



# Happy Habits

Nos résultats de recherche:  
rapport comparatif



Cofinancé par  
l'Union européenne





# Happy Habits

## Rapport comparatif

Elan Interculturel

Août 2022

*Autrices : Beatrice Cinco et Clara Malkassian*

*Illustrations by Callen Chapelin*



**Cofinancé par  
l'Union européenne**



# Table des Matières

Introduction .....	7
Économie, emploi et education.....	8
Reproduction des inégalités sociales existantes .....	10
Les conséquences sur la santé mentale .....	11
Défis.....	13
Opportunités .....	15
Habitudes d'adaptation .....	15
La voie à suivre .....	16
Partenaires .....	17





## Introduction

Le 24 janvier 2020, le ministère français de la santé a déclaré les trois premiers cas du nouveau coronavirus (SARS-CoV-2 ou COVID-19) dans le pays et en Europe. En février, le premier groupe d'infections a été détecté en Italie, ce qui a rapidement entraîné le premier confinement national sur le continent. Il n'a pas fallu longtemps pour que les pays voisins soient confrontés à une transmission rapide du virus et à des systèmes de santé surchargés, suivis par des déclarations d'état d'urgence et une série de confinements nationaux et de mesures sanitaires. Des restrictions ont été imposées à la liberté de mouvement et aux rassemblements publics. Un grand nombre de lieux de travail, d'établissements d'enseignement et de commerces non essentiels ont été fermés, obligeant, sans précédent, le public à rester à l'intérieur.

La situation de Covid-19 a provoqué un changement massif de la vie dans le monde entier. En Europe, la situation était particulièrement difficile et nous subissons toujours les conséquences de cette pandémie à différents niveaux. Dans le projet HAHA, nous voulons nous concentrer sur les résultats de l'apprentissage que chaque citoyen a vécu pendant cette période difficile et sur l'apprentissage collectif de cette expérience négative. Selon les données recueillies par les pays

partenaires du projet Happy Habits (Chypre, France, Italie, Espagne, Pays-Bas) au cours de la phase de recherche préliminaire du projet, il est évident que la pandémie et ses conséquences ont eu un impact considérable dans tous les pays, entraînant des changements imprévisibles dans la vie des gens, sous diverses formes et aspects.

Pour produire cette publication, les partenaires ont mené une recherche locale à petite échelle qui comprenait : une recherche documentaire et de données, l'organisation d'un groupe de discussion (avec 6 à 8 participants), des entretiens approfondis (4-6 participants) et l'invitation du grand public à répondre à l'enquête que nous avons spécialement conçue pour en savoir un peu plus sur la façon dont ils ont vécu la pandémie et quelles nouvelles habitudes ils ont développées.



## Économie, emploi et éducation

Comme dans le reste du monde, la pandémie a entraîné des ralentissements économiques historiques pour nos cinq pays partenaires. Par exemple, en mai 2020, les importations néerlandaises étaient proches de leur plus bas niveau historique, à -11,6 %. De plus, le secteur du tourisme et de l'hôtellerie, un segment important qui soutient ces cinq économies, est l'un des secteurs les plus touchés, contribuant à une perte générale du produit intérieur brut (PIB).

L'incertitude et l'instabilité qui en ont résulté pour les entreprises et les sociétés contraintes de réduire leur capacité opérationnelle ou de fermer purement et simplement leurs portes, conjuguées à l'évolution des habitudes de consommation du marché et à la hausse des prix des produits de base, ont entraîné une explosion des taux de chômage ou des réductions de salaire. Le non-renouvellement massif des contrats de travail, ou la diminution des heures contractuelles ou des salaires, ont signifié une insécurité financière au niveau individuel. Certaines industries ont été plus touchées que d'autres, comme l'industrie artistique et culturelle spécifiquement identifiée par la République de Chypre. Les gouvernements ont réagi par le biais de différents mécanismes d'atténuation pour soutenir les individus, les ménages et les petites et moyennes entreprises (PME). Des aides spéciales et des clauses de suspension d'impôt ont également été élaborées pour les populations vulnérables identifiées, comme les parents qui travaillent en Italie. L'extension de divers régimes de protection sociale a également été observée dans les cinq pays. Actuellement, des plans de relance nationaux ont été conçus et sont en cours d'exécution.

De plus, les cultures de travail ont été révolutionnées, notamment avec le travail à distance et l'apprentissage à distance qui sont devenus la norme ces dernières années. Si cela a permis de poursuivre la pratique des activités professionnelles en dépit des circonstances, on a constaté une baisse de la productivité. Cette situation a également accentué et souligné les inégalités sociales existantes.





## Reproduction des inégalités sociales existantes

Tout d'abord, la dépendance totale à l'égard de l'apprentissage en ligne a creusé la fracture numérique pour ceux qui n'ont pas accès à des appareils compétitifs ou à une connexion internet stable, et surtout pour ceux qui ont des besoins éducatifs spéciaux qui ne peuvent être satisfaits virtuellement. Ensuite, il est prouvé que les femmes en particulier ont payé un lourd tribut à la pandémie pour deux raisons. D'une part, les rôles domestiques et de soins ont dû être renégociés, notamment lorsque les enfants sont restés à la maison en raison de la fermeture des écoles. En Italie, par exemple, cette situation s'est avérée plus préjudiciable pour les mères qui

ont assumé la responsabilité de la surveillance et de l'éducation de leurs enfants en plus de leurs propres activités professionnelles, même lorsque les deux parents sont à la maison pendant la fermeture. Outre cette charge de travail liée aux soins, les cas de violence domestique ont également augmenté pendant les périodes de confinement (soit une augmentation de 182,2 % en Italie, mai 2020).

Les travailleurs migrants constituent un autre groupe de population confronté à de graves conséquences dans le sillage de la pandémie. Étant donné que la plupart d'entre eux, notamment ceux qui n'ont pas de papiers en règle, sont des travailleurs saisonniers et contractuels, cette précarité s'accroît avec l'incertitude du chômage ainsi que l'absence de garanties décentes en matière de protection sociale - en particulier les soins de santé. À son tour, cette situation les expose à une éventuelle exploitation, car ils seraient plus enclins à accepter de mauvaises conditions de travail plutôt que de ne pas avoir de source de revenus. En Espagne, une attention particulière a été accordée aux travailleurs domestiques et soignants migrants en situation irrégulière, confrontés à des conditions abusives telles que des horaires de travail plus longs, des espaces partagés avec des personnes séropositives au COVID au mépris total de la possibilité de contagion, et l'absence d'accès aux services publics de base. Le nombre croissant de rapports connexes a incité les acteurs internationaux tels que l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) à souligner l'immense rôle que jouent les migrants dans la fourniture de services essentiels à la société, en particulier pendant les périodes de blocage, puisqu'ils représentent 14 % des travailleurs clés en Europe. Les demandeurs d'asile ont également été exposés à une plus grande précarité, la fermeture des institutions administratives ayant entraîné des retards dans leur procédure. Parmi les autres groupes clés identifiés par les organisations partenaires comme ayant été exposés à des situations plus difficiles figurent les personnes âgées, les prisonniers et les populations sans abri.

## Les conséquences sur la santé mentale

Les mesures de distanciation sociale, parmi toutes les autres politiques d'atténuation communément mises en œuvre dans les pays participants, ont entraîné des problèmes de santé mentale dans la population générale. Les manifestations les plus courantes sont l'augmentation du stress et de l'anxiété, le manque de sommeil, la colère et l'irritabilité, et la solitude. Parmi les cas plus extrêmes, citons une augmentation significative des tentatives de suicide chez les étudiants en France. L'épuisement professionnel, la dépression et d'autres problèmes de santé mentale ont été diagnostiqués davantage chez les travailleurs essentiels et les professionnels de la santé à Chypre et aux Pays-Bas. Il est également important de noter que dans les cinq pays, les femmes étaient plus enclines à développer des problèmes de santé mentale tels que le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) pendant la pandémie. Les travailleurs sociaux

sont également confrontés à une difficulté particulière pour exercer leur profession et apporter un soutien, car l'impossibilité ou le risque de contact direct rend la tâche extrêmement difficile. Même les enfants ont été touchés par la privation d'interactions et de jeux collectifs, ce qui pourrait avoir de graves conséquences sur leur développement.

Il est important de mentionner, que les problèmes de santé physique ont également été fréquents avec la numérisation des professions, tels que les problèmes de vue, les migraines et les maux de dos.

---

Dans l'ensemble, ces données et les statistiques trouvés sont cohérentes avec les résultats que nous avons collectivement produits pour ce projet par le biais d'**entretiens, de groupes de discussion et d'enquêtes**. Au total, **269 participants ont** été impliqués dans les différentes étapes de notre processus de collecte de données parmi nos cinq organisations partenaires. Différents thèmes récurrents ont pu être observés en conséquence.





## Défis

Parmi tous les répondants à nos entretiens et groupes de discussion, la confusion, la peur, la paranoïa et la solitude ont été les sentiments dominants partagés au cours des deux dernières années. La combinaison du travail à distance et de l'insuffisance d'espaces de vie décents a brouillé les frontières entre le travail et la vie. De manière générale, les gens ont eu du mal à maintenir des liens sociaux et un contact constant avec leurs cercles sociaux en raison des restrictions de mobilité. Cette situation a également entraîné la rupture de plusieurs relations, notamment pour les couples ou les membres d'une famille, en raison de la tension résultant d'un changement soudain et du fait d'être coincé l'un avec l'autre pendant le confinement. Cependant,

la même situation a rapproché certaines personnes, comme les colocataires, par exemple. Un sentiment général d'impuissance a également été observé, en particulier chez les personnes dont des membres de la famille sont tombés malades ou sont décédés à cause du virus, ainsi que chez les professionnels de la santé qui ont de l'empathie pour les patients souffrants.

La pandémie a également été un obstacle aux grands projets de vie ou aux grandes opportunités. Parmi les différentes histoires que nous avons entendues, citons celle d'un étudiant participant à un semestre d'échange en Espagne qui n'a pas pu profiter au maximum de l'occasion qui lui était offerte de s'immerger dans une nouvelle culture et de développer son réseau. Une autre histoire est celle d'une entrepreneuse sociale en France qui a dû apporter de grands changements à son plan d'affaires car l'approvisionnement en matières premières et la demande des clients ont diminué de manière significative, les horaires de travail cohérents étaient difficiles à assurer, et les relations personnelles avec les clients étaient plus difficiles à assurer avec la distance.

Des désavantages sectoriels ont également été mis en évidence, comme dans le cas des personnes âgées. Par exemple, l'une de nos interlocutrices n'a pas pu bénéficier de soins suffisants pour son mari atteint d'une maladie cérébrale dégénérative, mais n'a pas pu obtenir un accès constant aux services hospitaliers tels que la physiothérapie, les séances d'orthophonie, voire certaines opérations chirurgicales, en raison de la saturation des patients.



## Opportunités

Des conversations sur les opportunités inattendues apportées par les périodes de confinement ont également eu lieu lors de nos discussions de groupe. Les participants ont partagé que le temps passé enfermés leur a permis d'accomplir des choses pour lesquelles ils n'auraient pas eu le temps ou l'énergie autrement. Pour certains, il s'agissait de renouer et de renforcer des relations, de réfléchir sur soi et de se découvrir, de créer de nouveaux réseaux, d'acquérir de nouvelles compétences ou d'en améliorer d'anciennes. Cela a également entraîné des changements de mentalité, comme dans le cas où, après des périodes de confinement, certains ont commencé à apprécier les contacts sociaux qui étaient auparavant considérés comme allant de soi. Pour d'autres, cela leur a donné l'occasion de repenser leur parcours professionnel actuel et leurs objectifs à long terme et de poursuivre des choses qui les passionnent davantage.

L'utilisation accrue de la technologie a suscité des sentiments mitigés : d'une part, elle a été un outil utile pour rester en contact avec les cercles sociaux et, d'autre part, elle a fait perdre une valeur ajoutée aux interactions personnelles.

## Habitudes d'adaptation

Une majorité étonnante de nos participants ont tous développé des différentes habitudes et compétences pour faire face aux changements rapides qui se sont produits au cours des dernières années. Ces habitudes comprennent, sans s'y limiter, l'engagement dans le bénévolat solidaire, le visionnage de films ou de séries, la spiritualité et la méditation, la lecture et l'écriture, la cuisine, l'inscription à des cours en ligne, l'artisanat, l'apprentissage des langues, le jardinage, la peinture et le dessin, etc. La plupart de ces activités nouvellement développées ont été intégrées dans la vie quotidienne après l'enfermement, entraînant ainsi des effets et des bénéfices à long terme.

Des compétences spécifiques ont également été fortement sollicitées pour traverser cette période difficile et les plus courantes sont la capacité à résoudre des problèmes, la créativité, l'adaptabilité, la patience et la gestion du stress. Les personnes interrogées ont également exprimé leur intérêt pour le développement de ces compétences non techniques afin d'être plus résilientes face à de nouvelles situations difficiles.



## La voie à suivre

Lorsqu'on leur demande quelles sont leurs perspectives d'avenir, une écrasante majorité de nos participants se sentent optimistes. Le projet Happy Habits vise à s'appuyer sur ce sentiment et sur les leçons collectives apprises et les expériences vécues par chaque individu afin d'avancer en étant mieux préparé pour l'avenir. L'un des sentiments les plus forts rencontrés ces dernières années a été celui de l'impuissance, c'est pourquoi les activités que nous allons créer dans les prochaines étapes de ce projet seront alimentées par l'importance de l'autonomisation de soi, de la reprise de confiance et de la reconstruction du capital social.

Pour les prochaines étapes de ce projet, nous utiliserons les fondements de cette recherche pour ouvrir les résultats de l'apprentissage des confinements pandémiques dans notre vie quotidienne. La façon de cultiver de nouvelles habitudes heureuses peut avoir un impact majeur dans tous les autres domaines de notre vie.

# Partenaires



**élan interculturel**

*Coordinator*

**Elan Interculturel**

*France*

[www.elaninterculturel.com](http://www.elaninterculturel.com)



**Asociación La Xixa Teatre**

*Spain*

[www.laxixateatre.org](http://www.laxixateatre.org)



**Inova Aspire B.V.**

*Netherlands*

[www.inovaaspire.com](http://www.inovaaspire.com)



**CESIE**

*Italy*

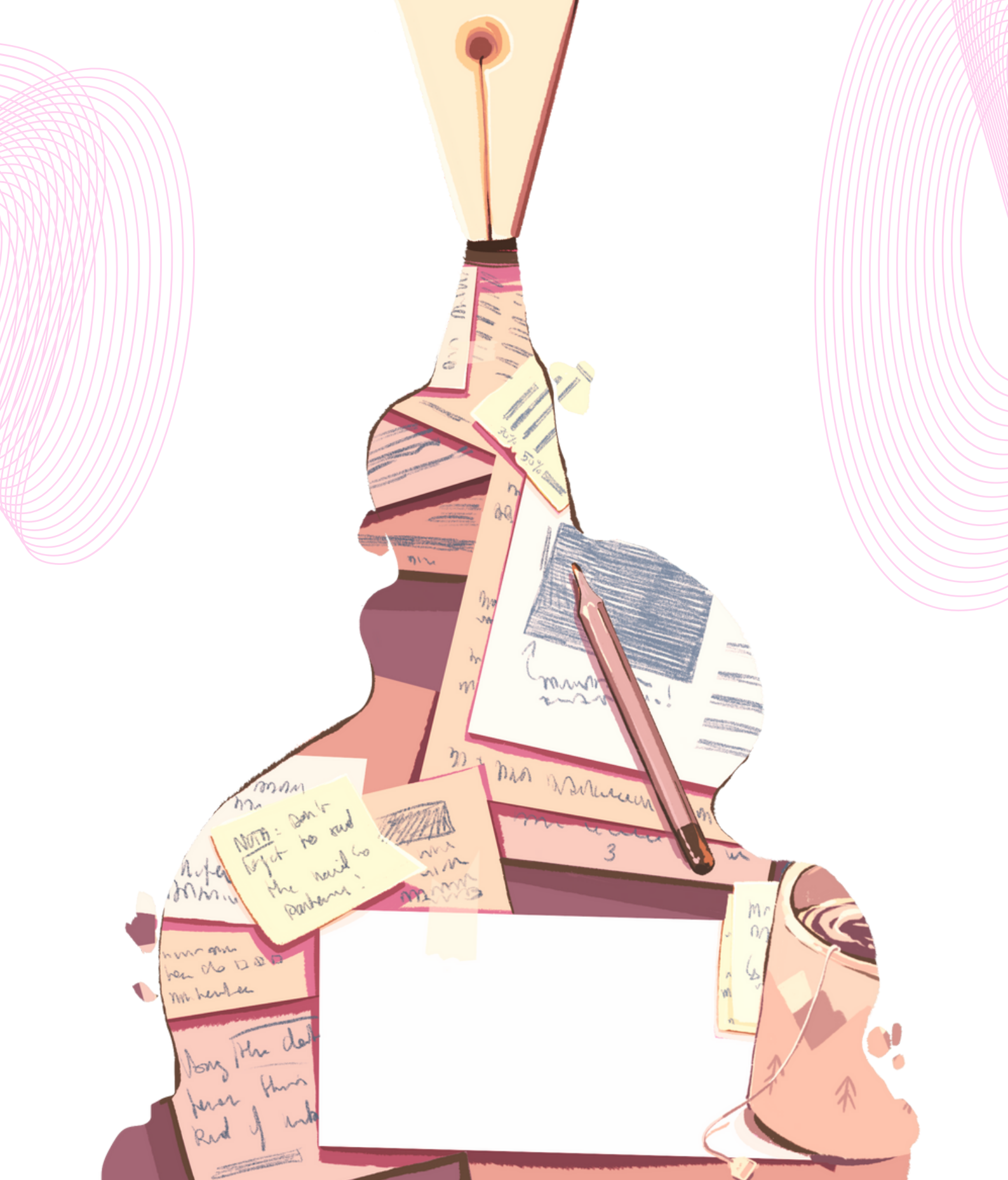
[www.cesie.org](http://www.cesie.org)



**Institute of Development LTD**

*Cyprus*

[www.developmentandhappinessinstitute.com](http://www.developmentandhappinessinstitute.com)



HaHa - Happy Habits © 2022

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par  
l'Union européenne