

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

hello **masters**

Trends at Work

Reconversions après 45 ans

Changer après 45 ans : de la stratégie au réflexe de survie

La reconversion après 45 ans n'a plus rien d'un virage marginal.

Elle s'impose désormais comme **un réflexe vital dans un marché de l'emploi saturé**.

En 2025, certains postes cadres à Paris reçoivent **plus de 600 candidatures pour une seule place** (*Le Figaro*, 7 octobre 2025).

Ce chiffre dit tout : l'époque du choix s'efface devant celle de la **survie professionnelle**.

Les entreprises, sous pression économique et politique, ralentissent leurs recrutements, figent leurs investissements et privilégient les profils jugés « immédiatement rentables ».

Résultat : les cadres expérimentés, pourtant porteurs de savoirs critiques, doivent désormais **se battre pour exister** dans un marché où la demande dépasse largement l'offre.

Dans ce nouveau paysage, **la reconversion n'est plus une option de confort mais une stratégie de survie éclairée** : un moyen de transformer la contrainte en levier, et la peur de l'obsolescence en puissance d'adaptation.

La reconversion : un standard démocratisé, mais complexifié

La reconversion professionnelle s'est banalisée au point de devenir **un passage presque obligé du parcours de vie**.

Selon le baromètre *Ifop x Fondation The Adecco Group (2025)*, **84 % des actifs** estiment qu'il est "normal" de se reconvertir au cours d'une carrière, et **86 %** déclarent avoir déjà changé de métier, de secteur ou de statut.

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

hello **masters**

Mais derrière cette apparente évidence se cache une réalité plus nuancée :

en 2025, **seuls 18 % des actifs préparent concrètement une reconversion**, soit le **niveau le plus bas depuis 2021**.

Autrement dit, si la reconversion est devenue un idéal collectif, elle reste un **projet difficile à concrétiser**.

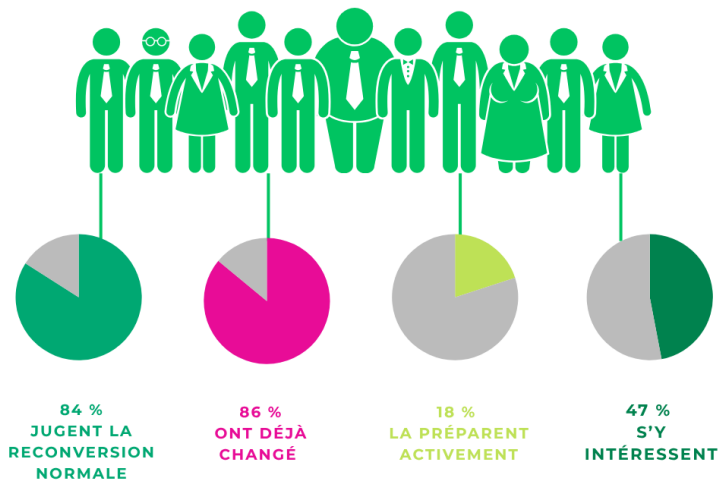
Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

hello **masters**

RECONVERSION = NORME MAIS EN TENSION

RELATION DES ACTIFS À LA RECONVERSION



SOURCE : IFOP X FONDATION THE ADECCO GROUP, BAROMÈTRE DE LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE 2025.

Les causes sont multiples

: **incertitude économique**, **baisse de la mobilité professionnelle**, et **tension accrue sur le marché de l'emploi cadre** (où certains postes attirent désormais plus de 600 candidats).

Malgré cela, **47 % des actifs** se disent encore **concernés ou intéressés par un changement à moyen terme**, signe que l'envie de transition reste forte, même dans un contexte de peur et d'attentisme.

La reconversion s'impose donc comme **un standard démocratisé**, mais **dans un environnement de plus en plus complexe**, où le désir d'évolution se heurte souvent à la réalité du marché.

Source : Ifop x Fondation The Adecco Group, *Baromètre de la reconversion professionnelle 2025*.

🔗 <https://www.fondation-adeccogroup.org/>

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail



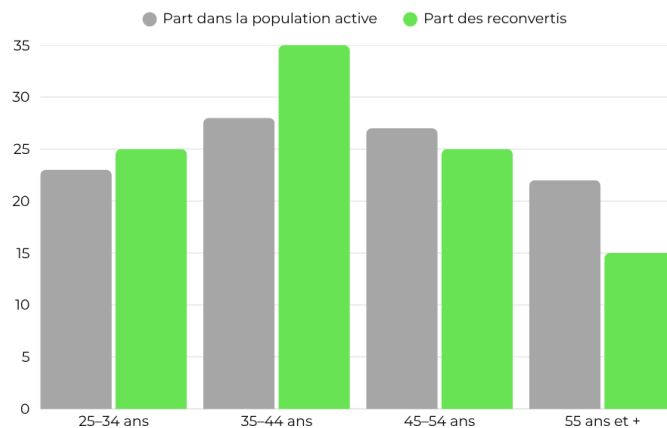
Profil des candidats à la reconversion

Contrairement à une idée reçue, la reconversion n'est plus réservée aux seniors. Les données 2025 montrent une évolution rapide du profil des candidats :

- Les **45-55 ans**, historiquement majoritaires, **passent de 27 % à 24 %** entre juin et octobre 2025.
- Les **moins de 35 ans** progressent fortement, signe que la **reconversion devient un réflexe générationnel**.
- L'**Île-de-France** concentre encore environ **20 %** des reconversions, mais une **décentralisation** s'amorce, notamment vers le **Sud-Ouest** et la **région Auvergne-Rhône-Alpes**, deux zones où l'emploi qualifié résiste mieux à la crise.

Trends at Work L'Observatoire des mutations du travail hello masters

ESTIMATION DES RECONVERSIONS PAR TRANCHE D'ÂGE



CETTE VENTILATION EST PUREMENT INDICATIVE, FONDÉE SUR DES TENDANCES OBSERVÉES (ATTRAIT DE LA RECONVERSION CHEZ LES PLUS JEUNES, PUIS PLATEAU + BAISSE AVEC L'ÂGE, MAIS TOUJOURS UNE PART NON NÉGLIGEABLE APRÈS 55 ANS).

Source : Baromètre Ifop x Fondation The Adecco Group (2025) – retraitement Hello Masters.

<https://www.fondation-adeccogroup.org/>

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

hello **masters**

Les trajectoires réelles après 45 ans

Lorsqu'un cadre de plus de 45 ans décide de se reconverter, il ne s'agit pas toujours d'un virage radical.

Les données de l'**Apec (2022)**, retraitées par **Hello Masters**, montrent que la majorité des transitions se font **dans la continuité du parcours initial**, mais avec une envie de **redéfinir le cadre ou le sens du travail**.

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

hello **masters**

APRÈS 45 ANS RÉPARTITION DES TRAJECTOIRES



59%

CHANGEMENT DE POSTE (MÊME
MÉTIER OU MÉTIER PROCHE)



23%

ENTREPRENEURIAT / REPRISE /
FRANCHISE



18%

RECONVERSION VERS UN AUTRE
POSTE SALARIÉ (NOUVEAU
MÉTIER, MÊME STATUT)

RECONVERSIONS

SOURCE : APEC - RECONVERSION PROFESSIONNELLE DES CADRES (2022) ; RETRAITEMENT HELLO MASTERS (2025).

Depuis 2024, une évolution notable se dessine : la **catégorie 3 (entrepreneuriat, reprise ou franchise)** progresse fortement chez les **45+**, stimulée par :

- le **ralentissement du marché de l'emploi cadre**,
- le **désir d'autonomie** et de contrôle sur sa trajectoire,
- et la recherche de **modèles plus alignés avec leurs valeurs et leur rythme de vie**.

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail



Le salariat reste la voie majoritaire, mais l'idée d'un "second souffle" entrepreneurial séduit de plus en plus de profils expérimentés, souvent mieux préparés et plus lucides sur les risques.

Source : Apec – *Reconversion professionnelle des cadres* (2022) ; retraitement Hello Masters (2025).

🔗 <https://corporate.apec.fr/live/sites/corporate/files/Nos%20études/pdf/reconversion-professionnelle-des-cadres.pdf>

Motivations et freins

Derrière chaque projet de reconversion se cache un mélange d'élan et de résistance : **le désir de redonner du sens et la peur de tout perdre.**

Les cadres expérimentés n'y échappent pas : ils veulent évoluer, mais savent à quel point la marche est haute.

Les motivations principales

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

- **64 %** des cadres citent la **quête de sens** comme moteur principal de leur reconversion (*Ifop x Fondation The Adecco Group*, 2025).
- Viennent ensuite la recherche d'un **meilleur équilibre vie pro/vie perso**, et l'envie de **reprendre la main sur sa trajectoire**, souvent après une carrière très codifiée.

Ces motivations traduisent un basculement profond : la reconversion n'est plus une réaction à un échec, mais une **démarche proactive d'ajustement identitaire** — la volonté de redevenir acteur de son parcours.

Les freins persistants

Mais cette volonté se heurte à une réalité économique et psychologique plus dure :

- **71 %** jugent la reconversion **difficile** à mener,
- **27 %** redoutent une **perte de revenu**,
- **20 %** craignent le **chômage**,
- et **53 %** des plus de 50 ans citent **l'âge** comme un obstacle majeur.

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

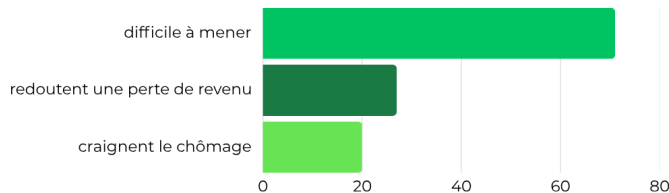
hello **masters**

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

hello **masters**

LES FREINS À LA RECONVERSION



59%

DES PLUS DE 50 ANS CITENT L'ÂGE
COMME UN OBSTACLE MAJEUR

SOURCE : IFOP X FONDATION THE ADECCO GROUP – BAROMÈTRE DE LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE 2025

À ces freins s'ajoute en 2025 un facteur nouveau et brutal : la **concurrence extrême**.

Selon *Le Figaro* (07 octobre 2025), **certaines postes cadres à Paris reçoivent plus de 600 candidatures**.

Ce chiffre illustre à lui seul le **niveau de saturation du marché** et explique pourquoi de nombreux cadres préfèrent aujourd'hui créer, reprendre ou réinventer leur activité plutôt que d'attendre une opportunité rare et incertaine.

La reconversion devient ainsi **une réponse rationnelle à un environnement irrationnel** : un moyen de restaurer le contrôle quand le marché ne le donne plus.

Sources :

Ifop x Fondation The Adecco Group – *Baromètre de la reconversion professionnelle 2025*

<https://www.fondation-adeccogroup.org/>

Le Figaro – *Plus de 600 personnes pour un seul poste cadre* (07/10/2025)

<https://www.lefigaro.fr/decideurs/emploi/plus-de-600-personnes-pour-un-seul-poste-les-cadres-frappes-de-plein-fouet-par-le-marasme-politique-et-economique-20251007>

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

hello **masters**

Les dispositifs qui permettent de rebondir

Face à un marché saturé, les dispositifs publics et para-publics demeurent le **principal levier de transition réussie** pour les cadres en reconversion.

Deux outils se distinguent : le **CPF**, devenu un réflexe de formation individuelle, et le **PTP (Projet de Transition Professionnelle)**, véritable tremplin vers une seconde carrière.

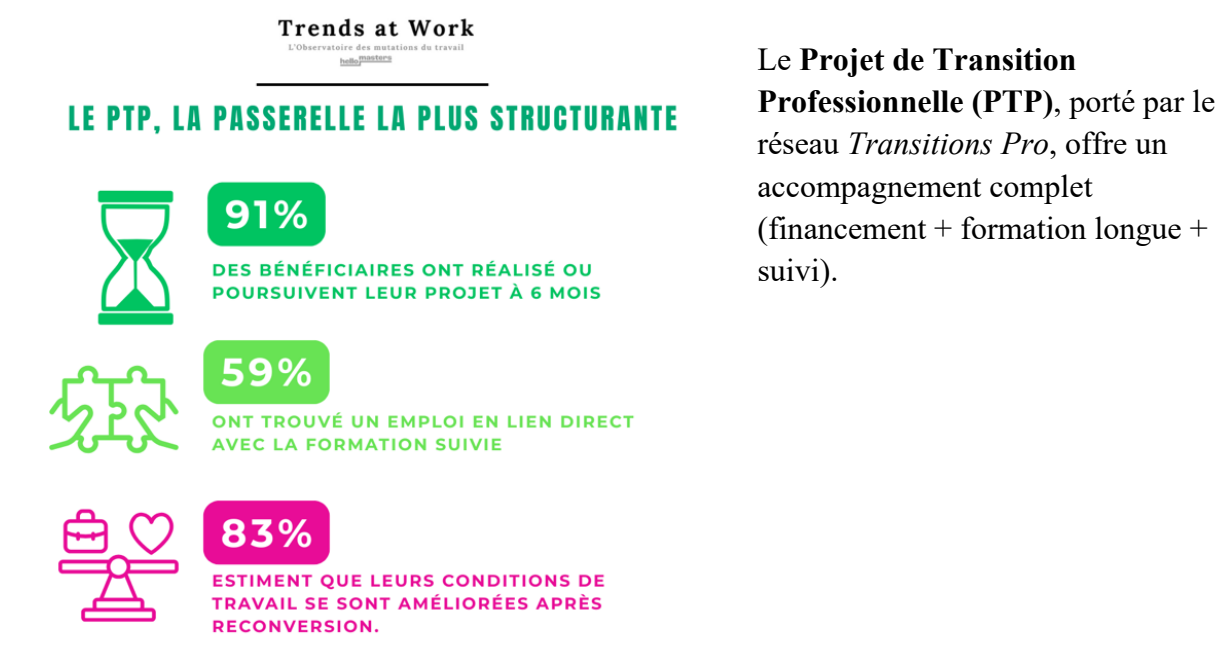
Le CPF, premier pas vers la reconversion

En 2024, **1,4 million de formations** ont été financées via le **Compte Personnel de Formation** (*Caisse des Dépôts, 2025*).

Cet outil a profondément transformé l'accès à la formation : il **démocratise la montée en compétences** et permet à chacun de se former, parfois sans validation préalable de l'employeur.

Mais le CPF reste souvent utilisé pour **des formations courtes ou complémentaires**, plus que pour de véritables changements de métier : un **outil d'ajustement**, plus qu'un levier de rupture.

Le PTP, la passerelle la plus structurante



SOURCE : OBSERVATOIRE DES TRANSITIONS PROFESSIONNELLES, 2024

Le **Projet de Transition Professionnelle (PTP)**, porté par le réseau *Transitions Pro*, offre un accompagnement complet (financement + formation longue + suivi).

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail



Les **secteurs les plus porteurs** sont ceux en tension :

- la **santé & le care**,
- les **métiers de l'énergie**,
- l'**enseignement et la formation**,
- et le **travail social**, qui attire de plus en plus d'anciens cadres en quête de sens.

Le PTP s'impose ainsi comme **le dispositif le plus efficace pour une reconversion durable**, car il combine **temps, accompagnement, financement et réemploi réel**.

Sources :

Caisse des Dépôts – *Bilan CPF 2024*

<https://www.caissedesdepots.fr/>

Observatoire des Transitions Professionnelles – *Synthèse nationale 2024*

<https://observatoire-transitions-professionnelles.fr/enquete-nationale/synthese-nationale/>

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

hello **masters**

L'entrepreneuriat, la micro et la reprise

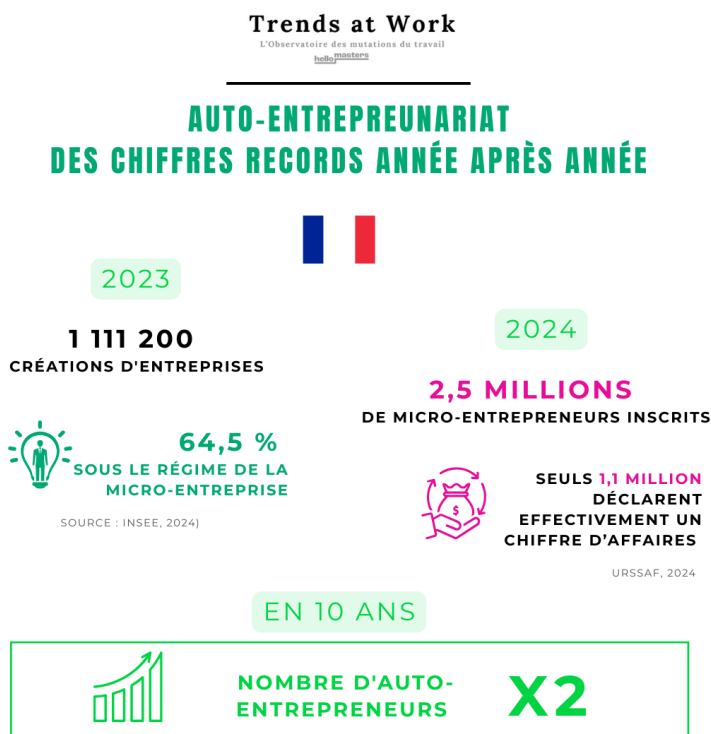
Quand le marché de l'emploi se contracte, l'entrepreneuriat devient **la voie de la reconversion choisie plutôt que subie**.

Et chez les cadres expérimentés, ce n'est plus un plan B, mais un **nouveau chapitre professionnel** construit sur la liberté, l'expérience et la résilience.

Une vague entrepreneuriale sans précédent

En 2024, la France a enregistré **1,11 million de créations d'entreprises**, un **record historique** (+6 % sur un an).

Ce chiffre traduit un basculement culturel : alors que le salariat se durcit, **l'auto-emploi séduit**, notamment chez les plus de 45 ans, qui y voient un moyen de **reprendre le contrôle sur leur destin professionnel**.



- **64 %** de ces créations se font sous **statut de micro-entrepreneur**,
- et la **pérennité à 5 ans** atteint **69 %** en moyenne (Insee, 2025), preuve que nombre de projets ne sont pas éphémères mais **réalistes et durables**.

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail



La reprise, une alternative solide

Chaque année, environ **185 000 entreprises** cherchent un repreneur, mais **seules 51 000** trouvent effectivement preneur.

Ceux qui franchissent le pas bénéficient d'une **survie à 3 ans de 85,5 %**, contre **81,4 % pour les créations ex nihilo** — une performance remarquable qui montre que **reprendre vaut souvent mieux que créer**.

Les cadres expérimentés y trouvent une opportunité unique de **mettre à profit leur savoir-faire de gestion et de structuration**, avec un risque maîtrisé.

La franchise, modèle hybride en essor

La **franchise** poursuit sa croissance :

- **2 089 réseaux**,
- **90 588 points de vente**,
- un **chiffre d'affaires global de 88,64 milliards d'euros** (FFF, 2025).
Les **secteurs les plus dynamiques** : restauration rapide, services automobiles, bâtiment, et services à la personne.

La franchise attire de plus en plus de cadres en reconversion, séduits par un **modèle semi-entrepreneurial**, alliant **autonomie et cadre éprouvé**.

L'ensemble de ces chiffres révèle un mouvement de fond : **le cadre 45+ ne quitte pas le travail, il le réinvente à son image** — souvent en se réappropriant les leviers économiques que l'entreprise traditionnelle ne lui offre plus.

Sources :

Insee – *Créations et pérennité des entreprises 2024–2025*

🔗 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/>

Réseaux consulaires – *Observatoire de la transmission d'entreprise*

🔗 <https://bpce.fr/actualites/observatoire-de-la-transmission-dentreprise>

FFF (Fédération Française de la Franchise) – *Chiffres clés 2025*

🔗 <https://www.franchise-fff.com/>

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail



Tension sur l'emploi cadre : le nouveau paradoxe

Le marché de l'emploi des cadres traverse **sa plus forte zone de turbulence depuis dix ans**. En 2025, les recrutements chutent de **4 %**, repassant sous la barre symbolique des **300 000 embauches annuelles** (*Apec, 2025*).

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail

hello masters

TENSIONS SUR LE MARCHÉ DES CADRES 2025



DYNAMIQUE

TECH, SANTÉ, GREEN JOBS



STABLE

INDUSTRIE, COMMERCE



RECUL

MARKETING, RH, FINANCE

SOURCE : APEC - BAROMÈTRE DE L'EMPLOI CADRE 2025

Cette contraction ne touche pas tous les métiers de la même manière : les **fonctions transverses** — marketing, communication, RH et finance — subissent de plein fouet la baisse des budgets et la prudence des entreprises. Les offres y sont plus rares, les processus de recrutement plus longs, et la sélection plus exigeante que jamais.

À l'inverse, certains domaines **résistent, voire progressent**, car ils répondent à des besoins structurels :

- la **tech**, soutenue par la transformation numérique et l'IA,
- la **santé et le care**, dopés par la pénurie de talents,
- les **green jobs** et la **transition énergétique**, devenus stratégiques pour les entreprises,
- la **logistique**, pilier de l'économie réelle,
- le **conseil B2B**, notamment en transformation organisationnelle,
- et la **gouvernance**, où l'expérience reste un atout rare et décisif.

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail



Ce paradoxe résume bien la période : **un marché globalement saturé, mais des niches en tension positive**, où les compétences expérimentées reprennent toute leur valeur.

Sources :

Apec – *Baromètre de l'emploi cadre 2025*

<https://corporate.apec.fr/>

Ifop x Fondation The Adecco Group – *Baromètre de la reconversion professionnelle 2025*

<https://www.fondation-adeccogroup.org/>

Opportunités insoupçonnées

Au-delà des discours sur la “crise du marché cadre”, certains secteurs offrent encore **de vraies portes ouvertes** — pour peu que les candidats expérimentés sachent où frapper.

Ces filières, souvent en tension ou en transformation, recherchent avant tout **des compétences solides, du leadership et une capacité d'adaptation immédiate** : trois qualités caractéristiques des cadres 45+.

Santé & care

C'est le **secteur le plus demandeur** de reconvertis, notamment via le *Projet de Transition Professionnelle*.

Les taux de réinsertion y sont parmi les plus élevés, avec **87 % des bénéficiaires** retrouvant un emploi en lien avec leur formation (Observatoire des Transitions Professionnelles, 2024).

Les besoins explosent : soins, accompagnement, prévention, coordination, encadrement d'équipes.

Green jobs & transition énergétique

Les **métiers de la transition écologique** enregistrent une **croissance à deux chiffres** depuis 2023.

Selon l'ADEME, la France comptera **plus de 1 million d'emplois liés à la transition énergétique d'ici 2030**.

Les profils issus du management, de l'ingénierie ou de la finance verte y trouvent **des opportunités immédiates**, notamment dans la gestion de projets, les achats responsables ou la RSE.

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail



Logistique & transport

Longtemps perçue comme un secteur “industriel”, la logistique est devenue un **moteur de créations d’entreprises** depuis la montée du e-commerce et de la livraison urbaine.

Les reconversions en **indépendant ou micro-entrepreneur** y explosent, notamment chez les 40–55 ans qui cherchent une activité flexible et rentable.

Conseil B2B / BTP / immobilier

Ces trois domaines absorbent de plus en plus de cadres expérimentés, capables de **gérer des projets complexes** et de piloter des équipes pluridisciplinaires.

Le **conseil B2B** (transformation, RH, management de transition) reste une voie privilégiée pour valoriser l’expertise accumulée, tandis que le **BTP et l’immobilier** profitent d’un regain d’activité sur les chantiers liés à la rénovation énergétique.

Boards & gouvernance

Les entreprises, notamment les PME et ETI, recherchent des **administrateurs expérimentés** capables d’apporter une vision stratégique et une lecture long terme.

Les cadres 50+ y trouvent une forme de “seconde carrière contributive”, où leur valeur repose sur la **transmission, la fiabilité et le recul stratégique**.

Autrement dit : dans un marché globalement tendu, **la clé n’est pas de forcer les portes fermées, mais d’entrer par celles qui s’ouvrent naturellement** — là où les compétences expérimentées font déjà la différence.

Sources :

Observatoire des Transitions Professionnelles – *Synthèse nationale 2024*

🔗 <https://observatoire-transitions-professionnelles.fr/enquete-nationale/synthese-nationale/>

ADEME – *Emplois et métiers de la transition écologique 2025*

🔗 <https://www.ademe.fr/>

Apec – *Baromètre de l’emploi cadre 2025*

🔗 <https://corporate.apec.fr/>

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l’avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d’aujourd’hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d’expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail



Après 45 ans, **la reconversion n'est plus un choix mais un acte d'adaptation.**

Elle s'impose comme une réponse consciente à un marché de l'emploi devenu imprévisible, sélectif et saturé.

Dans un environnement où la stabilité n'existe plus, **la seconde carrière devient une forme de résilience active** : un moyen de transformer la contrainte en opportunité et l'expérience en moteur de renouveau.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

- **59 %** des cadres expérimentés choisissent de **capitaliser sur leur expertise** en changeant de poste ou de secteur,
- **18 %** optent pour une **reconversion vers un nouveau métier salarié**,
- et **23 %** se lancent à leur compte, reprennent une entreprise ou intègrent une franchise.

Ces parcours dessinent une nouvelle cartographie du travail, où la **seconde partie de carrière n'est plus un déclin mais un redémarrage** — souvent plus libre, plus maîtrisé et plus aligné avec soi-même.

Le nouveau mot d'ordre :

“Ne subissez pas le marché, reformatez-vous avant qu’il ne vous formate.”

Un principe fondateur d'Hello Masters, qui accompagne les cadres expérimentés non pas à “changer de vie”, mais à **redéployer la leur** — avec lucidité, audace et impact.

Sources

Ifop x Fondation The Adecco Group – Baromètre de la reconversion professionnelle 2025 <https://www.fondation-adeccogroup.org/>

(Enquête nationale 2025 : 84 % jugent la reconversion normale, 86 % ont déjà changé de métier/secteur/statut.)

Le Figaro – “Plus de 600 personnes pour un seul poste : les cadres frappés de plein fouet par le marasme politique et économique” (07 octobre 2025) <https://www.lefigaro.fr/decideurs/emploi/plus-de-600-personnes-pour-un-seul-poste-les-cadres-frappes-de-plein-fouet-par-le-marasme-politique-et-economique-20251007>

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com

Trends at Work

L'Observatoire des mutations du travail



Apec – Étude “Reconversion professionnelle des cadres” (2022)

<https://corporate.apec.fr/files/live/sites/corporate/files/Nos%20études/pdf/reconversion-professionnelle-des-cadres.pdf>

Apec – Fiche service “Valoriser les atouts de son expérience senior”

<https://www.apec.fr/candidat/etre-accompagne-dans-votre-recherche-demploi/construire-votre-strategie-de-recherche/fiches-services/valoriser-les-atouts-de-son-experience-senior.html>

Avarap – Les tendances de la reconversion professionnelle des cadres

<https://avarap.asso.fr/actualites/les-tendances-de-la-reconversion-professionnelle-des-cadres/>

Nouvelle Vie Pro – La reconversion professionnelle des cadres <https://www.nouvelleviepro.fr/info/la-reconversion-professionnelle-des-cadres>

Observatoire des Transitions Professionnelles – Enquête nationale / Synthèse 2024 <https://observatoire-transitions-professionnelles.fr/enquete-nationale/synthese-nationale/>

Transitions Pro France – Quelle reconversion professionnelle envisager à 50 ans et plus ?

<https://www.transitionspro.fr/blog/choisir-metier-formation/choisir-nouveau-metier/quelle-reconversion-professionnelle-envisager-a-50-ans-et-plus/>

Insee – Créations d’entreprises 2024 et taux de pérennité à 5 ans

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/>

Indépendant.io – Reconversion professionnelle : chiffres et statistiques

<https://independant.io/reconversion-professionnelle-chiffres-statistiques/>

Syntec Conseil – Pourquoi changer de carrière après 50 ans ?

<https://syntec-conseil.fr/nos-evenements/operation-coup-de-pouce/pourquoi-changer-de-carriere-apres-50-ans/>

Fédération Française de la Franchise (FFF) – Chiffres 2024 / Bilan 2025 <https://www.franchise-fff.com/>

Observatoire de la Transmission d’Entreprise – Cessions et reprises (réseaux consulaires, BPCE, CCI)

<https://bpce.fr/actualites/observatoire-de-la-transmission-dentreprise>

Courrier Cadres – Cadres seniors : après 50 ans, osez la reconversion

<https://courriercadres.com/cadres-seniors-apres-50-ans-osez-la-reconversion/>

MemePasCap – Chiffres sur la reconversion professionnelle

<https://www.memepascap.fr/blog/chiffres-reconversion>

Trends at Work, l'Observatoire des mutations du travail par Hello Masters – À l'avant-garde des transformations du monde professionnel, Trends at Work décrypte les grandes tendances, enjeux, et défis des organisations d'aujourd'hui et de demain.

Hello Masters est le 1er réseau social professionnel dédié aux cadres et dirigeant(e)s expérimentés. Fort de plus de 20 ans d'expérience, chaque membre y trouve une communauté pour échanger, valoriser ses compétences et contribuer activement à une transition durable du travail.

www.hello-masters.com