

MARS 2018

QUÉBÉCOIS 101, NOTRE PORTRAIT

BILAN ET TENDANCES DE L'IRB



INDICE
RELATIF
DE BONHEUR

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	02
Un présent difficile. Un avenir inquiétant	03 à 07
Généreux les Québécois ?	08 à 10
Les inégalités sociales et l'environnement. Beaucoup de vertu	11
L'immigration. Un bloc de fermeture monolithique	12 à 14
L'école privée et la réussite dans la vie	15 à 16
De moins en moins bien informés	17 à 18
La difficile acceptation. De vieillir et de sa réalité	19
L'évolution technologique et ses impacts	20 à 21
L'argent au service de l'amour ?	22
Précieuse amitié	23
Notre état de santé. Une perception plus rose que grise	24 à 25
Les relations familiales, toujours aussi solides	26
L'état de nos finances personnelles ne progresse pas	27
Un sentiment d'accomplissement à la baisse	28 à 29
Conclusion	30

BREF RAPPEL

Fondé en 2006, l'Indice relatif de bonheur s'impose comme un véritable observatoire social indépendant. Plus de 1000 questions posées et au-delà de 200 000 Québécois interrogés.

À partir de 2010 et après deux ans de travail d'analyse, l'IRB publie sur son site **indicedebonheur.com** un questionnaire permanent d'une quarantaine de questions touchant de très nombreux aspects de la vie. C'est également ce questionnaire qui permet aux répondants d'obtenir une évaluation de leur indice de bonheur personnel (IRB) ainsi qu'un rapport basé sur les 24 facteurs d'influence de bonheur recensés et pondérés. La popularité de ce questionnaire, depuis, ne s'est jamais démentie.

Aujourd'hui, nous procédons à une mise à jour pour identifier les tendances, les évaluer et poser un diagnostic critique sur la société québécoise et plusieurs éléments qui contribuent à son bonheur, car nous croyons cette notion fondamentale.

Grâce au travail de l'IRB depuis sa fondation (2006), le bonheur est devenu une variable qui compte, une notion qui s'évalue, qui se mesure et qui s'améliore. Ce bilan et ces tendances se veulent en quelque sorte une suite au livre Québécois 101, notre portrait en 25 traits, publié en 2012.

Partant des **47 396 répondants** au questionnaire permanent de l'IRB, nous avons scindé les résultats pour chacune des années 2011 à 2017-18. Les échantillons sont les suivants :

2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017-18
4422 répondants	12 492 répondants	10 091 répondants	6595 répondants	4373 répondants	4308 répondants	5114 répondants

Les résultats sont présentés selon les questions posées, mais dans certains cas, afin de mieux cerner et comprendre une tendance, nous combinerons les résultats de plusieurs questions.

Ce document et le questionnaire permanent de l'IRB fournissent une information unique et inédite pour quiconque souhaite mettre à profit les richesses qu'ils contiennent.

Bonne lecture

Pierre Côté

Président et fondateur, IRB et IRB-T

info@indicedebonheur.com
418 524-7375

Note : Volontairement, ce bilan ne comporte aucun chiffre sur le travail. Cet élément fondamental (3^e facteur en importance) est traité séparément. Un sous-indice à été créé (IRB-T) pour évaluer le bonheur au travail, des facteurs d'influence ont été identifiés et pondérés, un questionnaire permettant d'obtenir son résultat est disponible ainsi qu'une conférence traitant du sujet. De plus, un test en entreprise pour mesurer le bonheur au travail des employés et leur performance par facteur d'influence est offert aux différentes organisations **www.irbautravail.com**

Pour toute information liée au travail et l'IRB-T, au test en entreprise ou à la conférence portant sur le sujet, veuillez communiquer avec Pierre Côté.

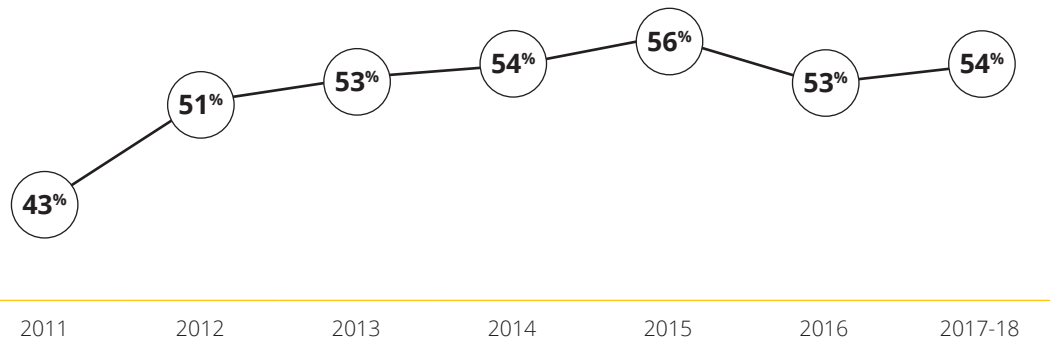
UN PRÉSENT DIFFICILE. UN AVENIR INQUIÉTANT.

Faut-il s'en surprendre ? L'environnement politique, social, environnemental et médiatique est souvent pointé du doigt pour expliquer une certaine morosité. Plusieurs utiliseront le mot désabusement. Les prochains chiffres sont loin de contredire cette vision.

Dans un premier temps, il faut savoir que plus de la moitié des Québécois (54%) sont d'accord pour dire que la société moderne dans laquelle nous vivons rend plus difficile l'atteinte du bonheur.

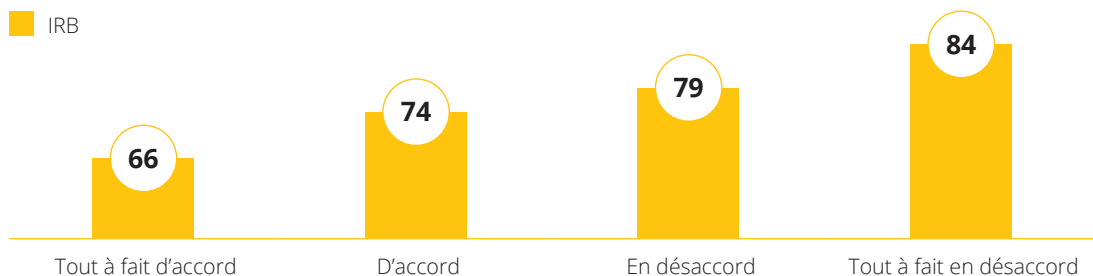
Cette tendance a même très légèrement progressée dans les dernières années alors qu'il aurait été souhaitable qu'elle prenne la direction opposée.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD POUR DIRE QUE LA SOCIÉTÉ MODERNE REND PLUS DIFFICILE L'ATTEINTE DU BONHEUR PERSONNEL



La résultante de cette vision des choses et de la société sur le bonheur est drastique. Dix-huit points séparent l'IRB des personnes qui sont tout à fait d'accord avec l'affirmation mentionnée plus haut de ceux qui, au contraire, sont tout à fait en désaccord, mais ces derniers ne représentent que 10% de la population.

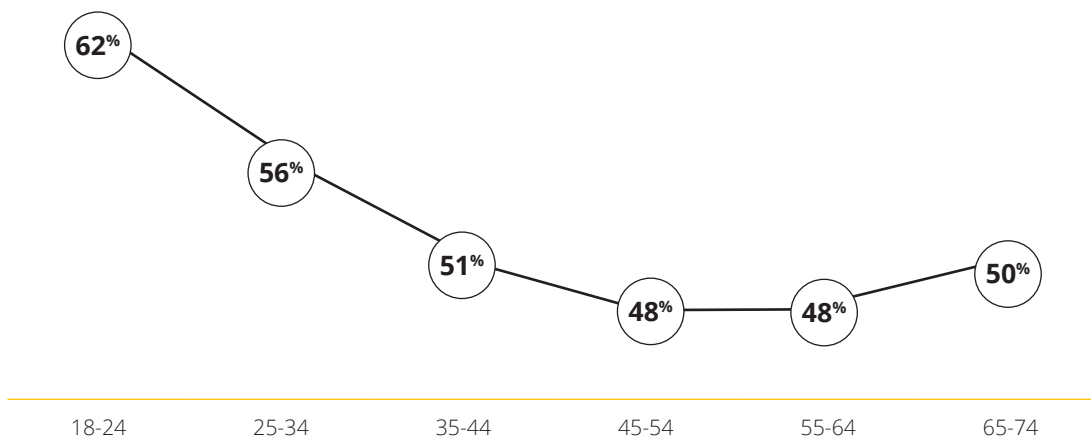
IRB SELON LE NIVEAU D'ACCORD AVEC L'AFFIRMATION VOULANT QUE LA SOCIÉTÉ MODERNE REND PLUS DIFFICILE L'ATTEINTE DU BONHEUR PERSONNEL



L'autre élément plus inquiétant est de constater que ce sont les plus jeunes qui sont les plus fortement d'accord avec cette affirmation. Cette croyance diminue avec l'âge des répondants.

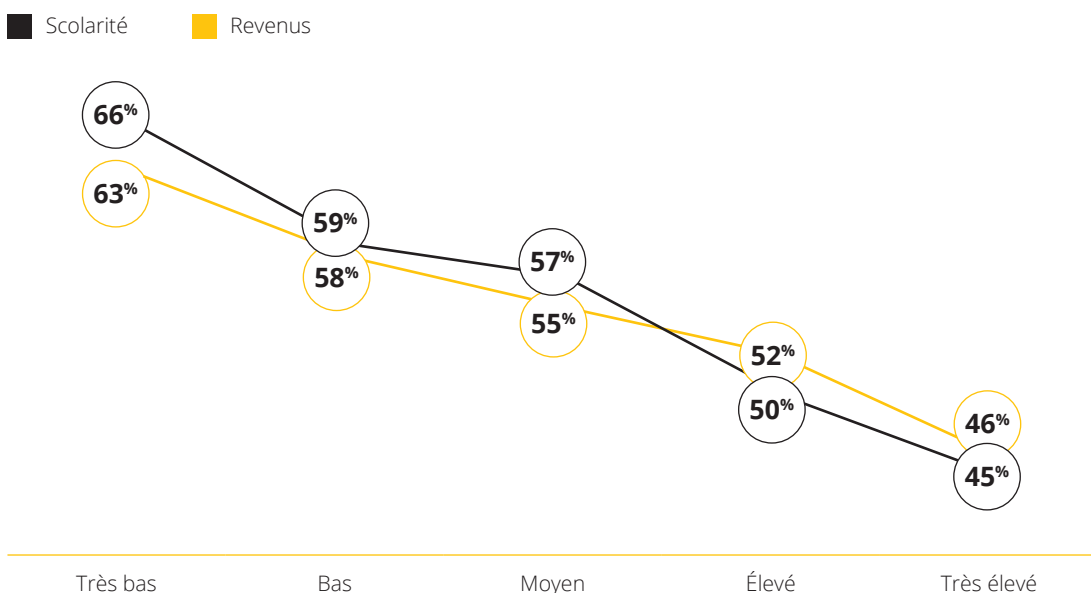
La société d'aujourd'hui, manifestement, n'est pas encore celle des jeunes.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD AVEC L’AFFIRMATION PRÉCÉDENTE EN FONCTION DE L’ÂGE



Évidemment, ces résultats sont fortement corrélés par le niveau de scolarité des répondants ainsi que par les revenus déclarés, ce qui s'avèrera le cas pour presque tous les résultats qui seront présentés dans ce rapport.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD AVEC L’AFFIRMATION PRÉCÉDENTE EN FONCTION DU NIVEAU DE SCOLARITÉ ET DES REVENUS



Pour justifier davantage le titre de cette section voulant que le présent s'avère difficile et le futur inquiétant pour les Québécois, nous référerons à trois autres questions posées. La prochaine en dit long sur l'état d'esprit des Québécois. Elle est plus subtile, mais envoie des signaux évidents.

Systématiquement depuis 2010, nous demandons aux répondants, **s'ils en avaient la possibilité, s'ils souhaiteraient vivre leur vie dans le passé (il y a 50 ans)**. En regroupant les personnes qui se sont dites tout à fait d'accord et d'accord avec cette impossible volonté, cette idée séduit, en 2018, près d'un québécois sur quatre (23%).

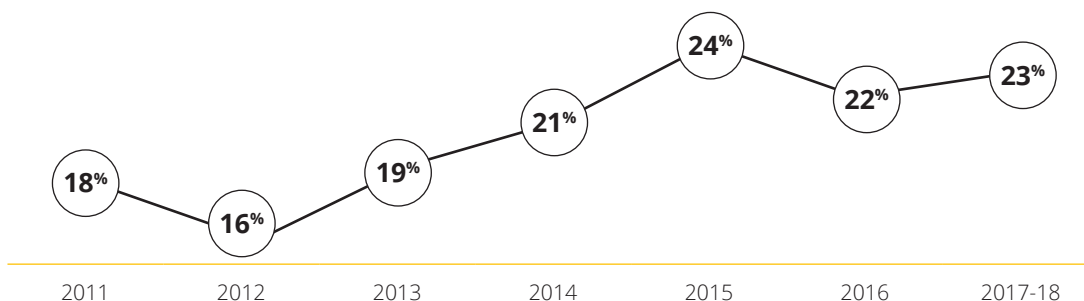
Une proportion qui n'a cessé de croître depuis 2011.

Et encore une fois, plus on est jeune, plus l'idée séduit. Plus le niveau de scolarité et les revenus sont faibles, plus les répondants sont nombreux à « rêver » cette impossibilité. Mais l'impact le plus remarquable, mais le plus nocif également, c'est l'incidence négative sur le bonheur des personnes qui sont dans cette dynamique de vouloir vivre dans le passé.

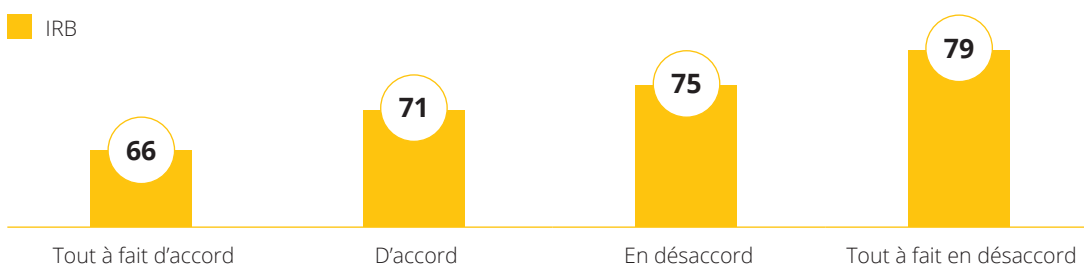
Une forme de nostalgie malsaine qui ressemble à une fuite en arrière.

Les deux prochains graphiques présentent les résultats.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD À VIVRE SA VIE ACTUELLE DANS LE PASSÉ (50 ANS) DEPUIS 2011



IRB SELON LE NIVEAU D'INTENTION (OU NON) DE VIVRE SA VIE ACTUELLE DANS LE PASSÉ



La prochaine question posée pour étayer notre constat du début est beaucoup plus directe et ne laisse que peu de place à l'interprétation. Elle se lit comme suit : **Êtes-vous inquiet face à l'avenir ?**

En 2018, 22% de la population se dit être souvent inquiet face à l'avenir et 46% quelquefois.

Au total, c'est plus de deux Québécois sur trois (68%) qui le sont.

C'est donc dire que moins du tiers des Québécois (32%) sont rarement ou jamais inquiets face à l'avenir. Et cette inquiétude est croissante depuis 2011. Pire, cette inquiétude est davantage partagée, encore une fois, par les jeunes et, vous vous en doutez bien, l'impact sur le niveau de bonheur (IRB) est majeur. Vingt quatre points de différence de l'IRB entre le fait de se sentir souvent ou, au contraire, jamais inquiet face à l'avenir.

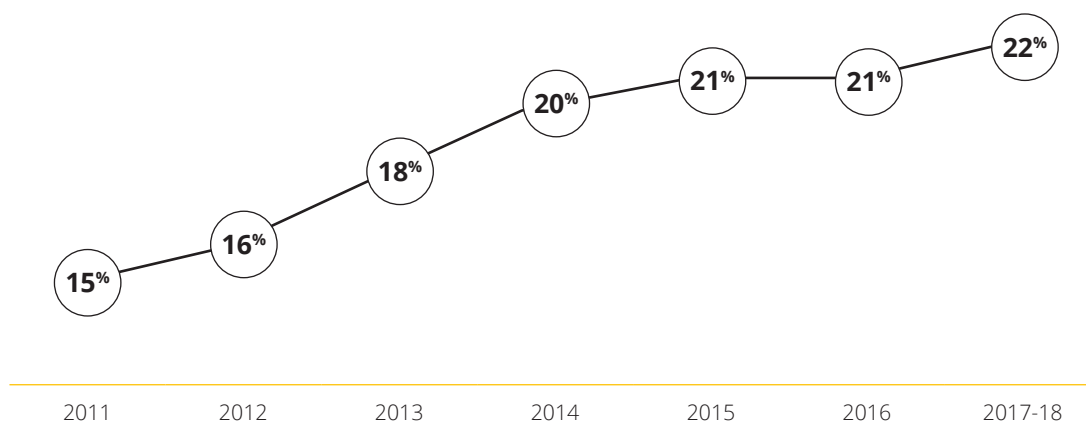
Évidemment, plus les répondants affichent un niveau de scolarité élevé ainsi que des revenus élevés, plus leur niveau de confiance augmente, mais l'inquiétude, même pour ces groupes, est palpable.

Et les hommes, clairement, se montrent moins inquiets face à l'avenir que les femmes.

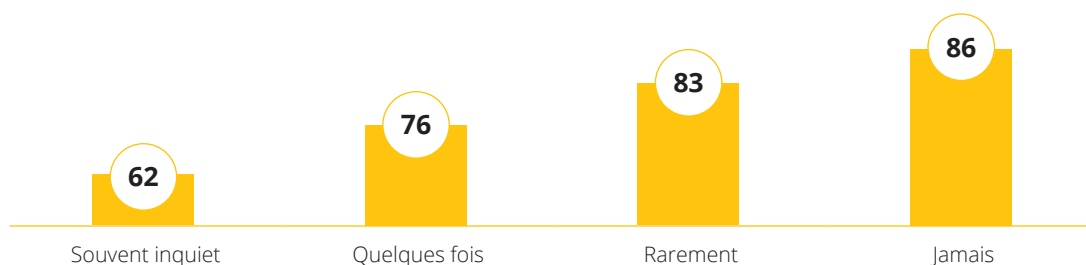
Alors que ces dernières sont 71% à se dire souvent ou quelquefois inquiètes face à l'avenir, cette proportion chute à 63% pour les hommes.

Comme une image vaut mille mots, voici des graphiques présentant les résultats.

QUI SE DISENT « SOUVENT » INQUIETS FACE À L'AVENIR DEPUIS 2011



IRB SELON SON NIVEAU D'INQUIÉTUDE FACE À L'AVENIR



La dernière question qui complète cette analyse va un peu dans le même sens que les autres, mais aborde l'avenir d'une autre façon. Les répondants devaient se prononcer **s'ils croyaient que la société de demain sera meilleure que celle d'aujourd'hui.**

Dépendant que l'on considère le verre à moitié plein ou à moitié vide, l'interprétation des résultats peut changer, mais il faut éviter de porter des lunettes roses, ce que nous avons fait. Ainsi, en 2018, moins de la moitié des Québécois (47%) le pensaient dont 9% qui se disaient totalement en accord avec cette affirmation et 38% simplement en accord.

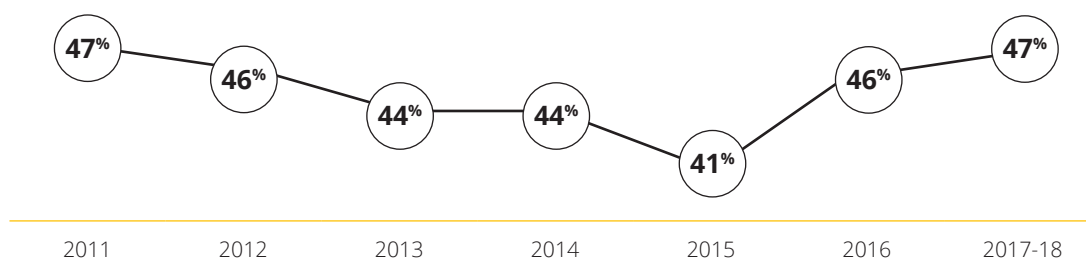
Et cette tendance, depuis 2011, au mieux se maintient. Si l'on perçoit une légère amélioration pour les deux dernières années, elle ne fait que remettre les données au niveau qu'elles étaient en 2011. Du sur place.

En fait, il n'y a que deux segments de la population qui sont majoritaires à penser que la société de demain sera meilleure que celle d'aujourd'hui.

Les diplômés universitaires de 2^e cycles (54%) et les hommes (53%). D'ailleurs, la différence importante entre les hommes et les femmes envoie des messages importants et des questions qui le sont tout autant. Pourquoi les femmes ne sont d'accord que dans une proportion de seulement 42% (dont seulement 5% qui se disent tout à fait d'accord) sur cette question par rapport à 53% pour les hommes (dont 11% totalement d'accord) ? Est-ce dans la nature du sexe masculin de se montrer plus positif, plus pragmatique et plus confiant à trouver des solutions ou y a-t-il des éléments qui puisent leurs réponses dans le contexte social actuel ?

Évidemment, le fait de penser que la société de demain sera meilleure que celle d'aujourd'hui produit un impact négatif considérable sur le niveau de bonheur des gens qui partagent cette vision.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD POUR DIRE QUE LA SOCIÉTÉ DE DEMAIN SERA MEILLEURE QUE CELLE D'AUJOURD'HUI DEPUIS 2011



Alors, à la lumière de toutes ces données, il est difficile d'affirmer que les Québécois, les jeunes plus particulièrement, sont satisfaits de leur société et confiants qu'elle sera encore meilleure demain. Des inquiétudes sont nettement perceptibles et aucune ne semble vouloir se résorber. Il serait même plus vrai de prétendre le contraire.

Le but de cette analyse n'est pas de se montrer alarmistes, mais de poser un diagnostic, de prendre le pouls du patient et d'essayer, dans la mesure du possible, d'améliorer notre état. Notre bonheur. Celui individuel, bien sûr, mais aussi et beaucoup celui collectif, car les données nous indiquent qu'une société forte et confiante est une société plus heureuse.

GÉNÉREUX LES QUÉBÉCOIS ?

La générosité des Québécois ! De leur temps, mais aussi et beaucoup de leur argent. Il ne se passe pas un mois sans qu'un article ou un résultat de recherche mette en exergue le côté pingre des Québécois. Les raisons sont nombreuses, et plusieurs justifiées, pour expliquer pourquoi les Québécois sont nettement moins généreux que l'ensemble des Canadiens, mais au bout du compte et malgré toutes ces explications, nous demeurons toujours sur notre appétit. Sceptique aussi, parce toutes les raisons données n'expliquent pas tout.

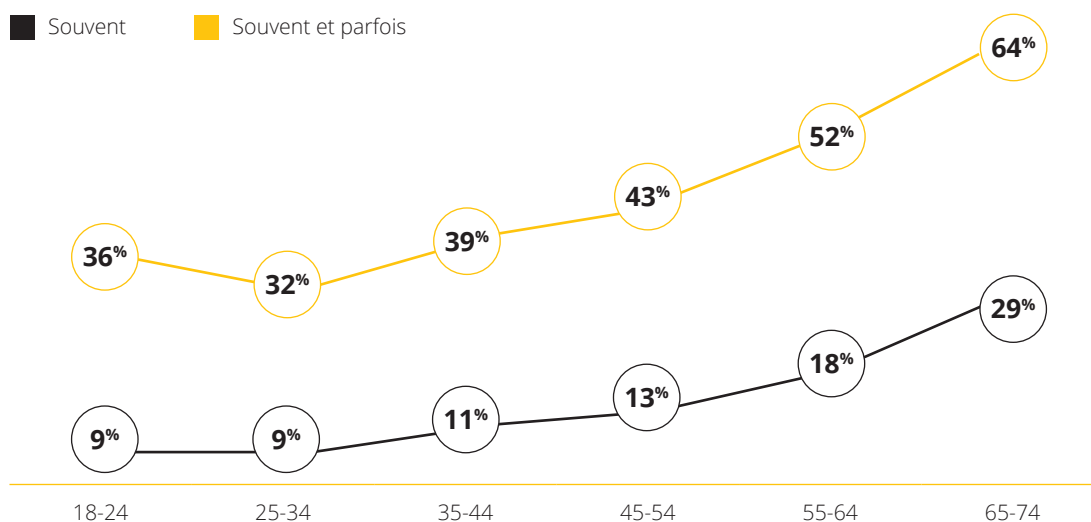
Commençons par le don de temps ou si vous préférez, le bénévolat. La tendance ne bouge pas beaucoup. À peine 13% disent en faire souvent et 28% parfois. Ça ne fait toujours que 41% des Québécois qui s'impliquent dans une cause en lui consacrant du temps. C'était la même proportion en 2011. Pourtant, plus on le fait, plus l'impact sur le niveau de bonheur est fortement ressenti.

C'est ce qu'on appelle l'effet du contre don. On reçoit à donner.

Et ce qui est vrai pour le don de temps, nous le verrons plus loin, est également valable pour le don d'argent.

Mais on s'en doute bien, le don de temps est très très fortement corrélé par l'âge des répondants. Le prochain graphique nous le démontre clairement.

QUI FONT DU BÉNÉVOLAT SOUVENT ET SOUVENT/PARFOIS COMBINÉ EN FONCTION DE L'ÂGE

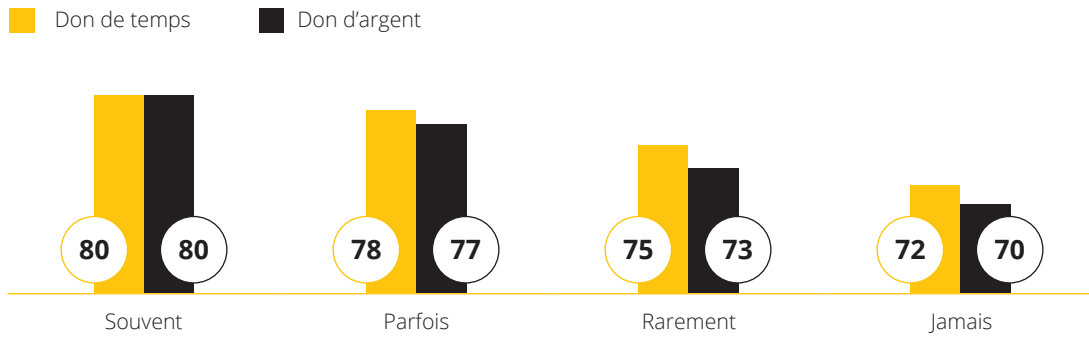


On peut penser, avec le vieillissement de la population, que les heures consacrées au bénévolat seront plus nombreuses, mais cette tendance ne se démontre pas encore dans les données recueillies par l'IRB.

S'il est normal et naturel que les personnes retraitées s'impliquent davantage que les plus jeunes dans les activités bénévoles, ne pourrait-on pas, malgré tout, inciter les plus jeunes à le faire.

Plusieurs écoles appliquent déjà ce principe, mais pourrait-il être maintenu, élargi, valoriser ? Notre société ne s'en porterait que mieux et notre bonheur aussi. Voici les IRB respectifs en fonction de la fréquence du don de temps et du don d'argent déclaré.

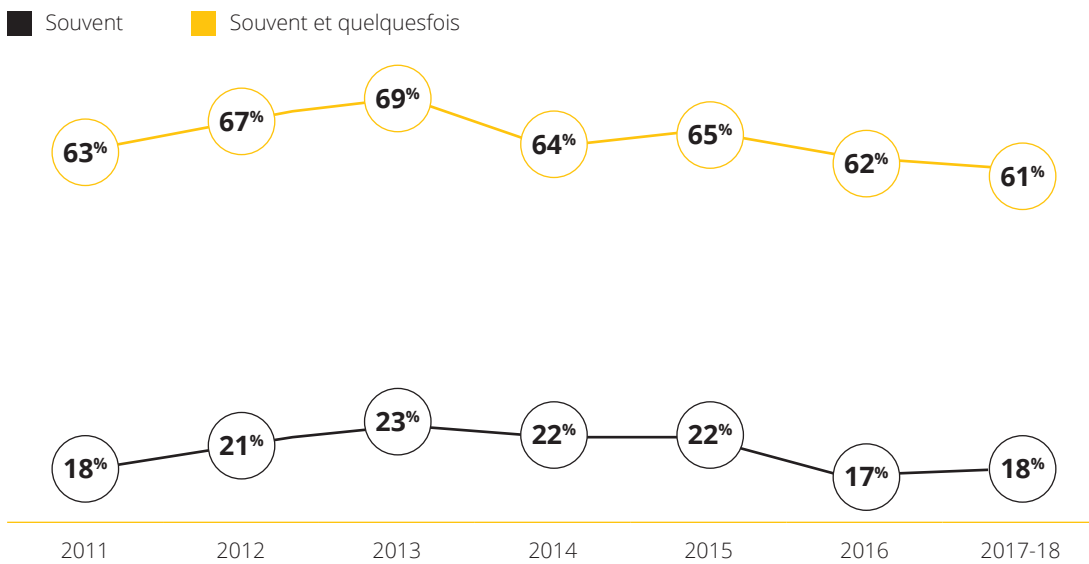
IRB EN FONCTION DE LA FRÉQUENCE DU DON DE TEMPS ET DU DON D'ARGENT



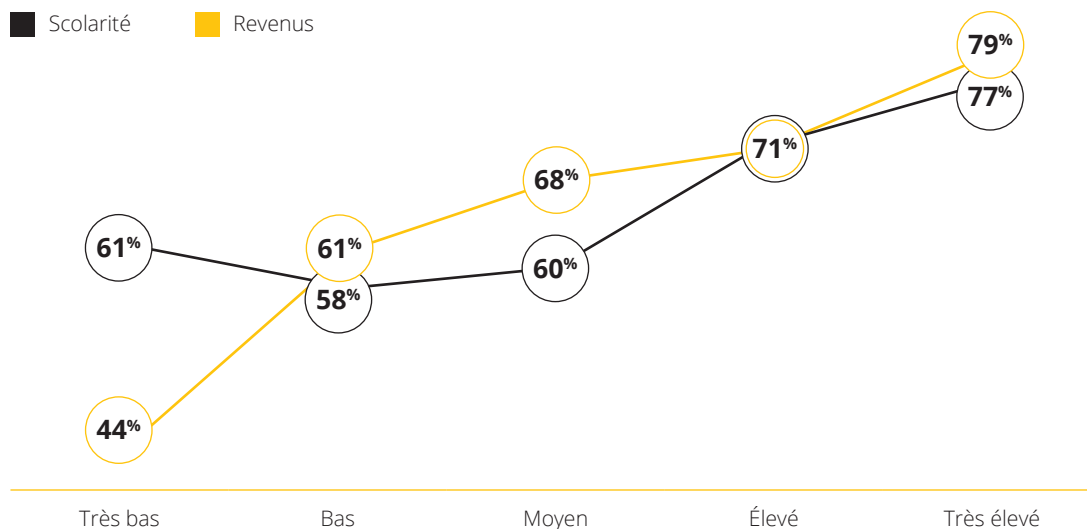
Il est à noter que le bénévolat, outre l'âge, est fortement corrélé avec le niveau de scolarité des répondants, mais très peu, sinon pas, avec les revenus déclarés. Par chance, cette absence de corrélation en fonction des revenus ne s'applique pas pour les dons d'argent, plus les personnes déclarent des revenus élevés, plus elles sont nombreuses à donner de l'argent.

Mais si la tendance pour le don de temps se maintient depuis les dernières années, nous observons une légère baisse au niveau du don d'argent, ce qui n'est pas pour améliorer la réputation des Québécois en matière de générosité.

ÉVOLUTION DE LA FRÉQUENCE DES DONNS D'ARGENT DEPUIS 2011



FRÉQUENCE DES DONNS D'ARGENT (SOUVENT ET PARFOIS) EN FONCTION DU NIVEAU DE SCOLARITÉ ET DES REVENUS



Au regard de ces données, on ne peut pas dire que la générosité des Québécois est sur une pente ascendante. Elle est, au mieux, égale à ce qu'elle était il y a huit ans.

Il faudra du temps et beaucoup d'efforts de sensibilisation pour faire évoluer les mentalités à l'égard des dons financiers.

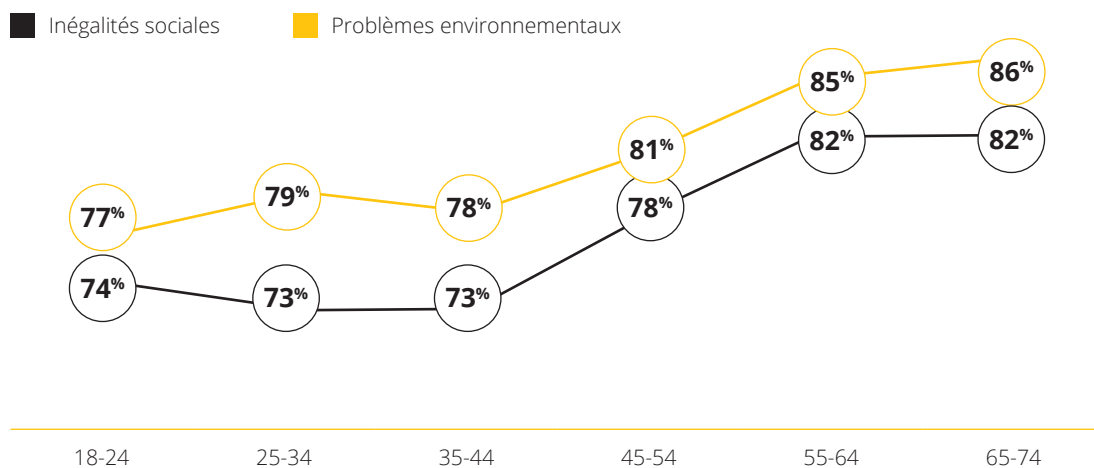
LES INÉGALITÉS SOCIALES ET L'ENVIRONNEMENT. BEAUCOUP DE VERTU.

L'IRB cherche toujours à savoir si les mentalités évoluent par rapport aux inégalités sociales et aux problèmes environnementaux. La lecture des données nous indique que les Québécois ne sont pas moins ni plus préoccupés par rapport à ces deux enjeux qu'ils ne l'étaient en 2010.

Dans un cas comme dans l'autre, c'est environ trois Québécois sur quatre qui se disent, dans une certaine mesure, préoccupés par ces questions. Nous convenons qu'il est facile de se montrer vertueux dans un sondage, mais cette donnée constitue un barème de base. Pour ce qui est de l'autre quart des Québécois, et bien on peut dire qu'ils s'en fichent.

Le degré de préoccupation et de sensibilité pour les inégalités sociales et les problèmes environnementaux sont corrélés par trois variables. Le sexe, l'âge et le niveau de scolarité. L'argent (ou les revenus) n'agit ni positivement, ni négativement. Les femmes se montrent légèrement plus sensibles à ces réalités.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD POUR DIRE QU'ILS SONT PRÉOCCUPÉS PAR LES INÉGALITÉS SOCIALES ET LES PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX EN FONCTION DE L'ÂGE



Nous aurions pu penser que les préoccupations environnementales auraient été plus fortes chez les jeunes, mais il n'en est rien. On remarque plutôt l'inverse. Mais cette question ne sonde pas la mobilisation par rapport à cette cause.

Il est possible d'être préoccupé, bien assis dans son salon, sans être mobilisé.

Plus facile, mais moins utile. Il serait intéressant de savoir si cette mobilisation est plus forte auprès des jeunes. À l'IRB, nous le croyons, mais ne pouvons l'affirmer.

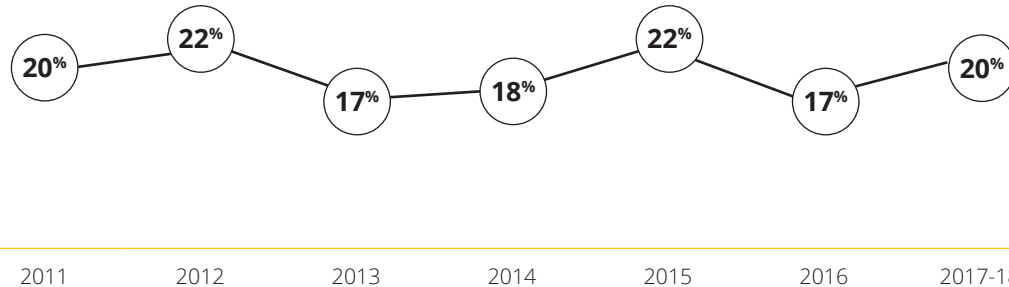
Pour ce qui est du bonheur, soyons honnêtes et ne forçons pas la note. Le fait d'être plus ou moins préoccupés par ces deux enjeux n'intervient pas dans l'équation. La corrélation est trop fine pour l'affirmer.

L'IMMIGRATION. UN BLOC DE FERMETURE MONOLITHIQUE.

Le niveau d'ouverture d'une population s'évalue de plusieurs façons et l'attitude face à l'immigration en est une. La question qui est systématiquement posée est la suivante. Elle ne fait pas dans la dentelle. **Êtes-vous d'accord que le pays devrait fermer ses frontières aux immigrants ?** En 2018, c'est 20% de la population qui se dit tout à fait d'accord (4%) ou d'accord (16%) avec cette affirmation.

Et la tendance, depuis 2010, ne bouge pas, ou presque pas. Comme un bloc imperméable, impénétrable, indivisible.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD POUR QUE LE PAYS FERME SES FRONTIÈRES AUX IMMIGRANTS



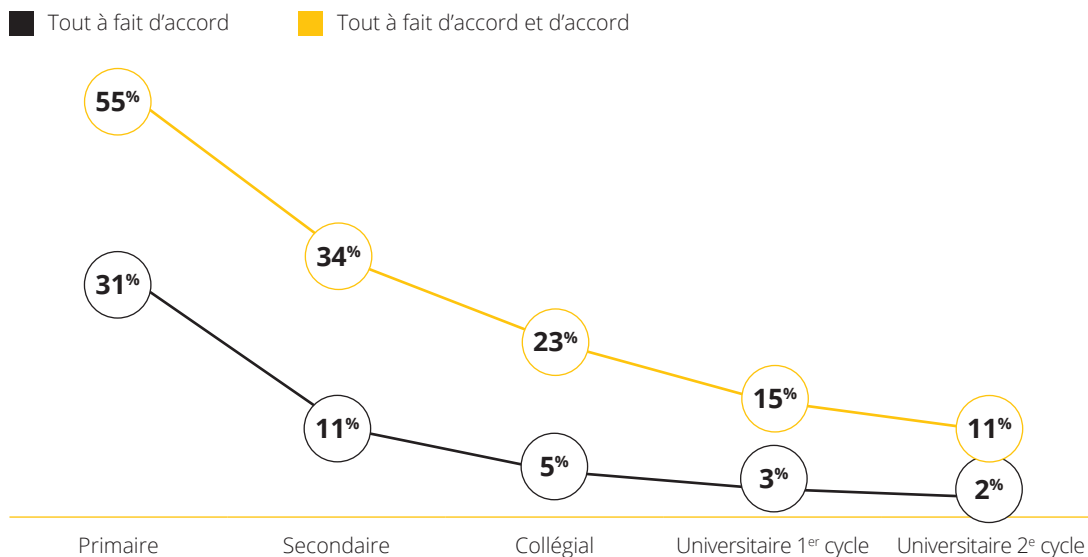
Faut-il se réjouir de cette « stabilité » dans un contexte populiste et conservateur ?

Peut-on penser que les discours de tolérance ont fait contrepoids à ceux d'intolérance ?

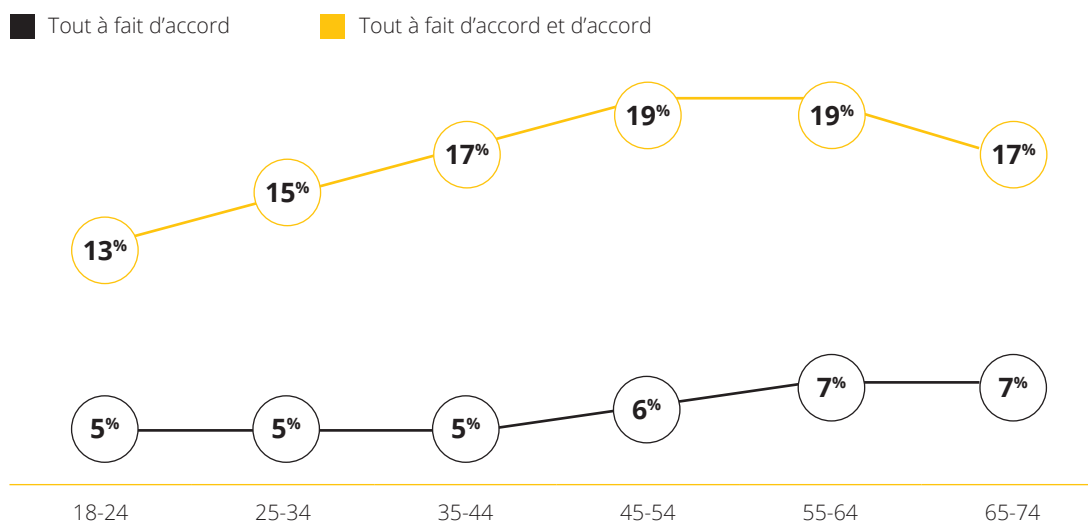
Que les décisions politiques de nos voisins et d'ailleurs dans le monde n'ont pas eu d'effets réels sur nos intentions ? Et 20%, est-ce beaucoup ou peu ?

Bien difficile de fournir des réponses éclairées sur ces questions, mais une chose est certaine, l'ouverture face à l'immigration (ou sa fermeture) est immensément corrélée par le niveau de scolarité des répondants. Aussi, l'ouverture face à l'immigration se détériore légèrement avec l'âge, mais probablement moins que ce que plusieurs avancent. Les prochains graphiques nous aideront à mieux saisir les tendances.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD COMBINÉ POUR QUE LE PAYS FERME SES FRONTIÈRES AUX IMMIGRANTS EN FONCTION DU NIVEAU DE SCOLARITÉ



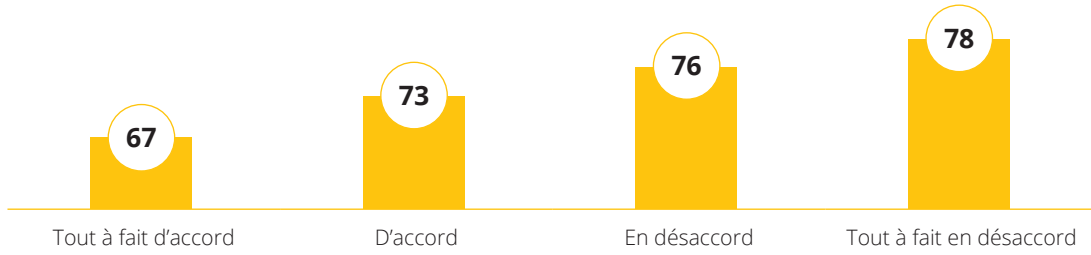
TOUT À FAIT D'ACCORD ET TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD COMBINÉ POUR QUE LE PAYS FERME SES FRONTIÈRES AUX IMMIGRANTS EN FONCTION DE L'ÂGE



Mais une fois de plus, la donnée la plus forte et la plus concluante est l'impact considérable sur le bonheur des gens selon leur position par rapport à l'immigration.

Le lien est directement proportionnel à leur niveau d'ouverture, 11 points séparant l'IRB des plus ouverts avec celui des plus fermés.

**IRB EN FONCTION DE SON NIVEAU D'ACCORD À CE QUE LE PAYS
FERME SES FRONTIÈRES AUX IMMIGRANTS**



Encore une fois, on ne saura jamais assez insister sur l'importance de l'éducation et la nécessité d'inculquer dès le jeune âge des notions d'ouverture et de tolérance. Ça rapporte et à tous les niveaux.

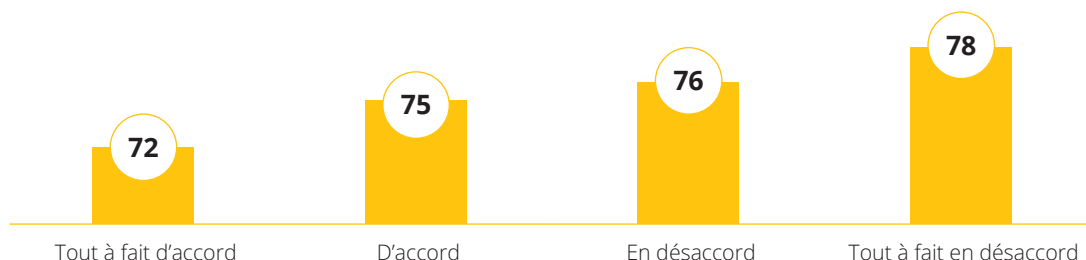
L'ÉCOLE PRIVÉE ET LA RÉUSSITE DANS LA VIE

Le débat sur l'école publique versus l'école privée, leurs places dans la société, leurs financements et leurs performances semble éternel. Mais l'IRB, dans son questionnaire permanent, ne voulait obtenir qu'une seule information d'où la question suivante posée sous la forme d'une affirmation : **Les enfants qui fréquentent une école privée ont de meilleures chances de réussir dans la vie.**

Les Québécois sont nombreux à le croire. En 2018, 35% d'entre eux se disent tout à fait d'accord (10%) ou d'accord (25%) avec cette affirmation. Cette croyance varie peu dans le temps et ne montre pas de tendance vers une hausse ou vers une baisse. Il est à noter cependant que les Québécois sont plus nombreux à s'affirmer totalement en désaccord avec cette affirmation que totalement en accord (27% vs 10%).

La donnée qui surprend le plus, c'est l'impact sur le bonheur en fonction de la position que l'on adopte. Plus on s'oppose à cette affirmation, plus l'IRB est élevé.

IRB EN FONCTION DE LA POSITION ADOPTÉE FACE À L’AFFIRMATION VOULANT QUE LES ENFANTS QUI FRÉQUENTENT UNE ÉCOLE PRIVÉE ONT DE MEILLEURES CHANCES DE RÉUSSIR DANS LA VIE



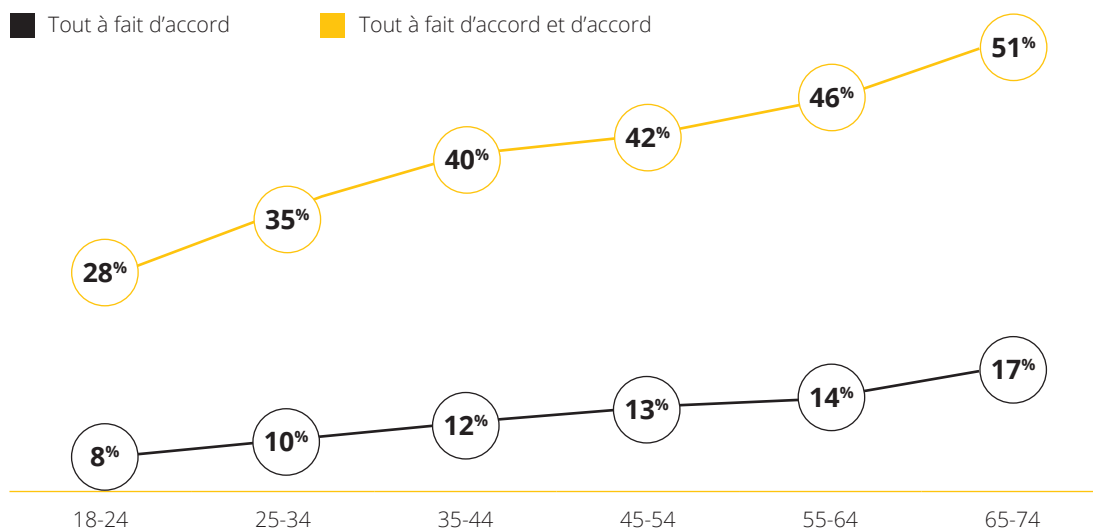
Comment interpréter ce résultat ? D'une plus grande ouverture peut-être ?

De la foi d'abord dans les individus et leurs capacités, peu importe leur contexte et leur environnement ?

L'interprétation demeure suggestive, mais les résultats ne le sont pas.

Évidemment, ces résultats sont fortement corrélés par les revenus, la scolarité et l'âge. Plus on vieillit, plus on croit que les enfants qui fréquentent une école privée ont de meilleures chances de réussir dans la vie. Est-ce alors une question d'influence, de conditionnement, d'expérience, d'un désaveu progressif de la valeur du système d'éducation public ? Votre explication vaut probablement la nôtre.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET TOUT À FAIT D'ACCORD COMBINÉ AVEC D'ACCORD EN FONCTION DE L'ÂGE



Par rapport à cette question ou affirmation, il est important de noter l'écart considérable entre les hommes et les femmes.

Ainsi, les premiers sont 47% à s'en dire tout à fait d'accord (17%) et/ou d'accord (30%) alors que ces proportions chutent à 34% chez les femmes dont seulement 9% s'en disent totalement en accord.

À la lumière de ces données, n'y aurait-il pas un intérêt supplémentaire à supporter et financer comme il se doit le système d'éducation publique ? Poser la question, c'est un peu y répondre.

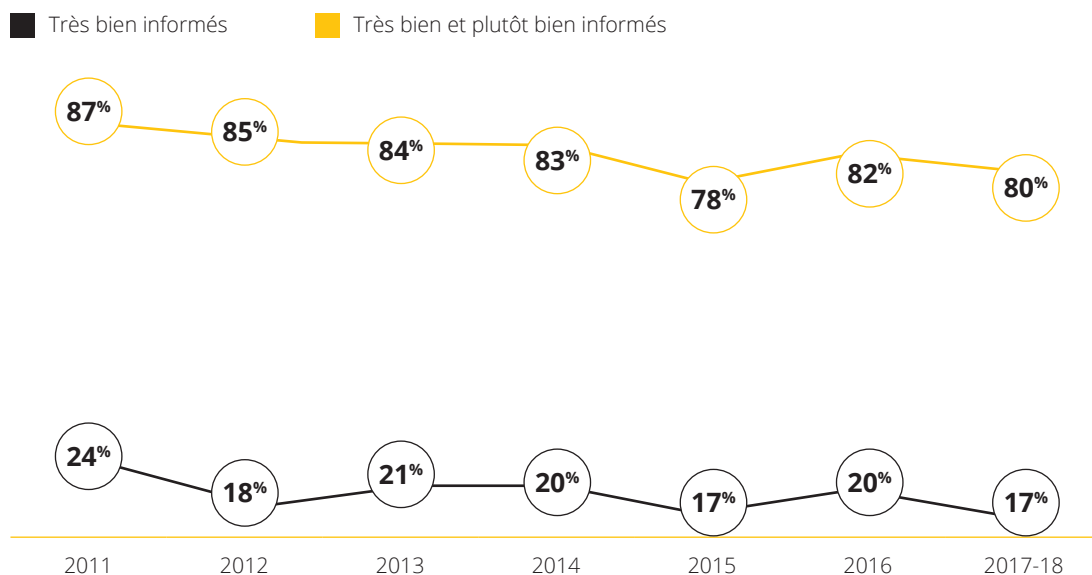
DE MOINS EN MOINS BIEN INFORMÉS

Les Québécois se considèrent relativement bien informés, mais l'émergence des médias et réseaux sociaux, la prolifération des « fausses nouvelles » et la désertion des médias traditionnels auraient-elles déjà affecté la qualité de notre compréhension et de notre vision de ce qui se passe ici et ailleurs ? On pourrait le penser. La quantité se veut rarement un gage de qualité.

La question était simple. **Relativement à ce qui se passe ici et ailleurs, vous considérez-vous comme une personne bien informée ?**

Les données recueillies depuis 2011 nous démontrent un fléchissement constant de la proportion des personnes qui se considèrent comme très bien ou plutôt bien informées.

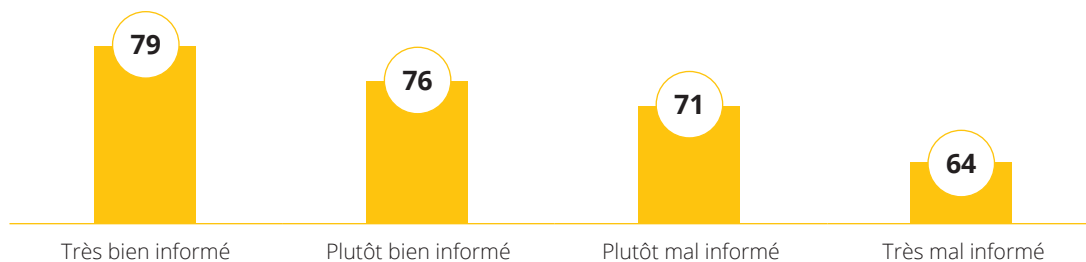
QUI SE CONSIDÈRENT TRÈS BIEN INFORMÉS ET TRÈS BIEN COMBINÉS AVEC PLUTÔT BIEN INFORMÉS DEPUIS 2011



Les conséquences de cette tendance ont évidemment des effets directs sur le niveau de confiance en général et sur le possible désintéressement lié à une désinformation, mais il existe une autre conséquence négative insoupçonnée, pire que la précédente. Le bonheur des sociétés.

L'IRB l'avait remarqué dès 2010 et les récentes données donnent encore plus de poids à cette réalité. Ainsi, on constate un écart de 15 points de l'IRB selon que l'on se considère très bien informés ou très mal informés.

IRB SELON SON NIVEAU D'INFORMATION PAR RAPPORT À CE QUI SE PASSE ICI ET AILLEURS



Plus les gens vieillissent, plus ils ont des revenus élevés et une scolarité forte, plus ils se considèrent bien informés. Notons, pour ce sujet, l'écart saisissant entre les hommes et les femmes.

Ainsi, les hommes sont plus du double des femmes à se considérer comme très bien informés (33% vs 14%) ce qui, dans une certaine mesure, confirme l'intérêt naturel des hommes pour l'information et la politique dans son sens le plus large.

LA DIFFICILE ACCEPTATION. DE VIEILLIR, DE NOTRE RÉALITÉ

Le volet « spirituel » n'est pas à négliger dans notre quête de bonheur. Il existe de multiples façons de sonder cet aspect un peu nébuleux, dont l'acceptation. De ce qui est inexorable, mais aussi de ce que l'on peut toujours changer, mais difficilement, notre réalité.

En 2018, presque un Québécois sur deux à peur de vieillir (46%) et davantage les femmes (48%) que les hommes (40%). Ces chiffres ne varient que très peu d'une année à l'autre. Évidemment, l'attitude par rapport au fait de vieillir influence considérablement notre niveau de bonheur et il est clair que l'acceptation, dans ce cas-ci, est bénéfique.

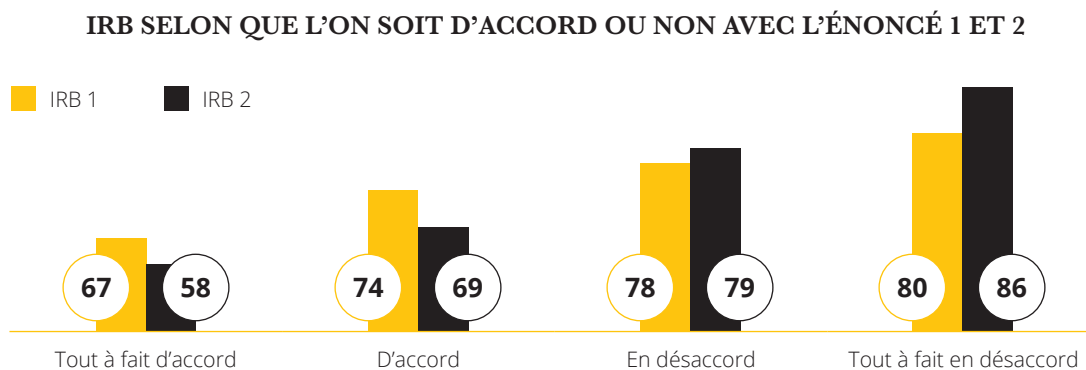
Elle l'est encore davantage lorsque vient le temps d'accepter son sort plutôt que de constamment en espérer un meilleur. Les chiffres sont renversants. Vingt-huit points d'écart.

À l'IRB, nous croyons que cette non-acceptation de son sort est l'un des plus gros handicaps au bonheur personnel.

Le graphique suivant se passe de commentaires. Les questions posées étaient les suivantes.

1) Vous avez peur de vieillir ?

2) Vous espérez souvent un meilleur sort que le vôtre plutôt que de l'accepter ?



C'est simple. Plus on refuse le fait de vieillir, plus notre bonheur s'en trouve affecté. Et peu importe son âge, son niveau de scolarité ou ses revenus, les chiffres ne bougent presque pas.

La capacité d'accepter son sort réfère directement aux attentes. S'il est important et nécessaire d'avoir des attentes, il est toutefois essentiel de les adapter en fonction de sa réalité.

Le contraire équivaut à courir après son bonheur toute sa vie... sans jamais l'atteindre ou même passer proche.

Au Québec en 2018, c'est 40% des personnes qui avouent espérer un meilleur sort que le leur plutôt que de l'accepter. Et cette proportion est stable d'une année à l'autre.

Et s'il n'y a pas de corrélation entre la peur de vieillir et la socio démographie, il en va différemment avec notre sort et notre capacité à l'accepter plutôt que de constamment en espérer un meilleur. L'âge, le niveau de scolarité et les revenus influencent tous les capacités à accepter notre réalité.

L'ÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE ET SES IMPACTS

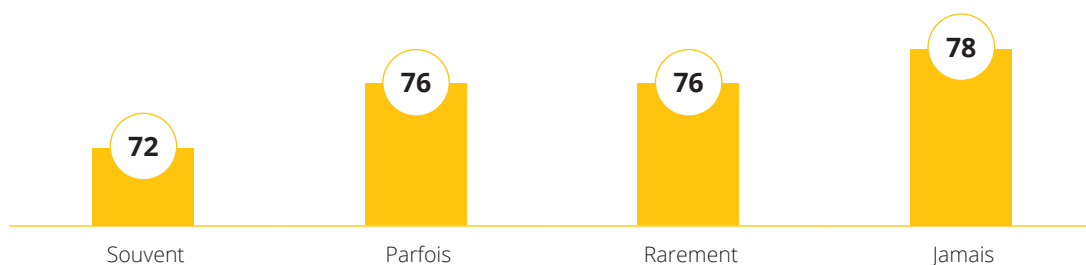
Les avancées technologiques ne se comptent plus. Elles modifient nos vies et nos façons de faire, mais elles laissent, au passage, des inquiétudes et sollicitent activement notre capacité d'adaptation qui ne suit pas toujours le rythme.

En 2018, au Québec, c'est 13% de la population qui se dit souvent dépassée par l'évolution technologique et 41% qui le sont parfois.

Au final, c'est plus de la moitié de la population (54%) qui avoue leur difficulté à suivre la cadence des nouvelles technologies. Les proportions étaient les mêmes en 2011.

Cette capacité de suivre ou non cette évolution technologique a des impacts sur les niveaux de bonheur exprimés comme en fait foi le graphique suivant.

IRB SELON QUE L'ON SE SENT DÉPASSÉ PAR L'ÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE

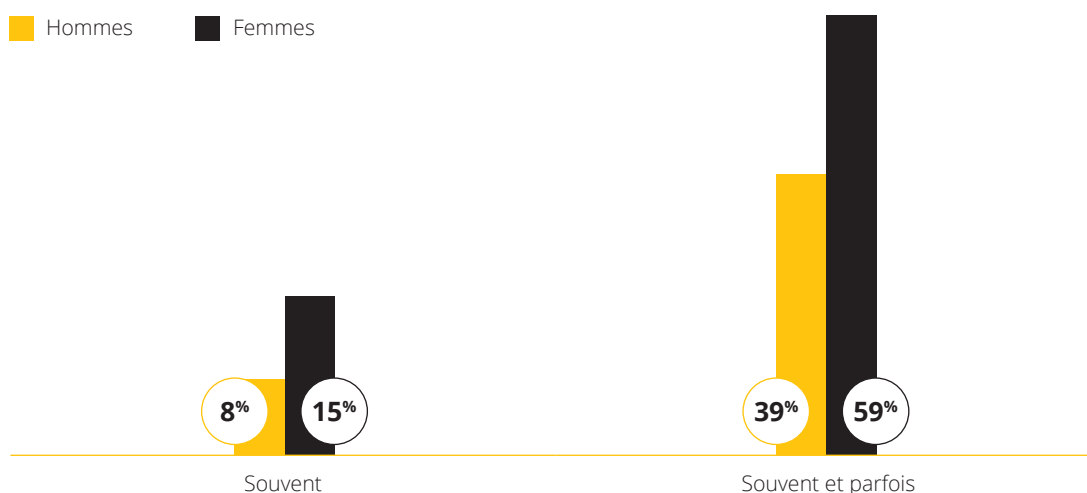


Mais c'est probablement autour de cette question que l'on constate de grands écarts entre certains groupes. La première différence fondamentale se situe au niveau des sexes.

Ce n'est pas une « légende urbaine » de prétendre que la technologie, c'est d'abord l'affaire des gars, mais une réalité.

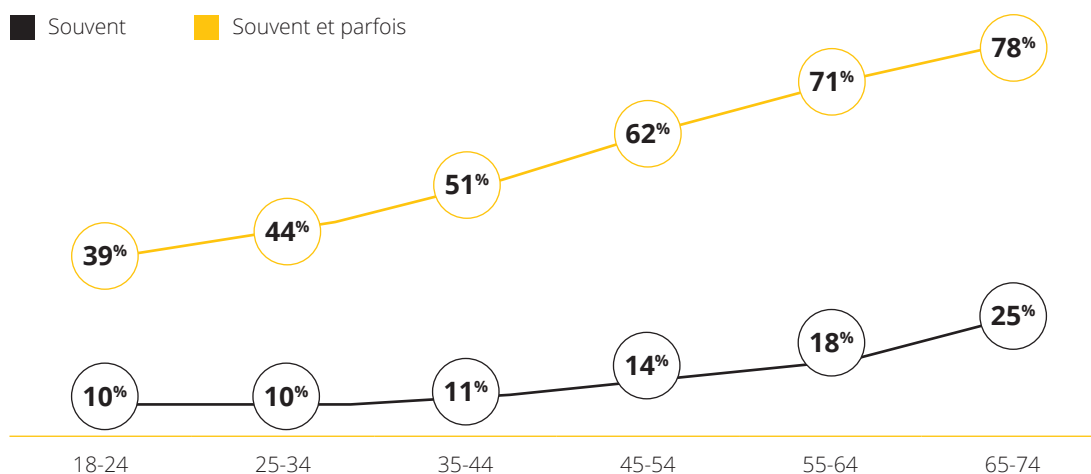
Les femmes se disent nettement plus dépassées que les hommes. Voyez le prochain graphique.

QUI SE DISENT SOUVENT ET SOUVENT ET PARFOIS DÉPASSÉS PAR L'ÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE SELON LE SEXE



Dans une moindre mesure, le niveau de scolarité influence la capacité d'adaptation face aux nouvelles technologies, mais jamais comme en fonction de l'âge. Évidemment, personne ne sera surpris d'apprendre que les jeunes composent plus facilement avec l'évolution technologique, mais c'est l'écart avec les personnes plus âgées qui, à défaut de surprendre, nous indique presque l'existence de deux mondes.

QUI SE DISENT SOUVENT ET SOUVENT ET PARFOIS DÉPASSÉS PAR L'ÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE SELON L'ÂGE



L'évolution technologique est aussi évidente et inexorable que le fait de vieillir, mais ces données nous indiquent qu'un grand pan de la population peine à suivre et même, ne suit plus. Il faut voir ces résultats comme un message afin d'éviter d'éjecter trop rapidement du système et du train que représente la vie moderne, les personnes avec une plus faible capacité d'adaptation face aux avancées technologiques. Il ne faut pas freiner ces dernières, mais s'assurer qu'un transfert, qu'une transition se fait.

En fait, il faut s'assurer que les technologies soient davantage inclusives qu'exclusives.

Que le minimum d'humains se retrouve largués par la technologie. Est-ce possible ? **Human first.**

L'ARGENT AU SERVICE DE L'AMOUR ?

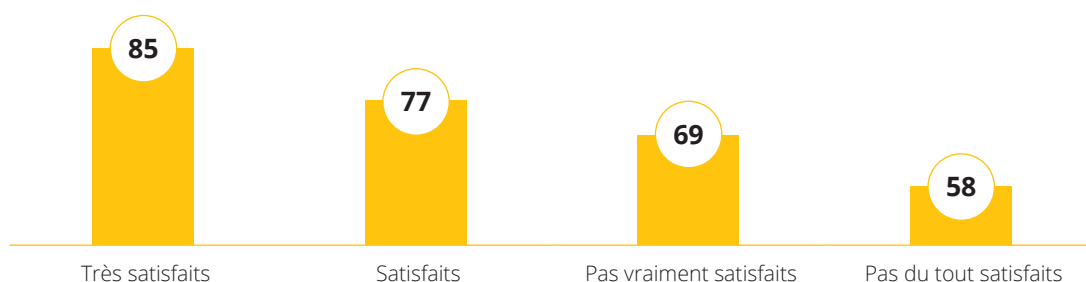
Il faut poser des centaines et des milliers de questions pour comprendre et bien saisir l'impact de l'argent. La corrélation entre bénéficier d'une bonne situation financière est palpable dans presque tous les domaines de la vie. L'amitié, la santé, le travail l'accomplissement et alouette. Forcément, sur le bonheur aussi. Et il semble en être ainsi pour la satisfaction des relations sentimentales. Eh oui !

Mais attention, si l'argent constitue un solide facilitateur, au bonheur entre autres, il ne représente surtout pas une garantie.

Mentionnons dès le départ que 68% des Québécois se disent très satisfaits (32%) ou satisfaits (36%) de leurs relations sentimentales et que ces proportions sont très exactement les mêmes pour les deux sexes. La situation est la même depuis 2011.

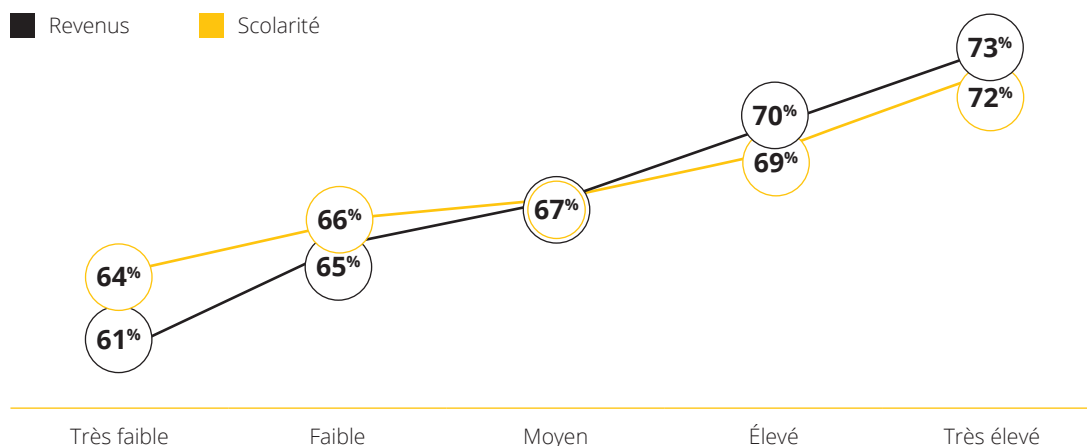
Précisons également que la satisfaction des relations sentimentales influence forcément les niveaux de bonheur exprimés. Vingt-sept points d'écart, c'est plus que considérable.

IRB SELON LA SATISFACTION DE SES RELATIONS SENTIMENTALES



Maintenant, regardons les résultats, mais en fonction des revenus déclarés. Et ajoutons aussi le niveau de scolarité des répondants.

TRÈS SATISFAITS ET SATISFAITS DE LEURS RELATIONS SENTIMENTALES EN FONCTION DES NIVEAUX DE REVENUS ET DE LA SCOLARITÉ



Pour paraphraser Yvon Deschamps, mieux vaut...

PRÉCIEUSE AMITIÉ

L'amitié, c'est le rempart de la vie, celui sur lequel on peut s'appuyer lors des mauvais jours ou festoyer lors des meilleurs jours.

Depuis 2006, l'IRB a établi une nette corrélation entre les niveaux de bonheur exprimés et le réseau d'amis véritables. Les résultats ne se démentent jamais.

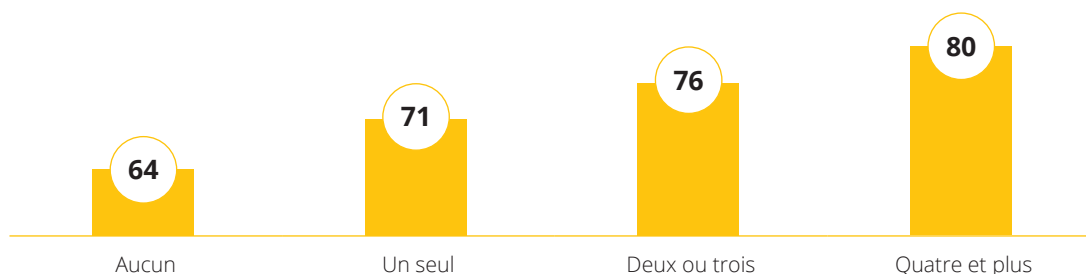
Ainsi, l'écart de l'IRB entre le fait de n'avoir aucun ami véritable (6% de la population) ou d'en avoir quatre et plus (25% de la population) est de 16 points. C'est considérable. Et l'accroissement du niveau de bonheur est directement proportionnel à la force de ce réseau.

L'amitié, par définition, est un sentiment fort et stable. En ce sens, les données entre 2011 et 2018 ne varient à peu près pas.

Donc à la lumière des données et dans le contexte d'une explosion des réseaux sociaux, il serait faux ou non fondé de prétendre que ces derniers créent de nouvelles amitiés.

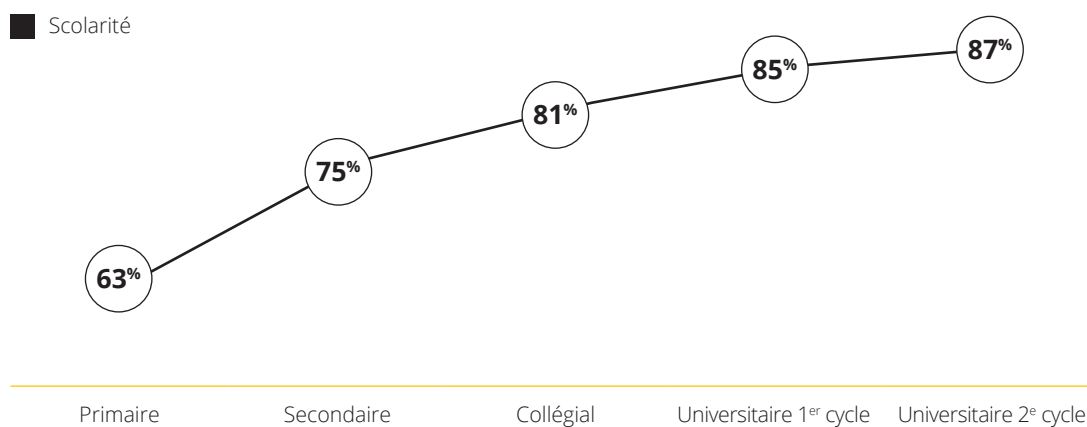
Davantage de connaissances et de contacts, oui, mais pour ce qui est des amis véritables, rien ne le laisse croire.

IRB EN FONCTION DE NOTRE RÉSEAU D'AMIS VÉRITABLES



Si ce réseau d'amis véritables ne varie que très peu en fonction de l'âge, il en est autrement pour les revenus des répondants et surtout, leur niveau de scolarité. Comme expliqué dans le chapitre précédent, les vertus de ces deux variables sont réelles et constituent de solides facilitateurs dans notre quête de bonheur. Il ne faut pas leur accorder une importance démesurée, mais il ne faut pas non plus minimiser leur impact.

QUI AFFIRMENT AVOIR 3 AMIS ET PLUS EN FONCTION DU NIVEAU DE SCOLARITÉ

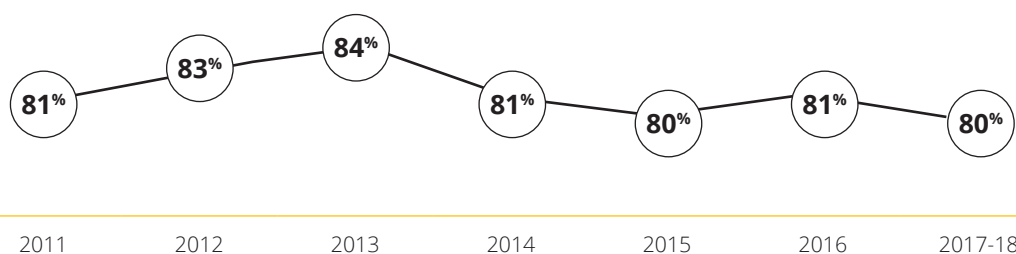


NOTRE ÉTAT DE SANTÉ. UNE PERCEPTION PLUS ROSE QUE GRISE

Hummm ! On serait porté à le croire. Ainsi, en 2018, le tiers des Québécois (34%) s'évaluent en excellente santé et 47% en bonne santé. Au total, c'est 80% de la population qui se dit en bonne ou en excellente santé. Une proportion en légère baisse par rapport aux dernières années.

Cette baisse n'est peut-être pas totalement significative, mais elle nous informe, à tous le moins, que l'évaluation de notre état de santé ne va pas en s'améliorant.

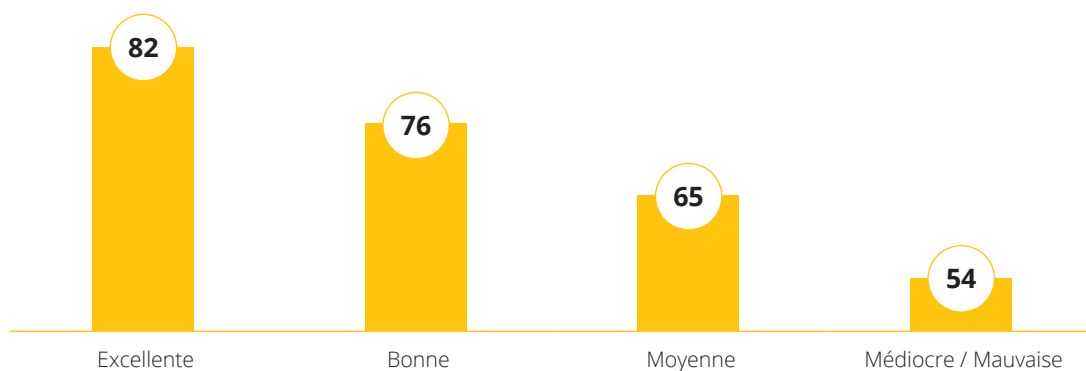
QUI S'ÉVALUENT EN EXCELLENT ET/OU EN BONNE SANTÉ DEPUIS 2011



Cette proportion de Québécois qui s'évaluent en bonne santé apparaît élevée surtout lorsque les données officielles de l'INSPQ (Institut national de santé publique du Québec) nous apprend que 20% des Québécois sont considérés obèses. Et on ne réfère pas ici au poids santé.

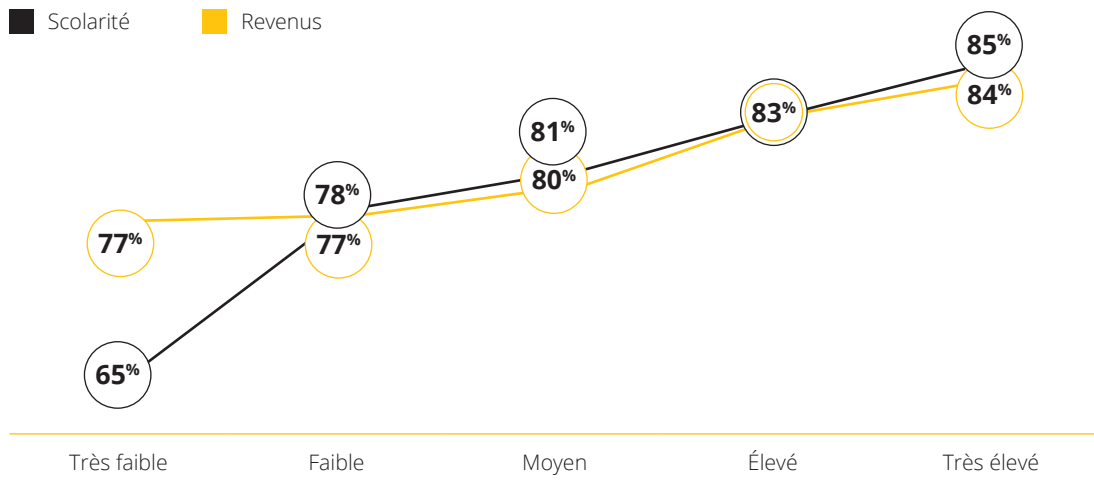
Mais notre état de santé, selon l'évaluation que l'on en fait, influence fortement sur l'évaluation de son niveau de bonheur. Une différence en fait de 28 points de l'IRB. C'est énorme. Et les hommes sont plus nombreux que les femmes (35% vs 31%) à se déclarer en excellente santé.

IRB SELON L'ÉVALUATION QUE L'ON FAIT DE SON ÉTAT DE SANTÉ



Et, nous nous répétons, peut-être pour que le message passe par rapport à l'importance de l'éducation, mais ces proportions sont influencées par la scolarité et les revenus.

QUI S'ÉVALUENT EN EXCELLENTE ET BONNE SANTÉ EN FONCTION DE LA SCOLARITÉ ET DES REVENUS



LES RELATIONS FAMILIALES, TOUJOURS AUSSI SOLIDES

Avec les années et les questions posées, l'IRB a établi que pour évaluer la qualité des relations familiales, il fallait que ces dernières soient amicales et chaleureuses.

Sitôt qu'elles sont le moins obligées, tendues, courtoises, directives ou intrusives, l'IRB chute et parfois drastiquement.

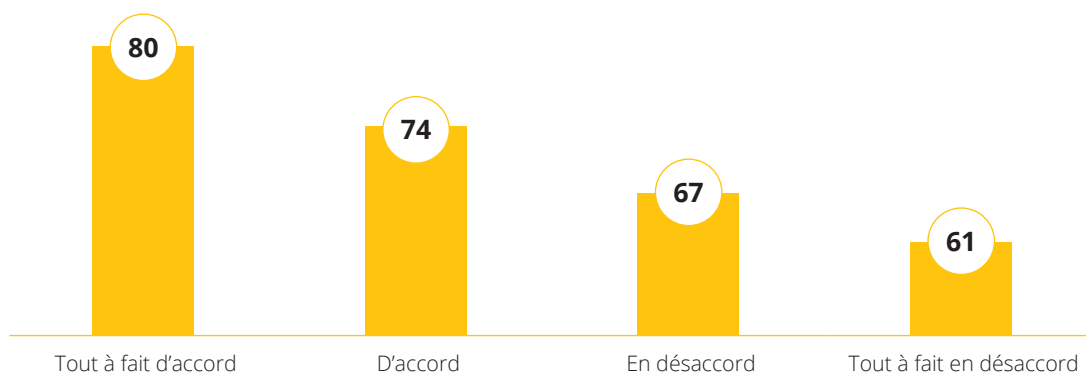
Il faut préciser que l'IRB évalue les relations familiales au sein du noyau central que sont les parents et les enfants. L'affirmation qui est soumise aux répondants est donc la suivante : **Les relations que vous entretenez avec vos parents sont amicales et chaleureuses.**

Au Québec, on peut affirmer que les relations familiales se portent bien et c'est ainsi depuis que l'IRB cumule des données. Près de la moitié de la population (45%) est tout à fait d'accord pour qualifier d'amicales et chaleureuses leurs relations familiales et 40% sont plus nuancés et se disent simplement d'accord.

Mais au total, c'est 85% des Québécois qui sont dans une dynamique familiale que l'on peut qualifier de franchement positive.

Et sans surprise, le niveau de bonheur (IRB) fluctue considérablement selon que cette dynamique soit présente au sein de la famille.

IRB EN FONCTION DU NIVEAU D'ACCORD AVEC L'AFFIRMATION PROPOSÉE PRÉCÉDEMMENT



Fait à remarquer, la qualité des relations familiales est l'un sinon le seul élément qui ne soit corrélé par aucune autre variable. Peu importe l'âge, le niveau de scolarité, les revenus déclarés ou le statut des individus, les chiffres ne varient presque pas.

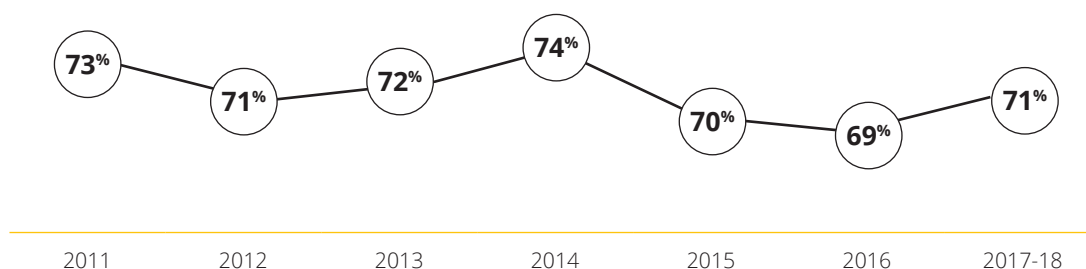
L'ÉTAT DE NOS FINANCES PERSONNELLES NE PROGRESSE PAS

On devrait même dire qu'elles régressent légèrement depuis 2011.

Ainsi, en 2018, 28% des Québécois, en fonction de leur âge bien sur, qualifient de très bon l'état de leur situation financière et 43% de bon. Au total, c'est 71% pour qui l'état de leur situation financière est acceptable, une baisse de deux points par rapport à 2011.

ÉVALUATION DE TRÈS BON ET BON L'ÉTAT DE NOS FINANCES PERSONNELLES DEPUIS 2011

■ Très bon et bon



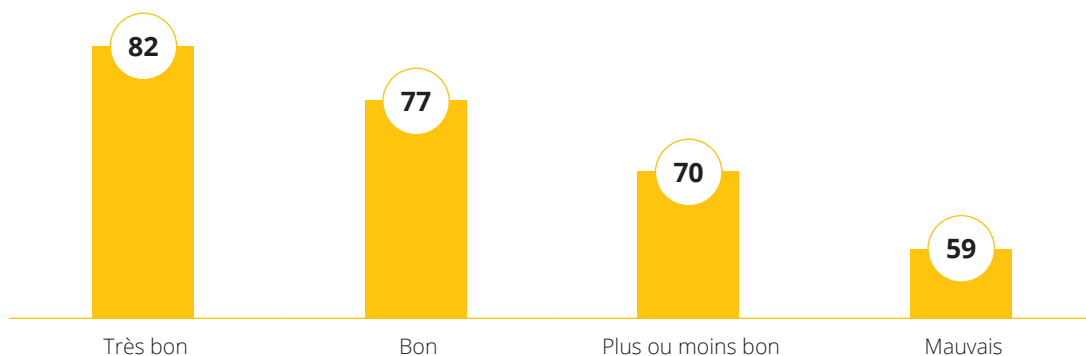
La variation est faible, mais ces données nous indiquent, à tous le moins, que les choses ne s'améliorent pas.

Comme il fallait s'y attendre, les hommes sont plus nombreux à considérer l'état de leur situation financière de très bonnes comparativement aux femmes (30% vs 25%), mais on aurait pu anticiper un écart plus important.

Évidemment, les résultats sont corrélés tant par l'âge, que les revenus ou la scolarité des répondants. Les personnes de 65 à 74 ans, les diplômés universitaires de 2e cycle et les personnes affichant des revenus de 80 000 \$ sont les trois seuls segments à afficher un taux de satisfaction supérieur à 80% (très bon et bon) dans l'évaluation de leurs finances personnelles.

Vous vous en doutez bien, l'état de nos finances personnelles constitue un facteur majeur dans l'évaluation de l'état de son bonheur. Vingt-trois points séparent les deux extrêmes.

IRB EN FONCTION DE L'ÉTAT DE SES FINANCES PERSONNELLES



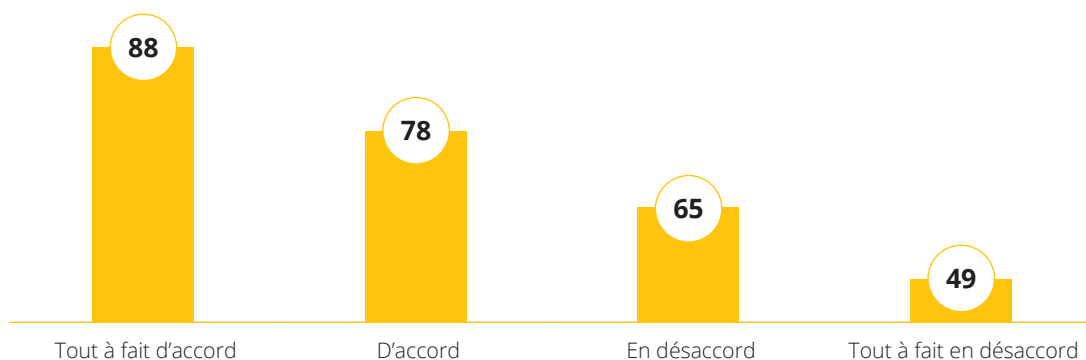
UN SENTIMENT D'ACCOMPLISSEMENT À LA BAISSÉ

L'accomplissement. Le premier des 24 facteurs d'influence du bonheur. Il englobe un peu toute la vie ce facteur. Et la façon de le calculer est de demander aux gens **s'ils réalisent actuellement la vie dont ils rêvaient**. Simple comme question, mais incroyablement révélatrice. Pourquoi ce facteur arrive-t-il au tout premier rang ?

Parce que c'est avec cette question que l'on remarque le plus grand écart de l'IRB.

Jamais, pour toute autre question posée, n'atteint-on des niveaux si bas (49) ou si hauts (88). Trente-neuf points d'écart entre le fait que sa vie réelle corresponde ou non à sa vie rêvée.

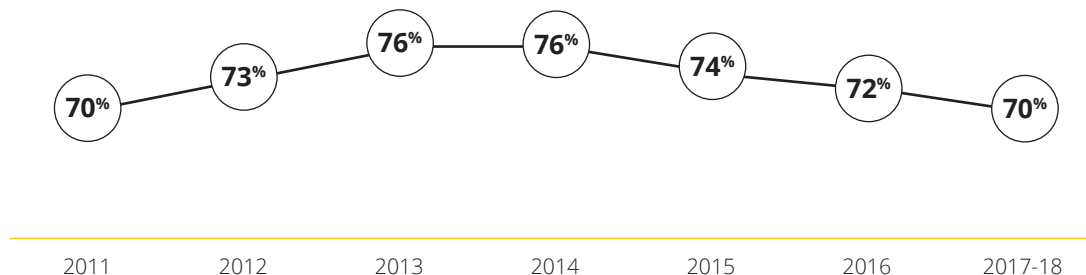
IRB SELON SON NIVEAU D'ACCORD QUE L'ON RÉALISE ACTUELLEMENT LA VIE DONT NOUS RÊVIIONS



Et au Québec, pour cette question fondamentale, comme plusieurs autres d'ailleurs, la tendance est à la baisse. Pas énorme, mais quand même, une baisse. Une autre.

Si on regroupe les personnes qui sont tout à fait d'accord (20%) et d'accord (50%) pour dire qu'ils réalisent actuellement la vie dont ils rêvaient, c'est près de trois personnes sur quatre qui se disent « accomplis », mais ce score, après une montée entre 2012 et 2015, est revenu à ce qu'il était en 2011. Pas facile, pour un élément aussi fondamental, de provoquer une tendance vers le haut.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD POUR QUE LA VIE QUE L'ON RÉALISE ACTUELLEMENT CORRESPONDE À LA VIE DONT NOUS RÊVIIONS



Cette courbe poursuivra-t-elle sa descente dans les prochaines années ?

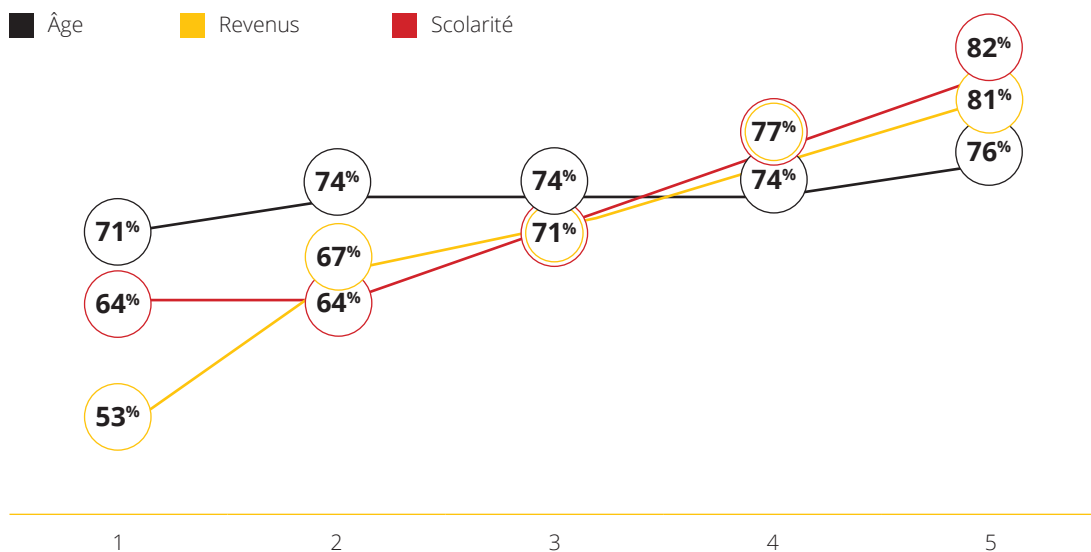
C'est assurément une chose qu'il faudra suivre, car si le sentiment d'accomplissement d'une population décroît, c'est toute une société qui décline.

L'accomplissement réfère à ce que l'IRB appelle « la théorie du casse-tête ».

C'est simple. Prenez deux morceaux de casse-tête. L'un constitue votre vie réelle. L'autre, votre vie rêvée. Pour s'accomplir, il faut absolument que vous puissiez entrer le morceau de casse-tête de votre vie réelle dans celui de votre vie rêvée. Et qu'est-ce qui nous empêche de le faire ? Les attentes. Les fameuses attentes, toujours trop élevées, souvent déconnectées de notre réalité. Notre manie de toujours vouloir ce qu'on a pas et de discréditer ce qu'on a. Un grand chercheur sur le bonheur, Philippe Van Paris affirme ceci : **« Il n'y a que deux méthodes, deux seulement selon lesquelles chacun d'entre nous peut essayer d'être plus heureux. Rapprocher ce que nous avons de ce que nous désirons et ce que nous désirons de ce que nous avons »**. En d'autres mots, faire en sorte que les deux morceaux de casse-tête rentrent l'un dans l'autre.

Et pour terminer, nous présenterons un graphique qui met en évidence l'impact principalement de la scolarité, secondairement des revenus et accessoirement de l'âge sur son sentiment d'accomplissement. Pour bien comprendre le graphique, les chiffres 1, 2, 3, 4 et 5 correspondent aux strates d'âges, de revenus et de scolarité en partant des plus jeunes ou des plus faibles.

TOUT À FAIT D'ACCORD ET D'ACCORD QUE L'ON RÉALISE ACTUELLEMENT LA VIE DONT ON RÊVE EN FONCTION DE L'ÂGE, DES REVENUS ET DE LA SCOLARITÉ



CONCLUSION

À la lumière de toutes ces données, statistiques et graphiques, peut-on dire que le Québec, depuis 2011, a progressé ? D'un point de vue humain surtout. Nous devons répondre par la négative.

De la quinzaine d'éléments sondés, près de la moitié affichent des baisses dans les résultats par rapport à ceux de 2011 et très peu affichent une amélioration.

Qu'il s'agisse de la difficulté de composer avec la société actuelle, de la vision de l'avenir, de la capacité à donner, de la santé de nos finances personnelles ou de notre sentiment d'accomplissement, tous ces éléments affichent, sur une période de seulement 7 ans, une certaine détérioration. Et l'on ne parle pas ici de l'incidence négative des avancées technologiques en information sur, justement, notre impression d'être mieux informés qu'avant.

Est-ce dramatique ? Non.

Les Québécois, globalement, se considèrent relativement heureux et satisfaits de leur vie, mais cette « satisfaction globale » ne va pas en s'améliorant.

L'Indice de bonheur moyen (IRB), depuis 2011, a reculé d'un demi-point (76 à 75,51). Ce n'est pas un drame, mais ce n'est pas une amélioration. Les données du rapport qui vous est présenté en fournissent la preuve. Il ne faut surtout pas sous-estimer ce que représente, sur la santé d'une collectivité, un IRB d'un point supérieur par rapport à un point inférieur.

Évidemment, on peut toujours minimiser l'importance des recherches autour de la notion de bonheur et les données qu'elles procurent, prétextant qu'elles n'ont pas la force, la pertinence et la crédibilité des données économiques, mais cette attitude s'approche du déni.

Alors que tous les dirigeants politiques, les chefs d'entreprises, et les leaders sociaux souhaitent publiquement améliorer le bonheur de leurs concitoyens, de leurs employés ou de leurs membres, l'IRB leur fournit la possibilité de le faire concrètement.

Qu'ont-ils à perdre ? Qu'avons-nous à perdre ? Rien. Identifiez, inscrivez et travaillez concrètement à l'accroissement du bonheur d'une collectivité devrait se situer au cœur des préoccupations de toutes sociétés évoluées.

Au Québec, il n'y a pas actuellement de projet de société, ce qui a pour effet de démobiliser la population, de nourrir l'individualisme et d'alimenter le détachement

Ne pourrait-on pas en créer un autour du bonheur et de son accroissement ?
