Communiqué de presse

Sous embargo jusqu'au 19 septembre

Enquête LEGO : les Belges ont du mal à se délasser

La gêne et un manque de créativité freinent les Belges dans le jeu

19 septembre – LEGO a mené l'enquête sur les loisirs des adultes, et sur la place occupée par le jeu dans leur vie quotidienne. Le groupe danois a commandité une grande étude dans 33 pays et, en Belgique, a sondé 1000 personnes*. Cette étude révèle que les Belges ne se délassent pas facilement et sont en quête d'un meilleur équilibre privé-professionnel. Par ailleurs, nos compatriotes aimeraient occuper leurs loisirs plus créativement. Le hic, c'est qu'ils ne savent pas comment faire, ou éprouvent de la gêne face au jeu. Pourtant, il n'y a que des avantages à retrouver son âme d'enfant et à (ré)apprendre à jouer.

Les Belges ont-ils perdu l'art de se délasser ?

Un répondant à l'étude sur trois avoue se sentir stressé, sur base hebdomadaire. Les Belges s'efforcent en permanence d'améliorer leur équilibre privé-professionnel : pas moins de 43% des participants belges éprouvent des difficultés à trouver cet équilibre. Après leurs heures de travail, ils continuent à s'occuper de leur boulot (52%) ou à consulter leurs e-mails (68%). Mais comme ils ont conscience de l'importance de la détente pour leur santé physique et mentale, ils sont 80% à chercher un moyen de mieux se relaxer.

Quelque 55% des Belges éprouvent des difficultés à se délasser, et n'en prennent pas le temps (56% des Belges consacrent moins d'une heure par jour à leur détente). Le manque de temps est souvent invoqué comme explication (91%) mais, fait étonnant, 33% des répondants avouent ne pas savoir comment se délasser. Ils recourent donc à des détentes qu'ils connaissent, comme la télévision (plus de 2 heures/semaine pour 88%) ou les jeux digitaux (plus de 2 heures/semaine pour 58%). Ils adoptent ces vieux réflexes alors qu'ils sont 70% à considérer qu'un loisir créatif est plus épanouissant que les détentes passives, comme la télévision.

« Quand nous sommes fatigués et stressés, nous n'avons généralement plus l'énergie de pratiquer un loisir actif. Par facilité, nous recourons à des formes passives de délassement. Or, lorsqu'on se concentre pleinement sur une activité, on entre dans un état quasi méditatif, grâce auquel le système nerveux peut entièrement se déconnecter. Le jeu est aussi excellent pour nos cellules grises. Et il renforce notre neuroplasticité. Quand on joue, on a la maîtrise de ce que l'on crée. Cette maîtrise confère un sentiment de satisfaction, très certainement dans le monde d'aujourd'hui, où l'on a l'impression de ne plus rien contrôler. Je suis convaincue que, en s'obligeant à opter pour une forme plus active de délassement, nous en bénéficions dans tous les domaines. » Dr. Caroline Depuydt, psychiatre Epsylon.

Quels obstacles au jeu ?

Quelque 32% des Belges estiment qu'il n'est pas socialement acceptable de jouer, ou que le jeu n'est autorisé que quand on a des enfants. Les répondants s'accordent d'autre part à considérer que le jeu favorise la créativité. De nombreux adultes (89%) estiment important d'accorder une attention suffisante à la créativité, mais ils sont beaucoup moins nombreux (36%) à se livrer concrètement à des passe-temps créatifs. Les obstacles qu'ils estiment devoir surmonter sont la crainte de l'échec (49%) et la conviction que 'les autres' sont plus créatifs qu'eux (66%).

Maman, pourquoi joue-t-on ?

Les Belges sont très majoritairement convaincus (82%) que le jeu est source de détente. Ils estiment aussi que le jeu favorise la plasticité du cerveau (86%), qu'il contribue à la créativité (65%) et qu'il leur permet de rester jeunes (67%). L'étude révèle aussi que, quand ils jouent, les Belges se remémorent de bons souvenirs de jeunesse. En quelque sorte, ils retrouvent leur âme d'enfant.

« Ici, au sein du Groupe LEGO, nous sommes persuadés que le jeu est source d'une remarquable plus-value dans la vie des adultes. Aujourd'hui, nous répondons à leurs attentes avec des ensembles LEGO tels que le Bouquet de Fleurs, l'Évasion du T Rex ou les Chevaliers du Lion. Chacun de nos ensembles possède ses qualités propres : la beauté et l'esthétique de la nature, une scène évocatrice d'un film qui

vous a marqué, ou la nostalgie de vos jouets d'antan. Leur assemblage procure de nombreuses heures de plaisir, tandis qu'ils décorent ensuite joliment votre intérieur. Grâce à eux, nous espérons de tout cœur rendre aux adultes les plaisirs de leur enfance », explique Maarten Simons, Senior Design Manager, LEGO.

Consultez ici les ensembles LEGO pour adultes.

***** Enquête online réalisée par le bureau d'études Edelman DXI pour le compte de LEGO, en février et mars 2022, dans 33 pays, auprès de 33.429 personnes, dont 1.004 Belges.

À propos du groupe LEGO®

Le Groupe LEGO® est une entreprise familiale privée dont le siège social est basé à Billund, au Danemark, et possédant ses bureaux principaux à Enfield (États-Unis), à Londres (Royaume-Uni), à Shanghai (Chine), et à Singapour. Fondé en 1932 par Ole Kirk Kristiansen, et basé sur l'emblématique brique LEGO®, il s'agit d'un des principaux créateurs d'expériences de jeu au monde. Animée par la devise : « Only the best is good enough » ("Seul le meilleur est assez bien"), l'entreprise s'engage à favoriser le développement des enfants et souhaite inspirer et développer le potentiel des constructeurs de demain à travers un apprentissage ludique et une expérience de jeu créative. Les produits LEGO sont vendus dans le monde entier et vous pouvez les découvrir à l'adresse suivante : www.LEGO.com. Pour consulter les actualités du Groupe LEGO, obtenir des informations sur les performances financières de l'entreprise et sur son engagement responsable, vous pouvez visiter la page suivante : http://www.LEGO.com/aboutus. Le Groupe LEGO a récemment adhéré aux UN Women's Empowerment Principles, un geste symbolique par lequel il confirme son engagement : contribuer, en tant qu'entreprise, à autonomiser les femmes et les jeunes filles.

LEGO, le logo LEGO, la mini-figure et la configuration des briques et des plots sont des marques et/ou des droits d'auteur du groupe LEGO. © 2022 LEGO Group.

Réservé à la presse - Pour de plus amples informations, des visuels ou des demandes d'interview | de review, veuillez prendre contact avec *Wavemakers PR & Communications – Friedl De Saeger – friedl@wavemakers.eu – 0493 58 53 35*

_____