



Club Med 

# LE LÂCHER PRISE, UNE NOUVELLE TENDANCE ?

Août 2015

 **RESEARCH**

# FICHE TECHNIQUE



## Interrogation

Echantillon national représentatif de **1001 personnes** âgées de 18 ans et plus



## Constitution de l'échantillon

**Méthode des quotas** basée sur les critères de sexe, d'âge et de profession du répondant après stratification par régions et catégories d'agglomérations.



## Mode de recueil

Interrogation **par Internet** (système CAWI)



## Dates terrains

Du **28 au 30** juillet 2015

**Dans ce rapport, lorsque la somme des pourcentages est différente de 100%, cela s'explique :**

- Soit par le fait que les interviewés pouvaient citer plusieurs réponses (dans ce cas la somme des pourcentages est supérieure à 100);
- Soit du fait des « non-réponses » qui n'ont pas toujours été indiquées dans ce rapport afin d'en alléger la lecture (dans ce cas la somme des pourcentages est inférieure à 100).

# PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

---

## Lâcher prise, une nécessité pour les Français

Les vacances arrivent à point nommé pour les Français, puisqu'une large majorité d'entre eux déclarent avoir besoin de lâcher prise ! Interrogés à ce sujet, la moitié des Français (49%) estiment ainsi que celui-ci est « nécessaire », 25% qu'il est « indispensable », et 1 Français sur 10 va même jusqu'à dire qu'il lui est « vital » (dont 14% des CSP+ vs. 9% des CSP-). Au final, plus de 8 Français sur 10 déclarent donc ressentir ce besoin, tandis que seuls 16% déclarent que c'est pour eux « secondaire » (13%) ou « superflu » (3%).

Cette nécessité de lâcher prise correspond d'ailleurs à un besoin fréquent, puisque 6 Français sur 10 avouent ressentir ce besoin au minimum « 3 ou 4 fois par mois », voire beaucoup plus : c'est même « tous les jours ou presque » pour 9% des Français, et « plusieurs fois par semaine » pour 22% d'entre eux. Un tiers des Français déclarent certes ressentir ce besoin « moins souvent » (35%), mais ils ne sont qu'une infime minorité à dire ne jamais le ressentir (3%). Le besoin de lâcher prise fait donc partie de la vie de chacun à des degrés différents, même s'il semble un peu s'amenuiser avec l'âge : 76% des jeunes de 18 à 24 ans déclarent ainsi avoir besoin de lâcher prise au moins 3 ou 4 fois par mois, contre seulement 45% chez les personnes de plus de 65 ans. Notons également que ce besoin est un peu plus fréquent parmi les CSP+ (72%) que parmi les CSP- (68%).

Autre élément intéressant, on constate d'ailleurs que la plupart des Français s'accordent ce petit moment de lâcher prise sans éprouver de culpabilité, puisque 89% déclarent être « plutôt sereins » pendant ces moments (seuls 10% se sentent « plutôt coupables »).

# PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

---

## Lâcher prise, c'est d'abord se libérer du quotidien

Mais qu'est ce que le lâcher prise alors ? A en croire les Français c'est d'abord et avant tout sortir du cadre : parmi les mots qui reviennent le plus dans les citations spontanées des Français, on retrouve ainsi régulièrement le fameux « partir », « rien », « ne pas penser », mais aussi des activités comme « sport », « lecture », etc. Le lâcher prise c'est donc ce qui permet de faire une petite pause dans une vie agitée ...

Car plus qu'une activité en particulier, le lâcher prise est en effet d'abord le besoin de souffle. A l'heure de définir ce qu'est pour eux le lâcher prise, la moitié des Français répondent ainsi que c'est « se libérer des contraintes quotidiennes » (54%), assez nettement devant « le repos, le farniente » (32%, et 25% des CSP+), « se déconnecter de sa vie professionnelle » (26%, et 42% des CSP+), « l'oubli de vos soucis familiaux » (24%) ou « l'oubli de vos soucis professionnels (18%). Ce besoin de laisser de côté les contraintes quotidiennes est même encore plus élevé chez les femmes et les personnes âgées, tandis que les hommes et les plus jeunes citent un peu plus souvent l'oubli des soucis professionnels.

# PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

---

## L'envie de s'évader, que ce soit en partant en vacances ou en faisant une pause

Comment alors se libérer du quotidien ? Les opinions varient selon les Français, mais on retrouve tout de même un trio de tête : lâcher prise c'est ainsi d'abord « partir en vacances » (44% de citations), « se retrouver en pleine nature » (39%) ou « rêver, faire le vide » (37%). Près d'un tiers des Français évoquent également « un moment privilégié en famille » (31%) et « ne rien faire du tout » (29%). Le fait de « se faire plaisir » par un achat ou un séjour n'arrive en revanche qu'en sixième position (28%), devant d'autres activités tout aussi rarement citées : se faire dorloter avec un massage, pratiquer une activité qui sort du quotidien, faire du shopping, ...

Il semble donc que le lâcher prise soit finalement un geste assez simple : l'important est de s'évader, que ce soit en partant loin ou en se repliant à l'intérieur de soi-même ... Notons toutefois que ces préférences peuvent varier selon le genre, la génération la catégorie socioprofessionnelle et la région : les hommes et les plus jeunes sont ainsi un peu plus enclins à pratiquer une activité qui sort du quotidien, tandis que les femmes et les plus âgés cherchent avant tout les plaisirs simples. Quant aux CSP+, elles trouvent moins que les CSP- que « ne rien faire du tout » (23% vs. 32%) et « se faire plaisir » (24% vs. 31%) correspondent le plus au « lâcher prise ». Enfin, les Franciliens citent davantage les vacances que les habitants de province (49% vs. 42%), mais pensent à l'inverse moins à se retrouver en pleine nature (33% vs. 40%).

# PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

---

Les Français ne ressentent d'ailleurs pas tous les mêmes contraintes concernant ce qui « empêche de lâcher prise au quotidien ». Si les obligations familiales l'emportent au global (40% des citations) devant le travail (28%) et les soucis financiers (27%), il existe ainsi sur ce point des clivages importants selon les Français. Les obligations familiales affectent ainsi particulièrement les femmes, les plus âgés et les habitants de province, tandis que le stress du travail et des études est nettement plus cité par les CSP+ et les plus jeunes, les catégories populaires mentionnant quant à elles plus souvent les soucis financiers. La routine (20%), le cadre de vie (17%) et la culpabilité (16%) sont moins régulièrement cités comme des freins au lâcher vivre, même si le cadre de vie pose un peu plus problème chez les Franciliens (29% vs. 14% chez les habitants de province).

## La recette des vacances du lâcher prise : farniente, famille et zéro contrainte

Quelles que soient les contraintes du quotidien, les vacances idéales semblent en tout cas être celles qui permettent de souffler un peu. A l'heure de savoir ce qui permet de lâcher prise en vacances, les trois aspects les plus cités sont en effet « ne rien faire » (33%), « les passer en famille » (31%) et « ne rien avoir à organiser une fois arrivé » (29%). Le fait de « partir à l'aventure » (24%) n'arrive donc qu'en quatrième position, juste devant « prendre ses vacances au dernier moment sans avoir rien planifié » (16%), « faire la fête » étant encore plus rarement cité (6%). Il semble donc que les vacances du lâcher prise ne passent pas forcément par les sensations fortes, mais plutôt par des plaisirs simples comme souffler, se reposer ou passer du temps en famille, loin des contraintes quotidiennes.

Notons que cette recette varie sensiblement selon la catégorie socioprofessionnelle. Les CSP+ sont en effet moins enclines à ne rien faire (29% vs. 35% des CSP-) et préfèrent au contraire davantage partir à l'aventure (28% vs. 21%). Elles apprécient en outre davantage de ne rien avoir à organiser une fois arrivées (32% vs. 21%).

An aerial photograph of a city, likely Paris, showing a dense grid of buildings with red-tiled roofs. The image is semi-transparent, allowing the text to be clearly visible. A thick black horizontal line is positioned above the main text.

**LE LÂCHER PRISE,  
UN MOMENT DE PAUSE NÉCESSAIRE  
DANS DES VIES AGITÉES**

# LÂCHER PRISE : UNE NÉCESSITÉ, QUI PEUT MÊME SE RÉVÉLER VITALE POUR 1 FRANÇAIS SUR 10

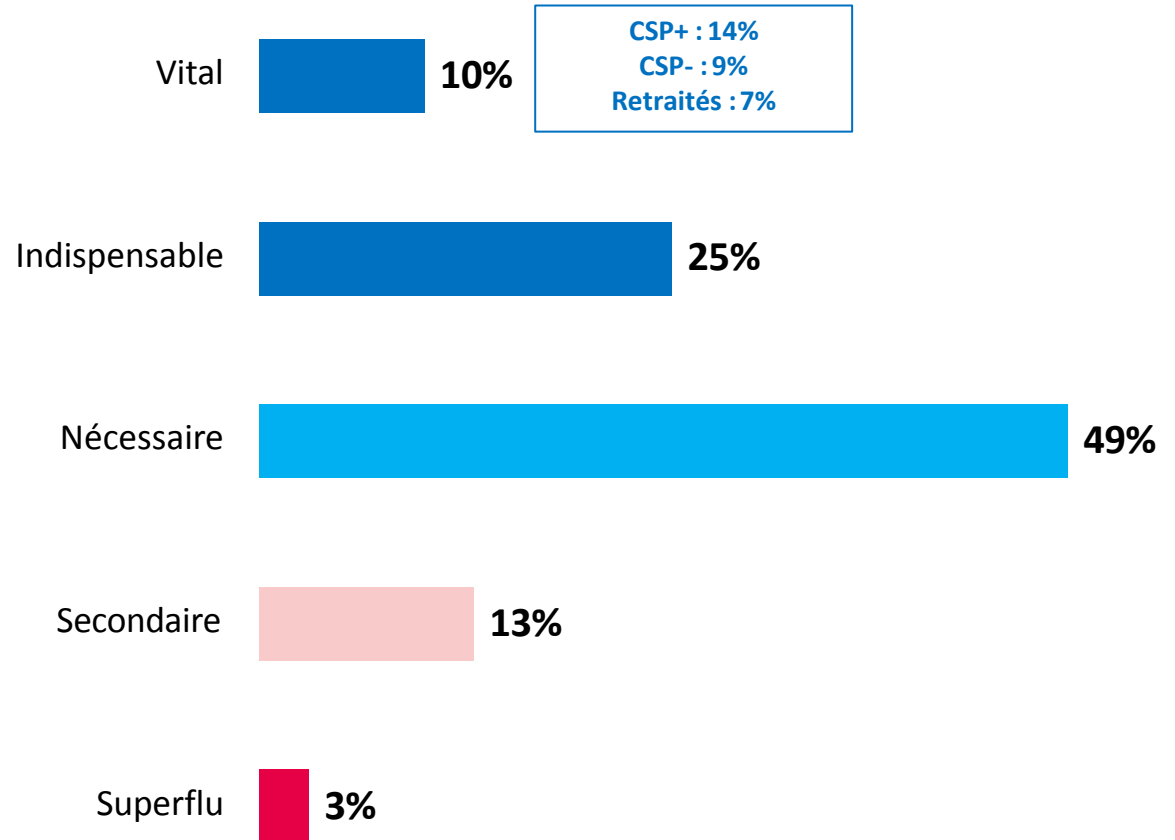
QUESTION – Lâcher prise, c'est pour vous ... ?



84%



16%





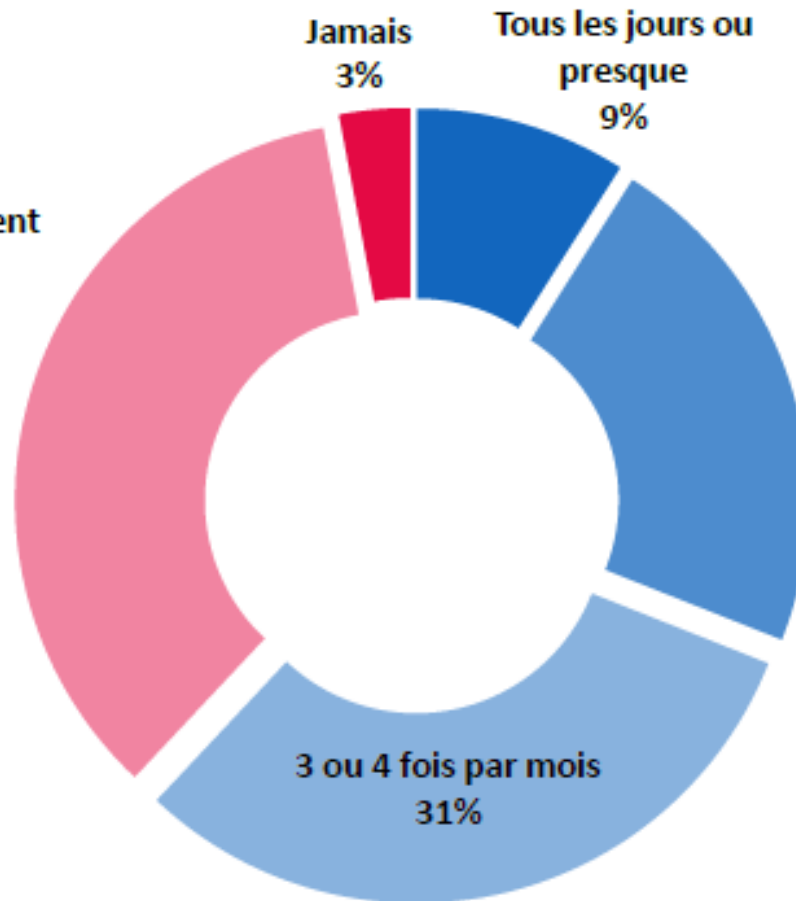
# UN BESOIN QUE L'ON RESSENT FRÉQUEMMENT ...

QUESTION – A quelle fréquence ressentez-vous ce besoin de lâcher prise ?



Moins souvent  
ou jamais  
**38%**

Moins souvent  
35%



Plusieurs fois par mois

**62%**

CSP+ : 72%

CSP- : 68%

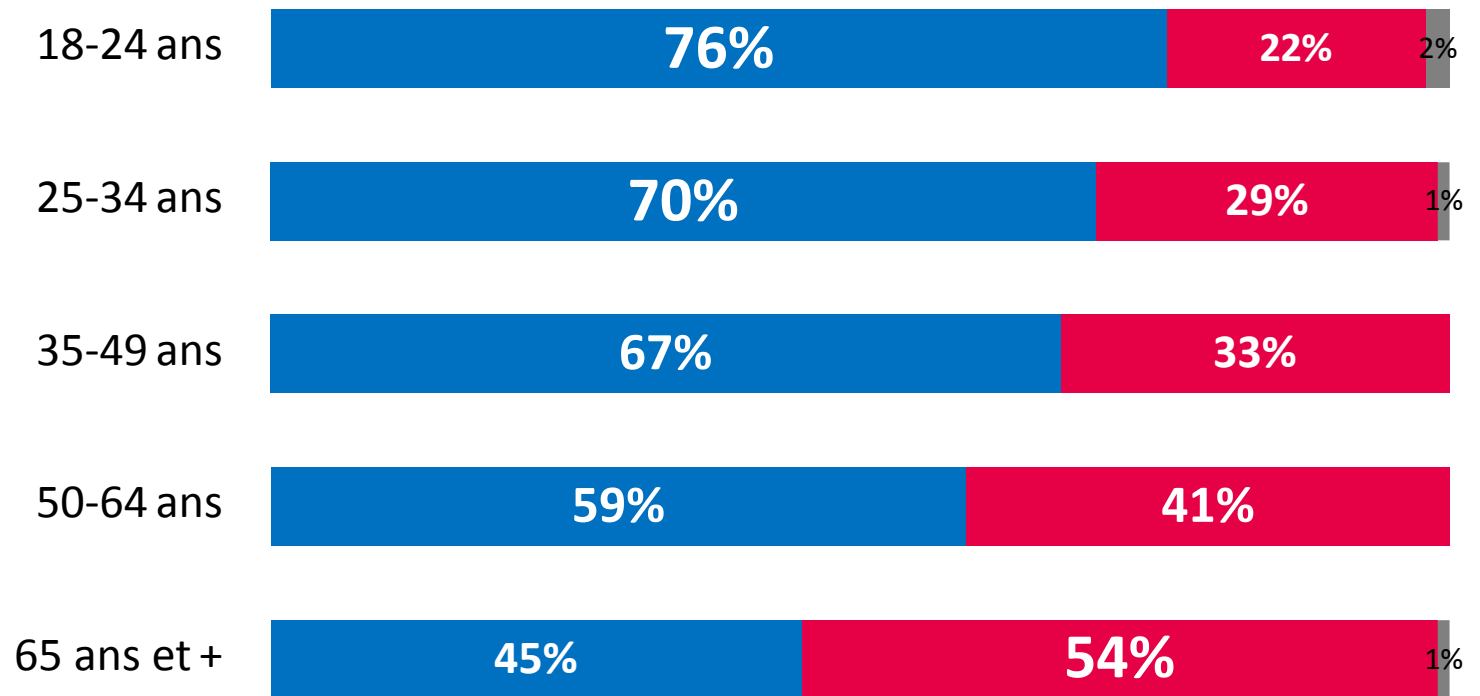
Retraités : 44%

Plusieurs fois par  
semaine  
22%

# ... ET SURTOUT QUAND ON EST JEUNE !



Les réponses selon l'âge des répondants :  
Plus on est jeune plus on a besoin de lâcher prise ...



ST Plusieurs fois par mois



ST Moins souvent ou jamais



# ET SANS SENTIMENT DE « PLAISIR COUPABLE »

QUESTION – Et comment vous sentez-vous quand vous vous accordez un moment de lâcher prise ?




Plutôt serein(e)  
**89%**

Plutôt coupable  
**10%**



Ne sait pas  
1%

An aerial, high-angle photograph of a bustling city square. The square is paved with light-colored cobblestones and is filled with people walking in various directions. Long shadows are cast across the pavement, indicating it is either early morning or late afternoon. In the center of the square, a tram is visible. To the left, a multi-story building with a distinctive facade of arched windows and red accents is partially visible. In the bottom right corner, a portion of a classical statue or fountain is seen. The overall scene conveys a sense of active, everyday life in an urban environment.

---

**LE LÂCHER PRISE, C'EST  
D'ABORD SE LIBÉRER DU  
QUOTIDIEN**



# MAIS C'EST SURTOUT SE LIBÉRER DES CONTRAINTES QUOTIDIENNES ...

QUESTION – Et pour vous lâcher prise c'est ...

Se libérer des contraintes quotidiennes

54%



Femmes : 61%  
65 ans et + : 65%

Le repos, le farniente

32%



CSP+ : 25%

Se déconnecter de sa vie professionnelle

26%



CSP+ : 42%  
CSP- : 35%  
Hommes : 33%  
Moins de 50 ans : 33%

L'oubli de vos soucis familiaux

24%



Femmes : 29%  
65 ans et + : 39%

L'oubli de vos soucis professionnels

18%



Hommes : 21%  
35-49 ans : 28%

Pratiquer une activité sportive  
(golf, équitation, voile, tennis, natation, etc.)

14%



CSP+ : 17%

CSP- : 12%



A noter que les femmes et les plus âgés ont surtout envie de se libérer du quotidien et de la famille, tandis que les CSP+, les hommes et les plus jeunes veulent davantage laisser de côté le travail.

# ... NOTAMMENT EN PARTANT EN VACANCES

**QUESTION** – Parmi les propositions suivantes, quelles sont celles qui correspondent le plus pour vous au « lâcher prise » ?  
En premier ? En second ? En troisième ?



1

**Partir en vacances 44%** (dont 18% « en premier »)

Ile-de-France : 49% // Province : 42%



2

**Se retrouver en pleine nature 39%** (dont 18% « en premier »)

Ile-de-France : 33% // Province : 40%



3

**Rêver, faire le vide 37%** (dont 13% « en premier »)

**Partager un moment privilégié en famille 31%** (dont 12%)

**Ne rien faire du tout 29%** (dont 10% « en premier »)

CSP+ : 23% // CSP- : 32%

**Se faire plaisir \* 28%** (dont 7% « en premier »)

CSP+ : 24% // CSP- : 31%

**Faire la fête avec des amis 21%** (dont 6% « en premier »)

\*(manger une gourmandise, passer une nuit dans un hôtel de haut standing, dîner dans un bon restaurant, acheter un bijou...)

- Se faire dorloter (massage, soins de beauté, etc.) (18% et 5%)
- Faire une séance de shopping (7% et 1%)
- Couper votre téléphone et votre accès à internet (15% et 5%)
- Annuler un rendez-vous à la dernière minute (2% et 1%)
- Pratiquer une activité ou un projet qui sort du quotidien (un saut en parachute, faire le tour du monde...) (13% et 4%)

# LES GOÛTS ET LES COULEURS VARIENT TOUTEFOIS UN PEU SELON LE GENRE ET LA GÉNÉRATION

Résultats selon le genre:  
*des femmes plus adeptes des petits plaisirs quand les hommes privilégient davantage ce qui sort de l'ordinaire*



Rêver, faire le vide : **41%**  
Se faire dorloter : **23%**  
Faire du shopping : **11%**



Faire la fête : **25%**  
Pratiquer une activité qui sort du quotidien : **18%**



Résultats selon la génération:  
*Les Français les plus âgés davantage tournés vers l'évasion tandis que les plus jeunes privilégient plus souvent ce qui sort du quotidien*



**18-24 ans**

Faire la fête : **27%**  
Pratiquer une activité qui sort du quotidien : **25%**  
Faire du shopping : **15%**

**65 ans et plus**

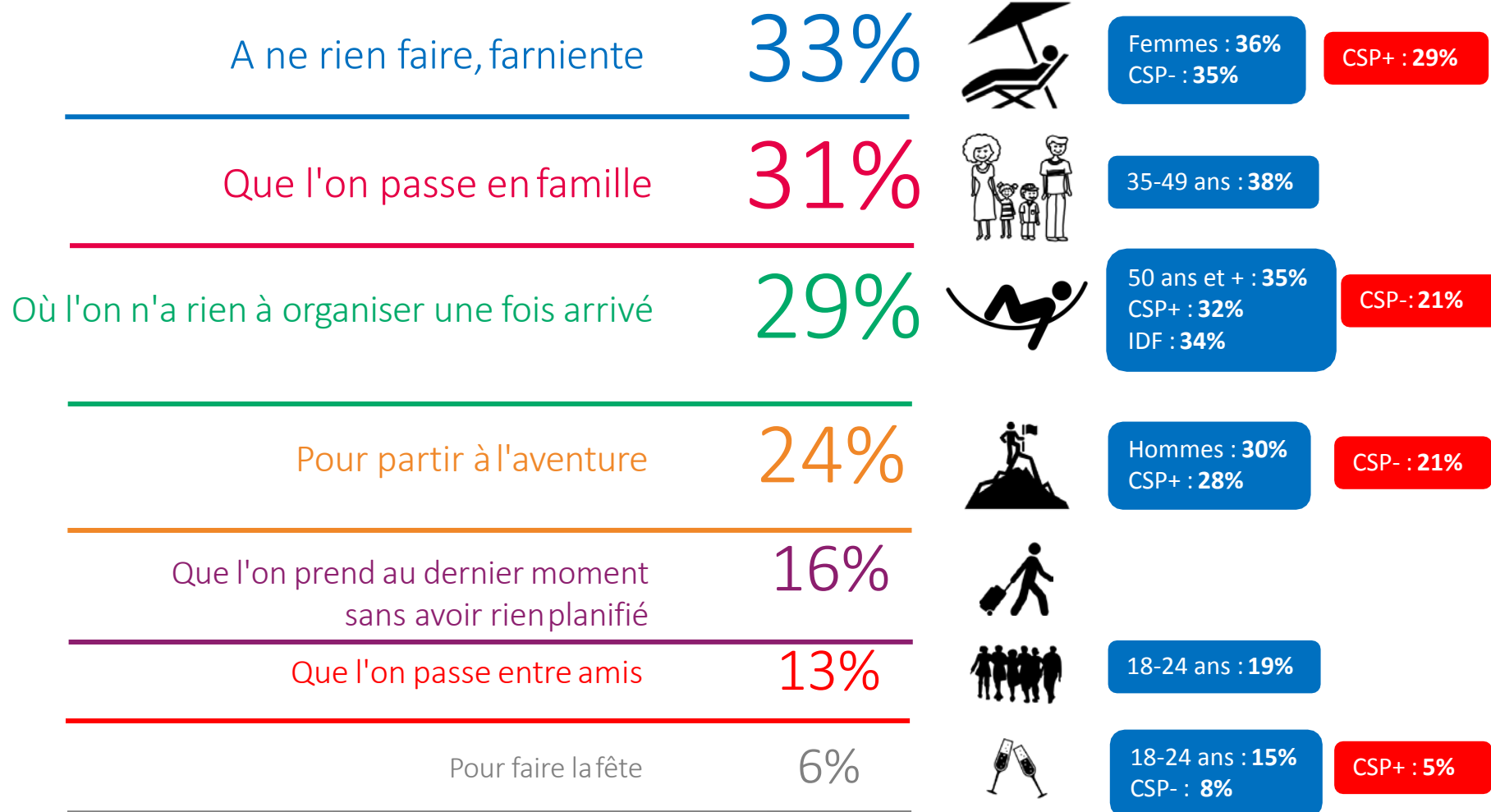


Se retrouver en pleine nature : **46%**  
Rêver, faire le vide : **44%**



# ET LA RECETTE DES VACANCES LÂCHER PRISE ? FARNIENTE, FAMILLE ET ZÉRO CONTRAINTE

**QUESTION** – Et les vraies vacances, celles pendant lesquelles on lâche prise, ce sont plutôt des vacances ... ?



# LA FAMILLE, PRINCIPAL OBSTACLE AU LÂCHER PRISE

QUESTION – Qu'est ce qui vous empêche le plus de lâcher prise au quotidien ?

Mes obligations familiales

40%



Femmes : 48%  
65 ans et + : 49%  
Province : 41%

IDF : 34%

Le stress du travail, des études

28%



18-24 ans : 51%  
CSP+ : 48%

CSP- : 34%

Mes soucis financiers

27%



CSP- : 34%

CSP+ : 20%

La routine, la peur de changer mes habitudes

20%



65 ans et + : 33%

Mon cadre de vie (bruit, pollution, trajets en transport, ...)

17%



IDF : 29%

Province : 14%

La culpabilité, le sentiment de devoir sacrifier certains plaisirs

16%



65 ans et + : 21%



La fardeau familial pèse nettement plus sur les femmes et les plus âgés tandis que le travail semble occasionner une angoisse considérable chez les jeunes et les cadres. A noter aussi les soucis financiers plus fréquents chez les CSP- et un cadre de vie plus stressant chez les Franciliens

- Pôle Opinion Corporate

Julie GAILLOT – Directrice de clientèle / [julie.gaillot@csa.eu](mailto:julie.gaillot@csa.eu) / 01 57 00 59 06

Nicolas FERT – Chef de groupe / [nicolas.fert@csa.eu](mailto:nicolas.fert@csa.eu) / 01 57 00 59 62

---

en savoir plus : [www.csa.eu](http://www.csa.eu) - @InstitutCSA

10, rue Godefroy - 92800 Puteaux

Tel . : 01.57.00.58.00 - Fax : 01.57.00.58.01

#### Crédits pictogrammes

Motorcycle designed by Larisa Skosyrskā  
Dissolution designed by Gerald Wildmoser  
Relax designed by Carlos Dias  
Boring designed by Nicolas Vincent  
Tennis designed by Jessica Lock  
Office Work designed by Gerald Wildmoser  
Family Home designed by Gerald Wildmoser  
Broke designed by Effach  
Train Station designed by Pierre-Luc Auclair  
Scared designed by Aha-Soft  
Face designed by Max Miner  
Adventure designed by Ben Markoch  
Family designed by Adam Zubin  
People designed by Mugdha Damle  
Champagne designed by Sandra Mills  
Relaxing designed by Luis Pardo  
Traveler designed by Joe Brown  
No Phones designed by Arthur Schlain  
Life Stages designed by Jeff Gerlach  
Hipster designed by Matteo Orilio

