



# Le Bonheur Intérieur Brut (BIB) en France

Éléments de synthèse - 2009

**tns** sofres

**logica**

**PSYCHOLOGIES**  
MIEUX VIVRE SA VIE MAGAZINE

Un sondage réalisé pour



## FICHE TECHNIQUE

### Échantillon

Échantillon national de 1000 personnes représentatif de l'ensemble de la population âgée de 18 ans et plus

### Mode de recueil et Terrain

Echantillon interrogé du 2 au 6 octobre 2009 à partir de l'access panel en ligne de TNS, par système CAWI (Computer Assisted Web Interview)

### Représentativité

Méthode des quotas (sexe, âge, profession du chef de ménage et région)

**tns** sofres

logica



### Le Bonheur Intérieur Brut (BIB) en France

Éléments de synthèse

#### TNS SOFRES

Auteurs

Guillaume PETIT

Anne HIPOLITE

190P34 | © TNS

# Introduction : notre approche de la mesure du bonheur

**Psychologies Magazine**, le magazine *pour mieux vivre sa vie*, a demandé à TNS Sofres de réaliser un sondage auprès des Français **afin de mesurer leur niveau de bonheur et d'essayer - pour autant que cela soit possible - d'en comprendre les ressorts et les mécanismes.**

Plusieurs méthodes de quantification du bonheur existent, la plus simple d'entre elles consistant à demander directement aux répondants s'ils sont heureux. Mais les travaux de recherche sur le bonheur montrent que cette notion est bien plus complexe qu'il n'y paraît et que nous ne sommes pas forcément les mieux placés pour savoir si nous sommes heureux ou pas.

**L'approche qui nous a paru la plus complète et la plus adaptée pour une mesure à l'échelle de la population est celle de Ed Diener (1984), pour qui le bonheur (ou plutôt le bien-être subjectif) est un phénomène composé de trois dimensions :**

- la **satisfaction dans la vie** (autrement dit le jugement d'ensemble d'une personne sur sa vie);
- la **présence d'émotions positives** sur un intervalle de temps;
- l'**absence d'émotions négatives** sur un même intervalle de temps.



# Introduction : la manière dont a été réalisée l'étude

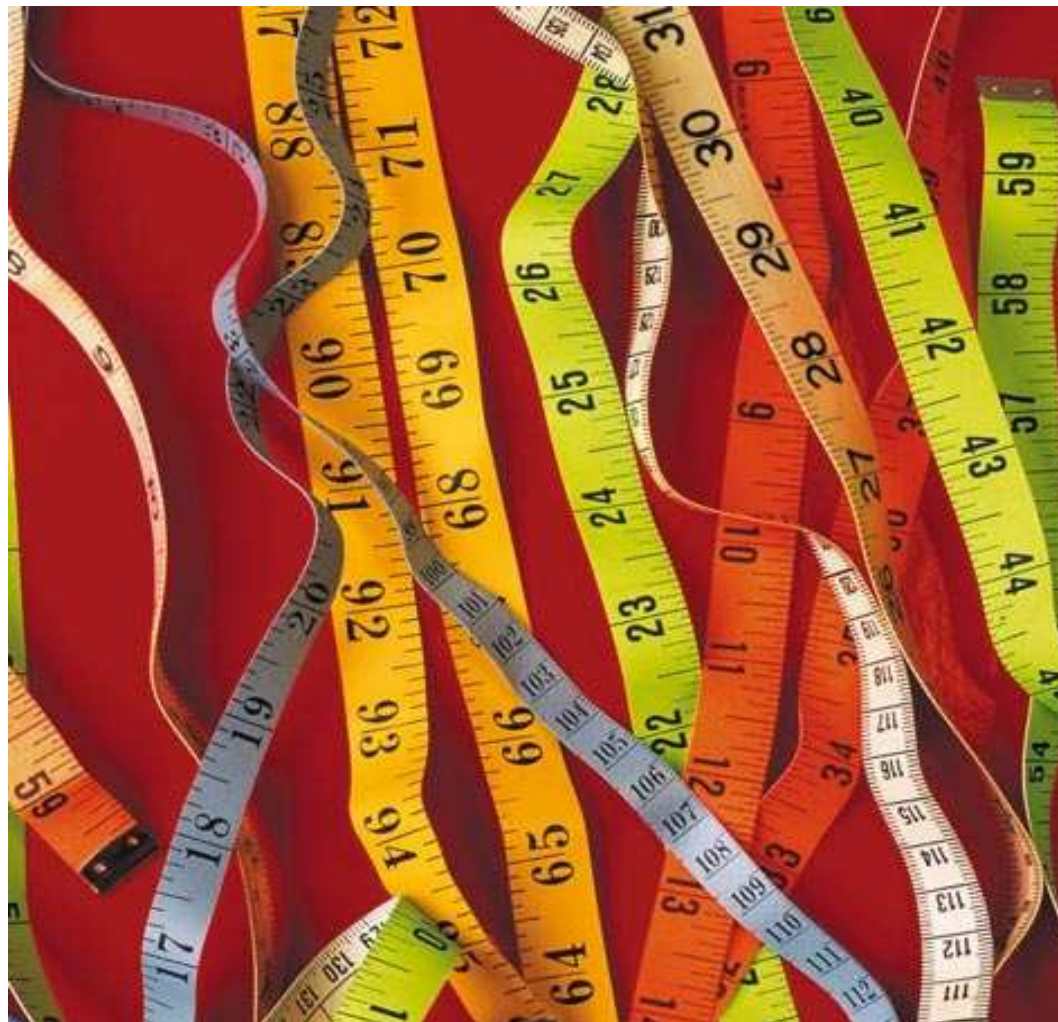
Notre sondage, posé à un échantillon de 1000 individus représentatif de la population française de 18 ans et plus, a ainsi été scindé en deux parties :

- **Une première partie**, basée sur les travaux de Ed Diener, visant à mesurer à la fois la satisfaction de vie et la fréquence de ressenti des émotions positives et négatives ;
- **Une deuxième partie permettant de récolter un maximum d'informations sur chaque individu** : caractéristiques personnelles (sexe, âge, activité...), situation personnelle (sentimentale, état de santé...), attitudes et opinions (sur la société, la religion...), etc.

Afin d'obtenir le maximum de sincérité de la part des répondants, le questionnaire a été réalisée de manière « auto-administrée » (sans présence d'enquêteur) par Internet.

A l'issue de l'étude, l'ensemble des données a été passé au crible **d'analyses statistiques afin de faire ressortir les dimensions qui contribuent le plus au bonheur global.**

Le présent document propose une version synthétisée de ces travaux.





# Mesure du niveau de bonheur en France

Le Bonheur Intérieur Brut (BIB) en France

# 1. Le niveau de bonheur - *Mode de calcul*

La méthode utilisée pour mesurer le niveau de bonheur est « l'échelle de satisfaction de vie » du professeur Ed Diener\* (SWLS : Satisfaction With Life Scale). Elle consiste à mesurer son propre niveau de bonheur en répondant à 5 questions :

*« Dans la plupart de ses aspects, ma vie est proche de mon idéal »*

*« Mes conditions de vie sont excellentes »*

*« Je suis satisfait(e) de ma vie »*

*« Jusqu'à présent, j'ai atteint les choses importantes que je voulais atteindre dans ma vie »*

*« Si je pouvais revivre ma vie, je ne changerais presque rien »*

La réponse se fait selon l'échelle suivante (à chaque réponse correspond un score) :

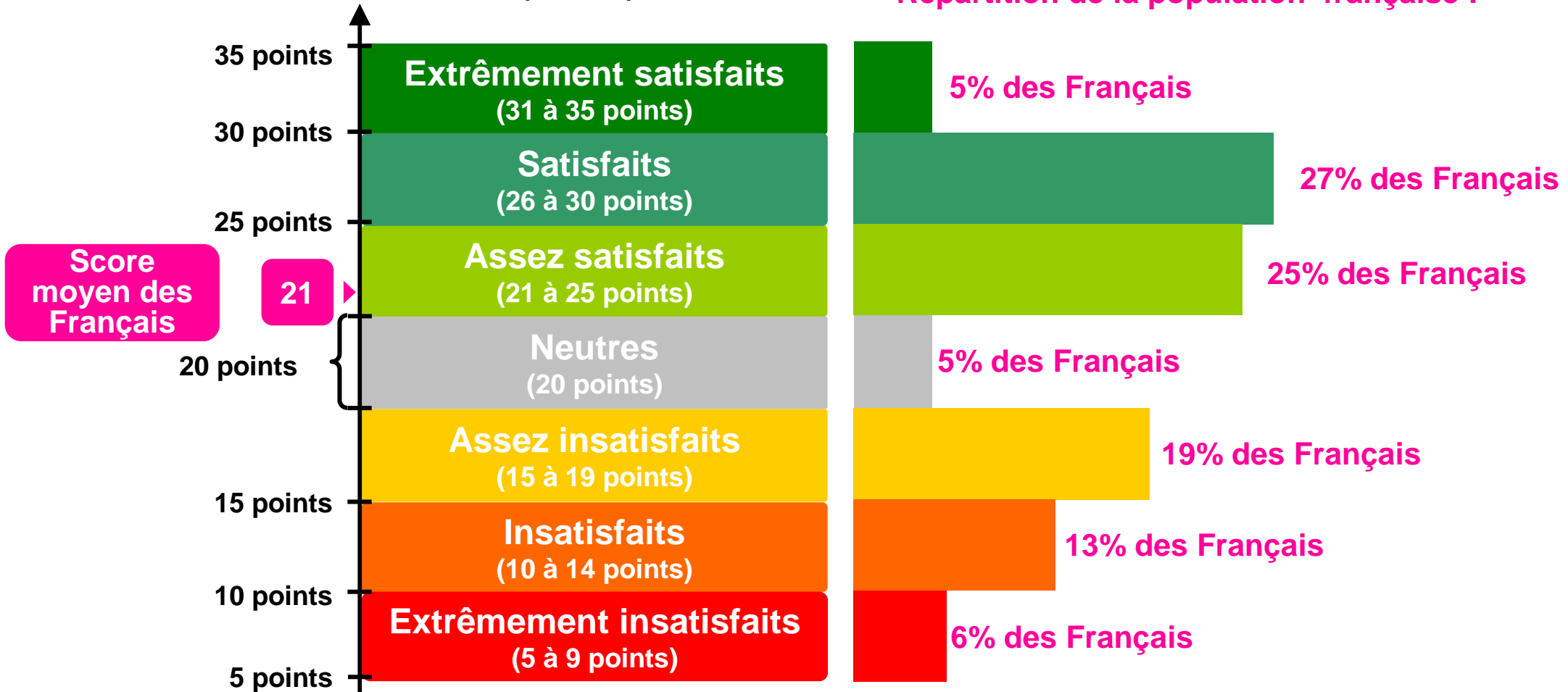


**Le score de satisfaction de vie est ensuite calculé en additionnant le score à chaque question ; son interprétation se fait grâce à l'échelle de Diener (minimum de 5 points et maximum de 35 points, cf page suivante)**

\*Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

# 1. Le niveau de bonheur - Résultats

Echelle de satisfaction de vie (Diener)



Voici l'analyse que fait Ed Diener d'un score de 21 :

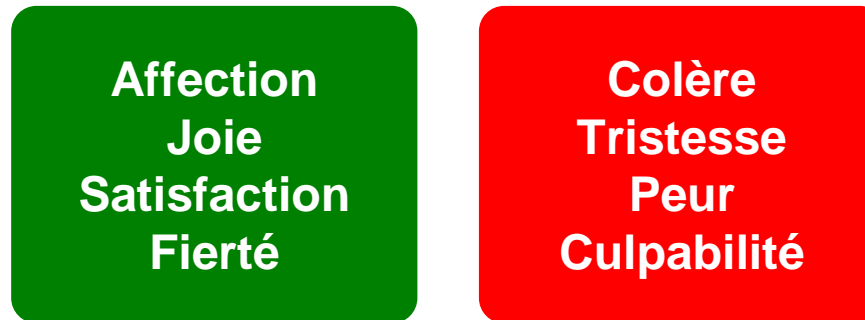
« Le score obtenu dans les pays développés se trouve généralement dans la tranche entre 21 et 25 points. La majorité des individus sont généralement satisfaits, mais il y a un certain nombre de domaines dans lesquels ils souhaiteraient une amélioration ; certains individus souhaitent une légère amélioration dans chaque domaine, alors que d'autres souhaitent une amélioration importante dans un ou deux domaines spécifiquement. Généralement, les individus de cette tranche parviennent à un plus haut niveau de bonheur en faisant des changements dans leur vie. »

## 2. L'équilibre hédonique - Mode de calcul

La notion d'équilibre hédonique a été développée par Bradburn (1965) puis reprise par Diener et consiste à mesurer la fréquence de ressenti d'émotions positives et négatives d'après la question suivante :

*« Voici un inventaire qui porte sur des émotions que vous avez pu avoir l'occasion de ressentir. En considérant le mois passé, estimez (approximativement) la fréquence selon laquelle vous avez pu ressentir chacune des émotions suivantes. »*

Les émotions testées sont :

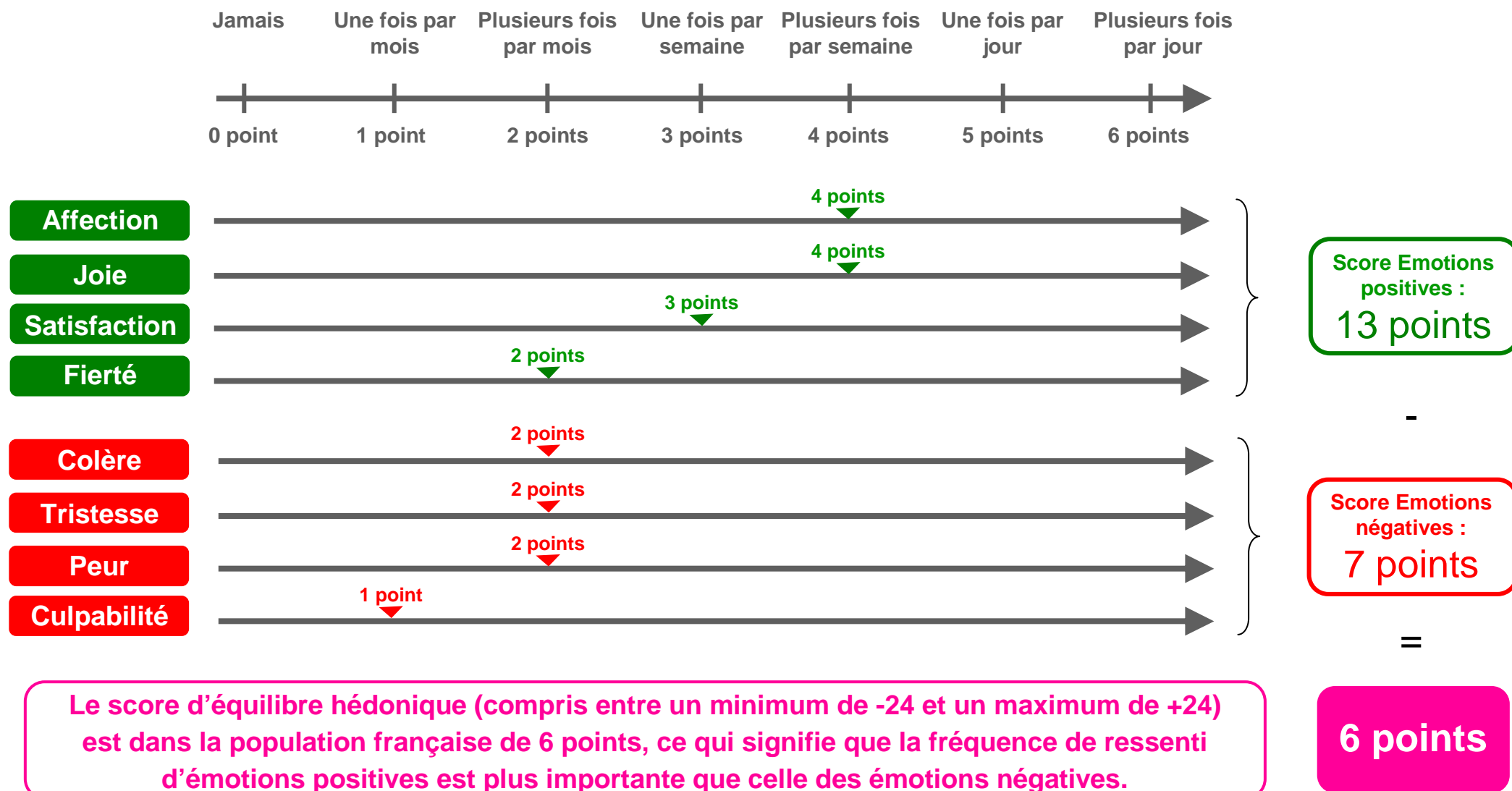


Et l'échelle de fréquence :



## 2. L'équilibre hédonique - Résultats

Les scores obtenus au sein de la population française de 18 ans et plus sont les suivants :





# Analyse des dimensions contribuant au bonheur

Le Bonheur Intérieur Brut (BIB) en France

# Le questionnaire sur les attitudes & opinions des Français et sur leur situation personnelle

Voici l'ensemble des questions posées aux répondants afin de récolter un maximum d'informations sur eux :

Comment être heureux : les aspects jugés importants

La satisfaction sur chacun des aspects

Les attitudes en matière de santé et d'estime de soi

La posture par rapport au temps qui passe

Les valeurs importantes

La consommation de médicaments

Le jugement sur sa situation personnelle par rapport à celle de l'ensemble des Français

La consommation d'alcool / tabac / cannabis

Le jugement sur l'évolution de la société française

Les épisodes graves de la vie

L'attachement à la France

Les inégalités en France

Les événements heureux au cours de l'année passée

Le sentiment de contrôle sur sa vie

L'engagement social ou associatif

Les événements malheureux au cours de l'année passée

Le sentiment sur son niveau de vie par rapport à celui des habitants de son quartier

Le niveau de diplôme

La classe sociale subjective

La pratique religieuse

Qu'y a-t-il après la mort ?

Sexe

Âge

Le niveau de revenus

Le statut marital

La préférence partisane

La peur de la mort

La croyance en Dieu

Le jugement sur sa situation personnelle par rapport à celle de ses parents

La fréquence de prière, de méditation

La fréquence de contact avec ses parents

Quelle vision de la vie en couple ?

La situation sentimentale et maritale

L'appréciation sur sa propre enfance

La fréquence des relations sexuelles

L'opinion sur les relations extra-conjugales

Les personnes de confiance

La place des désaccords et disputes dans le couple

Le nombre d'amis

Les amis dans l'environnement professionnel

Le célibat : une situation choisie ou subie ?

La situation parentale

La fréquence de contact avec les amis

Comment se juge-t-on en tant que père / mère

La satisfaction à l'égard de différents aspects du cadre de vie

L'organisation du temps

La fréquence des départs en week-end / en vacances

Activité professionnelle

Le statut d'occupation du logement

L'envie de changer de travail

Le type de contrat : CDD ou CDI ?

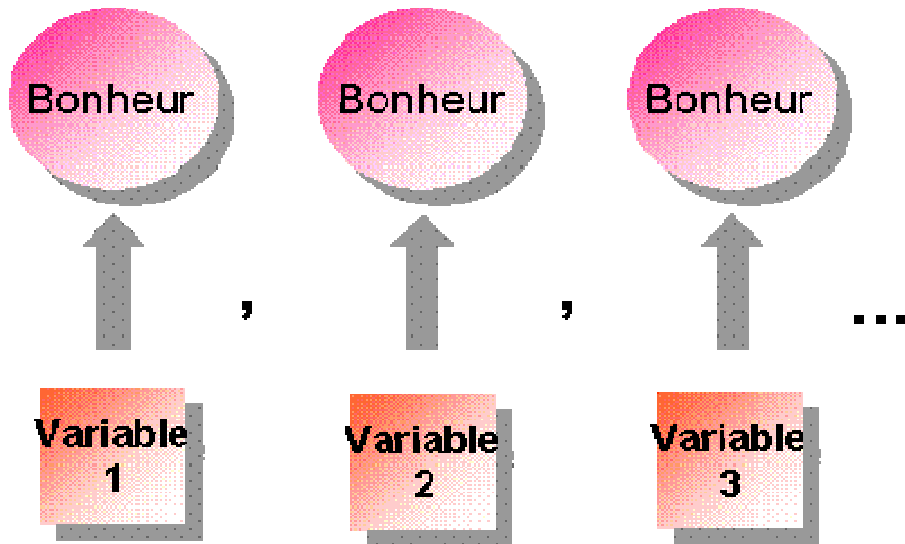
La satisfaction à l'égard de différents aspects dans le travail

Le type de travail : temps complet ou temps partiel ?

# Les dimensions contribuant au bonheur - *Méthodologie*

Afin de faire ressortir parmi tous ces éléments ceux qui contribuent le plus au bonheur, nous avons utilisé une méthode d'analyse statistique appelée *approche PLS* (« Partial Least Squared ») :

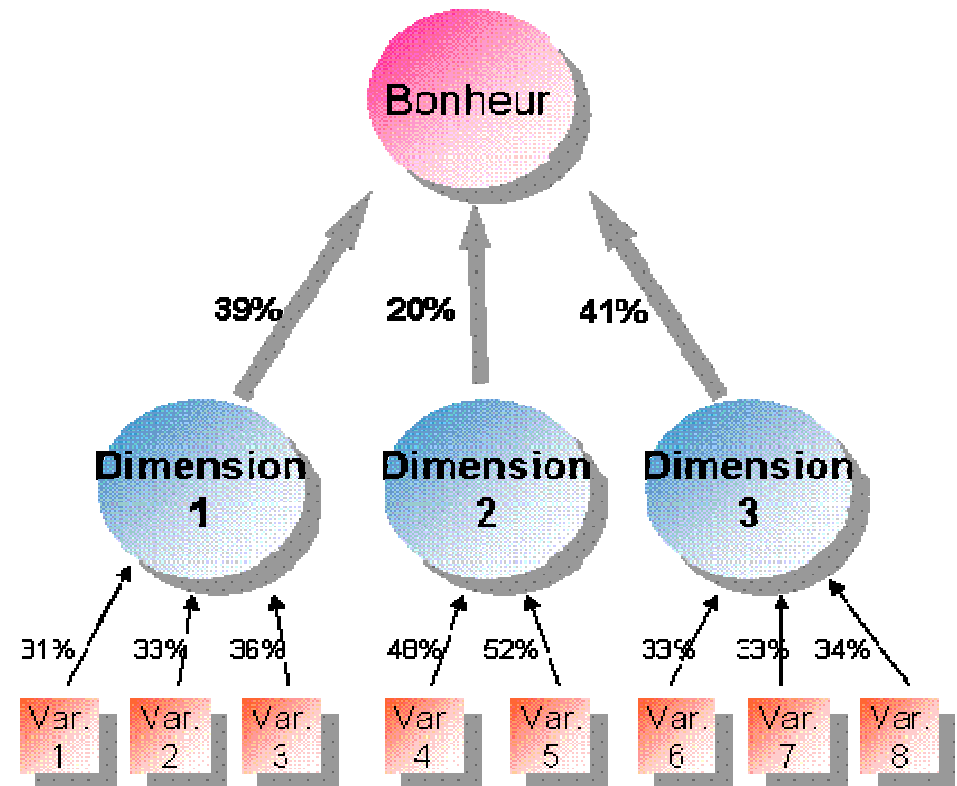
Il est en effet simple de mesurer le lien direct entre chaque variable mesurée et le niveau de bonheur :



Mais au-delà de ce constat, comment les effets se conjuguent-ils entre eux ? Comment se construit le bonheur ?

Pour éviter les problèmes d'intercorrélations :

- 1- les variables sont regroupées en dimensions synthétiques cohérentes ;
- 2- l'approche PLS permettant ensuite d'attribuer un poids à chacune de ces dimensions dans le bonheur :



# Les dimensions contribuant au bonheur

A partir des résultats au questionnaire, l'approche PLS a permis tout d'abord de regrouper les questions/variables fortement liées entre elles en 12 dimensions synthétiques ; voici ces dimensions, ainsi que les variables les plus influentes dans la construction de chacune d'elles :

## Le sentiment de contrôle, la perception de soi/la société

A le sentiment de maîtriser le déroulement de sa vie  
Juge son niveau de vie meilleur que celui des Français / de ses parents

## La religion

Croit en Dieu, est pratiquant

## Le niveau de vie, les revenus

Est satisfait de son niveau de vie, de son logement  
A un niveau de revenus important

## L'absence de vécu d'épisodes douloureux

N'a pas vécu de divorce / de grave accident / de chômage

## Le couple

Est en couple, satisfait de son couple, de ses amours, de sa sexualité  
Vit sa relation de couple de manière engagée, juge ce domaine important

## Les enfants

A des enfants, est satisfait des relations avec ses enfants

## La famille

Est satisfait des relations avec ses parents, frères et sœurs  
A vécu une enfance heureuse

## Les amis

Est satisfait des relations avec ses amis  
A beaucoup d'amis

## La santé, la forme physique

Se sent en forme, est satisfait de sa santé, se sent beau  
Pratique une activité sportive

## Le cadre de vie

Est satisfait de son cadre de vie et plus particulièrement du niveau d'emploi / de l'animation culturelle de son cadre de vie

## Les loisirs

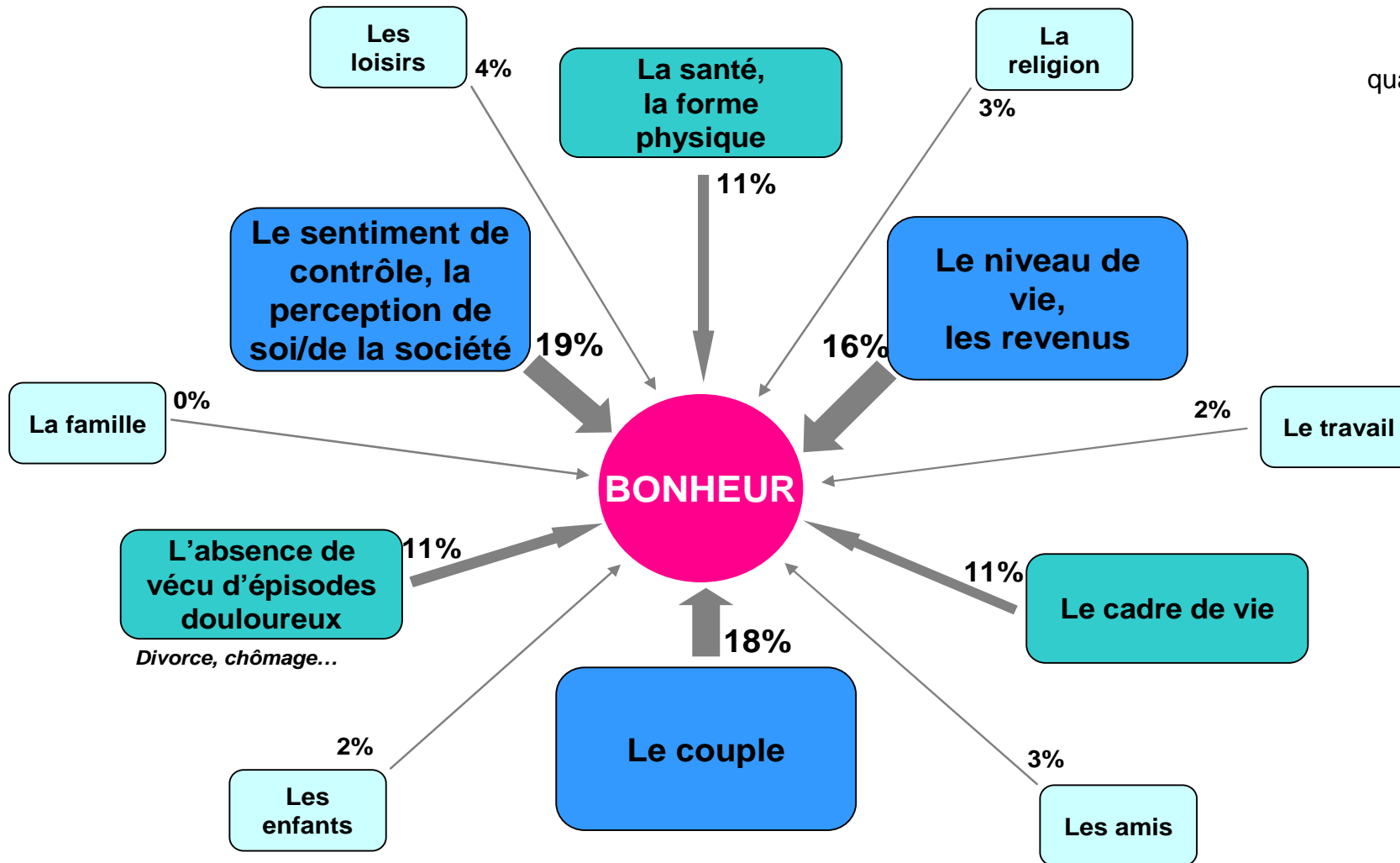
Est satisfait de ses loisirs, part souvent en week end

## Le travail

A un travail

# Les dimensions contribuant au bonheur - Résultats

Ce qui contribue au bonheur (et, en %, dans quelle proportion) :



L'approche PLS permet au final de quantifier le niveau de contribution de chaque dimension au bonheur.

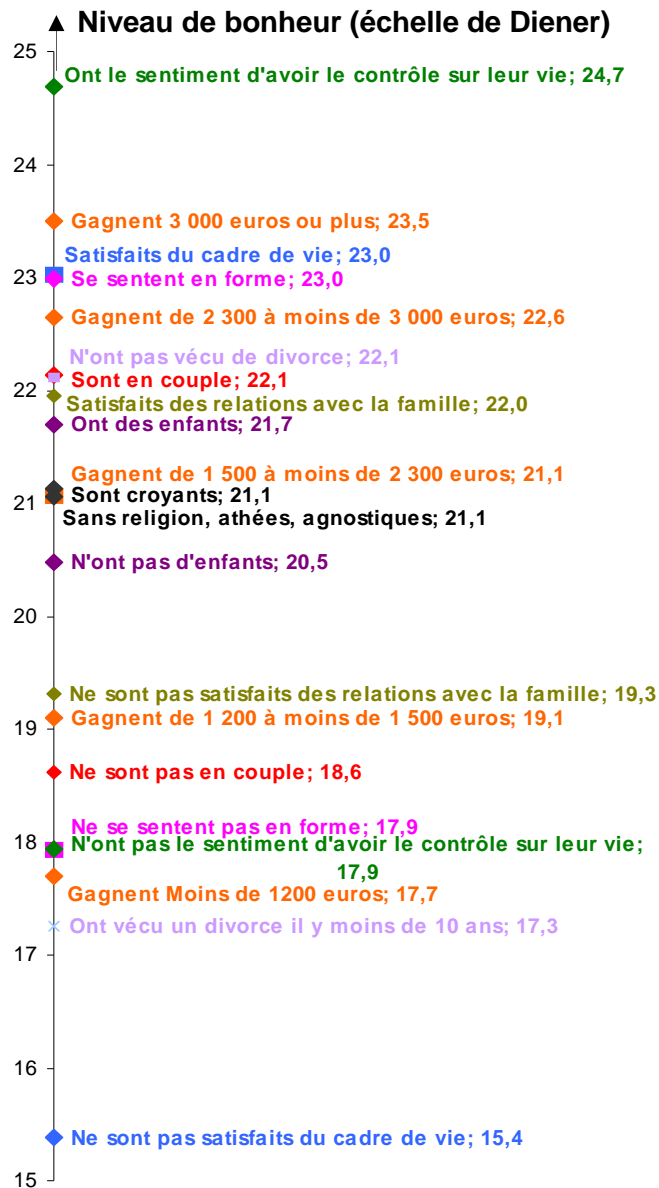
Ainsi, parmi les dimensions présentes, trois niveaux de contribution au bonheur se distinguent :

- Les dimensions fondamentales au bonheur (en bleu foncé)
- Les dimensions secondaires au bonheur (en bleu-vert)
- Les dimensions non essentielles qui apportent un « plus » en terme de bonheur (en bleu clair)

Note : L'analyse PLS nous indique également que les variables présentes dans le questionnaire permettent d'expliquer à 49% le bonheur (c'est-à-dire que d'autres éléments non présents dans le questionnaire entrent en jeu dans sa composition). Autrement dit, notre questionnaire a permis de percer le mystère du bonheur... à moitié.

Principe de lecture : le sentiment de contrôle et la perception que l'on a de soi / de la société contribue à hauteur de 19% au bonheur personnel, alors que les enfants n'y contribuent qu'à hauteur de 2% (la contribution est calculée sur une base de 100% et non de 49% pour faciliter la lecture).

# Les dimensions contribuant au bonheur - *Illustration*



Nous avons placé sur l'échelle de Diener ci-contre quelques catégories d'individus spécifiques pour illustrer les résultats obtenus. Ainsi, on voit bien :

## Que le niveau de bonheur varie beaucoup selon :

- Le sentiment de contrôle sur sa vie : ceux qui ont ce sentiment ont un niveau de bonheur moyen de 24,7 vs. 17,9 pour ceux qui ne l'ont pas ;
- Le niveau de revenus : les foyers gagnant plus de 3000 euros par mois ont un niveau de bonheur de 23,5 vs. 17,7 pour ceux qui gagnent moins de 1200 euros ;
- Le fait d'être en couple : ceux qui le sont ont un score de 22,1 vs. 18,6 pour ceux qui ne le sont pas ;
- ...

## En revanche, le niveau de bonheur est beaucoup moins lié :

- Au fait d'avoir des enfants : ceux qui ont des enfants ont un score de 21,7 vs. 20,5 pour ceux qui n'en ont pas ;
- À la croyance religieuse : les croyants ont un score de 21,1 (score identique aux non croyants) ;
- À la famille : les gens qui ont de bonnes relations avec leurs parents proches ont un score de 22 vs. 19,3 pour ceux qui ont de mauvaises relations ;
- ...

# Les dimensions contribuant au bonheur

## Quelques éléments de synthèse

- Notre étude fait tout d'abord ressortir l'extrême prégnance dans l'atteinte du bonheur du sentiment de contrôle sur sa vie, faisant ainsi directement référence à la notion de *locus de contrôle* développée en psychologie. On parle en effet d'un *locus interne* chez les individus s'attribuant généralement personnellement le résultat de leurs actions (échecs aussi bien que réussites) et de *locus externe* chez ceux qui estiment en revanche que ce qui leur arrive est dû à des raisons externes. Les individus avec un locus interne, parce qu'ils croient davantage dans la liberté de choix et d'action des individus, auront ainsi tendance à être plus heureux que les individus à locus externe. L'auto-positionnement social (« comment est-ce que je me situe par rapport aux autres Français ? »), fortement lié au locus de contrôle, est aussi un élément primordial pour être heureux : ceux qui perçoivent leur situation comme meilleure que celle des Français sont également plus heureux.
- C'est dans ce sens qu'il faut également comprendre l'importance de la notion de niveau de vie/revenus. En effet, si ce critère paraît contribuer au bonheur, c'est plutôt par effet de comparaison (parce que les individus aisés se sentent davantage aisés que leurs concitoyens, la société leur renvoyant ainsi une image positive d'eux-mêmes), plutôt qu'en raison d'un sentiment de richesse dans l'absolu\*. Des études ont par ailleurs montré que l'augmentation du niveau de revenus au cours d'une vie n'augmentait pas pour autant le niveau de bonheur.
- Enfin, le fait d'être en couple apparaît également dans le trio de tête des dimensions contribuant le plus au bonheur.

Remarque : les autres dimensions (famille, enfants, religion, loisirs, travail, etc) jouent en revanche un rôle davantage mineur dans l'atteinte du bonheur selon notre étude. Deux précisions s'imposent afin de ne pas faire de contre-sens à leur sujet.

Tout d'abord, la limite de notre méthodologie (échantillon de 1000 individus) ne nous permet pas de mesurer l'impact sur le bonheur de dimensions trop peu partagées dans l'opinion. C'est le cas par exemple de la religiosité : le taux de pratiquants réguliers est trop faible dans un échantillon national de ce type pour valider ou infirmer l'hypothèse d'un lien entre forte religiosité et bonheur.

Ensuite, la contribution des différentes dimensions est calculée sur l'ensemble de la population de 18 ans et plus. Une dimension présentée au global comme mineure dans l'atteinte du bonheur peut donc être tout à fait prépondérante dans une tranche d'âge en particulier.

\* Pour illustrer ce phénomène, Daniel Cohen utilise dans *La prospérité du vice* (2009) l'exemple suivant de Marx : « Une maison peut être grande ou petite, aussi longtemps que les maisons voisines ont la même taille, tout va bien. Si on construit un palais à côté, la maison devient minuscule. »

# Remerciements & bibliographie

Nous tenons à remercier pour leur aide aussi bien dans la construction du questionnaire que dans l'analyse :

**Christophe André**, psychiatre et psychothérapeute, qui exerce comme médecin psychiatre dans le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Sainte-Anne (Paris) où il dirige une unité spécialisée dans le traitement des troubles anxieux et phobiques. Il est également enseignant à l'université Paris X.

**Serge Hefez**, psychiatre et psychanalyse, qui est responsable de l'unité de thérapie familiale dans le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière de Paris. Il dirige également l'Espace social et psychologique d'aide aux personnes touchées par le sida (Espas) et intervient à l'Institut national pour l'éducation à la santé et sur les problématiques liées à la toxicomanie.

**Jean-Pierre Rolland**, professeur émérite, département STAPS, Université Paris X.

Quelques ouvrages de référence sur le thème du bonheur et sa mesure :

Clarck, A. E. (2008). *"Happiness, Habits and High Rank : Comparisons in Economic and Social Life"*

Diener, E. (1984). *"Subjective Well-Being"*, Psychological Bulletin, 93: 542-575.

Diener, E., Biswas-Diener, R., & Vitterso, J. (2003). *"Most people are happy : The Inughuit, the Amish, and the Maasai"*. Submitted, Psychological Science.

Easterlin, R. A. (1974). "Does Economic Growth Improve the Human Lot?" in Paul A. David and Melvin W. Reder, eds., *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*, New York: Academic Press, Inc

Headey, B. (2007). *"Life Goals Matter to Happiness: A Revision of Set-Point Theory"*, Springer Science+Business Media B.V.

McDowell, I. (2009). *"Measures of self-perceived well-being"*, Journal of Psychosomatic Research

Myers, D.G., Diener, E., (1995), *"La poursuite scientifique du bonheur"*, Revue québécoise de psychologie, vol 18, n°2.

Luhmann, M., Eid, M. (2009). *"Does It Really Feel the Same ? Changes in Life Satisfaction Following Repeated Life Events"*, Journal of Personality and Social Psychology

Verme, P. (2009). *"Happiness, freedom and control"*, Journal of Economic Behavior & Organization 71, 146-161

Et bien sûr le site internet de Ed Diener: <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/>

# Contacts TNS Sofres

Pour plus d'informations au sujet de cette étude :

## Département Stratégies d'Opinion

Brice TEINTURIER, DGA

Guillaume PETIT, Directeur d'études

Anne HIPOLITE, Chargée d'études

(01 40 92 46 90)

## Département Planning stratégique

Dominique LEVY-SARAGOSSI,

Directrice associée

(01 40 92 31 31)

Une expérience, des outils, des références et des données depuis 40 ans dans le domaine des enquêtes d'opinion. Une équipe de 50 personnes, 5 pôles d'expertise en synergie :

- **Actualité** : sondages pour la presse
- **Corporate** : études d'image et communication des entreprises
- **Management** : évaluation du climat et des politiques internes des entreprises
- **Politique** : enquêtes électorales, évaluation des politiques publiques
- **Société** : analyses sociétales des grands enjeux (développement durable, RSE...)

Le Planning stratégique de TNS Sofres réunit une équipe de spécialistes en sociologie de la consommation et en stratégies marketing, ayant une expertise à la fois sectorielle et transversale.

Nos experts contribuent à la réflexion des équipes TNS Sofres en interne et interviennent auprès de nos clients dans le cadre de missions stratégiques.