

Expatriation: les français sont plus heureux, mais en paient le prix

- Les Français qui s'installent à l'étranger sont plus heureux (62%) et profite d'une meilleure situation financière (50%)
- Mais ils en paient le prix sur le plan émotionnel: 57% d'entre eux sont confrontés à des problèmes de santé mentale

Paris, le 26 mai 2026 – bunq, la deuxième plus grande néobanque d'Europe, a publié son rapport annuel Global Living Report 2026, qui met en évidence un paradoxe frappant : alors que près de 62% des professionnels français vivant à l'étranger déclarent être plus heureux et bénéficier d'un meilleur mode de vie, plus de la moitié (57%) admettent souffrir de troubles de santé mentale. Cette étude, basée sur un sondage mené auprès de 1 000 Français nomades ou vivant à l'étranger, brosse un tableau nuancé de la vie au-delà des frontières, marquée par des opportunités, mais aussi par des sacrifices émotionnels et personnels.

La curiosité, moteur du bonheur

Près de la moitié (49%) des personnes interrogées indiquent que leur principale motivation pour vivre à l'étranger est le désir de découvrir d'autres cultures, ce qui l'emporte largement sur l'insatisfaction financière ou politique dans leur pays d'origine. Les opportunités professionnelles et le climat pèsent dans la balance, révélant une tendance de fond : s'installer à l'étranger est devenu un choix de vie à part entière, bien plus qu'une nécessité économique.

Les résultats suggèrent que, à bien des égards, ce changement en vaut la peine. Près des deux tiers des personnes interrogées déclarent être plus heureuses à l'étranger, tandis que la moitié d'entre elles font état d'un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Beaucoup bénéficient également d'avantages concrets en termes de mode de vie, allant d'un meilleur logement et d'une vie sociale plus riche à davantage de temps pour leurs loisirs et leurs activités personnelles.

Les compromis liés à une vie à l'international

Ces avantages s'accompagnent de compromis difficiles. Un tiers des répondants déclare avoir manqué des événements familiaux importants tels que des mariages ou des funérailles. D'autres indiquent avoir reporté, voire abandonné complètement, des projets de vie à long terme, comme l'achat d'un logement ou la fondation d'une famille. La mobilité internationale a aussi son revers silencieux. Pour nombre d'expatriés, elle a impliqué de longues séparations avec leur partenaire. Autant de sacrifices personnels que l'image souvent idéalisée de l'expatriation tend à occulter.

Santé mentale: le prix de la liberté

Malgré un niveau de bonheur élevé, 57% des personnes interrogées reconnaissent avoir des difficultés sur le plan de la santé mentale, les jeunes générations faisant état des niveaux de stress émotionnel les plus élevés. Ces résultats suggèrent que le bonheur et le bien-être ne vont pas toujours de pair.

Les déménagements à répétition, l'éloignement des réseaux de soutien et l'adaptation culturelle peuvent avoir un impact psychologique, même lorsque la vie quotidienne semble enrichissante.

Joe Wilson, Chief Evangelist chez bunq, déclare : *«Vivre à l'international offre une liberté sans précédent, mais nos recherches montrent que cela transforme aussi profondément la vie des gens. Les sacrifices sont évidents : beaucoup manquent des événements familiaux et repoussent même leurs projets de vie à long terme.»*

«À l'échelle mondiale, nous avons constaté que la principale motivation pour adopter un mode de vie international provient du désir de découvrir différentes cultures. Les gens souhaitent enrichir leur vie d'expériences enrichissantes qui transforment leur façon de penser et de vivre au quotidien», ajoute Joe Wilson.

À propos de bunq

bunq, la deuxième néobanque d'Europe, a repensé le secteur bancaire de fond en comble. Première banque au monde à s'appuyer sur l'IA de nouvelle génération (GenAI), bunq utilise son intelligence artificielle propriétaire pour piloter tous les

aspects de son activité, qu'il s'agisse d'aider les utilisateurs à gérer leurs finances ou d'intégrer cette technologie dans ses propres opérations. En développant un produit ancré dans les envies et les besoins de ses utilisateurs, bunq facilite la vie des personnes et des entreprises qui ne sont pas liées à un lieu précis, en commençant par la façon dont elles gèrent leur argent : comment elles dépensent, épargnent, établissent leur budget et investissent.

Pionnière dans de nombreux domaines jugés impossibles, bunq a été la première banque à obtenir un agrément bancaire européen Greenfield depuis plus de 35 ans, a levé le plus important tour de table de série A jamais réalisé par une fintech européenne (193 millions d'euros) et a été la première néobanque de l'UE à atteindre une rentabilité structurelle. Dans le cadre de sa mission visant à créer la première néobanque mondiale, bunq a déjà obtenu sa licence de courtier (broker-dealer) aux États-Unis et a également déposé des demandes pour obtenir ses licences bancaires aux États-Unis et au Mexique et d'autres expansions sont prévues. Pour en savoir plus : www.bunq.com

À propos de l'enquête

L'enquête a été réalisée par Pollfish pour le compte de bunq en mars 2026, auprès de 7 100 personnes dans 8 pays : France (1 000), Allemagne (1 000), Irlande (700), Pays-Bas (700), Espagne (1 000), Royaume-Uni (1 000), Canada (700) et États-Unis (1 000). L'objectif était de comprendre les attitudes à l'égard des modes de vie internationaux et l'impact de la vie à l'international sur le bien-être, la carrière et les relations des personnes.

Relations presse

Email for press purposes only
press@bunq.com

Lien vers cette page

<https://press.bunq.com/266051-expatriation-les-francais-sont-plus-heureux-mais-en-paient-le-prix/>