



Le bonheur au travail

Décembre 2020

“opinionway

15 place de la République 75003 Paris



Microsoft

Eléonore Quarré

Directrice d'études quantitatives

equarre@opinion-way.com

Loïs Viellefosse

Chargée d'études qualitatives

lviellefosse@opinion-way.com

Salomé Quétier-Parent

Chargée d'études quantitatives

squetier-parent@opinion-way.com

“LA MÉTHODOLOGIE

“opinionway

“ Une étude en deux temps



UN VOLET QUALITATIF

1 communauté en ligne auprès d'actifs

4 jours d'interrogation
du 5 au 8 novembre

117 participants



UN VOLET QUANTITATIF

Interrogation en ligne d'un échantillon
de 2025 personnes représentatif de la
population française active âgée de 18 ans et plus

Interviews réalisés du 12 au 16 novembre
par questionnaire auto-administré en ligne sur
système CAWI (Computer Assisted Web
Interview).

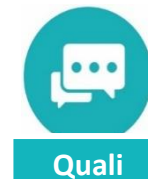
Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« **Sondage OpinionWay pour Microsoft** »

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



La méthodologie détaillée de la phase qualitative



1 communauté en ligne auprès d'actifs



L'enquête a été réalisée **du 5 au 8 novembre 2020**.



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



“ La méthodologie détaillée de la phase quantitative



Echantillon de **2025 personnes** représentatives de la population française active âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, 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 **12 au 16 novembre 2020**.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 2 0252**.



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des **marges d'incertitude** : 1 à 2,2 points au plus pour un échantillon de 2000 répondants.

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

« Sondage OpinionWay pour Microsoft »

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



Le profil des personnes interrogées dans la phase quantitative (1/3)

Population française active âgée de 18 ans et plus.



Sexe	
Hommes	52%
Femmes	48%



Région	
Ile-de-France	20%
Nord-ouest	23%
Nord-est	22%
Sud-ouest	11%
Sud-est	24%



Age	
18-24 ans	7%
25 à 34 ans	24%
35 à 49 ans	41%
50-64 ans	27%
65 ans et plus	1%



Taille d'agglomération	
Commune rurale	24%
De 2000 à 19 999 habitants	17%
De 20 000 à 99 999 habitants	16%
100 000 habitants et plus	25%
Agglomération parisienne	1%



Le profil des personnes interrogées dans la phase quantitative (2/3)

Population française active âgée de 18 ans et plus.



Activité professionnelle

CSP+ 49%

Artisans, commerçants, chefs d'entreprises 9%

Cadres, professions intellectuelles supérieures 16%

Professions intermédiaires 24%

CSP- 51%

Employés 29%

Ouvriers 22%



Travail de bureau

Oui 60%

Non 40%



Encadrement

Oui 39%

Non 61%



Statut

Employé :

vous êtes surtout encadré par vos supérieurs hiérarchiques mais il vous arrive d'encadrer une ou des personnes (assistant, stagiaire, etc.)

68%

Management intermédiaire (mid-management) :

vous encadrez plusieurs personnes mais avez aussi plusieurs supérieurs hiérarchiques

22%

Direction (top management) :

vous êtes à la tête d'une équipe, d'un département, d'une entreprise, vous n'avez personne ou presque en tant que supérieurs hiérarchiques

9%

Non-réponse

1%



Le profil des personnes interrogées dans la phase quantitative (3/3)

Population française active âgée de 18 ans et plus.



Taille de l'entreprise	
Moins de 250 salariés	61%
...1 salarié	6%
...2 à 9 salariés	11%
...10 à 49 salariés	21%
...50 à 249 salariés	23%
De 250 à 1999 salariés	17%
...250 à 499 salariés	7%
...500 à 999 salariés	6%
...1000 à 1999 salariés	4%
Plus de 2000 salariés	16%
...2000 à 9999 salariés	7%
...10 000 salariés et plus	9%
Non-réponse	6%



Secteur	
Industrie/BTP	23%
...Industrie	16%
...Construction	7%
Commerce	18%
...Commerce de gros et de détail	9%
...Transports et entreposage	6%
...Hébergement et restauration	3%
Services	59%
...Information et communication	3%
...Activités financières et d'assurance	4%
...Activités immobilières	2%
...Enseignements, santé humaine et action sociale	17%
...Autres activités de services	33%



Ancienneté	
5 ans et moins	37%
6 à 10 ans	19%
Plus de 10 ans	42%
Moyenne	11,7 ans

“ LES RÉSULTATS

“opinionway

01



En liminaire : images et représentations du bonheur



La recette du bonheur : quatre piliers essentiels



Quali

Le bonheur, un
nécessaire partage



Le bonheur, c'est avoir
l'esprit léger



Le bonheur, une
question d'attitude ?



La liberté, essentielle
au bonheur ?





Le bonheur, un nécessaire partage



Quali

Pour de nombreux participants, la notion de **partage et de convivialité** est inhérente à l'idée de bonheur : pour être heureux, il s'avère alors essentiel de pouvoir **partager les bons moments avec des êtres aimés**, qu'il s'agisse de la famille ou des amis.



Le bonheur ne s'envisage que s'il est partagé. Aucun intérêt n'existe à savourer un plat succulent, à assister à un spectacle sublime, de contempler un lever de soleil flamboyant, de visiter un monument, si l'on est seul à en profiter.

(Femme, 35-49 ans, Chargée d'achats)

Pour moi, le bonheur est obligatoirement partagé. Un bonheur qu'on ne peut pas partager, un bonheur individuel, cela n'existe pas pour moi ou cela ne s'appelle pas le bonheur, mais un moment de satisfaction (...) Si on est isolé (pas de famille, pas d'amis), je pense que le bonheur est impossible car il se partage.

(Homme, 35-49 ans, enseignant)

“ Le bonheur, c’est avoir l’esprit léger



Le bonheur, c’est aussi la **tranquillité et la légèreté d’esprit**, ne pas être encombré par des soucis et des interrogations. Ainsi, des problèmes de santé, des problèmes d’argent, ou des problèmes relationnels viennent nuire à notre bonheur.

Afin d’éviter une situation compliquée, il apparait essentiel pour être heureux d’avoir **une certaine stabilité financière, matérielle et affective**.



« *Ce qui est essentiel au bonheur c'est d'avoir des ressources permettant de trouver une forme de sérénité, ce qui suppose probablement d'avoir quelque part une assise, quelle qu'elle soit. Et donc a contrario ne pas avoir cette assise, qui permette d'avoir un peu de sérénité, me semble propre à ne pas permettre d'atteindre le bonheur. Il faut un minimum de stabilité, qu'elle soit affective, matérielle, spirituelle... pour pouvoir l'atteindre.* »

(Homme, 35-49 ans, directeur d'unité)



“ La liberté, essentielle au bonheur ?



Quali

Pour beaucoup, le bonheur passerait également par le fait de **se sentir libre, dégagé de toute contrainte**. Au contraire, un quotidien fait de contraintes et d'obligations pourrait être un obstacle à notre bonheur.

Cette notion transparaît notamment fortement lorsque l'on demande aux participants de décrire un moment de bonheur : ils décrivent alors souvent **un moment hors du temps, hors des contraintes quotidiennes**, sans obligations.



« Pour moi le BONHEUR c'est d'être LIBRE de faire ce que l'on veut et quand on veut.
(Femme, 50-64 ans, responsable de magasin)

» Pour ma part, je pense que ce qui est essentiel au bonheur, c'est l'absence de contraintes, de charges, de poids...
Ce qui peut empêcher d'atteindre le bonheur, c'est toutes les contraintes de la vie moderne, stressante...
(Femme, 50-64 ans, employée administrative)





Le bonheur, une question d'attitude ?



Quali

Toutefois, le bonheur ne résiderait pas uniquement dans le fait de disposer des éléments essentiels (des personnes avec qui le partager, une stabilité matérielle et l'absence de soucis) mais aussi dans **une attitude personnelle, une certaine volonté.**

En effet, **l'optimisme, la positivité** et la capacité à relativiser, à se concentrer sur l'essentiel et à se satisfaire des petits plaisirs au quotidien seraient la clé pour atteindre le bonheur. Au final, **le plus grand obstacle au bonheur serait alors soi-même.**

Le confort matériel et le plaisir participent au bonheur mais ils ne suffisent pas.

« *Pour atteindre le bonheur, il faut aussi le vouloir, l'optimisme, ça s'apprend et ça demande des petits efforts au quotidien.*

(Femme, 35-49 ans, assistante de communication)

Ce qui peut empêcher le bonheur, c'est soi-même. Si notre état d'esprit ne se trouve pas dans de bonnes dispositions, tout peut être gâché. Il faut essayer de s'affranchir de tous les éléments susceptibles de polluer notre joie. Le bonheur n'est pas un état permanent, mais une faculté à apprécier les plaisirs quand ils se présentent, voire à les provoquer.

(Femme, 35-49 ans, chargée d'achats)



« *Essentiel : Savoir relativiser les choses et se contenter de l'essentiel, de la santé, du plaisir, de l'être et non du paraître, de la possession ou du pouvoir. Attacher de l'importance aux futilités, perdre de vue d'où l'on vient et qu'on finira tous pareils peut en revanche nuire au bonheur.*

(Homme, 35-49 ans, contrôleur de gestion)

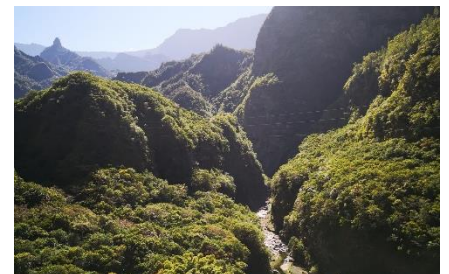




Moodboard : le bonheur en images



Quali



Images sélectionnées par les participants pour illustrer un moment de bonheur

02



Travail et bonheur sont-ils compatibles ?



Le travail contribue au bonheur car il apporte une stabilité financière



Le travail permet avant tout **d'avoir un revenu**, et ainsi de **subvenir à ses besoins** et à ceux de sa famille. Il donne **la base matérielle et financière nécessaire** pour développer sa vie personnelle (se loger, s'offrir des loisirs, voyager...).

La stabilité matérielle qu'il procure permet de **libérer son esprit des préoccupations financières** et de la précarité qui peuvent être des obstacles au bonheur. En ce sens, il est **source de sérénité**.



Le travail peut contribuer au bonheur quand on s'accomplit à travers lui, le travail nous fournit l'argent pour construire notre vie (logement, biens, loisirs)

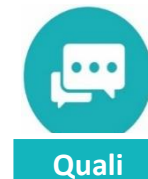
(Homme, 35-49 ans, responsable logistique)

Sans travail à moins d'être rentier on ne peut avoir la sérénité car on s'inquiète toujours du risque de manquer de moyen financiers pour mener une vie décente

(Homme, 35-49 ans, acheteur)



Le travail contribue au bonheur car il donne une place dans la société et entretient le lien social



Le travail contribue également au bonheur car il **génère du lien social** : en effet, travailler permet de **se sentir utile à la société**, de trouver et de faire valoir sa place dans cette dernière.

En donnant à chacun un rôle bien défini, il permet de **donner du sens à notre vie** et contribue ainsi à notre épanouissement.



Le travail pour moi, c'est la réalisation de soi-même au travers d'une activité utile à la société. Se sentir utile, sentir que ce qu'on fait à un impact positif... C'est aussi un moyen de subvenir à ses besoins et aux besoins des siens.

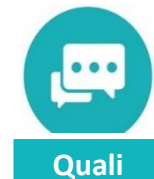
(Femme, 50-64 ans, Chef de projets)

Le travail est un élément important qui permet de s'accomplir et de se rendre utile pour un but qui nous motive.
(Homme, 35-49 ans, cadre industrie pharmaceutique)

Le travail peut contribuer au bonheur si l'on sent que l'on est utile à des gens, que ce qu'on fait a un sens.
(Femme, 25-34 ans, autoentrepreneur)



Le travail contribue au bonheur car il permet de mieux apprécier son temps libre



Si la liberté et l'absence de contraintes sont associées au bonheur, dans la réalité, le travail, son cadre et ses contraintes permettent de **mieux apprécier les temps libres, de repos.**

Le travail permet ainsi de **créer un équilibre** dans la vie de chacun, permettant d'alterner des périodes d'activité et des périodes de détente bien méritées.



*Le travail permet aussi de mieux apprécier les temps personnels et privés, c'est un équilibre entre les deux.
(Homme, 50-64 ans, enseignant)*



*J'aime le travail pour ses contacts avec d'autres personnes, j'aime aussi les challenges que cela apporte. Sans travail on apprécie sans doute moins son temps libre.
(Homme, 18-25 ans, architecte)*





Le travail contribue au bonheur car il permet de s'épanouir et de se réaliser



Le travail permet également de **s'épanouir à titre personnel**, de se réaliser, en **développant des qualités et des compétences**.

Il permet de se sentir valorisé et de **prendre confiance en soi**, éléments qui peuvent contribuer au bonheur et rejaillir dans la vie personnelle.



*Il peut contribuer au bonheur, on se sent valorisé, on a une meilleur estime de soi
(Femme, 35-49 ans, infirmière)*





La contribution du travail au bonheur personnel

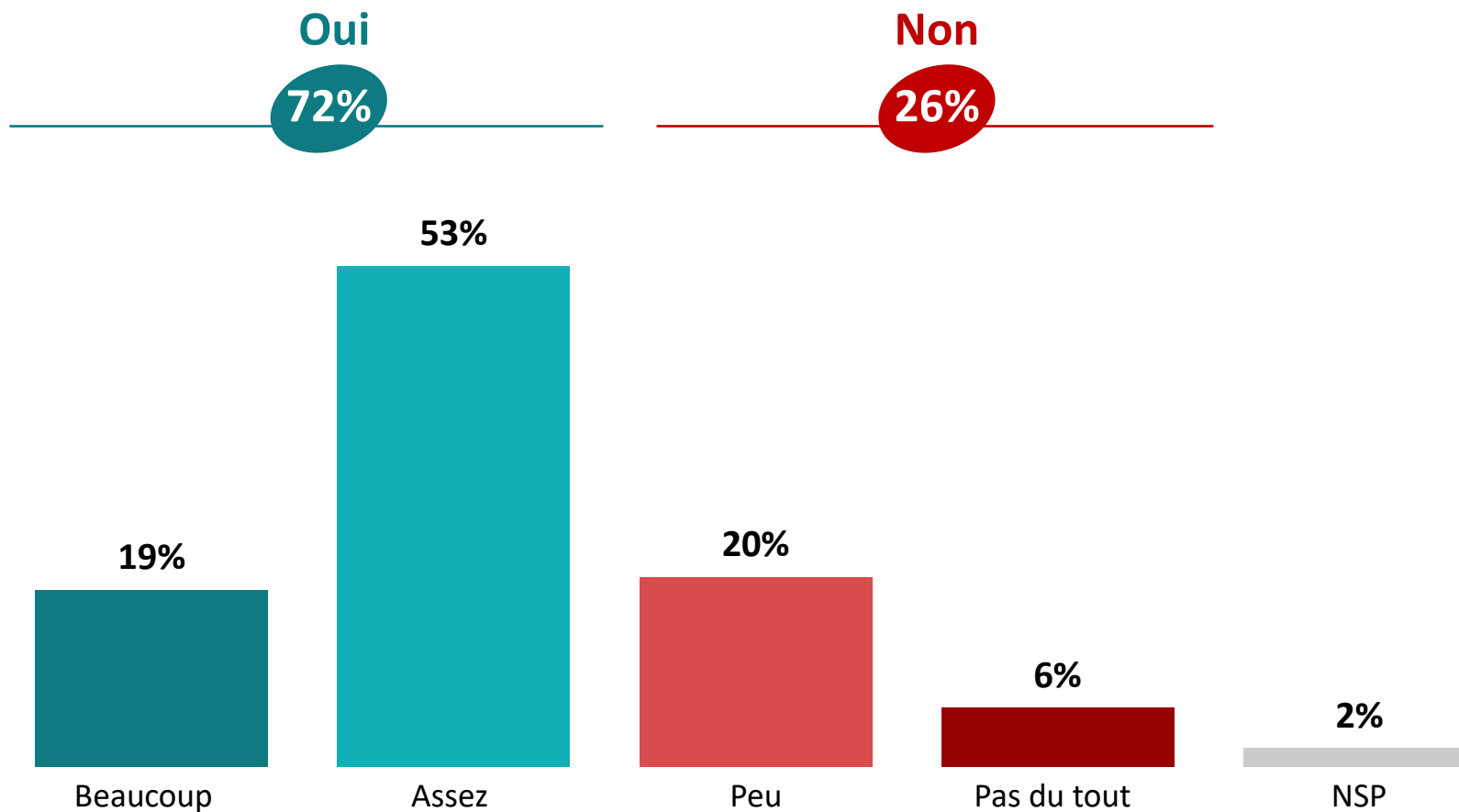


Quanti

Q. Diriez-vous que le travail contribue à votre bonheur personnel ?



2 025
actifs





L'existence d'une corrélation entre bien-être au travail et bonheur personnel



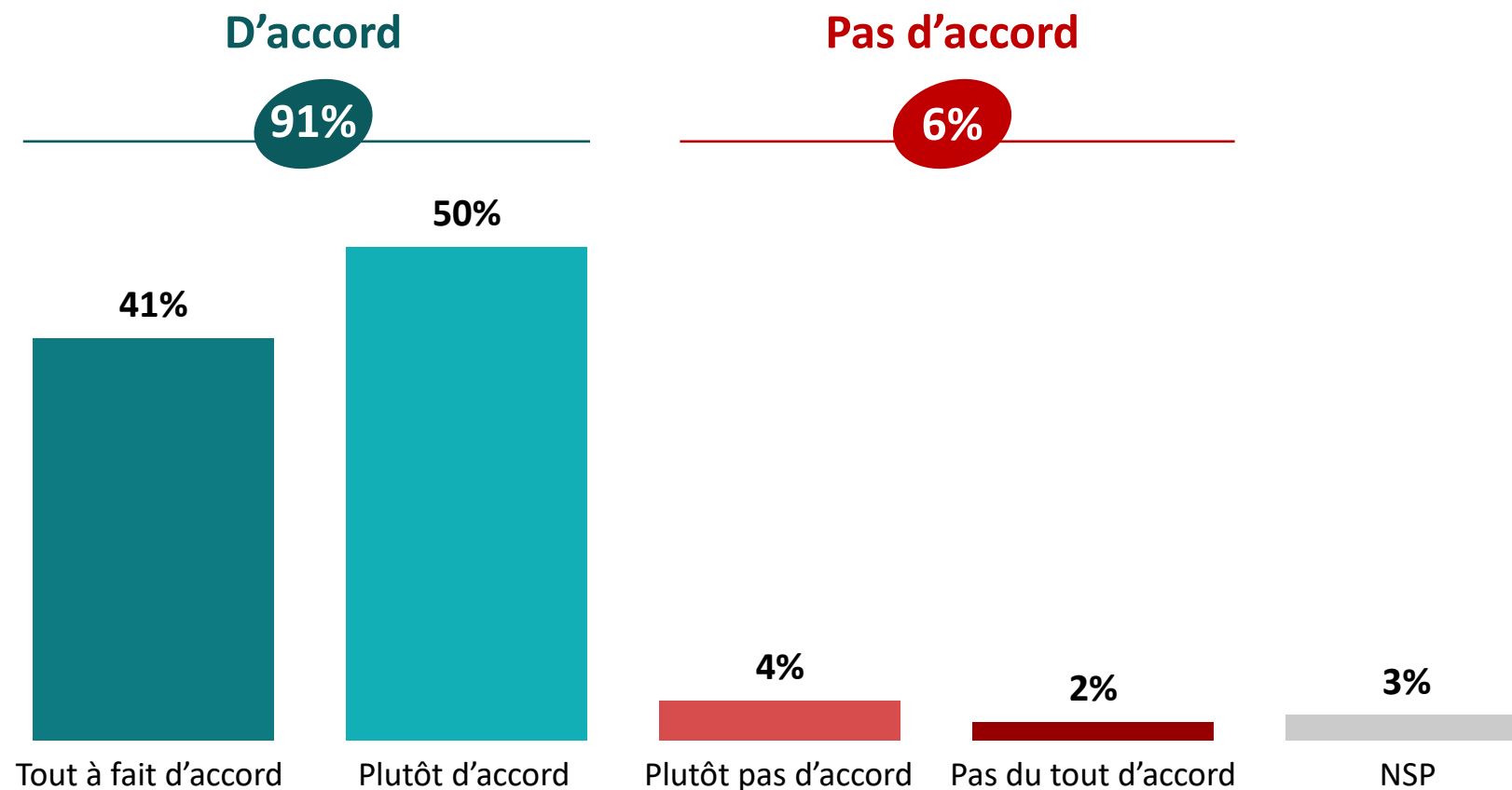
Quanti



2 025

actifs

Q. Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec cette phrase : « Si on est heureux au travail, cela a un impact sur notre bonheur personnel, et inversement. Le bonheur au travail et le bonheur personnel sont liés et se nourrissent mutuellement » ?





Les principaux points de développement permis par le travail



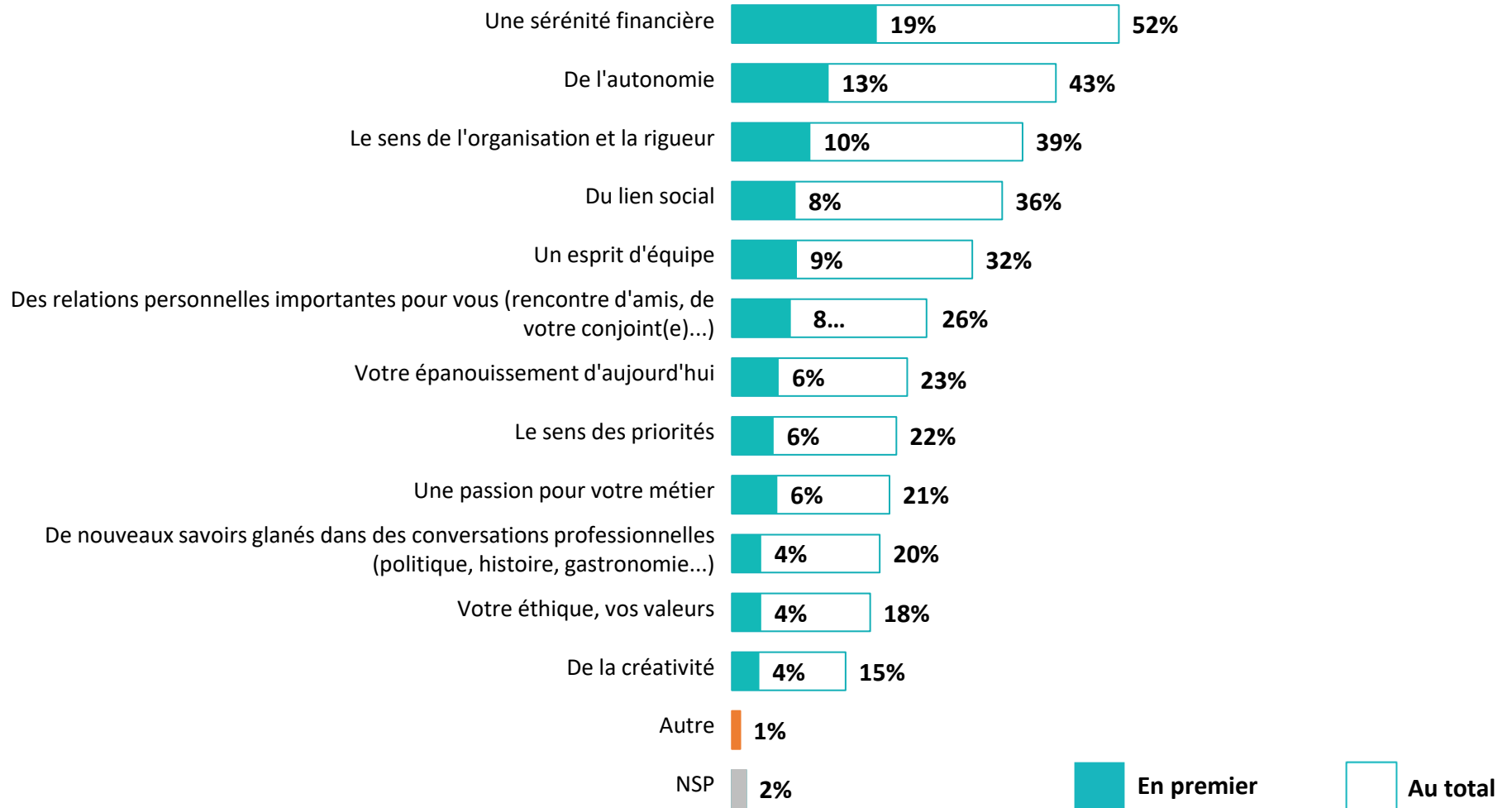
Quanti



2 025
actifs

Q. Vous personnellement, qu'est-ce que le travail vous a avant tout permis de développer ?

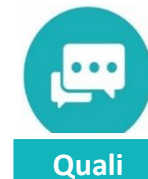
Quatre réponses possibles, classées de la plus importante à la moins importante - Total supérieur à 100%.



■ En premier □ Au total



Le travail peut contribuer au bonheur, mais à certaines conditions



Toutefois, le bonheur peut également **devenir un obstacle au bonheur**. En effet, dans certaines conditions, il peut devenir trop contraignant, générer du stress, du mal être, et au final nuire au bonheur global.

Ainsi, certaines conditions existent pour que le travail puisse contribuer réellement au bonheur.



On pourrait dire que le travail empêche d'être heureux puisqu'il réduit les libertés, fatigue et parfois détruit la santé pourtant le travail est également ce qui assure notre survie, par le biais d'un salaire, notre vie sociale et notre épanouissement, alors le travail est-il nécessaire au bonheur ?

(Femme, 35-49 ans, assistante de communication)





Aimer son travail, une condition primordiale pour que travail rime avec bonheur



Quali

La première condition qui apparait primordiale pour que le travail contribue au bonheur et n'y soit pas un obstacle, est **d'avoir un travail que l'on aime et qui nous plait.**

Il semble en effet particulièrement difficile de s'épanouir et d'être heureux dans un travail non choisi ou qui ne nous plait pas par nature.



« Être heureux au travail symbolise pour moi, l'envie de se lever le matin pour aller travailler et vouloir accomplir sa tâche avec plaisir, que ce travail ne soit pas une contrainte juste économique.
(Homme, 50-64 ans, coordonnateur sécurité) »



« Être heureux au travail c'est déjà faire un métier que l'on aime
(Femme, 50-64 ans, vendeuse) »

« [Être heureux au travail c'est] avoir un travail que j'aime, que j'ai choisi
(Homme, 50-64 ans, architecte informatique) »





Une bonne entente entre collègues contribue au bien-être au travail, et donc au bonheur



Un autre élément majeur pour contribuer à être heureux au travail, bien que non suffisant à lui seul, est la **bonne entente avec les collègues de travail**.

Une bonne ambiance de travail sur le plan humain peut en effet largement contribuer à rendre l'expérience du travail agréable et satisfaisante.

Au contraire, **de mauvais rapports, une ambiance de travail délétère, des conflits**, peuvent être autant **d'obstacles au bonheur** au travail et in fine, au bonheur en général.



*Les éléments essentiels pour être heureux au travail, c'est d'avoir une bonne ambiance avec ses collègues
(Femme, 25-34 ans, chargée d'affaires réglementaires)*



*L'élément principal pour être heureux au travail c'est la bonne entente avec ses collègues de travail.
(Homme, 35-49 ans, collaborateur assurance)*



*Une bonne ambiance est un facteur clé pour être heureux au travail !
(Femme, 35-49 ans, assistante de communication)*



Un cadre de travail agréable apparaît essentiel pour se sentir bien au travail et être heureux



Pour être heureux au travail, il est également important d'évoluer dans un **cadre de travail agréable** : adéquation du matériel mis à disposition, confort des locaux, services proposés aux employés...

Tous ces éléments permettent de **faciliter le quotidien au travail** et jouent grandement sur le bien-être des travailleurs et in fine, leur bonheur global.



*L'entreprise doit tout faire pour créer un environnement de travail agréable qui vous donne envie, ce qui est actuellement pris en compte par de plus en plus d'entreprises actuellement, avec des services dédiés au bien-être, conciergerie, salle de pause et détente, soutien psychologique, etc.
(Homme, 50-64 ans, coordonnateur sécurité)*



*Les éléments essentiels pour se dire heureux au travail : que l'employeur mette en place les conditions de travail efficaces et fournisse des outils adaptés sans oublier de prêter une attention particulière au confort des salariés. Ainsi, de nombreuses entreprises (souvent de grandes entreprises) proposent des services qui rendent la vie de leurs salariés plus facile : conciergerie, coiffeur et leur permettent d'être moins stressé et plus concentré sur leur travail. Tout le monde y gagne.
(Homme, 35-49 ans, enseignant)*





La reconnaissance au travail, élément essentiel pour se dire heureux au travail



Le travail permet de s'épanouir, de prendre confiance en soi, et de se sentir utile à la société. Toutefois, pour qu'il joue ce rôle, il est **primordial que le travail soit reconnu à sa juste valeur, notamment par la hiérarchie.**

A cette reconnaissance s'ajoute **le besoin de confiance** de la part de la hiérarchie. Le fait d'accorder de l'autonomie à ses salariés, de leur faire confiance, et de savoir valoriser et reconnaître leur travail, ne serait-ce que par un simple merci, sont des éléments primordiaux pour que les salariés puissent se dire heureux au travail.



*Pour être heureux au travail je pense qu'il faut qu'il y ait une reconnaissance du travail accompli.
(Homme, 35-49 ans, directeur financier)*

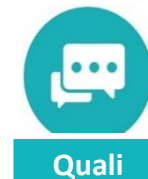


*Être heureux au travail c'est avoir la confiance de son supérieur hiérarchique. L'élément, à mon sens, le plus néfaste au travail est le harcèlement et la pression imposés par un « petit chef ».
(Homme, 35-49 ans, collaborateur assurance)*





Le travail doit laisser de la place à la vie privée pour contribuer au bonheur



Enfin, pour être heureux au travail, et ainsi, être heureux en général, il apparaît **essentiel que le travail n'empiète pas sur la vie privée**. Un travail qui ne permettrait pas d'atteindre un équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle serait ainsi nécessairement un obstacle au bonheur global.

Le travail doit donc **rester à sa place** et permettre au travailleur de profiter de son temps libre comme il le souhaite, sans avoir l'esprit pollué par son travail.



*Le bonheur au travail, c'est être bien dans son travail et savoir l'oublier quand on est à la maison.
(Homme, 18-25 ans, architecte)*



*Être heureux au travail, c'est pouvoir tout concilier, pouvoir faire tout ce qu'on aime, trouver du temps pour pouvoir faire tout ce qu'on a envie de faire à côté du travail, c'est sortir de son travail content d'avoir accompli des choses bien, c'est sortir de son travail "pas lessivé", suffisamment en forme pour pouvoir faire autre chose "après le travail", pouvoir vivre un peu la vie...! C'est pouvoir travailler et en même temps pouvoir aussi profiter de la vie !
(Femme, 50-64 ans, employée administrative)*



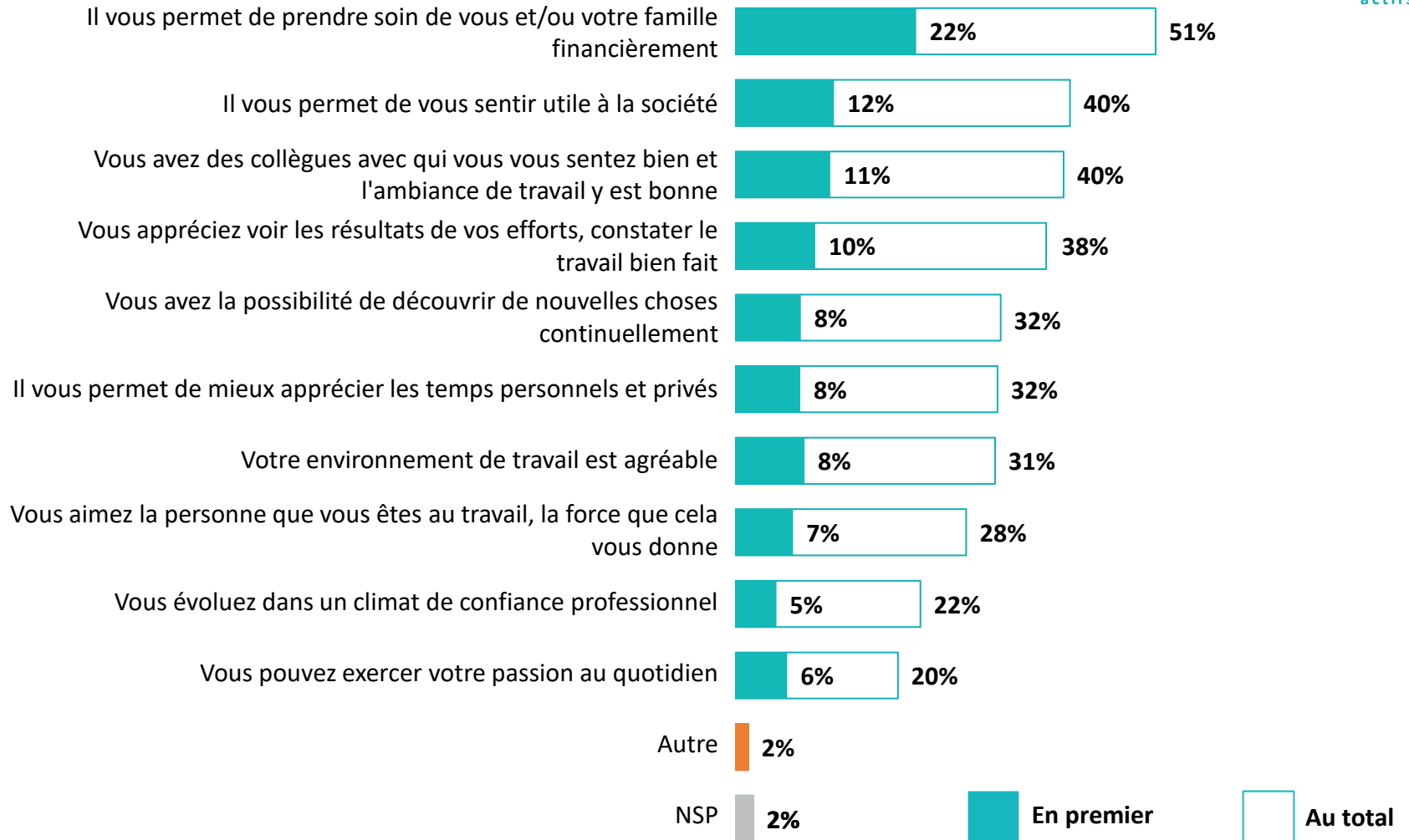


Les raisons d'être heureux liées au travail



Q. Pour vous, le travail vous rend surtout heureux parce que... ?

Quatre réponses possibles, classées de la plus importante à la moins importante - Total supérieur à 100%.



03



Un lien avant tout subjectif et qui dépend du rapport que l'on entretient avec son travail



Les quatre grandes catégories d'actifs (1/2)



Se rendent au travail
avec plaisir

16%

Les passionnés

30%

Les précurseurs

Attachent plus
d'importance au fait
d'avoir **un travail
qui leur plaise**
qu'un travail qui ait du
sens

Attachent plus
d'importance au fait
d'avoir **un travail
qui ait du sens**
qu'un travail qui leur
plaise

26%

Les résignés

26%

Les modérés

Se rendent au travail

sans se poser de questions ou
à reculons

2%

Les indécis

Ne parviennent pas à se
positionner dans l'axe



Les quatre grandes catégories d'actifs (2/2)



16% Les passionnés

Pour eux le travail c'est... **toute leur vie**

Les passionnés vivent pour leur travail et le font avec plaisir. Ils cherchent à faire leurs preuves en permanence et sont tournés vers l'avenir. Pour eux, le travail est une liberté avant d'être un devoir. C'est une passion, un moyen de s'évader et de trouver de l'épanouissement. Ils aiment la personne qu'ils sont au travail et la force que cela leur donne. Ils aiment leur travail auquel ils s'identifient, et cela contribue à leur bonheur.

30% Les précurseurs

Pour eux le travail c'est... **un moyen de s'épanouir**

En règle générale, les précurseurs vont travailler avec plaisir et le travail contribue fortement à leur bonheur et à leur épanouissement personnel. Plus que la recherche de plaisir, il est important pour eux d'avoir un travail qui ait du sens. C'est pourquoi, même si leur profession leur permet d'assurer leur sécurité financière, il leur importe davantage qu'elle leur permette de développer leurs valeurs. Ils aiment leur travail, qui donne du sens à leur vie, et ils y sont heureux.

26% Les résignés

Pour eux le travail c'est... **une épreuve**

Les résignés ne trouvent pas vraiment, voire pas du tout, de bonheur dans le travail. Le travail leur permet avant tout de survivre financièrement et de prendre soin de leur famille. Pour les résignés cette situation est subie : ils voient le travail comme un devoir. Ils ont le sentiment que le travail restreint les libertés et la vie sociale, enferme dans des cases et est un frein à l'évasion. Ils n'aiment pas vraiment leur travail qui ne les épanouit pas et ne contribue pas à leur bonheur. Ils sont inquiets pour leur avenir.

26% Les modérés

Pour eux le travail c'est... **un gagne pain**

Les modérés considèrent avant tout leur travail comme un « gagne-pain ». Ils ont davantage apprécié leur travail par le passé mais aujourd'hui il ne contribue que peu à leur bonheur. Ils s'y rendent sans plaisir particulier, mais sans rejet massif non plus : ils y vont sans se poser de questions. C'est un moyen de gagner leur vie, parallèle à leur vie personnelle. Pour eux, le travail est un moyen, pas une fin, leur épanouissement n'en dépend pas. Ils ne veulent pas mélanger vie professionnelle et vie personnelle.



Les passionnés

16% des actifs



Les passionnés vivent pour leur travail et le font avec plaisir. Ils cherchent à faire leurs preuves en permanence et sont tournés vers l'avenir. **Pour eux, le travail est une liberté avant d'être un devoir.** C'est une passion, un moyen de s'évader et de trouver de l'épanouissement. Ils aiment la personne qu'ils sont au travail et la force que cela leur donne. **Ils aiment leur travail auquel ils s'identifient, et cela contribue à leur bonheur.**



Carte d'identité

Deux sous-profils majeurs : des nouveaux arrivants cherchant à faire leurs preuves ou des entrepreneurs investis

- Ils ont **le plus souvent entre 35 et 49 ans** mais une légère surreprésentation parmi les **18 à 24 ans**
- Ils habitent un peu plus souvent la **région parisienne**
- Ils travaillent plus souvent dans le **secteur du commerce**
- Ils sont surreprésentés parmi les **chefs d'entreprise et commerçants**, et plus souvent que la moyenne **travaillent seuls / n'ont pas de salariés.**
- Ils ont moins **d'ancienneté** dans leur entreprise / ont **créé leur entreprise il y a moins de 5 ans**



La contribution du travail à leur bonheur

Le travail contribue à leur bonheur...

Les passionnés considèrent que le travail doit apporter du plaisir plus qu'avoir du sens. Ils sont heureux de se rendre au travail car pour eux, il s'agit autant d'un moyen de gagner de l'argent que de s'accomplir. Ils voient le travail comme une liberté plus qu'un devoir.

...Et leur permet d'exister

Ils estiment que les plus beaux moments de leur carrière sont dans les temps présents et à venir. Ils sont tournés vers l'avenir et cherchent continuellement à faire leurs preuves pour pouvoir évoluer. Ils aiment la personne qu'ils sont au travail et la force que cela leur donne. Pour rien au monde ils ne voudraient changer d'activité.

J'ai la chance d'avoir fait de ma passion mon métier en créant mon élevage canin, j'y consacre toute ma vie, je serais incapable de travailler pour quelqu'un, je n'envisage pas d'autre métier, même si je n'ai plus de vie sociale, même si je ne serais jamais riche, je suis heureuse comme ça.

Mon travail occupe toute ma vie, je vis au rythme de mon élevage. M'occuper de mes animaux est aussi un plaisir, il y a des jours plus chargés que d'autres, pour être heureux je pense que ce n'est pas la quantité de travail qui compte, mais plutôt la qualité, lorsqu'on fait quelque chose qu'on aime alors on est heureux, non ?

(Femme, 35-49 ans, éleveur canin)



Les passionnés

16% des actifs



Quanti

Les passionnés vivent pour leur travail et le font avec plaisir. Ils cherchent à faire leurs preuves en permanence et sont tournés vers l'avenir. **Pour eux, le travail est une liberté avant d'être un devoir.** C'est une passion, un moyen de s'évader et de trouver de l'épanouissement. Ils aiment la personne qu'ils sont au travail et la force que cela leur donne. **Ils aiment leur travail auquel ils s'identifient, et cela contribue à leur bonheur.**



Le travail en période de confinement

Une préférence pour le travail sur place...

Ayant le plus souvent une activité hors bureau, mais qui a pu se poursuivre pendant les confinements, ils ont davantage continué à se rendre sur place que la moyenne. Plus généralement, leur vie tourne autour du travail et leur bonheur en dépend, ils ont donc cherché à continuer leur activité le plus normalement possible.

...Même s'ils ne rejettent pas le télétravail

Ils sont bien équipés en numérique et apprécient de pouvoir travailler dans le calme de leur logement. Néanmoins peu d'entre eux ont été concernés par le télétravail, rien ne valant pour eux le bonheur de se rendre sur place.



Le rapport au numérique

Ouverts au numérique, mais moins que les précurseurs

Ils sont plutôt enthousiastes à l'idée que leurs secteurs d'activité s'ouvrent davantage au numérique.

Pour autant ils n'en font pas un objectif ultime comme le font les précurseurs.



Je ne suis pas concernée par le télétravail, je passe plus de temps au téléphone, par e-mail et sur messenger avec chaque client avant sa venue, mais ce n'est pas du télétravail.

(Femme, 35-49 ans, éleveur canin)





Les précurseurs

30% des actifs



Quanti

En règle générale, les précurseurs vont travailler avec plaisir et **le travail contribue fortement à leur bonheur et à leur épanouissement personnel. Plus que la recherche de plaisir, il est important pour eux d'avoir un travail qui ait du sens.** C'est pourquoi, même si leur profession leur permet d'assurer leur sécurité financière, il leur importe davantage qu'elle leur permette de développer leurs valeurs. **Ils aiment leur travail, qui donne du sens à leur vie, et ils y sont heureux.**



Carte d'identité

Plutôt jeunes, mais ayant déjà fait leurs premiers pas dans la vie active, ils ont acquis un statut confortable.

- Ils sont surreprésentés parmi les **25 à 34 ans**
- Ils appartiennent plus souvent aux catégories socioprofessionnelles **très aisées**
- Ils occupent en majorité une fonction **d'encadrement**
- Ils font partie du **mid-management** voire de la **direction**



La contribution du travail à leur bonheur

Le travail contribue fortement à leur bonheur...

Pour eux, le travail est un moyen de se réaliser personnellement, de trouver sa place dans la société et de développer sa vie sociale. Ils estiment même que le travail est un moyen de s'évader.

...Car il leur a permis d'être en phase avec eux-mêmes
Ils considèrent que leur travail leur a surtout permis de développer leur épanouissement d'aujourd'hui mais aussi leurs valeurs. Grâce à leur travail ils peuvent exercer leur passion.



Le travail pour moi, c'est la réalisation de soi-même au travers d'une activité utile à la société. Se sentir utile, sentir que ce qu'on fait à un impact positif... Je travaille pour une entreprise de santé et j'en suis fière. Je suis une "addict" du travail. Je suis née comme ça, passionnée. Mon père était ainsi et j'ai suivi ses traces. J'aime beaucoup mon travail et j'ai une grande conscience professionnelle. Je me fais un devoir d'atteindre tous mes objectifs en temps et heure.

(Femme, 50-64 ans, Chef de projets)





Les précurseurs

30% des actifs



En règle générale, les précurseurs vont travailler avec plaisir et **le travail contribue fortement à leur bonheur et à leur épanouissement personnel. Plus que la recherche de plaisir, il est important pour eux d'avoir un travail qui ait du sens.** C'est pourquoi, même si leur profession leur permet d'assurer leur sécurité financière, il leur importe davantage qu'elle leur permette de développer leurs valeurs. **Ils aiment leur travail, qui donne du sens à leur vie, et ils y sont heureux.**



Le travail en période de confinement

Une période de sur sollicitation stimulante...

Ils ont le sentiment d'avoir eu des journées plus longues, plus occupées, d'avoir été sollicités en dehors des heures de travail. Exerçant leur passion, cela ne les a pas gênés. Au contraire, une majorité d'entre eux s'est même sentie plus productive qu'en temps normal.

...Et qui leur a offert des avantages, grâce au télétravail

Même s'ils apprécient leur cadre de travail, ils reconnaissent que grâce au télétravail, ils ont moins ressenti de stress. Peut-être parce qu'ils ont pu travailler avec leur conjoint(e) à leurs côtés, et que cela a contribué à leur bonheur personnel.



Le rapport au numérique

Très connectés et connaissant déjà le télétravail...

Pratiquant le télétravail plus souvent que les actifs de manière générale, ils ont l'habitude des outils numériques. Ils sont d'ailleurs beaucoup plus équipés que la moyenne en équipements numérique (ordinateurs, tablette, etc.).

...Ils expriment une appétence pour le numérique.

Ils aspirent à ce que les outils numériques soient davantage développés dans leur secteur d'activité, notamment parce qu'ils estiment en manquer et qu'il y voient un vrai gain en termes de simplicité.



J'ai une vraie tendance à accorder trop d'importance à mon travail, surtout depuis que je suis en télétravail. Je ne déconnecte pas souvent et me laisse rattraper facilement par mon boulot... J'ai du mal à parvenir à un bon équilibre vie privée/vie professionnelle. Heureusement, mon fils est à la maison pendant cette période de reconfinement et est là pour me raisonner.

(Femme, 50-64 ans, Chef de projets)



Je suis une experte. Quelqu'un qui s'est souvent autoformée au sein et en dehors de l'entreprise. J'ai 60 ans, mais ne me sens pas du tout dépassée par les nouvelles technologies. Bien au contraire. Toute ma vie, j'ai aimé apprendre. Si je n'apprends pas, je m'ennuie.

(Femme, 50-64 ans, Chef de projets)





Les résignés

26% des actifs

Les résignés ne trouvent pas vraiment, voire pas du tout, de bonheur dans le travail. Le travail leur permet avant tout de **survivre financièrement** et de prendre soin de leur famille. Pour les résignés cette **situation est subie** : ils voient le travail comme un devoir. Ils ont le sentiment que le travail restreint les libertés et la vie sociale, enferme dans des cases et est un frein à l'évasion. **Ils n'aiment pas vraiment leur travail qui ne les épanouit pas et ne contribue pas à leur bonheur. Ils sont inquiets pour leur avenir.**



Carte d'identité

Plus âgés, ruraux et plus nombreux parmi les ouvriers

- Ils sont surreprésentés parmi les **plus de 50 ans**
- Ils sont **peu diplômés**
- Ils ont des **revenus faibles**
- Ils sont plus souvent **ouvriers** et travaillent dans le secteur de **l'industrie** et du **BTP**
- Ils font partie des **exécutants** et dépendent de leurs managers
- Ils travaillent **peu dans des bureaux**



La contribution du travail à leur bonheur

Le travail ne suscite pas d'enthousiasme chez eux...

Le travail ne contribue pas particulièrement à leur bonheur. Certains vont même au travail à reculons. Ils n'ont pas de passion pour leur travail qui pour eux les stigmatise et les enferme dans une catégorie sociale.

...Et qui est vécu comme un devoir

Ils voient dans le travail un moyen de survivre. C'est une contrainte, un devoir qui les bride et les empêche d'exister comme ils le voudraient. Ils travaillent avant tout pour leur salaire et n'en retirent pas particulièrement d'autres points positifs.



*Pour moi le sens du travail c'est de gagner sa vie. je travaille car il faut payer les factures sinon je m'en passerai volontiers comme une majorité de gens je pense.
(Homme, 35-49 ans, agent de transit)*





Les résignés

26% des actifs

Les résignés ne trouvent pas vraiment, voire pas du tout, de bonheur dans le travail. Le travail leur permet avant tout de **survivre financièrement** et de prendre soin de leur famille. Pour les résignés cette **situation est subie** : ils voient le travail comme un devoir. Ils ont le sentiment que le travail restreint les libertés et la vie sociale, enferme dans des cases et est un frein à l'évasion. **Ils n'aiment pas vraiment leur travail qui ne les épanouit pas et ne contribue pas à leur bonheur. Ils sont inquiets pour leur avenir.**



Le travail en période de confinement

Confrontés aux cessations d'activité ...

La période actuelle constitue un moment compliqué de leur vie professionnelle, beaucoup ont été contraints de cesser leur activité avec la crise.

...Ils sont inquiets pour leur avenir...

Ceux qui ont pu continuer à exercer leur activité ont le plus souvent continué à se rendre sur leur lieu de travail. Ces derniers n'ont pas senti de changement particulier dans leur activité, voire ont eu moins de travail.

...Et incriminent leur entreprise

Dans l'ensemble, beaucoup estiment que leur entreprise n'a pas su faire face à la crise. De manière générale, les résignés estiment ne pas évoluer dans un climat de confiance professionnelle



J'ai été en chômage partiel j'ai pu reprendre après et la rebelote chômage partiel à nouveau.

(Homme, 35-49 ans, agent de transit)



Le rapport au numérique

Un certain désintérêt pour le numérique ...

Les résignés trouvent moins d'intérêt que les autres dans le numérique. Ils souhaitent moins que des nouveaux outils numériques soient créés dans leur secteur d'activité et sont eux-mêmes moins équipés en numérique. Le numérique représente par ailleurs une menace.

...En partie lié à leur secteur d'activité

Ce rapport au numérique est en partie lié aux spécificités des secteurs d'activité des résignés (Industrie et BTP notamment) : ils ne saisissent pas la pertinence de disposer d'outils numériques dans leur travail au quotidien. Le fait qu'ils soient plus âgés et aient d'autres préoccupations plus immédiates sont aussi des clefs d'explication.



Un ordinateur et des logiciels spécifiques à mon domaine, cela peut faciliter la vie au travail mais également supprimer des emplois

(Femme, 18-24 ans, technicienne)





Les modérés

26% des actifs

Les modérés considèrent avant tout leur travail comme un « gagne-pain ». Ils ont davantage apprécié leur travail par le passé mais aujourd'hui il ne contribue que peu à leur bonheur. Ils s'y rendent sans plaisir particulier, mais sans rejet massif non plus : ils y vont sans se poser de questions. C'est un moyen de gagner leur vie, parallèle à leur vie personnelle. **Pour eux, le travail est un moyen, pas une fin**, leur épanouissement n'en dépend pas. **Ils ne veulent pas mélanger vie professionnelle et vie personnelle.**



Carte d'identité

Plus âgés et diplômés que la moyenne, ils n'occupent pour autant pas de fonctions hiérarchiques élevées, ni de fonctions d'encadrement.

- Ils sont surreprésentés parmi les **35 à 49 ans**
- Ils sont plus souvent allés jusqu'au **Bac+3** voire **Bac+5**
- Beaucoup sont dans leur entreprise depuis **plus de 10 ans**
- Ils sont plus souvent **employés** ou **professions intermédiaires**
- Ils font partie des **exécutants** et dépendent de leur managers

*C'est avant tout une contrainte, le travail. Je ne vais pas au travail pas à reculons, c'est plus une normalité
(Homme, 35-49 ans, enseignant)*

« *Le travail est une activité de contribution au bon fonctionnement de toute société. Ma personne ne se limite pas à mon activité professionnelle. Je travaille pour vivre, je ne vis pas pour travailler.*

(Femme, 35-49 ans, chargée d'achats)



La contribution du travail à leur bonheur

Le travail ne contribue que peu à leur bonheur...

Leur bonheur ne dépend pas vraiment de leur travail. Pour eux, aller au travail est un devoir, un automatisme, cela ne les rend ni particulièrement enthousiastes ni particulièrement tristes. Ils considèrent que c'est dans l'ordre des choses.

...Peut-être parce que le travail les a déçu...

Une majorité estime le plus grand bonheur dans le travail est aujourd'hui derrière eux : ils ne retrouveront plus jamais quelque chose d'aussi satisfaisant.

...Désormais il s'agit avant tout d'un « gagne-pain »

Les modérés considèrent surtout le travail comme un moyen (financier) d'avoir la vie qu'ils souhaitent en-dehors du travail. Ils cloisonnent très nettement leur vie professionnelle de leur vie privée qu'ils tiennent à préserver.



Les modérés

26% des actifs

Les modérés considèrent avant tout leur travail comme un « gagne-pain ». Ils ont davantage apprécié leur travail par le passé mais aujourd'hui il ne contribue que peu à leur bonheur. Ils s'y rendent sans plaisir particulier, mais sans rejet massif non plus : ils y vont sans se poser de questions. C'est un moyen de gagner leur vie, parallèle à leur vie personnelle. **Pour eux, le travail est un moyen, pas une fin**, leur épanouissement n'en dépend pas. **Ils ne veulent pas mélanger vie professionnelle et vie personnelle.**



Le travail en période de confinement

Une préférence pour le travail sur place ...

Sous-équipés en numérique, ils n'avaient pas pour habitude de télétravailler avant la crise mais y ont été forcés pendant le confinement... Une expérience qui ne les a pas vraiment convaincus. Pourtant ils ne se montrent pas particulièrement attachés à leur cadre de travail, à leurs collègues.

...Car un télétravail présentant peu d'avantages...

Ils ne se sont pas sentis beaucoup plus productifs et ils ont moins que les autres apprécié le fait de travailler seul. Pour beaucoup, leur entreprise n'a pas été à la hauteur face à la crise.

...Et ne permettant pas de séparer vie professionnelle et personnelle

Il est indispensable pour eux de séparer vie professionnelle et vie personnelle, ce qui explique qu'ils aiment moins le télétravail. Ils n'ont pas particulièrement apprécié télétravailler en couple.



Le rapport au numérique

Un rapport peu enthousiaste au numérique...

S'ils souhaitent disposer d'outils numériques adaptés à leur secteur d'activité, ils voient moins la révolution numérique comme un enjeu particulièrement important.

Les missions, sur le fond, restent les mêmes, pas la forme ; et le problème est que au niveau technique, j'ai de plus en plus de mal à suivre, pas formé à ça, et pas intéressé non plus. Ça ouvre à la marge de nouvelles approches, pour plus intégrer en temps normal le numérique, mais là je subis.

(Homme, 35-49 ans, enseignant)



Je sais à quoi m'attendre avec ce nouveau confinement, le réseau tient mais la sensation d'isolement reste pressante et le jonglage avec la vie personnelle est plus acrobatique.

(Femme, 35-49 ans, chargée d'achats)





L'état d'esprit en se rendant au travail

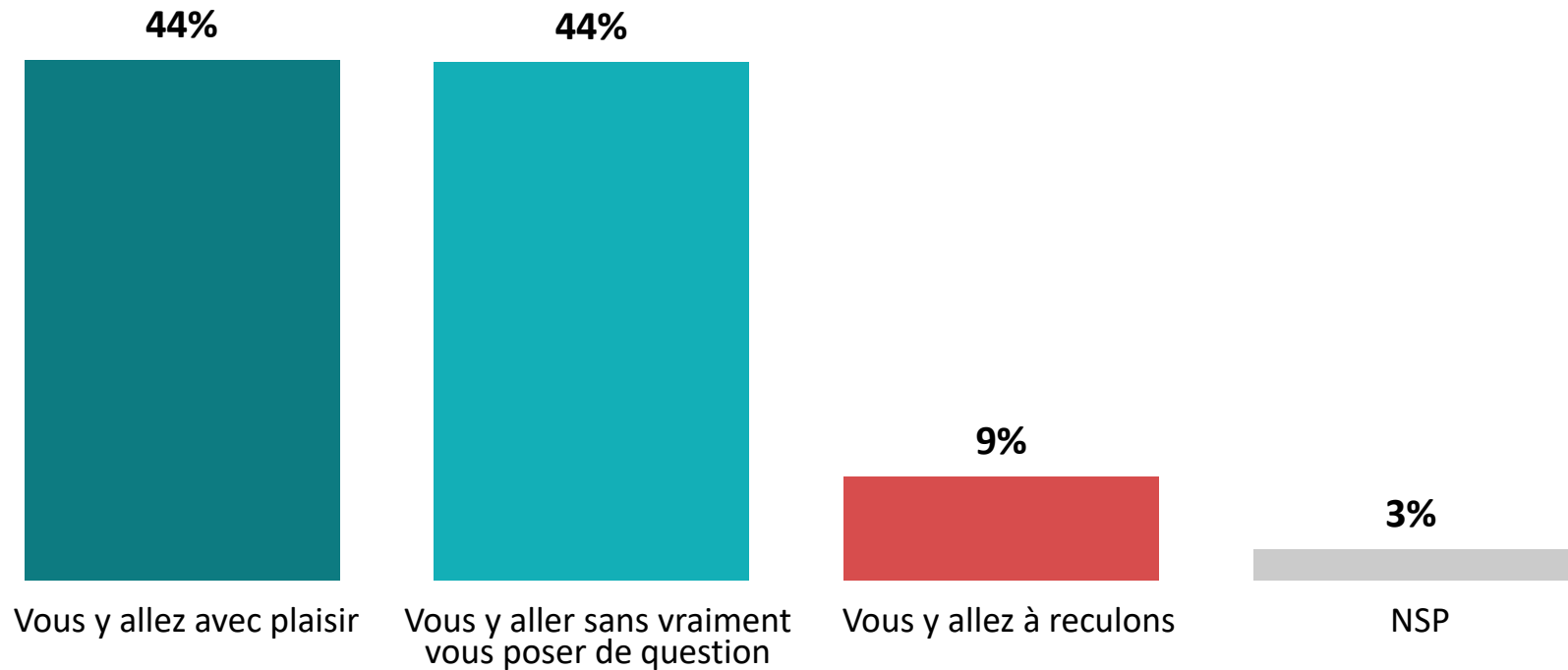


Quanti



2 025
actifs

Q. De manière générale, quelle situation parmi les suivantes correspond le plus à votre situation lorsque vous vous rendez au travail ?





La période de plus grand bonheur au travail

Q. Aujourd'hui, vous avez plutôt le sentiment que votre moment ou votre période de plus grand bonheur au travail... ?



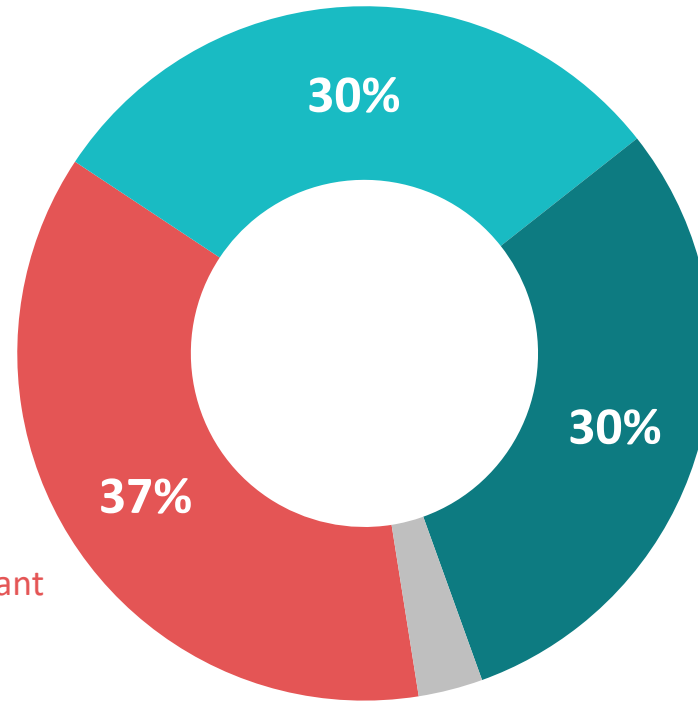
Quanti



2 025

actifs

Est en ce moment-même :
la période actuelle constitue une
opportunité



Est derrière vous :
vous ne retrouverez plus
quelque chose d'aussi satisfaisant

Est devant vous :
tout peut être réinventé

NSP 3%

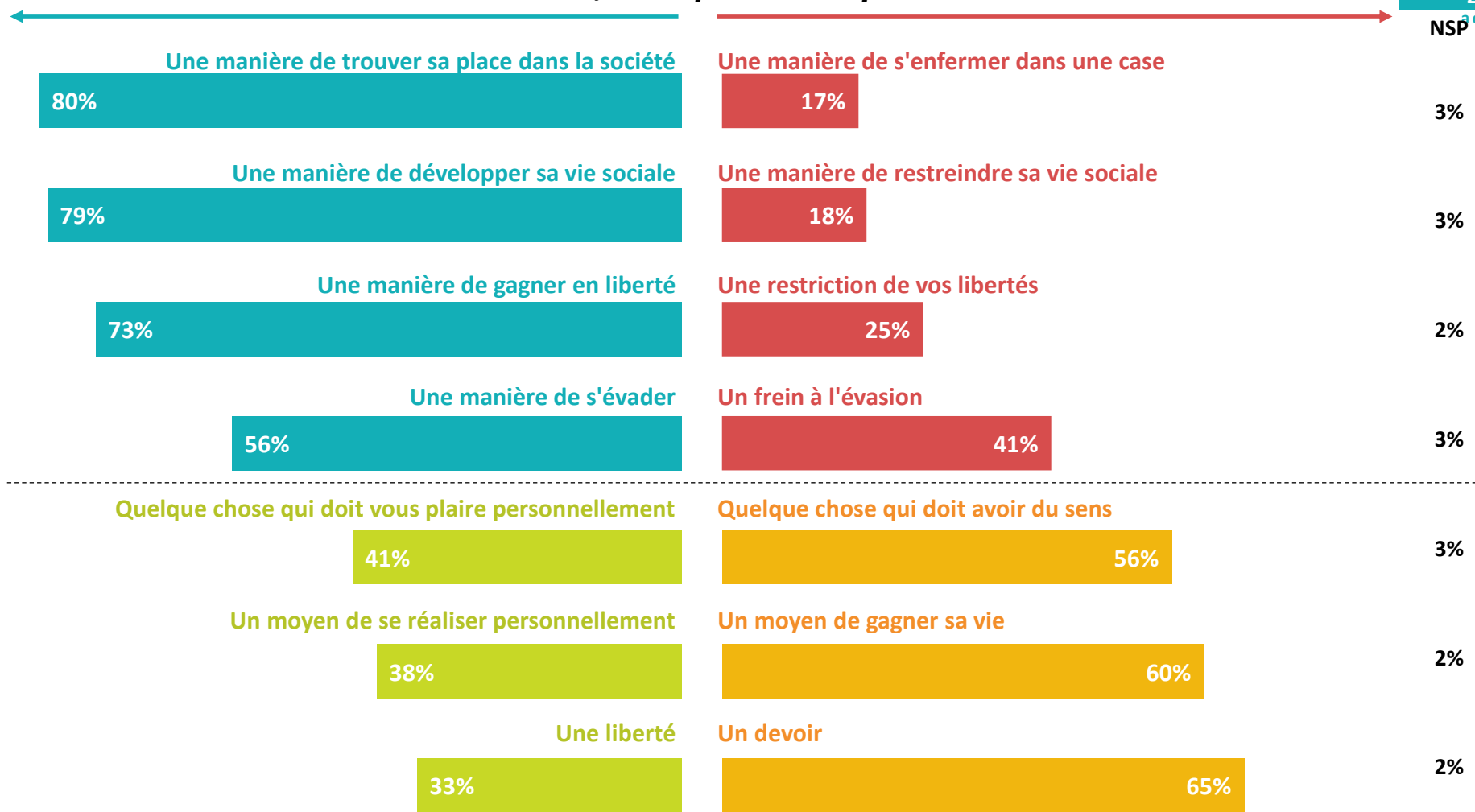


Le rapport au travail



Q. Comment définiriez-vous votre rapport au travail ?

Le travail, c'est pour vous plutôt...



04



Travailler en 2020



La situation de travail lors des deux confinements



Quanti



Q. Vous personnellement...

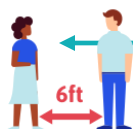


...Quelle était votre principale situation pendant la période du premier confinement (17 mars – 10 mai) ?



...Quelle est votre situation depuis le début du deuxième confinement (depuis le 31 octobre) ?

Si vous avez connu des périodes de chômage partiel, mais que vous avez majoritairement travaillé pendant cette période, répondez en précisant votre situation de travail (présentiel ou télétravail) avant tout.



Vous avez continué à vous rendre sur votre lieu de travail

40%

Vous avez continué à vous rendre sur votre lieu de travail

59%



Sous-Total Télétravail

37%

Sous-Total Télétravail

31%

...dont vous avez été contraint d'adopter le télétravail (non pratiqué auparavant)

21%

...Vous avez été contraint d'adopter le télétravail (non pratiqué auparavant)

12%

...Vous avez télétravaillé comme vous en aviez l'habitude auparavant

9%

...Vous avez télétravaillé comme vous en aviez l'habitude auparavant

11%

...Vous avez été contraint de télétravailler davantage

7%

...Vous avez été contraint de télétravailler davantage

8%

Vous avez cessé de travailler (chômage, fermeture de l'entreprise, fin de contrat, arrêt...)

23%

Vous avez cessé de travailler (chômage, fermeture de l'entreprise, fin de contrat, arrêt...)

10%





Récapitulatif de la situation de travail pendant les deux confinements



A effectué du télétravail



S'est rendu sur place

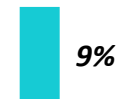


A cessé son activité

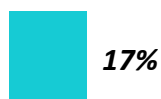
Sous-Total Au moins un confinement



... dont Les deux confinements



... dont Un seul confinement



Aucun



11% ont télétravaillé pendant le premier confinement et sont allés sur place pendant le deuxième (vs 3% l'inverse)

15% ont cessé leur activité pendant le premier confinement mais pas pendant le deuxième (vs 2% l'inverse)



Les changements de rythme de travail pendant les périodes de confinement



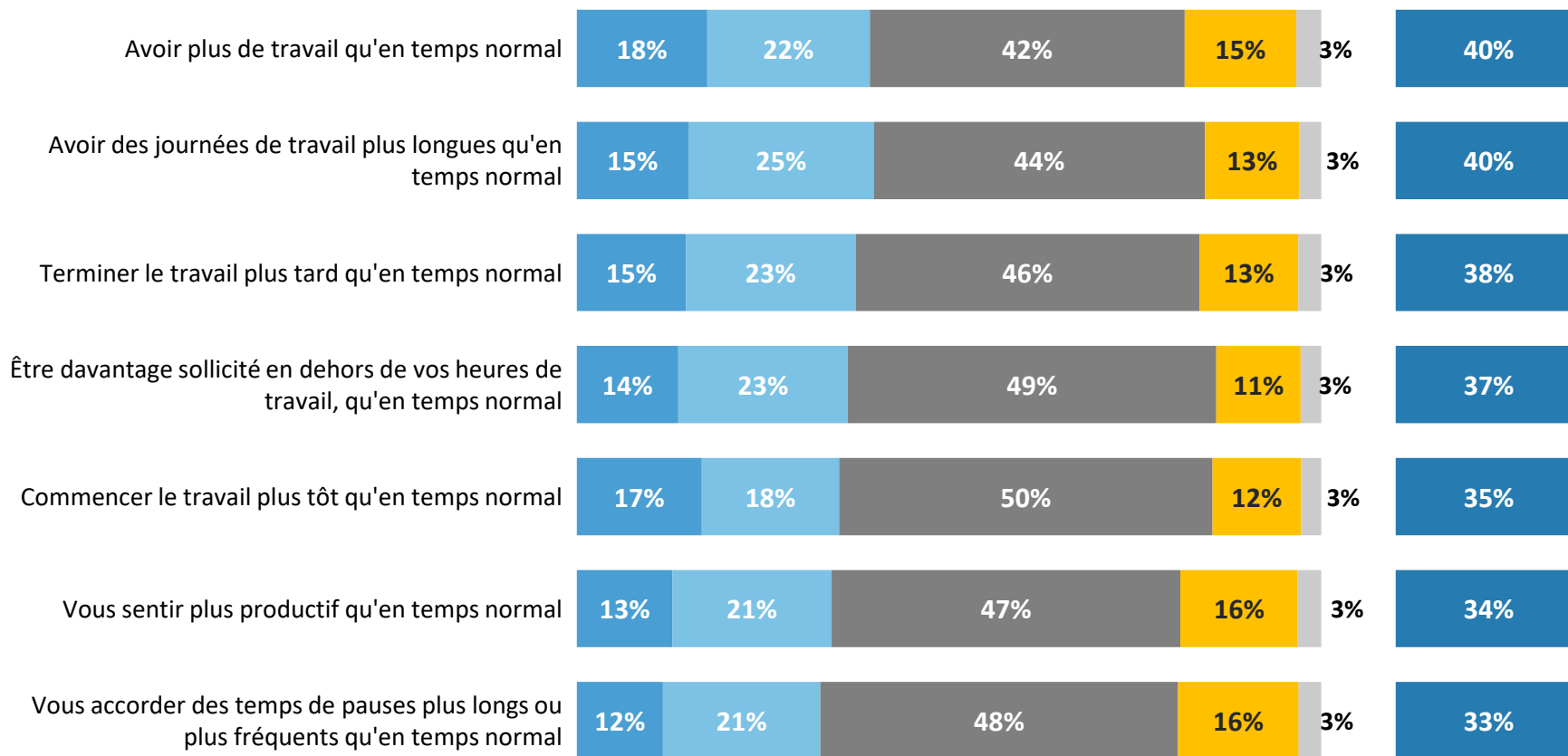
Quanti



2 025

actifs

Q. Pendant les périodes de confinement, quelle(s) que soi(en)t ou ai(en)t été(s) votre/vos situation(s) (télétravail ou non), avez-vous été concerné par chacune des situations suivantes ?



i n o %

■ **Oui, souvent**
■ **Oui, de temps en temps**
■ **Non, vous avez eu le sentiment que c'était comme d'habitude**
■ **Non, vous avez eu le sentiment que c'était plutôt l'inverse**
■ **NSP**



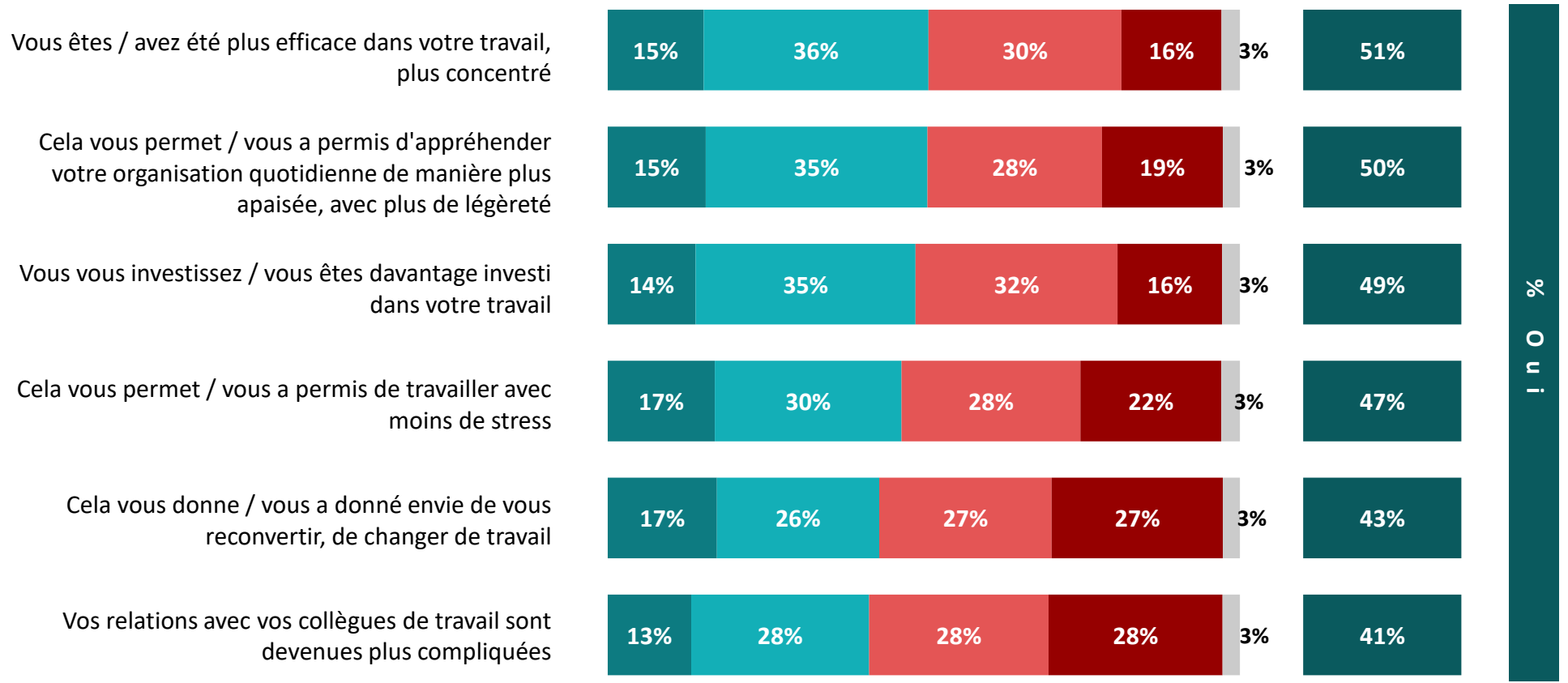
Les répercussions des périodes de confinement sur le rapport au travail



Quanti

Q. Vous personnellement, avez-vous le sentiment que les périodes de confinement actuelles ou passées ont (eu) les répercussions suivantes sur votre rapport au travail ?

2 025 actifs



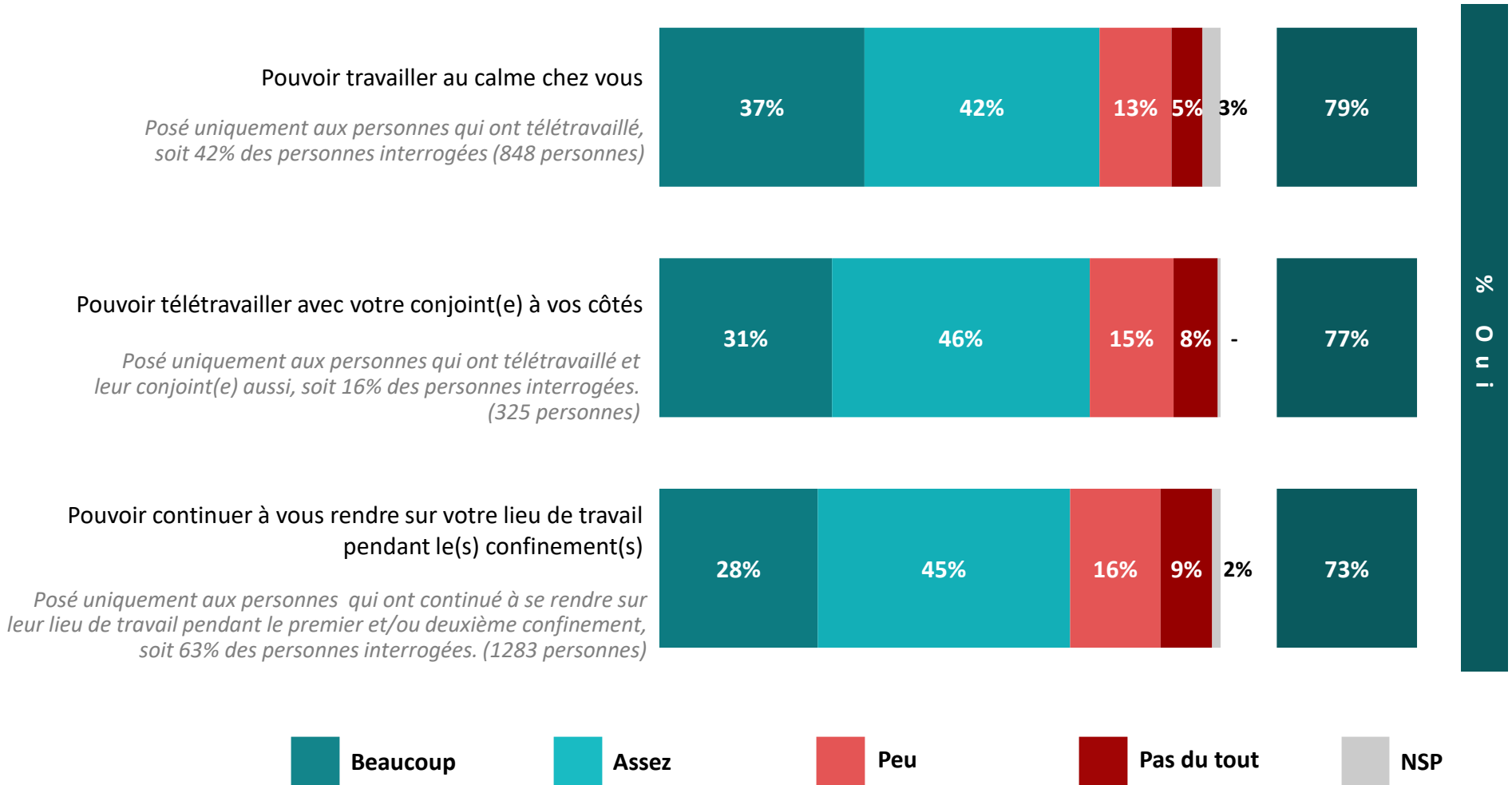
Oui, tout à fait
 Oui, plutôt
 Non, plutôt pas
 Non, pas du tout
 NSP



Les dispositions de travail qui contribuent au bonheur



Q. Diriez-vous que chacune des choses suivantes contribue ou a contribué à votre bonheur personnel ?





L'évolution des conditions de télétravail entre le premier et le de deuxième confinement



Quanti

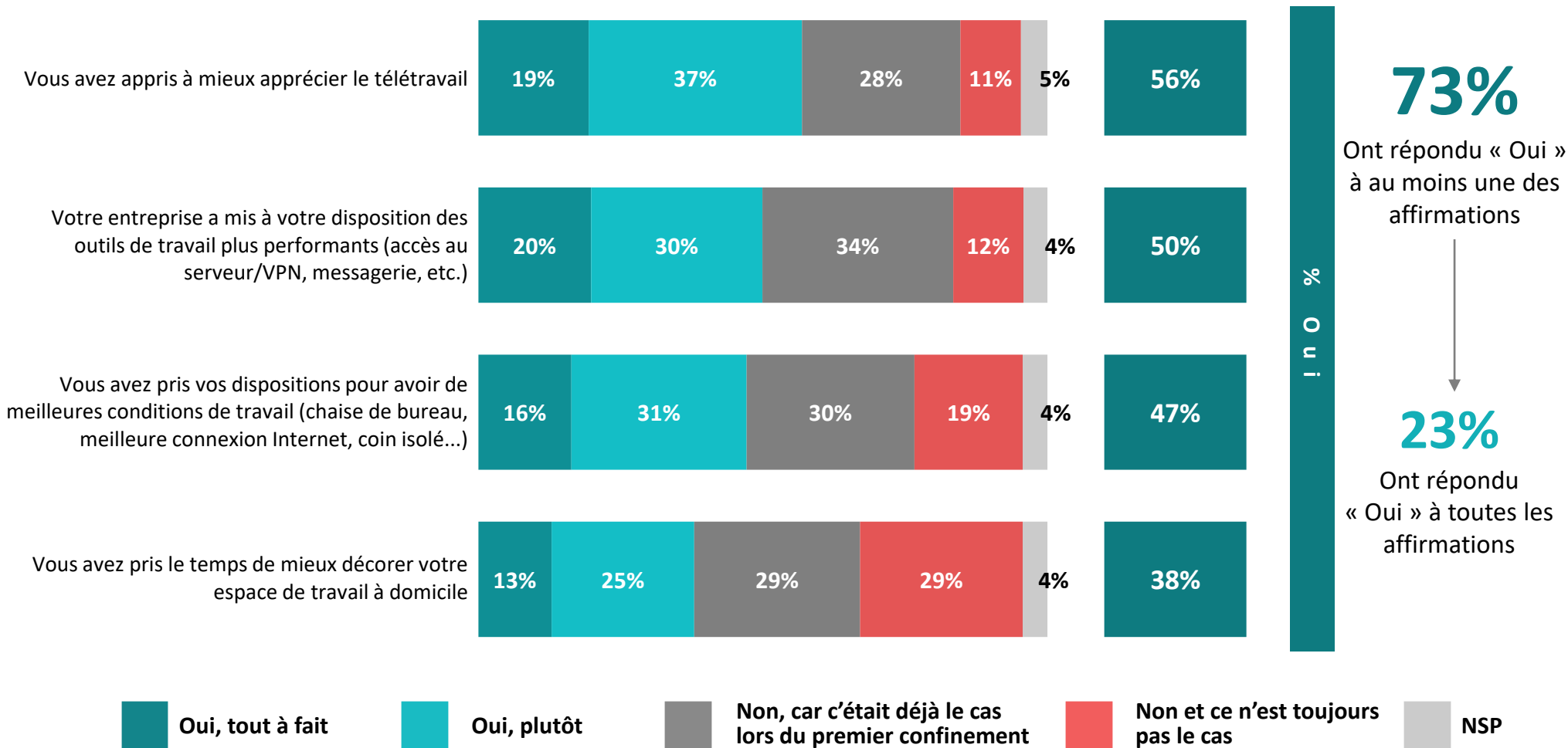


507

actifs

Q. Par rapport au télétravail pendant le premier confinement, vous diriez qu'aujourd'hui, avec ce deuxième confinement... ?

Question posée à ceux qui ont télétravaillé durant les deux confinements, soit 25% des personnes interrogées.





Des avantages non négligeables au télétravail...



Quali



Un gain de temps et de confort en supprimant les temps de transport

*« Le télétravail présente d'abord l'énorme avantage d'économiser le temps de transport : pour plusieurs collaborateurs ce n'est pas du tout négligeable et même ça change leur vie »
(Homme, 35-49 ans, directeur d'unité)*



Un meilleur confort de travail, un environnement plus calme, propice à la concentration et favorisant la productivité

*« L'avantage c'est d'être seul et sans perturbateur autour de soi »
(Homme, 50-64 ans, approvisionneur)*

*« Être à l'aise, dans un chez soi agréable »
(Femme, 35-49 ans, administratrice santé)*

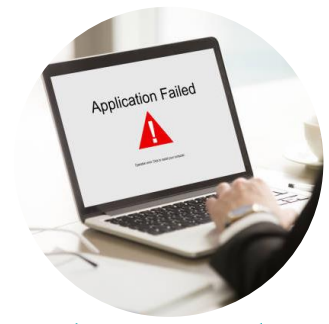
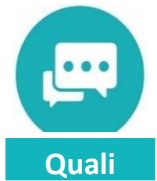


Une gestion plus flexible de son emploi du temps, permettant de mieux équilibrer vie privée et vie professionnelle

*« Le fait de pouvoir économiser le temps de transport entraine directement une plus grande disponibilité pour la vie familiale »
(Homme, 35-49 ans, directeur d'unité)*



...qui ne doivent pas faire perdre de vue ses inconvénients et ses risques



Le *blurring* des frontières entre vie privée et vie professionnelle, rendant parfois difficile de trouver un équilibre

Un risque d'isolement très fort, le manque de sociabilité avec les collègues de travail, qui nuit au moral

Une sursollicitation et une surdisponibilité, amenant à faire de plus longues journées, à prendre moins de pauses

Des problèmes matériels et techniques qui peuvent nuire à la productivité et au moral (mauvaise connexion internet, logement exigüe...)

*« Le télétravail a un impact sur la vie privée / vie professionnelle, le plus dur étant de concilier les 2 »
(Homme, 35-49 ans, cadre industrie pharmaceutique)*

*« Il y a un manque social avec les collègues, prendre le café, raconter son weekend... »
(Femme, 35-49 ans, administratrice santé)*

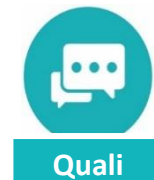
*« L'isolement est le principal risque, et peut entraîner démotivation, anxiété... »
(Femme, 35-49 ans, assistante de gestion)*

*« Les inconvénients sont de dépasser les heures de travail, s'oublier, ne pas faire trop de pauses. Ne penser qu'au travail. »
(Homme, 50-64 ans, approvisionnement)*

*« Le télétravail est une réelle bénédiction si les moyens techniques sont existants comme avoir la fibre par exemple mais le gros point noir reste le logement dans lequel on vit. Il est évident que vivre dans une grande ville dans un 50 m² en famille reste un soucis majeur... »
(Homme, 50-64 ans, analyste)*



Dans quelles conditions le télétravail peut-il alors être synonyme de bonheur ?



Ainsi, pour que télétravail rime avec bonheur, il apparaît primordial que **certaines conditions soient respectées** afin de ne bénéficier que de ses avantages, sans tomber dans ses écueils :

- Bénéficier de **bonnes conditions matérielles** (une bonne connexion internet, un logement adapté, un espace de travail dédié...),
- Avoir des **contacts réguliers** avec ses collègues, ses managers, ne pas rompre le contact afin de lutter contre l'isolement,
- **Veiller au respect des horaires de travail**, aux temps de pause, ne pas sursolliciter l'employé et faire respecter le droit à la déconnexion.

Pour beaucoup, la **solution idéale** reste un **modèle hybride**, avec **seulement quelques jours de télétravail par semaine**, et des jours en entreprise pour bénéficier des avantages de chacun des modes de travail. Dans ces conditions, le télétravail, en permettant de gagner du temps, du confort, et de mieux gérer l'équilibre vie privée/vie professionnelle, **peut contribuer au bonheur au travail**.

« Je reste attiré par la solution télétravail en mode "mixte", hybride, avec du présentiel. C'est d'ailleurs à mon sens une clef pour pouvoir se sentir heureux en télétravail : qu'il n'annihile pas le contact humain en basculant dans le tout numérique. Il faut maintenir les échanges physiques, et pas de loin en loin : il faut absolument maintenir une forme de régularité de ces derniers. »
(Homme, 35-49 ans, directeur d'unité)

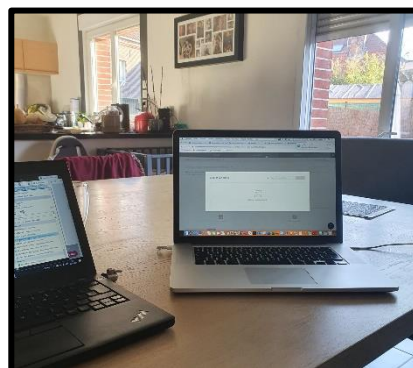
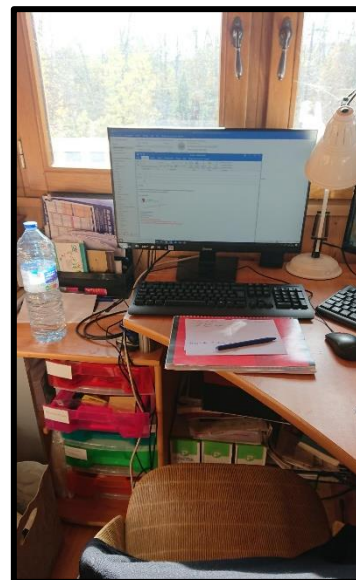
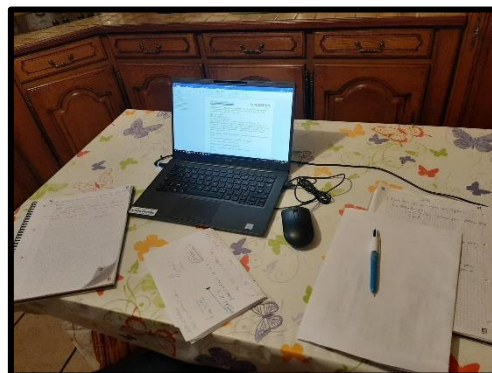
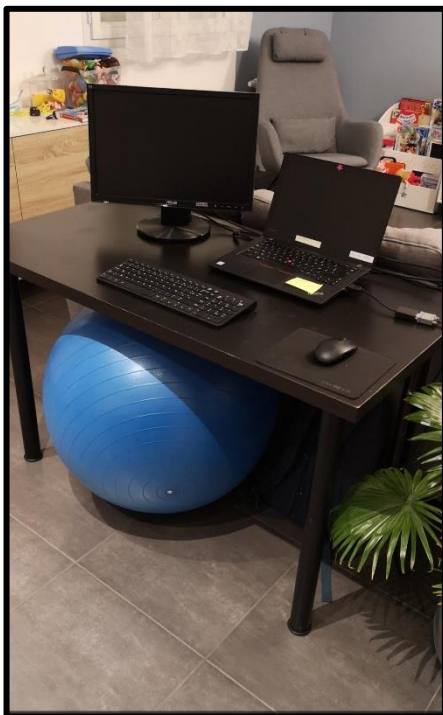
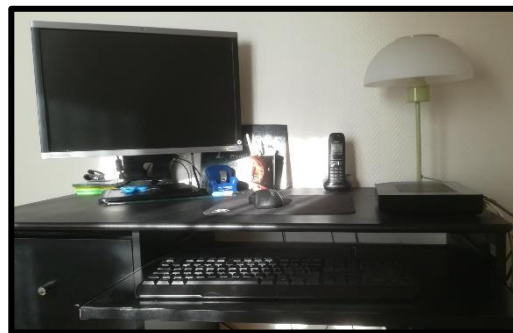
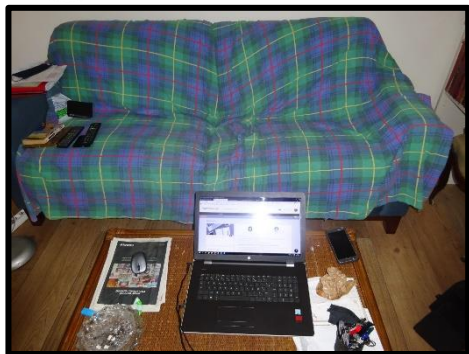




Le télétravail en images



Quali



Photos des espaces de télétravail postées par les participants



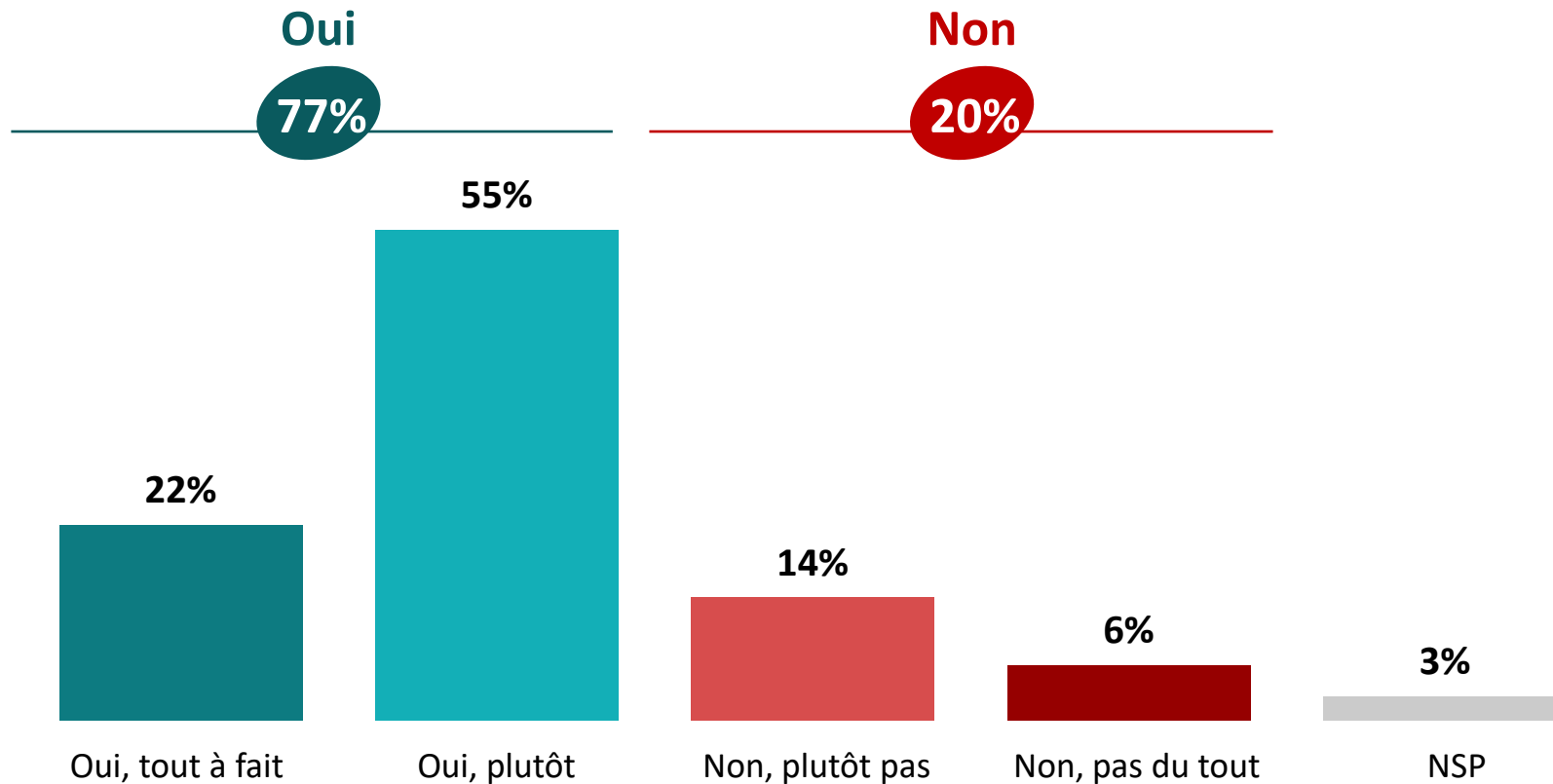
L'entreprise face à la situation sanitaire et économique actuelle



Quanti



Q. Diriez-vous que votre entreprise aura été à la hauteur de la situation sanitaire et économique actuelle ?



05



Travail et nouvelles technologies : vers plus de bonheur au travail ?



Un rapport ambivalent aux nouvelles technologies



Les participants décrivent un **rapport très ambivalent avec les nouvelles technologies** : s'ils reconnaissent en effet leur utilité et leurs avantages, ils n'en restent pas moins **méfiant à leur égard** et semblent **inquiets des dérives** que les nouvelles technologies peuvent impliquer.

Ainsi, **l'influence des nouvelles technologies sur le bonheur est duale**, ces dernières pouvant à la fois **simplifier la vie** et en ce sens contribuer au bonheur, mais aussi **devenir néfastes** et ainsi représenter une menace pour le bonheur.

En lien avec le travail, cette dualité semble encore plus prononcée, les nouvelles technologies étant perçues comme **à la fois facilitatrices et menaçantes**.

Tout semble alors être question d'équilibre : ne pas abuser des nouvelles technologies afin de n'en retirer que les avantages.

*Les technologies nous aident à avancer plus vite à être plus efficaces mais on est, je pense, trop connectés...
(Femme, 35-49 ans, assistante en gestion administrative et financière)*



[Est-ce que les nouvelles technologies rendent heureux] oui et non, on peut rester en contact avec ses proches partout dans le monde mais on peut aussi en devenir accro ou dépendant, et on peut se couper de beaucoup de liens sociaux "réels" et être moins heureux. (Homme, 25-34 ans, animateur culturel)





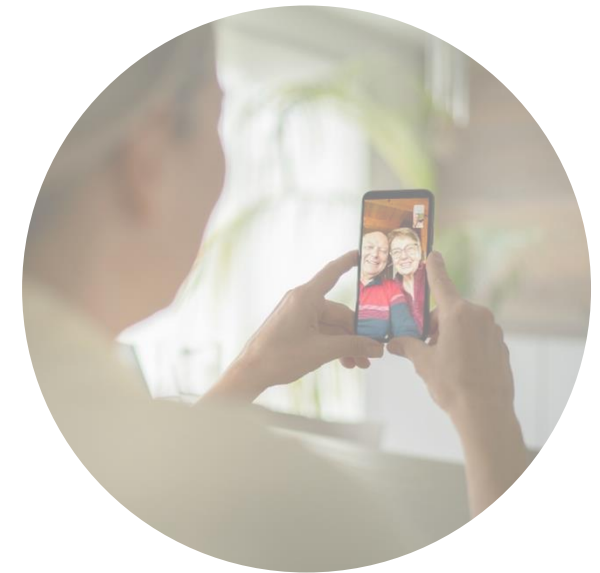
Garder le contact, même en temps de crise sanitaire



En ce contexte de crise sanitaire, les nouvelles technologies peuvent être **un moyen pour rester en contact avec ses proches**, continuer à échanger et à **entretenir un lien social mis à mal par la distanciation physique**.

Elles peuvent ainsi être une source de réconfort en ces temps difficiles.

En ce qui concerne le travail, les nouvelles technologies peuvent permettre à de nombreux actifs de **continuer leur activité à distance** et ainsi de conserver une forme de normalité via leur travail.



Les nouvelles technologies permettent aux personnes éloignées de pouvoir communiquer à distance, de différentes façons...cela peut apporter du bonheur à ceux qui ne peuvent pas se réunir mais tout de même échanger à distance, se voir à distance, etc...

(Femme, 50-64 ans, employée administrative)





Des outils qui facilitent le quotidien



Tous sont unanimes sur l'idée que les nouvelles technologies sont des **outils très efficaces pour faciliter le quotidien**, et **gagner du temps**, que ce soit dans la vie privée ou professionnelle.

Dans le cadre professionnel, elles permettent des **échanges plus rapides**, et **facilitent également de nombreuses tâches** aujourd'hui automatisées.



Les NTIC sont incontournables et permettent notamment de travailler à distance.

(Homme, 35-49 ans, chargé de mission)



Elles sont indispensables. Je ne pourrais pas travailler sans car cela permet plus d'échanger.

(Homme, 35-49 ans, chargé d'affaires)





Cependant, les nouvelles technologies peuvent être intrusives et envahissantes



Quali

L'un des principaux reproches que les participants font aux nouvelles technologies est **leur caractère intrusif** : l'omniprésence de ces outils dans nos vies, le fait d'être joignable en permanence, d'être inondé de mails, messages et autres notifications peut rapidement générer **un climat anxieux**.

Dans le milieu professionnel, cette sur connexion et sur sollicitation est particulièrement mal vécue, rajoutant une **pression supplémentaire sur le travailleur** qui a la **sensation d'être surveillé et sollicité en permanence par son employeur**.

Cette impression semble s'être largement **exacerbée avec la crise sanitaire** et le développement massif du télétravail.



Elles facilitent le travail cependant certains outils peuvent permettre un traçage ou flicage des salariés ce qui engendre parfois une pression supplémentaire.

(Femme, 25-34 ans, conseillère clientèle)



Je suis déjà un peu réfractaire à la technologie à la base ; même si je reconnais que celle ci est une aide surtout en période de confinement, l'intrusion dans la vie privée me dérange beaucoup.

(Homme, 35-49 ans, cadre industrie pharmaceutique)





Les nouvelles technologies augmentent le risque d'isolement et de perte de contact humain



Un autre aspect négatif des nouvelles technologies est le **risque d'un isolement et de perte de contact humain**. On décèle ainsi chez de nombreux participants une **peur latente de relations sociales majoritairement virtuelles** dans le futur.

Or, pour beaucoup, de **véritables contacts humains**, en présentiel, **demeurent essentiels pour être heureux** et se sentir bien.

Encore une fois, **les confinements, la crise sanitaire et le développement du télétravail semblent avoir exacerbé cette peur**, dans un contexte où les contacts sociaux sont aujourd'hui plus que jamais virtuels.



Les relations humaines s'en ressentent. Nous avons besoin de contacts réels et pas uniquement virtuels.

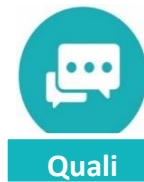
(Femme, 65 ans et plus, restauratrice)

Franchement non, les nouvelles technologies ne rendent pas heureux, cela retire le contact humain (...) Quand on compare à l'époque de nos parents et grands-parents, les gens perdaient moins de temps en virtuel et gagnaient du temps à vivre le moment présent avec leurs proches.

(Homme, 25-34 ans, responsable RH)



La peur d'une dépendance accrue aux nouvelles technologies est bien réelle



Enfin, de nombreux participants témoignent de la **crainte de voir se développer la dépendance** aux nouveaux outils digitaux : l'habitude d'utiliser ces outils au quotidien nous rendraient alors « **esclaves** » de ces derniers, rendant difficile de se passer de leur utilisation pourtant perçue comme néfaste à trop forte dose.

Les participants expriment **leur volonté et la nécessité de pouvoir prendre régulièrement des respirations** vis-à-vis de ces outils en conservant des **temps de déconnexion bénéfiques**.



« [Nos parents et grands parents] étaient moins stressés au travail. Quand on recevait un dossier on prenait le temps de l'instruire. Aujourd'hui on est submergés par les mails.. On est devenus esclaves de la technologie. »

(Homme, 25-34 ans, responsable RH)



« Les nouvelles technologies sont une aide précieuse car elles nous permettent de gagner du temps, varier nos pratiques et être créatifs. En revanche, je trouve qu'il faut aussi un temps sans ces "béquilles" qui inondent le quotidien et créent un stress réel à mon avis et une forte impatience. »

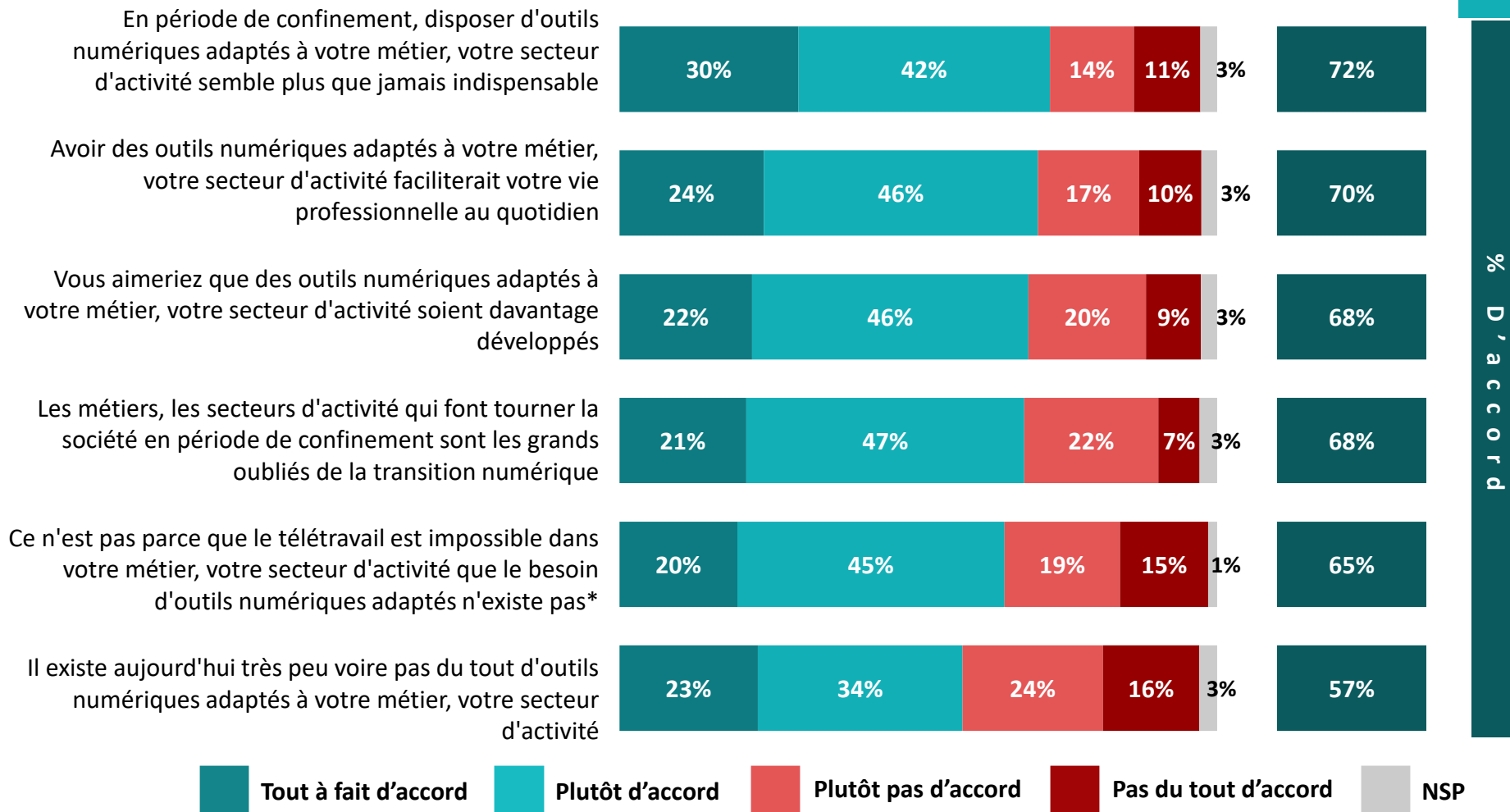
(Femme, 25-34 ans, enseignante)





La transition numérique dans son secteur d'activité

Q. Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?



*Posé uniquement aux personnes qui ne travaillent pas dans un bureau soit 40% des personnes interrogées. (801 personnes)



“opinionway

PARIS – CASABLANCA – ALGER – TUNIS – VARSOVIE – ABIDJAN

www.opinion-way.com

« Rendre le monde intelligible pour agir aujourd’hui et imaginer demain. »