



Les Françaises et leur force intérieure

Sondage Ifop pour Special K

Contacts Ifop :

Frédéric Dabi/Marion Chasles-Parot
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise
01 45 84 14 44
prenom.nom@ifop.com

Août 2016



Nourrissez Votre Force

1 | La méthodologie

Etude réalisée par l'Ifop pour Kellogg's

Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **905** femmes âgées de 25 ans et plus, issues d'un échantillon de 1986 personnes représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.

Méthodologie



La représentativité de l'échantillon principal a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interviewée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne (CAWI - Computer Assisted Web Interviewing) du 21 au 25 juillet 2016.

2 | Les résultats de l'étude

A | La définition de la force intérieure

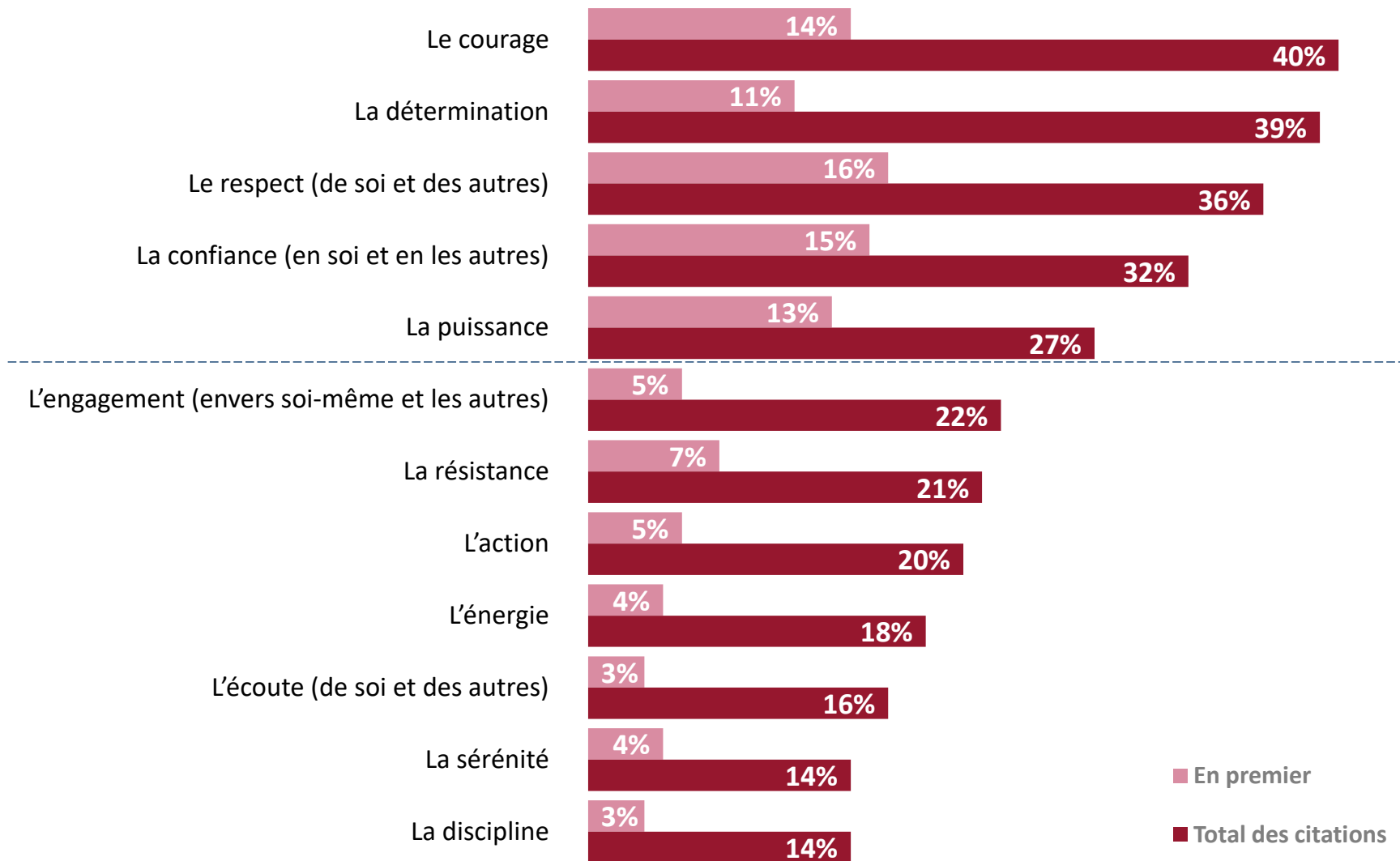
QUESTION : La notion de « force intérieure » d'une personne est un sujet de plus en plus abordé au sein de la presse féminine et lifestyle. Vous personnellement, quand vous pensez à la force intérieure d'un être humain, quels sont tous les mots, les images et les sentiments qui vous viennent à l'esprit ?

Question ouverte – réponses spontanées



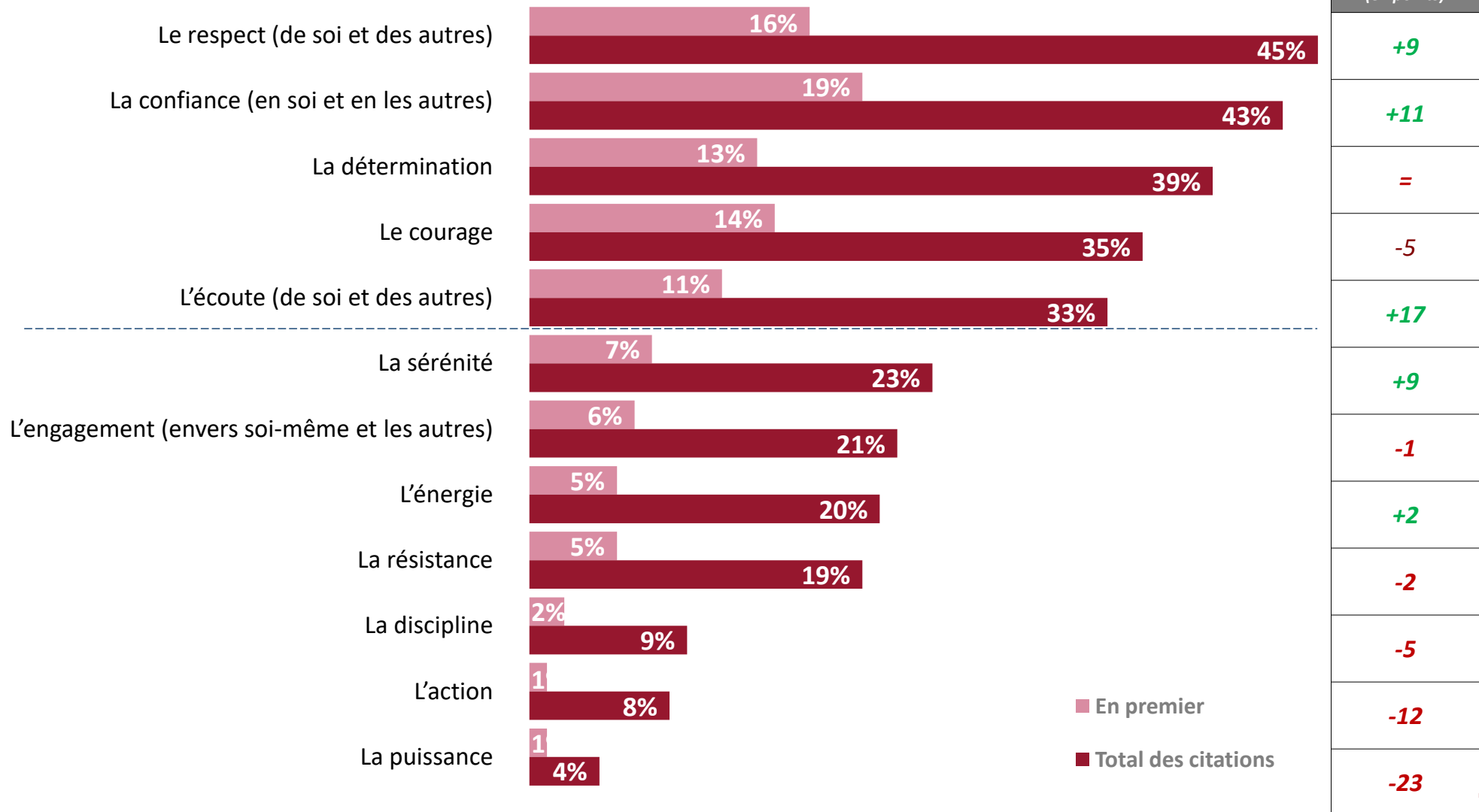
Les éléments qui contribuent le plus à la force intérieure masculine

QUESTION : Parmi les mots ou les traits d'image suivants, quels sont ceux qui, selon vous, contribuent le plus à la force intérieure d'une personne de sexe masculin ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?



Les éléments qui contribuent le plus à la force intérieure féminine

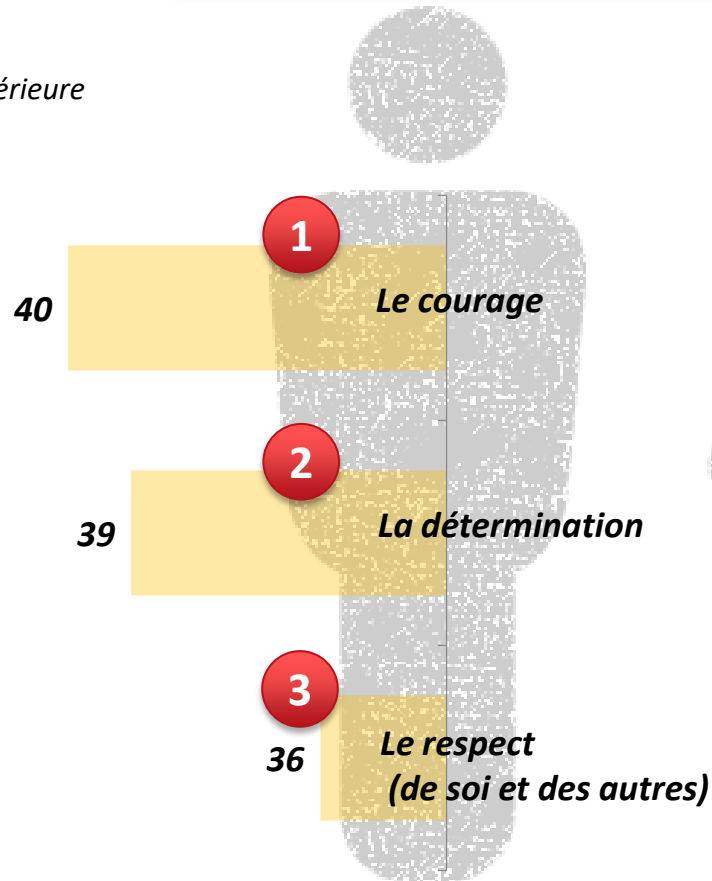
QUESTION : Parmi les mots ou les traits d'image suivants, quels sont ceux qui, selon vous, contribuent le plus à la force intérieure d'une personne de sexe féminin ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?



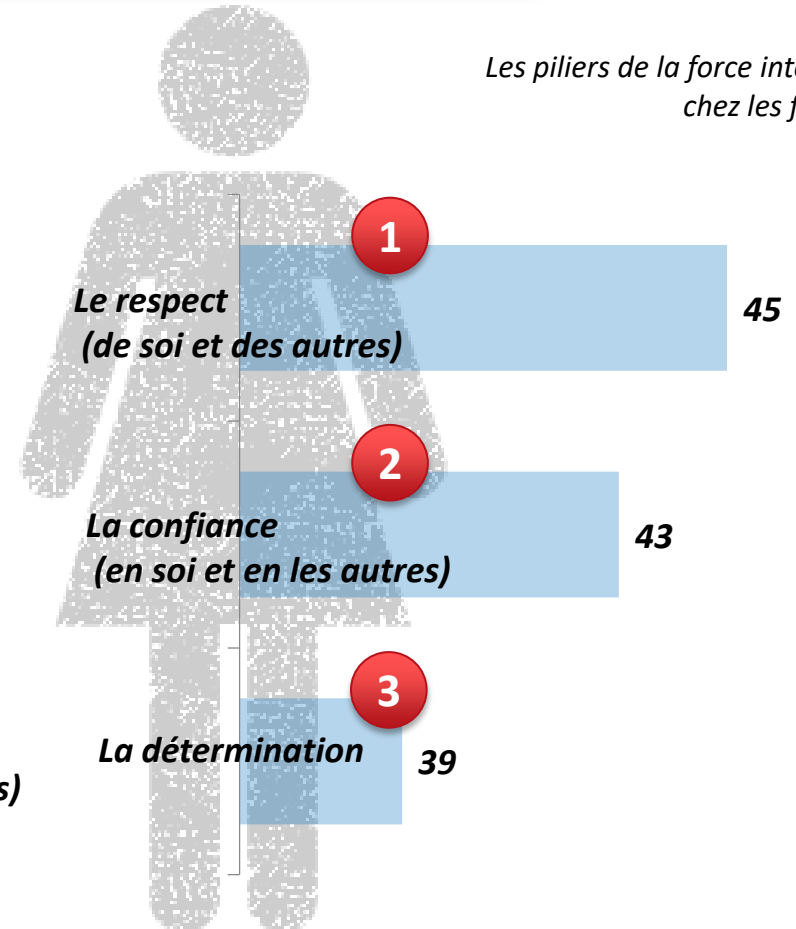
QUESTION : Parmi les mots ou les traits d'image suivants, quels sont ceux qui, selon vous, contribuent le plus à la force intérieure d'une personne de sexe masculin ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?
 Parmi les mots ou les traits d'image suivants, quels sont ceux qui, selon vous, contribuent le plus à la force intérieure d'une personne de sexe féminin ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Le podium des éléments constitutifs de la force intérieure chez les femmes et les hommes

Les piliers de la force intérieure chez les hommes



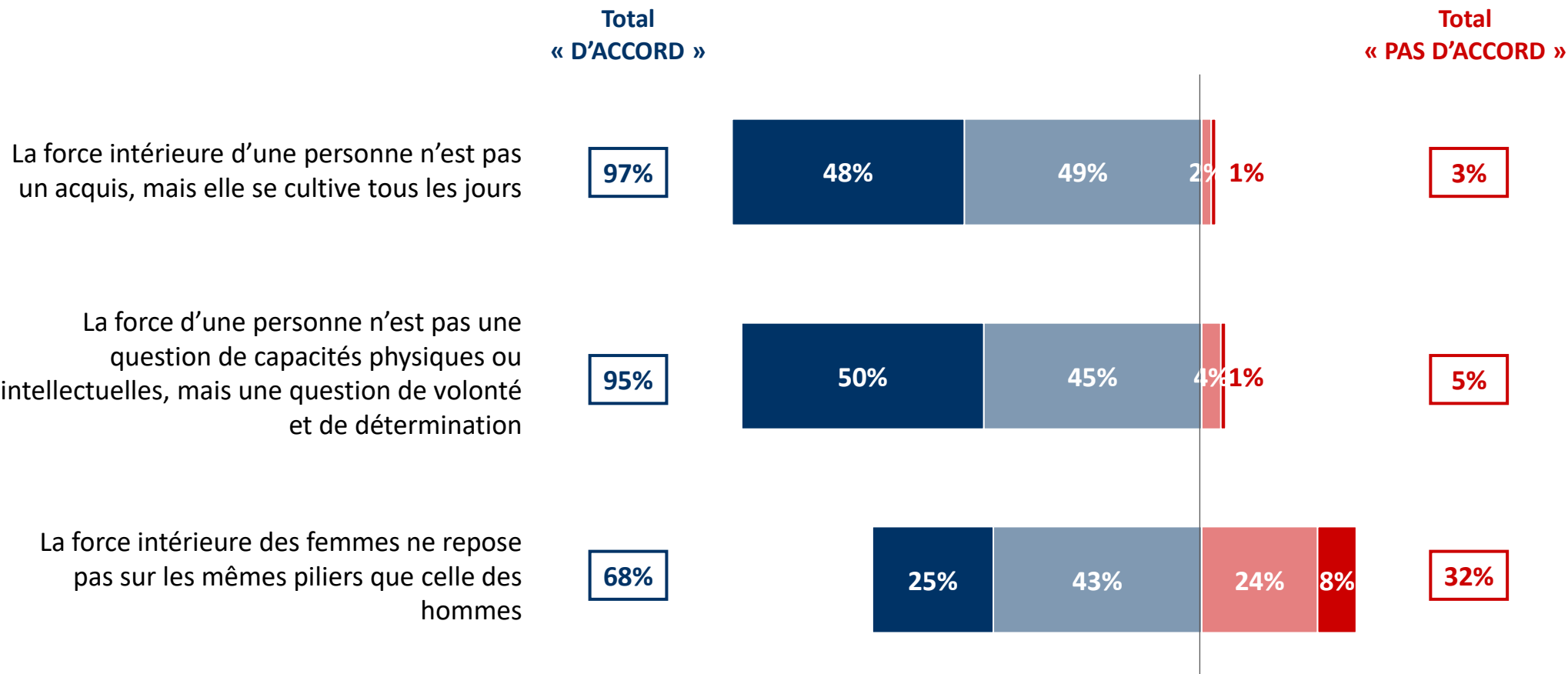
Les piliers de la force intérieure chez les femmes





L'adhésion à différentes affirmations concernant la force intérieure d'une personne

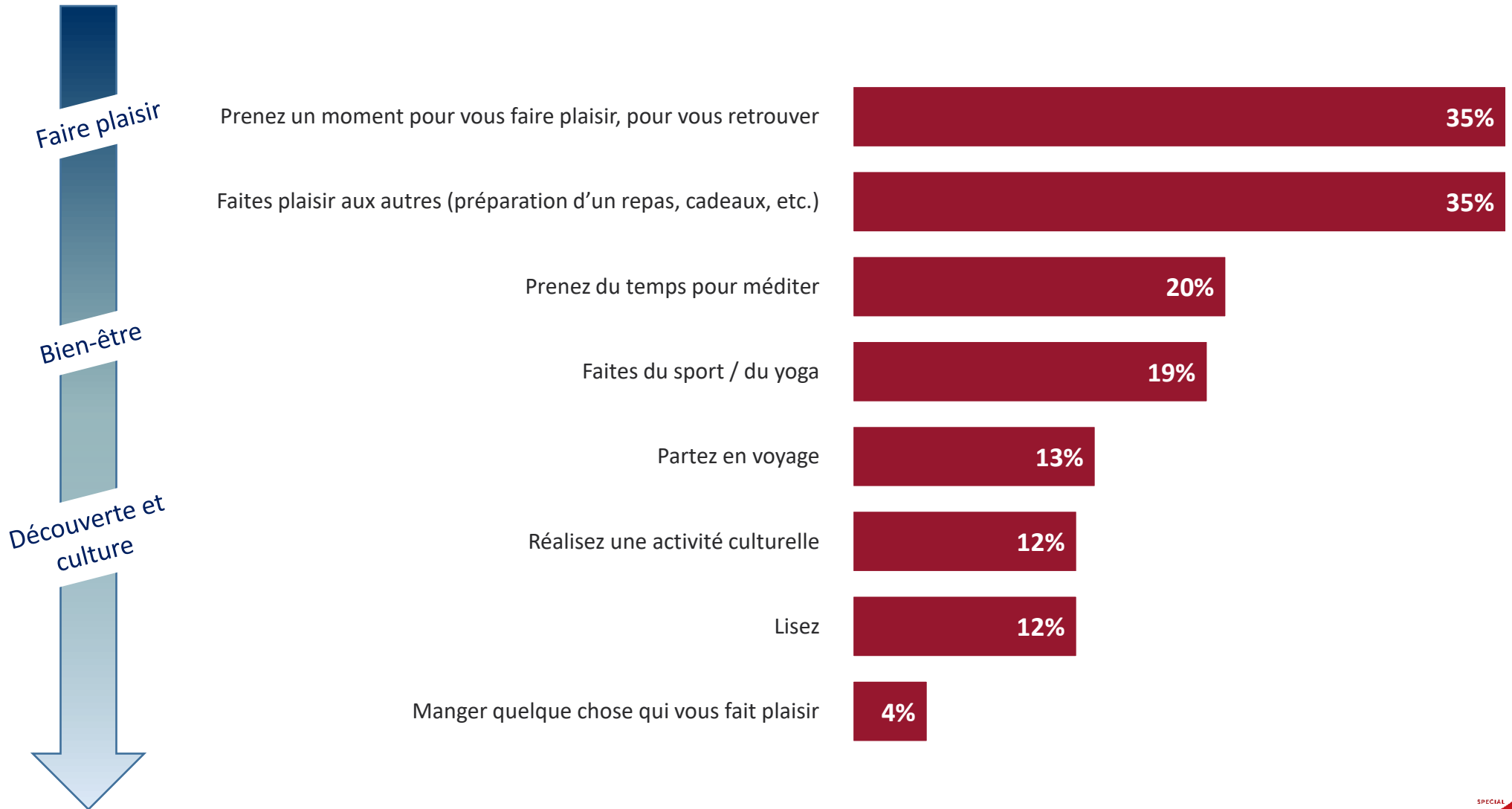
QUESTION : Voici différentes affirmations concernant la force intérieure d'un individu. Pour chacune d'entre elles, veuillez indiquer si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas d'accord du tout ?



■ Tout à fait d'accord ■ Plutôt d'accord ■ Plutôt pas d'accord ■ Pas du tout d'accord

B | Les usages de la force intérieure

QUESTION : Selon vous, quels sont les moments où vous nourrissez le plus votre force intérieure ? Est-ce lorsque vous... ?

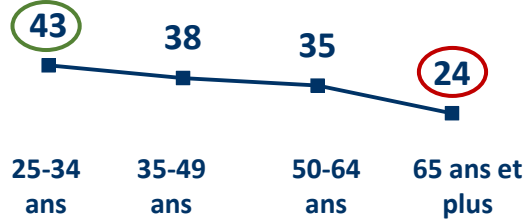


Les moments où l'on nourrit le plus sa force intérieure

Focus selon l'âge de l'interviewé(e)

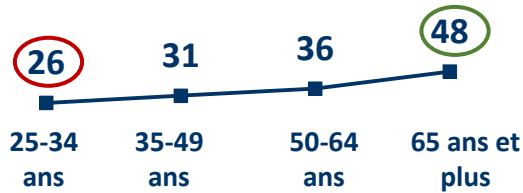
Un moment pour se faire plaisir

Moyenne : 35%



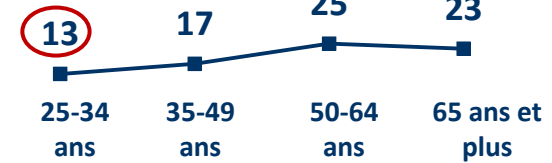
Faire plaisir aux autres

Moyenne : 35%



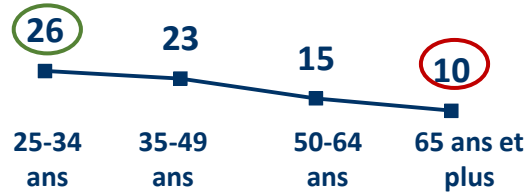
Méditation

Moyenne : 20%



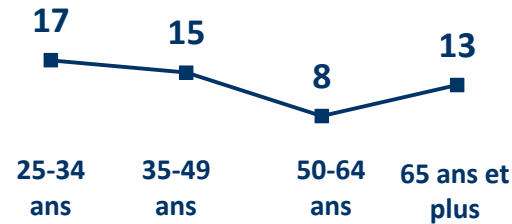
Sport/Yoga

Moyenne : 19%



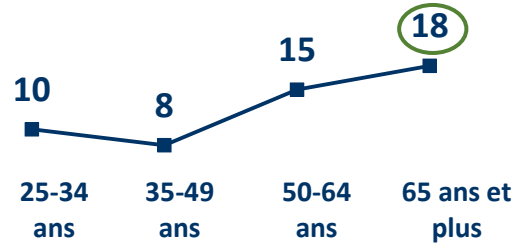
Voyage

Moyenne : 13%



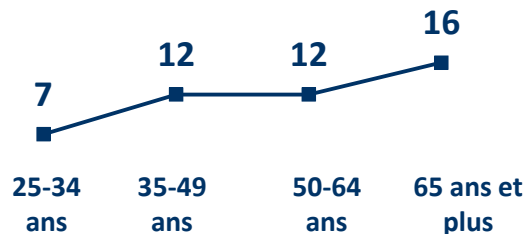
Activité culturelle

Moyenne : 12%



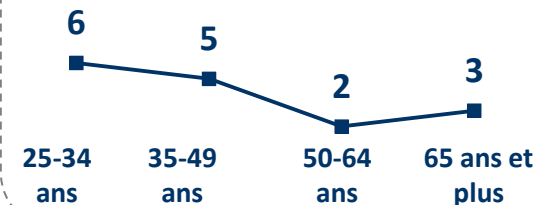
Lecture

Moyenne : 12%



Se faire plaisir en mangeant

Moyenne : 4%



Les moments où sa force intérieure a été le plus utile

QUESTION : Si vous deviez choisir un moment de votre vie où votre force intérieure vous a été le plus utile, quel serait-il ? Etait-ce lorsque... ?

Résistance à l'adversité

Vous avez traversé une ou plusieurs difficulté(s)

85%

15%

Vous avez rebondi après un échec

72%

28%

Vous avez construit votre vie personnelle (famille, amis, relations amoureuse, etc.)

66%

34%

Vous avez opéré un changement de vie

63%

37%

Vous avez défendu vos ambitions professionnelles ou personnelles

60%

40%

Vous avez passé des examens, votre diplôme

59%

41%

Vous êtes sortie de votre « zone de confort », vous avez pris des risques

53%

47%

Vous étiez en recherche d'emploi

37%

63%

Vous êtes tombée amoureuse

35%

65%

Vous avez réalisé votre première action immobilière (achat, location, etc.)

34%

66%

Vous avez entrepris un voyage impliquant un grand dépaysement culturel

28%

72%

Vous vous êtes préparé à un exploit sportif, à une compétition

20%

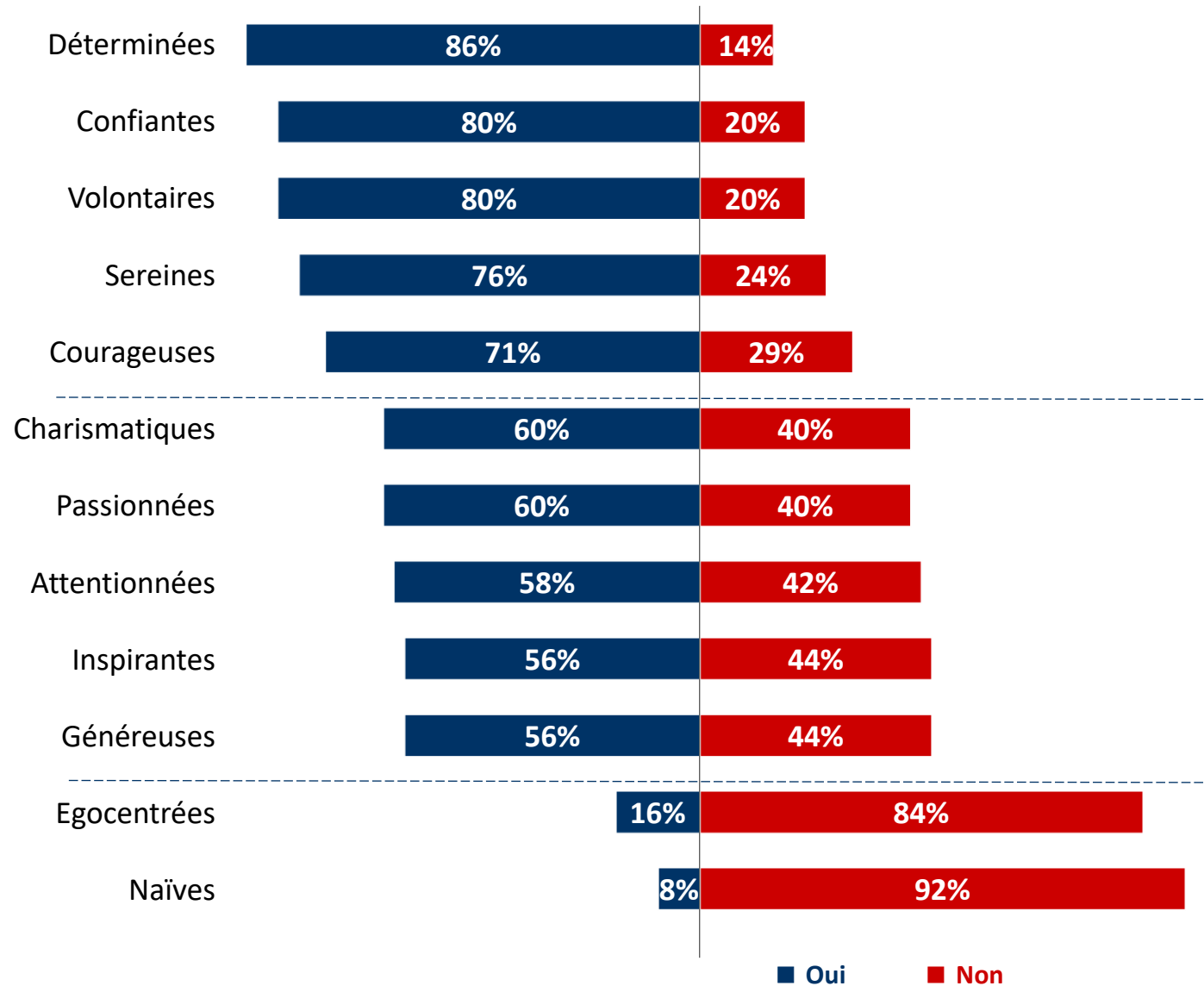
80%

■ Oui

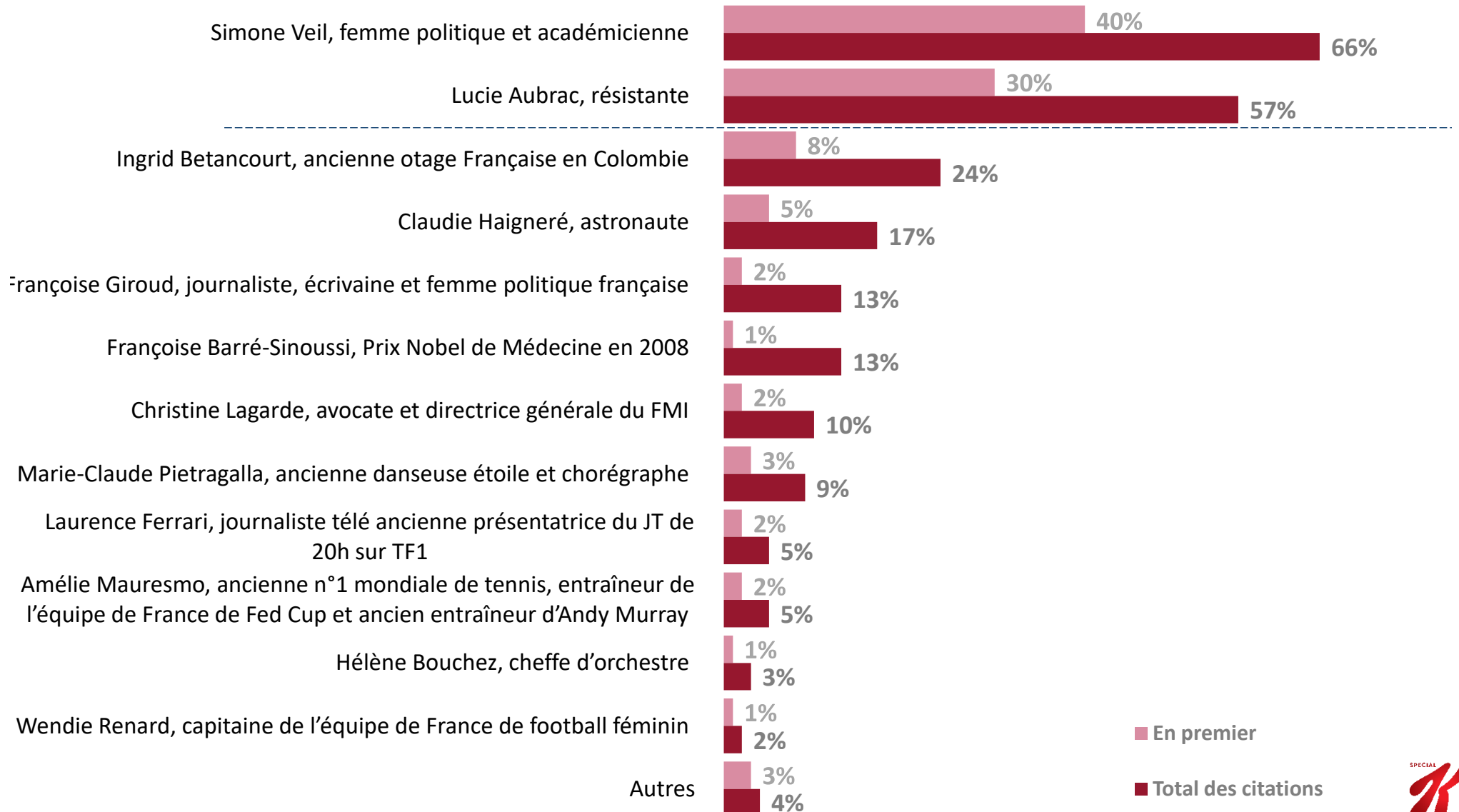
■ Non

C | Le profil des personnes ayant une grande force intérieure

QUESTION : Selon vous, les personnes qui ont une grande force intérieure sont-elles plus [...] que les autres ?



QUESTION : Parmi la liste de personnalités féminines françaises suivantes, quelle sont celles qui, selon vous, font le plus preuve de « force intérieure » ? En premier ? Et ensuite ?



QUESTION : Parmi la liste de personnalités féminines françaises suivantes, quelle sont celles qui, selon vous, font le plus preuve de « force intérieure » ? En premier ? Et ensuite ?

Simone Veil

Femme politique et académicienne

66%



Lucie Aubrac

Résistante

57%



Ingrid Betancourt

Ancienne otage française en Colombie

24%



Courage, confiance et détermination au cœur de la force intérieure d'une personne

Les Françaises de 25 ans et plus partagent toutes le sentiment que la force intérieure d'une personne n'est pas une question de capacités physiques ou intellectuelles, mais plutôt de volonté et de détermination (95%). La preuve en est, invitées à se prononcer sur la définition de la force intérieure d'un être humain, elles évoquent avant tout spontanément la notion de courage et de volonté. La confiance et la force de caractère sont les autres traits d'image qui viennent compléter ces piliers. Corollairement, **les Françaises s'accordent également sur le fait que les personnes ayant une grande force intérieure sont plus déterminées (86%), confiantes (80%), volontaires (80%) et courageuses (71%)** que les autres. Au global, la notion de force intérieure semble donc renvoyer à des aspects plutôt mélioratifs, quand les traits d'image péjoratifs testés n'y sont pas du tout associés (16% de l'échantillon estiment que les personnes ayant une grande force intérieure sont plus égocentrées que les autres ; 8% qu'elles sont plus naïves).

Dans le détail, il est intéressant de constater que certains piliers de la force intérieure d'une personne sont plus attribués aux hommes qu'aux femmes ; un constat corroboré par le fait que deux tiers des femmes interrogées estiment que la force intérieure des femmes ne repose pas sur les mêmes piliers que les hommes (68%). Aussi, **la puissance est le quatrième élément fondateur de la force intérieure des hommes aux dires des femmes** (27% de citations vs 4% pour la force intérieure des femmes), **quand la qualité d'écoute est d'avantage mise en avant comme pilier de la force intérieure féminine** (33% pour les femmes vs 16% pour les hommes).

L'hédonisme comme principale source de force intérieure

La quasi-totalité des Françaises s'accorde sur le fait que la force intérieure d'une personne n'est pas un acquis, mais se cultive tous les jours (97%). Dès lors, cette force peut se trouver nourrie à différents instants de la vie. **L'idée de faire plaisir, qu'il s'agisse d'un plaisir personnel ou altruiste, représente un des moments où l'on nourrit le plus sa force intérieure (35%)**. A noter cependant que le plaisir personnel concerne surtout les plus jeunes femmes (43% des 25-34 ans vs 24% des 65 ans et plus), alors qu'en gagnant de l'âge, c'est davantage le plaisir aux autres qui est mis en avant (48% des femmes de 65 ans et plus vs 26% des 25 à 34 ans). Viennent ensuite, mais dans une mesure bien moindre, les activités de bien-être comme la pratique de la méditation (20%) ou encore du sport ou yoga (19%). Les activités de culture et de découverte semblent encore moins alimenter la force intérieure des interviewées, qu'il s'agisse d'une activité occasionnelle et spéciale comme le voyage (13%) ou d'une activité plus quotidienne et accessible comme la lecture (12%).

La force intérieure comme moteur de résistance à l'adversité

Plus de sept Françaises sur dix admettent que c'est face à l'adversité que leur force intérieure a été le plus utile, que celle-ci les ait aidées à traverser une ou plusieurs difficulté(s) (85%) ou à rebondir après un échec (72%). Toutefois, deux tiers des femmes n'oublient pas que des moments plus constructifs et positifs de leur vie ont également fait appel à leur force intérieure : 66% en construisant leur vie personnelle, 63% en opérant un changement de vie et 60% en défendant des ambitions professionnelles ou personnelles. En revanche, la force intérieure est peu associée à des événements plus subsidiaires de l'existence, comme la réalisation d'un voyage impliquant un grand dépaysement culturel (28%) ou la préparation à un exploit sportif (20%).

Cette idée que l'intérêt de la force intérieure se révèle dans l'adversité est renforcée par le Top 3 des femmes françaises ayant le plus de force intérieure aux yeux des interviewés. En effet, on retrouve dans ce classement trois personnalités dont la notoriété s'appuie en partie sur leur résistance à l'oppression : Simone Veil (66%), Lucie Aubrac (57%) et, dans une mesure bien moindre, Ingrid Betancourt (24%).