



Grande démission en France : pourquoi quitter son emploi, pour aller où ?

Sonia avait enfin trouvé un emploi en CDI dans un cabinet de conseil à Paris. Mais après six mois insoutenables dans l'entreprise, elle franchit le cap de la démission comme tant d'autres Français.es et **décide de donner la parole, sur son compte Instagram I quit, thanks, à ces nouveaux démissionné.e.s.**

Pourquoi quittent-ils leur emploi ? Que cherchent-ils ? Sont-ils forcément plus épanouis dans leur nouveau travail ? Réponses avec Sonia. (...)

ACTUALITÉ

Grande démission en France : pourquoi quitter son emploi, pour quelles raisons, pour aller où ?



Solenn Cordroc'h

21 octobre 2022 · 08:36

Partager l'article



(Getty)

Sonia avait enfin trouvé un emploi en CDI dans un cabinet de conseil à Paris. Mais après six mois insoutenables dans l'entreprise, elle franchit le cap de la démission comme tant d'autres Français.es et décide de donner la parole, sur son compte Instagram, à ces nouveaux démissionné.e.s. Pourquoi quittent-ils leur emploi ? Que cherchent-ils ? Sont-ils forcément plus épanouis dans leur nouveau travail ? Réponses avec Sonia.

upday - Vous avez démissionné de votre emploi en CDI et avez lancé votre compte Instagram "[i.quit.thanks](#)" en 2020. Pourriez-vous nous expliquer cette prise de décision ?

Sonia - J'ai fini mes études en septembre 2019 et après quelques mois de pause, j'ai cherché un premier CDI au printemps 2020. Il n'y avait pas beaucoup d'offres, je n'essuyais que des refus donc j'ai accepté à contre-cœur la première offre dans un cabinet de conseil à Paris. Mes missions consistaient à supprimer des emplois sur des motifs plus ou moins troubles. J'ai vécu six mois de descente aux enfers. L'atmosphère était terrible, le management direct ou indirect était toxique, la charge de travail était délirante pour un salaire qui n'était pas à la hauteur. De plus, les dossiers pour justifier les suppressions de poste n'étaient pas complètement honnêtes pour pouvoir noircir le tableau. Je savais que j'allais partir, mais je ne pensais pas que j'allais m'en aller si vite et dans les conditions dans lesquelles je suis partie. Les dernières semaines avant ma démission, je n'avais plus d'appétit et je n'arrivais plus à dormir tellement je n'en pouvais plus. Mais j'avais besoin d'un peu de motivation pour vraiment me lancer et poser ma démission. C'est dans ce contexte là que j'ai eu l'idée de créer un compte Instagram pour interviewer des personnes qui avaient démissionné et qui s'étaient repris en main. Au début, j'interviewais des personnes de mon réseau, puis j'ai eu rapidement des demandes de personnes inconnues souhaitant raconter leur parcours. Je viens d'une famille avec des standards académiques et professionnels assez élevés et je ne me sentais pas du tout à l'aide à l'idée de quitter mon premier CDI après quelques mois seulement. Mais d'entendre le récit d'autres personnes qui avaient osé franchir le pas pour aller mieux m'a aidée à surmonter cette peur. J'ai démissionné et je ne le regrette pas du tout.

Quand est-ce que les personnes se rendent compte qu'elles ont envie de quitter leur emploi ?

De prime abord, j'avais l'impression que la plupart des personnes que j'avais interviewées m'avaient parlé d'un déclic brutal avant leur démission. Finalement, je me suis rendu compte qu'il y avait autant de gens qui avaient quitté de manière brutale leur emploi, suite à un événement heureux ou malheureux, que de personnes qui ont eu une prise de conscience plus progressive, au fil des semaines, mois, voire années. Il faut en tout cas dédramatiser l'acte de démission, il ne se fait pas forcément du jour au lendemain et peut se faire par étapes.

À lire aussi

Plus d'articles dans Actualité

Saint-Denis : une adjointe au maire passée à tabac en pleine rue

il y a environ 4 heures

Verdict pour Christophe Galtier et Nicolas Zepeda, Emmanuel Macron en Jordanie... Les 5 infos à connaître ce jeudi

il y a environ 7 heures

La loi immigration provoque déjà des remous, la chanteuse Vitaa victime d'une home-jacking... les infos du jour

il y a environ 21 heures

Em s'e) Dor le C ce l

il y a



i.quit.thanks
4 447 followers

[Voir le profil](#)

[Voir plus sur Instagram](#)

62 mentions J'aime

i.quit.thanks

💡 Amandine a quit son job en informatique après 11 ans dans la même boîte pour... s'expatrier au Canada et devenir hypnothérapeute et numérologue !

[Voir tous les commentaires](#)

Ajouter un commentaire...

Quelles sont les raisons évoquées justifiant les démissions ?

La surcharge de travail est une des principales raisons. Viennent ensuite l'absence de sens, les valeurs de l'entreprise qui ne collent pas avec les aspirations personnelles, l'engagement éthique

et l'ennui avec des tâches redondantes ou sans intérêt. Je pense à cette hôtesse de l'air qui m'a dit : "*Servir des plateaux dans l'avion me barrait*". Les personnes que j'ai interviewées m'ont également notifié l'absence de liberté, l'enlisement dans la routine métro-boulot-dodo, le stress, les comportements toxiques des collègues et/ou du management et les dérives que cela peut engendrer, tels que le harcèlement moral ou sexuel. Une femme qui travaillait dans le luxe et qui est devenue coach m'a dit cette phrase : "*Je m'éclate plus quand j'ai moins de millions à gérer*". Il y a également le facteur de l'absence de reconnaissance, à la fois humaine mais aussi financière, la sédentarité, l'absence de créativité et la sensation de passer sa vie devant des écrans.

Est-ce que la crise sanitaire et les multiples confinements ont été des éléments déclencheurs en faveur de la démission ?

Pas pour tant de gens que ça au final. Sur mes 100 interviewés, 5 personnes ont indiqué que le confinement a décuplé beaucoup d'interrogations. Les autres sondés ont démissionné avant ou après les confinements, même si cette période a probablement pu accentuer l'acte de démission.



i.quit.thanks
4 447 followers

[Voir plus sur Instagram](#)

47 mentions J'aime
i.quit.thanks

EXTRAIT •💡 Vinh a quit son job dans un Big Four après 2 ans pour... rejoindre une

Vers quelles branches d'activité les nouveaux démissionnés se tournent-ils ?

Il y a de tout ! Aussi bien des personnes qui prennent du temps pour découvrir leurs envies professionnelles à la suite d'une rupture conventionnelle, que d'autres qui décident de partir en

voyage introspectif ou en retraite méditative à Bali. Certains enchaînent directement ou se reconvertisent pour faire un emploi passion qu'ils ont découvert à l'âge adulte dans les domaines du sport, de la gastronomie, de l'hypnose, du dessin, de l'artisanat, de la photographie et de l'impact environnemental. Il y a aussi une autre catégorie de personnes qui ont eu un déclic du jour au lendemain après avoir vécu une expérience personnelle. Je pense par exemple à un homme qui a monté sa marque de puzzle esthétique fabriquée en France après s'être rendu compte que les puzzles sont bien souvent moches. Un autre fixait son pot de confiture au petit-déjeuner et a décidé de monter son entreprise de confitures bio au miel 100% françaises.

"Il faut pas dédramatiser l'acte de démission, il ne se fait pas forcément du jour au lendemain et peut se faire par étapes"

Sont-ils forcément plus épanouis dans leur nouvel emploi ?

Je reste en lien avec les personnes que j'ai interviewées, soit directement, soit indirectement en étant abonnée par exemple à leur compte Instagram, et toutes se sentent beaucoup mieux depuis leur démission. Elles m'évoquent rapidement les aspects négatifs comme la peur financière, l'incertitude, le stress, le poids des responsabilités, la fatigue physique ou la solitude, mais passent globalement plus de temps à parler des points positifs. Elle apprécie la liberté, la flexibilité horaire, l'absence de hiérarchie, la fin de la routine, la variété des tâches, l'impact positif, les rencontres, l'apprentissage, la fierté, la reconnaissance, la créativité, et l'équilibre vie pro/perso.

Une vague de démission a vu le jour aux États-Unis avant d'envahir la France. Est-ce que ce mouvement de "grande démission" va se poursuivre ?

Recommandé par  Outbrain



Panneaux solaires : de plus en plus propriétaires de maison se jettent à l'eau



Ce jeu semble tellement réel qu'il...
Game of Thrones



Mal au genou après 50 ans ? Faites ceci...
Science Articulations



Autoconsommation : la solution ultime pour réduire ses factures. L'autoconsommation n'est autre que la possibilité de produire sa propre électricité.

EDF ENR

[Photos] A 60 ans, voici le salaire annu...

worldtvnet.com

Coup de foudre : deux miss annonce...

Oh!MyMag



Ad

Dernière génération de pompes à chaleur : la solution contre la hausse...

Primes Chauffage



Ad

Cette marque suisse surprend une fois de plus le monde de l'horlogerie

CODE41

À la une

Saint-Denis : une adjointe au maire passée à tabac en pleine rue

il y a environ 4 heures

Verdict pour Christophe Galtier et Nicolas Zepeda, Emmanuel Macron en Jordanie... Les 5 infos à connaître ce jeudi

il y a environ 7 heures

Loi immigration : le ministre de la Santé Aurélien Rousseau a démissionné

il y a 1 jour

