



## Recherche bien-être... désespérément



Les chiffres d'un tout nouveau sondage vont faire écho chez de nombreuses personnes : qualité de vie, bien-être au quotidien, temps pour soi... on vous dit tout.

Dans le cadre des Trophées du Bien-être qui vont être remis le 21 septembre prochain, un sondage Ipsos a été mené auprès de mille personnes, pour évaluer le sentiment de bien-être partagé – ou pas – par les Français. Les résultats sont sans appel : **un Français sur deux est vraiment stressé et peine à trouver des solutions** pour en sortir.

### Des chiffres en forme d'alerte

Ces chiffres sont importants et surtout, ils sont en hausse. En résumé :

plus d'un Français sur deux se déclare souvent stressé ;

59 % des femmes avouent des niveaux de stress plus élevés que les hommes. Un chiffre en hausse de 10 points.

61 % des femmes – les mêmes ? – estiment ne pas avoir de temps pour s'occuper d'elles.

un Français sur deux considère qu'il passe à côté de sa vie.

### A la recherche du temps pour soi

81 % des personnes avouent avoir de plus en plus besoin de temps pour ne rien faire, **le fameux temps pour soi qui se fait tellement rare**. Comment en trouver ? Voici deux témoignages :

**Christine, 41 ans, célibataire** : « Comme j'ai un travail prenant, que je n'ai pas d'enfant et que j'ai de la conscience professionnelle, je suis vite devenue au bureau la personne corvéable à merci... jusqu'au jour où j'ai dit stop. Depuis, je pars tous les soirs du bureau à une heure correcte, et même si je n'ai rien de prévu dans la soirée, je dis que j'ai rendez-vous avec moi-même, et ce rendez-vous est devenu sacré. »

**Marie, 43 ans et 6 enfants** : « Avec ma famille nombreuse, j'ai vite compris que tout ne pourrait jamais être parfait. J'applique en permanence la politique des petits pas : faire une chose après l'autre, regarder ce que l'on a fait, s'en féliciter, continuer. »



BY **BEAUTYSANE**  
AU PROFIT DE LA **FONDATION MIMI ULLENS**