



**Destin  
Commun**

More in Common France

---

# Bonheur à la française

Etre heureux dans un monde qui va mal

Février 2025

En partenariat avec

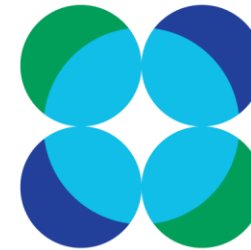
**TED<sup>x</sup>** Paris

# Une étude réalisée par :

Destin Commun est un *think tank* expert des phénomènes de polarisation et de fragmentation qui fragilisent la démocratie et la cohésion sociale.

A travers une méthodologie inédite fondée sur la psychologie sociale, il analyse les mécanismes de division et identifie des lignes de force susceptibles de rassembler les Français, en partenariat avec divers acteurs de la société civile et institutions.

Destin Commun est une association de loi 1901, aconfessionnelle et non partisane. C'est la branche française du réseau More in Common, créé en 2017 et présent également au Royaume-Uni, en Allemagne, en Pologne, en Espagne, aux Etats-Unis et au Brésil.



**Destin  
Commun**  
More in Common France

# En partenariat avec :

TEDxParis a été fondé en avril 2009 par Michel Levy-Provençal. Elle est la première conférence TEDx européenne et fait partie des 3 premières conférences TEDx mondiales à avoir été créées. TEDxParis n'a cessé au fil des ans de se développer dans un esprit d'ouverture et de partage. De cette façon, TEDxParis est créé dans une double exigence de professionnalisme et de passion.

TEDxParis est un événement indépendant sous licence TED Legacy. La licence Legacy est accordée aux événements TEDx de longue date qui ont démontré un engagement exceptionnel en ce qui concerne la diffusion d'idées qui méritent d'être partagées, le mentorat communautaire et les valeurs de TED. Cette licence offre une plus grande flexibilité en termes de durée d'événement, de format, de distribution et d'engagement communautaire, le tout conçu pour permettre à ces événements exemplaires de continuer à bâtir leur héritage pour les années à venir.

**TEDx** Paris

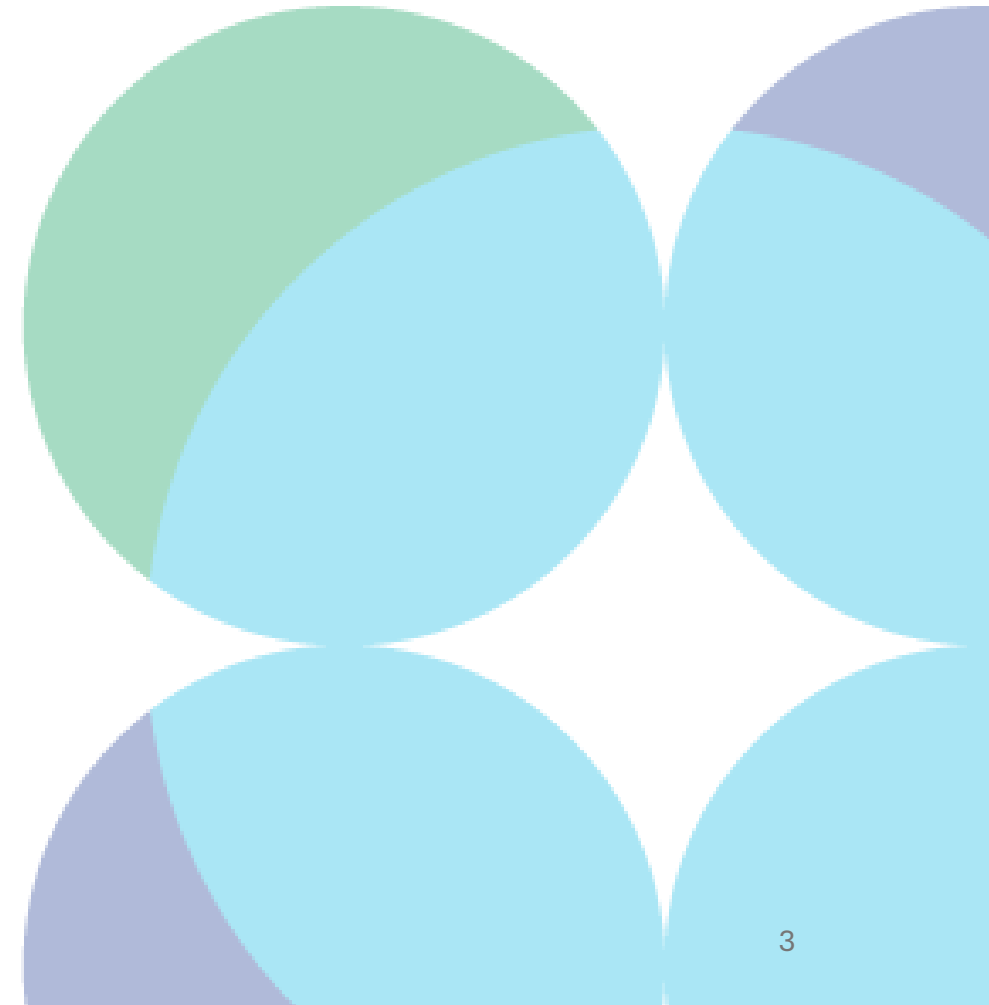
# Méthodologie de l'étude

**Echantillon** : 3 025 personnes représentatives de la population métropolitaine âgée de 18 ans et plus. Représentativité assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession, niveau de diplôme et région)

**Mode de recueil** : enquête auto-administrée en ligne

**Dates** : du 21 décembre 2024 au 02 janvier 2025

*L'analyse de ce terrain d'enquête est complétée par des données issues de précédentes enquêtes, tant quantitatives que qualitatives, réalisées par Destin Commun. Les dates des terrains sont à chaque fois indiquées.*



# La segmentation par systèmes de valeurs de Destin Commun

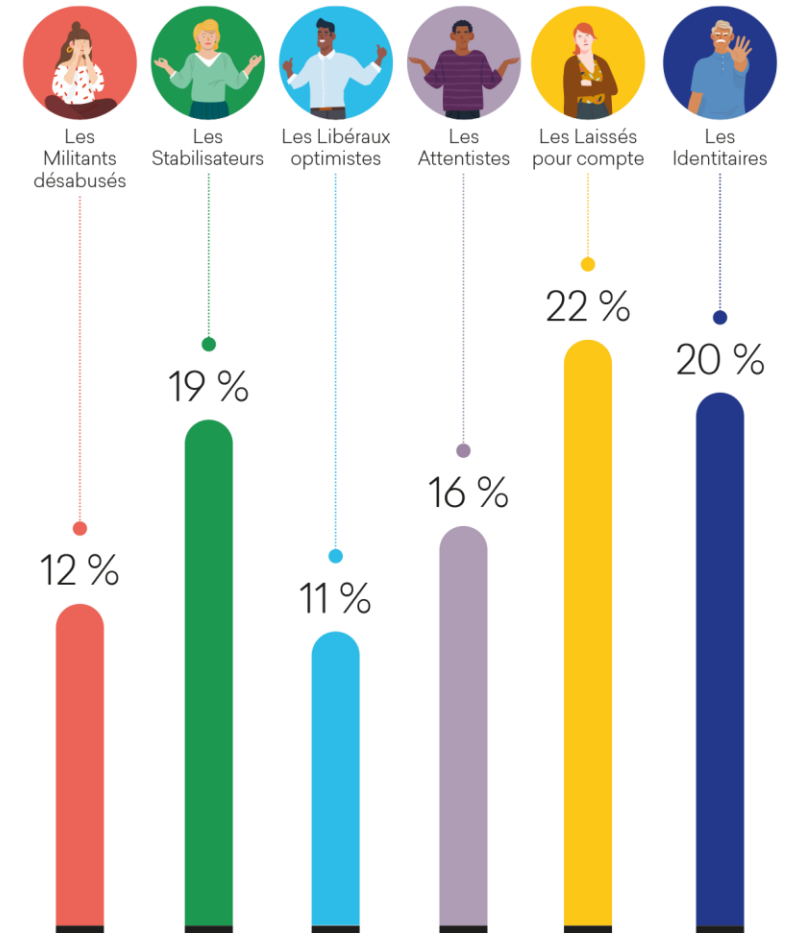
Notre méthodologie de recherche est fondée sur la recherche en psychologie sociale.

➤ Identification de systèmes de valeurs basés sur différents critères :



- Segmentation obtenue par analyse typologique (*clustering*).
- Aucune caractéristique socio-démographique, y compris l'auto-positionnement politique, ne sont mobilisées pour réaliser notre segmentation. Elles sont utilisées a posteriori.

Sur une grande diversité d'enjeux, l'appartenance à ces familles s'avère particulièrement prédictive des opinions et des comportements.



# 1.

**Un bonheur très largement partagé  
entre les Français**



**Destin  
Commun**  
More in Common France

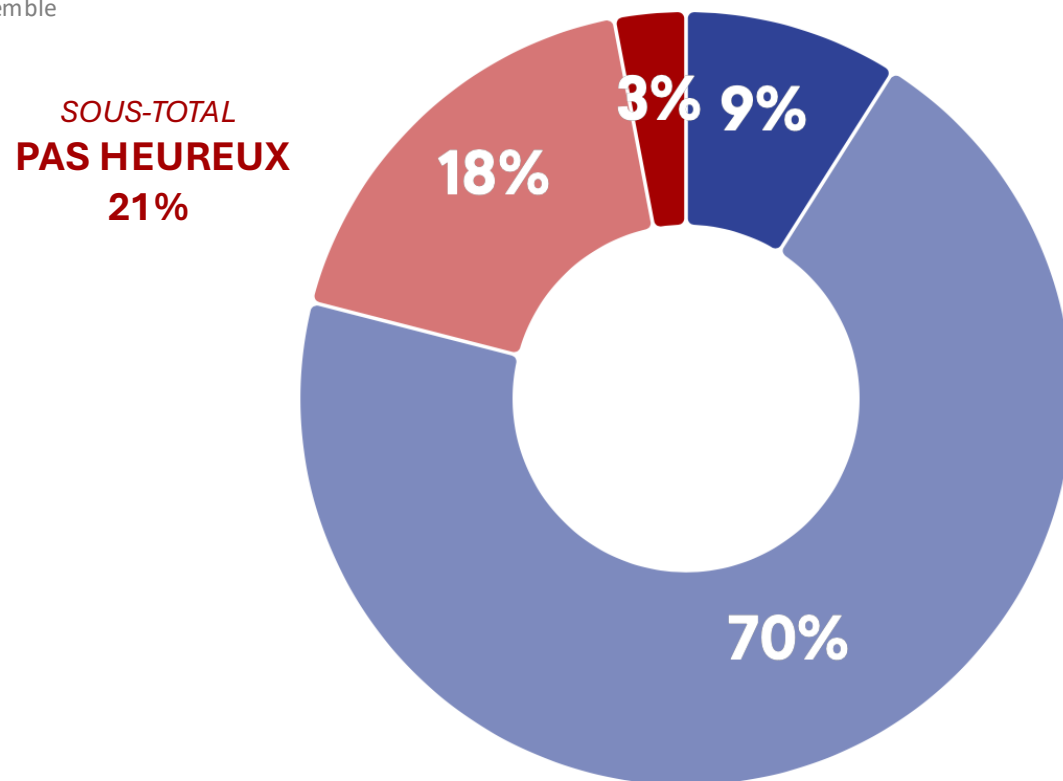
# 8 Français sur 10 déclarent être heureux



De manière générale, à titre personnel, diriez-vous que vous êtes plutôt... ?

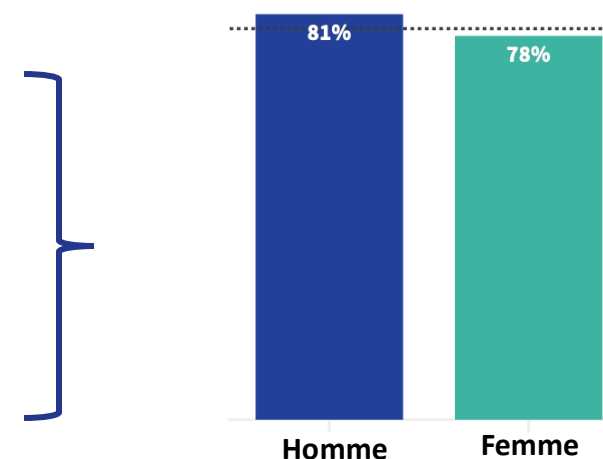
● Très heureux(se) ● Plutôt heureux(se) ● Plutôt pas heureux(se) ● Pas du tout heureux(se)

Base : Ensemble



**SOUS-TOTAL HEUREUX 79%**

Réponses : très heureux + plutôt heureux



## Bonheur partagé mais modéré

Une majorité écrasante des Français se déclarent heureux (79%), mais moins d'un sur dix se dit « très heureux ».

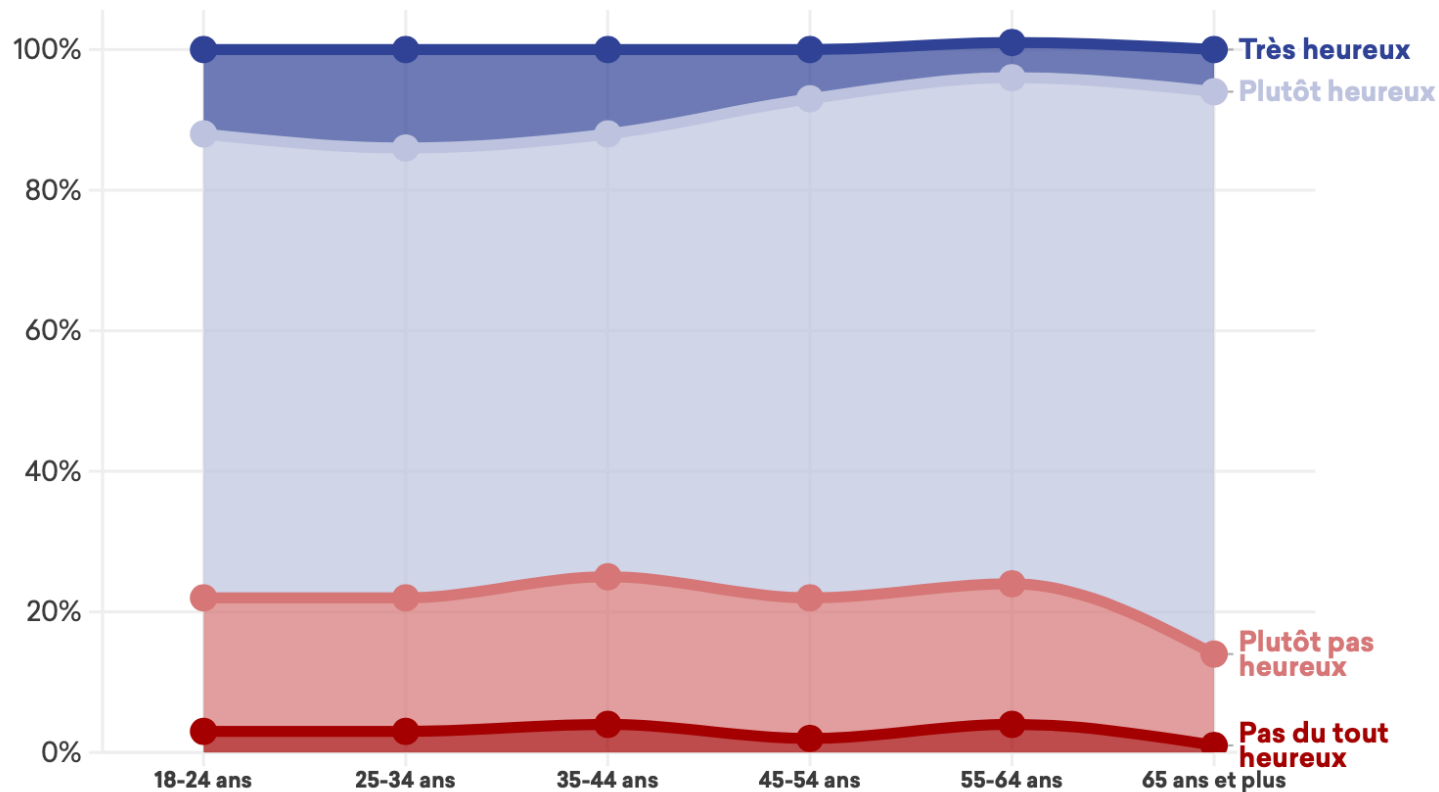
La plupart des Français se situent dans une zone médiane, entre « plutôt heureux » (70%) et « plutôt pas heureux » (18%).

# Un bonheur plus intense chez les jeunes mais plus répandu chez les seniors

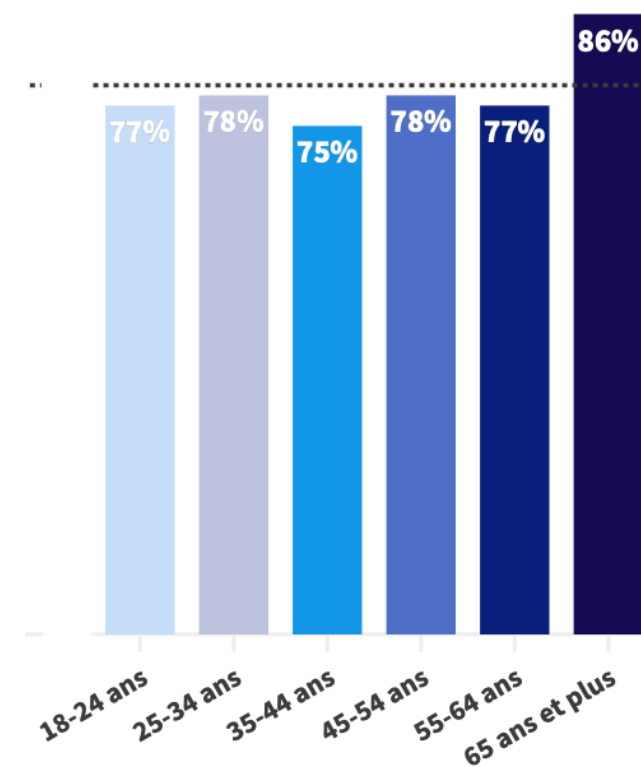


De manière générale, à titre personnel, diriez-vous que vous êtes plutôt... ?

Base : Ensemble



Réponses : très heureux + plutôt heureux

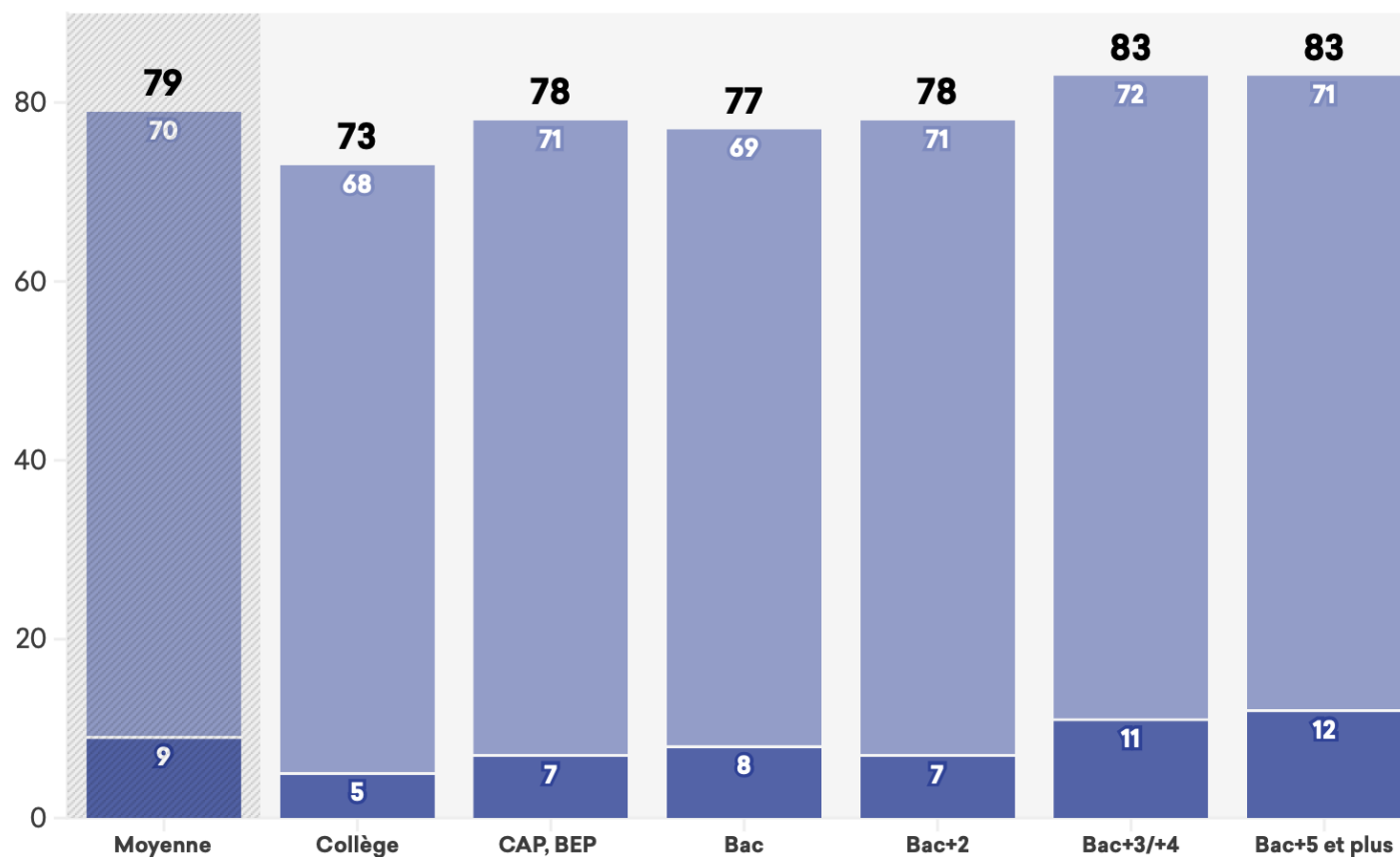


# Le bonheur s'accroît avec le niveau de diplôme mais reste très largement partagé chez les moins diplômés



De manière générale, à titre personnel, diriez-vous que vous êtes plutôt... ?

● Très heureux ● Plutôt heureux



Base : Ensemble

Source : Destin Commun, Février 2025, N=3 025



# Les électeurs du centre et de la droite sont les plus heureux

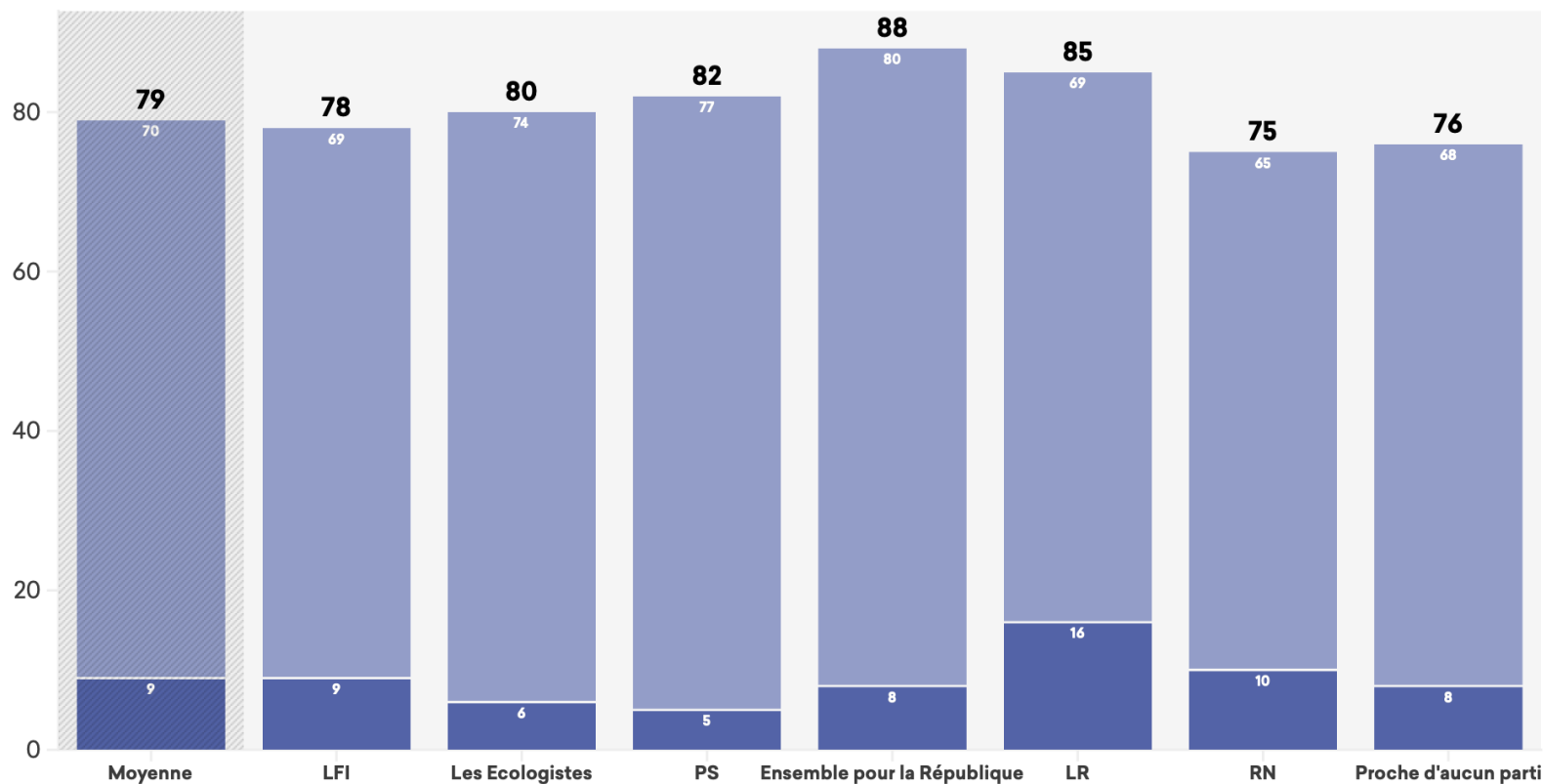


De manière générale, à titre personnel, diriez-vous que vous êtes plutôt... ?

Base : Ensemble

**Selon la proximité partisane**

● Très heureux ● Plutôt heureux



Les écarts les plus importants dans la proportion de personnes heureuses sont observés selon la proximité partisane, mais ils restent modérés : les électeurs de la droite (85%) et du centre (88%) sont plus heureux que ceux du RN (76%) et de LFI (79%), qui restent néanmoins proches de la moyenne.

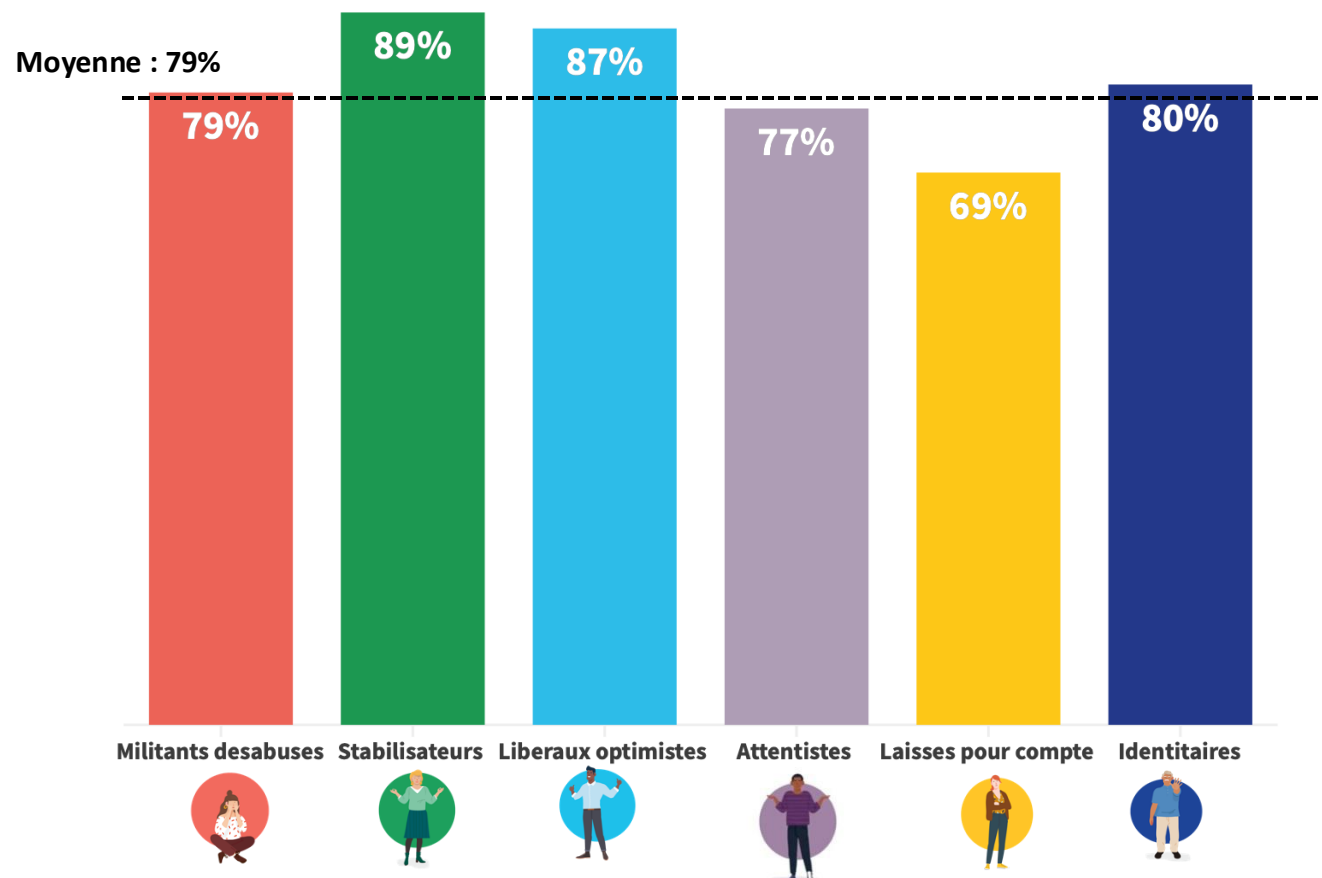
# Bonheur : les Laissés pour compte en léger retrait



De manière générale, à titre personnel, diriez-vous que vous êtes plutôt... ?

Réponses: plutôt + très heureux

Base : Ensemble



**Qui sont les Laissés pour compte, la famille de valeurs la moins heureuse ?**

Selon la typologie de Destin Commun, les Laissés pour compte sont le groupe le plus féminin, d'âge médian et le plus composé de CSP- (employés, ouvriers).

Cette famille de valeurs est surtout marquée par un manque de reconnaissance et la peur d'un déclassement social. Ces personnes souffrent d'un manque de contrôle sur leur vie et d'un grand sentiment d'impuissance.

# 2.

**Un paradoxe français :  
bonheur individuel, pessimisme collectif**

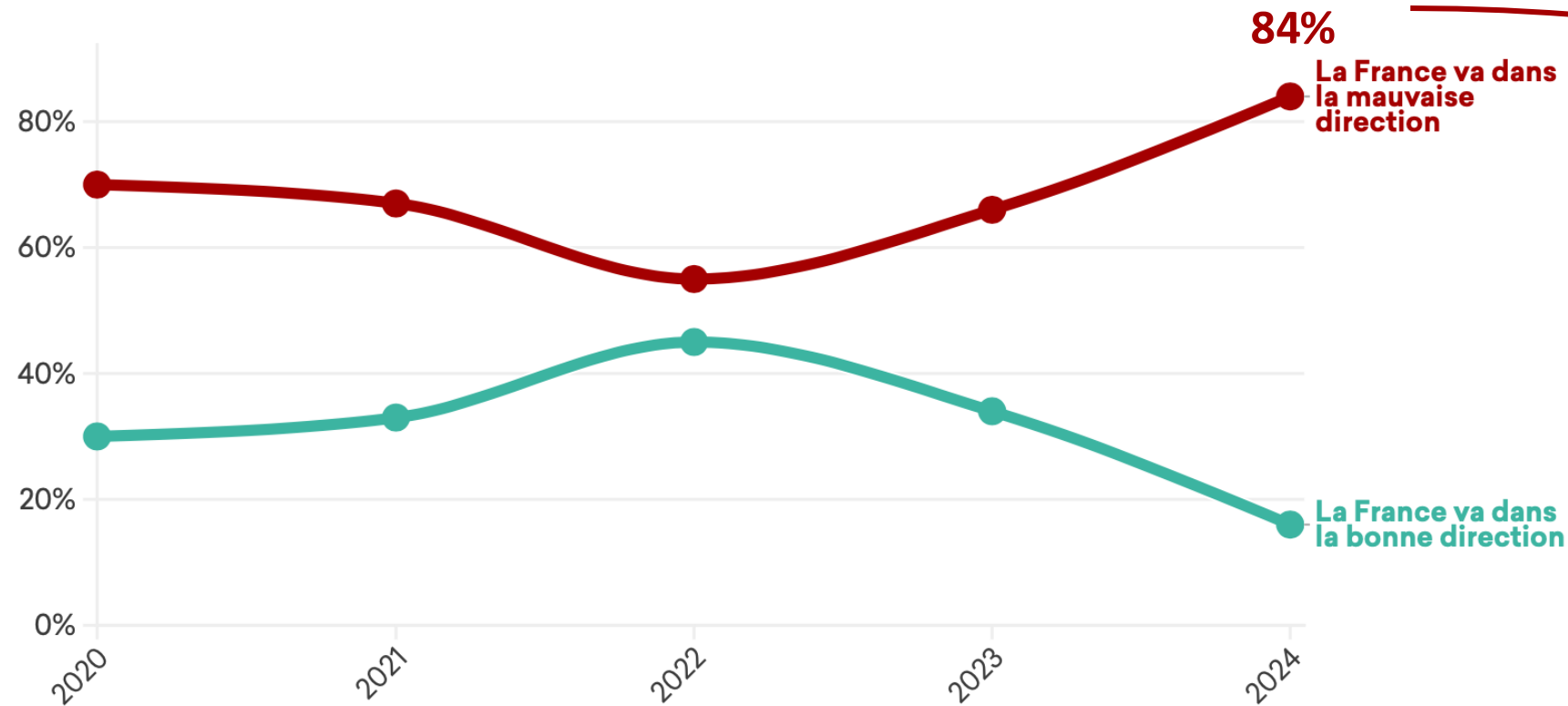


**Destin  
Commun**  
More in Common France

# Bonheur individuel, malheur collectif : 8 Français sur 10 considèrent que notre pays va dans la mauvaise direction



## Diriez-vous que...



Base : Ensemble

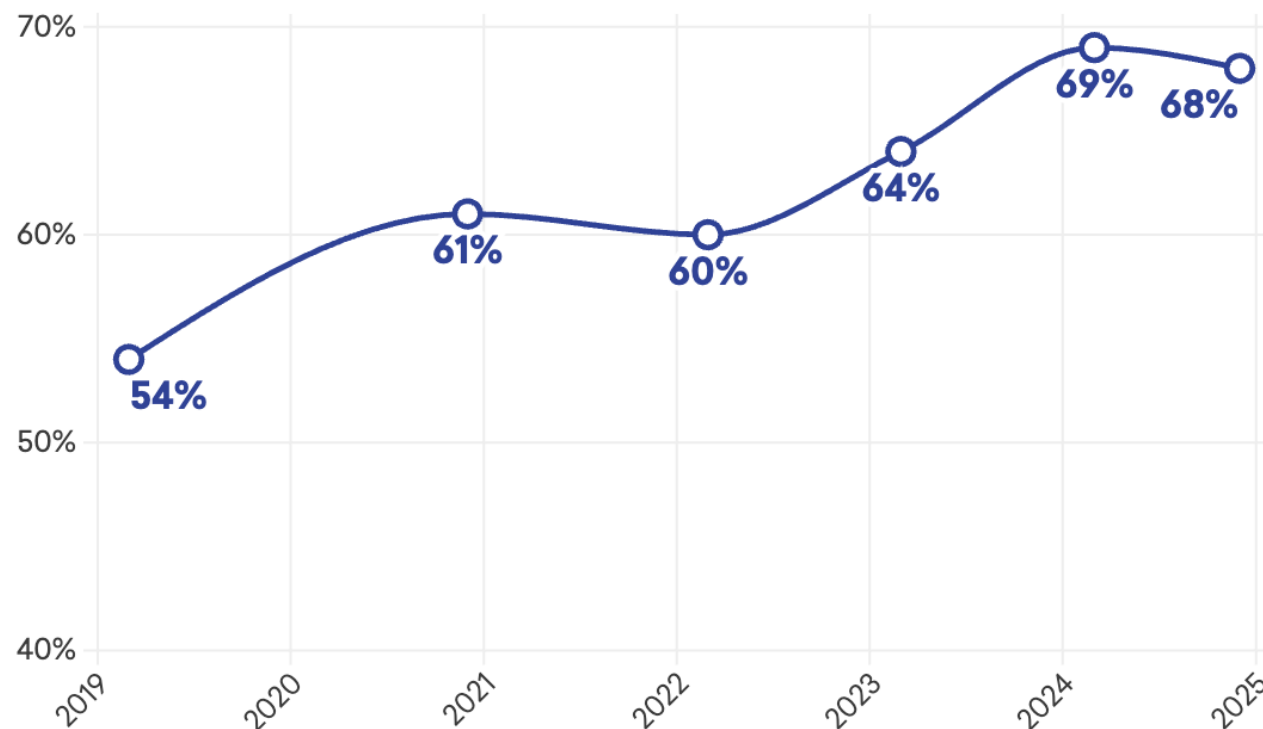
**Le bonheur individuel n'immunise pas contre le pessimisme collectif : 82% des Français qui se déclarent heureux à titre personnel considèrent que le pays va dans la mauvaise direction.**

# La perception de menace globale augmente depuis cinq ans

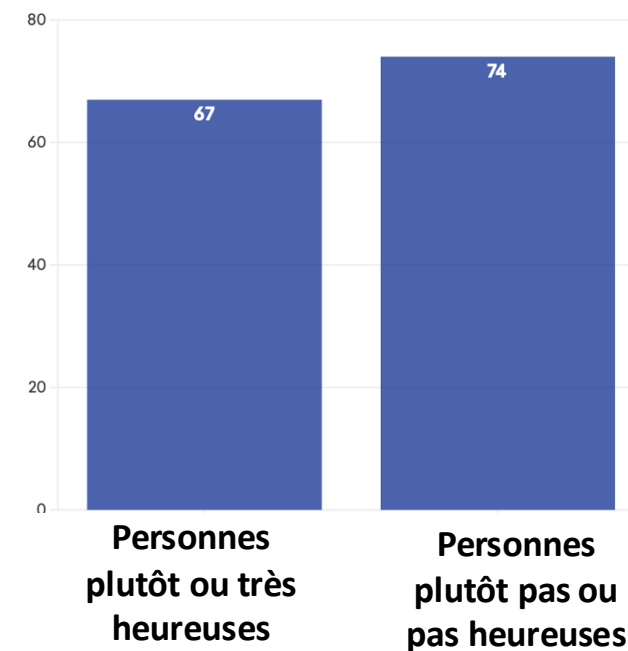


## "Le monde est un endroit de plus en plus dangereux"

Réponses D'accord (5 et 6) - Évolutions entre 2019 et 2024



Base : Ensemble



La perception de menace augmente depuis 2019.

Bien qu'elle soit supérieure chez les Français qui ne sont pas heureux, elle concerne aussi deux tiers des Français qui se disent heureux.

# Bonheur individuel, pessimisme collectif : le paradoxe français



*Thierry\* (Stabilisateur), 58 ans, Béthune*

*(Si vous deviez choisir un mot pour qualifier votre vie, actuellement ?)*

Moi, tout va bien, je suis très content de ma vie actuelle, tant sur le plan familial que professionnel, donc j'ai qu'une envie, c'est que ça continue, voilà.

*(Et si vous deviez choisir un mot pour qualifier la situation du pays à vos yeux, ce serait lequel ?)*

La peur. On a une société qui est divisée, il y a beaucoup de doutes, d'inquiétudes, et je trouve qu'actuellement, c'est un beau pays, mais c'est un pays qui souffre.



*Lucas\* (Libéral optimiste), 30 ans, Paris*

*(Si vous deviez choisir un mot pour qualifier votre vie, actuellement ?)*

Je dirais excitante, avec plein de nouveaux projets.

*(Et si vous deviez choisir un mot pour qualifier la situation du pays à vos yeux, ce serait lequel ?)*

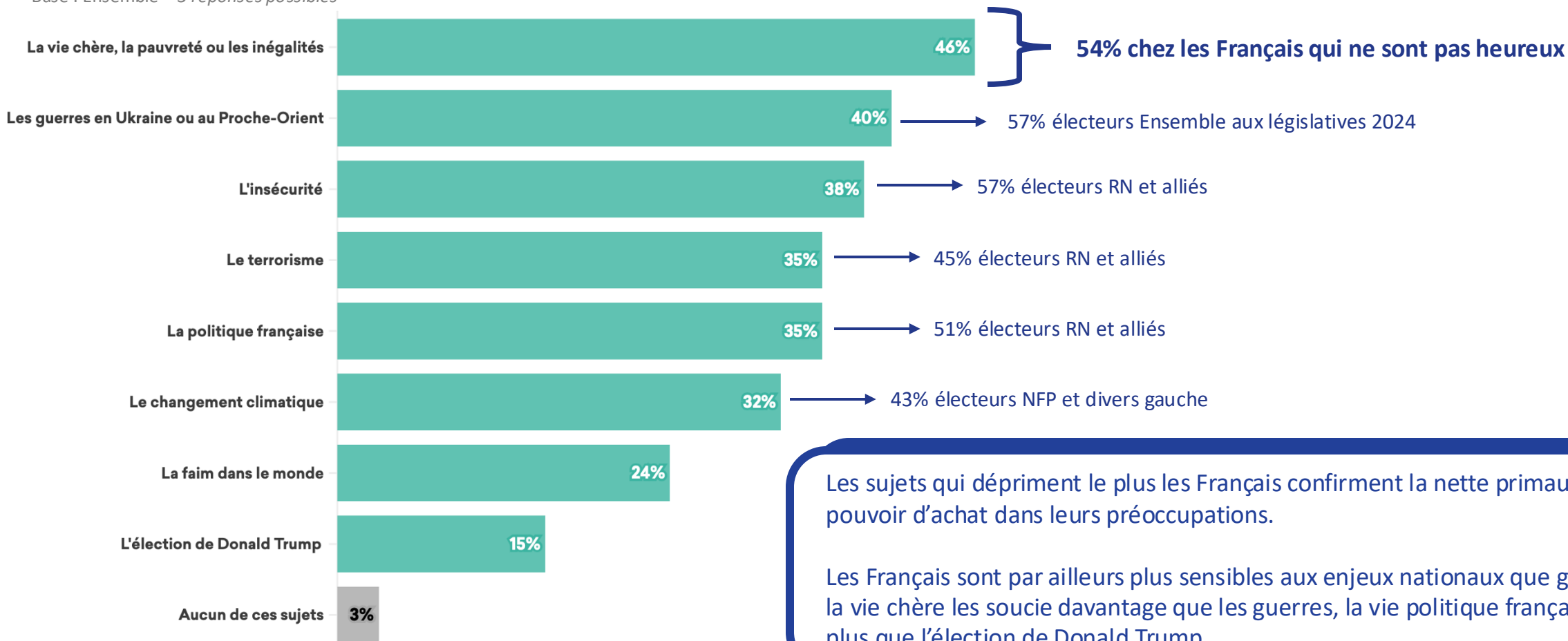
En crise. De manière globale depuis quelques temps, je ne me fie pas à ce qui vient de se passer ces derniers jours, mais depuis quelques années. Pas que la situation politique mais aussi financière, cela fait un moment que les entreprises sont en redressement, en liquidation.

# Les sujets d'inquiétude des Français sont d'abord nationaux



**A titre personnel, parmi les sujets suivants dans l'actualité, lesquels sont selon vous les plus déprimants ?** Base : Ensemble

Base : Ensemble – 3 réponses possibles



Les sujets qui dépriment le plus les Français confirment la nette primauté du pouvoir d'achat dans leurs préoccupations.

Les Français sont par ailleurs plus sensibles aux enjeux nationaux que globaux : la vie chère les soucie davantage que les guerres, la vie politique française bien plus que l'élection de Donald Trump.

# Qu'ils soient heureux ou pas, 6 Français sur 10 ressentent de l'éco-anxiété

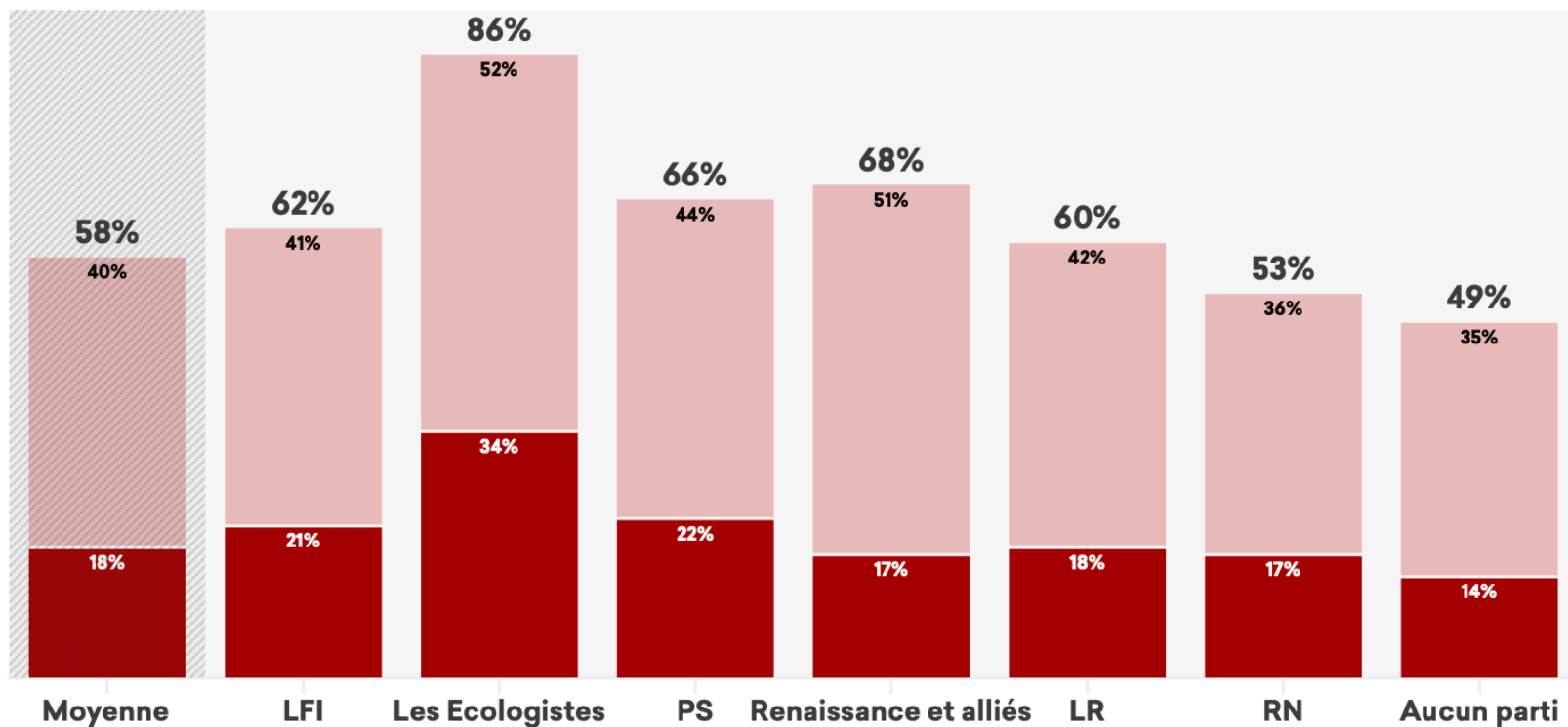


Aujourd'hui, avez-vous l'impression que l'actualité climatique génère de l'anxiété chez vous (ce qui est aujourd'hui appelé éco-anxiété) ?

Base : Ensemble

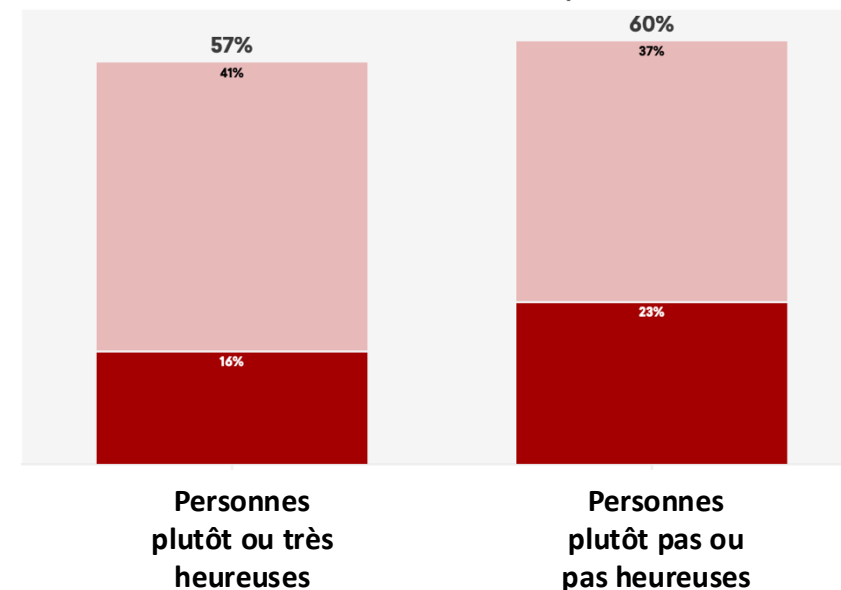
● Oui de façon régulière ● Oui de façon occasionnelle

## Par proximité partisane



● Oui de façon régulière ● Oui de façon occasionnelle

## Selon le bonheur personnel

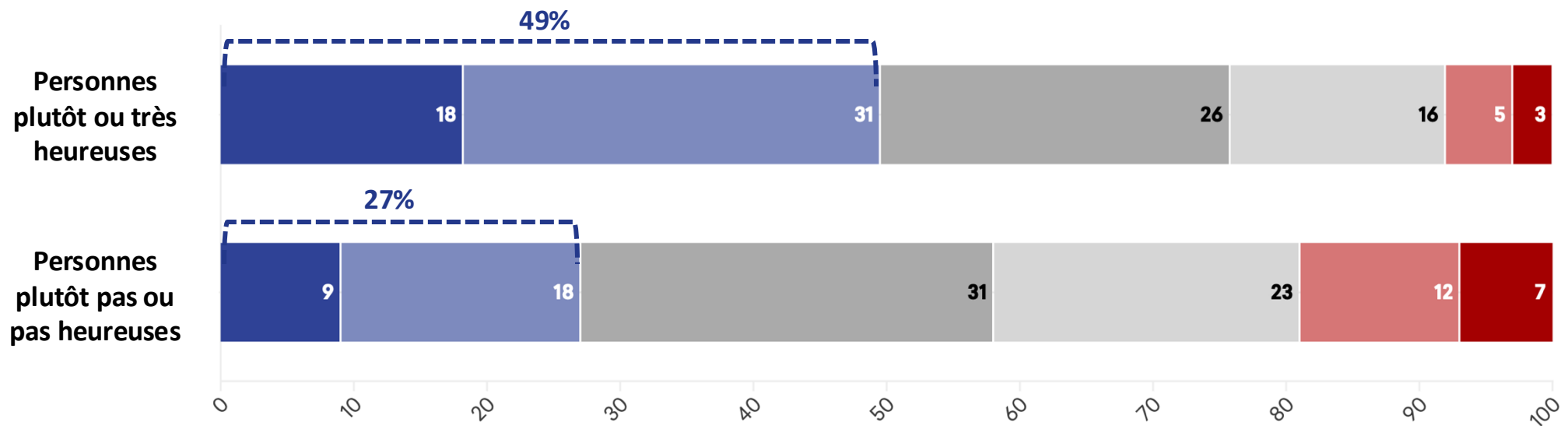




# Sentiment d'impuissance et perte de contrôle : le frein au bonheur



- 1 - De manière générale, c'est moi qui contrôle ce qui m'arrive dans la vie ● 2 ● 3 ● 4 ● 5  
● 6 - De manière générale, je n'ai aucun contrôle sur la manière dont ma vie se déroule.



Base : Ensemble

# 3.

**Le bonheur cocon :  
une aspiration profonde des Français**



**Destin  
Commun**

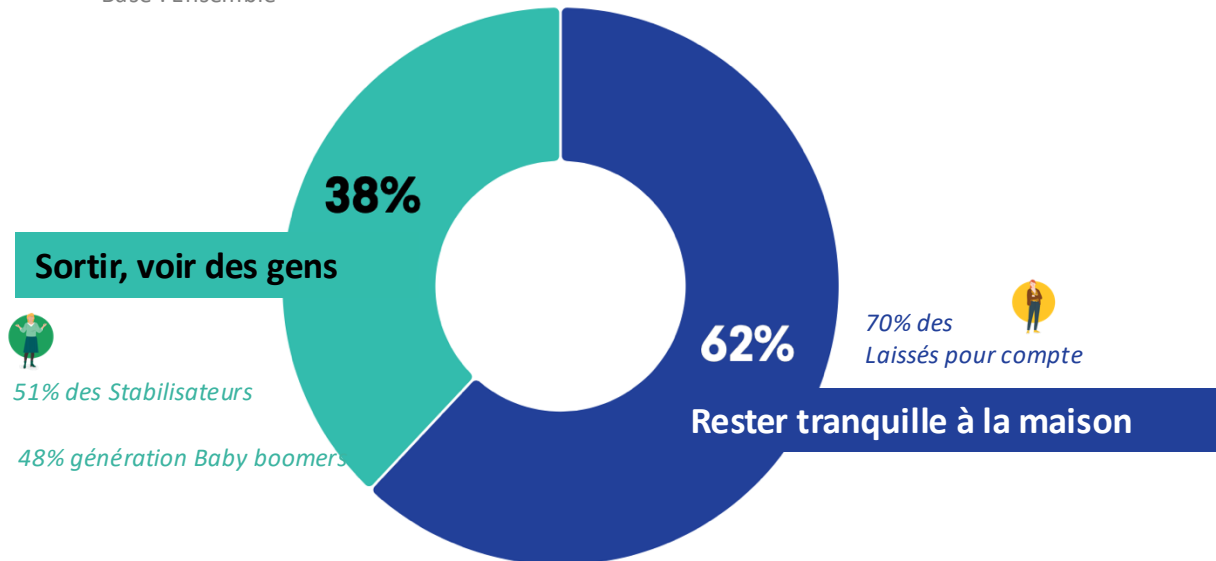
More in Common France

# L'aspiration des Français au bonheur cocon



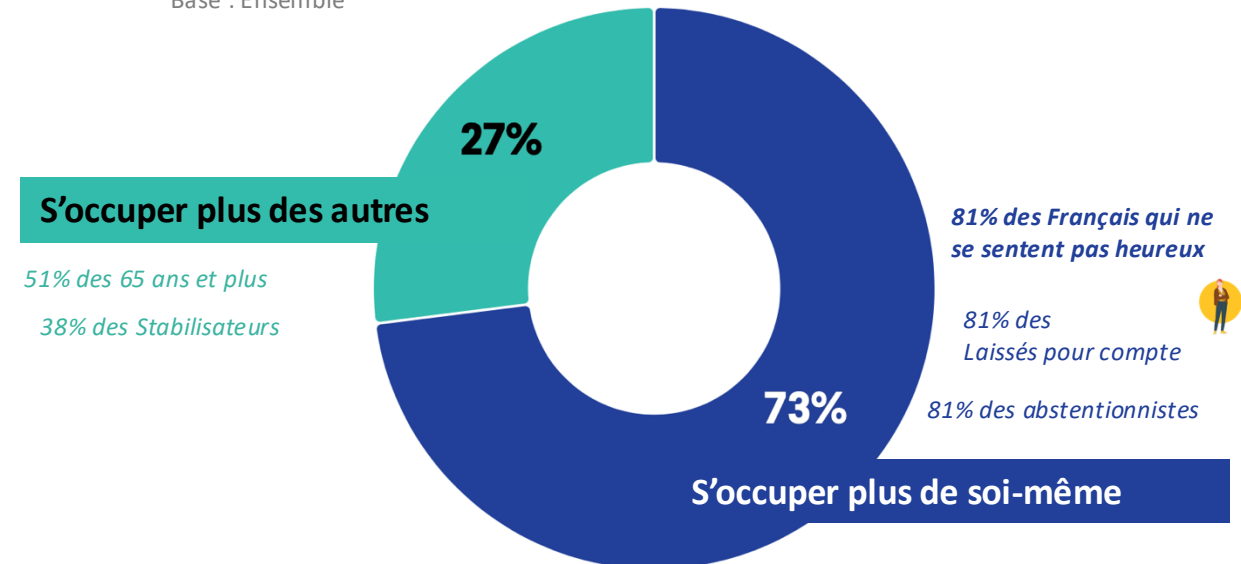
Sur votre temps libre, entre ces deux options, laquelle vous rend le plus heureux(se) ?

Base : Ensemble



Lequel de ces deux conseils donneriez-vous à quelqu'un qui n'est pas heureux ?

Base : Ensemble



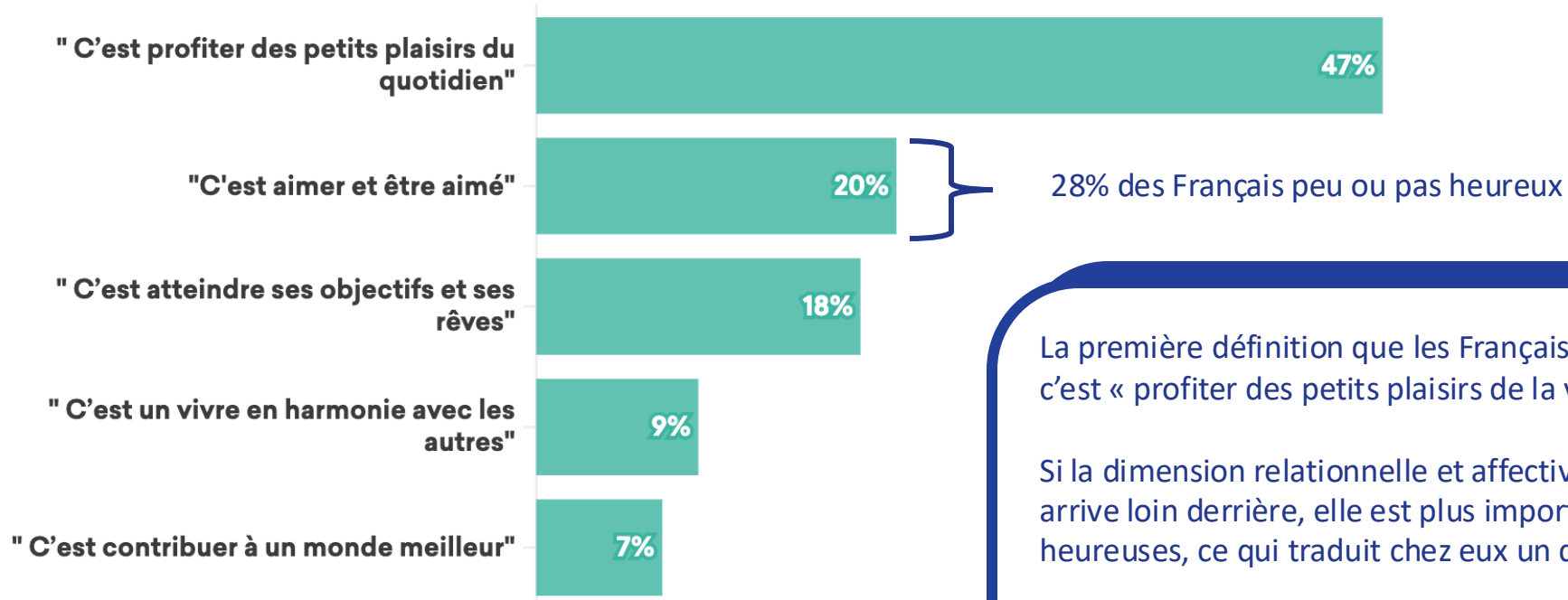
- Dans la gestion du temps libre, le cocon est privilégié par une large majorité de Français, qu'ils se sentent heureux ou non. Le contact avec les autres n'est favorisé que par un tiers de Français, mais par la moitié des Stabilisateurs et des Baby Boomers (59-77 ans).
- Le désir de se centrer sur soi-même pour rechercher son bien-être est encore plus largement partagé par les Français qui ne se sentent pas heureux, et par le groupe des Laissés pour compte.



# Un bonheur épicurien avant d'être humaniste

## Quelle phrase décrit le mieux votre vision du bonheur ?

Base : Ensemble



La première définition que les Français donnent du bonheur est épicurienne : c'est « profiter des petits plaisirs de la vie ».

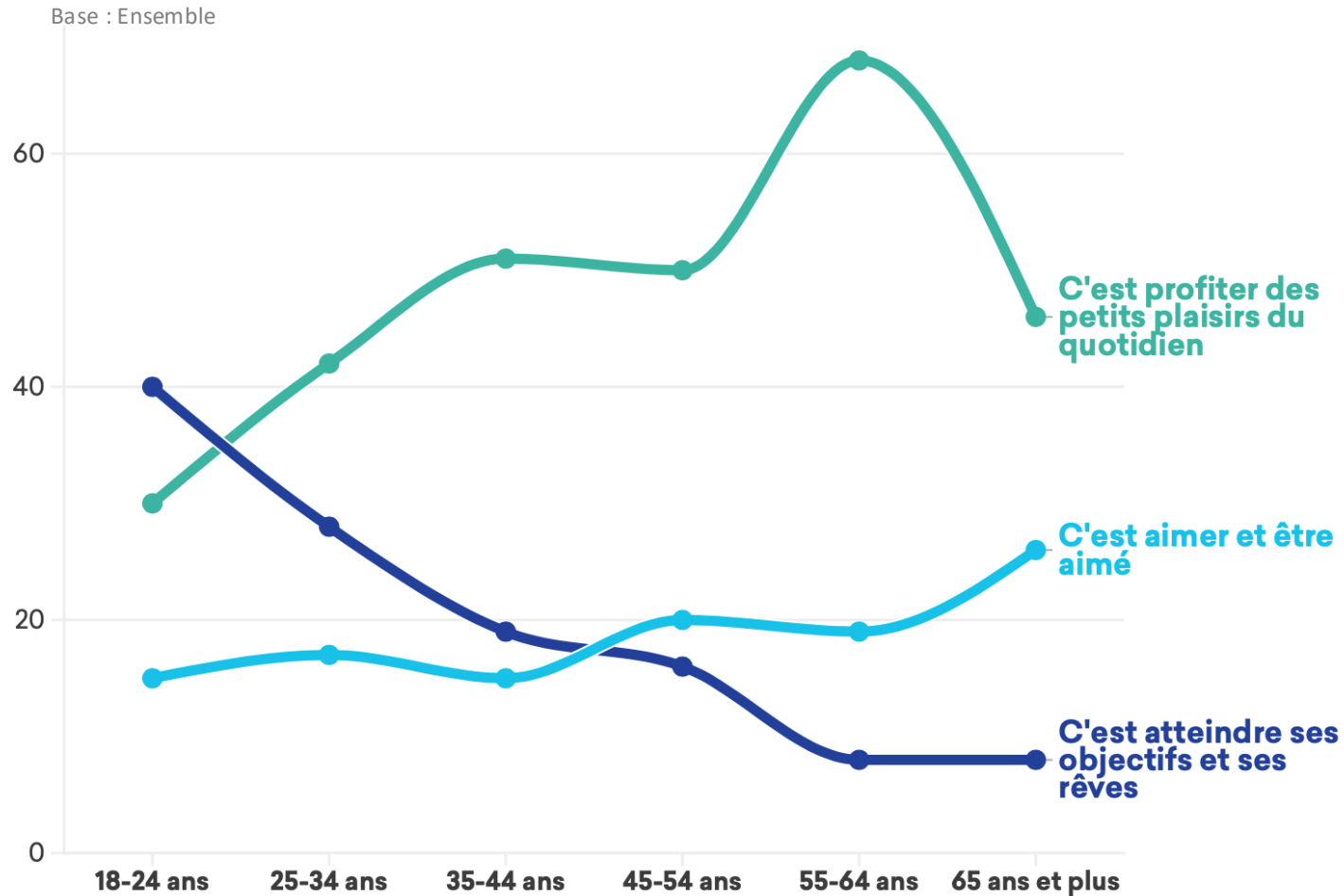
Si la dimension relationnelle et affective du bonheur (« aimer et être aimé ») arrive loin derrière, elle est plus importante chez les personnes qui ne sont pas heureuses, ce qui traduit chez eux un déficit affectif.

Les visions humaniste (« vivre en harmonie avec les autres ») et existentialiste (« contribuer à un monde meilleur ») sont très minoritaires, témoignant d'une vision individualiste du bonheur qui fait écho à l'aspiration au cocon.

# Définition du bonheur : les ambitions s'abaissent avec l'âge



## Quelle phrase décrit le mieux votre vision du bonheur ?



### Le rapport au bonheur évolue fortement avec l'âge :

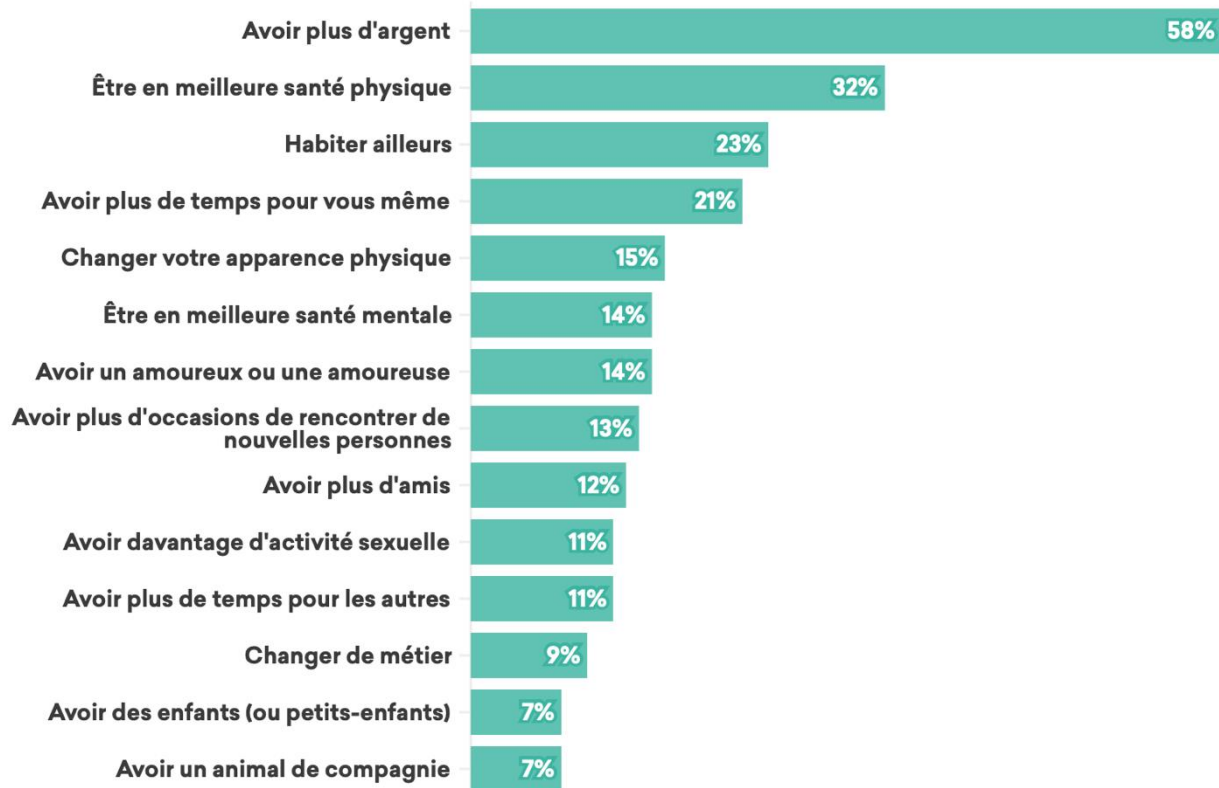
- la jeunesse est marquée par une ambition, une projection vers l'avenir qui prime sur les plaisirs simples du quotidien.
- le rapport épicurien au bonheur croît avec l'âge et culmine chez la Génération X (43-58 ans).
- les plus âgés accordent une plus grande importance que la moyenne à la dimension affective du bonheur.

# Les aspirations des Français varient selon leur niveau de bonheur, mais tous voudraient avoir plus d'argent

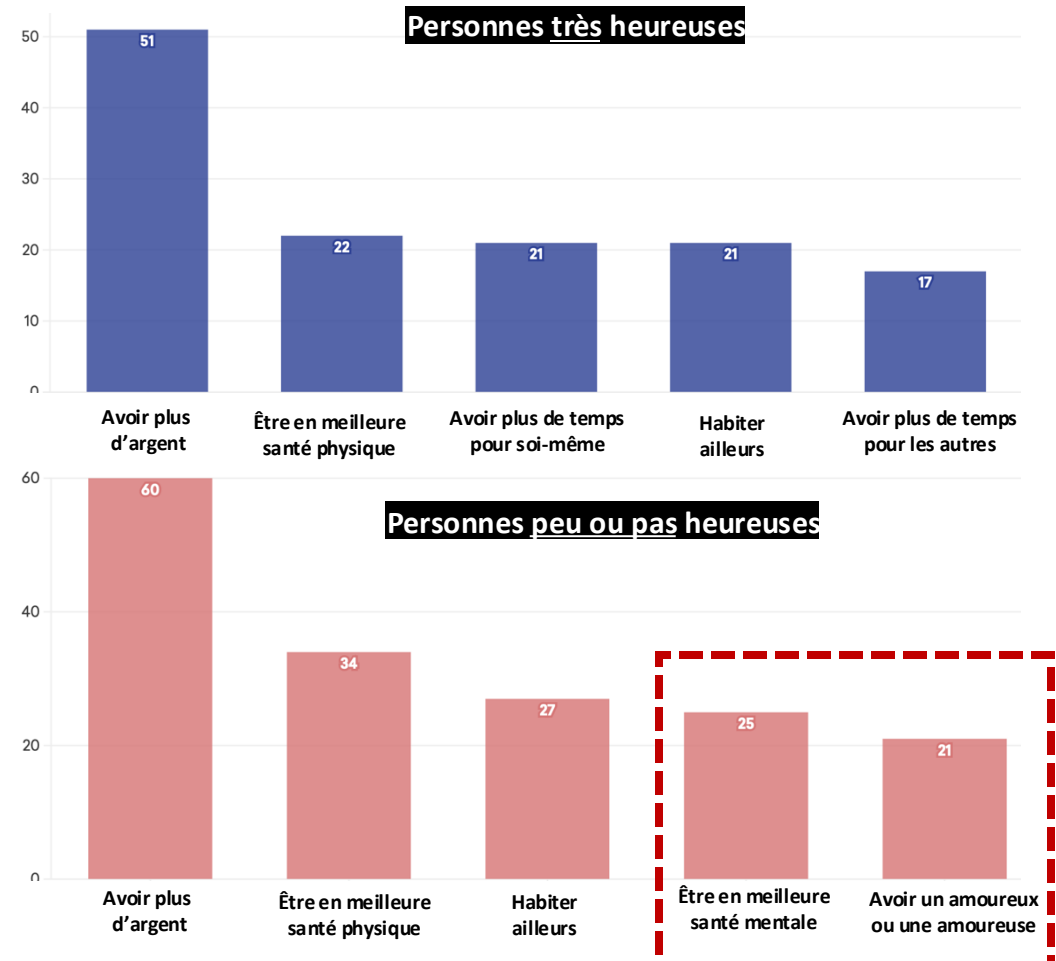


## Si vous pouviez changer quelque chose dans votre vie pour être plus heureux(se), ce serait...

Base : Ensemble



## Les aspirations qui distinguent les Français très heureux de ceux qui ne le sont pas du tout



# 4.

## La solitude, entrave majeure au bonheur



**Destin  
Commun**  
More in Common France

# Plus d'1 Français sur 4 se sent souvent seul

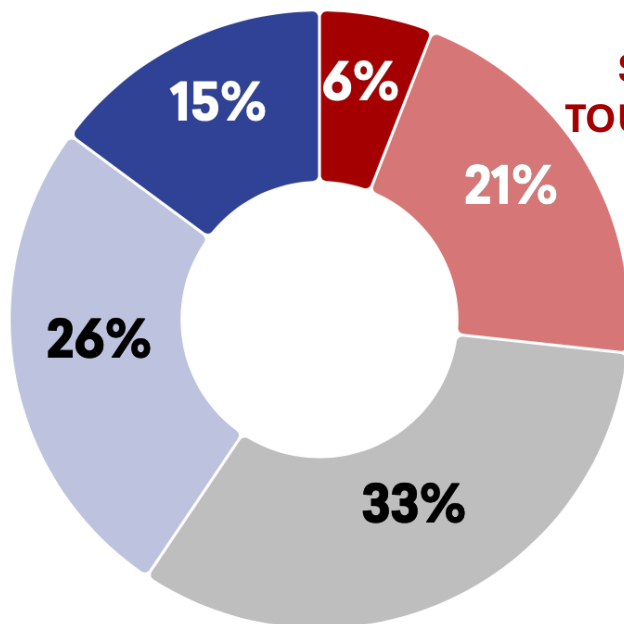


## Est-ce qu'il vous arrive de vous sentir seul(e)... ?

Base : Ensemble

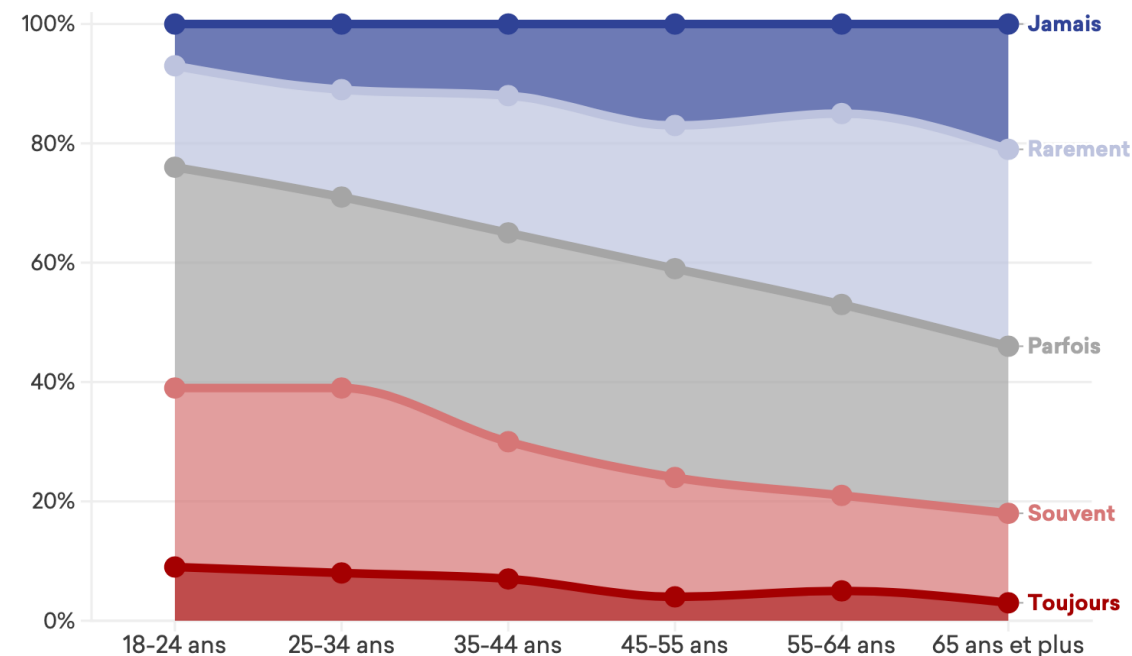
● Toujours ● Souvent ● Parfois ● Rarement ● Jamais

**SOUS-TOTAL  
RAREMENT /  
JAMAIS SEUL  
79%**



**SOUS-TOTAL  
SOUVENT /  
TOUJOURS SEUL  
27%**

## Alerte sur la solitude de la jeunesse française



Le sentiment de solitude concerne 4 jeunes de 18-24 ans sur 10 (39%). Il est deux fois plus fréquent chez les Zoomers que chez les Boomers (18%).

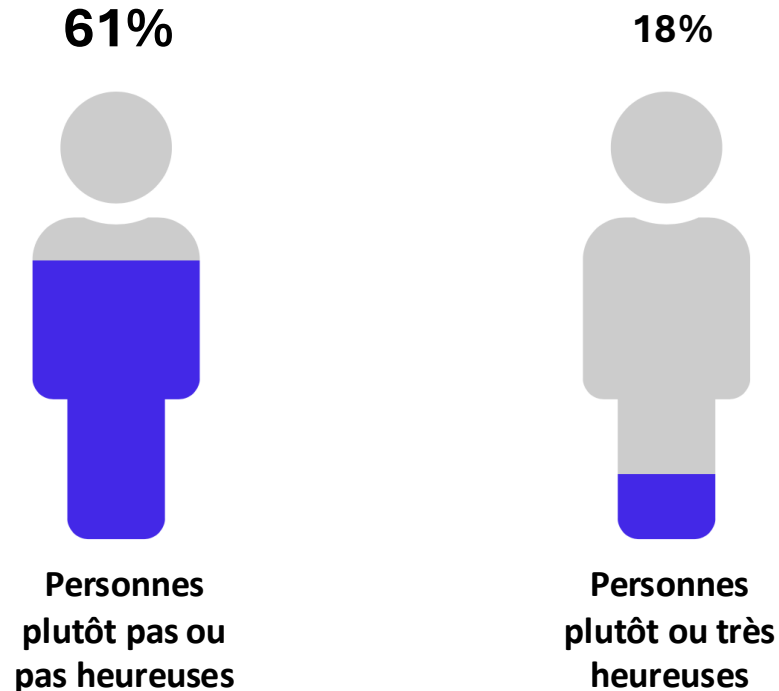


# Le sentiment de solitude est bien plus élevé chez les Français qui ne sont pas heureux



## Est-ce qu'il vous arrive de vous sentir seul(e) ?

Réponse : Souvent + Toujours



Les Français qui se disent heureux déclarent nettement moins se sentir seuls (18%) que ceux qui ne sont pas heureux (61%).

A contrario de la définition épicurienne et individualiste que les Français donnent spontanément du bonheur, **ces chiffres illustrent l'impact prégnant de la solitude sur le bien-être individuel et le bonheur.**

L'isolement relationnel fonctionne comme un cercle vicieux : il accroît le sentiment de menace et la peur de l'autre, et diminue ainsi le désir de rencontrer d'autres personnes.

Or, tandis que la solitude est le plus souvent subie, l'isolement est aussi de plus en plus souvent un choix.

# Solitude subie ou isolement choisi ?



Dans ma ville, chacun reste dans son coin. On dit bonjour à ses voisins par politesse, mais sans jamais engager aucune discussion. C'est comme si on n'existait pas.

*Tanguy\* (Attentiste), 23 ans, Hersin*

Je ne connais personne, mais ça me convient très bien. Je reste posé. Je fais un peu vieux avant l'âge, mais bon... J'aime ma petite tranquillité.



*Clément\* (Lissé pour compte), 29 ans, Fontaines en Sologne*

# 5.

**Info-anxiété et défiance à l'égard des médias sont plus marquées chez les Français les moins heureux**



**Destin  
Commun**

More in Common France

# L'info-anxiété concerne plus d'un tiers des Français



Quand vous voyez des informations sur un pays qui connaît la guerre, la misère ou des catastrophes naturelles, quels sentiments ressentez-vous principalement ?

Base : Ensemble – 2 réponses possibles

## De la colère



## De l'angoisse



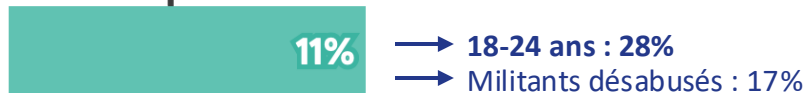
## Du soulagement de vivre en France



## De la lassitude



## De la culpabilité



Un tiers des Français ressentent de l'angoisse face aux informations sur des guerres ou des catastrophes. Cette angoisse est supérieure chez les femmes et les personnes qui se sentent seules.

Les personnes les moins heureuses ressentent plus de lassitude que leurs concitoyens, alimentant leur volonté de se couper des informations anxiogènes.

# Médias et information : entre défiance et addiction

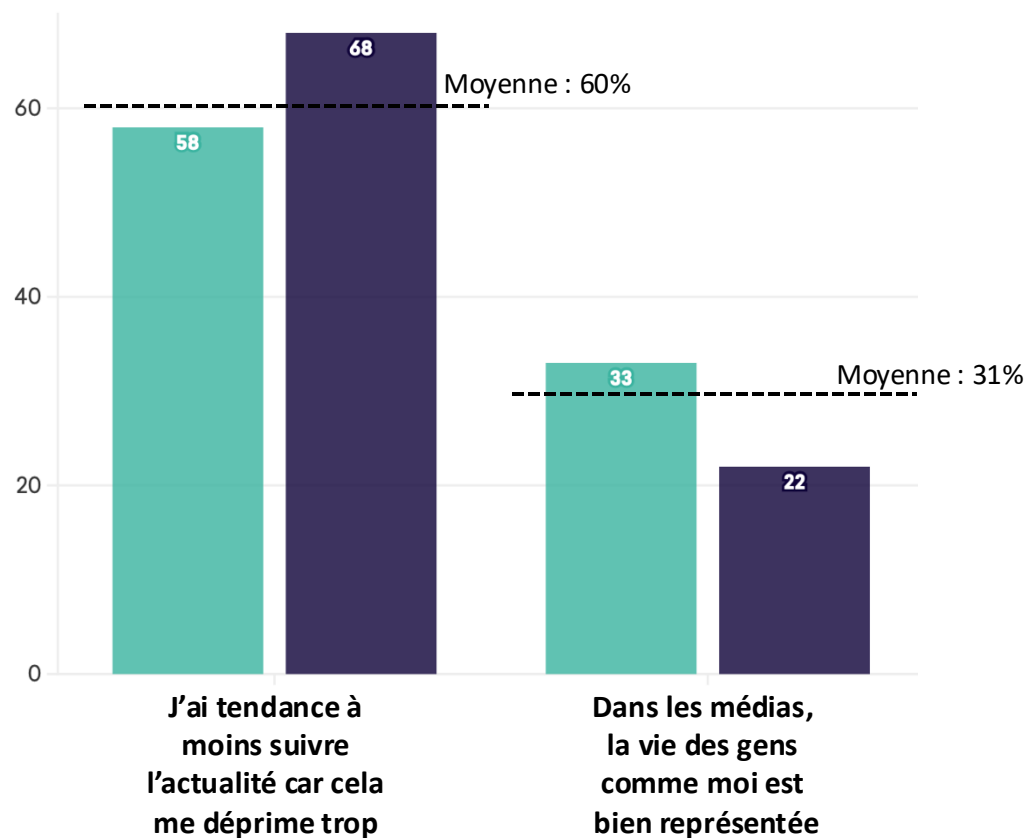


Êtes-vous plutôt d'accord ou pas d'accord avec les affirmations suivantes ?

Réponses : tout à fait + plutôt d'accord

Base : Ensemble

● Personnes plutôt ou très heureuses ● Personnes peu ou pas heureuses



**6 Français sur 10 disent moins suivre l'actualité car elle les déprime trop.** Cette proportion monte à 68% chez ceux qui ne sont pas heureux.

Les Français qui ne sont pas heureux sont aussi ceux qui se sentent moins bien représentés dans les médias. Ce sentiment va de pair avec une opinion plus négative envers les journalistes : ils les considèrent plus « méprisants », « manipulateurs », ou encore « biaisés » que les Français heureux.

Malgré cette défiance et cette distanciation, les Français les moins heureux sont ceux qui déclarent le plus regarder la télévision. Cette dissonance révèle un rapport pathologique à l'information, de l'ordre de l'addiction.

# 6.

## Du bonheur cocon au bonheur cohésion ?



**Destin  
Commun**

More in Common France

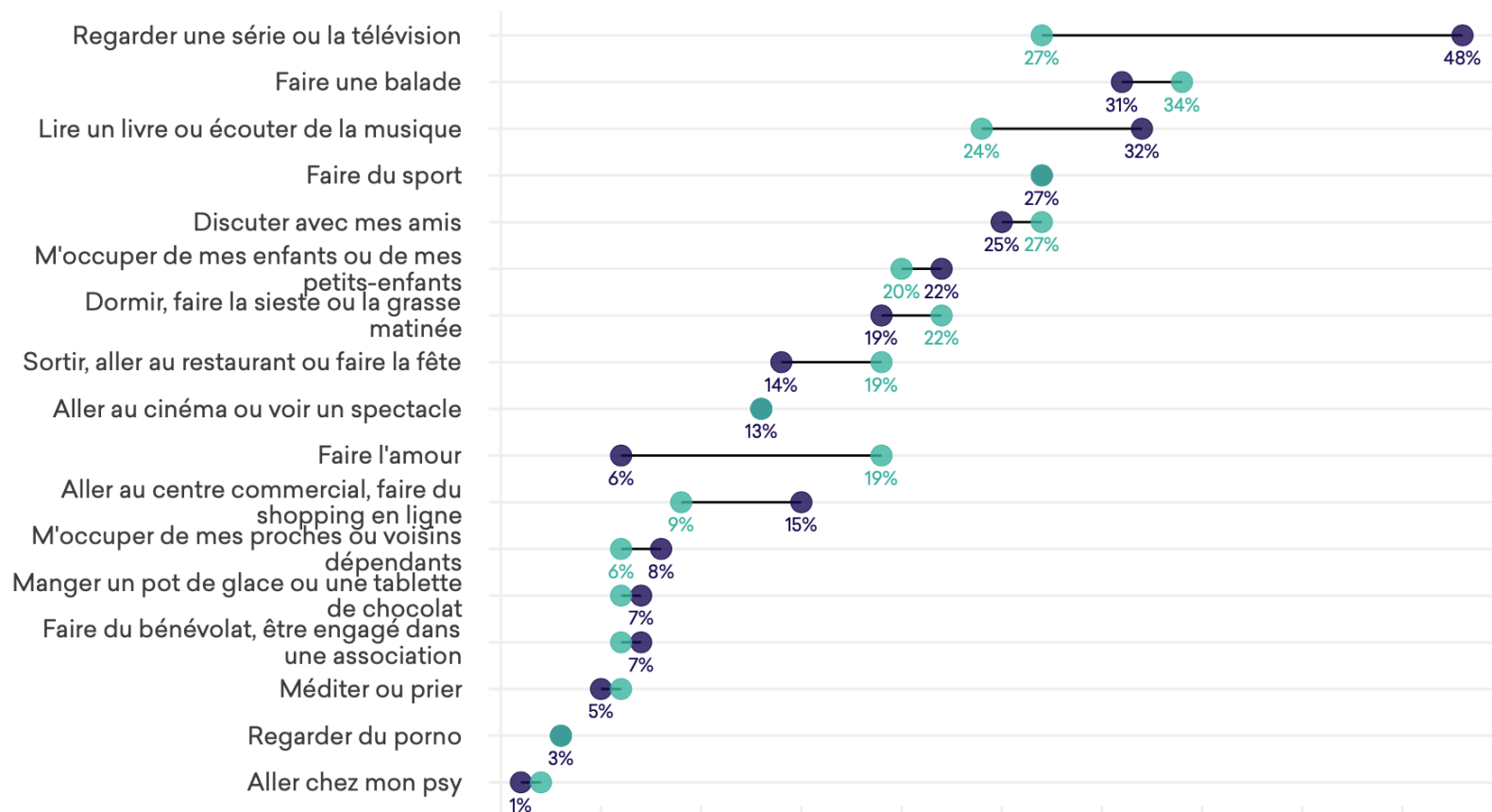
# Les activités les plus pratiquées ne sont pas toujours les plus épanouissantes



## Parmi les activités suivantes, lesquelles pratiquez-vous le plus souvent / vous font le plus de bien ?

Base : Ensemble – réponses multiples

● Activité pratiquée ● Activité qui fait du bien



Plusieurs décalages entre les activités pratiquées par les Français sur leur temps libre et celles qui leur font du bien révèlent un manque à gagner du point de vue de leur bien-être :

- Si la télévision est de très loin l'activité la plus pratiquée, elle n'est pas la première source de bien-être.
- Le shopping est aussi une activité plus pratiquée qu'elle n'est épanouissante.
- A l'inverse, les Français considèrent que les balades et les échanges et sorties entre amis sont plus épanouissants.
- Enfin, les Français déclarent peu faire l'amour, tout en considérant que cela leur fait du bien.

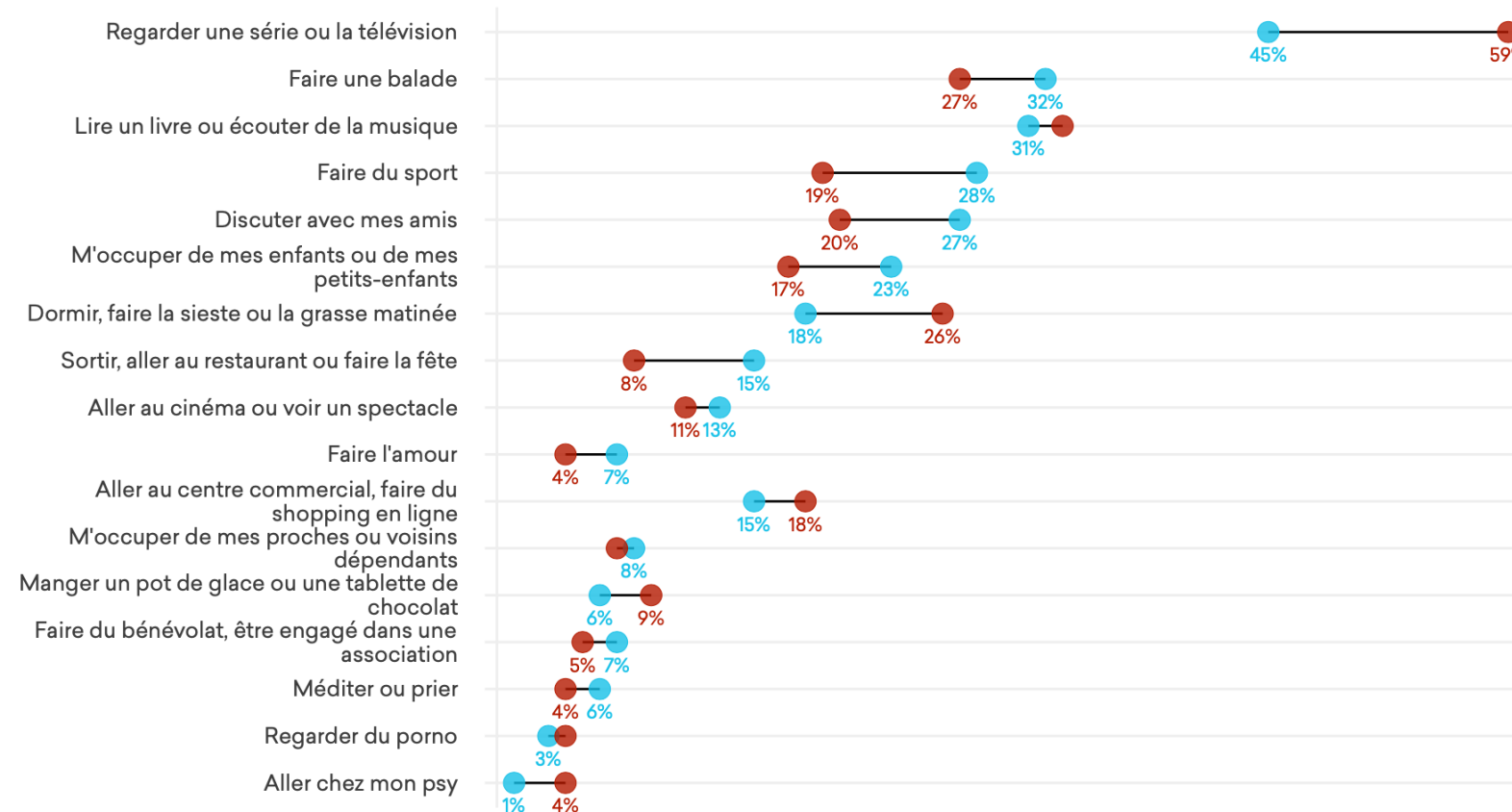
# Le bonheur est associé à une moindre consommation de télévision et à davantage de sport et d'interactions sociales



## Parmi les activités suivantes, lesquelles pratiquez-vous le plus souvent / vous font le plus de bien ?

Base : Ensemble – réponses multiples

● Personnes plutôt ou très heureuses ● Personnes peu ou pas heureuses



On observe de nets écarts entre les activités pratiquées par les personnes qui se disent heureuses et celles qui ne le sont pas.

Les personnes heureuses s'exposent moins aux écrans et pratiquent davantage d'activités :

- Physiques : balades, sport
- Sociales : sorties, échanges entre amis, bénévolat
- Spirituelles : prier ou méditer.

Le différentiel le plus important concerne l'exposition à la télévision.



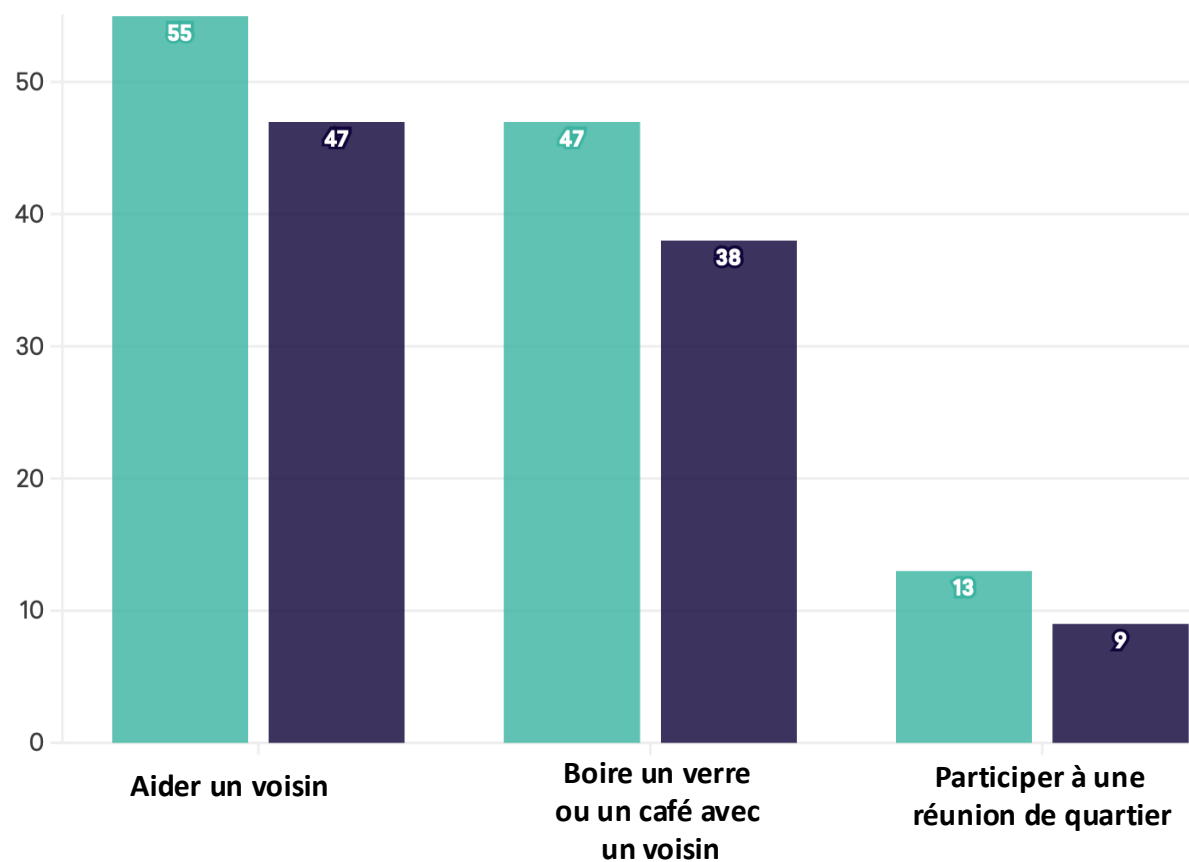
# Une nette corrélation entre bonheur et lien social de proximité



## Auxquelles de ces activités avez-vous participé au cours des 12 derniers mois ?

Base : Ensemble

● Personnes plutôt ou très heureuses ● Personnes peu ou pas heureuses



On observe une corrélation importante entre le bonheur déclaré et l'implication dans le lien social de proximité (interactions avec les voisins, participation à des réunions de quartier).

La recherche a montré qu'il existe une relation d'implication mutuelle entre l'engagement individuel, la confiance interpersonnelle et dans le collectif, et le sentiment de bien-être.



A l'inverse, les groupes les plus défiants comme les Laissés pour compte sont moins engagés dans ces activités, ce qui constitue à la fois un symptôme et une cause de leur sentiment d'impuissance.



- Je trouve que depuis le COVID, on est devenus égoïstes. Je pense d'abord à moi, à ma famille, avant de penser aux autres. Je pense qu'on est tous un peu dans ce cas-là : quand les conditions ne sont pas bonnes, on préfère s'isoler que de parler aux autres...

*William\* (Stabilisateur), 48 ans, Hérouvillette*

- J'ai beau avoir été élevée dans des valeurs de solidarité et d'entraide, moi aussi, je constate que je pense d'abord à moi, à ma situation, à mes préoccupations, avant de penser aux autres.

*Emma\* (Stabilisatrice), 26 ans, Coulombs*

- Je ne sais pas si on devient égoïstes par dépit, ou si c'est plutôt qu'on n'a plus le choix. On ne sait pas comment agir. Si on se concentre sur nous, notre petit bonheur et notre petite vie, c'est plutôt par défaut.

*Marilyne\* (Stabilisatrice), 58 ans, Sévrier*

# 7.

## Zoom sur une jeunesse seule et sous pression



**Destin  
Commun**

More in Common France

# Zoom sur une jeunesse seule et sous pression



L'étude met en lumière un rapport distinct au bonheur au sein de la jeunesse française :

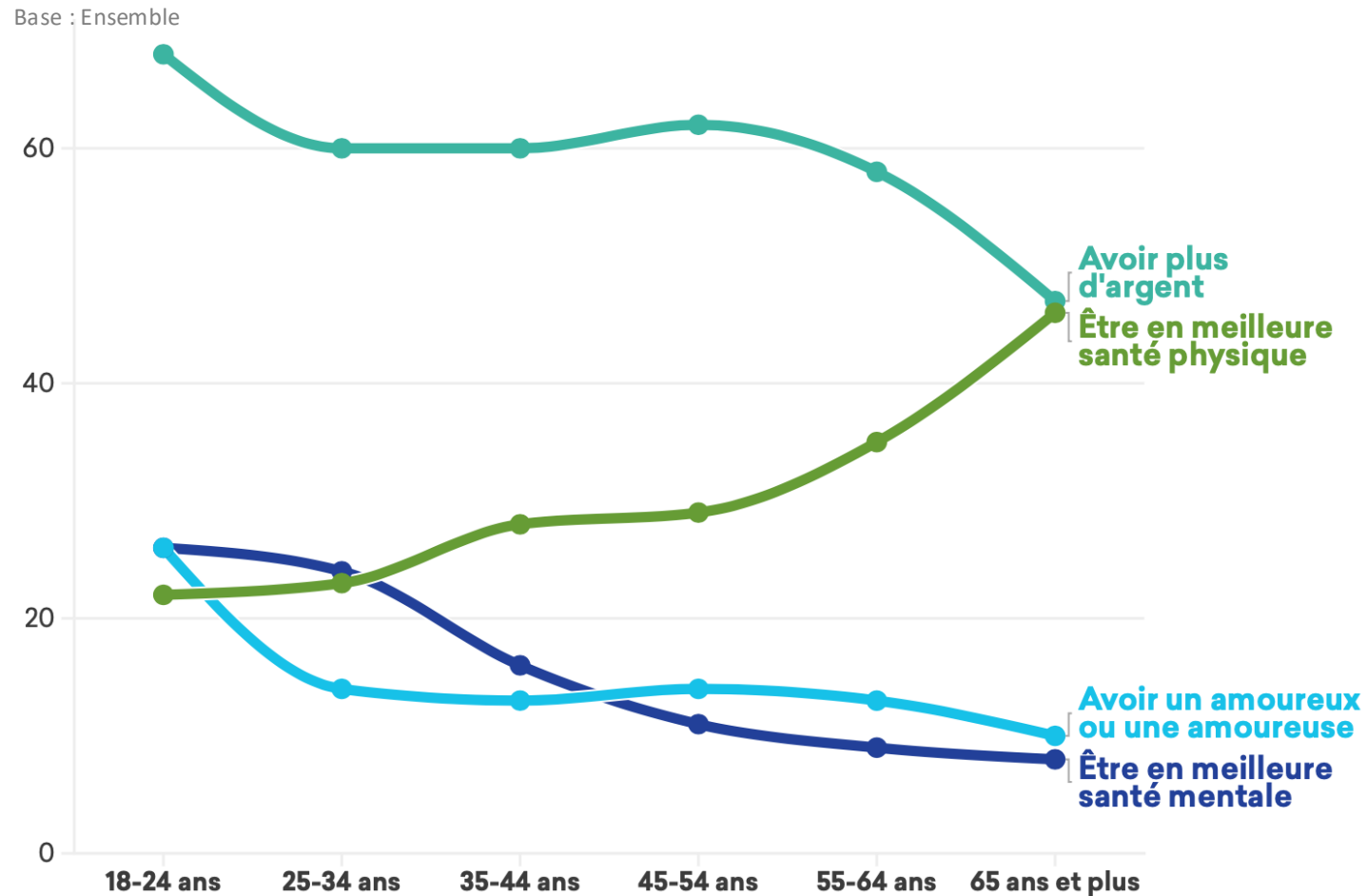
- Elle se distingue d'abord par un sentiment de solitude beaucoup plus important que la moyenne des Français et que leurs aînés (39% de jeunes se sentent souvent ou toujours seuls vs. 27% en moyenne).
- Ce que les jeunes voudraient changer dans leur vie pour être plus heureux :
  - Avoir plus d'argent (66% vs. 58% en moyenne)
  - Être en meilleure santé mentale (26% vs 14% en moyenne)
  - Avoir un amoureux ou uneoureuse (24% vs. 14% en moyenne)
  - Changer son apparence physique (22% vs. 15% en moyenne)
- Leur vision du bonheur est d'abord associée au fait d'atteindre ses objectifs et ses rêves, bien plus qu'à profiter des petits plaisirs du quotidien.
- Les jeunes français se mettent la pression quant à leur avenir, mais également quant à leur impact sur le monde : bien plus que leurs aînés, ils culpabilisent de prendre l'avion, d'acheter des vêtements superflus, ou de ne pas venir en aide aux plus fragiles. Face aux informations internationales les plus négatives, ils ressentent là encore nettement plus de culpabilité que la moyenne des Français (28% vs. 11% en moyenne).
- Face à ces différentes pressions, plus que leurs aînés, les jeunes aspirent à se recentrer sur eux-mêmes et sur leur cocon. Ils dorment ainsi bien plus que leurs aînés, méditent ou prient également plus.

# La santé mentale, un enjeu majeur pour la jeunesse française



Si vous pouviez changer quelque chose dans votre vie pour être plus heureux(se), ce serait...

Base : Ensemble



A chaque âge son aspiration :

- La jeunesse française est marquée par des enjeux financiers, mais accordent également nettement plus d'importance que ses aînés aux enjeux de santé mentale. Plus isolés, les jeunes sont aussi nettement plus en construction de leur vie sentimentale que leurs aînés.
- A l'inverse, l'enjeu de la santé physique croît avec l'âge.

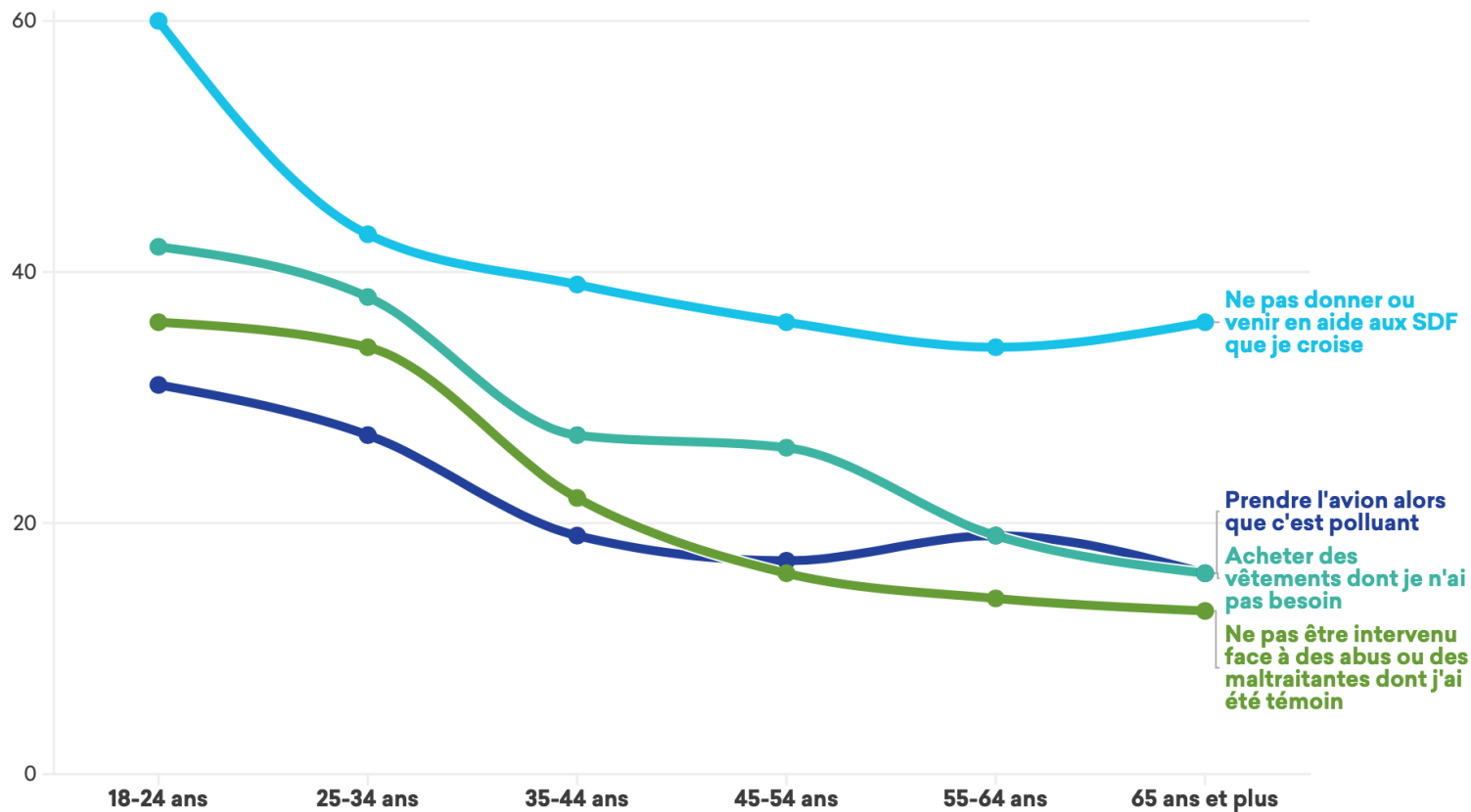
# Une jeunesse française qui culpabilise



Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de culpabiliser pour les raisons suivantes ?

Réponses : souvent + parfois

Base : Ensemble



La jeunesse française semble assaillie de culpabilité, bien plus que ses aînés.

Elle perçoit ainsi nettement plus la dissonance entre ses pratiques et ses convictions, et semble également plus sensibilisée quant à l'impact de son quotidien et de sa consommation sur le monde.

La jeunesse française semble prise en étau entre son quotidien et un monde qu'elle perçoit comme abîmé.

# Synthèse



**Destin  
Commun**  
More in Common France

# Bonheur à la française : 10 points clés



- **8 Français sur 10 se déclarent heureux**, mais seulement 1 sur 10 est très heureux.
- Le bonheur est très largement **majoritaire dans toutes les catégories socio-professionnelles et tous les électorats**. Les plus heureux sont les séniors, les plus diplômés et les électeurs de la droite et du centre.
- Malgré ce bonheur individuel, les Français sont **très pessimistes quant à l'état de notre pays et du monde** : 84% pensent que notre pays va dans la mauvaise direction, et 68% considèrent que le monde est de plus en plus dangereux.
- Dans l'actualité, les Français sont plus déprimés par les sujets nationaux que globaux : **la vie chère avant les guerres, la politique française avant le retour de Donald Trump**.
- L'absence de bonheur est fréquemment associée avec la sensation de ne pas avoir le contrôle de sa vie, et un profond sentiment d'impuissance face au chaos du monde.
- Les Français aspirent au **bonheur cocon** : une large majorité d'entre eux préfèrent rester tranquille à la maison plutôt que de sortir et voir des gens, et le fait de prendre soin de soi prime sur l'idée de s'occuper des autres. **La première définition du bonheur est épicurienne** : c'est profiter des petits plaisirs du quotidien.
- **Le facteur le plus prédictif de l'absence de bonheur est la solitude** : 61% des personnes qui ne se disent pas heureuses se sentent seules. L'étude révèle une réelle **alerte sur la solitude des jeunes** : 4 Zoomers (18-26 ans) sur 10 (41%) se sent aujourd'hui seul, contre seulement 2 Boomers (59-77 ans) (19%) sur 10. L'isolement, parfois choisi, fonctionne comme un **cercle vicieux qui amoindrit la capacité de sociabilité** et renforce la défiance.
- **6 Français sur 10 sont marqués par l'éco-anxiété**, et c'est davantage le cas des personnes qui ne sont pas heureuses.
- **Les Français heureux regardent moins la télévision** que les autres, et pratiquent **davantage d'activités physiques** (balades, sport), **spirituelles** (prier ou méditer) ou **sociales** (discuter avec des amis).
- L'étude établit une **nette corrélation entre le bonheur et le lien social de proximité** : les gens qui sont heureux ont plus d'échanges avec leurs voisins et participent davantage à des réunions de quartier.





**Destin  
Commun**

More in Common France

---

En partenariat avec

**TED<sup>x</sup>** Paris

**Contact presse :**

Marion Cosperec – [marion@destincommun.fr](mailto:marion@destincommun.fr) – 06 62 23 22 52