

1989

millennials ont
répondu à
notre grande
enquête
Flair

Êtes-vous **BIEN**

dans votre peau?

+ nos conseils
pour un moral
au beau fixe



81 % des jeunes femmes ayant répondu à notre enquête se disent plutôt heureuses. Même si elles connaissent

des moments de doute, **56 %** d'entre elles s'aiment comme elles sont et sont dans l'ensemble bien dans leur peau.

7 % avouent n'avoir absolument pas confiance en elles.

2 femmes sur 10 se décrivent comme optimistes.

67 % préfèrent se déclarer réalistes.

12 % se disent pessimistes.

55 % veulent croire qu'il est possible de réaliser ses rêves.

71 % des millennials sont parfaitement satisfaites à l'idée de mener une vie normale.

Dans la vie, vous êtes-vous du genre optimiste ou plutôt en proie aux doutes et à l'inquiétude? 1989 jeunes femmes (nées entre 1980 et 2000) ont répondu à notre enquête, découvrez les résultats.

Qu'est-ce qui vous rend vraiment heureuse dans la vie?

Une relation amoureuse **76 %** • L'amitié **75 %** • Une bonne entente avec ma famille **66 %** • Du temps pour moi **66 %** • Être en bonne santé **63 %** • Un sommeil réparateur **51 %** • Voyager **50 %** • Un travail épanouissant **43 %** • Un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée **41 %** • Le sexe **34 %** • Une vie sociale **32 %** • Mes passions **30 %** • Mes enfants **28 %** • Le sport **26 %** • Le shopping **24 %**

Votre popularité sur les réseaux sociaux ne figure pas parmi vos sources prioritaires de bien-être. **8 jeunes répondantes sur 10 accordent peu ou pas d'importance à l'image qu'elles renvoient sur le Net, en tant que source de bonheur.** Contrairement à l'argent et à l'aspect matériel: 76 % des millenials affirment se préoccuper de ces questions. Vous êtes également 72 % à veiller à avoir une alimentation équilibrée pour vous sentir bien. Et 48 % à allier ce principe à la pratique d'un sport, histoire de garder votre moral au beau fixe.

57 % des jeunes femmes se considèrent comme des "mangeuses émotionnelles".

39 % éclatent parfois spontanément en sanglots.

7 sur 10 ressentent une énorme pression de la performance.

C'est sans doute la raison pour laquelle 1 femme sur 10 de moins de 35 ans a déjà vécu un burn out professionnel et 4 sur 10 craignent d'être à la limite du surmenage.

21 % ont déjà souffert de dépression.



CONSEILS POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Kristof Verhasselt, porte-parole de Jobat "Chez Jobat, en association avec une grande équipe d'experts et de psychologues du travail, nous avons créé des conseils pratiques pour aider à prévenir le burn out et le surmenage. De quoi trouver un équilibre entre travail et loisirs."

+ Planifiez votre semaine. Être structurée vous donnera une meilleure vue d'ensemble des tâches à accomplir et vous permettra de rester détendue malgré les imprévus.

+ Évitez les to-do lists à rallonge. Celles-ci peuvent être décourageantes. Préférez par exemple une liste de tâches journalières à une hebdomadaire.

+ Contrôlez vos canaux de communication. À vos relations de travail, ne donnez que vos données professionnelles et non pas personnelles. Et vérifiez votre boîte mail seulement à heure fixe. Vous éviterez ainsi d'être dérangée toute la journée par les mails et les demandes intempestives.

+ Osez dire non. Il est louable d'aider ses collègues et d'accepter de temps à autre du travail supplémentaire pour rendre service, mais veillez à respecter vos limites et soyez honnête avec votre employeur et vos collègues.

+ Gardez votre bureau rangé. Un espace de travail lumineux, bien rangé, avec de la végétation et une jolie décoration est source de bien-être.

+ Tenez-vous-en aux horaires. Nous sommes bien sûr toutes susceptibles de devoir réaliser quelques heures supplémentaires, mais n'en prenez pas l'habitude. Vous avez besoin de moments de repos. Vous ne parvenez pas à réaliser toutes vos tâches sans heures supplémentaires? Parlez-en à votre supérieur.

+ Prévoyez un moment de détente après le boulot. De façon à relâcher la pression avant d'entamer votre seconde vie à la maison. Ne faites pas non plus l'impasse sur les jours de congé et durant ceux-ci, coupez tout contact avec le travail.

+ Établissez de bonnes relations avec vos collègues. Une atmosphère de travail agréable participe au bien-être.

69 % des jeunes femmes se déclarent fréquemment stressées.

5 sur 10 se sentent souvent seules.

Seul **18 %** des répondantes prennent un moment pour elles au moins une fois par jour.

Et **1 sur 10** estime même ne profiter presque jamais de temps de qualité.

QUE DU BONHEUR? OU PAS

Tout n'est pas rose pour la Génération Y, confrontée au stress et au sentiment de solitude.



5

INSPIRATIONS DE MOMENTS RIEN QUE POUR VOUS

Justine, journaliste forme et bien-être "Du temps pour soi: un principe que nous connaissons toutes, mais que nous mettons malheureusement trop peu en pratique. Ne sous-estimez pas l'importance de vous réserver des moments rien qu'à vous. Vous investissez chaque jour du temps et de l'énergie dans votre couple, vos enfants, votre job, vos amis et votre chez-vous. Pourquoi? Car vous estimez essentiel de prendre soin des choses et des gens que vous aimez. Mais vous devriez faire également partie de ces priorités. En prenant soin de vous et en apprenant à vous aimer, vous serez mieux dans votre peau et plus à même de vous occuper des autres. Voici quelques pistes."

♦ Réalisez un spa à la maison

Pour profiter d'un spa relaxant et d'une pause plaisir, inutile de dépenser des fortunes dans un centre de bien-être. Réservez votre salle de bains durant deux heures et dorlottez-vous. Bain brûlant ou douche tiède, masque pour le visage et les cheveux, gommage et lotion parfumée pour le corps, offrez-vous une parenthèse pour cocooner.

♦ Bouquinez

Laissez de côté ces nombreux écrans qui vous entourent et déconnectez le temps de lire un bon livre. Il n'y a pas de meilleure manière de libérer votre esprit et de vous plonger dans un monde d'imaginaire et de fantaisie.

♦ Faites de l'ordre

Lorsque votre cerveau est envahi de stress et de pensées parasites, nettoyer le fouillis qui

vous entoure est une arme redoutablement efficace. Chaque vêtement rangé au placard et chaque assiette sale qui trouve une place dans le lave-vaisselle, contribuent à ramener l'ordre et la tranquillité dans votre esprit.

♦ Régalez-vous

Pourquoi mettez-vous les petits plats dans les grands quand il s'agit de recevoir vos amies alors qu'une fois seule, vous vous contentez de grignoter sur le pouce? Préparez-vous un copieux petit-déjeuner, un savoureux dîner trois services ou encore un super dessert. Gâtez-vous comme vous le feriez pour ceux que vous aimez.

♦ Démarrez une nouvelle passion

Certes, vous avez des obligations qui vous demandent du temps et de l'énergie, il est essentiel de prendre soin de vous. Accordez-vous ne serait-ce qu'un soir par semaine pour pratiquer une activité rien qu'à vous.

Plutôt optimiste ou pessimiste?

Près de la moitié des lectrices ayant répondu à notre enquête avouent avoir besoin d'être confirmées dans leurs choix par les autres. Pas étonnant des lors si **62 %** des jeunes femmes considèrent la prise de décision comme source de stress.

57 % estiment avoir connu une crise du quart de vie. Vers 25 ans, un peu plus, un peu moins, elles ont tout ou presque remis en question: études, travail, couple, lieu de vie...

LE STRESS
DU CHOIX



CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LE STRESS

Justine, journaliste forme et bien-être "Nous sommes en 2019, et tous les chemins sont ouverts devant nous. Une liberté sans limites qui nous offre de vivre nos existences comme nous le souhaitons, mais qui peut en même temps conduire à un abîme de doutes face à cette infinité de choix. Les conseils de **Hielde Mariën, coach individuelle**, pour savoir ce que vous voulez et défendre vos choix."

→ Apprenez à vous connaître

Dressez une fiche mentale de vous-même: que voulez-vous accomplir dans la vie? À quelles valeurs accordez-vous de l'importance? Avec quelle attitude désirez-vous envisager l'existence? Que pouvez-vous faire pour atteindre vos objectifs? En cas de questionnement, référez-vous à cette grille pour prendre une décision.

→ Travaillez votre confiance en vous

Le stress lié aux choix est parfois la conséquence d'un manque d'assurance. Travaillez à améliorer l'image que vous avez de vous-même et vous remarquerez que vous parviendrez plus facilement à faire des choix et à assumer ceux-ci.

→ Ne sollicitez pas l'avis de tous

Il est essentiel que vous soyez en accord avec vos actes et vos décisions. Vous pouvez bien sûr demander conseil autour de vous, mais assurez-vous de suivre vos intuitions et de ne pas laisser les autres choisir votre vie à votre place. Veillez aussi à n'écouter que ceux dont l'opinion compte réellement pour vous, qui sont bienveillants, et en qui vous pouvez avoir confiance.

→ Pensez à long terme

"Carpe Diem" est un joli mantra, que vous pouvez cultiver tous les jours. Mais il ne signifie pas pour autant que vous devez négliger le futur. L'idée n'est pas de se laisser paralyser à l'idée de "tout ce qui pourrait arriver", mais réfléchissez malgré tout aux conséquences que vos décisions auront sur votre avenir.

→ Acceptez le changement et l'imprévu

Notre génération est celle de l'immédiateté, habituée à obtenir tout ce qu'elle veut dans l'instant. Les revers et les contretemps sont dès lors difficiles à vivre. En acceptant que les changements et les déceptions font partie de la vie et en laissant une place à l'incertitude, vous apprendrez à rebondir et vous découvrirez les ressources qui sont en vous.

→ Appréciez ce que vous avez

Dans un monde gouverné par les réseaux sociaux, où chacun semble avoir une vie parfaite, on a tendance à oublier de se réjouir de la chance que l'on a. Vous êtes en proie au doute? Dressez la liste de tous les aspects positifs de votre vie et de toutes ces situations où vos choix vous ont conduite à être heureuse et épanouie. Vous apprendrez de cette façon à être reconnaissante pour ce que vous avez plutôt qu'à maudire ce qui vous manque.

La vie en rose pour la Génération Y?

1 jeune femme sur 10 ayant répondu à l'enquête souffre d'un trouble psychologique diagnostiqué par un médecin.
Vous êtes 37 % parmi nos répondantes à avoir déjà songé au suicide et **7 % à avoir déjà fait une tentative de suicide.**

5

CONSEILS POUR VOUS AIDER EN CAS DE PENSÉES SUICIDAIRES

Prof. Gwendolyn Portzky, psychologue clinicienne spécialisée en Prévention du Suicide

"La prévention des risques suicidaires suit un modèle à trois niveaux: la prévention ciblée, pour les personnes ayant déjà des tendances suicidaires, la prévention sélective, qui concerne les groupes à risques comme les patients souffrant de problèmes psychiatriques, et la prévention universelle, s'adressant à tous. Cette dernière vise l'ensemble de la population et consiste notamment en campagnes dans les médias et projets éducatifs, mais aussi par exemple en l'accompagnement psychologique des personnes licenciées. Si vous présentez des pensées suicidaires et ne savez pas comment obtenir de l'aide, contactez 24 h/24 le Centre de Prévention du Suicide, au 0800/32.123. Vous y trouverez une écoute et des conseils dans l'anonymat le plus complet."

→ Soyez attentive à vos propres signaux

Des pensées suicidaires s'accompagnent en général de changements de comportement qui expriment, inconsciemment ou non, votre mal-être. Ne minimisez pas les signes d'instabilité comme le fait de mal dormir, d'avoir de plus en plus de difficultés à vous sentir à l'aise en société, ne plus parvenir à vous concentrer sur son travail ou vos cours, boire plus d'alcool ou fumer énormément, et perdre goût à ce que vous aimiez jusqu'ici.

→ Distrayez votre esprit

S'occuper l'esprit plutôt que se morfondre permet parfois d'éviter de commencer à angoisser. Si vous sentez que vous basculez, distrayez-vous en allant par exemple promener votre chien, en regardant un film, en prenant un bain, en faisant du sport ou

en pratiquant des exercices de relaxation. Faites des activités avec d'autres, qui ne vous obligent pas à vous confier si vous ne le souhaitez pas. Allez boire un verre avec une amie, rendez visite à votre famille, sortez avec des amis.

→ Parlez de ce qui vous tourmente

Oser dévoiler ses pensées suicidaires à quelqu'un est difficile, mais cela peut faire la différence. Et ce, qu'il s'agisse d'une personne proche comme un membre de votre famille, un collègue, un ami ou d'un professeur, ou au contraire d'une personne plus lointaine n'ayant pas de lien direct avec vous, comme c'est notamment le cas via la ligne téléphonique du Centre de Prévention du Suicide.

→ Préparez un plan de sauvetage

Il arrive qu'en période de crise, la situation vous semble désespérée et sans issue. Parce qu'il est alors impossible de penser de manière logique, prévoyez des solutions qui agiront comme des bouées de sauvetage dans les moments les plus sombres. Des personnes à contacter, des gestes qui vous apaisent.

→ Téléchargez StopBlues

StopBlues est une application gratuite, couplée à un site, sur lesquels découvrir des informations et des outils pour comprendre la souffrance et le mal-être psychologique et des clés pour trouver les ressources en soi et autour de soi afin de s'en sortir.

À ÉVITER

→ Consommer de l'alcool et de la drogue

Les narcotiques et l'alcool sont susceptibles de vous amener plus facilement à un passage à l'acte car ils affectent votre jugement et peuvent vous rendre impulsive ou agressive.

→ Flirter avec le danger

Ne jouez pas avec l'idée en vous mettant dans des situations imprudentes, cherchez plutôt de la compagnie ou un dérivatif.

→ Ne vous fermez pas sur vous-même

Tenter d'enfouir sa souffrance au plus profond de soi ne fera que la rendre plus aiguë et douloureuse.

Des questions sur le suicide? Consultez le site du Centre de Prévention du Suicide : www.preventionsuicide.be ou contactez le numéro de crise 080/32.123.

BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

64 % des lectrices ayant répondu à l'enquête considèrent encore comme tabou le fait de consulter un psychologue ou un psychiatre. Ce qui ne les empêche pas de croire en l'importance de la parole.



Elles sont ainsi **65 %** à estimer pouvoir se confier à leur entourage.

À qui pouvez-vous parler de vos sentiments ?

→ Un ou une très bon(ne) ami(e)	78 %
→ Mon compagnon	51 %
→ Ma maman	45 %
→ Un(e) collègue	24 %
→ Un autre membre de la famille	23 %
→ Un psychologue/un thérapeute	22 %
→ Mon père	13 %

13 % des jeunes femmes ayant répondu ont déjà fait appel à un psychiatre lors de moments difficiles.

49 % ont consulté un jour un psychologue ou un thérapeute. 8 % ont cherché des réponses à leur mal-être chez un médium et **5 %** auprès d'un coach.

24 % des répondantes ont déjà pris des médicaments pour se sentir mieux. Les plus souvent utilisés sont les anti-dépresseurs, les anxiolitiques et les formules naturelles apaisantes à base de plantes.

Le sport apporte du réconfort à **45 %** d'entre vous, les soins bien-être à **21 %** et les livres de développement personnel à **14 %**.

4

APPLICATIONS TESTÉES ET APPROUVÉES

Justine, journaliste forme et bien-être "Améliorer son état psychique et émotionnel n'est pas nécessairement compliqué ou fastidieux. Ces quatre applications peuvent vous être d'un grand secours de façon toute simple."

+ Petit Bambou

Reine des applications francophones dans le domaine, Petit Bambou vous propose plus de 500 séances de méditations guidées. Un excellent outil pour apprendre à lâcher prise.

+ Pacifica

Une appli basée sur la thérapie cognitivo-comportementale, la relaxation et la méditation de pleine conscience, visant à aider à combattre l'anxiété, la dépression et le stress.

+ Calm (en anglais)

Condensé de superbes paysages qu'accompagnent des sons et musiques reposantes, Calm offre plusieurs types de programmes de méditation guidée ainsi que des exercices de respiration pour se relaxer.

+ Fabulous

Une application de coaching virtuel pour retrouver de l'énergie, méditer, adopter de nouvelles habitudes plus saines et améliorer la qualité de son sommeil. ●