

Les Françaises & le bonheur



Grande enquête Journal des Femmes
en partenariat avec Lindor de Lindt

Novembre 2011



Journal des
Femmes

Avec la collaboration du département Etudes CCM Benchmark





SOMMAIRE

L'étude p.03

Le groupe CCM Benchmark p.04

Résultats

Leur définition du bonheur p.05

Ce qui leur procure le plus de bonheur p.06

Le bonheur au travail p.07

Le bonheur au cours des étapes de leur vie p.08

Le bonheur tout au long de la journée p.09

Leur petit bonheur idéal p.10

Leur petit bonheur gourmand p.11

Sont-elles plus heureuses qu'il y a 5 ans ? p.12

Et par rapport à leur grand-mère ? p.13

Bien dans sa tête, bien dans son corps ? p.14

Ce qu'elles aimeraient changer pour être encore plus heureuses p.15

Interviews

La famille : une valeur refuge p.16

L'émancipation des quadragénaires p.17

Les Françaises de plus en plus heureuses p.18

Un bonheur qui s'inscrit dans le quotidien p.18

La gourmandise : ce vilain défaut qui fait le bonheur des femmes p.19

A propos p.20



L'ÉTUDE

Cette étude repose sur une enquête en ligne menée au cours du mois de novembre 2011.

L'échantillon étudié se compose de **7 579** personnes. Il a été redressé sur la base de la structure sociodémographique des femmes françaises (âge et CSP).

Le questionnaire a été élaboré en collaboration avec les équipes du Journal des Femmes et Lindor de Lindt. L'analyse statistique des résultats a été réalisée par le département Etudes de CCM Benchmark.

Pour interpréter les résultats, CCM Benchmark a réalisé deux interviews avec :



Alain Héril

Alain Héril est psychanalyste et sexothérapeute. Il exerce en région parisienne depuis vingt ans. Il enseigne la psychothérapie analytique en université et en institution privée. Il est directeur de l'unité de formation «Indigo Formations». Il est également auteur de nombreux livres traduits en plusieurs langues, sur la sexualité et la psychothérapie. Il a publié, entre autres : «Aimer» (Editions Flammarion) et «Les continents féminins» (Jean-Claude Gawsewitch Editeur).



Carole Le Roux

Pendant plus de 10 ans, Carole Le Roux a été sage-femme hospitalière. Puis, elle a repris des études et a obtenu un Master 2 de Psychologie Clinique, ainsi qu'un DIU de Sexologie. Maintenant, elle exerce en libéral dans l'Essonne, en tant que psychologue clinicienne et sexologue. Forte de son expérience somaticienne de sage-femme et de ses connaissances de la psychologie, son approche psychique avec ses patients ainsi que ses thérapies, lui sont propres et ne ressemblent à aucune autre.

5ème groupe Internet en France, le groupe CCM Benchmark réunit chaque mois **20,5 millions de visiteurs uniques** et touche près d'un internaute sur deux. Le groupe CCM Benchmark édite Le Journal du Net, CommentCaMarche, Droit-Finance, Santé-Médecine, Le Journal des Femmes, L'Internaute Magazine et Copains d'avant.

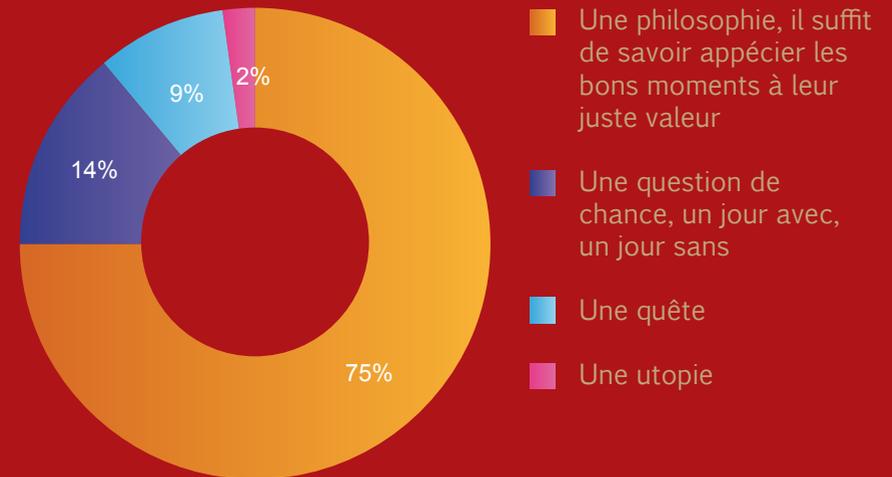
CCM Benchmark possède par ailleurs un **pôle d'études et de services** aux entreprises, axé sur le thème des nouvelles technologies et de l'Internet en particulier.

Le Journal des Femmes (www.journaldesfemmes.com) est le **2ème site féminin en France** avec **5,3 millions de visiteurs uniques/mois** selon Nielsen (septembre 2011). Notre promesse faite aux femmes : pimenter leurs envies autour des univers mode, beauté, cuisine, déco, bien être... grâce aux coups de cœur de la rédaction, recettes créatives, relooking, tendances, idées déco, etc.
La newsletter pluri-hebdomadaire Le Journal des Femmes est envoyée à **2 millions de lectrices**.



Leur définition du bonheur

Pour vous, le bonheur c'est plutôt...?

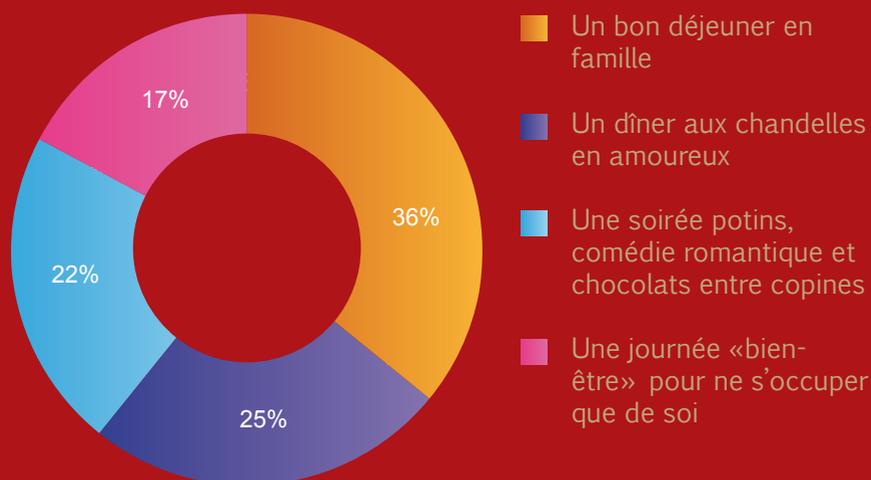


Source : Journal des Femmes / Lindor

Le bonheur est avant tout une philosophie de vie pour les trois quarts des femmes. Et plus elles sont âgées, plus c'est le cas. Il faut y voir deux significations : la première c'est que pour ces femmes le bonheur n'est pas une quête matérielle. Le bonheur doit se vivre au quotidien en sachant apprécier les bons moments de chaque jour. Finalement, le bonheur n'est pas réservé à des «happy few» : tout le monde peut en profiter, encore faut-il savoir saisir ces moments privilégiés. La deuxième signification de ce chiffre, c'est que les femmes choisissent désormais de «penser» le bonheur. Elles estiment que le bonheur relève plus d'une attitude et d'un comportement que d'une simple question de chance. Elles ne sont plus dans une démarche passive face au bonheur.

Ce qui leur procure le plus de bonheur

Qu'est-ce qui vous procure le plus de bonheur ?

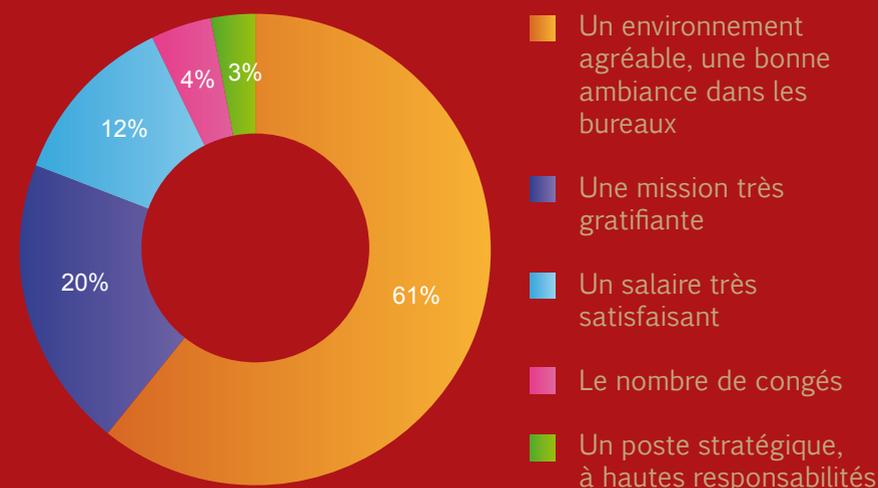


Source : Journal des Femmes / Lindor

Au-delà de cette définition du bonheur largement partagée, les « moments bonheur » varient fortement en fonction de l'âge des femmes. Les jeunes prennent plus de plaisir lors d'un dîner romantique (32%) ou, à défaut d'avoir un petit ami, lors d'une soirée entre copines (35%). Avec l'âge deux typologies de femmes se distinguent. D'une part les femmes qui vont trouver en la famille une valeur refuge, et celles qui au contraire sont davantage à la recherche d'un bonheur rien qu'à elle.

Le bonheur au travail

Pour vous, le bonheur au travail c'est avant tout...



Source : Journal des Femmes / Lindor

Etre heureuse au travail c'est d'abord évoluer dans un environnement agréable où l'ambiance est plaisante pour quasiment les deux tiers des femmes interrogées. Là encore, les femmes se placent au-dessus des contraintes matérialistes qu'elles réservent à la gente masculine. Elles sont très peu à rechercher des postes stratégiques à hautes responsabilités. De même, le bonheur ne passe pas par un haut niveau de revenus. On peut s'interroger sur l'influence de la crise sur ces réponses. Il est tout à fait probable que les priorités professionnelles aient changé par résignation et impuissance face au contexte économique dans lequel nous évoluons depuis quelques années. Cette approche est assez homogène quel que soit l'âge ou la catégorie socio-professionnelle.



Le bonheur au cours des étapes de leur vie

A quelles étapes de votre vie êtes-vous les plus heureuses ?



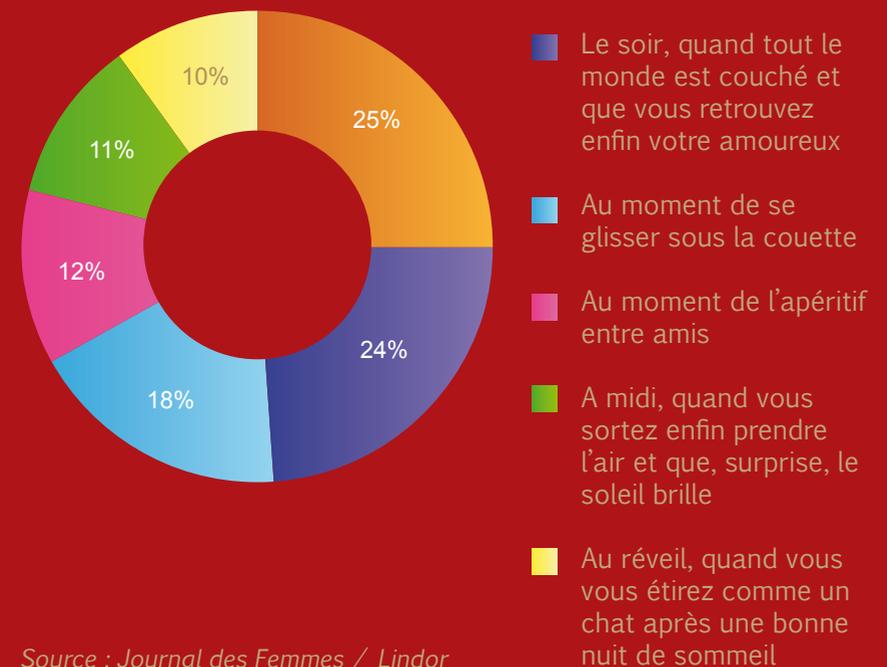
Source : Journal des Femmes / Lindor

La moitié des Françaises interrogées ont cité la naissance de leurs enfants comme étant l'étape la plus heureuse de leur vie. Ce résultat s'inscrit dans la tendance globale du retour aux valeurs familiales. Les femmes ont toujours été associées à la maternité. Mais leur perception de cette maternité a évolué. Nous sommes passés d'une maternité subie et imposée à une maternité choisie et célébrée. Ce mouvement s'est particulièrement accentué ces dernières années.

«J'ai 40 ans et je suis enfin moi-même !» : Pour 31% des Françaises, la quarantaine épanouie représente l'étape la plus heureuse de leur vie.

Le bonheur tout au long de la journée

A quel moment de la journée vous sentez-vous la plus heureuse ?



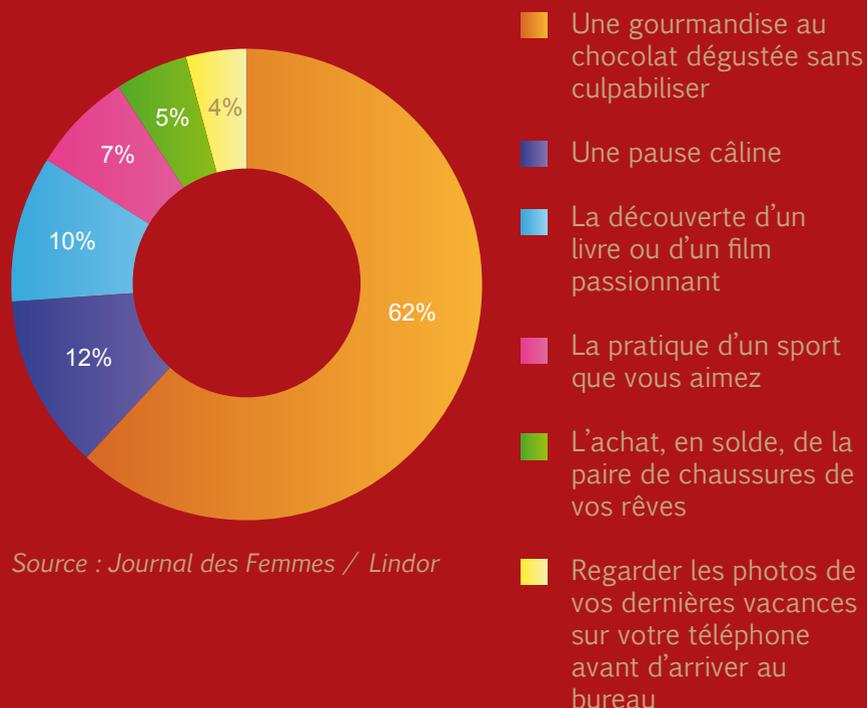
Source : Journal des Femmes / Lindor

Le petit bonheur au quotidien varie beaucoup d'une femme à l'autre. Néanmoins l'étude distingue deux grandes catégories de femmes concernant ce point. Pour la grande majorité des femmes, le bonheur reste associé à la sensualité. Pour elles, le sentiment de bonheur et de plénitude passe d'abord par des moments intimes et où les sens sont particulièrement sollicités (le soir au coucher, le matin au réveil...). Pour une autre catégorie de femmes (plus minoritaire), le bonheur est davantage lié à des facteurs exogènes plutôt inattendus (relations sociales, conditions météorologiques, nouvelles inattendues d'un ami...).



Leur petit bonheur idéal

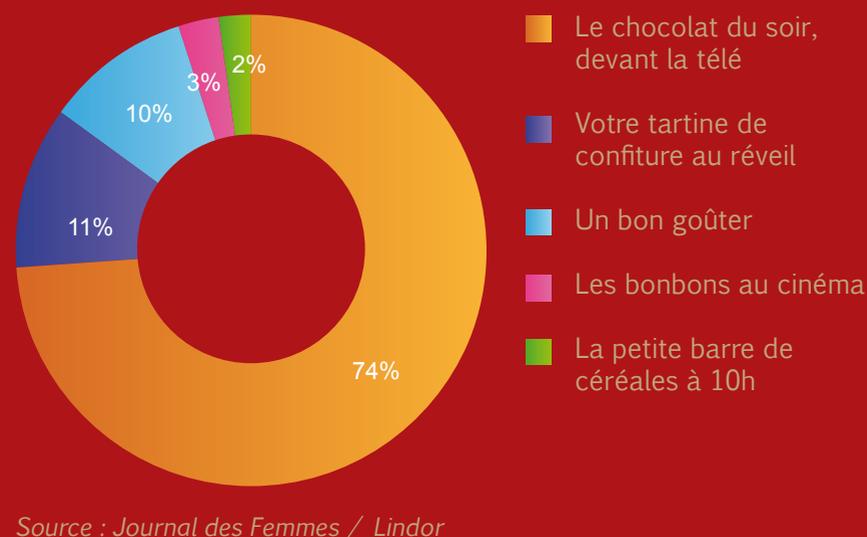
Pour vous, un petit bonheur quotidien, ce serait...



Au quotidien, la gourmandise chocolat fait l'unanimité pour près des deux tiers des femmes, quel que soit l'âge ou la catégorie socio-professionnelle. La «pause câline» ne représente quant à elle qu'un petit bonheur quotidien pour 12% des Françaises. Nous assistons donc à l'apogée du petit plaisir personnel, sensuel, et transgressif face aux moments de tendresse partagée.

Leur petit bonheur gourmand

Quel est votre petit bonheur gourmand préféré ?

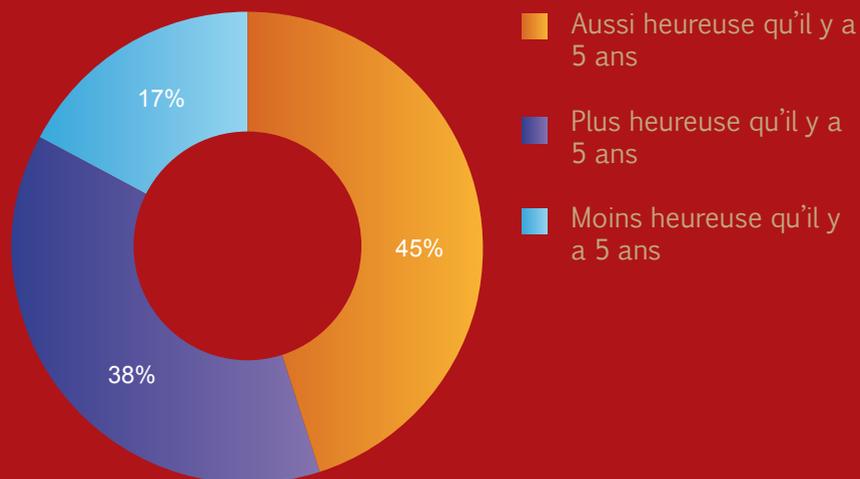


Puisque leur petit bonheur quotidien idéal est un chocolat, pas surprenant que leur petit bonheur gourmand préféré soit aussi du chocolat ! C'est le cas pour près de trois quarts des femmes interrogées. Là encore, les quadragénaires sont les plus décomplexées par rapport à leurs envies de cacao. Pour cette tranche d'âge, elles sont 80% à plébisciter le chocolat. Il est intéressant de noter le moment de consommation privilégié. On retrouve l'idée que le soir est un moment de la journée où la femme retrouve son cercle familial, décompresse et s'adonne à son petit plaisir gourmand.



Sont-elles plus heureuses qu'il y a 5 ans ?

Aujourd'hui, vous sentez-vous globalement...

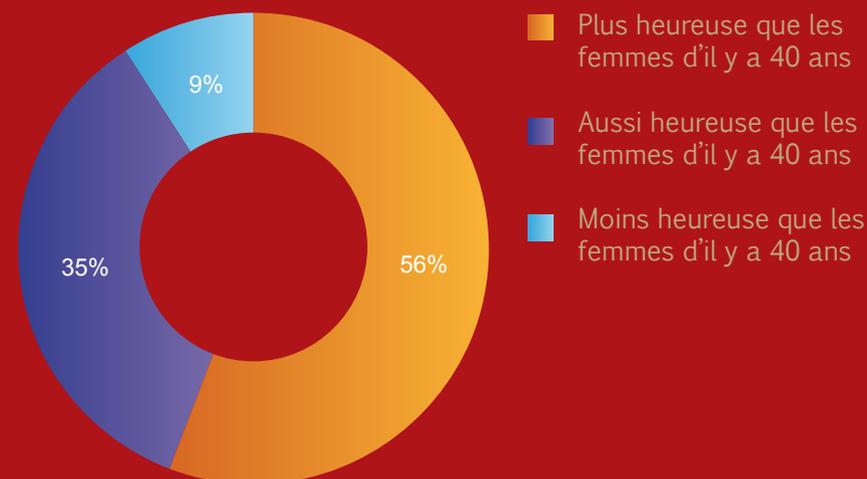


Source : Journal des Femmes / Lindor

Les Françaises sont globalement plus heureuses qu'il y a 5 ans et majoritairement plus heureuses qu'il y a 40 ans. Encore une fois, les femmes sont moins attachées aux conditions matérielles. La crise en ce sens les affecte moins que les hommes car les éventuelles pertes matérielles ou de niveau de vie n'auront qu'un impact limité sur leur bien-être profond et leur bonheur. Elles sont conscientes du fait que le progrès technique les émancipe. Elles sont donc d'une «sagesse optimiste» puisqu'elles sont globalement convaincues que le temps est propice à leur propre affirmation et par extension à l'affirmation de leur genre.

Et par rapport aux femmes des années 70 ?

Globalement, vous considérez-vous...



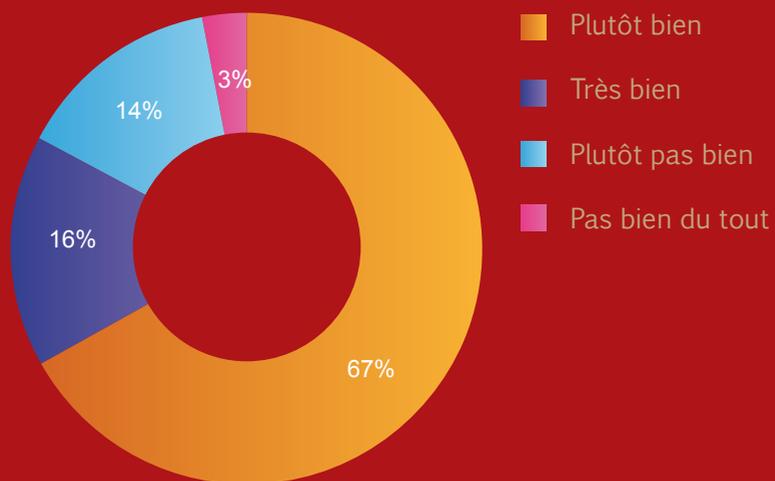
Source : Journal des Femmes / Lindor

La majorité des femmes sont conscientes que leur condition a évolué et malgré l'idéalisation des années 70 à laquelle on assiste en ce moment, elles n'y reviendraient pas pour la majorité d'entre elles. Cependant 44% des Françaises pensent tout de même que leur quotidien n'est pas mieux ou qu'il n'a pas changé. Ce sont surtout les jeunes femmes qui font partie de cette catégorie. C'est le signe que les progrès dus aux combats féministes sont complètement assimilés, si bien que les jeunes générations oublient qu'il n'en a pas toujours été ainsi. C'est aussi révélateur des nouvelles difficultés auxquelles sont confrontées les femmes : en gagnant en responsabilités, la femme a perdu du temps libre. Cela fait écho à la fameuse notion de «double journée» des femmes modernes.



Bien dans sa tête, bien dans son corps ?

Si le bonheur, c'est se sentir bien dans son corps, comment vous sentez-vous ?



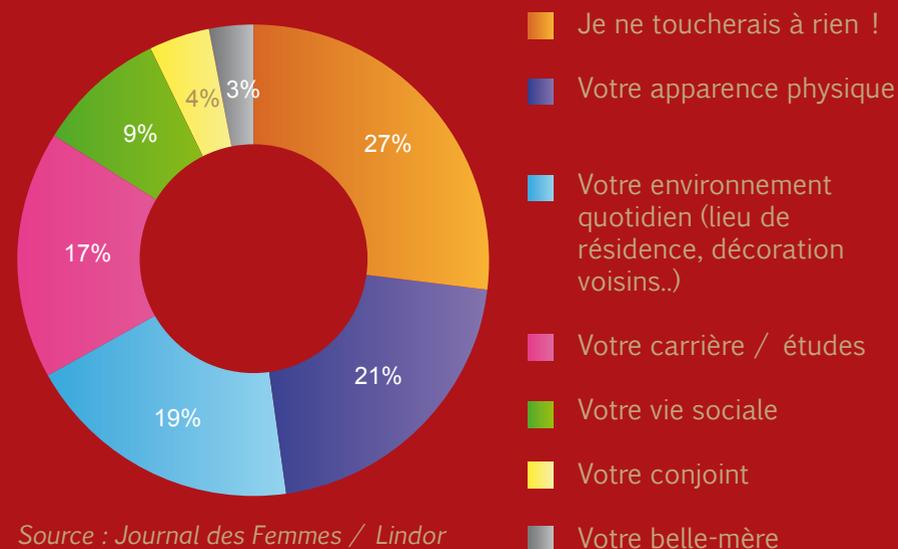
Source : Journal des Femmes / Lindor

Les femmes s'estiment très majoritairement «plutôt bien» dans leur corps.

Malgré leur tendance assumée à la gourmandise elles assument leur corps. La pression due au concept de désirabilité sociale est moins prégnant. Elles se revendiquent naturelles pour (41% d'entre elles) et gourmandes (64% d'entre elles) quitte à ne pas rentrer dans la « norme » imposée par la mode.

Ce qu'elles aimeraient changer pour être encore plus heureuses

Si vous aviez une baguette magique, qu'aimeriez-vous changer pour être encore plus heureuse ?



Source : Journal des Femmes / Lindor

Même si elles avaient le pouvoir de changer quelque chose pour être plus heureuses, plus d'un quart des femmes ne toucheraient à rien ! Chez les plus de 54 ans, elles sont même 38 % à ne rien vouloir changer. C'est encore une preuve que le bonheur et la plénitude s'acquièrent avec l'âge. Les complexes liés à l'apparence physique, à l'image que l'on renvoie, touchent davantage les plus jeunes. L'environnement quotidien est le troisième item le plus cité, et paradoxalement il est aussi fréquemment cité que l'on soit issu d'une classe populaire ou favorisée. Enfin, le mythe de la belle-mère n'est plus vraiment d'actualité puisqu'il représente l'item le moins cité. Rien d'étonnant puisque la démocratisation du travail féminin a fortement changé le rapport concurrentiel qui pouvait exister auparavant entre la femme et sa belle-mère concernant la gestion de son propre foyer.



La famille : une valeur refuge

Comment interprétez-vous la prépondérance de la famille comme source de bonheur des Françaises ? Est-ce un retour en arrière ?



Alain Héril : Ce retour à la famille n'a rien d'étonnant. Il s'agit là de valeurs refuges dans un monde anxieux et dans un contexte qui, nous le savons bien, est difficile. La famille est synonyme de soutien en cas de crise personnelle, et constitue par ailleurs un environnement, un cercle, où la femme peut se ressourcer avant de repartir affronter son quotidien. Ce repli sur le cercle familial s'explique surtout par le besoin d'un espace de sécurisation face à la crise économique actuelle qu'on ne maîtrise pas. De fait, une pression énorme se cristallise autour du bonheur familial. Il devient

impensable de ne pas être heureuse en famille. La hausse des divorces n'est pas sans lien avec ce nouvel idéalisme du bonheur familial. Si je ne suis pas heureuse au sein de mon foyer, c'est qu'il y a un problème. Les femmes sont de plus en plus intolérantes face aux difficultés rencontrées au sein du cercle familial.

D'autres tendances découlent de ce nouvel engouement pour la famille : tout ce qui a trait à la maison, la décoration, la cuisine. On est là dans la théâtralisation du bonheur familial.

Caroline Le Roux : Cela n'est pas surprenant. Les femmes ont toujours accordé une importance prépondérante à la famille et ce malgré la révolution sexuelle traversée; malgré les stéréotypes modernes qui nous conduisent à penser que les femmes privilégient désormais leur bande de copines, ou que l'homme n'est qu'un partenaire sexuel. Il y a un décalage entre l'image que les femmes d'aujourd'hui véhiculent et ce qu'elles pensent vraiment.

La vérité, c'est que nous sommes encore profondément attachées aux valeurs familiales. La naissance des enfants reste pour la majorité des femmes, le plus grand moment de bonheur de leur vie. Rien de nouveau à cela. Les femmes sont inconsciemment tributaires d'une « dette de vie » envers leurs parents. Parce qu'on leur a donné la vie, elles se doivent de la donner à leur tour. C'est naturel, c'est intrinsèque à la féminité.

L'émancipation des quadragénaires

Pour de 31% des Françaises, la quarantaine épanouie représente l'étape la plus heureuse de leur vie. Est-ce nouveau ?

Alain Héril : La quarantaine est une étape charnière où on se pose des questions sur le sens de sa vie tout en sachant que les années à venir sont encore nombreuses. On se donne la possibilité de changer les choses pour accéder au bonheur si ce n'est pas déjà fait. Le bonheur de la quarantaine, c'est un bonheur profond, sage, mature. A quarante ans, la femme s'est réalisée, s'est épanouie. C'est une période propice à l'affirmation de soi, où les préoccupations liées aux autres passent au second plan. Ce n'est pas vraiment nouveau, c'est un mouvement qui s'est mis en place depuis ces trente dernières années et qui s'accroît aujourd'hui.

Caroline Le Roux : Les femmes de quarante ans ont réglé leur dette à la société. Elles ont pour la plupart d'entre elles eu un enfant et réintègrent le rôle de femme plus que celui de la maman. Ce changement ne pouvait être possible qu'avec la démocratisation de la contraception. A cette étape de la vie, notre personnalité s'affirme, on est sûre de soi, on sait ce que l'on vaut. D'un point de vue professionnel, la carrière est déjà bien engagée. D'un point de vue sexuel, on se connaît et on ose plus de choses. Le récent phénomène des « cougars » est en lien avec cette émancipation des quadragénaires. Si les femmes assument plus qu'avant leur bonheur et leur féminité à quarante ans, c'est aussi parce que cette tranche d'âge tend à s'être glamourisée depuis quelques années.



Les Françaises de plus en plus heureuses ?

La crise ne semble rien y faire : les Françaises sont globalement plus heureuses qu'il y a 5 ans, voire plus heureuses qu'il y a 40 ans. Qu'en pensez-vous ?

Alain Héril : Ces résultats montrent que les Françaises développent une aptitude au bonheur réelle. Malgré l'idéalisation des années 1970 à laquelle on assiste aujourd'hui, on ne vit pas dans la nostalgie. C'est très positif car cela prouve que les Françaises ont une capacité à penser leur bonheur et à le réaliser. Cela laisse entendre également que la notion de bonheur est aujourd'hui centrale. Finalement la crise n'entre pas en ligne de compte dans la perception que les femmes ont du bonheur. La seule différence se situe sur les moyens de parvenir au bonheur. Aujourd'hui, le bonheur est personnel, privé, il y a 40 ans, le bonheur impliquait une sphère plus large, il reposait sur le changement sociétal, sur les amitiés, sur l'extérieur.

Caroline Le Roux : Les femmes sont à mon avis moins perturbées par la crise que les hommes. Etant moins ancrées dans le matériel, les aléas conjoncturels ont moins d'impact sur leur perception du bonheur. De plus, elles possèdent une capacité d'adaptation qui minimise les effets de la crise dans leur quotidien. Cela ne m'étonne pas qu'elles soient finalement plus heureuses qu'il y a 5 ans.

Un bonheur qui s'inscrit dans le quotidien

Pour la grande majorité des Françaises le bonheur est synonyme de petits plaisirs quotidiens. Est-ce surprenant ?

Alain Héril : Non. Baser son bonheur sur des petits plaisirs quotidiens revient à baser son bonheur sur des éléments que l'on maîtrise. C'est rassurant et tout à fait compréhensible dans le contexte actuel.

Caroline Le Roux : Encore une fois je pense que c'est caractéristique des femmes. Leurs préoccupations familiales, professionnelles sont toutes axées autour du quotidien : pourquoi en serait-il autrement pour le bonheur ?

La gourmandise : ce vilain défaut qui fait le bonheur des femmes

64% des femmes se définissent comme un peu, voire très gourmandes. La gourmandise donc, et plus particulièrement le chocolat sont mis à l'honneur. Comment l'expliquez-vous ?

Alain Héril : Il y a toujours eu un lien particulier entre le chocolat et les femmes. C'est d'autant plus vrai aujourd'hui qu'on assiste à ce repli sur son cercle proche et sur soi.

Le chocolat résonne comme un petit bonheur, léger, doux et transgressif. On assiste finalement au sacre de la sensualité face à celui de la sexualité des années 1970. C'est très révélateur de l'état d'esprit des femmes aujourd'hui. D'ailleurs, on le voit dans l'étude, on s'avoue facilement gourmande et pourtant les femmes d'aujourd'hui se disent majoritairement bien dans leur corps. Ce rapport au sensuel et au corps est devenu bien plus central dans la notion de bonheur moderne qu'il ne l'était auparavant.

Caroline Le Roux : Ce n'est pas un hasard si on offre généralement aux femmes des fleurs ou du chocolat !

Une femme passe sa vie à s'occuper des autres : le chocolat, c'est son moment à elle, son petit bonheur égoïste. On s'assume gourmande, on assume son corps.

Et ça, c'est nouveau. Les femmes ont toujours été gourmandes mais elles le revendiquent depuis peu. On culpabilise moins et surtout on surpasse nos petits complexes. On voit finalement que les Françaises sont presque hermétiques aux diktats de la mode actuels. Elles ne sont pas dupes. Chaque été, je suis surprise de voir que toutes les femmes assument de se mettre en maillot sur la plage ou presque. Peu importe notre corpulence, le bikini a encore de longs jours devant lui.



Edité par CCM Benchmark, 69/71 avenue Pierre Grenier,
92517 Boulogne-Billancourt

Société Anonyme au capital de 429 418 euros - RC Nanterre 403 191 802
Président : Howto Media Group
Le Groupe CCM / Benchmark dépend du groupe Howto Media Group,
Société Anonyme au capital de 1 893 212,05 euros
69/71 avenue Pierre Grenier, 92517 Boulogne-Billancourt Cedex
Directeur de la publication : Benoît Sillard
Directeur de l'étude : Gilles Blanc
Conception et rédaction : Marie-Laure Monet
Maquette : Rudy Salin
Crédits photo : CCM Benchmark (Cécile Debise), Fotolia

CONTACTS

Caroline Le Roux

Psychologue clinicienne et sexologue
06 82 49 14 93

Alain Héril

Psychanalyste et sexothérapeute
06 81 31 99 85

Stéphanie Mundubeltz-Gendron

Directrice du Journal des Femmes
Tél : 01 47 79 50 63

Marie-Laure Monet

Analyste CCM Benchmark
Tél : 01 47 79 54 11

Agnès Melin

Contact Presse Lindor - Bureau de Presse Pascale Venot
Tél : 01 53 53 01 05





Journal des
Femmes

