

LES FRANÇAIS OSERAIENT-ILS ENFIN LÂCHER PRISE ?



LE LÂCHER-PRISE POUR LES FRANÇAIS : SE LIBÉRER DU QUOTIDIEN, SORTIR DU CADRE... MAIS AUSSI NE RIEN FAIRE DU TOUT !

POUR LES FRANÇAIS, L'IMPORTANT C'EST DE ...

- CHANGER D'AIR
- LIRE
- FAIRE DU SPORT
- NE RIEN FAIRE, NE PAS PENSER
- SE RETROUVER SEUL
- SORTIR DE LA ROUTINE



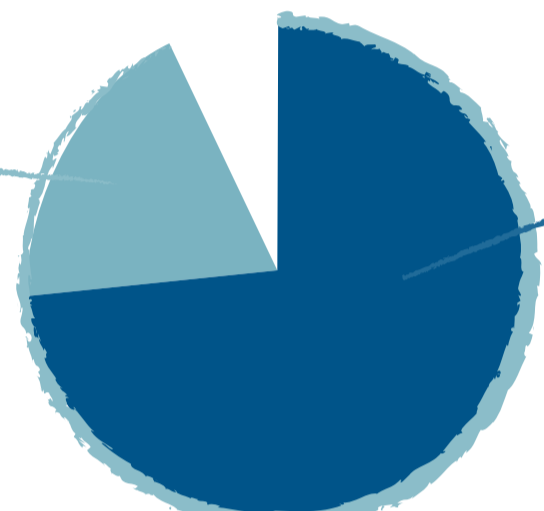
ont besoin de souffle et d'évasion pour pouvoir se ressourcer et se libérer des contraintes quotidiennes

UN BESOIN RESENTI PAR LES CSP+ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE



20%

plusieurs fois par semaine



72%

plusieurs fois par mois

EN VACANCES OU LORS D'UNE SIMPLE PAUSE, LES FRANÇAIS SE LIBÈRENT DU QUOTIDIEN



89%

des Français lâchent prise sans culpabiliser



LA MAJORITÉ DES HOMMES

lâche prise en pratiquant une activité qui sort du quotidien

POUR LÂCHER PRISE...

44%

partent en vacances

39%

se retrouvent en pleine nature

37%

rêvent, font le vide

24%

partent à l'aventure

16%

prennent leurs vacances au dernier moment sans avoir rien planifié

6%

font la fête



LA MAJORITÉ DES FEMMES

lâche prise en se changeant les idées en faisant le vide ou en se faisant dorloter en institut de beauté

SACRÉE FAMILLE ! A LA FOIS OBSTACLE ET CONDITION SINE QUA NON AU LÂCHER-PRISE

LES FREINS AU LÂCHER-PRISE

40%

 Obligations familiales

28%

 Travail

27%

 Soucis financiers

POURTANT...



pour

33%

le lâcher-prise est un moment privilégié en famille, gage de vraies vacances

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE MENÉE PAR LE CSA ET CLUB MED

1001 PERSONNES

18 ANS ET PLUS

QUOTAS BASÉE SUR LES CRITÈRES DE SEXE, D'ÂGE ET DE PROFESSION

STRATIFICATION PAR RÉGIONS ET CATÉGORIES D'AGGLOMÉRATIONS

INTERROGATION PAR INTERNET

28 AU 30 JUILLET 2015