



Dating, rêves et ambitions

Hinge

2026 Gen Z D.A.T.E. Report
Données, Conseils, Tendances, Expertise

À l'échelle mondiale

7 %

des utilisateur·ice·s Hinge de la Gen Z estiment pouvoir construire leur avenir principalement par leurs propres moyens.

En France

79 %

des utilisateur·ice·s de la Gen Z estiment que faire leur vie avec la personne idéale augmenterait leurs chances de mener la vie de leurs rêves.

À l'échelle mondiale

25 %

Les utilisateur·ice·s de la Gen Z sont 25 % plus susceptibles que les Millennials de penser que faire leur vie avec la personne idéale augmenterait leurs chances de mener la vie de leurs rêves.

À l'échelle mondiale

76 %

des utilisateur·ice·s de la Gen Z pensent aussi à la personne qu'iels aimeraient devenir en imaginant leur partenaire idéal·e.

À l'échelle mondiale

67 %

des utilisateur·ice·s de la Gen Z privilégient un·e partenaire qui leur donne espoir et les inspire, plutôt qu'une personne qui correspondrait simplement à leur vie actuelle.

Pour la Gen Z, choisir un·e partenaire, c'est aussi choisir qui devenir

Après avoir interrogé plus de 13 000 utilisateur·ice·s dans le monde, Hinge révèle qu'en amour, la Gen Z ne se demande pas seulement : « Avec qui ai-je envie d'être ? », mais aussi : « Qui ai-je envie de devenir ? » et « Comment y parvenir ? ».

Cette vision a quelque chose d'optimiste. Elle traduit une conviction forte : une relation peut nous aider à grandir, et la personne avec qui on la construit peut élargir le champ des possibles. Loin de revoir ses attentes à la baisse, la Gen Z imagine tout ce que la « bonne » relation pourrait lui permettre d'accomplir.

Mais rêver grand comporte aussi son lot de pression. Alors que les difficultés financières, l'accès au logement, l'instabilité professionnelle et les rapides évolutions technologiques rendent l'avenir incertain, choisir la « bonne » personne semble être l'une des rares décisions que l'on maîtrise encore — et qui pourrait profondément influencer notre avenir.

Face à de tels enjeux, décider de « laisser sa chance à quelqu'un » peut vite donner l'impression de revoir ses exigences à la baisse. **Alors, en 2027, comment rester fidèle à ses attentes sans passer à côté de belles rencontres ?**

À partir de témoignages d'utilisateur·ice·s et de l'expertise de **Moe Ari Brown, Expert Love & Connection, et de Logan Ury, Directrice des sciences relationnelles,** le rapport D.A.T.E. Gen Z 2026 de Hinge tente de répondre aux interrogations suivantes :

- Pourquoi, pour la Gen Z, choisir avec qui construire sa vie, c'est aussi choisir qui devenir.
- Comment partager des rêves et ambitions sans demander à l'autre de les réaliser à notre place.
- Comment vivre ses rencontres au présent quand l'avenir reste à définir.





« Quand j'imagine l'avenir, je veux de la stabilité, au travail comme dans ma vie perso. Être heureux dans mon métier. Avoir le sentiment que ce que je fais a du sens, m'offre une stabilité financière et n'empiète pas sur ma liberté. Un·e partenaire qui prend sa carrière et la vie de famille au sérieux. Bref. Stabilité, stabilité, stabilité. »

—Isaac, 26 ans, il/lui, US





« Peu importe avec qui je partagerai ma vie, il faut que cette personne sache où elle va. »



« Peu importe la personne avec qui je partagerai ma vie, il faut qu'elle sache où elle va. Son métier compte moins que son envie d'exceller dans un domaine et d'accomplir quelque chose. »

—Tallulah, 21 ans, elle/elle, US

Partenaire de rêve, vie de rêve : choisir qui dater, choisir qui devenir ?

La Gen Z aborde le dating à la croisée de deux réalités : une culture qui l'encourage à tout optimiser pour construire la vie qu'elle désire, et un avenir qui paraît de plus en plus incertain. Cette tension se retrouve directement dans sa manière d'envisager les rencontres.

Plus que les autres générations, les utilisateur·ice·s de la Gen Z voient le couple comme un moyen de construire leur vie de rêve, parfois avant même que leur carrière ou d'autres relations aient pris forme. Selon les données de Hinge, plus les personnes interrogées sont jeunes, plus leur futur·e partenaire incarne l'avenir imaginé — et les possibilités que cela pourrait ouvrir :

À l'échelle mondiale

Pourcentage des utilisateur·ice·s pour qui imaginer le ou la partenaire idéal·e implique d'imaginer la personne qu'iels veulent devenir :

76 % de la Gen Z

65 % des Millennials

Tout à fait d'accord (par tranche d'âge)

19–22	23–26	27–29	30–45
32 %	22 %	15 %	14 %

À l'échelle mondiale

Pourcentage des utilisateur·ice·s qui pensent que faire leur vie avec la personne idéale augmenterait leurs chances de mener la vie de leurs rêves :

81 % de la Gen Z

Tout à fait d'accord (par tranche d'âge)

19–22	23–26	27–29	30–45
42 %	31 %	27 %	25 %

En France

Pourcentage des utilisateur·ice·s qui pensent que faire leur vie avec la personne idéale augmenterait leurs chances de mener la vie de leurs rêves :

79 % de la Gen Z

Pour les utilisateur·ice·s LGBTQIA+ de la Gen Z, le choix d'un·e partenaire pèse moins lourd dans la construction de leur avenir. Notre rapport D.A.T.E. LGBTQIA+ 2026 révélait qu'iels envisagent les relations durables et l'épanouissement personnel sous des formes plus variées. Une vision qui pourrait expliquer ces chiffres :

34 %

des LGBTQIA+ de la Gen Z

estiment qu'un·e partenaire influencera fortement leur avenir.

49 %

des hétéro-sexuel·le·s de la Gen Z

72 %

des LGBTQIA+ de la Gen Z

84 %

des hétéro-sexuel·le·s de la Gen Z

estiment que faire leur vie avec le ou la partenaire idéal·e augmenterait leurs chances de construire la vie de leurs rêves.



Logan Ury
Directrice des sciences relationnelles chez Hinge

L'amour au sommet de la pyramide

« La Gen Z est entrée dans l'âge adulte avec des perspectives d'avenir bien différentes. Le parcours autrefois presque tout tracé des classes moyennes — trouver un emploi, acheter une maison, construire sa vie — n'a plus rien de garanti. Lorsque mes grands-parents se sont fiancés au bout de trois semaines, ils incarnaient bien l'état d'esprit de l'époque : "On se lance, et on verra bien." Aujourd'hui, on a plutôt le sentiment que, pour s'assurer un bel avenir, il faut tout anticiper et planifier. Jusqu'au choix de son ou sa partenaire.

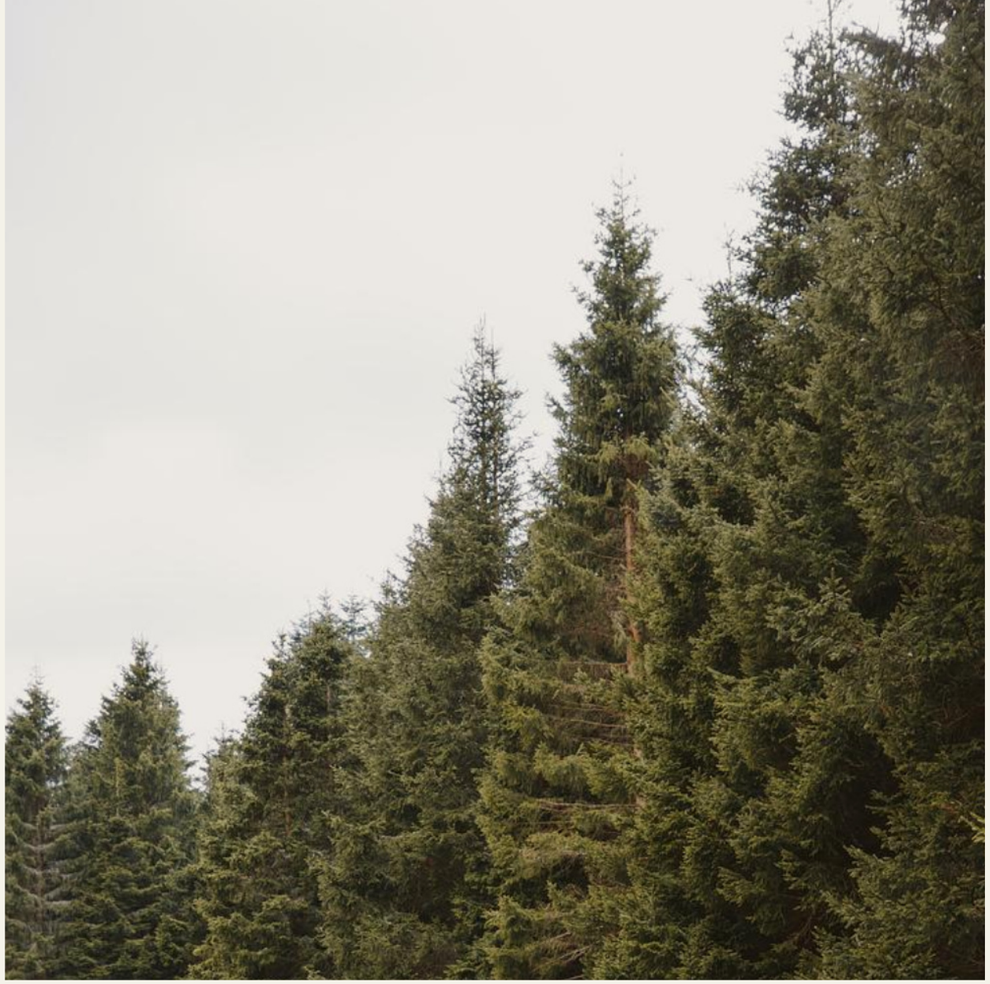
On retrouve cette logique chez les étudiant·e·s très préoccupé·e·s par leur avenir professionnel, qui affirment : "Je dois absolument décrocher mon stage avant la fin de ma première année." Quelques années plus tard, ces mêmes personnes se disent : "Si je veux avoir une chance de réussir, il faut vraiment que je trouve la bonne personne."

Le chercheur en sciences relationnelles Eli Finkel a montré qu'au fil des siècles, nos attentes envers le mariage ont progressivement évolué, remontant la pyramide des besoins de Maslow. Autrefois, on se mariait pour la sécurité, puis pour l'amour et le sentiment d'appartenance. Aujourd'hui, on attend de plus en plus que notre partenaire nous aide à atteindre le sommet de cette pyramide : l'accomplissement de soi. Une évolution qui place la barre très haut. Pour la Gen Z, il ne s'agit donc plus seulement de se demander : "Est-ce que j'aime cette personne ?", mais aussi : "Est-ce qu'elle m'aidera à devenir qui je veux être ?" »



« Quand on fréquente quelqu'un, cette personne agit comme un miroir. Nos habitudes amoureuses révèlent ce que l'on pense mériter — et ce que l'on croit possible pour soi. Le risque, c'est que ces convictions finissent par nous limiter : pas seulement dans le choix des personnes que l'on fréquente, mais aussi dans ce que l'on pense pouvoir devenir. »

—Anya, 21 ans, elle/elle, US





« Mon environnement a façonné mes ambitions. Je vis à Paris, où tout va incroyablement vite et où la réussite est visible partout. Les réseaux sociaux jouent aussi un rôle, avec cette image de succès et de richesse constamment mise en scène. Même si je sais que cette représentation peut être artificielle, elle donne envie de se dépasser, d'avoir plus de liberté financière et de construire une vie à la hauteur de ses ambitions. »

—Arthur, 26 ans, il/lui, FR



Le nouveau « Power Couple » : une relation qui ouvre le champ des possibles

Pour les utilisateur·ice·s de la Gen Z, le ou la partenaire idéal·e ne se contente pas de s'intégrer à leur vie : cette personne peut aussi l'enrichir. **Deux tiers (67 %) préfèrent une personne qui leur donne de l'espoir et les inspire, plutôt qu'une personne qui correspond simplement à leur vie actuelle (33 %).**

La Gen Z rêve d'un·e partenaire qui lui ouvre de nouvelles perspectives, mais elle a aussi une idée précise de qui pourrait jouer ce rôle. Quand les attentes sont aussi claires, fréquenter quelqu'un qui ne correspond pas à cet idéal peut donner l'impression de revoir ses exigences à la baisse.

Le Couple des Possibles *Terme clé*
Une relation dans laquelle être ensemble donne confiance en l'avenir et en tout ce qu'il pourrait offrir.



59 %

des utilisateur·ice·s de la Gen Z trouvent que dater quelqu'un qui s'éloigne de cet idéal semble risqué

44 % y verraient même une manière de revoir leurs exigences à la baisse



75 %

des utilisateur·ice·s de la Gen Z estiment qu'avoir des attentes précises en matière de partenaire facilite le dating

contre 68 % des Millennials



Moe Ari Brown
Expert Love
& Connection
chez Hinge

Au-delà de la checklist : rester ouvert·e sans revoir ses exigences à la baisse

« La Gen Z a appris à tout optimiser. Ce n'est pas un défaut : c'est une force. Mais plutôt que d'optimiser notre façon de dater, j'invite à repenser notre manière d'aborder les rencontres, en identifiant ce dont nous avons vraiment besoin dans une relation.

On court souvent après une liste de critères — taille, métier, apparence — alors que des profils très différents peuvent tout aussi bien nous permettre de construire une relation durable. Ces critères ne sont donc pas toujours les meilleurs indicateurs d'une véritable connexion.

Vouloir une relation qui nous inspire ne signifie pas décider à l'avance qui saura nous inspirer. Laisser de la place à la personne que l'on a en face de soi peut révéler des possibilités qu'aucune check-list ne permettrait d'envisager. »







« Trouver la “bonne” personne peut faire peur, parce qu’on se demande toujours si c’est vraiment la bonne. Avec tout ce qui se passe dans ma vie en ce moment, je préfère prendre mon temps et m’assurer que la personne que j’apprends à connaître est sincère et, surtout, équilibrée sur le plan émotionnel. »

—Lysiane, 24 ans, elle/elle, FR



« Pour moi, construire un avenir ensemble, c’est avant tout une question d’alignement : créer une relation saine et stable, dans laquelle chacun·e trouve naturellement sa place. C’est pouvoir imaginer un avenir à deux, partager certaines ambitions et construire progressivement un véritable équilibre dans le couple. »

—Arthur, 26 ans, il/lui, FR



Quand rêver grand devient source de pression

Seuls 7 % des utilisateur·ice·s de la Gen Z dans le monde estiment pouvoir construire leur avenir principalement par leurs propres moyens, indépendamment de leur partenaire.

En France, plus d'un tiers des utilisateur·ice·s de la Gen Z (36 %) trouvent que la pression de rencontrer la « bonne » personne rend le dating difficile à gérer, contre 32 % des Millennials.

Si choisir son ou sa partenaire semble à ce point déterminant pour construire la vie dont on rêve, la pression de faire le bon choix est compréhensible. Et elle peut finir par peser sur la relation elle-même. On attend de rencontrer la « bonne » personne, à qui l'on demande non seulement de partager nos rêves, mais aussi de nous aider à les réaliser.

Comment la pression liée à l'avenir s'invite dès les premiers dates

1. Vous avez déjà un pied dans le futur

En plein date, votre esprit s'emballe : cette personne serait-elle prête à déménager pour mon travail ? Voudrait-elle des enfants au même moment que moi ? Plairait-elle à ma mère ? Ces questions sont légitimes, mais pas besoin d'y répondre ce soir. Si vous repartez avec toutes ces réponses sans avoir vraiment appris à connaître l'autre, vous êtes peut-être passé·e à côté du moment présent.

2. De simples détails deviennent rédhibitoires

Son métier, sa taille ou ses incertitudes quant à l'avenir suffisent à l'écarter avant même de savoir si vous êtes réellement compatibles. Il est normal de vouloir être aligné·e·s sur les sujets qui comptent à vos yeux. Mais pour découvrir le véritable potentiel d'une relation, il faut aussi faire preuve de curiosité et chercher à comprendre le point de vue de l'autre.

3. Votre instinct vous avait pourtant dit non

Cette personne coche toutes les cases, mais vous redoutez le prochain date. Vous y allez quand même, et, à la fin, vous repartez perplexe, voire avec un sentiment de trahison. C'est souvent le signe que vous avez ignoré votre malaise pour vous accrocher à votre liste de critères. Nos ressentis sont pourtant parmi les indices de compatibilité les plus révélateurs, à condition d'être suffisamment à l'écoute de soi pour les percevoir.

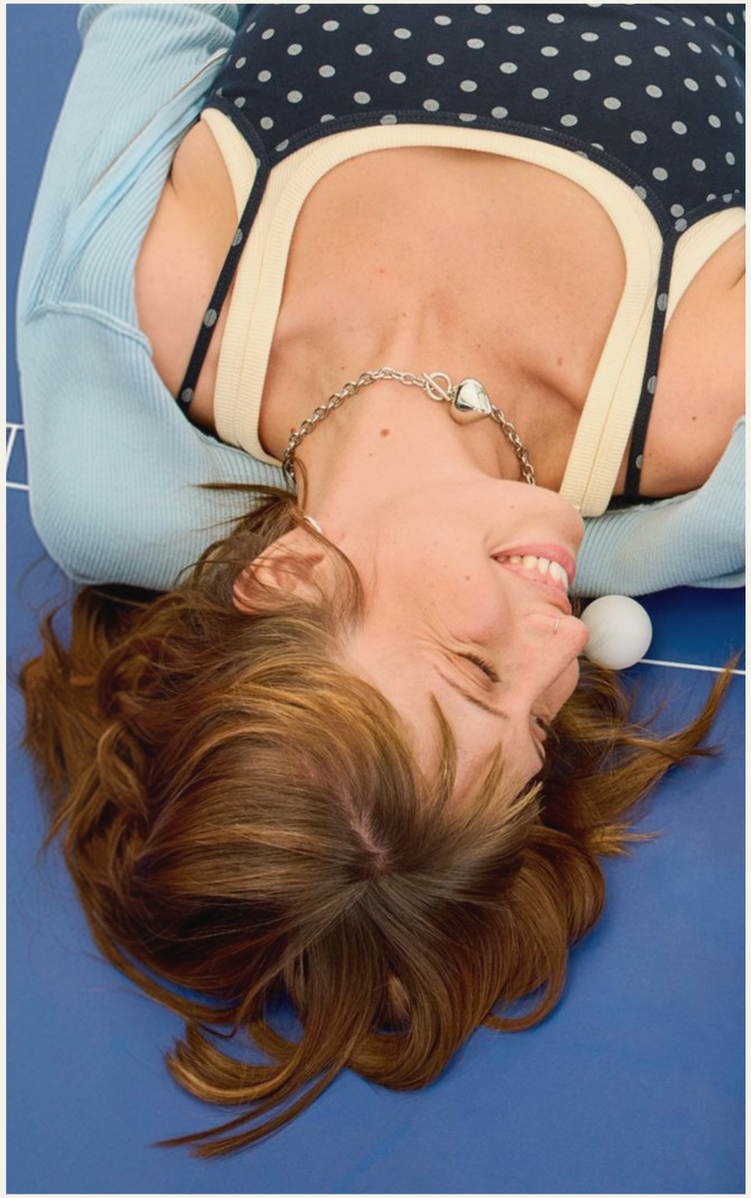
Pour les femmes de la Gen Z, savoir ce qu'elles recherchent dans une relation leur donne le sentiment de garder le contrôle :





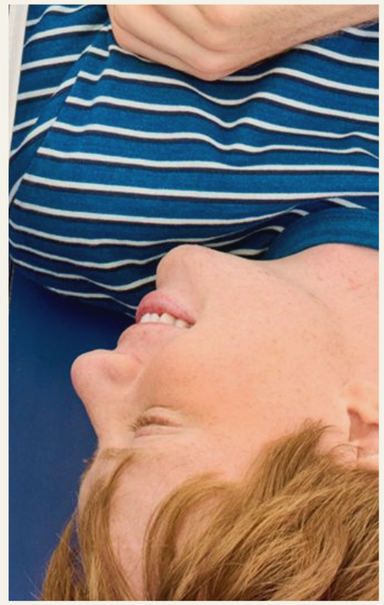
18 %

Les femmes de la Gen Z sont 18 % plus susceptibles que les hommes de leur génération de ressentir la pression de trouver la « bonne » personne.



2x

Les femmes de la Gen Z sont près de deux fois plus susceptibles que les hommes de leur génération d'affirmer qu'avoir des attentes amoureuses claires les aide à mieux maîtriser la situation.





Logan Ury
Directrice des sciences relationnelles chez Hinge

Les API : ces Autres Personnes qui Comptent

« En sciences relationnelles, le terme "Other Significant Other" (OSO) désigne les personnes qui, en dehors de notre partenaire, contribuent à répondre à nos besoins émotionnels. Appelons-les ici nos "Autres Personnes Importantes" (API). Les recherches montrent que répartir ces besoins entre plusieurs personnes, plutôt que de les faire reposer sur une ou deux seulement, est associé à un plus grand bien-être.

Cette logique s'applique aussi à nos ambitions. Pensez à tout ce que vous attendez de votre futur·e partenaire : de la stabilité, des encouragements, quelqu'un qui vous ouvre des portes auxquelles vous n'auriez pas accès seul·e. Mais pourquoi faudrait-il qu'une seule personne vous apporte tout cela ?

Votre API, ce peut être un·e mentor qui connaît bien votre secteur. Un·e ami·e qui a déjà accompli ce que vous rêvez de faire. Un proche sur qui vous pouvez compter. Ou même un groupe de discussion qui vous fait entrevoir d'autres possibilités de vie. Toutes ces personnes peuvent vous aider à construire votre avenir.

Votre partenaire n'a pas à être tout pour vous. Les rêves se réalisent rarement à deux seulement. C'est tout un entourage qui nous aide à les concrétiser. »

Le temps passe, les envies évoluent

Donner sa chance à quelqu'un, c'est voir au-delà de sa liste de critères pour laisser à l'attirance, à la compatibilité et à ses désirs le temps de se révéler. En France, **seuls 26 % des utilisateur·ice·s de la Gen Z déclarent que l'attirance est généralement immédiate, contre 32 % des Millennials.**

Mais l'attirance n'est pas la seule à évoluer avec le temps : nous changeons aussi, tout comme ce que nous recherchons chez notre partenaire.

En France, 83 % des utilisateur·ice·s de la Gen Z affirment que leur « type » de partenaire a changé au fil de leur évolution personnelle, contre 70 % à l'échelle mondiale.

Avec l'âge, les utilisateur·ice·s de la Gen Z attribuent de plus en plus l'évolution de leurs préférences amoureuses à leur développement personnel et à leur confiance en soi.

Facteurs personnels qui ont fait évoluer les préférences amoureuses de la Gen Z dans le monde :







Moe Ari Brown
Expert Love
& Connection
chez Hinge

De « Qu'est-ce qu'on est ? » à « Qui allons-nous devenir ensemble ? »

À vrai dire, la personne avec qui l'on construit une relation ne façonne pas seulement qui l'on devient : elle influence aussi ce que l'on croit possible en amour. La Gen Z n'a pas tort d'en ressentir le poids. Elle met simplement des mots sur une inquiétude que les générations précédentes gardaient sous silence.

Le risque, c'est que cette vision de l'avenir devienne trop rigide : au lieu de construire ensemble, on cherche à faire entrer l'autre dans le rôle qu'on lui a attribué. Alexandra Solomon, psychologue clinicienne et autrice de *Loving Bravely*, m'a dit un jour : « Laissez suffisamment de place dans votre vision du couple pour que la relation puisse grandir à la mesure de vos rêves. »

Conseil : construire ensemble, concrètement

La personne en face de vous ne sait pas encore comment vous prenez votre café ni quelles marques d'affection vous font du bien. C'est en construisant votre relation à deux que vous apprendrez à vous connaître. Dans mon travail, je vois les projets de vie évoluer et s'enrichir lorsqu'on a quelqu'un avec qui les construire — à condition de laisser la place au changement.

Faites preuve de curiosité avant d'écarter quelqu'un

Si votre date vous dit : « Dans cinq ans, je pars vivre dans une autre ville », cherchez à savoir ce qui motive ce projet. Une envie d'aventure, un besoin de ralentir ou de fuir quelque chose ? Autant d'aspirations dont vous pourriez discuter pour voir ce que vous aimeriez construire ensemble. Vous découvrirez peut-être que cette personne n'est pas tellement attachée à ce projet : c'est simplement ce qu'elle avait imaginé de son côté.

Invitez l'autre à construire avec vous

Plutôt que d'examiner vos projets séparément, partagez-vous vos visions respectives de l'avenir et mettez-les en regard. Vous verrez ainsi mieux comment vos vies pourraient s'accorder.

Gardez à l'esprit que des projets différents ne vous rendent pas forcément incompatibles

Les plans d'avenir que vous avez imaginés de votre côté ne sont qu'un point de départ. L'incompatibilité apparaît quand deux personnes ne parviennent pas à faire émerger de nouveaux projets à partir de leurs aspirations respectives. Voyez votre relation comme une réaction chimique : deux éléments distincts se combinent et réagissent pour créer quelque chose qui n'existait pas auparavant. Voilà concrètement ce que signifie « construire ensemble ».



« Pour moi, construire un avenir à deux, c'est accepter de grandir et d'évoluer ensemble, accueillir les changements et continuer à se choisir chaque jour. »

—Lysiane, 24 ans, elle/elle, FR



« Je n'ai pas besoin de quelqu'un pour construire mon avenir à ma place, mais j'aimerais avoir un·e partenaire avec qui le partager. Je veux une relation dans laquelle on se complète et on se soutient mutuellement, tout en poursuivant nos rêves respectifs. »

—Billy, 23 ans, il/lui, AUS

Rêver grand sans perdre de vue le présent



Malgré les incertitudes qui entourent l'avenir, la Gen Z continue de croire en l'amour et recherche un·e partenaire qui l'aidera à devenir la personne qu'elle souhaite être. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a aucune urgence à définir son avenir ni à décider dès aujourd'hui de qui l'on deviendra.

Démarrer une relation, c'est faire une place à l'autre dans une vie déjà en mouvement. On se rencontre à un moment donné, mais les deux partenaires continuent d'évoluer. Nos ambitions, nos amitiés, nos centres d'intérêt et notre vision de nous-mêmes évoluent, tout comme nos attentes amoureuses.

Pour 2027, souhaitons aux personnes qui datent de rester curieuses de qui elles sont et de qui elles deviendront. L'avenir idéal ne sera pas offert par la « bonne » personne : il se découvre à mesure que deux partenaires avancent ensemble.

Méthodologie

Les rapports D.A.T.E. de Hinge sont produits par Hinge Labs, une équipe interne de chercheur·euse·s titulaires d'un doctorat et d'expert·e·s en sciences du comportement, dont la mission est de produire des enseignements fiables sur le dating moderne, fondés sur la recherche et les données. En juillet 2026, l'équipe a interrogé plus de 13 000 utilisateur·ice·s (Gen Z et Millennials) à travers le monde, ainsi que 772 utilisateur·ice·s en France. En combinant méthodes quantitatives et qualitatives, Hinge Labs étudie ce qui favorise des relations épanouissantes — et met ces enseignements au service d'une application de rencontre plus efficace.

Pour en savoir plus sur l'étude complète, contactez press@hinge.co

