

# Étude sur le bonheur de NN-UGent : Que pouvons-nous apprendre des 10 % de Belges les plus heureux ?

Bruxelles, le 20 mars 2025 – Le bonheur des Belges stagne depuis quelques années autour d'un modeste 6 à 7 sur 10. C'est ce que révèle la dernière enquête nationale NN-UGent sur le bonheur. Le Belge moyen se sent donc plutôt 'bof' qu'heureux. En cette journée internationale du bonheur, il est temps de découvrir ce que les Belges les plus heureux ont à nous apprendre. Leur secret ? Ce n'est pas le salaire qui compte, mais ce qu'on en fait : un bon voisin surpasse un ami lointain et, oui, la nature fait des merveilles pour le moral.

## Pas de différence de revenu, mais une satisfaction financière bien réelle

Une première conclusion frappante de l'étude de NN et de l'UGent sur ce que nous pouvons apprendre des Belges les plus heureux c'est qu'il n'y a pas de différence significative de revenu (à revenu équivalent\*) entre un Belge se déclarant très heureux (note de 9 ou 10) et une personne se déclarant modérément heureuse (6 ou 7).

*« On dit que l'argent ne fait pas le bonheur, et les résultats semblent le confirmer, » souligne Sara Claes, doctorante à l'UGent. « En réalité, ce n'est pas tant le fait de gagner peu ou beaucoup, mais plutôt la satisfaction que l'on ressent vis-à-vis de sa situation financière qui va faire la différence. La comparaison sociale joue un rôle majeur dans ce phénomène. Même avec un revenu stable et confortable, les gens peuvent se sentir insatisfaits financièrement s'ils ont l'impression que d'autres semblent mieux s'en sortir. »*

Les Belges très heureux obtiennent en moyenne un score de 8,02 en matière de satisfaction financière, contre 6,28 pour ceux avec un score de bonheur plus modéré. Comment construisent-ils cette satisfaction financière ? Les Belges très heureux sont plus nombreux à indiquer qu'ils s'investissent activement dans l'épargne : 50,3 % mettent suffisamment d'argent de côté pour leur retraite (contre 35,1 %) et 50,3 % ont un plan d'épargne pour l'avenir (contre 26,9 %).

## Mieux vaut un bon voisin qu'un ami lointain

Les Belges très heureux entretiennent souvent de bonnes relations avec leurs voisins. Plus de 55 % des Belges ayant une haute note de bonheur ont des contacts réguliers avec les habitants de leur quartier. Comparé à 30 % des Belges ayant une note de bonheur modérée (6-7).

En général, les Belges très heureux sont également plus actifs dans leurs relations et amitiés. Cela se reflète aussi dans les chiffres : Près de 60 % des Belges les plus heureux déclarent ne pas se sentir seuls, contre seulement 25,5 % des Belges ayant une note moyenne.

## Bouger dans la nature

Les Belges les plus heureux accordent généralement plus d'attention à leur bien-être, et ce, dans tous les aspects de leur vie. « Lorsque l'on parle de bien-être, on pense souvent à prendre un moment pour soi, avec

*une tasse de thé ou un bain chaud, mais le bien-être va bien au-delà de cela, » explique la chercheuse Sara Claes. « Le bien-être inclut aussi entretenir de bonnes relations, écouter ses propres émotions, continuer à développer ses connaissances et compétences, réfléchir à ce que l'on souhaite apporter au monde, prendre soin de sa santé physique. »*

L'étude montre que les Belges heureux privilégient une alimentation variée et une activité physique régulière - ils s'efforcent de faire du sport au moins trois jours par semaine, pendant 30 minutes.

L'étude de NN et de l'UGent confirme également que la nature peut nous rendre heureux. Les Belges heureux cherchent un contact avec la nature plus fréquemment que ceux avec un score de bonheur plus bas (63,5 % contre 44,5 %). Enfin, ils sont aussi plus nombreux à consacrer du temps à des activités qui les stimulent intellectuellement (68,0 % contre 54,3 %).

*\*Le revenu équivalent est le revenu ajusté en fonction de la composition du ménage. Le revenu du ménage est divisé par cette composition, où le premier adulte reçoit un poids de 1, le deuxième adulte et chaque enfant de plus de 14 ans un poids de 0,5, et un enfant de moins de 14 ans un poids de 0,3.*

###

## À propos de l'étude

Quel est le niveau de bonheur des Belges ? Qu'est-ce qui détermine notre bonheur ? Les seniors sont-ils plus heureux que les adolescents aujourd'hui ? Quelle est la relation entre la personnalité et le sentiment de bonheur ? Quel est l'impact des bonnes relations sociales ? Les Belges sont-ils prêts pour une vie longue et heureuse ?

Depuis 2017, l'enquête nationale NN-UGent sur le bonheur de l'Université de Gand et de l'assureur-vie NN analyse ce qui rend les Belges heureux et comment nous pouvons favoriser ce bonheur dans notre société. En janvier 2025, une nouvelle enquête a été menée auprès d'un échantillon représentatif de 1 572 Belges. Comme toujours, les participants sont représentatifs en termes d'âge, de sexe, de région et de catégorie professionnelle.

L'aspect unique de cette étude est qu'elle a été réalisée en toute confidentialité. Le bonheur étant un sujet sensible, il est crucial que les participants puissent répondre en toute sincérité et sans crainte, afin de garantir des réponses authentiques.

## 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](http://www.nn.be).

### Contact presse

#### **Annelore Van Herreweghe**

NN Insurance Belgium NV

[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