



Le bien-être, une recherche quotidienne

Les Trophées du Bien-Être, 21 septembre 2015



© 2015 Ipsos. All rights reserved. Contains Ipsos' Confidential and Proprietary information and may not be disclosed or reproduced without the prior written consent of Ipsos.

GAME CHANGERS





- ✓ Sondage effectué pour : Sprim
- ✓ Échantillon : **1005** personnes constituant un échantillon national représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.
- ✓ Date de terrain : Du **03** au **12** août 2015.
- ✓ Méthode : Echantillon interrogé par Internet. Méthode des quotas : sexe, âge, profession de la personnes de référence du ménage, catégorie d'agglomération et région.



Icone indiquant les résultats sur la cible des salariés (n=530 individus)

Ce rapport a été élaboré dans le respect de la norme internationale ISO 20252 « Etudes de marche, études sociales et d'opinion ».

Comme pour toute enquête quantitative, cette étude présente des résultats soumis aux marges d'erreur inhérentes aux lois statistiques.

A photograph of a person from the waist down, wearing a vibrant red, flowing dress and walking barefoot on a dirt path. The path is surrounded by lush green grass and leads into the distance. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

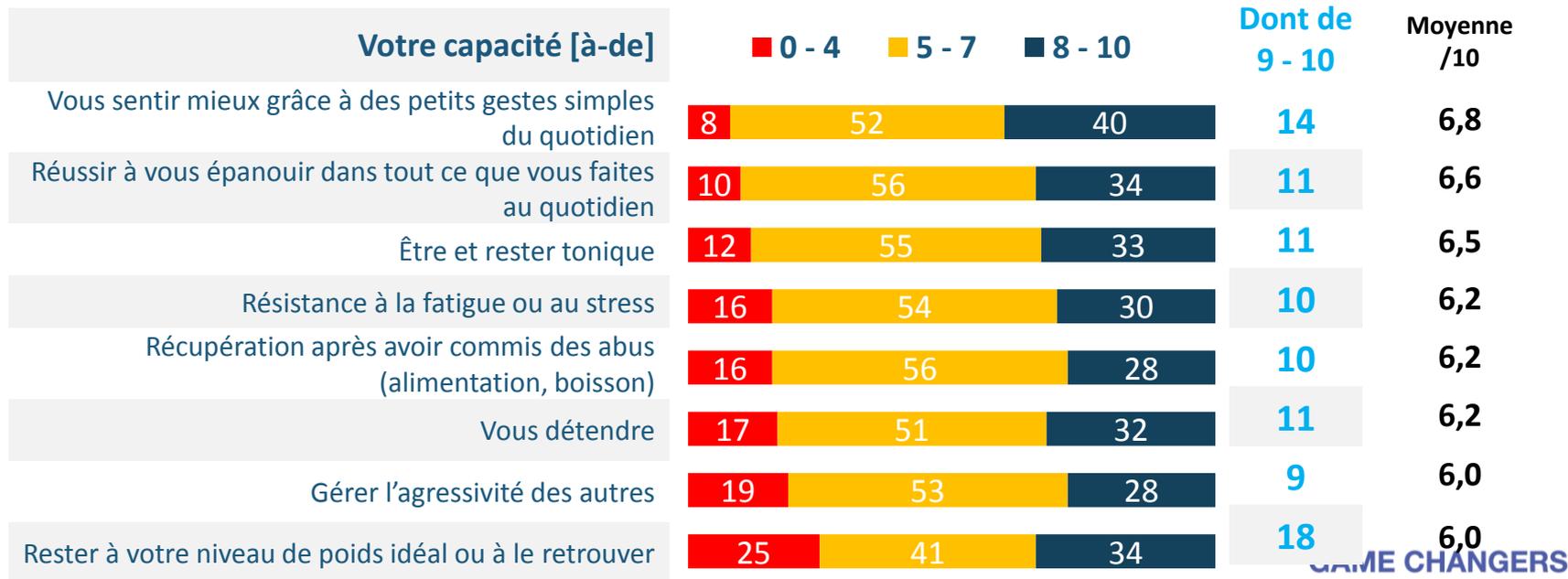
1- Le bien-être, une préoccupation forte mais difficile à atteindre

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Des Français moroses quant à leur niveau de bien-être

Donnez une note de 0 à 10 à votre niveau de bien-être sur chacun des sujets suivants.

0 voulant dire que vous estimez que vos capacités sont très mauvaises dans ce domaine et 10 qu'elles sont très bonnes, les notes intermédiaires servant à nuancer votre jugement.



GAME CHANGERS



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Le temps leur manque, le stress domine...

Dans quelle mesure les affirmations suivantes correspondent-elles à votre situation ?

■ Tout à fait ■ Plutôt ■ Plutôt pas ■ Pas du tout



Oui

Oui

Je cherche constamment à gagner du temps



55

61

J'ai l'impression d'avoir trop de choses à faire dans ma vie



54

61

Je suis souvent stressé(e)



54

60

Parfois je me dis que je passe à côté de ma vie



47

51

J'ai envie de tout quitter et de changer complètement de vie



39

42

Entre ma vie de couple / de famille et ma vie professionnelle, j'ai souvent le sentiment de ne pas arriver à m'en sortir



36

41

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Et leur état de santé les préoccupe fortement

Dans quelle mesure les affirmations suivantes correspondent-elles à votre situation ?

■ Tout à fait ■ Plutôt ■ Plutôt pas ■ Pas du tout



J'aime avoir des moments où je ne fais rien du tout



Oui

81

Oui

82

Il m'arrive souvent de rire



79

82

J'éprouve de plus en plus le besoin de me relaxer



76

80

Je me préoccupe de plus en plus de mon état de santé



68

68

Je me sens bien dans mon corps



65

66

Je me sens reconnu(e) à ma juste valeur par les autres



64

63

Je ne prends pas assez de temps pour m'occuper de moi

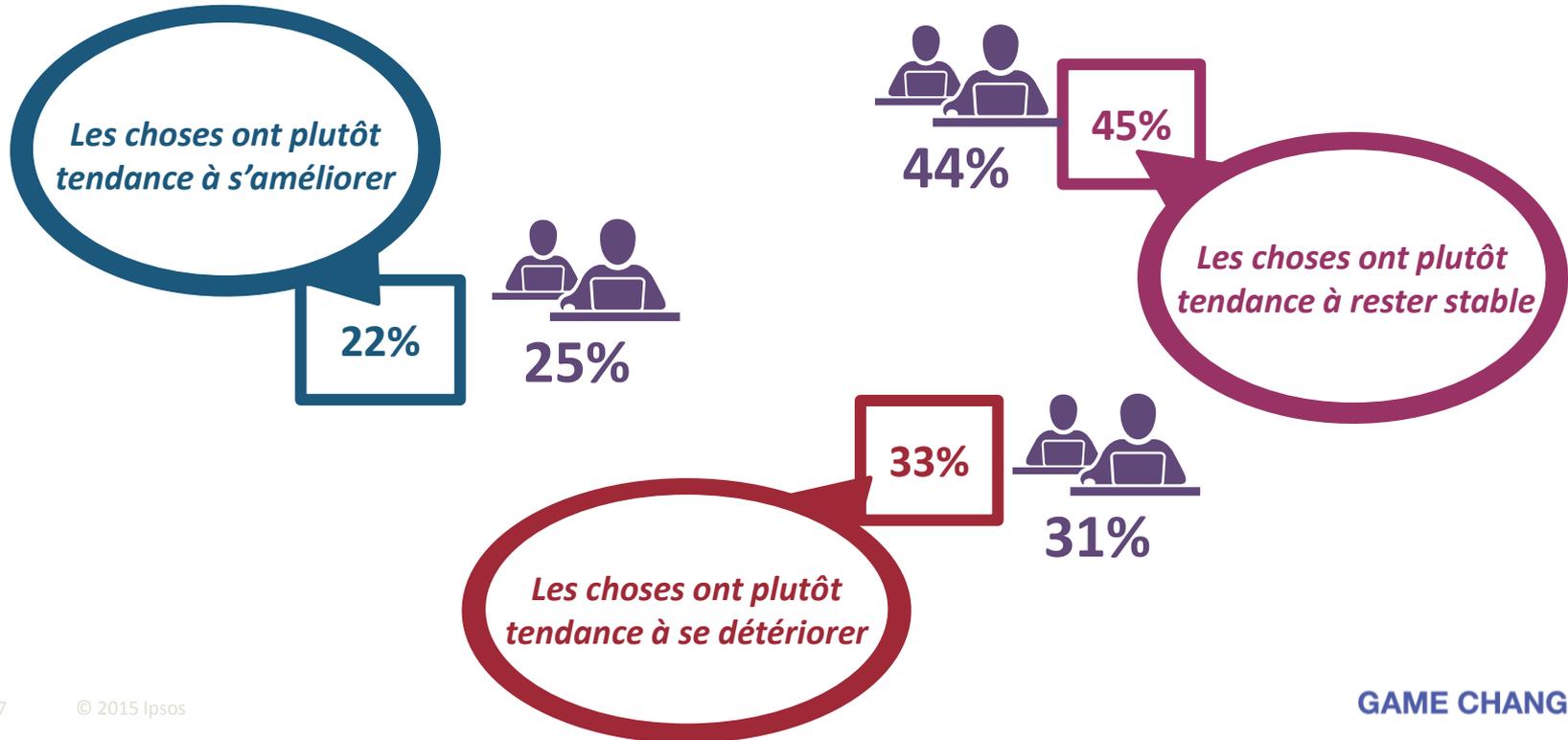


59

63

Un niveau de bien-être qui stagne voire se détériore

Quand vous pensez à votre niveau de bien-être diriez-vous que :





2- Les secrets du bien-être : des
petits plaisirs au jour le jour

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Le bien-être c'est d'abord des petits plaisirs quotidiens

Quand ça ne va pas bien, quels sont les éléments qui vous procurent généralement le plus de bien-être au cours de l'année ?

67%

Des petits plaisirs que l'on arrive à avoir au quotidien tout au long de l'année



19%

Des moments de plaisir exceptionnels que l'on arrive à avoir même s'ils sont rares



14%

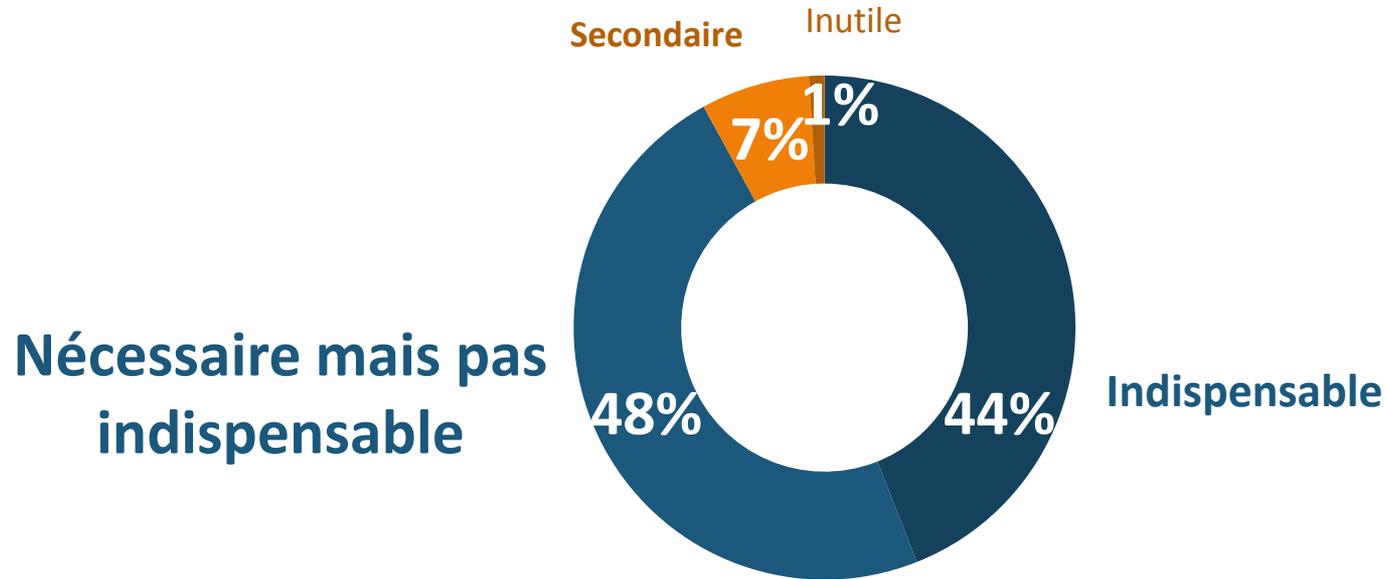
Des vacances lointaines, une fois dans l'année



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Et c'est important de savoir quoi faire pour se sentir mieux

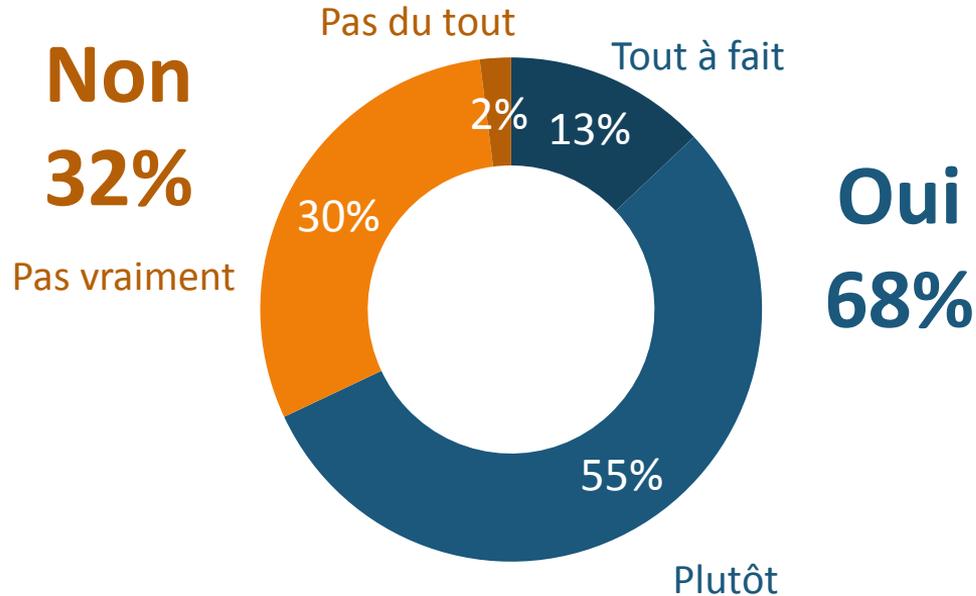
Pour vous-même, connaître les gestes qui vous permettent d'aller tout de suite mieux quand ça va moins bien à certains moments... :



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Pourtant 1 Français sur 3 est dans le flou...

Quand vous sentez que vous allez moins bien à certains moments, est-ce que vous savez ce que vous devez faire vous-même pour vous sentir mieux très vite ?





3- Les trucs qui marchent le mieux pour gagner en bien-être



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Les trucs qui marchent : déconnecter, partager avec ses amis...

Quand ça ne va pas bien, selon vous faire les choses suivantes est-il efficace ou pas pour se sentir mieux ?

VOUS PROMENER, VOUS
BALADER



EFFICACE

86%



87%

DORMIR



EFFICACE

76%

79%

BOIRE UN VERRE
AVEC DES AMIS



EFFICACE

76%

81%

RECEVOIR DES AMIS
CHEZ VOUS



EFFICACE

75%

78%

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

...faire l'amour et se cultiver...

Quand ça ne va pas bien, selon vous faire les choses suivantes est-il efficace ou pas pour se sentir mieux ?

FAIRE L'AMOUR



EFFICACE

75%

TROUVER UN PETIT MOT
D'AMOUR SUR LA TABLE DE
LA CUISINE



EFFICACE

75%

FAIRE UNE SORTIE
CULTURELLE



EFFICACE

76%

RENTRE LE SOIR À LA
MAISON ET NE RIEN
AVOIR À PRÉPARER



EFFICACE

73%



80%

80%

73%

76%

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Aller au restaurant, faire la sieste...

Quand ça ne va pas bien, selon vous faire les choses suivantes est-il efficace ou pas pour se sentir mieux ?

ALLER AU RESTAURANT



EFFICACE

70%

LIRE UN LIVRE ÉCOUTER DE
LA MUSIQUE CHEZ VOUS



EFFICACE

69%

FAIRE LA SIESTE



EFFICACE

69%

FAIRE UNE SURPRISE A
VOTRE COMPAGNE
/COMPAGNON



EFFICACE

66%



71%

70%

72%

70%

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Sport et bricolage/jardinage sont efficaces pour 2/3 des Français...

Quand ça ne va pas bien, selon vous faire les choses suivantes est-il efficace ou pas pour se sentir mieux ?

TÉLÉPHONER À VOS
PROCHES, VOS AMIS



EFFICACE

65%



66%

FAIRE DU SPORT



EFFICACE

65%

69%

FAIRE DU BRICOLAGE, DU
JARDINAGE



EFFICACE

62%

59%

SURFER SUR INTERNET



EFFICACE

57%

54%

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Tandis que l'inactivité ou la relaxation sont moins efficaces que l'on pourrait l'imaginer...

Quand ça ne va pas bien, selon vous faire les choses suivantes est-il efficace ou pas pour se sentir mieux ?

RESTER CHEZ VOUS
À NE RIEN FAIRE



EFFICACE

56%

FAIRE LA CUISINE



EFFICACE

52%

FAIRE DES SÉANCES DE
RELAXATION, DE
RESPIRATION, DU YOGA



EFFICACE

50%

FAIRE DU SHOPPING
(HORS COURSES
ALIMENTAIRES COURANTES)



EFFICACE

49%



57%

54%

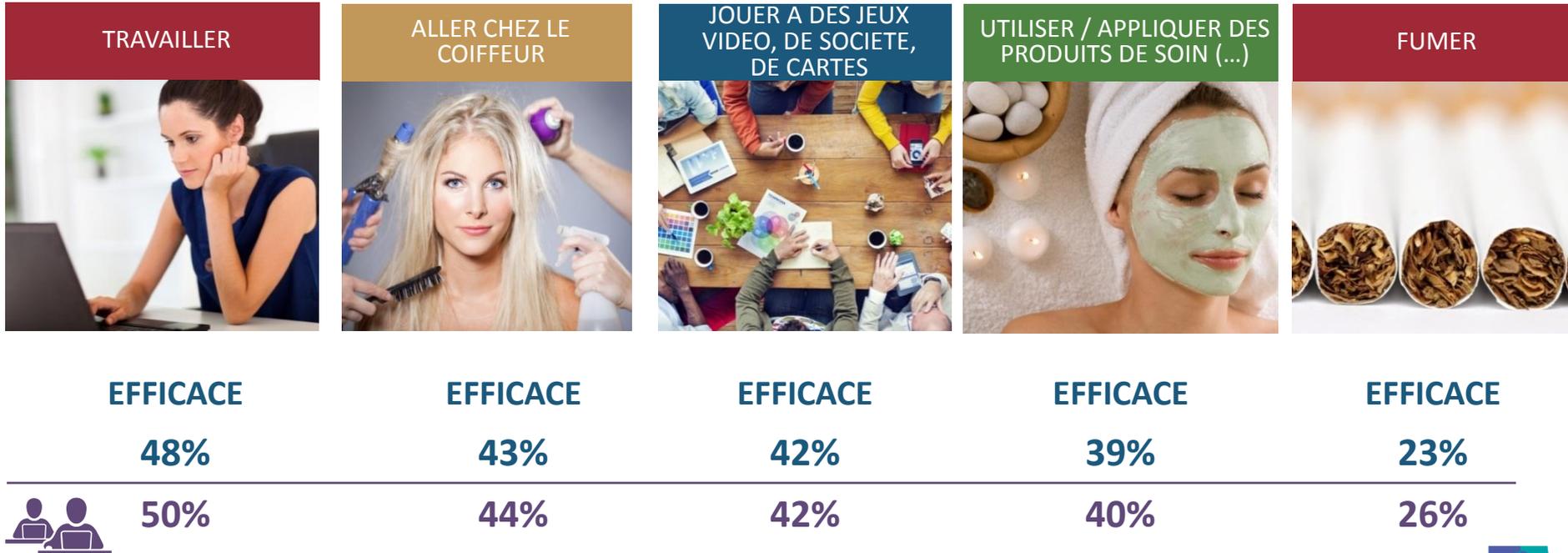
52%

52%

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Prendre soin de soi ou jouer à des jeux vidéos ont une efficacité relative pour se sentir mieux

Quand ça ne va pas bien, selon vous faire les choses suivantes est-il efficace ou pas pour se sentir mieux ?



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Le bien-être, un état mouvant qui connaît d'importantes variations au cours de l'année

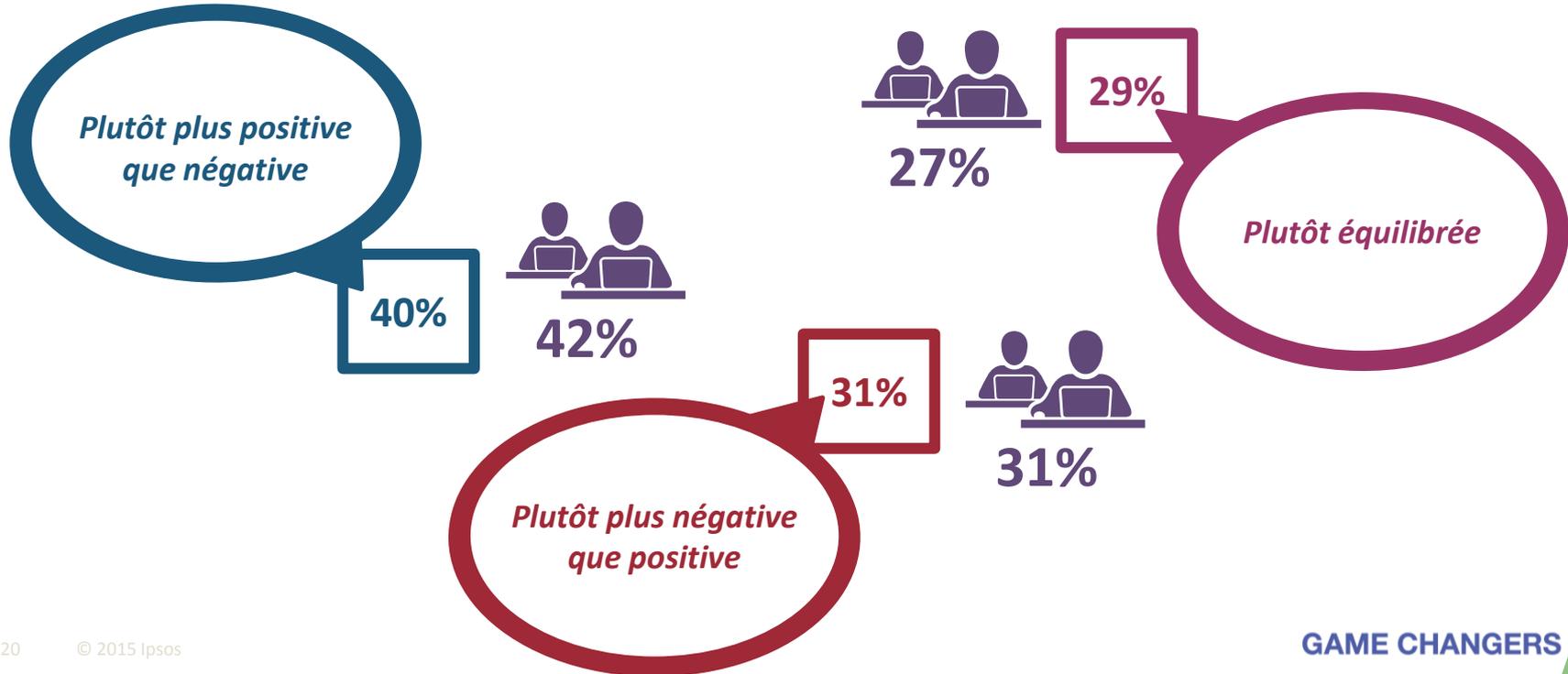
Et globalement, au cours d'une même année, avez-vous le sentiment que votre bien-être connaît des variations très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout importantes ?

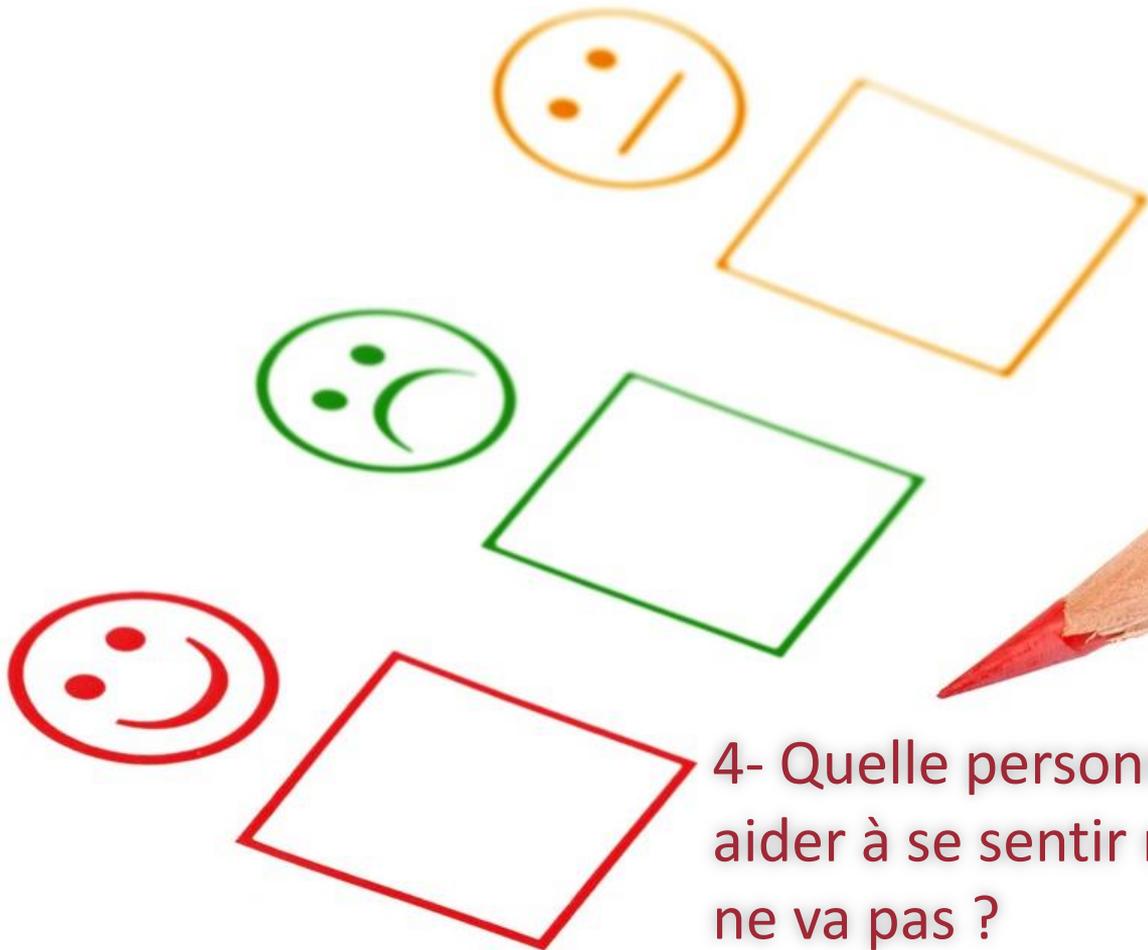


LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Avec un bilan plutôt positif à la fin de l'année écoulée

A propos de l'année écoulée si vous deviez faire le bilan entre toutes les situations où vous vous êtes senti bien et toutes celles où vous vous êtes senti mal, vous diriez que la balance est :





4- Quelle personnalité peut aider à se sentir mieux quand ça ne va pas ?

Lorsque ça va moins bien, parmi les personnalités masculines suivantes, laquelle serait la plus à même en discutant avec vous, de faire en sorte que vous vous sentiez mieux très rapidement ?



- 1 Omar Sy
- 2 Jean Dujardin
- 3 Gad Elmaleh
- 4 Barack Obama
- 5 Georges Clooney

Base : A tous

- 1 Omar Sy
- 2 Jean Dujardin
- 3 Georges Clooney
- 4 Gad Elmaleh
- 5 Barack Obama

Base : Aux femmes

- 1 Omar Sy
- 2 Jean Dujardin
- 3 Gad Elmaleh
- 4 Barack Obama
- 5 Antoine De Caunes

Base : Aux hommes

Lorsque ça va moins bien, parmi les personnalités masculines suivantes, laquelle serait la plus à même en discutant avec vous, de faire en sorte que vous vous sentiez mieux très rapidement ?



- 1 Omar Sy
- 2 Jean Dujardin
- 3 Gad Elmaleh
- 4 Barack Obama
- 5 Georges Clooney

Base : A tous

- 1 Omar Sy
- 2 Jean Dujardin
- 3 Gad Elmaleh
- 4 Barack Obama
- 5 Jamel Debbouze

Base : Aux – 35 ans

- 1 Omar Sy
- 2 Jean Dujardin
- 3 Georges Clooney
- 4 Barack Obama
- 5 Gad Elmaleh

Base : Aux + de 35 ans

GAME CHANGERS

Ipsos

Lorsque ça va moins bien, parmi les personnalités féminines suivantes, laquelle serait la plus à même en discutant avec vous, de faire en sorte que vous vous sentiez mieux très rapidement ?



1 Sophie Marceau

2 Florence Foresti

3 Marion Cotillard

4 Angelina Jolie

5 Pénélope Cruz

Base : A tous



1 Florence Foresti

2 Sophie Marceau

3 Marion Cotillard

4 Angelina Jolie

5 Eva Longoria

Base : Aux femmes



1 Sophie Marceau

2 Florence Foresti

3 Marion Cotillard

4 Angelina Jolie

5 Pénélope Cruz

Base : Aux hommes

GAME CHANGERS

Ipsos

Lorsque ça va moins bien, parmi les personnalités féminines suivantes, laquelle serait la plus à même en discutant avec vous, de faire en sorte que vous vous sentiez mieux très rapidement ?



1 Sophie Marceau

2 Florence Foresti

3 Marion Cotillard

4 Angelina Jolie

5 Pénélope Cruz

Base : A tous



1 Florence Foresti

2 Sophie Marceau

3 Angelina Jolie

4 Eva Longoria

5 Marion Cotillard

Base : Aux – de 35 ans



1 Sophie Marceau

2 Florence Foresti

3 Marion Cotillard

4 Angelina Jolie

5 Claire Chazal

Base : Aux + de 35 ans

GAME CHANGERS

Ipsos

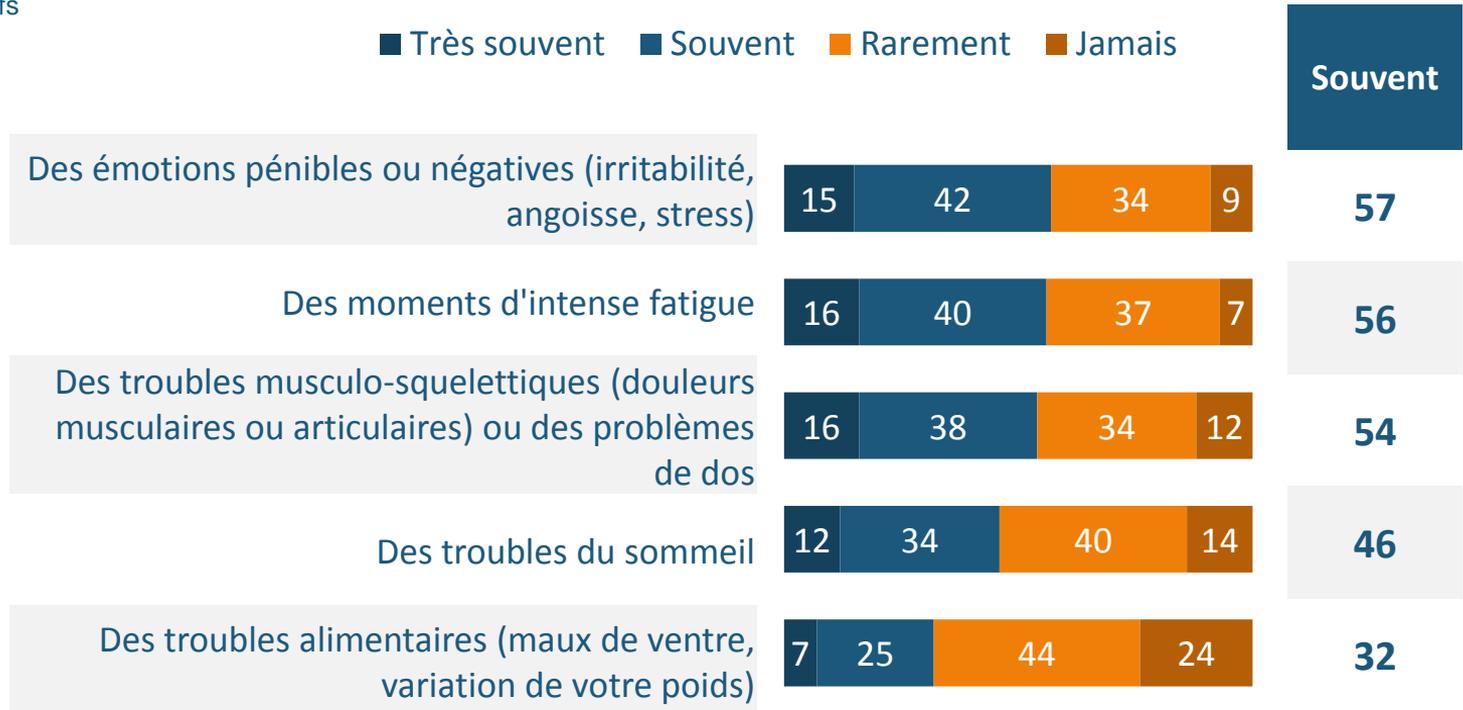


5-Le bien-être au travail

Une majorité de Français souffre de problèmes graves liés au travail

Et vous arrive-t-il très souvent, souvent, rarement ou jamais de souffrir des problèmes suivants en raison de votre travail ?

Base : aux actifs

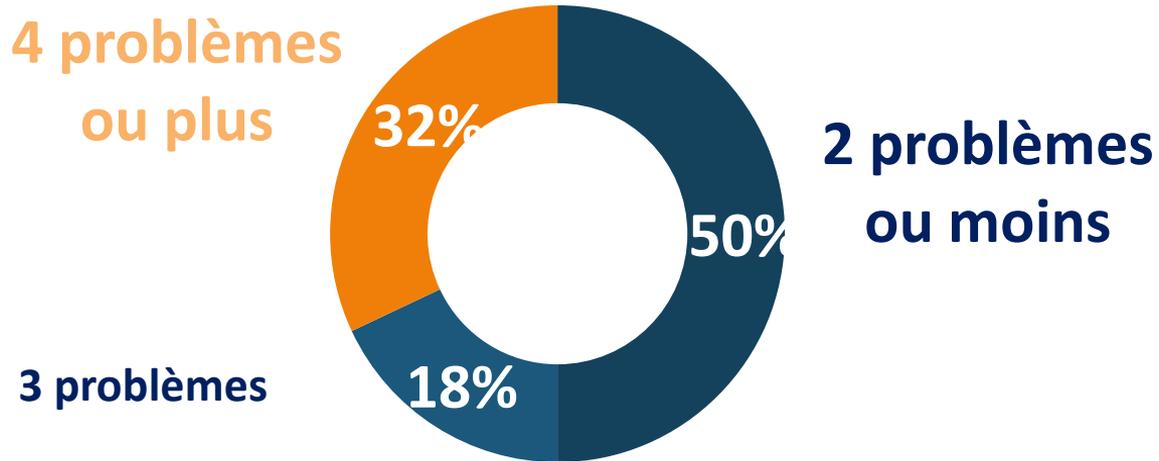


1 Français sur 3 souffre d'au moins 4 problèmes liés au travail

Et vous arrive-t-il très souvent, souvent, rarement ou jamais de souffrir des problèmes suivants en raison de votre travail ?

Base : aux actifs

Nombre de problèmes rencontrés en raison du travail



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Un malaise qui affecte la performance de presque 1 salarié sur 2 de manière négative

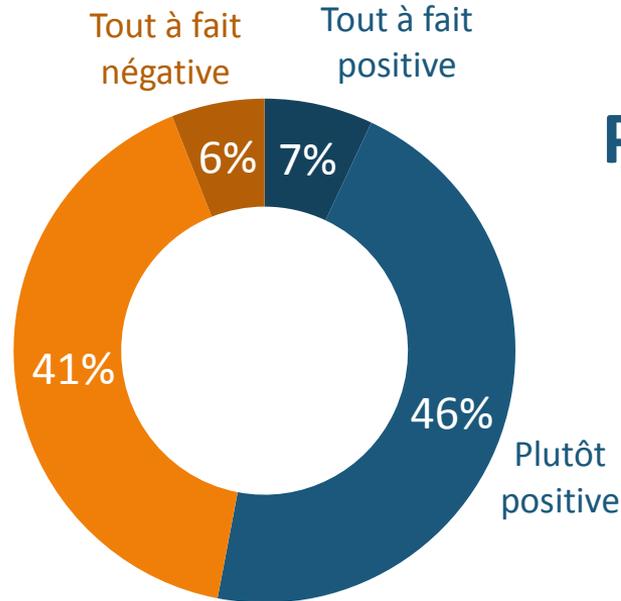
Diriez-vous que votre niveau de bien-être (ou de mal-être) affecte actuellement votre performance ou votre productivité au travail de façon...?

Base : aux salariés



Négative
47%

Plutôt négative



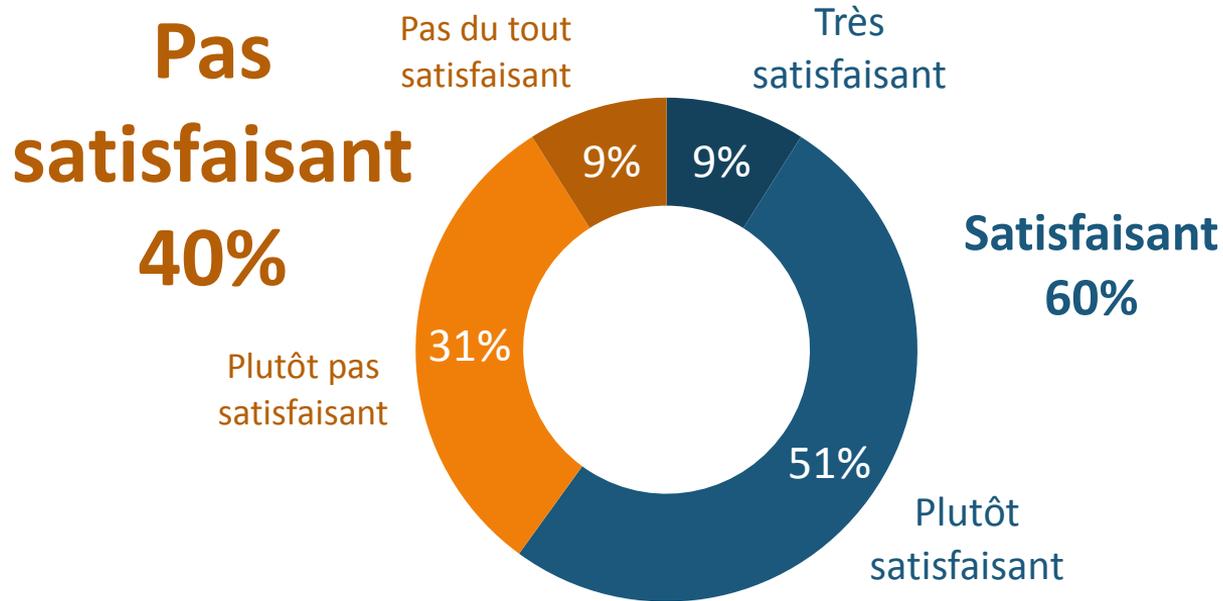
Positive
53%

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

4 salariés sur 10 ne sont d'ailleurs pas satisfaits de leur niveau de bien-être au travail

Lorsque vous pensez à votre niveau de bien-être au travail, diriez-vous qu'il est actuellement très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout satisfaisant ?

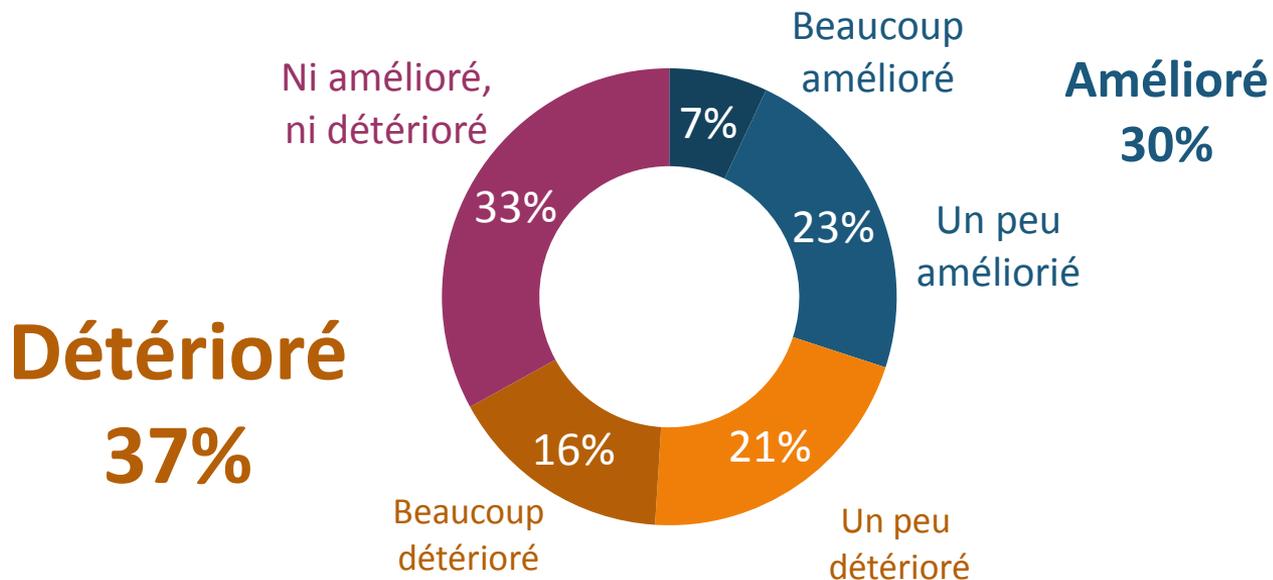
Base : aux salariés



Une situation qui a plutôt tendance à se détériorer

Et avez-vous le sentiment que votre niveau de bien-être au travail s'est beaucoup amélioré, un peu amélioré, un peu détérioré, beaucoup détérioré ou qu'il est resté stable depuis ces 6 derniers mois ?

Base : aux salariés



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Une satisfaction en demi-teinte voire même très mesurée concernant tout ce qui peut être mis en place pour les aider à se sentir bien

A propos de votre vie professionnelle, diriez-vous que vous êtes très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout satisfait concernant chacun des éléments suivants ?

Base : aux salariés

■ Très satisfait

■ Plutôt pas satisfait

■ Plutôt satisfait

■ Pas satisfait du tout

Satisfait



Des moments de convivialité que vous partagez sur votre lieu de travail



64

Des possibilités que vous avez pour manger selon vos envies



62

Des espaces de détente (machines à café, espace de repos...)



59

Du confort et de l'ergonomie de l'endroit où vous travaillez



53

Des initiatives de cohésion entre les salariés



52

Des possibilités de soutien et de dialogue lorsque vous vous sentez mal dans votre travail



47

Des initiatives pour la prévention de votre santé : lumière, sièges ergonomiques, plantes...



43

Des possibilités dont vous disposez pour alléger vos contraintes domestiques (...)



41

Des possibilités dont vous disposez pour vous détendre, déconnecter



39

Des possibilités dont vous disposez pour faire une activité physique sur le lieu de travail



30

IGERS



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Quelles habitudes prennent les salariés pour améliorer leur bien-être au travail ?

Pour votre bien-être au travail avez-vous pris l'habitude de faire les choses suivantes ?

Base : aux salariés

■ Tout à fait ■ Plutôt ■ Plutôt pas ■ Pas du tout

Oui

Boire de l'eau tout au long de la journée



76

Prendre le temps de déjeuner le midi



69

Faire attention à manger équilibré le midi



65

Faire attention à la position que vous avez sur votre poste de travail



64

Vous coucher et vous lever à heure fixe



61

Faire des pauses régulières avec vos collègues



53

Pratiquer une activité physique (pendant ou en dehors de vos heures de travail)



52

Avoir des réunions régulières avec votre responsable pour échanger sur ce qui va et ce qui ne va pas



38

Vous informer auprès de la médecine du travail sur les gestes et habitudes à adopter pour être bien



28

Participer à des ateliers de relaxation proposés par votre entreprise



12

ANGERS



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

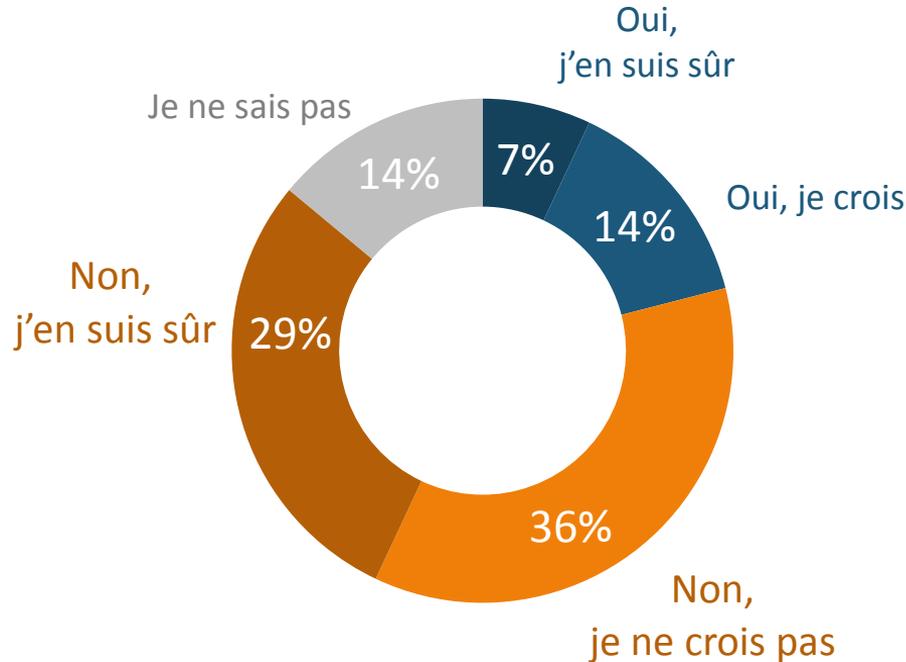
Pour 2 salariés sur 3 , rien n'est aujourd'hui mis en place pour améliorer leur niveau de bien-être

D'après ce que vous en savez, votre employeur a-t-il mis en place une démarche spécifique destinée à améliorer le bien-être des salariés ?

Base : aux salariés



Non
65%



Oui
21%

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

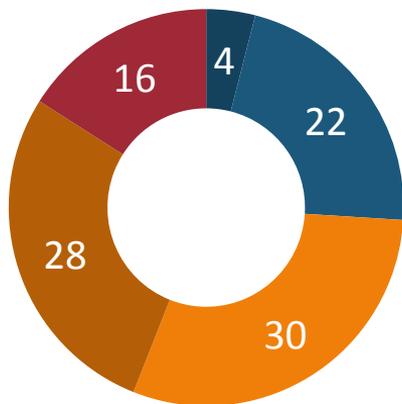
Seuls 4 salariés sur 10 ont souvent abordé la question de leur bien-être avec leur supérieur hiérarchique

Lors des derniers entretiens que vous avez pu avoir avec votre supérieur hiérarchique, la question de votre bien-être au travail a-t-elle été abordée :

Base : aux salariés

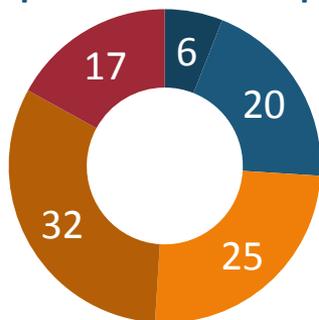


À votre initiative



- Très souvent
- Souvent
- Rarement
- Jamais
- Non concerné

À l'initiative de votre supérieur hiérarchique



38%

Ont **SOUVENT** abordé la question du bien être au travail

LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Les interlocuteurs pour aborder ces questions sont mal identifiés, particulièrement par les salariés qui rencontrent plusieurs problèmes

Et si vous rencontriez des problèmes affectant de manière importante votre bien-être au travail sauriez-vous vers qui vous tourner pour obtenir de l'aide ?

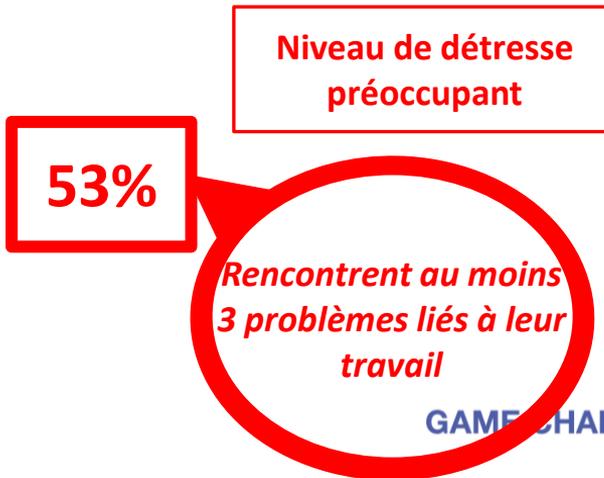
Base : aux salariés



56% Oui



44% Non



Au travail, les salariés sont en attente de marques d'humanité

Pour chacun des gestes et attentions suivants dans le cadre de votre travail diriez-vous qu'ils ont des conséquences très, plutôt, pas vraiment ou bien pas du tout importantes sur votre bien-être de la journée :

Base : aux salariés



■ Très importantes
■ Plutôt importantes
■ Plutôt pas importantes
■ Pas du tout importantes



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Devant des compliments physiques ou l'attribution de nouvelles responsabilités

Pour chacun des gestes et attentions suivants dans le cadre de votre travail diriez-vous qu'ils ont des conséquences très, plutôt, pas vraiment ou bien pas du tout importantes sur votre bien-être de la journée :

Base : aux salariés

■ Très importantes

■ Plutôt pas importantes

■ Plutôt importantes

■ Pas du tout importantes



LE BIEN-ÊTRE, UNE RECHERCHE QUOTIDIENNE

Confort du poste de travail, meilleure adaptation du rythme et plus d'espaces de détente sont des attentes fortes

Pour chacune des mesures suivantes qui pourraient être mises en place pour améliorer le bien-être au travail des salariés comme vous, dites si elle est :

Base : aux salariés

■ Indispensable ■ Nécessaire mais pas indispensable ■ Secondaire ■ Inutile



Souhaitable



A PROPOS D'IPSOS

Ipsos est le troisième Groupe mondial des études. Avec une présence effective dans 87 pays, il emploie plus de 16 000 salariés et a la capacité de conduire des programmes de recherche dans plus de 100 pays. Créé en 1975, Ipsos est contrôlé et dirigé par des professionnels des études. Ils ont construit un groupe solide autour d'un positionnement unique de multi-spécialistes – Etudes sur les Médias et l'Expression des marques, Recherche Marketing, Etudes pour le Management de la Relation Clients / Employés, Opinion et recherche sociale, Recueil et Traitement des Données sur mobile, internet, face à face –.

Depuis 1999, Ipsos est coté sur l'Eurolist de NYSE-Euronext Paris.

www.ipsos.com

GAME CHANGERS

Chez Ipsos, nous sommes passionnément curieux des individus, des marchés, des marques et de la société.

Nous aidons nos clients à naviguer plus vite et plus aisément dans un monde en profonde mutation.

Nous leur apportons l'inspiration nécessaire à la prise de décisions stratégiques.

Nous leur délivrons sécurité, rapidité, simplicité et substance.

Nous sommes des Game Changers.

GAME CHANGERS



FIND US



www.ipsos.fr



facebook.com/ipsos.fr



[@IpsosFrance](https://twitter.com/IpsosFrance)



vimeo.com/ipsos

© 2015 IPSOS. ALL RIGHTS RESERVED.

This document constitutes the sole and exclusive property of Ipsos. Ipsos retains all copyrights and other rights over, without limitation, Ipsos' trademarks, technologies, methodologies, analyses and know how included or arising out of this document. The addressee of this document undertakes to maintain it confidential and not to disclose all or part of its content to any third party without the prior written consent of Ipsos. The addressee undertakes to use this document solely for its own needs (and the needs of its affiliated companies as the case may be), only for the purpose of evaluating the document for services of Ipsos. No other use is permitted.

GAME CHANGERS

