



Et si le bonheur commençait... chez soi ?

Elle est considérée comme un refuge, un cocon, un terrain de jeu, et elle devient désormais même un bureau. Depuis la crise sanitaire, la maison occupe une place nouvelle et particulière dans la vie des Français. Tout ce temps passé chez soi peut-il constituer un pilier de bien-être ?

À travers deux enquêtes exclusives, **SeLogger** et **IKEA** nous permettent de mieux comprendre ce qui transforme un logement en véritable source de joie. La première a été menée par **YouGov pour SeLogger** en France, la seconde par **IKEA** dans le cadre de son **Life at Home Report**, réalisé auprès de plus de **38 000 personnes dans 39 pays**, dont la **France**. En croisant leurs regards, ces deux marques iconiques réaffirment un engagement complémentaire : accompagner chacun dans la quête du bien idéal d'une part et dans l'aménagement d'un intérieur où l'on se sent bien d'autre part.



Le secret d'un chez-soi où il fait bon vivre

Les Français aspirent à un chez-soi qui rime avec **sérénité, confort et épanouissement personnel**.

Selon l'étude menée par **SeLogger**, **plus de 9 Français sur 10** déclarent qu'il est important de se sentir bien chez soi. Et ce bien-être passe d'abord par le **calme** (65%), le **confort** (63%) et la **présence de leurs proches** (37%).

Dans le quotidien des Français, le télétravail apparaît également comme un nouveau facteur de bien-être. En travaillant depuis chez eux, beaucoup redécouvrent le potentiel de leur logement comme espace d'équilibre personnel. D'après le **Life at Home Report** de **IKEA**, **64% des télétravailleurs se disent satisfaits de leur vie à la maison**, contre **56 % en moyenne nationale**.

Les petits plus qui font la différence ? Un **balcon, une terrasse ou un jardin** (49%) et un **aménagement agréable** (37%). **Si les Français devaient quitter leur logement actuel, ce sont les espaces extérieurs qu'ils auraient le plus de mal à abandonner** (16%). Viennent ensuite **la localisation du logement** (12%) – un critère encore plus décisif chez les CSP+ (15%) – puis **la tranquillité et le calme** (9%).

Quand son logement devient le reflet de soi-même

Selon nos études, le bien-être commence souvent... à la maison. Dans un monde en perpétuel bouleversement, où les apparences prennent souvent le pas sur l'authenticité, une question s'impose : **est-il encore possible de se sentir vraiment soi-même chez soi ?**

La réponse est oui, et elle passe par un logement qui nous ressemble. Faire de son intérieur un espace unique, à son image, procure un véritable plaisir au quotidien. En effet, selon le **Life at Home Report** de **IKEA**, **66% des personnes qui se sentent plus à leur place chez elles lorsqu'elles peuvent y exprimer leur identité** déclarent **ressentir de la joie**, contre 55% en moyenne nationale.



Se sentir chez soi, c'est essentiel. Et cela passe souvent par une multitude de petites choses : un objet, un détail, une décoration dynamique ou apaisante... Chaque geste compte pour créer un intérieur à son image.

D'ailleurs, les Français n'hésitent pas à s'impliquer : selon l'étude de **SeLogger**, **17%** achètent de petits objets pour se faire plaisir, **16%** se lancent dans des rénovations, et **11%** repensent l'aménagement d'une pièce. Preuve qu'il suffit parfois de peu pour transformer son chez-soi et y trouver encore plus de bien-être.



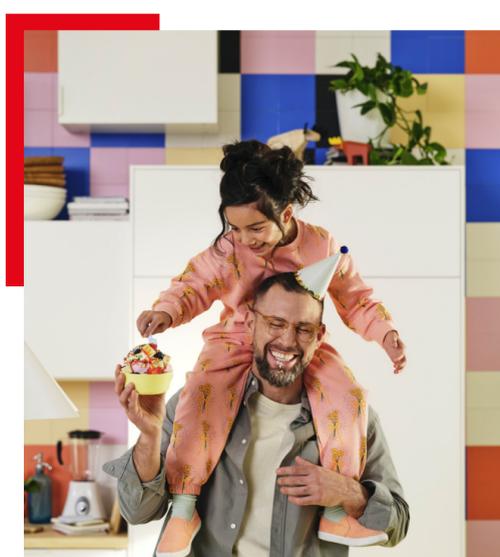
Le conseil d'Enrica Magnalardo - Responsable Style et Aménagement IKEA France - pour apporter un peu plus de joie chez soi :

« Ne pas faire des maisons pour des invités invisibles, qui ne vont jamais venir, mais s'éclater, raconter qui on est, exprimer sa personnalité, je pense que c'est l'élément fondamental pour se sentir bien chez soi. »

Il est où le bonheur ?

Selon les personnes interrogées par **IKEA**, les plaisirs simples ont toujours la cote : **66% regardent la télévision, 47% lisent, 46% cuisinent régulièrement**** – autant d'activités qui rythment le quotidien et nourrissent le bien-être. Autre moment précieux du quotidien qui compte pour les personnes interrogées : **62% de ceux qui rient régulièrement avec leurs proches à la maison** se disent satisfaits de leur quotidien.

Mais le sommeil n'est pas en reste ! Il est considéré comme l'activité n°1 pour se sentir mieux, tant mentalement (45%) que physiquement (46%).



Mais quelle est la pièce préférée des Français pour se ressourcer ? D'après l'étude de **SeLogger**, **le salon arrive en tête (37%), suivi par la chambre (20%) et les espaces extérieurs (15%), comme le balcon ou la terrasse.** Autant de lieux propices à la détente, mais aussi au partage, qui participent pleinement au bien-être ressenti à la maison. **Ces sentiments dépendent aussi du lien que chacun entretient avec son logement : 58 % des propriétaires déclarent éprouver souvent du plaisir chez eux, contre 53% des locataires**.**

Méthodologie

***Étude YouGov** réalisée en juin 2025 auprès d'un échantillon de 1000 personnes représentatives de la population française de 18 ans et plus.

****Étude IKEA : Life at Home Report**, une étude mondiale menée par **IKEA** auprès de 38 630 personnes âgées de 18 ans et plus dans 39 pays en 2024.

À propos d'IKEA France

IKEA est une entreprise d'ameublement et d'aménagement de la maison. IKEA France emploie plus de 12 000 collaborateurs (Meubles IKEA France, Distribution Service IKEA France et IKEA Centres France), compte 36 magasins, trois ateliers de conception, 5 points de conseils, 5 dépôts, un centre de support clients, un site de e-commerce IKEA.fr et une application. Pour l'année fiscale FY24*, IKEA Retail France enregistre un chiffre d'affaires de 3,7 milliards d'euros, les magasins IKEA ont reçu 57,8 millions de visites et les ventes en ligne représentent 27% de chiffre d'affaires. IKEA France participe aux objectifs de la stratégie de développement durable du groupe Ingka (principal franchisé de IKEA) People and Planet Positive, qui vise à réduire fortement l'impact des activités sur le climat d'ici 2030 et inspirer le plus grand nombre à adopter un mode de vie durable à la maison. IKEA France couvre 184% de sa consommation en énergie par sa production en énergies renouvelables en FY24 (éolien, solaire), et a pour objectif de livrer tous ses clients en solutions 100% zéro émission en France d'ici 2025. IKEA fonde son développement sur une culture d'entreprise suédoise très forte, des valeurs ancrées, clés de son succès. Cette culture et ces valeurs communes à l'ensemble des collaborateurs et des pays dans lesquels IKEA est implanté, aident chacun à se développer et à contribuer à la vision du Groupe IKEA qui est d'améliorer le quotidien du plus grand nombre.

*Année fiscale du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024

À propos de SeLogger

Depuis plus de 30 ans, **SeLogger**, filiale du groupe AVIV aux côtés de Meilleurs Agents, innove pour faciliter la recherche et les projets immobiliers de tous les Français. En tant qu'acteur du numérique et grâce à son expertise tech et data, **SeLogger** offre une expérience immobilière toujours plus personnalisée et adaptée aux besoins de chaque Français, afin qu'ils concrétisent leurs projets d'achat, de vente ou de location en toute sérénité.

Pour plus d'informations sur **SeLogger**, rendez-vous sur www.seloger.com.