Pourquoi les Françaises et les Français sont-ils si malheureux ? — Quelques données sur le bonheur (ou son absence) en France et sur les manifestations

Alexandre Afonso
30th October 2026



Un aperçu de la recherche pour mettre en perspective le mécontentement des Français-es

En tant que Romand, j'ai toujours trouvé trouvé particulier que l'Anglais ait emprunté l'expression "Joie de vivre" au Français. *Joie de vivre* est probablement l'attitude la moins française qui soit ; les Français-es sont généralement plutôt malheureux-euses, comme l'ont montré ces derniers week-ends.

Plus d'un demi-million de personnes ont défilé à travers la France à la mi-octobre contre la hausse du coût de la vie et la détérioration des services publics. Les manifestations avaient commencé un mois plus tôt avec des lycéen-nes réclamant de meilleures conditions dans leurs écoles. Samedi 17 octobre au soir, une partie de ces manifestations a dégénéré en violences.

Environ 1 500 magasins et entreprises ont été pillés ou détruits, environ 1 000 policiers ont été blessés et plus d'un millier de personnes ont été arrêtées. Avant cela, la police anti-émeute était intervenue, comme à son habitude, avec une grande fermeté, et un jeune homme a perdu sa main à cause d'une grenade lacrymogène. À Limoges, le clocher de l'hôtel de ville du XIXe siècle s'est effondré dans les flammes. J.D. Vance a partagé des images sur X avec pour explication que "les progressistes occidentaux avaient importé le tiers monde en France", et que c'en était le résultat.

Le mécontentement structurel en France

Je ne pense pas qu'il ne faille pas se faire du souci en France ; il y a bel et bien de quoi s'en faire. Rien de ce qui suit ne signifie que les manifestant-es n'ont aucune revendication légitime. Il existe actuellement de graves problèmes économiques : le coût de la vie, des services publics mis à rude épreuve et une dette publique dont je parlerai dans un autre article. Mais il y a aussi quelque chose qui n'est pas lié aux conditions matérielles, qui a trait à la façon dont les Français-es perçoivent leur propre environnement. En utilisant certaines données, je souhaite souligner deux aspects plus anciens et plus typiquement français : un mécontentement profond et structurel à l'égard de la vie, et une longue tradition d'expression de ce mécontentement dans la rue.

Si vous passez du temps à Paris ou dans les autres grandes villes françaises (la situation est un peu différente en dehors de celles-ci), vous constaterez qu'elles sont très différentes des images apocalyptiques que l'on voit dans les médias internationaux. Dans l'ensemble, les choses fonctionnent: les trains circulent, les hôpitaux soignent les gens, les cafés sont pleins. En tant qu'étranger-ère, vous vous demanderez pourquoi les Français-es se plaignent autant d'un pays où l'on n'est pas manifestement moins bien loti que, par exemple, au Royaume-Uni, où les gens semblent beaucoup plus satisfaits de conditions globalement similaires. Ces deux pays ont un PIB par habitant presque identique. Pourtant, au cours de deux décennies d'enquêtes du *European Social Survey* (ESS), les Britanniques ont systématiquement déclaré être plus heureux-euses que les Français-es – malgré le fait que les retraité-es britanniques sont désireux-euses de quitter le Royaume-Uni, par exemple pour la France, afin de profiter pleinement de la vie. Pourtant, les médias internationaux dressent un tableau sombre de la société française, et – il faut le dire – les Français-es ne souhaitent pas présenter une image très différente.

Pourquoi une partie du malheur français est de nature culturelle

Cela a été documenté par des économistes français, notamment Claudia Senik de l'École d'Économie de Paris. Dans «The French unhappiness puzzle: The cultural dimension of happiness», elle montre que les Française-s déclarent être moins heureux-ses que les résident-es des pays Européens de niveau de richesse similaire. Sa découverte la plus intéressante concerne les migrant-es. Les Français-es d'origine sont moins heureux-es que les autres Européens, qu'ils vivent en France ou à l'étranger. En revanche, les immigré-es vivant en France ne sont pas moins heureux-euses que celles et ceux vivant ailleurs en Europe, mais leur bonheur diminue avec le temps et d'une génération à

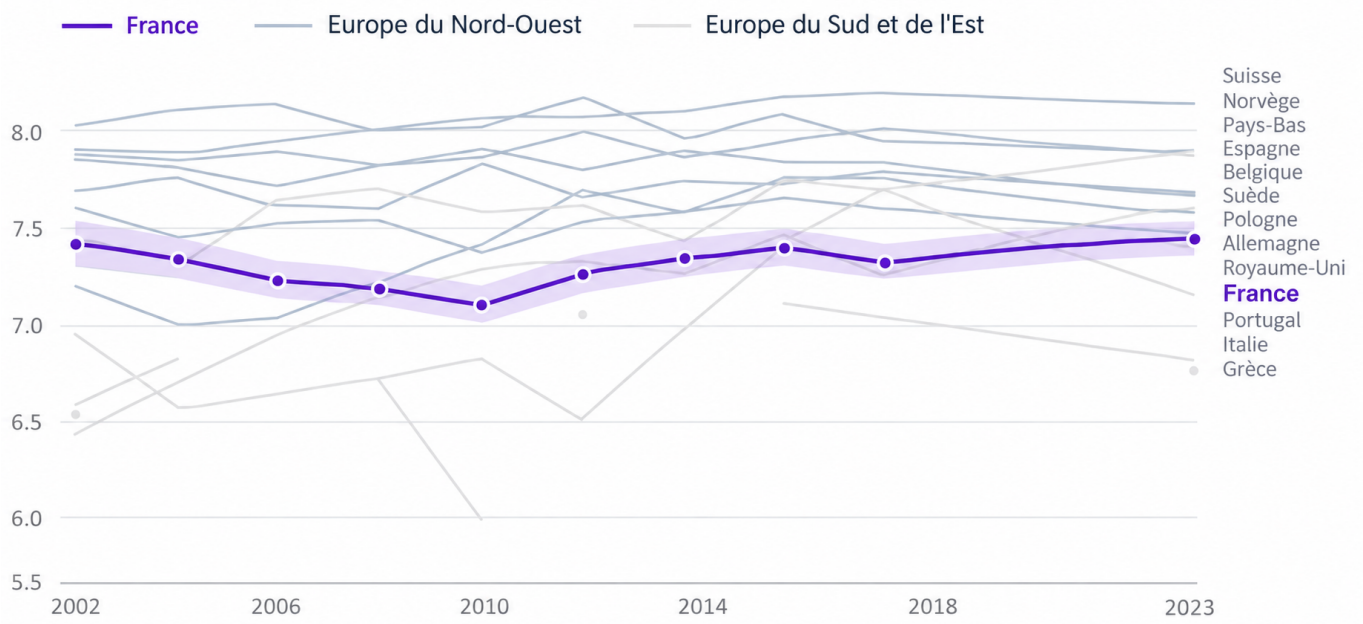
l’autre. En d’autres termes, une partie du malheur français est culturelle (et contagieuse) : c’est quelque chose que les individus portent en eux et que les nouveaux-elles arrivant-es absorbent progressivement. Senik montre également que les Français-es sont exceptionnellement pessimistes quant à l’avenir, et que ce pessimisme a une réalité émotionnelle. Il ne s’agit donc pas seulement d’une particularité liée à la mesure scientifique, c’est-à-dire le fait que les mots utilisés dans les enquêtes peuvent avoir des significations différentes.

Les données de Senik s’arrêtent en 2010, je voulais donc savoir si la France reste encore un cas particulier aujourd’hui. En utilisant les données de l’ESS, qui pose la question « Dans l’ensemble, comment évaluez-vous votre bonheur ? » sur une échelle de 0 à 10 depuis 2002, voici comment la France se compare à onze autres pays européens.

La population française est plus mécontente que celles des pays voisins

La France se situe dans la partie inférieure du classement, nettement en dessous des pays riches du nord-ouest de l’Europe : la Suisse, la Norvège, les Pays-Bas, la Suède, la Belgique et le Royaume-Uni, et, depuis 2010, l’Allemagne également. L’écart avec ce groupe était à son maximum vers 2010, soit environ à deux tiers de point. Il s’est réduit depuis, car le niveau de bonheur des Français s’est quelque peu amélioré, mais il ne s’est pas totalement comblé. Lors du dernier relevé (2023), la France se classe 10e sur 13 pays, juste devant le Portugal, l’Italie et la Grèce – soit des pays où les conditions économiques objectives sont considérablement plus difficiles.

Les Français sont moins heureux que leurs voisins



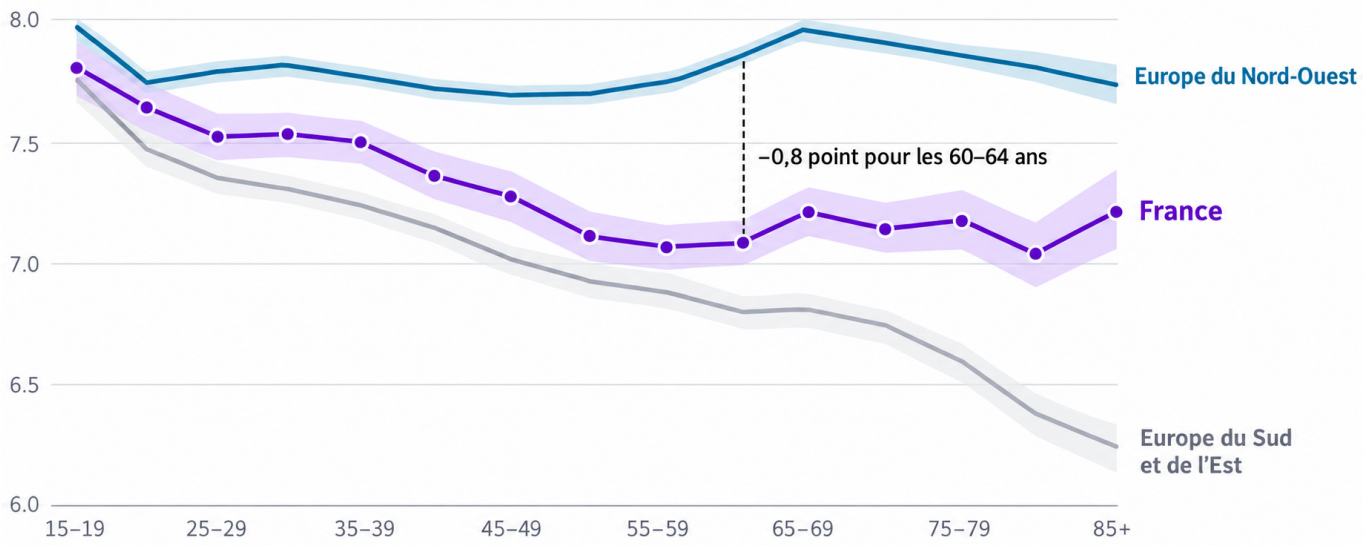
Une réserve : l’énigme semble un peu moins complexe avec les pays dont je dispose qu’avec l’échantillon original de 28 pays de Senik. Lorsque je mesure le niveau de bonheur moyen en fonction du PIB par habitant, la France se situe juste en dessous de la ligne, et l’Italie et l’Allemagne se situent encore plus bas (mais je pense qu’il existe de nombreux points communs entre la France et l’Italie). L’écart est plus évident lorsque l’on compare avec

les riches pays voisins du nord-ouest de la France – et c'est cette comparaison que les Français-es ont tendance à faire. Le résultat le plus frappant apparaît lorsque vous divisez les données par tranche d'âge.

Le fossé français se creuse à l'âge mûr

Les jeunes Français-es sont presque aussi heureux-ses que leurs homologues d'Europe du nord-ouest. Entre 15 et 24 ans, la différence ne représente qu'un dixième ou deux de point. L'écart s'accentue ensuite progressivement tout au long de la vie active. Dans le reste de l'Europe du nord-ouest, le niveau de bonheur remonte à partir du milieu de la cinquantaine, ce qui correspond à la courbe en forme de U bien connue de l'évolution du bonheur au cours de la vie. En France, cette reprise est à peine perceptible. À 60-64 ans, les Français-es sont environ 0,8 point moins heureux-ses que leurs voisins du nord-ouest, et à l'âge mûr, ils se situent plus près de l'Europe du Sud que du nord-ouest. (Une réserve habituelle s'applique : avec des données d'enquête groupées, il est difficile de séparer les effets liés à l'âge de ceux liés à l'appartenance à une génération particulière.)

L'écart de bonheur se creuse à partir de la quarantaine en France



Indice moyen de satisfaction dans la vie (0–10) selon la tranche d'âge, regroupé pour 2002–2023.
Les jeunes Français et Françaises sont tout aussi satisfaits de leur vie que leurs voisins, les personnes âgées cependant moins.

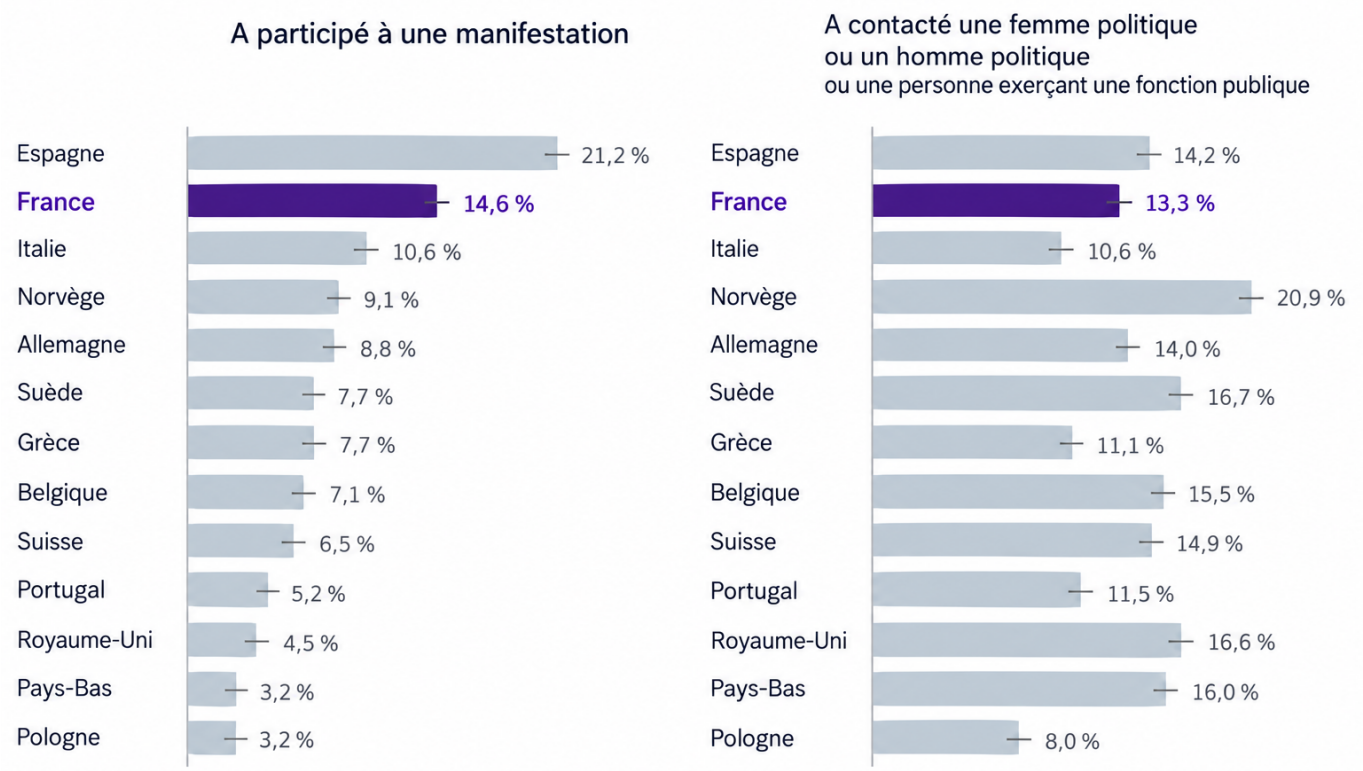
D'où cela vient-il ? Senik met en évidence des facteurs culturels, et plusieurs d'entre eux me semblent importants. Le premier est un niveau d'attentes élevé. Le second est un système éducatif très exigeant et élitiste. Il y a une dizaine d'années, la chaîne de télévision néerlandaise VPRO a diffusé une excellente série, «Op zoek naar Frankrijk» (À la recherche de la France), réalisée par un Néerlandais qui vivait en France depuis des décennies. Une grande partie de ce sentiment de morosité est acquise à l'école, où l'idéologie dominante est « peut mieux faire » : le commentaire que l'on retrouve sur des millions de bulletins scolaires français. On n'est jamais assez bon. Peut-être que cela est lié au passé glorieux de la France, un Etat dominant en Europe et une grande puissance impériale, sans compter que le français était autrefois la langue véhiculaire du monde. Ce n'est plus le cas. Si cette période de grandeur constitue la référence à partir de laquelle une culture s'évalue, elle ne peut qu'avoir l'impression de ne pas

être à la hauteur.

La politique se joue dans la rue

La deuxième partie du récit porte sur la manière avec laquelle ce mécontentement s'exprime. L'ESS demande aux personnes quelles formes de participation politique elles ont adoptées au cours des douze derniers mois.

Les Français préfèrent descendre dans la rue plutôt que de s'adresser aux responsables politiques

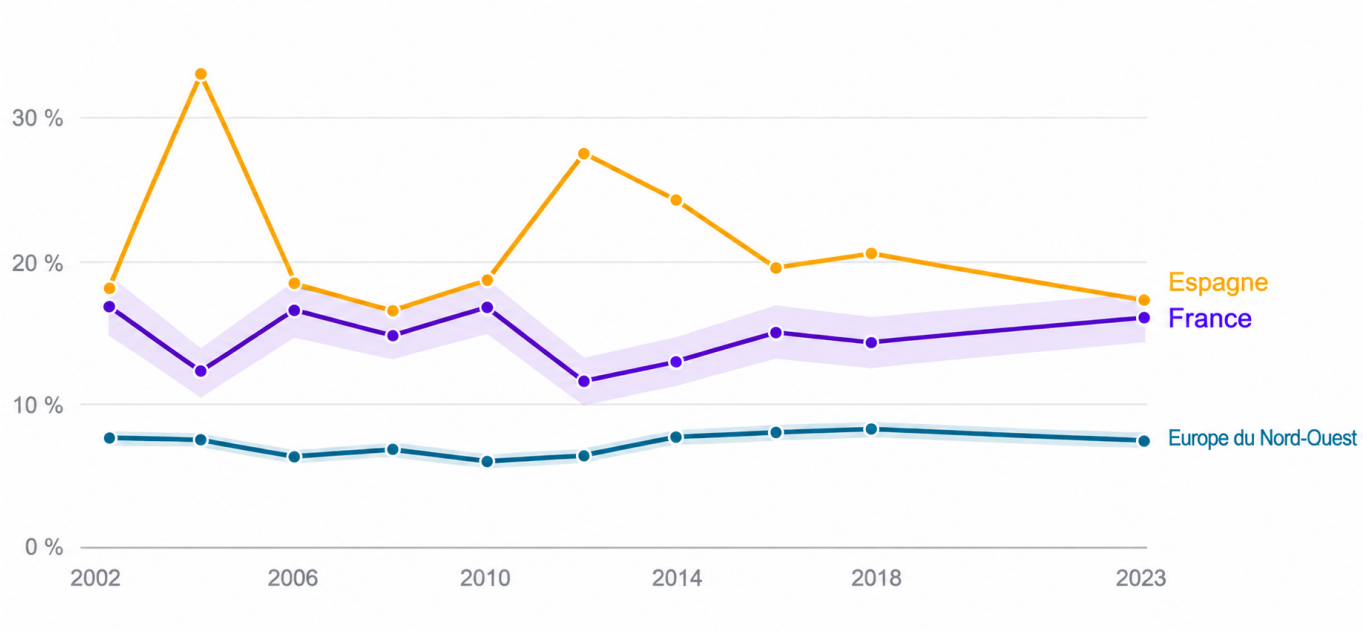


Part des personnes qui ont effectué chacune des actions au cours des 12 derniers mois, moyenne 2002–2023.
Pays classés par participation aux manifestations.

En moyenne, environ 15 % des personnes interrogées en France déclarent avoir participé à une manifestation au cours de l'année précédente. Ce chiffre est deux fois supérieur à celui de la plupart des pays du nord-ouest de l'Europe et plus de trois fois supérieur à celui du Royaume-Uni (4,5 %) ou des Pays-Bas (3 %). Seule l'Espagne, avec 21 %, affiche un chiffre plus élevé. La France se distingue également par un taux élevé de participation aux boycotts et au port d'insignes ou d'autocollants politiques. On peut comparer cela à des canaux plus institutionnels. Seulement environ 13 % des personnes interrogées en France ont contacté un-e politicien-ne ou un responsable gouvernemental. Cela place la France en 9e position sur 13, derrière tous les pays du nord-ouest de l'Europe, et loin derrière la Norvège, où un cinquième de la population le fait. Cette tendance est restée stable dans la vie politique française depuis le début de l'enquête.

Manifester est une habitude bien ancrée, pas un phénomène récent

La protestation est une habitude bien ancrée, pas une flambée récente



Cela reflète en partie la distance entre la classe politique française et la population qu'elle gouverne. Cette distance découle d'une tradition d'élitisme, des grandes écoles et d'une sélection sociale précoce, ce qui donne une classe dirigeante qui a une apparence et un discours très différents de ceux de la population. Dans d'autres régions d'Europe du Nord-Ouest, l'écart entre la « bulle » politique et le reste de la population semble beaucoup plus faible, et parler à son représentant politique semble être une chose tout à fait raisonnable. En France, ce n'est souvent pas le cas.

Pour comprendre cette ébullition sociale, il faut prendre en compte, outre les spécificités des problèmes que les manifestant-es dénoncent, le contexte plus large. D'un côté, un mécontentement structurel à l'égard de la vie, de la politique et de la société, qui est ancré dans l'histoire et la culture. De l'autre, une tradition profondément enracinée de la manifestation.

Quant à l'idée que l'immigration en serait la cause, les recherches de Senik suggèrent, au contraire, une causalité inverse : les immigré-es arrivent en France avec un niveau de bonheur pas moins élevé que dans d'autres pays, et deviennent plus pessimistes à mesure qu'ils s'intègrent davantage à la société française. Plus fondamentalement, l'idée que les Français-es avaient besoin d'importer un goût pour la révolte est très stupide. C'est un pays qui a fondé sa République en prenant d'assaut une prison et en guillotinant son roi, et qui a connu des révolutions en 1830, 1848 et 1871. Puis, il y a eu mai 1968 et, plus récemment, les émeutes urbaines de 2005, les manifestations contre les réformes des retraites en 1995 et 2013, et plus récemment, les gilets jaunes. Lorsque les Français-es descendent dans la rue, ils et elles ne sont influencé-es par personne.

Remarque: cet article est tiré de la «Political Economy Newsletter» d'Alexandre Afonso.

Image: Jules* — travail personnel, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=202018962

Note: cette contribution a été éditée par Robin Stähli, DeFacto.