

Les Français et la relaxation

Les Français prennent-ils le temps de se relaxer ?



Novembre 2014

Rapport rédigé par :

Jean-Daniel Lévy, Directeur du Département Politique – Opinion

Magalie Gérard, Directrice de clientèle au Département Politique – Opinion

Maud Huguet, Chargée d'études au Département Politique – Opinion

SOMMAIRE

- > **Méthodologie d'enquête** **P.3**
- > **Les causes et la gestion du stress** **P.4**
- > **Le stress en milieu professionnel** **P.14**
- > **Les massages bien-être** **P.19**



Enquête réalisée en ligne du 4 au 6 novembre 2014



Echantillon de 1 002 personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

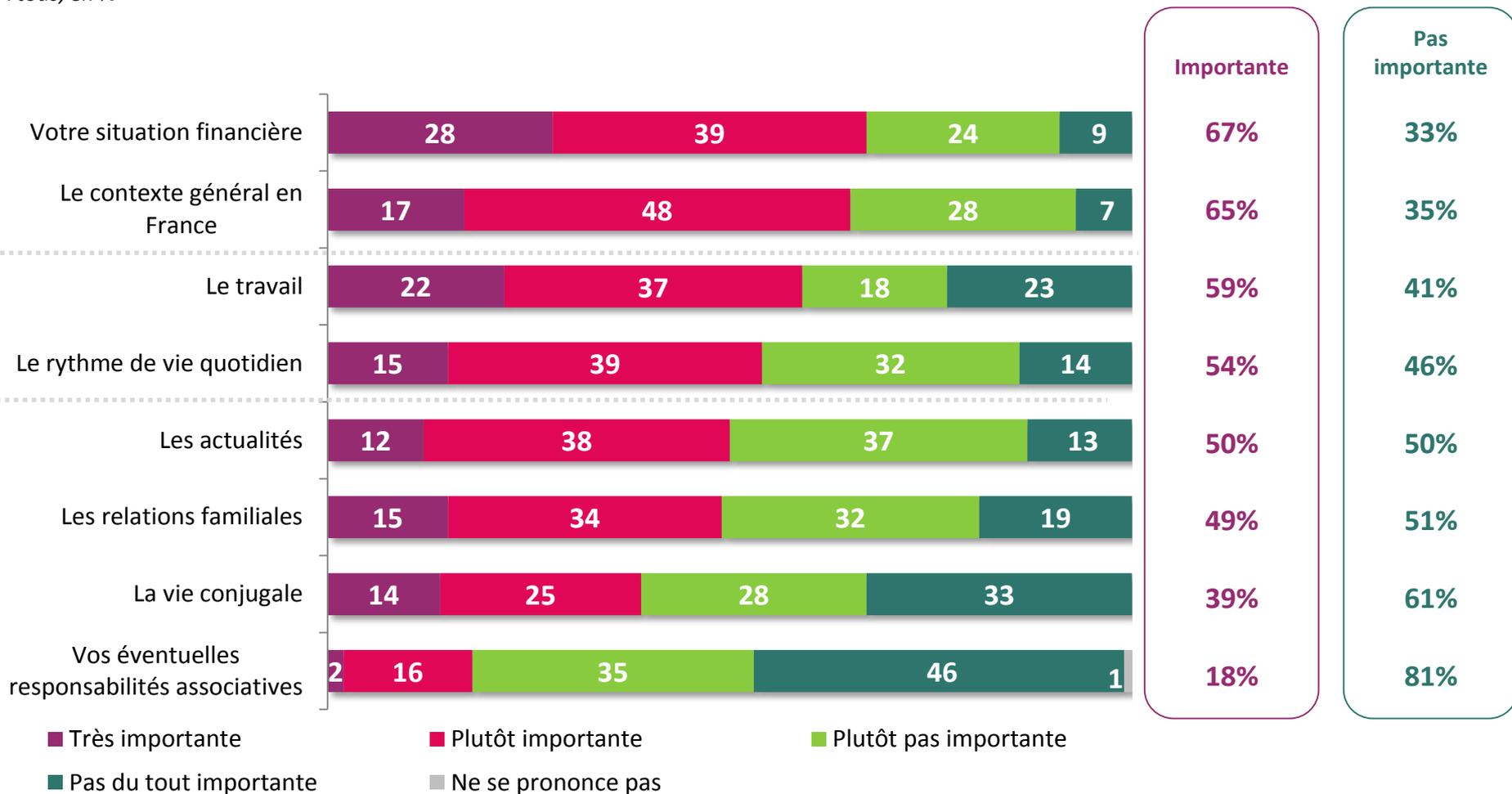
- *Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.*
- *Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au dessus de la moyenne.*
- *Les chiffres suivis d'un astérisque (*) sont à interpréter avec prudence en raison de la faiblesse des effectifs.*

Les causes et la gestion du stress

Dans un contexte national jugé anxiogène, la situation financière et le travail constituent deux sources de stress majeures pour les Français

Chacun des domaines suivants de la vie quotidienne constitue-t-il, pour vous personnellement, une source de stress très importante, plutôt importante, plutôt pas importante ou pas du tout importante ?

- À tous, en % -



Le travail génère un niveau de stress très important chez les jeunes

Chacun des domaines suivants de la vie quotidienne constitue-t-il, pour vous personnellement, une source de stress très importante, plutôt importante, plutôt pas importante ou pas du tout importante ?

- À tous, en % - « Importante »



1. Votre situation financière : 73%
2. Le contexte général en France : 68%
3. Le travail : 63%



1. Le contexte général en France : 62%
2. Votre situation financière : 60%
3. Le travail : 53%

18-24
ans

1. Le travail : 84%
2. Le rythme de vie quotidien : 69%
3. Votre situation financière : 69%

65 ans
et plus

1. Le contexte général en France: 79%
2. Les actualités: 63%
3. Votre situation financière: 54%

Si pour les actifs, le travail est la première source de stress, le rythme de vie quotidien émerge également à un niveau élevé

Chacun des domaines suivants de la vie quotidienne constitue-t-il, pour vous personnellement, une source de stress très importante, plutôt importante, plutôt pas importante ou pas du tout importante ?

- À tous, en % - « Importante »

Actifs

1. Le travail : 76%
2. Votre situation financière : 69%
3. Le rythme de vie quotidien : 64%

CSP+

1. Le travail : 74%
2. Votre situation financière : 65%
3. Le rythme de vie quotidien : 61%

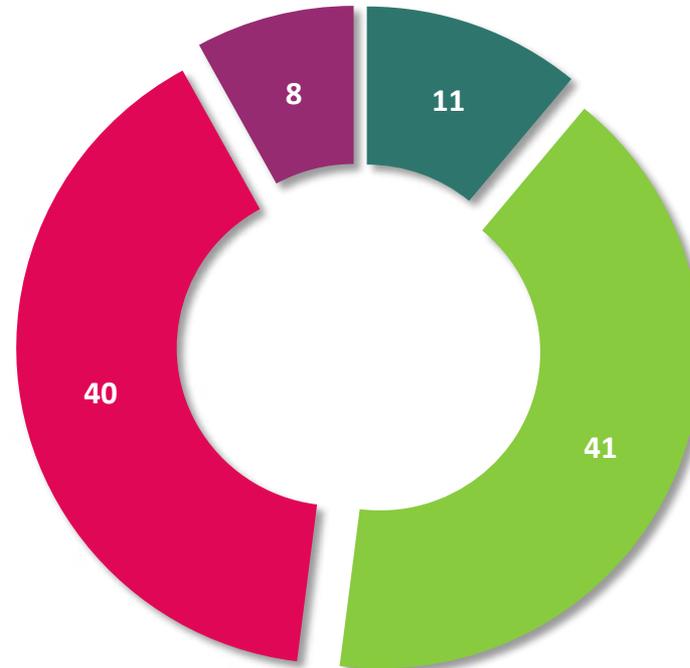
CSP-

1. Votre situation financière : 75%
2. Le travail : 75%
3. Le contexte général en France : 63%

Près d'un Français sur deux considère qu'il est difficile de s'accorder des moments de relaxation au cours d'une semaine normale

Estimez-vous qu'il est très facile, plutôt facile, plutôt difficile ou très difficile de s'accorder des moments de relaxation au cours d'une semaine normale?

- À tous, en % -



Facile : 52%

Hommes : 60%
50-64 ans : 60%
65 ans et plus : 78%
En couple sans enfant : 64%
Inactifs : 67%

Difficile : 48%

Femmes : 57%
Moins de 35 ans : 64%
Actifs : 62%
Avec enfant(s) : 65%
Moins de 1 000€ nets/mois : 58%

■ Très facile

■ Plutôt facile

■ Plutôt difficile

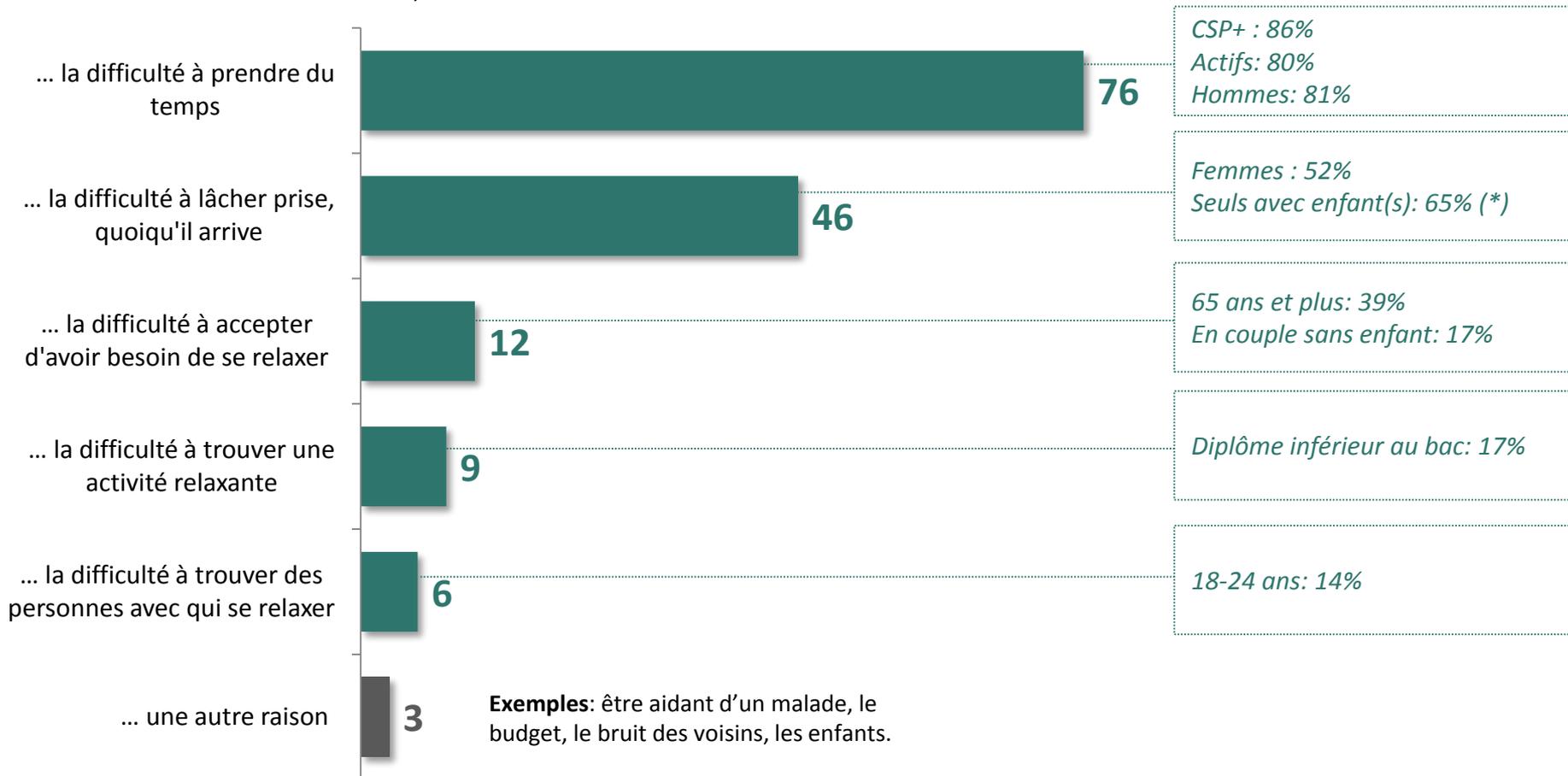
■ Très difficile

■ Ne se prononce pas

Les Français qui estiment qu'il est difficile de se relaxer attribuent ce problème au manque de temps

Pour quelles raisons principales pensez-vous qu'il est difficile de s'accorder des moments de relaxation ? Est-ce à cause de... ? (Deux réponses possibles)

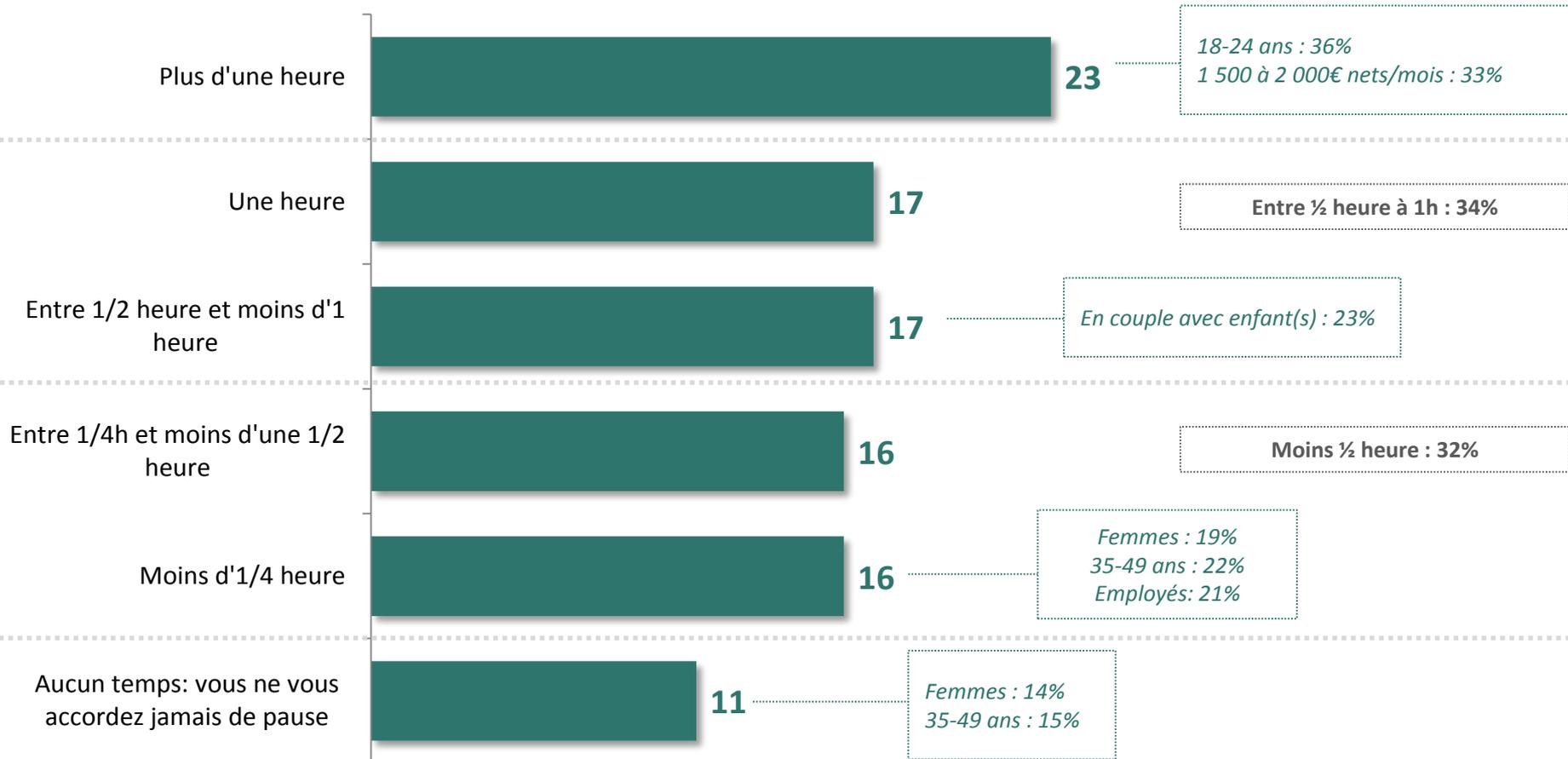
-À ceux qui ont répondu qu'il est difficile de s'accorder des moments de relaxation au cours d'une semaine normale, en % -



Près d'un Français sur deux déclare s'accorder moins d'une demi-heure voire aucun moment de détente au quotidien

En moyenne, combien de temps par jour accordez-vous à la relaxation, c'est-à-dire un moment où vous ne faites rien et prenez juste le temps de faire une pause (en dehors des heures consacrées aux repas)?

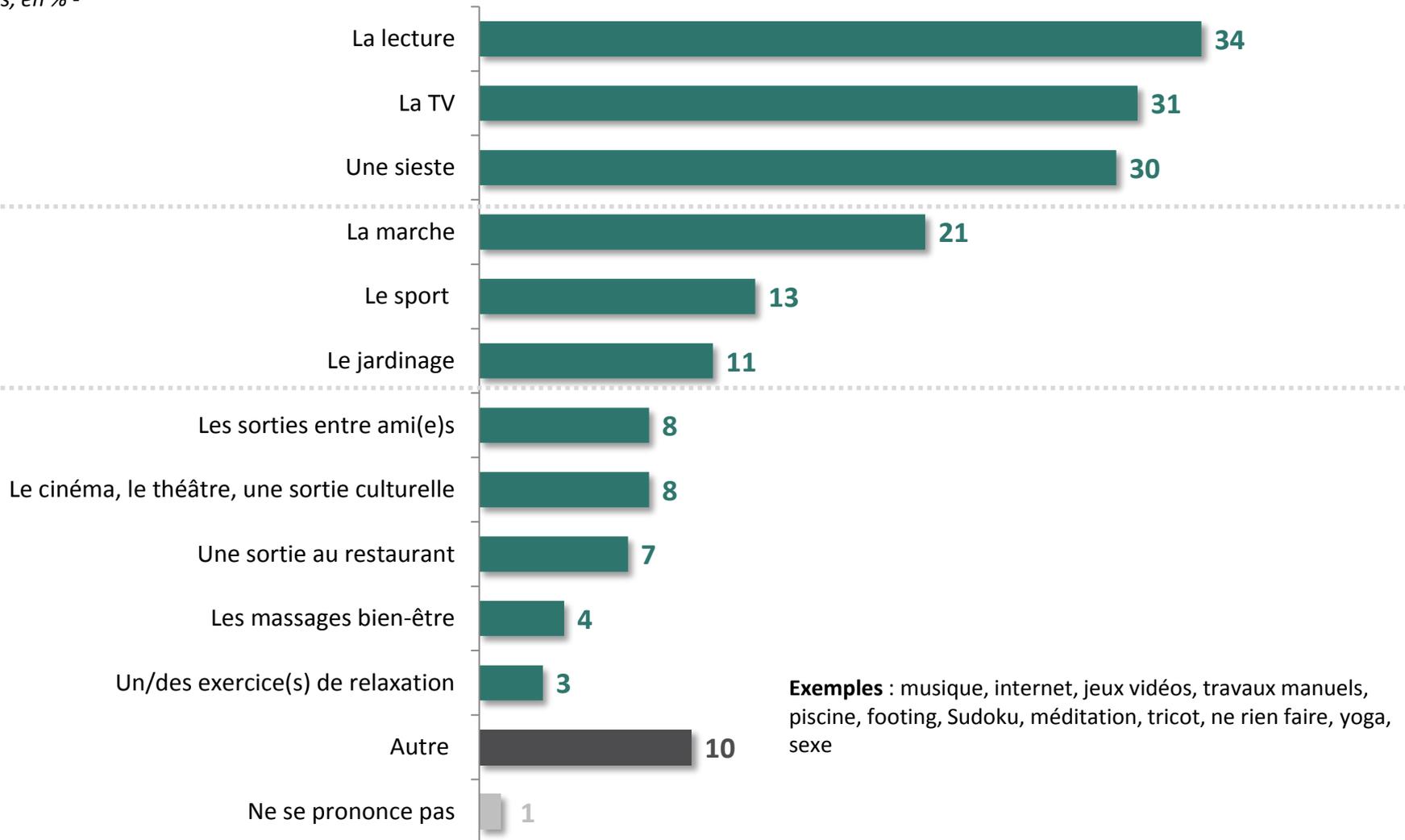
- À tous, en % -



La lecture, la télévision et la sieste sont les activités privilégiées par les Français afin de se relaxer

D'une manière générale, quelles activités privilégiez-vous en priorité lorsque vous souhaitez vous relaxer ? (Réponses données à l'aide d'une liste, deux réponses possibles)

- À tous, en % -



Les jeunes citent souvent la télévision comme moyen de relaxation alors que les plus âgés mettent davantage en avant la marche

D'une manière générale, quelles activités privilégiez-vous en priorité lorsque vous souhaitez vous relaxer ? (Réponses données à l'aide d'une liste, deux réponses possibles)

- À tous, en % -



1. La lecture : 38 %
2. La TV : 33 %
3. Une sieste : 28 %



1. Une sieste : 32 %
2. La lecture : 30 %
3. La TV : 28%

18-24
ans

1. La TV : 46 %
2. La lecture : 27%
3. Les sorties entre amis : 21%

* Les jeunes citent aussi beaucoup la réponse « autre » (21%)

65 ans
et plus

1. La lecture : 39%
2. La marche : 35%
3. Une sieste : 33%

Le recours privilégié à la télévision ou à la lecture varie selon la catégorie socioprofessionnelle

D'une manière générale, quelles activités privilégiez-vous en priorité lorsque vous souhaitez vous relaxer ? (Réponses données à l'aide d'une liste, deux réponses possibles)

- À tous, en % -

Actifs

1. La TV : 35%
2. Une sieste : 31%
3. La lecture : 30%

CSP+

1. La lecture : 34%
2. La TV : 30%
3. Une sieste : 28%

CSP-

1. La TV : 38%
2. Une sieste : 33 %
3. La lecture : 30%

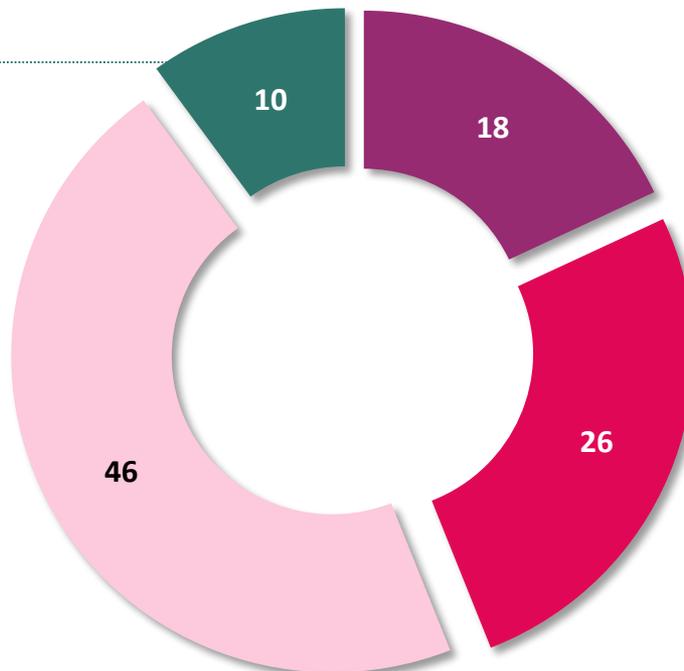
Le stress en milieu professionnel

9 Français actifs sur dix déclarent que leur emploi les stresse dont 44% régulièrement

Votre emploi actuel représente-t-il une source de stress pour vous ?

-À ceux qui déclarent avoir une activité professionnelle, en % -

CSP- : 14%
Diplôme inférieur au bac: 17%
Travail à temps partiel: 15%



Oui : 90%

Régulièrement (quotidiennement et souvent) : **44%**

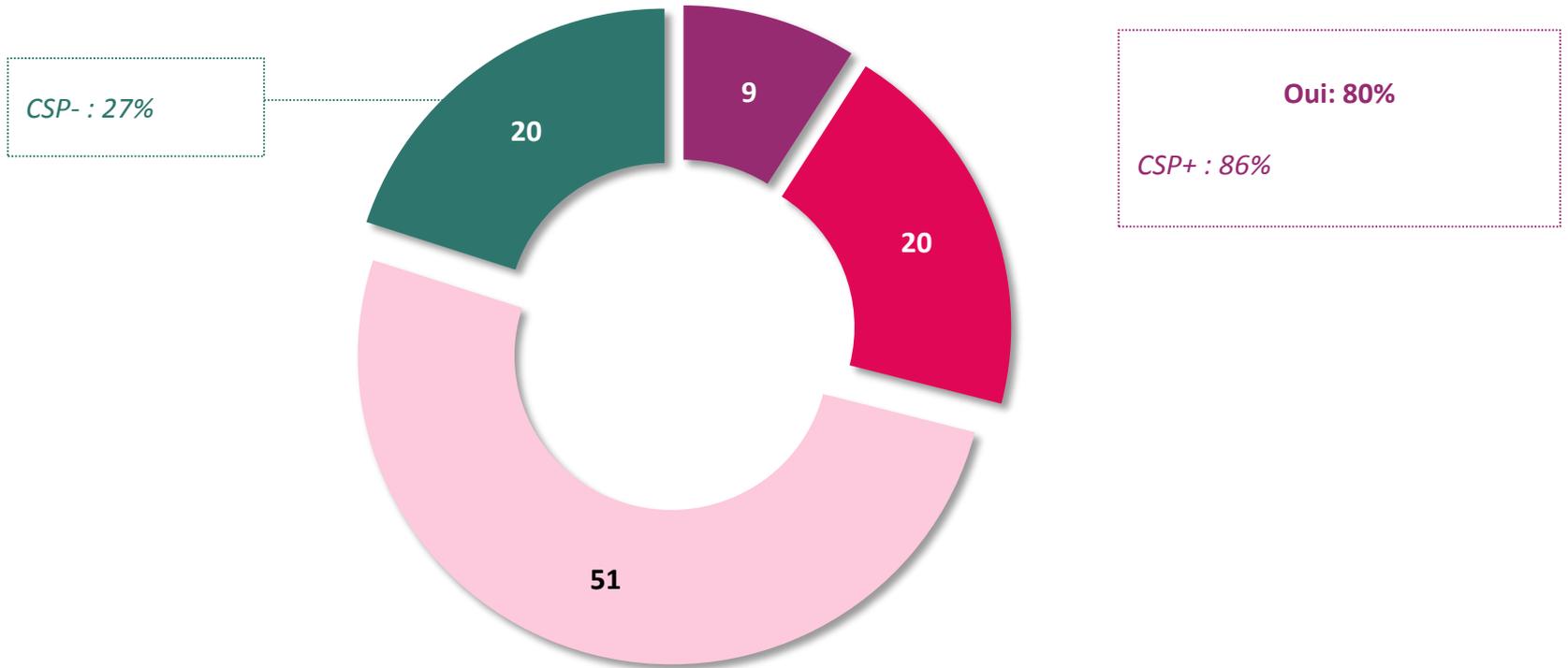
CSP+ : 49%
Seuls avec enfant(s): 67% (*)
A temps complet: 47%
En CDI: 48%
Ne s'accordent jamais de pause: 58%

- Oui, quotidiennement
- Oui, souvent
- Oui, parfois
- Non, jamais
- Ne se prononce pas

Un état de stress « professionnel » qui se propage en dehors des horaires de travail

Ressentez-vous cet état de stress « professionnel » en dehors de vos horaires de travail ? (à l'exception du temps juste après la sortie du travail)

- À ceux qui déclarent avoir une activité professionnelle et que leur emploi est une source de stress, en % -

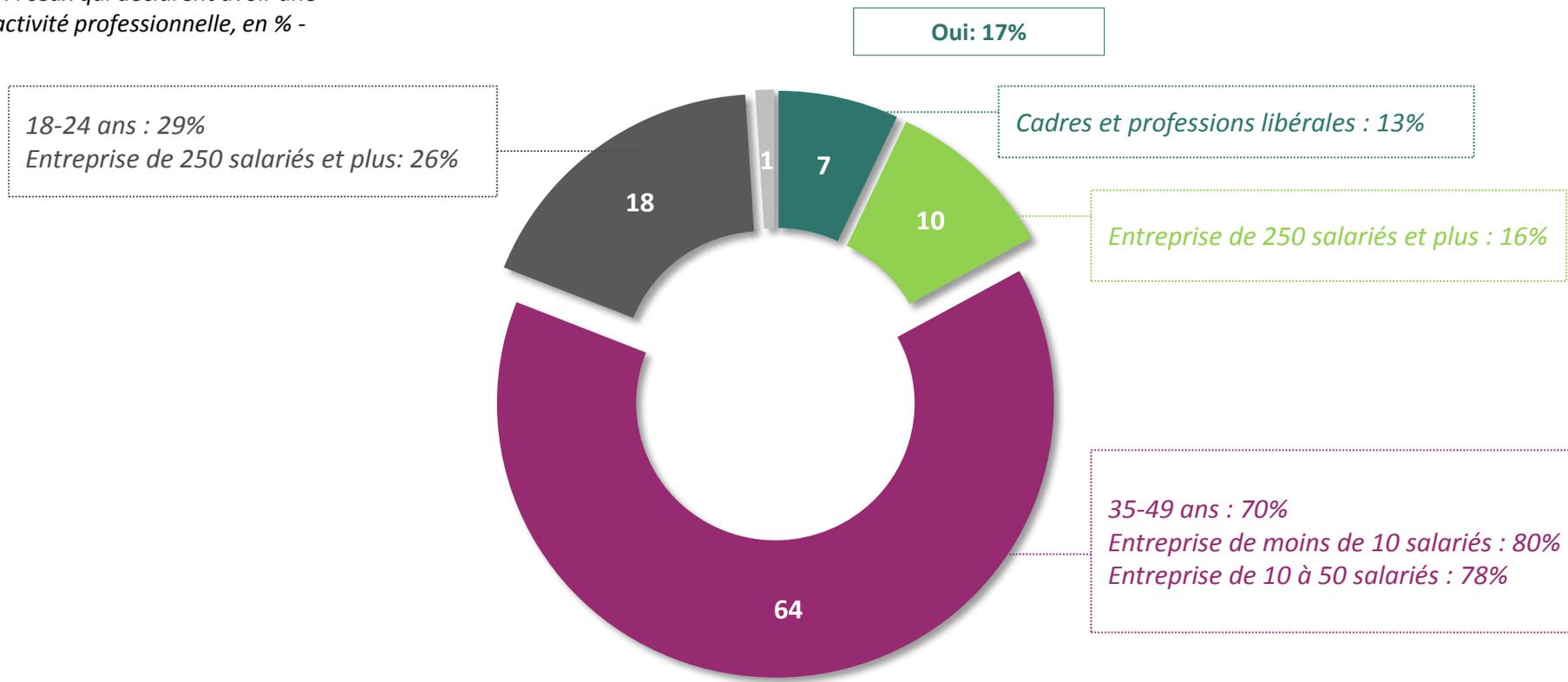


■ Oui, quotidiennement ■ Oui, souvent ■ Oui, parfois ■ Non, jamais ■ Ne se prononce pas

64% des actifs déclarent que leur entreprise ne prend pas de mesures afin de prendre en charge ou réguler le stress de ses salariés

Votre entreprise prend-elle des mesures destinées à prendre en charge ou réguler le stress de ses salariés ?

- À ceux qui déclarent avoir une activité professionnelle, en % -

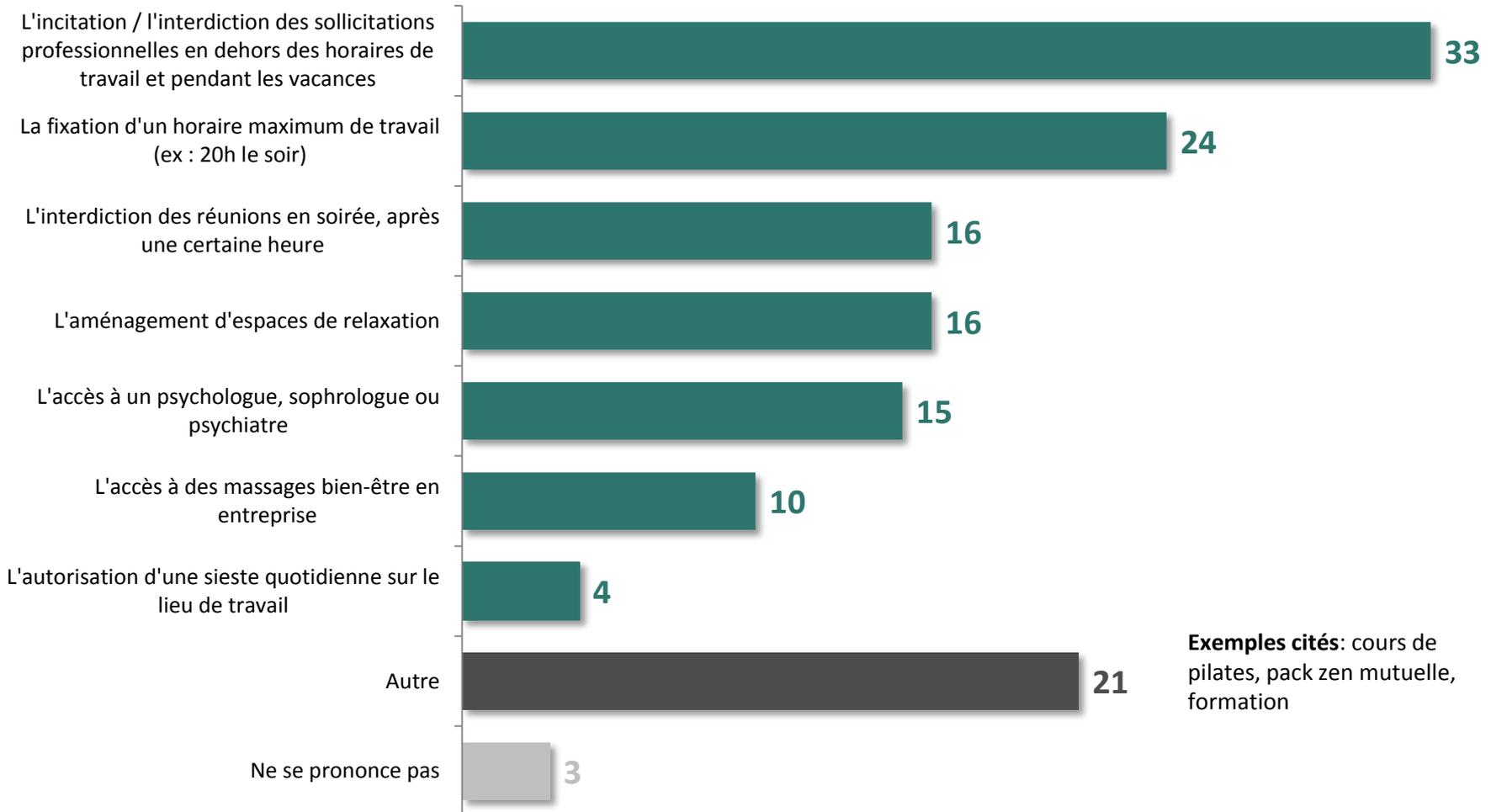


- Oui et vous les avez identifiées
- Oui, vous en avez entendu parler mais vous ne voyez pas très bien ce dont il s'agit
- Non
- Vous ne savez pas
- Ne se prononce pas

Lorsque des mesures sont mises en place, il s'agit principalement de mesures restrictives concernant les horaires et la sollicitation des salariés en dehors du lieu de travail

**Quelles mesures parmi les suivantes votre entreprise a-t-elle mise en place ou envisage de mettre en place pour lutter contre le stress au travail ?
(Plusieurs réponses possibles)**

- Aux personnes qui déclarent avoir une activité professionnelle et que leur entreprise prend des mesures contre le stress de ses salariés, en % -



Exemples cités: cours de pilates, pack zen mutuelle, formation

Les massages bien-être

Selon les Français, réaliser un massage bien-être chez un professionnel permettrait principalement de se sentir mieux dans son corps et d'être moins stressé

Réaliser un massage bien-être régulièrement chez un professionnel permet, selon vous de ... ?

- À tous, en % -

