

L'UGent et NN publient les nouveaux résultats de l'Enquête nationale du Bonheur UGent-NN

# Retour à la réalité après l'euphorie : les jeunes sortent difficilement de la crise covid

## Quoi

Recherche dans le cadre de la chaire NN “Perspectives sur une vie longue et heureuse” à l’Université de Gand.

## Recherche dirigée par

Prof. Dr Lieven Annemans  
et Drs. Sara Claes

## Méthode

Recrutement via Indiville et un recrutement public.

## Travail sur le terrain

- ▶ Phase 1 : février 2020 (avant l’épidémie de corona), 1.466 répondants.
- ▶ Phase 2 : mars – avril 2020 (début de la première vague), 1.455 répondants.
- ▶ Phase 3 : décembre 2020 (milieu de la deuxième vague), 1.380 répondants.
- ▶ Phase 4 : Janvier 2022 (fin de la quatrième vague), 1.602 répondants
- ▶ Phase 5 : décembre 2022 (huit mois après la fin des mesures), 1.709 répondants.

## Commanditaire

NN

# Résumé des nouveaux résultats

## **Le score de bonheur des Belges augmente à nouveau légèrement.**

Avant la première épidémie de coronavirus, les Belges obtenaient un score moyen de 6,7 sur 10. Après l'épidémie, ce score a chuté, jusqu'à atteindre le point le plus bas au milieu de la deuxième vague, en décembre 2020, soit le score de 6,2 sur 10. Après la quatrième vague, en janvier 2022, on a assisté à une remontée significative jusqu'à 6,4 sur 10. Huit mois après la fin des mesures corona, la hausse continue (légèrement) et nous enregistrons un score de 6,6 sur 10 pour le moment.

**Bien que les émotions positives augmentent pour la première fois, on constate une baisse de ces sentiments positifs chez les jeunes.** C'est un fait notable, car l'année dernière encore, c'est le groupe d'âge le plus jeune (18 à 34 ans) qui a enregistré la plus forte augmentation du bonheur. Cette année, ce sont les plus de 65 ans qui en bénéficient. En ce qui concerne les groupes professionnels, les indépendants obtiennent des résultats particulièrement bons dans tous les domaines.

**Les sentiments d'autonomie, d'appartenance sociale et de compétence sont à nouveau en hausse.** Les Belges ressentent aujourd'hui autant d'autonomie et de compétence qu'avant la pandémie. **L'appartenance sociale** a légèrement mais significativement augmenté par rapport au score avant la pandémie.

**Pourtant, les Belges sont plus inquiets quant à l'avenir de la société.** Près de la moitié des personnes interrogées se disent très inquiètes. Ce chiffre a plus que doublé par rapport à décembre 2020.

**Enfin, la confiance des Belges dans la politique a atteint un nouveau creux.** Avec un score de 3 sur 10, il est clair que la politique ne se porte pas très bien. La confiance dans nos médias (4,3 sur 10) et dans notre système judiciaire (4,5 sur 10) est également très faible.

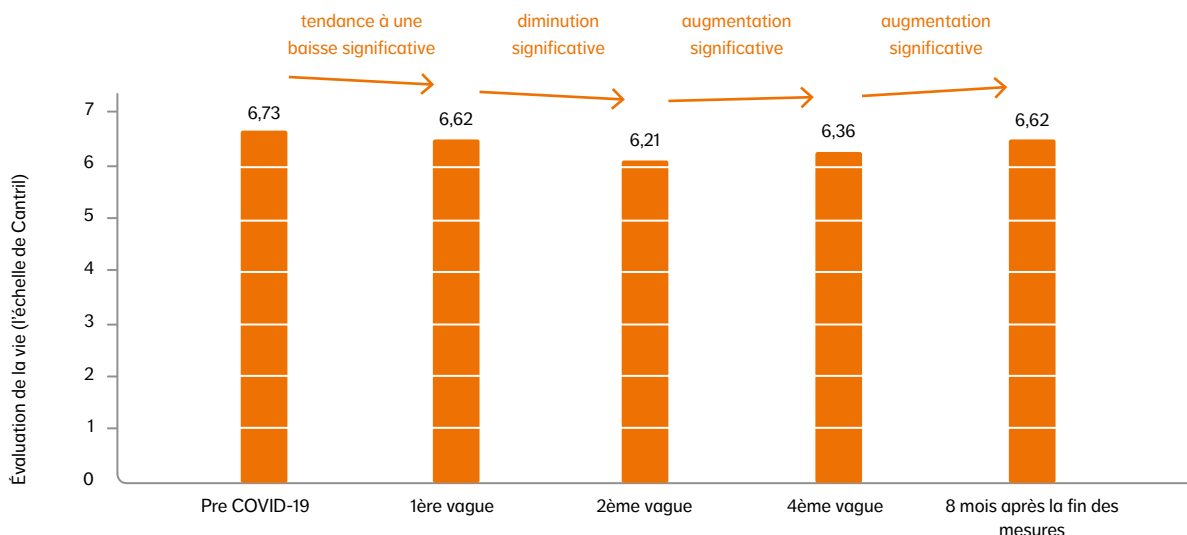
# Retour à la réalité après l'euphorie : les jeunes sortent difficilement de la crise covid

16 mars 2023, Bruxelles - Les scores de bonheur des Belges continuent d'augmenter légèrement, pour atteindre presque les niveaux d'avant la pandémie. Après avoir chuté lors de la première et de la deuxième vague, les émotions positives remontent maintenant pour la première fois. Mais chez le groupe d'âge le plus jeune, ces sentiments positifs sont en baisse, ce qui est tout de même frappant, car l'année dernière encore, ce groupe a enregistré la plus forte augmentation du bonheur. Quant aux groupes professionnels, les indépendants obtiennent de meilleurs résultats dans tous les domaines. Nouvelles moins positives : les Belges craignent davantage pour l'avenir de la société et notre méfiance à l'égard de la politique a atteint un nouveau point critique. La lumière est au bout du tunnel, mais il y a encore de quoi s'améliorer.

## Notre score de bonheur à travers les vagues de la pandémie

Notre bonheur a durement été touché ces dernières années. Les composantes essentielles de notre bonheur, telles que nos relations sociales, notre situation financière et notre autonomie, ont été mises à rude épreuve. Nous pouvons le constater via le score de bonheur (échelle de Cantril) à travers les différentes périodes de mesure. Avant la première épidémie de coronavirus, les Belges obtenaient une note moyenne de 6,7 sur 10. Après l'épidémie, ce score a chuté, jusqu'à ce qu'au milieu de la deuxième vague, en décembre 2020, le point le plus bas soit atteint : 6,2 sur 10. Après la quatrième vague, en janvier 2022, il y a eu une hausse significative faisant remonter le score à 6,4 sur 10. À la fin de l'année 2022, huit mois après la fin des mesures corona, la hausse se poursuit (légèrement) pour atteindre 6,6 sur 10.

**Le niveau de bonheur augmente légèrement mais reste inférieur à celui d'avant la crise et de la première vague.**



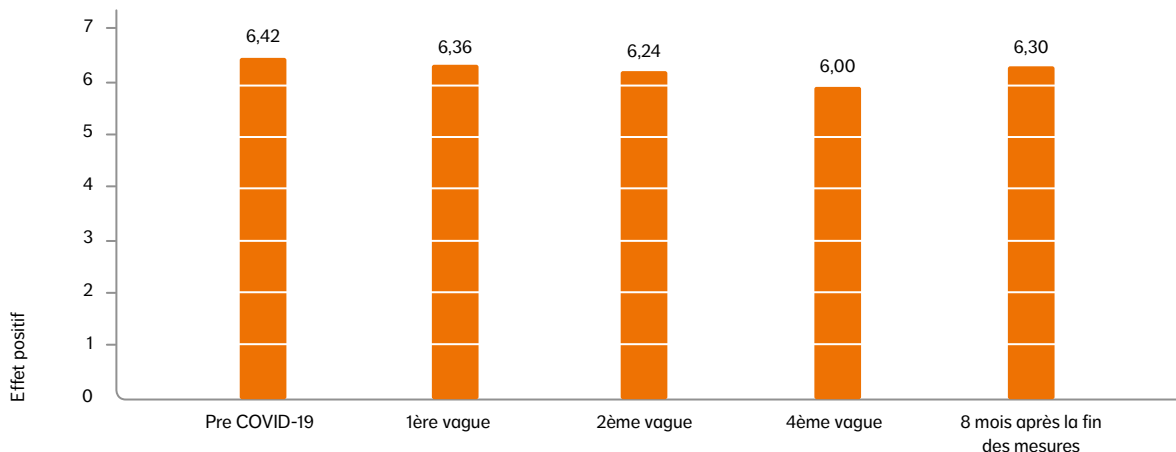
## Malgré l'euphorie après la pandémie, les émotions positives des jeunes sont désormais en baisse

Le bonheur ne se mesure pas seulement par l'échelle de Cantril, mais aussi par la quantité d'émotions positives que nous éprouvons. Nos émotions positives, qui étaient encore en baisse pendant la deuxième vague et après la quatrième vague, sont maintenant en hausse pour la première fois. Ce n'est que chez les jeunes (18 à 34 ans) que l'on observe une nouvelle baisse. Ce résultat est étonnant, car ce sont eux qui ont enregistré la plus forte augmentation du bonheur l'année dernière. Encore plus frappant : en ce qui concerne les fortes augmentations du bonheur, les plus de 65 ans reprennent le flambeau des jeunes.



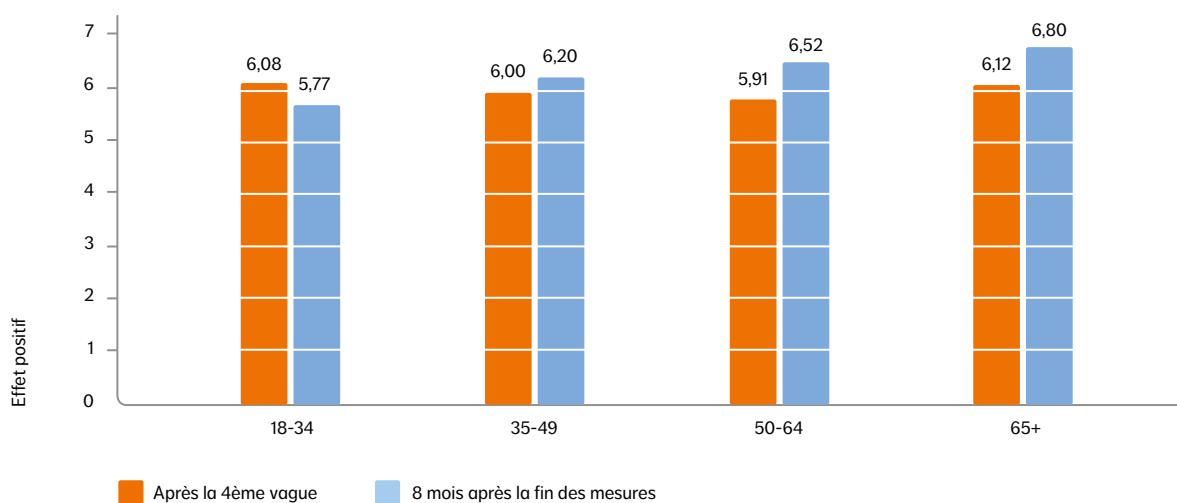
« Il est en effet frappant d'observer la tendance inverse chez les jeunes. Mais il y a une explication à cela. Après la suppression des mesures Covid-19, nous avons observé la plus forte augmentation de bonheur chez les jeunes, la liberté retrouvée y étant sans doute pour quelque chose. Entre-temps, la situation est revenue à la normale depuis un certain temps déjà, de sorte que cette hausse s'est atténuée. De manière globale, les personnes âgées éprouvent plus d'émotions positives que les plus jeunes. En outre, la pandémie a rendu pratiquement impossible la constitution d'un réseau social, ce qui est justement crucial dans le stade de vie du groupe le plus jeune », explique le professeur Lieven Annemans.

Les émotions positives ont chuté pendant la 2ème vague et après la 4ème vague, mais elles remontent maintenant pour la première fois.



\*moyenne pondérée (âge X genre, métier, niveau d'éducation, province) : effet positif (PANAS) (0-10)  
Différence significative entre pré covid-19 et la 2e vague ( $p=0,017$ ), entre pré covid-19 et la 4e vague ( $p<0,001$ ), entre la 1e et la 4e vague ( $p<0,001$ ), entre la 2e et la 4e vague ( $p<0,001$ ), entre la 3e vague et 8 mois après la fin des mesures ( $p<0,001$ ) – Oneway ANOVA

C'est dans le groupe d'âge le plus élevé que l'on observe la plus forte augmentation des émotions positives. Chez les jeunes, en revanche, nous observons une diminution.



« A peine la crise Covid terminée, il y a eu coup sur coup la guerre en Ukraine et la crise énergétique. Les jeunes ont vu des entreprises, des indépendants, leurs parents en difficultés, ce qui n'est pas rassurant. L'enjeu de la période de l'adolescence et du jeune adulte est justement de s'autonomiser et de trouver une forme d'indépendance. Le contexte de crises successives et d'insécurité actuel, accompagné de la morosité ambiante, ne leur apporte pas le terreau de confiance, de sérénité et d'espoirs suffisants pour faire des choix, aller de l'avant, se projeter. C'est une forme de rejet d'une société qu'on leur propose. Face à cela, on peut créer, imaginer, inventer, innover, ... ou bien être dans le désespoir. Les effets sur la santé mentale des jeunes sont extrêmement inquiétants : le nombre de demandes d'hospitalisation psy sont énormes mais le nombre de place insuffisant ; le nombre de tentative de suicide chez les jeunes inquiète énormément les professionnels de soin. » commente Cathine Choque, psychologue-clinicienne et experte en santé mentale.

### Témoignage d'un jeune illustrant les conclusions ci-dessus

« Quand les mesures ont été levées, il y a eu une sorte de cage qui a été ouverte et donc on a recommencé à savourer la vie et à se dire « on est libre, on va profiter à fond. Le problème, c'est qu'une situation tendue a été remplacée par une autre situation tendue. Quand ils ont commencé à lever les mesures, il y a eu la crise en Ukraine. Donc forcément, le bonheur que j'ai pu ressentir quand on a retrouvé une vie « normale » n'a pas été de longue durée malheureusement, et mon sentiment de bien-être vis-à-vis de ça est vite retombé pour redonner sa place au quotidien », Sacha Liegois, 25 ans, travaille dans le bien-être animal.

## Quels sont les éléments qui permettent de vivre des émotions positives ?

- ▶ Un niveau élevé de tranquillité d'esprit
- ▶ L'expérience de la compétence (se sentir compétent)
- ▶ Vivre une vie qui a du sens

## Les sentiments d'autonomie, d'appartenance sociale et de compétence (les 3 B du bonheur) remontent

Les Belges ressentent aujourd'hui autant d'autonomie et de compétence qu'avant la pandémie. L'engagement a légèrement mais significativement augmenté par rapport au score avant la pandémie. Les travailleurs indépendants obtiennent d'ailleurs les meilleurs résultats dans tous les domaines.

### Les 3 B du bonheur

Dans les 3 B du bonheur, le premier correspond au besoin d'autonomie : dans quelle mesure les gens peuvent-ils prendre eux-mêmes des décisions. Le deuxième représente le besoin d'appartenance sociale : êtes-vous entouré de personnes qui vous accordent de l'importance ou vous sentez-vous isolé ? Le troisième correspond au besoin et sentiment de compétence : dans quelle mesure une personne se sent-t-elle compétente et sûre d'elle dans ses activités quotidiennes.

Même si les indépendants obtiennent les meilleurs résultats dans toutes les composantes des 3 B du bonheur, ils doivent rester vigilants quant au revers de la médaille. Après tout, l'excès de zèle et le surmenage peuvent aussi les faire se sentir dépassés. Selon les chiffres de l'INAMI<sup>1</sup>, de 2016 à 2021, il y a augmentation de 59 % des invalidités dues au burn-out ou à la dépression chez les travailleurs indépendants.



« Les travailleurs indépendants obtiennent effectivement de meilleurs résultats sur certains éléments fondamentaux du bonheur. Toutefois, cela ne signifie pas qu'ils sont à l'abri des principaux facteurs de risque de burn-out, tels qu'une charge de travail élevée, de longues heures de travail et une pression émotionnelle. De plus, les indépendants bénéficient d'une sécurité sociale moindre, ce qui les incite davantage à continuer à tout prix et à "ignorer" les signes latents du burn-out. C'est de cette manière qu'ils foncent droit dans le mur sans s'en rendre compte. Et puis, il est trop tard », explique Sara Claes, doctorante et psychologue.

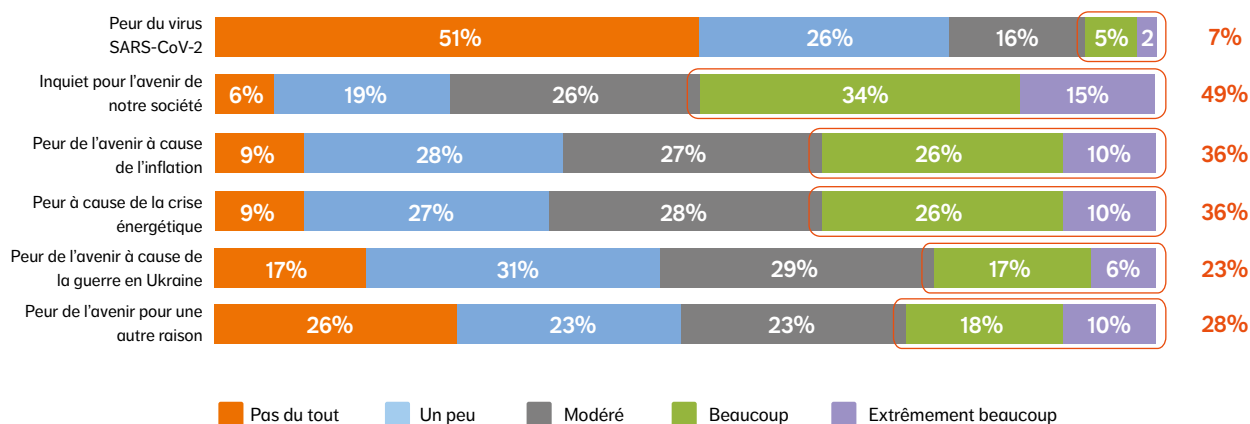
## Le Belge a encore des craintes sur l'avenir de la société

Bien que nous soyons clairement en train de sortir la tête hors de l'eau – seuls 7 % des Belges ont encore très peur du virus SRAS-CoV-2 –, les Belges sont encore préoccupés quant à l'avenir. Près de la moitié des personnes interrogées se disent très inquiètes. C'est plus du double par rapport à décembre 2020 (lors de la deuxième vague). Selon l'enquête, l'inflation, la crise énergétique et la guerre en Ukraine jouent un rôle crucial à cet égard.

<sup>1</sup> <https://www.riziv.fgov.be/nl/statistieken/uitkeringen/Paginas/langdurige-arbeidsongeschiktheid-burnout-depressie.aspx>

## Les Belges n'ont plus peur du SARS-CoV2 mais bien de l'avenir de notre société.

- ▶ 7% des Belges ont très peur de l'avenir à cause du virus SARS-CoV-2
- ▶ 49% des Belges sont très inquiets pour l'avenir de notre société.
- ▶ 36% des Belges ont très peur de l'avenir à cause de l'inflation.
- ▶ 36% des Belges ont très peur de l'avenir à cause de la crise énergétique.
- ▶ 23% des Belges ont très peur de l'avenir à cause de la guerre en Ukraine.
- ▶ 28% des Belges ont très peur de l'avenir pour une autre raison.



Légende : moyenne pondérée (âge X genre, métier, niveau d'éducation, province)



« Les personnes anxieuses ont souvent tendance à penser au futur et à l'appréhender, le craindre. Elles ont tendance à ne pas l'envisager de manière positive. Il est important de les accompagner pour qu'elles puissent changer leurs croyances et leur mode de pensée afin de diminuer cette anxiété. Il s'agit de réaliser qu'on ne sait pas lire dans l'avenir, on n'a pas de contrôle sur cela. Cette anxiété peut aussi avoir des aspects positifs car elle permet de se préparer à ce qui peut arriver, d'anticiper, mais tout est une question de dosage. La crise actuelle provoque un stress à plusieurs niveaux. Comment s'apaiser au quotidien? Il s'agit entre autres d'agir là où on a un impact, là où on a un contrôle et de lâcher le reste sur lequel on n'a aucune prise. Par exemple, on peut agir sur notre réaction face au comportement de quelqu'un/ face à une crise mais on a aucun contrôle sur ce comportement/crise en lui-même. » explique Catherine Choque, psychologue-clinicienne et experte en santé mentale.



## La confiance des Belges dans la politique atteint son niveau le plus bas

Avec un score de 3 sur 10, il est clair que nos politiciens ont beaucoup de travail à faire. En effet, il existe un lien évident entre notre bonheur et notre confiance dans la politique et dans les autres. Le rapport sur le bonheur dans le monde, publié chaque année par les Nations Unies, a montré l'an dernier que dans les pays les plus heureux, les gens exprimaient des niveaux élevés de confiance dans la politique et entre eux. Ceux qui voient d'un bon œil leur gouvernement et la générosité de leur société ont donc pour objectif commun de mener une vie plus heureuse, plus saine et durable.<sup>2</sup> La confiance dans nos médias (4,3 sur 10) et dans notre système judiciaire (4,5 sur 10) est également très faible.

## Appel pour une nouvelle étude

- ▶ Vous souhaitez participer à cette enquête sur le bonheur ? Alors inscrivez-vous dès maintenant à la nouvelle étude dans laquelle nous suivons le bonheur sur plusieurs mois. Vous pouvez le faire sur [happiness23.be](https://happiness23.be)

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

Dans quelle mesure les Belges sont-ils heureux ? Qu'est-ce qui détermine notre bonheur ? Les seniors d'aujourd'hui sont-ils plus heureux que les adolescents ? Quelle est la relation entre la personnalité et le sentiment de bonheur ? Quel est l'impact de bonnes relations sociales ? Le Belge est-il prêt à vivre une vie longue et heureuse ?

Depuis 2017, l'Enquête nationale du Bonheur Ugent-NN de l'UGent et de l'assureur-vie NN analyse ce qui rend les Belges heureux et comment nous pouvons promouvoir ce bonheur dans notre société.

En décembre 2022, une nouvelle enquête a été menée auprès de 2.884 personnes. Sur cette base, un échantillon représentatif de 1.709 Belges a été constitué.

La nouvelle enquête a mesuré le bonheur et la satisfaction de vie des Belges, en approfondissant des thèmes tels que la santé, les relations sociales, l'environnement de travail et la situation financière. Elle a également pris en compte les progrès de la science qui font que nous vivons tous plus longtemps en moyenne et en bonne santé. L'étude vise à déterminer comment nous pouvons y parvenir de manière durable et heureuse et ce que les Belges eux-mêmes peuvent faire pour assurer leur bonheur à long terme.

L'originalité de cette étude est qu'elle est menée dans l'anonymat le plus complet. Le bonheur peut être un sujet sensible et il est important que les gens puissent être eux-mêmes et répondre sincèrement à toutes les questions.

Plus d'informations sur l'enquête : [www.belgesheureux.be](https://www.belgesheureux.be)

<sup>2</sup> <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22.pdf>

## À propos de NN

Une longue vie n'a de valeur que si elle est aussi heureuse. Par conséquent, en tant qu'assureur-vie, NN mène et inspire le débat sur une vie longue et heureuse.

Depuis 2017, NN renforce son expertise sur le bonheur par le biais d'une chaire NN à l'Université de Gand (UGent). Le [professeur Lieven Annemans](#) et son équipe recherchent ce qui rend les Belges heureux et comment ils peuvent travailler ensemble pour une vie heureuse. Depuis 2020, NN a franchi une étape supplémentaire. Dans une société où nous vivons tous plus longtemps, NN examine dans quelle mesure la Belgique et la société dans laquelle nous vivons aujourd'hui sont prêtes pour une vie plus longue, et comment nous pouvons faire de cette vie plus longue une vie heureuse. NN opte toujours pour une approche inclusive où les experts, les décideurs politiques et le Belge lui-même sont impliqués.

Naturellement, NN a des solutions concrètes pour protéger votre pension, votre patrimoine et vos revenus familiaux. Mais NN ne s'arrête pas là. En plus de votre bien-être financier, NN s'intéresse également à votre bien-être mental et physique : les trois piliers d'une vie longue et heureuse.

NN compte 1,6 million 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. NN est à votre service grâce à son réseau de banques et de courtiers partenaires qui ne cesse de s'étendre.

Pour plus d'informations sur NN : [www.nn.be](http://www.nn.be).

Pour plus d'informations sur « Vivre plus longtemps » : [nn.be/vivre-plus-longtemps](http://nn.be/vivre-plus-longtemps).

## Contact presse



**Annelore Van Herreweghe**

communicatie@nn.be

0494 17 02 00

 **0494 17 02 00**