



## ENQUÊTE AUPRÈS D'UNE JEUNE GÉNÉRATION AYANT GRANDI EN SUISSE

Une nouvelle année s'est écoulée pour l'enquête « LIVES Cohort » à laquelle vous participez depuis maintenant quelques années. L'an dernier, lors de la 6<sup>e</sup> édition de l'étude, 783 d'entre vous ont répondu à l'enquête, c'est-à-dire 92% des personnes par rapport à la vague précédente. Ce résultat positif montre votre vif intérêt à répondre à cette enquête et nous en sommes ravis. En effet, un bon taux de participation et une participation régulière sont les conditions essentielles pour pouvoir découvrir et comprendre l'évolution de multiples facteurs qui concernent les jeunes adultes en Suisse. De plus, cela permet d'avoir un échantillon représentatif de la population. C'est donc uniquement grâce à votre participation que nous avons pu récolter une multitude d'informations sur les conditions de vie, les changements dans la vie privée et professionnelle, les opinions, les croyances et les émotions de votre génération.

Ces informations sont traitées par les chercheurs et les chercheuses pour analyser plusieurs thématiques. Parmi celles-ci, nous allons vous présenter l'étude de Mattia

Vacchiano et Danilo Bolano, qui porte sur les activités que vous faites pendant votre temps libre et leur lien avec votre bien-être. Mais pas seulement ! Nous allons aussi vous exposer les résultats les plus importants concernant les appareils que votre génération utilise pour aller sur Internet et les activités qu'elle mène avec le téléphone portable. Finalement, les résultats d'une étude qui a été faite en parallèle à l'enquête à laquelle vous participez seront présentés. Cette recherche, réalisée avec un autre groupe de participant.e.s de l'enquête « Vivre en Suisse », porte sur les problèmes de santé psychiques et physiques.

Ces jours, la 7<sup>e</sup> vague de l'étude débute. L'institut M.I.S. Trend vous contactera prochainement pour y participer. D'avance, nous vous remercions vivement de lui réserver bon accueil et ainsi de rendre la recherche possible.

**Équipe de recherche:** Felix Bühlmann, Nora Dasoki, Shane Johnson, Hannah Klaas, Davide Morselli, Dario Spini, Robin Tillmann



# Pourquoi le temps de loisirs est-il important pour les jeunes adultes?

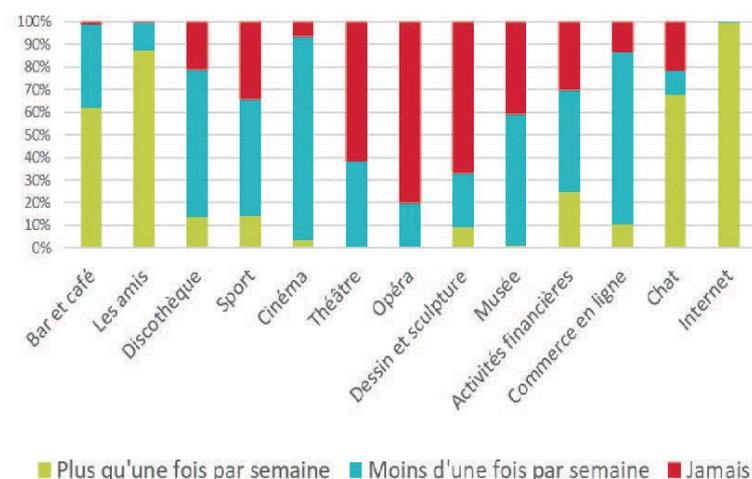
La manière dont le temps libre est occupé est un aspect fondamental de la vie des jeunes. Les loisirs forment l'identité, permettent de partager des expériences et de participer à la vie sociale. Selon la recherche de Mattia Vacchiano et Danilo Bolano, tous ces aspects semblent avoir une influence sur le bien-être des jeunes.

Un choix varié d'activités de loisirs (en ligne et hors ligne) a été pris en compte. Comme le montre le graphique, plus de 90% des personnes interrogées utilisent Internet quotidiennement pour leurs activités de loisirs à l'heure actuelle. Nous savons que 88% d'entre elles sont actives sur les réseaux sociaux, tels que Facebook, Snapchat, Instagram ou Twitter. Seulement 12% rencontrent personnellement leurs ami·e·s moins d'une fois par semaine pendant leur temps libre. Un grand nombre de jeunes utilisent Internet pour faire des achats (87%) ou pour des activités financières (70%). La plupart des personnes interrogées fréquentent régulièrement des bars, des pubs et des restaurants plus qu'une fois par semaine (62%), tandis que plus d'un·e jeune sur deux fréquente les clubs et les discothèques au moins une fois par mois.

Enfin, le nombre de personnes qui ne sont jamais allées au musée (41%), au théâtre (62%) et à l'opéra (80%) durant leur temps

libre est plus grand par rapport aux autres activités (voir graphique).

La recherche identifie cinq groupes de jeunes qui passent leurs loisirs de manière différente. Sur 891 jeunes hommes et femmes interrogé·e·s, un premier groupe est composé de 12% personnes qui semblent totalement indifférentes aux activités de loisirs. Par contre, un groupe important de jeunes (25%) est particulièrement impliqué dans les activités financières et commerciales en ligne. 19% jeunes exercent des activités très diversifiées pendant leur temps libre - toutes les activités en ligne et hors ligne illustrées par le graphique - tandis que 21% fréquentent des bars, des restaurants, des cinémas, des événements sportifs et des discos comme activités de loisirs. Ce sont ces deux derniers groupes de personnes qui bénéficient de réseaux personnels plus étendus et d'un soutien social plus important de la part de leur famille et/ou de leurs ami·e·s. Et finalement, 23% des jeunes passent leur temps libre uniquement en ligne, via le chat et les médias sociaux. C'est dans ce dernier groupe que le soutien social grâce aux réseaux personnels est le plus faible et dans lequel on trouve le plus grand nombre de sujets vivant dans la solitude, l'anxiété et la dépression.

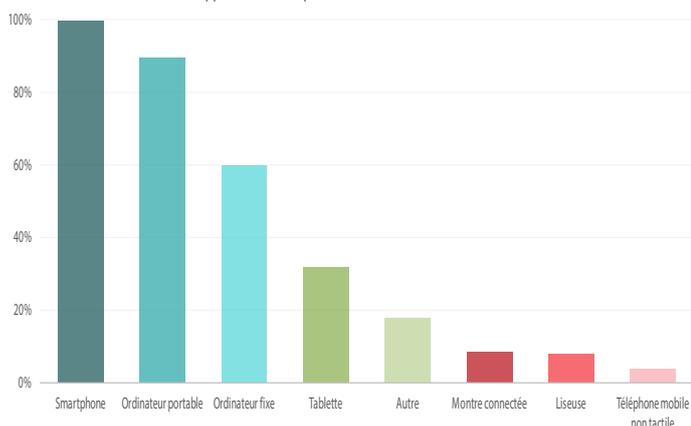


Ainsi, la recherche de Mattia Vacchiano et Danilo Bolano montre que les jeunes adultes passent leur temps libre de manière très diversifiée. Il semble qu'un profil de temps libre qui se focalise uniquement sur les activités en ligne est lié à un bien-être diminué.

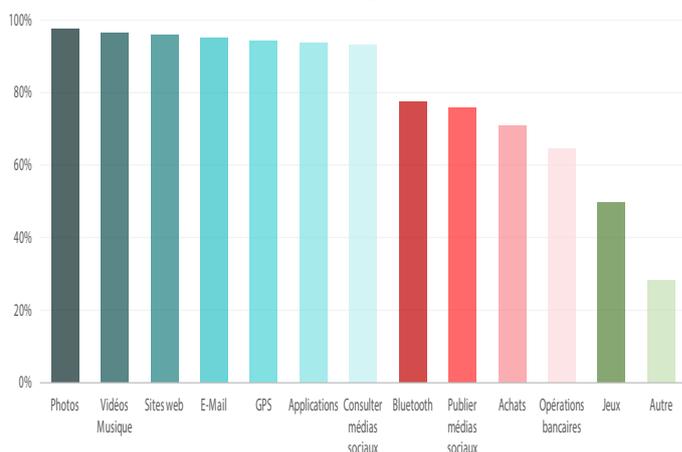
# La vie en ligne. Smartphone, ordinateur, tablette et leurs utilisations

L'année passée, nous vous avons questionné-es sur votre vie en ligne dans un module spécifique aux types d'appareils que vous utilisez et à la manière dont vous vous en servez. On constate une suprématie du smartphone, 99.7% d'entre vous l'utilisant pour se connecter à Internet. En outre, toute activité confondue, 96 % d'entre vous utilisent leur smartphone tous les jours, mais pour quelles activités ?

Les appareils utilisés pour se connecter à Internet en 2018



Les activités des smartphones en 2018



Afin de comprendre l'utilisation d'Internet dans la vie des participant-es et participantes, la vague précédente contenait une série de questions spécifiques sur les appareils utilisés pour se connecter à Internet - le graphique à gauche montre que le smartphone et l'ordinateur portable sont devenus les appareils les plus utilisés dans ce but, 99,7 % et 89 % d'entre vous utilisant respectivement ces appareils.

Si l'on creuse un peu plus, on constate une petite fracture selon l'âge : par exemple, les plus de 25 ans ont plus tendance à utiliser un ordinateur fixe que les moins de 25 ans - qui utilisent davantage un ordinateur portable. Il est également intéressant de noter la disparition des téléphones mobiles sans écran tactile, qui, dans toutes les catégories analysées comme l'âge, le genre et l'occupation, viennent en dernier avec à peine 4% d'utilisation.

Dans cette série spéciale de questions, nous vous avons également demandé comment vous utilisez votre smartphone (outre les appels et les messages), et les résultats sont étonnants (graphique de droite).

Tout d'abord, ce qui est surprenant, c'est la différence entre

consulter et poster sur les médias sociaux - 93% des participant-es consultent les médias sociaux, mais seulement 75% y font des publications - une différence de près de 20%. Ceux qui postent sur les médias sociaux ont tendance à être plus jeunes et de sexe féminin.

Comme le montre le graphique de droite, seulement 50% des personnes utilisent le smartphone pour jouer, alors que les activités telles que les photos, vidéos et musique, navigation sur des sites web, e-mails, GPS, applications et consultation des médias sociaux sont réalisées par plus de 90% d'entre vous.

On peut noter que les personnes qui travaillent de 29 à 40 heures par semaine ont un peu plus recours aux services bancaires et aux achats en ligne que celles qui travaillent moins de 29 ou plus de 40 heures.

En conclusion, on peut constater qu'en général tout le monde utilise les appareils et les smartphones de manière similaire - il n'y a pas de grande différence si l'on est un homme ou une femme, si l'on travaille à temps partiel ou à temps plein ou selon notre âge.



# Passer par un burn-out ou une dépression peut mener à l'épanouissement personnel

**En Suisse, une personne sur cinq est atteinte par un problème de santé psychique au cours de sa vie : les dépressions, les troubles anxieux et les burnouts étant les plus répandus. Mais est-ce que ces maladies peuvent aussi avoir des conséquences positives sur la vie des personnes atteintes ? La chercheuse Hannah Klaas a dédié sa thèse de doctorat en psychologie à cette question, et pour cela en parallèle de votre enquête, une autre partie des participant-e-s à l'enquête « Vivre en Suisse » a répondu à un questionnaire additionnel entre deux vagues qui traitait des questions spécifiques concernant la santé.**

De nombreuses recherches montrent que les expériences traumatiques comme les catastrophes ou les problèmes de santé physique (p.ex. une maladie musculo-squelettique) peuvent avoir des conséquences positives sur la vie des personnes atteintes. Alors que ce phénomène nommé « l'épanouissement dans l'adversité » est très répandu, on ne l'avait encore jamais investigué concernant les problèmes de santé psychique avec des participant-e-s de la population générale. Dans un questionnaire additionnel de « Vivre en Suisse », les répondant-es ont indiqué s'ils-elles avaient déjà souffert ou étaient en train de souffrir d'un problème de santé psychique ou physique, et quelles conséquences cela avait eu sur divers aspects de leur vie, de leur bien-être et de leur qualité de vie.

Parmi les 328 personnes qui ont dit avoir souffert d'un problème de santé psychique (p.ex. dépression, burnout), 60% des participant-es rapportent un degré important ou modéré d'épanouissement personnel, et 35% quelques changements positifs depuis la maladie. Si les participant-e-s ont accepté le problème de santé comme une partie de leur identité et de leur vie, ils-elles perçoivent

davantage de signes d'épanouissement, surtout si les individus ont eu le temps de s'adapter à leur problème de santé et si les conséquences négatives ont diminuées. Ils-elles se déclarent plus compréhensif-sives, plus tolérant-es, plus fort-es et affirment mieux apprécier la vie. Souvent la situation leur a permis de faire de l'ordre dans leur vie, par exemple en mettant fin à des relations vécues comme malsaines, ou en devenant plus attentif-ve à des domaines problématiques de leur vie pour y amener des changements. Cet effet est toutefois plus marqué pour les personnes qui ont profité d'un soutien social et qui ont fait une psychothérapie,



contrairement au fait d'avoir reçu un traitement médicamenteux qui n'a, pour sa part, pas de lien avec le développement personnel.

Les expériences faites après des problèmes de santé psychique ont été comparées avec le vécu des personnes qui étaient atteintes d'un problème de santé physique (les plus fréquents étant les maladies musculo-squelettiques, cardio-vasculaires ou les allergies). Les résultats sont surprenants : Ce sont les troubles psychiques pour lesquelles les personnes rapportent plus d'épanouissement comparé aux maladies physiques, même si l'on prend en considération le degré de handicap moyen causé par les maladies de même que la souffrance actuelle causée par un problème de santé. Étonnamment, cet effet existe malgré la discrimination et la stigmatisation dont les personnes atteintes d'un problème de santé psychique rapportent avoir davantage été victimes. Surtout pour celles qui ont été stigmatisées à cause de leur maladie, l'épanouissement favorise un bon rétablissement et une meilleure satisfaction avec sa vie.

Klaas, Hannah Sophie. (2018). Identity, Adversarial Growth and Recovery from Mental and Physical Health Problems. Université de Lausanne, Faculté des sciences sociales et politiques

## Pôle de Recherche National LIVES

Université de Lausanne  
Bâtiment Géopolis  
Bureau 5785  
contact@lives-nccr.ch

[www.lives-nccr.ch](http://www.lives-nccr.ch)



Pôle de recherche national

Le Pôle de Recherche National LIVES - Surmonter la vulnérabilité: Perspective du parcours de vie (PRN LIVES) a mandaté l'institut de sondage M.I.S. Trend pour mener les interviews.

Les enquêteurs sont soumis au secret de fonction. Pour préserver la confidentialité des données, vos réponses sont anonymisées. Les chercheurs analysent donc les données sans nom, sans adresse, sans date exacte de naissance et sans code postal.

En cas de question concernant l'interview, vous pouvez composer le numéro gratuit: **0800 800 246.**

Pour en savoir plus sur nos études et les chercheures qui les mènent, vous pouvez consulter notre site web ou nous envoyer un e-mail.