

Société

24 HEURES EN FRANCE : NOTRE COIN DU MONDE

Fabrice Février, Dominique Lévy-Saragossi

18/06/2026

Quelle place occupe le domicile dans la vie quotidienne des Français ? Dans ce premier volet de la série « 24 heures en France », Fabrice Février, associé du cabinet George(s)¹, et Dominique Lévy-Saragossi, co-présidente de George(s), explorent, s'appuyant sur une enquête menée auprès de 6000 personnes, la manière dont les Français font du logement bien plus qu'un simple lieu de résidence : un espace où se concentrent travail, loisirs, consommation, sociabilité et repos. Cette évolution de la fonction du domicile, devenu nouveau centre de gravité de nos existences, interroge toutefois notre rapport au lien social.

L'étude : 24 heures en France

Que faisons-nous vraiment de nos journées ? À quelle heure nous levons-nous, combien de temps passons-nous chez nous, seuls, avec nos proches, au travail, devant un écran ? Qu'est-ce qui fait qu'une journée est jugée « bonne » ou non ? Pour répondre à ces questions simples en apparence, il a fallu un dispositif d'ampleur. Pendant plusieurs semaines, 6000 Français ont accepté de raconter leurs journées quart d'heure par quart d'heure. Plus de 13 000 journées ont ainsi été reconstituées avec précision : du réveil au coucher, des trajets aux repas, des moments de solitude aux instants partagés.

Cette enquête a été initiée par La Poste Business Solutions et conduite par le cabinet George(s) ; le terrain a été réalisé par Ipsos-BVA. Elle ne mesure pas seulement des durées. Elle cartographie l'intime ordinaire. Elle révèle comment un pays vit, travaille, se déplace, se repose, mange, échange et évalue ses propres heures. Ce que ces milliers de journées racontent, ce n'est pas une France spectaculaire. C'est une France quotidienne, mélange de satisfaction et de fatigue, majoritairement casanière, mais loin d'être isolée, encore structurée par le travail, mais de plus en

plus organisée autour du domicile. Derrière les moyennes apparaissent des tensions et des équilibres : entre temps choisi et temps subi, entre vie privée et vie professionnelle, entre bonheur personnel et inquiétude collective.

La Fondation Jean-Jaurès propose d'entrer dans l'intimité du pays à travers une série en dix épisodes, coécrite par Dominique Lévy-Saragossi et Fabrice Février. Non pas par grandes catégories sociales, mais par lieux et moments de vie : la maison, le matin, le travail, les trajets, les repas, les écrans, les respirations, le sommeil. Le premier volet est consacré à la centralité du domicile.

« La maison est notre coin du monde. Elle est, a-t-on souvent dit, notre premier univers. »

Gaston Bachelard, *La Poétique de l'espace*, 1957.

Où passons-nous vraiment nos vies ? Nous avons parfois l'impression qu'elles se jouent dehors. Au travail, dans les transports, dans les commerces, les restaurants, les rues et les stades. Nous associons volontiers la représentation de la modernité aux notions de mobilité, de déplacements, de vitesse. Bref : au(x) mouvement(s).

L'étude « 24 heures en France² » raconte une tout autre histoire. La France vit et se vit, si l'on peut dire, de l'intérieur. Un chiffre suffit à le raconter : en moyenne, nous passons 9 heures et 29 minutes par jour à nos domiciles, soit près des deux tiers de notre temps éveillé. Aucun autre lieu n'occupe, évidemment, une place comparable.

Nous y dormons, bien sûr, nous y mangeons aussi, nous nous y divertissons, nous y travaillons parfois, nous y recevons nos proches, nous y préparons nos achats, nous nous y informons, nous y prenons une multitude de décisions ordinaires et moins ordinaires.

La France contemporaine ressemble de plus en plus à ce que les Américains appellent une nation de *homebodies* : une société du chez-soi. Non pas une société enfermée ou coupée du monde, mais une société dont le centre de gravité s'est déplacé vers l'intérieur. Nos « maisons » ne sont plus seulement des lieux où nous revenons, où nous nous posons. Elles sont devenues le point à partir duquel s'organise une part croissante de nos existences.

L'un des (nombreux) intérêts de cette enquête unique est là : nous permettre de comprendre non seulement ce que nous faisons de, et dans, nos maisons, mais aussi ce que nos maisons font de

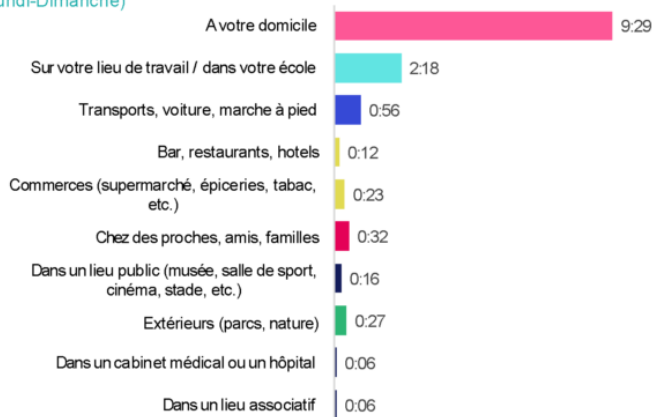
nous. Ce qu'elles façonnent de nos rythmes, de nos relations. Comment elles structurent notre rapport au temps, à la consommation, au travail, aux autres, au monde enfin.

Contrairement à ce que nous imaginons souvent, la vie ne commence pas tant lorsque nous ouvrons la porte de chez nous que lorsque nous la refermons, retrouvant ainsi ce lieu – cocon, plateforme et terrain de jeu – qui nous ressemble, nous apaise, nous libère.

Nulle part ailleurs

Le résultat le plus frappant de l'étude – et celui par lequel nous allons entamer ce voyage en intérieurs – est donc celui-ci : 9 heures et 29 minutes passées chez soi³. À titre de comparaison, les Français passent chaque jour 56 minutes dans les transports, 32 minutes chez des proches, 27 minutes dans des lieux publics, 23 minutes dans les commerces.

Temps moyen par lieu fréquenté
(Lundi-Dimanche)



64%



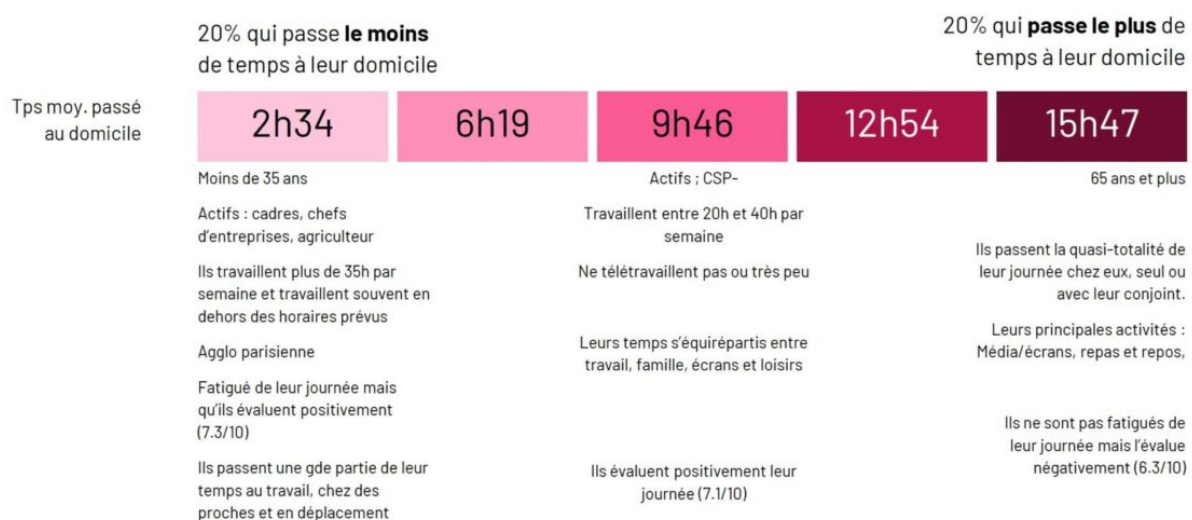
**Du temps éveillé du lundi
au dimanche est passé
au domicile**

Un constat s'impose donc. La vie quotidienne se déploie dans et autour du logement. Le phénomène traverse toutes les catégories sociales. Si les actifs passent moins de temps chez eux que les inactifs, le domicile demeure, de loin, leur centre de gravité. Ils y passent en moyenne 8 heures et 13 minutes par jour, contre 10 heures et 42 minutes pour les inactifs.

Le même constat vaut selon l'âge. Les moins de 34 ans passent 8 heures et 28 minutes à domicile, quand les plus de 35 ans y consacrent 9 heures et 35 minutes. Même si les plus jeunes sont plus mobiles, plus connectés, plus souvent engagés dans des sociabilités extérieures, ils restent

fortement ancrés dans leur espace résidentiel.

Le lieu d'habitation ne change pas grand-chose : les habitants des grandes agglomérations passent un peu moins de temps chez eux que ceux des territoires moins denses (8 heures et 50 minutes dans les grandes agglomérations, contre 9 heures et 40 minutes dans les communes de moins de 100 000 habitants), mais la représentation opposant une France urbaine vivant dehors à une France périurbaine ou rurale repliée à domicile résiste mal aux données.



Cette relative homogénéité suggère que la centralité du domicile ne relève pas d'un effet propre à une catégorie de population. Elle constitue, au contraire, une caractéristique structurante de nos modes de vie contemporains.

Au cours du XX^e siècle, les sociétés occidentales se sont construites autour d'une spécialisation croissante des lieux de vie. Comme le rappellent Antoine Prost et Gérard Vincent dans *Histoire de la vie privée*⁴, le domicile était avant tout associé à la vie familiale et au repos, tandis que le travail, les achats, les loisirs ou les démarches administratives se déroulaient dans des espaces distincts. Cette séparation, si elle a profondément structuré les modes de vie de la société industrielle, s'est affaiblie.

Plusieurs explications peuvent être avancées. Le vieillissement démographique accroît mécaniquement le temps passé au domicile. Le développement du télétravail, même partiel, a réintroduit une part de l'activité professionnelle dans le logement. La diffusion du numérique permet d'effectuer depuis chez soi des activités autrefois associées à des lieux spécifiques : s'informer, consommer, échanger, se divertir, effectuer des démarches, organiser des loisirs. Les

traces de la pandémie de Covid-19 et les contraintes budgétaires liées à l'inflation des dernières années jouent aussi leur rôle. La combinaison de ces facteurs transforme le statut du domicile.

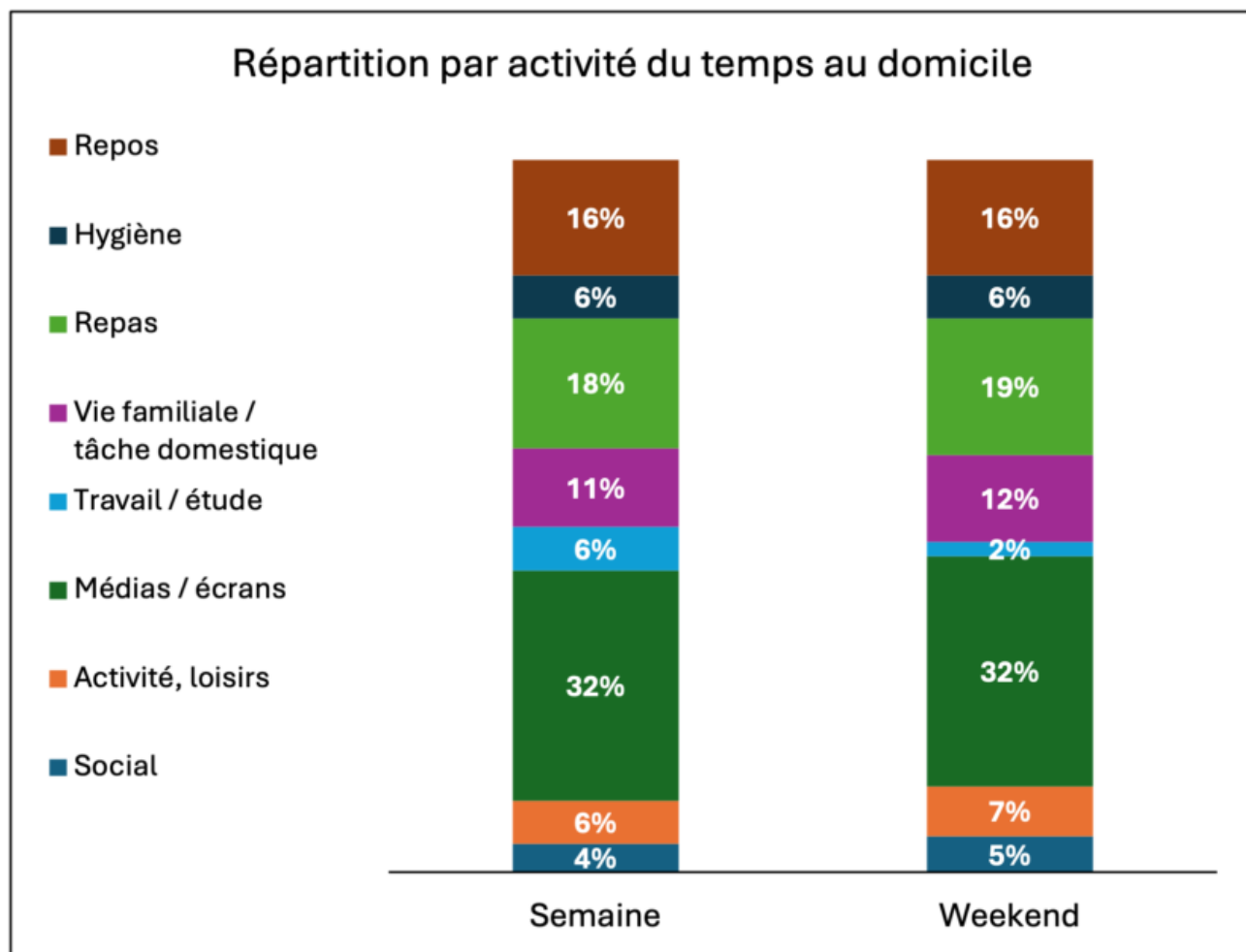
Le domicile apparaît désormais moins comme un espace privé séparé du monde que comme un nœud d'activités. C'est depuis cet espace que beaucoup d'individus accèdent au travail, à l'information, aux services, aux loisirs, à la consommation et aux relations sociales. La donnée brute des 9 heures et 29 minutes ne dit donc pas seulement où les Français passent leur temps. Elle oblige à réexaminer ce que le logement fait de nos vies quotidiennes.

Recevez chaque semaine toutes nos analyses dans votre boîte mail

[Abonnez-vous](#)

Un lieu, des vies

Dire que les Français passent beaucoup de temps chez eux ne suffit pas. Encore faut-il comprendre ce qu'ils y font. Nos maisons sont devenues le théâtre d'une multitude d'activités quotidiennes. La vie familiale, les loisirs, les tâches domestiques, le travail et la consommation s'y entremêlent désormais en permanence.



Le numérique est, bien sûr, un amplificateur majeur de cette évolution. Depuis nos salons, nos cuisines ou nos chambres, armés de smartphones ou face à nos ordinateurs, nous nous informons, échangeons, apprenons, travaillons, regardons des films, effectuons des démarches administratives, préparons nos courses ou nos vacances, achetons... Internet a fait entrer le monde extérieur dans nos maisons, réduisant continûment nos motifs de sortie.

L'évolution de nos modes de consommation illustre particulièrement cette centralité. Le domicile en est devenu le centre de gravité. Selon l'Observatoire des parcours d'achat à domicile, 60% des projets d'achat, de tous ordres, y sont discutés et 61% des contacts publicitaires ou commerciaux y ont lieu ; c'est à la maison que l'on compare les offres, que l'on demande conseil à ses proches, que l'on arbitre entre plusieurs options et, le plus souvent, que se prend la décision finale⁵.

Il ne s'agit pas seulement d'e-commerce. Certes, plus de sept Français sur dix ont réalisé au moins un achat sur Internet au cours de l'année 2024⁶ et plus de 1,8 milliard de colis ont été distribués (soit près de 5 millions par jour⁷). Mais l'enjeu est plus large : qu'il s'agisse d'acheter en magasin ou en ligne, une part croissante de la consommation se prépare à la maison. Le domicile n'est plus

seulement un lieu d'utilisation des biens ; il est devenu la plateforme logistique des foyers.

Il est aussi devenu notre centre de loisirs et de sociabilité préféré. Plus de huit Français sur dix préfèrent regarder des films ou des séries chez eux (82%) ou lire (80%). C'est aussi là qu'ils apprécient le plus les repas et les moments entre amis. 65% des actifs préfèrent désormais étudier ou travailler à domicile. Seule activité échappant à ce mouvement d'internalisation : le sport, qui reste davantage associé à l'extérieur⁸.

Point d'ancrage, zone de répit

En semaine, les actifs quittent généralement leur logement autour de 7h50 et y reviennent vers 18h30. La journée s'organise pour eux autour de ce mouvement simple : partir le matin, rentrer le soir. Le domicile n'est pas seulement l'endroit où l'on passe le plus de temps ; il est le point fixe autour duquel s'organise la vie quotidienne.

Cet ancrage prend une importance particulière dans une époque marquée par un sentiment d'accélération permanente. Près d'un Français sur trois déclare se sentir constamment pressé et près de neuf sur dix considèrent que notre époque va trop vite. Comme l'a montré le sociologue Hartmut Rosa⁹, l'accélération contemporaine ne tient pas seulement à la vitesse des technologies ou des transports. Elle se traduit aussi par l'impression que les sollicitations se multiplient, que le temps manque et qu'il devient plus difficile de garder prise sur son quotidien.

Dans ce contexte, le domicile apparaît comme l'un des derniers espaces où l'on conserve une capacité de maîtrise. La qualité perçue d'une journée vécue est d'ailleurs fortement corrélée – l'étude le révèle – au sentiment de maîtriser son temps : parmi les personnes qui estiment l'avoir bien utilisé, près de huit sur dix déclarent avoir passé une bonne journée.

Nos maisons ne sont pas seulement nos points d'ancrage dans le flux temporel. Elles sont aussi devenues des refuges face à un extérieur souvent perçu comme plus exigeant, plus incertain, voire plus agressant. L'étude DiverCités montre que les trois quarts des Français considèrent leur logement comme un « cocon », un lieu où ils se sentent en sécurité et où ils peuvent, de ce fait, « lâcher prise ».

Nos maisons remplissent ainsi une double fonction : lâcher prise et reprise de contrôle. Elles sont nos sas de décompression. Après les transports, le travail, les contraintes administratives ou la pression informationnelle, elles offrent un espace où l'on peut ralentir, retrouver ses habitudes et reprendre son souffle. Elles sont aussi nos membranes de protection. Non pas des murs qui nous

isolent du monde, mais des filtres qui nous permettent de choisir comment nous y sommes exposés.

Plateforme, sas, membranes : nos maisons nous façonnent autant que nous les façonnons. Elles sont aussi le théâtre et l'instrument de notre rapport aux autres, à l'intérieur comme au-dehors.

Filtre social

Passer davantage de temps chez soi ne signifie pas, bien sûr, vivre seul. Les Français consacrent autant de temps à leur famille qu'à eux-mêmes, et le domicile est un lieu majeur de sociabilité. Près de six Français sur dix reçoivent des proches chez eux au moins une fois par mois. Chez les moins de 35 ans, cette pratique est même encore plus fréquente. Le foyer est donc aussi un lieu de rencontre, de partage et de convivialité.



C'est, cependant, une sociabilité particulière. La maison est sans doute le plus sélectif de nos espaces sociaux. On n'y entre que sur invitation. On y reçoit peu de monde, et presque toujours des personnes choisies : famille, amis proches, cercle de confiance. L'étude DiverCités montre d'ailleurs que les Français associent d'abord leur logement à l'intimité, au confort et au sentiment de sécurité. Le domicile n'est pas un lieu d'exposition à l'autre ; c'est un lieu de contrôle de cette exposition.

Cette logique de filtrage est au cœur du rôle contemporain du foyer. Nos maisons nous protègent

du bruit, du stress ou des contraintes du monde extérieur. Elles nous permettent aussi, de plus en plus, de sélectionner les gens, les informations et les expériences auxquelles nous acceptons d'être confrontés. Le domicile est aussi un espace de maîtrise sociale.

Cette évolution entre en résonance avec une autre transformation de la société française. Depuis plusieurs années, le baromètre **Fractures françaises** met en évidence une montée de la défiance et un sentiment croissant de fragmentation du corps social. Les Français se disent attachés à la tolérance et au dialogue, mais expriment aussi des inquiétudes fortes à l'égard de ce qui leur paraît différent, éloigné ou menaçant. Les travaux sur les usages des espaces publics montrent eux aussi une fréquentation plus sélective et plus segmentée de ces lieux, notamment dans les grandes agglomérations.

Dans ce contexte, notre rapport à nos domiciles peut apparaître comme la traduction et l'instrument d'un mouvement plus large : celui d'une société qui cherche à choisir ses interactions et craint l'inconnu, l'imprévu. Or une démocratie ne vit pas seulement de relations choisies. Elle repose aussi sur des expériences de coexistence non contrôlables, non sélectives : voisins, commerçants, collègues, passants, inconnus, usagers des mêmes services publics ou habitants des mêmes quartiers.

La question n'est donc pas tant celle de l'isolement que celle du lien et de l'ouverture. Si nous restons chez nous – et nous y trouvons bien –, comment y faire entrer le monde ? Comment préserver une relation à l'altérité qui ne soit pas entièrement filtrée par nos préférences, nos réseaux ou les algorithmes ?

La question est vertigineuse. Des réponses que nous y apporterons dépendront à la fois la vitalité de nos villes et de nos villages (d'où notre sédentarisation croissante fait disparaître cafés et magasins) et celle de notre société tout entière.

Conclusion : ce que nos journées disent du pays

Pour comprendre un pays, il ne suffit pas de lui demander ce qu'il pense. Il faut aussi regarder comment il vit. C'est tout l'intérêt de l'étude « 24 heures en France » : elle ne mesure pas des opinions, mais des pratiques. Elle ne photographie pas la société française ; elle filme ses journées.

Et ce film raconte une histoire simple. La France vit de plus en plus de l'intérieur, des intérieurs. Nos maisons concentrent une part croissante de nos vies : mi plateformes logistiques, mi magasins universels, mi centres de loisirs, mi *safe spaces*, mi « zones individuelles à défendre ».

Cette évolution fait écho à l'intuition, déjà ancienne, de Jean Viard d'un pays partagé entre « bonheur privé » et « malheur public¹⁰ ». Plus nous trouvons dans notre vie domestique des raisons d'être satisfaits, plus le monde extérieur tend à apparaître lointain, conflictuel ou inquiétant. Et plus il inquiète, plus nous nous replions vers ce que nous maîtrisons : notre foyer.

Le risque n'est pas que l'isolement. Il est la raréfaction des expériences de l'altérité. Car une société ne tient pas seulement par les liens que nous choisissons. Elle tient aussi par les rencontres ordinaires, les contacts imprévus, les présences familières qui relient nos vies privées au monde commun.

C'est pourquoi ceux que nous laissons entrer chez nous occupent une place particulière. Facteurs, aidants, soignants, artisans, livreurs ou voisins n'apportent pas seulement un service. Ils apportent avec eux une part du dehors.

À mesure que nos vies se recentrent sur le domicile, une question s'impose. Une société peut-elle demeurer ouverte lorsque ses membres passent l'essentiel de leur temps dans des espaces qu'ils contrôlent, avec des personnes qu'ils ont choisies ? Car une démocratie ne vit pas seulement de préférences individuelles. Elle vit aussi de l'expérience quotidienne de l'altérité. La question posée par cette enquête est peut-être celle-ci : comment faire monde commun lorsque nos vies se vivent de plus en plus de l'intérieur ?

1. Il est également co-directeur de l'Observatoire des médias de la Fondation Jean-Jaurès.
2. Étude Ipsos BVA x George(s) pour La Poste Solutions Business, 2025-2026.
3. Toutes populations confondues, en moyenne du lundi au dimanche.
4. Antoine Prost et Gérard Vincent (dir.), *Histoire de la vie privée. Tome 5. De la Première Guerre mondiale à nos jours*, sous la direction de Philippe Ariès et Georges Duby, Paris, Seuil, coll. « Points Histoire », 1999.
5. Observatoire des parcours d'achats à domicile, Ipsos-BVA pour La Poste Solutions Business, janvier 2025.
6. Fevad, *Chiffres clés du e-commerce 2025*.
7. Arcep, *Observatoire des marchés postaux 2024*.
8. Observatoire DiverCités, George(s) pour 366 x Publicis Media, *There is no place like home. Le foyer et ses nouveaux terrains de jeu*, 2025.
9. Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris, La Découverte, 2012.
10. Jean Viard, *Nouveau portrait de la France. La société des modes de vie*, La Tour-d'Aigues, Éditions de l'Aube, 2011.