

UNE ÉTUDE ADORÉE · 2026



Restart.

Défis et sagesse tranquille des femmes
ukrainiennes **qui reconstruisent une vie en**
Europe.

Arnaud Devigne

FONDATEUR · EU4UA.ORG & ADORÉE · CLUBADOREE.COM

Pourquoi cette étude existe.

Fin février 2022, dans les tout premiers jours de l'invasion à grande échelle de l'Ukraine par la Russie, j'ai fondé EU4UA.org. Ce qui a commencé comme une petite plateforme reliant des hôtes européens à des femmes ukrainiennes en quête de sécurité est devenu bien plus grand : un réseau à travers lequel plus de 40 000 femmes ont reconstruit le premier chapitre de leur vie européenne.

Quatre ans plus tard, quelque chose a changé. Les femmes à qui je parlais en 2022 étaient concentrées sur une seule chose : survivre. Celles à qui je parle aujourd'hui le sont sur tout autre chose : vivre. Trouver un travail à la hauteur de leurs vraies compétences. Maîtriser une troisième ou quatrième langue. Élever des enfants dont l'accent n'est plus le leur. Et, très discrètement, commencer à se demander si elles ont le droit de se sentir pleinement vivantes à nouveau. Si elles ont le droit d'aimer à nouveau.

Ce document s'appuie sur deux sources. La première est la littérature institutionnelle sur le déplacement ukrainien – HCR, OCDE, agences de l'UE, et études évaluées par les pairs publiées entre 2022 et 2026. La seconde est plus proche : une enquête auprès de 215 femmes ukrainiennes établies dans 18 pays d'Europe, que j'ai menée avec la communauté EU4UA au printemps 2026.

Je ne suis ni sociologue, ni thérapeute. Ce que j'ai, c'est une question que j'entends sans cesse, et un motif dans les réponses. Cette étude est ma tentative de partager ce que j'ai appris, organisée en sept chapitres – un pour chaque terrain qu'une femme ukrainienne en Europe doit traverser à la fois.

J'espère qu'elle aidera. Sinon, mettez-la de côté. Vous ne devez votre attention à personne, à moi moins qu'à quiconque.

— Arnaud DEVIGNE, mai 2026

La révolution silencieuse en chiffres.

Les chiffres sans visages s'oublient vite ; les visages sans chiffres se sous-estiment. Il faut les deux.

5,9 M

Réfugiés ukrainiens recensés dans le monde début 2026 — la plus grande crise de déplacement en Europe depuis la Seconde Guerre mondiale.

76%

Des personnes fuyant la guerre sont des femmes et des enfants. La nature genrée de ce déplacement est sans précédent dans l'histoire européenne moderne.

90%

Des réfugiés ukrainiens dans le monde sont désormais accueillis par des pays européens. L'Allemagne et la Pologne en accueillent à elles seules plus de 2,2 millions.

57%

Des réfugiés ukrainiens de 20 à 64 ans en Europe ont un emploi — encore 22 points sous les ressortissants du pays d'accueil.

40%+

Des réfugiées ukrainiennes interrogées ont un master ou plus — bien au-dessus de la moyenne européenne des populations migrantes.

60%

Des réfugiés en emploi déclarent travailler sous leur niveau de compétence. Le déclassement est le coût silencieux du déplacement.

NOTRE ENQUÊTE

Ce que 215 femmes nous ont dit.

Entre mars et mai 2026, 215 femmes ukrainiennes réparties dans 18 pays d'Europe ont répondu à une enquête longue diffusée via la communauté EU4UA.

OÙ ELLES VIVENT

Les cinq plus grands groupes sont en Allemagne (18%), France (13%), Pologne (10%), Royaume-Uni (9%) et Espagne (7%) – mais 18 pays européens sont représentés.

TRAVAIL

36% ont un emploi stable. 29% cherchent encore. 16% travaillent de façon temporaire. Plus de quatre répondantes sur cinq sont engagées sur le marché du travail, mais la stabilité reste inégale.

ENFANTS

54% ont au moins un enfant à charge. 20% en ont deux ou plus. La parentalité en solo, souvent transfrontalière, est la structure familiale dominante.

SITUATION PERSONNELLE

48% sont en couple. 52% ne le sont pas. Parmi celles qui ne le sont pas, seules 25% cherchent activement – les autres prennent le temps, se reconstruisent, ou hésitent.

APPLICATIONS DE RENCONTRE

87% n'utilisent pas d'applications de rencontre. Parmi celles qui ont essayé, 32% citent comme principale déception que les hommes ne cherchaient pas de relation sérieuse. Satisfaction moyenne : 2,8 sur 5.

CE QUI COMPTE CHEZ UN PARTENAIRE

La stabilité et la sécurité viennent en premier (68%), suivies du respect et de la douceur (54%), puis de l'engagement (48%).

CHAPITRE 01

Là où vous êtes.

La géographie n'est plus une question de distance. C'est une question de vie à construire maintenant, sachant que la version imaginée il y a trois ans n'est plus la seule possible.

Selon le HCR, les plus grandes communautés de réfugiés ukrainiens en 2026 sont en Allemagne (~1,2 M), Pologne (~1 M), République tchèque, Royaume-Uni, Espagne et Italie. Le pays que vous avez fui n'est peut-être pas celui où vous vous sentez chez vous à long terme — et c'est une vraie question.

Une enquête ménage du HCR de 2024 relevait que 65% exprimaient encore le désir de rentrer un jour en Ukraine. Mais ce chiffre baisse régulièrement. Dans notre enquête 2026, 37% disent clairement vouloir rester où elles sont.

OBSERVATION UNE

Votre pays d'accueil fut un choix sous pression

La plupart des femmes ont choisi leur pays selon trois facteurs : la frontière la plus proche, un contact, une langue un peu accessible. Ce sont des raisons d'urgence, pas d'adéquation durable. Reposer la question aujourd'hui, calmement, n'est pas une trahison. C'est de la maturité.

OBSERVATION DEUX

Europe de l'Ouest et de l'Est sont deux expériences

En Pologne, Tchéquie, Slovaquie, la distance culturelle est moindre, l'emploi vient plus vite, mais les plafonds professionnels sont plus bas. En Allemagne, France, Royaume-Uni, Nordiques, la distance est plus grande, mais les plafonds plus hauts.

OBSERVATION TROIS

La mobilité dans l'UE est un droit

La protection temporaire, prolongée jusqu'en 2027, vous donne le droit légal de circuler entre États membres. Dans notre enquête, 63% des femmes envisageraient de déménager par amour.

CHAPITRE 02

Le travail, et la longue remontée.

Vous êtes arrivée avec des diplômes, de l'expérience, un métier. On vous demande aujourd'hui de tout reprouver depuis zéro, dans une langue que vous n'avez pas choisie. Votre impatience n'est pas un défaut.

L'analyse du HCR de janvier 2026, fondée sur plus de 6 000 observations, est claire : environ 57% des réfugiés ukrainiens de 20 à 64 ans ont un emploi. Mais près de 60% déclarent travailler sous leur niveau — deux fois plus que les ressortissants du pays d'accueil.

Notre enquête le confirme : 36% ont un emploi stable, 16% en contrat temporaire, 29% cherchent activement. L'écart entre avoir un emploi et exercer le métier pour lequel on a été formée est le chantier des trois à cinq prochaines années.

CONSEIL UN

Faites reconnaître vos diplômes

La Commission européenne a émis en 2022 des recommandations pour une reconnaissance accélérée des qualifications ukrainiennes. L'outil Skills Profile est gratuit dans la plupart des États membres.

CONSEIL DEUX

Acceptez un premier poste déclassé — avec une date de sortie écrite

L'erreur n'est pas d'accepter un poste sous votre niveau — c'est d'y rester sans plan daté. Écrivez une ligne : « Je m'y donne 12 mois, et d'ici [date] j'aurai postulé à mon vrai niveau. »

CONSEIL TROIS

Les secteurs à faible friction

Quatre secteurs absorbent les compétences ukrainiennes avec peu de friction : la tech, la santé dans les pays en pénurie, l'éducation des enfants ukrainiens, et le travail à distance pour des entreprises internationales où l'anglais remplace la langue locale.

CONSEIL QUATRE

L'indépendance est sous-utilisée

La protection temporaire donne droit au travail indépendant. Pour des femmes qualifiées — conseil, design, traduction, comptabilité, coaching — se lancer en freelance est souvent plus rapide qu'intégrer une hiérarchie.

CHAPITRE 03

La langue, le plus long des ponts.

La langue du pays d'accueil n'est pas une colline à gravir. C'est un pont qui prend une décennie à traverser — et l'essentiel de cette décennie est invisible du dehors. Soyez douce avec vous-même, et sérieuse dans votre méthode.

Dans une enquête IOM de 2022 en Allemagne, 60% désignaient la langue comme leur plus grand défi. Les réfugiés ukrainiens parlent le plus souvent l'ukrainien (98%), le russe (88%) et l'anglais (50%), la langue d'accueil loin derrière.

Trois ans après le déplacement, la plupart des femmes décrivent la langue d'accueil comme fonctionnelle mais fatigante. Cette fatigue est la vraie raison du rétrécissement de la vie sociale — pas le manque d'occasions.

OBSERVATION UNE

Vous plafonnerez à deux ans, ce n'est pas un échec

Presque tout le monde atteint un plateau vers 18-24 mois. Le vocabulaire cesse de doubler. En réalité, le cerveau consolide — il construit de l'automatisme sous ce que vous pouvez mesurer.

OBSERVATION DEUX

Parler est une compétence à part

La compétence qui détermine l'intégration sociale et professionnelle, c'est la conversation — la fluidité sous pression sociale. Elle ne vient que de la pratique. Trouvez un partenaire de conversation par semaine et protégez cette heure.

OBSERVATION TROIS

L'anglais est une porte dérobée

La moitié des réfugiés ukrainiens parlent anglais. En Allemagne, aux Pays-Bas, dans les Nordiques et de plus en plus en France, une grande partie de la vie professionnelle se passe en anglais.

CHAPITRE 04

Le poids que personne ne nomme.

La solitude chez les réfugiés n'est pas une faiblesse personnelle. C'est une caractéristique structurelle du déplacement, reconnue par des dizaines d'études comme un déterminant majeur de santé mentale et physique. La nommer est le premier acte de la reconstruction.

Une étude de 2025 dans *Frontiers in Public Health* a relevé des scores de solitude nettement plus élevés et des réseaux sociaux fragmentés chez les réfugiés ukrainiens. Une étude polonaise a trouvé que 77% déclaraient de la solitude, même en emploi. Les femmes réfugiées rapportent plus d'anxiété et de dépression que les hommes de la même population.

La littérature médicale est constante : la solitude durable augmente le risque cardiovasculaire, altère la cognition, et prédit une mortalité prématurée à l'échelle d'une population. La traiter comme un enjeu de santé, non un défaut de caractère, est l'un des recadrages les plus importants qu'une femme puisse faire.

VOIE UNE

La cour d'école est une infrastructure sociale

Pour les mères d'enfants scolarisés, l'école est là où se forment les premières amitiés. Sorties, réunions, événements : les occasions sociales au meilleur rapport effort/rendement. Montrez-vous six mois, le réseau se construit seul.

VOIE DEUX

Une amie ukrainienne, une amie locale — la règle asymétrique

La règle qui marche est asymétrique : une amie ukrainienne avec qui s'effondrer dans sa langue, une amie locale avec qui se reconstruire dans la sienne. Deux relations, pas vingt.

VOIE TROIS

Méfiez-vous de la solitude masquée par l'activité

Les femmes les plus isolées étaient rarement les sans-emploi. C'étaient celles qui avaient rempli chaque heure — travail, enfants, cours — sans espace protégé pour approfondir des liens.

VOIE QUATRE

Le soutien professionnel est une infrastructure, pas un luxe

La plupart des pays de l'UE offrent un soutien psychologique gratuit ou subventionné aux réfugiés, et des thérapeutes ukrainophones sont de plus en plus disponibles à distance.

CHAPITRE 05

Quand vous portez deux vies.

La littérature parle de « maternité solo forcée ». Les femmes que j'ai rencontrées le disent plus simplement : « Je suis deux parents maintenant, et mon mari est toujours mon mari, mais il est à deux mille kilomètres. » Les deux sont vrais.

Seules 23% des réfugiées ukrainiennes en Allemagne sont arrivées avec leur partenaire. 35% sont arrivées sans lui (souvent resté en Ukraine, sous restrictions de mobilisation), et 42% sont arrivées seules. Dans notre enquête, 54% ont au moins un enfant à charge.

Une étude tchèque de 2024 a relevé un taux de séparation ou de divorce de 74% dans les familles d'origine — capturant non seulement les séparations formelles mais l'érosion lente des couples à travers les frontières. Trois ans de déplacement suffisent pour que deux vies grandissent dans des directions différentes.

NON-DIT UN

L'intégration de votre enfant peut dépasser la vôtre, et c'est bien

Beaucoup de mères m'ont dit une variante de : « ma fille parle allemand mieux que moi, et elle a des amis que je ne comprends pas. » Cela peut ressembler à une perte. C'est en fait le succès de la raison même de votre départ.

NON-DIT DEUX

Vous avez le droit de vous interroger honnêtement sur votre couple

Les mariages d'avant 2022 ont été construits pour un autre contexte. Les femmes honnêtes avec moi s'étaient chacune demandé si la relation d'alors est celle qu'elles construiraient aujourd'hui. Les deux réponses — oui et non — sont permises.

NON-DIT TROIS

Construisez un petit village avant d'en avoir besoin

Le facteur de protection le plus important pour une mère solo réfugiée est l'existence d'un petit réseau fiable de trois à cinq personnes pouvant récupérer l'enfant, garder la maison deux jours, ou vous accompagner un soir difficile. Construisez-le maintenant, lentement, avant la crise.

Devenir, sans se défaire.

On peut devenir une femme qui vit à Berlin, Lisbonne ou Tallinn sans cesser d'être une femme de Lviv, Odessa ou Kharkiv. Les deux ne sont pas en concurrence. Ils se superposent. Le travail est de les intégrer, pas de choisir.

Un article de 2025 dans *Global Networks* (Wiley) a identifié les forces internes et les soutiens externes comme les deux prédictors de résilience. Les forces internes incluaient le lien à la foi, l'expression artistique, le contact avec la nature, et un sens continu d'avenir personnel. Le motif était clair : les femmes qui s'en sortaient le mieux n'ont pas abandonné leur identité ukrainienne pour s'intégrer. Elles l'ont superposée.

PRATIQUE UNE

Gardez un rituel ukrainien intouchable

Chaque femme qui se décrivait comme allant bien protégeait au moins une pratique ukrainienne de la traduction. Parfois le réveillon de Noël. Parfois un appel du dimanche à sa mère. Peu importe laquelle — l'important est de refuser qu'elle se dissolve.

PRATIQUE DEUX

Choisissez ce que vous traduisez, pas ce que vous perdez

Il y a une différence entre s'adapter — choisir ce qu'on traduit — et s'assimiler — laisser des parts de soi se dissoudre par épuisement. La première est vôtre. La seconde est un vol, commis contre vous par la fatigue.

PRATIQUE TROIS

L'Ukraine que vous portez n'est pas celle que vous avez quittée

L'Ukraine que vous portez a le droit d'évoluer aussi. La mettre à jour n'est pas une trahison. Refuser de la mettre à jour fait de vous un musée de vous-même, au lieu d'une personne.

Rebâtir une vie personnelle.

Le chapitre le plus difficile à écrire, car c'est celui dont on parle le plus rarement en public. Pourtant, enquête après enquête, il ressurgit — souvent vers la fin, souvent tout bas.

Sur les 215 femmes de notre enquête, 52% ne sont pas en couple. Parmi elles, seules 25% cherchent activement. Les autres prennent le temps, se reconstruisent, ou hésitent. La question de l'avenir personnel n'a pas disparu simplement parce que la guerre, elle, n'a pas disparu.

87% n'utilisent pas d'applications de rencontre. Parmi celles qui ont essayé : les hommes ne cherchaient pas de relation sérieuse (32%), les profils ne correspondaient pas à la réalité (19%), l'expérience était transactionnelle et dégradante (18%). Satisfaction moyenne : 2,8 sur 5.

Vous avez le droit de désirer une relation à nouveau. Vous avez le droit de vouloir être désirée à nouveau. Vous avez le droit de vouloir un partenaire qui partage votre quotidien, comprend ce que vous avez traversé, et traite votre passé non comme un fardeau mais comme une substance.

PRINCIPE UN

Les applications sont le mauvais outil pour ce que vous voulez vraiment

La description dominante des femmes ayant essayé les applications grand public : « épuisant », « transactionnel », « pas pour les femmes comme moi ». Elles ont été conçues pour une autre démographie, une autre étape de vie. Votre fatigue n'est pas un défaut personnel. C'est un problème d'adéquation.

PRINCIPE DEUX

La discrétion n'est plus optionnelle, c'est la norme

Interrogées sur ce qui les séduirait le plus dans un nouveau service, « discret et confidentiel » arrive deuxième (45%), juste derrière « des hommes pré-sélectionnés et sérieux » (50%). Les femmes avec enfants et une vie professionnelle publique ne peuvent pas se permettre l'exposition des applications.

PRINCIPE TROIS

Pas besoin d'être sûre pour commencer à explorer

Le plus grand frein dans notre enquête n'était pas « je ne veux pas de relation ». C'était « je ne suis pas encore sûre, alors je ne fais rien ». Il existe une voie médiane : construire, lentement et en privé, les conditions d'une future relation.

Vous nous avez dit **ce que vous vouliez.**

À travers 215 réponses longues, un motif est ressorti clairement. Pas un motif marketing. Un motif humain.

68%

ont dit que la stabilité et la sécurité comptaient le plus chez un partenaire.

54%

ont dit le respect et la douceur.

48%

ont dit l'engagement et le sérieux.

87%

n'utilisent pas d'applications de rencontre.

50%

veulent des hommes pré-sélectionnés et sérieux.

45%

veulent un service discret et confidentiel.

Nous avons écouté. Puis nous avons construit quelque chose qui répond à chacun de ces points, un par un. Cela s'appelle Adorée.

UNE INVITATION

Si quoi que ce soit ici a résonné.

Je m'appelle Arnaud Devigne. Je suis la même personne qui a fondé EU4UA.org dans les premiers jours de l'invasion à grande échelle de l'Ukraine, et qui a aidé votre communauté à trouver refuge en Europe. Je ne suis pas derrière un logo ni un nom d'entreprise. Mon visage, ma voix, mon email sont publics — parce que, dans notre enquête, la préoccupation la plus fréquente à propos d'un service comme celui-ci était, simplement : **qui est derrière ?**

Adorée est une plateforme de mise en relation privée, avec une vraie sélection humaine, qui existe pour une seule raison : offrir aux femmes de cette étude une option sérieuse, digne, entièrement confidentielle pour le septième chapitre de leur vie européenne. C'est toujours gratuit pour les femmes. Chaque homme est revu à la main avant d'être accepté. Aucun profil n'est public. Ni swipe, ni scroll, ni algorithme optimisé pour la distraction.

Vous n'avez pas à être prête. Vous n'avez pas à être sûre. Vous n'avez même pas à créer un profil aujourd'hui. Regardez, prenez votre temps, ne décidez rien — ou décidez quand vous serez prête. La porte ne se referme pas.

CLUBADOREE.COM

Prenez votre temps.

La porte est ouverte **quand vous le serez.**

Arnaud Devigne

ARNAUD@EU4UA.ORG · FONDATEUR, EU4UA.ORG & ADORÉE

Sources.

Chaque donnée chiffrée de ce document provient d'une des sources suivantes. Note sur l'enquête EU4UA / Adorée : 215 répondantes, dont 94% vivent dans 18 pays d'Europe. L'enquête n'est pas statistiquement représentative de l'ensemble des réfugiées ukrainiennes en Europe — c'est un échantillon auto-sélectionné de femmes engagées dans la communauté EU4UA. Les pourcentages cités décrivent l'échantillon.

01-06 HCR — Portail de données opérationnelles (Ukraine) ; HCR « Intégration au marché du travail » (6 000+ observations) ; EUAA « Survey of Arriving Migrants (SAM-UKR) » 2023-2025 ; OCDE / European Migration Network 2024 ; OCDE « skills and early labour outcomes » 2023 ; IOM « Survey on Ukrainian Refugees » 2022-2024.

07-12 Jaworski et al., *Frontiers in Public Health* 2025 ; PMC « Mental health & coping » 2024-2025 ; PMC « Mental health outcomes... Germany » 2023 ; PMC « War and women... Czech Republic » 2024 ; IAB-BiB-FReDA-BAMF-SOEP « Ukrainian Refugees in Germany » ; Schrooten M., *Global Networks* (Wiley) 2025.

13-18 « Together We Stand », *Lefteast* 2025 ; PMC « Loneliness among refugees » 2025 ; Commission européenne, Recommandation 2022/554 ; Conseil de l'UE, prolongation de la protection temporaire 2022-2027 ; Migration Policy Institute 2023 ; EU4UA / Adorée, enquête auprès de 215 femmes, mars-mai 2026.

FIN.

Restart.

UNE ÉTUDE ADORÉE – MAI 2026

CLUBADOREE.COM