



Enquête

# Les impacts du confinement sur la mobilité et les modes de vie des Français



Avril 2020

[www.forumviesmobiles.org](http://www.forumviesmobiles.org)

# Table des matières

<b>Synthèse</b> .....	<b>4</b>
<b>La situation durant la période de confinement</b> .....	<b>6</b>
Plus d'un quart de la population active continue de se déplacer pour son travail.....	6
Les départs vers d'autres logements concernent une fraction très minoritaire de la population, souvent très jeune.....	6
17% des Français vivent la période à la fois confinés et seuls.....	7
<b>Les déplacements durant la période de confinement</b> .....	<b>8</b>
Plus d'un Français sur cinq n'est jamais sorti de chez lui depuis le début du confinement !.....	8
Un contexte de confinement qui induit une réduction drastique des déplacements pour les activités choisies (relations familiales, amicales et sociales, loisirs, sports, culture,...)	8
Des déplacements plus agréables mais trop contraints.....	9
<b>La recomposition du programme d'activités</b> .....	<b>10</b>
Entre réappropriation des temps du quotidien et adaptation nécessaire.....	10
Une recomposition des pratiques sportives marquée sur le plan générationnel.....	10
L'usage des technologies numériques : un rattrapage impressionnant parmi les catégories les plus âgées de la population.....	10
Dans près de 90% des cas, le télétravail, tel qu'il est pratiqué pendant le confinement (à domicile, à temps complet et avec la famille le cas échéant) modifie significativement le rythme et l'organisation des personnes.....	11
Une stagnation voire une chute du recours aux services de livraison.....	11
<b>Le vécu du confinement</b> .....	<b>12</b>
Le confinement, une expérience en demi-teinte mieux vécue par les catégories les plus jeunes de la population.....	12
<b>L'après-confinement</b> .....	<b>12</b>
Une remise en question des modes de vie ?.....	12
Une découverte appréciée des modes actifs.....	13
Près d'un Français sur quatre déclare que cette crise est à l'origine d'un souhait de déménager.....	13
Un Français sur cinq souhaiterait changer de travail à l'issue de la crise.....	13
Plus d'un Français sur deux favorable à un rationnement des déplacements pour des raisons de justice environnementale et sociale.....	14
<b>Le Forum Vies Mobiles</b> .....	<b>15</b>
<b>Contacts</b> .....	<b>15</b>

# Les impacts du confinement sur la mobilité et les modes de vie des Français

Le confinement des Français, imposé à partir du 17 mars 2020 pour lutter contre la propagation rapide du Covid-19, est passé par une restriction de leurs libertés inédite en temps de paix, et au 1<sup>er</sup> chef, celle de se déplacer. Au Forum Vies Mobiles<sup>1</sup>, think tank de la mobilité, nous avons souhaité en évaluer les impacts sociaux, présents et futurs, sur les modes de vie des Français.

Pour cela, nous avons lancé une enquête conduite en ligne du 3 au 8 avril 2020 auprès d'un échantillon de 1500 personnes, représentatif de la population de France métropolitaine âgée de 18 à 75 ans – dont 1052 personnes ayant participé à [l'Enquête Nationale Mobilité et modes de Vie 2020](#), menée un an plus tôt par le Forum Vies Mobiles auprès de 13 201 personnes. Cela a permis de comparer l'évolution de leurs pratiques de mobilité habituelle avant et pendant le confinement.

## Méthodologie :

Afin de garantir la représentativité de l'échantillon, des quotas ont été établis sur la population globale interrogée suivant les critères suivants : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région de résidence, taille de l'unité urbaine de résidence, niveau du diplôme le plus élevé, mobilité associée à la profession et fréquence des déplacements professionnels. Les données ont été redressées au niveau de l'échantillon global des 1500 personnes interrogées puis au niveau du sous-échantillon des 1052 personnes qui avaient déjà participé à l'ENMV de 2019. Le redressement de l'échantillon global est relativement modéré. Pour 82% de l'échantillon, les coefficients de pondération sont compris entre 0,5 et 2 (ce qui signifie que le poids d'une personne n'est ni multiplié ni divisé par plus de 2). Le redressement du sous-échantillon des anciens participants à l'ENMV a été un peu plus fort. 68% se situent dans cet intervalle de 0,5 à 2. 16% sont à un niveau inférieur et 16% à un niveau supérieur.

Cette étude a été menée avec L'ObSoCo



<sup>1</sup> Le Forum Vies Mobiles est le think tank de la mobilité soutenu par SNCF. Au cœur des modes de vie contemporains, la mobilité soulève des problèmes environnementaux et ne correspond pas pleinement aux aspirations des individus. L'ambition du Forum Vies Mobiles est d'imaginer des mobilités désirées et plus durables. Dans cette perspective, il finance et encadre des recherches internationales, mène des enquêtes et diffuse des connaissances pour que chacun puisse comprendre les choix collectifs auxquels nous sommes confrontés et agir en conséquence. Pour en savoir plus sur l'enquête et les projets de recherche du Forum Vies Mobiles, rendez-vous sur : [forumviesmobiles.org](http://forumviesmobiles.org)

# Synthèse

Avec près de 3 Français sur 4 strictement confinés chez eux pendant près de deux mois, la crise du Covid-19 sera **une étape marquante dans la vie des Français**.

L'enquête révèle que, après 3 semaines, le confinement est plus ou moins difficile à supporter en fonction de sa situation familiale, de son âge ou encore de son cadre de vie.

## ***Vivre loin des grandes villes***

Sans surprise, **ce sont les habitants des grandes agglomérations et en particulier les habitants de la métropole parisienne qui souffrent le plus de la situation**. Ils sont plus nombreux à vivre seuls (28% contre 11% en moyenne en France) et dans de petits appartements (28% vivent dans un deux pièces ou un studio contre 5%) et beaucoup plus nombreux à avoir aimé pouvoir s'installer ailleurs que chez eux pendant le confinement (39% contre 12%). Ils sont également plus nombreux à être dérangés par la restriction du périmètre de déplacement à respecter (53% contre 43% pour les agglomérations de moins de 20 000 habitants), ils apprécient plus que les autres la diminution de la pollution (53% contre 46%) et sont plus nombreux à vouloir déménager (38% contre 11%) après cette expérience. Conformément aux tendances démographiques<sup>2</sup> et aux études menées précédemment sur le sujet<sup>3</sup>, la crise épidémique confirme ainsi le caractère problématique des cadres de vie densément peuplés et de l'agglomération parisienne en particulier, et le manque de résilience des modes de vie qu'on peut y déployer.

## ***Une réorganisation des modes de vie et de nouvelles priorités***

L'étude montre plus généralement que, les contraintes qui pèsent sur la vie des Français auront aussi été l'occasion pour eux de faire **l'expérience d'une réorganisation drastique de leurs modes de vie**. Ainsi, en proportion étonnamment élevée, les Français sont soulagés par le ralentissement que la situation engendre (44%), et sont contents de pouvoir consacrer plus de temps à eux-mêmes et à leurs proches (68%). Le temps récupéré sur les déplacements quotidiens qu'on ne fait plus (et dont on ne veut plus) ou du travail qu'on exerce moins (ce qui est vécu comme un soulagement pour beaucoup), permet d'en consacrer davantage à ses loisirs, mais aussi de se (ré)approprier les activités domestiques du quotidien (cuisine, bricolage, ...) et de moins consommer.

## ***Les jeunes les plus désireux de moins se déplacer***

Autre fait marquant : la réaction des populations les plus jeunes. On attend souvent des jeunes qu'ils soient plus mobiles, plus flexibles, plus urbains et qu'ils aient des rythmes de vie plus intenses. On suppose non seulement que c'est nécessaire et dans leur intérêt, mais aussi qu'ils sont volontaires pour répondre à cette norme de la vie occidentale. L'enquête montre, au contraire, que **ce sont les jeunes qui sont les plus désireux de moins se déplacer**, de ralentir, d'occuper leur temps différemment, de se rapprocher des leurs et de vivre dans un cadre de vie en contact avec la nature.

## ***Télétravail : un passage forcé de la théorie à la pratique qui a fait quelques adeptes***

**Le confinement aura également été l'occasion d'expérimenter le télétravail à temps complet, pour une part conséquente des actifs (33%), alors qu'ils n'étaient que 7% à le pratiquer avant la crise**. Malgré le fait que cette expérience n'est pas toujours réalisée dans les meilleures conditions (espace de travail non adapté, enfants au domicile, etc.), la moitié des personnes concernées vit positivement l'expérience (53%), que ce soit du fait de la réduction des déplacements domicile-travail ou du fait de pouvoir organiser différemment son rythme de vie. Ces résultats suggèrent que le télétravail pourrait

<sup>2</sup> [Rapport sur la cohésion des territoires](#), ANCT, 2018

<sup>3</sup> [Enquête sur l'aspiration à quitter l'Île-de-France](#), Forum Vies Mobiles, 2018 ; [Enquête Nationale Mobilité et Modes de Vie 2020](#), Forum Vies Mobiles, 2020 ; [Post-Car Ile-de-France](#), Forum Vies Mobiles, 2019

connaître un essor important dans les mois et années qui suivront la crise du Covid-19. Cela d'autant plus que, on le sait, l'adoption du télétravail peut permettre de s'installer dans de nouveaux cadres de vie, car il rend plus acceptables des trajets domicile-travail plus longs, parce que moins fréquents, et permet donc de s'installer plus loin de son travail<sup>4</sup>.

### ***Vers une réduction des déplacements carbonés***

Enfin, le confinement est l'occasion de remettre plus spécifiquement en cause la place de la mobilité dans nos modes de vie. Que ce soit pour eux-mêmes ou pour répondre aux enjeux climatiques, **les Français aimeraient pouvoir réduire leurs déplacements**. Après trois semaines de confinement, 38% des Français disent avoir pris conscience qu'ils pouvaient se déplacer davantage en modes actifs. La marche et le vélo semblent par ailleurs être des solutions majeures pour éviter la sur-fréquentation des transports en commun lors de la sortie du confinement.

**Vivant aujourd'hui une réduction de leur mobilité inimaginable il y a encore quelques semaines, une majorité des Français (53%) se dit tout de même favorable à la mise en place de mesures de rationnement visant à limiter les déplacements afin de lutter contre la crise climatique mais à condition que cette règle soit équitable et ne permette pas aux plus aisés d'y déroger.**

---

<sup>4</sup> [Enquête Nationale Mobilité et Modes de Vie 2020](#), Forum Vies Mobiles, 2020

# La situation durant la période de confinement

## Plus d'un quart de la population active continue de se déplacer pour son travail

Alors que les mesures de confinement ont débuté le 17 mars, toute la population active n'en subit pas les conséquences de la même manière. Un tiers des personnes en emploi (33%) continuent d'exercer leur activité professionnelle de chez elles, en télétravail. 40% ont complètement arrêté de travailler. Et, malgré les risques pour leur santé, plus d'un actif sur quatre continue à sortir pour exercer son activité professionnelle (27%).

Cette part d'actifs « non-confinés » qui continue à se déplacer varie nettement selon les caractéristiques sociodémographiques des individus. Elle passe de 13% parmi les catégories socioprofessionnelles dites « supérieures » (agriculteurs exploitants, artisans, commerçants, chefs d'entreprise, professions libérales, cadres, professions intellectuelles et artistiques...) à 29% parmi les CSP- (employés, ouvriers) et 36% parmi les catégories intermédiaires (enseignement primaire, santé, administratif, commercial, techniciens, contremaitres et agents de maîtrise...)<sup>5</sup>.

Le niveau de diplôme est extrêmement discriminant avec une proportion d'à peine 12% parmi les plus diplômés (bac+4 et plus), alors que ce chiffre gravite autour des 30% dans le reste de la population active. Par ailleurs, 70% des plus diplômés continuent de travailler depuis chez eux. Cette proportion décroît avec le niveau de diplôme atteignant 12% seulement chez les titulaires d'un CAP / BEP.

Parmi ces actifs non-confinés, 61% déclarent exercer une activité directement liée à la gestion de la crise sanitaire actuelle (médecin, infirmier, ambulancier, transporteur, commerçant alimentaire, caissier, etc.), ce qui représenterait environ 19% de l'ensemble de la population active. À nouveau, les résultats soulignent une contribution à la gestion de la crise très inégalement répartie entre les différentes catégories socioprofessionnelles. Ainsi, parmi l'ensemble des actifs, les CSP- et intermédiaires sont respectivement 17% et 28% à être à la fois non confinés et à considérer avoir une activité « utile » à la gestion de la crise quand ce n'est le cas que de 4% chez les CSP+.

## Les départs vers d'autres logements concernent une fraction très minoritaire de la population, souvent très jeune

À l'annonce des mesures de confinement, une partie des Français a pris la décision de partir s'installer dans un autre logement pour vivre cette période particulière. Si le phénomène a fait l'objet d'une forte attention médiatique, il concerne en réalité moins de 4% de la population. Les plus jeunes (moins de 25 ans) sont largement surreprésentés parmi cette part qui a « déménagé ». C'est le cas de 15% d'entre eux, soit un chiffre près de 4 fois supérieur à la moyenne. Les habitants des

---

<sup>5</sup> La nomenclature des catégories socioprofessionnelles correspond à celle utilisée par l'Insee. Elle renvoie au degré d'autonomie et de responsabilité en termes de management. La catégorie « CSP+ » recouvre les agriculteurs exploitants, les artisans, les commerçants, les chefs d'entreprise, les professions libérales, les cadres, ainsi que les professions intellectuelles et artistiques. La catégorie « CSP intermédiaire » est composée de l'ensemble des professions dites intermédiaires (enseignement primaire, santé, administratif, commercial...) ainsi que les techniciens, contremaitres et agents de maîtrise. La catégorie « CSP- » recouvre les employés et les ouvriers.

grandes aires urbaines sont également proportionnellement plus nombreux à avoir pris la décision d'aller s'installer ailleurs (un peu plus de 5% au sein de l'agglomération<sup>6</sup> parisienne, 6% dans les autres agglomérations de plus de 100 000 habitants, contre seulement entre 1,5 et 3% dans les communes de moins de 100 000 habitants).

Les trois premiers motifs évoqués pour justifier cette décision de changer de logement sont, en ordre décroissant : le rapprochement familial (61%, dans la nette majorité des cas, des personnes très jeunes parties rejoindre leurs parents) ; la volonté de s'installer dans un logement plus spacieux (45%)<sup>7</sup> ; et le désir d'avoir un accès plus facile à la nature, soit pour vivre dans un environnement moins urbain, soit pour profiter d'un jardin qui relativiserait l'interdiction de sortir (28%). On peut donc estimer qu'une partie significative de ces départs est le fait de personnes jeunes, parties rejoindre leurs parents.

Si le nombre de Français ayant « délocalisé » leur lieu de vie pendant la période de confinement est relativement faible, près d'un quart de la population (23%) regrette ne pas avoir eu la possibilité de le faire. A nouveau, les populations jeunes, urbaines et surtout franciliennes, résidant dans des logements de petite surface et sans espace extérieur y sont nettement surreprésentées.

On le voit, malgré la tonalité médiatique souvent « morale » qui a marqué les commentaires autour des départs vers d'autres logements, le phénomène reste relativement marginal et résulte fréquemment d'une population de très jeunes adultes vivant avec de faibles revenus et/ou dans de petites surfaces partis rejoindre leurs parents au sein du domicile familial.

## **17% des Français vivent la période à la fois confinés et seuls**

20% des Français vivent seuls au sein de leur logement durant cette période de confinement. Si on exclut de cette part ceux qui continuent à sortir pour exercer leur activité professionnelle (qui bénéficient de contacts avec d'autres personnes via le biais de leur profession), cela représente tout de même 17% de la population adulte de 18 à 75 ans (plus de 7,7 millions de personnes) qui vit à la fois seule et confinée.

Si cette part se retrouve à des niveaux très proches dans l'ensemble des tranches d'âge, on note une nouvelle fois que les populations urbaines, plus jeunes, sont davantage touchées par cette forme de « solitude résidentielle ». Au sein des agglomérations de plus de 20 000 habitants, environ un quart de la population vit seule quand ce n'est le cas que de 12% de celle des communes rurales et 14% des petites agglomérations de moins de 20 000 habitants.

---

<sup>6</sup> Définition d'une agglomération : L'agglomération est approchée statistiquement à partir du concept d'unité urbaine. L'unité urbaine repose sur la continuité du bâti et le nombre d'habitants. On appelle unité urbaine une commune ou un ensemble de communes présentant une zone de bâti continu (pas de coupure de plus de 200 mètres entre deux constructions) qui compte au moins 2 000 habitants. Si l'unité urbaine se situe sur une seule commune, elle est dénommée ville isolée. Si l'unité urbaine s'étend sur plusieurs communes, et si chacune de ces communes concentre plus de la moitié de sa population dans la zone de bâti continu, elle est dénommée agglomération multicommunale. Sont considérées comme rurales, les communes qui ne rentrent pas dans la constitution d'une unité urbaine : les communes sans zone de bâti continu de 2000 habitants, et celles dont moins de la moitié de la population municipale est dans une zone de bâti continu.

<sup>7</sup> Ce résultat est d'autant plus compréhensible que [cinq millions de personnes vivent dans un logement « suroccupé » durant le confinement d'après l'INSEE.](#)

# Les déplacements durant la période de confinement

## Plus d'un Français sur cinq n'est jamais sorti de chez lui depuis le début du confinement !

Contrairement au discours médiatique qui a mis en avant certains excès, depuis le début du confinement, un Français sur deux (55%) sort de chez lui moins d'une fois par semaine, en dehors des déplacements liés au travail. Plus encore, un Français sur cinq (18%) n'est jamais sorti de chez lui même pour le travail.

Malgré un niveau de risque en moyenne plus élevé, plus on est âgé, plus on sort régulièrement. Alors que seuls 9% des moins de 25 ans déclarent sortir au moins une fois par jour, cette part atteint 25% chez les personnes âgées de 65 ans ou plus – avec un accroissement linéaire au fur et à mesure que l'on progresse dans les tranches d'âge. Les plus jeunes (moins de 25 ans) sont ceux qui sont les plus nombreux à ne jamais être sortis depuis le début du confinement (31% à la date du 8 avril, soit plus de 3 semaines après son démarrage) – un fait qui s'explique au moins partiellement par le fait que 50% d'entre eux résident chez leurs parents et que les déplacements liés à l'approvisionnement alimentaire leur incombent moins.

## Un contexte de confinement qui induit une réduction drastique des déplacements pour les activités choisies (relations familiales, amicales et sociales, loisirs, sports, culture,...)

Sans surprise, l'annonce des mesures de confinement a conduit à une réduction importante d'une partie des déplacements. Lorsqu'on raisonne sur l'ensemble de la population, on constate avant tout une réduction drastique des déplacements pour les activités choisies (versus emploi, études et accompagnement) :

- Pour leurs loisirs et leurs activités physiques et sportives, les Français se déplacent actuellement près d'une heure par semaine en moyenne contre 2 heures et demie avant le confinement, soit une réduction de 62%.
- Les déplacements associés aux activités sociales (famille, amis...) ont quant à elles presque disparu puisqu'on passe de près de 2h par semaine avant la crise à 6 minutes seulement en situation de confinement! Mais cela est en partie compensé par l'explosion des relations à distance (voir plus loin).

Pour les personnes qui continuent à se déplacer pour les activités contraintes hors travail (accompagnement de personnes, courses alimentaires, rendez-vous médicaux,...), on constate étonnamment une légère augmentation des temps de déplacement. Ceux qui continuent d'accompagner leurs enfants, une personne âgée, malade ou handicapée, y consacrent en moyenne 30 minutes de plus qu'avant pour un total de 1h50 par semaine. De même, pour les activités vitales (courses alimentaires, rendez-vous médicaux,...), les personnes concernées consacrent 18 minutes de plus à ces déplacements chaque semaine pour un total de 1h43.



Les actifs qui continuent à réaliser des déplacements domicile-travail y consacrent 39 minutes de moins chaque semaine pour un total de 2h30. Par contre, ceux qui continuent à se déplacer dans le cadre de leur travail (routiers, ambulanciers, aides à domicile, ouvriers, ...) voient le temps qu'ils y consacrent exploser : plus de 4h30 en plus chaque semaine pour un total de près de 12h ! Cette hausse, étonnante au premier abord, peut s'expliquer de plusieurs façons : d'abord, les personnes concernées sont vraisemblablement davantage sollicitées qu'auparavant, ensuite, parmi les métiers occasionnant des déplacements, ce sont les plus mobiles (livraison par exemple) qui sont le moins confinés, enfin, la fluidification du trafic leur permet vraisemblablement de se déplacer plus rapidement et de faire plus de courses, de livraisons.

En effet, parmi les personnes concernées par les déplacements effectués dans l'exercice même du travail, on trouve une représentation plus forte des personnes déclarant exercer un métier par définition mobile (livreurs, camionneurs, ambulanciers, ...). Ils sont ainsi 19% à ne pas être confinés et à continuer à avoir des déplacements dans le cadre du travail, contre 11% parmi les autres actifs habituellement concernés par des déplacements professionnels.

Par ailleurs, les autres métiers qui nécessitent des déplacements quotidiens sont pour moitié non-confinés (46%), contre seulement près d'un quart pour ceux qui se déplacent moins régulièrement. On peut noter qu'à l'inverse, ceux qui ont peu de déplacements dans le cadre du travail sont beaucoup plus nombreux à continuer à travailler mais depuis chez eux (53%).

On peut donc faire l'hypothèse que plus le métier exercé nécessite des déplacements fréquents, moins les Français qui le pratiquent sont confinés. C'est la très grande mobilité de certains métiers qui permet l'immobilité du reste de la population.

## **Des déplacements plus agréables mais trop contraints**

Sans surprise, la contrainte qui pèse sur les déplacements en temps de confinement (limitation de durée, rétrécissement du périmètre accessible) n'est pas particulièrement appréciée par les Français. 47% d'entre eux sont dérangés par le fait de se déplacer dans un périmètre restreint pour leurs activités du quotidien (contre seulement 13% quand même qui s'en réjouissent). Les autres sont indifférents. Parmi les personnes confinées, 49% se plaignent de voir leur temps de déplacement limité (contre 15% qui s'en réjouissent). Ces contraintes sont particulièrement mal vécues par les Français confinés qui sont habituellement très mobiles (plus de 20h de déplacement par semaine), qui habitent des grandes agglomérations et qui vivent dans de petits logements.

Malgré ce contexte de contrainte, une part importante des Français trouve dans cette situation un motif de satisfaction : quelle que soit sa situation vis-à-vis du confinement, 61% de la population déclare ainsi apprécier de se déplacer dans un environnement où la densité humaine est plus faible et le trafic moindre (contre seulement 11% que cela dérange). À noter que 39% des actifs non-confinés (qui continuent à sortir pour exercer leur activité professionnelle) se réjouissent même de pouvoir continuer à sortir alors que le reste de la population est confinée (contre seulement 19% qui s'en plaignent) fluidifiant la circulation.

# La recomposition du programme d'activités

## Entre réappropriation des temps du quotidien et adaptation nécessaire

Certaines activités ne sont plus possibles en période de confinement. D'autres prennent une place plus importante. Que ce soit par contrainte ou par choix, on consacre plus de temps aux activités nécessaires à la vie quotidienne (cuisine, réparation d'objets, gestion du ménage, ...) et aux activités de loisir à domicile (pratiques culturelles, créatives, bricolage, ...).

## Une recomposition des pratiques sportives marquée sur le plan générationnel

Chez les actifs confinés, le fait de ne plus se déplacer pour aller au travail est, dans près de 80% des cas, ressenti comme une diminution des dépenses physiques. Quand ce sentiment existe, il est compensé par la mise en place d'une nouvelle routine sportive dans près d'un cas sur deux (45%) : 36% qui développent une activité sportive d'intérieur plus 9% qui préfèrent une activité sportive extérieure. A nouveau, on observe un effet d'âge : les plus jeunes sont deux fois plus nombreux à avoir une activité physique à domicile que leurs aînés (47% chez les 18-24 ans contre 22% chez les 65 ans et plus). A l'inverse, les moins de 25 ans ne sont que 6% à compenser la réduction des dépenses physiques par une activité sportive extérieure contre 13% parmi les 55 ans et plus.

## L'usage des technologies numériques : un rattrapage impressionnant parmi les catégories les plus âgées de la population

Dans le contexte d'une réduction massive des déplacements, d'autres pratiques sont immédiatement mobilisées pour maintenir le lien social. Parmi ces pratiques, le recours aux appels vidéo a bondi pour atteindre une pénétration de 85% de la population adulte de 18 à 75 ans – dont 35% qui déclarent y consacrer plus de temps qu'avant la période de confinement et 31% affirmant qu'ils n'y avaient jamais recours auparavant mais que c'est désormais le cas (soit une hausse de l'usage chez 66% des Français). Les appels audio, le chat sur Internet ou par messagerie, les échanges de SMS sont également en hausse significative. Sur le plan du divertissement (parfois également associé à d'autres formes de sociabilité), la pratique des jeux vidéo en ligne et hors ligne a très fortement progressé, tout comme la fréquentation des réseaux sociaux.

Plus que la progression de ces pratiques – dont on pouvait raisonnablement attendre qu'elles progressent durant cette période de confinement – c'est l'ampleur de l'évolution, en particulier parmi les franges les plus âgées de la population qui est impressionnante. Sur les jeux vidéo (hors ligne ou en ligne) comme sur les appels vidéo, on note que le pourcentage des individus les pratiquant est quasiment identique dans toutes les tranches d'âge durant cette période de confinement. Plus de 50% de la population sénior (entre 55 et 75 ans) aurait profité de ce contexte de confinement pour se mettre aux jeux vidéo, 40% aux appels vidéo, 32% aux applications de messagerie et 20% aux réseaux sociaux.

Sachant que plus d'un Français sur 10 n'est pas connecté<sup>8</sup>, on peut se demander si cette période n'aura pas pour effet d'augmenter la fracture entre une France connectée et de plus en plus à l'aise avec les outils numériques, et les autres.

## **Dans près de 90% des cas, le télétravail, tel qu'il est pratiqué pendant le confinement (à domicile, à temps complet et avec la famille le cas échéant) modifie significativement le rythme et l'organisation des personnes**

Sans surprise, le télétravail à temps complet (parmi les personnes confinées qui travaillent désormais à partir de leur domicile) modifie dans une très large majorité des cas (89%) le rythme et l'organisation du travail. En premier lieu, en rendant plus poreux le temps de travail et les autres temps du quotidien : 60% des confinés en télétravail tendent ainsi à entrecouper leur temps de travail avec d'autres activités contraintes ; 42% réalisent des tâches professionnelles en dehors de leur temps de travail. En second lieu, en modifiant les rythmes selon lesquels est organisé le travail : 50% des confinés en télétravail font davantage de pauses ou des pauses plus ; 47% travaillent suivant des horaires décalés ; 26% ne travaillent pas les mêmes jours de la semaine.

Concernant la durée globale de travail, 25% des confinés en télétravail disent travailler un nombre de jours moins important, mais une part relativement similaire affirme travailler un nombre de jours plus important (22%). On observe globalement une proportion supérieure qui déclare travailler moins d'heures par semaine qu'en période normale (41%) que celle qui affirme travailler plus d'heures (30%).

On peut alors se demander si le télétravail contribue davantage à la déstructuration des habitudes de travail (effets plutôt négatifs) ou au contraire à une émancipation plutôt bénéfique des actifs.

Par ailleurs, il faut noter que seulement 7% de la population active française télétravaillait avant cette crise<sup>9</sup>. Cela veut dire qu'au moins 26% des actifs découvrent cette pratique. Quand on voit que plus d'un télétravailleur sur deux apprécie l'expérience (53%), cela suggère que le télétravail pourrait connaître un essor important dans les mois et années qui suivront la crise du Covid-19.

## **Une stagnation voire une chute du recours aux services de livraison**

Contre toute attente, le fait d'être confiné n'amène pas les Français à recourir davantage aux services de livraison. Non seulement la livraison de produits alimentaires, que ce soit aux points relais ou à domicile, stagne, mais les autres formes de livraison décroissent. C'est la livraison de produits non-alimentaires qui connaît la chute la plus importante : -26% d'utilisateurs. On peut faire l'hypothèse que la peur d'être contaminé par le virus et la fermeture des restaurants proposant des plats à la livraison participent de cette réduction. La baisse du pouvoir d'achat et l'augmentation du temps à soi peuvent également expliquer la chute de ces pratiques de consommation.

---

<sup>8</sup> En France, en 2019, [12,0 % des personnes n'ont pas accès à Internet à leur domicile d'après l'INSEE](#)

<sup>9</sup> En France, en 2019, selon l'insee et la Dare, on comptait [1,8 million de télétravailleurs en France, soit 7 % des salariés](#)

# Le vécu du confinement

## Le confinement, une expérience en demi-teinte mieux vécue par les catégories les plus jeunes de la population

Malgré une privation de liberté inédite en temps de paix, près d'un confiné sur deux (44%) ne vit pas particulièrement mal cette situation après trois semaines de confinement. Une même proportion de Français se dit même soulagée de cette période de ralentissement qui « permet de faire une pause ».

Plus encore, 68% des Français se réjouissent de pouvoir consacrer davantage de temps à leurs proches. De même, les Français confinés apprécient le fait de passer moins de temps dans les transports (62%) et c'est particulièrement le cas pour ceux qui habituellement se déplacent beaucoup au quotidien. Une majorité nette des confinés se réjouit également de pouvoir passer plus de temps chez soi ou dans son quartier (59%) et de pouvoir pratiquer des activités qu'elle n'avait pas le temps de réaliser en temps normal (56%). Ces résultats sont encore plus forts parmi les jeunes qui, malgré les représentations contraires sur le sujet, aspirent à moins se déplacer, à passer plus de temps avec leurs proches et plus généralement à ralentir.

Enfin, à l'échelle de la société le consensus est encore plus important : 91% de la population apprécie les effets positifs sur l'environnement de la baisse de l'activité humaine.

## L'après-confinement

### Une remise en question des modes de vie ?

L'épisode actuel bouleverse les modes de vie des Français et l'expérience qu'ils en font semble être l'occasion d'une réflexion sur les priorités à donner aux différentes activités du quotidien. Il est important de noter que les données recueillies lors de cette enquête confirment certaines tendances déjà observées dans nos recherches précédentes : aspiration à ralentir, à consacrer plus de temps à soi-même et à ses proches, à passer moins de temps dans les transports, ou encore à vivre davantage en proximité<sup>10</sup>.

Parmi les activités auxquelles les Français souhaitent consacrer plus de temps, on trouve de manière prévisible les loisirs et les pratiques créatives (pour près de 40%) ainsi que les moments en famille (39%). De manière plus surprenante, les Français souhaitent également passer plus de temps à la gestion du ménage et à la préparation des repas : 42% souhaitent passer plus de temps à cuisiner et, fait remarquable, seuls 4% aspirent à y consacrer moins de temps après trois semaines de confinement. Enfin, les Français retiennent de leur expérience de confinement une aspiration au bricolage ou à la réparation d'objets : deux tiers des Français souhaitent y consacrer autant voire plus de temps.

Parmi les activités auxquelles les Français souhaitent consacrer moins de temps, on a en premier lieu les déplacements : 39% des Français souhaitent consacrer moins de temps aux déplacements en général et même, pour 48% des actifs, moins de temps aux déplacements pour le travail.

---

<sup>10</sup> [Enquête internationale modes de vie et aspirations pour le futur](#), Forum Vies Mobiles, 2016.

Par ailleurs, les Français souhaitent consacrer moins de temps aux activités contraintes hors domicile (rendez-vous médicaux, courses, accompagnement) et plus particulièrement au travail.

## Une découverte appréciée des modes actifs

En matière de mobilité, 38% des individus interrogés déclarent avoir pris conscience qu'une partie de leurs déplacements pourraient davantage être faits en proximité (à pied ou à vélo). En dehors des promenades que les individus redécouvrent à proximité de chez eux, les activités sportives, les courses alimentaires et les visites aux amis sont les principales activités que les Français estiment pouvoir davantage rejoindre à pied ou à vélo (respectivement 13%, 13% et 11%).

## Près d'un Français sur quatre déclare que cette crise est à l'origine d'un souhait de déménager

Pour 23% des Français l'épisode de confinement actuel est à l'origine d'une envie de déménager. Un Français sur 10 dit sérieusement envisager le déménagement dans les années à venir. Parmi les individus les plus fortement saisis par ce désir de relocalisation : les jeunes (35% parmi les moins de 25 ans), les franciliens (36%), les actifs confinés en télétravail (31%), mais surtout les personnes résidant au sein de petites surfaces (48% parmi celles vivant en studio, 32% parmi celles résidant dans un 2 pièces).

Le mouvement « d'exode urbain » enclenché depuis la fin des années 70 au profit des espaces moins denses, plus proches de la nature ou du littoral<sup>11</sup> pourrait trouver dans l'épisode actuel un nouveau carburant. En effet, à la suite du confinement, les Français désirent plus que jamais s'installer dans un cadre de vie avec plus de surface à vivre et un accès aisé à des espaces extérieurs, vivre plus proche de la nature. Pour une partie des personnes souhaitant déménager, l'enjeu est même de pouvoir vivre de manière plus autonome en cas de crise (pouvoir cultiver son jardin, avoir un poulailler, une source d'eau, ...).

## Un Français sur cinq souhaiterait changer de travail à l'issue de la crise

Pour 18% des personnes en emploi, le confinement est à l'origine d'une envie de changer d'emploi. Cette aspiration est légèrement moins importante chez les actifs qui continuent actuellement d'exercer leur profession comme en période normale (14%).

Cette remise en question des choix professionnels est tirée par deux principaux aspects : d'une part, le souhait de s'orienter vers une profession ou un employeur plus ouvert sur la possibilité de télétravailler (un aspect qui concerne particulièrement les personnes qui font aujourd'hui l'expérience du télétravail) ; d'autre part, le désir de s'orienter vers une activité plus utile socialement, qui aurait davantage de sens. Ces deux aspects sont évoqués comme des critères de recherche par près de 30% des personnes souhaitant changer d'emploi. La recherche d'un emploi plus proche de chez soi ou moins intensif, en termes d'horaires notamment, est également

---

<sup>11</sup> [Rapport sur la cohésion des territoires](#), ANCT, 2018

mentionnée par près de 25% des actifs interrogés souhaitant changer d'emploi. Les actifs non confinés qui ont dû continuer à travailler et à se déplacer pour ce faire, sont particulièrement concernés par ce dernier motif.

## **Plus d'un Français sur deux favorable à un rationnement des déplacements pour des raisons de justice environnementale et sociale**

Cet épisode de confinement représente une limitation sans précédent des déplacements des Français, à l'opposé des discours valorisant en temps normal le droit à la mobilité, pensé comme une liberté fondamentale. Dans ce contexte, nous avons souhaité évaluer le degré d'adhésion de la population à une mesure de rationnement des déplacements visant à réduire les émissions de gaz à effet de serre de façon égalitaire.

Les répondants ont ainsi été invités à se positionner sur la question suivante :

*« Dans quelle mesure êtes-vous favorable à la mesure suivante ? :*

*Afin de diminuer les émissions de gaz à effet de serre générées par les déplacements des particuliers, un rationnement des déplacements via les véhicules motorisés à énergie fossile (avion, voiture, moto, etc.) est mis en place. Chaque individu dispose d'un quota de déplacements qu'il peut effectuer chaque mois en utilisant ce type de véhicules. Une fois qu'il a dépassé ce quota, il lui est interdit de continuer à utiliser des véhicules à énergie fossile.*

*Afin d'adapter la règle de manière équitable compte tenu des différentes situations, tout le monde ne disposera pas de la même quantité de déplacements autorisés. Par exemple, les personnes vivant dans des lieux isolés ou celles effectuant une profession nécessitant la réalisation de longues distances disposeront d'un quota plus élevé (aide à domicile, commerçants, maraîchers, etc.). »*

Plus d'un Français sur deux (53%) se dit favorable à cette mesure – dont 13% « très favorable ». 47% y sont opposés – dont 25% « complètement opposés ».

Si la question divise les Français, sans surprise, on constate que 75% des personnes « proches des mouvements écologistes » y sont favorables. Les jeunes et ceux qui se déplacent beaucoup habituellement (plus de 20h par semaine) y sont également légèrement plus favorables que la moyenne (59%).

Ce résultat est d'autant plus notable qu'une mesure comme la taxe carbone, basée sur le prix et non sur la quantité de déplacements et de ce fait non égalitaire, avait suscité une forte opposition, notamment à l'origine du mouvement des gilets jaunes fin 2018. Un sondage OpinionWay pour « Les Echos » et Radio classique, montrait en 2019 que 77 % des Français s'opposaient toujours à la taxe carbone sur les carburants en 2020, et 47 % n'y étaient « pas du tout » favorables. L'enjeu de justice sociale paraît donc au moins aussi important que celui de la justice environnementale aux yeux des Français.

## **Le Forum Vies Mobiles**

Le Forum Vies Mobiles est le think tank de la mobilité soutenu par SNCF. Au coeur des modes de vie contemporains, la mobilité soulève des problèmes environnementaux et ne correspond pas pleinement aux aspirations des individus. L'ambition du Forum Vies Mobiles est d'imaginer des mobilités désirées et plus durables. Dans cette perspective, il finance et encadre des recherches internationales, mène des enquêtes et diffuse des connaissances pour que chacun puisse comprendre les choix collectifs auxquels nous sommes confrontés et agir en conséquence. Pour en savoir plus sur l'enquête et les projets de recherche du Forum Vies Mobiles, rendez-vous sur : [forumviesmobiles.org](http://forumviesmobiles.org)

## **Contacts**

### **Marc Pearce**

Directeur de recherche

+33 (0)1 85078863

[marc.pearce@sncf.fr](mailto:marc.pearce@sncf.fr)

### **Tom Dubois**

Responsable communication et média

+33 (0)1 85073519

[tom.dubois@sncf.fr](mailto:tom.dubois@sncf.fr)