

**« PROJECT DISCOVERY » : UNE ÉTUDE INTERNATIONALE COMMANDÉE  
PAR LAND ROVER RÉVÈLE L'IMPORTANCE DE LIENS FAMILIAUX ÉTROITS,  
DE LA CURIOSITÉ ET DE L'EXPLORATION**



*Une étude internationale a examiné la façon dont les gens ont fait face à la pandémie de Coronavirus afin de cerner les comportements qui favorisent la résilience*

- L'étude mondiale « Project Discovery » de Land Rover révèle comment les familles se sont adaptées au cours des 12 derniers mois et les découvertes positives qu'elles ont faites pendant la pandémie
- Les résultats du « Project Discovery », qui a réuni 7000 participants de différents pays<sup>1</sup>, ont montré qu'il existe trois attributs qui ont permis aux gens d'être plus résilients tout au long de la pandémie : des liens étroits, le goût de l'exploration et l'envie de créer et d'apprendre
- *Liens étroits : 87 % des personnes très résilientes ont privilégié le temps passé avec leurs amis et leur famille, jouissant ainsi de solides relations personnelles*
- *Exploration : les personnes très résilientes sont 40 % plus susceptibles de vouloir explorer et découvrir de nouveaux endroits, par rapport aux personnes à faible résilience*
- *Créer et apprendre : 75 % des personnes très résilientes participent à des activités créatives pour « créer plutôt que consommer »*
- 73 % des participants au « Project Discovery » ont commencé un nouveau loisir, une activité physique ou pris une nouvelle habitude depuis le début de l'épidémie de Covid-19 l'an dernier
- 93 % des personnes ayant commencé de nouvelles activités prévoient de les maintenir en 2021 mais les personnes les plus résilientes avaient déjà mis en place des routines et des habitudes avant la pandémie
- Seulement 7 % de la population ont obtenu un score de « résilience élevée »\*, la plupart des gens peuvent donc prendre des mesures pour améliorer leur résilience



- L'aventurier Bear Grylls et la légende du rugby anglais Jonny Wilkinson présentent leurs découvertes et leurs histoires en matière de résilience dans le cadre du « Project Discovery ». Regardez la vidéo [ici](#).
- Le « Project Discovery » porte le nom du SUV familial sept places de Land Rover, un modèle polyvalent qui permet aux familles de vivre l'aventure au quotidien depuis plus de trois décennies
- En 2021, Land Rover continuera d'encourager les familles à poursuivre leurs découvertes. Plus d'informations sur : [www.landrover.com/projectdiscovery](http://www.landrover.com/projectdiscovery)

**Le 23 mars 2021, Anvers** - Selon une étude commandée par Land Rover, des liens étroits, le goût de l'exploration et la soif d'apprendre et de créer sont les clés pour renforcer sa capacité de résilience. Ces attributs constituent les éléments essentiels d'une nouvelle « formule » de la résilience établie par Land Rover.

« Project Discovery » est un projet de recherche international qui examine l'impact de l'épidémie de Covid-19 sur la vie des familles. Cette étude, qui a réuni 7000 participants, a été menée afin de découvrir les comportements qui favorisent la résilience, et aider ainsi les gens à changer leur vie de façon positive.

**Sir Cary Cooper, professeur en psychologie organisationnelle et santé à la MBS de l'université de Manchester**, a déclaré : « *La résilience peut s'apprendre et être développée au fil du temps, et le « Project Discover » y montre à quel point les gens peuvent être résilients. Grâce à ses résultats, on peut voir de quelle façon quelques changements relativement simples dans le mode de vie ont le potentiel d'améliorer notre capacité à faire face à l'adversité aujourd'hui et à l'avenir.*

*Ce qui est vraiment intéressant, c'est que la résilience n'est clairement pas l'apanage des capitaines d'industrie, des dirigeants politiques ou des militaires. En fait, les résultats suggèrent que les personnes qui ont été les plus résilientes ces 12 derniers mois ont été des couples à la retraite ayant des routines positives établies de longue date et qui ont bénéficié de la visite régulière, lorsque cela était autorisé, de leurs petits-enfants. »*

L'aventurier Bear Grylls a été rejoint par le défenseur de la santé mentale et ancien joueur de rugby anglais, Jonny Wilkinson, pour communiquer les résultats et discuter de ce que la résilience signifie pour eux.

Des liens étroits avec un groupe d'amis et de membres de la famille, l'envie d'acquérir de nouvelles compétences et le désir d'explorer et de comprendre notre environnement sont les principales caractéristiques des participants qui obtiennent les scores de résilience les plus élevés\* dans l'étude.

**Bear Grylls, Aventurier et ambassadeur Land Rover**, a déclaré : « *Le « Project Discovery » montre à quel point il est important d'être entouré de sa famille, d'amis et de collègues sur lesquels on peut compter quand la situation devient difficile. Cet esprit de communauté et la possibilité de partir en exploration ont été pour moi des outils essentiels pour renforcer ma résilience.*

*Ces résultats ne sont pas surprenants ; le Land Rover Discovery permet de vivre de nombreuses aventures en famille et aide ainsi à mieux vivre, y compris dans les moments difficiles. »*

Seulement 7 % des participants à l'étude ont enregistré un score de résilience globalement élevé\*, mais la capacité à faire face à des situations difficiles peut être développée au fil du temps – ce qui explique pourquoi les plus de 65 ans sont deux fois plus susceptibles d'être très résilients que les 18-



24 ans. Près d'un tiers des participants ont obtenu un score de résilience faible, mais les résultats ont permis de mettre en évidence les comportements les plus courants parmi les personnes se situant à l'autre extrémité du spectre.

L'un des éléments clés est l'importance de la famille. Plus de la moitié des personnes ayant obtenu un score de résilience élevé privilégient le temps passé en famille par rapport à tout le reste – 44 % de plus que les personnes ayant une faible résilience. Une proportion similaire a déclaré qu'ils aimaient trouver de nouveaux endroits à explorer, tandis que 72 % des personnes très résilientes aiment apprendre de nouvelles choses – 41 % de plus que les personnes qui ont obtenu un faible score de résilience.

Les confinements nationaux et les restrictions sociales ont obligé les populations du monde entier à s'adapter ; 73 % des participants à l'étude ont adopté un nouveau loisir, une nouvelle activité physique ou pris une nouvelle habitude depuis le début de la pandémie l'an dernier.

Les participants qui présentent les scores de résilience les plus élevés étaient les plus susceptibles d'avoir commencé une nouvelle activité, ce qui suggère que ces personnes apportaient des changements délibérés pour faire face à la situation. En effet, selon le « Project Discovery », plus de la moitié des personnes (56 %) interrogées déclarent avoir pris davantage soin de leur santé mentale depuis le début de la crise et 93 % des personnes qui ont commencé une nouvelle activité prévoient de la poursuivre en 2021.

Par ailleurs, l'analyse des résultats a permis de dégager les tendances suivantes :

- **Les grands-parents** : vivre avec des enfants n'a révélé aucun lien avec la résilience, mais 20 % des personnes ayant un haut degré de résilience ont passé régulièrement du temps avec leurs petits-enfants lorsque cela était autorisé – ils sont deux fois plus susceptibles de profiter de tels contacts que les personnes présentant une faible résilience.
- **Soutien du conjoint** : 67 % des personnes très résilientes vivent avec un partenaire ou un conjoint – 31 % de plus que pour les personnes ayant de faibles scores (51 %). 61 % des participants ayant des scores moyens vivent avec leur partenaire ou conjoint.

## Comment améliorer la résilience

Sur la base des résultats du « Project Discovery », le professeur Sir Cary Cooper recommande les étapes clés suivantes pour développer la confiance en soi et la résilience :

- Favoriser des relations solides – organiser des rencontres régulières avec des amis ou des collègues et se réserver du temps en famille en l'intégrant à sa routine quotidienne
- Se fixer des objectifs aide à rester motivé – cela peut aller d'un grand projet de bricolage à la préparation d'une nouvelle recette chaque semaine
- Pratiquer une activité physique régulière – un défi physique approprié aidera votre esprit et votre corps et vous donnera une raison de sortir

Le « Project Discovery », qui a concerné 7000 familles à travers le monde, a été baptisé d'après le Land Rover Discovery, le SUV familial le plus performant et le plus polyvalent au monde. Avec ses sept sièges et ses capacités Land Rover exceptionnelles, il permet aux familles de profiter pleinement de leur univers et de poursuivre leurs découvertes.

## La formule de la résilience

Les résultats du « Project Discovery » mettent en évidence trois outils et comportements qui sont communs aux personnes ayant un score de résilience élevé – permettant à Land Rover d'établir la formule de la résilience.



$$R = 2F + EwP + SD$$

Où :

**R = Résilience**

**2F = Amis et famille**

La volonté de communiquer avec les autres distingue ceux qui font preuve d'une grande résilience – ils bénéficient d'une structure de soutien étroite composée de la famille et des amis. Les personnes ayant une résilience élevée sont 44 % plus susceptibles de privilégier le temps passé avec leurs amis et leur famille par rapport aux personnes de l'étude ayant une faible résilience.

**EwP = Enrichissement avec but**

Il est essentiel d'acquérir de nouvelles compétences, tant mentales que physiques, et de se concentrer sur des activités ayant un objectif final. 72 % des personnes ayant un score de résilience élevé aiment apprendre de nouvelles choses – 41 % de plus que les personnes ayant un faible score de résilience – et 57 % des personnes très résilientes prennent leur santé physique au sérieux – 73 % de plus que les personnes ayant un faible score de résilience.

**SD = L'esprit de découverte**

Explorer et être attentif à son environnement renforce la résilience. Plus de la moitié des personnes ayant obtenu un score élevé aiment explorer de nouveaux endroits (41 % de plus que les personnes ayant une faible résilience) et elles sont 61 % plus susceptibles de s'intéresser activement à l'actualité.

Pour en savoir plus sur le « Project Discovery », cliquez ici : <https://media.landrover.com/project-discovery-report>

**Fin**

*\*Évaluation à l'aide de la Brief Resilience Scale. Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. et Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. International Journal of Behavioral Medicine, 15, 194-200.*

<https://www.psychtoolkit.org/survey-library/resilience-brs.html#refs>

Land Rover a confié à l'agence C Space spécialisée dans la recherche, le soin de mener le « Project Discovery ». Après un premier cycle de recherche qualitative, 7000 participants constituant un échantillon représentatif ont été invités à remplir un questionnaire détaillé dans sept pays à travers le monde. La participation à l'étude n'était pas limitée aux clients nouveaux, actuels ou anciens de Land Rover et 1000 personnes ont participé dans les pays suivants : États-Unis, Royaume-Uni, Chine, Allemagne, France, Italie et Espagne.



## Notes aux rédacteurs

### À propos de Land Rover

Land Rover fabrique depuis 1948 des 4x4 authentiques et polyvalents, proposés à travers une gamme de modèles aux capacités complètes. Les Defender, Discovery, Discovery Sport, Range Rover, Range Rover Sport, Range Rover Velar et Range Rover Evoque définissent chacun un segment du marché mondial du SUV, avec 80 % de ces modèles exportés dans plus de 100 pays.

### À propos de C Space

C Space est une agence mondiale qui est spécialisée dans la connaissance rapide du client et le changement commercial. C Space travaille avec certaines des marques les plus connues au monde pour intégrer les clients dans les méthodes de travail des entreprises et assurer une « croissance inspirée par le client ». En établissant une relation continue avec les clients, ses clients restent pertinents, offrent de meilleures expériences, lancent des produits réussis et fidélisent. C Space compte 450 employés dans le monde, a son siège social à Boston et à Londres, et possède également des bureaux à New York, San Francisco, au Japon et à Mexico. C Space fait partie du Brand Consulting Group d'Omnicom Group Inc. (NYSE:OMC). Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.cspace.com](http://www.cspace.com).

### À propos du nouveau Discovery

Lancé en novembre 2020, le nouveau Land Rover Discovery est doté de motorisations hybrides légères 48V puissantes et efficaces, du système d'infodivertissement avancé Pivi Pro ainsi que d'un confort et d'une fonctionnalité supérieurs. Le nouveau Land Rover Discovery est le SUV haut de gamme polyvalent ultime à sept places. En savoir plus [ici](#).

### Remarque importante

Jaguar Land Rover applique une politique d'amélioration continue des spécifications, de la conception et de la production de ses véhicules, pièces et accessoires, et procède en permanence à des modifications. C'est pourquoi, malgré le soin apporté à l'exactitude des informations qui figurent dans ce document, celle-ci ne doit pas être considérée comme un guide infaillible de la disponibilité ou des spécifications actuelles de nos produits et ne constitue pas une offre commerciale contractuelle d'un véhicule, d'une pièce ou d'un accessoire en particulier. Tous les chiffres sont des estimations du constructeur.

### Réseaux sociaux Land Rover :

[www.facebook.com/landroverbelgium/](https://www.facebook.com/landroverbelgium/)

<https://www.instagram.com/landroverbelux/>

<https://www.youtube.com/user/LandRoverBELUX>

Pour en savoir plus, visitez le site [www.media.landrover.com](http://www.media.landrover.com) ou contactez :

Annick Van Cauwenberge

Manager RP Jaguar Land Rover Belux

T: 03 241 11 35

M : 0476 319 629

E : [avancauw@jaguarlandrover.com](mailto:avancauw@jaguarlandrover.com)