

# 3 Belges sur 4 sont heureux au travail (et ce n'est pas grâce à leur salaire)

**Enquête de NN sur le bonheur : Les Belges attribuent une note de 6,7 sur 10 au bonheur qu'ils ressentent au travail. Les indépendants obtiennent un score supérieur de plus d'un demi-point.**

Bruxelles, le 23 mai 2024 - 3 Belges sur 4 sont heureux au travail, selon le dernier rapport de l'enquête nationale sur le bonheur réalisée par l'assureur NN et l'Université de Gand. Ils se disent satisfaits (38,9 %) ou très satisfaits (38,9 %) de leur travail. Contre toute attente, les revenus perçus contribuent moins au bonheur au travail qu'on ne le pense. Les indépendants, quant à eux, obtiennent les meilleurs résultats en termes de bonheur au travail, mais semblent avoir un moins bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Autre fait notable, les personnes qui sont plus heureuses au travail sont également plus heureuses en général. C'est la raison pour laquelle, en plus de son enquête nationale sur le bonheur, NN investit désormais dans WorkBeats, le premier festival belge sur le bien-être en entreprise. Comme NN, ce dernier a pour objectif de promouvoir le plaisir de vivre et de travailler tout en maintenant un mode de vie sain.

## Les Belges attribuent une note de 6,7 sur 10 au bonheur au travail

Les Belges évaluent leur bonheur au travail à 6,7 sur 10, soit un résultat stable par rapport à la période précédant la pandémie. C'est ce qui ressort de l'enquête nationale sur le bonheur réalisée par l'université de Gand et l'assureur NN. Et bien que les gens semblent souvent n'avoir pas envie d'aller travailler le lundi matin, 3 Belges sur 4 se disent heureux au travail et plus de la moitié d'entre eux sont souvent, voire toujours, enthousiastes au sujet de leur travail !

En outre, on observe un lien clair entre un niveau élevé de bonheur au travail et un niveau élevé de bonheur général. Selon **Sara Claes, doctorante à l'université de Gand** : « *Notre étude montre clairement que le bonheur au travail et le bonheur en général vont de pair. 58,5 % des personnes qui sont très heureuses au travail sont également très heureuses en général. Nous passons énormément de temps au travail, il est donc essentiel que le bonheur fasse également l'objet d'une attention suffisante sur le lieu de travail.* »

## La satisfaction à l'égard de la rémunération n'est pas la priorité

Lorsque l'on dresse la liste des 5 principaux facteurs qui déterminent notre niveau de bonheur au travail, la satisfaction à l'égard de la rémunération n'y figure pas. Bien que le salaire semble souvent être le sujet numéro un en matière de travail, d'autres facteurs tels que le sens perçu du travail, le soutien du supérieur hiérarchique et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée s'avèrent beaucoup plus contribuer à notre bonheur au travail.

Les 5 principaux facteurs de bonheur au travail suivant ont été identifiés par l'enquête de NN :

1. Un travail qui a du sens
2. Le soutien du supérieur hiérarchique
3. La possibilité d'utiliser ses compétences et son expertise
4. La santé subjective
5. L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et la qualité du sommeil (ex aequo)

### **Les indépendants sont les plus heureux au travail, mais moins d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée**

Le bonheur au travail est nettement plus élevé chez les indépendants que chez les ouvriers et les employés. En effet, les indépendants attribuent à leur bonheur au travail une note de 7,29 sur 10, une différence de presque un point par rapport aux ouvriers, qui attribuent une note de 6,34 à leur bonheur au travail. Les employés de bureau, eux, notent à 6,57 leur niveau de bonheur au travail.

Par conséquent, les indépendants donnent une note plus élevée à quatre des cinq facteurs du bonheur au travail que les autres répondants. Seul l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée est à la traîne, 30,2 % des travailleurs indépendants indiquant n'être pas satisfaits dans ce domaine, selon l'enquête. Pourtant, il semble que l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et le bonheur au travail aillent de pair. Près de 60 % des salariés très satisfaits de leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée éprouvent également beaucoup de bonheur au travail, contre seulement 12 % des salariés qui n'en sont pas satisfaits.

Néanmoins, malgré le fait que les indépendants perçoivent leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée comme moins bon, ils dorment bien et sont en bonne santé.

**Sara Claes** : « *Bien que les indépendants soient moins satisfaits de l'équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée, ce sont eux qui éprouvent le plus de bonheur au travail. Étant donné qu'ils obtiennent de bons résultats dans les autres composantes importantes du bonheur au travail, telles que la quête de sens et l'utilisation des compétences et de l'expertise, ils peuvent donc amortir l'impact négatif d'un moins bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Ce facteur de risque ne doit cependant pas être sous-estimé. En effet, notre étude montre que 35 % des indépendants travaillent plus de cinq jours par semaine. Ils semblent vivre selon la devise 'le travail acharné est récompensé'. Cependant, il est important qu'ils ne continuent pas à travailler à tout prix en permanence. En effet, pour un bien-être durable et la prévention de problèmes de stress et d'épuisement professionnel, il est essentiel de ralentir de temps en temps.* »

### **Workbeats festival : le premier festival belge sur le bien-être en entreprise**

Depuis des années, l'UGent et l'assureur NN s'efforcent de mesurer le bonheur, et le bonheur au travail, des Belges. Ils investissent donc cette année dans le WorkBeats festival, qui vise à apporter un nouveau point de vue sur le bonheur en entreprise avec une approche inédite en Belgique. Pas d'artistes connus à l'affiche de ce festival, mais bien des orateurs inspirants, qui partageront leurs connaissances sur le bonheur en entreprise.

Sara Claes, de l'Université de Gand, présentera l'enquête nationale sur le bonheur de NN au festival WorkBeats, et le professeur Lieven Annemans présentera conjointement les récompenses en matière de bonheur.

NN s'associe à WorkBeats en tant que partenaire d'investissement communautaire non commercial, contribuant avec des dons et des bénévoles à l'événement. En outre, elle est également associée au prix "Entrepreneur de l'année pour le bien-être", qui sera décerné à une petite entreprise de moins de 30 employés s'étant clairement engagée dans l'amélioration du bien-être au travail avec des ressources limitées.

**Annelore Van Herreweghe, porte-parole de NN et partenaire de WorkBeats** : « Notre mission en tant que partenaire de Workbeats est d'encourager les entreprises à donner la priorité au bien-être au travail. Avec 500 000 malades de longue durée en Belgique, il est plus que jamais nécessaire d'agir dans ce domaine. Notre enquête NN sur le bonheur montre une fois de plus que le fait d'être heureux au travail a un impact considérable sur le bonheur en général. NN est donc heureux de participer à des initiatives telles que Workbeats, qui jettent les bases d'une société plus saine et plus heureuse, où le bien-être occupe une place centrale. »

**Isabelle Hoebrechts, initiatrice de WorkBeats** : « Nous avons identifié cinq domaines qui occuperont l'avant-scène lors du festival, et qui sont également liés aux prix que nous remettons: finbeats, heartbeats, mindbeats, bodybeats et digibeats. Notre objectif est d'utiliser le festival WorkBeats pour encourager le 'heart work' et adopter de nouvelles façons de penser et d'agir en matière de bien-être dans les entreprises. »

####

### À propos de l'étude

Quel est le niveau de bonheur des Belges ? Qu'est-ce qui détermine notre bonheur ? Les seniors sont-ils aujourd'hui plus heureux que les adolescents ? Quelle est la relation entre la perception du bonheur et le bonheur acquis ? Quel est l'impact de bonnes relations sociales ? Le Belge est-il prêt à vivre longtemps et heureux ?

Depuis 2017, l'enquête nationale sur le bonheur de l'UGent et de l'assureur NN analyse ce qui rend les Belges heureux et comment nous pouvons promouvoir ce bonheur dans notre société.

En janvier 2024, une nouvelle enquête a été menée auprès d'un certain nombre de personnes. Sur cette base, un échantillon représentatif de 1 536 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. La confiance dans la société et le lien entre confiance et bonheur ont également été mesurés. En outre, les progrès de la science ont été pris en compte afin de garantir que nous vivions tous plus longtemps en moyenne et en bonne santé. L'étude cherche à savoir comment nous pouvons vivre longtemps et heureux et ce que les Belges eux-mêmes peuvent faire pour assurer leur bonheur à long terme.

L'originalité de l'étude réside dans le fait qu'elle a été menée dans l'anonymat le plus complet. Après tout, le bonheur peut être un sujet sensible et il est important de pouvoir être soi-même lors d'une enquête et de répondre sincèrement à toutes les questions.

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

### Contact presse

**Annelore Van Herreweghe**  
NN Insurance Belgium  
[annelore.van.herreweghe@nn.be](mailto:annelore.van.herreweghe@nn.be)  
0494 170 200

**Justine Backaert**  
FINN Agency  
[justine.backaert@finn.agency](mailto:justine.backaert@finn.agency)  
0476 77 72 56

### À propos de NN

Une longue vie n'a de valeur que si elle est heureuse. En tant qu'assureur, NN dispose de solutions concrètes en matière de protection (décès, invalidité) et de pensions (branche 23). Mais NN voit plus loin : outre votre bien-être financier, NN s'intéresse également à votre bien-être mental et physique : les trois piliers d'une vie longue et heureuse.

En tant qu'assureur, NN mène et inspire le débat sur une vie longue et heureuse. Pour ce faire, NN adopte toujours une approche inclusive impliquant des experts, des décideurs politiques et les Belges eux-mêmes. Depuis 2017, NN a développé son expertise sur le bonheur par le biais d'une chaire NN à l'Université de Gand. Le professeur Lieven Annemans et son équipe étudient ce qui rend les Belges heureux et comment ils peuvent travailler ensemble à une vie heureuse. En outre, NN produit deux fois par an le baromètre de la sérénité financière en collaboration avec l'agence de recherche indépendante Indiville.

NN compte 1 million de clients en Belgique et appartient au groupe NN, un assureur international pouvant se targuer d'une excellente position de capital et actif dans 11 pays à travers le monde. NN sert ses clients par l'intermédiaire de 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).