

Mettez le cap sur la Zenitude! Vous êtes trop stressés

Partager



Bien-être : les Français ne parviennent pas à « lâcher prise »



Dans un contexte fortement anxiogène, près d'un Français sur deux ne prend pas le temps de se relaxer

La relaxation deviendrait-elle un luxe ? Selon un sondage Harris Interactive pour la Fédération Française de Massages-Bien-être, les Français ont de plus en plus de difficultés à prendre du temps pour se relaxer. 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. 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.

Situation financière et contexte général en France: deux sources majeures de stress.

Lorsque l'on demande aux Français d'évaluer le niveau de stress occasionné par différents aspects de leur vie quotidienne, ces derniers se déclarent avant tout stressés par leur situation financière (67%) et par le contexte général en France (65%). Vient ensuite le travail pour 59% d'entre eux. Ce dernier génère d'ailleurs un niveau de stress particulièrement important chez les plus jeunes (84%).

De moins en moins de temps pour se relaxer

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 euros nets par mois qui s'accordent le plus de temps pour se

relaxer. Les femmes et les personnes âgées de 35 à 49 ans sont ceux qui déclarent s'accorder le moins de temps à la relaxation.

Qui est la Fédération Française de Massages-Bien-être?

Fondée en 2004, la Fédération française de Massages-Bien-être (FFMBE) rassemble des praticiens et des centres de formation agréés dans le but de soutenir la dynamique des massages-bien-être en France. Elle entend mener une action structurante auprès des praticiens mais également en amont auprès des écoles de formation aux techniques de massages-bien-être. Elle regroupe des professionnels dont le parcours de formation est validé et qui s'engagent à respecter expressément le code de déontologie du praticien de la FFMBE. S'appuyant sur la tradition de l'art ancestral du massage, la FFMBE s'inspire également de l'expertise internationale des enseignements et des pratiques des pionniers dans ce domaine.

Des difficultés à « lâcher prise » pour près de la moitié des Français

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. 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%). Les personnes ayant un revenu mensuel net inférieur à 1000 euros déclarent également avoir des difficultés à prendre du temps.

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).

Le stress au travail se répercute sur la vie privée

Le travail est perçu comme une source de stress pour les actifs. 90% d'entre-deux déclarent que leur activité professionnelle représente une source de stress et pour 44 % quotidiennement ou souvent. Cet état de stress se répercute également sur la sphère privée, 80% des personnes déclarant que leur emploi est une source de stress estiment que cet état de stress professionnel est également ressenti en dehors des horaires de travail. Cette tendance se mesure d'autant plus pour les catégories supérieures (86% contre 80% en moyenne).

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%).

« Reprendre possession de son temps »

Pour les praticiens en massages bien-être, ces résultats corroborent leurs observations au sein de leurs cabinets. « Prendre son temps » est loin d'être une évidence pour de plus en plus personnes. Alors que le « bien-être » était une évidence il y a encore quelques dizaines

d'années, à tel point que l'expression n'était pas ou peu usitée, on parle maintenant « d'éducation au bien-être ». « *De nombreux clients en fin de séance nous font part d'une véritable prise de conscience* », constate Samir Saliba, Président de la Fédération de Massages-Bien-être et lui-même praticien en Seine-Maritime. « *Retrouver un rapport au temps dont on n'est pas esclave, se réapproprier son corps, avoir une meilleure hygiène de vie, mieux gérer son stress... ce sont quelques-unes des résolutions que nous entendons souvent et que nous espérons voir concrétiser pour beaucoup.* »

**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).*

[En savoir plus](#) Publié le 30 mars 2015