

## Le bien-être des Français Mars 2025

### Résumé

Les grands indicateurs du bien-être subjectif sont orientés à la hausse en mars : satisfaction dans la vie, bonheur, sens, travail et équilibre des temps de vie atteignent des niveaux élevés. La perception de l'avenir individuel s'améliore elle aussi, mais partant d'un niveau plus faible, tandis que l'appréciation de l'avenir collectif, celui de la prochaine génération, reste dégradée.

---

**Mathieu Perona**

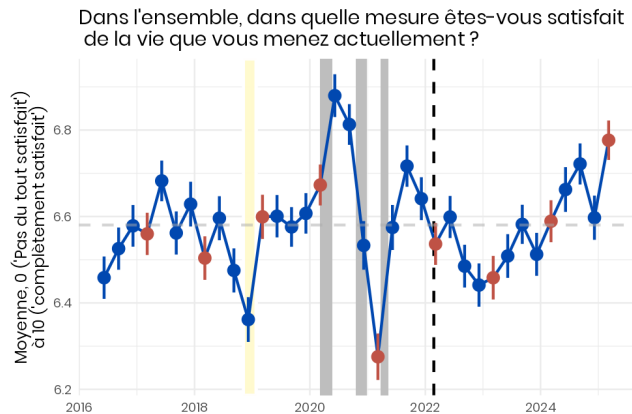
[mathieu.perona@cepremap.org](mailto:mathieu.perona@cepremap.org)

Cepremap

En ce mois de mars 2025, le bien-être général des Français se redresse après un mois de décembre morose. Les grands indicateurs – satisfaction quant à la vie en général, sentiment d’avoir été heureux la veille, sens de ce qu’on fait – s’améliorent. Les appréciations de l’avenir individuel se redressent aussi, mais moins fortement, tandis que l’appréciation de l’avenir collectif reste dégradée. Ainsi que le montre plus en détail notre [Tableau de bord en ligne](#), l’embellie des principaux indicateurs est largement portée ce trimestre par les hommes et les plus de 45 ans.

## Une amélioration des grandes dimensions

Indicateur-clef du bien-être subjectif, la satisfaction quant à la vie menée actuellement se redresse nettement par rapport à décembre, et renoue avec une tendance générale à la hausse depuis le point bas de décembre 2022 (Figure 1).

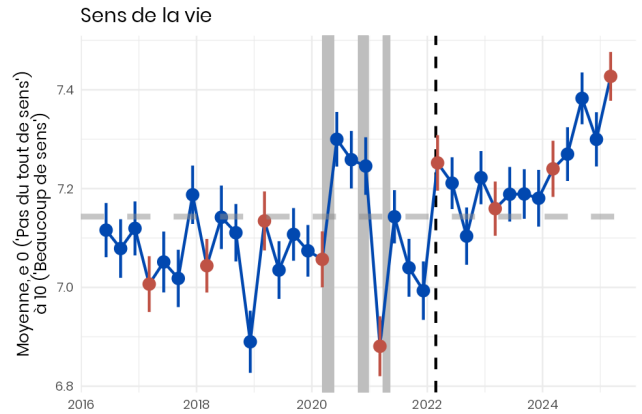


Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP  
Figure 1

Comme dans l'ensemble des graphiques de cette Note, la bande jaune désigne la période la plus intense des manifestations des Gilets jaunes. Les bandes grises indiquent les confinements en France métropolitaine, et le trait vertical pointillé marque le début de l'invasion Russe de l'Ukraine en 2022.

Le sentiment de faire quelque chose qui a du sens est lui aussi orienté à la hausse, atteignant à nouveau sa plus haute valeur depuis le début de notre enquête (Figure 2).

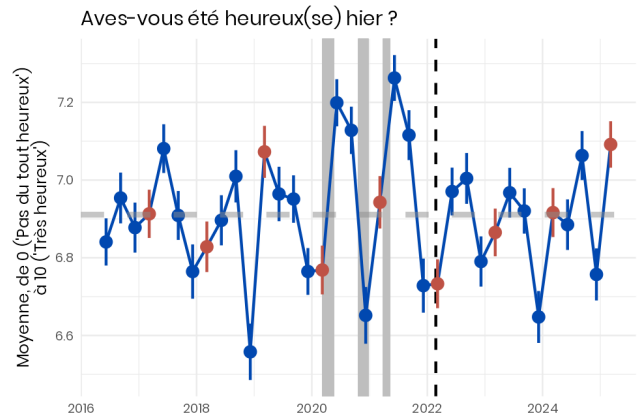
L'amélioration du sentiment d'avoir été heureux la veille est également en forte amélioration (Figure 3), mais une partie de cette dynamique



Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP

Figure 2

tient aux effets de saison, l'arrivée du printemps étant favorable au bien-être émotionnel en général.



Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP

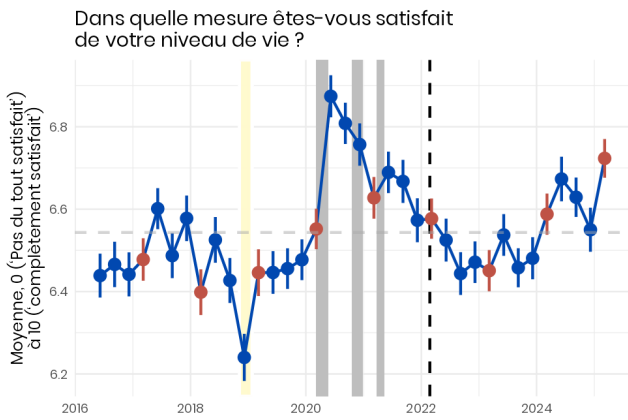
Figure 3

Cette amélioration est cependant marquée par le genre des répondants : à l'exception du bien-être émotionnel, la progression des grands indicateurs est essentiellement le fait des hommes, les appréciations des femmes restant globalement stables.

## Embellie du pouvoir d'achat

Effaçant la dégradation de décembre, la part des ménages qui disent devoir tirer sur leurs réserves pour boucler leur budget s'établit en mars à 20 %, peu ou prou son niveau de long terme, tandis que la part de ceux qui disent épargner remonte à près de 43 %. Cette amélioration se

reflète également dans la satisfaction à l'égard du niveau de vie (Figure 7), qui efface en un trimestre les baisses des six mois précédents.



Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP

Figure 4

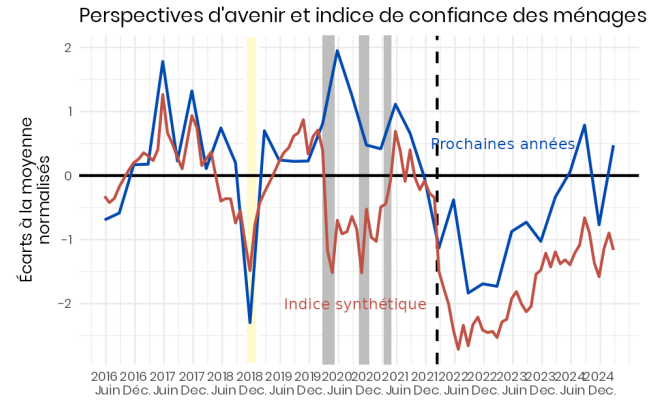
## Travail et temps de vie

Une amélioration est également sensible dans les dimensions relatives au travail et aux temps de vie. Après un point bas en décembre, la satisfaction quant au travail et aux relations de travail s'est redressée à un niveau assez élevé (7,3 sur l'échelle de 0 à 10), au-dessus de ce que nous observions en 2016-2019. Il faut toutefois noter que cette amélioration n'est liée qu'aux réponses des hommes dans ce domaine, l'appréciation des femmes sur le travail restant stable. En revanche, une amélioration de la satisfaction à l'égard de l'équilibre des temps de vie et des loisirs est ressentie tant par les femmes que par les hommes.

## Avenir individuel et avenir collectif

Les perspectives individuelles progressent aussi, quoique moins que l'évaluation de la situation présente (Figure 5). La satisfaction quant aux prochaines années repasse au-dessus de sa moyenne depuis le début de notre enquête. Il faut relever que l'indice synthétique de confiance des ménages de l'Insee, largement fondé sur les anticipations économiques des ménages, reste faible. L'écart entre ces deux indicateurs, qui ont divergé en 2022, indique que les

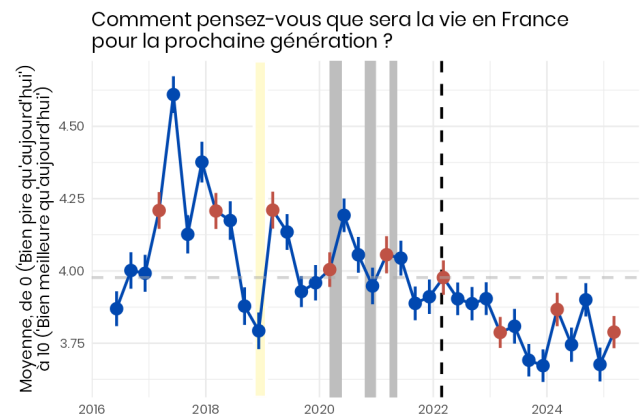
ménages voient dans leur avenir individuel des perspectives d'amélioration qui dépassent leur situation financière et le climat économique du pays.



Source : Enquête conjoncture auprès des ménages, Insee et Plateforme « Bien-être » Insee/CEPREMAP

Figure 5

Si le présent et l'avenir individuel bénéficient d'un sentiment d'embellie, l'évaluation de l'avenir collectif, à l'échelle de la prochaine génération en France, reste à un niveau faible malgré une légère amélioration (Figure 6).

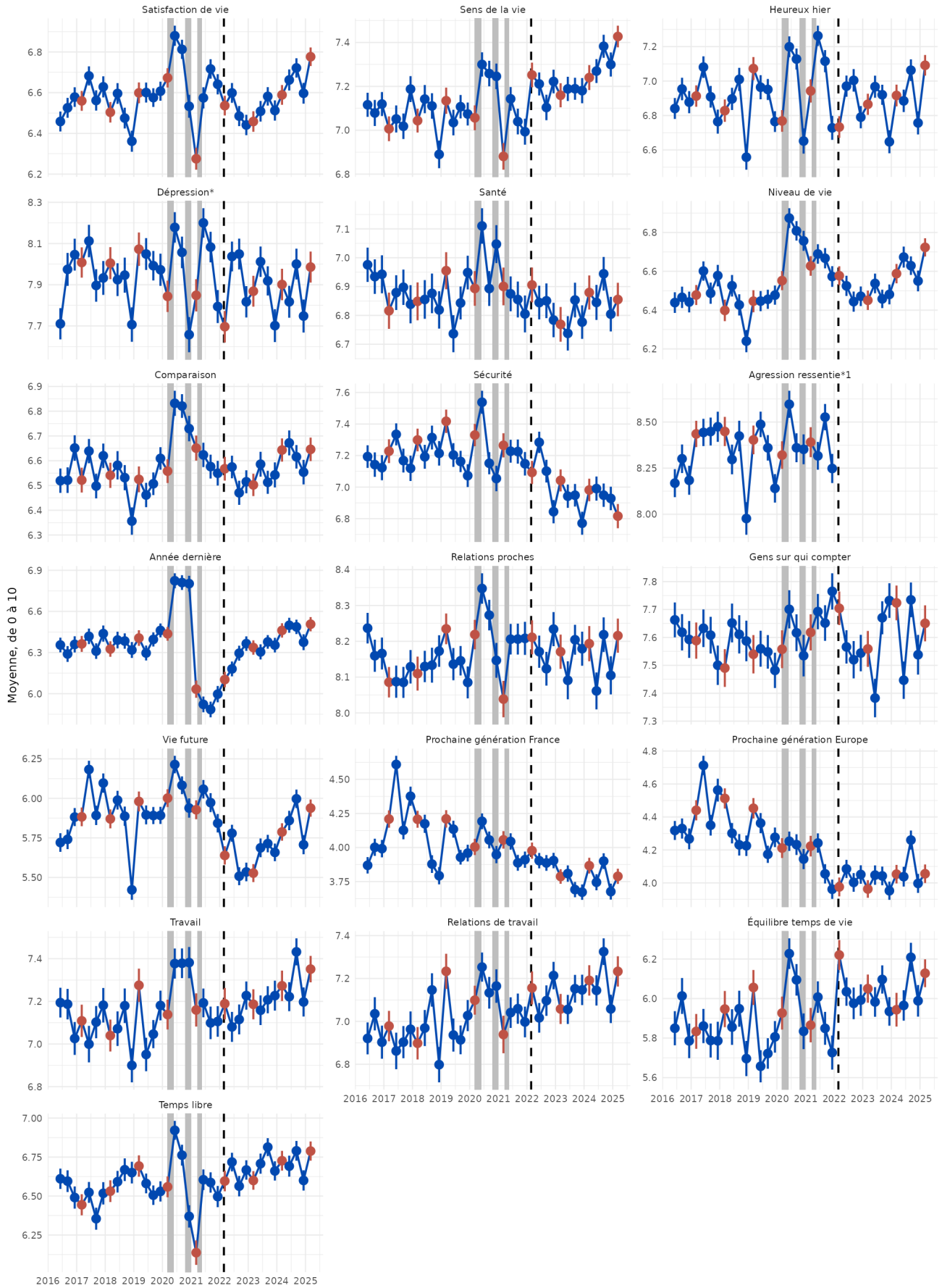


Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP

Figure 6

Comme chaque trimestre, vous pouvez retrouver l'ensemble de nos indicateurs dans notre [Tableau de bord](#) en ligne.

Le bien-être en France



Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP

\* Dimension inversée : 0 correspond à la situation la plus favorable, 10 à la plus défavorable

1 Question arrêtée en janvier 2022

Figure 7

Le CEPREMAP est né en 1967 de la fusion de deux centres, le CEPREL et le CERMAP, pour éclairer la planification française grâce à la recherche économique.

Le CEPREMAP est, depuis le 1er janvier 2005, le CEntre Pour la Recherche EconoMique et ses APplications. Il est placé sous la tutelle du Ministère de la Recherche. La mission prévue dans ses statuts est d'assurer une interface entre le monde académique et les administrations économiques.

Il est à la fois une agence de valorisation de la recherche économique auprès des décideurs, et une agence de financement de projets dont les enjeux pour la décision publique sont reconnus comme prioritaires.

<http://www.cepremap.fr>

## Observatoire du Bien-être

L'Observatoire du bien-être au CEPREMAP soutient la recherche sur le bien-être en France et dans le monde. Il réunit des chercheurs de différentes institutions appliquant des méthodes quantitatives rigoureuses et des techniques novatrices. Les chercheurs affiliés à l'Observatoire travaillent notamment sur la relation entre revenus, éducation, santé et bien-être, et l'évolution du bien-être au cours de la vie. Un rôle important de l'Observatoire est de développer notre compréhension du bien-être en France : son évolution au fil du temps, sa relation avec le cycle économique et politique, les écarts entre différents groupes de population ou régions, et enfin la relation entre politiques publiques et bien-être.

<http://www.cepremap.fr/observatoire-bien-etre>

<https://social.sciences.re/@ObsBienEtre>

### Directrice de publication

Claudia Senik

### Responsable éditorial

Mathieu Perona

### Directrice scientifique

Claudia Senik

### Comité scientifique

Yann Algan

Andrew Clark

Sarah Flèche

Observatoire du Bien-être du Cepremap

48 Boulevard Jourdan

75014 Paris – France

Collection Notes de l'Observatoire du Bien-être, ISSN 2646-2834