

10 CHIFFRES ET FAITS CHOCs SUR LE BONHEUR

Un récapitulatif de surprises autour du bonheur et les voies qu'elles nous ouvrent individuellement ou collectivement.

FAIT N°1 : Les Français sont moyennement heureux

→ le niveau moyen de satisfaction des Français quant à leur vie est de 6.4 sur une échelle de 0 à 10

Source : Moyenne 2000 – 2010 de la [base de donnée mondiale sur le bonheur](#)



→ si l'on considère que 0 est la pire vie possible et 10 la meilleure, les Français se situent à 6.8 Source : chiffres [base de donnée mondiale sur le bonheur](#) 2012

→ elle se situe en 28^e position, derrière l'Arabie Saoudite avec 42% des Français qui s'estiment heureux, contre 72% des Danois

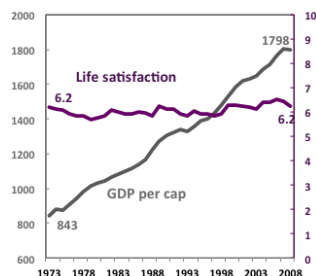
Source : chiffres 2010 de la [Fondation Gallup](#)

LES TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

La France doit se doter d'indicateurs de mesure du bien-être citoyen pour se fixer un cap.

Lire l'étude : « [Les indicateurs complémentaires au PIB - Etat des lieux et chemins de progrès](#) »

FAIT N°2 : La croissance du PIB n'induit pas de bien-être collectif



→ en France, le PIB a cru de 113% (en euros constants) entre 1973 et 2008 ne provoquant aucune augmentation du niveau de satisfaction de vie qui restait à 6.2 sur 10 sur ces 35 ans Source [France Inflation](#)

LES TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

C'est ce que l'on appelle le paradoxe d'Easterlin.

Lire la production de la Fabrique Spinoza : « [Easterlin 1974, visionnaire au-delà du PIB](#) »

FAIT N°3 : C'est la richesse relative et pas absolue qui favorise le bonheur



→ les gens préfèrent gagner deux fois plus que leurs voisins que doubler leurs salaires

Source : Etude « [Keeping up with the Joneses](#) » (en français : « Rattraper les Durand »)

LES TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

La Fabrique Spinoza dresse un état des lieux sur le lien entre revenu

et bonheur :

« [Existe-t-il un revenu idéal pour être heureux ?](#) »

FAIT N°4 : La générosité rend heureux



→ lorsque l'on offre 100 € aux gens, ils sont plus heureux une semaine plus tard s'ils l'ont dépensé pour d'autres qu'à leur propre bénéfice

Source : ["Investing in Others: Prosocial Spending for \(Pro\)Social Change"](#) – Aknin 2012

LES TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

Pour en savoir plus sur l'étude de la Fabrique Spinoza :

[« Etude Richesse, Bien-être et Philanthropie »](#)

FAIT N° 5 : Le bonheur rend en bonne santé plus que la bonne santé ne rend heureux



→ une étude sur 30 ans appelée les « nonnes heureuses » montre que les nonnes les plus heureuses à l'entrée du couvent avaient vécu jusqu'à 10 ans plus âgées

Source : Snowdon, Kemper, 2000

LES TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

Quelle perspective de politique publique s'ouvre devant cet enseignement ? Lire la note de la Fabrique pour en savoir plus.

[« Le bonheur comme politique de prévention de santé publique »](#)

FAIT N° 6 : Le bien-être au travail est moyen en France



→ le bien-être moyen est de 5.2 sur 10

Source : [enquête Fabrique Spinoza – Le Laboratoire de l'Egalité 2012](#)

LES TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

La Fabrique Spinoza explore le lien entre bien-être au travail et performance et interroge la place du bien-être au travail. Pour en savoir plus, lire l'étude de la Fabrique :

[« Le Bien-être au travail, un bien en soi et un vecteur de performance socio-économique »](#)

FAIT N° 7 : Les femmes sont plus heureuses que les hommes au travail



→ satisfaction au travail de 5.5 pour les femmes contre 5.0 pour les hommes

Source : [enquête Fabrique Spinoza – Le Laboratoire de l'Egalité 2012](#)

LES TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

Des femmes de moins en moins heureuses avec le temps qui passe. Surprenant : cela serait dû à un ajustement de leurs attentes sur celles des

think-tank du bien-être citoyen
LA FABRIQUE SPINOZA

hommes. Quelles conséquences pour une société plus équilibrée et plus épanouie ? Pour en savoir plus, lire le rapport de la Fabrique :

[« 40 propositions pour une société plus heureuse, via un rééquilibrage des rapports femmes-hommes »](#)

FAIT N° 8 : Une petite moitié de gens préfère gagner plus et dormir moins



→ 41 % des gens préfèrent gagner 140 000 € et dormir 6 heures par nuit que gagner 80 000 € et dormir 7 heures et demi

Source : Daniel J. Benjamin, Miles S. Kimball, Ori Heffetz and Alex Rees-Jones 2010

TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

La Fabrique Spinoza organise à Centrale des masterclass sur la science du bien-être pour en comprendre les déterminants et les opportunités que cette nouvelle compréhension ouvre, au niveau individuel et collectif. Pour en savoir plus :

[Les Master Class à l'Ecole Centrale sur le bonheur](#)

FAIT N° 9 : Prendre un moment pour soi réconcilie avec le temps



→ 48% des gens aimeraient pouvoir arrêter le temps ne serait-ce que quelques minutes chaque jour

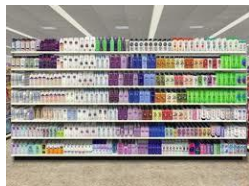
Source : Cahier du CSA 2013" jan 2011

TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

Cet enseignement ouvre une piste possible : quel profil et relation au temps avons-nous ? quelle conséquence pour notre bonheur ? quelles pistes de bien-être citoyen à explorer une éducation au temps ? Pour en savoir plus, lire la note de la Fabrique Spinoza :

["Une possible éducation au temps ?"](#)

FAIT N° 10 : Trop de choix rend malheureux



→ Dans un supermarché Américain moyen il existe 175 assaisonnements pour salade différents Source : [Barry Schwartz, 2007](#)

LES TRAVAUX DE LA FABRIQUE SPINOZA

La surabondance de choix est nocive pour l'individu. Quelle conséquence en tirer ? Quelles pistes pour notre développement collectif ? Pour en savoir plus, lire la note de la Fabrique Spinoza :

[« Le paradoxe du choix et de la satisfaction »](#)