

Recherche

Rechercher

GO

Archives

mars 2015

janvier 2015

décembre 2014

novembre 2014

octobre 2014

septembre 2014

juin 2014

mai 2014

avril 2014

mars 2014

février 2014

décembre 2013

novembre 2013

octobre 2013

septembre 2013

avril 2013

mars 2013

février 2013

janvier 2013

décembre 2012

novembre 2012

octobre 2012

septembre 2012

août 2012

juillet 2012

juin 2012

mai 2012

Etude d'iThink sur les émotions des Français



L'institut Think, partenaire de la Fabrique Spinoza, publie les résultats d'une enquête sur les émotions et les sentiments des salariés français. L'étude, menée auprès d'un échantillon de 1003 personnes représentatif de la population française, révèle **les émotions ressenties le plus fréquemment et le plus intensément dans notre quotidien.**

Retrouvez, en annexe, l'étude d'iThink sur l'optimisme et le pessimisme des Français (2014)

Les principaux enseignements :

- Fréquence et intensité des émotions :

L'émotion positive la plus souvent ressentie par les Français est la **joie** (56%), tandis que les émotions négatives les plus fréquentes sont la **fatigue** (66%), l'**inquiétude** (55%) et la **colère** (43%). On observe donc une fréquence comparable pour l'affect positif fondamental la Joie et les 3 affects négatifs fondamentaux relatifs aux états d'urgence et déclenchés par le cerveau reptilien (combat, fuite, apathie/prostration).

L'émotion positive la plus intensément ressentie reste la joie (26%) ; les trois affects négatifs les plus intenses, la fatigue (39%), la colère (28%) et l'inquiétude (27%) sont les mêmes que les plus fréquents.

Lorsque l'on sait qu'il faut 3 affects positifs pour contrebalancer 1 affect négatif (voir B. Fredrickson), nous pouvons nous lancer une invitation à développer notre pleine conscience et notre intelligence émotionnelle au niveau individuel et notre bien-vivre ensemble au niveau collectif !

- La répartition des émotions :

Plus engagés ou dans un rapport plus direct au monde, les **jeunes sont amenés à ressentir plus fréquemment et de manière plus intense les émotions**, négatives comme positives, à l'exception de la colère.

C'est dans les générations plus anciennes, confrontées à un monde en évolution et dans lequel le spectre de l'exclusion peut déclencher une révolte, **que le sentiment de colère est le plus puissant.**

Les femmes ont une tendance nette à ressentir à la fois davantage de fatigue (double vie professionnelle et familiale) **et de joie** (mode d'existence davantage lié à « l'être » qu'à « l'avoir » : [voir la note](#)).

- Le bonheur chez les catégories socio-professionnelles :

Dans le monde professionnel, **les employés de l'industrie sont ceux à ressentir le plus fréquemment et le plus intensément le bonheur au quotidien.** En étant en contact plus direct avec le produit de leur travail, ceux-ci peuvent mieux percevoir sa progression et se sentir plus épanouis lors de son achèvement.

A leur opposé, **les employés des services aux entreprises**, soumis à des rythmes importants de travail et à une pression directe de la part de leurs clients, **sont de loin ceux à ressentir le moins souvent et le moins intensément de bonheur.**