

Communiqué de presse
Paris, Le 22 Octobre

Lutter contre le stress grâce à la méditation : une solution déjà adoptée par près d'un Français sur deux selon une étude menée par Petit BamBou et YouGov

Une étude menée par YouGov pour le leader de la méditation Petit BamBou¹ en septembre 2020² fait la lumière sur l'intérêt croissant des Européens pour la méditation en pleine conscience. Parce qu'elle est apaisante et permet de réduire le stress, ils sont nombreux à avoir non seulement adopté la méditation, mais ils en font aussi désormais la promotion autour de leurs proches. L'étude met en lumière la volonté des Européens de continuer de pratiquer la méditation ou le yoga et ont pour vocation d'en parler autour d'eux, pour en louer les bénéfices.

Retour sur quelques chiffres clés de l'étude :

En France :

- **Plus de 8 Français sur 10** ont déjà essayé, au travers d'une activité apaisante, de réduire leur stress. Dans le détail, **43%** déclarent avoir essayé de diminuer leur stress par la méditation.
- **1 répondant sur 5** déclare pratiquer la méditation de manière régulière ;
- **7 actifs sur 10** se disent prêts à suivre des cours de méditation si ceux-ci étaient dispensés gratuitement par leur entreprise ;
- Près de **70% des interrogés** recommandent d'intégrer cette pratique dans les écoles ;
- **37% des pratiquants** de la méditation déclarent avoir commencé cette activité depuis le début du confinement ;

En Europe :

- **Près de 9 personnes sur 10** ayant essayé la méditation pendant le confinement en Europe prévoient de continuer par la suite

Dans un contexte de crise sans précédent, pendant laquelle les habitudes des Français sont continuellement chamboulées, tant d'un point de vue privé que professionnel, le stress a envahi progressivement les foyers de chacun. Avec cette étude, Petit BamBou et YouGov portent un éclairage sur la manière dont les Français, et leurs voisins européens, entendent combattre ce qui est communément perçu comme l'un des plus grand maux du siècle.

Près de la moitié des Français se sont déjà essayés à la méditation pour combattre leur stress... avec succès !

¹ Source du leadership à ajouter

² Source de la méthodologie

*“Le stress est une émotion qui touche chaque personne à un moment de la vie. Cela découle souvent des événements du quotidien, et cela peut se transformer en véritable maladie chez certaines personnes. Combattre un stress durablement installé en soi s’avère être pour certains le combat de toute une vie, sans trouver finalement de véritable solution à ce mal du siècle. **Plus de 8 Français sur 10** ont déjà essayé de réduire leur stress à travers la pratique d’une activité apaisante. Avec la période de crise que le monde entier traverse, ce chiffre indique une réelle volonté des Français de se tourner vers des solutions alternatives pour prendre soin d’eux et cultiver sa joie de vivre. Et chez Petit BamBou, nous croyons fermement aux vertus de la méditation... ce que nos 6 millions d’utilisateurs ne contrediront pas !”*

Benjamin Blasco

La méditation et le yoga se distinguent de plus en plus parmi les pratiques réduisant le stress et l’anxiété. La période de crise actuelle se révèle favorable à la pratique de la méditation, grande période d’incertitude et de préoccupation pour la majorité des Français : **37%** des pratiquants de la méditation déclarent avoir commencé cette activité depuis le début du confinement. Par la suite, **1 répondant sur 5** déclare pratiquer la méditation de manière régulière. Ces chiffres montrent ainsi une pratique qui semble se démocratiser dans le quotidien des Français

Au travail, à l’école, en famille : la méditation pour tous !

La méditation passe également la porte des foyers Français ! Pour contribuer à leur épanouissement, près de **7 actifs sur 10** se disent prêts à suivre des cours de méditation si ceux-ci étaient dispensés gratuitement par leur entreprise. Plus encore, parmi les actifs pratiquant la méditation, près de **58%** souhaitent que cette activité soit remboursée par une assurance santé. En ce sens, quelques assurances santé commencent aujourd’hui à promouvoir la méditation en entreprise, en partenariat avec Petit BamBou, comme Malakoff, AXA ou encore la start-up Alan.

Chez soi, au travail, seul, en famille : la méditation touche désormais tous les Français, quels que soient leur âge et leur milieu. Le sentiment d’apaisement que les Français recherchent aujourd’hui semble ainsi vouloir se transmettre à tous les membres de la famille, y compris les enfants. Ainsi, près de **70%** des interrogés recommandent d’intégrer cette pratique dans les écoles, un chiffre qui grimpe à **86%** pour les pratiquants réguliers de la méditation.

À propos de Petit BamBou : Petit BamBou est l’application leader de méditation en français, anglais, espagnol, allemand et italien, avec laquelle plus de 6,2 millions de personnes méditent déjà. Sa méthode simple et efficace en fait la meilleure option pour ceux qui veulent commencer à méditer et pour ceux qui méditent depuis un certain temps. L’app propose plus de 900 méditations guidées par les meilleurs experts, dont le Docteur Christophe André et bien d’autres, sur différents thèmes : stress, anxiété, sommeil, relations,

travail, maternité ..., et des vidéos explicatives qui guident les utilisateurs à travers les principes clés de la méditation. Un programme gratuit et complet est disponible dans l'app pour débiter.

Méthodologie utilisée

Ce sondage a été réalisé sur 2009 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Un courrier électronique a été envoyé à des panélistes sélectionnés au hasard en fonction de quotas préétablis visant à assurer la représentativité de l'échantillon. Ce message contient une invitation à participer au sondage ainsi qu'un lien sécurisé vers le questionnaire. YouGov France obtient l'un des meilleurs taux de réponse du marché français, variant en fonction du sujet, de la complexité et de la longueur du questionnaire. Les réponses sont ensuite pondérées pour obtenir un échantillon représentatif de la population visée. Ces pondérations s'appuient sur des données administratives, ou sur des données collectées par l'INSEE.

L'application est disponible sur Apple et Android.

Pour plus d'informations : www.petitbambou.com

Contacts Presse :

Stéphanie Constantin : stephanie.constantin@mtrchk.com - 06 65 57 83 36

Chloé Bassilana : chloe.bassilana@mtrchk.com - 06 59 78 02 97