

“*opinionway*” pour

ELLE  
*Active*  
AVEC  
L'ORÉAL  
PARIS

# Et si on s'écoutait ?

*Baromètre du « moral des femmes »*

Décembre 2023



ESOMAR<sup>23</sup>  
Corporate





# La méthodologie



# “ La méthodologie de l'enquête



Echantillon de **1019 femmes** représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 11 au 12 octobre 2023**.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



*Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :*

**« Sondage OpinionWay pour Elle Active & L'Oréal Paris »**

*et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.*



# Le profil de l'échantillon





# Le profil de l'échantillon

Population française féminine âgée de 18 ans et plus.

Source : INSEE



Age	%
18 à 24 ans	9%
25 à 34 ans	15%
35 à 49 ans	24%
50 à 64 ans	24%
65 ans et plus	28%



Région	%
Ile-de-France	19%
Nord-ouest	23%
Nord-est	22%
Sud-ouest	11%
Sud-est	25%



Activité professionnelle	%
<b>Catégories socioprofessionnelles supérieures</b>	<b>25%</b>
Agricultrices/Artisanes/Commerçantes/Cheffes d'entreprise	2%
Professions libérales / Cadres	8%
Professions intermédiaires	15%
<b>Catégories populaires</b>	<b>29%</b>
Employées	24%
Ouvrières	5%
<b>Inactives</b>	<b>46%</b>
Retraitées	30%
Autres inactives	16%



Taille d'agglomération	%
Une commune rurale	20%
De 2000 à 19 999 habitants	18%
De 20 000 à 99 999 habitants	15%
100 000 habitants et plus	31%
Agglomération parisienne	16%



**01**

Le moral des femmes de manière générale

# “ Le moral des femmes en 2023 est plutôt mitigé

Q. De manière générale, sur une échelle de 0 à 10, où diriez-vous que votre moral se situe ?  
0 correspond à un très faible moral et 10 correspond à un excellent moral.

6,3/10  
Le moral moyen des  
Françaises

35-49 ans : 6.0  
Chômeuses : 5.5  
Moins de 2000€/mois : 6.0

⚡

6.6 : 65 ans et plus  
6.7 : Retraitées  
6.9 : 3 500€/mois et plus



29%

**Un bon moral**

Un moral situé entre 8 et 10

41%

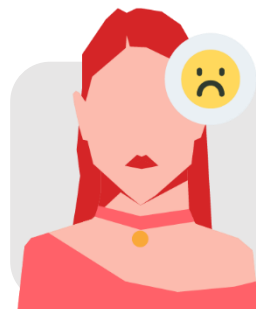
**Un moral moyen**

Un moral situé entre 6 et 7

28%

**Un mauvais moral**

Un moral situé entre 0 et 5



# “ Le niveau de confiance en l’avenir des femmes est particulièrement faible

Q. Et sur une échelle de 0 à 10, où diriez-vous que vous vous situez concernant votre niveau... ?  
0 correspond à un très faible niveau et 10 correspond à un niveau très élevé.



3 500 euros/mois et plus : 6.4  
Moins de 1000 euros/mois : 5.3



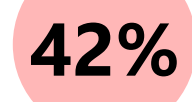
Moins de 35 ans : 6.4 / CSP- : 6.0 / Célibataires avec enfant : 6.7  
65 ans et plus : 5.0 / Inactives : 5.3 / Divorcées/Veuves : 5.0



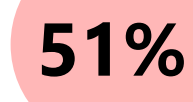
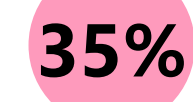
Supérieur à Bac+2 : 5.4 / 3 500 euros/mois et plus : 5.8  
Inactives : 5.0



NSP 3%



NSP 2%

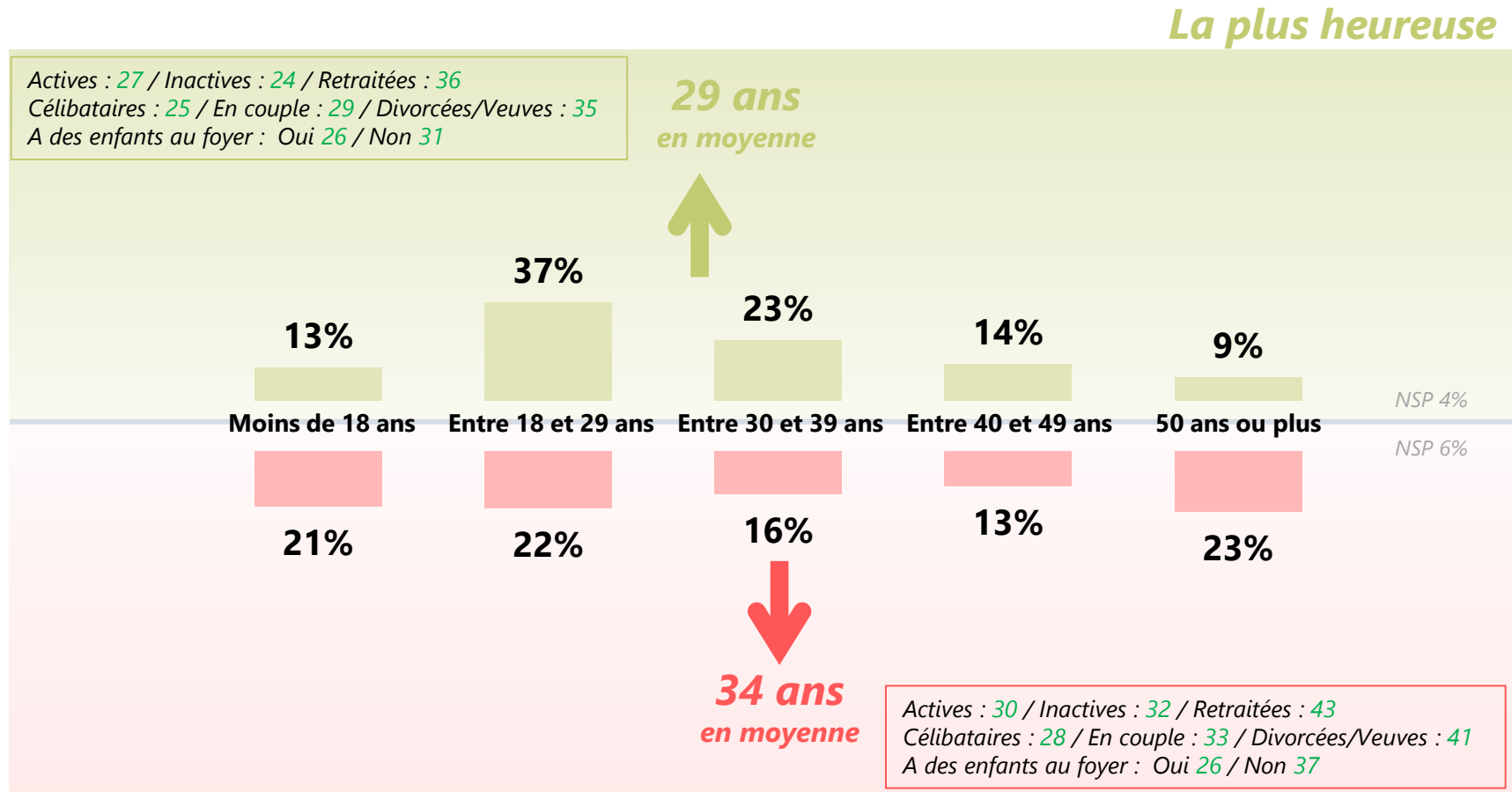


NSP 2%



# Le cap de la trentaine : de la période la plus heureuse à la plus malheureuse

Q. A quel âge vous êtes-vous sentie... ?  
Question ouverte numérique



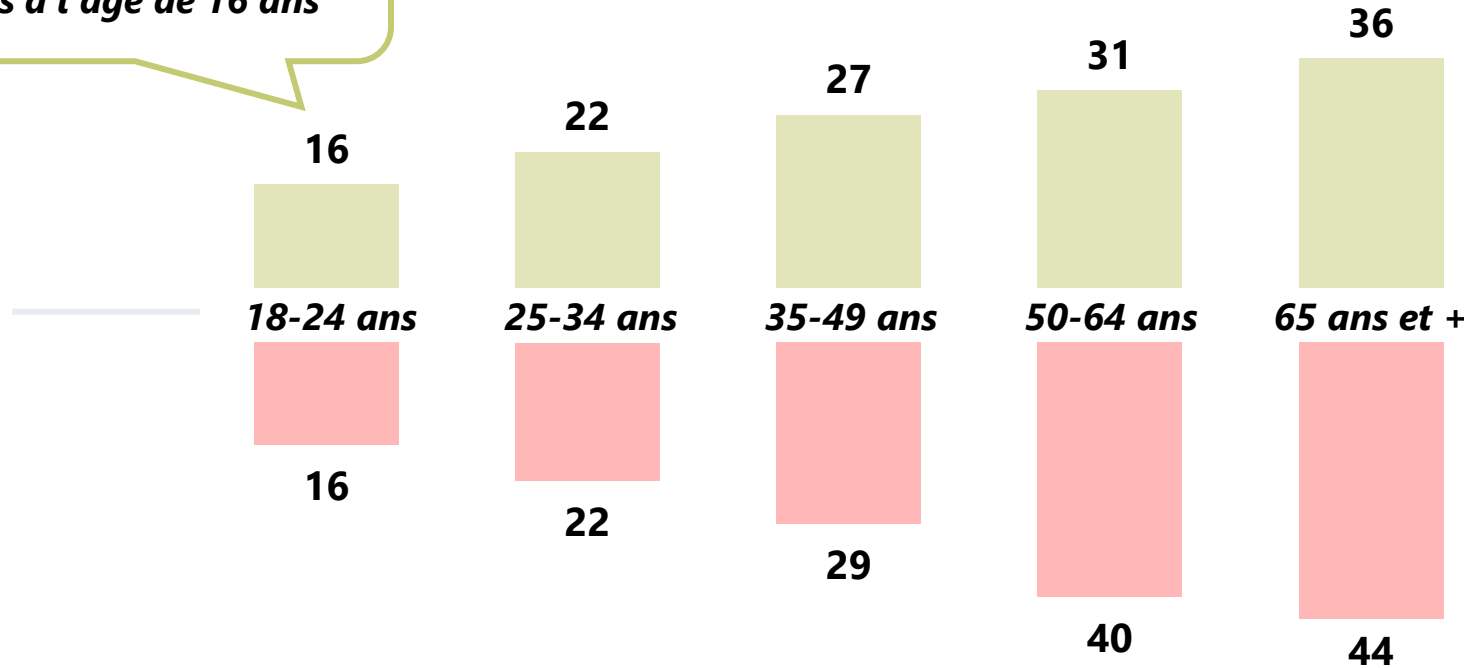
*La moins heureuse*



# Avec davantage de recul, la trentaine glorieuse contre la quarantaine malheureuse

Q. A quel âge vous êtes-vous sentie... ?  
Question ouverte numérique

*Les femmes âgées de 18 à 24 ans ont été en moyenne les plus heureuses à l'âge de 16 ans*



*Les femmes âgées de 65 ans et plus ont été en moyenne les moins heureuses à l'âge de 44 ans*



# 02

Les facteurs influençant  
le moral des femmes



# La famille, les amis et l'animal de compagnie : le TOP 3 des sources d'épanouissement des Françaises

Q. Et au quotidien, parmi les choses suivantes, qu'est-ce qui est le plus source d'épanouissement ?  
En premier ? Et ensuite ? Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

**64%** Votre **vie familiale**  
Première source d'épanouissement de **[40%]** des Françaises

**45%** Votre **vie sociale, vos amis** **[11%]**  
*50% : Célibataires/Divorcées/Veuves*

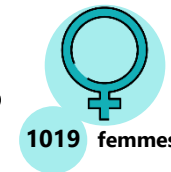


**31%** Votre **animal de compagnie** **[11%]**  
*31% : En couple*

**#6** Votre **vie sentimentale** **[24%]**  
*32% : En couple*



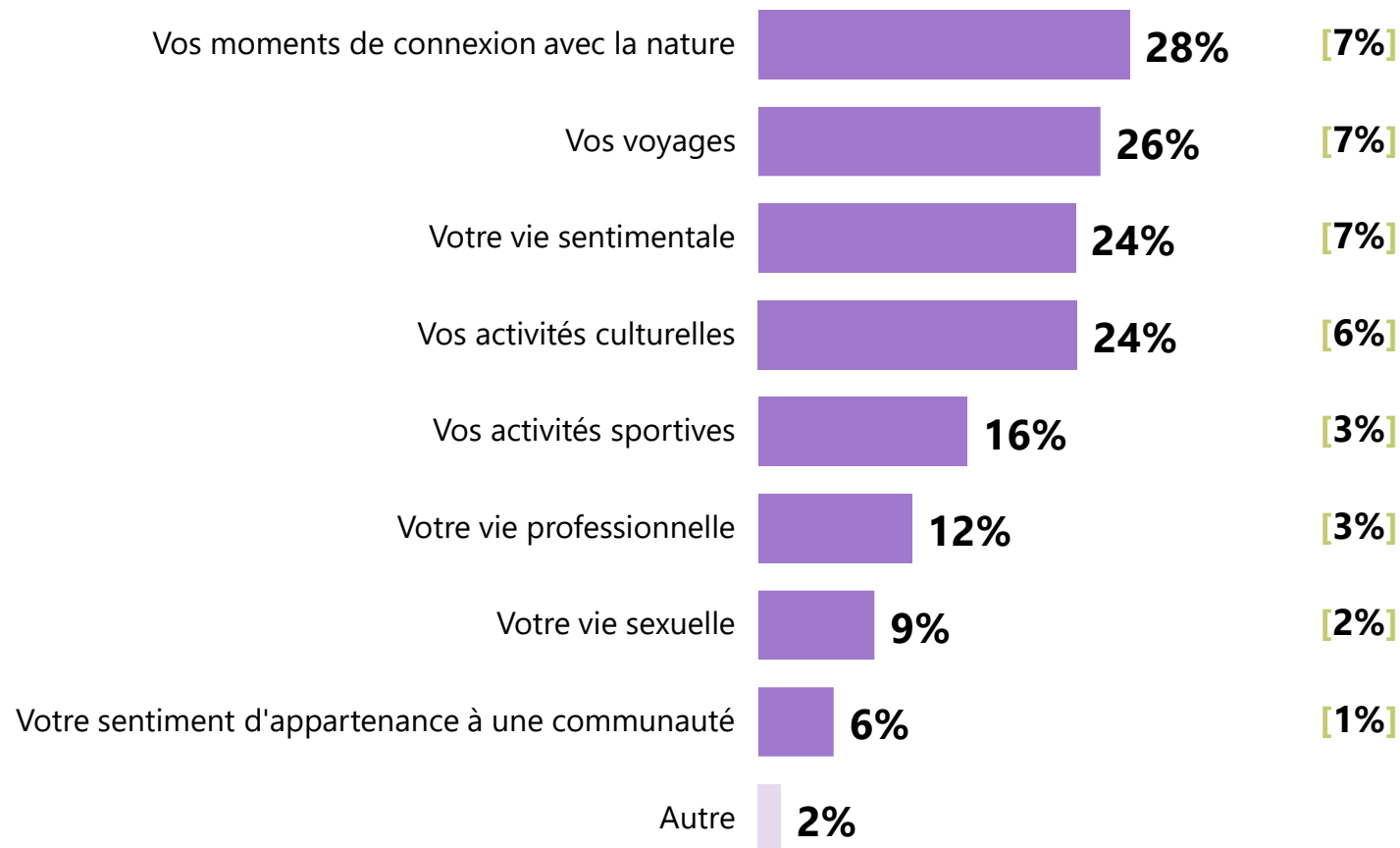
# La vie sexuelle, rare source d'épanouissement des Françaises



Q. Et au quotidien, parmi les choses suivantes, qu'est-ce qui est le plus source d'épanouissement ?

En premier ? Et ensuite ? Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

Au total ● En premier [%]



# “ La musique, aussi bénéfique que la vie sociale

Q. Diriez-vous que chacune de ces actions a un impact positif, négatif ou pas d'impact sur votre moral ?

## Les 3 éléments ayant le plus d'impact positif sur le moral

79%

Voir vos amis



77%

Ecouter de la musique



76%

Être avec votre famille



## Les 3 éléments ayant le plus d'impact négatif sur le moral

21%

Être seule



17%

Fumer



12%

Travailler



# La solitude et le travail, des impacts aussi bien positifs que négatifs sur le moral des Françaises

Q. Diriez-vous que chacune de ces actions a un impact positif, négatif ou pas d'impact sur votre moral ?

Un impact **positif** sur le moral

Un impact **négatif**

A la fois **positif & négatif**

Pas d'impact

Un impact positif sur le moral		Un impact négatif	A la fois positif & négatif	Pas d'impact
79%	Voir vos amis	2%	8%	10%
77%	Ecouter de la musique	2%	8%	12%
76%	Être avec votre famille	3%	15%	5%
76%	Voyager	2%	6%	15%
74%	Lire	2%	6%	17%
73%	Faire des activités culturelles	2%	6%	18%
70%	Vous occuper de vos enfants*	1%	16%	11%
64%	Vous reposer, ne rien faire	5%	19%	10%
62%	Être active, faire du sport	3%	10%	23%
62%	Manger	3%	18%	16%
58%	Cuisiner	5%	16%	20%
57%	Faire l'amour	2%	8%	31%
53%	Jouer à des jeux	4%	8%	34%
48%	Faire du shopping	6%	18%	27%
42%	Regarder des contenus sur des plateformes en ligne	3%	14%	40%
29%	Travailler	12%	30%	28%
25%	Être seule	21%	33%	20%
20%	Être engagée	5%	13%	60%
17%	Être sur les réseaux sociaux	10%	25%	46%
11%	Fumer	17%	10%	59%

# “ Pour se faire du bien au quotidien, différentes formes de méditation au travers d’activités physiques ou manuelles

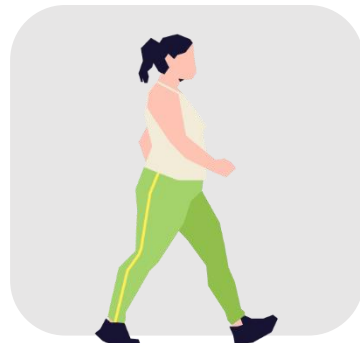
Q. Pour vous faire du bien, vous arrive-t-il de faire chacune des choses suivantes ?

## Les activités réalisées le plus régulièrement pour se faire du bien

55%  
cuisiner



48%  
marcher



23%  
vous confier à vos proches



23%  
aller dans la nature, vous offrir des fleurs

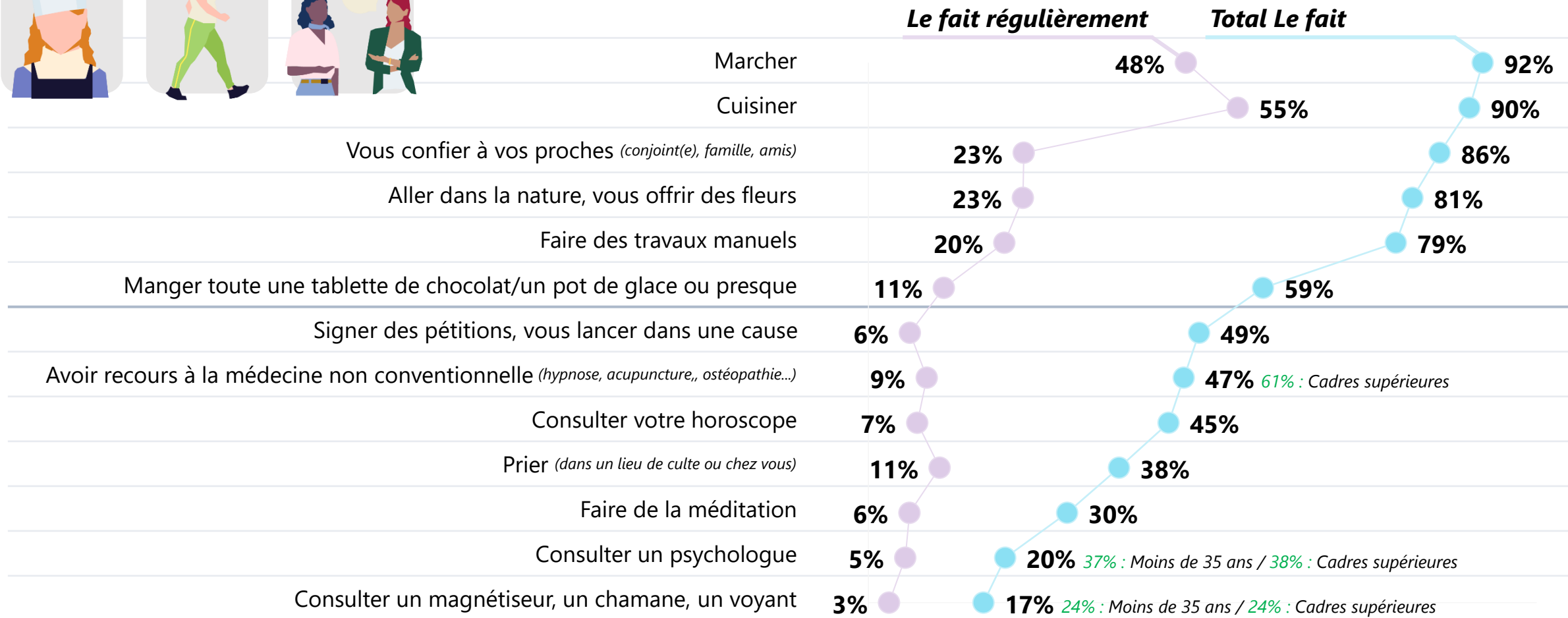
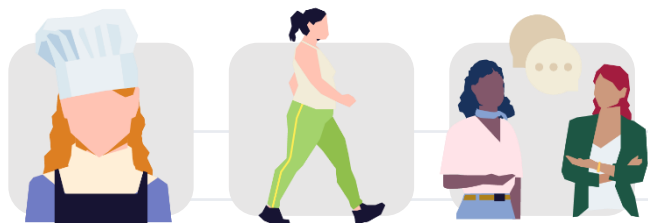


20%  
faire des travaux manuels



# “ Une femme sur cinq consulte un psychologue – ou un magnétiseur – pour se faire du bien

Q. Pour vous faire du bien, vous arrive-t-il de faire chacune des choses suivantes ?



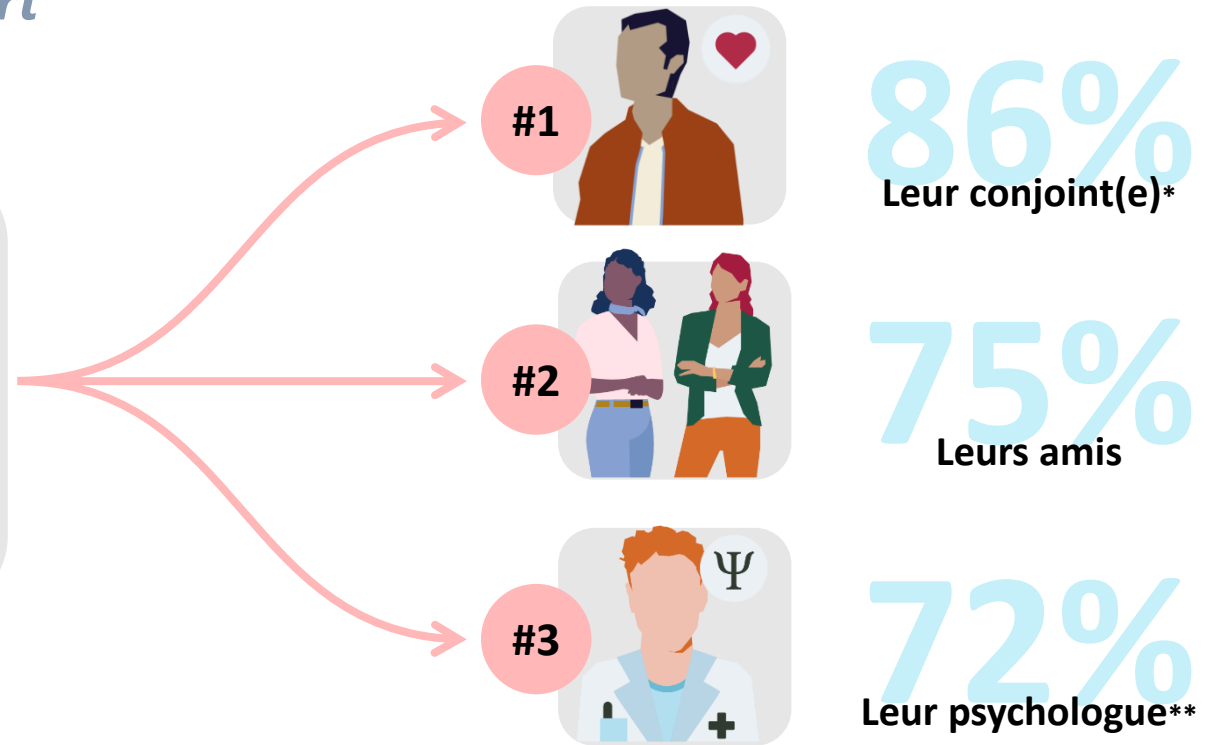


# En priorité, les femmes se sentent écoutées par leur conjoint(e), leurs amis et leur psychologue

Q. De manière générale, pour chacune des personnes suivantes, diriez-vous que vous trouvez une écoute, du soutien de leur part lorsque vous en ressentez le besoin ?

% Oui

*Les femmes trouvent avant tout écoute et réconfort auprès de...*



\*Item proposé uniquement à celles qui sont en couple, soit 58% de l'échantillon

\*\* Item proposé uniquement à celles qui voient un psychologue, soit 20% de l'échantillon



# Pour celles qui ne sont pas en couple, les autres femmes constituent un appui majeur

Q. De manière générale, pour chacune des personnes suivantes, diriez-vous que vous trouvez une écoute, du soutien de leur part lorsque vous en ressentez le besoin ?

% Oui

*Les femmes célibataires, veuves ou divorcées trouvent avant tout écoute et réconfort auprès de...*



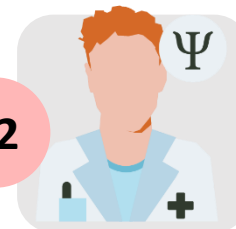
#1



77%

Leurs amis

#2



75%

Leur psychologue\*

#3



63%

Les femmes de manière générale

# “ De manière plus large, un sentiment de sororité fort à travers un soutien mutuel

Q. De manière générale, pour chacune des personnes suivantes, diriez-vous que vous trouvez une écoute, du soutien de leur part lorsque vous en ressentez le besoin ?

% Oui

*Une écoute également importante de la part des autres femmes*

47%

Leur mère

69% : Moins de 35 ans

59%

Les femmes de manière générale



32%

Leur père

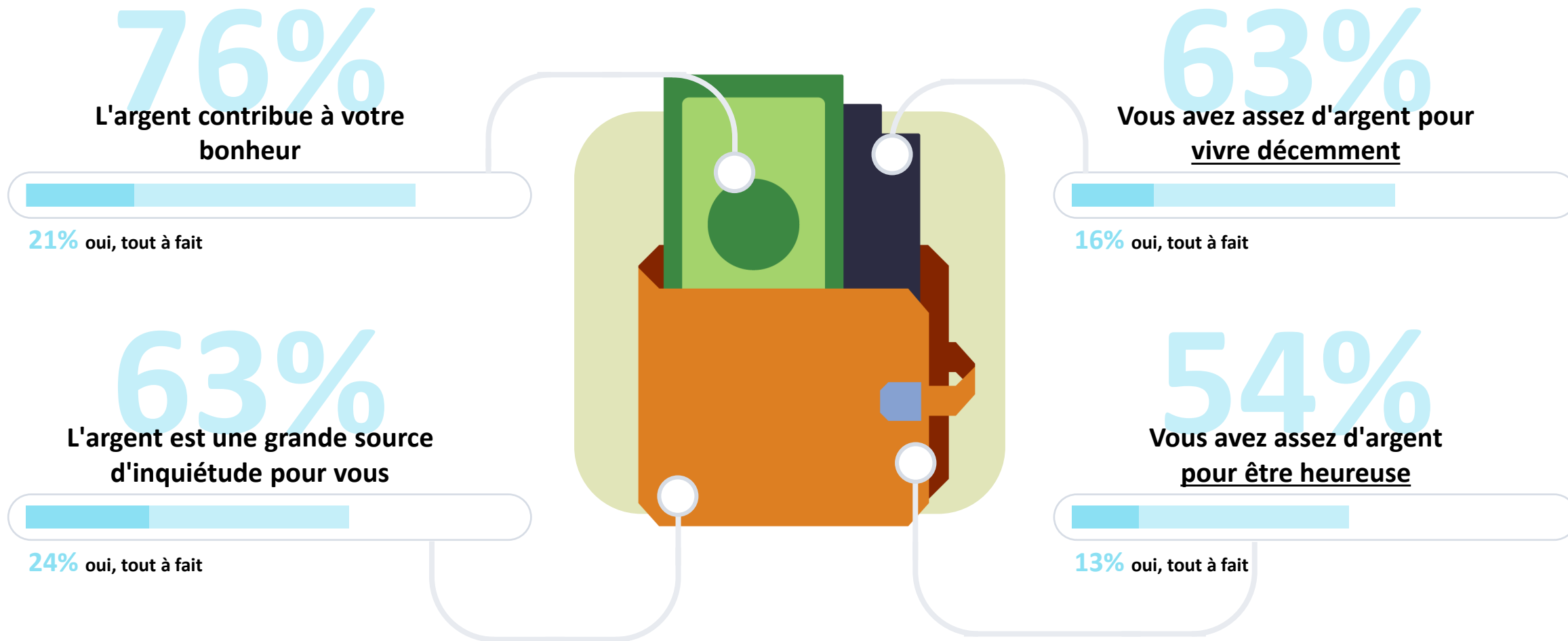
50% : Moins de 35 ans

39%

Les hommes de manière générale

# “ Dans un contexte d’inflation, une importance accordée à l’argent comme facteur de bonheur

Q. Sur la question de l'argent, diriez-vous que... ?





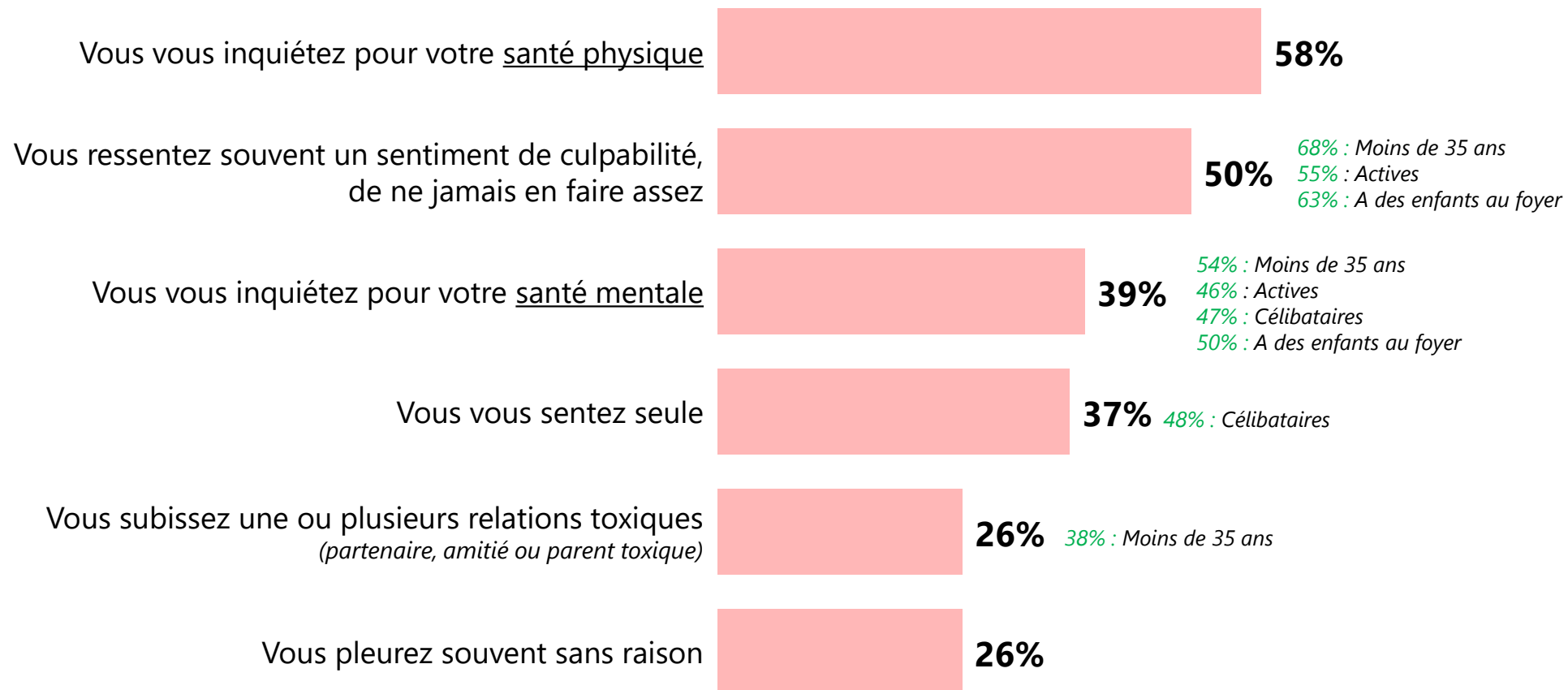
# 03

Le moral relatif à la sphère privée

# “ En dépit de situations négatives difficiles à vivre...

Q. Vous sentez-vous concernée ou non par chacune des affirmations suivantes ?

% Oui





# ...Les femmes se sentent plutôt aimées et utiles au quotidien



Q. Vous sentez-vous concernée ou non par chacune des affirmations suivantes ?

% **Oui**

72%

66% : Moins de 35 ans  
61% : Célibataires

**Vous vous sentez aimée**



69%

**Vous vous sentez utile au quotidien**

57% : Moins de 35 ans  
56% : Célibataires

64%

**Vous êtes celle qui prend le plus soin des personnes vulnérables / en situation de dépendance de votre famille**

71% : A des enfants au foyer



63%

**Vous trouvez que vous allez bien**

# Un rapport à la maternité majoritairement épanoui, mais des limites et des inquiétudes réelles néanmoins

Q. Etes-vous d'accord ou non avec chacune des affirmations suivantes ?

% D'accord

91%

Être mère implique de lourdes responsabilités

84%

C'est un bonheur quotidien pour vous d'être mère\*

83%

Être mère a eu un impact positif sur votre moral\*

81%

Être mère est une chance

78%

Vous avez peur pour l'avenir de vos enfants\*

Être mère a eu un impact négligé sur votre moral\*

18%

40% : Moins de 35 ans

Vous craignez que la maternité ne soit source de dépression pour vous\*\*

34%

49% : Moins de 35 ans

Vous avez peur pour la santé mentale de vos enfants\*

47%

67% : Moins de 35 ans

Vous avez l'impression que votre charge mentale est plus importante depuis que vous êtes mère\*

76%





# 04

Le moral des femmes dans  
leur vie professionnelle



# Des femmes qui aiment leur travail, lui trouvent du sens, mais ressentent le syndrome de l'imposteur

Q. Concernant votre travail, diriez-vous que... ?  
Question posée uniquement aux actives, soit 55% de l'échantillon

% Oui

**73%**  
Vous trouvez du sens à votre travail / votre travail est utile à la société

**65%**  
Vous aimez aller au travail le matin

**62%**  
Votre travail est une source d'épanouissement



**24%**  
Vous vous sentez moins compétente que vos collègues\* 39% : Moins de 35 ans

**33%**  
Vous ne vous sentez pas toujours légitime à votre poste\*\* 44% : Moins de 35 ans

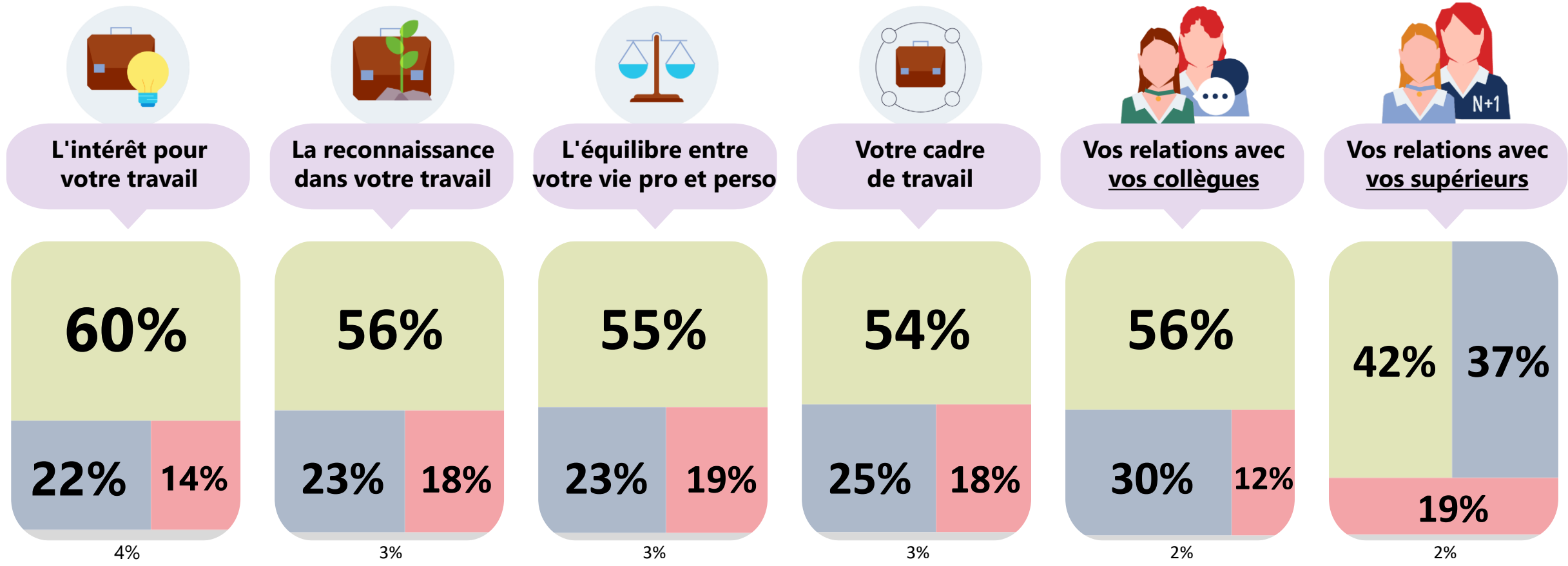
**41%**  
Vous avez le sentiment de pouvoir facilement évoluer dans votre entreprise\* 50% : Moins de 35 ans

**62%**  
Votre travail vous aide à garder le moral au quotidien  
71% : En couple, avec enfants

**62%**  
Vous êtes fière de votre carrière

# Les différentes facettes du travail n'ont qu'un impact négatif limité sur le moral des femmes actives

Q. Pour chacune des choses suivantes, diriez-vous qu'elle a un impact positif, négatif ou pas d'impact sur votre moral général ?  
 Question posée uniquement aux femmes actives, soit 55% de l'échantillon



● Un impact positif ● Pas d'impact ● Un impact négatif ● NSP



**05**

La place des femmes dans la société

# “ La définition d’une femme en 2023 : *Wonder Woman* ”

Q. Selon vous, qu’est-ce que c’est que d’être une femme en 2023 ?

Question ouverte – réponses spontanées

« C'est encore avoir une place difficile à définir, devoir assurer la casquette de femme solide et travailleuse. Mais aussi la casquette de la mère et de la parfaite femme qui entretient son foyer. »

« Devoir faire le double de travail par rapport à un homme, et surtout ne pas se plaindre... »

« Se battre, s’émanciper, s’imposer. »

« C'est souvent être jugée sur son physique, son mode de vie, son âge de façon négative et c'est également souvent être invisibilisée »

« C’est être père, mère, Wonder Woman dans le boulot, faire attention dans la rue, dans les transports, ne jamais être en sécurité. »



« C'est très difficile. Plus on en fait, plus il faut en faire. Personnellement je suis à bout. »

« Avoir de grandes responsabilités et n’être pas reconnue ! »

« C'est une femme qui travaille, autonome qui se bat au quotidien pour concilier une vie de famille et une vie professionnelle. »

« Être polyvalente non reconnue au travail pour la retraite, mais elle reste forte et n'abandonne jamais ! »

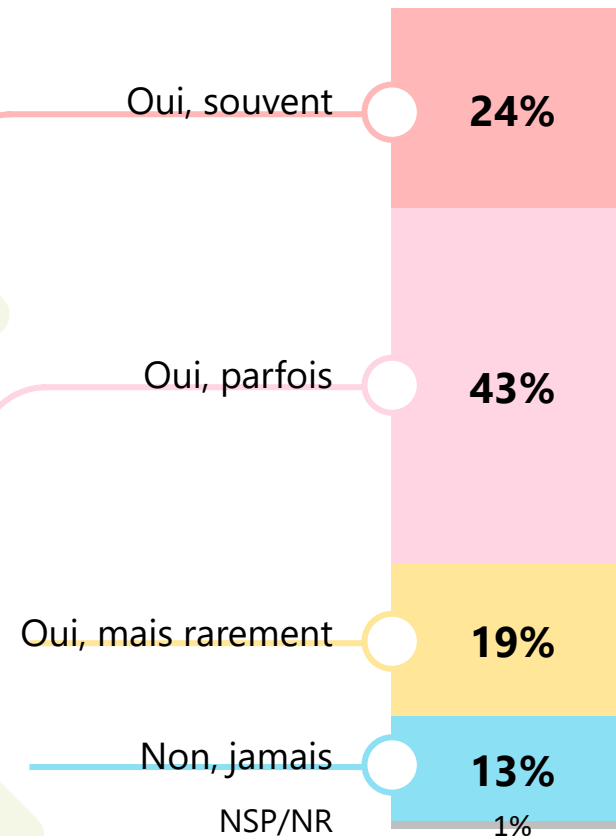
« C'est une joie, un plaisir mais beaucoup de soucis, en cause cette charge mentale dont nous ne sommes pas capables de nous débarrasser ! »

« Je ne me pose pas la question, car je n'ai aucun problème avec mon sexe. »

# Un sentiment majoritaire que la vie au quotidien est difficile en tant que femme

Q. Aujourd'hui, vous arrive-t-il de trouver que la vie au quotidien est difficile en tant que femme ?

**86%**  
Estiment que la vie au quotidien est difficile en tant que femme





# Des normes sociétales pesantes pour la plupart des femmes



Q. Aujourd'hui, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes... ?

% D'accord

82%

8 Françaises sur 10

estiment qu'on attend des femmes qu'elles aient toujours le moral en toutes situations



82%

8 Françaises sur 10

considèrent que les injonctions faites aux femmes (*maternité, beauté, position sociale...*) sont encore fortes aujourd'hui

68%

7 Françaises sur 10

trouvent que les valeurs prônées par la société actuelle ne correspondent pas à leurs propres valeurs

# “ La perception de la masculinité comme d’une facilité

Q. Aujourd'hui, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes... ?

% D'accord

35%

1 Française sur 3

affirme que sa vie aurait été plus simple si elle avait

été un homme

50% : Moins de 35 ans

42% : Cadres supérieures

45% : Célibataires

40% : A des enfants au foyer



19%

2 Françaises sur 10

jugent qu'elles auraient été plus heureuses si elles avaient

été un homme

31% : Moins de 35 ans

19%

2 Françaises sur 10

auraient préféré être un homme

31% : Moins de 35 ans



# Avec le poids des standards de beauté qui leur sont imposés, des femmes très partagées concernant leur apparence



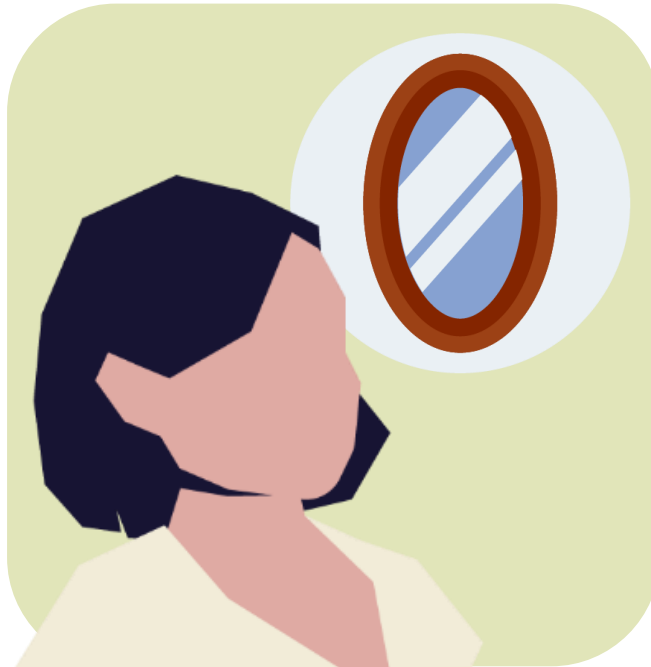
Q. Aujourd'hui, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes... ?

% D'accord

53%

1 Française sur 2

aime son apparence physique



42%

4 Françaises sur 10

souffrent des standards de beauté qu'on impose aux femmes

54% : Moins de 35 ans

48% : A des enfants au foyer

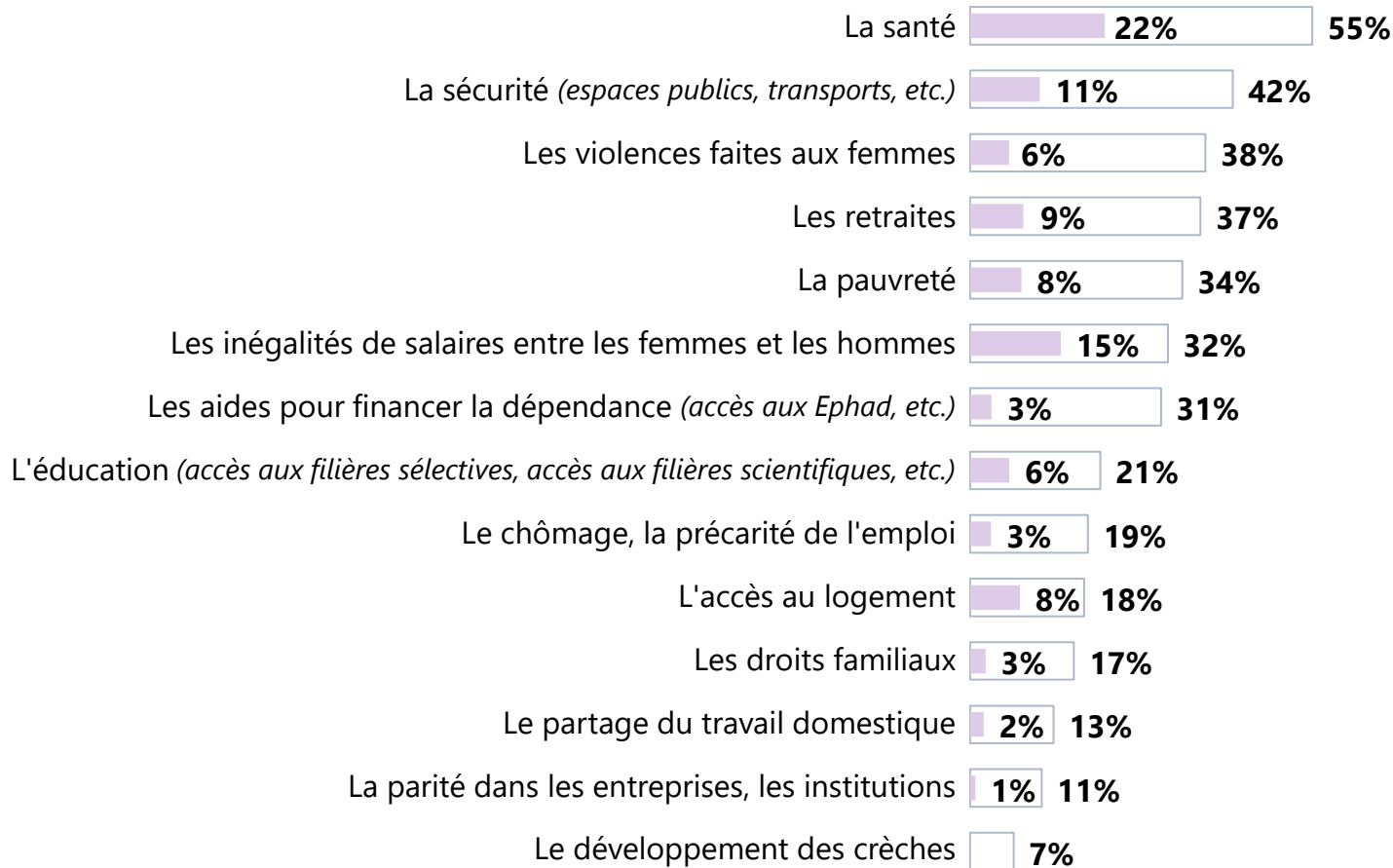


# Pour demain, des attentes avant tout en matière de protection

Q. Selon vous, dans quels domaines le gouvernement devrait-il proposer des réformes en priorité pour améliorer votre moral et bien-être au quotidien ?

En premier ? Et ensuite ? Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%

En premier  Au total



Les réformes à engager en priorité pour améliorer le quotidien des femmes





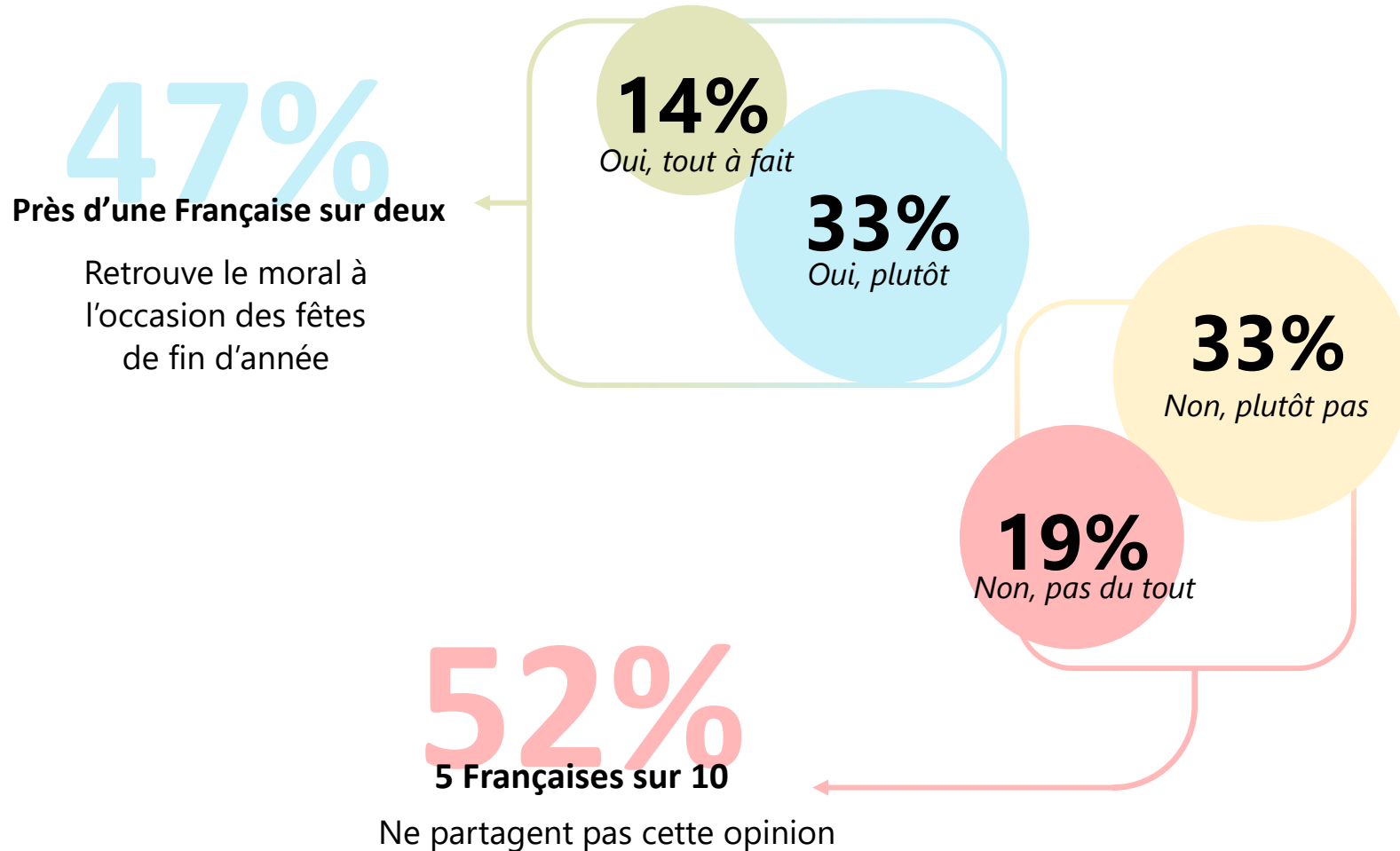
**06**

Le moral des femmes à Noël



# Le moral à l'approche des fêtes de Noël

Q. Les fêtes de fin d'années vous aident-elles ou non à retrouver le moral ?



# WE ARE DIGITAL !

**Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.**

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.



## RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

**C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.**

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute Satisfaction 8-10 après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





## RESTONS CONNECTÉS !

[www.opinion-way.com](http://www.opinion-way.com)



### Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

# “*opinion*way”

15 place de la République  
75003 Paris

PARIS  
CASABLANCA  
ALGER  
VARSOVIE  
ABIDJAN

Vos contacts

### **Eléonore Quarré**

Directrice conseil  
Pôle opinion

[equarre@opinion-way.com](mailto:equarre@opinion-way.com)

### **Olga Rouaud**

Chargée d'études  
Pôle opinion

[orouaud@opinion-way.com](mailto:orouaud@opinion-way.com)