

Paris, le 17 juin 2026

RUPTURES CONJUGALES :

LES COUPLES FRANÇAIS VEULENT ETRE AIDES

Une enquête OpinionWay réalisée pour la CNAFC auprès de **1 013 personnes ayant vécu une séparation** dresse un constat préoccupant de la vie de couple.

La durée moyenne des relations rompues est de **7 ans et demi**, et **72 %** des couples concernés avaient des enfants. Plus d'un tiers des répondants (**34 %**) estiment, avec le recul, que leur rupture aurait pu être évitée, tandis que **85 %** jugent que les couples font aujourd'hui moins d'efforts pour surmonter les difficultés.

La **divergence de projets de vie et de valeurs** arrive en tête des causes de séparation, devant le **déficit de communication**, cité par **74 % des répondants**. L'étude met également en évidence des déséquilibres persistants au sein du couple, notamment en matière de violences psychologiques ou physiques (**34 %**) et de répartition des tâches domestiques et de la charge mentale (**19 %**).

Un couple qui tangué, c'est une famille qui vacille

Le couple est la cellule souche de la famille.

Sa fragilité se paie cash : isolement des enfants, précarité des mères, fractures éducatives. Les familles monoparentales représentent désormais **25 % des familles avec enfants mineurs**, contre **12 % en 1990**.

Le coût pour la collectivité est également considérable. Selon l'économiste Marc de Basquiat et le démographe Julien Damon, les séparations conjugales représentent environ **11 milliards d'euros par an** pour les finances publiques (aides sociales, allocations logement, pertes fiscales).

La prévention des ruptures n'est pas une affaire privée. C'est un investissement public.

D'autres pays l'ont compris

En Norvège, des offices du bien-être familial, présents dans chaque comté, accompagnent les couples dès les premiers signes de difficulté.

En Australie, Relationships Australia subventionne le conseil conjugal depuis plus de 65 ans.

La France attend encore.

Familles de France demande

- **Le remboursement des séances de conseil conjugal via les CAF**, pour que l'aide arrive avant la rupture, pas après.
- **L'accès à un conseiller conjugal**, médecin généraliste du couple, de manière déstigmatisée et assuré sur tout le territoire.
- **Une éducation des jeunes abordant avec lucidité les réalités contemporaines** qui façonnent, et souvent abîment, leur rapport à l'amour et à l'autre.

La pornographie, massivement consommée dès l'adolescence, installe des représentations faussées de la sexualité, de la relation et du corps : **une violence silencieuse contre la capacité à aimer réellement.**

Les écrans et les réseaux sociaux, omniprésents dans la vie de couple, créent des distances invisibles, alimentent la comparaison permanente et détournent du dialogue.

Apprendre à aimer, à communiquer, à construire une relation durable : cela s'apprend. Et cela commence bien avant la première rupture.

On protège l'enfant. On soutient le parent.

Il est grand temps de prendre soin de ce qui les unit et de garder vivante la flamme par laquelle tout a commencé.

Contacts presse :

Émilie Souplet – Pôle Éducation | 06 27 67 20 61

Mireille Lachaud – Pôle Politique familiale | 06 16 58 69 92