

Près d'un indépendant sur quatre est exposé au risque de burn-out

Bruxelles, le 27 janvier 2025 - Les travailleurs indépendants de notre pays sont plus exposés au risque de burn-out que les salariés. Pas moins de 22 % des indépendants belges exerçant à titre principal présentent un risque accru de burn-out. C'est ce qui ressort du Scan des Indépendants réalisé par l'assureur NN. Ces dernières années, cette tendance s'est aggravée : le nombre d'indépendants en incapacité de travail pendant plus d'un an en raison d'un burn-out ou d'une dépression a augmenté de 62 % entre 2017 et 2022. « Avec près de 800 000 entrepreneurs et professions libérales exerçant à titre principale dans ce pays, l'ampleur de l'impact ne doit pas être sous-estimé. »

Environ 175 000 indépendants exerçant à titre principal dans notre pays, soit 22 % du total, se trouvent dans la zone à risque élevé de burn-out. C'est ce qui ressort du Scan des Indépendants réalisé par l'assureur NN. L'étude révèle que 13 % des indépendants se situent dans la zone rouge de danger de burn-out, tandis que 9 % supplémentaires sont dans une zone orange d'alerte. Par ailleurs, 28 % des indépendants subissent un stress constant.

Augmentation des incapacités de travail

Les conséquences ne doivent pas être sous-estimées : le nombre d'indépendants inaptes au travail pendant plus d'un an pour cause d'épuisement professionnel ou de dépression a augmenté de 62 % entre 2017 et 2022. ¹ En comparaison, l'augmentation n'est « que » de 43 % chez les salariés et les demandeurs d'emploi.

La longue période de récupération après un burn-out est un problème sérieux pour les indépendants. Les pouvoirs publics interviennent en cas de perte de revenus, mais souvent cela ne suffit pas à couvrir les frais. Sans réserve suffisante - ce qui est le cas de 28 % des indépendants - il devient difficile de joindre les deux bouts. Grâce à l'assurance revenu garanti, qui couvre jusqu'à 80 % des revenus, les indépendants peuvent se protéger. Cependant, seuls 38 % des indépendants ont souscrit une telle assurance.

« Les travailleurs indépendants sont moins bien protégés contre les maladies de longue durée que les salariés. Sans un filet de sécurité, comme des réserves d'épargne suffisantes et une assurance revenu garantie, il devient presque impossible de joindre les deux bouts. Le stress financier aggrave encore la situation », déclare **Colin Sanders, expert en longévité chez NN**. *« Une approche plus préventive de l'aide sociale et un bon filet de sécurité peuvent éviter bien des problèmes ».*

60 heures de travail = risque de burnout doublé

Les indépendants travaillent en moyenne 53 heures par semaine. Et plus d'un tiers d'entre eux travaillent six jours par semaine, presque par défaut. Bien que le travail acharné soit inhérent à

¹ Chiffres du INAMI: <https://www.inasti.be/fr/faq/droit-aux-indemnites-en-tant-quindependant-en-incapacite-de-travail> & <https://www.inami.fgov.be/fr/statistiques/statistiques-indemnites/statistiques-2022/statistiques-sur-l-incapacite-de-travail-primaire-des-travailleurs-independants-en-2022>

l'entrepreneuriat, le risque d'épuisement professionnel double lorsque la limite des 60 heures hebdomadaires est dépassée et que le revenu mensuel net est inférieur à 3 000 euros.

Le paradoxe du travailleur indépendant

Mais il y a aussi de bonnes nouvelles pour les indépendants : bien que le statut d'indépendant s'accompagne de plus de stress et d'un risque d'épuisement professionnel, ces derniers déclarent également être plus heureux au travail que les salariés. En moyenne, les indépendants attribuent un score de 7,3 sur 10 à leur bonheur au travail, un score nettement supérieur à celui des salariés (6,6). Ils sont fiers de ce qu'ils font, 63 % d'entre eux se disent satisfaits de ce qu'ils ont accompli dans la vie, et 71 % ayant confiance en leur avenir et se sentant capables d'atteindre leurs objectifs.

« Les travailleurs indépendants qui aiment ce qu'ils font ne sont pas nécessairement à l'abri de l'épuisement professionnel. Faites une liste des sources de stress majeures, comme des délais serrés, des priorités floues ou des soucis financiers. Ensuite, je recommande à tout le monde - et pas seulement aux indépendants - de réfléchir à trois questions : Que faites-vous pour vous détendre ? Dormez-vous au moins 7 heures par nuit ? Faites-vous de l'exercice trois fois par semaine ? En y prêtant attention, on peut réduire considérablement le risque d'épuisement professionnel », déclare Colin Sanders.

Pour en savoir plus : <https://www.nn.be/fr/scan-de-l-independant>

####

À propos de NN

Une longue vie n'a de valeur que si elle est heureuse. En tant qu'assureur, NN dispose de solutions internes concrètes en matière de protection des revenus (décès, invalidité), de pensions (branche23) et d'assurance non-vie (logement, mobilité). Mais NN voit plus loin : outre votre bien-être financier, NN veille 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 10 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.

Contact presse

Annelore Van Herreweghe

NN Insurance Belgium NV

annelore.van.herreweghe@nn.be

0494 170 200

William de Woot

FINN Agency

william.dewoot@finn.agency

0487 64 89 30