



# Indice des ambitions de la Banque CIBC

Janvier 2026



# Table des matières

Contexte : compréhension des ambitions	<b>03</b>
Rapport sommaire	<b>07</b>
Sommaire des résultats : progrès, satisfaction et perspectives	<b>16</b>
Portrait national	<b>21</b>
Exploration des ambitions : analyse en profondeur	<b>24</b>
Personnes-ressources	<b>44</b>



# **Contexte : compréhension des ambitions**

# Notre engagement en matière d'ambitions



**À la Banque CIBC, les petites et grandes ambitions de nos clients nous inspirent tous les jours** et nous voulons aider les Canadiens à les réaliser. C'est pourquoi nous avons commandé un sondage national, afin de mieux comprendre les objectifs et les ambitions actuels des Canadiens dans tous les domaines de leur vie.

Cette deuxième édition annuelle de l'indice des ambitions de la Banque CIBC fait la lumière sur les sujets suivants :

- 1** Les domaines dans lesquels les Canadiens ont des objectifs et des ambitions
- 2** Les progrès accomplis par les Canadiens vers la réalisation de leurs ambitions
- 3** Les outils qu'ils utilisent pour réaliser leurs ambitions
- 4** Les principaux obstacles qui empêchent les Canadiens de réaliser leurs ambitions
- 5** Les mesures que prennent les Canadiens pour réaliser leurs ambitions

Notre équipe s'efforce de vous aider à réaliser vos ambitions, et l'indice des ambitions vise à mieux comprendre ce qui compte pour les Canadiens et ce sur quoi ils se concentrent à différentes étapes de leur vie.

L'argent et les finances jouent bien sûr un rôle important dans la réalisation des ambitions, mais le présent rapport explore les ambitions dans tous les domaines de la vie des Canadiens.

# Méthodologie de l'étude

Une étude quantitative en ligne a été menée par l'intermédiaire du panel de recherche d'Ipsos selon les critères suivants :



**Échantillon total**  
n = 2, 500 Canadiens



**Sondage mené**  
Du 17 septembre au  
3 octobre 2025

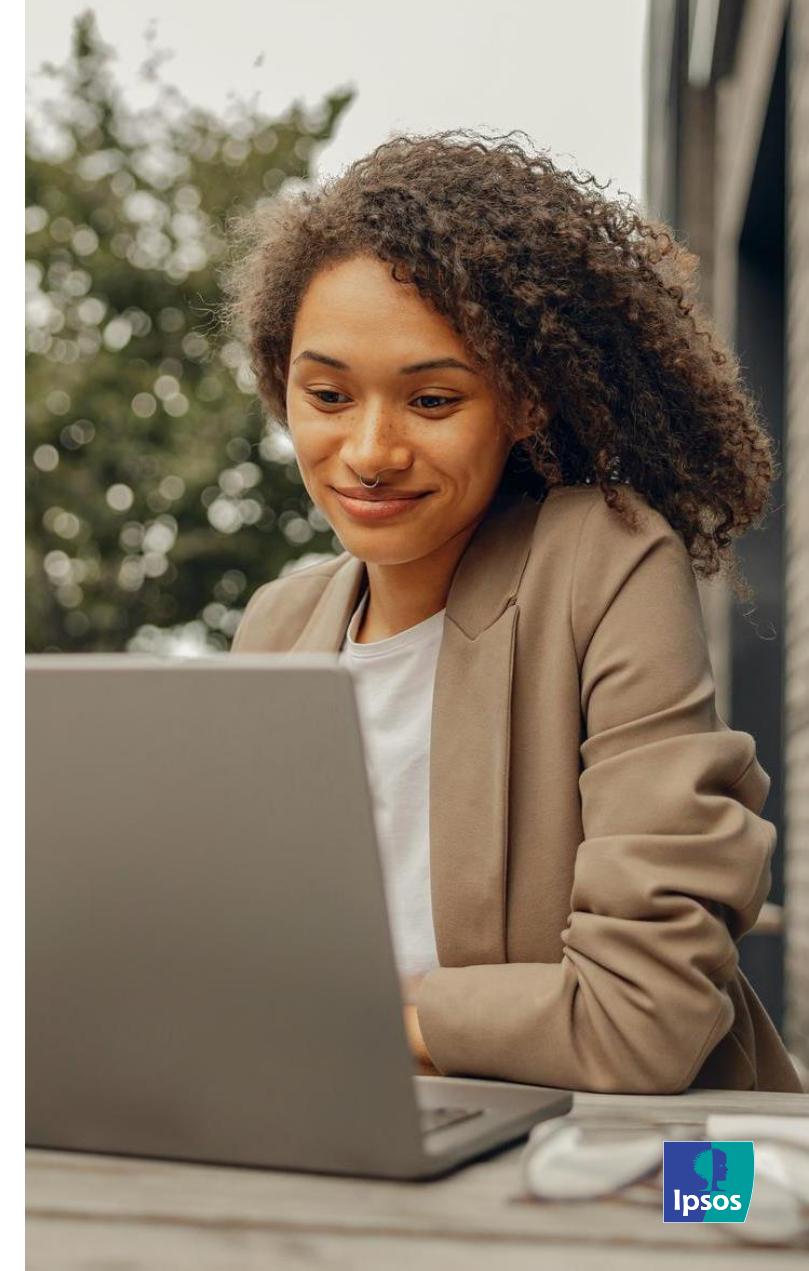


**À l'échelle nationale**  
(en français et en  
anglais), membres de  
la population générale  
âgés de 18 ans et plus



**Données pondérées**  
Selon la région, l'âge,  
l'identité de genre et le  
niveau de scolarité, pour  
réfléter la population du  
Canada

*Les résultats de l'étude sont précis à plus ou moins 2,4 points de pourcentage, 19 fois sur 20, si tous les Canadiens avaient été sondés. L'intervalle de crédibilité sera plus important au sein des sous-groupes de la population.*



# Calcul de l'indice des ambitions de la Banque CIBC

L'indice des ambitions de la Banque CIBC est bâti autour de **quatre piliers clés** qui aident à comprendre comment les gens progressent vers l'atteinte de leurs objectifs personnels

1

## Réalisations précises

Rend compte du degré de progression des Canadiens dans des domaines importants de leur vie.

2

## Progrès dans l'ensemble

Décrit comment les Canadiens estiment progresser vers l'atteinte de leurs objectifs de vie dans l'ensemble.

3

## Sentiment de satisfaction

Évalue le degré de satisfaction des Canadiens à l'égard de leur progrès vers la réalisation de leurs ambitions.

4

## Perspectives d'avenir

Évalue comment les Canadiens s'attendent à progresser vers la réalisation de leurs ambitions au cours de la prochaine année.

Ces piliers se conjuguent pour produire un score unique qui indique à quel point les gens sont optimistes quant à la réalisation de leurs ambitions.



# Rapport sommaire

# Faits saillants

## Ce que disent les Canadiens au sujet de leurs ambitions

### Les Canadiens affichent une grande résilience :

Malgré les incertitudes économiques actuelles, **les Canadiens demeurent déterminés à poursuivre leurs ambitions**. L'indice des ambitions de la Banque CIBC indique que les Canadiens demeurent déterminés dans un contexte économique difficile. En effet, les deux tiers (67 %) continuent de dire qu'ils ont accompli des progrès vers la réalisation de leurs ambitions au cours de la dernière année – une baisse de seulement 1 point.

### Satisfaction selon la génération :

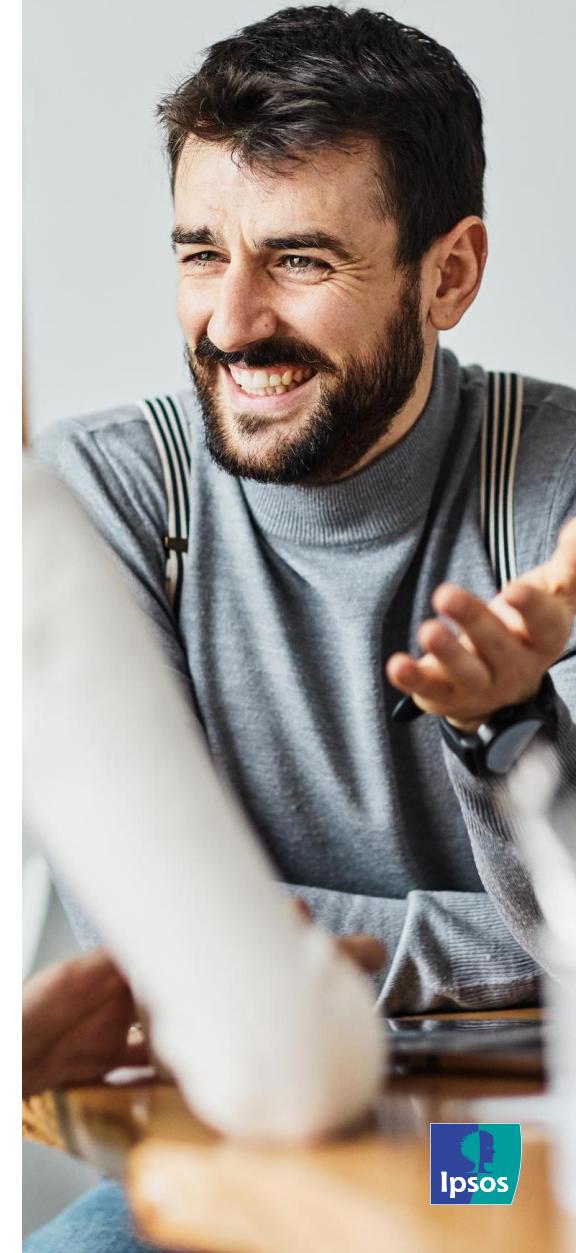
En général, les Canadiens **sont positifs à l'égard de leurs progrès** vers la réalisation de leurs ambitions; 75 % s'en disent satisfaits. Les baby-boomers et les personnes plus âgées sont ceux qui affichent la plus grande satisfaction à l'égard des progrès accomplis vers la réalisation de leurs objectifs et ambitions, et la satisfaction est la moins élevée chez les Canadiens de la génération X et les millénariaux.

### Adaptation des priorités :

Toutefois, certaines cohortes, notamment les étudiants (-5) et les Canadiens plus jeunes (-3), **perdent du terrain** en ce qui a trait à la réalisation de leurs ambitions. Par conséquent, ces derniers doivent adapter leur réalité à un climat économique en évolution. Les Canadiens plus jeunes choisissent aussi de redéfinir les indicateurs de réussite traditionnels, car ils accordent davantage d'importance aux contributions significatives et aux expériences de vie qu'à un salaire plus élevé et aux étapes conventionnelles.

### Des circonstances difficiles :

L'indice des ambitions des nouveaux arrivants est en baisse de 9 points, **ce qui illustre les forts vents contraires** auxquels ils font face pour progresser vers la réalisation de leurs ambitions. Bien que les nouveaux arrivants affichent un recul de leurs ambitions liées à la stabilité financière et au développement de carrière, ils accordent la priorité à la santé et au bien-être.



Dans la situation économique actuelle, de nombreux Canadiens demeurent déterminés à poursuivre leurs ambitions, malgré le fait que les incertitudes touchent certains plus que d'autres.

L'indice des ambitions de la Banque CIBC reflète la détermination des Canadiens dans un contexte économique difficile, enregistrant une légère baisse seulement par rapport à l'an dernier.

Bien que l'indice des ambitions de la Banque CIBC demeure stable d'une année à l'autre, on observe des changements notables chez certains Canadiens qui connaissent des reculs.

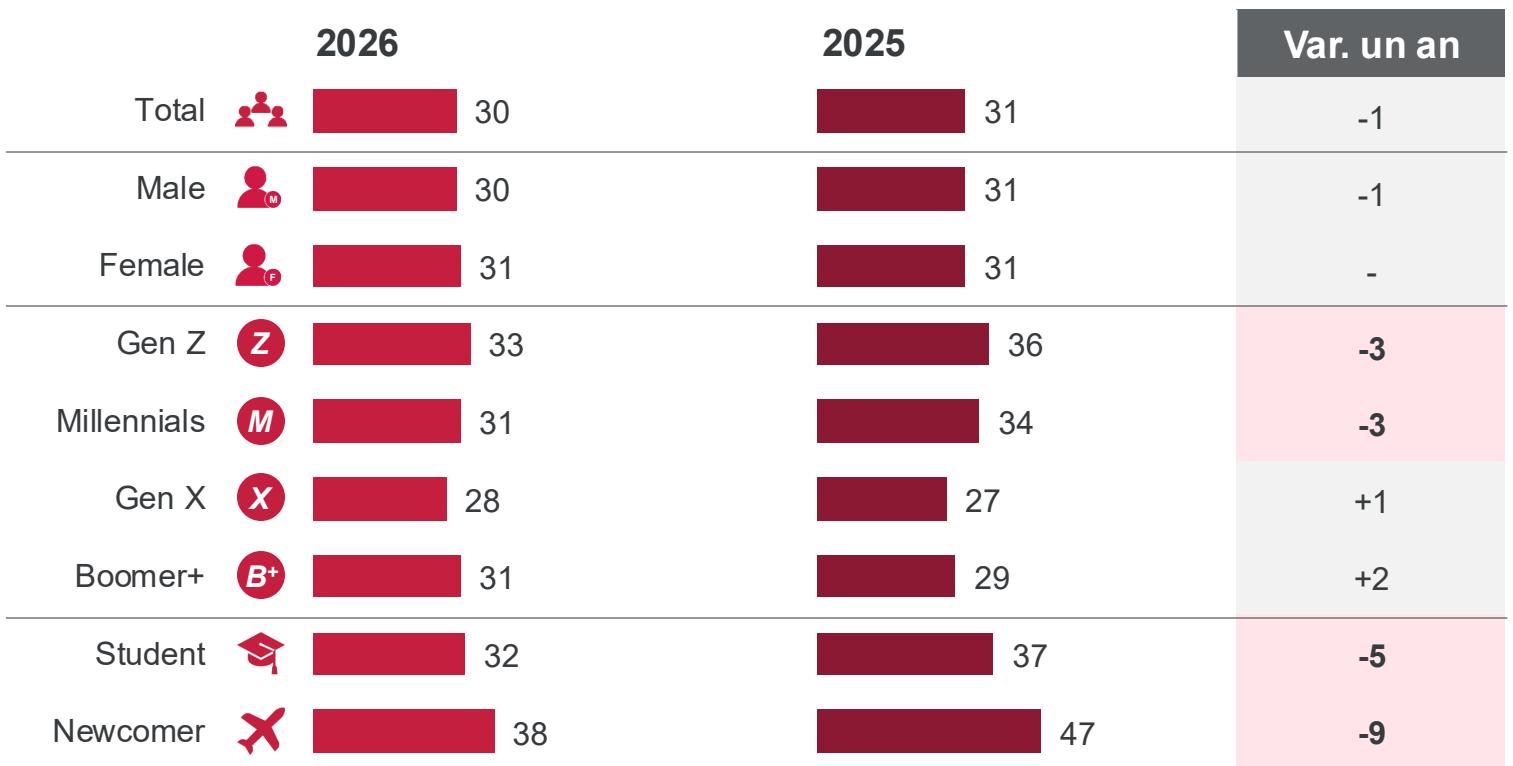


L'indice des ambitions de la Banque CIBC évalue les progrès, la satisfaction et les perspectives d'avenir des Canadiens en ce qui concerne leurs objectifs personnels dans divers domaines de la vie, offrant un portrait global de la réalisation des ambitions.



# Les nouveaux arrivants, les étudiants et les Canadiens plus jeunes sont ceux qui enregistrent le recul le plus marqué dans la réalisation de leurs ambitions par rapport à l'an dernier

Scores de l'indice des ambitions de la Banque CIBC par segment



L'indice des ambitions de la Banque CIBC évalue les progrès, la satisfaction et les perspectives d'avenir des Canadiens en ce qui concerne leurs objectifs personnels dans divers domaines de la vie, offrant un portrait global de la réalisation des ambitions.



De nombreux Canadiens commencent à avoir l'impression qu'il est plus difficile d'atteindre leurs objectifs et leurs ambitions, en particulier ceux de la génération Z et les nouveaux arrivants



Génération Z



Étudiants



Nouveaux arrivants



**67%** -1 un an

ont fait des avancées positives à l'égard de leurs ambitions au cours de la dernière année



**75%** 0 un an

des Canadiens sont satisfaits des progrès accomplis



**59%** -2 un an

s'attendent à faire des avancées positives à l'égard de leurs ambitions au cours de la prochaine année

**Des progrès constants :** Malgré des difficultés économiques importantes, les Canadiens continuent d'aller de l'avant. Les deux tiers (67 %) continuent d'affirmer qu'ils ont accompli des progrès vers la réalisation de leurs ambitions au cours de la dernière année – une baisse de seulement un point. Toutefois, certains groupes ont manifestement plus de difficulté à progresser vers la réalisation de leurs ambitions, en particulier les Canadiens plus jeunes et les nouveaux arrivants :



**72%**

-9 un an



**73%**

-5 un an



**84%**

-2 un an

**Satisfaction à l'égard des progrès se maintenant pour le moment :** Trois Canadiens sur quatre se disent toujours satisfaits des progrès accomplis. Toutefois, comme on pouvait s'y attendre, la satisfaction à l'égard des progrès a diminué chez ceux qui indiquent avoir moins progressé vers la réalisation de leurs objectifs et ambitions :



**75%**

-4 un an



**79%**

-9 un an



**78%**

-4 un an

**Toutefois, l'optimisme montre des signes de repli :** en effet, on observe un certain fléchissement, puisque moins de personnes (59 %) se disent optimistes quant à l'accomplissement de progrès supplémentaires vers la réalisation de leurs ambitions l'an prochain, soit une baisse de 2 points par rapport à l'an dernier. Les Canadiens de la génération Z et les nouveaux arrivants enregistrent les baisses d'optimisme les plus marquées, tandis que les étudiants demeurent résilients dans leur optimisme.



**71%**

-8 un an



**71%**

+3 un an



**82%**

-6 un an

# Face à des difficultés croissantes, les Canadiens consacrent plus d'efforts et de ressources à la réalisation de leurs ambitions, ce qui témoigne de leur détermination et d'une bonne compréhension de ce qui est nécessaire

## *Les Canadiens abordent leurs ambitions de manière plus intentionnelle :*

Cette année, les Canadiens sont plus nombreux à réévaluer la progression de leurs objectifs et à établir de nouvelles ambitions.

Dans un contexte difficile, les Canadiens célèbrent de plus en plus leurs réalisations – peut-être parce qu'elles sont plus difficiles à atteindre – ce qui témoigne de leur résilience.

Ces célébrations peuvent jouer un rôle crucial pour alimenter la motivation et les aider à persévérer dans la réalisation de leurs ambitions malgré un contexte difficile.

## Fréquence des activités suivantes

Au moins une fois par trimestre...



**46%** +6 un an

Examiner les progrès accomplis dans la réalisation de leurs objectifs et ambitions



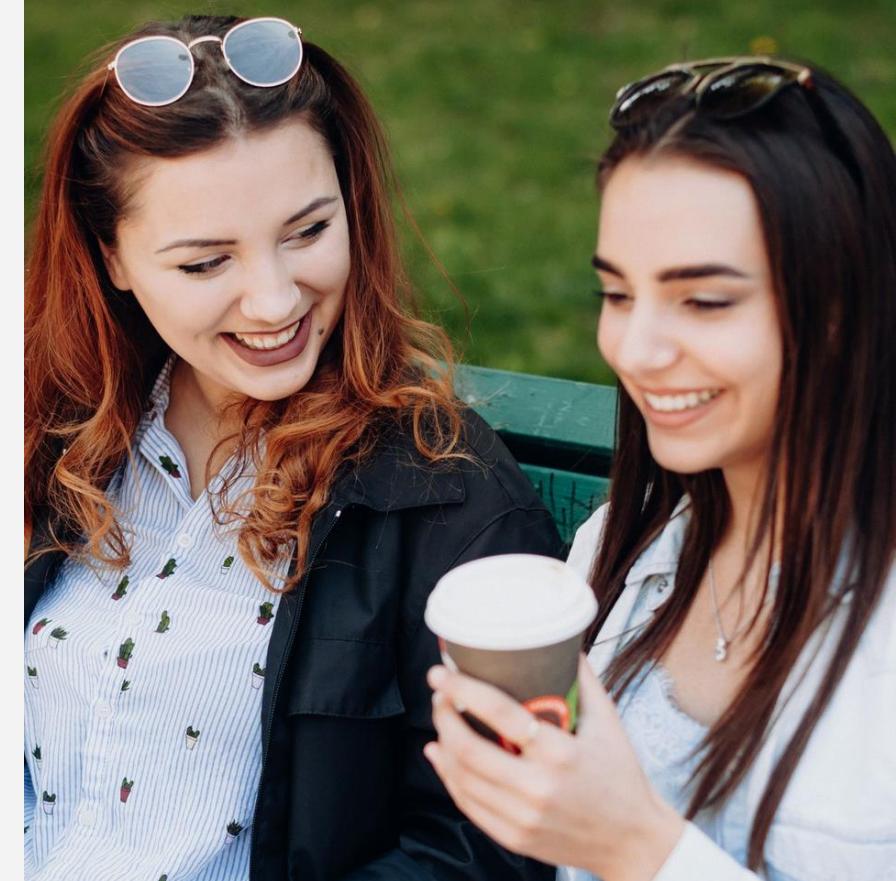
**40%** +5 un an

Établir de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions



**33%** +4 un an

Célébrer les étapes ou les réalisations liées à leurs objectifs et ambitions



# Les Canadiens abordent leurs ambitions de manière plus intentionnelle et se recentrent sur des objectifs de plus en plus ambitieux et exigeants en raison du contexte politique et économique actuel



## Niveau d'accord avec les énoncés

% d'accord



**60%**

Le climat politique et économique actuel... m'a amené(e) à revoir mes objectifs et mes ambitions pour mieux m'adapter aux nouvelles occasions et réalités



**55%** +5 un an

Je me fixe des objectifs et ambitions exigeants



**53%** +7 un an

Mes objectifs et ambitions d'envergure sont plus importants pour moi en ce moment que mes objectifs plus secondaires et pratiques

Face au climat politique et économique qui prévaut, les Canadiens concentrent de plus en plus leurs efforts sur des objectifs moins nombreux, mais plus ambitieux et exigeants, qui pourraient avoir une incidence considérable sur leur vie.

Ce changement traduit une attitude proactive et une priorisation des aspirations importantes de préférence à des objectifs plus secondaires et pratiques. Les Canadiens font preuve de résilience et d'adaptabilité alors qu'ils réorganisent leurs ambitions pour répondre aux exigences des réalités changeantes.

Cette situation révèle une ouverture au changement et rappelle l'importance de la persévérance et de l'adaptabilité en période d'incertitude.

# Les Canadiens plus jeunes ont dû s'adapter de manière plus marquée que les plus âgés à l'évolution du climat économique, faisant preuve de résilience en se fixant des objectifs plus audacieux dans un contexte en évolution

## *L'approche adaptative et ambitieuse de la génération Z :*

Compte tenu des difficultés économiques et financières, les Canadiens de la génération Z ont plus tendance que ceux des autres générations à avoir ajusté leurs aspirations pour mieux saisir de nouvelles occasions.

Une grande partie d'entre eux se sont fixé des objectifs très difficiles, donnant la priorité à de grandes ambitions plutôt qu'à des objectifs pratiques.

Pour les gens de la génération Z, l'ambition occupe une place centrale – souvent jugée plus importante que le talent. Elle est entre autres nourrie par le désir d'impressionner et surpasser les moyennes nationales.

## **Les générations plus jeunes s'adaptent**

Comparativement à la moyenne nationale, les membres de la génération Z ont beaucoup plus tendance à dire que...

	Génération Z	Moyenne nationale	Écart
La situation politique et économique actuelle au Canada m'a amené(e) à revoir mes objectifs et mes ambitions pour mieux m'adapter aux nouvelles occasions et réalités	69 %	60 %	+9
Je me fixe des objectifs et ambitions exigeants	75 %	55 %	+20
Mes objectifs et ambitions d'envergure sont plus importants pour moi en ce moment que mes objectifs plus secondaires et pratiques	72 %	53 %	+19
L'ambition est plus importante que le talent	74 %	57 %	+17
Mes ambitions sont inspirées par le désir d'impressionner les autres	53 %	32 %	+21



# Les Canadiens plus jeunes redéfinissent les indicateurs de réussite traditionnels, accordant davantage d'importance aux contributions significatives et aux expériences de vie qu'à un salaire plus élevé et aux jalons conventionnels

## Valeurs > Argent



**Z** 79% **M** 82% **X** 75% **B<sup>+</sup>** 70%

sont d'accord pour dire que leurs objectifs et ambitions reflètent leurs valeurs et leur volonté d'avoir une influence positive

Les Canadiens plus jeunes accordent une grande importance à l'harmonisation de leurs ambitions et de leurs valeurs personnelles, ce qui laisse entrevoir un virage vers une réussite axée sur un but.

## Satisfaction professionnelle > Paie



**Z** 79% **M** 74% **X** 69% **B<sup>+</sup>** 70%

sont d'accord pour dire que la satisfaction professionnelle est plus importante que le niveau de revenu

Les générations plus jeunes accordent une plus grande importance à la satisfaction professionnelle et à la croissance personnelle qu'au gain financier.

## Expériences > Retraite anticipée



**Z** 69% **M** 60% **X** 49% **B<sup>+</sup>** 44%

sont d'accord pour dire qu'il est plus important de dépenser pour des expériences que d'épargner pour une retraite anticipée

Les Canadiens plus jeunes privilégient de plus en plus les dépenses axées sur les expériences au détriment de l'épargne pour une retraite anticipée.

# **Sommaire des résultats : progrès, satisfaction et perspectives**

# La progression des ambitions s'est légèrement atténuée cette année, alors que la génération Z, les étudiants et les nouveaux arrivants connaissent un ralentissement de leur progression habituellement soutenue vers leurs objectifs personnels

Plus des deux tiers des Canadiens affirment avoir réalisé des progrès positifs vers la réalisation de leurs objectifs et de leurs ambitions au cours de la dernière année, ce qui reflète des progrès soutenus dans l'ensemble.

À l'inverse, un quart des Canadiens (26 %) indiquent n'avoir réalisé aucun progrès vers la réalisation de leurs objectifs et ambitions dans l'ensemble au cours de la dernière année, tandis qu'une faible proportion seulement affirme s'en être éloignée.



Hommes



Femmes



Nouveaux arrivants



Étudiants



Génération Z



Millénariaux



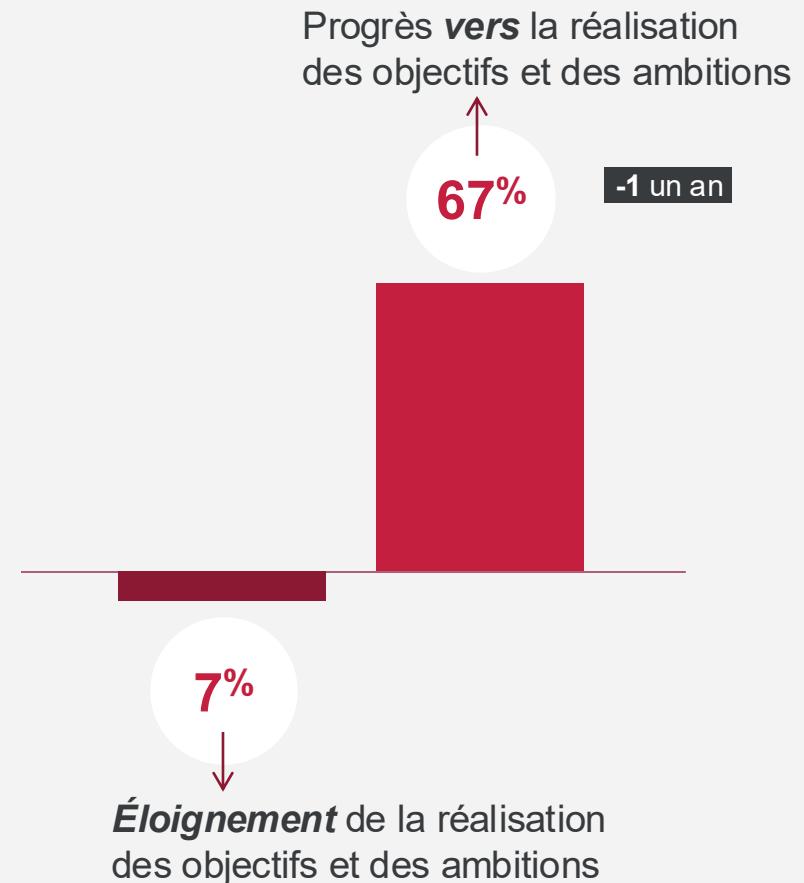
Génération X



Baby-boomers+

Progrès vers la réalisation des objectifs et des ambitions dans l'ensemble au cours de la dernière année

Les deux tiers des Canadiens affirment s'être rapprochés de leurs objectifs au cours de la dernière année



# Les Canadiens persistent dans la poursuite de leurs ambitions avec résilience, mais des changements de priorités se manifestent dans des différents domaines de la vie

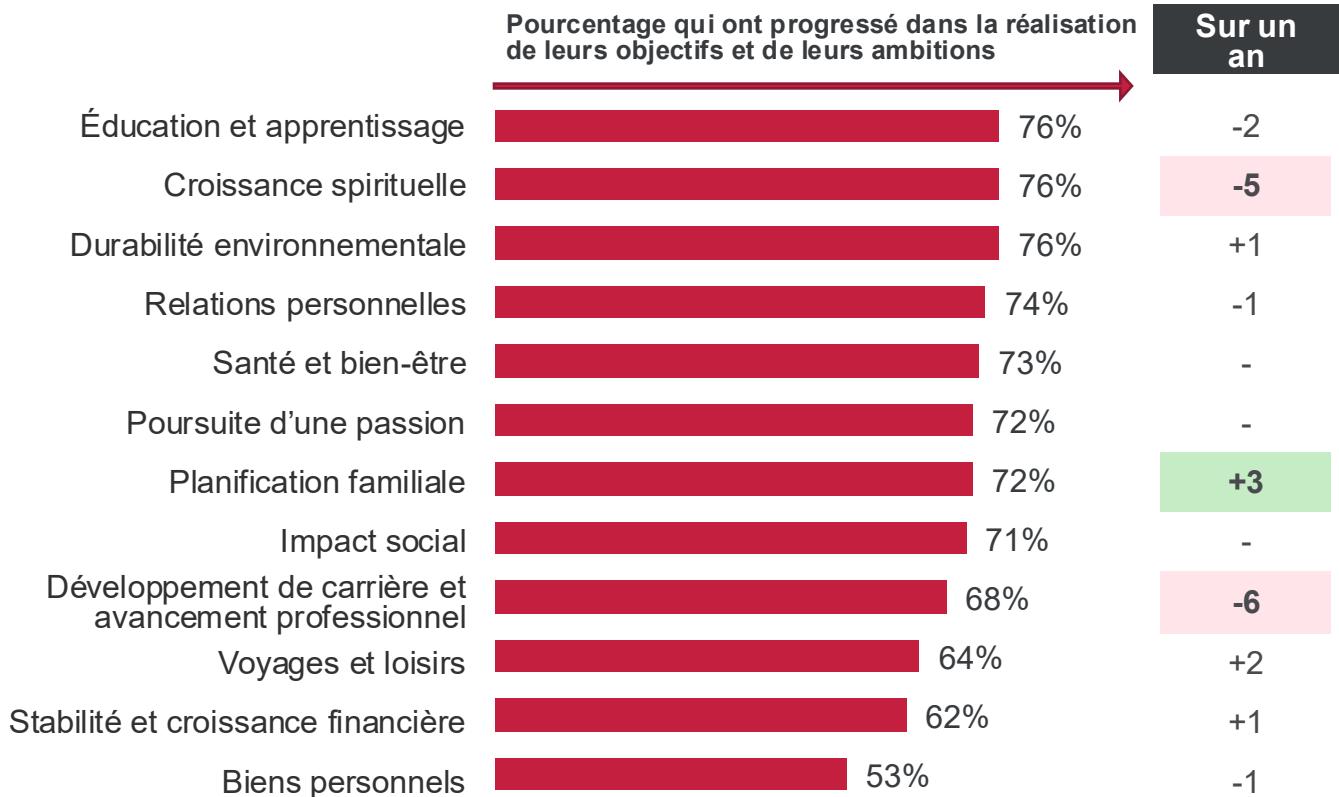
Au cours de la dernière année, les Canadiens ont affiché des progrès variés selon les domaines d'ambition.

Les domaines d'ambition ayant progressé davantage d'une année à l'autre sont la planification familiale ainsi que les voyages et les loisirs.

En revanche, les progrès en matière de croissance spirituelle affichent un recul.

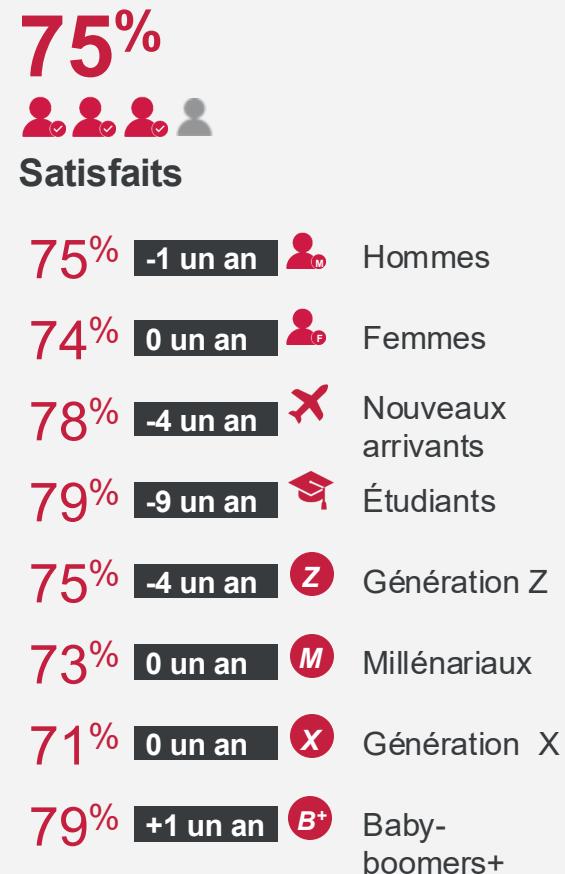
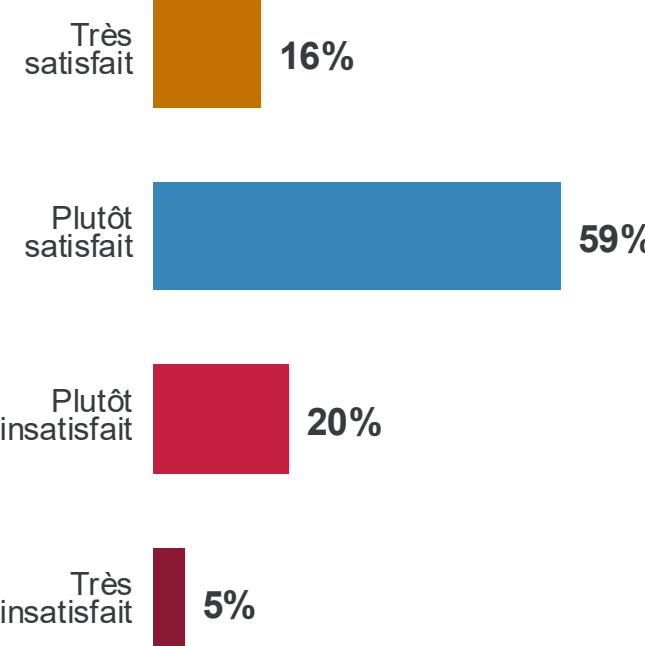
La stabilité financière et les avoirs personnels demeurent parmi les domaines où les Canadiens enregistrent le moins de progrès.

Progrès dans la réalisation des objectifs et des ambitions au cours de la dernière année



# Les Canadiens sont généralement satisfaits de leurs progrès dans la réalisation de leurs ambitions, mais la satisfaction a considérablement diminué chez les étudiants, les membres de la génération Z et les nouveaux arrivants

Satisfaction à l'égard des progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et des ambitions au cours de la dernière année



En général, les Canadiens ont un sentiment positif à l'égard de leurs progrès vers la réalisation de leurs ambitions, mais 25 % d'entre eux se disent insatisfaits et estiment qu'ils pourraient mieux faire.

Les baby-boomers et les personnes plus âgées sont ceux qui affichent la plus grande satisfaction à l'égard des progrès accomplis vers la réalisation de leurs objectifs et ambitions, et la satisfaction est moins élevée chez les Canadiens de la génération X et les millénariaux.

# La plupart des Canadiens continuent d'exprimer de l'optimisme à l'égard de leurs progrès futurs, mais l'optimisme s'atténue, en particulier chez les membres de la génération Z, les millénariaux et les nouveaux arrivants

Plus d'un tiers des Canadiens (36 %) déclarent qu'ils accompliront des progrès aussi importants que l'année dernière. Seuls quelques-uns croient qu'ils accompliront des progrès moins importants que l'année dernière.

L'optimisme par rapport à l'avenir représente un facteur de motivation important, et certains Canadiens sont plus optimistes que d'autres quant à leur capacité de faire des progrès plus importants au cours de la prochaine année, comme les nouveaux arrivants et les personnes de la génération Z.



Hommes



Femmes



Nouveaux arrivants



Étudiants



Génération Z



Millénariaux

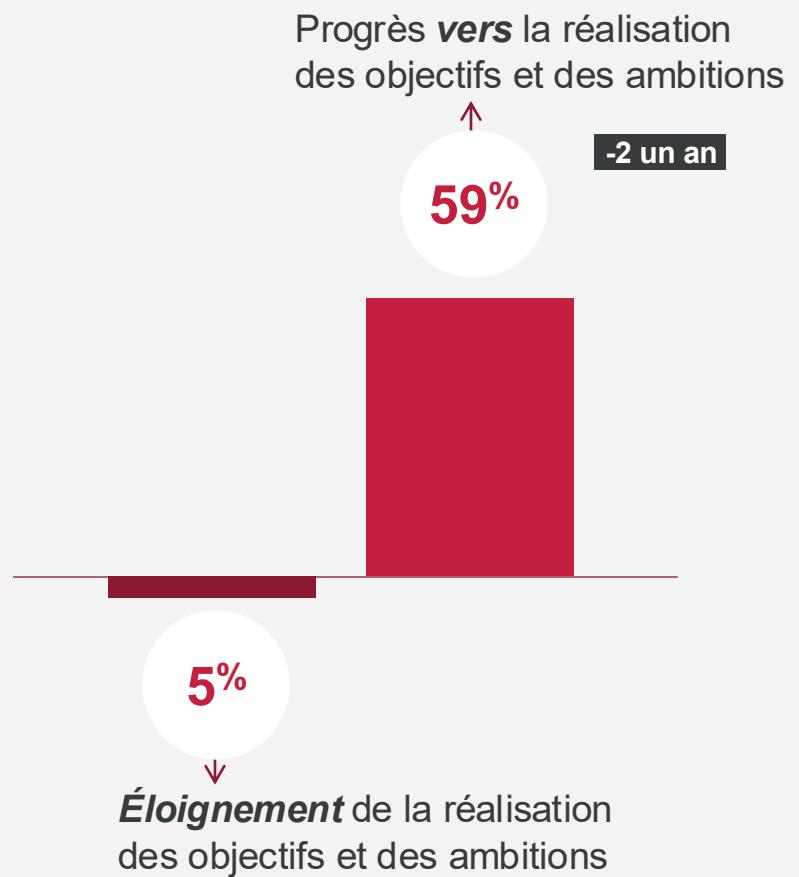


Génération X



Baby-boomers+

Progrès attendus au cours de la prochaine année :  
Près de six Canadiens sur dix prévoient se rapprocher de leurs objectifs au cours de la prochaine année



# Portrait national

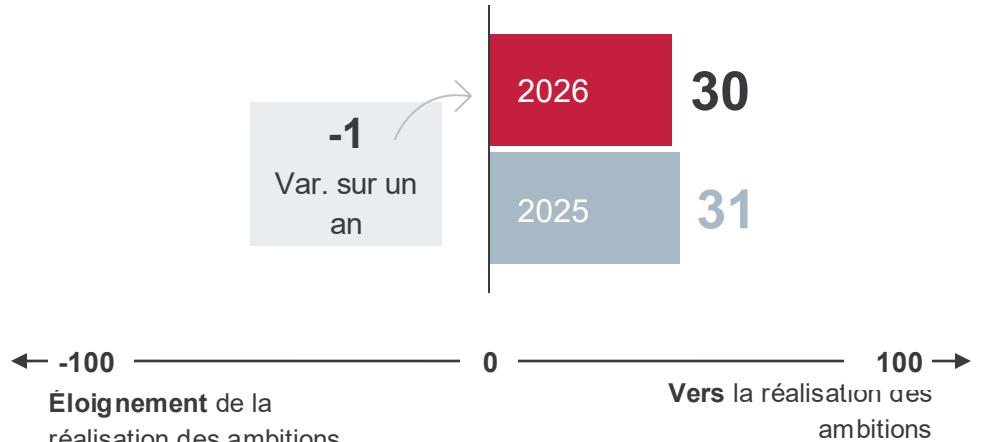
# Canada

Résilient, pragmatiste et déterminé



- L'indice des ambitions des Canadiens enregistre une faible baisse d'un point, ce qui suggère un léger ralentissement des progrès accomplis vers la réalisation de leurs ambitions.
- La priorité accordée à la santé, au bien-être, à la stabilité financière et aux relations personnelles souligne leurs objectifs de vie pragmatiques et équilibrés.
- Le fait de privilégier le temps de qualité passé en famille et entre amis, l'épargne et l'amélioration de la santé témoigne d'une conception de la vie holistique et significative, caractérisée par la résilience.

## Indice des ambitions de la Banque CIBC



## Trois principaux domaines d'ambitions



## 10 objectifs principaux

- 1 Passer du temps en famille ou entre amis
- 2 Épargner davantage
- 3 Améliorer la condition physique
- 4 Manger plus sainement
- 5 Réduire le stress et l'anxiété
- 6 Améliorer la qualité du sommeil
- 7 Perdre du poids
- 8 Augmenter la force physique et l'endurance
- 9 Augmenter ses revenus
- 10 Rembourser ses dettes

# Canada

Résilient, pragmatiste et déterminé

Cette année, les Canadiens analysent leurs progrès et fixent de nouveaux objectifs de manière plus intentionnelle, mais les contraintes financières et les facteurs environnementaux, comme les événements de la vie et l'économie, continuent de poser d'importants défis

## Mesures les plus percutantes prises

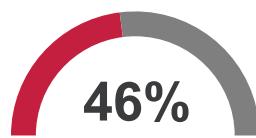


Établir la priorité des tâches et gérer mon temps	19%
Visualiser/imaginer mentalement ce que vous voulez accomplir	10%
Demander de l'aide à des amis, des membres de la famille, des collègues	9%
Utiliser les ressources disponibles	7%
Créer des plans détaillés et des calendriers pour atteindre mes objectifs et ambitions	7%

## Fréquence d'établissements et de suivi des objectifs (une fois par trimestre ou plus)

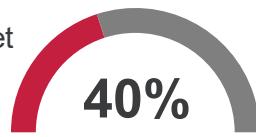
Examiner les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et ambitions

Var. sur un an : +6



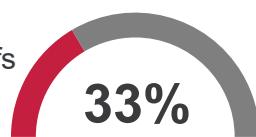
Établir de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions

Var. sur un an : +5



Célébrer les étapes ou les réalisations liées à vos objectifs et ambitions

Var. sur un an : +4



## Obstacles

Contraintes financières **53%**

Facteurs environnementaux **35%**

Obstacles personnels et émotionnels **34%**

Défis liés à la santé **30%**

Temps **26%**

Connaissances et compétences **24%**

Planification et vision **14%**

Soutien et conseils **12%**

Rien ne me retient, je suis sur la bonne voie **15%**  
Var. un an : +1

# **Exploration des ambitions : analyse en profondeur**

# Les ambitions évoluent d'une génération à l'autre et prennent un nouveau sens

Les Canadiens plus jeunes priorisent l'éducation et la carrière, alors que les plus âgées mettent l'accent sur la santé et le bien-être.

Même si toutes les générations ont certaines ambitions en communs, certaines aspirations ont tendance à être plus répandues dans certains groupes d'âge. La **génération Z** met l'accent sur l'établissement de ses avoirs financiers, alors que les **milléniaux** cherchent à accroître leurs économies, à réduire le stress et à passer du temps entre amis et en famille. La **génération X** a tendance à mettre l'accent sur la famille, la stabilité financière et de meilleures habitudes alimentaires, tandis que les **baby-boomers** se concentrent sur la gestion du temps et le maintien de la forme physique.

La **génération Z** et les **milléniaux** ont enregistré les progrès les plus marqués vers la réalisation de leurs ambitions, mais les progrès de la **génération Z** ont ralenti par rapport à l'an dernier.

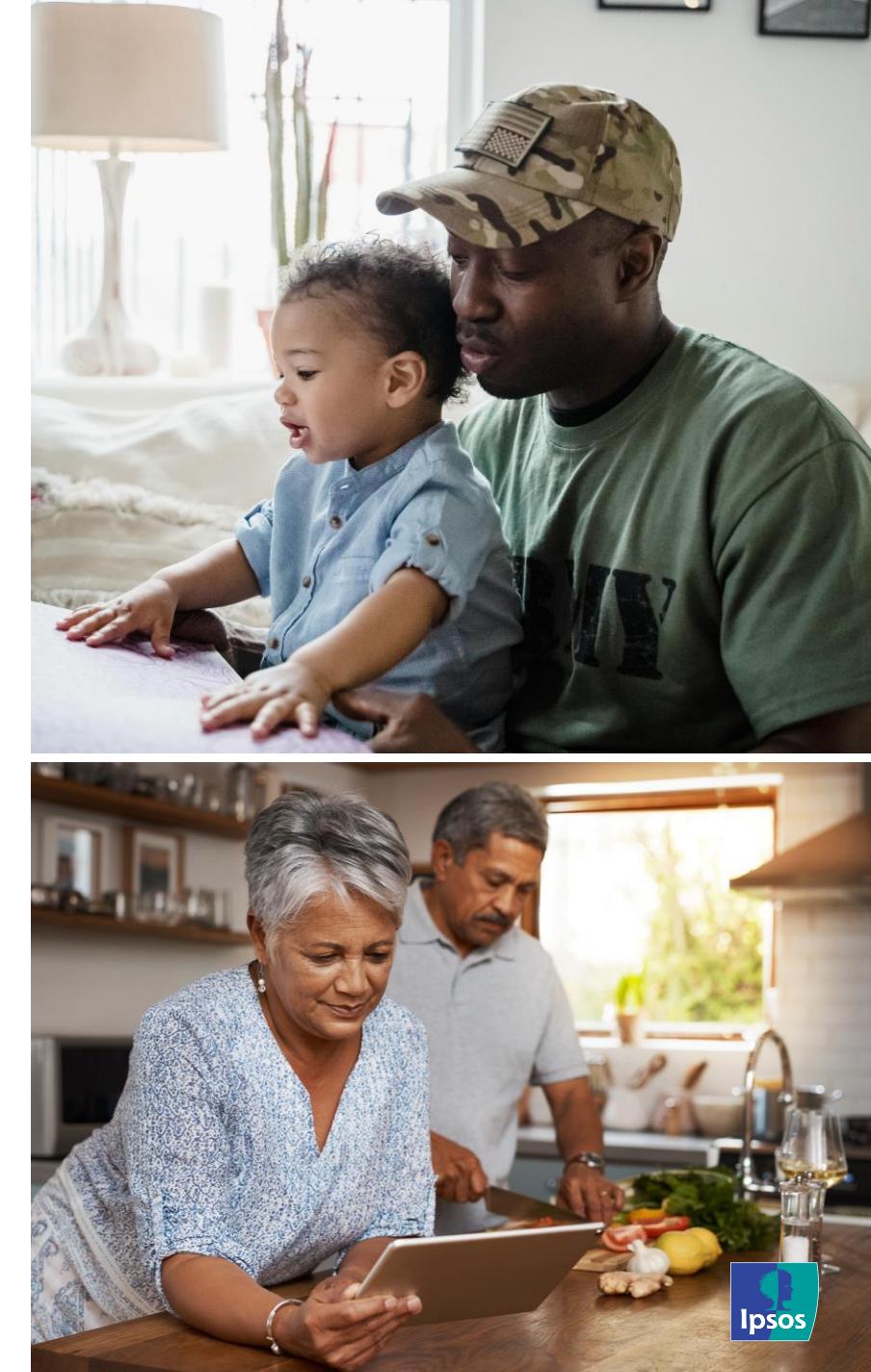
Bien que la **génération X** et les **baby-boomers** signalent des progrès limités dans la réalisation de leurs ambitions, les **baby-boomers** se distinguent

par le plus haut degré de satisfaction à l'égard de leurs réalisations, tandis que la **génération X** affiche le plus faible.

Ce contraste peut s'expliquer par des étapes de vie différentes : les **baby-boomers** disposent souvent de plus de temps pour savourer leurs réalisations après la retraite, tandis que la **génération X** doit concilier le sommet de sa carrière et des responsabilités familiales, ce qui peut accroître le stress et réduire la satisfaction.

En outre, les **baby-boomers** profitent généralement d'une plus grande sécurité financière, ce qui contribue à leur satisfaction, alors que la **génération X** continue de s'efforcer de consolider sa situation financière.

Enfin, en vieillissant, les **baby-boomers** privilégient souvent les expériences de vie plutôt que les réalisations, ce qui peut accroître leur satisfaction générale.



# Les Canadiens plus jeunes accordent la priorité à la stabilité financière et aux voyages, les personnes en milieu de carrière cherchent à concilier les pressions économiques et la santé, tandis que les Canadiens plus âgés privilégient le temps de qualité et le bien-être

## Différences générationnelles :

Les Canadiens plus jeunes donnent la priorité à leurs objectifs financiers, en mettant l'accent sur l'épargne et l'augmentation de leur revenu, tandis que les Canadiens plus âgés accordent davantage d'importance au temps de qualité passé en famille et entre amis.

À tous les âges, la santé et la forme physique demeurent importantes, même si les plus jeunes accordent moins d'importance à la perte de poids. Une forte attention est portée à la santé mentale, avec un désir général de réduire le stress et l'anxiété.

La sensibilisation aux questions environnementales est plus répandue chez les Canadiens plus âgés, alors que les Canadiens plus jeunes sont beaucoup plus ambitieux dans leurs plans de voyage.

### Principales ambitions des Canadiens par génération...

	Canada	Z	M	X	B+
Passer du temps de qualité en famille ou entre amis	51 %	48 %	47 %	51 %	55 %
Épargner davantage	50 %	61 %	56 %	53 %	37 %
Améliorer la condition physique	47 %	42 %	47 %	47 %	48 %
Réduire le stress et l'anxiété	44 %	45 %	49 %	48 %	36 %
Manger plus sainement	44 %	42 %	44 %	47 %	43 %
Améliorer la qualité du sommeil	44 %	40 %	41 %	48 %	43 %
Perdre du poids	38 %	27 %	38 %	44 %	39 %
Augmenter la force physique et l'endurance	35 %	35 %	35 %	36 %	35 %
Augmenter ses revenus	34 %	52 %	46 %	35 %	15 %
Rembourser ses dettes	34 %	33 %	39 %	39 %	28 %
Réduire son empreinte carbone personnelle	34 %	30 %	33 %	34 %	38 %
Soutenir ses proches dans leurs efforts	33 %	33 %	31 %	33 %	37 %
Visiter de nouveaux pays et découvrir de nouvelles cultures	33 %	43 %	38 %	32 %	26 %

**Z** Génération Z

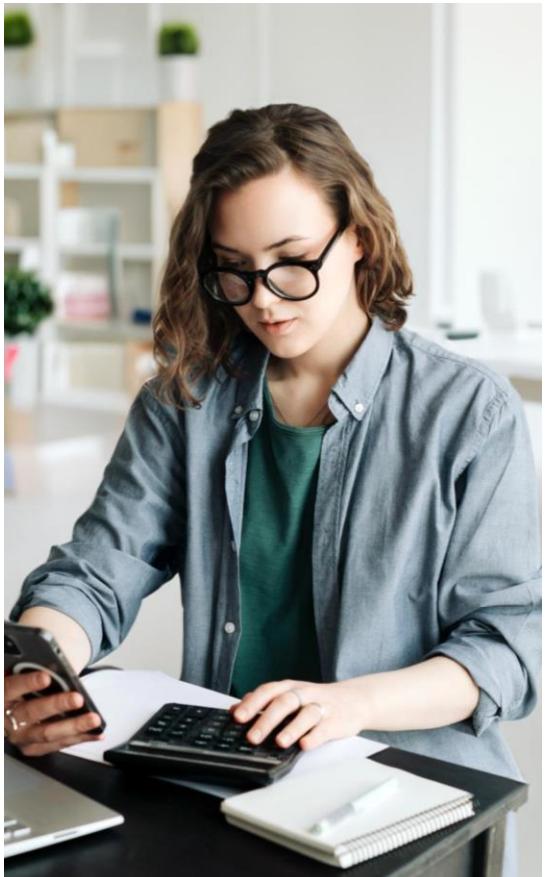
**M** Millénariaux

**X** Génération X

**B+** Baby-boomers+



# Au Canada, les contraintes financières constituent le principal obstacle à la réalisation des ambitions, et elles touchent toutes les générations, à l'exception des baby-boomers et des personnes plus âgées, qui en font état moins souvent



Les plus grands obstacles aux ambitions par génération...

5 ambitions principales par génération

	Canada	Z	M	X	B <sup>+</sup>
Contraintes financières	53 %	63 %	61 %	61 %	36 %
Facteurs environnementaux (économie, événements de la vie)	35 %	44 %	37 %	36 %	30 %
Obstacles personnels et émotionnels	34 %	39 %	39 %	37 %	25 %
Défis liés à la santé	30 %	30 %	27 %	33 %	30 %
Temps	26 %	33 %	32 %	27 %	16 %
Connaissances et compétences	24 %	33 %	28 %	26 %	13 %
Planification et vision	14 %	18 %	16 %	16 %	7 %
Soutien et conseils	12 %	19 %	14 %	13 %	8 %
Rien ne me retient, je suis sur la bonne voie	15 %	10 %	10 %	10 %	26 %

**Z** Génération Z

**M** Millénariaux

**X** Génération X

**B<sup>+</sup>** Baby-boomers+

## Différences générationnelles :

Au Canada, les contraintes financières constituent l'obstacle le plus important pour toutes les générations, en particulier pour les Canadiens plus jeunes (génération Z, millénariaux et génération X), comparés aux baby-boomers.

Les facteurs environnementaux, comme le climat économique et les événements de la vie, ainsi que les obstacles personnels et émotionnels, sont également très présents chez toutes des générations.

Toutefois, le manque de temps et les pénuries de connaissances et de compétences touchent davantage les Canadiens plus jeunes, alors que les baby-boomers sont moins affectés par ces défis, une proportion plus élevée d'entre eux estimant ne rencontrer aucun obstacle dans la réalisation de leurs ambitions.

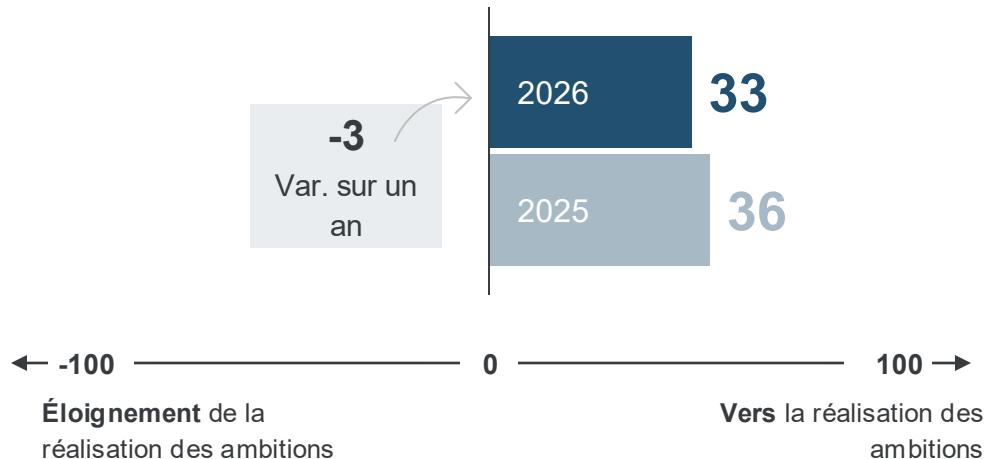
# Génération Z 1997-2007

Ambitieux, pragmatiste et significatif



- L'indice des ambitions de la génération Z enregistre une baisse de 3 points, ce qui reflète une diminution des progrès et de la satisfaction à l'égard de ses aspirations. Leur optimisme à l'égard de la réalisation de leurs objectifs au cours de la prochaine année a également diminué.
- Les membres de cette génération accordent la priorité à la stabilité financière, aux relations personnelles et à l'avancement professionnel comme ambitions clés, ce qui reflète des objectifs de vie à la fois pragmatiques et équilibrés.
- Ils mettent l'accent sur l'épargne, l'augmentation des revenus, la réduction du stress et le profit d'expériences culturelles, ce qui indique une approche holistique de la vie, marquée par la résilience et la signification.

## Indice des ambitions de la Banque CIBC



## Trois principaux domaines d'ambitions



## 10 objectifs principaux

- 1 Épargner davantage
- 2 Augmenter ses revenus
- 3 Passer du temps de qualité en famille ou entre amis
- 4 Réduire le stress et l'anxiété
- 5 Visiter de nouveaux pays et découvrir de nouvelles cultures
- 6 Améliorer la condition physique
- 7 Manger plus sainement
- 8 Améliorer la qualité du sommeil
- 9 Voyager avec quelqu'un
- 10 Trouver un nouvel emploi

**La génération Z se fixe moins d'objectifs, mais célébre de plus en plus les étapes franchies. Les personnes de cette génération se concentrent sur la priorisation des tâches et la gestion du temps pour réaliser leurs ambitions. Toutefois, les contraintes financières nuisent considérablement à leurs progrès.**

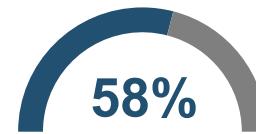
### Mesures les plus percutantes prises



Établir la priorité des tâches et gérer mon temps	16%
Demander de l'aide à des amis, des membres de la famille, des collègues	14%
Prendre des risques calculés	9%
Utiliser les ressources disponibles	7%
Discuter de mes objectifs et ambitions avec des amis, ma famille, des collègues	6%

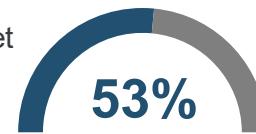
### Fréquence d'établissement et de suivi des objectifs (une fois par trimestre ou plus)

Examiner les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et ambitions



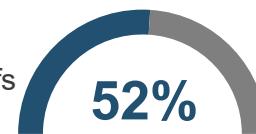
Var. sur un an : aucun changement

Établir de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions pour soi-même



Var. sur un an : -10

Célébrer les étapes ou les réalisations liées à vos objectifs et ambitions



Var. sur un an : +6

### Obstacles

Contraintes financières 63%

Facteurs environnementaux 44%

Obstacles personnels et émotionnels 39%

Connaissances et compétences 33%

Temps 33%

Défis liés à la santé 30%

Soutien et conseils 19%

Planification et vision 18%

10%

Var. un an : -1

Rien ne me retient, je suis sur la bonne voie

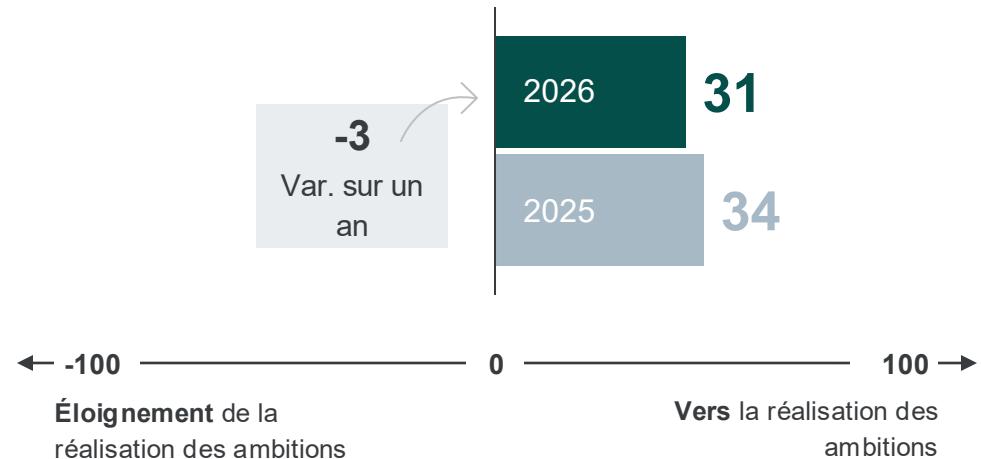
# Millénariaux 1981-1996

Approche intentionnelle, holistique et conscientieuse



- On observe une baisse de 3 points de l'indice des ambitions chez les millénariaux, ce qui suggère une baisse marquée de leur progrès et de leur satisfaction générale à l'égard de leurs aspirations.
- Cette année, ils accordent la plus grande priorité à la santé et au bien-être, ainsi qu'à la stabilité et croissance financière et, dans une moindre mesure, aux relations personnelles avec les amis et la famille.
- Les millénariaux mettent l'accent sur l'épargne, la réduction du stress et de l'anxiété, ainsi que sur l'amélioration de la forme physique, ce qui témoigne de l'importance accordée au bien-être personnel et à la stabilité à long terme. Ce changement suggère une priorité croissante accordée à la sécurité financière et à la santé globale.

## Indice des ambitions de la Banque CIBC



## Trois principaux domaines d'ambitions



## 10 objectifs principaux

- 1 Épargner davantage
- 2 Réduire le stress et l'anxiété
- 3 Améliorer la condition physique
- 4 Passer du temps de qualité en famille ou entre amis
- 5 Augmenter ses revenus
- 6 Manger plus sainement
- 7 Améliorer la qualité du sommeil
- 8 Rembourser ses dettes
- 9 Visiter de nouveaux pays
- 10 Perdre du poids

**Les millénariaux établissent de nouveaux objectifs, tout en surveillant leurs progrès et en les célébrant. Ils se concentrent sur la priorisation des tâches, la recherche de l'aide auprès de la famille et des amis, et la création de plans détaillés et d'emplois du temps pour réaliser leurs objectifs et aspirations.**

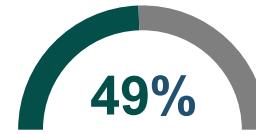
### Mesures les plus percutantes prises



Établir la priorité des tâches et gérer mon temps	18%
Demander de l'aide à des amis, des membres de la famille, des collègues	10%
Créer des plans détaillés et des chronologies pour atteindre mes objectifs et ambitions	8%
Utiliser les ressources disponibles	8%
Prendre des risques calculés	8%

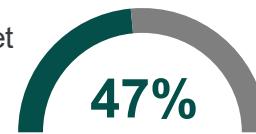
### Fréquence d'établissement et de suivi des objectifs (une fois par trimestre ou plus)

Examiner les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et ambitions



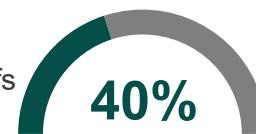
Var. sur un an : +2

Établir de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions



Var. sur un an : +6

Célébrer les étapes ou les réalisations liées à vos objectifs et ambitions



Var. un an : +1

### Obstacles

Contraintes financières 61%

Obstacles personnels et émotionnels 39%

Facteurs environnementaux 37%

Temps 32%

Connaissances et compétences 28%

Défis liés à la santé 27%

Planification et vision 16%

Soutien et conseils 14%

Rien ne me retient, je suis sur la bonne voie 10%  
Var. un an : +1

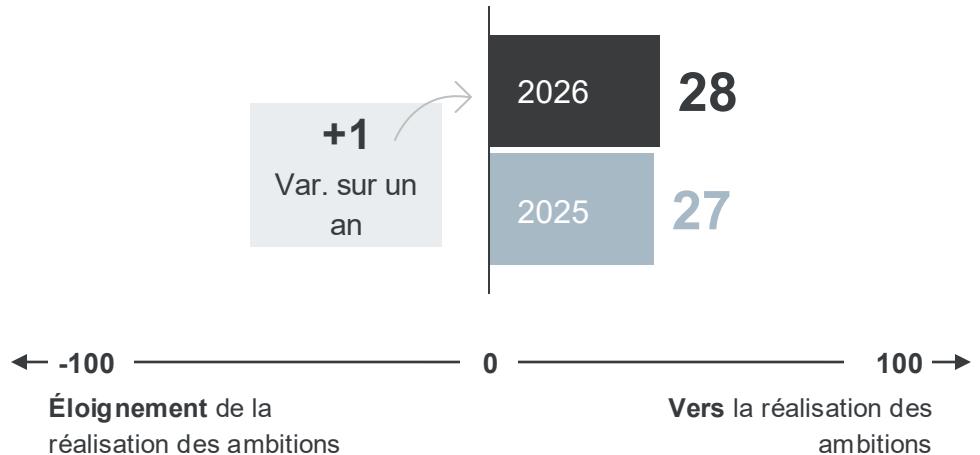
# Génération X 1965-1980

Progressive, pragmatiste et équilibrée



- L'indice des ambitions de la génération X enregistre une augmentation d'un point, ce qui indique une amélioration des progrès vers la réalisation des ambitions. Toutefois, leur optimisme quant à la réalisation de leurs objectifs au cours de l'année à venir a un peu diminué.
- Les membres de la génération X accordent la priorité à la santé et au bien-être, à la stabilité financière et aux relations personnelles comme ambitions clés, ce qui reflète des objectifs de vie pragmatiques et équilibrés.
- Ils considèrent que la santé et le bien-être, la stabilité financière et le renforcement des relations personnelles sont des objectifs prioritaires, ce qui témoigne d'objectifs de vie équilibrés et axés sur la sécurité.

## Indice des ambitions de la Banque CIBC



## Trois principaux domaines d'ambitions



## 10 objectifs principaux

- 1 Épargner davantage
- 2 Passer du temps de qualité en famille ou entre amis
- 3 Réduire le stress et l'anxiété
- 4 Améliorer la qualité du sommeil
- 5 Améliorer la condition physique
- 6 Manger plus sainement
- 7 Perdre du poids
- 8 Planifier ma retraite
- 9 Rembourser mes dettes
- 10 Augmenter la force physique et l'endurance

**La génération X se fixe des objectifs, examine ses progrès et célèbre les étapes franchies liées à ses objectifs et ambitions. Les membres de cette génération se concentrent sur la priorisation des tâches, la visualisation de leurs objectifs et l'orientation de la famille et des amis pour la réalisation de ces ambitions.**

### Mesures les plus percutantes prises

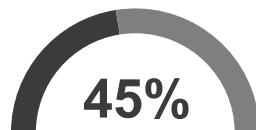


Établir la priorité des tâches et gérer mon temps	19%
Visualiser/imaginer mentalement ce que vous voulez accomplir	12%
Demander de l'aide à des amis, des membres de la famille, des collègues	8%
Créer des plans détaillés et des chronologies pour atteindre mes objectifs et ambitions	7%
Écrire mes objectifs et ambitions et les ajuster si cela est nécessaire	7%

### Fréquence d'établissement et de suivi des objectifs (une fois par trimestre ou plus)

Examiner les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et ambitions

Var. sur un an : +9



Établir de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions

Var. sur un an : +9



Célébrer les étapes ou les réalisations liées à vos objectifs et ambitions

Var. sur un an : +6



### Obstacles

Contraintes financières 61%

Obstacles personnels et émotionnels 37%

Facteurs environnementaux 36%

Défis liés à la santé 33%

Temps 27%

Connaissances et compétences 26%

Planification et vision 16%

Soutien et conseils 13%

Rien ne me retient, je suis sur la bonne voie 10%  
Var. un an : +1

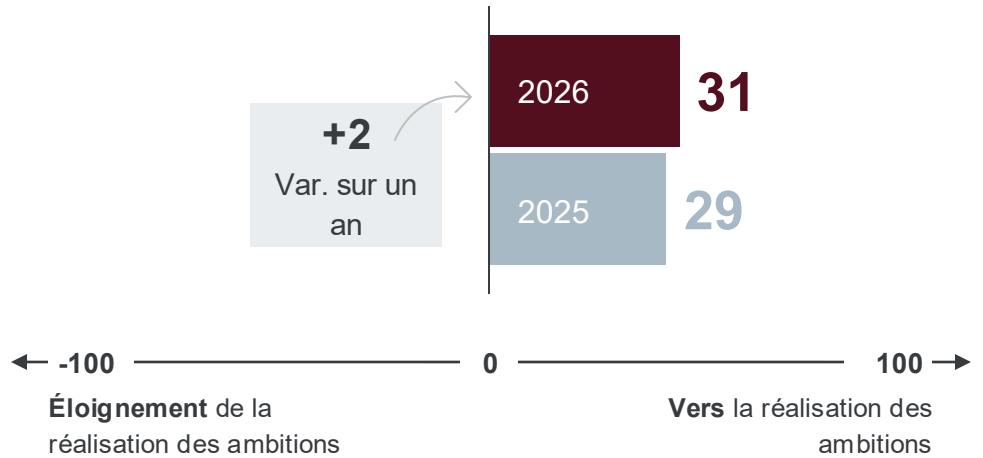
## Baby-boomers+ Avant 1965

Approche ambitieuse, engagée et disciplinée

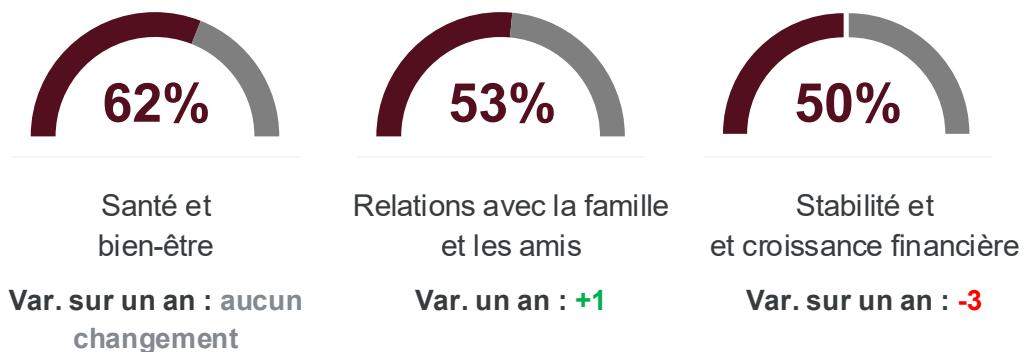


- L'indice des ambitions des baby-boomers affiche une hausse de 2 points, ce qui témoigne de progrès accrus et d'intentions davantage axées sur les objectifs.
- Ils accordent la priorité à la santé et au bien-être, aux relations personnelles, ainsi qu'à la stabilité et croissance financière, ce qui indique un engagement ferme à créer un mode de vie harmonieux et axé sur la sécurité.
- Bien que les baby-boomers demeurent axés sur l'épargne, ils accordent également la priorité à la réduction du stress, à une alimentation plus saine et à la forme physique, ce qui illustre leur engagement à favoriser un mode de vie équilibré, axé sur la santé et la sécurité financière.

### Indice des ambitions de la Banque CIBC



### Trois principaux domaines d'ambitions



### 10 objectifs principaux

- 1 Passer du temps de qualité en famille ou entre amis
- 2 Améliorer la condition physique
- 3 Améliorer la qualité du sommeil
- 4 Manger plus sainement
- 5 Perdre du poids
- 6 Réduire mon empreinte carbone personnelle
- 7 Soutenir ses proches dans leurs efforts
- 8 Épargner davantage
- 9 Réduire le stress et l'anxiété
- 10 Augmenter la force physique et l'endurance

**Les baby-boomers sont plus motivés à se fixer des objectifs, à en faire le suivi et à les célébrer. Ils mettent l'accent sur la priorisation des tâches, la gestion efficace du temps et demandent activement conseil à la famille et aux amis.**

### Mesures les plus percutantes prises

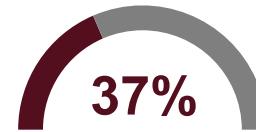


Établir la priorité des tâches et gérer mon temps	22%
Visualiser/imaginer mentalement ce que vous voulez accomplir	14%
Solliciter de l'aide financière professionnelle	12%
Demander de l'aide à des amis, des membres de la famille, des collègues	7%
Discuter de mes objectifs et ambitions avec des amis, ma famille, des collègues	7%

### Fréquence d'établissement et de suivi des objectifs (une fois par trimestre ou plus)

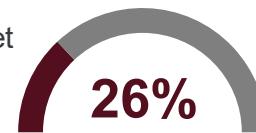
Examiner les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et ambitions

Var. sur un an : +8



Établir de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions

Var. sur un an : +3



Célébrer les étapes ou les réalisations liées à vos objectifs et ambitions

Var. sur un an : +5



### Obstacles

Contraintes financières 36%

Défis liés à la santé 30%

Facteurs environnementaux 30%

Obstacles personnels et émotionnels 25%

Temps 16%

Connaissances et compétences 13%

Soutien et conseils 8%

Planification et vision 7%

Rien ne me retient, je suis sur la bonne voie 26%  
Var. un an : +2

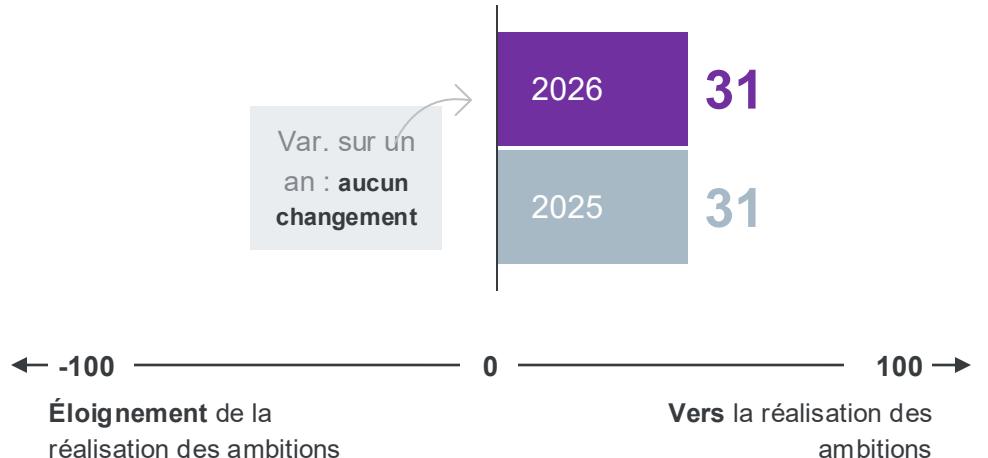
# Femmes

Stables, sociales, et axées sur le bien-être



- L'indice des ambitions des femmes n'a pas changé d'une année à l'autre, même si elles se fixent activement des objectifs et en assurent le suivi.
- Elles accordent la priorité à la santé et au bien-être, aux relations personnelles et à la stabilité et croissance financière, ce qui indique une approche holistique à l'égard de leurs objectifs et ambitions.
- Les femmes entretiennent des liens personnels et adoptent un mode de vie holistique et sans stress. Elles mettent l'accent sur le temps de qualité passé en famille et entre amis, épargnent davantage, s'efforcent de réduire le stress et l'anxiété et mangent plus sainement.

## Indice des ambitions de la Banque CIBC



## Trois principaux domaines d'ambitions



## 10 objectifs principaux

- 1  Passer du temps de qualité en famille et entre amis
- 2  Épargner davantage
- 3  Réduire le stress et l'anxiété
- 4  Manger plus sainement
- 5  Améliorer la condition physique
- 6  Améliorer la qualité du sommeil
- 7  Perdre du poids
- 8  Augmenter la force physique et l'endurance
- 9  Réduire mon empreinte carbone personnelle
- 10  Soutenir ses proches dans leurs efforts

# Femmes

Stables, sociales, et axées sur le bien-être

Les femmes examinent de plus en plus leurs progrès, se fixent de nouveaux objectifs et célèbrent leurs réalisations. Ils accordent la priorité à la gestion des tâches et du temps, mais les contraintes financières constituent un obstacle.

## Mesures les plus percutantes prises

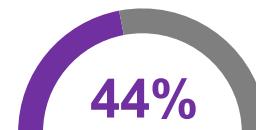


Établir la priorité des tâches et gérer mon temps	20%
Visualiser/imaginer mentalement ce que vous voulez accomplir	11%
Demander de l'aide à des amis, des membres de la famille, des collègues	10%
Discuter de mes objectifs et ambitions avec des amis, ma famille, des collègues	8%
Créer des plans détaillés et des chronologies pour atteindre mes objectifs et ambitions	7%

## Fréquence d'établissement et de suivi des objectifs (une fois par trimestre ou plus)

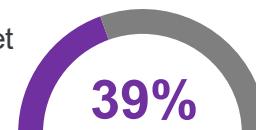
Examiner les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et ambitions

Var. sur un an : +7



Établir de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions

Var. sur un an : +6



Célébrer les étapes ou les réalisations liées à vos objectifs et ambitions

Var. sur un an : +5



## Obstacles

Contraintes financières 55%

Obstacles personnels et émotionnels 35%

Défis liés à la santé 34%

Facteurs environnementaux 34%

Temps 29%

Connaissances et compétences 23%

Planification et vision 13%

Soutien et conseils 12%

13%  
Var. un an : aucun changement

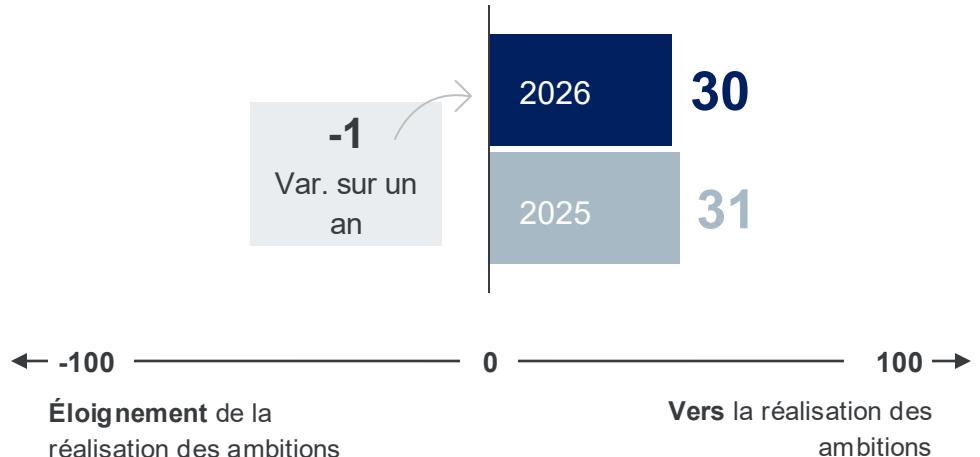
# Hommes

Stables, proactifs et connectés



- L'indice des ambitions des hommes affiche une baisse d'un point, ce qui constitue une légère diminution des progrès et de la satisfaction à l'égard de leurs aspirations, mais les trois ambitions principales liées aux domaines de la vie demeurent largement inchangées.
- Les hommes accordent la priorité à la stabilité financière, à la santé et au bien-être, ainsi qu'aux relations personnelles, ce qui indique une quête soutenue d'une vie équilibrée, sécurisante et épanouissante.
- Ils mettent l'accent sur l'épargne, le temps de qualité passé en famille et entre amis, ainsi que l'amélioration de la santé physique, ce qui témoigne de leur attention portée à la prudence financière, à des liens sociaux solides et au bien-être général.

## Indice des ambitions de la Banque CIBC



## Trois principaux domaines d'ambitions



## 10 objectifs principaux

- 1 Épargner davantage
- 2 Améliorer la condition physique
- 3 Passer du temps de qualité en famille ou entre amis
- 4 Améliorer la qualité du sommeil
- 5 Manger plus sainement
- 6 Réduire le stress et l'anxiété
- 7 Augmenter ses revenus
- 8 Rembourser ses dettes
- 9 Visiter de nouveaux pays et découvrir de nouvelles cultures
- 10 Voyager avec quelqu'un

# Hommes

Stables, proactifs  
et connectés

**Les hommes se fixent davantage d'objectifs, examinent fréquemment leurs progrès et célèbrent activement les étapes franchies. Ils mettent l'accent sur la priorisation des tâches et la gestion du temps afin d'atteindre leurs objectifs. Malgré tout, certaines contraintes financières demeurent un obstacle important.**

## Mesures les plus percutantes prises



**Établir la priorité des tâches et gérer mon temps** 18%

Visualiser/imaginer mentalement ce que vous voulez accomplir 10%

Prendre des risques calculés 9%

Utiliser les ressources disponibles 8%

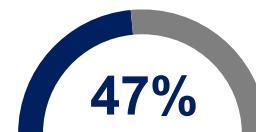
Demander de l'aide à des amis, des membres de la famille ou des collègues 8%



## Fréquence d'établissement et de suivi des objectifs (une fois par trimestre ou plus)

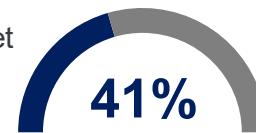
Examiner les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et ambitions

Var. sur un an : +6



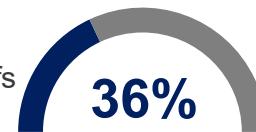
Établir de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions

Var. sur un an : +4



Célébrer les étapes ou les réalisations liées à vos objectifs et ambitions

Var. sur un an : +5



## Obstacles

Contraintes financières 52%

Facteurs environnementaux 37%

Obstacles personnels et émotionnels 34%

Défis liés à la santé 25%

Connaissances et compétences 24%

Temps 23%

Planification et vision 15%

Soutien et conseils 13%

Rien ne me retient, je suis sur la bonne voie 17%  
Var. un an : +2



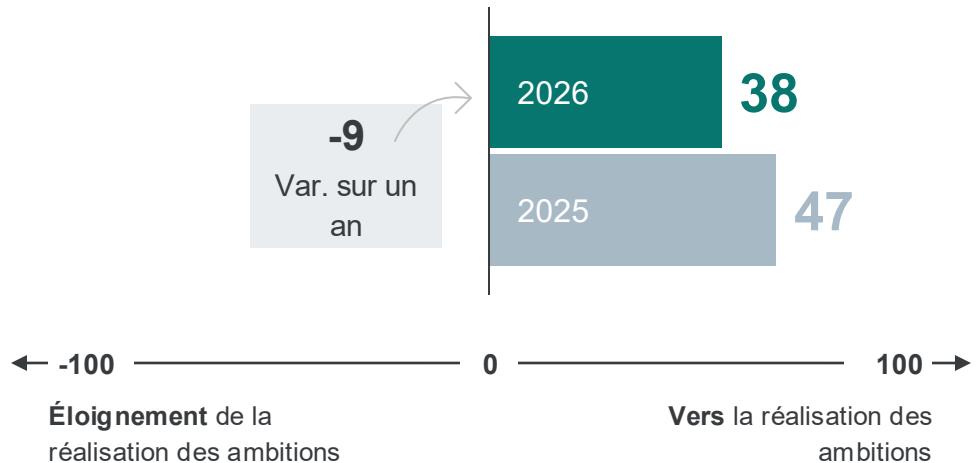
## Nouveaux arrivants

Résilients, approche axée sur le bien-être et ingéniosité

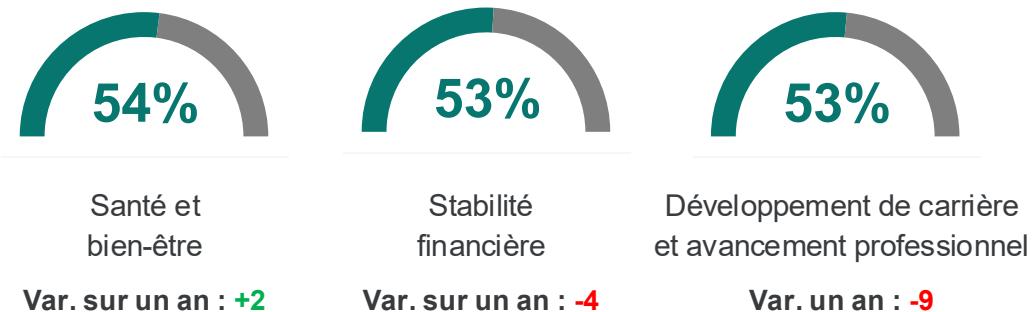


- L'indice des ambitions des nouveaux arrivants enregistre une baisse de 9 points, ce qui souligne les vents contraires importants auxquels ce groupe est actuellement confronté dans les progrès vers la réalisation de ses ambitions.
- Bien que les nouveaux arrivants affichent un recul de leurs ambitions liées à la stabilité financière et au développement de carrière, ils accordent la priorité à la santé et au bien-être.
- Ils mettent l'accent sur la forme physique, l'épargne et l'augmentation des revenus, ce qui témoigne de leur volonté de bâtir un avenir plus sain et plus sûr sur le plan financier.

### Indice des ambitions de la Banque CIBC



### Trois principaux domaines d'ambitions



### 10 objectifs principaux

- 1 Améliorer la condition physique
- 2 Épargner davantage
- 3 Augmenter ses revenus
- 4 Visiter de nouveaux pays et découvrir de nouvelles cultures
- 5 Avoir un impact positif sur ma communauté
- 6 Manger plus sainement
- 7 Trouver un nouvel emploi
- 8 Soutenir ses proches dans leurs efforts
- 9 Adopter une pratique spirituelle régulière
- 10 Améliorer mes relations avec les membres de ma famille

## Nouveaux arrivants

Résilients, approche axée sur le bien-être et ingéniosité

### Mesures les plus percutantes prises



Utiliser les ressources disponibles	14%
-------------------------------------	-----

Demander de l'aide à des amis, des membres de la famille, des collègues	13%
---	-----

Établir la priorité des tâches et gérer mon temps	11%
---	-----

Créer des plans détaillés et des chronologies pour atteindre mes objectifs et ambitions	10%
---	-----

Écrire mes objectifs et ambitions et les ajuster si cela est nécessaire	7%
---	----

**Les nouveaux arrivants examinent activement leurs progrès, tout en continuant de se fixer des objectifs. Ils privilégient le fait de tirer parti des ressources disponibles et la solicitation de soutien auprès de la famille, des amis et des collègues. Toutefois, les contraintes financières nuisent considérablement à leurs progrès.**

### Fréquence d'établissement et de suivi des objectifs (une fois par trimestre ou plus)

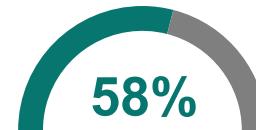
Examiner les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et ambitions

Var. sur un an : +14



Fixer de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions

Var. sur un an : aucun changement



Célébrer les étapes ou les réalisations liées à vos objectifs et ambitions

Var. sur un an : +5



### Obstacles

Contraintes financières	68%
-------------------------	-----

Obstacles personnels et émotionnels	45%
-------------------------------------	-----

Facteurs environnementaux	44%
---------------------------	-----

Connaissances et compétences	40%
------------------------------	-----

Temps	32%
-------	-----

Défis liés à la santé	27%
-----------------------	-----

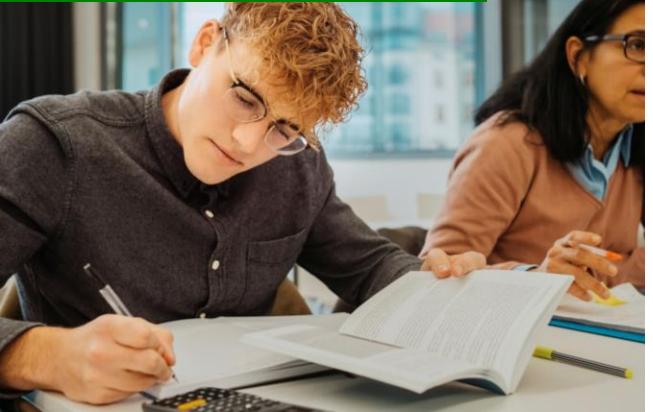
Planification et vision	23%
-------------------------	-----

Soutien et conseils	19%
---------------------	-----

*Rien ne me retient, je suis sur la bonne voie*  
6%  
Var. un an : +3

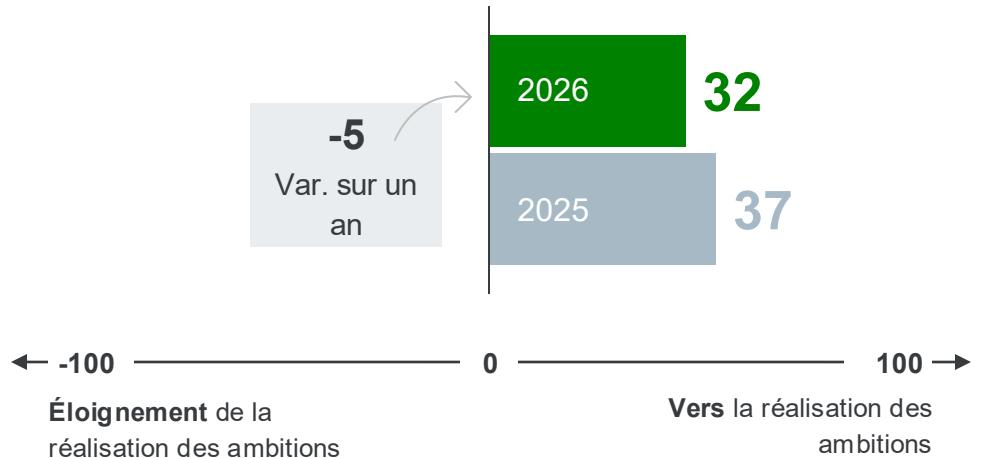
# Étudiants

Déterminés, approche tournée vers l'avenir et accent sur les relations

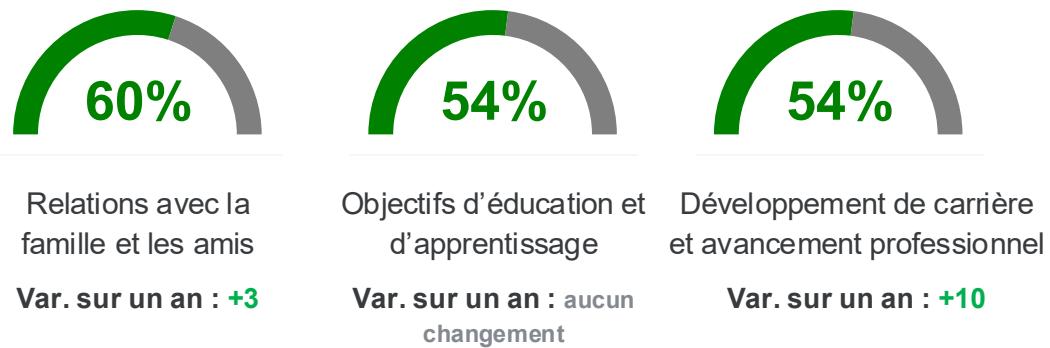


- L'indice des ambitions des étudiants accuse une baisse de 5 points, ce qui indique une diminution du sentiment d'accomplissement et de satisfaction à l'égard de leurs objectifs et de leurs progrès.
- En accordant la priorité aux relations personnelles, aux objectifs en matière d'éducation et d'apprentissage et, de plus en plus, au développement de carrière et à la progression professionnelle, les étudiants démontrent un fort engagement envers l'enrichissement personnel et l'avancement professionnel.
- Les étudiants mettent l'accent sur l'épargne, l'achèvement de leurs études et le temps de qualité passé en famille et entre amis, ce qui témoigne de leur engagement à bâtir leur réussite future tout en entretenant des relations significatives.

## Indice des ambitions de la Banque CIBC



## Trois principaux domaines d'ambitions



## 10 objectifs principaux

- 1 Épargner davantage
- 2 Obtenir un diplôme ou une accréditation spécifique
- 3 Passer du temps de qualité en famille ou entre amis
- 4 Trouver un nouvel emploi
- 5 Consacrer plus de temps à un passe-temps ou à un intérêt
- 6 Manger plus sainement
- 7 Réduire le stress et l'anxiété
- 8 Augmenter ses revenus
- 9 Améliorer la qualité du sommeil
- 10 Visiter de nouveaux pays ou découvrir de nouvelles cultures

# Étudiants

Déterminés, approche tournée vers l'avenir et accent sur les relations

## Mesures les plus percutantes prises



Établir la priorité des tâches et gérer mon temps	25%
---	-----

Demander de l'aide à des amis, des membres de la famille, des collègues	15%
---	-----

Demander des commentaires pour améliorer la performance	9%
---	----

S'engager dans la formation continue et le développement des compétences	8%
--	----

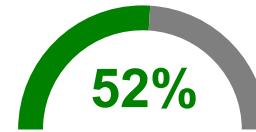
Solliciter l'aide d'un professionnel en thérapie	7%
--	----

Les étudiants mettent moins l'accent sur l'établissement d'objectifs et le suivi. Ils se concentrent sur la priorisation des tâches et la gestion du temps pour réaliser leurs ambitions. Les défis personnels et émotionnels, en plus des limitations financières, font obstacle à leurs progrès.

## Fréquence d'établissement et de suivi des objectifs (une fois par trimestre ou plus)

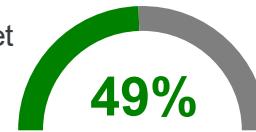
Examiner les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs et ambitions

Var. sur un an : -11



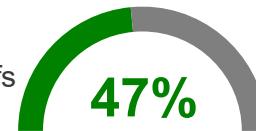
Établir de nouveaux objectifs et de nouvelles ambitions

Var. sur un an : -14



Célébrer les étapes ou les réalisations liées à vos objectifs et ambitions

Var. sur un an : -8



## Obstacles

Obstacles personnels et émotionnels	49%
-------------------------------------	-----

Contraintes financières	48%
-------------------------	-----

Temps	40%
-------	-----

Facteurs environnementaux	35%
---------------------------	-----

Défis liés à la santé	32%
-----------------------	-----

Connaissances et compétences	30%
------------------------------	-----

Planification et vision	19%
-------------------------	-----

Soutien et conseils	19%
---------------------	-----

Rien ne me retient, je suis sur la bonne voie	11%
---	-----

Var. un an : -6



# Personnes-ressources

Pour obtenir plus de renseignements :

**Deborah Rowe**

Directrice principale, Affaires publiques

[Deborah.Rowe@cibc.com](mailto:Deborah.Rowe@cibc.com)



# Merci

Indice des ambitions de la Banque CIBC | janvier 2026

