
CEPREMAP

CENTRE POUR LA RECHERCHE ECONOMIQUE ET SES APPLICATIONS

Le bien-être des Français

Mars 2026

Note de l'OBE

2026-08

02/04/2026

Résumé

Le bien-être des Français en mars 2026 ne semble pas avoir été affecté par le début de la guerre en Iran ni par ses conséquences sur le prix des carburants. Les grands indicateurs sont stables ou reviennent à leur niveau habituel pour le printemps. La perception des perspectives de la prochaine génération demeure sombre.

Mathieu Perona

mathieu.perona@cepremap.org

Cepremap

Citer cette publication :

Mathieu Perona, « Le bien-être des Français

Mars 2026 », Observatoire du bien-être du Cepremap, n°2026-08, 02/04/2026

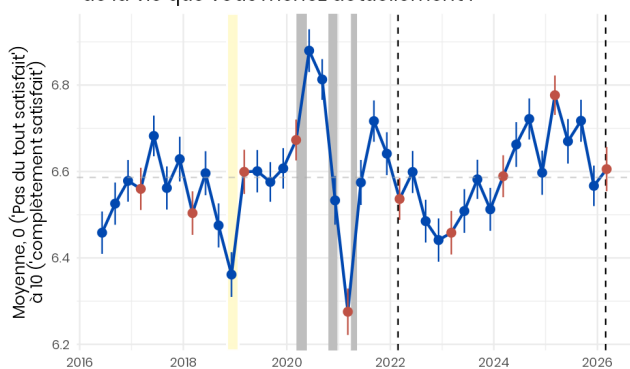
Le bien-être des Français en mars 2026 ne semble pas avoir été affecté par le début de la guerre en Iran ni par ses conséquences sur le prix des carburants. Les grands indicateurs sont stables ou reviennent à leur niveau habituel pour le printemps.

L'ensemble des résultats de l'enquête est présenté dans notre [Tableau de bord en ligne](#); cette Note en souligne quelques éléments saillants.

Un bien-être en berne

Premier de nos indicateurs-clefs, la satisfaction générale quant à la vie qu'on mène actuellement est stable après un repli en décembre. Il est inférieur à son niveau de mars 2024 (Figure 1).

Dans l'ensemble, dans quelle mesure êtes-vous satisfait de la vie que vous menez actuellement ?

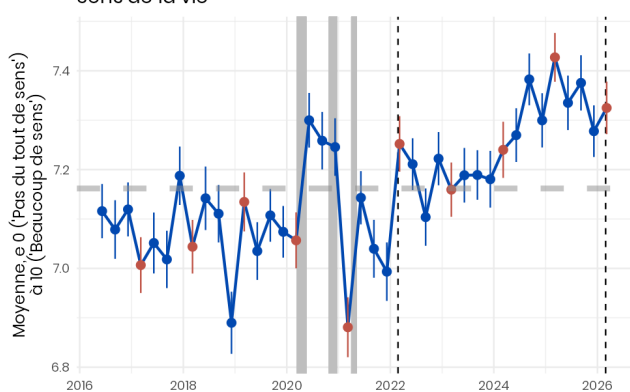


Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP

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. Les traits pointillés marquent le début de la guerre en Ukraine (2022) et le début des opérations militaires américaines et israéliennes en Iran (2026).

Sens de la vie



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

Figure 2

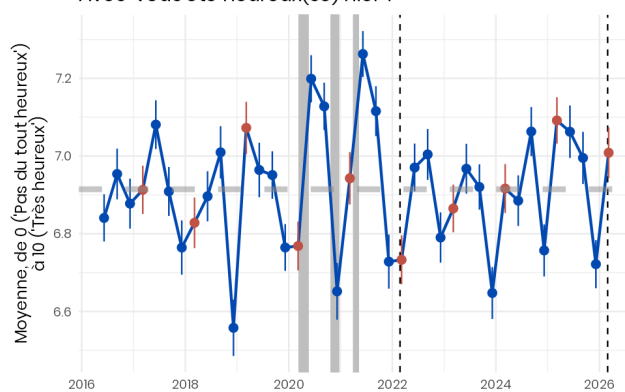
Encadré 1 : La guerre en Iran

L'enquête de conjoncture auprès des ménages se déroule sur une période de trois semaines. La collecte de mars a donc commencé juste avant

le début des opérations militaires américaines et israéliennes en Iran (28 mars) et l'augmentation des prix des carburants qui en a résulté (à partir du 1^{er} mars). Les conséquences de cette guerre ne sont donc que partiellement reflétés dans cette vague.

Le sentiment que ce qu'on fait dans sa vie a du sens résiste (Figure 2). Il reste au-dessus de sa moyenne depuis 2016, malgré un repli sur un an. Le bien être émotionnel (Figure 3) rebondit comme pratiquement chaque année après son point bas hivernal.

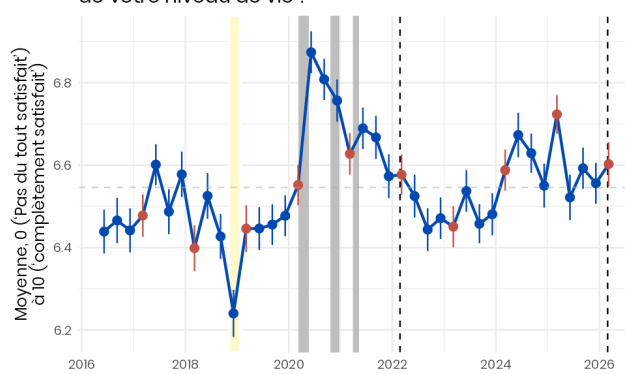
Avez-vous été heureux(se) hier ?



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

Figure 3

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de votre niveau de vie ?



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

Figure 4

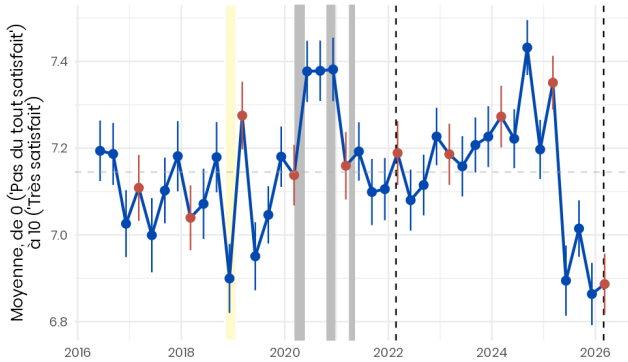
L'appréciation du niveau de vie est stable

L'augmentation du prix des carburants n'a pas encore eu de conséquences sur l'appréciation par les ménages de leur situation financière. La satisfaction quant à leur niveau de vie reste stable, à un niveau proche de sa moyenne depuis 2016 (Figure 4).

L'insatisfaction au travail s'installe dans le temps

La satisfaction au travail a décroché en juin 2025 et reste à un niveau bas depuis, en-dessous du niveau de décembre 2018, à la veille de la crise des Gilets Jaunes (Figure 5).

Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de votre travail en général ?



Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP
Figure 5

Après une baisse ponctuelle en décembre, la satisfaction quant à son temps libre retrouve un niveau comparable à celui des années précédentes, tandis que la satisfaction quant à l'équilibre des temps de vie reste stable. L'augmentation de l'insatisfaction quant au travail en général semble donc concerner le contenu du travail lui-même.

Un avenir collectif toujours sombre

Malgré la guerre, l'appréciation de l'avenir individuel – ce que vous allez vivre dans les prochaines années – remonte un peu, jusqu'à sa moyenne depuis 2026 (Figure 6). Parallèlement, l'indice synthétique de confiance des ménages de l'Insee, largement fondé sur les anticipations économiques des ménages, baisse légèrement.

En revanche, l'évaluation des perspectives de la prochaine génération en France affiche un nouveau point bas (Figure 7), continuant sa lente érosion depuis 2022.

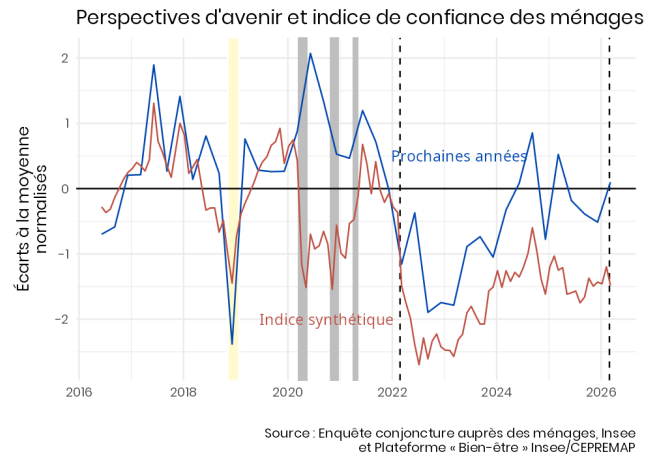
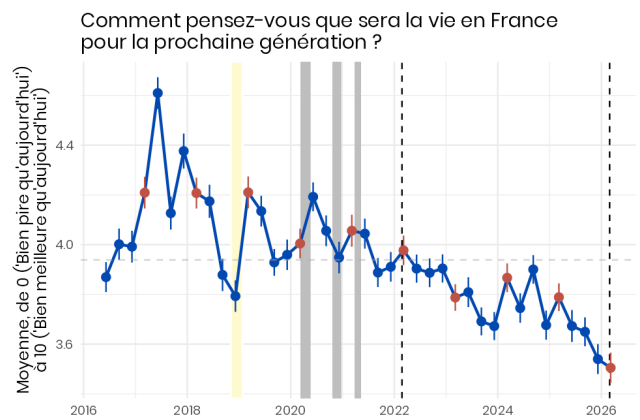


Figure 6

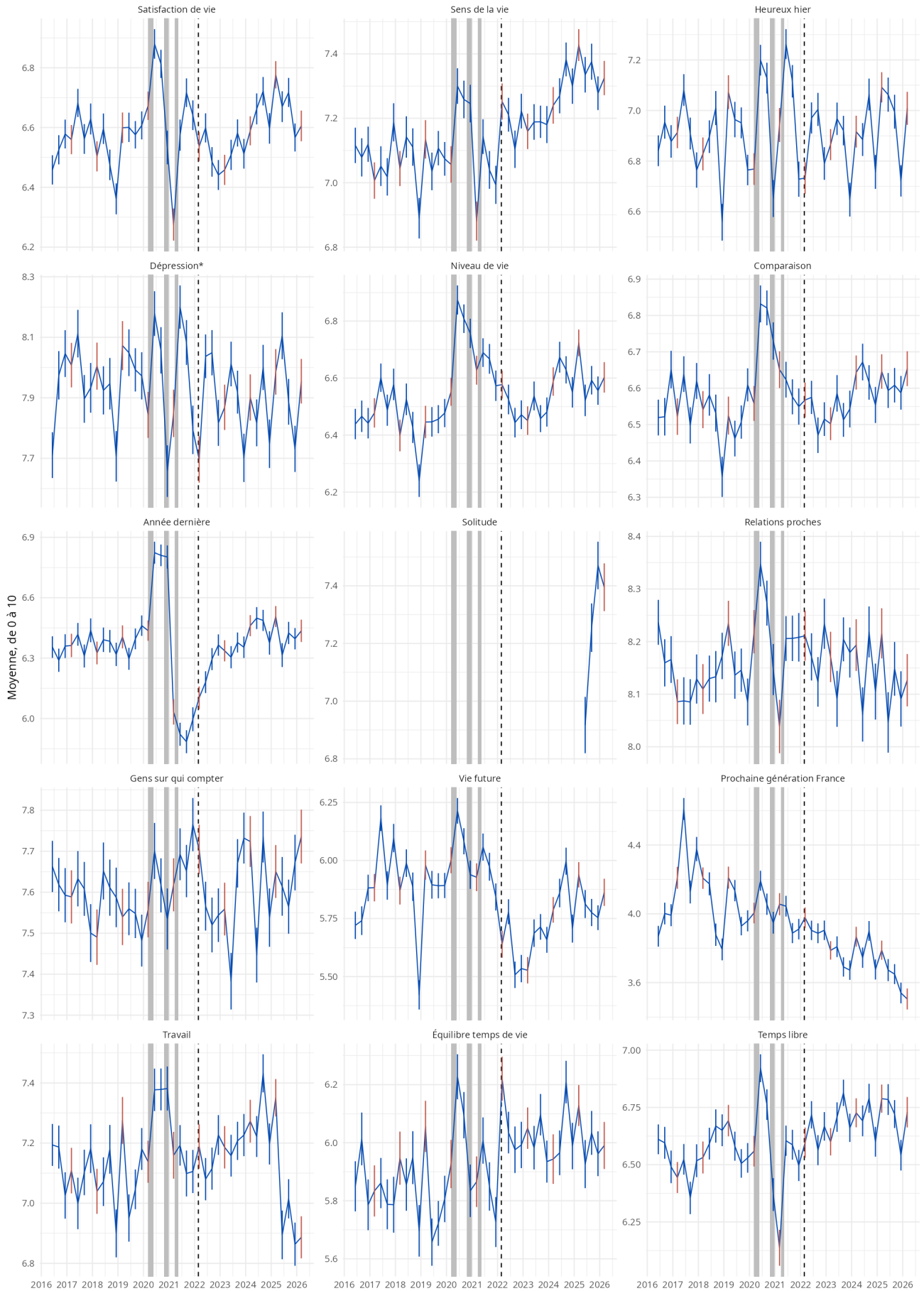
Source : Enquête conjoncture auprès des ménages, Insee et Plateforme « Bien-être » Insee/CEPREMAP



Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP
Figure 7

L'écart générationnel continue de s'accroître : alors que l'appréciation des plus de 65 ans est stable depuis 2024, celle des autres générations s'est dégradée en 2026, particulièrement celle des 17-45 ans sur les trois derniers trimestres (voir notre [Tableau de bord en ligne](#) pour le détail par classes d'âge).

Le bien-être en France



Source : Plateforme « Bien-être » de l'enquête conjoncture auprès des ménages, Insee/CEPREMAP
Toutes les questions sont recodées de manière à ce que 0 correspondant à la modalité la plus défavorable et 10 à la modalité la plus favorable.

Figure 8

CEPREMAP

CENTRE POUR LA RECHERCHE ECONOMIQUE ET SES APPLICATIONS

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

Observatoire du Bien-être du Cepremap

48 Boulevard Jourdan

75014 Paris – France

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