

L'Université de Gand et NN dévoilent
l'impact de la crise du coronavirus sur le
bonheur national.

Dossier de presse : Enquête nationale UGent-NN du Bonheur 2020



De quoi s'agit-il :

Enquête menée dans le cadre de la chaire NN "Perspectives pour une vie longue et heureuse" à l'Université de Gand (UGent)

Enquête placée sous la direction de :

Prof. Dr. Lieven Annemans et Dr. Sophie Vandepitte

Méthode :

Recrutement via Indiville et recrutement public

Travail de terrain :

Phase 1 : du 6 décembre 2017 au 31 janvier 2018

Phase 2 : du 10 février 2020 au 27 avril 2020

Sponsor : NN

La crise du coronavirus ébranle le bonheur des Belges, mais crée surtout un élan de solidarité

29 mai 2020, Bruxelles – La crise du coronavirus ébranle le bonheur des Belges. C’est ce qu’il ressort de nouveaux résultats de l’Enquête nationale UGent-NN du Bonheur. Les Belges étaient pourtant sur la bonne voie, par rapport à 2018. Juste avant la crise du coronavirus, la satisfaction de vie est passée de 6,55 à 6,73 sur 10, mais a à nouveau légèrement reculé à 6,62 sur 10. La crise du coronavirus accroît l’anxiété des Belges, mais a également des effets positifs. En moyenne, les Belges se sentent plus liés les uns aux autres, ce qui crée un sentiment positif de solidarité. Cependant, il y a un facteur négatif qui ressort plus que les autres : la solitude. Les personnes qui ont vécu cette crise seules risquent de voir leur bonheur fortement entravé. Maintenant que les mesures s’assouplissent petit à petit, il est temps de faire le point. Nous devons nous préparer à de possibles répercussions, mais nous devons également saisir et diffuser davantage les effets positifs de cette crise. NN et l’Université de Gand (UGent) associent à ces résultats un certain nombre de propositions politiques concrètes.

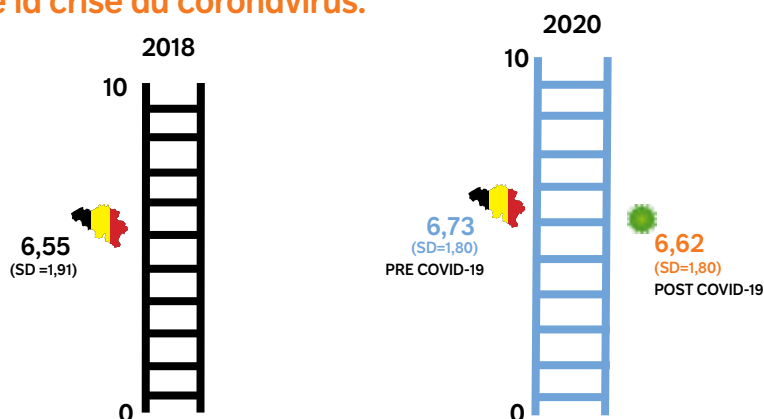
Le bonheur des Belges en temps de coronavirus

Grâce à l’Enquête nationale UGent-NN du Bonheur, les Belges ont chaque année un meilleur aperçu de ce qui les rend heureux et de la façon dont ils peuvent vivre une vie longue et heureuse. En 2020 cependant, les choses sont bien différentes que lors des enquêtes précédentes.

« La crise du coronavirus a complètement bouleversé la vie des Belges », explique le Professeur dr. Lieven Annemans, « Les éléments de base, essentiels à notre bonheur national, ont été soumis à rude épreuve. Pensez par exemple à notre santé, nos relations sociales et notre situation financière. Grâce à ces nouveaux chiffres, nous avons pu déterminer quels éléments sont désormais les plus touchés, tant positivement que négativement. Il est important d’en tirer les leçons et de penser à la manière dont nous pouvons continuer à développer notre bonheur dans une ère post-corona. »

Les chiffres de l’enquête indiquent que les Belges étaient sur la bonne voie. En comparaison à la première évaluation qui a eu lieu en 2018, on constate une tendance positive. La satisfaction de vie est passée de 6,55 à 6,73 sur 10 juste avant la crise du coronavirus. Mais cette évolution positive a été entravée par la crise et la satisfaction de vie des Belges est retombée à 6,62 sur 10.

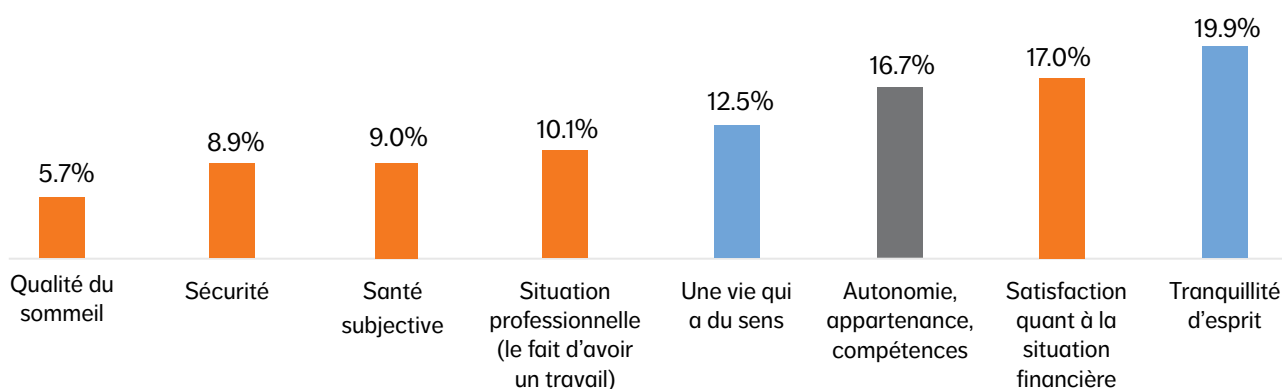
Graphique 1 : La satisfaction de vie des Belges avait légèrement augmenté et a baissé à cause de la crise du coronavirus.



«En chiffres absolus, la différence de satisfaction de vie peut sembler faible, mais l'augmentation par rapport à 2018 est significative. Les efforts déployés par les politiques au cours de ces dernières années et ayant trait à notre bien-être semblent porter leurs fruits. Aujourd'hui, nous devons être particulièrement vigilants, pour que la tendance négative que nous observons à la suite de la crise du coronavirus n'évolue pas davantage. Nous pouvons y parvenir en prenant des mesures préventives et en remédiant aux tendances négatives. Pour ce faire, nous sommes partis de quelques facteurs clés liés au fait de vivre une vie heureuse. Il y a par exemple huit facteurs que nous, en tant que société, pouvons influencer positivement afin d'augmenter le bonheur moyen des Belges. Outre les facteurs « classiques » comme une bonne situation financière, les besoins psychologiques de base (autonomie, appartenance, compétence) et la santé, il y a aussi l'importance de la tranquillité d'esprit et d'une vie qui a du sens. La qualité du sommeil et la sécurité y contribuent également de manière significative », déclare le Professeur dr. Lieven Annemans.

Professeur dr. Lieven Annemans :
 « Outre les facteurs « classiques » comme une bonne situation financière, les besoins psychologiques de base (autonomie, appartenance, compétence) et la santé, il y a aussi l'importance de la tranquillité d'esprit et d'une vie qui a du sens. La qualité du sommeil et la sécurité y contribuent également de manière significative. »

Graphique 2 : 8 clés pour une vie heureuse



La crise stimule l'appartenance sociale et la solidarité

En raison de la crise du coronavirus, les Belges sont moins individualistes et pensent davantage aux autres. Nous nous faisons, par exemple, plus de soucis pour nos proches et pour les groupes vulnérables que pour notre propre santé.

Nous sommes également davantage solidaires avec les autres. 90 % considèrent qu'il est de leur devoir civique de suivre les conseils et les mesures de sécurité par solidarité. Pendant la crise, un peu plus de personnes qu'auparavant aspirent à l'esprit communautaire, et moins à la reconnaissance et à la notoriété personnelles. En cette période de crise, l'intérêt personnel devient subordonné à celui de la communauté. Tout cela crée plus d'appartenance et d'implication sociale, ce qui peut avoir un effet positif sur la satisfaction de vie.

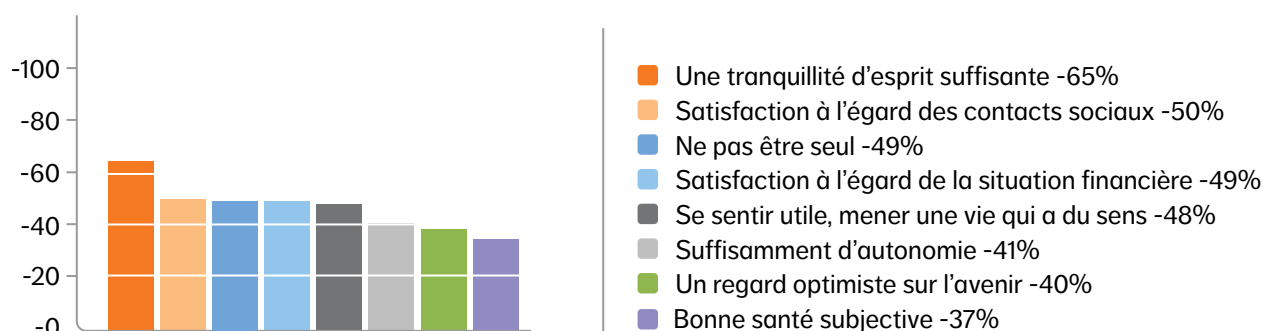
« La crise du coronavirus apporte également de belles choses. Nous avons vu fleurir de nombreuses initiatives solidaires qui donnent la priorité à l'esprit communautaire plutôt qu'à l'intérêt personnel. C'est réjouissant. Cela nous donne aussi l'impression de faire à nouveau des choses utiles, qui ont du sens, ce qui, dans une telle période, nous évite de nous sentir malheureux », explique le Professeur dr. Lieven Annemans.

Plus nous nous sentons impliqués socialement, plus la vie prend un sens et moins nous avons de chances de nous sentir malheureux. Les personnes qui ont le sentiment de mener une vie utile et significative pendant cette crise ont deux fois moins de chances de se sentir malheureuses.

Témoignage – Olivier Rousseaux, Covid-Solidarity

Olivier Rousseaux, 34 ans, est indépendant et entrepreneur dans le marketing digital. Le 13 mars dernier, lorsque les premières mesures de confinement ont été annoncées, il a voulu mettre son expertise au service de la société et a lancé l'initiative Covid-Solidarity : « Lorsque les premières mesures ont été annoncées, j'ai voulu mettre mon expertise du digital au service des personnes isolées qui avaient du mal à se déplacer. C'est sur base de cette idée que Covid Solidarity est née : une plate-forme qui met en relation des bénévoles et des personnes isolées afin de proposer un service d'entraide très large, passant notamment par des courses de première nécessité, de l'écoute bienveillante, de l'aide en maisons de repos, etc. La plate-forme compte aujourd'hui 9.000 bénévoles. L'offre de solidarité était jusqu'à 10 fois supérieure à la demande. Cet élan de solidarité m'a beaucoup touché. Chacun a laissé son ego de côté pour se réunir autour d'un objectif commun : aider les personnes isolées, faire en sorte qu'elles soient bien soignées, bien servies. On s'est tous sentis utiles et impliqués. J'espère que nous pourrions tirer les enseignements positifs de cette crise et faire perdurer l'élan de solidarité bien au-delà. »

Graphique 3 : Les éléments qui nous aident à ne pas nous sentir malheureux pendant cette crise



Le sentiment d'anxiété s'accroît chez les Belges

La tranquillité d'esprit est l'un des facteurs décisifs pour être heureux. En temps d'isolement et de crise il peut s'avérer difficile de maintenir cette paix intérieure. Les pensées angoissantes peuvent facilement prendre le dessus. Et cela transparaît également dans les chiffres. Le nombre de Belges qui se sentent parfois, souvent, voire toujours anxieux a augmenté de 6 % depuis la crise.

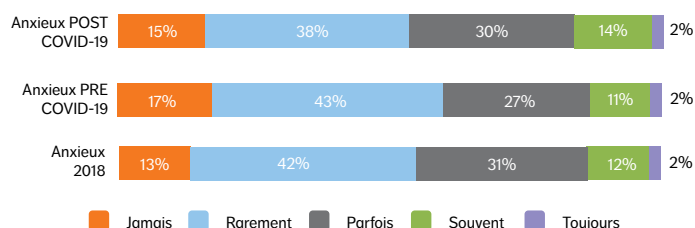
Et ce n'est pas bon pour notre bonheur. Les personnes qui se sentent plus anxieuses en raison de la crise du coronavirus, obtiennent 1 point de moins sur l'échelle de la satisfaction de vie que celles qui ne se sentent pas plus angoissées (6,13/10 vs 7,1/10).

Ce sont surtout les personnes peu optimistes et peu satisfaites quant à leur sécurité, qui sont particulièrement exposées à un risque accru d'anxiété.

Selon Sylvie Loumaye, psychologue, la situation inédite crée un climat anxieux, mais il est possible

de diminuer son sentiment d'anxiété en aménageant son quotidien : « La situation inédite face à un virus invisible et mortel, où chacun est un vecteur potentiel, crée un climat anxieux. La surinformation, parfois contradictoire, en fonction des politiques locales ou internationales peut induire un état de dissonance cognitive... Chacun peut être pris dans des peurs qui semblent tantôt rationnelles et tantôt irrationnelles. En ce temps de perte de repères extérieurs et de perte de temps de collectivité, l'anxiété sera diminuée avec des aménagements personnels. Par exemple, créer de nouveaux repères pour organiser sa journée (définir plus ou moins un planning et définir si possible, un endroit de travail), diminuer le niveau des attentes habituelles, apprendre à lâcher prise. Pour trouver le calme et la paix intérieure en cette période chamboulée, il est possible de se couper des médias ou de les consulter de façon raisonnable en fonction de sa sensibilité, de s'aérer de façon quotidienne, de s'isoler « dans une bulle » quand on se sent envahi, de pratiquer la méditation, l'auto-hypnose, le yoga, ou tout autre moment régulier d'intériorité, et, si on vit en famille, en profiter pour se faire des câlins, passer du temps ensemble en prenant la mesure du bonheur d'être ensemble et en bonne santé ! »

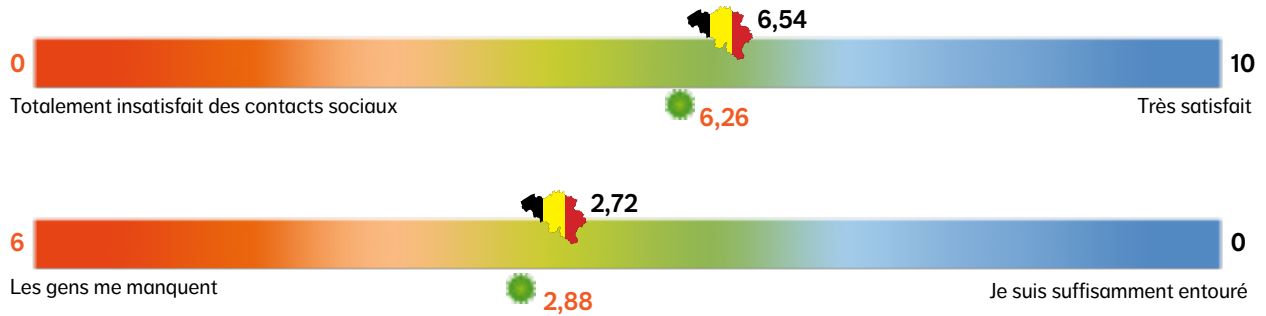
Graphique 4 : L'anxiété a augmenté



Les Belges sont en manque de contacts sociaux, la solitude est néfaste pour le bonheur

Les personnes qui ne se sentent pas seules, ont deux fois moins de chances de se sentir malheureuses. Suite aux mesures imposées par le gouvernement dans le cadre de la pandémie de coronavirus, les contacts sociaux des Belges ont été réduits au minimum. Le confinement est une mesure nécessaire pour la santé nationale, mais il a un impact majeur sur le bonheur. Car les Belges déclarent être relativement moins satisfaits de leurs relations sociales et indiquent que plus de personnes leur manquent, comparé à avant la crise.

Graphique 5 : Impact sur les contacts sociaux et la solitude



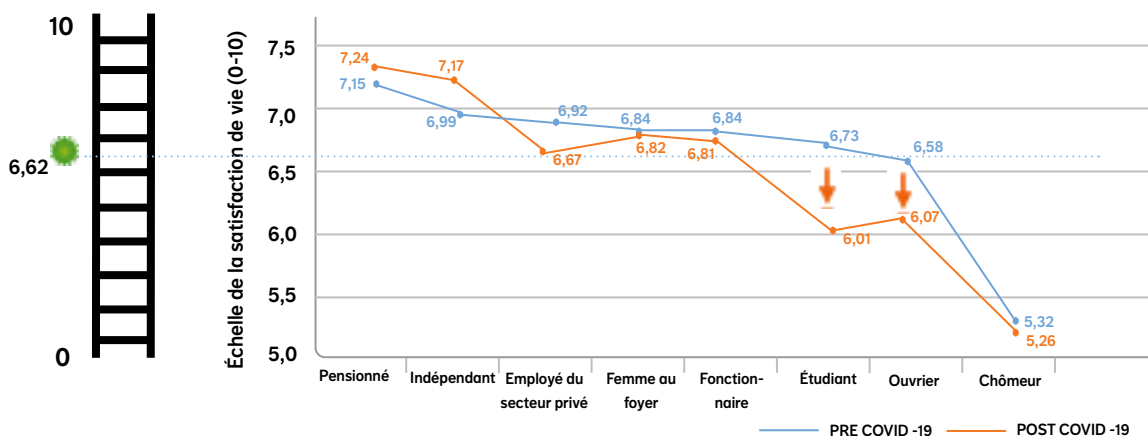
La satisfaction de vie fortement en baisse chez les ouvriers et les étudiants

Pour les femmes au foyer, les chômeurs, les fonctionnaires, les indépendants et les personnes pensionnées, il n'y a pas ou peu de différences notables concernant la satisfaction, en comparaison à la période précédant la crise du coronavirus. Chez les employés (du secteur privé) la satisfaction a légèrement diminué. Cependant, de tous les groupes de population interrogés, c'est la satisfaction de vie des ouvriers et des étudiants qui a le plus diminué. L'impact de la crise du coronavirus est le plus fort sur le bonheur de ces deux groupes.

Professeur dr. Lieven Annemans : « Nos précédentes études ont déjà montré que les activités sociales peuvent augmenter nos chances d'avoir de bonnes relations et réduire la solitude. Dans les circonstances actuelles, bien sûr, cela ne va pas de soi. C'est pourquoi nous devons veiller à ce que les personnes qui risquent de se retrouver seules aujourd'hui soient prises en charge et reçoivent le soutien nécessaire. »

Une récente étude baromètre, menée par l'UGent (mai 2020) et concernant la motivation, a confirmé qu'un groupe important d'étudiants se trouvent dans une position vulnérable. L'isolement et le manque d'occasions de se réunir physiquement avec les autres élèves et les enseignants créent de la frustration pour ce groupe. L'étude montre que cette frustration, qui concerne le besoin d'être en contact, entraîne à son tour des sentiments de peur et d'échec.

Graphique 6 : Tout le monde n'est pas touché de la même façon



À qui les gens manquent-ils le moins ?

1. Les personnes qui connaissent un niveau élevé d'appartenance sociale (dans le cadre des 3 B¹)
2. Les personnes qui ont un partenaire
3. Les personnes qui ont l'esprit tranquille

Qu'est-ce qui rend les Belges les plus isolés ?²

1. Faible qualité de la relation
2. Ne pas être en couple
3. Avoir une mauvaise santé physique

Témoignages

2 jeunes femmes, qui vivent chacune la crise à leur manière, nous parlent de l'impact qu'elle a eu sur leur quotidien et de la façon dont elles le vivent.

Valérie (24 ans), indépendante dans le secteur audiovisuel, est confinée seule.

« Au début du confinement, j'étais un peu paniquée. Je vis seule depuis 7 ans maintenant et l'idée de devoir m'occuper seule m'angoissait. Il faut dire que le contexte était particulièrement anxiogène. Pour ne rien arranger, mon anniversaire est tombé en plein confinement. J'étais seule, coupée de mes amis et de ma famille, je n'avais personne autour de moi. À cette période c'était moralement assez difficile. Au bout de trois semaines de confinement, j'ai commencé à lâcher prise et à apprécier le fait d'être seule chez moi. Les premières semaines ont été difficiles, mais cela m'a appris à apprécier la solitude, à me connaître, à comprendre que j'étais bien seule et capable de me débrouiller. Que je pouvais être heureuse par moi-même. J'en ressors complètement apaisée et beaucoup plus sûre de ce que j'ai envie de faire. »

Amandine (25 ans) est étudiante en relations publiques. Le confinement est, pour elle, source d'incertitudes.

« La crise du coronavirus n'a pas eu d'impact négatif sur mon apprentissage. Au contraire. Dès l'annonce du confinement et de la fermeture des universités, mon école a tout mis en place pour que nous puissions suivre nos cours en ligne et les professeurs se sont montrés extrêmement disponibles. Le seul point négatif c'est que nous avons énormément de travaux à rendre, dont des travaux de groupe. Ce qui n'est pas idéal lorsqu'il est impossible de se regrouper. J'appréhende particulièrement la session d'examens qui se profile. Une session est toujours stressante, mais encore plus en cette période. Cette année, tous nos examens se déroulent en ligne ce qui est inhabituel et ajoute une dose de stress. C'est une période vraiment particulière, pleine d'incertitudes, tant pour les examens que pour l'avenir. »

¹ Les 3 B du bonheur : besoin d'autonomie, besoin d'appartenance sociale et besoin de compétences. L'implication s'apparente au besoin d'appartenance et examine si vous êtes entouré de personnes qui se soucient de vous ou si vous êtes isolé. <https://belgesheureux.be/dossier/le-professeur-lieven-annemans-comment-les-3-b-du-bonheur/>

² Sur base des résultats des données de 2018 <https://belgesheureux.be/pressrelease/la-solitude-multiplie-par-quatre-les-risques-d-etre-malheureux/>

De plus en plus de personnes malheureuses sur le lieu de travail (ou en télétravail)

Il ne fait aucun doute que les Belges perdent une grande partie de leur appartenance sociale et de leurs relations sociales à cause de la situation actuelle, également sur le lieu de travail. Différentes entreprises ont fermé leurs portes, ont été contraintes de mettre leurs employés au chômage économique, ou pire, de licencier. Pour les indépendants les temps sont également incertains. Et cela a un impact sur le bonheur au travail des Belges. Le pourcentage de Belges qui sont malheureux au travail et qui octroient un score de 5 sur 10 ou moins à leur bonheur au travail, est passé de 24 % à 28 % en raison de la crise du coronavirus. Cependant, le nombre de Belges qui octroient un score de 8, 9 ou 10 à leur travail, et qui en sont donc très satisfaits, est passé de 41 % à 43 %.

Isabelle Hoebrechts, directrice de “361° Creating Happy Employees”, une organisation qui guide les entreprises, leurs employés et les cadres dirigeants vers plus de satisfaction au travail, convient que la situation actuelle fait baisser les moyennes et augmenter les extrêmes : « D’une part, il y a tout un groupe de personnes qui peuvent enfin reprendre leur souffle et échapper à la course quotidienne. Moins d’heures passées dans les embouteillages, moins d’actes de présence obligatoires, mais du temps pour travailler avec passion et pour se détendre. Chez ces profils, nous voyons une augmentation du bonheur au travail. À côté de cela, il y a un deuxième grand groupe qui est dans l’incertitude et ne sait pas ce que l’avenir lui réserve. Et enfin, un troisième groupe se sent privé de sa liberté. Ils doivent, bon gré mal gré, rester actifs dans des circonstances dans lesquelles ils ne se sentent pas toujours à l’aise parce qu’ils doivent rendre encore plus de comptes qu’auparavant. Chez les deux derniers groupes, il y a de fortes chances que la satisfaction au travail diminue à cause de cette crise du coronavirus.»

Les éléments qui influencent positivement notre bonheur au travail

1. Un travail inspirant
2. Satisfaction quant à l’équilibre entre vie privée et vie professionnelle
3. Une direction qui accorde de l’importance au bien-être

« Chez NN, (>500 employés), le bien-être de nos employés est au centre de nos valeurs et s’il y a un élément vraiment positif qui ressort de la crise actuelle, c’est la prise de conscience générale que l’entraide est essentielle. Le passage à 100 % de télétravail n’a pas été difficile à réaliser car les employés étaient déjà autorisés à travailler à domicile 3 jours par semaine. Continuer à bien s’organiser et à motiver ses équipes est bien sûr un énorme défi. Il est essentiel de prévoir des “moments de repos numériques, des pauses-café collégiales” et de temps en temps, une surprise est également bienvenue. Bientôt, nous organiserons par exemple des séances digitales de rire avec le coach de rire Greet van de Vyver. La mise en place de sessions de coaching digitales s’est également avérée extrêmement précieuse. Mais la culture d’entreprise basée sur la collaboration et la responsabilisation reste fondamentale. Ce n’est pas le CEO ou l’équipe de direction qui a fait le changement, mais nos collaborateurs qui se sont adaptés rapidement et ont trouvé ensemble des solutions », explique **Jan Van Autreve, CEO de NN**.

Jan Van Autreve: « Lorsque vous perdez soudainement le contact physique avec vos employés et que tout le monde travaille à domicile, vous êtes confronté à de nouveaux défis. Nous avons toujours essayé de communiquer le plus rapidement et le plus clairement possible et de prendre des mesures à long terme. De cette manière, nos employés peuvent mieux organiser leur vie de familiale et, espérons-le, cela leur offre une plus grande tranquillité d’esprit. »

3 conseils d’Isabelle Hoebrechts à destination des employeurs

1. Créez un climat de transparence : informez vos employés aussi clairement que possible et à long terme. De cette façon, ils savent à quoi s’en tenir et seront plus apaisés. Soyez transparent dans votre communication.
2. Laissez à vos collaborateurs suffisamment de liberté et faites leur confiance.
3. Optez pour un leadership centré sur l’humain. Demandez régulièrement à vos employés comment ils vont et écoutez-les “vraiment”.

L'incertitude quant à son emploi pèse lourdement sur le bonheur au travail

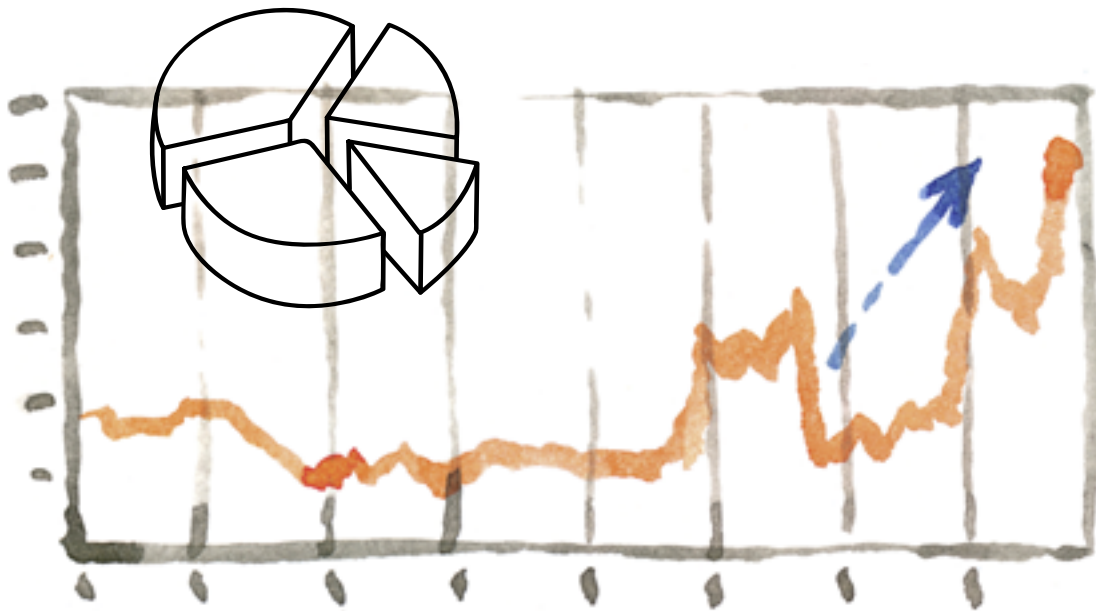
Un certain nombre de groupes de travailleurs et d'industries spécifiques ont été particulièrement touchés par la crise du coronavirus. Des secteurs tels que le secteur culturel et événementiel et l'industrie hôtelière, par exemple, ont dû mettre la plupart de leurs employés au chômage technique lorsque les premières mesures ont été prises contre le coronavirus. Les plus grandes frustrations ont été causées par la perte de repères quotidiens, l'incertitude quant à l'évolution future du virus et des mesures gouvernementales. Ronny, magasinier dans un grand groupe de médias, témoigne de l'impact du coronavirus sur son travail.

L'élément qui influence négativement notre bonheur au travail

1. Craindre de perdre son emploi.

Témoignage: Ronny, magasinier dans un grand groupe de médias

« En tant que magasinier, je suis responsable de la préparation du matériel pour les événements et les enregistrements télévisés et de la distribution interne du courrier et des colis dans notre entreprise. Comme tous les événements et toutes les productions ont été arrêtés et que la plupart des collègues de l'entreprise travaillent à domicile, il n'y a, pour le moment, pas de travail pour moi. Depuis le 18 mars, je suis en chômage technique. Heureusement, je ne vis pas seul. Ma femme et ma fille travaillent toutes deux dans l'enseignement et sont donc aussi à la maison depuis quelques semaines. Le contact social avec mes collègues me manque. D'une part, la pression et le stress qui accompagnent le travail disparaissent, ce qui permet de souffler et de se détendre. Mais d'autre part, ma routine quotidienne me manque. En ce qui concerne les aspects financiers, lorsque vous êtes au chômage technique, vous recevez une allocation et avez droit à une prime unique du gouvernement flamand pour le gaz et l'électricité. Normalement, j'aurais déjà dû les recevoir, mais je n'ai aucune idée de la date exacte à laquelle je recevrai cette prime. À l'heure actuelle, je ne sais pas si ni quand je pourrai reprendre le travail. Beaucoup de gens travaillent maintenant à domicile et toutes les entreprises examinent la possibilité de le faire plus régulièrement. Mais, en ce qui concerne mon travail, ce n'est pas très clair. Le gouvernement ne parle que très peu du secteur événementiel. Il n'y a pas de perspective ou de vision claire de l'avenir alors que c'est extrêmement important. »



Conclusion générale et recommandations : mettre l'accent sur le bien-être mental

En raison de la crise, certains facteurs jouent un rôle important dans notre bonheur et ceux-ci sont à la fois positifs et négatifs. Par exemple, l'appartenance sociale joue un rôle majeur dans le bonheur et le sens de la solidarité des Belges s'est accru. En même temps, le sentiment d'appartenance à une communauté a légèrement augmenté et l'accent mis sur la réputation et la notoriété personnelles a diminué.

En contraste avec cette évolution positive, nous constatons que les Belges se sentent plus anxieux, que leurs relations sociales sont sous pression et que la solitude peut entraver considérablement notre bonheur.

Nous devons en tenir compte si nous désirons nous préparer à l'ère post-coronavirus. Cela en remédiant aux conséquences négatives de la crise du coronavirus, en essayant de les limiter autant que possible et en cultivant et propageant les évolutions positives.

« Le bonheur est le résultat d'un travail sur tous les facteurs qui jouent un rôle dans la satisfaction de vie. Cela ne peut se faire que par une contribution commune de tous les membres de la société, des organisations et de la politique. Les employeurs et les établissements d'enseignement ont également la responsabilité de soutenir la santé mentale et la tranquillité d'esprit de leurs employés et de leurs étudiants », conclut le Professeur dr. Lieven Annemans.

Après une période de confinement, nous sommes actuellement en train de lever progressivement les mesures de quarantaine. Les décideurs politiques doivent tenir compte des conséquences et des éventuelles répercussions de ces mesures et de la crise sanitaire. Il sera essentiel de mettre l'accent sur le bien-être mental et de lutter contre les sentiments d'anxiété et de dépression.

Le Professeur Annemans voit trois piliers importants de la prévention pour le gouvernement.

Les mesures politiques doivent empêcher les gens de développer des symptômes liés à la crise du coronavirus, doivent garder sous contrôle les symptômes existants chez les gens et doivent accorder une attention particulière aux groupes spécifiques.

- 1. Prévention universelle.** Il s'agit de conseils généraux et de recommandations qui peuvent protéger tous les citoyens. L'accent est mis sur la santé et le bien-être en général.
- 2. Prévention indiquée.** Il s'agit de mesures visant à empêcher l'aggravation des symptômes naissants. Les personnes qui développent des symptômes devraient pouvoir trouver des conseils ciblés pour réduire des sentiments tels que l'anxiété, la frustration et la solitude.
- 3. Prévention sélective.** Une attention particulière sera accordée aux groupes de population spécifiques à risque accru, pour lesquels l'impact de la crise du coronavirus est le plus important. Il s'agit notamment des étudiants, des personnes seules et des travailleurs.

En résumé, la crise du coronavirus ébranle le bonheur des Belges, mais crée surtout un élan de solidarité

1. Le bonheur des Belges a été affecté par la crise du coronavirus.

L'évolution positive que nous pouvons observer depuis 2018 s'est trouvée ébranlée et la satisfaction de vie est retombée à 6,62 sur 10 (6,55 en 2018 > 6,73 avant la crise > 6,62 pendant la crise). Le niveau de bonheur est surtout en baisse chez les étudiants et les travailleurs.

2. La crise du coronavirus stimule l'appartenance sociale et la solidarité.

Les Belges sont moins individualistes et pensent beaucoup plus aux autres. 90 % considèrent qu'il est de leur devoir civique de suivre les conseils et les mesures de sécurité par solidarité. Quiconque mène une vie utile et significative pendant cette crise a deux fois moins de chances de se sentir malheureux.

3. Le sentiment d'anxiété des Belges augmente lors de la crise du coronavirus.

Le nombre de Belges qui se sentent parfois, souvent, voire toujours anxieux a augmenté de 6 % depuis la crise. Et ce n'est pas bon pour notre bonheur. Ceux qui se sentent plus anxieux en raison de la crise du coronavirus obtiennent un point de moins sur l'échelle de satisfaction que ceux qui ne se sentent pas plus anxieux (6.13/10 contre 7.1/10).

4. Les Belges sont en manque de contacts sociaux. La solitude est préjudiciable à notre bonheur.

Les personnes qui se sentent entourées ont deux fois moins de chances de se sentir malheureuses. Les Belges sont relativement moins satisfaits de leurs relations sociales et s'ennuient davantage de leur entourage qu'avant la crise du coronavirus.

5. De plus en plus de personnes se sentent malheureuses au travail (ou en télétravail).

Le pourcentage de Belges qui sont malheureux au travail passe de 24 % à 28 % en raison de la crise du coronavirus. Ceux qui ont peur de perdre leur emploi sont nettement moins satisfaits de leur situation professionnelle.

Recommandations : mettre l'accent sur le bien-être mental

Pour le gouvernement, la prévention repose sur trois piliers principaux. Les politiques doivent empêcher les gens de développer des symptômes liés à la crise du coronavirus, garder sous contrôle les symptômes existants et accorder une attention particulière aux groupes spécifiques.

1. Prévention universelle. Il s'agit de conseils généraux et de recommandations qui peuvent protéger tous les citoyens. L'accent est mis sur la santé et le bien-être en général.

2. Prévention indiquée. Il s'agit de mesures visant à empêcher l'aggravation des symptômes naissants. Les personnes qui développent des symptômes devraient pouvoir trouver des conseils ciblés pour réduire des sentiments tels que l'anxiété, la frustration et la solitude.

3. Prévention sélective. Une attention particulière sera accordée aux groupes de population spécifiques à risque accru, pour lesquels l'impact de la crise du coronavirus est le plus important. Il s'agit notamment des étudiants, des personnes seules et des travailleurs.

Remédier

Poursuivre la diffusion des tendances

- 1) **@politiquelocale**. **Stimulez le comportement social en améliorant l'habitabilité et la viabilité des quartiers et en impliquant les citoyens.** De cette façon, nous avons le sentiment d'appartenir à une communauté. Lorsque les gens sont davantage en contact les uns avec les autres, il est plus facile d'identifier les personnes ayant des besoins particuliers et l'aide/la prise en charge se fait spontanément. Laissez de l'espace pour que chacun puisse façonner son propre environnement, faites participer les résidents locaux à l'embellissement de leur propre rue/place/parc. Ces réflexes seront alors conservés de manière plus automatique.
- 2) **@politiquenationale**. **Subventionnez les entreprises sur base de la compassion (pour l'Homme et la nature) et de l'amélioration du bien-être.** Cela peut garantir un système économique adapté (axé sur le bien-être plutôt que sur la prospérité).
- 3) **@entreprises**. **Fixez des objectifs communs** avec toute l'équipe et, s'ils sont atteints, récompensez les efforts fournis par des activités d'équipe.
- 4) **@entreprises** et **@associations**. **Programmez des « moments café »** (virtuels) au cours desquels des expériences positives sont échangées et où la créativité et le plaisir sont également stimulés. Rire ensemble crée du lien entre les gens.
- 5) **@touslesindividus**. **Restez en contact avec vos proches** : faites une liste des personnes qui vivent seules dans votre cercle familial/d'amis et choisissez, chaque semaine, quelqu'un que vous pouvez contacter : appelez-vous via face-time, envoyez-vous une carte postale, etc.
- 6) **@touslesindividus**. **Dites plus régulièrement bonjour !** Dire plus souvent bonjour ne demande aucun effort et vous offre beaucoup d'énergie positive. Et en même temps, vous œuvrez à un environnement convivial.

Remédier aux tendances négatives

- 1) **@politiquenationale**. Informez-vous sur les **recommandations à suivre pour prendre soin des autres et de vous-même** via la page d'accueil du site info-coronavirus.be et publiez également des messages d'intérêt général dans les médias.
- 2) **@politiquelocale**. Mettez en place un **système de jumelage** pour les personnes seules/qui ont besoin d'aide. Le premier contact peut être établi par téléphone en appelant les personnes seules et/ou les personnes âgées de la commune. En cas de demande d'aide ou d'accompagnement, désignez un 'buddy' approprié (qui s'est engagé) de la région.
- 3) **@communes** et **@entreprises**. Faites usage de **chèques bien-être** qui peuvent être utilisés assez largement pour promouvoir le bien-être des citoyens/employés. Vous pouvez les utiliser auprès de différents coachs et thérapeutes, mais aussi pour d'autres activités qui favorisent votre bien-être : cours de yoga, sport, méditation, etc.
- 4) **@politique** et **@média**. La panique peut être facilement évitée grâce à une **communication positive, claire et rassurante** de la part du gouvernement. Veillez à ce que les médias se concentrent moins sur les messages négatifs, spectaculaires/catastrophiques mais plus sur du journalisme positif. **Cultivez la vigilance, pas la peur.**
- 5) **@entreprises**. **Formez vos cadres dirigeants** à l'intelligence émotionnelle et au leadership empathique : écouter l'employé, faire preuve d'empathie, créer un environnement psychologiquement sûr, qui stimule l'appartenance sociale et la motivation.
- 6) **@touslesindividus**. **Apprenez à vous aimer et à aimer les autres.** Concentrez-vous, de manière régulière, sur les aspects positifs de votre vie : les choses dont vous êtes fier, les choses que vous avez bien faites ou encore les choses que vous avez faites pour quelqu'un d'autre. Soyez aussi conscient de vos talents et de vos qualités. À la fin de chaque journée, vous pouvez noter trois choses qui se sont bien déroulées ou qui ont été positives, dont au moins une qui est destinée au bien d'autrui. Soyez-en fier, faites-vous un compliment ou récompensez-vous.





Quelles sont les questions que les Belges continueront à se poser ?

Bien que l'étude révèle déjà de nombreux résultats, le Belge a sans aucun doute encore beaucoup de questions. C'est pourquoi NN organise un événement en direct sur Facebook le 5 juin, lors duquel chacun pourra poser ses questions et partager ses préoccupations. Le Professeur Lieven Annemans tentera d'y répondre de la meilleure façon possible et espère aider les Belges à protéger leur bonheur d'éventuelles évolutions négatives.

Informations pratiques :

Où : sur la page Facebook de NN, <https://www.facebook.com/NNBelgium/>

Quand : le 5 juin 2020

À quelle heure :

- La session live en néerlandais se déroulera à 11h
- La session live en français se déroulera à 13h



À propos de l'Enquête nationale UGent-NN du Bonheur

Le Belge est-il heureux ? Qu'est-ce qui détermine notre bonheur ? Les seniors sont-ils plus heureux aujourd'hui que les adolescents ? Quel est le lien entre la personnalité et le bonheur ? Quel est l'impact des bonnes relations sociales ? Le Belge est-il prêt à vivre une vie longue et heureuse ?

Depuis trois ans maintenant, l'Enquête nationale du Bonheur menée par l'UGent et l'assureur vie NN analyse ce qui rend les Belges heureux et de quelle manière nous pouvons stimuler ce bonheur au sein de notre société. Les premiers résultats ont été publiés entre mars 2018 et mars 2019.

Entre début février 2020 et fin avril 2020, une nouvelle enquête a été menée auprès de 4.112 personnes. Sur cette base, un échantillon représentatif de 2.921 Belges a été constitué, divisé en deux groupes selon le moment où ils ont rempli le questionnaire. Ainsi, les chercheurs ont pu faire une comparaison entre le bonheur des Belges 6 semaines avant la pandémie de coronavirus et environ 6 semaines après cette pandémie, lorsque des mesures strictes ont été imposées dans tout notre pays. La nouvelle enquête a porté sur le bonheur et la satisfaction de vie des Belges, en examinant plus en profondeur des thèmes tels que la santé, les relations sociales, l'environnement de travail et la situation financière. En outre, une plus grande attention a été accordée à ce que les gens attendent réellement de la vie et à la façon dont ils perçoivent le vieillissement. Le rôle du caractère personnel a également été mis en avant.

En raison du coronavirus, l'équipe a décidé d'ajouter des questions spécifiques concernant le COVID-19 à la deuxième partie de l'étude qui a eu lieu entre mars et avril 2020, afin d'évaluer l'attitude des Belges vis-à-vis du virus et de la politique. Il a donc été décidé de se concentrer sur l'impact possible de la crise du coronavirus sur le bonheur des Belges dans le dossier actuel. Naturellement, un certain nombre de thèmes également à l'ordre du jour seront développés dans les prochains rapports.

Ce qui est unique dans cette recherche, c'est qu'elle a été menée dans l'anonymat le plus complet. Après tout, le bonheur peut être un thème sensible et, lors d'un sondage, il est important de pouvoir être soi-même et de répondre sincèrement à toutes les questions.



À propos de NN

En tant qu'expert en protection, NN dirige et inspire le débat autour de la santé et du bonheur. Chaque individu est unique, mais au final nous voulons tous la même chose : une vie saine et heureuse. NN souhaite mettre les Belges sur la voie du bonheur, voire de plus de bonheur. NN développe son expertise en matière de protection et de bonheur grâce à des connaissances scientifiques et entend dès lors les mettre largement en pratique, dans le but de rendre les Belges plus heureux.

Aujourd'hui, la chaire NN « Enquête nationale du Bonheur » (UGent) tente d'apporter une réponse à la question : « Qu'est-ce qui rend les Belges heureux ? » Parce que le bonheur est une donnée très personnelle et que chaque individu tient partiellement son bonheur entre les mains, NN propose des outils concrets, grâce auxquels le Belge peut se mettre en quête de son propre bonheur. En tant que compagnie d'assurance vie, NN offre une protection grâce à des solutions innovantes (invalidité et décès, épargne pour la pension de la branche 23) via un solide réseau de courtiers et de partenaires bancaires.

NN compte 1,6 millions de clients en Belgique et fait partie du NN Group, un assureur et gestionnaire d'actifs international qui jouit d'une excellente position de capital et est actif dans 18 pays à travers le monde.

Pour plus d'informations sur l'Enquête nationale du Bonheur et plus de conseils pour une vie plus heureuse, rendez-vous sur : www.belgesheureux.be

Pour plus d'informations sur NN : www.nn.be

Contact presse



Annelore Van Herreweghe

communicatie@nn.be



0494 17 02 00

Annexe : Biographies

Jan Van Autreve, CEO de NN

Jan Van Autreve (1973) aurait voulu être pilote, inventeur, aventurier, ... Mais ce licencié en économie est devenu chercheur scientifique à la Vlerick Business School en 1997. Quelques années plus tard, il fait ses débuts en tant qu'analyste financier au Financieel Economische Tijd (aujourd'hui De Tijd), pour devenir ensuite trader chez KBC Securities.

Jan découvre pour la première fois le marché de l'assurance en 2004 lorsqu'il devient Chief Investment Officer chez Swiss Life Belgium. Après la fusion de Swiss Life Belgium et de Delta Lloyd, il se voit confier la responsabilité opérationnelle de l'entreprise en tant que Chief Operating Officer.

En 2010, on lui demande « s'il veut devenir le nouveau CEO de Delta Lloyd Life ». Jan, alors âgé de 37 ans, avait deux jeunes enfants. Il accepte et c'est l'un des moments clés de sa carrière.

5 ans plus tard, Jan quitte Delta Lloyd Life après avoir développée l'entreprise et lui avoir permis de devenir l'une des 5 grandes compagnies d'assurance vie en Belgique. Le 1er juillet 2016, il est nommé CEO de NN Belgium. Il continue à travailler à la réussite de la branche belge du NN Group international, et reçoit la confiance de Robin Spencer, CEO International Insurance de NN Group : « Jan a une solide connaissance de la Belgique, de sa culture et de la concurrence sur le marché de l'assurance. Grâce à sa vaste expérience dans le domaine des assurances, ses aptitudes dans la transformation d'entreprises et ses connaissances stratégiques, il est la personne idéale pour mener l'entreprise jusqu'à la prochaine phase de son développement ». Et Jan d'ajouter qu'il doit aussi cette confiance aux compétences et aux aptitudes de l'équipe NN et qu'il puise son énergie et son inspiration dans les gens, la collaboration et l'interaction.

En 2017, NN Group rachète le Groupe Delta Lloyd. Les deux sociétés unissent leurs forces en Belgique également et poursuivent leur route dans une seule entreprise, sous le nom de NN. Le 18 avril 2017, Jan est nommé CEO de l'entreprise conjointe en Belgique. Des retrouvailles particulières avec l'entreprise qu'il avait quittée à peine un an auparavant. Dans sa nouvelle fonction, il est chargé de garantir l'intégration de NN Belgium et de Delta Lloyd Life en un seul prestataire de service conjoint et solide en Belgique qui se concentre sur la protection (assurances décès et invalidité) et l'épargne pension branche 23. Avec plus de 600 collaborateurs, Jan ambitionne de faire



de NN la compagnie d'assurance la plus personnalisée de Belgique et entend concrétiser cet objectif dans une politique du personnel qui prône le respect des rêves, talents et passions personnels de chacun. Si, au sein du lieu de travail, le personnel peut aussi travailler sur ses propres forces et ambitions, cette politique permettra d'élever aussi bien l'entreprise que ses collaborateurs vers un niveau supérieur. Ces efforts ont été récompensés en février : NN a reçu le label « Top Employer ».

Jan croit en NN : « Nous sommes bien plus qu'un assureur. Nous comprenons notre client et l'assistons dans sa quête personnelle du bonheur qui commence bien évidemment par la tranquillité financière. » Selon lui, le grand bonheur se cache dans les petites choses, comme la partie de kicker le soir en famille, véritable rituel avant le coucher des enfants ; la mère et la fille contre le père et le fils. À la question de savoir où il se voit dans 15 ans, Jan Van Autreve répond : « Tout est possible. On verra bien où on en sera. Pourvu que cela soit à un endroit où je serai heureux et en bonne santé, avec le sourire aux lèvres.

Professeur dr. Lieven Annemans, titulaire de la chaire NN à l'Université de Gand



Le Professeur Dr. Lieven Annemans est professeur en économie de la santé à la Faculté de médecine de l'Université de Gand. Avec l'actuelle chaire NN et « L'Enquête nationale du Bonheur », Annemans entend donner une réponse à la question suivante : « Qu'est-ce qui rend les Belges heureux ? ». L'enquête part des différents domaines de la vie et étudie aussi les caractéristiques personnelles des Belges, permettant une analyse détaillée du bonheur. L'enquête sur le bonheur est, pour Annemans, un nouveau pilier dans son curriculum vitae scientifique, qui s'est principalement focalisé, ces dix dernières années, sur le lien entre économie et santé.

Le Professeur Dr. Lieven Annemans a été pendant huit ans président du Conseil flamand de la santé et président de l'association internationale de pharmacoéconomie (ISPOR). De 2000 à 2003, il a été collaborateur au cabinet de Frank Vandenbroucke. En 2013 et 2017, le professeur Annemans a été lauréat de la Chaire Francqui. Il est l'auteur des ouvrages suivants : *De prijs van uw gezondheid* (Le prix de votre santé) (2014) et *Je geld of je leven in de gezondheidszorg* (Votre argent ou votre vie en soins de santé) (2016). Il est également l'auteur de plus de 300 publications scientifiques internationales sur l'économie de la santé.