

Présidentielle, cauchemars, érotisme, travail, prémonitions ...

# A quoi rêvent les Français ?

Enquête réalisée pour  
Tousaulit.com

Décembre 2021

**Contacts Ifop :**

Département opinion et stratégie d'entreprise

Jean-Philippe Dubrulle / Gautier Jardon

TEL : 01 45 84 14 44 / 01 72 34 95 45

[jean-philippe.dubrulle@ifop.com](mailto:jean-philippe.dubrulle@ifop.com) / [gautier.jardon@ifop.com](mailto:gautier.jardon@ifop.com)



Etude réalisée par l'Ifop pour

TOUS AU LIT

## Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 009** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

## Méthodologie



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

## Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du **30 novembre au 1er décembre 2021**.

*POUR CITER CETTE ETUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :*

*« Étude Ifop pour Tousaulit.com réalisée par questionnaire auto-administré en ligne 30 novembre au 1er décembre 2021 auprès d'un échantillon de 1 009 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. »*

**Question :** Diriez-vous qu'au cours des huit derniers jours, vous avez eu des problèmes de sommeil ?

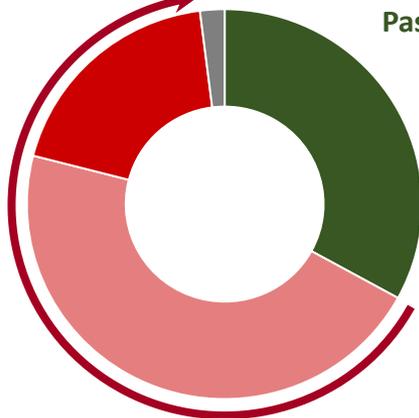


Vous ne savez pas  
2%

Beaucoup  
19%

Pas du tout  
33%

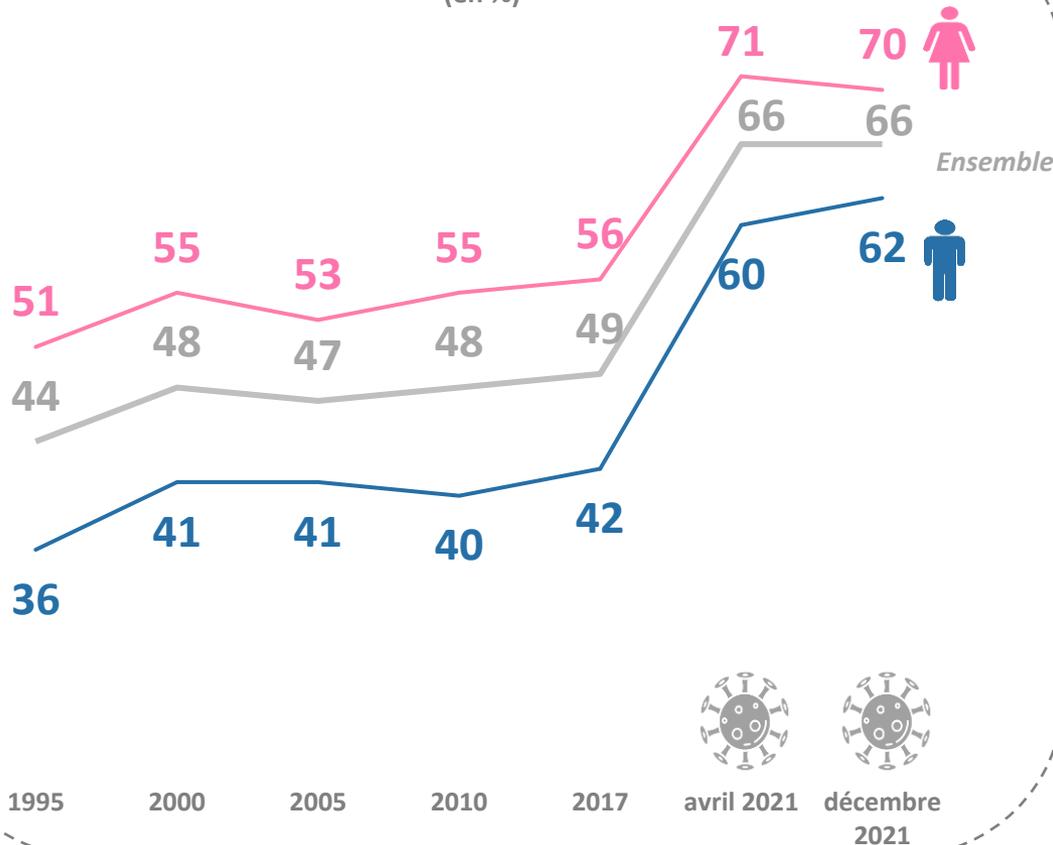
Un peu  
46%



**65% des Français de 18 ans et plus ont eu des problèmes de sommeil ces huit derniers jours**

## PROPORTION DE PERSONNES DE 18-75 ANS

AYANT EUT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL CES HUIT DERNIERS JOURS (en %)

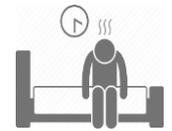


Baromètre de Santé publique France (1995 à 2017)

Étude Ifop pour Tousaulit.com réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 20 au 21 avril 2021 auprès d'un échantillon de 1 014 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 à 75 ans et plus.



# Zoom sur le profil des personnes ayant eu de troubles du sommeil récemment



**Note de lecture :** 72% des jeunes de 18 à 24 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **65%**

## Sexe



Hommes	16	44	60
Femmes	22	48	70

## Age



18 à 24 ans	22	50	72
25 à 34 ans	25	43	68
35 à 49 ans	15	48	63
50 à 64 ans	22	45	67
65 ans et plus	15	47	62

## Catégorie socioprofessionnelle



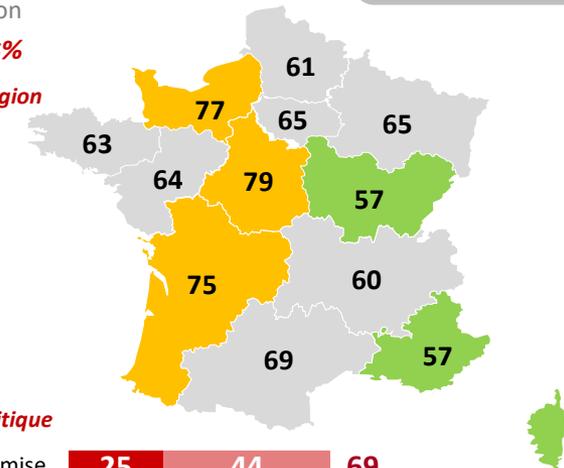
Artisan ou commerçant	18	43	61
Cadres et profession intel. sup.	16	45	61
Professions intermédiaires	21	44	65
Employés	18	52	70
Ouvriers	19	47	66

## Revenus mensuels net par individu



Cat. aisée (plus de 2 500 €)	14	47	61
Classe moyenne sup. (1 900 à 2 500 €)	10	48	58
Classe moyenne inf. (1 300 à 1 900 €)	19	53	72
Cat. modeste (900 à 1 300 €)	28	40	68
Cat. pauvre (moins de 900 €)	26	40	66

## Région



## Proximité politique

La France insoumise	25	44	69
Parti socialiste	22	43	65
Europe Écologie Les Verts	15	50	65
La République en marche	14	48	62
Les Républicains	19	47	66
Rassemblement National	24	48	72

## Statut marital



EN COUPLE	18	46	64
. En couple cohabitant	18	47	65
. En couple non cohabitant	14	46	60
CELIBATAIRE	22	46	68

## Fréquence des rêves



Total personnes qui rêvent	19	48	67
. ST rêveurs fréquents (>1 fois par semaine)	22	49	71
.. Dont Toutes les nuits ou presque	22	52	74
Personnes ne rêvant jamais	24	20	44

**Question :** En moyenne, à quelle fréquence faites-vous... ?



Des rêves  
(tous types confondus)

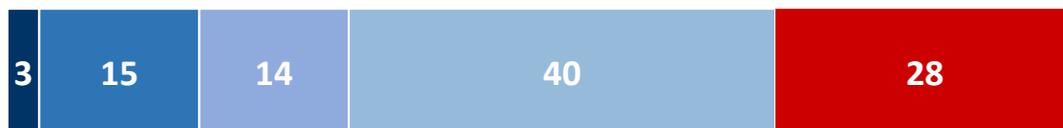
Total  
« OUI »

**93%**



Des cauchemars

**72%**



■ Toutes les nuits ou presque  
■ Au moins une fois par mois  
■ Jamais

■ Au moins une fois par semaine  
■ Moins souvent



# Zoom sur le profil des personnes rêvant chaque semaine ou plus souvent



**Note de lecture :** 75% des artisans, commerçants sont dans cette situation  
 Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **60%**

## Sexe



Hommes	25	33	58
Femmes	34	27	61

## Age



18 à 24 ans	26	32	58
25 à 34 ans	27	39	66
35 à 49 ans	28	34	62
50 à 64 ans	29	24	53
65 ans et plus	37	24	61

## Catégorie socioprofessionnelle



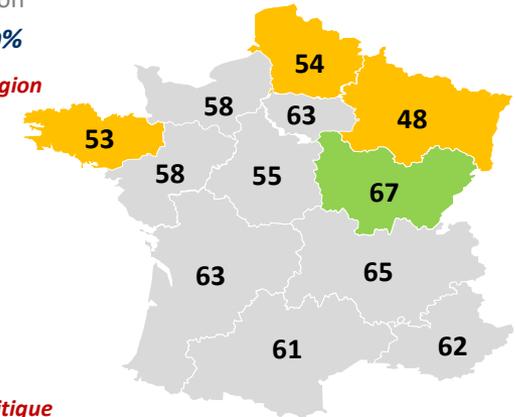
Artisan ou commerçant	39	36	75
Cadres et profession intel. sup.	36	21	57
Professions intermédiaires	25	36	61
Employés	29	34	63
Ouvriers	18	33	51

## Revenus mensuels net par individu



Cat. aisée (plus de 2 500 €)	43	24	67
Classe moyenne sup. (1 900 à 2 500 €)	28	28	56
Classe moyenne inf. (1 300 à 1 900 €)	29	29	58
Cat. modeste (900 à 1 300 €)	25	33	58
Cat. pauvre (moins de 900 €)	25	33	58

## Région



## Proximité politique

La France insoumise	26	45	71
Parti socialiste	19	29	48
Europe Écologie Les Verts	41	20	61
La République en marche	37	31	68
Les Républicains	22	22	44
Rassemblement National	34	37	71

## Statut marital



EN COUPLE	31	30	61
. En couple cohabitant	32	29	61
. En couple non cohabitant	29	34	63
CELIBATAIRE	27	30	57



# Zoom sur le profil des personnes faisant des cauchemars chaque semaine ou plus souvent



Note de lecture : 72% des 25-34 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à 18%

## Sexe



Hommes	21	13
Femmes	4	20 24

## Age



18 à 24 ans	6	19	25
25 à 34 ans	6	22	28
35 à 49 ans	1	17	18
50 à 64 ans	4	13	17
65 ans et plus	1	11	12

## Catégorie socioprofessionnelle



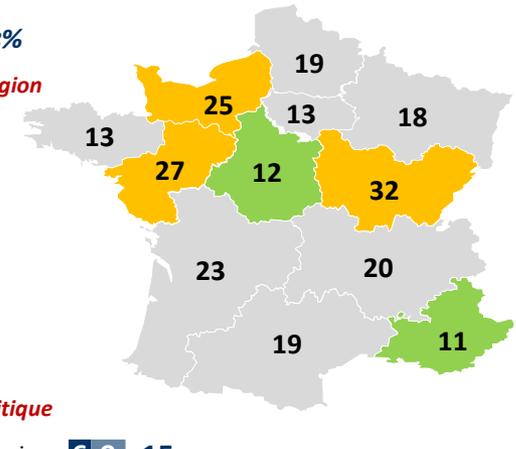
Artisan ou commerçant	0	9
Cadres et profession intel. sup.	3	12 15
Professions intermédiaires	4	16 20
Employés	4	23 27
Ouvriers	3	19 22

## Revenus mensuels net par individu



Cat. aisée (plus de 2 500 €)	2	13	15
Classe moyenne sup. (1 900 à 2 500 €)	1	8	9
Classe moyenne inf. (1 300 à 1 900 €)	1	21	22
Cat. modeste (900 à 1 300 €)	4	14	18
Cat. pauvre (moins de 900 €)	7	19	26

## Région



## Proximité politique

La France insoumise	6	9	15
Parti socialiste	3	15	18
Europe Écologie Les Verts	4	21	25
La République en marche	0	9	
Les Républicains	1	9	10
Rassemblement National	4	28	32

## Statut marital



EN COUPLE	3	16	19
. En couple cohabitant	3	15	18
. En couple non cohabitant	4	23	27
CELIBATAIRE	3	13	16

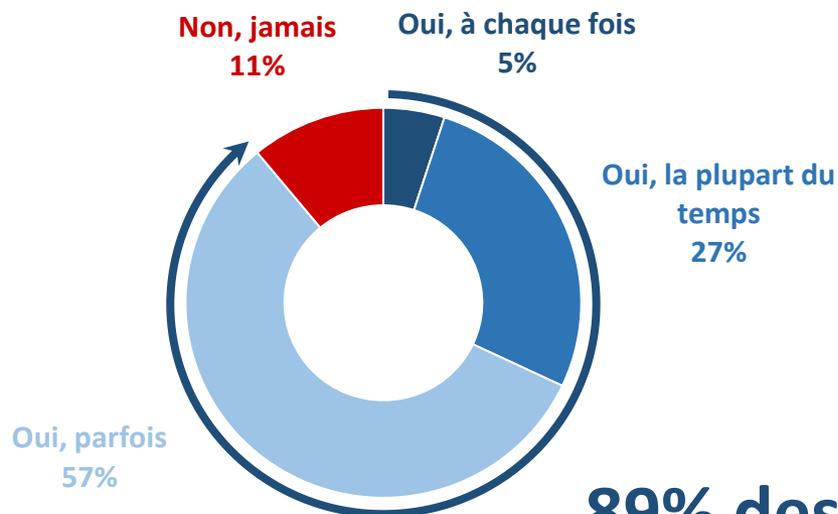
## Fréquence des rêves

. ST rêveurs fréquents (>1 fois par semaine)	4	22	26
.. Dont Toutes les nuits ou presque	6	21	27



**Question :** De manière générale, lorsque vous vous réveillez, vous souvenez-vous précisément du contenu de vos rêves (tous types confondus) ?

*Base :* aux personnes à qui il arrive de rêver



**89% des Français**  
se souviennent au moins de temps  
en temps du contenu de leurs rêves



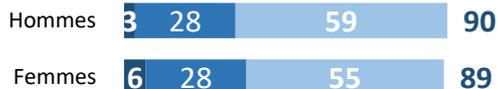
# Zoom sur le profil des personnes se souvenant de leurs rêves



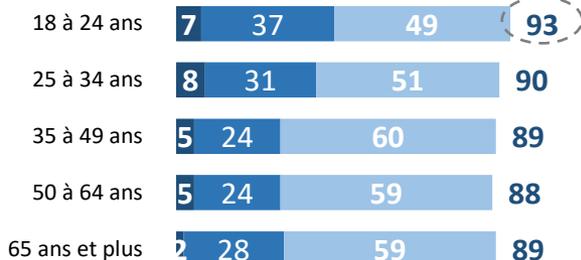
**Note de lecture :** 93% des jeunes de 18 à 24 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **89%**

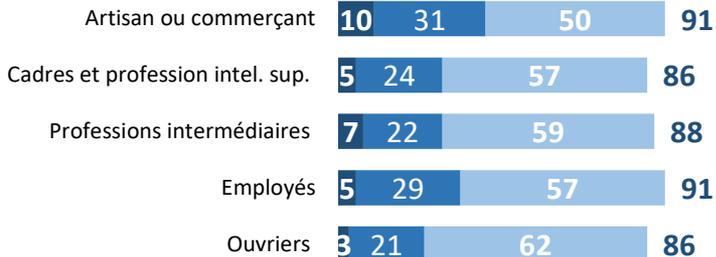
## Sexe



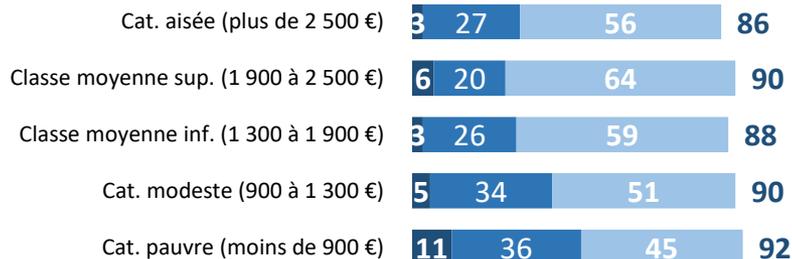
## Age



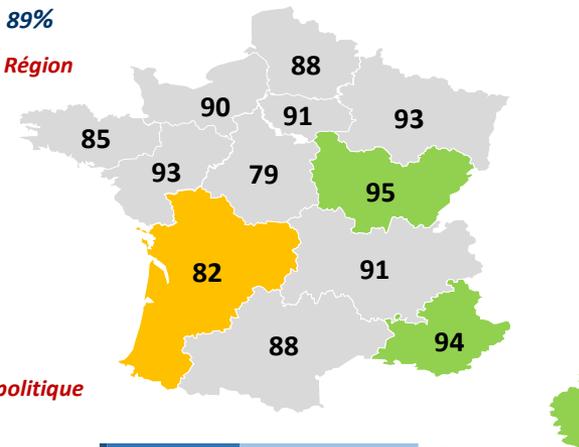
## Catégorie socioprofessionnelle



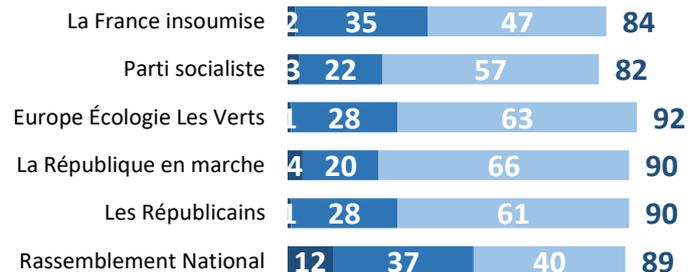
## Revenus mensuels net par individu



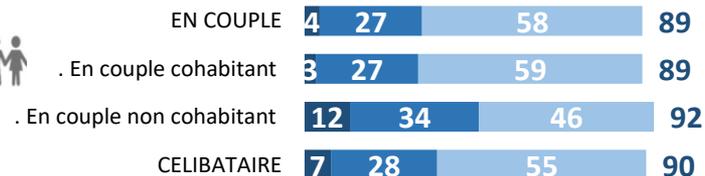
## Région



## Proximité politique



## Statut marital

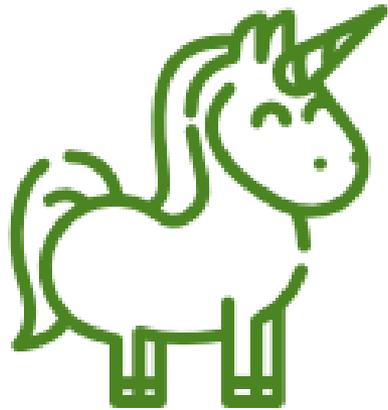


## Fréquence des rêves

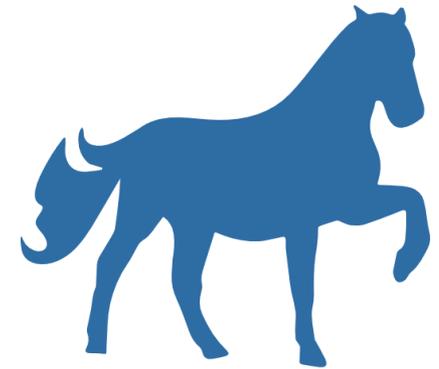
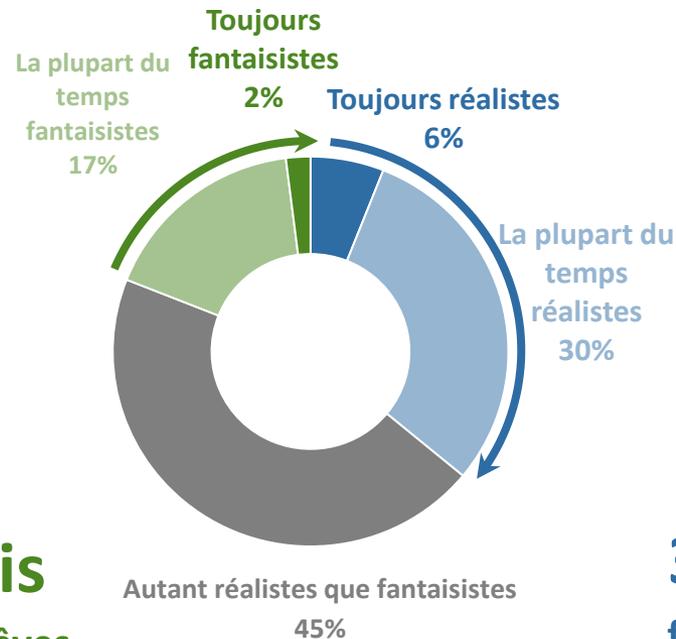


**Question :** En général, vos rêves (tous types confondus) sont-ils plutôt terre à terre et réalistes ou plutôt fantaisistes et irréels ?

*Base : aux personnes à qui il arrive de rêver*



**19% des Français**  
font majoritairement des rêves  
fantaisistes



**36% des Français**  
font majoritairement des rêves  
réalistes



# Zoom sur le profil des personnes faisant majoritairement des rêves fantaisistes



**Note de lecture** : 25% des 50 à 64 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **19%**

## Sexe



Hommes	2	15	17
Femmes	3	19	22

## Age



18 à 24 ans	1	10	11
25 à 34 ans	1	15	16
35 à 49 ans	4	13	17
50 à 64 ans	3	22	25
65 ans et plus	1	21	22

## Catégorie socioprofessionnelle



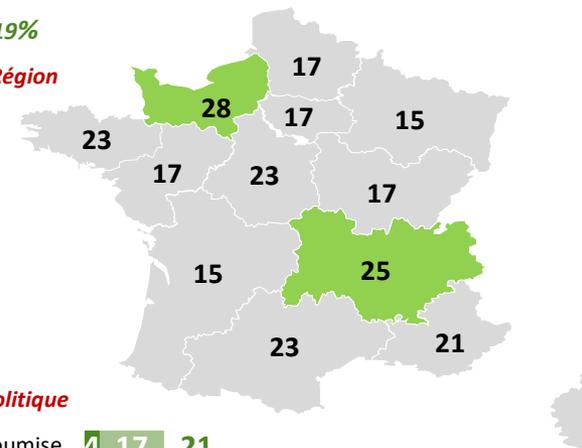
Artisan ou commerçant	1	12	13
Cadres et profession intel. sup.	4	20	24
Professions intermédiaires	2	21	23
Employés	3	18	21
Ouvriers	4	13	17

## Revenus mensuels net par individu



Cat. aisée (plus de 2 500 €)	1	20	21
Classe moyenne sup. (1 900 à 2 500 €)	2	22	24
Classe moyenne inf. (1 300 à 1 900 €)	1	19	20
Cat. modeste (900 à 1 300 €)	5	13	18
Cat. pauvre (moins de 900 €)	3	13	16

## Région



## Proximité politique

La France insoumise	4	17	21
Parti socialiste	6	30	36
Europe Écologie Les Verts	0	19	19
La République en marche	0	26	26
Les Républicains	0	7	7
Rassemblement National	3	19	22

## Statut marital



EN COUPLE	2	18	20
. En couple cohabitant	2	17	19
. En couple non cohabitant	1	21	22
CELIBATAIRE	3	16	19

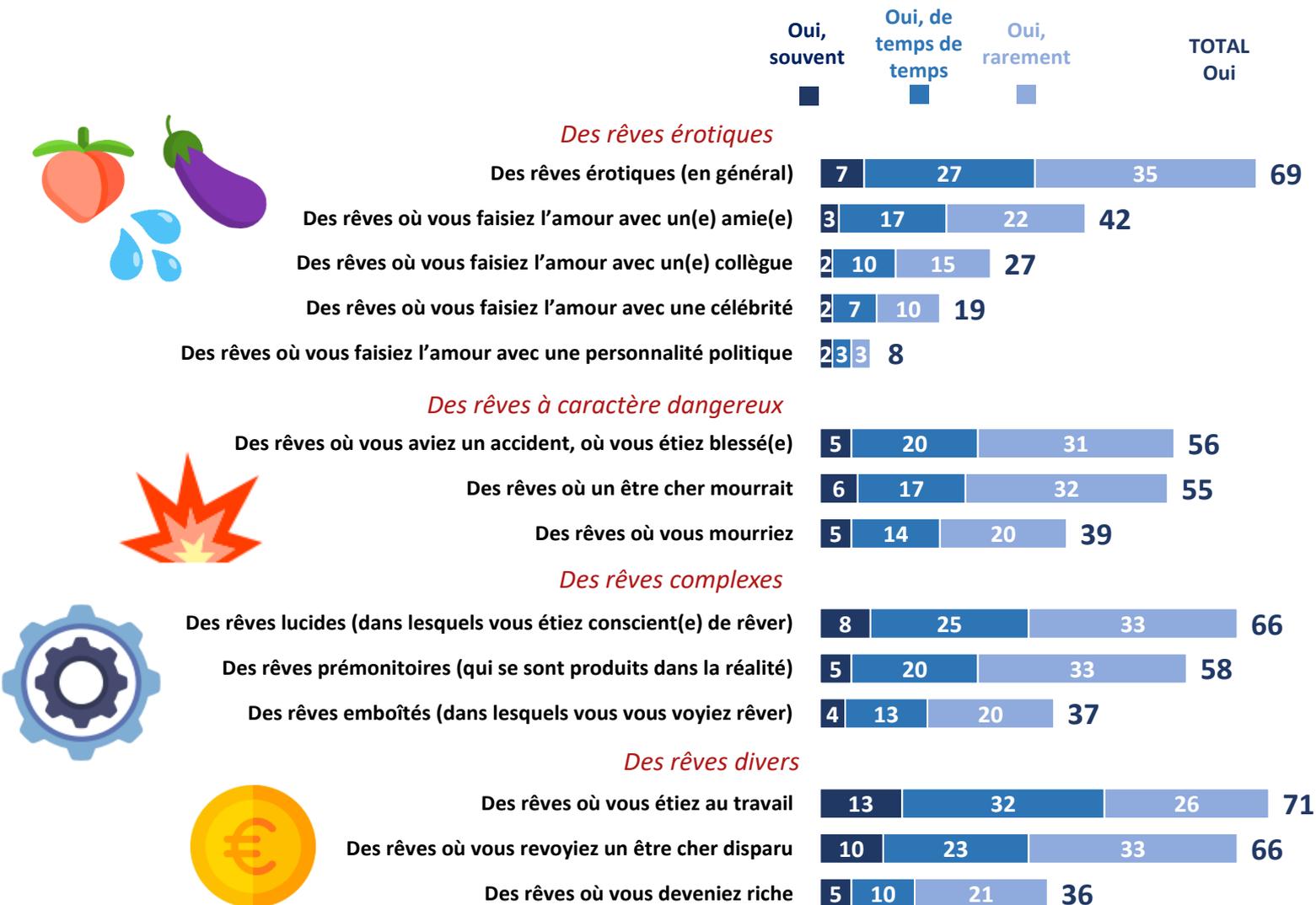
## Fréquence des rêves

. ST rêveurs fréquents (>1 fois par semaine)	2	16	18
.. Dont Toutes les nuits ou presque	3	19	22



## Question : Plus précisément, avez-vous déjà fait les rêves suivants ?

Base : aux personnes à qui il arrive de rêver



**Question :** Plus précisément, avez-vous déjà fait les rêves suivants ?

*Base : aux personnes à qui il arrive de rêver*

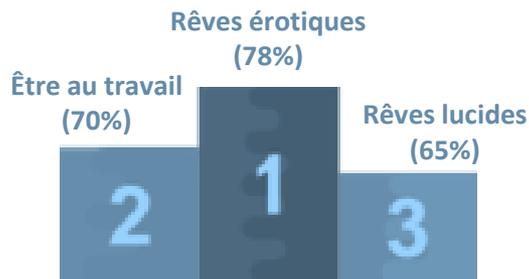
## Top 3 - Femmes



## Top 3 – Moins de 35 ans



## Top 3 - Hommes



## Top 3 - 35 ans et plus





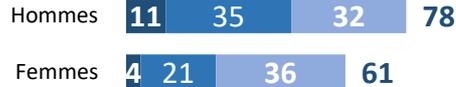
# Zoom sur le profil des personnes ayant déjà fait des rêves érotiques



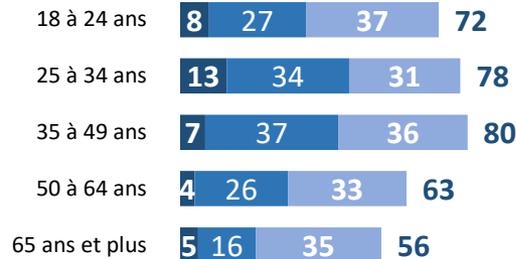
**Note de lecture :** 80% des professions intermédiaires sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **69%**

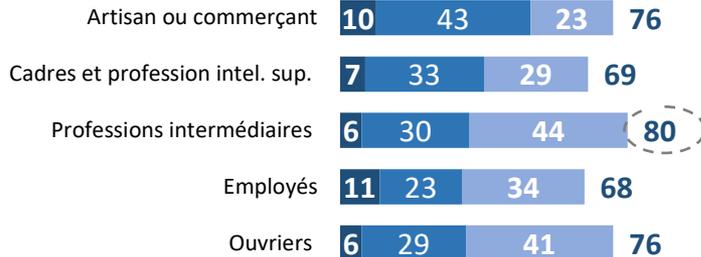
## Sexe



## Age



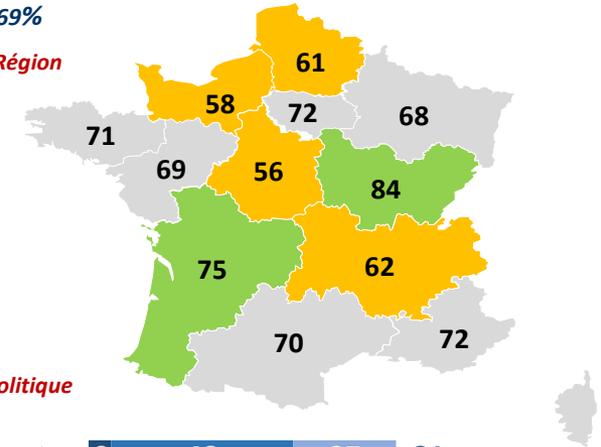
## Catégorie socioprofessionnelle



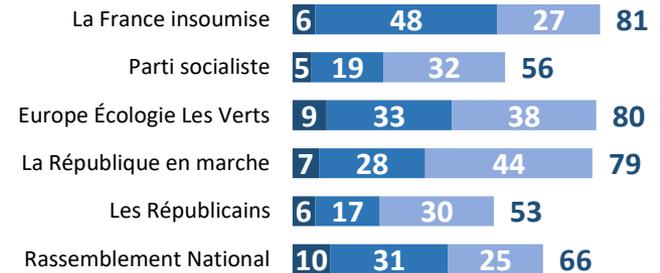
## Revenus mensuels net par individu



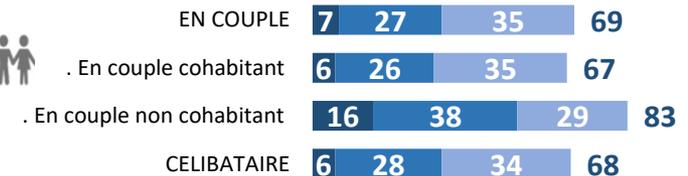
## Région



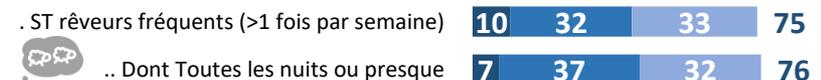
## Proximité politique



## Statut marital



## Fréquence des rêves





# Zoom sur le profil des personnes ayant déjà fait des rêves où elles étaient au travail



**Note de lecture :** 87% des professions intermédiaires sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **71%**

## Sexe



Hommes **12** 32 26 **70**

Femmes **13** 32 27 **72**

## Age



18 à 24 ans **14** 31 24 **69**

25 à 34 ans **19** 23 28 **70**

35 à 49 ans **11** 34 29 **74**

50 à 64 ans **10** 36 27 **73**

65 ans et plus **12** 33 24 **69**

## Catégorie socioprofessionnelle



Artisan ou commerçant **17** 34 18 **69**

Cadres et profession intel. sup. **17** 30 25 **72**

Professions intermédiaires **13** 42 32 **87**

Employés **17** 23 35 **75**

Ouvriers **10** 34 26 **70**

## Revenus mensuels net par individu

Cat. aisée (plus de 2 500 €) **16** 31 26 **73**

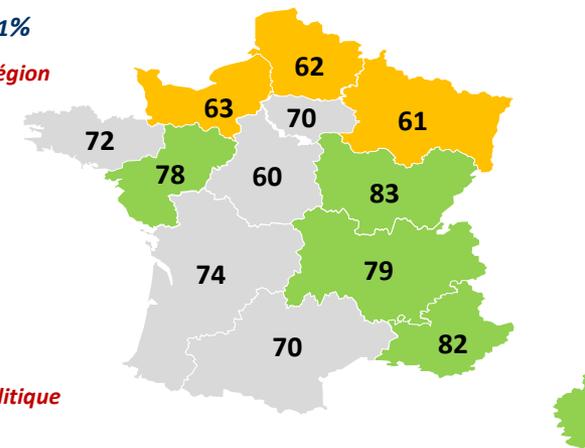
Classe moyenne sup. (1 900 à 2 500 €) **12** 35 31 **78**

Classe moyenne inf. (1 300 à 1 900 €) **15** 35 27 **77**

Cat. modeste (900 à 1 300 €) **9** 31 24 **64**

Cat. pauvre (moins de 900 €) **13** 29 23 **65**

## Région



## Proximité politique

La France insoumise	<b>19</b>	32	19	<b>70</b>
Parti socialiste	<b>11</b>	29	36	<b>76</b>
Europe Écologie Les Verts	<b>11</b>	36	29	<b>76</b>
La République en marche	<b>12</b>	31	29	<b>72</b>
Les Républicains	<b>9</b>	28	27	<b>64</b>
Rassemblement National	<b>17</b>	28	14	<b>59</b>

## Statut marital



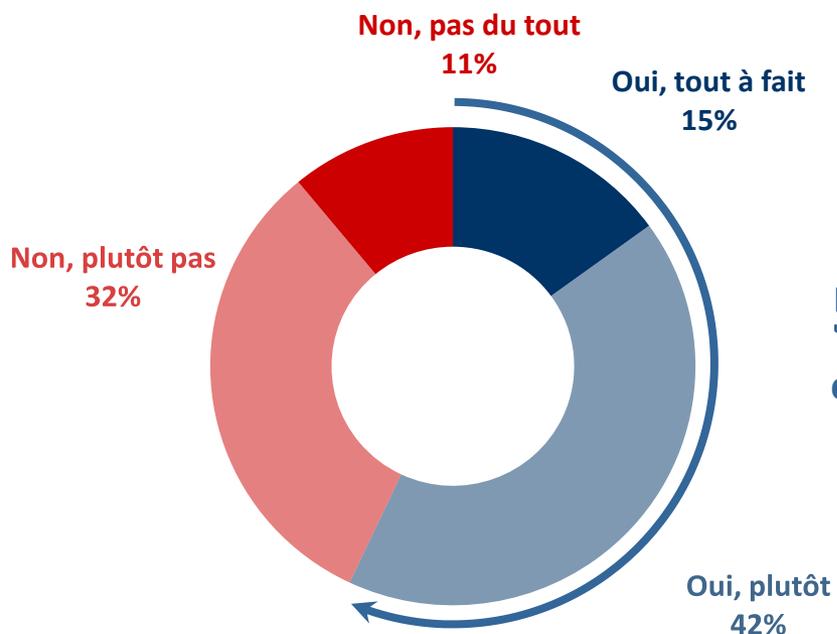
EN COUPLE	<b>14</b>	30	27	<b>71</b>
. En couple cohabitant	<b>14</b>	30	27	<b>71</b>
. En couple non cohabitant	<b>19</b>	27	23	<b>69</b>
CELIBATAIRE	<b>9</b>	37	26	<b>72</b>

## Fréquence des rêves

. ST rêveurs fréquents (>1 fois par semaine)	<b>17</b>	35	24	<b>76</b>
.. Dont Toutes les nuits ou presque	<b>21</b>	34	23	<b>78</b>



**Question :** Vous-mêmes, croyez-vous aux rêves prémonitoires, c'est-à-dire au fait qu'on puisse rêver d'événements ou de situations avant qu'ils se produisent dans la réalité ?



**57%** des Français  
croient aux rêves prémonitoires



# Zoom sur le profil des personnes croyant aux rêves prémonitoires



Note de lecture : 80% des artisans, commerçants sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à 57%

## Sexe



Hommes	15	37	52
Femmes	14	48	62

## Age



18 à 24 ans	23	29	52
25 à 34 ans	11	42	53
35 à 49 ans	20	49	69
50 à 64 ans	14	49	63
65 ans et plus	8	36	44

## Catégorie socioprofessionnelle



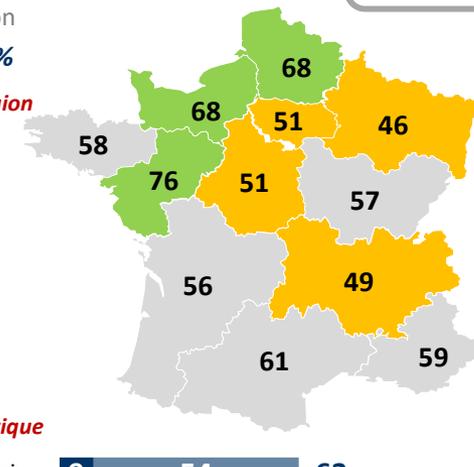
Artisan ou commerçant	23	57	80
Cadres et profession intel. sup.	8	34	42
Professions intermédiaires	12	50	62
Employés	20	51	71
Ouvriers	19	54	73

## Revenus mensuels net par individu



Cat. aisée (plus de 2 500 €)	9	40	49
Classe moyenne sup. (1 900 à 2 500 €)	9	40	49
Classe moyenne inf. (1 300 à 1 900 €)	16	49	65
Cat. modeste (900 à 1 300 €)	16	39	55
Cat. pauvre (moins de 900 €)	20	43	63

## Région



## Proximité politique

La France insoumise	9	54	63
Parti socialiste	13	26	39
Europe Écologie Les Verts	14	40	54
La République en marche	7	37	44
Les Républicains	18	47	65
Rassemblement National	27	52	79

## Statut marital



EN COUPLE	14	44	58
. En couple cohabitant	14	44	58
. En couple non cohabitant	12	48	60
CELIBATAIRE	15	38	53

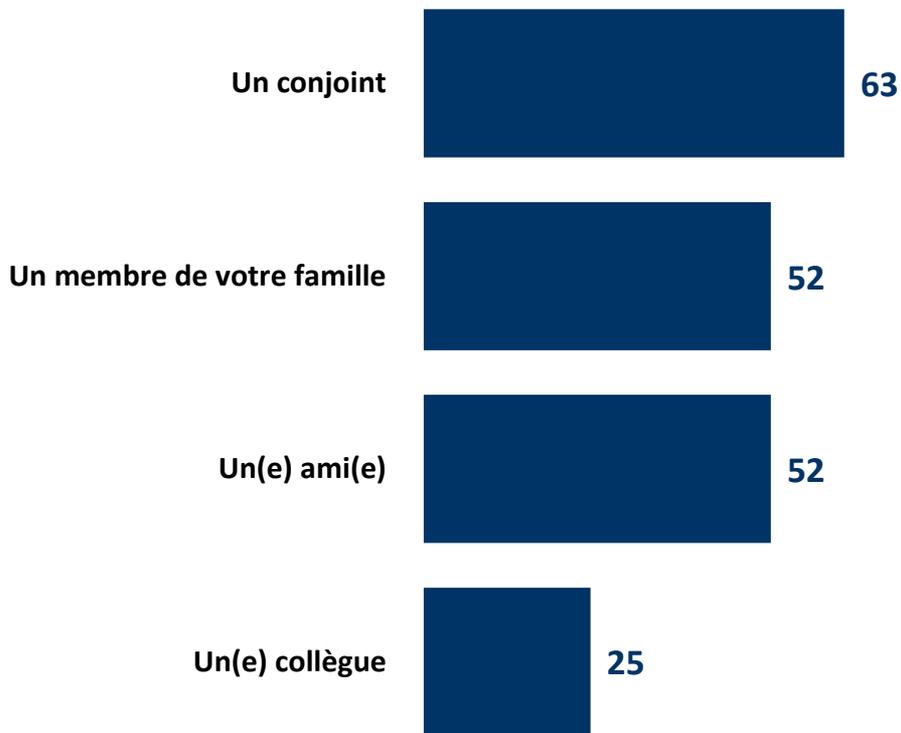
## Fréquence des rêves



Total personnes qui rêvent	15	44	59
. ST rêveurs fréquents (>1 fois par semaine)	19	44	63
.. Dont Toutes les nuits ou presque	23	38	61
Personnes ne rêvant jamais	12	17	29

**Question :** Avez-vous déjà parlé du contenu de vos rêves (tous types confondus) avec les personnes suivantes ?

*Base : aux personnes à qui il arrive de rêver*

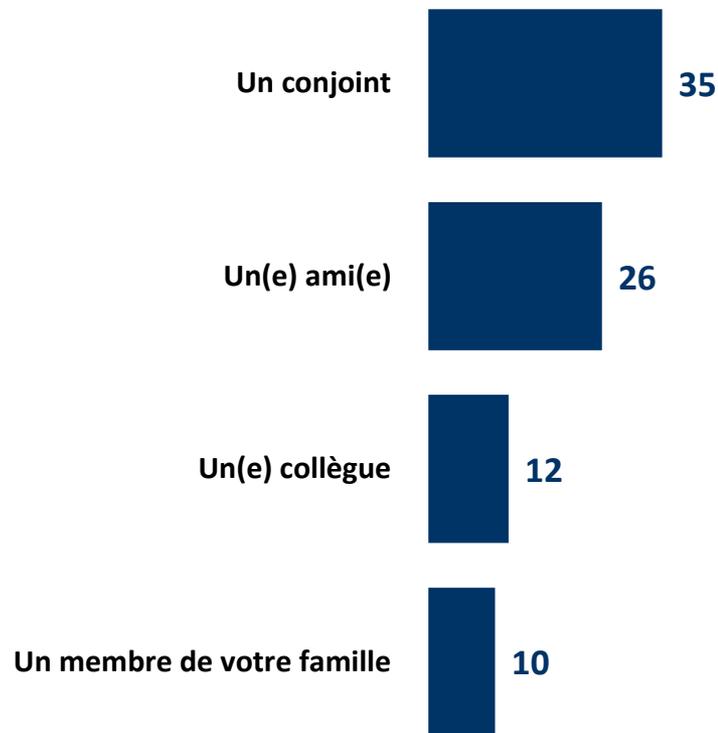


**Question :** Avez-vous déjà parlé du contenu de vos rêves érotiques avec les personnes suivantes ?

*Base : aux personnes à qui il arrive de faire des rêves érotiques*



Réponses : « Oui »





# Zoom sur le profil des personnes ayant déjà parlé du contenu d'un de leurs rêves avec un conjoint



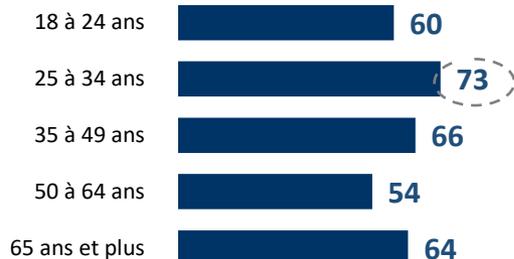
**Note de lecture** : 73% des 25 à 34 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **63%**

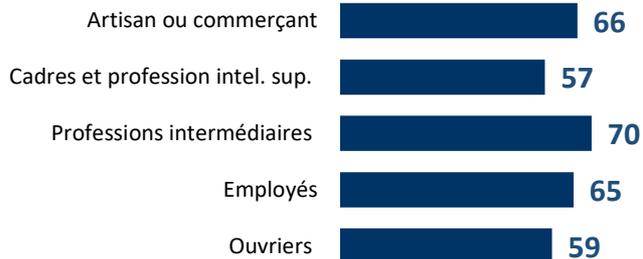
## Sexe



## Age



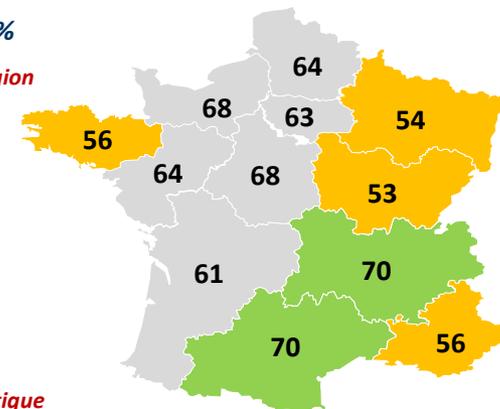
## Catégorie socioprofessionnelle



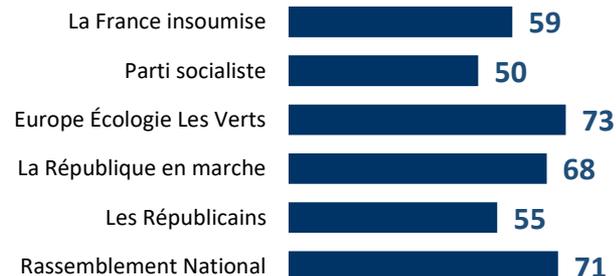
## Revenus mensuels net par individu



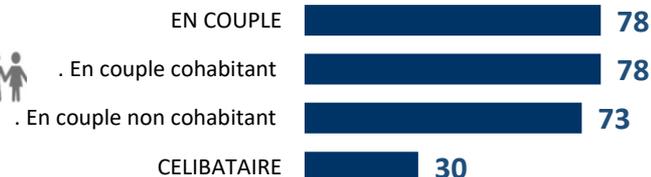
## Région



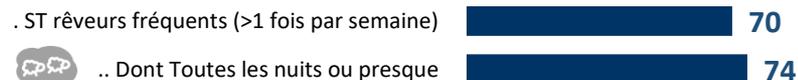
## Proximité politique



## Statut marital



## Fréquence des rêves





# Zoom sur le profil des personnes ayant déjà parlé du contenu d'un de leurs rêves avec un(e) ami(e)

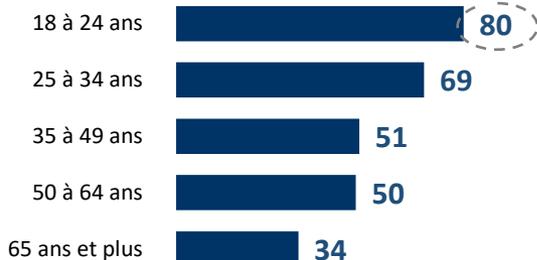


**Note de lecture :** 80% des jeunes de 18 à 24 ans sont dans cette situation  
 Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **52%**

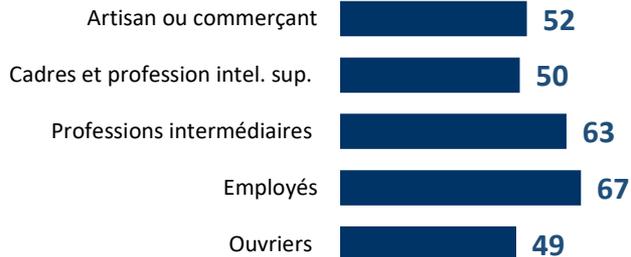
## Sexe



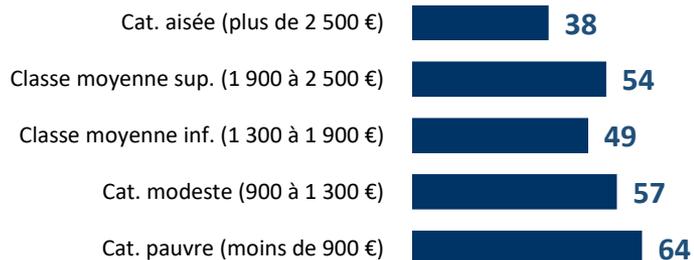
## Age



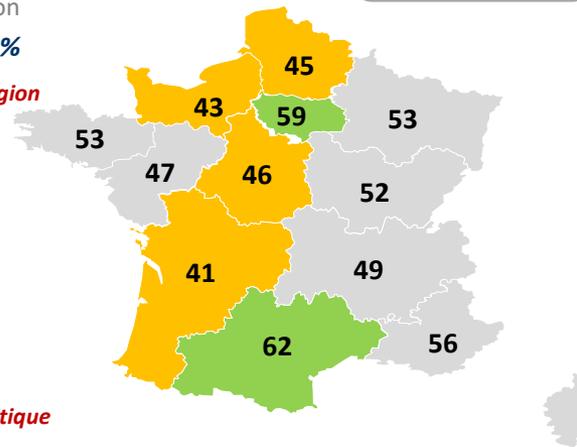
## Catégorie socioprofessionnelle



## Revenus mensuels net par individu



## Région



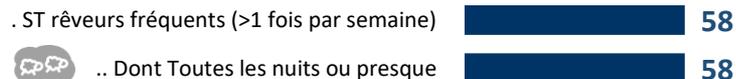
## Proximité politique



## Statut marital



## Fréquence des rêves





# Zoom sur le profil des personnes ayant déjà parlé du contenu d'un de leurs rêves érotiques avec un conjoint

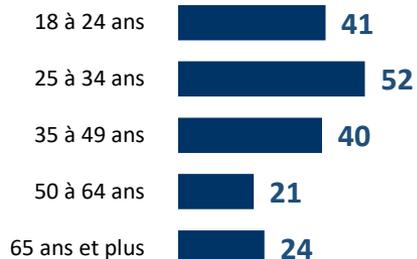


**Note de lecture** : 66% des artisans, commerçants sont dans cette situation

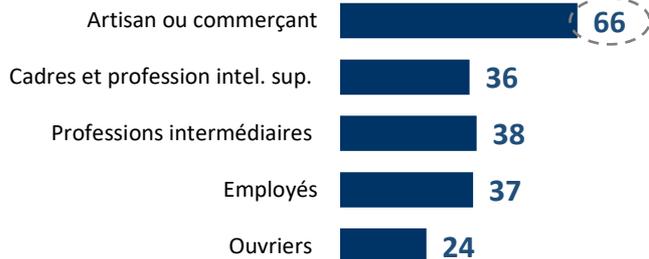
Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **35%**



### Age



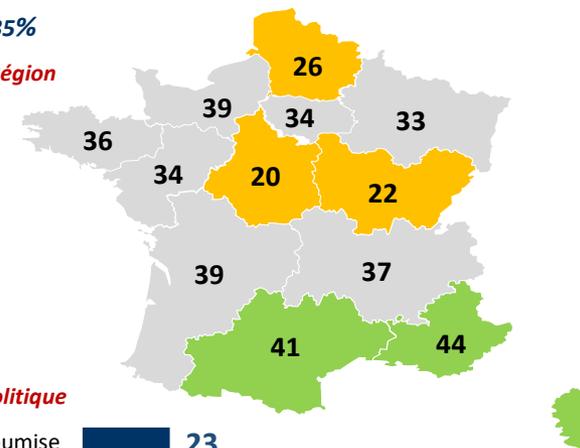
### Catégorie socioprofessionnelle



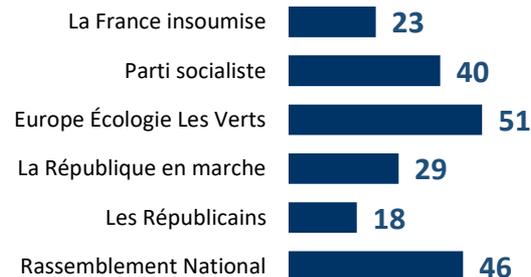
### Revenus mensuels net par individu



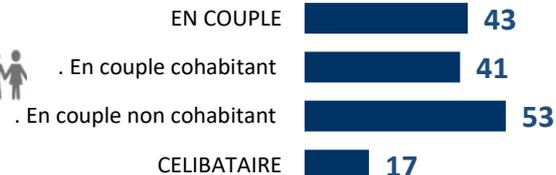
### Région



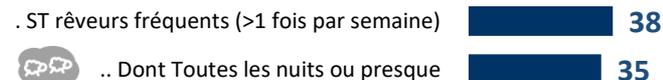
### Proximité politique



### Statut marital



### Fréquence des rêves





# Zoom sur le profil des personnes ayant déjà parlé du contenu d'un de leurs rêves érotiques avec un(e) ami(e)



**Note de lecture :** 45% des jeunes de 18 à 24 ans sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **26%**



Hommes **23**

Femmes **29**

## Age

18 à 24 ans **45**

25 à 34 ans **42**

35 à 49 ans **25**

50 à 64 ans **20**

65 ans et plus **8**



## Catégorie socioprofessionnelle

Artisan ou commerçant **18**

Cadres et profession intel. sup. **22**

Professions intermédiaires **30**

Employés **36**

Ouvriers **25**



## Revenus mensuels net par individu

Cat. aisée (plus de 2 500 €) **18**

Classe moyenne sup. (1 900 à 2 500 €) **23**

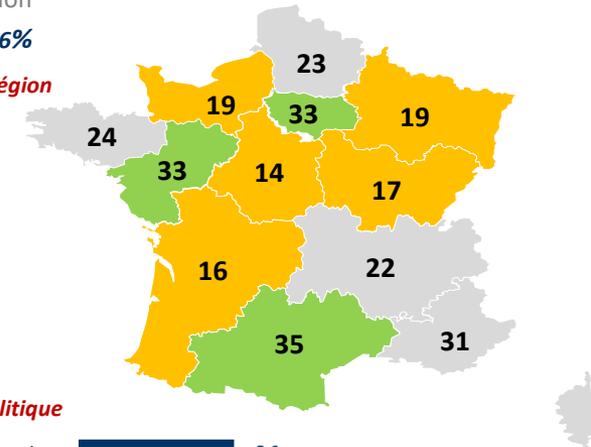
Classe moyenne inf. (1 300 à 1 900 €) **19**

Cat. modeste (900 à 1 300 €) **32**

Cat. pauvre (moins de 900 €) **42**



## Région



## Proximité politique

La France insoumise **41**

Parti socialiste **21**

Europe Écologie Les Verts **27**

La République en marche **20**

Les Républicains **15**

Rassemblement National **25**

## Statut marital

EN COUPLE **22**



. En couple cohabitant **18**

. En couple non cohabitant **50**

CELIBATAIRE **35**

## Fréquence des rêves

. ST rêveurs fréquents (>1 fois par semaine) **28**

.. Dont Toutes les nuits ou presque **27**



**Question :** Vous personnellement, vous est-il déjà arrivé que l'un de vos rêves (tous types confondus)... ?

*Base :* aux personnes à qui il arrive de rêver

Réponses : « Oui »



**Vous ait marqué pendant plusieurs mois ou années après l'avoir fait**

40



**Vous ait fait apprécier davantage un proche dont vous avez rêvé**

18



**Ait pesé sur une décision importante que vous avez prise pour votre vie**

15



**Vous ait fait apprécier moins un proche dont vous avez rêvé**

14



# Zoom sur le profil des personnes ayant déjà été marqué par un rêve pendant plusieurs mois ou années après l'avoir fait



**Note de lecture :** 68% des artisans, commerçants sont dans cette situation  
 Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **40%**



Hommes **34**  
 Femmes **44**

### Age



18 à 24 ans **51**  
 25 à 34 ans **50**  
 35 à 49 ans **47**  
 50 à 64 ans **37**  
 65 ans et plus **24**

### Catégorie socioprofessionnelle

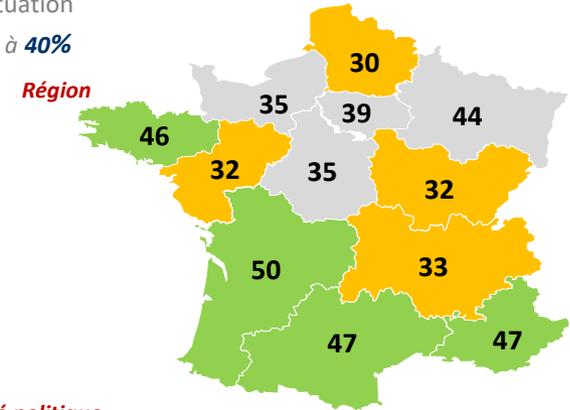


Artisan ou commerçant **68**  
 Cadres et profession intel. sup. **41**  
 Professions intermédiaires **42**  
 Employés **44**  
 Ouvriers **45**

### Revenus mensuels net par individu



Cat. aisée (plus de 2 500 €) **32**  
 Classe moyenne sup. (1 900 à 2 500 €) **32**  
 Classe moyenne inf. (1 300 à 1 900 €) **41**  
 Cat. modeste (900 à 1 300 €) **39**  
 Cat. pauvre (moins de 900 €) **54**



### Proximité politique

La France insoumise **43**  
 Parti socialiste **39**  
 Europe Écologie Les Verts **53**  
 La République en marche **38**  
 Les Républicains **30**  
 Rassemblement National **43**

### Statut marital



EN COUPLE **40**  
 . En couple cohabitant **39**  
 . En couple non cohabitant **50**  
 CELIBATAIRE **39**

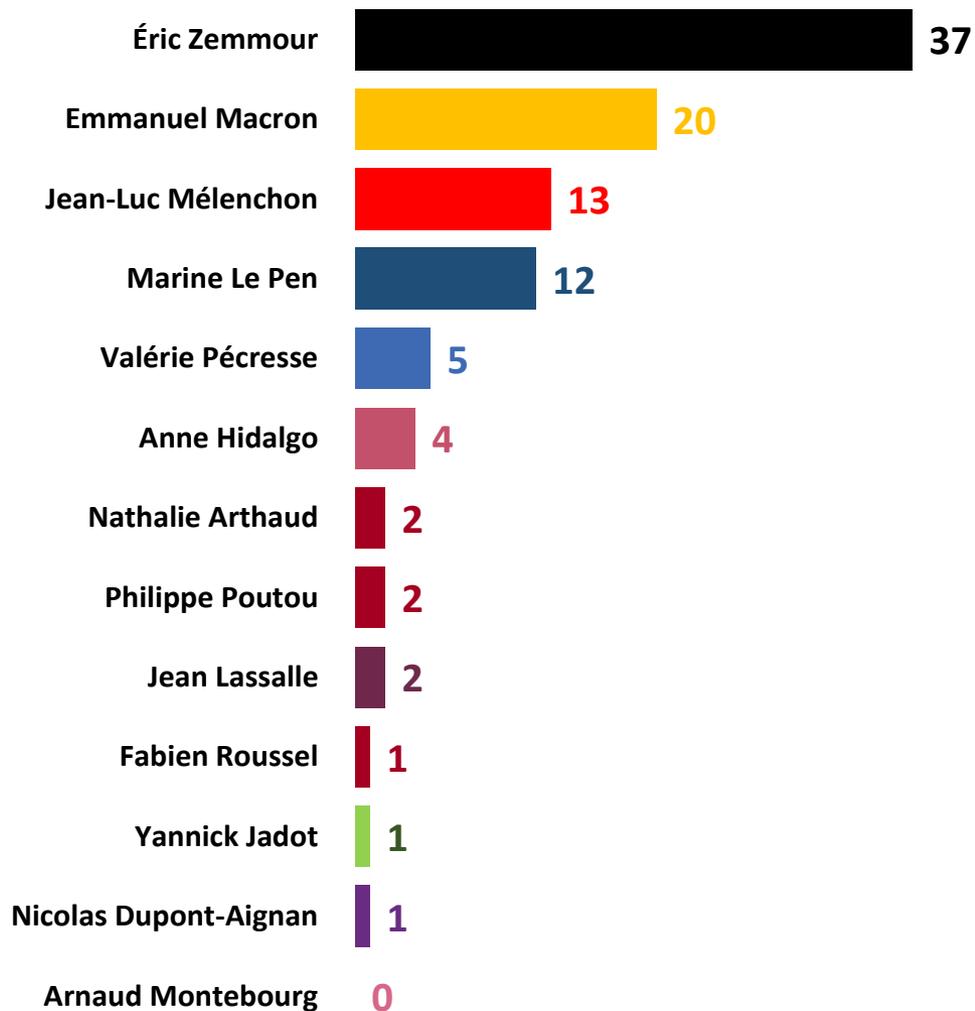
### Fréquence des rêves



. ST rêveurs fréquents (>1 fois par semaine) **45**  
 .. Dont Toutes les nuits ou presque **51**

**Question** : Parmi les candidats suivants à l'élection présidentielle, dans vos pires cauchemars, lequel serait élu président de la République en 2022 ?

Base : ensemble des Français





# Zoom sur le profil des personnes pour lequel le pire cauchemar serait l'élection d'Eric Zemmour comme président de la République en 2022



**Note de lecture :** 63% des sympathisants EELV sont dans cette situation  
 Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **37%**

## Sexe



Hommes	32
Femmes	42

## Age



18 à 24 ans	47
25 à 34 ans	45
35 à 49 ans	38
50 à 64 ans	33
65 ans et plus	33

## Catégorie socioprofessionnelle



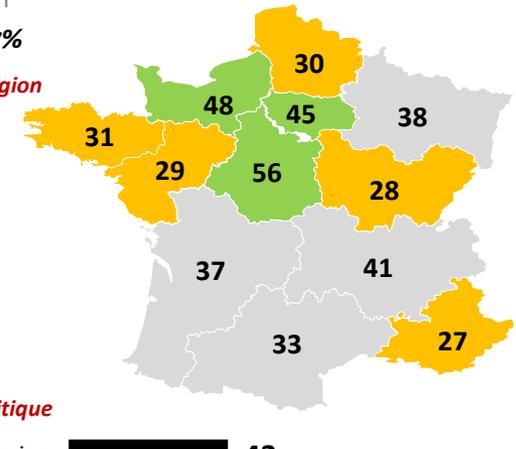
Artisan ou commerçant	29
Cadres et profession intel. sup.	45
Professions intermédiaires	41
Employés	43
Ouvriers	31

## Revenus mensuels net par individu



Cat. aisée (plus de 2 500 €)	38
Classe moyenne sup. (1 900 à 2 500 €)	42
Classe moyenne inf. (1 300 à 1 900 €)	34
Cat. modeste (900 à 1 300 €)	39
Cat. pauvre (moins de 900 €)	38

## Région



## Proximité politique

La France insoumise	42
Parti socialiste	42
Europe Écologie Les Verts	63
La République en marche	51
Les Républicains	14
Rassemblement National	14

## Statut marital



EN COUPLE	35
. En couple cohabitant	36
. En couple non cohabitant	30
CELIBATAIRE	42

## Fréquence des rêves



. ST rêveurs fréquents (>1 fois par semaine)	39
.. Dont Toutes les nuits ou presque	42



# Zoom sur le profil des personnes pour lequel le pire cauchemar serait l'élection d'Emmanuel Macron comme président de la République en 2022



**Note de lecture** : 42% des sympathisants RN sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à 20%

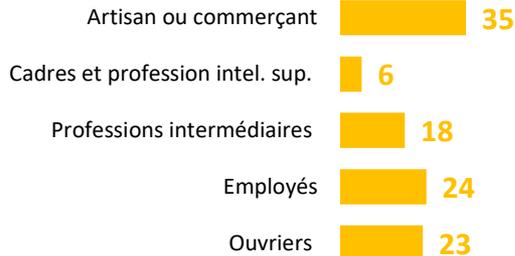
## Sexe



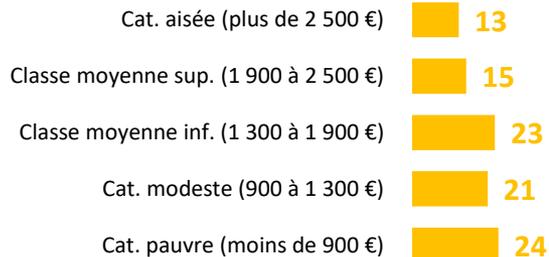
## Age



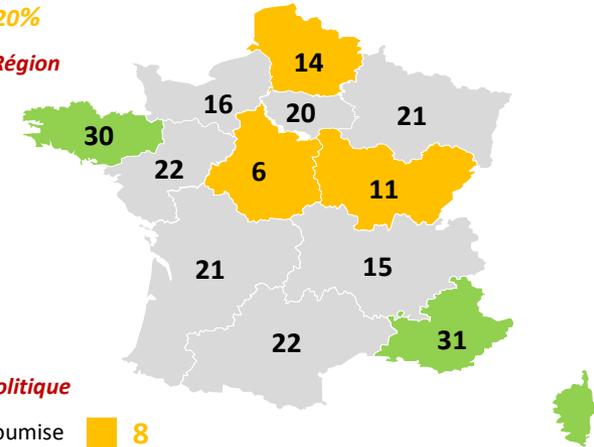
## Catégorie socioprofessionnelle



## Revenus mensuels net par individu



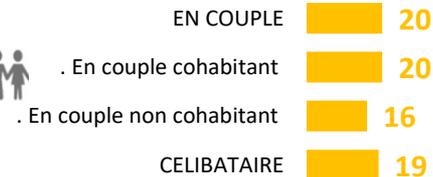
## Région



## Proximité politique



## Statut marital



## Fréquence des rêves

