

Une étude



**harris
interactive**
ahead of what's next

pour

Uber

Les Français et le stress

Les Français ont-ils le sentiment de maîtriser leur vie et de pouvoir s'accorder du temps pour eux ?
Dans quelles circonstances se sentent-ils stressés ? Quelles sont leurs méthodes pour se relaxer ?
Dans ce contexte, les trajets en VTC peuvent-ils être perçus comme des moments de détente ?

Octobre 2019

Magalie Gérard, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion

Pierre-Hadrien Bartoli, Directeur d'études au Département Politique – Opinion

Anaïs Prunier, Chargée d'études au Département Politique – Opinion

Sommaire

Méthodologie d'enquête	P.3
Malgré le sentiment de maîtriser leur rythme de vie, des Français stressés et qui aimeraient pouvoir s'accorder plus de temps	P.5
Face au stress, les Français pratiquent des loisirs, voient leurs proches et pourraient avoir recours à des applications de relaxation	P.12
Les trajets en VTC perçus comme des moments propices à la détente	P.16



Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **28** au **30 octobre** 2019.



Échantillon de **1 000** personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus ainsi qu'un sur-échantillon permettant une lecture auprès de **299** personnes utilisant les services VTC au moins quelques fois par an.



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.

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

**Malgré le sentiment de maîtriser leur
rythme de vie, des Français stressés et qui
aimeraient pouvoir s'accorder plus de
temps**



Une large majorité de Français estime plutôt maîtriser son rythme de vie, sentiment plus fort auprès des hommes et des plus âgés

D'une manière générale, avez-vous le sentiment de maîtriser le rythme de votre vie ?

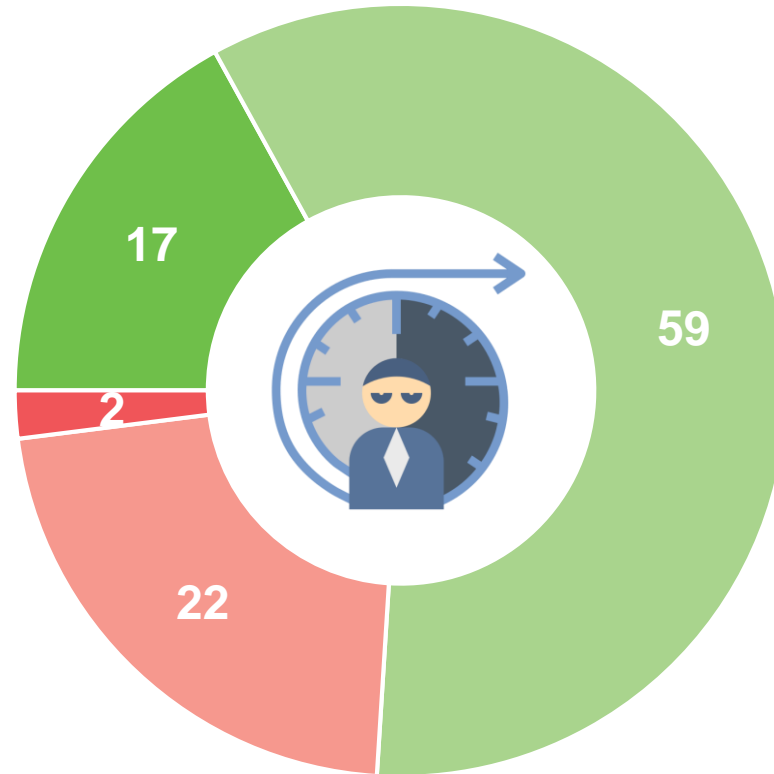
- À tous, en % -

Oui : 76%

*Hommes : 80%
65 ans et plus : 81%*

Non : 24%

Femmes : 28%



■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt ■ Non, plutôt pas ■ Non, pas du tout

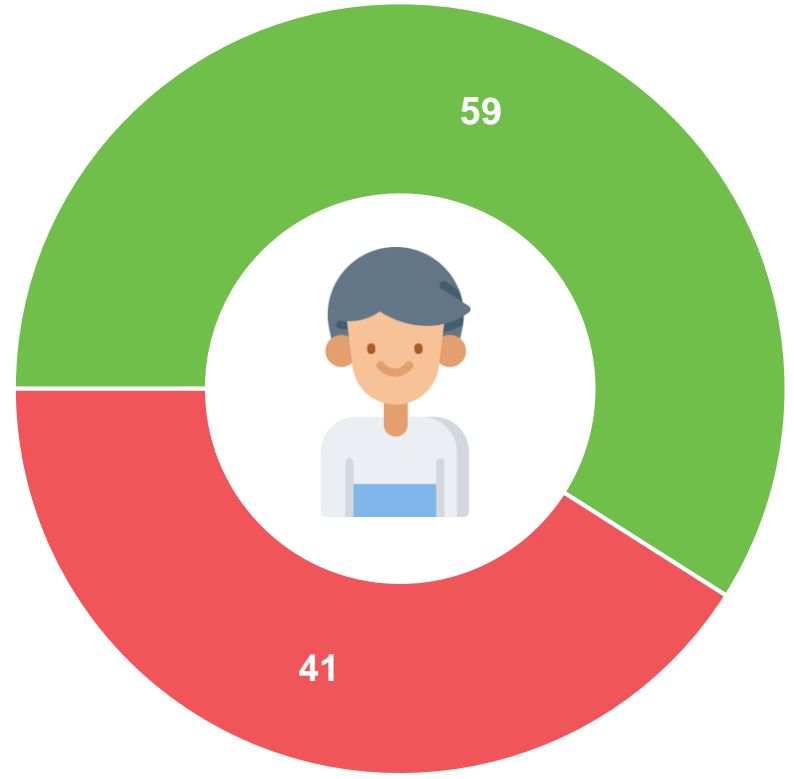
Plus de 4 Français sur 10 déclarent ne pas prendre suffisamment le temps pour eux, une opinion partagée par la moitié des femmes et des actifs

Dans votre vie actuelle, diriez-vous que vous prenez suffisamment ou pas suffisamment le temps pour vous ?

- À tous, en % -

Pas suffisamment le temps

Femmes : 47%
Actifs : 49%



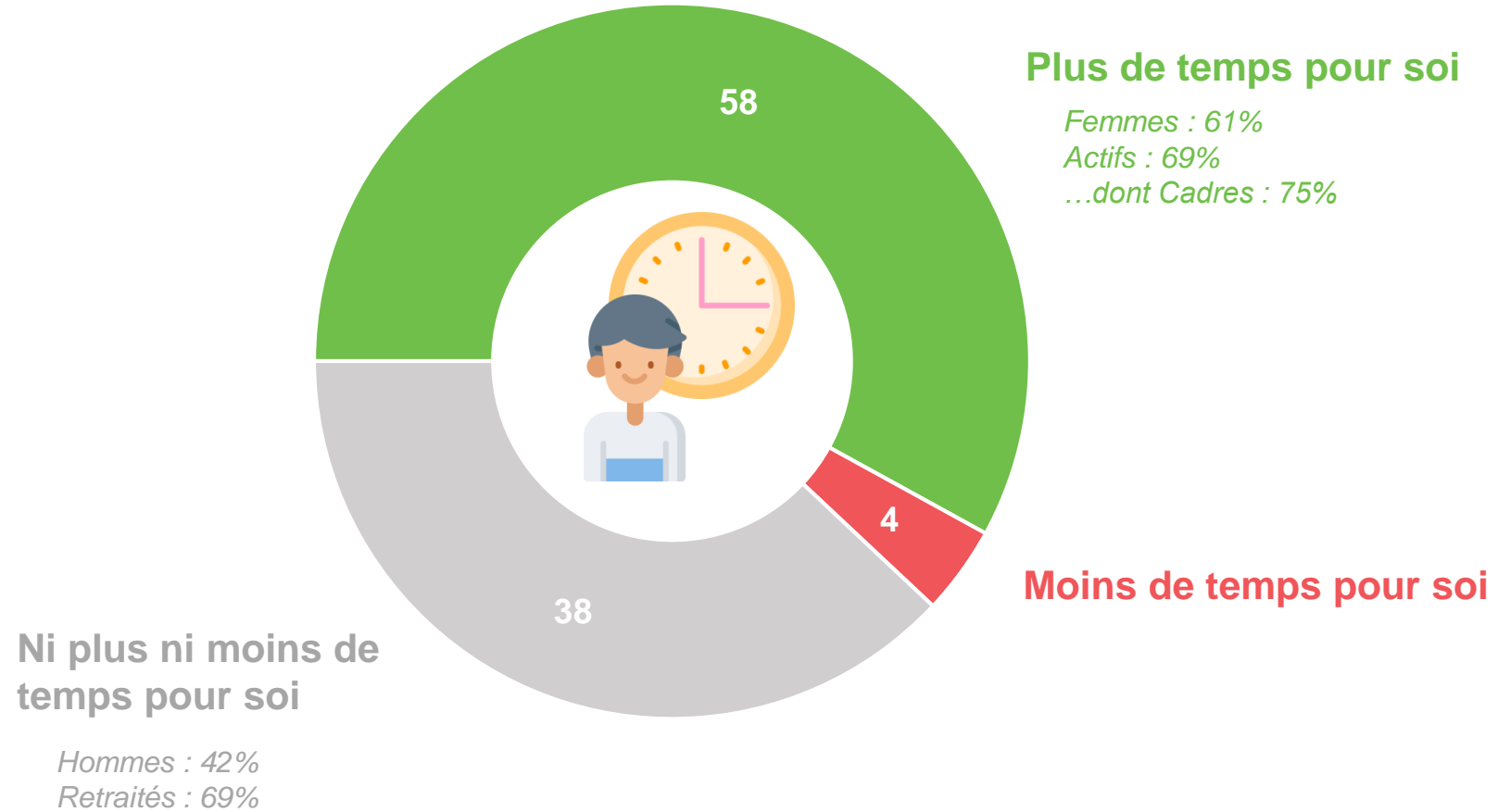
Suffisamment le temps

Hommes : 65%
Retraités : 77%

Dans ce contexte, près de 6 Français sur 10 aimeraient pouvoir s'accorder davantage de temps à l'avenir

Et à l'avenir, souhaiteriez-vous prendre plus, moins ou ni plus ni moins de temps pour vous ?

- À tous, en % -



72% des actifs se disent, au moins de temps en temps, stressés par leur travail

D'une manière générale, vous sentez-vous stressé(e)... ?

- À tous, en % -

Souvent/ De temps en temps



Par votre travail

Posé aux actifs uniquement



72%



Par votre avenir



68%



Par l'avenir de la planète



67%



Par votre santé



63%



Par votre famille



61%



Par votre rythme de vie



58%

■ Souvent ■ De temps en temps ■ Rarement ■ Jamais

Parmi les actifs, les femmes, les 25-34 ans et les cadres déclarent particulièrement être stressés par leur environnement de travail

D'une manière générale, vous sentez-vous stressé(e)... ?

- Aux actifs, en % de réponses « *Souvent / De temps en temps* » -



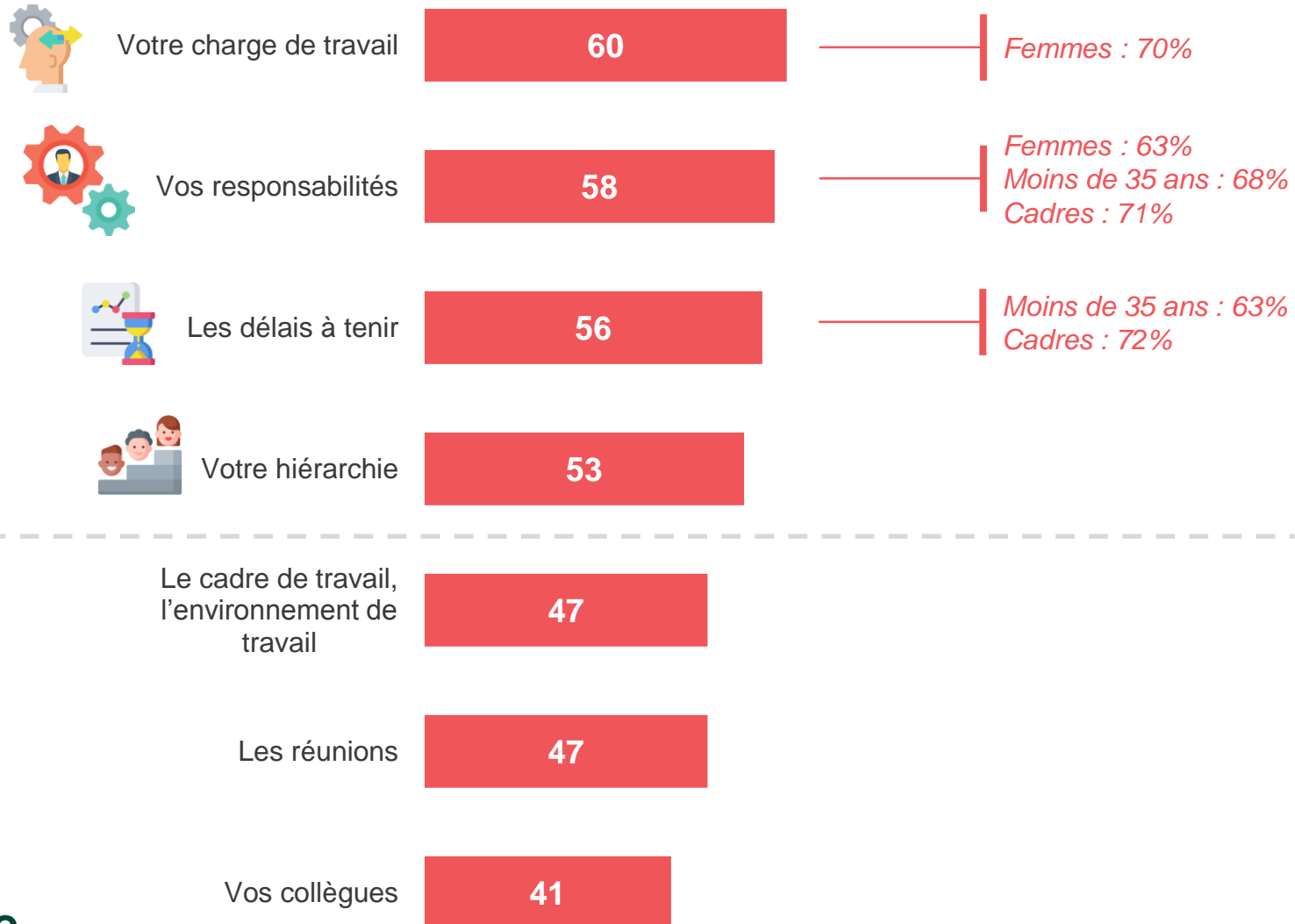
72% des actifs déclarent être au moins de temps en temps stressé(e) par leur travail

Femmes : 77%
25-34 ans : 78%
Cadres : 81%

La charge de travail, les responsabilités ainsi que les délais à tenir sont des sources de stress pour les Français actifs, davantage encore pour les femmes et les cadres

Et plus précisément dans votre vie professionnelle, chacun des aspects suivants vous apporte-t-il ou non du stress ?

- Aux actifs, en % de réponses « **Oui, c'est une source de stress** » -



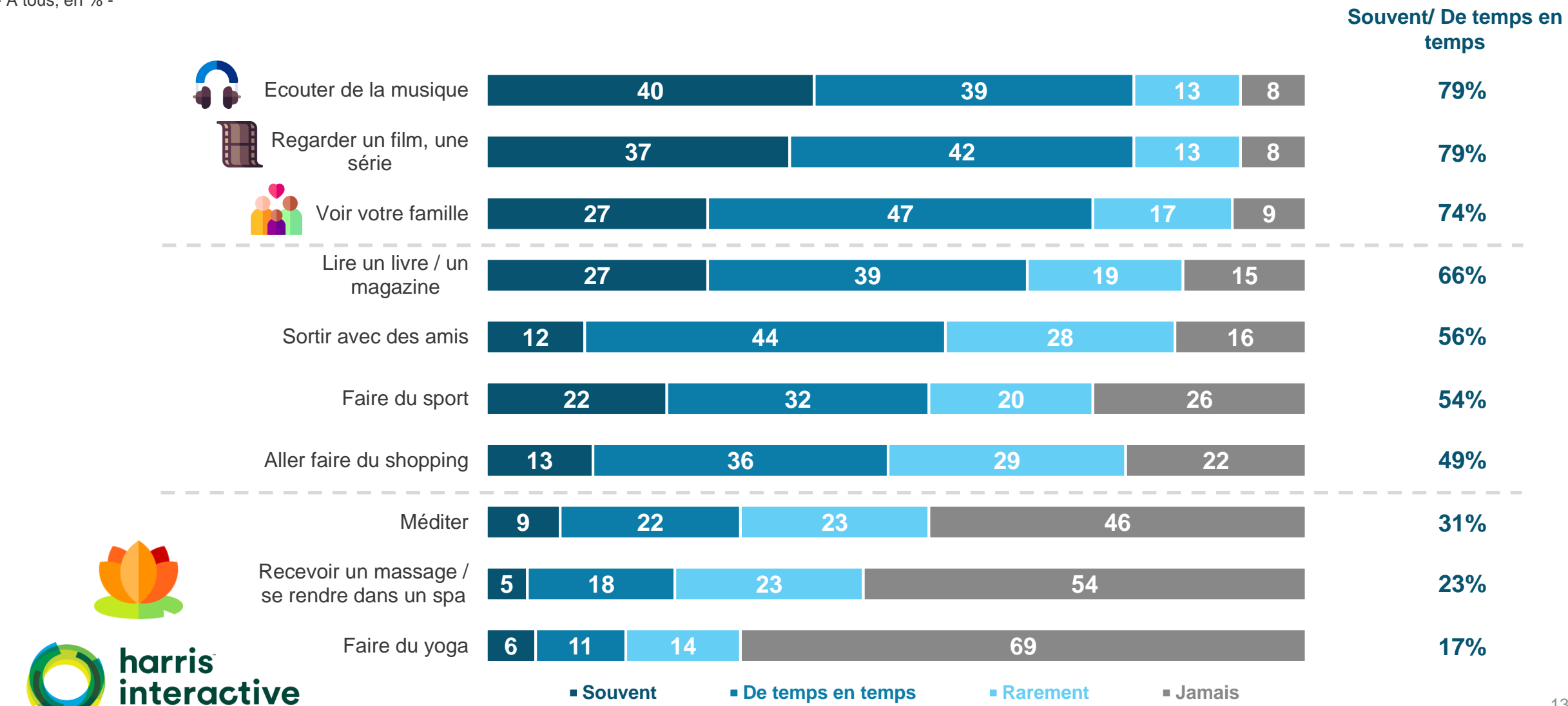
Face au stress, les Français pratiquent des loisirs, voient leurs proches et pourraient avoir recours à des applications de relaxation



En période de stress et afin de se décontracter, les Français favorisent les loisirs (musiques, films, lecture...) ou les interactions sociales (famille, amis)

Lorsque vous êtes stressé(e) et que vous souhaitez retrouver de la sérénité, réalisez-vous souvent, de temps en temps, rarement ou jamais chacune des actions suivantes ?

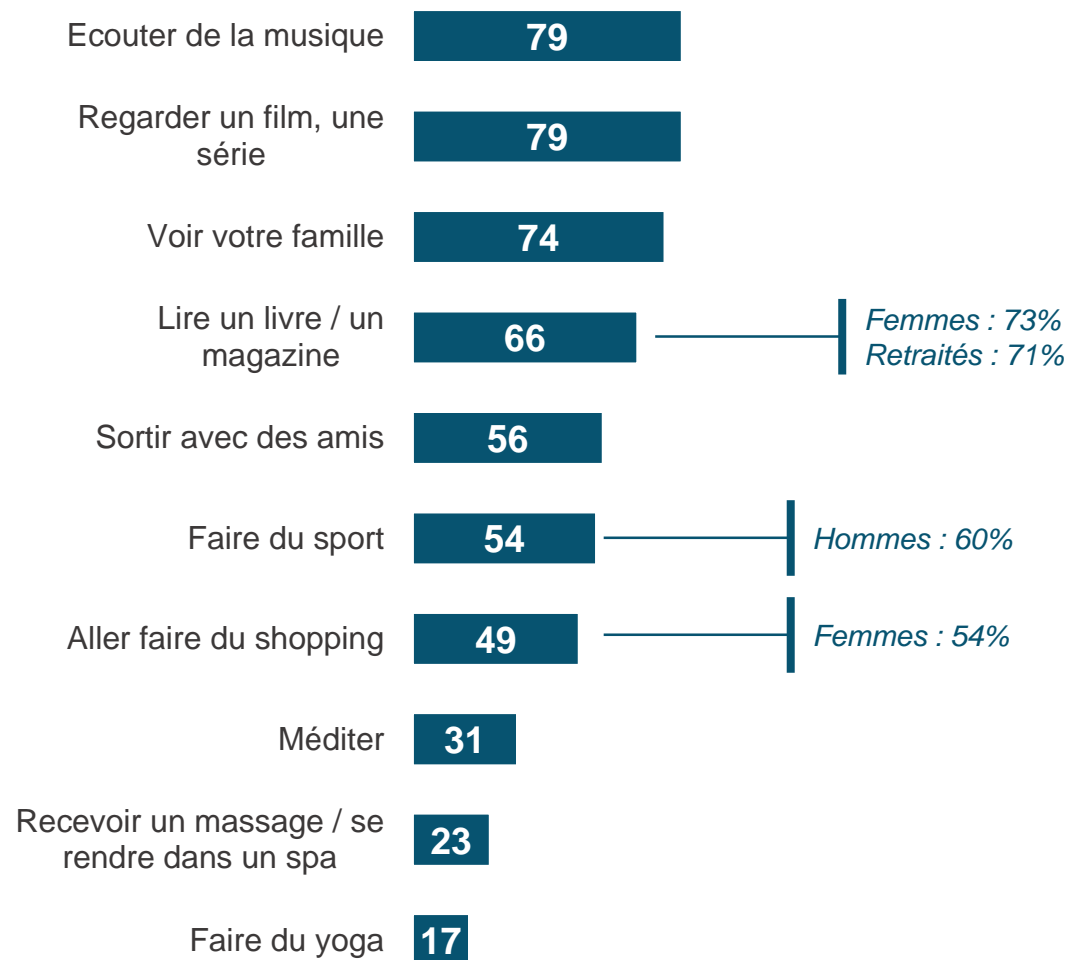
- À tous, en % -



Les jeunes et les actifs déclarent davantage que la moyenne avoir recours à la plupart de ces différents activités pour se détendre

Lorsque vous êtes stressé(e) et que vous souhaitez retrouver de la sérénité, réalisez-vous souvent, de temps en temps, rarement ou jamais chacune des actions suivantes ?

- À tous, en % de réponses « *Souvent/ De temps en temps* » -



Les actifs ainsi que les jeunes de moins de 35 ans déclarent réaliser l'ensemble des actions exception faite de lire un livre ou un magazine

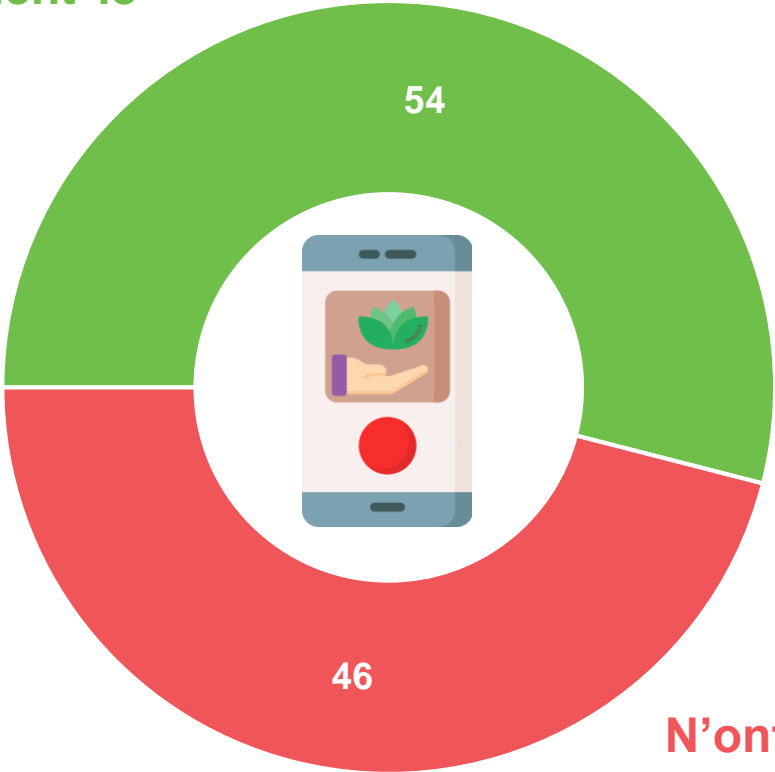
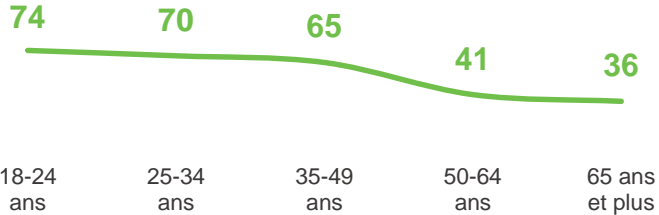
Plus d'1 Français sur 2 pourrait avoir recours à des applications et services de méditation/relaxation

Avez-vous déjà utilisé des applications d'exercices de méditation, retour au calme, respiration pour retrouver de la sérénité (comme par exemple Majelan, Petit Bambou, Headspace, etc.) ?

- À tous, en % -

Ont essayé ou pourraient le faire

Cadres : 73%



N'ont pas essayé et ne souhaitent pas le faire

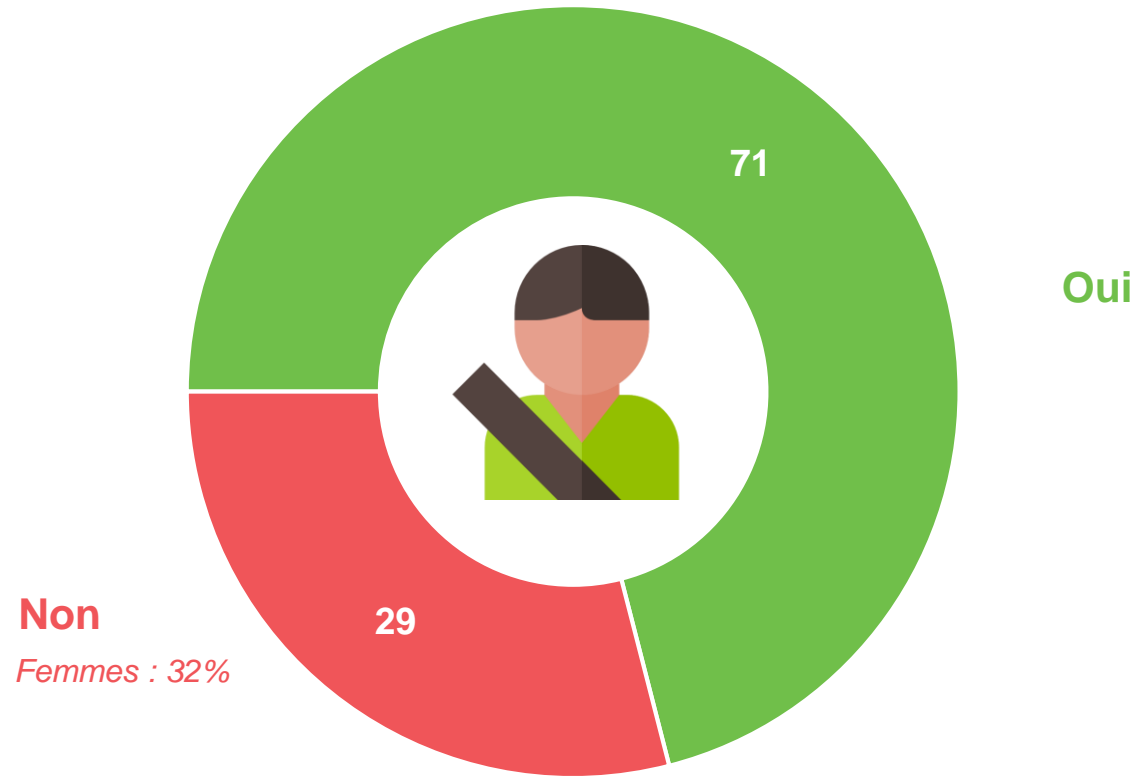
Les trajets en VTC perçus comme des moments propices à la détente



Si plus de 7 Français sur 10 se sentent détendus lorsqu'ils sont passagers lors d'un déplacement en voiture, près de 3 sur 10 indiquent ne pas l'être

De manière générale, vous sentez-vous détendu lorsque vous êtes passager dans une voiture ?

- À tous, en % -

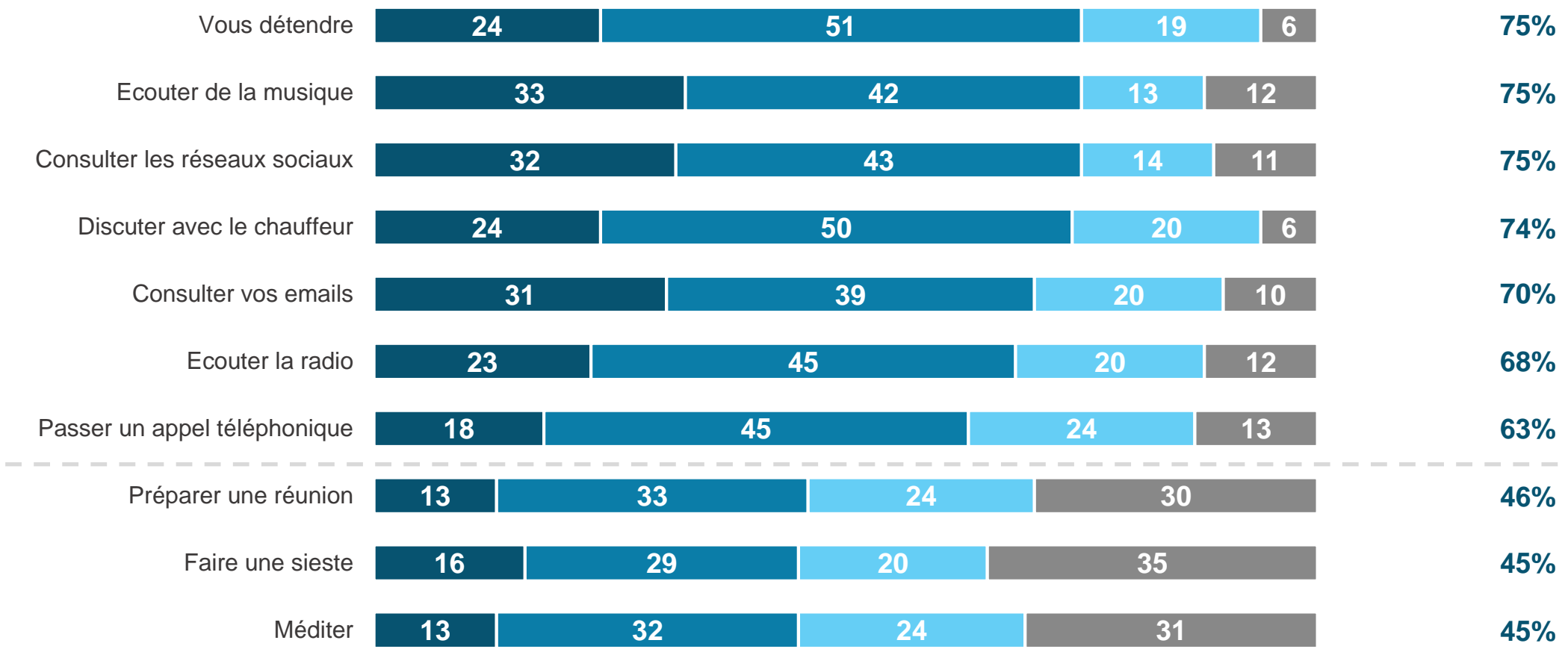


Un trajet en VTC, pour les utilisateurs de ce service, est avant tout, une occasion pour se détendre, pour écouter de la musique ou encore pour consulter les réseaux sociaux

Pendant un trajet en VTC (Uber, Kapten, Bolt [ex-Txfy], etc.), à quelle fréquence faites-vous les activités suivantes ?

- Aux utilisateurs de VTC, en % -

Souvent/ De temps en temps

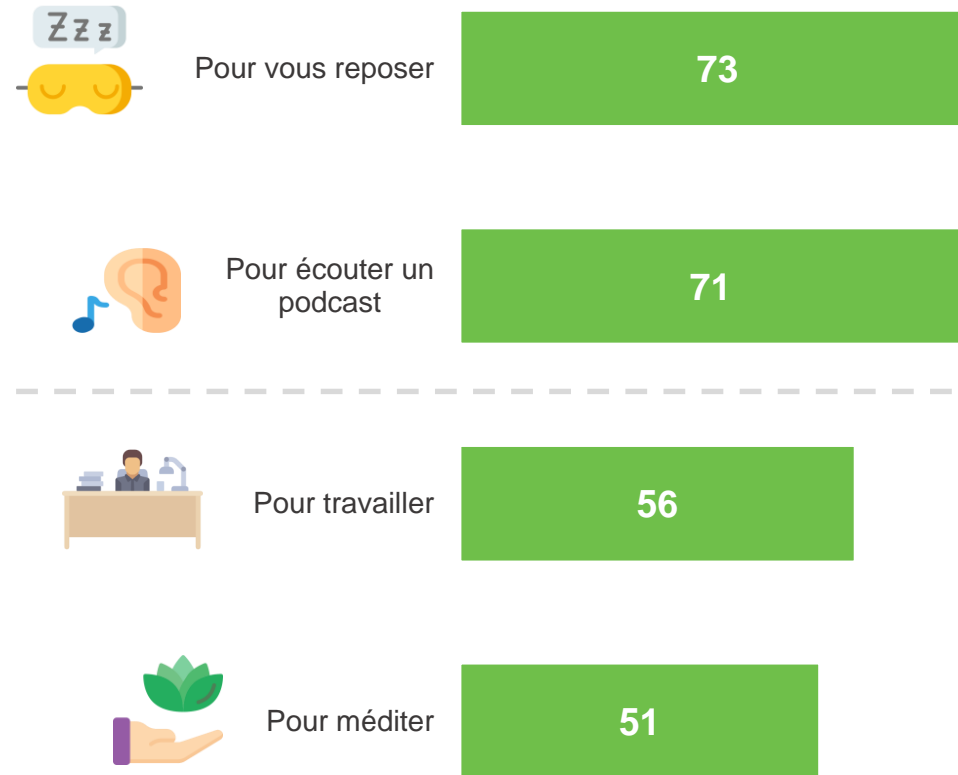


■ Systématiquement ■ De temps en temps ■ Rarement ■ Jamais

Pour les utilisateurs de ce service, un trajet en VTC est perçu comme un moment adapté pour se reposer, écouter un podcast; dans une moindre mesure pour travailler ou encore méditer

Et plus précisément, diriez-vous qu'un trajet en VTC (Uber, Kapten, Bolt [ex-Txfy], etc.) est un moment bien ou mal adapté... ?

- Aux utilisateurs de VTC, en % de réponses « **Adapté** » -



Contacts

Merci de noter que toute **diffusion de ces résultats** doit être accompagnée des éléments techniques suivants :
le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire de l'étude**,
la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



www.harris-interactive.com



[Facebook](https://www.facebook.com/harrisinteractive)



[Twitter](https://twitter.com/harrisinteractive)



[LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/harrisinteractive)

Contacts Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy – Directeur du Département Politique & Opinion - 01 44 87 60 30 - jdlevy@harrisinteractive.fr

Laurence Lavernhe – Responsable de la communication - 01 44 87 60 94 - 01 44 87 60 30 - llavernhe@harrisinteractive.fr

ahead of what's next