

### Les Français et la relaxation

Etude *Harris Interactive* pour la *Fédération Française de Massages-Bien-être (FFMBE)*

Enquête réalisée en ligne du 4 au 6 novembre 2014. Echantillon de 1002 personnes représentatif de la population française âgée d'au moins 18 ans, à partir de l'access panel Harris Interactive. Méthode des quotas et redressement appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région d'habitation de l'interviewé(e).

\*\_\*\*

A la demande de l'agence Française de Massages-Bien-être, Harris Interactive a réalisé **une enquête auprès des Français concernant la relaxation**. Ces derniers prennent-ils le temps de se relaxer ? Quelles sont les principales sources de stress et les activités privilégiées par les Français afin de se détendre ?

*Les principaux enseignements de cette étude :*

- **Dans un contexte national jugé anxiogène, la situation financière (67%) et le travail (59%) constituent deux sources de stress majeures pour les Français.** Le travail génère d'ailleurs un niveau de stress particulièrement important chez les plus jeunes. (84%)
- **Près d'un Français sur deux (48%) considère qu'il est difficile de s'accorder des moments de relaxation au cours d'une semaine normale.** Les Français estimant qu'il est difficile de se relaxer attribuent ce problème au manque de temps (76%).
- En effet, 32% déclarent y consacrer moins d'une demi-heure par jour et 16% n'y consacrent que moins d'1/4 d'heure. Ce sont les plus jeunes et les personnes ayant un revenu mensuel net de 1 500 à 2 000 euros net par mois qui s'accordent le plus de temps pour la relaxation tandis que les femmes et les personnes âgées de 35 à 49 ans sont celles qui s'accordent le moins de temps de relaxation.

- La lecture (34%), la télévision (31%) et la sieste (30%) sont les activités privilégiées par les Français afin de se relaxer.
- **Neuf Français actifs sur dix déclarent que leur emploi les stresse, dont 44% régulièrement.**
- **64% des actifs jugent que leur entreprise ne prend pas des mesures afin de prendre en charge ou de réguler le stress de ses salariés.** Lorsque des mesures ont été mises en place, les actifs déclarent qu'il s'agit principalement d'inciter ou d'interdire les sollicitations professionnelles en dehors des horaires de travail et pendant les vacances (33%), de fixer un horaire maximum de travail (24%) ou d'interdire les réunions en soirée après une certaine heure (16%) ou l'aménagement d'espace de relaxation (16%).
- **Selon les Français, réaliser un massage bien-être chez un professionnel permettrait principalement de se sentir mieux dans son corps (82%) et d'être moins stressé (75%).** Les femmes sont plus réceptives que les hommes aux bienfaits potentiels de ces massages bien-être.

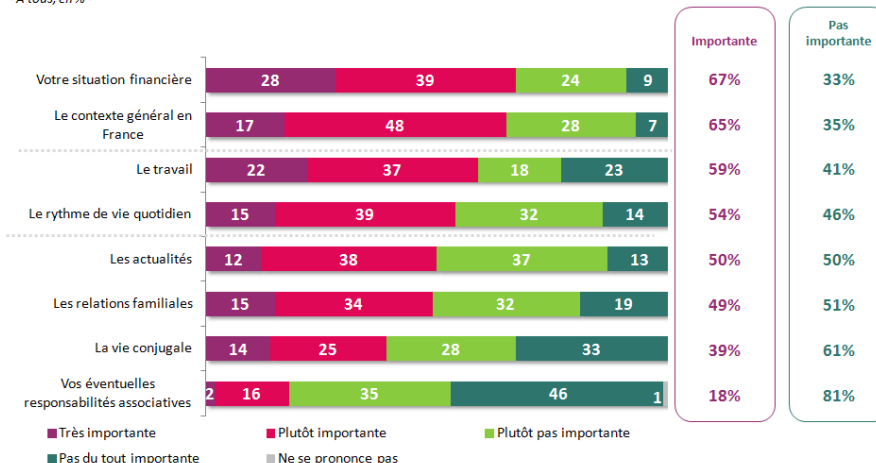
### En détail

- **La situation financière, le travail et plus généralement le contexte général en France constituent des sources d'inquiétudes majeures pour les Français**

Lorsque l'on demande aux Français d'évaluer le niveau de stress occasionné par différents domaines de la vie quotidienne, ces derniers se déclarent avant tout stressés par leur situation financière (67% estiment que c'est une source de stress importante), le contexte général en France (65%) et par leur travail (59%). Les Français sont davantage mitigés concernant le rythme de vie quotidien, qui est une source de

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 % -



stress importante pour 54% des Français, les relations familiales (49%) ou encore les actualités (50%). En revanche, **la vie conjugale et les éventuelles responsabilités associatives des Français ne sont pas identifiées comme d'importantes sources de stress**, 61% déclarent en effet que leur vie conjugale n'est pas une source de stress importante et 81% se positionnent de façon similaire sur leurs éventuelles responsabilités associatives.

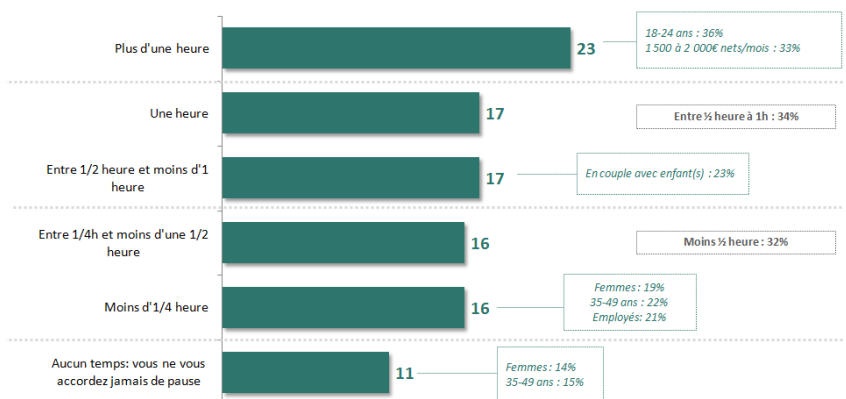
Les différentes catégories de population n'ont pas nécessairement le même rapport au stress en fonction de leur sexe, leur âge, de leur appartenance sociale et de leur situation professionnelle. **Les distinctions se mesurent principalement au regard du degré d'intensité de ces principales sources de stress. Le travail est par exemple identifié par l'ensemble des catégories de population précédemment citées, comme l'une des trois principales sources de stress.**

Les plus jeunes (18-24ans) sont ceux qui estiment le plus que le travail est une source de stress importante (84%), tandis que les hommes sont moins stressés par ce domaine (53% contre 63% des femmes). Les catégories populaires et aisées se rejoignent sur cette problématique puisque 75% et 74% identifient le travail comme une source de stress importante (76% pour les actifs). Les Français s'accordent également sur un stress partagé concernant leur situation financière, cette dernière est la source jugée la plus stressante pour les femmes (73% contre 60% pour les hommes) et les catégories populaires (75% contre 65% des CSP+ et 69% des actifs). 69% des 18-24 ans estiment également que c'est une source de stress importante contre 54% des 65 ans et plus. Le rythme de vie quotidien est un élément provoquant du stress pour les plus jeunes (69%), les catégories supérieures (61%) et les actifs (64%). Le contexte général en France est quant à lui une préoccupation jugée particulièrement stressante pour les femmes (68%), les plus âgés (79%), ils sont également sensibles aux actualités (63%) et les catégories populaires (63%).

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

**Si 40% des Français déclarent consacrer au moins une heure par jour à la relaxation, 32% indiquent ne s'accorder qu'une pause de moins d'1/2 heure et 11% ne pas s'en accorder de pause du tout, faute de temps.** Ce sont les plus jeunes et les personnes ayant des revenus mensuels nets de 1 500 à 2 000

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 % -



euros nets par mois qui s'accordent le plus de temps pour se relaxer (36% des 18-24 ans déclarent y consacrer plus d'une heure quotidiennement et 33% des revenus entre 1 500 et 2 000 euros net/mois, contre 23% en moyenne). **Les femmes et les personnes âgées de 35 à 49 ans sont ceux qui déclarent s'accorder le moins de temps à la relaxation** : 19 % des femmes et 22% des 35-49 ans s'accordent moins d'1/4 d'heure (contre 16% en moyenne), 14% des femmes et 15% des 35-49 ans déclarent même n'avoir aucun temps pour la relaxation (contre 11% en moyenne).

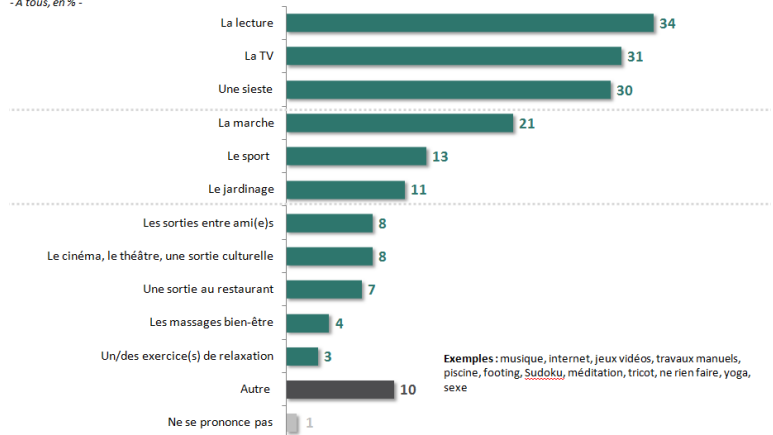
**Près d'un Français sur deux (48%) considère qu'il est difficile de s'accorder des moments de relaxation au cours d'une semaine normale** (40% « plutôt difficile » et 8% « très difficile ») tandis qu'une courte majorité (52%) estime qu'il est facile de s'accorder du temps (11% « très facile » et 41% « plutôt facile »). **Ce sont les femmes, les moins de 35 ans et les actifs qui déclarent avoir le plus de difficultés à s'accorder du temps** (respectivement 57%, 64% et 62%). Le fait d'avoir des enfants est également un élément rendant plus difficile le fait de disposer de temps pour se relaxer (65% des personnes avec enfants déclarent qu'il est difficile de s'accorder des temps de relaxation contre 43% des personnes sans enfant). **Les personnes ayant un revenu mensuel net inférieur à 1000 euros déclarent également avoir des difficultés à prendre du temps**. Sur cette question, un effet d'âge et de sexe est visible puisque les plus âgés sont plus nombreux à estimer qu'il est facile de s'accorder du temps dans la semaine ; 60% des hommes estiment qu'il est facile de s'accorder des moments de relaxation au cours d'une semaine normale, 60% des 50-64 ans et 78% des 65 ans et plus contre 52% en moyenne. **Les Français qui estiment qu'il est difficile de se relaxer attribuent cet obstacle à la difficulté à prendre du temps** (76%) et 46% à la difficulté à lâcher prise quoi qu'il arrive. Les catégories supérieures et les actifs ont davantage de mal à prendre du temps (86% des catégories supérieures et 80% des actifs). 12% des personnes déclarant qu'il est difficile de se relaxer estiment que cela est dû à la difficulté d'accepter d'avoir besoin de se relaxer, 9% à celle de trouver une activité relaxante et 6% à trouver des personnes avec qui se relaxer. **C'est donc davantage la difficulté de trouver du temps et de s'en accorder qui faillent plutôt que l'offre d'activités relaxantes.**

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

Environ 3 Français sur dix déclarent que d'une manière générale, ils préfèrent lire (34%), regarder la télévision (31%) ou faire une sieste (30%) afin de se relaxer. Si 21% privilégient la marche et 13% le sport, ils sont 11% à déclarer préférer jardiner afin se détendre. Pour penser à autre chose et se détendre, le fait de sortir entre amis, au restaurants ou pour un évènement culturel émerge au second plan; 8% déclarent

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 % -



privilégier les sorties entre ami(e)s ou le cinéma, le théâtre ou une sortie culturelle et 7% une sortie au restaurant. Seuls 4% des Français déclarent privilégier les massages bien-être afin de se relaxer et 3% les exercices de relaxation. Les personnes interrogées ont également déclaré avoir recours à d'autres activités afin de se relaxer et ont ainsi par exemple cité : la musique, Internet, jouer aux jeux vidéos, faire des travaux manuels, du yoga ou du tricot ou même avoir une activité sexuelle. Ce sont principalement les plus jeunes (18-24 ans) qui ont le plus mentionné la réponse « autre » et qui ont ainsi donné ce type de réponses.

Si les réponses diffèrent en fonction de la catégorie de population des interrogés. La télévision, la lecture et la sieste sont des activités qui ressortent quelle que soit la catégorie considérée. Si les plus jeunes citent davantage la télévision (46%), la lecture (27%) et les sorties entre amis (21%) ; les plus âgés (65 ans et plus) citent davantage la lecture (39%), la marche (35%) et la sieste (33%). Les femmes privilégient la lecture (38% contre 30% des hommes) tandis que les hommes préfèrent davantage la sieste (32% contre 28%). Si les catégories populaires et les actifs citent davantage la télévision comme moyen privilégié de relaxation (38% et 35%), les catégories supérieures citent davantage la lecture (34%).

- **9 Français actifs sur dix déclarent que leur emploi les stressent dont 44% régulièrement**

**Le travail est perçu comme une source de stress pour les actifs ; en effet, 90% déclarent que leur activité professionnelle représente une source**

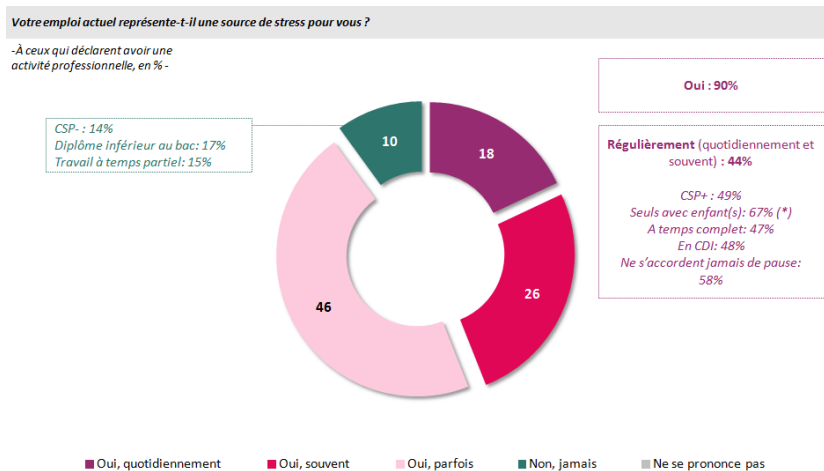
**de stress** (18% « quotidiennement », 26% « souvent » et 46% « parfois »). Seuls 10% des actifs considèrent en effet que leur emploi n'est pas une source de stress. Les CSP+, ainsi que les personnes en CDI et à temps complet sont plus nombreuses à considérer que leur emploi est une activité régulièrement stressante (respectivement 49%, 48% et 47%). 58%

des personnes actives déclarant ne jamais s'accorder de pause estiment que leur emploi est une source de stress régulière. **A l'inverse, les personnes travaillant à temps partiel, ainsi que les catégories populaires et les personnes ayant un diplôme inférieur au bac considèrent davantage que leur emploi n'est pas une source de stress** (respectivement 15%, 14% et 17% contre 10% en moyenne).

Cet état de stress se répercute également sur la sphère privée, 80% des personnes déclarant que leur emploi est une source de stress déclarent que cet état de stress professionnel est également ressenti en dehors des horaires de travail (dont 9% « quotidiennement », 20% « souvent » et 51% « parfois »). Cette tendance se mesure d'autant plus pour les catégories supérieures (86% contre 80% en moyenne).

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

**De manière générale, la mise en place des mesures pour aider leurs salariés à gérer ou réguler leur stress reste rare du point de vue des personnes interrogées.** 64% déclarent en effet que leur entreprise ne dispose pas de ce genre de moyens et 18% déclarent ne pas savoir si ces mesures existent. Seuls 7% des actifs déclarent que leur entreprise a mis en place des mesures pour lutter contre le stress et les avoir clairement identifiées, tandis que 10% estiment que leur entreprise met en place ces mesures sans véritablement avoir pris connaissance précisément de ce dont il s'agissait. **Sur cette question, la taille de l'entreprise dans laquelle**



travaillent les salariés a une importance : les plus petites entreprises, peut-être par manque de moyens, mettant moins en place des mesures liées à la lutte et la régulation du stress (80% des salariés d'une entreprise de moins de 10 salariés et 78% d'une entreprise de 10 à 50 salariés estiment que leur entreprise ne prend pas des mesures destinées à prendre en charge ou réguler le stress de leurs salariés) que les plus grandes entreprises (16% des personnes travaillant dans une entreprise de plus de 250 salariés déclarent que leur entreprise prend ce genre de mesures même si elles ne savent pas exactement ce dont il s'agit et 26% déclarent ne pas savoir si de telles mesures ont été mises en place).

Lorsque des mesures ont été mises en place, les actifs déclarent qu'il s'agit principalement d'inciter ou d'interdire les sollicitations professionnelles en dehors des horaires de travail et pendant les vacances (33%), de fixer un horaire maximum de travail (24%) ou d'interdire les réunions en soirée après une certaine heure (16%). D'autres mesures sont mises en place comme l'aménagement d'espace de relaxation (16%), l'accès à un psychologue, sophrologue ou psychiatre (15%) ou l'accès à des massages bien-être en entreprise (10%). Ces mesures peuvent également être l'autorisation d'une sieste quotidienne sur le lieu de travail (4%). D'autres mesures ont également été citées, ne se trouvant pas dans la liste d'items proposés, mais dans des proportions marginales comme par exemple les cours de pilates, le pack zen mutuelle ou les formations.

- 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

82% des Français considèrent que réaliser régulièrement un massage bien-être chez un professionnel les inciterait à se sentir mieux dans leur corps (86% pour les femmes contre 78% pour les hommes). Les massages bien-être seraient également bénéfiques pour lutter contre le stress (pour 75% des Français et pour 80% des femmes, 87% des 18-24 ans et des personnes seules sans enfant). 63% estiment qu'un massage bien-être permettrait d'être moins déprimé et 59% de se maintenir en bonne santé.

