

“opinionway pour  **STRADA**

Les salariés de bureau et les bonnes résolutions au travail pour l'année prochaine

Décembre 2024



ESOMAR²⁴
Corporate





La méthodologie



“ La méthodologie



Echantillon de **1030 salariés de bureau**, issu d'un échantillon de **1 500 salariés représentatif de la population française salariée** âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 11 au 19 décembre 2024**.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour Strada »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Le profil de l'échantillon



“ Le profil des répondants

Population des employés de bureau.



	Sexe	%
	Hommes	51%
	Femmes	49%



	Age	%
	Moins de 35 ans	30%
	35 à 49 ans	43%
	50 ans et plus	27%



	Activité professionnelle	%
	Catégories socioprofessionnelles supérieures	58%
	Catégories socioprofessionnelles inférieures	42%



	Statut	%
	Salariés du secteur privé	67%
	Salariés du secteur public	33%



	Région	%
	Ile-de-France	25%
	Nord ouest	23%
	Nord Est	19%
	Sud ouest	8%
	Sud est	25%



	Taille d'entreprise	%
	TPE (1 à 9 salariés)	8%
	PME (10 à 249 salariés)	41%
	ETI (250 à 4 999 salariés)	28%
	Grand groupe (5 000 salariés et plus)	21%
	Ne sait pas	2%



	Secteur d'activité	%
	Industrie/BTP	22%
	Commerce, transports, hébergement et restauration	15%
	Services	63%



Les résultats

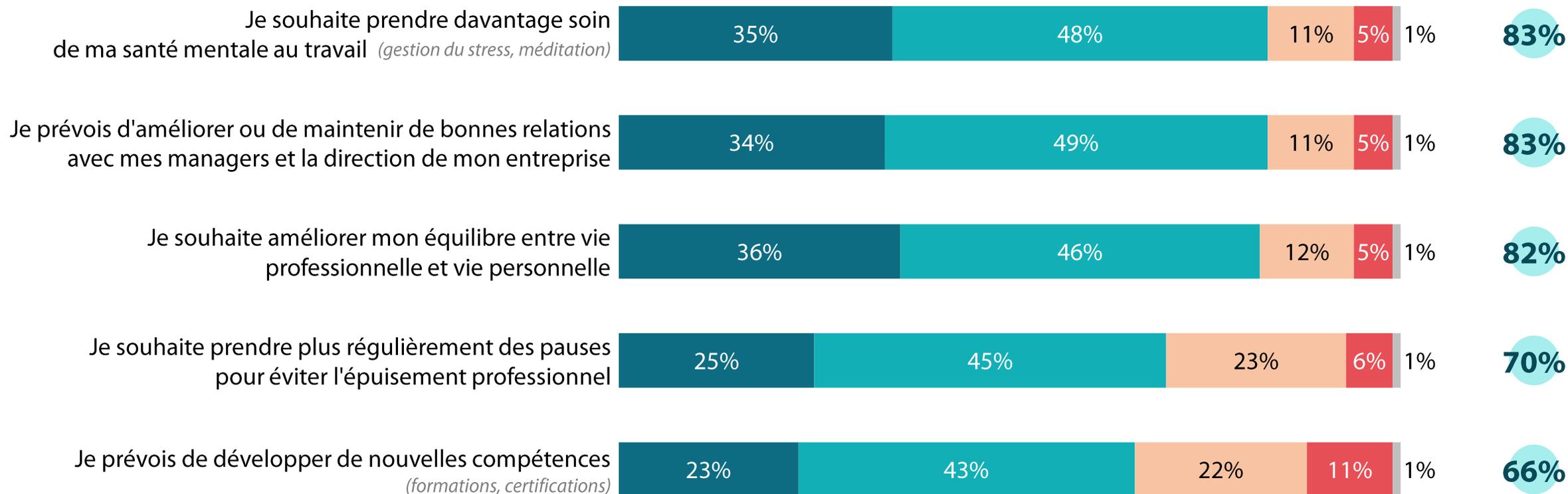


“ Les bonnes résolutions au travail pour l’année prochaine



Q. Parlons bonnes résolutions au travail pour 2025.
Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

D'accord



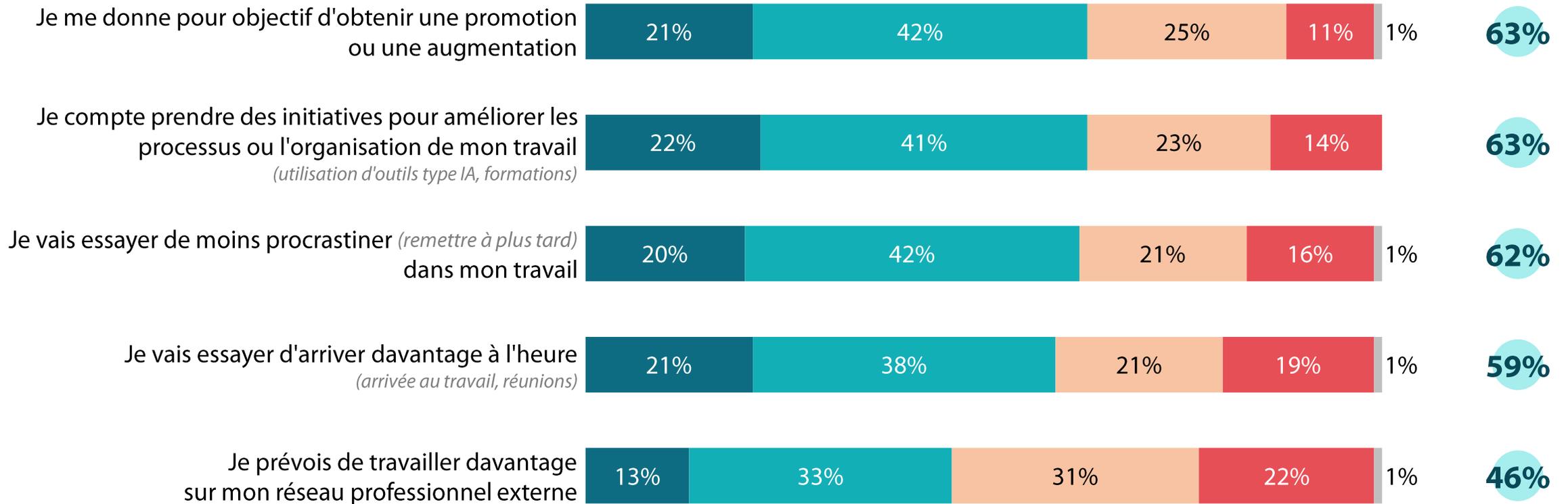
● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas du tout d'accord ● NSP

“ Les bonnes résolutions au travail pour l’année prochaine



Q. Parlons bonnes résolutions au travail pour 2025.
Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

D'accord



● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas du tout d'accord ● NSP



Les bonnes résolutions au travail pour l'année prochaine



Q. Parlons bonnes résolutions au travail pour 2025.

Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

	% D'accord	Sexe		Age			Statut		Revenu mensuel du foyer			
		Homme	Femme	Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	CSP +	CSP -	Moins de 2 000 €	2 000 à 3 499 €	3 500 à 4 999 €	5 000 € ou plus
Je souhaite prendre davantage soin de ma santé mentale au travail	83%	83%	84%	86%	83%	82%	82%	86%	82%	85%	83%	80%
Je prévois d'améliorer ou de maintenir de bonnes relations avec mes managers et la direction de mon entreprise	83%	82%	83%	85%	80%	84%	82%	83%	80%	82%	84%	83%
Je souhaite améliorer mon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle	82%	84%	81%	82%	82%	83%	82%	83%	76%	84%	84%	83%
Je souhaite prendre plus régulièrement des pauses pour éviter l'épuisement professionnel	70%	72%	68%	70%	68%	73%	69%	72%	69%	70%	71%	70%
Je prévois de développer de nouvelles compétences	66%	69%	63%	78%	65%	57%	68%	64%	64%	66%	67%	68%
Je me donne pour objectif d'obtenir une promotion ou une augmentation	63%	66%	60%	72%	60%	58%	63%	63%	68%	62%	59%	65%
Je compte prendre des initiatives pour améliorer les processus ou l'organisation de mon travail	63%	69%	56%	73%	61%	54%	65%	59%	65%	62%	63%	61%
Je vais essayer de moins procrastiner dans mon travail	62%	64%	59%	69%	60%	55%	59%	66%	63%	63%	61%	59%
Je vais essayer d'arriver davantage à l'heure	59%	62%	56%	68%	55%	57%	57%	63%	72%	58%	58%	48%
Je prévois de travailler davantage sur mon réseau professionnel externe	46%	52%	39%	62%	41%	36%	46%	45%	53%	43%	45%	44%



Les bonnes résolutions au travail pour l'année prochaine



1030 Employés de bureau

Q. Parlons bonnes résolutions au travail pour 2025.

Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

	% D'accord	Secteur			Taille d'entreprise			
		Industrie et BTP	Commerce	Services	TPE	PME	ETI	Grand groupe
Je souhaite prendre davantage soin de ma santé mentale au travail	83%	82%	86%	84%	81%	85%	85%	81%
Je prévois d'améliorer ou de maintenir de bonnes relations avec mes managers et la direction de mon entreprise	83%	83%	89%	81%	77%	83%	85%	81%
Je souhaite améliorer mon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle	82%	81%	85%	82%	82%	82%	84%	83%
Je souhaite prendre plus régulièrement des pauses pour éviter l'épuisement professionnel	70%	71%	73%	70%	57%	73%	70%	74%
Je prévois de développer de nouvelles compétences	66%	71%	69%	64%	58%	71%	62%	66%
Je me donne pour objectif d'obtenir une promotion ou une augmentation	63%	68%	66%	61%	63%	64%	68%	58%
Je compte prendre des initiatives pour améliorer les processus ou l'organisation de mon travail	63%	65%	66%	61%	52%	65%	65%	61%
Je vais essayer de moins procrastiner dans mon travail	62%	65%	67%	60%	57%	64%	61%	59%
Je vais essayer d'arriver davantage à l'heure	59%	68%	70%	54%	61%	67%	56%	50%
Je prévois de travailler davantage sur mon réseau professionnel externe	46%	56%	50%	42%	40%	50%	46%	41%



La synthèse





Les grands enseignements (1/2)

2025 rimera-t-il avec bien-être au travail ?

- A l'orée de cette nouvelle année, les employés de bureau se fixent de nouvelles priorités. **Le bien-être au travail en fait largement partie : huit personnes sur dix souhaitent prendre davantage soin de leur santé mentale au travail** (83%). Le bien-être au travail passe aussi par un meilleur équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle (82%), ainsi que par des pauses plus régulières pour éviter l'épuisement professionnel (70%).
 - Si la santé mentale apparaît comme une problématique davantage prise en compte par la jeune génération, les salariés seniors ne l'ignorent pas pour autant : 82% des personnes ayant 50 ans ou plus souhaitent prendre davantage soin de leur santé mentale, soit presque autant que les 35-49 ans (83%) et que les moins de 35 ans (86%). De la même manière, améliorer son équilibre vie professionnelle – vie personnelle ou encore vouloir faire des pauses plus régulières ne varient pas selon l'âge (entre 82% et 83% pour la première bonne résolution et entre 68% et 73% pour la seconde).
- Le bien-être au travail peut également passer par les relations sociales entretenues sur le lieu de travail et notamment l'amélioration – ou a minima le maintien – des bonnes relations avec ses managers / sa direction (83%).

En parallèle des préoccupations de santé mentale, les salariés veulent aussi progresser et s'investir pour leur entreprise

- Se mettre au sport ou mieux manger ont leurs corollaires au travail. En l'occurrence, **les salariés de bureau veulent développer de nouvelles compétences (66%) ou encore améliorer les processus et l'organisation interne (63%)**. Ces formes d'investissement peuvent être motivées par l'objectif affiché par deux salariés de bureau sur trois : obtenir une promotion ou une augmentation (63%).
 - Au début de leur carrière et ayant encore un large nombre de défis devant eux, les salariés de bureau de moins de 35 ans ont à cœur de développer de nouvelles compétences (78% vs 65% des personnes âgées de 35 à 49 ans et 57% des 50 ans et plus) et de prendre des initiatives (73% vs 61% et 54%). Ils ont également davantage l'objectif de décrocher une promotion ou une augmentation (72% vs 60% et 58%).



Les grands enseignements (2/2)

2025 : vers la fin des mauvaises habitudes ?

- Cette recherche de promotion peut également se traduire par un changement d'attitude, l'idée étant d'adopter un comportement plus vertueux au travail. Le rapport au temps du travail est notamment questionné. Ainsi, six sondés sur dix vont essayer de moins procrastiner (62%) et vont faire en sorte d'arriver davantage à l'heure (59%).
 - Encore une fois, les salariés de bureau les plus jeunes espèrent plus souvent qu'avec la nouvelle année, ils retrouveront le droit chemin : 69% ont l'intention de réduire leur procrastination (vs 55% tout de même des 50 ans et plus) et 68% d'arriver plus tôt au travail (mais les salariés seniors sont également 57% dans ce cas).
- Le développement de son réseau professionnel externe à l'entreprise apparait moins comme une priorité pour les employés de bureau que les autres enjeux listés : moins de la moitié - 46% - prévoient de networker davantage en 2025.
 - Développer son réseau professionnel externe à l'entreprise semble davantage être considéré par les hommes (52% contre 39% des femmes) et par les salariés de bureau du secteur de l'industrie et du BTP (56%, contre 50% de ceux du secteur du commerce et 42% de ceux des services).
 - Enfin, les jeunes se montrent aussi un peu plus sensibles à l'idée de nouer des liens professionnels en-dehors de leur entreprise : 62% comptent s'y atteler plus sérieusement l'an prochain, contre 36% des 50 ans et plus.

WE ARE DIGITAL !

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.



RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





RESTONS CONNECTÉS !

www.opinion-way.com



Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

“opinionway

15 place de la République
75003 Paris

PARIS
CASABLANCA
ALGER
VARSOVIE
ABIDJAN

Vos contacts

Eléonore Quarré

Responsable des études Société – Pôle opinion
equarre@opinion-way.com

Ronan Gouhenant

Chargé d'études senior – Pôle opinion
rgouhenant@opinion-way.com