

Enquête Indice Agirc-Arrco du Vieillir heureux

Changer le regard sur le vieillissement

L'Agirc-Arrco, en partenariat avec la Fabrique Spinoza a mené une enquête auprès d'un échantillon de 1009 personnes âgées de 45 ans et plus pour évaluer leur niveau de satisfaction quant à leurs conditions de vie et la manière dont ils vivent leur avancée en âge. Avec une note moyenne de 6,5 sur 10, l'enquête révèle des seniors plutôt heureux.

Ce sentiment de satisfaction croît avec l'âge pour atteindre un pic (6,7/10) pour la tranche d'âge 65-79 ans avant de redescendre lentement à partir de 80 ans (6,4/10) mais tout en restant à un niveau appréciable et supérieur aux plus jeunes seniors (6,1/10 pour les 45-54 ans).

Parmi les facteurs les plus positivement impactant, on note le cadre de vie (noté 7,3/10) et la perspective de vivre une nouvelle tranche de vie (notée 6,9/10). A l'autre bout du spectre, le facteur « Relations » est l'un des moins bien notés (6,1/10), dénotant des problèmes de solitude notamment chez les jeunes seniors.

Cette enquête apporte la preuve que l'avancée en âge peut être vécue positivement et sereinement et affirme la volonté de l'Agirc-Arrco de changer les représentations que la société a des personnes âgées et du vieillissement.

Cette enquête a été réalisée du 19 juin au 7 juillet 2023 auprès de 1 009 seniors de 45 ans et plus. Chacun a attribué une note sur 10 à 45 items répartis en 7 catégories : habitat, santé et bonheur, nouvelle vie, activité et engagement, modes de vie, relations, vieillesse et vieillissement.

Méthodologie :

Étude menée du 19 juin au 7 juillet 2023 sur un échantillon national représentatif de 1009 personnes âgées de 45 ans et plus interrogé en ligne sous système CAWI (Computer Assisted Web Interview).

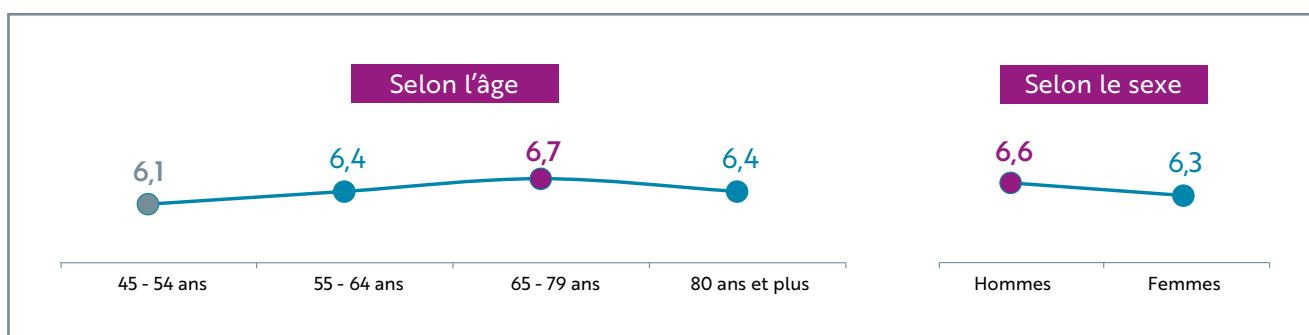
L'échantillon a été raisonné sur les strates d'âges et redressé selon la méthode des quotas sur les variables : sexe, âge, profession, catégorie d'agglomération, région selon les données INSEE.

Les résultats tiennent compte des marges d'erreurs statistiques auprès d'échantillons de 1 000 répondants de +/-2 à 3% pour les pourcentages.

Enquête Indice Agirc-Arrco du Vieillir heureux

Des seniors plutôt heureux, crescendo jusqu'à 80 ans

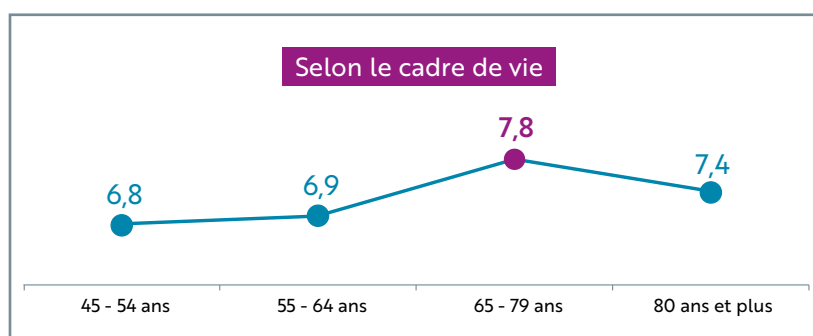
- L'indice global moyen de 6,5/10 montre des seniors plutôt heureux.
- L'indice de bonheur augmente avec l'âge jusqu'à 80 ans pour redescendre lentement mais tout en restant à un niveau proche de l'indice moyen (6,4/10).
- Les « jeunes retraités » (65-79 ans) sont les plus heureux (indice de 6,7/10) devant les « jeunes seniors » de 55-64 ans (indice 6,4/10) et de 45-54 ans (6,1/10). Avec un indice de 6,4/10, les « 80 ans et plus » se situent au même niveau que les jeunes seniors de 55-64 ans. L'indice global moyen est légèrement plus élevé chez les hommes (6,6/10) que chez les femmes (6,3/10).



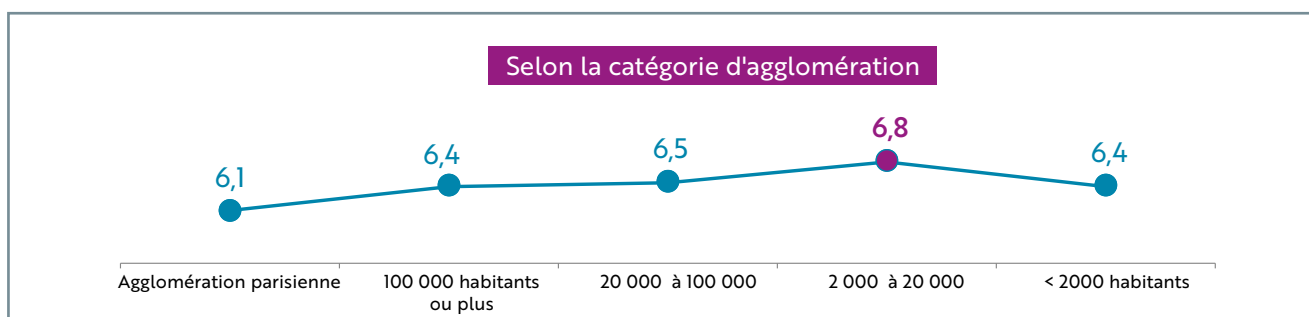
Le cadre de vie : un facteur prépondérant du vieillir heureux

Avec 7,3/10, le facteur le mieux noté de l'indice vieillir heureux est le cadre de vie.

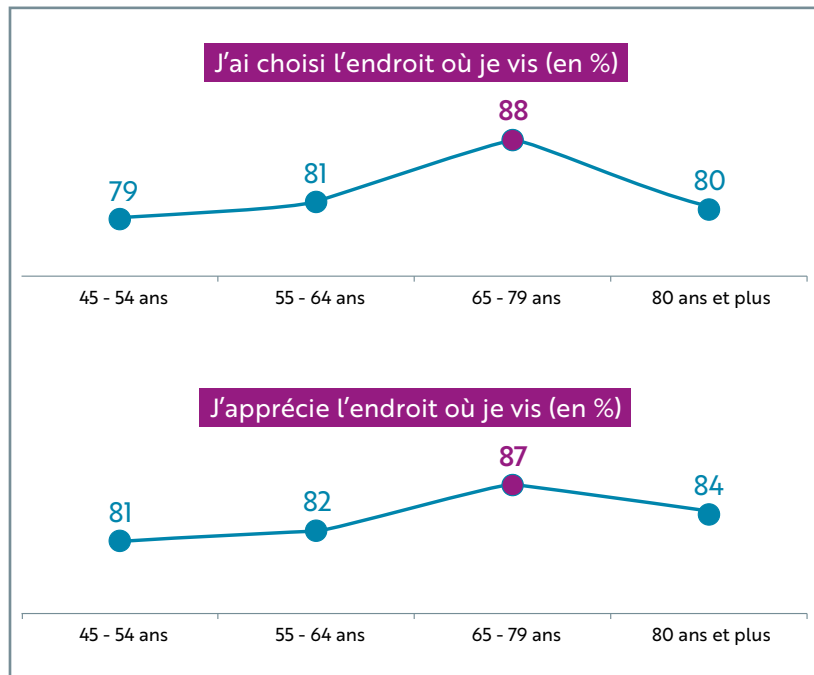
- Une satisfaction qui croît avec l'âge jusqu'à redescendre légèrement pour les plus de 80 ans.



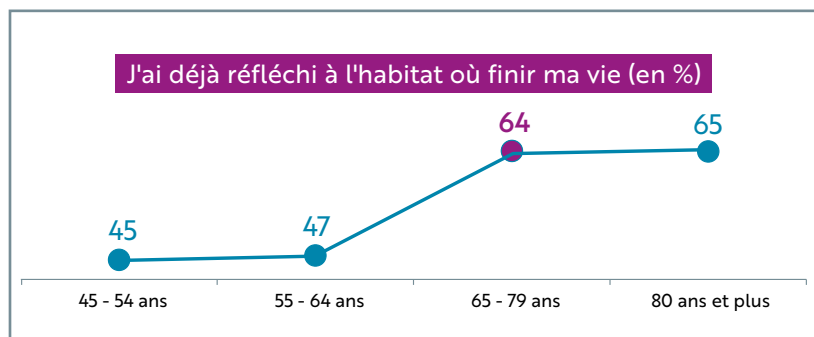
- Les scores de satisfaction les plus élevés se retrouvent chez les personnes vivant dans des villes de 2000 à 20000 habitants ; les scores les plus bas chez les personnes vivant dans des villes soit très petites (moins de 2 000 habitants), soit très grandes (plus de 100 000 habitants).



- 83 % des personnes interrogées déclarent vivre dans un endroit qu'elles ont choisi. Logiquement, 84 % d'entre elles apprécie leur lieu de vie.



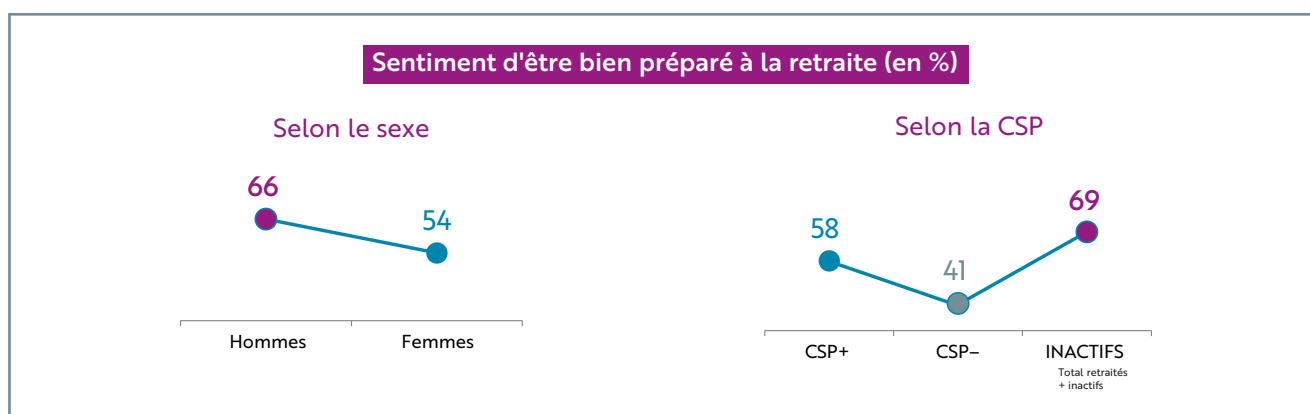
- Les services présents dans leur territoire (services de soins, services publics, commerces) répondent à leurs besoins essentiels pour 82 % d'entre elles et 77 % déclarent pouvoir facilement accéder à des activités, services culturels, lieux de rencontre...
- Une satisfaction qui est aussi à mettre en lien avec le facteur « proximité avec la nature » : l'analyse de corrélation révèle que la nature est l'un des items les plus corrélés à un indice de bonheur élevé. L'indice atteint ainsi 6,8/10 pour les personnes habitant très près ou à proximité d'espaces verts alors qu'il n'est que de 5,7/10 dans le cas contraire.
- En revanche, l'enquête révèle qu'en matière d'habitat, les personnes interrogées ont du mal à se projeter: seules 54 % d'entre elles disent avoir réfléchi ou avoir suffisamment d'information pour choisir l'habitat où finir leur vie. Logiquement, les plus âgés sont mieux informés que les plus jeunes : 65 % pour les 80 ans et plus et 64 % pour les 65-79 ans contre 47 % pour les 55-64 ans et 45 % pour les 45-54 ans.



La retraite : l'attrait d'une nouvelle vie à laquelle se préparer

La possibilité d'une nouvelle vie (manière de vivre, regard sur le monde, projection) est une dimension de l'indice bien notée à 6,9/10.

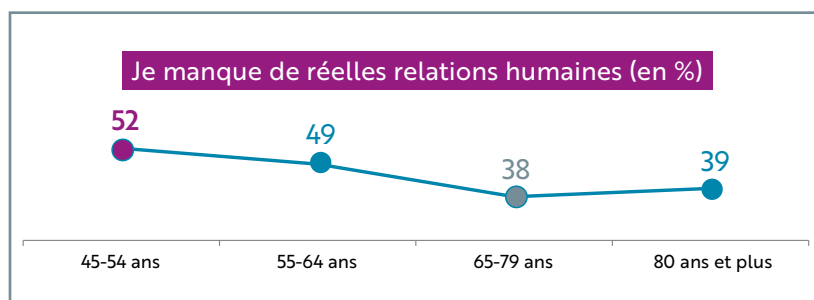
- Les seniors ont des envies et des projets pour 76 % d'entre eux, dans des proportions à peu près égales pour les jeunes seniors (45-64 ans) et les jeunes retraités (65-79 ans), l'indice étant le plus faible pour les 80 ans et plus.
- 60 % des personnes interrogées estiment être ou s'être bien préparées à la retraite (en termes de finances, activités, projets, relations sociales...), avec cependant de fortes disparités. Ainsi, les femmes se sentent notablement moins bien préparées que les hommes (elles sont 54 % à se sentir bien préparées contre 66 % pour les hommes). Une inégalité est également retrouvée au niveau des catégories socioprofessionnelles : 58 % pour les CSP+ (et même 70 % pour les cadres / professions supérieures) vs 41 % pour les CSP- (30 % pour les employés).



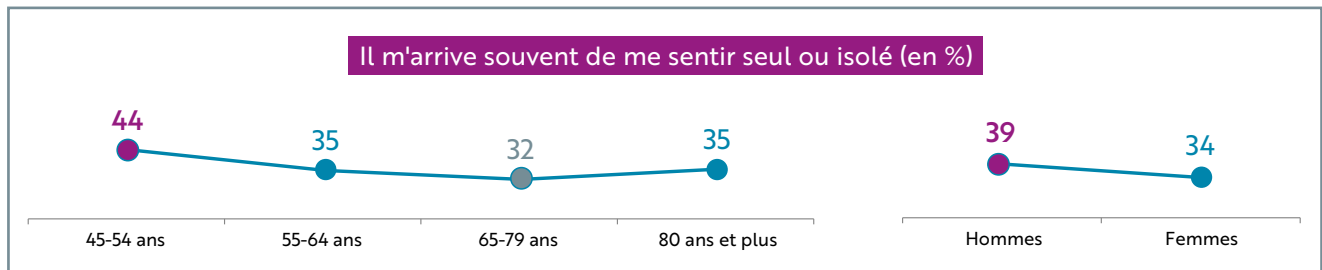
Des relations humaines qui se recomposent avec l'âge

Avec un indice de 6,1, la dimension « Relations » est l'une des moins bien notée.

- L'enquête montre un bon niveau de socialisation : 80 % des personnes interrogées disent avoir des contacts réguliers avec de la famille ou des amis et « apprécier d'être en contact avec les gens » (80 % également). 59 % ont des contacts réguliers avec leur voisinage, les 80 ans et plus davantage que les jeunes (67 % vs 50 % pour les 45-54 ans).
- Pour autant, près de la moitié des personnes interrogées (45 %) disent manquer de réelles relations humaines (impliquant du partage, de l'écoute...). Fait remarquable : la tendance est plus marquée chez les plus jeunes : 52 % des 45-54 ans sont dans ce cas alors que seuls 38 % des 65-79 ans et 30 % des 80 ans et plus le sont.



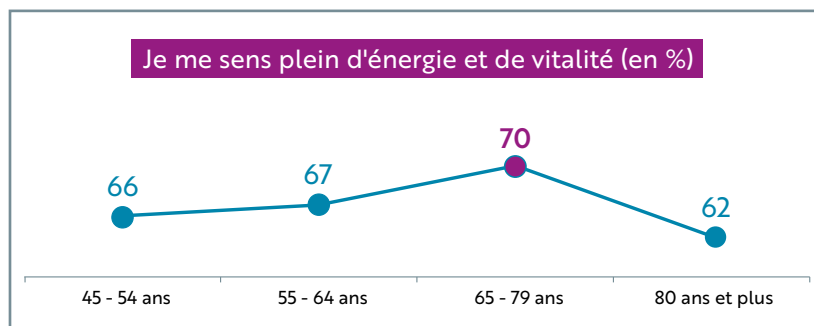
- 36 % déclarent se sentir souvent seuls et isolés. Là encore, ce sont les plus jeunes qui le ressentent le plus (44% des 45-54 ans vs 32% des 65-79 ans et 35% des 80 ans et plus). Les hommes sont plus concernés que les femmes.



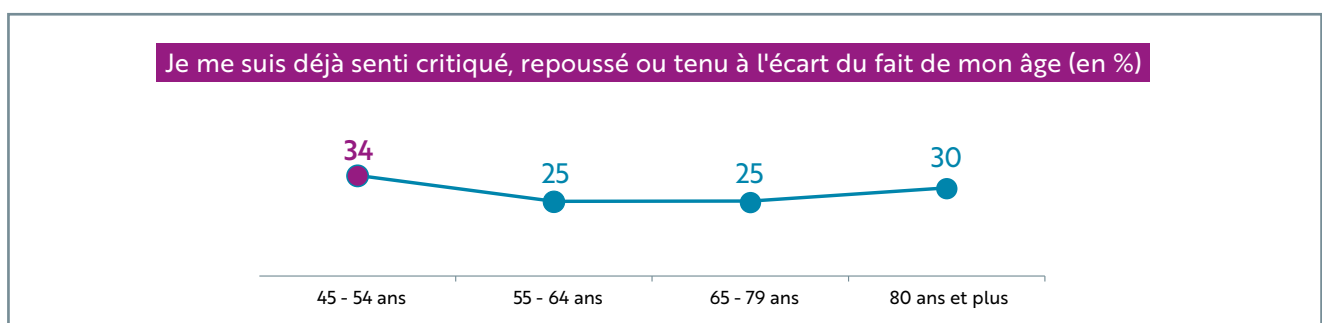
65-79 ans : l'âge d'or des jeunes retraités ?

De bonnes notes relatives au mode de vie et aux activités suggèrent un âge d'or des jeunes retraités (65-79 ans).

- Côté santé et bien-être : ils déclarent se sentir plein d'énergie et de vitalité (70 %), avoir un sommeil reposant (65 %) et une activité physique hebdomadaire (63 %). Plus que les autres classes d'âge, ils disent « avoir du temps pour faire les choses » (85 %).
- Leurs activités sont satisfaisantes pour 84 % d'entre eux, chiffre très supérieur aux autres classes d'âge : 45-54 ans = 66 %, 55-64 ans = 69, et 80+ ans = 73 %. Cette tendance est notable dans la mesure où cet item jouit de la plus haute corrélation avec un indice élevé du vieillir heureux.

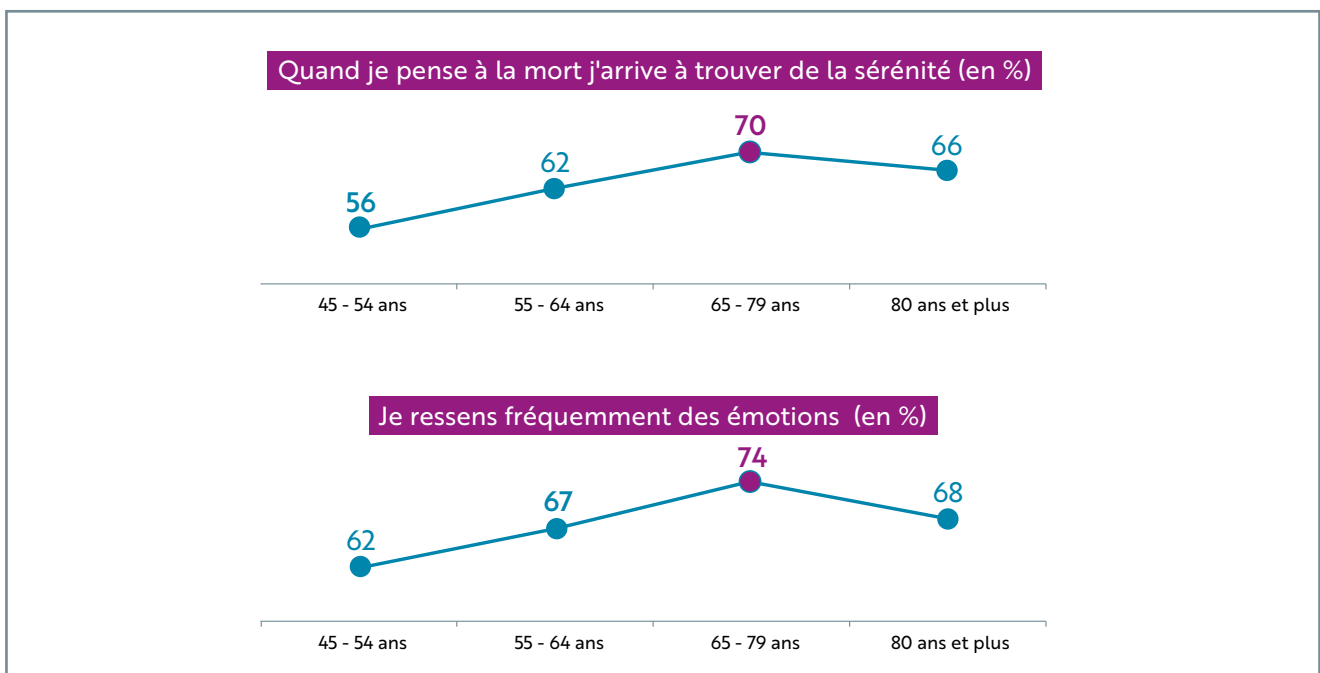


- Leur vie semble non entravée pour 90 % avec une adaptation de leurs projets à leurs capacités et réalités. La part de ceux qui déclarent avoir des envies et des projets est d'ailleurs aussi élevée (76 %) que celles des personnes de 55-64 ans (77 %) et des jeunes seniors de 45-54 ans (79 %).
- Ils semblent accepter le vieillissement de manière plutôt sereine : 70 % d'entre eux disent accepter facilement de vieillir, contre 59 % des 55-64 ans. Pour autant, un quart d'entre eux se sont déjà sentis critiqués, repoussés ou tenus à l'écart du fait de leur âge. Un âgisme confirmé par les autres classes d'âge.



La vie au-delà de 80 ans : une nouvelle construction plutôt heureuse

- On note un décrochage des plus de 80 ans en comparaison des 65-79 ans sur quelques items essentiels comme le fait de trouver du sens à sa vie (68 % contre 81 %), de ressentir de la joie (61 % vs 72 %) et d'être globalement en bonne santé (59 % vs 72 %).
- Toutefois, les 2/3 des plus de 80 ans ont toujours des projets et savent les adapter à leurs capacités et à ce qui est réaliste (79 %), ce qui dénote une attitude plutôt positive face à l'avenir.
- Ils savent, mieux que leurs cadets, trouver leur place dans le monde (62 % contre 55 % pour les 45-54 ans). Ils gèrent également mieux leur rapport à la mort : 66 % disent parvenir à l'envisager avec une certaine sérénité alors que ce n'est le cas que pour 56 % des 45-54 ans. D'ailleurs, d'une manière générale, ils gèrent plutôt bien leurs émotions.

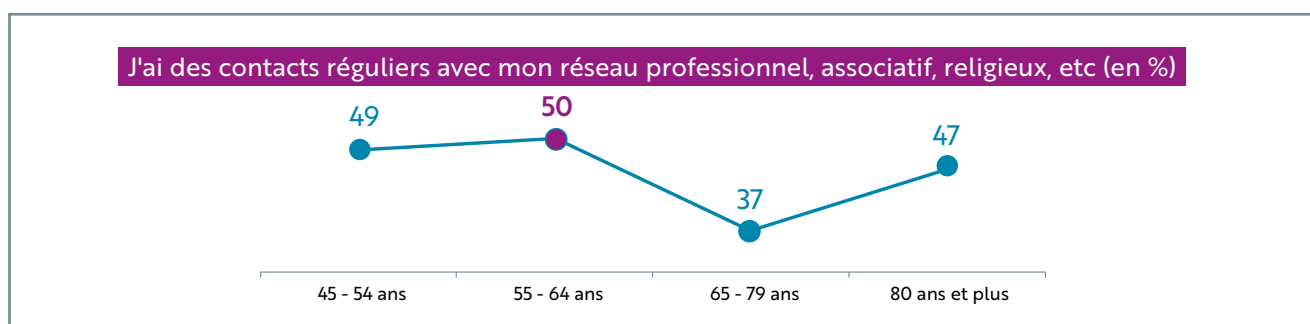


- Une sagesse du 4^e âge qui se manifeste aussi par une acceptation du vieillissement (à 68 %), comparable aux jeunes retraités (à 70 %), et même supérieure aux 45-64 ans (à 64 %).

Utilité et engagement

Le sentiment d'utilité à la société le plus bas est éprouvé par les seniors en fin de carrière : 38 % des 55-64 ans se sentent utiles, derrière les 80 ans et plus (48 %).

- Les femmes se sentent moins utiles en vieillissant que les hommes (41 % pour les femmes contre 47 % pour les hommes) corroborant une « invisibilisation » (notamment physique) plus marquée des femmes que les hommes avec l'âge.
- Le monde extra-professionnel (réseau associatif, communauté religieuse ou spirituelle...) ne compense pas la disparition des relations professionnelles une fois à la retraite.



- Cette donnée est à mettre en relation avec un engagement moyen dans la société : seules 41 % des personnes interrogées justifient d'un engagement (association, club, actions citoyennes). À noter : les plus anciens sont aussi les plus impliqués : 45 % des 65-80 ans déclarent un engagement citoyen, contre 38 % des 45-64 ans.

Des propositions pour un vieillissement plus heureux

- Systématiser la préparation à la retraite.
- Développer / Adapter les habitats pour augmenter la satisfaction.
- Développer l'accompagnement personnalisé à la construction de son projet de vie à travers les âges.

À propos de ...

... L'Agirc-Arrco

Le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé, est piloté par les partenaires sociaux, représentants des entreprises et des salariés. Il repose sur les principes de répartition et de solidarité entre les générations. 57 millions de salariés ont cotisé à l'Agirc-Arrco pour constituer leurs droits futurs, ainsi que 1,7 million d'entreprises. 13 millions de retraités perçoivent chaque mois une allocation de retraite complémentaire Agirc-Arrco, pour un montant total annuel de versements s'élevant à près de 90 milliards d'euros.

L'Agirc-Arrco développe depuis l'origine des services de prévention et d'accompagnement en direction des personnes fragilisées, qu'il s'agisse de retraités, d'actifs ou de personnes en perte d'autonomie. L'action sociale Agirc-Arrco mène des actions, complémentaires aux acteurs privés et publics, sur plusieurs champs : le bien vieillir, le soutien et l'accompagnement des aidants, la perte d'autonomie des personnes âgées. Chaque année, près de 2 millions de personnes sont accompagnées par l'action sociale Agirc-Arrco.

... La Fabrique Spinoza

Créée en 2011, la Fabrique Spinoza est l'unique spécialiste en France du bonheur citoyen. Elle a acquis ses lettres de noblesse suite à des travaux pour l'ONU, l'OCDE, la commission Attali, le Parlement et l'Élysée et est devenue l'un des 12 principaux think-tanks français. Elle regroupe les plus grands spécialistes des sciences du bonheur - neurosciences, psychologie positive, économie du bonheur, etc. Sa raison d'être est de placer le bonheur au cœur de notre société, chez les décideurs, au sein des organisations et sur les territoires. La Fabrique Spinoza déploie sa mission via 3 activités :

- L'Observatoire Spinoza pour inspirer les décideurs (politiques, économiques et citoyens) par la réalisation d'études sur le bonheur à base scientifique.
- Action Spinoza pour accompagner les transformations des organisations désireuses de placer le bonheur au cœur de leur évolution.
- Les Passeurs du Bonheur pour rassembler une communauté de citoyens qui essaient le bonheur sur les territoires.

... L'Institut Think

L'institut Think est une société d'études fondée en 2012, accompagnant des clients institutionnels et grandes entreprises dans la mise en place de baromètres, observatoires et benchmarks. Avec une expertise de plus de 25 ans, elle élabore des méthodologies et réalise des enquêtes auprès de cibles définies et échantillonnages représentatifs.