

Levallois-Perret, le 12 mai 2022

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### LE PLAISIR COINCÉ ENTRE ARGENT ET CULPABILITÉ

Thème #2 : Les contours du plaisir en temps de crises

Enquête 1/3 : Quelle place pour le plaisir dans une période si mouvementée ?

Les zooms de l'Observatoire Cetelem analysent les modes de vie et proposent d'explorer un grand thème en trois temps, sollicitant l'avis des Français au travers de trois vagues de sondage. Les zooms viennent ainsi compléter et enrichir le dispositif d'observation et d'études existant de l'Observatoire Cetelem.

Les zOOMs de l'Observatoire Cetelem, accompagnés par Harris Interactive, s'intéressent aux sources de plaisir au quotidien ou sur le long terme, à la manière dont elles sont impactées par les différentes crises qui se succèdent depuis ces dernières années. Dans cette première vague, l'étude se concentre sur le ressenti des Français, leur perception de l'importance du plaisir, sur les contraintes extérieures, les événements et leur impact.

Quels sont les principaux enseignements de cette enquête ?

- **Plaisir et frustration**  
S'il est important de se faire plaisir dans la vie de tous les jours pour 94% de Français, voire « **très important** » pour la moitié d'entre eux (49%), seuls 40% ont le sentiment de s'offrir suffisamment de petits plaisirs au quotidien et **4 Français sur 10 (41%) déclarent éprouver plus de difficultés qu'il y a 3 ans à se faire plaisir.**
- **Avoir du temps pour soi, une condition essentielle pour accéder au plaisir**  
**71% des Français mettent en tête le temps qu'ils ont à leur disposition comme un facteur favorisant leur plaisir en ce moment.** Viennent ensuite leur hygiène de vie (68%), leur moral (60%) et leur forme physique actuelle (58%).
- **L'inflation, élément fortement perturbateur du plaisir...**  
45% des Français désignent le budget dont ils disposent actuellement comme un obstacle à leur plaisir. **Plus de 3/4 de la population (77%) mentionnent l'inflation et la crise économique comme l'un des événements récents ayant le plus porté atteinte à leur plaisir quotidien.**
- **... mais aussi les crises sanitaire, géopolitique et dans une moindre mesure écologique**  
Parmi les autres actualités, **la pandémie (75%), la guerre en Ukraine (67%) et les attaques terroristes (64%)** sont identifiées comme ayant (eu) un impact non négligeable. Également, **plus d'un Français sur deux (56%) estiment aujourd'hui son plaisir perturbé par les questions liées au dérèglement climatique.**
- **De la difficulté d'éprouver du plaisir sans culpabilité**  
Plus de la moitié (54%) des Français s'estiment mieux lotis que la moyenne de la population mondiale et ils se disent même **affectés dans une proportion quasi identique (56%) par les difficultés des autres.** Si parmi ces 56%, une majorité (46%) parvient à en faire abstraction, pour 10% cela représente un réel handicap dans leur capacité à éprouver du plaisir.

Ainsi, **60% des Français estiment qu'il est difficile de se faire plaisir sans culpabilité aujourd'hui.**

- **Face à ces contraintes au plaisir, des comportements émergent...**

68% se montrent souvent tentés par le **repli et l'envie de se couper du monde** pour retrouver du plaisir.

Plus des 3/4 des Français indiquent adopter des comportements plus responsables pour l'environnement ou la société : 8 Français sur 10 considèrent notamment que **les écocgestes constituent des comportements choisis librement et réalisés avec plaisir**, plutôt que des contraintes pesantes.

Dans le détail...

### Les Français et le plaisir : un hédonisme parfois contrarié

Interrogés sur leurs sources de plaisir, les Français citent en premier lieu les moments partagés en famille (notamment avec les enfants), ou entre amis, mais aussi les plaisirs de la table (chocolat, restaurant). Le sport et la nature figurent également parmi les sources de plaisirs les plus souvent évoquées spontanément, ainsi que les vacances, le soleil, le farniente. **Nombre de plaisirs cités par les Français n'ont pas de dimension commerciale et font partie des « plaisirs simples ».**

Les Français accordent une attention particulière à leur plaisir au quotidien. **À l'unanimité ou presque (94%), il est important pour eux de se faire plaisir dans la vie de tous les jours.** Un hédonisme fièrement affiché, et partagé par l'ensemble des catégories de population. Néanmoins, **trouver du plaisir dans la vie de tous les jours n'est pas une évidence pour tous, et 31% de la population indique avoir des difficultés à le faire.**

En règle générale, **plus leurs revenus sont élevés, plus il semble facile aux Français de trouver du plaisir dans la vie quotidienne.** Même si une majorité, donc, trouve les plaisirs du quotidien relativement accessibles, les Français ne se montrent pas comblés pour autant et expriment une certaine frustration. En effet, **60% d'entre eux indiquent qu'ils voudraient s'offrir plus de petits plaisirs quotidiens que ne leur permettent les contraintes de leur vie.** Un sentiment de frustration qui touche davantage les femmes que les hommes (64% vs 55%) et les personnes les plus modestes comparativement aux personnes bénéficiant d'un revenu élevé (69% vs 42%).

**Lorsqu'ils comparent leur situation à celle d'il y a 3 ans, les Français ont souvent le sentiment qu'il est plus difficile aujourd'hui de trouver du plaisir (41%),** tandis que seuls 18% sont de l'avis contraire. Les 41% restants, quant à eux, ne perçoivent pas de variation. **Ce sentiment de perte de plaisir touche davantage les Français les plus modestes (46%, contre 34% seulement chez les plus aisés).**

### Le budget, obstacle n°1 au plaisir des Français ?

**71% des Français voient le temps dont ils disposent aujourd'hui comme un facteur favorisant leur plaisir.** Quant aux efforts qu'ils peuvent être amenés à faire pour avoir une bonne hygiène de vie (sport, etc.), ils sont perçus comme favorables au plaisir par 68% de la population. Légèrement plus mitigés lorsqu'ils considèrent leur état physique et

psychologique, les Français y voient néanmoins plus souvent un facteur de plaisir qu'un frein.

À l'autre bout du spectre, 51% des Français indiquent nettement **une influence négative des événements extérieurs actuels** (situation internationale, sanitaire, environnementale, etc.) **sur leur plaisir**. Une période vécue comme sombre, et dont les doutes se manifestent également dans le porte-monnaie : **45% des Français désignent le budget dont ils disposent actuellement comme un obstacle à leur plaisir**. Au total, qu'elle soit positive ou négative, **89% des Français reconnaissent une forme d'influence de leur budget disponible sur leur capacité à se faire plaisir**. Une perception qui paraît paradoxale étant donné que spontanément, lorsqu'ils sont interrogés sur leurs sources de plaisir, les Français ne citent pas prioritairement des choses qui peuvent s'acheter.

La question du budget apparaît d'autant plus déterminante que plus des  $\frac{3}{4}$  de la population **(77%) mentionnent l'inflation et la crise économique comme l'un des événements récents ayant le plus porté atteinte à leur plaisir quotidien**, événement plus souvent cité que la pandémie de Covid-19 (75%). Les Français identifient également la guerre en Ukraine et les attaques terroristes comme ayant eu un impact non négligeable sur leur capacité à éprouver du plaisir au cours des dernières années. Les événements extérieurs sont ainsi loin de laisser les Français indifférents, y compris sur des dimensions moins directement spectaculaires ou sensibles dans son quotidien : **plus d'un sur deux estime aujourd'hui voir son plaisir perturbé par les questions liées aux dérèglements climatiques**.

### Quelle place pour le plaisir personnel des Français face au monde et aux autres ?

Lorsqu'ils comparent leur propre situation à celles des générations antérieures, les Français tendent à imaginer un passé plus insouciant, plus libre de contraintes que la période actuelle. Les  $\frac{3}{4}$  d'entre eux n'hésitent pas à souscrire, toutes générations confondues, à l'idée que **« les générations précédentes pouvaient trouver du plaisir plus facilement »**.

En revanche, **lorsqu'ils se comparent à leurs compatriotes à l'heure actuelle, les Français s'estiment souvent mieux lotis (35%, contre 13% s'estimant « plus à plaindre », et 52% « ni plus ni moins à plaindre »)**. Lorsqu'ils se comparent au reste de la population mondiale, **cette impression est encore plus nette (54%)**. Quelle que soit leur perception de leur propre situation, les Français se montrent plutôt sensibles au sort des autres : ainsi, **56% d'entre eux déclarent que les difficultés des autres les affectent beaucoup**, dont 10% ont le sentiment que cela les handicape au quotidien dans leur capacité à éprouver du plaisir.

En particulier, cet impact peut prendre la **forme d'une culpabilité. 60% des Français estiment qu'il est difficile de se faire plaisir sans culpabilité aujourd'hui**. Aussi, les Français se montrent souvent tentés par le repli et l'envie de se couper du monde pour retrouver du plaisir (68%).

### Transformer des contraintes en plaisirs : vers des comportements plus vertueux

Le souci du sort des autres et de la planète peut certes limiter le plaisir des Français, mais également les encourager à adopter des comportements plus vertueux. **Plus des  $\frac{3}{4}$  des Français indiquent que les contraintes à leur plaisir peuvent les amener à adopter des comportements plus responsables pour l'environnement ou la société**.

