

1 personne sur 5 est exposée au risque de burn-out

Le baromètre de la sérénité financière de l'assureur NN fait le point sur le burn-out en Belgique

Bruxelles, le 25 octobre 2023 - Le nouveau baromètre de la sérénité financière de NN montre qu'un travailleur sur cinq se trouve dans une situation proche du burn-out. Chez les indépendants, ce chiffre est nettement plus bas : seul 1 sur 8 se trouve dans la zone rouge. Le travail n'est pas le seul facteur à influencer le risque de burn-out, la vie privée y joue également un rôle important. Comme NN croit en une approche proactive du bien-être, l'assureur-vie a introduit le modèle "six-pack-for-life", qui consiste en six stratégies pouvant vous aider à prévenir le burn-out. "Une intervention proactive est plus efficace et plus avantageuse financièrement qu'un traitement réactif ou curatif du burn-out. Ce modèle de six stratégies pour la vie comprend l'exercice physique, le sommeil, les congés sabbatiques ou les moments de recharge, les relations sociales, la lutte contre les facteurs de stress et la connaissance de soi. Nos recherches prouvent également l'impact de ce modèle", déclare Colin Sanders, chercheur participant au baromètre de la sérénité financière pour NN.

20 % des travailleurs en zone rouge

1 travailleur actif sur 5 se trouve dans la zone rouge de l'épuisement professionnel. C'est ce que révèle notre nouveau baromètre de la sérénité financière. Néanmoins, les travailleurs sont moins stressés qu'en septembre 2021 et craignent moins d'être victimes d'un épuisement professionnel. Les crises du Covid-19 et de l'énergie ont eu un impact significatif sur notre bien-être mental et nous espérons pouvoir maintenant respirer un peu.

"1 personne sur 5 est un chiffre remarquablement élevé. Selon une analyse de Forbes, une équipe idéale se compose de 3 à 5 personnes. De nombreux travailleurs font partie d'une équipe de cette taille. Cela signifie que dans ces équipes, au moins un membre risque de connaître une période de burn-out, sans parler du nombre de personnes concernées dans l'ensemble de l'entreprise", poursuit Colin Sanders, chercheur participant au baromètre de la sérénité financière.

Seulement 1 indépendant sur 8 dans la zone de danger

Chez les indépendants, la situation est différente. Le risque que les travailleurs indépendants finissent en burn-out semble être beaucoup plus faible, avec seulement 1 sur 8 dans la zone rouge.

Colin Sanders, chercheur participant au baromètre de la sérénité financière, explique : *"Cela peut être dû à un certain nombre de facteurs. Par rapport aux salariés, les indépendants jouissent d'une plus grande sérénité financière et d'un plus grand pouvoir de changement. Ils sont plus enthousiastes au travail, ont un plus grand sentiment d'autonomie et considèrent que leur travail a plus de sens que celui des ouvriers et des employés."*

Certes, cela ne signifie pas que l'épuisement professionnel est un problème moins grave chez les travailleurs indépendants. En effet, les chiffres de l'Institut national de l'assurance maladie-invalidité (INAMI) montrent qu'entre 2016 et 2021, la plus forte augmentation de l'invalidité due à l'épuisement professionnel ou à la dépression concerne les indépendants. Ceux-ci ont connu une augmentation de 59,22 %, contre 45,8 % chez les salariés et les demandeurs d'emploi. Chez les femmes indépendantes, cette augmentation est même supérieure à 66 %.

Protégez-vous en faisant de l'exercice et en dormant

L'étude montre également de manière frappante que le burn-out est fortement influencé par la vie privée. Ainsi, la probabilité de tomber dans la zone à risque augmente à des moments clés, tels que l'achat d'une maison, la prise en charge d'un membre de la famille, ou d'un ami ou le décès d'un proche. La rupture d'une relation peut également être un facteur aggravant.

Comment se prémunir contre le burn-out ? Selon le baromètre de NN, même en modifiant légèrement ses activités de loisirs, on peut influencer de manière significative la probabilité d'un épuisement professionnel. Se promener, faire de l'exercice dans la nature ou rencontrer des amis, par exemple, sont déjà des activités qui peuvent contribuer à éviter le risque de trop-plein. Il est également important de dormir suffisamment. Par exemple, une personne qui lutte contre le burn-out dort en moyenne nettement moins (6,4 heures) qu'une personne qui se trouve dans la zone verte (6,8 heures).

"Sur base de ce baromètre sur l'état de santé, NN propose également un modèle avec 6 stratégies pour prévenir le burn-out : le modèle six-pack-for-life. En effet, une intervention proactive est plus saine et plus avantageuse financièrement que la lutte contre le burn-out. Ce modèle des 6S comprend le sport, le sommeil, les congés sabbatiques ou les moments de réénergisation, les relations sociales, la lutte contre les facteurs de stress et la connaissance de soi", indique **Sanders**.

À propos de l'enquête

Cette enquête a été réalisée par Indiville pour le compte de NN sur la base de l'outil d'évaluation du burn-out de la KU Leuven. Afin de mieux comprendre les indicateurs de

l'épuisement professionnel, NN a créé ce baromètre de la sérénité financière auquel 10 606 personnes ont participé. Le groupe cible est composé de Belges âgés de 18 à 79 ans qui ont rempli une enquête en ligne. La collecte de données s'est déroulée en 10 vagues différentes au cours de la période allant de mars 2020 à septembre 2023.

À propos de NN

Une longue vie n'a de valeur que si elle est heureuse. En tant qu'assureur-vie, 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-vie, 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.