

Rapport

PERCEPTION DU RALENTISSEMENT DU RYTHME DE VIE

Rapport préparé pour :



Table des matières

— APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE	3
— FAITS SAILLANTS	5
— RÉSULTATS DÉTAILLÉS	9
1. Perception de la notion de ralentir	10
2. Occupation, télétravail et rythme de vie	14
3. Habitudes et perspectives sur le ralentissement du rythme de vie	22
4. Conduite automobile	33
— PROFIL DES RÉPONDANTS	37
— ÉQUIPE	40



APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

MÉTHODOLOGIE

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) a mandaté Léger afin de sonder l'opinion des Québécois.es au sujet de leur perception à l'égard du ralentissement de leur rythme de vie.

MÉTHODE

Un **sondage Web** a été réalisé auprès de 1 001 Québécois.es pouvant s'exprimer en français ou en anglais.

QUAND ?

Les données ont été collectées du **14 au 22 juin 2023**.

MARGE D'ERREUR

Il n'est pas possible de calculer une marge d'erreur sur un échantillon tiré d'un panel, mais à titre comparatif, la marge d'erreur maximale pour un échantillon de 1 001 répondant.es est de $\pm 3,1\%$, et ce 19 fois sur 20.

PONDÉRATION

Les résultats ont été pondérés **en fonction du sexe, de l'âge, de la langue maternelle, de la région, du niveau de scolarité et de la présence d'enfants dans le ménage** afin d'assurer un échantillon représentatif de la population à l'étude.

DIFFÉRENCES SIGNIFICATIVES

Les nombres en caractères **gras et rouges** indiquent une différence significative statistiquement **inférieure** par rapport au complément, alors que les nombres en caractères **gras et verts** indiquent une différence significative statistiquement **supérieure** par rapport au complément.

NOTES AUX LECTEURS

NSP

La mention « NSP », qui apparaît dans le rapport, signifie « Ne sait pas ».

ARRONDISSEMENT

Les données présentées ont été arrondies. Par conséquent, il est possible que les totaux diffèrent légèrement de 100%.

DIFFÉRENCES SIGNIFICATIVES

Les résultats présentant des différences significatives et pertinentes sont indiqués dans une zone de texte à côté de la présentation des résultats globaux.



FAITS SAILLANTS



PRÈS DES DEUX TIERS (65%) DES QUÉBÉCOIS.ES CONSIDÈRENT QUE LE MOT « RALENTIR » ÉVOQUE QUELQUE CHOSE DE POSITIF

L'expression « ralentir » semble spontanément évoquer à ces derniers la **relaxation** et le fait de **prendre son temps**. Le ralentissement dans le contexte de la conduite automobile a été aussi mentionné.

Pour environ le **quart des répondants** (26%), « ralentir » évoque plutôt quelque chose de **négatif**. Pour ces derniers, cette expression évoque spontanément la **conduite automobile**, le fait de **ralentir la cadence**, ou encore le fait **d'aller trop vite**.



LE TÉLÉTRAVAIL EST LARGEMENT CONSIDÉRÉ COMME POSITIF POUR LA FLEXIBILITÉ ET LA CONCILIATION TRAVAIL-VIE PERSONNELLE

Parmi ceux qui ont fait du télétravail durant la pandémie, de **fortes majorités** affirment que le télétravail a amélioré la **flexibilité de leur horaire** (86%) ainsi que leur **conciliation travail-vie personnelle** (83%). Des proportions nettement **moins élevées** ont mentionné être **en accord avec des attributs plus négatifs liés au télétravail**. Toutefois, **près du tiers** (30%) de ces répondants a mentionné que le télétravail a rendu **plus difficile la séparation entre leur vie personnelle et professionnelle**, alors que **plus d'un répondant sur cinq** (22%) a affirmé que le **télétravail a augmenté la charge de travail**.



UNE RETRAITE GÉNÉRALEMENT SATISFAISANTE

Une **très large majorité** (88%) des répondants retraités ont indiqué être **satisfaits de leur rythme de vie** à la retraite. Environ les **trois quarts** (74%) ont indiqué que leur **rythme de vie a ralenti** depuis la retraite et **environ la même proportion** (75%) ont tout de même mentionné **avoir une vie bien occupée**.

Si **près du quart** (22%) des retraités disent avoir trouvé **difficile de s'adapter à leur nouveau rythme de vie** et que **24%** ont affirmé **parfois s'ennuyer**, un **autre quart** (24%) estime que leur rythme de vie **n'a pas assez ralenti depuis leur retraite**.



TRAVAILLEURS ET ÉTUDIANTS: ENTRE SATISFACTION ET DÉSIR DE RALENTIR

Une **majorité** (71%) de la population active et des étudiants disent être **satisfaits de leur conciliation travail-vie personnelle**. Cette proportion est même plus élevée chez les travailleurs à temps plein (75%). C'est toutefois **presque la moitié** (48%) de la population active et des étudiants qui **souhaiteraient ralentir leur rythme de vie**. Environ la **même proportion** indique cependant que ralentir leur rythme risquerait d'avoir des **conséquences sur leur parcours** (51%), risquerait de leur faire **perdre des opportunités** (51%), ou qu'il est **impossible de ralentir si l'on veut réussir et progresser** (48%). Par ailleurs, ce sont près de **deux de ces répondants sur cinq** (38%) qui pensent risquer de se rendre à **l'épuisement professionnel s'ils gardent le même rythme** au travail ou aux études, alors que **moins du tiers** (31%) affirment que le fait de **ralentir est bien perçu dans leur milieu de travail**.



ENVIRON LE QUART (26%) DES QUÉBÉCOIS.ES AFFIRMENT AVOIR UN EMPLOI DU TEMPS SURCHARGÉ

Cette proportion grimpe à 37% parmi ceux qui travaillent à temps plein et à 43% parmi les parents. **Plus de la moitié** (57%) des répondants affirment toutefois **avoir un rythme de vie équilibré**. Ce sont 13% des répondants qui mentionnent avoir l'impression de s'ennuyer.

Quatre répondants sur cinq (80%) affirment que notre **société devrait valoriser un rythme de vie plus lent**, mais seulement **le tiers** (34%) affirment que le fait de ralentir soit bien perçu socialement. Sur le plan personnel, alors que **d'assez fortes proportions** affirment avoir le **temps de bien faire les choses** (80%), d'avoir du **temps pour soi** (78%) et d'être **satisfaits de leur rythme de vie** (74%), plus de **la moitié** (53%) indiquent avoir souvent l'impression de **manquer de temps**. Environ deux répondants sur cinq (39%) affirment aussi être souvent stressés.



UN CERTAIN MANQUE DE TEMPS POUR DES HABITUDES ET ACTIVITÉS DE VIE IMPORTANTES, SURTOUT CHEZ LES TRAVAILLEURS

Environ **le tiers** des répondants indique souvent **manquer de temps** pour faire de **l'activité physique** (35%) et pour **leurs activités et loisirs** (31%). Environ **le quart** des répondants indique **manquer de temps** pour **leur famille et leurs amis** (26%) ou encore **couper dans leurs heures de sommeil** pour faire plus de choses dans leur journée (24%), alors que **18%** affirment **manquer de temps pour bien s'alimenter**. Ces proportions sont systématiquement et significativement **plus élevées** parmi la **population active**.



UNE PERCEPTION POSITIVE DU RALENTISSEMENT AU PLAN PERSONNEL, MAIS UNE PERCEPTION PLUS MITIGÉE SUR LES PLANS ENVIRONNEMENTAL ET PROFESSIONNEL

Au moins **deux répondants sur cinq** considérant avoir un rythme de vie surchargé sont en accord avec le fait que **ralentir le rythme** de vie serait **bénéfique** pour **réduire leur stress** (85%), **bénéfique pour leurs relations sociales et familiales** (82%) et **bénéfique pour leur santé mentale** (81%) et **physique** (80%). Les perceptions sont plus mitigées sur les aspects professionnel et environnemental alors **qu'environ la moitié** sont en accord avec le fait que **ralentir le rythme** serait **bénéfique** pour **l'environnement** (51%, contre 32% en désaccord et 18% d'indécis) et avec le fait que ralentir le rythme serait **bénéfique** pour **leur travail** (49%, contre 38% en désaccord et 14% d'indécis).

Chez ces mêmes répondants au rythme de vie surchargé, les **exigences professionnelles** (53%), les **responsabilités financières** (49%) et les **responsabilités familiales** (40%) sont considérées comme les **principaux facteurs les empêchant de ralentir**.

L'AUTOMOBILE: UN MOYEN DE TRANSPORT APPRÉCIÉ ET PERÇU COMME DIFFICILE À SUBSTITUER

Une large proportion (89%) des répondants possèdent un permis de conduire valide et une large proportion (91%) de ces derniers utilisent un véhicule personnel pour leurs déplacements réguliers.

Une **forte majorité** (87%) de ceux qui utilisent un véhicule pour leurs déplacements réguliers indiquent **qu'ils aiment conduire un véhicule automobile**. Par ailleurs, si **58%** d'entre eux affirment que les **transports en commun sont disponibles près de chez eux**, seulement **39%** estiment qu'il leur est **possible de choisir un autre moyen de transport que l'automobile**. Une proportion similaire affirme qu'il est stressant de conduire dans la circulation (38%).

ENVIRON DEUX QUÉBÉCOIS.ES SUR CINQ DÉPASSENT LA LIMITE PERMISE POUR GAGNER DU TEMPS ET CONDUISENT FATIGUÉS

Environ **deux répondants sur cinq** (40%) affirment **parfois rouler plus vite que la limite** permise afin de gagner du temps, et une **proportion similaire** (38%) disent **conduire même s'ils sont fatigués**. Un peu plus d'un répondant sur cinq (22%) affirme souvent consommer de la caféine et un répondant sur dix (10%) affirme consommer des boissons énergisantes en conduisant afin de rester réveillé et alerte.



RÉSULTATS DÉTAILLÉS



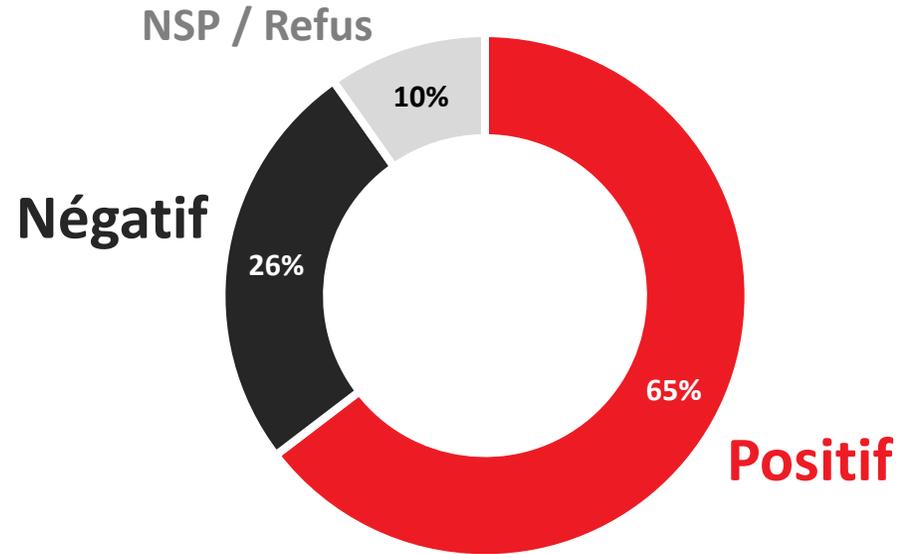
RÉSULTATS DÉTAILLÉS

SECTION 1: PERCEPTION DE LA NOTION DE RALENTIR

PERCEPTION DU MOT « RALENTIR »

Q9. Est-ce que le mot Ralentir évoque pour vous quelque chose de positif ou de négatif ?

Base : Tous les répondants (n=1 001)



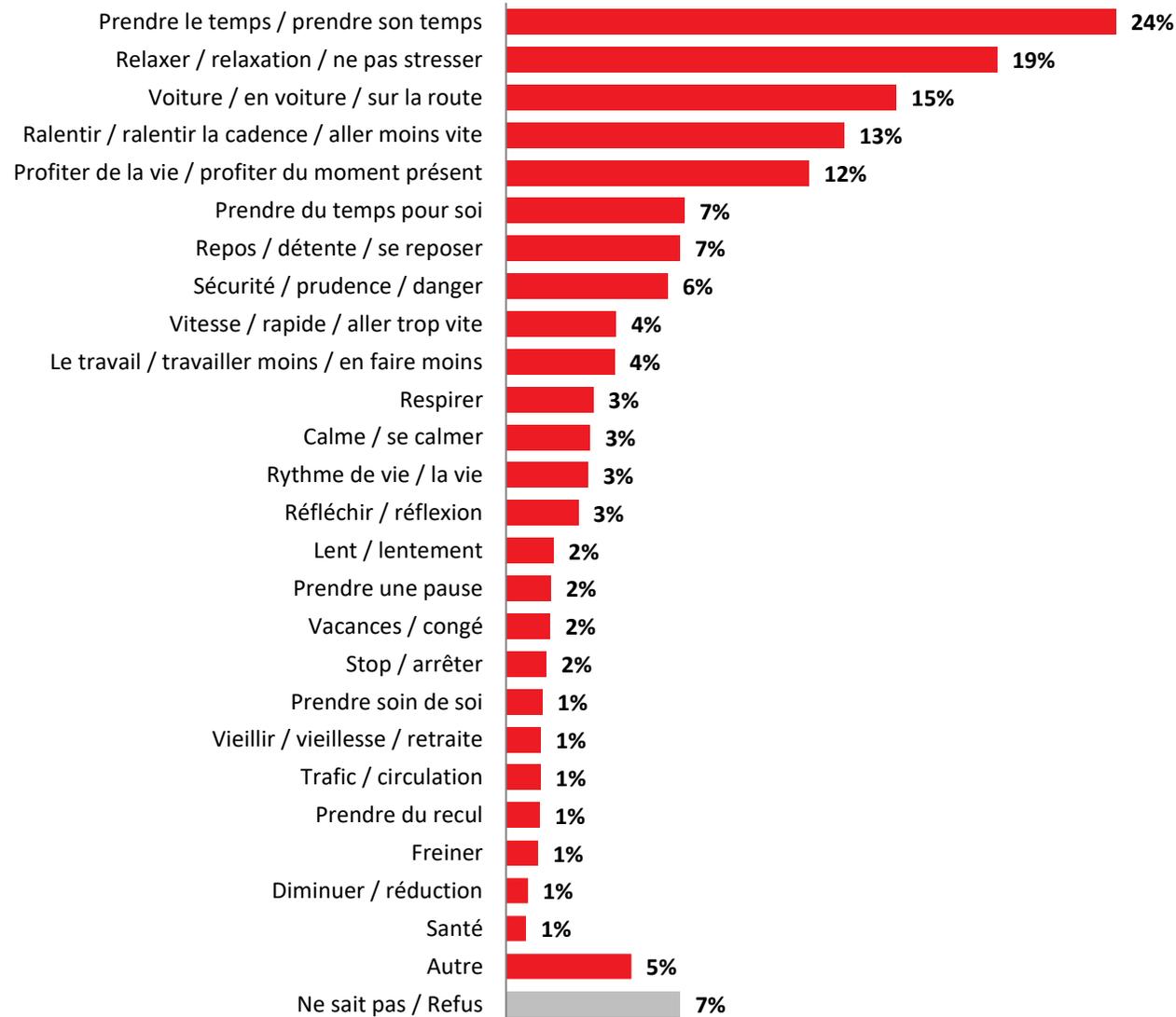
	TOTAL	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION		
		Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre
	n= 1 001	484	517	214	326	461	794	206	465	106	430
Positif	65%	60%	69%	53%	63%	72%	69%	51%	61%	75%	67%
Négatif	26%	28%	23%	36%	25%	20%	22%	35%	30%	18%	22%
Ne sait pas / Refus	10%	12%	7%	11%	11%	8%	9%	14%	10%	7%	11%

MENTIONS POSITIVES ASSOCIÉES À L'EXPRESSION « RALENTIR » — **LeGER**

Q10. Quel(s) mot(s), expression(s) ou image(s) vous vient spontanément en tête lorsque vous entendez l'expression Ralentir ?

QUESTION OUVERTE - PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

Base : Répondants ayant une perception positive du mot *Ralentir* (n=671)



« Relaxer et prendre le temps de vivre. »

– Extrait des verbatims

« Breathe, relax, chill, live in the moment. »

– Extrait des verbatims

« Ralentir le rythme. »

– Extrait des verbatims

« Freiner avant collision. »

– Extrait des verbatims

« La vie qui va trop vite, un chauffard sur la route. »

– Extrait des verbatims

« Mieux se centrer sur nos objectifs de vie. »

– Extrait des verbatims

« Vacances, été, prendre le temps de faire des choses qui nous font du bien. »

– Extrait des verbatims

« Travailler moins dur et moins de stress... »

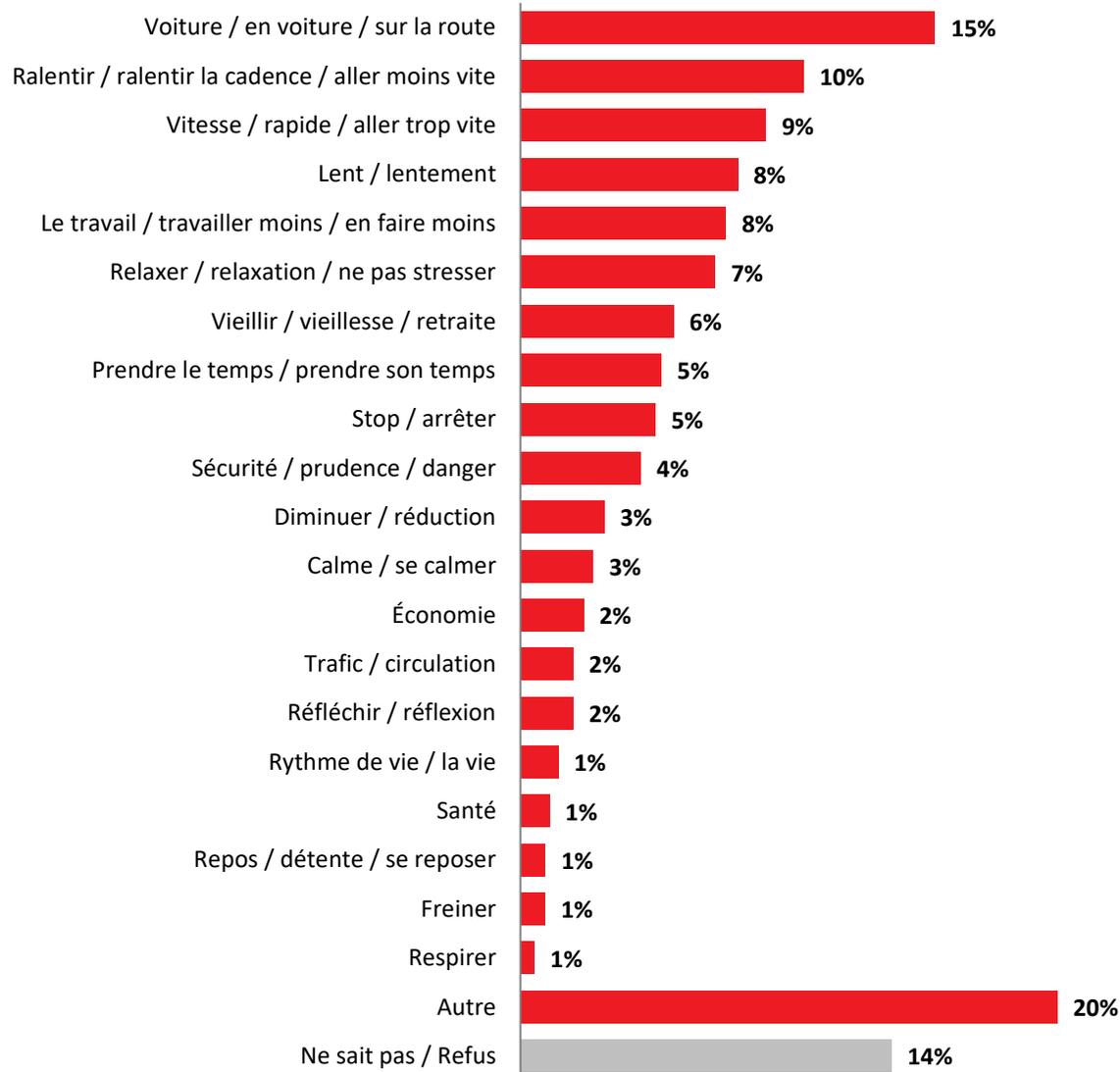
– Extrait des verbatims

MENTIONS NÉGATIVES ASSOCIÉES À L'EXPRESSION « RALENTIR » — **Leger**

Q10. Quel(s) mot(s), expression(s) ou image(s) vous vient spontanément en tête lorsque vous entendez l'expression Ralentir ?

QUESTION OUVERTE - PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

Base : Répondants ayant une perception négative du mot *Ralentir* (n=240)



« Ralentissement économique ou ralentir le tempo, mais en même temps ça veut dire aussi ralentir pour prendre soin de soi, alors ça peut être positif ou négatif. »

– Extrait des verbatims

« Auto. Travail. Rythme de vie. Vieillir. »

– Extrait des verbatims

« Slow, mentally challenged, excited, hyper, someone shouting. »

– Extrait des verbatims

« Being told to do something more carefully. »

– Extrait des verbatims

« Quelqu'un qui ne donne pas son 100%. »

– Extrait des verbatims

« Comme si on me disait de ralentir dans ma manière d'agir...travailler moins fort. »

– Extrait des verbatims

« Circulation dense, perte de capacité, zone scolaire, vieillissement. »

– Extrait des verbatims

« Pour moi ralentir me fait penser que la condition physique est moins bonne, donc diminuer le rythme habituel. »

– Extrait des verbatims



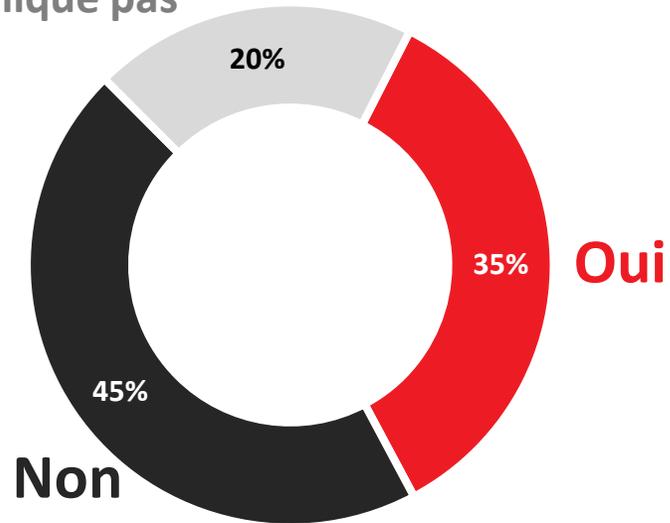
RÉSULTATS DÉTAILLÉS

SECTION 2: OCCUPATION, TÉLÉTRAVAIL ET RYTHME DE VIE

Q12. Lors de la pandémie, avez-vous fait à un moment ou l'autre du télétravail ?

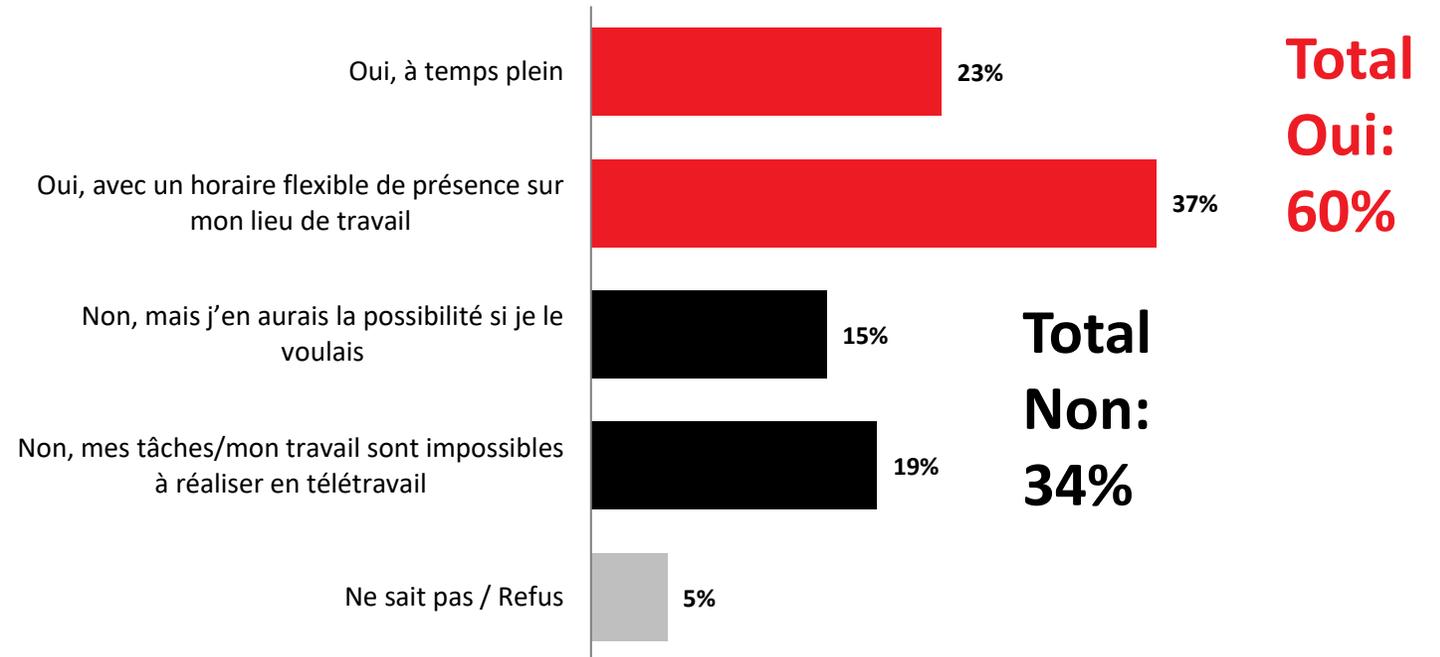
Base : Tous les répondants (n=1 001)

Je ne travaillais pas
/ Ne s'applique pas



Q13. Maintenant, faites-vous du télétravail ?

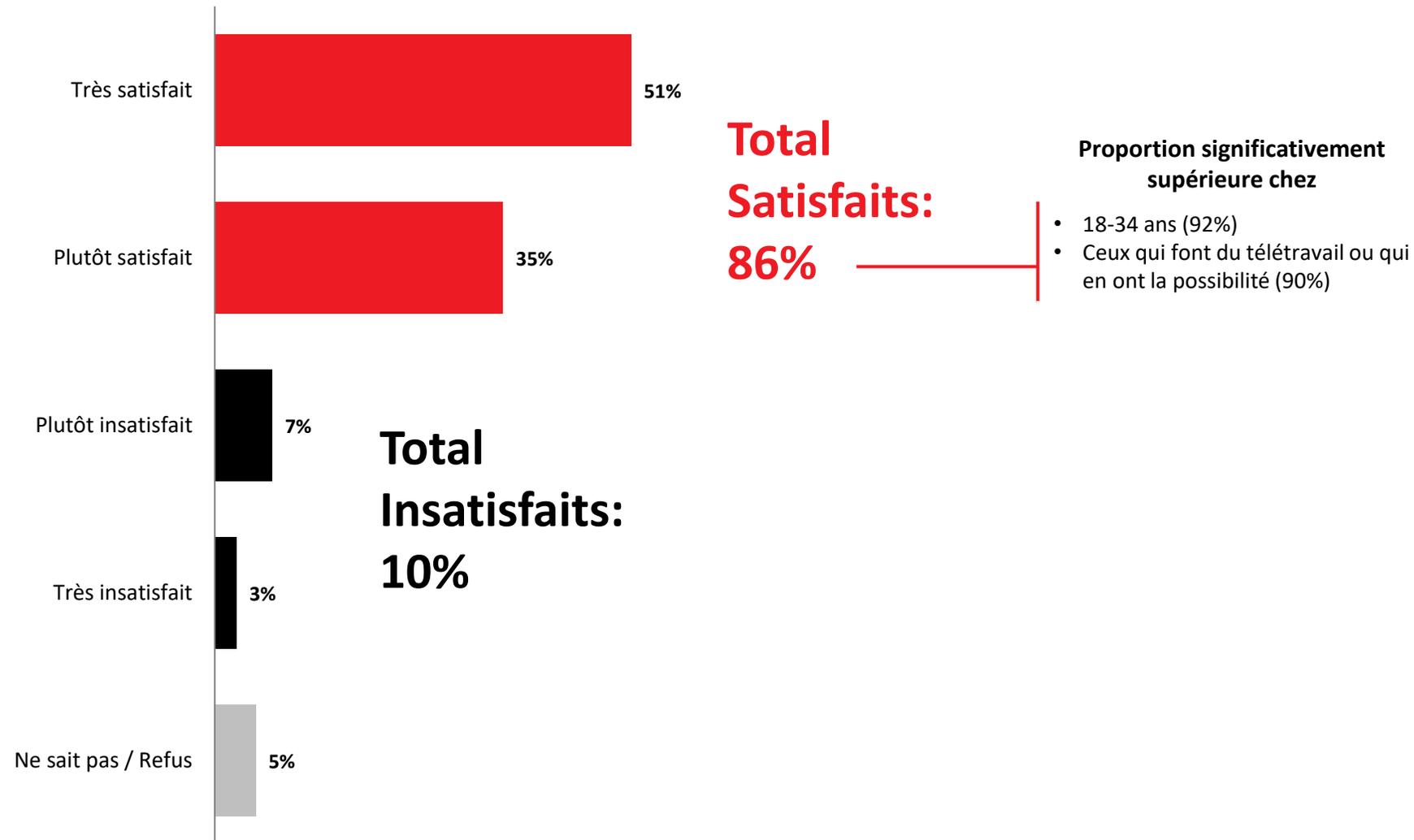
Base : Répondants ayant fait du télétravail durant la pandémie (n=382)



SATISFACTION À L'ÉGARD DES MODALITÉS DE TRAVAIL

Q14. Êtes-vous satisfait de cette situation (télétravail vs présence sur les lieux de votre travail)?

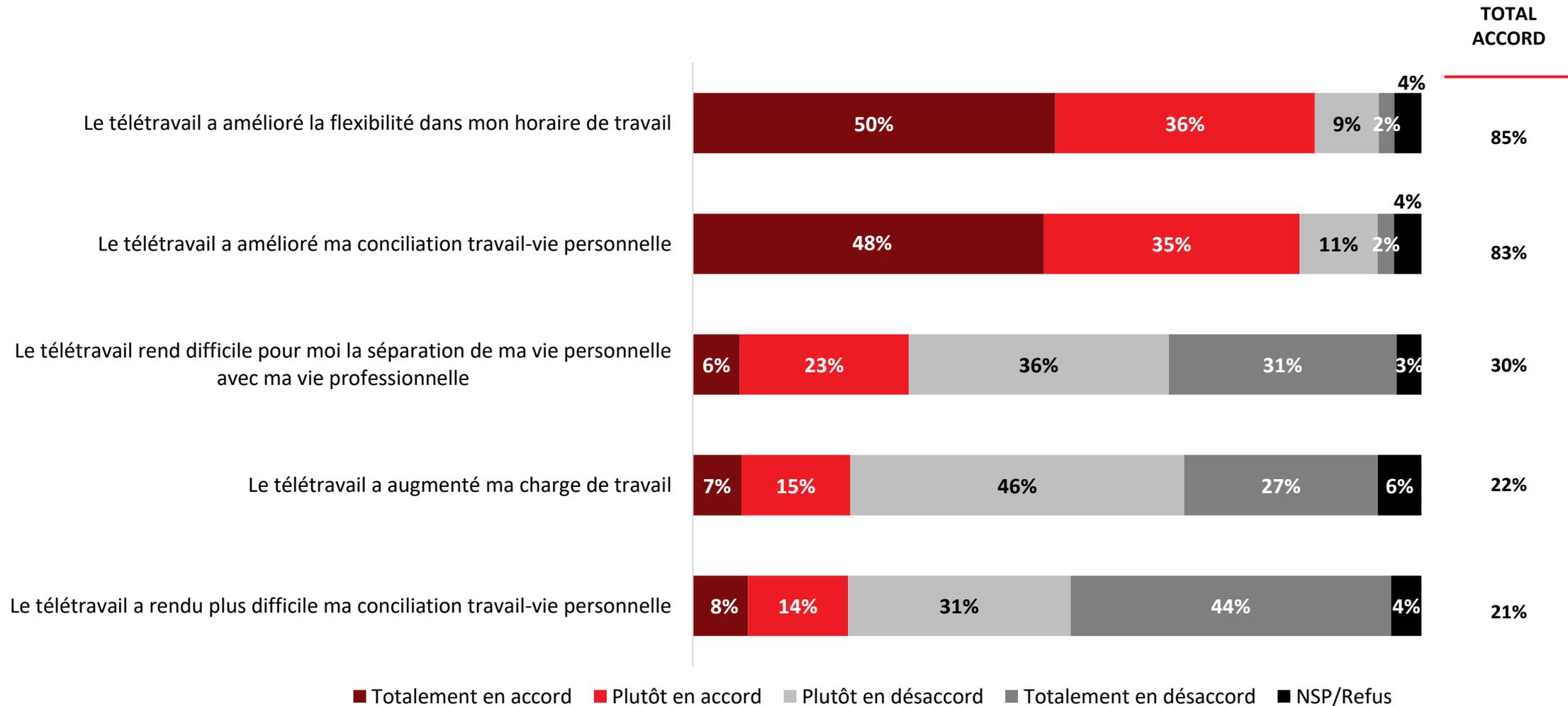
Base : Répondants ayant fait du télétravail durant la pandémie (n=382)



IMPACTS DU TÉLÉTRAVAIL SUR LA CONCILIATION TRAVAIL-VIE PERSONNELLE

Q15. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

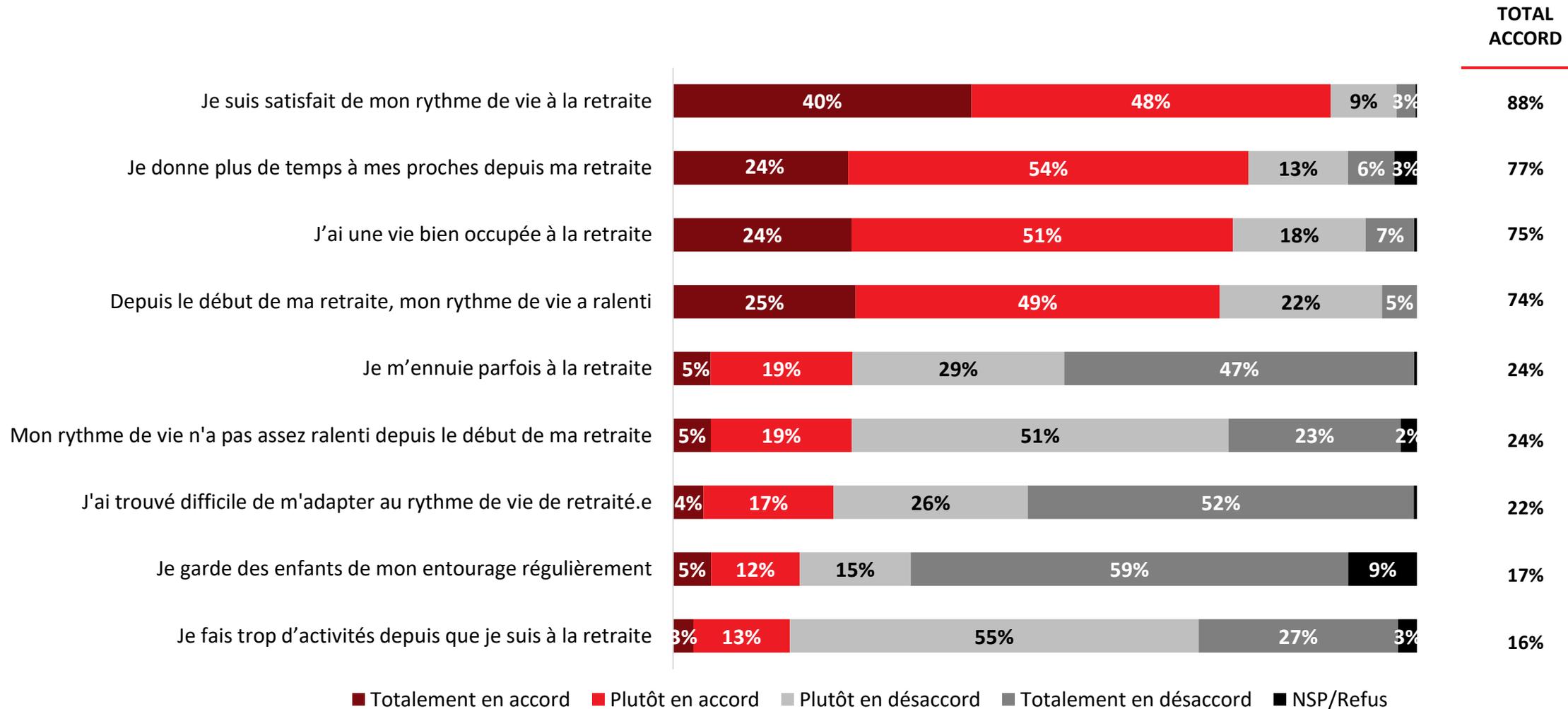
Base : Répondants ayant fait du télétravail durant la pandémie (n=382)



PERCEPTION DU RYTHME DE VIE DEPUIS LA RETRAITE

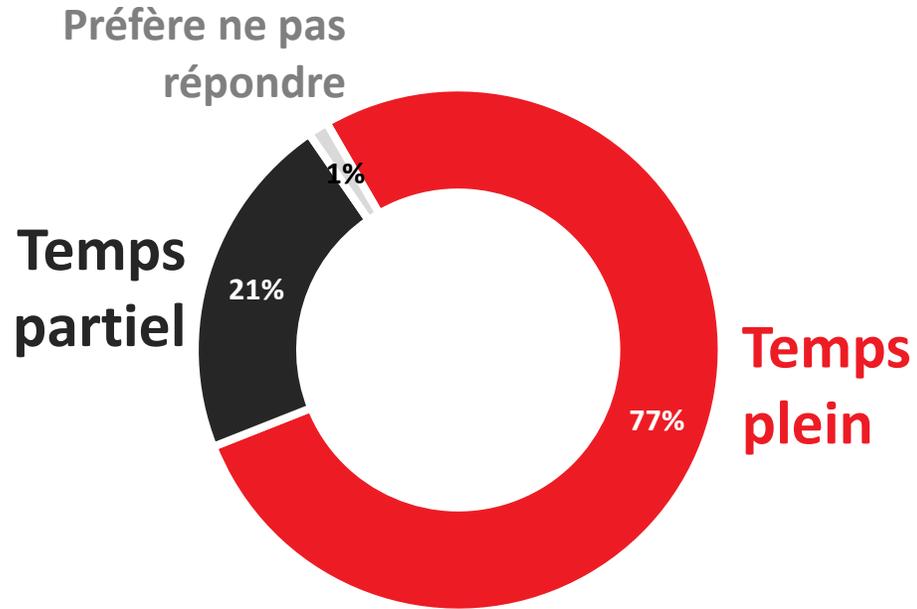
Q16. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : Répondants retraités (n=339)



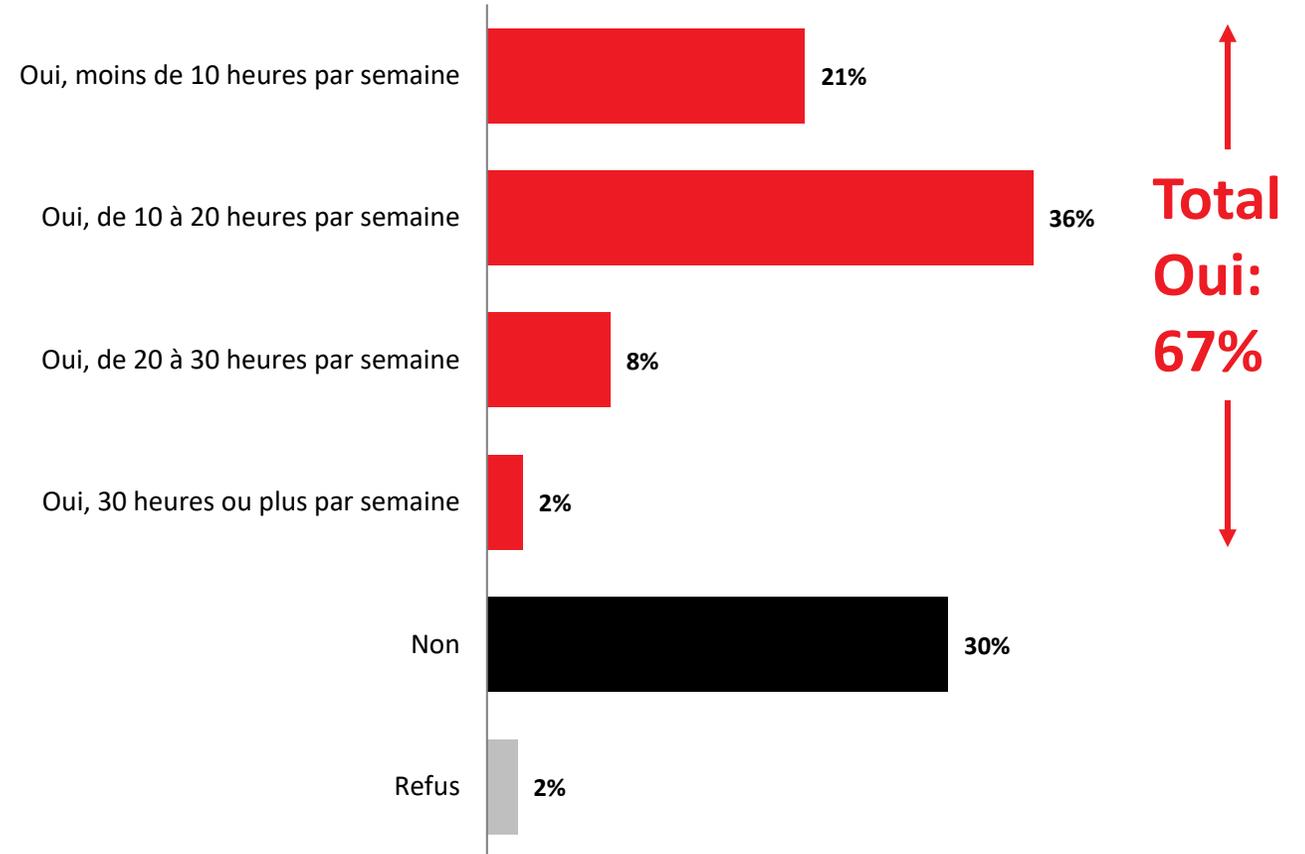
Q17. Étudiez-vous actuellement...

Base : Répondants aux études (n=50)



Q18. Travaillez-vous pendant vos études (en excluant les emplois d'été, hors des périodes scolaires) ?

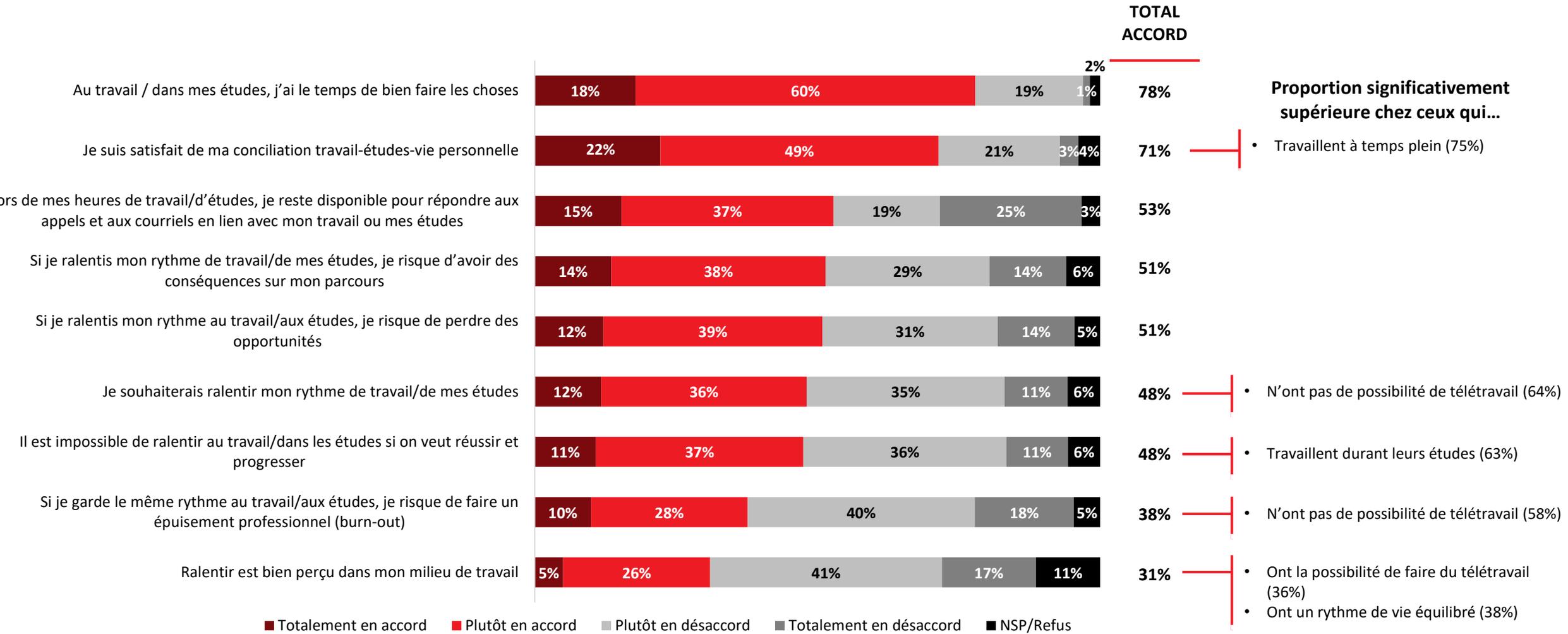
Base : Répondants aux études (n=50)



RALENTIR LE RYTHME EN CONTEXTE DE TRAVAIL OU D'ÉTUDES (1/2) — Leger

Q20. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : Répondants aux études ou faisant partie de la population active (n=600)



RALENTIR LE RYTHME EN CONTEXTE DE TRAVAIL OU D'ÉTUDES (2/2) —

Q20. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : Répondants aux études ou faisant partie de la population active (n=600)

	% TOTAL ACCORD PRÉSENTÉ	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION			PRÉSENCE D'ENFANT(S)	
		TOTAL	Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Oui
	n= 600	289	311	198	284	118	466	134	304	62	234	236	359
Au travail / dans mes études, j'ai le temps de bien faire les choses	78%	79%	77%	76%	77%	86%	79%	75%	76%	73%	82%	76%	79%
Je suis satisfait de ma conciliation travail-études-vie personnelle	71%	71%	72%	66%	71%	83%	75%	63%	66%	77%	78%	68%	73%
Hors de mes heures de travail/d'études, je reste disponible pour répondre aux appels et aux courriels en lien avec mon travail ou mes études	53%	57%	49%	56%	52%	47%	52%	54%	53%	56%	52%	52%	53%
Si je ralentis mon rythme de travail/de mes études, je risque d'avoir des conséquences sur mon parcours	51%	52%	51%	61%	50%	36%	51%	51%	54%	48%	49%	54%	50%
Si je ralentis mon rythme au travail/aux études, je risque de perdre des opportunités	51%	54%	48%	62%	49%	33%	49%	56%	54%	56%	44%	54%	49%
Je souhaiterais ralentir mon rythme de travail/de mes études	48%	48%	48%	46%	49%	49%	48%	48%	48%	57%	46%	54%	45%
Il est impossible de ralentir au travail/dans les études si on veut réussir et progresser	48%	48%	47%	55%	45%	37%	46%	52%	49%	63%	41%	49%	47%
Si je garde le même rythme au travail/aux études, je risque de faire un épuisement professionnel (burn-out)	38%	39%	37%	46%	35%	27%	35%	46%	43%	36%	30%	41%	36%
Ralentir est bien perçu dans mon milieu de travail	31%	32%	30%	37%	25%	34%	29%	37%	30%	29%	33%	30%	32%



RÉSULTATS DÉTAILLÉS

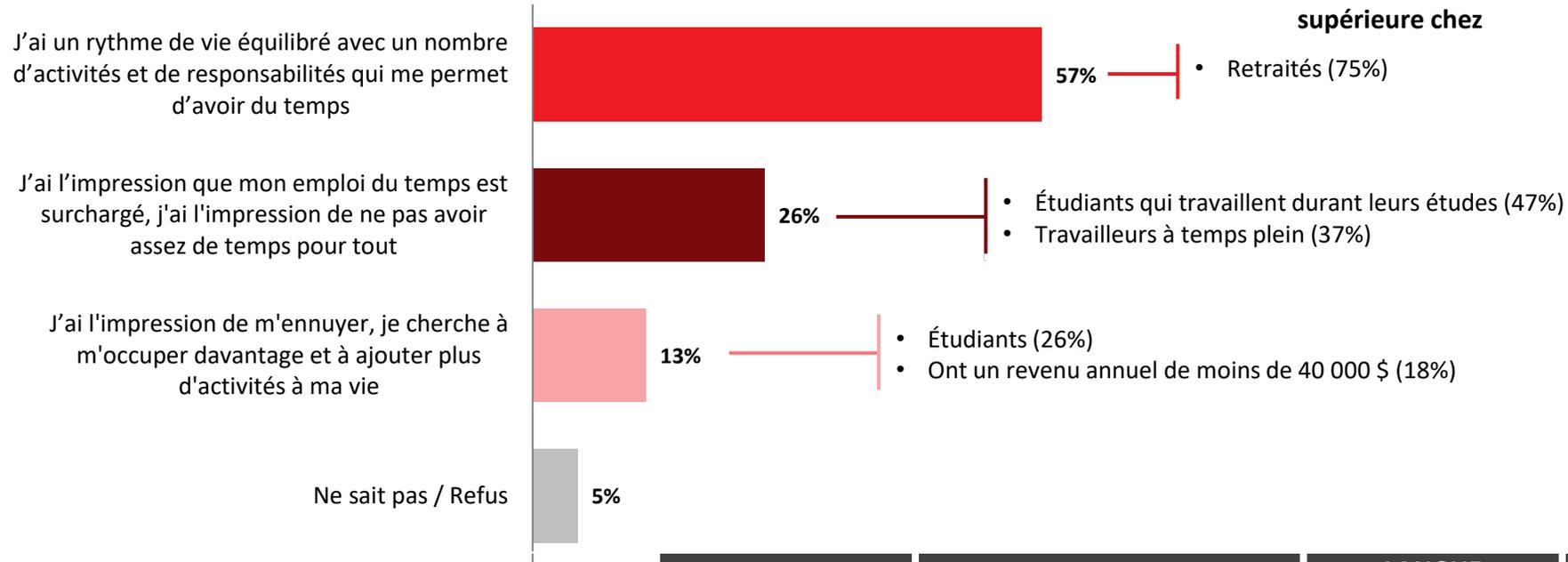
SECTION 3: HABITUDES ET PERSPECTIVES SUR LE RALENTISSEMENT DU RYTHME DE VIE

SENTIMENT À L'ÉGARD DU RYTHME DE VIE

Q19. Lequel des énoncés suivants correspond le mieux à votre situation personnelle?

Base : Tous les répondants (n=1 001)

Proportion significativement supérieure chez

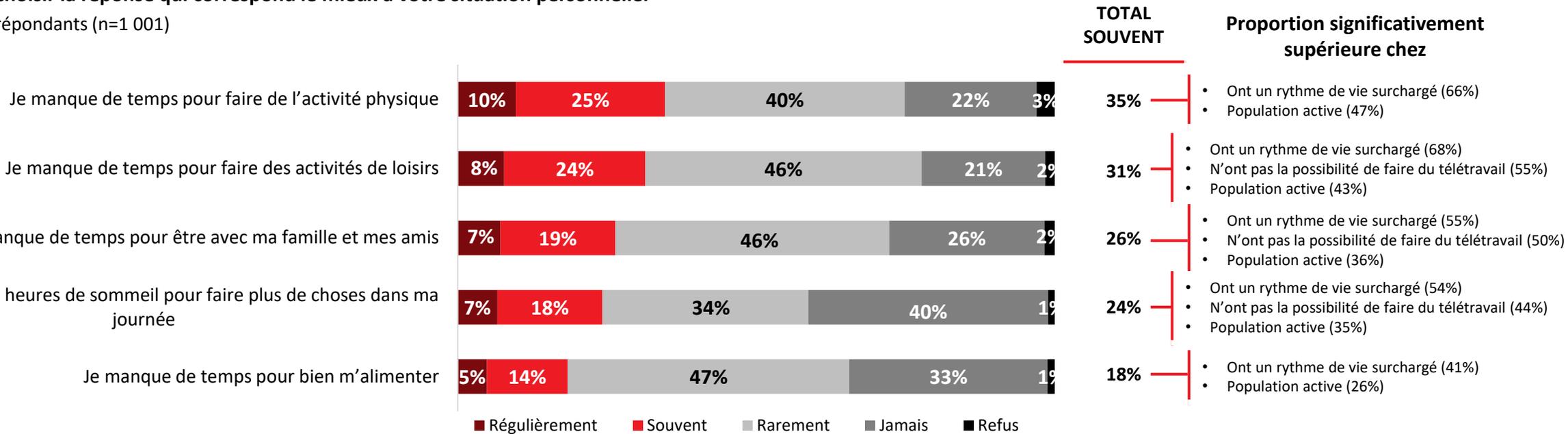


	TOTAL	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION			PRÉSENCE D'ENFANT(S)	
		Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Oui	Non
n=	1 001	484	517	214	326	461	794	206	465	106	430	260	732
J'ai un rythme de vie équilibré avec un nombre d'activités et de responsabilités qui me permet d'avoir du temps	57%	55%	58%	39%	49%	72%	59%	50%	55%	58%	58%	43%	61%
J'ai l'impression que mon emploi du temps est surchargé, j'ai l'impression de ne pas avoir assez de temps pour tout	26%	25%	27%	38%	34%	13%	25%	28%	27%	28%	24%	43%	20%
J'ai l'impression de m'ennuyer, je cherche à m'occuper davantage et à ajouter plus d'activités à ma vie	13%	15%	10%	17%	12%	11%	12%	14%	14%	9%	12%	10%	13%
Ne sait pas / Refus	5%	6%	4%	6%	5%	5%	4%	7%	5%	6%	5%	3%	5%

IMPRESSION DE MANQUER DE TEMPS

Q26. Veuillez choisir la réponse qui correspond le mieux à votre situation personnelle.

Base : Tous les répondants (n=1 001)



% TOTAL SOUVENT PRÉSENTÉ

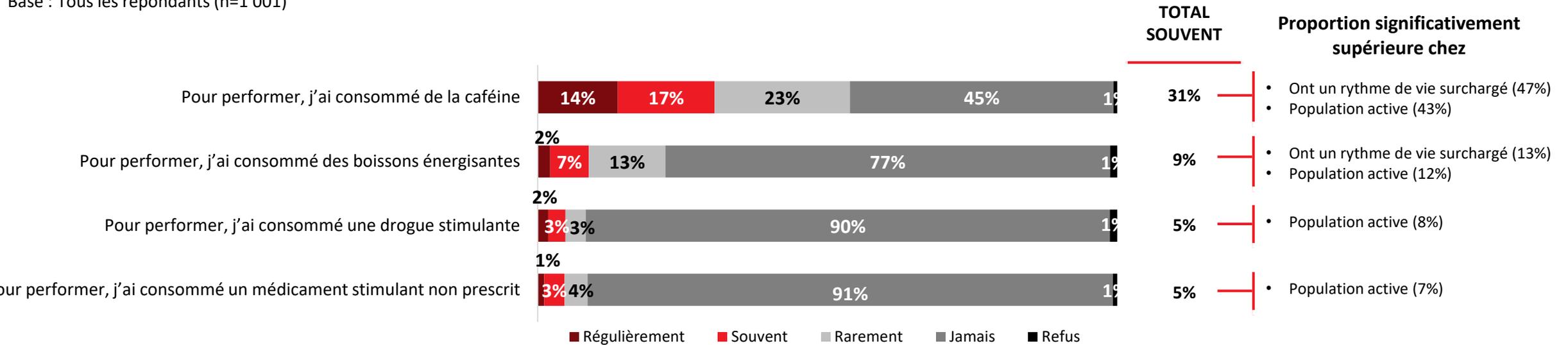
	TOTAL	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION			PRÉSENCE D'ENFANT(S)	
		Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Oui	Non
n=	1001	484	517	214	326	461	794	206	465	106	430	260	732
Je manque de temps pour faire de l'activité physique	35%	35%	35%	54%	45%	17%	33%	41%	36%	31%	35%	58%	27%
Je manque de temps pour faire des activités de loisirs	31%	31%	32%	46%	44%	14%	29%	38%	34%	31%	28%	55%	24%
Je manque de temps pour être avec ma famille et mes amis	26%	27%	26%	40%	35%	12%	24%	34%	29%	24%	24%	39%	22%
Je coupe dans mes heures de sommeil pour faire plus de choses dans ma journée	24%	26%	23%	43%	34%	7%	24%	25%	26%	24%	22%	45%	17%
Je manque de temps pour bien m'alimenter	18%	21%	16%	31%	25%	7%	17%	21%	19%	19%	17%	29%	15%

CONSOMMATION DE SUBSTANCES POUR PERFORMER



Q25. Au cours de la dernière année, à quelle fréquence avez-vous eu les comportements suivants?

Base : Tous les répondants (n=1 001)



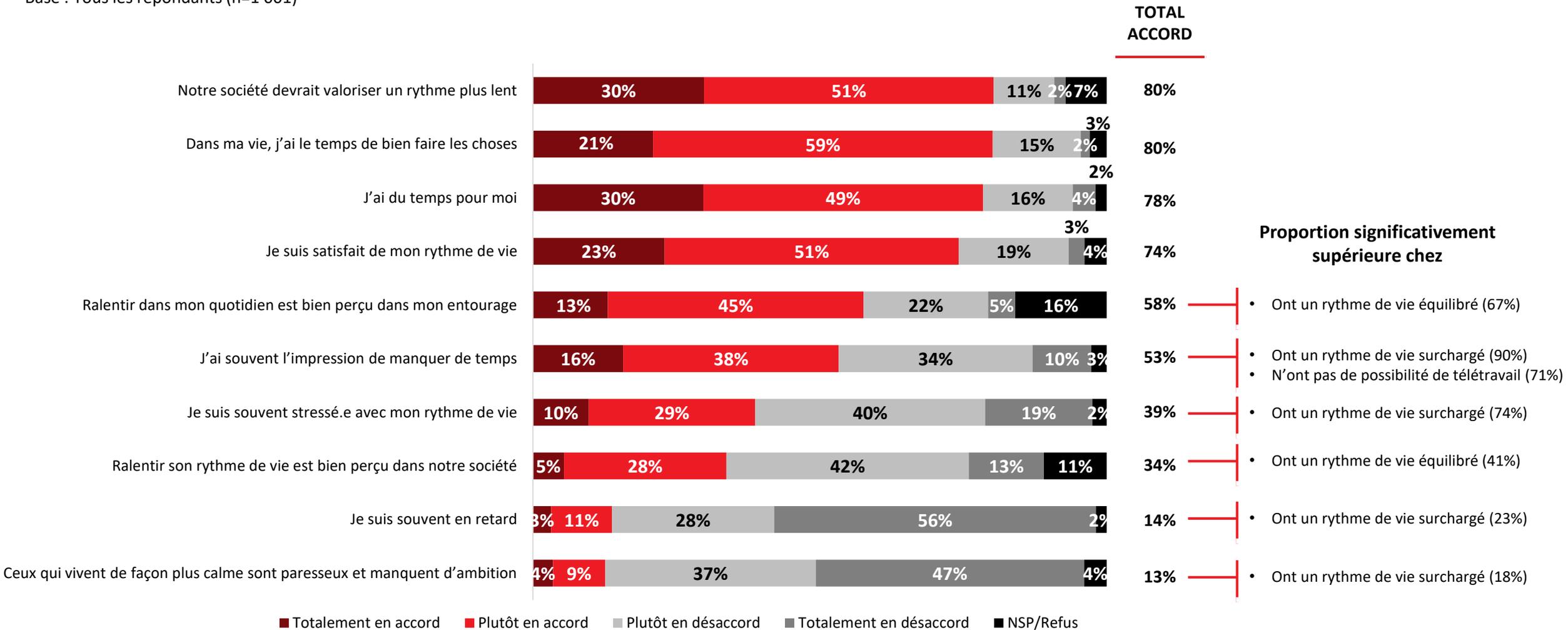
% TOTAL SOUVENT PRÉSENTÉ

	TOTAL	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION			PRÉSENCE D'ENFANT(S)	
		Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Oui	Non
	n= 1001	484	517	214	326	461	794	206	465	106	430	260	732
Pour performer, j'ai consommé de la caféine	31%	30%	31%	49%	41%	12%	28%	38%	33%	31%	27%	49%	25%
Pour performer, j'ai consommé des boissons énergisantes	9%	12%	6%	22%	9%	1%	8%	11%	9%	12%	7%	16%	7%
Pour performer, j'ai consommé une drogue stimulante	5%	8%	2%	12%	5%	1%	2%	13%	7%	1%	3%	6%	4%
Pour performer, j'ai consommé un médicament stimulant non prescrit	5%	7%	2%	11%	5%	0%	3%	10%	6%	3%	3%	7%	4%

PERSPECTIVES SUR LE RALENTISSEMENT DU RYTHME DE VIE EN GÉNÉRAL (1/2)

Q21. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : Tous les répondants (n=1 001)



PERSPECTIVES SUR LE RALENTISSEMENT DU RYTHME DE VIE EN GÉNÉRAL (2/2)

Q21. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

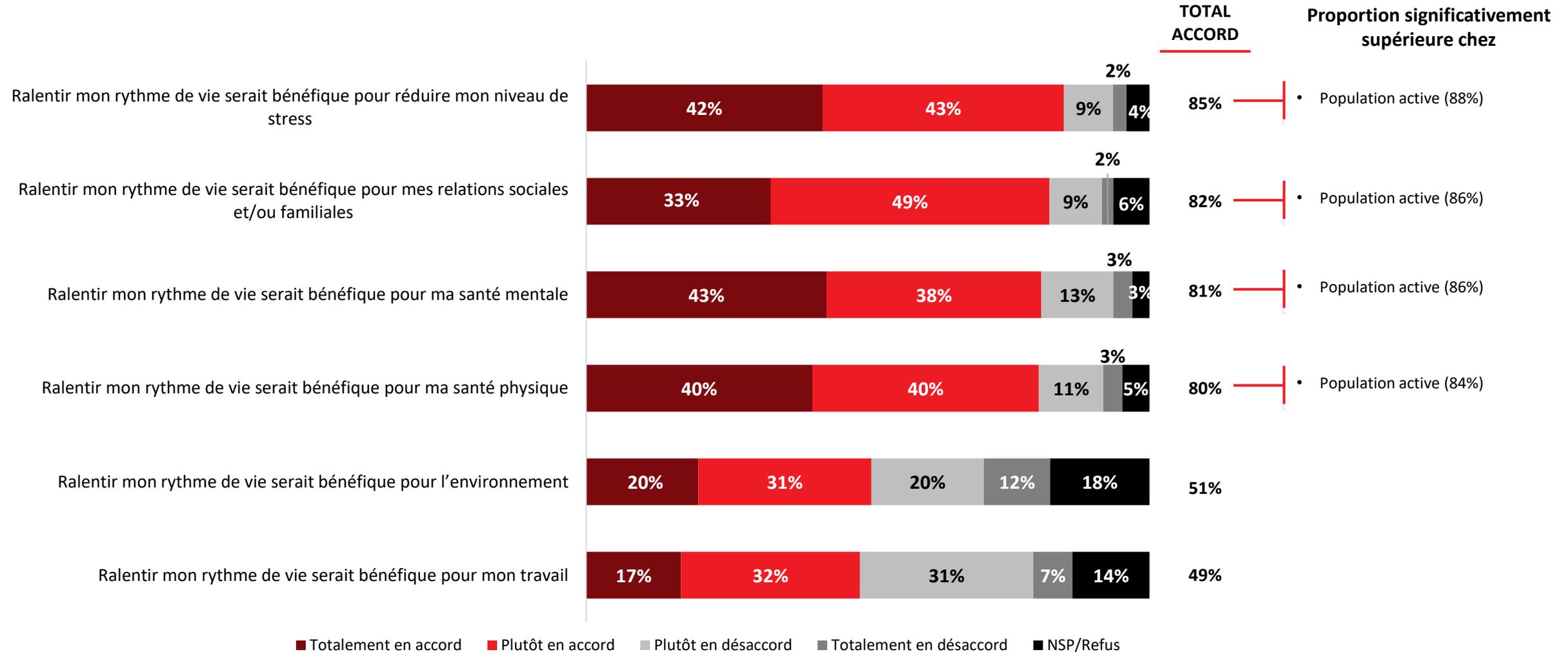
Base : Tous les répondants (n=1 001)

	% TOTAL ACCORD PRÉSENTÉ	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION			PRÉSENCE D'ENFANT(S)	
		TOTAL	Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Oui
	n= 1 001	484	517	214	326	461	794	206	465	106	430	260	732
Notre société devrait valoriser un rythme plus lent	80%	75%	85%	76%	81%	82%	80%	82%	83%	77%	78%	81%	80%
Dans ma vie, j'ai le temps de bien faire les choses	80%	77%	83%	66%	74%	92%	81%	77%	78%	78%	83%	69%	84%
J'ai du temps pour moi	78%	80%	77%	69%	66%	93%	81%	72%	76%	81%	81%	59%	85%
Je suis satisfait de mon rythme de vie	74%	74%	74%	61%	67%	87%	75%	71%	70%	75%	79%	67%	77%
Ralentir dans mon quotidien est bien perçu dans mon entourage	58%	54%	61%	47%	52%	68%	59%	52%	53%	69%	61%	54%	59%
J'ai souvent l'impression de manquer de temps	53%	55%	52%	69%	59%	40%	53%	53%	54%	57%	51%	70%	48%
Je suis souvent stressé.e avec mon rythme de vie	39%	38%	40%	54%	51%	21%	38%	41%	40%	40%	37%	53%	34%
Ralentir son rythme de vie est bien perçu dans notre société	34%	36%	32%	24%	26%	45%	32%	37%	32%	34%	36%	28%	35%
Je suis souvent en retard	14%	14%	14%	26%	16%	5%	12%	20%	17%	11%	11%	25%	10%
Ceux qui vivent de façon plus calme sont paresseux et manquent d'ambition	13%	17%	8%	23%	13%	6%	10%	19%	12%	12%	13%	15%	11%

BÉNÉFICES ASSOCIÉS AU RALENTISSEMENT DU RYTHME DE VIE (1/2) — Leger

Q27. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : Répondants qui considèrent que leur rythme de vie est surchargé (n=256)



BÉNÉFICES ASSOCIÉS AU RALENTISSEMENT DU RYTHME DE VIE (2/2) – LeGER

Q27. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : Répondants qui considèrent que leur rythme de vie est surchargé (n=256)

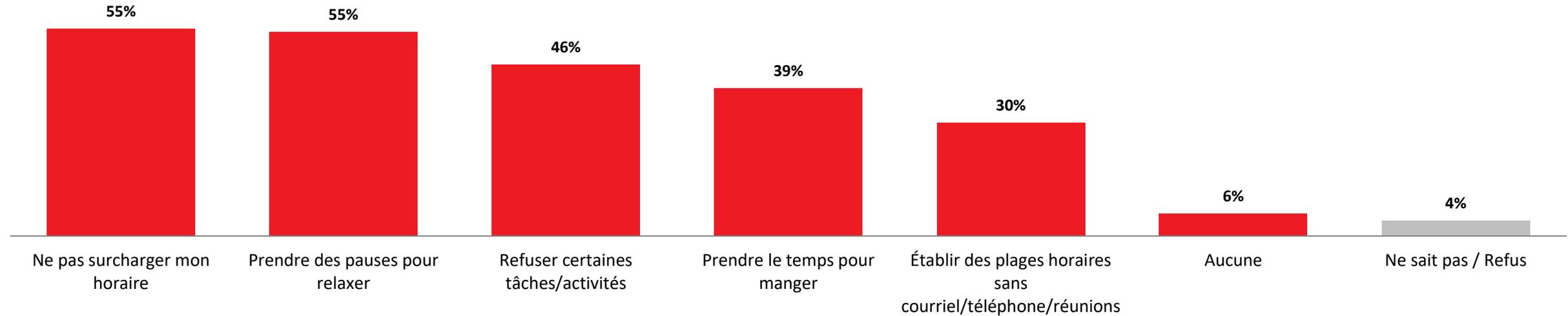
	% TOTAL ACCORD PRÉSENTÉ	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION			PRÉSENCE D'ENFANT(S)	
		TOTAL	Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Oui
	n= 256	112	144	86	110	60	198	58	126	29*	101	112	143
Ralentir mon rythme de vie serait bénéfique pour réduire mon niveau de stress	85%	83%	87%	78%	95%	77%	84%	86%	87%	85%	81%	89%	82%
Ralentir mon rythme de vie serait bénéfique pour mes relations sociales et/ou familiales	82%	80%	84%	85%	89%	65%	82%	84%	82%	81%	82%	92%	75%
Ralentir mon rythme de vie serait bénéfique pour ma santé mentale	81%	75%	86%	77%	92%	66%	79%	84%	84%	81%	77%	89%	75%
Ralentir mon rythme de vie serait bénéfique pour ma santé physique	80%	71%	89%	75%	87%	76%	81%	79%	80%	81%	81%	87%	76%
Ralentir mon rythme de vie serait bénéfique pour l'environnement	51%	51%	50%	54%	49%	49%	44%	67%	51%	55%	49%	54%	48%
Ralentir mon rythme de vie serait bénéfique pour mon travail	49%	47%	50%	48%	52%	42%	41%	68%	53%	54%	42%	47%	49%

*Étant donné le faible nombre de répondants (n<30), les résultats sont présentés à titre indicatif seulement.

ACTIONS BÉNÉFIQUES POUR RALENTIR LE RYTHME

Q28. Parmi les actions suivantes, lesquelles seraient bénéfiques pour vous permettre de ralentir votre rythme de vie ?

Base : Répondants qui considèrent que leur rythme de vie est surchargé (n=256)

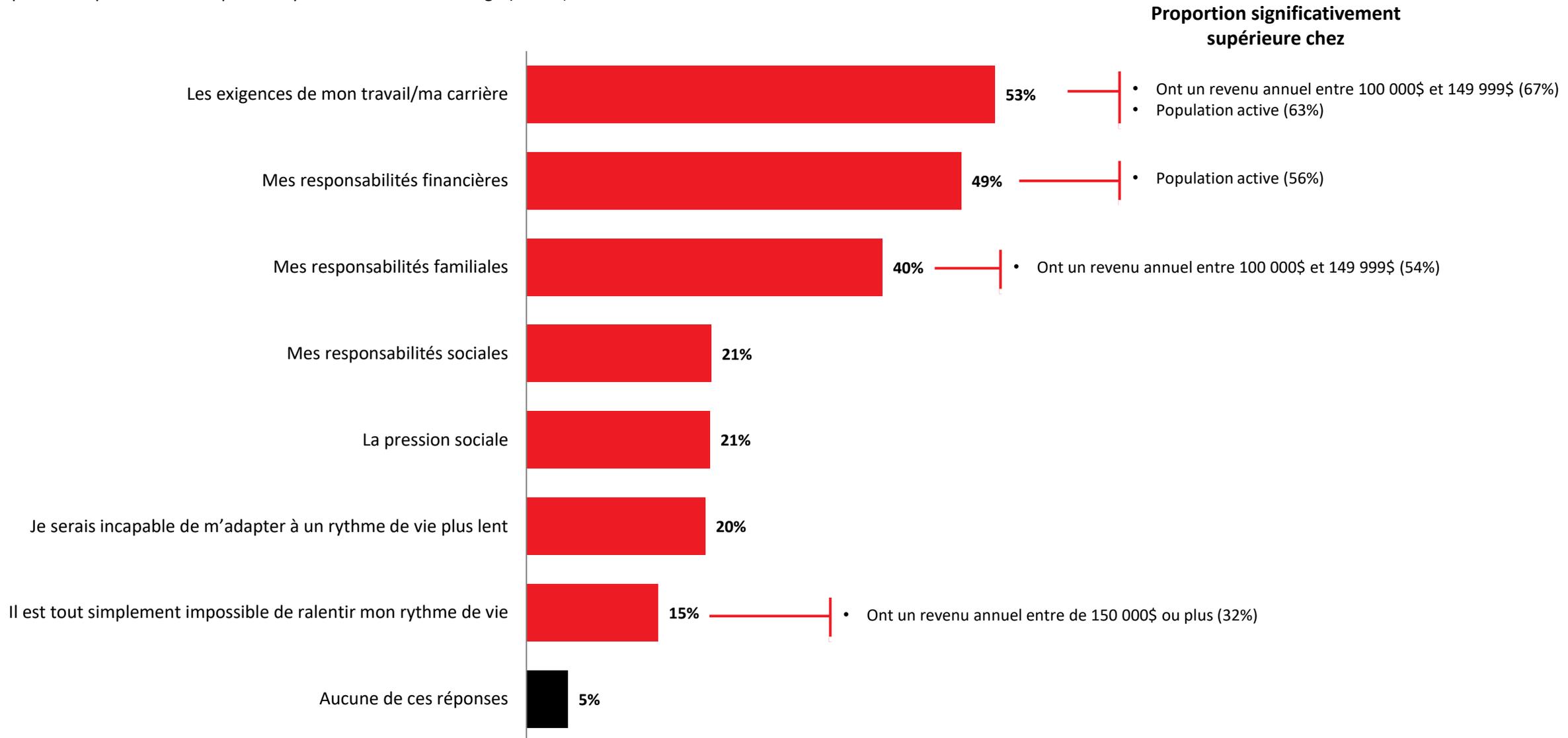


	% TOTAL ACCORD PRÉSENTÉ	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION			PRÉSENCE D'ENFANT(S)	
		TOTAL	Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Oui
	n= 256	112	144	86	110	60	198	58	126	29*	101	112	143
Ne pas surcharger mon horaire	55%	51%	59%	62%	52%	51%	55%	57%	59%	63%	48%	52%	58%
Prendre des pauses pour relaxer	55%	51%	57%	55%	63%	38%	54%	56%	57%	66%	47%	61%	51%
Refuser certaines tâches/activités	46%	41%	50%	53%	43%	39%	45%	48%	49%	49%	40%	55%	40%
Prendre le temps pour manger	39%	45%	34%	51%	33%	31%	37%	45%	38%	50%	38%	38%	41%
Établir des plages horaires sans courriel/téléphone/réunions	30%	29%	31%	39%	26%	23%	29%	33%	34%	28%	25%	30%	30%
Aucune	6%	9%	3%	2%	9%	9%	6%	6%	7%	0%	7%	5%	7%
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	4%	3%	5%	1%	5%	8%	4%	3%	4%	10%	3%	4%	3%

FACTEURS EMPÊCHANT DE RALENTIR LE RYTHME DE VIE (1/2)

Q29. Parmi les raisons suivantes, lesquelles vous empêchent de ralentir votre rythme de vie?

Base : Répondants qui considèrent que leur rythme de vie est surchargé (n=256)



FACTEURS EMPÊCHANT DE RALENTIR LE RYTHME DE VIE (2/2)

Q29. Parmi les raisons suivantes, lesquelles vous empêchent de ralentir votre rythme de vie?

Base : Répondants qui considèrent que leur rythme de vie est surchargé (n=256)

	TOTAL	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION			PRÉSENCE D'ENFANT(S)	
		Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Oui	Non
n=	256	112	144	86	110	60	198	58	126	29*	101	112	143
Les exigences de mon travail/ma carrière	53%	47%	58%	55%	61%	33%	53%	53%	59%	45%	46%	59%	48%
Mes responsabilités financières	49%	47%	51%	55%	53%	32%	51%	44%	50%	50%	48%	55%	45%
Mes responsabilités familiales	40%	36%	44%	38%	48%	30%	39%	44%	42%	30%	41%	64%	23%
Mes responsabilités sociales	21%	23%	19%	25%	20%	14%	19%	25%	26%	20%	14%	23%	20%
La pression sociale	21%	21%	20%	29%	19%	11%	22%	18%	24%	14%	18%	22%	20%
Je serais incapable de m'adapter à un rythme de vie plus lent	20%	21%	19%	29%	14%	17%	21%	19%	24%	21%	15%	16%	23%
Il est tout simplement impossible de ralentir mon rythme de vie	15%	18%	12%	13%	18%	12%	15%	16%	16%	17%	12%	22%	10%
Aucune de ces réponses	5%	7%	2%	2%	3%	12%	5%	4%	3%	8%	7%	0%	8%
Moyenne de raisons mentionnées	2,2	2,1	2,2	2,4	2,3	1,5	2,2	2,2	2,4	2,0	1,9	2,6	1,9



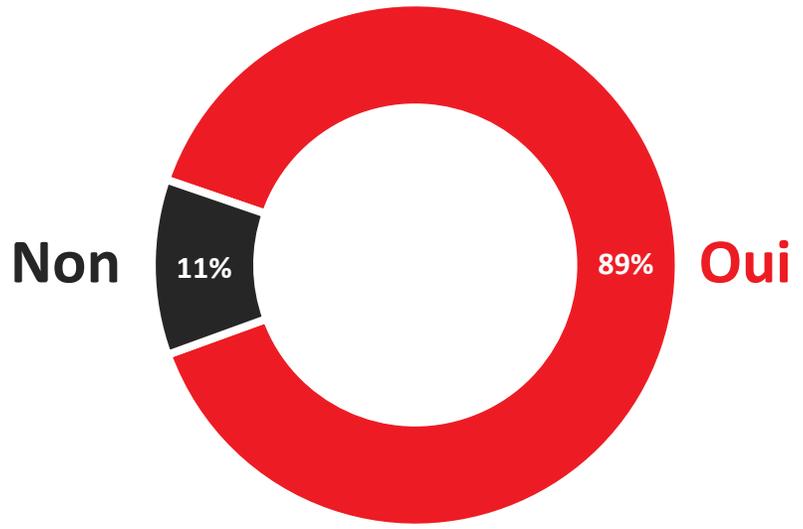
RÉSULTATS DÉTAILLÉS

SECTION 4: CONDUITE AUTOMOBILE

DÉTENTION DE PERMIS DE CONDUIRE ET DE VÉHICULE PERSONNEL - Leger

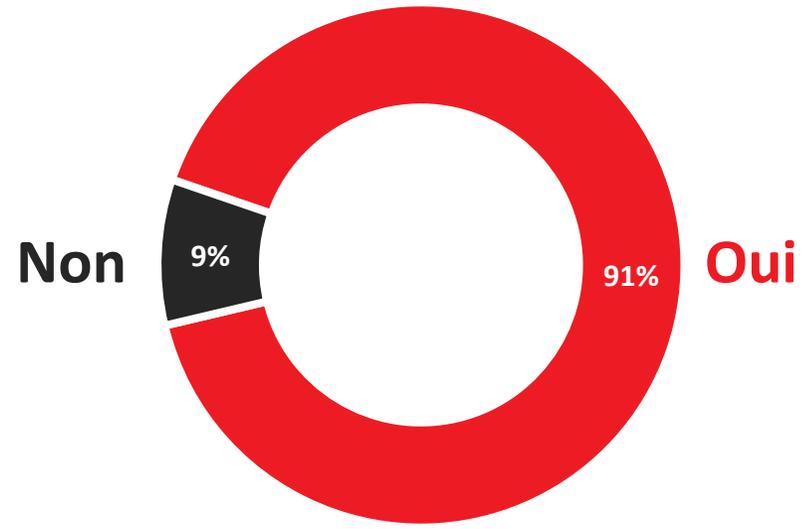
Q22. Avez-vous un permis de conduire valide ?

Base : Tous les répondants (n=1 001)



Q23. Utilisez-vous un véhicule personnel pour vos déplacements réguliers ?

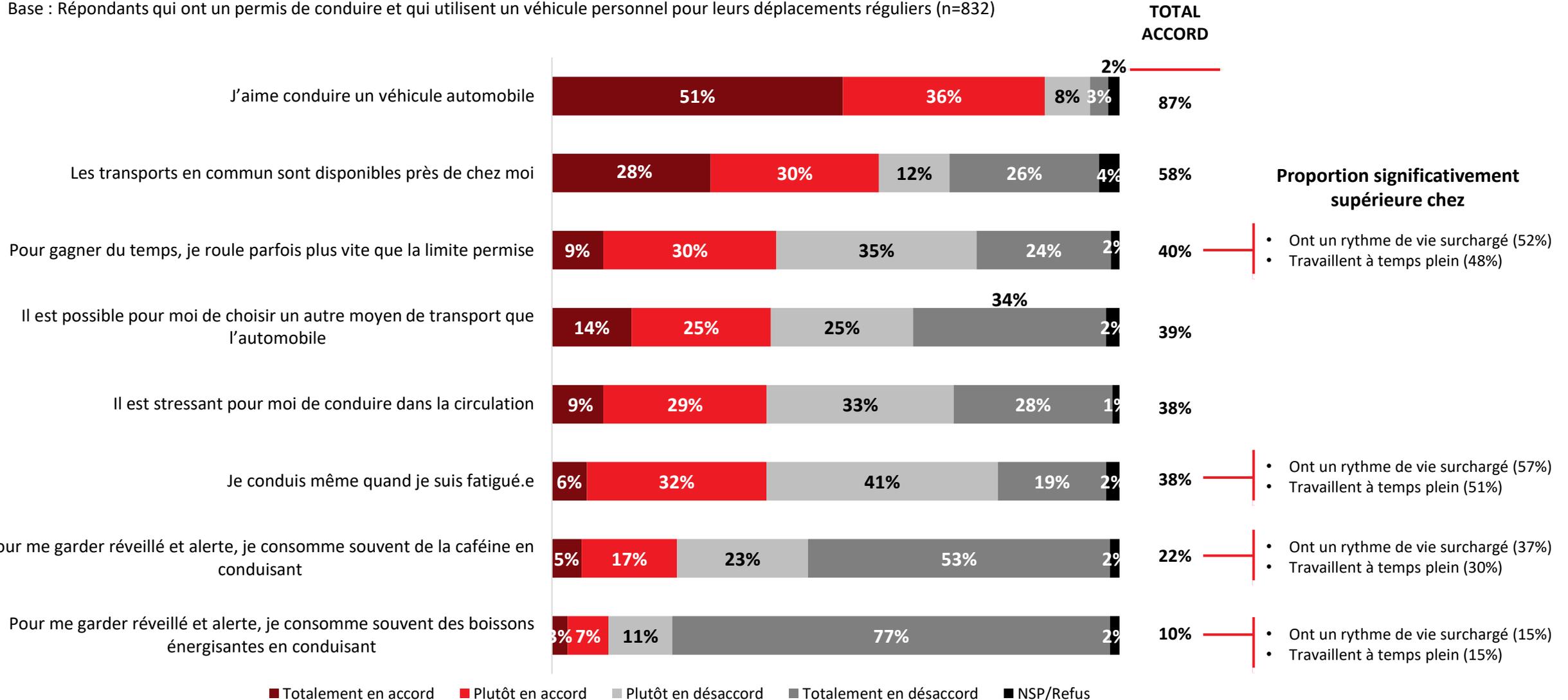
Base : Répondants ayant un permis de conduire valide (n=908)



PERSPECTIVES SUR LA CONDUITE AUTOMOBILE (1/2)

Q24. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : Répondants qui ont un permis de conduire et qui utilisent un véhicule personnel pour leurs déplacements réguliers (n=832)



PERSPECTIVES SUR LA CONDUITE AUTOMOBILE (2/2)

Q24. Êtes-vous en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

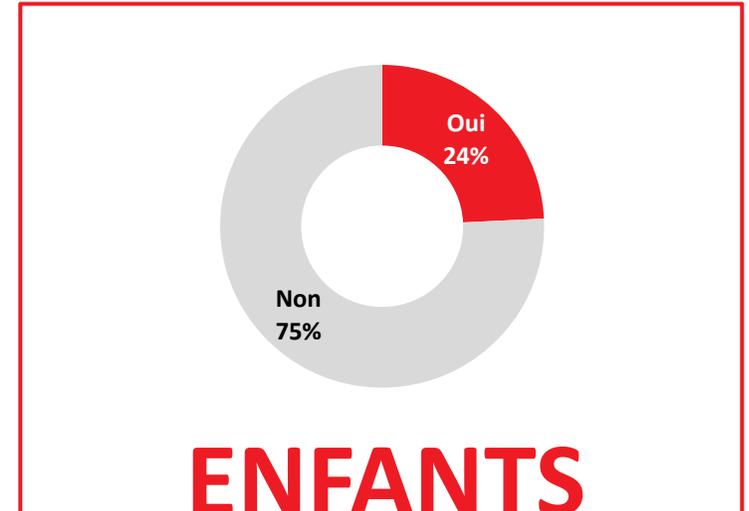
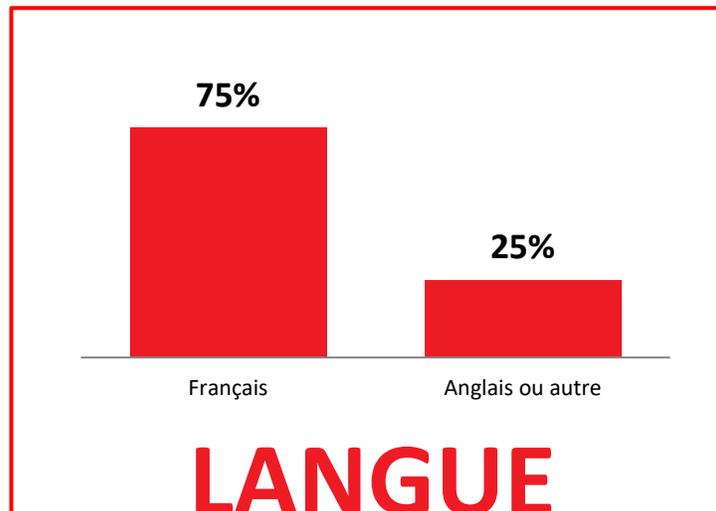
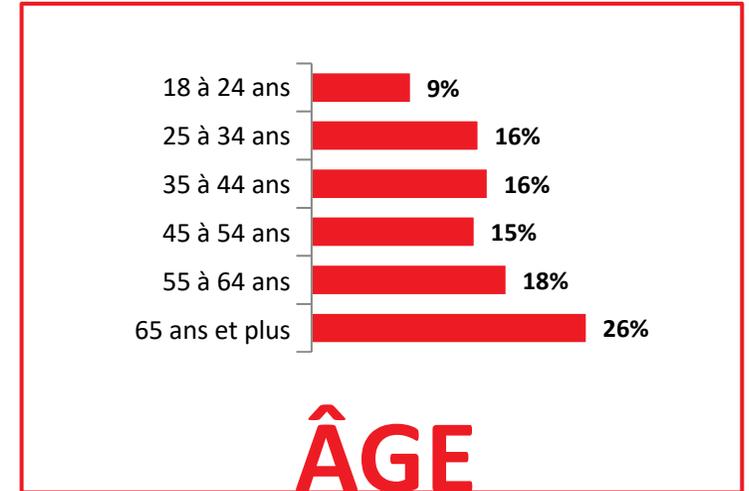
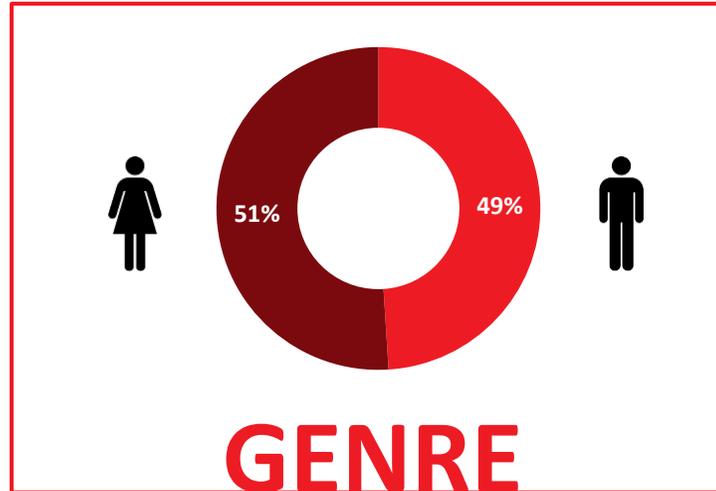
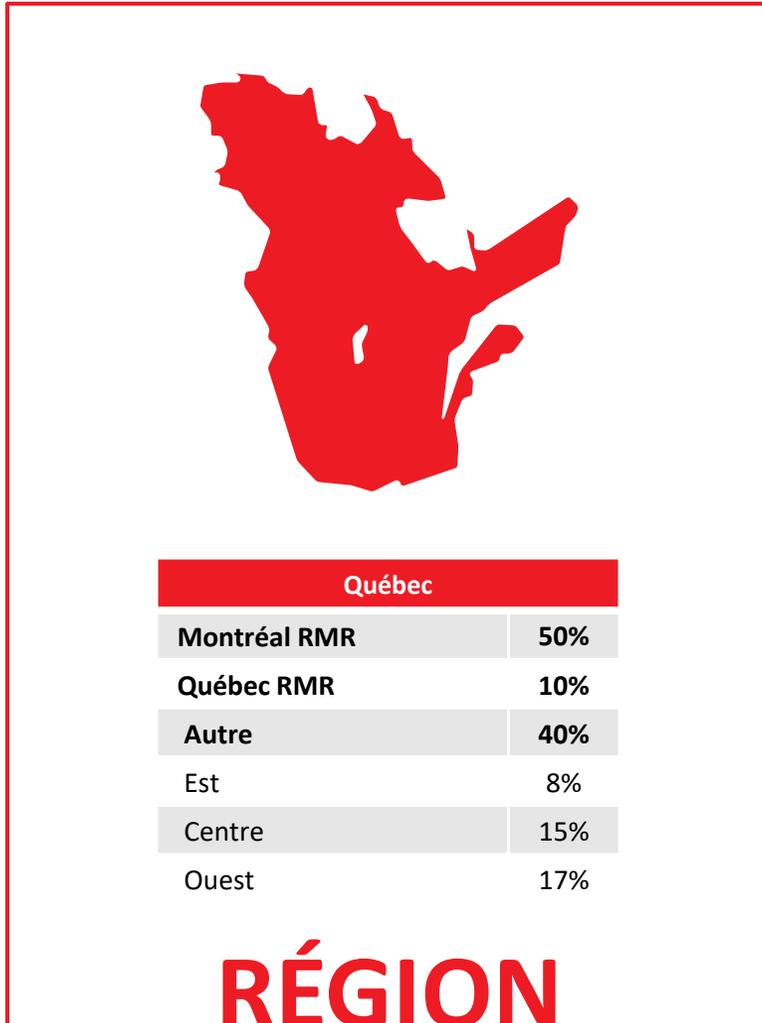
Base : Répondants qui ont un permis de conduire et qui utilisent un véhicule personnel pour leurs déplacements réguliers (n=832)

	% TOTAL ACCORD PRÉSENTÉ	GENRE		ÂGE			LANGUE MATERNELLE		RÉGION			PRÉSENCE D'ENFANT(S)	
		TOTAL	Homme	Femme	18-34	35-54	55+	Français	Autres	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Oui
	n= 832	410	422	175	263	394	676	156	352	92	388	235	592
J'aime conduire un véhicule automobile	87%	89%	85%	85%	84%	90%	86%	88%	86%	90%	87%	85%	88%
Les transports en commun sont disponibles près de chez moi	58%	58%	58%	64%	58%	54%	54%	69%	81%	64%	32%	60%	57%
Pour gagner du temps, je roule parfois plus vite que la limite permise	40%	41%	38%	56%	47%	26%	39%	43%	41%	41%	38%	54%	34%
Il est possible pour moi de choisir un autre moyen de transport que l'automobile	39%	40%	37%	48%	39%	34%	34%	53%	51%	41%	25%	42%	38%
Il est stressant pour moi de conduire dans la circulation	38%	33%	43%	35%	41%	37%	37%	42%	40%	25%	39%	38%	38%
Je conduis même quand je suis fatigué.e	38%	41%	34%	57%	48%	21%	35%	47%	40%	29%	37%	51%	33%
Pour me garder réveillé et alerte, je consomme souvent de la caféine en conduisant	22%	25%	19%	40%	27%	9%	20%	30%	26%	19%	19%	37%	17%
Pour me garder réveillé et alerte, je consomme souvent des boissons énergisantes en conduisant	10%	15%	5%	26%	10%	2%	8%	16%	11%	6%	9%	17%	8%

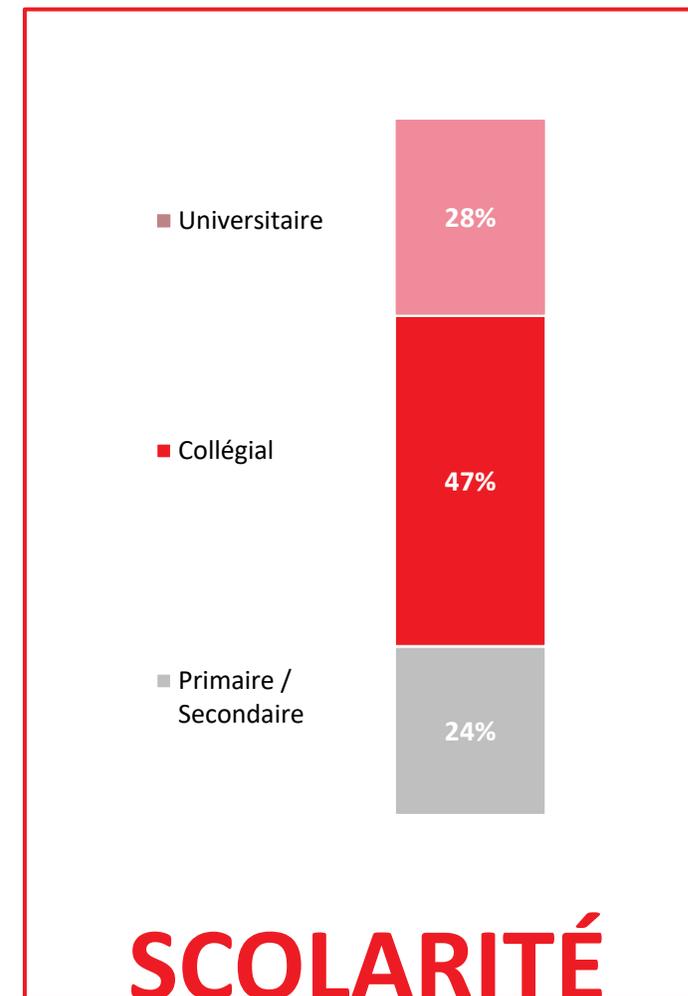
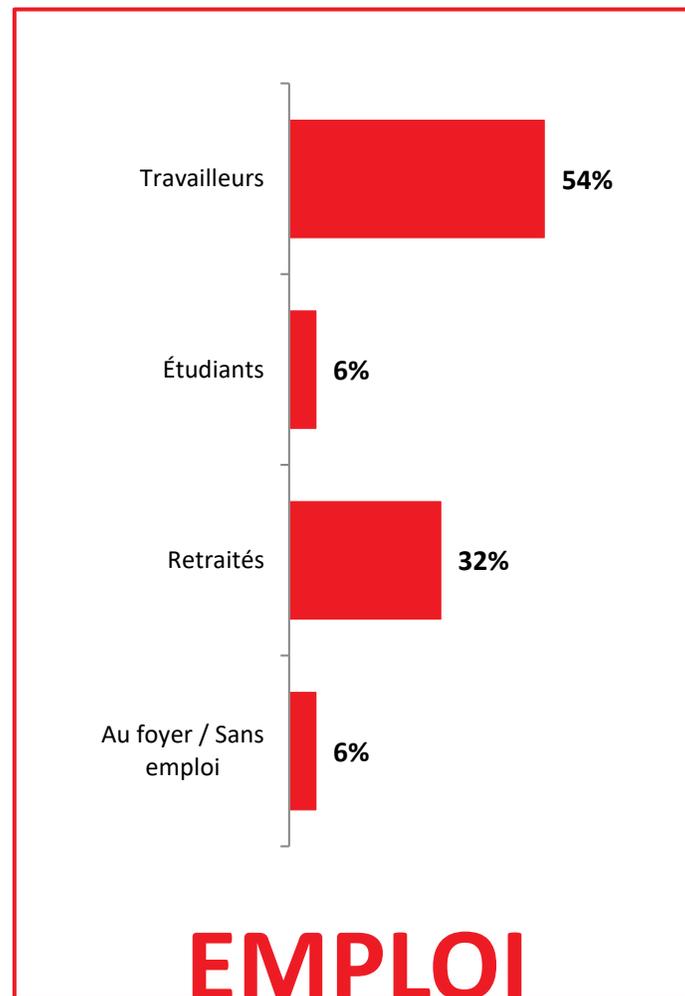
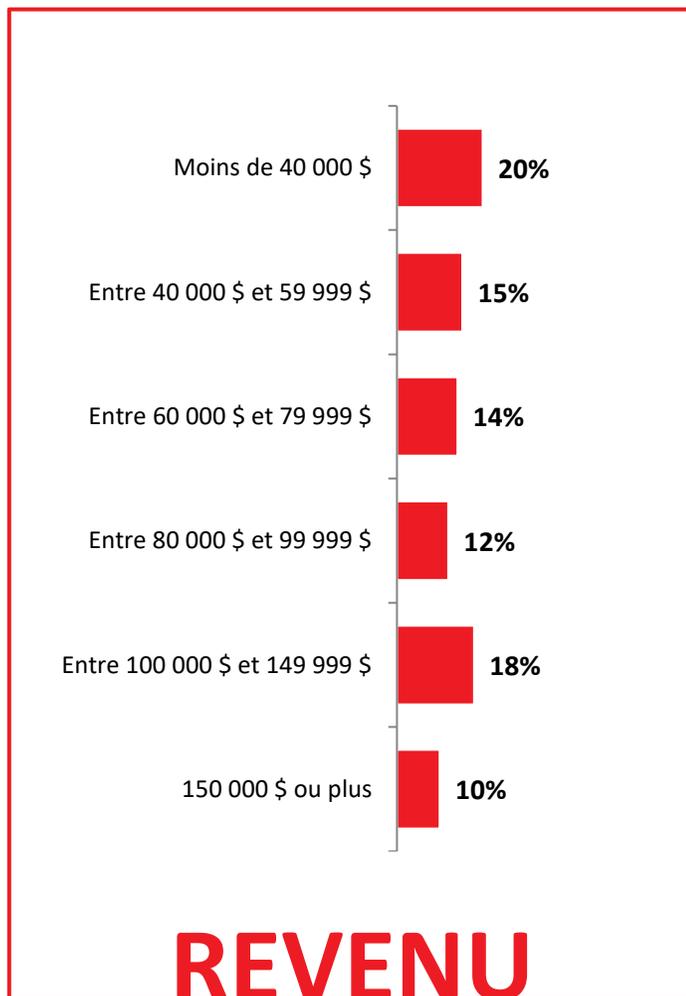


PROFIL DES RÉPONDANTS

PROFIL DES RÉPONDANTS (1/2)



PROFIL DES RÉPONDANTS (2/2)



Base : Tous les répondants (n=1 001)

Note : Pour chacune des catégories de profil, le complément à 100% correspond aux mentions « Ne sait pas » et « Refus ».



ÉQUIPE

ÉQUIPE

Pour plus d'information sur cette étude, veuillez contacter

Éric Normandeau

Stratège conseil

 enormandeau@leger360.com

 514-982-2464

Équipe projet

Éric Normandeau, Stratège conseil

Hugo Fluet, Analyste de recherche

NOS SERVICES

- **Léger**
Recherche marketing et sondage
- **Léger MetriCX**
Services-conseils en expérience client
- **Léger Analytique (LEA)**
Analyse de modélisation de données
- **Léger Opinion (LEO)**
Gestion de panel
- **Léger Communauté**
Gestion de communautés en ligne
- **Léger Numérique**
Stratégie numérique et expérience utilisateur
- **Recherche internationale**
Worldwide Independent Network (WIN)

600
EMPLOYÉS



185
CONSULTANTS



8
BUREAUX

MONTRÉAL | QUÉBEC | TORONTO | WINNIPEG
EDMONTON | CALGARY | VANCOUVER | PHILADELPHIE

NOTRE ENGAGEMENT QUALITÉ



Léger est membre du [Conseil de recherche et d'intelligence marketing canadien \(CRIC\)](#), l'association officielle de l'industrie des études de marché, des sondages et de l'intelligence marketing.



Léger est membre d'[ESOMAR](#) (European Society for Opinion and Market Research), l'association mondiale des professionnels des enquêtes d'opinion et des études marketing. À ce titre, Léger s'engage à appliquer le [code international ICC/ESOMAR](#) des études de marché, études sociales et d'opinion et de l'analytique des données.



Léger est aussi membre d'[Insights Association](#), l'association américaine pour la recherche marketing et l'analytique.



Léger est un commanditaire de [PAIM Canada](#), l'association officielle des professionnels agréés en analytique et intelligence marketing au Canada. PAIM respecte les normes du CRIC en matière de recherche marketing et de recherche sur l'opinion publique. PAIM Canada est approuvée à l'échelle internationale par ESOMAR et le MRII/Université de Géorgie.

Léger

Comprendre le monde

