

**7 Belges sur 10 trouvent dérangementant que leur meilleur(e) ami(e) ou partenaire consulte fréquemment son smartphone lors d'une conversation**

NN appelle les Belges à améliorer la qualité de leurs relations sociales lors de la Journée internationale de l'amitié, ce lundi 30 juillet 2018

# **Dossier de presse**

## **Résultats de l'enquête menée sur le phubbing : l'utilisation des smartphones lors d'activités sociales.**



### **À propos de l'enquête**

Dans le cadre de la Journée internationale de l'amitié, le lundi 30 juillet 2018, l'assureur-vie NN examine l'impact de l'utilisation fréquente des smartphones lors d'activités sociales avec ses meilleurs amis ou partenaire. L'agence de recherche indépendante Indiville a interrogé 1123 travailleurs belges âgés entre 20 et 75 ans. 57 % des répondants sont néerlandophones, 43 % sont francophones. 49 % des répondants sont des hommes, 51 % sont des femmes.



# Le smartphone du meilleur ami ou du partenaire dérange 7 Belges sur 10 lors d'une conversation

**NN appelle les Belges à travailler à la qualité de leurs relations sociales**

Bruxelles, le 28 juillet 2018 – 7 Belges sur 10 trouvent très dérangeant que leur meilleur(e) ami(e) ou partenaire se préoccupe plus de son smartphone que de la conversation à laquelle il/elle participe : un phénomène connu sous le nom de « phubbing ». C'est ce qu'il ressort d'une nouvelle enquête menée par NN, le spécialiste de l'assurance vie. L'Enquête nationale du Bonheur, menée par l'UGent et NN, révélait déjà que la majorité des jeunes adultes de moins de 34 ans se sentent seuls. La qualité de nos relations sociales joue dès lors un rôle primordial sur le sentiment de bonheur. NN a donc décidé d'analyser, dans le cadre d'une nouvelle étude, notre usage du smartphone lors de nos activités sociales. Résultat ? Le Belge ne supporte pas quand son (sa) partenaire ou meilleur(e) ami(e) abuse du GSM au cours d'une conversation ou d'un repas et estime qu'il utilise lui-même son smartphone beaucoup moins fréquemment que l'autre. Ce sont les véritables contacts humains et les relations solides avec nos amis qui nous rendent heureux. C'est pourquoi, NN appelle à accorder à nos meilleurs amis toute l'attention qu'ils méritent, lors de la Journée internationale de l'amitié, qui aura lieu lundi prochain, et à faire l'effort de laisser les smartphones de côté.

À quel point le Belge est-il heureux ? Qu'est-ce qui fait notre bonheur, et qu'est-ce qui l'entrave ? Grâce à l'Enquête nationale du Bonheur de l'UGent et de NN, les Belges pourront savoir, en consultant le site [www.belgesheureux.be](http://www.belgesheureux.be), ce qui les rend heureux et comment ils peuvent l'être (encore) plus. De nouveaux résultats sont communiqués à intervalles réguliers. Il ressort ainsi des premiers résultats, publiés en mars dernier, que les seniors belges sont en moyenne plus heureux que la génération Y. Outre une bonne santé et une situation financière stable, nos relations sociales ont aussi un grand impact sur notre bonheur.

Début juillet, l'UGent et NN constataient que les jeunes souffrent plus de la solitude que leurs aînés. En effet, 54,5 % des jeunes belges entre 20 et 34 ans se sentent seuls. Pour la génération X, la solitude est également trop souvent une réalité : 53 % des Belges âgés de 35 à 50 ans indiquent se sentir seuls. Fait étonnant : plus nous vieillissons, moins nous nous sentons seuls. D'après l'enquête, la qualité de nos relations sociales est cruciale pour échapper à la solitude. Il est donc impératif d'avoir des activités sociales et de vrais contacts humains. Celui qui est satisfait de ses relations amicales a trois fois plus de chances d'être heureux.

## Le phubbing, c'est quoi ?

Le phubbing (contraction de phone et snubbing) est "the act of snubbing someone in a social setting by looking at your phone", soit l'acte de snober quelqu'un dans un contexte social en regardant son téléphone plutôt que son interlocuteur. Un phénomène devenu courant et qui, selon l'enquête, insupporte la grande majorité des Belges, bien qu'une minorité admette s'y adonner régulièrement.

Selon Denys Malengreau, expert en économie numérique, ce phénomène a été amplifié par trois facteurs clés : l'accessibilité, la mobilité et l'activité : "Le prix des smartphones s'est démocratisé au cours de ces dernières années et a permis à l'internaute de sortir de chez lui pour devenir mobile. Aujourd'hui, nous ne sommes plus dans une consommation passive de l'Internet mais dans une consommation active : nous partageons, discutons, échangeons. Ce web actif a fait naître une extension numérique de notre identité que nous veillons à entretenir où que nous soyons."

## "Phubber" pendant une conversation ou un repas peut nuire à vos relations

Lors d'une conversation, la majorité des Belges trouvent très dérangeant que leur partenaire ou meilleur(e) ami(e) ait tendance à consulter son smartphone et à "décrocher" de la conversation. Et ce, qu'il s'agisse d'être distrait par le flot de notifications reçues ou de revenir à son smartphone pendant un moment de silence. On supporte encore moins ce comportement chez nos meilleurs amis que chez notre partenaire. Pendant un repas entre amis, ils sont même 71 % à ne pas apprécier que leur meilleur(e) ami(e) se préoccupe plus de son smartphone que de la conversation. Et 64 % des Belges s'irritent lorsque leur partenaire s'adonne au phubbing lors d'un repas en tête-à-tête ou entre amis.

### **Annelore Van Herreweghe, porte-parole de NN :**

**"Il est évident qu'être sans cesse rivé à son smartphone lors d'un moment privilégié et parfois rare avec son (sa) meilleur(e) ami(e) peut avoir des conséquences négatives pour la relation. Nous voudrions que les Belges en prennent conscience et gardent cela à l'esprit lors de et après la Journée internationale de l'amitié. En tant qu'assureur-vie, notre mission est d'aider les Belges à suivre le chemin vers une vie plus heureuse. L'Enquête nationale du Bonheur prouve que voir ses amis, avoir des conversations intéressantes et profiter d'un véritable contact humain sont des choses essentielles à la qualité de nos relations. Le phubbing n'apporte rien de positif car il est très mal perçu."**

## Du coucher au lever

Nombreux sont les Belges qui se réveillent et s'endorment avec leur smartphone. Au sein d'un couple, le smartphone est un peu mieux accepté au lit et à la table du petit-déjeuner que lors d'une conversation ou d'un repas. Pourtant, 4 Belges sur 10 trouvent (très) dérangeant que leur partenaire surfe sur son smartphone au lit avant de s'endormir et 44 % s'incommodent de la présence du GSM sur la table du petit-déjeuner.

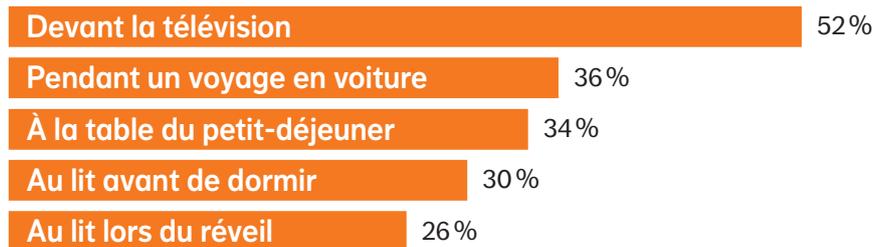
Il est intéressant de constater que les personnes insatisfaites de leur relation remarquent deux fois plus souvent l'attention que leur partenaire porte à son téléphone lors d'une conversation (49 %), comparé à ceux qui sont satisfaits de leur relation (24 %).

Selon la Life Planner Cynthia Ghysels, le smartphone a un impact significatif sur la qualité de nos relations : "Par le simple fait de placer votre smartphone sur la table, vous signalez à votre partenaire que vous n'êtes pas pleinement présent. En vivant et en expérimentant les choses ensemble, nous construisons un lien intense. Si ces moments sont sans cesse entrecoupés par des notifications, cela provoque une rupture dans la conversation et il faut ensuite tout recommencer. Ces interruptions incessantes ne permettent pas la construction d'un lien fort."

L'usage fréquent du smartphone peut dès lors mener à des tensions et des problèmes au sein du couple. La psychologue Sylvie Loumaye explique :

“L'usage trop fréquent du smartphone peut vite devenir un sujet de tension au sein d'un couple. C'est pourquoi, le couple gagne à planifier des moments privilégiés à deux, auxquels les smartphones ne sont pas conviés. Pour être heureux et éviter de se sentir seul, il est primordial d'entretenir des liens réels et pas seulement virtuels. Internet et les médias sociaux ne pourront jamais nous faire un câlin ou nous donner de l'affection. Et c'est de cette chaleur humaine dont nous avons besoin pour nous sentir heureux.”

### Les lieux où notre partenaire “phubbe” le plus souvent :



### Étonnant : nous sous-estimons souvent la fréquence à laquelle nous utilisons notre smartphone

Bien que nous nous plaignions énormément des habitudes de phubbing de notre partenaire ou meilleur(e) ami(e), une minorité de Belges indiquent qu'il leur arrive de prêter régulièrement plus d'attention à leur smartphone qu'à la conversation. En effet, 17% des Belges disent être régulièrement plus concentrés sur leur smartphone que sur la conversation. Pendant un repas entre amis, 18% admettent qu'ils s'adonnent parfois au phubbing. Devant la télévision, nous cédon clairement plus souvent au phubbing : 43% admettent être rivés à leur smartphone quand ils regardent la télévision avec leur partenaire.

La Life Planner Cynthia Ghysels explique : “C'est inhérent à la nature humaine. Nous remarquons rapidement ce qui nous dérange chez l'autre, mais souvent, nous ne le remarquons pas chez nous. Notre cerveau est inconsciemment attiré par les stimuli incessants de notre smartphone. Chez bon nombre de personnes c'est même devenu une réelle habitude, qui ne peut être changée qu'en adoptant, de manière consciente, de nouvelles habitudes”

La psychologue Sylvie Loumaye attire également l'attention sur les conséquences de ces habitudes : “Aujourd'hui nous passons de plus en plus de temps sur notre smartphone sans réellement nous en rendre compte. En plus de nous relier aux personnes physiquement absentes et nous délier de la personne avec qui nous passons du temps, le smartphone peut créer de réelles dépendances dont il faut se méfier. L'usage fréquent du smartphone déclenche en nous une décharge de dopamine et de sérotonine qui créent un certain plaisir et nous donnent le sentiment d'être important”

**Selon l'expert en économie numérique, Denys Malengreau, ce n'est pas un hasard si nous passons tant de temps sur les réseaux sociaux : “Si nous prenons l'exemple de Facebook, indépendamment des bienfaits qui justifient son usage, il s'agit, d'un point de vue économique, de capter un maximum de temps d'attention de l'utilisateur. Ce temps passé sur la plateforme génère de l'engagement et de la production de données qui vont permettre à la plateforme d'offrir du contenu publicitaire sur-mesure, source principale de ses revenus. Ce n'est pas un hasard si les réseaux sociaux sont addictifs : fil d'actualité sans fin et trié par un algorithme pour offrir le contenu que l'utilisateur est le plus à même d'apprécier, notifications démultipliées, chargement automatique de la vidéo suivante, etc. Ces mécanismes ont été pensés à la conception. C'est le prix à payer pour la “gratuité” du service.”**

## Les jeunes adultes cèdent plus souvent et sont plus tolérants

Chez les jeunes adultes de moins de 34 ans, un plus grand groupe indique se laisser parfois distraire par son smartphone au cours d'une conversation. En effet, 33% des jeunes adultes admettent être parfois ou constamment plus attentifs à leur smartphone qu'à la conversation en cours. Cette proportion chute à 20% chez les 35-50 ans et à 10% chez les plus de 50 ans. Les jeunes adultes s'irritent donc moins vite que les générations plus âgées quand leur partenaire ou meilleur(e) ami(e) adopte le même comportement: le phubbing dérange 65% des jeunes adultes, contre 70% pour la génération X et 77% pour les plus de 50 ans.

Selon l'Enquête nationale du bonheur, il semblerait que les jeunes adultes se sentent le plus souvent seuls et que les seniors belges soient les plus heureux. Pour la Life Planner Cynthia Ghysels, cela s'explique en partie par le fait que les personnes plus âgées accordent plus d'importance à ce qu'elles désirent vraiment dans la vie: "Si nous consacrons

du temps à nos relations sociales, il est dès lors important d'offrir une réelle attention aux autres et d'écouter sincèrement ce que les autres ont à nous dire. Les seniors se concentrent davantage sur ce qu'ils trouvent important dans la vie et sont moins distraits par leurs smartphones. Cela contribue à plus de satisfaction et de bonheur."

## Les femmes supportent moins le phubbing

Outre les différences entre générations, il existe également un écart net entre les résultats récoltés auprès des femmes et ceux récoltés auprès des hommes. Quand leur partenaire ou meilleur(e) ami(e) est plus concentré(e) sur son smartphone que sur la conversation, c'est pour 77% des femmes une (grande) source d'irritation. Le taux est bien plus bas chez les hommes: 61% d'entre eux s'irritent fortement. La différence est encore plus marquée chez les jeunes adultes de moins de 35 ans. 75% des femmes de moins de 35 ans s'offusquent quand un interlocuteur décroche mentalement de la conversation pour vérifier son smartphone, tandis que la proportion tombe à 56% chez leurs homologues masculins.

## Donnez à vos amis l'attention qu'ils méritent lors de la Journée internationale de l'amitié, ce lundi 30 juillet

À l'occasion de la Journée internationale de l'amitié, l'assureur-vie NN lance un appel aux Belges: donnez à votre meilleur(e) ami(e) ou partenaire l'attention qu'il (elle) mérite et laissez, pour une fois, votre smartphone de côté. En effet, d'après l'Enquête nationale du Bonheur menée par l'UGent et NN, la qualité de nos relations sociales est cruciale pour notre bonheur. Celui qui est satisfait des relations qu'il entretient avec ses amis a trois fois plus de chances d'être heureux.



### À quel point êtes-vous heureux dans vos relations ?

Le **Bonheur-O-Mètre** mesure votre degré de bonheur général, en comparaison avec les personnes de même âge. Les résultats reflètent également votre satisfaction par rapport à votre santé, à votre entourage, à votre personnalité et à vos relations sociales. Même vos émotions et votre satisfaction générale sont chiffrées. Faites le test sur <https://belgesheureux.be/bonheur-o-metre/> et découvrez votre degré de bonheur.

# Comment pouvez-vous améliorer la qualité de vos relations et de votre bonheur ?

## Belgesheureux.be et Bonheur-O-Mètre

Même si la vie peut prendre des chemins inattendus, il y a de nombreuses choses que le Belge peut entreprendre pour prendre son bonheur en main. C'est pourquoi, sur la plateforme [www.belgesheureux.be](http://www.belgesheureux.be), NN a rassemblé de nombreux conseils et astuces afin d'aider les Belges à mener une vie plus heureuse. Sur le site web qui dressera cette année une carte du bonheur des Belges, vous pourrez, à l'aide du Bonheur-O-Mètre, tester à quel point vous êtes heureux aujourd'hui, comparativement aux autres Belges. Vous y trouverez également des conseils d'experts du bonheur pour mener une vie plus heureuse.



Lors d'une conversation ou d'un délicieux repas, nous trouvons cela très déroutant lorsque notre partenaire ou notre meilleur(e) ami(e) accorde plus d'attention à son téléphone qu'à nous. Ce type de comportement asocial a un nom : le phubbing. Ce terme signifie que vous ignorez la personne avec qui vous passez du temps car vous êtes accaparé par votre smartphone. Souvent, nous avons tendance à blâmer les autres pour un tel comportement, mais faisons-nous réellement mieux ? Voici quelques astuces qui vous permettront de ne pas vous sentir coupable.

### 1. Mettez votre GSM sur silencieux et désactivez les notifications

Une sonnerie qui annonce la réception d'un nouveau message, une notification qui signale la réception d'un nouveau mail professionnel ou un pop-up concernant votre dernier post Instagram sont autant de tentations, parfois irrésistibles, qui font que vous passez beaucoup de temps sur votre smartphone. En désactivant vos notifications et en désactivant le son de votre portable, vous vous assurez que votre GSM ne soit pas source de distractions inutiles lors d'un dîner agréable.

### 2. Prenez conscience de l'usage que vous faites de votre smartphone

Souvent, nous n'avons pas conscience du nombre de fois que nous utilisons notre smartphone au cours d'une journée et du temps que nous y consacrons au quotidien. Nous sous-estimons également le temps passé à scroller. Faites vous-mêmes le test via l'application Moment (IOs) ou Quality Time (Android) et découvrez l'impact qu'a l'utilisation de votre smartphone sur votre vie.

### 3. Laissez votre GSM à la maison

Depuis l'arrivée du smartphone, il est rare que cet objet se trouve à plus de quelques mètres de nous. La manière la plus facile et la plus libératrice de prendre de la distance avec votre téléphone est de simplement le laisser à la maison.

### 4. De bons deals font de bons amis

Lors de soirées entre amis, faites des deals concrets concernant l'usage de vos smartphones. Décidez, par exemple, de placer tous les GSM au centre de la table. La première personne qui attrape son téléphone devra payer l'addition.

### 5. Faites la part des choses

Lorsque votre meilleure amie est sur le point d'accoucher, lorsque votre fils reçoit ses résultats d'examen ou que votre partenaire reçoit la promotion tant attendue, il est normal que vous soyez curieux ou que vous vouliez partager votre joie. Dans ce cas, n'hésitez pas à en informer votre interlocuteur. C'est également une manière de lui signaler que vous utilisez votre téléphone de temps en temps, lors d'occasions spéciales.

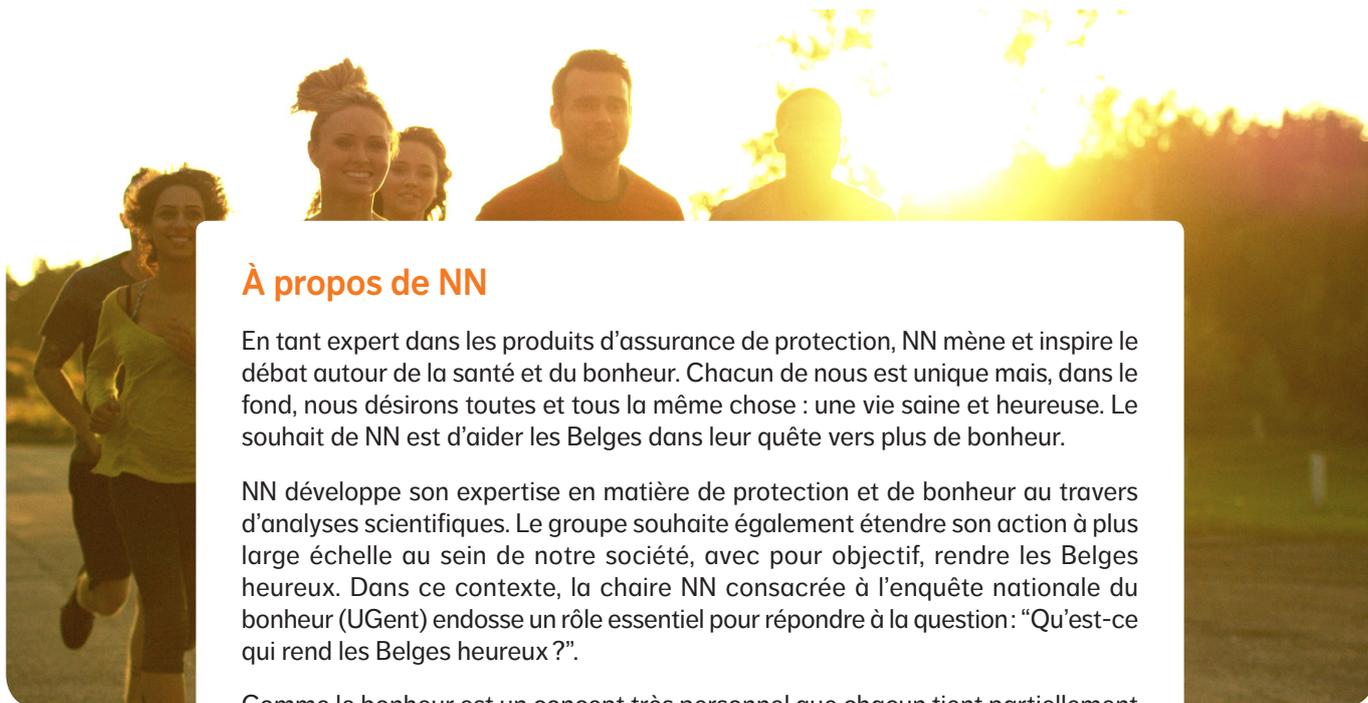


## Maria Del Rio Ambassadrice du bonheur

### Un conseil pour les accros du smartphone ? Éteignez-le !

Le phubbing (la contraction de phone et snubbing), consiste à consulter son smartphone de façon compulsive en présence d'autres personnes. Cette tendance qui prend de l'ampleur nuit gravement à nos relations sociales, estime Maria Del Rio qui accorde beaucoup d'importance aux moments passés en famille ou entre amis : "Cette habitude qu'ont certains, pour lesquels c'est devenu une véritable dépendance, m'agace au plus haut point. Cette manie coupe le contact social au lieu de le favoriser. Au final, on ne profite plus de l'instant présent et on n'accorde pas suffisamment d'attention aux gens qui nous entourent".

Regarder sans cesse son téléphone, surfer sur internet, parler à d'autres personnes via les réseaux sociaux alors que nous profitons d'un repas entre amis sont des situations de plus en plus courantes. Pour Maria, profiter pleinement de l'instant présent est essentiel pour la qualité de nos relations et se fait en laissant son téléphone de côté : "Personnellement, je mets un point d'honneur à ne pas constamment avoir mon GSM en main. Parce que je préfère vivre un moment intense, avec la personne en face de moi, plutôt que de vivre à travers l'écran de mon téléphone".



## À propos de NN

En tant qu'expert dans les produits d'assurance de protection, NN mène et inspire le débat autour de la santé et du bonheur. Chacun de nous est unique mais, dans le fond, nous désirons toutes et tous la même chose : une vie saine et heureuse. Le souhait de NN est d'aider les Belges dans leur quête vers plus de bonheur.

NN développe son expertise en matière de protection et de bonheur au travers d'analyses scientifiques. Le groupe souhaite également étendre son action à plus large échelle au sein de notre société, avec pour objectif, rendre les Belges heureux. Dans ce contexte, la chaire NN consacrée à l'enquête nationale du bonheur (UGent) endosse un rôle essentiel pour répondre à la question: "Qu'est-ce qui rend les Belges heureux?".

Comme le bonheur est un concept très personnel que chacun tient partiellement entre les mains, NN propose également des outils concrets grâce auxquels le Belge peut se mettre en quête de son propre bonheur. En tant qu'assureur-vie, NN offre une protection grâce à des solutions innovantes (invalidité et décès, épargne-pension de la branche 23) et un vaste réseau de courtiers et de partenaires du secteur bancaire. NN compte 1,4 millions de clients en Belgique et appartient à 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.

Pour de plus amples informations à propos de l'Enquête nationale du Bonheur et plus de conseils pour une vie plus heureuse, rendez-vous sur : [www.belgesheureux.be](http://www.belgesheureux.be)

Pour en savoir plus sur NN : [www.nn.be](http://www.nn.be)

# Contact de presse



**Annelore Van Herreweghe**

communicatie@nn.be

 **02 238 88 11**

## Images en haute résolution

 [www.belgesheureux.be/presse](http://www.belgesheureux.be/presse)

## Cynthia Ghysels

Parfois, les gens ne savent plus ce qu'ils veulent dans la vie. Ils doutent à propos de leur job et préféreraient se lancer sur une nouvelle voie, mais bien souvent ils ne savent pas comment. Dans ces cas-là, ils peuvent compter sur la coach de vie Cynthia Ghysels (50).

Cynthia est l'un des rares coaches de vie agréés en Belgique. Elle croit plus que jamais que c'est en veillant à son épanouissement personnel que l'on peut faire la différence dans sa propre vie et dans celle des autres. Sa passion pour le développement personnel date de ses jeunes années. À l'âge de 17 ans, elle devient championne de Belgique du lancer du poids. Après des études de droit, elle entame une belle carrière dans le monde de l'assurance. Carrière qui durera 22 ans. C'est là qu'elle a appris qu'une meilleure connaissance de soi mène à un leadership plus fort.

Maman célibataire de deux filles, elle a choisi de mener la vie qui lui convient et d'exprimer totalement sa passion à travers sa propre entreprise. Elle a créé Life Planning, une méthode pour découvrir comment donner du sens à sa propre vie et comment faire les bons choix, une méthode pratique et concrète applicable aux entrepreneurs, aux sportifs de haut niveau, aux entreprises et à leurs leaders, à la recherche d'évolution personnelle et d'efficacité commerciale.

Sur son Blog du Bonheur, Cynthia apprend aux Belges comment ils peuvent prendre en main leur bonheur. En tant que coach du bonheur, elle leur donne des conseils et leur fournit les moyens de faire le premier pas vers une vie plus heureuse. Cynthia mène les Belges sur le chemin d'une vie pleine d'enthousiasme.



## Sylvie Loumaye

A 16 ans, Sylvie Loumaye a une certitude : elle travaillera en centre de Planning Familial dont la mission est de promouvoir la vie affective, relationnelle et sexuelle. En effet, quoi de plus enthousiasmant à ses yeux que de travailler dans le domaine de l'Amour. Ne dit-on pas que l'Amour mène le monde ?

C'est tout naturellement qu'elle se tourne vers des études de psychologie (UCL) assorties évidemment d'un stage en planning familial (SIPS à Liège). Elle cumule une formation en agrégation estimant que celle-ci pourrait lui être utile si elle souhaite plus tard donner cours « quand elle aura suffisamment d'expérience pour avoir quelque chose à raconter ». Sylvie choisit de traiter la délicate question du suicide des jeunes dans le cadre de son mémoire de fin d'études. Le mécanisme qui mène à la perte de l'amour de la vie chez les ados ou jeunes adultes la touche et l'interpelle.

En 1999, elle entame sa carrière au Planning Familial d'Aywaille (Ourthe-Amblève) où elle découvre les joies du travail de terrain en temps que psychothérapeute, accueillante et animatrice. Elle installe d'emblée en parallèle une activité en tant qu'indépendante complémentaire pour proposer des psychothérapies aux personnes vivant des difficultés et du mal-être, et qui sont donc à la quête du bonheur.

De 2002 à 2010, elle devient directrice d'un Planning Familial liégeois (le 37) où elle installe des consultations de médiation familiale (accompagnement aux divorces), de sexologie ainsi que des ateliers sur la confiance en soi, la communication...

Elle reprend en 2008 un certificat universitaire (UCL) en sexologie clinique afin d'ouvrir ses consultations aux couples. La qualité de la vie sexuelle est à ses yeux un facteur déterminant au bonheur. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnaît d'ailleurs le concept de santé sexuelle.

En 2015, elle reprend une formation en hypnothérapie (TBT) afin d'aider les patients ayant vécu des traumatismes qui assombrissent leur capacité au bonheur (exemple : agression,



harcèlement). Elle s'étonne encore du nombre de patients qui ont peu d'accès au bonheur. Depuis 2010, Sylvie est installée comme psychothérapeute sous statut d'indépendante à titre principal dans un souci d'équilibre entre vie privée et vie professionnelle. Cependant, désireuse de casser le tabou à propos de la sexualité, elle réserve du temps pour informer et sensibiliser un large public à propos de la vie affective et sexuelle à l'aide notamment d'interventions médiatiques (émissions radios, presses écrite...), d'animation dans les écoles, de conférences dynamiques ! (Extraits sur le site)

De façon globale, comme l'indique son site en page d'accueil ([www.sylvieloumaye.be](http://www.sylvieloumaye.be)) Sylvie a développé différents canaux pour contribuer au développement de l'amour de soi, de l'autre, de la sexualité... bref du bonheur de vivre ! Aujourd'hui, Sylvie ose dire que sa vie professionnelle lui procure beaucoup de bonheur car elle peut y vivre sa véritable passion.