

## Santé mentale : plus d'un célibataire sur 3 a déjà mis fin à une relation pour faire un travail sur lui-même

Être bien avec soi-même, est-ce la clef pour vivre une relation épanouie ? Expert des relations amoureuses depuis plus de 20 ans, Meetic s'est intéressé à cette question et livre aujourd'hui les résultats d'une étude\* menée auprès des célibataires français sur leur rapport à eux-mêmes.

### Pression sociale : la santé mentale des célibataires en pàtit

La France compte près de 18 millions de célibataires\*\*. Certains par choix, d'autres pas. Si **73% des célibataires interrogés se disent épanouis**, ils sont 45% à admettre qu'ils le seraient encore davantage s'ils trouvaient la bonne personne pour partager leur vie.

Un état d'esprit qui peut être renforcé par la pression que de nombreux célibataires reçoivent de la part de leur famille, amis et collègues, qui ne seraient pas si tolérants qu'on le pense envers les célibataires : **près d'un célibataire sur deux (44%) ressentent une pression de la part de leur entourage.**

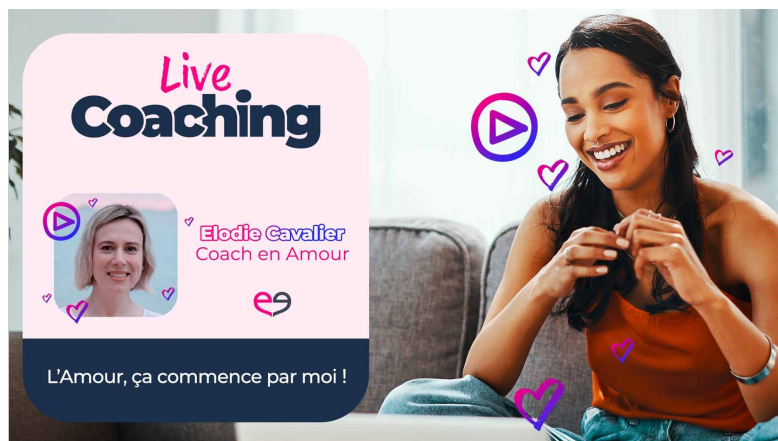
Dans le même temps, 40% des célibataires admettent se mettre une pression quant à leur statut, et cela va même plus loin : **ils sont plus de 6 sur 10 à faire plus attention à leur image (style de vie, sport, apparence) pour rencontrer quelqu'un.**

### S'aimer soi pour aimer l'autre

Ces injonctions à trouver l'amour peuvent peser sur l'état d'esprit des célibataires, qui sont **35% à avoir déjà mis fin à une relation pour faire un travail sur eux-mêmes**. Préoccupés par leur santé mentale, ils sont 21% à avoir déjà consulté un psychothérapeute / psychanalyste et, dans la même proportion, à suivre des comptes dédiés à ce sujet sur les réseaux sociaux.

**Faut-il forcément s'aimer soi-même avant de pouvoir aimer quelqu'un d'autre ? La réponse est oui pour 46% des célibataires interrogés.**

Enfin, **près de la moitié des célibataires s'accordent par ailleurs sur l'importance de la santé mentale chez son/sa partenaire (45%).** 48% affirment être attentifs aux attentes de l'autre.



Pour pouvoir appréhender la rencontre de la meilleure manière possible, il est avant tout important de se sentir bien avec soi-même. Mettre des mots sur ses envies, ses attentes, comprendre les nouveaux codes d'expression et de séduction... Autant de thèmes qui sont abordés lors des **"LiveCoaching", un format en direct, interactif et accessible à**

**tous les célibataires Meetic**, animés par la coach en amour Elodie Cavalier. Le 9 mars dernier, le live autour de la thématique "L'amour, ça commence par moi" a rassemblé plus de 1000 célibataires et a généré plusieurs centaines d'interactions. Ce succès est une nouvelle preuve de l'importance de se sentir bien avec soi-même quand on est célibataire. Pour accéder au replay, cliquez [ici](#).

## Les 5 conseils de Elodie Cavalier, coach en amour pour Meetic



1. Ne plus miser que sur le couple pour être heureux : le bonheur aussi commence par soi
2. Se placer au centre de sa vie : prioriser ce qui nous fait du bien dans notre quotidien, et ne pas faire passer ce qui nous fait du bien au second plan quand on rencontre quelqu'un
3. Organiser régulièrement des dates avec soi-même et savourer ces moments seul(e)
4. Etre à l'écoute de ses émotions et de ses ressentis, qui sont nos meilleurs guides pour savoir si nous devons poursuivre ou pas la rencontre
5. Rendre sa vie la plus riche possible pour avoir de jolies choses à partager avec l'autre

**Pour découvrir plus de conseils en vidéo, cliquez [ici](#).**

\* Étude Cint menée pour Meetic auprès de 875 célibataires Français âgés de 18 à 64 ans en décembre 2022.

\*\* Source : INSEE

**A propos de Meetic:** Créé en 2001, Meetic est un leader de la rencontre en ligne en Europe, qui offre une large gamme de fonctionnalités et services aux célibataires. Que ce soit sur l'app Meetic, à travers ses fonctionnalités de découverte Live & Audio où lors de ses emblématiques Evenements, Meetic donne aux célibataires prêts à s'engager tous les moyens de commencer une vraie histoire d'amour. Alliant innovation technologique, efficacité, support (lors de sessions LiveCoaching) et Service Client (élu à 9 reprises Service Client de l'Année - ESCDA), Meetic offre en permanence de nouveaux services pour faire battre le cœur des célibataires. Meetic fait partie de Match Group, un fournisseur leader de technologies numériques conçues pour aider les gens à établir des connexions significatives. Pour plus d'infos, rendez-vous sur [www.meetic.fr](http://www.meetic.fr)

### Contact Presse :

Mina REMESY –  
[mremesy@hopscotch.fr](mailto:mremesy@hopscotch.fr) – 06 60 22 11 07