

BAROMÈTRE SOCIAL DES ÉMOTIONS DES SALARIÉS FRANÇAIS



LA RÉVOLUTION DES ÉMOTIONS

JE RESSENS, DONC JE SUIS !

Alors que notre monde se transforme comme jamais dans l'histoire, suscitant des enthousiasmes et des peurs, de l'optimisme et des colères, **les émotions des salariés sont soumises à dure épreuve.**

BREXIT, TRUMP, MACRON...

Trois événements qui défient toute logique rationnelle... mais qui mettent clairement en exergue le rôle essentiel joué par les **émotions** comme des **facteurs décisifs de choix et d'engagement.**

« AU DEPART ÉTAIT L'EMOTION. »

Les émotions peuvent aussi être **un levier de changements positifs** dans des domaines tels que l'apprentissage, la motivation, la créativité, ou encore la performance individuelle et collective. Cela est possible car toutes pensées, idées, ou expressions comportementales s'appuient d'abord sur une base émotionnelle.

UN BAROMÈTRE, POURQUOI ?

UNE APPROCHE SOCIÉTALE

Les **sciences cognitives** montrent que les émotions sont au cœur des capacités cognitives de chacun, qu'elles accompagnent tout processus de changement ... et bonne nouvelle, que l'on peut agir sur elles dans l'entreprise en formant les managers, pour faciliter l'engagement, la coopération, et *in fine* l'efficacité économique.

En collaboration avec Richard Beraha et Think Institute, SBT Human(s) Matter lance donc **le premier Baromètre Social des Emotions** auprès des salariés français.

METHODOLOGIE

1034 | Échantillon

Salariés français issus d'entreprises et d'administrations de toutes tailles et tous secteurs.
Échantillonnage représentatif selon la méthode des quotas avec les variables de redressement.

29.12 | Enquête

11.01 L'échantillon est interrogé en ligne sous système CAWI (Computer Assisted Web Interview)

2 à 3 % | Marge d'erreur

0,2 pt Les résultats doivent tenir compte des marges d'erreurs statistiques auprès d'échantillons de 1000 répondants (pour les pourcentages et pour les notes individuelles sur 10).

UN MODÈLE SCIENTIFIQUE

6 ÉMOTIONS PRIMAIRES

JOIE – SURPRISE – COLÈRE – PEUR – TRISTESSE – DÉGOÛT



ANTONIO DAMASIO

18 SENTIMENTS SECONDAIRES

9 POSITIFS

AMUSEMENT
 CURIOSITÉ
 CONFIANCE EN SOI
 DÉSIR
 FIERTÉ
 OPTIMISME
 SÉRÉNITÉ
 ENTHOUSIASME
 BONHEUR AU TRAVAIL

9 NEGATIFS

INQUIÉTUDE
 CONTRARIÉTÉ
 INDIFFÉRENCE
 CONFUSION
 RESSENTIMENT
 RIVALITÉ
 CULPABILITÉ
 HAINE
 HONTE

12 ÉMOTIONS D'ARRIÈRE-PLAN

6 POSITIVES

MOTIVATION
 CONCENTRATION
 CALME
 BIEN-ÊTRE
 ÉNERGIE
 PLAISIR

6 NEGATIVES

FATIGUE
 TENSION
 DOULEUR
 IMPULSIVITÉ
 STRESS
 GÊNE

UN CAPTEUR : LA BALANCE ÉMOTIONNELLE

UNE APPROCHE SOCIÉTALE

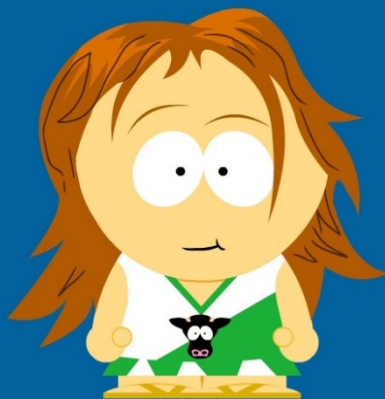
La **balance émotionnelle** est obtenue par la différence entre les émotions négatives et positives. Elle mesure le climat ressenti par les salariés et est un des facteurs clés de **l'homéostasie*** de l'entreprise. Elle peut-être :

- Conjoncturelle
- Propre à certaines personnalités
- Influencée par des événements ponctuels ou chroniques
- Liée aux modes de communication
- Liées aux conditions de travail et au climat de l'entreprise



*L'homéostasie est le système de régulation biologique d'un organisme pour veiller à son bon fonctionnement. Appliquée à l'entreprise, ce concept vise à comprendre et trouver des leviers de régulation efficaces pour agir sur le climat global et les ressentis individuels.

1 DES RESSENTIS QUI VARIENT EN FONCTION DE PLUSIEURS FACTEURS



TOP 5 DES RESSENTIS POSITIFS

CONCENTRATION
CONFIANCE EN SOI
ÉNERGIE
MOTIVATION
CALME



TOP 5 DES RESSENTIS NEGATIFS

FATIGUE
ANXIÉTÉ – STRESS
CONTRARIÉTÉ
TENSION
COLÈRE

AVEC CEPENDANT DES ÉCARTS DE PERCEPTION QUI RESTENT IMPORTANTS...

DES FACTEURS D'EXPLICATION SOCIO-BIOLOGIQUES

PAR GENRE

Femmes



TRISTESSE (+14%)
 FATIGUE (+9%)
 DOULEUR (+8%)

Hommes



SERENITE (+16%)
 CONFIANCE EN SOI (+13%)
 INDIFFERENCE (+10%)

PAR TRANCHE
D'ÂGE

< 45 ans



CULPABILITÉ (+13%)
 HONTE (+12%)
 CONFUSION (+11%)

> 45 ans

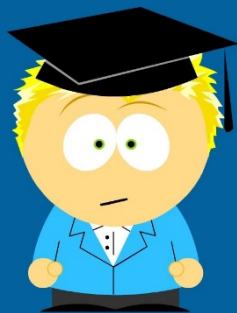


ÉNERGIE (+5%)
 SÉRÉNITÉ (+4%)

DES FACTEURS D'EXPLICATION SOCIO-CULTURELS

PAR NIVEAU D'ÉTUDE

≥ Bac +4



CURIOSITÉ (+8%)
 ENTHOUSIASME (+8%)
 STRESS (+6%)

< Bac



DOULEUR (+9%)
 DÉGOÛT (+7%)

PAR STATUT

Cadres



CULPABILITÉ (+13%)
 HONTE (+12%)
 CONFUSION (+11%)

Non-cadre



FATIGUE (+4%)

DES FACTEURS D'EXPLICATION SOCIO-ENVIRONNEMENTAUX

ENTREPRISES
PAR TAILLE

TPE-PME



PEUR (+8%)
 DÉGOÛT (+8%)
 COLÈRE (+6%)

ETI-GE



DÉSIR (-6%)
 AMUSEMENT (-4%)

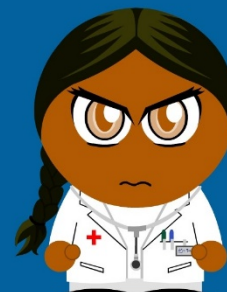
ENTREPRISES
PAR TYPE

Privée



CURIOSITÉ (+9%)
 BONHEUR (+8%)
 DÉSIR (+6%)

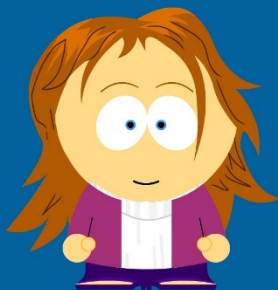
Publique et Administrations



FRUSTRATION (+10%)
 TRISTESSE (+7%)
 TENSION (+6%)

2

UNE BALANCE EMOTIONNELLE POSITIVE*



55 Pourcentage de salariés dont la balance émotionnelle est plutôt positive

dont **25** % pour lesquels cette balance est **très positive**



30 Pourcentage de salariés dont la balance émotionnelle est plutôt négative



15 % enfin ont une balance émotionnelle relativement neutre

*La balance émotionnelle est calculée, pour chaque répondant, en faisant la différence entre :
la moyenne des notes pour les émotions positives – la moyenne des notes pour les émotions négatives

MAIS DES DISPARITÉS RÉGIONALES POUR LES PLUS « POSITIFS »

NORD-OUEST
% de balance
très positive **21**



NORD-EST
% de balance
très positive **22**



PARIS
% de balance
très positive **30**

SUD-OUEST
% de balance
très positive **26**



SUD-EST
% de balance
très positive **26**

UNE FRANCE A DEUX VITESSES... MÊME POUR LES ÉMOTIONS ?

DRIVERS PRINCIPAUX DE LA BALANCE ÉMOTIONNELLE



DRIVERS POSITIFS

BIEN-ÊTRE
PLAISIR
SÉRÉNITÉ
OPTIMISME
ENTHOUSIASME

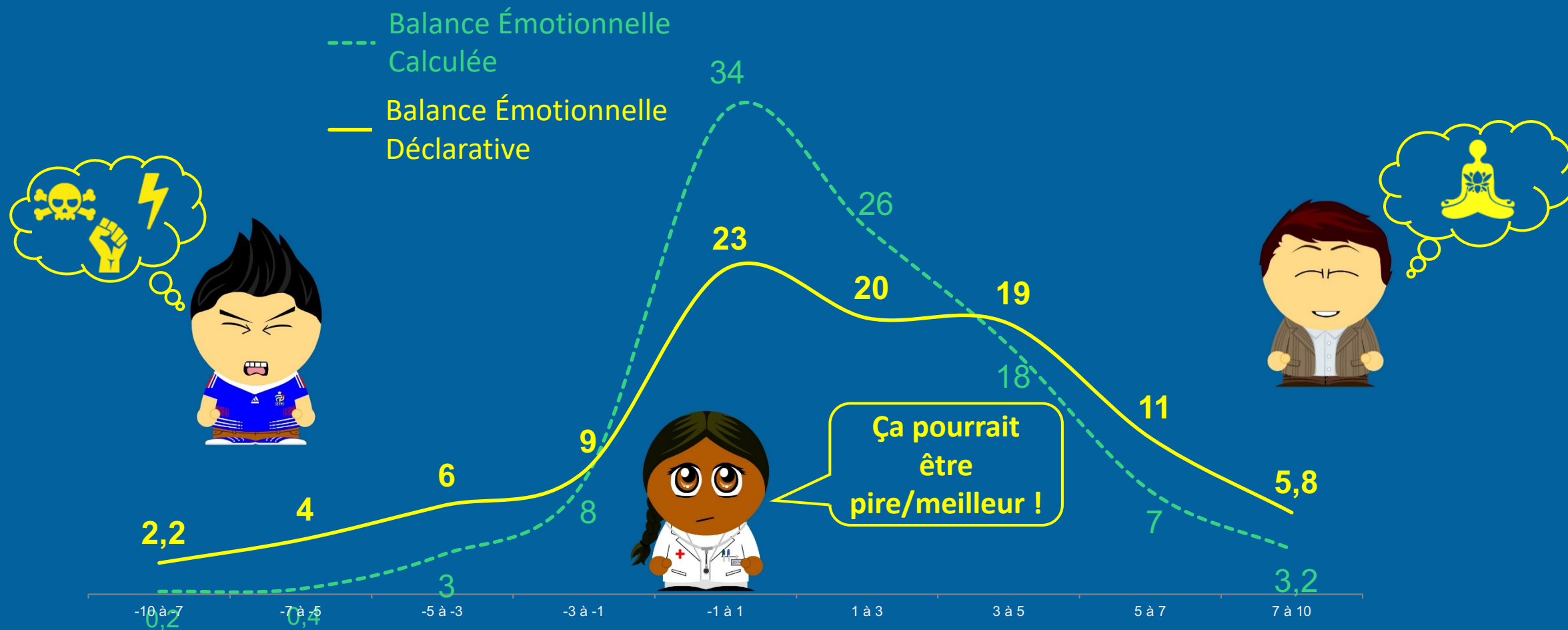


DRIVERS NÉGATIFS

ANXIÉTÉ – STRESS
RESSENTIMENT
DÉGOÛT
COLÈRE
CONTRARIÉTÉ

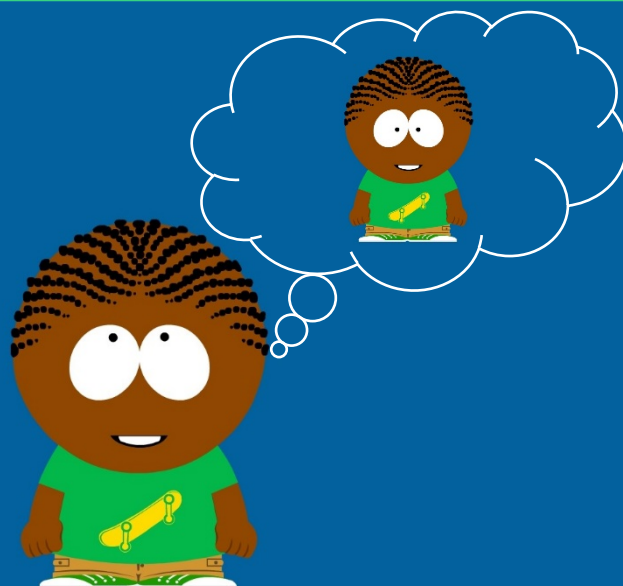
MAIS SOMMES-NOUS VRAIMENT BIEN CONSCIENTS DE TOUT CELA AU FAIT ?...

LE « SUBJECTIF » QUI L'EMPORTE SUR LE « RÉEL » ?



3

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE* : BOOSTER DE POSITIVITÉ



INTELLIGENCE INTRA-PERSONNELLE

Les salariés portant de l'attention à leurs émotions personnelles ont une **balance émotionnelle 1,5X plus positive** que les autres.



INTELLIGENCE INTER-PERSONNELLE

Les salariés portant de l'attention aux émotions personnelles d'autrui ont une **balance émotionnelle 2X plus positive** que les autres.

*L'intelligence émotionnelle regroupe les intelligences intra-personnelle et extra-personnelle (H. Gardner). Elle reflète donc l'habilité à reconnaître et manager ses émotions, ainsi que celles d'autrui.

UNE RÉVOLUTION EN MARCHÉ

Si les résultats montrent que les émotions positives sont plus fréquentes, ils révèlent aussi que **les émotions négatives sont toujours vivaces** : un bon quart vit et travaille avec des émotions handicapantes (colère, tristesse, frustration ...). Les entreprises auraient à se soucier des populations les plus fragilisées par les mutations actuelles, les femmes tout d'abord, mais aussi les seniors, les employés, les ouvriers, les non cadres, ou les salariés en région.

Notre expérience montre également que la balance émotionnelle et l'homéostasie d'une entreprise dépendent grandement de sa **culture managériale, du degré d'autonomie accordé aux salariés, de la communication plus ou moins bienveillante, de l'attention portée à l'humain et à son bien-être**. D'où l'impérieuse nécessité de former les dirigeants et les managers à une meilleure compréhension des drivers motivationnels et émotionnels de l'humain.

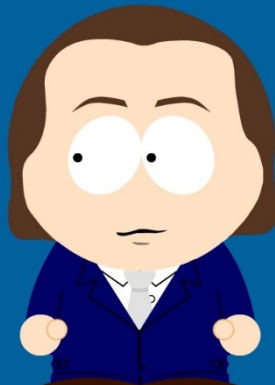
Apprendre à **mettre des mots sur les maux émotionnels**, constitue un premier pas pour être au mieux de ses capacités individuelles comme collectives, pour agir dans la complexité et l'incertitude, acquérir des habitus de communication bienveillante, d'agilité situationnelle. Il est donc essentiel de former les managers et salariés à développer leur intelligence émotionnelle, enfin d'en faire un vecteur de « mieux-être » personnel et collectif, dans leur vie privée mais surtout professionnelle.

Vous souhaitez en savoir plus... Contactez-nous :



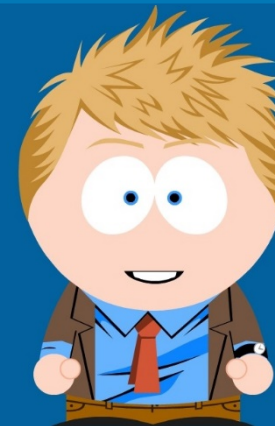
Richard Beraha

Yoda Master,
Emotional Jedi



Frédéric Albert

Des Chiffres et
des Lettres



Wilfrid Legendre

The Face
#A-Team



Riadh Lebib

UFOlogist
#AlienTheory



Alexandre Beaussier

@EmoBrainTech
#TransformMelfUCan



Yves Blanchard

Éleveur de
champions

emotions@sbt-human.com
<https://sites.google.com/sbt-human.com/barometre-emotions/>

EMPATHY
IS A
WEAPON