

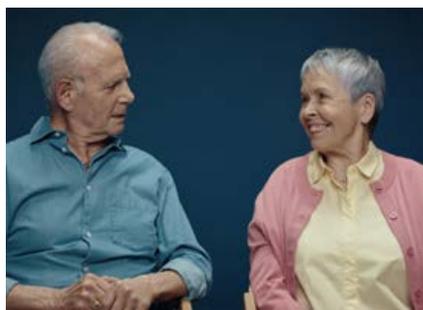
Supplément spécial sur l'étude sur la santé CSS 2023

Comment allez-vous?

Votre santé.
Votre partenaire.



Contenu



La redécouverte de l'amour

Page 4



«Mettre un terme à l'égoïsme!»

Interview avec le philosophe Ludwig Hasler

Page 6

Vous trouverez l'étude sur la santé CSS 2023 sur:



css.ch/etude-sante

Mentions légales
Rédaction et édition: Sabine Betschart, Roland Hügi, Manuela Specker
CSS, Tribschenstrasse 21, case postale 2568, 6002 Lucerne
Conception: Weissgrund AG, Zürich

Rester en bonne santé physique et mentale

Page 8



La double charge pèse dans l'énergie des femmes

Page 10

Traitement innovant des dépressions

Page 12

Les rituels aident à trouver le bon équilibre entre travail et temps libre

Page 14

Chère lectrice, cher lecteur

Comment se porte la population suisse? En tant que leader de l'assurance-maladie, nous nous préoccupons beaucoup de cette question. C'est pourquoi nous avons lancé l'étude sur la santé CSS il y a trois ans. La première enquête a eu lieu juste avant le début de la pandémie de coronavirus. Tel un sismographe, l'étude enregistre les changements survenus depuis lors. Nous voyons que les mois écoulés ont laissé des traces. La population suisse se sent en moins bonne santé qu'avant la pandémie. Plus d'une personne interrogée sur trois a indiqué cette année ne pas se sentir en parfaite santé.

Il convient de souligner que l'état de santé des personnes de plus de 65 ans, notamment, s'est nettement détérioré. Près de la moitié d'entre elles se sent atteinte dans sa santé. En 2020, cela n'était le cas que pour un tiers des personnes interrogées. Une raison suffisante pour consacrer ce supplément aux personnes de cette tranche d'âge. Ainsi, nous vous racontons l'histoire d'une femme de 79 ans qui s'est réinventée après la retraite. Le philosophe Ludwig Hasler partage également avec nous sa réflexion de ce qui est réellement important dans la vie.



Pour nous, assureur-maladie et partenaire santé, les résultats de l'étude sur la santé CSS ont une grande importance. Ils révèlent les aspects que la collectivité devrait davantage prendre en considération.

Je vous souhaite une lecture enrichissante.

Philomena Colatrella
CEO

La redécouverte de l'amour

Yvonne et Peter se sont retrouvés à un âge avancé et sont à nouveau tombés amoureux. Leur histoire nous enseigne qu'en amour, il n'est jamais trop tard.

Imaginez-vous: 59 années ont passé et vous retrouvez votre amour de jeunesse. C'est ce qu'ont vécu Yvonne, 82 ans, et Peter, 84 ans. Adolescents, ils sont sortis ensemble, avant de se perdre de vue. Chacun a tracé sa route.

Ils se sont retrouvés en 2016, et aujourd'hui, tout est clair: «Nous redécouvrons l'amour à un âge avancé.»



Ils découvrent comment leur relation a évolué et ce qui est important. «Je trouve cela beau de pouvoir être là l'un pour l'autre, jour après jour», décrit Yvonne. Peter complète: «Je nage dans le bonheur. Je ne pouvais pas rêver mieux au crépuscule de la vie».

Yvonne et Peter figurent parmi les protagonistes de la campagne «Temps de vie» de la CSS. Au travers d'une douzaine d'histoires, cette campagne souligne que le temps de vie n'est pas infini, mais qu'il est infiniment précieux. Le temps de vie est unique pour chacune et chacun d'entre nous. Il ne s'agit pas uniquement de longévité, mais de la manière dont nous percevons le temps qui nous est accordé et la façon dont nous l'utilisons ou l'apprécions au quotidien. Erica Benz en fait une analyse saisissante à la page suivante. Elle a profité de son temps de vie et jette un regard satisfait sur sa vie. Elle constate par ailleurs qu'à mesure que les années passent, les projets d'avenir deviennent moins importants. Elle vit l'instant présent, en pleine conscience, et se concentre sur les activités qui donnent du sens à sa vie.

Temps de vie

La campagne de la CSS montre que le temps de vie n'est pas infini, mais qu'il est infiniment précieux. Douze personnes ayant une perception très différente de leur temps de vie apportent leur témoignage.



css.ch/tempsdevie



Erica Benz

La Zurichoise a réussi à faire de sa passion un métier. Et elle s'est réinventée après sa retraite.

Lorsque la fin se rapproche

« J'ai eu le bonheur rare de pouvoir associer ma grande passion, la littérature, à ma profession. Je m'occupais de la promotion de la littérature auprès de la Fondation pour la culture Pro Helvetia. Mes années professionnelles ont constitué la meilleure période de ma vie. Mais la manière dont j'ai géré la phase de sortie de ma vie professionnelle me remplit de satisfaction. Cela est tout sauf évident, car le départ à la retraite marque une énorme rupture. Pour ainsi dire d'un jour à l'autre, on perd une grande partie de son entourage social. Il ne faut pas se faire d'illusions à ce sujet. Au lieu d'avoir du mal à accepter cette situation, je me suis réinventée. »

J'ai commencé à m'intéresser aux thèmes liés au vieillissement. Je me suis notamment engagée dans plusieurs projets de recherche sur ce sujet. Je fais en outre partie du réseau Innovage Suisse. Dans celui-ci, les personnes retraitées mettent leurs connaissances à disposition et conseillent gratuitement des organisations d'utilité publique. J'estime qu'il est très important de faire quelque chose qui donne du sens et de recevoir de la considération. J'ai maintenant 79 ans, et la fin est de plus en plus proche. Il suffit de regarder dans son entourage pour s'en rendre compte. Mes connaissances tombent malades, et un nombre effrayant de mes camarades de classe sont déjà décédés. Nous les humains sommes maîtres dans l'art du refoulement. Mais la fin de la vie est un sujet dont il faut discuter. Plus l'on vieillit, et plus l'on prend conscience que l'on est de passage ici-bas. On accepte aussi que le champ d'action s'amenuise toujours plus et l'on apprend à apprécier ce que l'on a encore. Je suis suffisamment réaliste pour ne plus me perdre dans des projets d'avenir ambitieux. Je vis beaucoup plus l'instant présent, et c'est bien ainsi. »

Erica Benz considère ses paroles comme un instantané. Elle insiste sur le fait qu'il lui arrive aussi de se trouver dans d'autres états émotionnels, dans lesquels son analyse n'est peut-être pas toujours aussi limpide.

«Mettre un terme à l'égoïsme!»

Ludwig Hasler est philosophe, physicien et journaliste. Comme dans son bestseller «Für ein Alter, das noch was vorhat. Plädoyer fürs Mitwirken an der Zukunft», il prend ici position sur différentes questions existentielles de façon ciblée et approfondie.

Qu'y a-t-il de plus beau: être jeune ou vieillir? Que dit la littérature à ce sujet?

Pendant longtemps, la jeunesse rimait avec attrait, départ, croissance, avenir. Au contraire, vieillir signifiait s'amoindrir, ratatiner, s'étioler, mourir. De nos jours, un nouveau départ est pris à la fin de la vie active: une phase de temps libre sans précédent. Ainsi, chaque période de la vie a ses fleurs et ses ronces. Qu'en dit la littérature? Voici un extrait du poème de Hermann Hesse:

«Toute fleur fane et l'âge abat toute jeunesse:
La vie, à chaque étape, également fleurit,
Toute vertu fleurit, toute sagesse aussi,
A leur heure – et ne faut qu'elles n'aient
point de cesse.»

Comment naviguer judicieusement entre les pôles de la jeunesse et de la vieillesse?

Il faut s'engager. Et même si les gens aiment bien avoir du temps libre, ils sont les bâtisseurs de ce monde, et pas des globe-trotters. La vie n'est pas une entreprise individuelle. L'environnement avec lequel nous interagissons (en famille, en entreprise, dans le quartier et au sein de la société) nous définit. Cette question est déterminante: sommes-nous alors des protagonistes ou simplement des membres passifs? «L'activité est indispensable au bonheur; il faut que l'homme agisse, ...» (A. Schopenhauer). En d'autres termes, nous disposons toutes et tous de moyens d'action qui nous sont propres, quels qu'ils soient; l'essentiel est de les déployer pas seulement pour nous-mêmes. Voici ce qui a du «sens»: coopérer à quelque chose qui est plus grand que mon ego.

Pourquoi les générations précédentes étaient satisfaites et heureuses, malgré un dur labeur?

La réponse est très simple: elles avaient toujours quelque chose à faire. Et tout était nécessaire. Donc elles n'avaient pas le temps de douter du sens de la vie. Mon père menuisier était à l'atelier six jours sur sept, dix heures par jour. Comme son salaire ne suffisait pas à nourrir notre famille de huit personnes, il gérait la caisse-maladie locale (CSS) après sa journée de travail. J'ai du mal à imaginer qu'en parallèle, il faisait partie de la chorale de la paroisse et du conseil communal tout en étant président du parti local chrétien-social. Une vraie vie de dingue, et pourtant, il avait toujours l'air posé.

Quelle leçon peuvent en tirer les gens d'aujourd'hui, qui sont souvent stressés?

Mon père était un homme simple, comme on dit, mais il était acteur de sa vie. Par rapport à lui, nous sommes dans un état d'agitation perpétuelle et aurions toutes et tous bien besoin d'une thérapie. En permanence sur un écran et sous tension, nous sommes encore plus sollicités que mon père ne



l'était, et nous redoutons pourtant de passer à côté de la vie. Peut-on changer cela? Tout à fait, en se concentrant davantage! En éprouvant de la satisfaction. Pour formuler les choses simplement: en mettant un terme à l'égoïsme! La pression de devoir jouer un rôle spécifique en permanence nous rend malades.

Quelle serait votre devise pour mieux vivre et éprouver davantage de satisfaction?

Je souhaite évoquer le mythe de Sisyphe. Celui-ci pousse le rocher en haut une montagne, mais ce dernier redescend, et donc la tâche n'en finit jamais. Absurde? Il refuse de considérer le rocher comme une punition des dieux. C'est mon rocher! Le rouler est ma mission. Nous avons tous un rocher à rouler. Je ne peux pas faire en permanence ce que je veux. Mais je peux faire mienne la chose que je suis en train de faire. Les personnes qui réussissent à adopter cette approche (C'est mon rocher! Ma journée! Mon travail!) tombent moins malades, ont davantage confiance en elles, et sont donc plus persévérantes. Alors: happy rolling stone.

L'étude sur la santé CSS 2023 le montre:



La qualité de vie est nettement plus importante que sa durée.

Longévité, épanouissement et santé: ce sont les vœux classiques formulés à chaque anniversaire. Mais qu'en serait-il s'il fallait choisir parmi ces souhaits?

Vivre longtemps est le principal facteur pour seulement 2% des personnes interrogées. Ainsi, une vie épanouie vient en première place pour une majorité de Suissesses et de Suisses (54%). Ils sont 44% à citer la santé en premier.

Pour deux tiers des personnes âgées de 18 à 35 ans, une vie épanouie est ce qui compte le plus, tandis que pour un tiers d'entre elles, c'est une vie en bonne santé. Avec l'avancée en âge, le pourcentage de personnes qui considèrent que la santé est l'aspect le plus important augmente. Dans le groupe d'âge des plus de 65 ans, il y a autant de personnes interrogées pour qui la priorité est une vie épanouie (48%) que de personnes interrogées pour qui une vie en bonne santé est le critère le plus important (49%). Il est intéressant de noter que les personnes qui sont (plutôt) malades considèrent également qu'une vie épanouie est le principal aspect de leur temps de vie. Avec 56%, ce pourcentage est même légèrement supérieur à celui enregistré pour les personnes interrogées en bonne santé (53%).

Rester en bonne santé physique et mentale

La santé est un bien précieux. Que pouvons-nous faire pour renforcer notre propre santé? Les coaches de santé CSS en savent long sur ce sujet et ils ont des idées faciles à mettre en œuvre.

En Suisse, plus d'une personne sur trois ne se sent pas en parfaite santé.

Comment pouvez-vous rester en bonne santé?

Activité physique

Pas besoin de faire du sport de haut niveau: intégrez un maximum d'activité physique à votre quotidien. Donnez rendez-vous à une amie ou un ami pour faire une promenade plutôt que pour boire une bière ou un café.

Tenir un journal de gratitude

Ecrivez chaque soir quelque chose qui a été précieux pour vous. Il peut s'agir d'un contact agréable avec une gentille conductrice de bus ou d'un délicieux repas de midi. Pour nous sentir bien, nous avons besoin de trois expériences positives pour chaque expérience négative. Concentrez-vous sur les belles choses, notamment dans les périodes difficiles.



Ilots réguliers de détente

Respirez en pleine conscience plusieurs fois par jour, et définissez une situation précise pour le faire. Par exemple quand vous attendez à l'arrêt de bus ou dans la file à la caisse du supermarché. Ou prenez le café de l'après-midi au soleil en laissant votre smartphone au bureau.

Coach de santé CSS

Vous pouvez vous faire conseiller sur l'alimentation, l'activité physique, la santé mentale et bien d'autres sujets. Cliquez ici pour en savoir plus sur cette offre:



css.ch/coach-sante

En Suisse, deux personnes sur cinq ont l'impression que leur travail empiète sur leur temps libre. La plupart d'entre elles en souffrent beaucoup.



Comment mieux séparer travail et temps libre?

Organiser des petits rituels de transition

Vous pouvez utiliser le chemin du retour ou une promenade pour vous déconnecter. En télétravail, il est utile de quitter son poste de travail ou de le ranger quand la journée se termine. Beaucoup de gens jugent utile de se changer: de la tenue de travail à des vêtements décontractés pour la maison.

Appliquer la technique du quart d'heure de rumination

Si vous ne parvenez pas à arrêter de penser au travail pendant votre

temps libre, vous pouvez ajouter un quart d'heure de rumination à votre temps de travail. Démarrez le chronomètre et pendant ce laps de temps, songez exclusivement à vos soucis et à des sujets difficiles. Si des pensées indésirables vous viennent à l'esprit en dehors du quart d'heure de rumination, dites-vous clairement: ARRÊTE! Vous allez encore réfléchir à cette question, mais pas maintenant. Il est utile qu'à ce moment-là, vous fassiez délibérément quelque chose d'autre.

70% des Suissesses et des Suisses considèrent que les maladies mentales provenant du stress de la performance sont un danger pour leur santé.

Comment gérez-vous les responsabilités professionnelles et le stress au travail?

Dédramatiser

Qu'est-ce qui peut se passer au pire si vous n'accomplissez pas cette tâche ou si vous l'accomplissez mal? Le plus souvent en fait, la situation n'est pas aussi catastrophique que prévu.

Chercher des loisirs pour compenser

Quand la pression de la performance est forte au travail, nous avons besoin de trouver un équilibre. Réfléchissez: quelles activités vous procurent du plaisir? Qu'aimiez-vous bien faire quand vous étiez enfant? Les activités créatives, musicales ou qui stimulent les sens sont épanouissantes à de nombreux égards. Assouvissez votre curiosité.

Mettre des mots sur le ressenti et accepter du soutien

Dans les phases de stress notamment, il est utile d'aborder le sujet de ses propres tensions. Partagez les sentiments et les attentes avec les personnes impliquées. Il est par exemple possible de décider ensemble au sein de l'équipe comment les tâches peuvent être réparties de façon équitable. Vous pouvez aussi discuter ouvertement de votre charge de travail avec vos supérieures et supérieurs. Ne l'oubliez pas: de l'aide ne vous sera proposée qu'à la condition que vous exprimiez vos besoins dans ce sens.



La double charge puise dans l'énergie des femmes

La santé psychique des femmes entre 41 et 50 ans est beaucoup plus mauvaise que celle des hommes du même âge. Dans le monde professionnel, les problèmes psychiques restent un sujet tabou. Pourquoi?

12% des femmes interrogées de cette tranche d'âge (de 41 à 50 ans) ont indiqué, dans le cadre de l'étude sur la santé CSS, qu'il leur arrivait souvent d'aller mal, et 32% ont décrit leur état mental comme n'étant «pas au beau fixe». Chez les hommes, pratiquement personne n'a verbalisé le fait qu'il souffrait souvent de problèmes psychiques. Les différences entre les sexes sont trop importantes pour ne les expliquer que par la socialisation, par exemple par le fait que les hommes ont tendance à taire leurs problèmes.

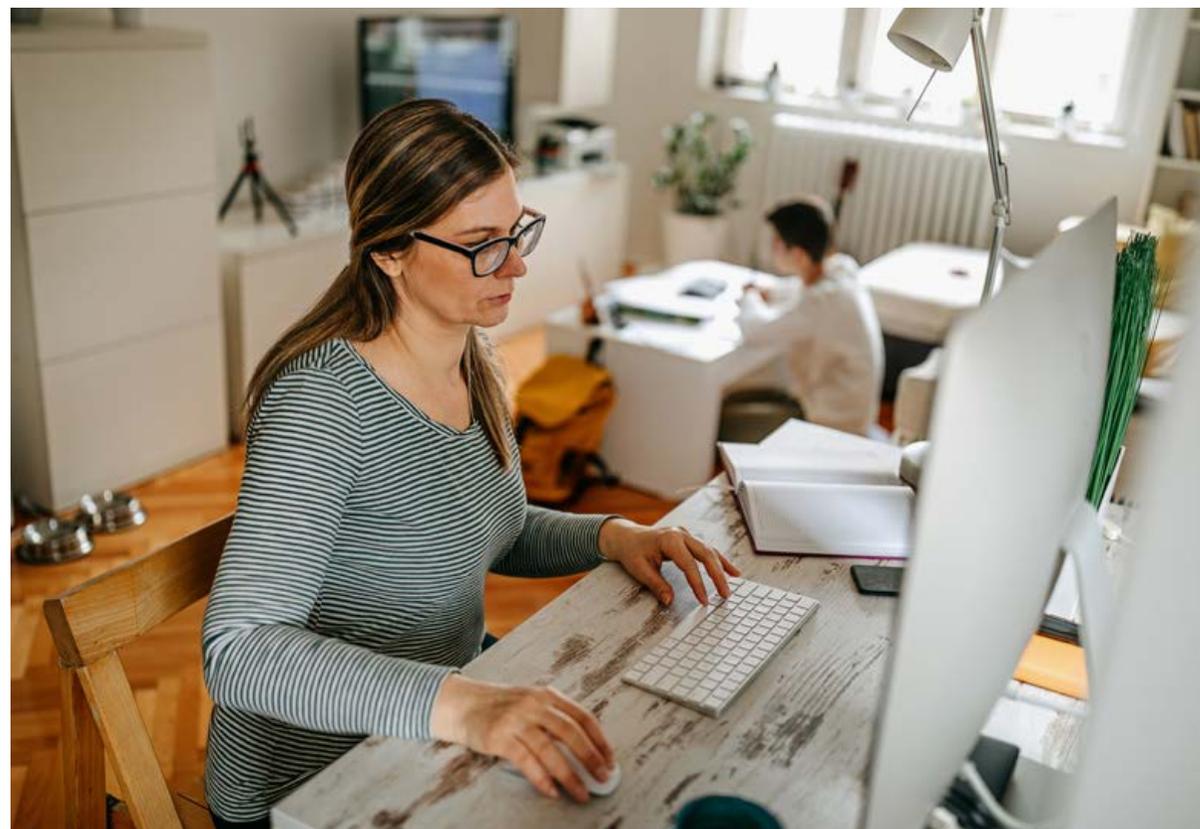
Les stéréotypes liés aux rôles, toujours bien présents, peuvent être une explication possible. La psychiatre Hildburg Porschke de l'Institut für Stressfolgeerkrankungen (spécialisé dans les maladies consécutives au stress) parle de la double charge vie familiale / professionnelle, qui affecte plus fortement les femmes. Selon la médecin toujours, les femmes sont également davantage confrontées aux changements qui en découlent dans la planification de la vie, qui peuvent représenter une charge mentale. «Quand les femmes ont entre 41 et 50 ans, leurs enfants deviennent en général plus autonomes. Comme dans de nombreux cas, ce sont tou-

jours les femmes qui s'occupent de la majeure partie des tâches familiales, elles se retrouvent face à la question de savoir comment les choses vont alors se poursuivre.» Souvent, l'épuisement résultant de la double charge ne se fait en outre ressentir que dans cette phase.

Le tabou des maladies psychiques

Les femmes qui ne parviennent pas à combler cette lacune et qui se sentent aussi épuisées sont particulièrement exposées au risque de maladie psychique, d'autant plus que la pression dans le monde professionnel ne fléchit pas. Cela pourrait également expliquer pourquoi, selon l'étude sur la santé CSS, les deux sexes ont des difficultés à nommer les problèmes psychiques comme motif de leur absence auprès de leur employeur. «Aujourd'hui, les jeunes gens s'ouvrent davantage à leur cercle de connaissances quand ils ne vont pas bien. Mais sur le lieu de travail, la crainte est trop forte que cela soit interprété comme une faiblesse, qui s'accompagne d'une baisse de performance», explique la psychiatre Hildburg Porschke. Sur ce point, des différences ne sont pas observées entre les sexes, mais entre les générations:

Dr Hildburg Porschke
médecin spécialiste
en psychiatrie et
psychothérapie FMH
à l'Institut für Stress-
folgeerkrankungen



les personnes âgées de plus de 65 ans évoquent nettement plus rarement que les jeunes les problèmes qu'elles rencontrent dans leur environnement privé. «Dans cette tranche d'âge, il est aussi beaucoup plus fréquent que l'on ne se confronte pas du tout à ses problèmes psychiques.»

L'étude sur la santé CSS 2023 le montre:



Un tiers de la population suisse n'a pas le moral au beau fixe, voire pire.

Alors qu'en 2021, près de trois quarts de la population allaient toujours ou presque toujours bien, ce n'est encore le cas que pour au moins deux tiers des Suissesses et des Suisses en 2023. Une tendance négative persistante est constatée parmi la population de la tranche d'âge de 36 à 65 ans. Parmi celle-ci, le pourcentage de personnes en parfaite santé mentale a diminué depuis 2021, passant de 75% à 67%. Les personnes âgées de moins de 36 ans vont nettement moins bien que le reste de la population et ont plutôt de la peine à recevoir un soutien professionnel. Pour les personnes se trouvant dans une crise psychique aiguë, il est aussi plus difficile de trouver une place en thérapie.

Traitement innovant des dépressions

Numérique et sans aucun médicament: la start-up «Flow Neuroscience» soutenue par la CSS propose une méthode simple et accessible de traitement des dépressions, qui repose sur la stimulation du cerveau.

Elles ont des causes multiples, et les méthodes de traitement sont donc variées et adaptées aux besoins de l'individu. De nos jours, on combine habituellement les antidépresseurs et la psychothérapie, notamment pour les pathologies assez sévères. La start-up «Flow Neuroscience» commercialise maintenant une nouvelle méthode qui repose sur la stimulation non invasive du cerveau. Dans le cas de la stimulation transcrânienne à courant continu (tDCS), les réseaux neuronaux sont activés par du courant faible. Les personnes concernées mettent sur la tête une sorte de casque et utilisent en parallèle une application de thérapie comportementale dédiée conçue par «Flow». Cette approche numérique combinée tient compte des causes à la fois biologiques et comportementales de la maladie.

«En l'espace de peu de temps, je me suis sentie mieux, le monde avait à nouveau retrouvé ses couleurs, et je parvenais à mieux ressentir mes émotions»



périence liée à «Flow»: «En l'espace de peu de temps, je me suis sentie mieux, le monde avait à nouveau retrouvé ses couleurs, et je parvenais à mieux ressentir mes émotions. Pour moi, c'était le signe que cela vaut la peine de poursuivre sur cette voie.» Les derniers résultats de la recherche d'une étude auprès de 173 patientes et patients en Europe et aux Etats-Unis vont dans le même sens: 63% des personnes concernées ont constaté une réduction de leurs symptômes dépressifs d'au moins 50% après une thérapie d'une semaine au cours de laquelle «Flow» a été utilisé en complément d'une psychothérapie.

Résultats réjouissants de la recherche

Après des recherches cliniques, la méthode est maintenant éprouvée dans la pratique: la Clinique privée Meiringen a réalisé un projet pilote avec des patientes et patients, qu'elle a accompagnés dans le traitement avec «Flow». Les personnes participant à la phase d'essai ont eu un regain d'énergie après le traitement et recommanderaient «Flow» comme thérapie complémentaire. C'est tout à fait similaire à ce qu'Annie a vécu, qui parle de son ex-

La CSS est elle aussi convaincue des résultats: via son Venture Fund «Swiss Health Ventures», elle a pris des participations dans la start-up «Flow Neuroscience». Et une bonne nouvelle n'arrivant jamais seule: dès le 1^{er} janvier 2024, nous contribuons aux coûts du casque de stimulation «Flow» au titre des différentes assurances ambulatoires, dans le cadre du traitement de problèmes psychiques.

Les rituels aident à trouver un bon équilibre entre travail et temps libre

Nous connaissons toutes et tous cette situation de sollicitation permanente: le téléphone sonne, les e-mails non lus s'accumulent dans la boîte de réception. Les moments de stress dans le quotidien professionnel se répercutent souvent sur notre temps libre. D'où l'importance d'intégrer des «îlots de calme» à notre quotidien. Quatre personnes nous confient leur rituel, grâce auquel elles obtiennent la concentration ou la distanciation nécessaires.

«Lors de ma journée de recentrage, je dirige mon énergie et mon attention de façon très ciblée.»

Dans mon agenda, chaque mardi, il est écrit «Journée de recentrage». Je ne suis alors disponible ni pour ma supérieure, ni pour mon équipe. Ce jour-là, je détermine moi-même quelles tâches j'effectue, et pour quelle durée. Sans me laisser distraire, j'essaie d'approfondir mes idées, de développer des concepts ou d'avancer sur des tâches concrètes. Cela me permet d'approfondir vraiment un sujet. Les résultats que j'obtiens alors sont très satisfaisants!

Tobias (53 ans), designer

«Le fait de marcher me permet d'aiguiser mes sens.»

Chaque fois que c'est possible, je m'accorde une promenade à l'air frais le matin. Selon les jours, la pause est plus ou moins longue. Ce qui importe plus que la durée pour moi, c'est le fait de bouger et de percevoir consciemment ce qui se passe autour de moi. Qu'est-ce que j'observe? Quels sont les parfums que je sens? Quels sont les bruits que j'entends? Cela me permet de découvrir chaque jour de nouvelles choses dans mon environnement et à l'intérieur de moi-même. Il me semble que la marche à pied m'offre la cadence parfaite pour cet exercice.

Dominik (40 ans), conseiller en communication

Conseil de moine

Si les moines bouddhistes recommandent ceci, ce n'est pas le fruit du hasard: «Si vous avez le temps, méditez vingt minutes par jour. Si vous n'avez pas le temps, méditez une heure.»

«Le midi, je me concentre sur mon repas. Je réserve les relations sociales et le networking à d'autres occasions.»

Je m'accorde systématiquement une heure pour le repas de midi, et je renonce à une cuisine lourde. De plus, je passe en général ce temps seul. Cela peut donner l'impression que je suis un peu solitaire ou revêche, mais cela me préserve du fameux coup de barre de l'après-midi. Cette heure d'isolement m'apporte beaucoup d'énergie, et en fin de compte, il y a de nombreuses autres occasions pour les relations sociales et le networking.

Christoph (47 ans), manager en marketing

«Les livres audio sont un moyen très efficace de se déconnecter et de plonger dans d'autres univers.»

J'avais tendance à ne pouvoir commencer à me détendre qu'après avoir réglé toutes les tâches. Avec la conséquence d'être fatiguée en permanence, car il restait toujours quelque chose sur ma liste des choses à faire. Ainsi, il m'a fallu apprendre à m'autoriser des pauses, même en plein milieu d'un gros pic de travail. Ce qui me réussit le mieux, ce sont les livres audio. Je me retire pendant une demi-heure et je me plonge ainsi dans un autre monde.

Anja (28 ans), artisane du textile

L'étude sur la santé CSS 2023 le montre:



Deux personnes interrogées sur cinq ont l'impression que leur travail empiète sur leur temps libre.

Le plus souvent, le travail empiète sur le temps libre au niveau mental. Au moins deux personnes interrogées sur trois affirment qu'elles pensent à leur travail pendant leur temps libre. Il s'agit non pas de travail réellement effectué pendant le temps libre, mais bien de la charge mentale liée au fait d'y penser ou de ne pas pouvoir déconnecter son esprit.

Contrairement à l'hypothèse selon laquelle la flexibilisation relative aux locaux et au temps de travail entraîne une augmentation de la pression, trois personnes actives interrogées sur quatre jugent positive la flexibilisation du travail. Celle-ci soulage: elle permet d'adapter son travail à sa propre façon d'organiser sa journée et de régler ses affaires privées avec moins de stress, par exemple pour honorer ses rendez-vous médicaux ou aller chercher ses enfants à la crèche.

Quelle est
la meilleure
période de
ta vie?

css.ch/tempsdevie

CSS