactions, des influences croisées. Le comportement humain devient progressivement plus compréhensible — même s’il apparaît aussi plus complexe.

Les cinq indicateurs du Baromètre T3 2026

Indicateur	T3 2026
Tendance majeure	Le changement est davantage expliqué par des systèmes que par la seule volonté.
Étude la plus marquante	Les travaux distinguant la préparation de l’action et son initiation comme deux mécanismes habituels distincts.
Croyance qui recule le plus	« Il suffit d’être motivé pour changer durablement. »

Indicateur	T3 2026
Chiffre du trimestre	Plus d'1,35 million de participants cumulés dans la plus grande méta-analyse récente sur la comparaison sociale.
Conséquence pratique	Avant de chercher davantage de volonté, identifier précisément où le processus de changement se bloque.

Pourquoi ce Baromètre existe

La recherche scientifique progresse à une vitesse sans précédent. Chaque semaine, de nouvelles études enrichissent notre compréhension du cerveau, des habitudes, de la motivation ou de la santé mentale. Le problème n'est plus le manque d'informations. C'est leur dispersion.

L'Observatoire Moi en Mieux est né pour répondre à cette difficulté. Sa vocation n'est pas de produire des expériences originales ni de concurrencer les laboratoires de recherche. Elle est de relier entre elles des connaissances dispersées, d'évaluer leur solidité, de les replacer dans leur contexte et d'en extraire les conséquences concrètes pour mieux comprendre les mécanismes du changement humain. Cette mission correspond au positionnement fondateur de l'Observatoire : croiser des sources fiables, analyser, synthétiser et vulgariser sans inventer de données.

Nous publierons ainsi, trimestre après trimestre, une photographie argumentée des évolutions les plus significatives de la psychologie, des neurosciences, des sciences du comportement et de la santé mentale. Certaines tendances se confirmeront. D'autres seront nuancées. Certaines idées largement diffusées disparaîtront peut-être. D'autres émergeront. C'est précisément le rôle d'un observatoire : suivre l'évolution des connaissances, plutôt que défendre des certitudes.

Rendez-vous au quatrième trimestre

Le Baromètre T4 2026 permettra notamment de vérifier si les tendances observées cet été se confirment ou s'infléchissent. Parmi les sujets déjà inscrits au programme de surveillance figurent :

- ✓ L'évolution des recherches Google autour de l'anxiété, de la fatigue mentale et de la procrastination (avec des extractions consolidées selon le protocole défini dans le rapport) ;
- ✓ Les nouvelles publications sur le cerveau prédictif et les mécanismes d'initiation de l'action ;
- ✓ Les interventions numériques contre la procrastination et les usages compulsifs ;
- ✓ Les effets psychologiques de l'IA conversationnelle dans l'accompagnement du changement ;
- ✓ Les nouveaux indicateurs français de santé mentale et de lien social.

Parce que comprendre pourquoi nous changeons... est sans doute la meilleure façon de rendre le changement un peu plus simple.

Téléchargez les ressources du Baromètre

L'ensemble des contenus de cette première édition est disponible en téléchargement libre, pour vos besoins de lecture, de partage ou de couverture média.

L'article complet

La version intégrale de cet article, mise en page pour une lecture hors ligne.

[Télécharger l'article \(PDF\)](#)

Le rapport complet

L'intégralité des sources, méthodologies et analyses ayant servi à construire ce Baromètre.

[Consulter le rapport complet](#)

SYNTHÈSE VISUELLE

L'infographie

Les chiffres et enseignements clés du trimestre réunis sur un seul visuel, prêt à partager.

[Voir l'infographie](#)

POUR LA PRESSE

Le communiqué de presse

Le résumé officiel du Baromètre T3 2026, prêt à l'usage des rédactions.

[Obtenir le communiqué](#)

POUR LES JOURNALISTES

Le kit média

Visuels, citations autorisées et éléments de contexte pour couvrir cette première édition.

[Accéder au kit média](#)

Moi-en-Mieux accompagne chacun vers une vie plus confiante, plus claire et plus équilibrée.

Une approche simple, concrète et accessible du développement personnel.

[Conditions Générales](#)

[Mentions Légales](#)

[Contact](#)

© 2026 www.moi-en-mieux.com — Site évalué comme digne de confiance par France Vérif (label Cap Digital)