

Publications

La recherche au service de l'épuisement

INDICATEURS D'ÉPUISEMENT D'UNE POPULATION JEUNE

Par Valentin Gutleben et Christine Coisne avec l'aimable contribution de Pauline Fichter.

Contact : genevieve.depresseux@credir.org

Objectif

Afin de sensibiliser aux risques d'épuisement une population jeune, entre 20 et 30 ans, un questionnaire QVG a été proposé à la communauté CREDIR.

Méthode

Cette étude fait partie intégrante d'une observation quotidienne des acteurs du monde professionnel en contact avec le Credir (1).

Le Credir a élaboré un questionnaire d'enquête afin de mesurer l'épuisement selon les catégories propres à la pédagogie du CREDIR : Santé, Qualité de Vie au Travail et Qualité de Vie Hors Travail (2).

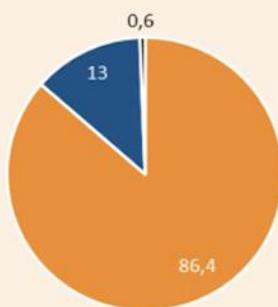
Ce questionnaire est proposé en ligne dans les règles du RGPD (3) à une population de convenance non ciblée.

Résultats

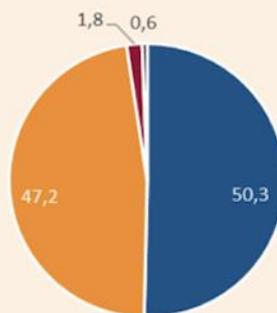
La synthèse ci-dessous est le rapport qui a été partagé avec la communauté des répondants.

Caractéristiques des répondants

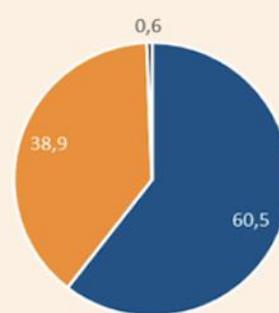
Proportion des genres



Statut



Activité Principale



■ Femme ■ Homme ■ Non-binaire ■ Célibataire ■ En couple ■ Distance ■ Divorcé ■ Etudiant ■ Emploi ■ Chomage

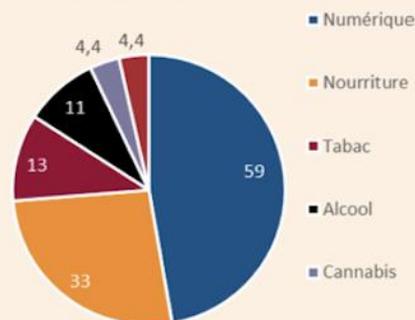
La grande majorité des répondants sont des femmes nées entre 1995 et 2000
Licence, Baccalauréat (BE + CA), Master et Maîtrise sont les niveaux de formations les plus représentés : 70% des étudiants

Résultats obtenus

Environ 2/3 des répondants pensent gérer leur quotidien de manière satisfaisante :

- Ils trouvent de la satisfaction dans leurs études ou leur travail pour 69% d'entre eux.
- La même proportion de répondants est recueillie à la question de savoir s'ils estiment prendre du temps pour eux-mêmes (1) et participer à des activités de loisirs incluant des activités en club, association ou du bénévolat (2).
- Cette proportion baisse quand environ la moitié d'entre eux déclarent manger équilibré (49%), bien dormir (48%) et faire du sport (50%).
- Une majorité déclare ressentir de la lassitude (54%) et de l'anxiété ou du stress (71%) sans pour autant souffrir de solitude (60%).

Addictions*



*Total supérieur à 100

Conclusion

- Il nous semble important de relever un semblant de paradoxe chez une population visiblement satisfaite de sa qualité de vie, socialement épanouie, qui peut mieux faire en matière de nourriture, sommeil et sport mais qui éprouve néanmoins de la lassitude et de l'anxiété ou du stress.
- Comment améliorer les paramètres physiologiques concourant à la qualité de vie globale tout en réduisant la lassitude et l'anxiété ou le stress constituera vraisemblablement l'ensemble de questions à traiter lors des prochaines conférences et focus groups.



(1) <https://www.credir.org>

(2) <https://www.credir.org/la-qualite-de-vie-globale/>

(3) RGPD : Règlement général sur la protection des données

