

TOUS NATALOPHOBES ?

Un Français sur trois, et près d'un parent sur deux, se disent angoissés
par les fêtes de fin d'année

Si les fêtes de Noël sont des moments de retrouvailles en famille ou entre amis, elles sont aussi source de stress, de fatigue et d'inégalités. Elles cristallisent durant un mois de nombreux maux : pression familiale, déprime saisonnière, solitude ... Des maux qui peuvent déclencher des troubles physiques et psychiques et qui, s'ils ne sont pas pris en charge, peuvent engendrer des épisodes dépressifs et/ou anxieux. Qare, spécialiste de la téléconsultation, a souhaité comprendre ce phénomène et délivrer ses 5 conseils anti-craquage pour des fêtes de fin d'année plus apaisées !

#MonNoelZen

* Sondage IPSOS pour Qare réalisé sur un échantillon de 1000 personnes représentatives de la population française, âgée de 18 ans et plus. Échantillon constitué selon la méthode des quotas (sexe, âge, CSP, catégorie d'agglomération, région de résidence). Du 28 octobre au 02 novembre 2022.

A l'approche des fêtes de Noël, les parents et les femmes expriment davantage d'angoisse que le reste de la population

44% des parents de jeunes enfants (+16pts vs les Français sans enfant) et 40% des femmes (+15pts vs les hommes) déclarent être angoissés par les fêtes de fin d'année.

Parmi les sources d'angoisse les plus exprimées par la population, et particulièrement les femmes et les parents :

- les **répercussions financières des fêtes** : 50% des femmes concernées soit +12 points vs hommes & 53% des parents concernés soit +14 points vs les sans enfants
- la **charge mentale** : 48% des femmes concernées soit +14 points vs les hommes & 51% des parents concernés soit +15 points vs les sans enfants
- la **fatigue physique** : 41% des femmes concernées, soit +6 points vs les hommes & 45% des parents concernés soit +11 points vs les sans enfants
- les **excès d'alcool ou de nourriture** : 40% des femmes de 18-34 ans concernées soit +4 points vs les hommes du même âge et 43% des parents concernés soit +14 points vs les sans enfants
- la **pression sociale et familiale** : hommes et femmes concernés à part égale (autour de 30%) et 36% des parents concernés soit +8 points vs les sans enfants.

Comment ne pas sombrer dans la natalophobie ? Les 5 conseils anti-craquage de Qare !

44% des Français sont stressés par les répercussions financières des fêtes

L'inquiétude sur le pouvoir d'achat s'immisce dans les fêtes de Noël, notamment chez les parents de jeunes enfants. D'ailleurs, l'**aspect consumériste** de Noël est très décrié : **54% des femmes et 48% des hommes** estiment que les fêtes de fin d'année sont devenues des moments trop « commerciaux ».

Conseil n°1 : OSEZ LA SOBRIETE !

Osez vous affirmer sur le fait que cette année, les cadeaux seront moins nombreux ou que l'on dépensera moins pour le repas de famille. L'amour et l'attachement ne sont pas fonction de la valeur financière du cadeau, mais résident justement dans la confiance portée à l'autre en ouvrant son cœur sur le fait que l'on rencontre plus de difficultés cette année.

La charge mentale des femmes s'accroît pendant les fêtes

La charge mentale des femmes est **supérieure de 14 points à celles des hommes** pendant les fêtes. Ce sont même **53% des mères de famille de 35-54 ans** qui disent supporter cette pression en décembre. Au contraire, 62% des hommes ne se sentent pas concernés !

Conseil n°2 : NE CEDEZ PAS A LA PERFECTION DE NOEL !

En fin d'année, fatigue physique et mentale se mélangent, accentuées par la pression subie pour organiser LA plus belle fête de Noël. Pour prévenir l'épuisement, acceptez de laisser de côté la « perfection », puisqu'elle n'existe pas ! Apprenez à déléguer, à dire non, à vous déconnecter des réseaux sociaux qui perpétuent les clichés de Noël. Et si vous déléguez la décoration à vos enfants : ce ne sera pas parfait, mais tout le monde prendra du plaisir et la décoration « maison » sera souvent plus mémorable !

1/3 des Français souffre d'anxiété alimentaire à l'approche de Noël

Les jeunes générations, particulièrement les **jeunes filles**, craignent de commettre des excès alimentaires et de culpabiliser ensuite : **40% des 18-34 ans se disent stressés à ce sujet**, dont 2 jeunes filles sur 10 même « tout à fait stressées ».

Conseil n°3 : PROFITEZ SANS CULPABILISER !

Que ce soit l'alcool ou la nourriture, difficile de résister aux injonctions sociales pendant les fêtes ! Affirmez-vous, et ne vous justifiez pas de vos actes ni de votre consommation. La technique du « disque rayé » est très efficace : répétez en boucle à ceux qui vous sollicitent « j'ai envie de me faire plaisir » ou au contraire « je n'ai pas envie de me resservir » !

Des jeunes générations tiraillées entre angoisse de la pression sociale et solitude

Si près d'un **tiers des Français appréhende de passer du temps en famille**, cela est particulièrement marqué chez **les jeunes générations** (36% des 18-34 ans, dont 15% tout à fait) et **les parents de jeunes enfants**. Et paradoxalement, les **jeunes générations sont aussi celles qui ressentent le plus la solitude** (24% des 18-34 ans).

Conseil n°4 : APPRENEZ A DESAMORCER LES CONFLITS !

Les fêtes avec réunions de famille peuvent raviver conflits et divergences d'opinion. Apprenez à désamorcer et prévenir les conflits potentiels en vous délestant de la pression familiale. Par exemple, suggérez une promenade en plein air pour éviter les « vases clos », retirez-vous physiquement de la situation quelques instants en sortant promener le chien... Si au contraire vous souffrez de solitude (vécue ou ressentie), sachez vous faire plaisir et penser à vous en allant chez des amis ou au cinéma, ou faites plaisir aux autres en vous engageant par exemple comme bénévole.

38% des Français se sentent davantage fatigués en décembre

La fin d'année rime souvent avec accumulation de stress et virus hivernaux : entre échanges de microbes avec ses proches, gastro-entérite du petit dernier, excès fragilisant le système immunitaire ... difficile de passer entre les mailles du filet des maladies saisonnières. D'autant qu'en période de fêtes, les cabinets médicaux sont souvent fermés ! **6 Français sur 10, et même 70% des parents et 70% des 18-34 ans, jugent que la téléconsultation est utile pendant les fêtes** pour des problèmes de santé bénins.

Conseil n°5 : AYEZ LE REFLEXE TELECONSULTATION !

Pour obtenir un premier avis médical, ou pour un problème de santé bénin (santé physique ou santé mentale), la téléconsultation est l'une des solutions idéales. Sur Qare, 92% des rendez-vous sont pris dans la journée !

À propos de Qare

Qare est le pionnier de la téléconsultation pour tous en France. Sa solution de qualité est accessible par tous les patients, pour tous les professionnels de santé, sur l'ensemble du territoire, 7j/7 de 6h à OOH. Qare regroupe plus de 50 spécialités médicales pour faciliter l'accès aux soins des Français et leur permettre d'être en bonne santé, physique comme mentale. Pour les praticiens, la solution Qare leur permet de suivre leur patientèle à distance de manière sécurisée et de bénéficier d'une offre de formation initiale et continue. 95 % des utilisateurs, patients et professionnels recommandent Qare pour la qualité du service. Qare développe également une application gratuite de thérapie digitale, Mon Sherpa, déjà téléchargée plus de 250 000 fois et nommée dans le top 3 des applications de « développement personnel » selon le classement Google Play. Qare a rejoint en avril 2021 le groupe européen de e-santé HealthHero. Pour plus d'informations : <https://www.qare.fr/>

Contacts presse

Laurie Thevenet – laurie.thevenet@healthhero.com / 06 36 50 30 40
Ciham Slimane – c.slimane@kingcom.fr / 06 03 70 78 69
Stéphanie Taillibert – s.taillibert@kingcom.fr / 06 69 56 98 91