

Comment la Suisse se porte-t-elle réellement ?

Étude Helsana sur les émotions

Août 2022



SOTGMO

1	Étude Helsana sur les émotions	3
1.1	Vers l'étude	3
1.2	Les principaux résultats en bref	4

2	Les émotions en Suisse	7
2.1	Sentiments positifs et négatifs	7
2.2	Génération épuisée	11
2.3	Ce qui se cache derrière « tant bien que mal »	15

3	Gestion des émotions	19
3.1	Ce qui afflige les personnes tristes et épuisées	19
3.2	La force de l'activité et de la proximité physique	24
3.3	Ressources et stratégies	33

4	Collecte de données et méthodologie	39
4.1	Collecte de données et échantillon	39
4.2	Pondération représentative	40

MENTIONS LEGALES

Étude Helsana sur les émotions, 08/2022

Client : Helsana

Mandataire : Sotomo, Dolderstrasse 24, 8032 Zurich.

Auteurs/autrices : Michael Hermann, Anna John, David Krähenbühl, Virginia Wenger

Étude Helsana sur les émotions

1.1. VERS L'ÉTUDE

« Ça va », « Il faut », « Tant bien que mal » ou « Ok » – lorsque les gens répondent ainsi ou de manière similaire à la question « Comment ça va? », c'est qu'en fait, ils ne vont pas bien. En Suisse, on exprime peu ses émotions. C'est la raison pour laquelle, en tant que partenaire santé, l'assurance-maladie Helsana a voulu savoir comment les Suisses et les Suissesses allaient vraiment. Pour ce faire, Helsana a chargé l'institut de recherche Sotomo d'étudier leurs émotions au moyen d'une enquête en trois phases, qui a été menée entre avril et juillet 2022 auprès d'un total de 5554 personnes âgées de 18 à 80 ans.

Les présents résultats de cette étude montrent que la Suisse va « tant bien que mal ». Si beaucoup de Suisses et de Suissesses se déclarent « satisfait·e·s », les émotions liées au surmenage sont toutefois aussi très présentes. De nombreuses personnes interrogées se sentent « épuisées », « stressées » et « inquiètes ». Et cela vaut particulièrement pour les jeunes adultes des générations Y et Z. Ces générations, épuisées au sens propre du terme, sont marquées par des émotions liées au surmenage avant même d'avoir atteint la phase médiane de l'existence, exigeante en soi. Actuellement, c'est la situation mondiale caractérisée par la guerre en Ukraine qui inquiète autant les jeunes que les seniors. Toutefois, d'autres facteurs sont déterminants pour l'équilibre émotionnel. L'étude montre que les personnes qui

pratiquent une activité physique sont non seulement moins stressées, mais aussi et surtout moins épuisées. À tous égards, entretenir des relations sociales impacte de manière positive l'équilibre émotionnel. La Suisse fait toutefois plutôt preuve de retenue lorsqu'il s'agit d'exprimer ses émotions. Et l'étude montre clairement que la proximité physique dans les relations interpersonnelles influence le bien-être. De prime abord, les Suisses et Suissesses ont beau faire preuve d'une certaine retenue, l'étude Helsana 2022 sur les émotions n'en révèle pas moins un profil émotionnel très varié à l'échelle du pays.

1.2. LES PRINCIPAUX RÉSULTATS EN BREF

Les émotions liées au surmenage: Au premier semestre 2022, 41 % des Suisses et Suissesses se déclarent « satisfaits ». Parmi les émotions les plus fréquentes, on retrouve ensuite l'épuisement avec 39 %, l'inquiétude avec 38 % et le stress avec 29 % (→Fig. 1). Les émotions liées au surmenage (épuisement, stress, inquiétude) sont particulièrement répandues dans la vie émotionnelle des personnes en Suisse, alors que les états d'esprit clairement négatifs (tristesse, irritation, solitude) sont un peu moins présents. Il est toutefois frappant de constater que même les émotions fortement positives ne sont pas vraiment vécues plus souvent. Ainsi, 20 % se disent tristes et 23 % heureux.

Génération épuisée: Tant les jeunes adultes que les personnes à l'âge de la retraite ressentent particulièrement souvent des émotions positives. En revanche, la fréquence des émotions négatives diminue au cours de la vie. Environ 60 % des moins de 35 ans se sentent actuellement épuisés et plus de la moitié se sent stressée. Pour les 64 ans et plus, cela tourne autour de 10 ou 15 % (→Fig. 4). La génération actuelle de jeunes adultes (génération Y/Z) se sent épuisée et stressée alors même qu'elle n'a pas encore atteint la phase médiane de l'existence, particulièrement éprouvante. L'idée, répandue, selon laquelle ce sont surtout les personnes qui se trouvent dans cette phase médiane qui sont stressées et épuisées en raison de charges multiples et exigeantes ne se confirme pas.

Comment la Suisse se porte vraiment: L'étude montre que les Suissesses et les Suisses aiment dissimuler leurs véritables sentiments. En effet, lorsque l'on demande à une personne comment elle se sent, celle qui se situe à mi-chemin entre « très mal » et « très bien » ressent surtout à ce moment-là des émotions négatives (→Fig. 8). Bien souvent, ces personnes indiquent qu'elles se sentent épuisées, inquiètes ou stressées. Elles ne ressentent presque aucune émotion positive. Cela montre qu'à la question générale « Comment ça va? », nombre de Suisses et de Suissesses ne répondent que de manière floue. En revanche, lorsqu'on les interroge sur leurs émotions concrètes, on obtient une image plus claire de leur état d'esprit.

Ce qui afflige les personnes tristes et épuisées: Au cours du premier semestre 2022, rien n'a aussi souvent été cité que la situation mondiale comme élément déclencheur de sentiments négatifs (76 %) (→Fig. 9). Pourtant, la situation mondiale marquée par la guerre en Ukraine n'est pas à l'origine d'une crise émotionnelle en Suisse. En effet, la situation mondiale actuelle attriste particulièrement souvent celles et ceux qui ont pourtant un état d'esprit émotionnel positif. Chez les personnes épuisées, le plus souvent c'est surtout le travail qui est une source d'émotions négatives, alors qu'il est davantage une source d'émotions positives pour les personnes énergiques. En revanche, les personnes tristes tirent moins de sentiments positifs de leur domicile et de leurs activités de loisirs que les personnes joyeuses (→Fig. 11).

Le pouvoir positif de la vie active: Les personnes étant occupées pendant leur temps libre présentent un équilibre émotionnel à tendance plus positive. En entreprenant des choses, en ayant une vie sociale bien remplie, en ayant une activité physique et/ou en se détendant de manière active, on ressent en moyenne plus d'émotions positives que les personnes qui n'accordent pas d'importance à ces aspects de la vie. Les personnes qui ont le plus d'émotions positives sont celles qui font beaucoup d'activités pendant leur temps libre. Les personnes qui ressentent le plus d'émotions négatives sont celles qui n'ont pas de vie sociale active. En règle générale, c'est l'intensité de la vie sociale qui fait la différence (→Fig. 13). À cet égard, le fait d'entretenir des

relations sociales a des conséquences positives sur l'équilibre émotionnel (→Fig. 14).

La proximité physique dans les relations interpersonnelles: Autant une vie sociale intense que la proximité physique dans les relations interpersonnelles impactent l'équilibre émotionnel. Les personnes qui se font étreindre se sentent mieux (→Fig. 15). Environ un tiers des personnes interrogées ont serré quelqu'un dans leurs bras le jour de l'enquête. 44 % des personnes interrogées ont eu droit à une étreinte au moins la semaine précédente. Ce sont surtout les jeunes qui souhaitent davantage d'étreintes. Dans les amitiés surtout, mais aussi dans les relations de couple, certaines personnes souhaitent davantage de proximité physique par des étreintes (→Fig. 19). Principale cause de ce manque d'étreintes : les inhibitions et la prudence (→Fig. 20). D'ailleurs, certaines personnes – surtout des femmes – ont déjà vécu des étreintes désagréables. La Suisse italienne semble être la plus tactile : on y étreint autant la famille élargie et les bon·ne·s ami·e·s que les connaissances, les collègues et même les inconnu·e·s. En Suisse romande en revanche, on s'étreint moins (→Fig. 17).

Les meilleures stratégies: La meilleure stratégie pour affronter une période de stress est de s'attaquer au problème. C'est aussi la stratégie que la plupart des gens considèrent comme la plus utile. Chercher un soutien émotionnel et s'appuyer sur une activité sportive ou en voyageant font aussi partie des stratégies considérées par beaucoup comme particulièrement utiles (→Fig. 25). Les jeunes hommes, du moins en comparaison avec l'ensemble de la population, adoptent davantage de stratégies défavorables pour gérer le stress : ils mettent de côté leurs pensées ou leurs émotions ou trouvent refuge dans l'alcool, les drogues, la télévision ou les jeux vidéo. Les jeunes femmes, quant à elles, se replient plus souvent sur elles-mêmes que les autres. Mais en même temps, elles recherchent plus souvent un soutien émotionnel (→Fig. 23).

Les émotions en Suisse

Qu'en est-il de la vie intérieure des Suisses et Suissesses? «Tant bien que mal», comme le montre l'étude Helsana sur les émotions. Les émotions négatives sont aussi répandues que les émotions positives. Le sentiment d'épuisement est particulièrement présent chez les jeunes adultes. On voit ici une génération épuisée. Toutefois, l'étude montre aussi que les Suissesses et les Suisses ont tendance à dissimuler leurs véritables sentiments. Celui ou celle qui répond «tant bien que mal» à la question «Comment ça va?» ressent surtout des émotions négatives à ce moment-là.

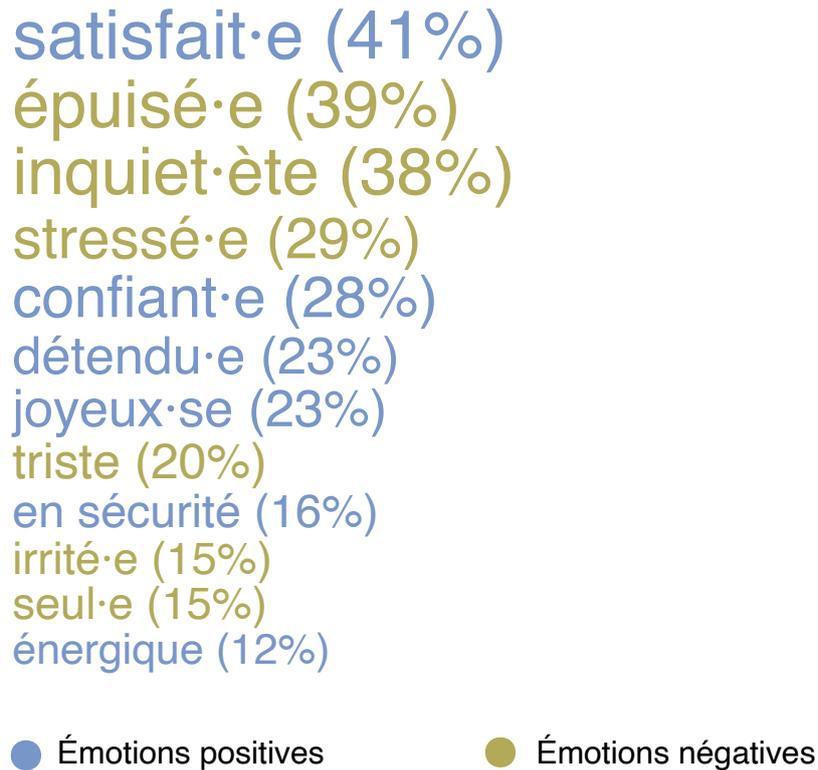
2.1. SENTIMENTS POSITIFS ET NÉGATIFS

Quelles émotions ont marqué le quotidien de la Suisse au premier semestre 2022? L'enquête, réalisée en trois phases entre avril et juillet, dresse un tableau mitigé. Sur douze émotions clés, trois sont particulièrement répandues : la satisfaction (41 %), l'épuisement (39 %) et/ou l'inquiétude (38 %). De plus, 29 % des personnes interrogées se sont dit stressées au moment des enquêtes. Certes, c'est la satisfaction – une émotion positive – qui trône à la première place. Mais avec l'épuisement, l'inquiétude et le stress, ce sont toutefois trois états d'esprit plutôt négatifs qui arrivent ensuite. En moyenne, les personnes interrogées

citent trois émotions qui sont actuellement déterminantes pour elles. Dans l'ensemble, elles ont ressenti un peu plus d'émotions négatives que positives.

Les émotions les plus fréquentes en Suisse (Fig. 1)

« Comment vous sentez-vous surtout ces derniers jours ? »



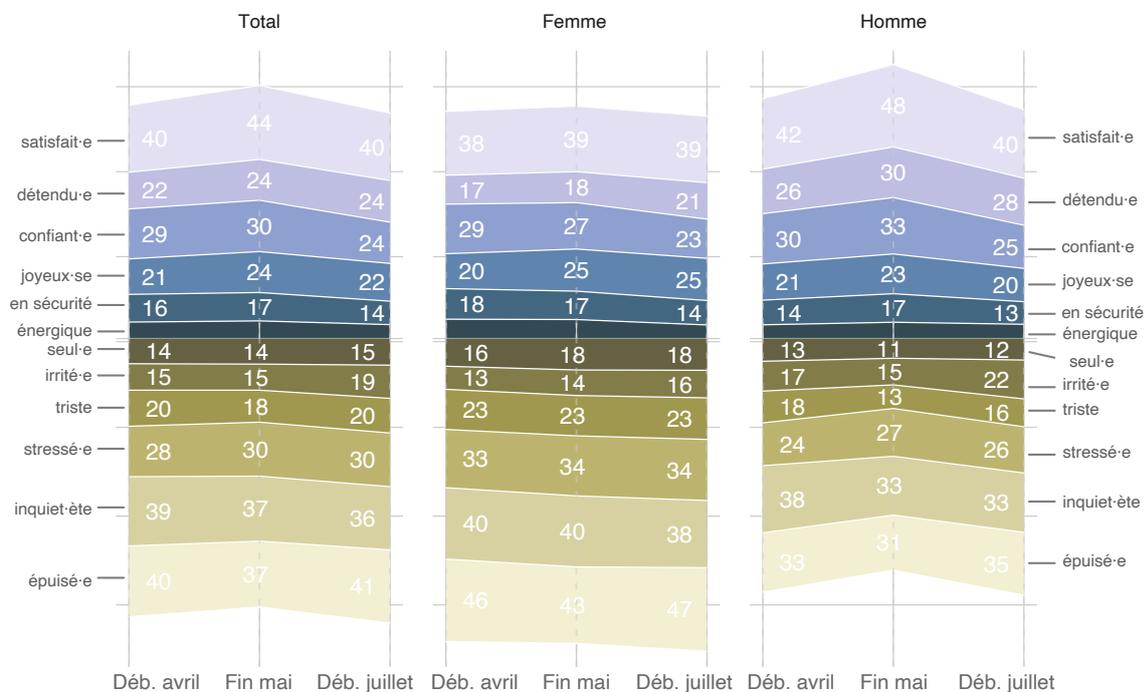
L'examen des différentes émotions montre que les émotions négatives les plus répandues sont de plus en plus souvent des émotions liées au surmenage (épuisement, stress, inquiétude).

Les émotions liées au surmenage sont fréquentes.

Les émotions qui représentent des états d'esprit fondamentalement négatifs (tristesse, irritation, solitude) sont un peu moins présentes. Un cinquième des personnes interrogées se sentent tristes, 15 % sont irritées et 15 % se sentent seules. Il est toutefois frappant de constater que même les émotions fortement positives sont plutôt peu répandues : moins d'un quart de la population suisse se considère comme joyeuse et seulement 12 % pensent être énergiques.

Émotions de début avril à début juillet – par sexe (Fig. 2)

« Comment vous sentez-vous surtout ces derniers jours ? »

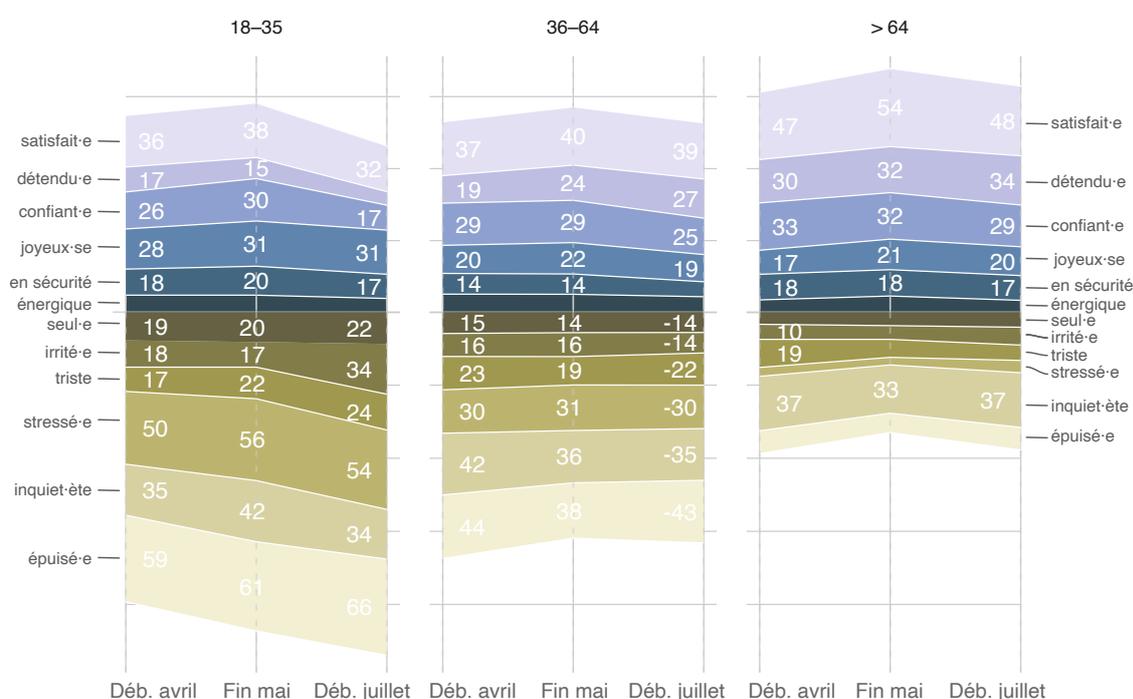


La comparaison des trois phases de l'enquête entre avril et juillet 2022 montre à quel point le tissu émotionnel est stable en Suisse. Le déplacement le plus important concerne la confiance en l'avenir. Si lors des deux premières phases, 29 et 30 % avaient confiance en l'avenir, ils n'étaient plus que 24 % lors de la dernière phase. En dépit de ces changements mineurs et d'autres changements, l'étude Helsana sur les émotions montre que même en période mouvementée, comme au premier semestre

2022, l'équilibre émotionnel de la population reproduit toujours les mêmes classements d'émotions, même sur plusieurs mois. Dans les trois phases de l'enquête, le nombre d'émotions à connotation négative était plus important chez les femmes interrogées que chez les hommes. Une différence moins marquée quand il s'agit des émotions positives. Il est toutefois frappant de constater que, lors des trois phases de l'enquête, les hommes se sont perçus nettement plus souvent comme détendus que les femmes et que l'état d'esprit émotionnel a davantage évolué chez les hommes entre les différents moments de l'enquête.

Émotions de début avril à début juillet – par âge (Fig. 3)

« Comment vous sentez-vous surtout ces derniers jours ? »



Les changements de conditions ne marquent guère les émotions des seniors.

Les différences entre les jeunes et les seniors sont encore plus grandes qu'entre les sexes. Les jeunes adultes ressentent bien plus d'émotions négatives que leurs aînés. Dans le même temps, l'état d'esprit émotionnel des jeunes adultes a évolué de manière plus dynamique au cours de la période étudiée que celle des personnes plus âgées, qui semblent être moins influencées par le changement de conditions extérieures.

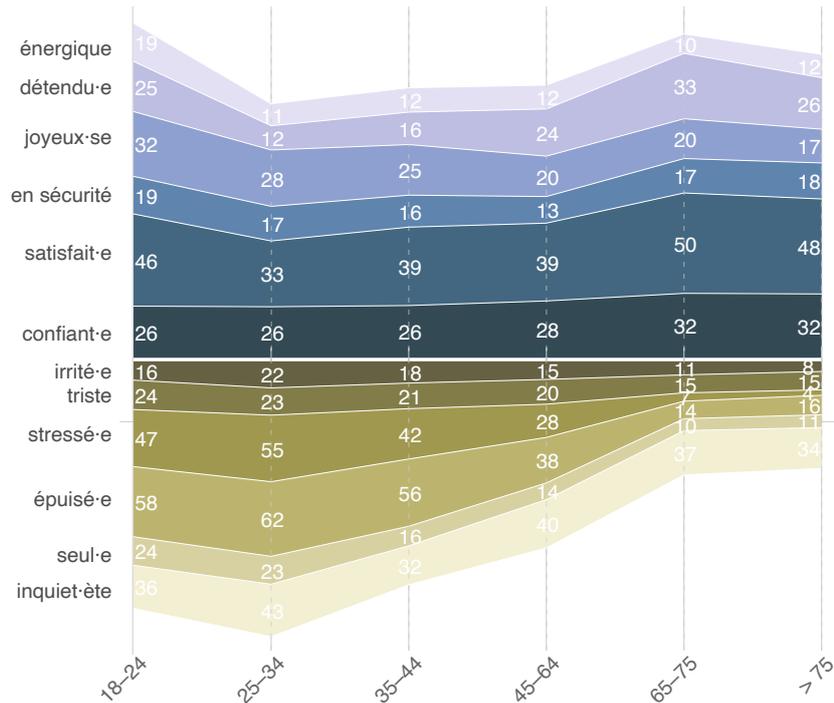
2.2. GÉNÉRATION ÉPUISEE

La fréquence et la présence des émotions étudiées dépendent fortement de l'âge des personnes interrogées. L'évolution des émotions positives et négatives en fonction de l'âge diffère. Pour les émotions positives, on constate une évolution en U plutôt peu marquée – tant les jeunes adultes que les personnes à l'âge de la retraite ressentent particulièrement souvent des émotions positives. On constate une différence de nuance des émotions positives chez les jeunes et les seniors : les 18-24 ans sont souvent joyeux et satisfaits tandis que les plus de 64 ans sont souvent détendus et satisfaits (cf. Fig. 4). Dans les années intermédiaires plus difficiles, avec les charges multiples bien connues du travail et de la famille, on constate un léger creux, en particulier pour la satisfaction et la détente, qui sont moins souvent ressenties. Certes, la courbe de l'état d'esprit émotionnel ne présente une forme en U que pour les émotions positives. En revanche, la fréquence des émotions négatives diminue au cours de la vie. Environ 60 % des moins de 35 ans se sentent épuisés et plus de

la moitié se sent stressée. Chez les plus de 64 ans, ils ne sont même pas 10 et 15 %. Avec l'âge, les émotions négatives jouent un rôle de moins en moins important dans l'image que l'on a de son humeur.

Émotions positives et négatives – par âge (Fig. 4)

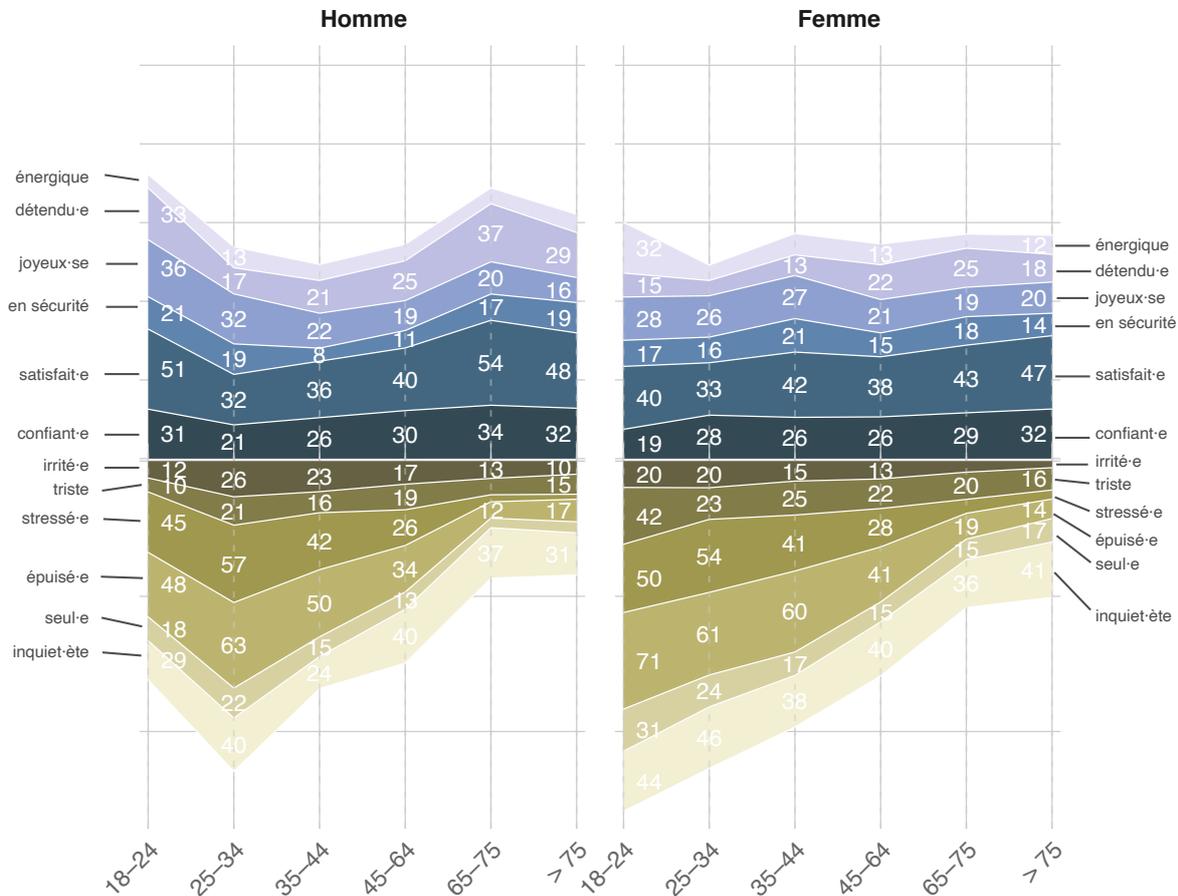
« Comment vous sentez-vous surtout ces derniers jours ? »



Dans l'ensemble, les jeunes adultes couvrent le plus large spectre émotionnel, tant positif que négatif. Avec l'âge, les émotions négatives diminuent. Il y a toutefois une exception : les personnes interrogées les plus jeunes et les plus âgées sont inquiètes à une fréquence similaire. D'un autre côté, il y a une émotion positive qui se fait de plus en plus rare au cours de la vie : la gaieté.

Émotions positives et négatives – par âge et sexe (Fig. 5)

« Comment vous sentez-vous surtout ces derniers jours ? »



Le profil émotionnel en fonction de l'âge ne se recoupe pas chez les femmes et les hommes. L'évolution en U des émotions positives existe surtout chez les hommes. En même temps, ce sont surtout les jeunes femmes entre 18 et 24 ans dont l'équilibre émotionnel est fortement marqué par des états d'esprit négatifs. Ainsi, 71 % d'entre elles se disent épuisées. La moitié d'entre elles se sent stressée et 42 % triste (Fig. 5). En Suisse, les jeunes femmes ne sont pas moins susceptibles d'éprouver des émotions positives que leurs aînées, mais elles sont beaucoup plus susceptibles d'éprouver des émotions négatives. Le sentiment d'être épuisée et stressée est particulièrement prononcé. Cette étude

exprime un état d'épuisement collectif des jeunes, et notamment des jeunes femmes, en Suisse. L'idée, répandue, selon laquelle ce sont surtout les personnes dans la phase médiane de l'existence qui sont stressées et épuisées en raison de charges multiples et exigeantes ne se confirme pas. La génération actuelle de jeunes adultes (génération Y/Z) se sent épuisée et stressée alors même qu'elle n'a pas encore atteint cette phase médiane de l'existence, particulièrement difficile. Il est encore impossible d'évaluer ce que cela signifiera dans un avenir proche, lorsque les millennials et les post-millennials arriveront dans la phase de charge familiale.

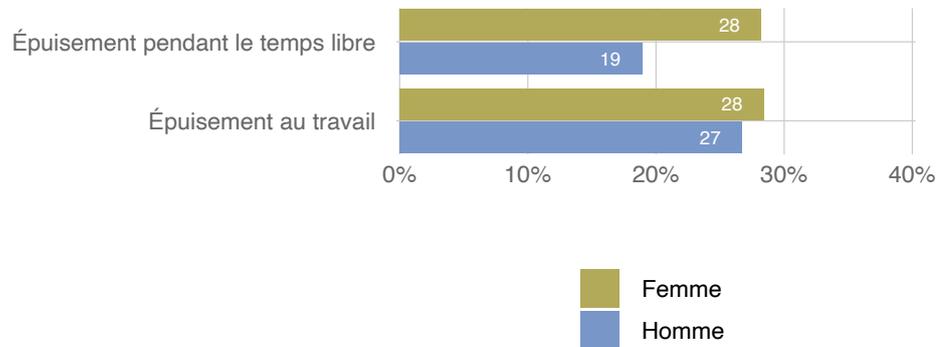
Les générations Y et Z se sentent épuisées et stressées alors même qu'elles n'ont pas encore atteint la phase médiane de l'existence, particulièrement difficile.

La figure 6 montre que les femmes se sentent aussi souvent épuisées pendant leur temps libre qu'au travail. Chez les hommes, en revanche, le sentiment d'épuisement est moins présent pendant les loisirs. Il semble alors que la double charge du travail rémunéré et du travail domestique, qui concerne toujours plus les femmes, joue un rôle. Cela pourrait également s'expliquer par le fait que les femmes se sentent généralement plus responsables et qu'elles emportent donc le sentiment d'épuisement du travail dans leur temps libre, même la journée de travail terminée. La sociologue suisse Franziska Schutzbach avance en outre que les femmes se sentent généralement soumises à des attentes sociales

plus élevées, de sorte qu'une pression à la performance s'exerce également pendant le temps libre¹.

Épuisement pendant le temps libre et au travail – par sexe (Fig. 6)

« Comment vous sentez-vous principalement pendant votre temps libre ? » « Comment vous sentez-vous principalement au travail ? »



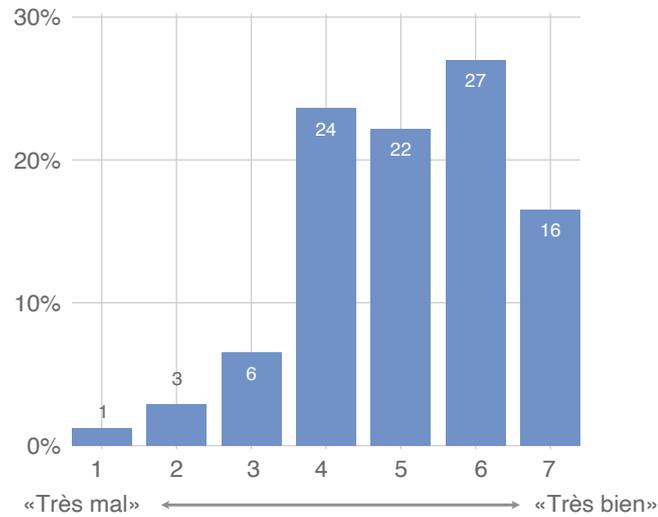
2.3. CE QUI SE CACHE DERRIÈRE « TANT BIEN QUE MAL »

La question directe sur l'état de chacun et chacune est souvent utilisée pour évaluer l'état d'esprit émotionnel des personnes répondant à l'enquête. « Comment allez-vous en ce moment ? » – cette question a été posée dans les trois phases de l'enquête avec une échelle allant de « très mal » (1) à « très bien » (7). 65 % ont répondu avec une valeur comprise entre 5 et 7. Une grande majorité qualifie donc son propre état d'esprit de plutôt bon à très bon. En revanche, seuls 10 % indiquent une valeur comprise entre 1 et 3. En d'autres termes, seule une minorité qualifie son état d'esprit de plutôt mauvais à très mauvais.

¹cf. Franziska Schutzbach (2021): Die Erschöpfung der Frauen. Wider die weibliche Verfügbarkeit, Droemer Knaur Verlag

État d'esprit des Suisses et Suissesses à la question « Comment allez-vous ? » (Fig. 7)

« Comment allez-vous en ce moment ? »

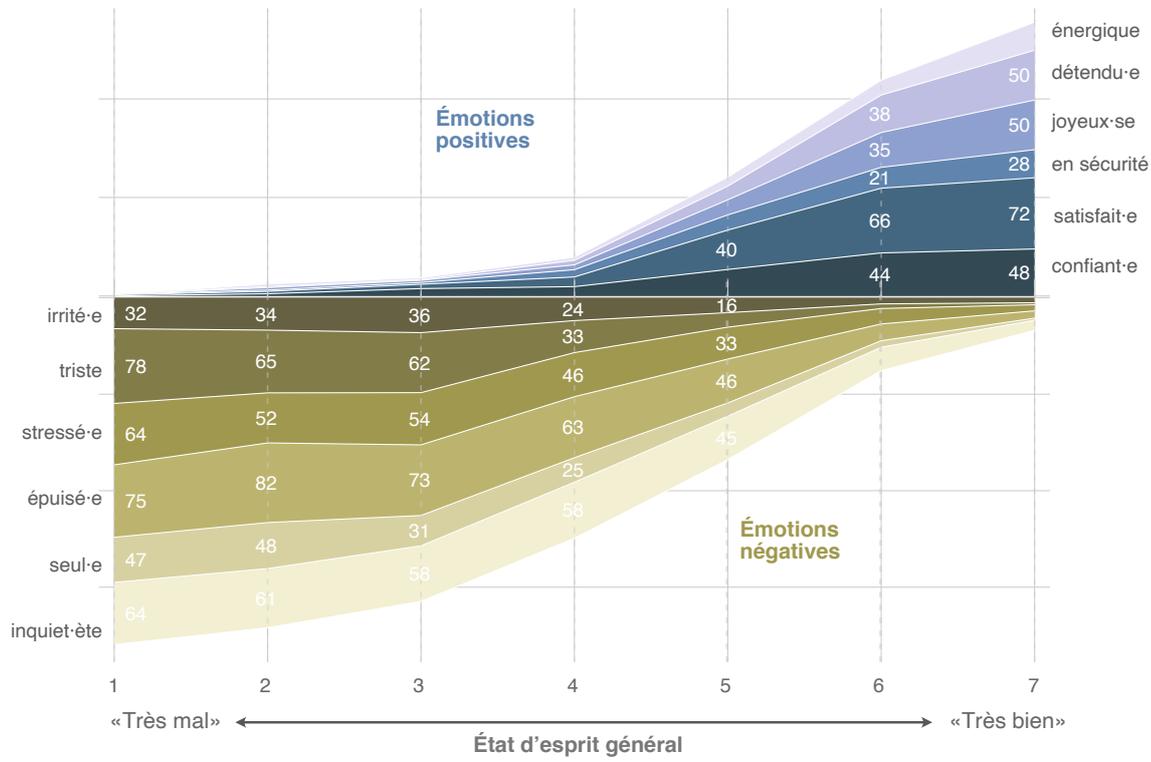


La comparaison entre l'état d'esprit général et les émotions perçues révèle des éléments intéressants. La figure 8 montre clairement que la fréquence des émotions perçues positivement et négativement est directement liée à l'état d'esprit général. Les personnes qui disent qu'elles vont très bien sont particulièrement souvent satisfaites mais aussi nettement plus détendues et confiantes que toutes les autres. Les personnes disant aller mal sont très souvent tristes, épuisées, stressées, inquiètes et se sentent seules.

Il est toutefois frappant de constater que les personnes qui se situent au milieu de l'échelle entre très bien et très mal n'ont pas un rapport équilibré entre émotions positives et négatives, mais sont principalement marquées par les émotions négatives. Elles sont souvent épuisées, inquiètes et stressées, et ressentent peu d'émotions positives. Cela montre que « moyennement » signifie en fait plutôt « mal » ou du moins « pas bien ».

Émotions ressenties – par état d'esprit (Fig. 8)

« Comment vous sentez-vous, surtout ces derniers jours ? » « Comment allez-vous en ce moment ? »



Les personnes qui se situent au milieu, entre Très bien et Très mal, n'éprouvent pratiquement que des émotions négatives.

Ce n'est que dans les deux catégories de réponse supérieures de l'échelle de 1 à 7 que les personnes interrogées ressentent principalement des émotions positives. Cela indique clairement que

l'on répond souvent à la question directe « Comment ça va? » d'une manière codée. Les réponses telles que « Ça peut aller », « Il faut faire aller », « Tant bien que mal » ou « Moyennement » représentent des situations émotionnelles qui veulent plutôt dire de manière non codée « Pas bien », voire « Mal ». Sans comparatif par pays, il n'est pas possible de juger dans quelle mesure cette manière de répondre est due à une culture de la retenue en Suisse. Il est toutefois déterminant de traduire les réponses apportées à la question générale « Comment ça va? ». En posant des questions sur les émotions concrètement ressenties, on obtient un tableau plus clair de l'état émotionnel de l'interlocuteur.

Gestion des émotions

La situation mondiale marquée par la guerre en Ukraine inquiète la plupart des Suisses et des Suissesses. Toutefois, d'autres facteurs sont déterminants pour l'état émotionnel. Ce chapitre met en lumière les facteurs jouant un rôle majeur dans les émotions positives ou négatives. Il met en évidence l'importance essentielle d'une vie sociale activement entretenue et l'impact positif des étreintes. Il présente également les ressources qui nécessaires pour appréhender les phases de stress.

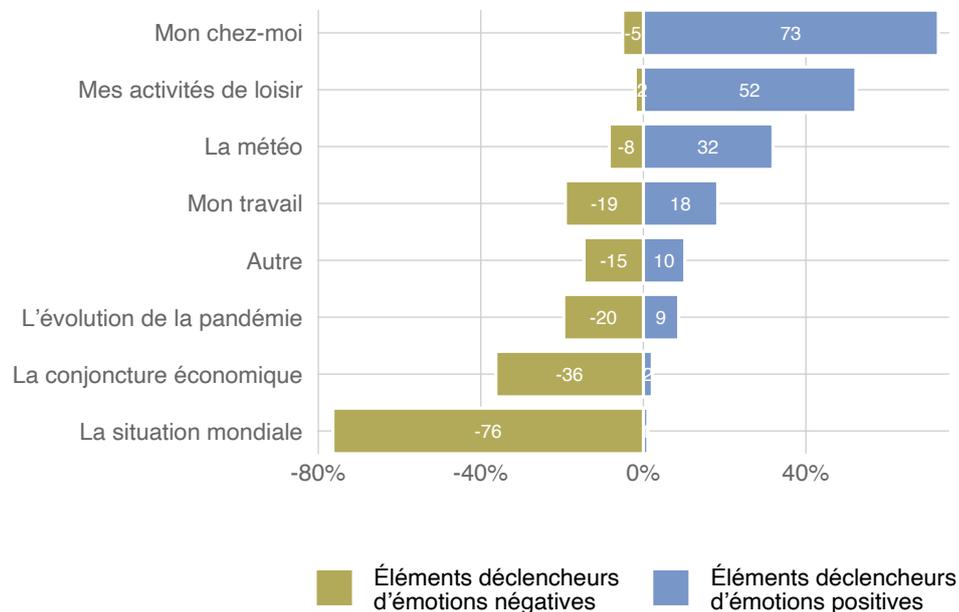
3.1. CE QUI AFFLIGE LES PERSONNES TRISTES ET ÉPUISÉES

Entre fin mars et début juillet 2022, la population suisse a vécu un large éventail d'émotions positives et négatives. Pour les personnes interrogées, la sphère privée et le cadre social marquent ces émotions dans les mêmes proportions. Il ressort que l'entourage personnel déclenche surtout des émotions positives, alors que le cadre social provoque surtout des sentiments négatifs. Près des trois quarts des personnes interrogées indiquent que leur foyer constitue actuellement un facteur déclencheur pour les émotions positives, et un peu plus de la moitié retirent des émotions positives de leurs activités de loisir. A contrario, dans les trois vagues de sondages réalisées entre avril et juillet 2022,

la situation mondiale a été citée le plus souvent (76 %) et de loin, comme le facteur déclencheur d'émotions négatives. La situation mondiale marquée par la guerre en Ukraine semble saper le moral de la population. 36 % indiquent que la situation économique actuelle a une incidence négative sur leur moral. Comme nous le montrerons par la suite, la situation mondiale donne certes matière à s'inquiéter mais elle semble toutefois passer au second plan pour l'équilibre émotionnel.

Déclencheurs des émotions positives et négatives (Fig. 9)

« Qu'est-ce qui déclenche principalement des émotions positives chez vous en ce moment ? »
 « Qu'est-ce qui déclenche principalement des émotions négatives chez vous en ce moment ? »



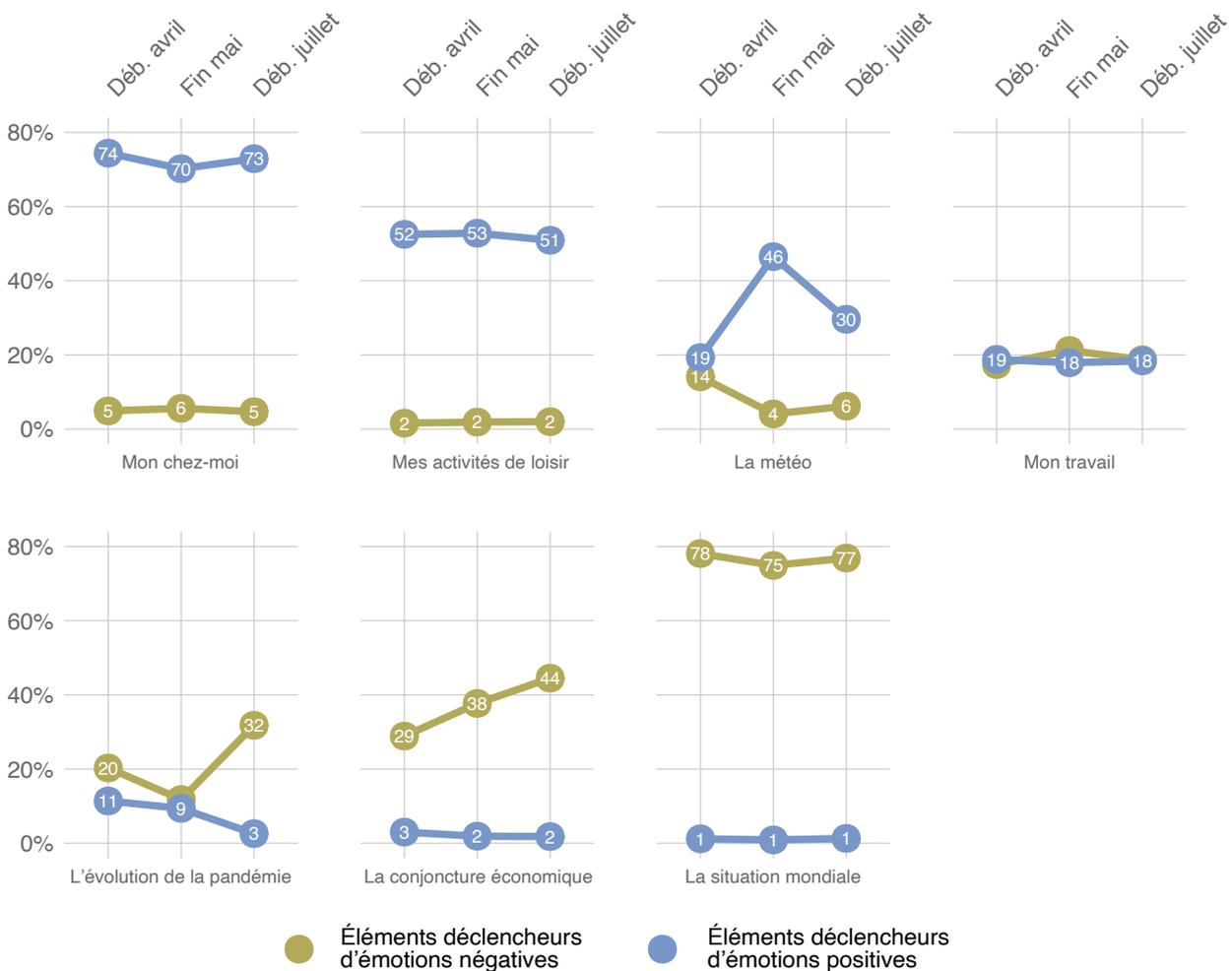
Pendant la période d'observation, seul un cinquième de la population percevait encore l'évolution de la pandémie comme une charge émotionnelle. Alors que la sphère privée et les proches sont perçus prioritairement comme une source d'émotions positives, beaucoup voient dans la globalité impersonnelle une source d'émotions négatives. Le travail est le seul domaine à être cité à la fois comme déclencheur d'émotions positives et négatives.

Lors des trois vagues de sondages confondues, le foyer et les activités de loisir sont perçus positivement dans les mêmes proportions. La situation mondiale quant à elle est perçue à chaque fois

négativement. Il n'est pas étonnant de constater que la météo est évaluée avec bien moins de constance. La météo a surtout eu un effet positif sur le moral en mai. Le beau temps de début juillet a apparemment été moins stimulant que celui de mai, qui sonnait l'arrivée du printemps et la fin de l'hiver. L'évaluation négative en hausse de la situation économique et de l'évolution de la pandémie sur le moral actuel est l'expression du changement des conditions générales extérieures.

Déclencheurs des émotions positives et négatives au fil du temps (Fig. 10)

« Qu'est-ce qui déclenche principalement des émotions positives chez vous en ce moment ? » « Qu'est-ce qui déclenche principalement des émotions négatives chez vous en ce moment ? »

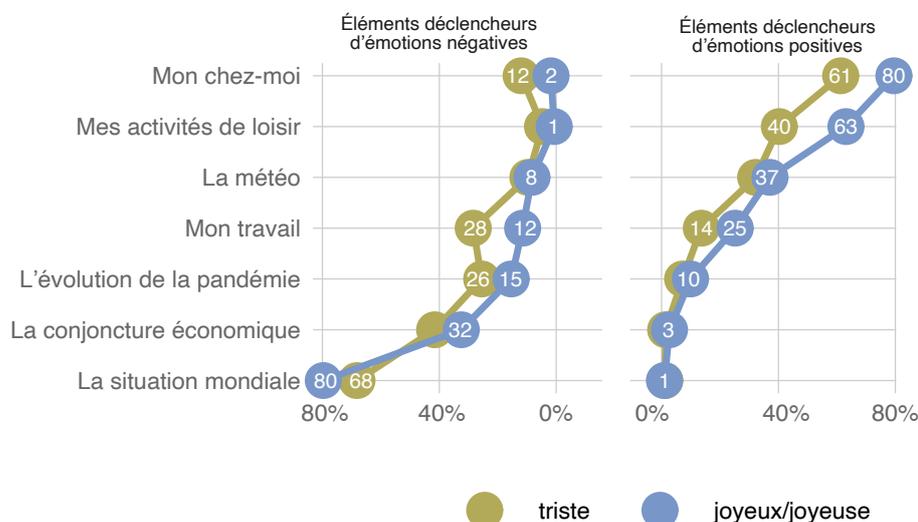


Au cours du premier semestre 2022, aucun sujet n'a été cité aussi souvent que la situation mondiale comme déclencheur de sentiments négatifs. Pourtant, la situation mondiale marquée

par la guerre en Ukraine n'est pas à l'origine d'une crise émotionnelle générale en Suisse. Comme le montre l'illustration 11, 80 % des personnes interrogées qui ont un état d'esprit émotionnel positif indiquent que la situation mondiale déclenche chez elles des émotions négatives. Parmi les personnes interrogées plutôt tristes, « seuls » 68 % indiquent en revanche que la situation mondiale a un impact négatif sur leur moral. La situation mondiale actuelle attriste la plupart des gens, mais particulièrement celles et ceux qui ont pourtant un état d'esprit émotionnel positif. A contrario, les personnes qui se décrivent comme tristes indiquent plus que les personnes joyeuses que le travail et l'évolution de la pandémie agissent négativement sur leur état d'esprit. Un fait particulier : les personnes tristes vivent moins d'émotions positives dans leur foyer et leurs activités de loisir.

Déclencheurs des émotions positives et négatives chez les personnes tristes/joyeuses (Fig. 11)

« Qu'est-ce qui déclenche principalement des émotions positives chez vous en ce moment ? » « Qu'est-ce qui déclenche principalement des émotions négatives chez vous en ce moment ? » « Comment vous sentez-vous surtout ces derniers jours ? »

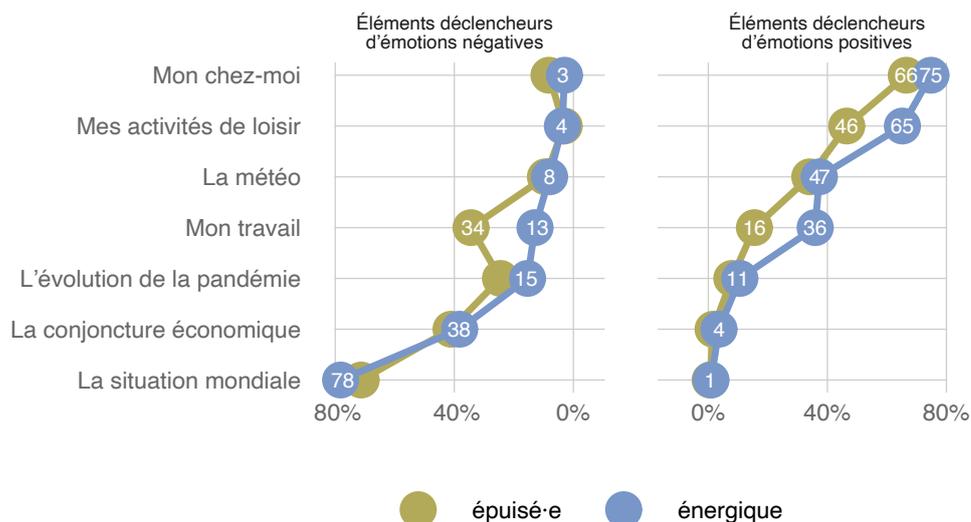


L'illustration 12 montre quels sont les facteurs déclencheurs que les personnes énergiques ou épuisées considèrent comme importants. La différence principale réside ici dans le domaine du travail. Les personnes énergétiques retirent davantage d'émotions positives de leur travail alors que les personnes épuisées

associent plus le travail à des émotions négatives. On constate en outre un écart dans les activités de loisir qui peuvent apparemment influencer de façon positive l'énergie émotionnelle.

Déclencheurs des émotions positives et négatives chez les personnes énergiques/épouées (Fig. 12)

« Qu'est-ce qui déclenche principalement des émotions positives chez vous en ce moment ? » « Qu'est-ce qui déclenche principalement des émotions négatives chez vous en ce moment ? » « Comment vous sentez-vous surtout ces derniers jours ? »



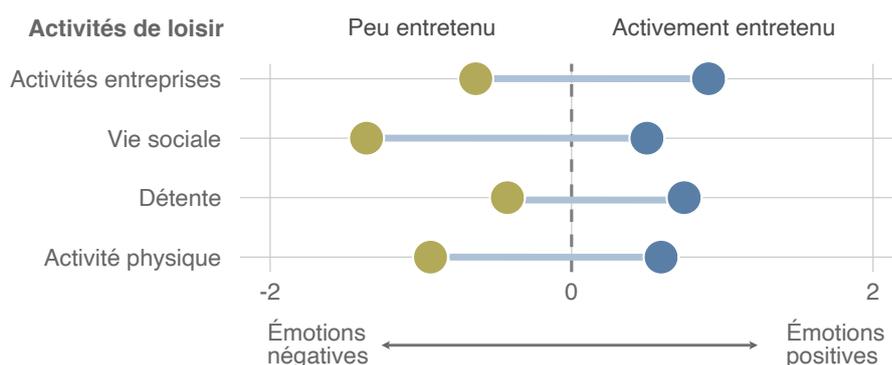
La situation mondiale donne certes matière à s'inquiéter mais elle est plutôt secondaire pour l'équilibre émotionnel.

3.2. LA FORCE DE L'ACTIVITÉ ET DE LA PROXIMITÉ PHYSIQUE

Les personnes étant occupées pendant leur temps libre renforcent leurs émotions positives. En entreprenant des choses, en ayant une vie sociale bien remplie, en ayant une activité physique et/ou en se détendant de manière active, on ressent en moyenne plus d'émotions positives que les personnes qui n'accordent pas d'importance à ces aspects de la vie. Comme l'illustration 13 le montre, le score émotionnel² des personnes actives se situe dans le positif et le score émotionnel des personnes passives dans le négatif. Cela signifie que les personnes actives perçoivent majoritairement des émotions positives alors que les émotions des personnes passives sont majoritairement négatives. Les personnes qui ont le plus d'émotions positives sont celles qui font beaucoup d'activités pendant leur temps libre. Les personnes qui ressentent le plus d'émotions négatives sont celles qui n'ont pas de vie sociale active. En règle générale, c'est l'intensité de la vie sociale qui fait la différence.

Activités de loisir et état émotionnel (score émotionnel) (Fig. 13)

« Avec quelle intensité avez-vous pris soin des aspects suivants au cours du mois dernier ? » « Comment vous sentez-vous surtout ces derniers jours ? »

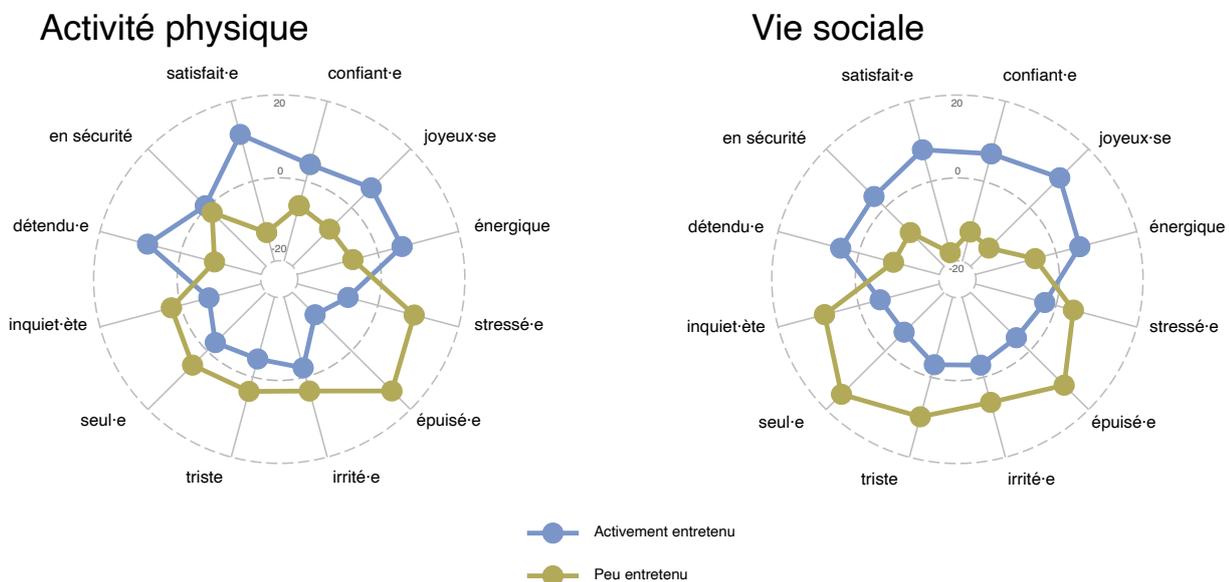


²Explication du score émotionnel: chaque personne reçoit un point Plus pour chaque émotion positive citée, et un point Moins pour chaque émotion négative citée. Celle qui a autant d'émotions positives que négatives obtient un score de zéro. Celle qui perçoit quatre émotions négatives et une négative obtient le score émotionnel de trois.

Les deux profils d'araignée illustrés 14 montrent les émotions que des groupes de personnes définis ressentent souvent, et celles qu'ils ressentent rarement. Il apparaît clairement que les personnes interrogées qui font beaucoup d'activité physique durant leurs loisirs, ressentent beaucoup moins de stress et sont moins souvent épuisées que les personnes ayant peu d'activité physique. À tous points de vue, le fait d'entretenir activement des relations sociales a des conséquences positives sur l'état émotionnel. Le second profil d'araignée illustré le montre 14.

État émotionnel par degré d'activité physique et de vie sociale) (Fig. 14)

« Avec quelle intensité avez-vous pris soin des aspects suivants au cours du mois dernier ? » « Comment vous sentez-vous surtout ces derniers jours ? »



Le fait d'entretenir des relations sociales a des conséquences positives à tous points de vue sur l'état émotionnel.

L'état émotionnel est donc étroitement lié à l'intensité avec laquelle on entretient – ou on peut entretenir – sa vie sociale. Le bien-être dépend également de la place de la proximité physique dans les relations humaines. L'illustration 15 le montre : les personnes interrogées qui ont eu une étreinte intense le jour même, citent plus fréquemment des émotions positives. Leur satisfaction et leur confiance sont nettement plus élevées que celles des personnes dont la dernière étreinte intense remonte à plus d'un mois.

Émotions selon le moment de la dernière étreinte (Fig. 15)

« Quand avez-vous eu pour la dernière fois une étreinte intense avec quelqu'un ? »

Aujourd'hui

satisfait·e (51%)

confiant·e (36%)

épuisé·e (35%)

inquiet·ète (34%)

joyeux·se (34%)

détendu·e (28%)

en sécurité (26%)

stressé·e (24%)

triste (17%)

énergique (15%)

irrité·e (13%)

seul·e (7%)

Il y a plus d'un mois

épuisé·e (42%)

inquiet·ète (40%)

satisfait·e (34%)

stressé·e (33%)

seul·e (27%)

triste (22%)

détendu·e (20%)

joyeux·se (16%)

confiant·e (16%)

irrité·e (14%)

énergique (10%)

en sécurité (6%)

● Négatif ● Positif

L'illustration 16 le montre : environ un tiers des personnes interrogées ont étreint quelqu'un le jour même³ et seulement 10 % indiquent que leur dernière étreinte remonte à plus d'un mois. 44 % des personnes interrogées ont eu droit à au moins une étreinte intense la semaine précédant le sondage. Il est frappant

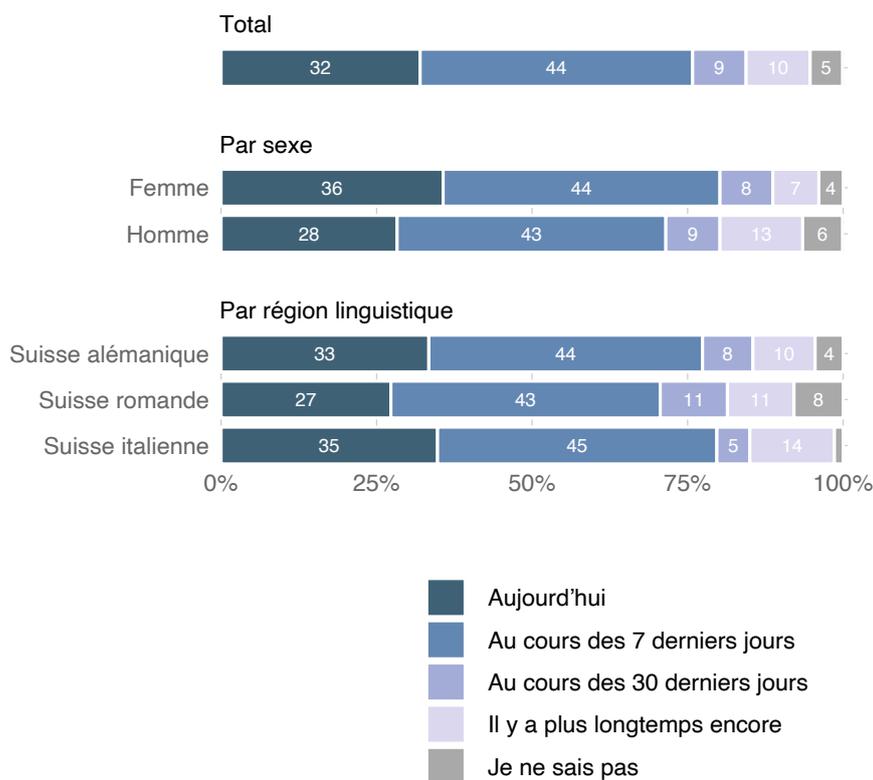
³Option de réponse « Aujourd'hui »

de constater qu'en Suisse romande, la part des personnes qui se sont étreintes le jour même est inférieure et que la part des personnes qui ne s'en souvient pas est supérieure. Apparemment, on s'étreint un peu moins en Suisse romande.

Les personnes qui sont plus souvent étreintes sont plus satisfaites et confiantes.

La dernière fois que vous avez eu une étreinte intense – par critères socio-démographiques (Fig. 16)

« Quand avez-vous eu pour la dernière fois une étreinte intense avec quelqu'un ? »

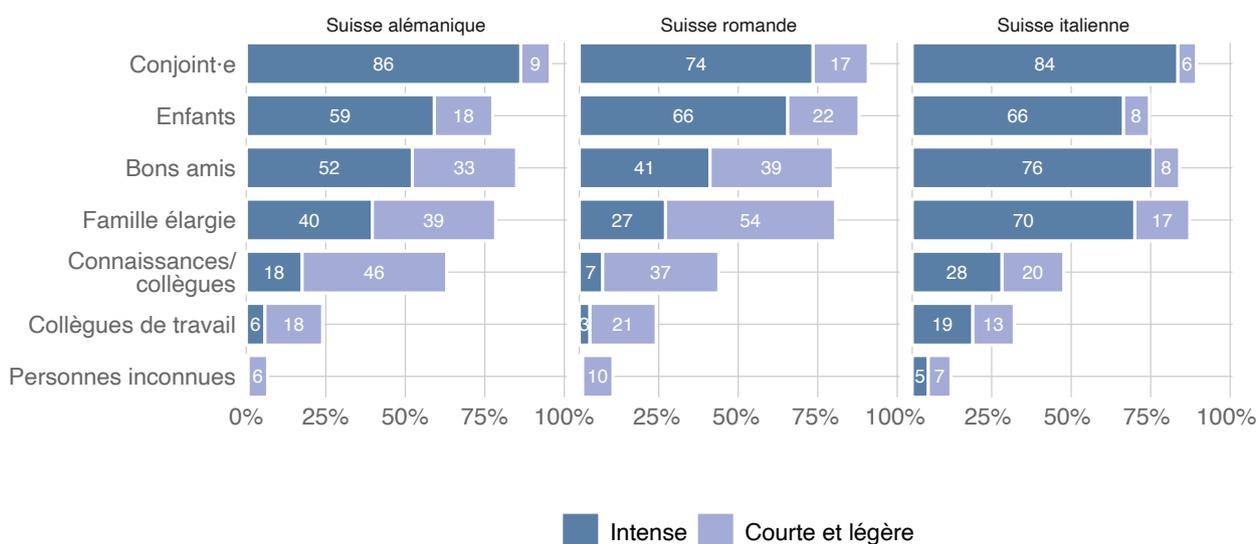


Qui on étreint et comment on le fait est également intéressant. En Suisse italienne, les bons amis et la famille élargie, mais éga-

lement les connaissances, les collègues de travail, voire les inconnus sont plus souvent étreints que dans les deux autres régions linguistiques (Fig. 17). En Suisse romande, la plupart des personnes sont plutôt moins étreintes intensément dans leur entourage – à l’exception des enfants qui sont étreints aussi souvent qu’en Suisse italienne. En termes d’intensité d’étreinte, la Suisse alémanique est en milieu de peloton, entre la Suisse romande et la Suisse italienne. En revanche, les enfants sont ici moins souvent étreints, contrairement aux partenaires qui le sont davantage.

Comment vous étreignez quelles personnes – par région linguistique (Fig. 17)

« D’ordinaire, quel type d’étreinte avez-vous avec les personnes suivantes ? »

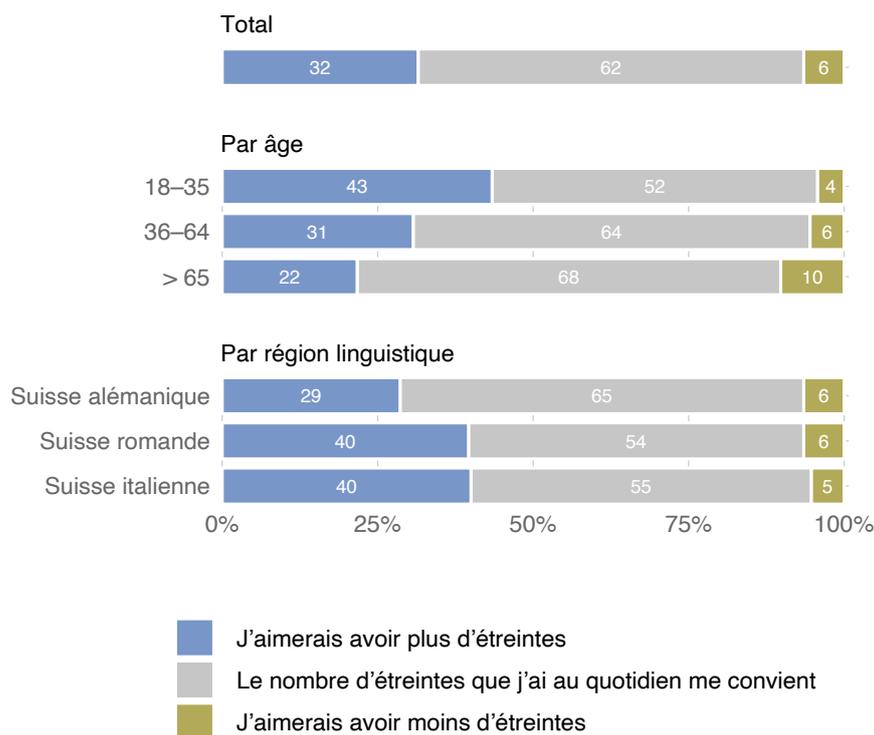


Les étreintes intenses sont plus fréquentes dans la Suisse italienne.

76 % des personnes interrogées ont donc eu au moins une étreinte intense avec quelqu'un dans la semaine précédente (Fig. 16). Un tiers de la population (32 %) aimerait toutefois davantage d'étreintes au quotidien, comme le montre l'illustration 18. Bien 60 % sont satisfaits et seule une très faible part (6 %) considère recevoir trop d'étreintes. En particulier les jeunes personnes souhaiteraient plus d'étreintes, ce souhait allant en diminuant avec l'âge. Les Suisses et Suissesses alémaniques éprouvent moins le désir d'avoir plus d'étreintes que les personnes interrogées en Suisse romande et en Suisse italienne. La Suisse italienne étreint autant que la Suisse alémanique (Fig. 16), mais éprouve le besoin de plus de proximité corporelle.

Souhait de plus d'étreintes – par âge et région linguistique (Fig. 18)

« D'une manière générale, souhaitez-vous moins ou plus d'étreintes ? »



Ce sont surtout les jeunes qui souhaitent davantage d'étreintes.

Parmi ceux qui aimeraient plus d'étreintes, les amis et le ou la partenaire se situent au sommet de la liste des souhaits. Presque deux tiers des personnes interrogées (63 %) déclarent qu'elles aimeraient étreindre plus fréquemment leurs bons amis. Les Suisses et Suissesses aimeraient donc avoir plus de proximité corporelle dans leurs amitiés. Toutefois, un manque d'intimité corporelle semble également faire défaut dans les relations avec le ou la partenaire : 58 % déclarent qu'ils aimeraient étreindre plus souvent leur partenaire. Un cinquième des personnes interrogées aimeraient même s'étreindre elles-mêmes plus souvent – pourtant, rien ne les en empêche.

Personnes avec lesquelles vous souhaitez avoir plus d'étreintes (Fig. 19)

« Avec quelles personnes aimeriez-vous avoir plus souvent des étreintes ? »

Bons amis (63%)

Conjoint·e (58%)

Famille élargie (32%)

Enfants (32%)

Moi-même (22%)

Connaissances/collègues (20%)

Collègues de travail (8%)

Personnes inconnues (dans la rue, dans les transports publics, en sortie) (3%)

Autre (2%)

La question est à présent la suivante : pourquoi les gens ne s'étreignent pas davantage s'ils en expriment le désir ? La moitié des personnes qui aimeraient étreindre davantage ne sont pas sûres que cela soit souhaité par l'autre/les autres. 30 % n'osent pas et 21 % ne souhaitent pas avoir l'air trop émotionnel. Les principales causes de ce manque d'étreintes sont donc l'inhibition et la prudence. 18 % savent déjà que la personne en face d'eux ne le veut pas. Seul un tiers déclare l'oublier tout simplement dans la vie quotidienne.

Raisons qui vous empêchent d'avoir plus d'étreintes (Fig. 20)

« Qu'est-ce qui vous empêche d'étreindre les autres plus souvent ? »

Je ne sais pas si c'est ce qui est souhaité de part et d'autre (51%)

Je n'ose pas (30%)

Je ne veux pas passer pour une personne trop émotive (21%)

J'oublie de le faire au quotidien (21%)

Mon interlocuteur ou interlocutrice ne le souhaite pas (18%)

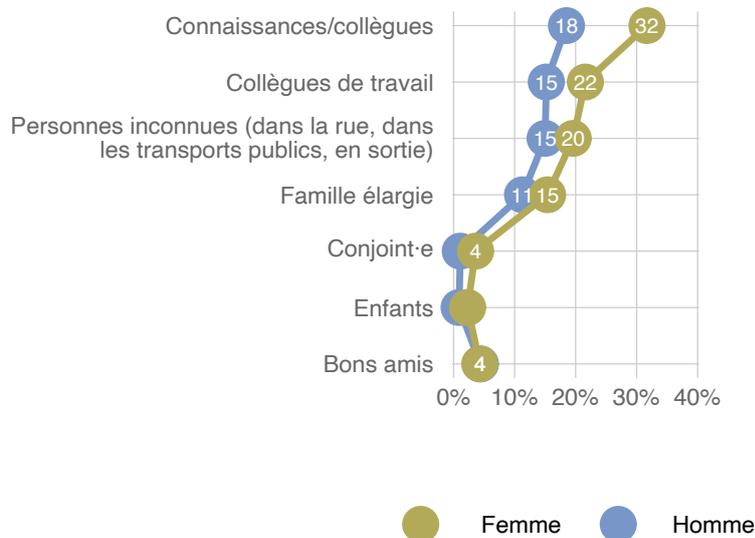
Je ne sais pas (13%)

Autre (10%)

La grande incertitude concernant les étreintes réside probablement dans la retenue qui fait partie de la culture suisse. Mais elle n'est toutefois pas totalement infondée : la moitié des personnes interrogées déclare qu'une étreinte leur a déjà été désagréable (Fig. 21). Ce sentiment a été vécu le plus souvent avec des connaissances ou des collègues, des collègues de travail ou des inconnu·e·s. Les femmes évoquent ce genre d'expériences désagréables de manière générale plus souvent que les hommes. La différence de sexe avec des connaissances et des collègues se manifeste le plus nettement.

Personnes avec lesquelles les étreintes peuvent être désagréables – par sexe (Fig. 21)

« Vous est-il déjà arrivé de trouver qu'une étreinte avait été désagréable ? Si oui, avec quelle personne ? »

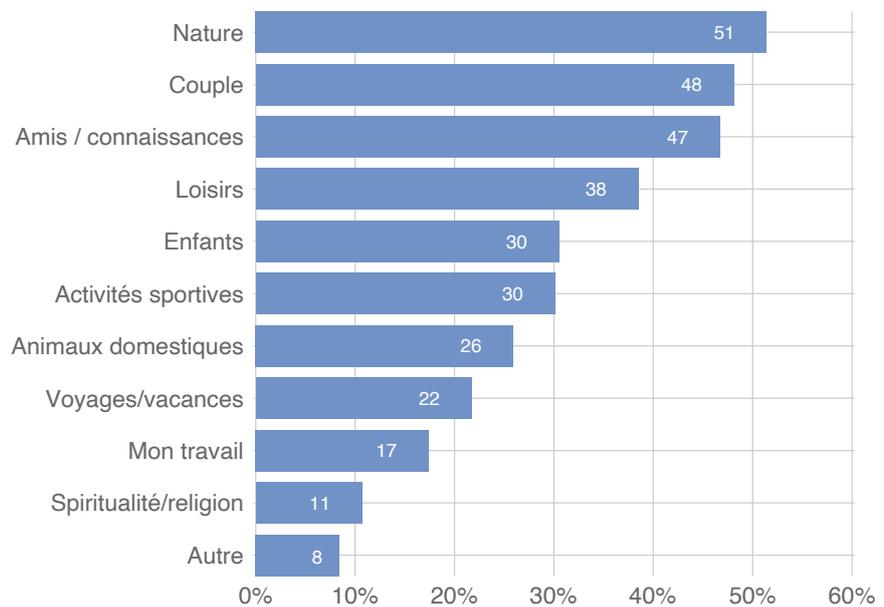


3.3. RESSOURCES ET STRATÉGIES

Les éléments déclencheurs d'émotions positives sont souvent des choses qui, si elles viennent à manquer, ne peuvent pas être mises en place aussi facilement. En outre, la plupart des gens disposent également de ressources dans lesquelles ils peuvent puiser des émotions positives. La nature et les relations humaines sont dans ce cadre au premier plan : la nature, le ou la partenaire et les amitiés constituent les trois ressources les plus fréquemment évoquées.

Ressources des Suisses et Suissesses (Fig. 22)

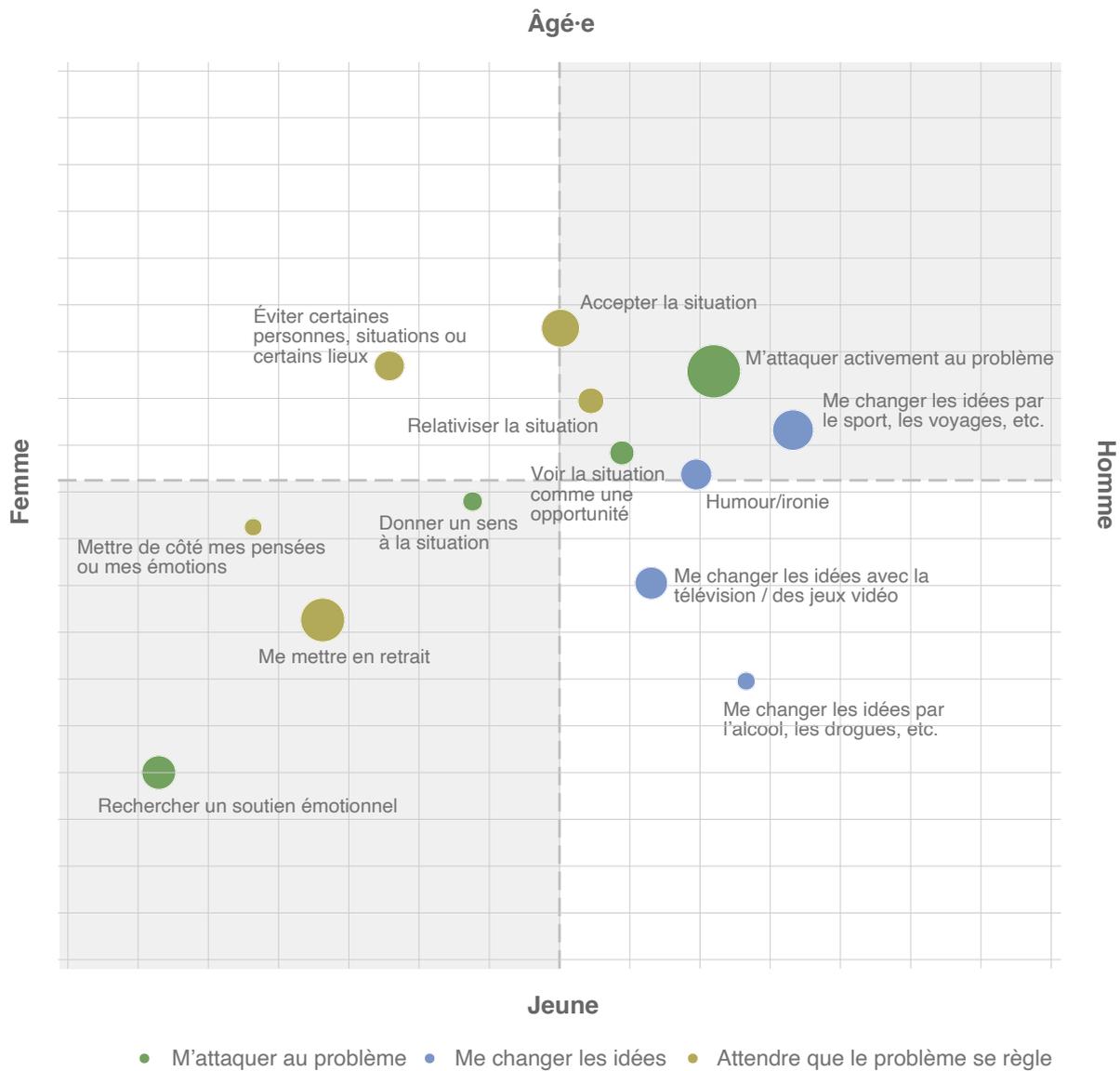
« Où puisiez-vous principalement vos émotions positives en ce moment ? »



Nous sommes également livrés aux éléments déclencheurs de sentiments négatifs. C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens recourent dans les moments difficiles à des stratégies de maîtrise de la situation afin d'y remédier. L'illustration 23 montre les stratégies les plus fréquemment utilisées dans les périodes de stress. La carte démographique montre que dans les moments de stress, les hommes cherchent plus souvent à se changer les idées que les femmes (cercles bleus). Les jeunes hommes adoptent généralement davantage de stratégies nuisibles pour se distraire : ils se distraient par l'alcool, les drogues, la télévision ou les jeux. Globalement, ces stratégies nuisibles sont toutefois utilisées assez rarement (plus le cercle est petit, plus la stratégie a été peu citée). Plus ils sont âgés, plus ils recourent à des stratégies moins problématiques pour se distraire. Ils tentent de considérer le problème avec humour et ironie ou se distraient en pratiquant du sport et en voyageant.

Stratégies de gestion les plus fréquemment utilisées en cas de stress – par âge et sexe (Fig. 23)

« Quelles stratégies de maîtrise de la situation utilisez-vous le plus souvent lorsque vous subissez beaucoup de stress ? »



Les femmes ont plutôt tendance à éviter un problème en faisant preuve l'attentisme (cercles en ocre). Les jeunes femmes se mettent plus fréquemment en retrait ou mettent de côté leurs pensées ou leurs émotions. Les femmes plus âgées évitent plutôt les personnes, situations ou lieux sources de stress. Toutefois, relativiser ou simplement accepter une situation font également partie de cette catégorie, mais ces stratégies sont utilisées aussi fréquemment par les hommes que par les femmes (plus

un cercle est proche de la ligne verticale, plus la stratégie est indépendante du sexe). Outre les distractions et la temporisation, il y a également la possibilité de résoudre activement une situation difficile (cercles verts). En fonction du sexe et de l'âge, il existe ici deux favoris : les jeunes femmes recherchent particulièrement souvent un soutien émotionnel dans les phases de stress, alors que les hommes plus âgés tentent plus souvent d'appréhender activement le problème de fond. Cette stratégie est globalement la plus pratiquée parmi les personnes interrogées.

Stratégies de gestion les plus fréquemment utilisées en cas de stress – par état de santé (Fig. 24)

« Quelles stratégies de maîtrise de la situation utilisez-vous le plus souvent lorsque vous subissez beaucoup de stress ? »
« Comment allez-vous en ce moment ? »

Bien

M'attaquer activement au problème (23%)

Me changer les idées par le sport, les voyages, etc. (14%)

Accepter la situation (11%)

Me mettre en retrait (10%)

Humour/ironie (8%)

Pas bien

Me mettre en retrait (35%)

Me changer les idées par l'alcool, les drogues, etc. (11%)

M'attaquer activement au problème (8%)

Rechercher un soutien émotionnel (8%)

Donner un sens à la situation (destin, providence, force supérieure, etc.) (8%)

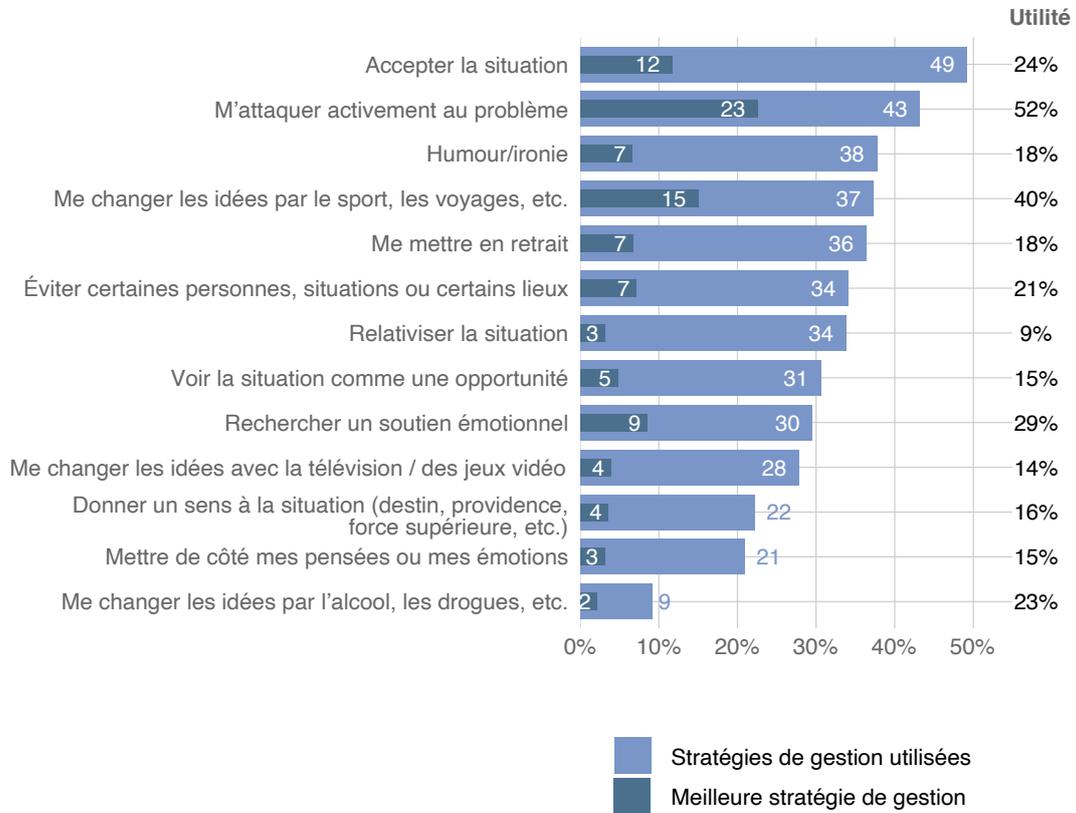
Les stratégies appliquées dépendent du mal de vivre que l'on ressent. L'illustration 24 présente les stratégies que les personnes interrogées qui se sentent bien utilisent, et celles des personnes qui se sentent mal.⁴ Lorsque l'on va plutôt bien, on a généralement de l'énergie dans les périodes de stress pour traiter le problème de manière active. En conséquence, c'est la stratégie la plus appréciée parmi les personnes interrogées qui se sentent bien. La distraction plutôt bénéfique par le sport et les voyages occupe la seconde place. Parmi les personnes interrogées qui ne se sentent pas très bien, la stratégie la plus fréquente est le repli sur soi. La distraction plutôt nuisible par l'alcool et les drogues arrive en seconde position. Les stratégies utilisées et le bien-être exercent probablement une influence réciproque. : lorsque quelqu'un n'a pas le moral, il a moins d'énergie pour des stratégies actives. A contrario, les stratégies de gestion telles que le retrait ont une influence plutôt négative sur l'état de santé.

Mais quelle stratégie est vraiment utile aux yeux des personnes interrogées ? Appréhender activement le problème de fond est la stratégie la plus efficace selon les personnes interrogées (Fig. 25). Cette stratégie a déjà été utilisée par 43 % des personnes interrogées. Plus de la moitié d'entre-elles (52 %) a considéré que cette stratégie était la plus utile. Se distraire par le sport et les voyages et rechercher un soutien émotionnel font également partie des stratégies efficaces, même si, avec un taux d'utilité de respectivement 40 et 29 %, elles ne s'avèrent pas aussi utiles que la résolution active du problème. Relativiser la situation (9 %) ou lui donner un sens (16 %) s'avère très peu efficace. L'expérience personnelle le montre : faire face à ses émotions est utile.

⁴ « Mauvais état de santé » : Catégories de réponses 1 à 3 à la question « Comment allez-vous en ce moment ? ». « Bon état de santé » : catégories de réponses 6 et 7.

Stratégies de gestion les plus fréquentes et les plus utiles en cas de stress (Fig. 25)

« Repensez à une période où vous avez eu de nombreux soucis, par exemple à cause de conflits ou de problèmes non résolus. Comment avez-vous réussi à faire face à vos soucis ? » « Laquelle des stratégies de maîtrise de la situation suivantes s'est jusqu'ici avérée la meilleure lorsque vous aviez de nombreux soucis ? »



Collecte de données et méthodologie

4.1. COLLECTE DE DONNÉES ET ÉCHANTILLON

Les données ont été collectées en trois phases : la première collecte a eu lieu du 28 mars au 2 avril, la seconde du 17 mai au 26 mai et la troisième du 27 juin au 3 juillet. Lors de la seconde vague de collecte, les données relatives aux étreintes et aux stratégies de gestion ont été collectées en supplément. L'échantillon de base du sondage est constitué de la population linguistiquement intégrée, résidant en Suisse alémanique, en Suisse romande et en Suisse italienne, âgée de 18 ans et plus. Le sondage a été réalisé en ligne. Les participant·e·s ont été recruté·e·s d'une part via les portails Internet de Ringier et les réseaux sociaux d'Helsana, et d'autre part via le panel en ligne de Sotomo. Suite à l'épuration et au contrôle des données, les déclarations de 5554 personnes ont pu être utilisées pour l'évaluation. Les données de 2017 personnes issues de la seconde vague de collecte ont pu être exploitées pour l'évaluation des étreintes et des stratégies de gestion.

4.2. PONDÉRATION REPRÉSENTATIVE

Comme les participants au sondage se recrutent eux-mêmes (opt-in), la composition de l'échantillon n'est pas représentative de l'échantillon de base. Les distorsions dans l'échantillon sont corrigées par un processus de pondération statistique. Le sexe, l'âge, la formation, la forme du ménage et la situation relationnelle font partie des critères de pondération. Les répartitions marginales de ces critères ont été prises en compte séparément pour les régions linguistiques de Suisse. Cette méthodologie garantit un haut degré de représentativité socio-démographique de l'échantillon. Pour l'échantillon global existant, l'intervalle de confiance de 95 % (pour une part de 50 %) s'élève à +/- 1,3 points de pourcentage. Pour les données utilisées sur les étirements et les stratégies de gestion, l'intervalle de confiance de 95 % (pour une part de 50 %) s'élève à +/- 2,2 points de pourcentage.

SOTGMO