

# L'UGent et NN dressent une carte du Bonheur en Belgique

L'influence du travail sur le bonheur est trois fois plus importante chez les indépendants que chez les fonctionnaires

Les demandeurs d'emploi et les malades de longue durée sont les plus malheureux

## Dossier de presse Résultats de l'Enquête nationale du Bonheur sur le travail et le bonheur

**Quoi :**

Enquête dans le cadre de la Chaire NN « Perspectives d'une vie saine et heureuse » de l'UGent

**Enquête placée sous la direction du :**

Prof. Dr. Lieven Annemans et du doctorant Jellen T'Jaeckx

**Méthode :**

Un recrutement via Indiville et un recrutement public Analyse réalisée en collaboration avec Securex

**Travail de terrain :**

Entre le 6 décembre 2017 et le 31 janvier 2018

**Sponsor:**

NN



# L'influence du travail sur le bonheur est trois fois plus importante chez les indépendants que chez les fonctionnaires

**Les demandeurs d'emploi et les malades de longue durée sont les plus malheureux**

Bruxelles, le 5 décembre 2018 - Notre travail représente, en moyenne, près d'un cinquième (18 %) de notre bonheur. Une part considérable, qui est trois fois plus importante chez les indépendants que chez les fonctionnaires. Ainsi, chez les indépendants, la satisfaction au travail détermine 32 % du niveau de satisfaction de vie en général, tandis que chez les fonctionnaires, elle n'en détermine que 9 %. C'est ce qui ressort de nouveaux chiffres issus de l'Enquête nationale du Bonheur menée par l'UGent, avec le soutien de l'assureur-vie NN et la collaboration de Securex. Le travail a un lien étroit avec notre bonheur, c'est ce qui ressort aussi du constat selon lequel les demandeurs d'emploi et les malades de longue durée sont manifestement beaucoup moins heureux que les employés et les indépendants. Ce groupe évalue sa satisfaction de vie générale à, en moyenne, seulement 4,9 sur 10.

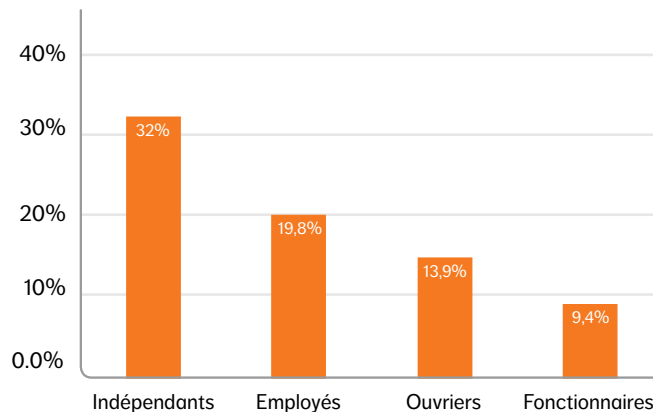
L'Enquête nationale du Bonheur de l'UGent, avec le soutien de l'assureur-vie NN, nous permet d'avoir une idée de ce qui rend le Belge heureux. L'équipe du professeur Lieven Annemans, titulaire de la chaire NN, prend toujours comme point de départ les domaines spécifiques de la vie qui peuvent influencer la satisfaction à l'égard de la vie et publie régulièrement des résultats issus de cette étude. Des résultats précédents avaient révélé que les Belges à faibles revenus sont en moyenne moins satisfaits de leur vie, que les seniors belges sont aujourd'hui en moyenne plus heureux que la Génération Y, et que plus de la moitié des jeunes belges de moins de 34 ans se sentent souvent seuls, ce qui a un impact négatif sur leur bonheur.

Aujourd'hui, l'UGent, en collaboration avec Securex et NN, publie un rapport sur le lien entre travail et bonheur. 3770 personnes au total ont participé à l'enquête, dont 77 % font partie de la population active (fonctionnaires, employés, indépendants, hommes ou femmes au foyer, demandeurs d'emploi et malades de longue durée). Un échantillon représentatif de ce groupe a été sélectionné sur base de la région, de l'âge, du niveau de formation, de la catégorie professionnelle et du sexe. Le bonheur ou bien-être subjectif a été analysé sur base d'une méthode scientifique appelée l'échelle de Cantril, qui mesure la satisfaction de vie générale. Vous trouverez, plus loin dans le communiqué de presse, plus d'informations sur la méthode utilisée dans le cadre de l'étude.

## Pour les indépendants, la satisfaction au travail détermine 32 % du bonheur total

Si un indépendant ne rencontre aucune difficulté dans son travail, la satisfaction qu'il en retire aura un impact positif plus important sur son bonheur que chez les employés, les ouvriers et les fonctionnaires. Mais l'inverse est également vrai. Si les choses se passent mal professionnellement, l'impact négatif sur le bonheur des indépendants pèsera plus lourd que pour des employés, des ouvriers ou des fonctionnaires. Chez les indépendants, le travail détermine 32 % de la satisfaction de vie générale. Cette part est de 19,8 % chez les employés, 13,9 % chez les ouvriers et 9,4 % chez les fonctionnaires.

Part de la satisfaction au travail dans la satisfaction de vie générale par catégorie professionnelle



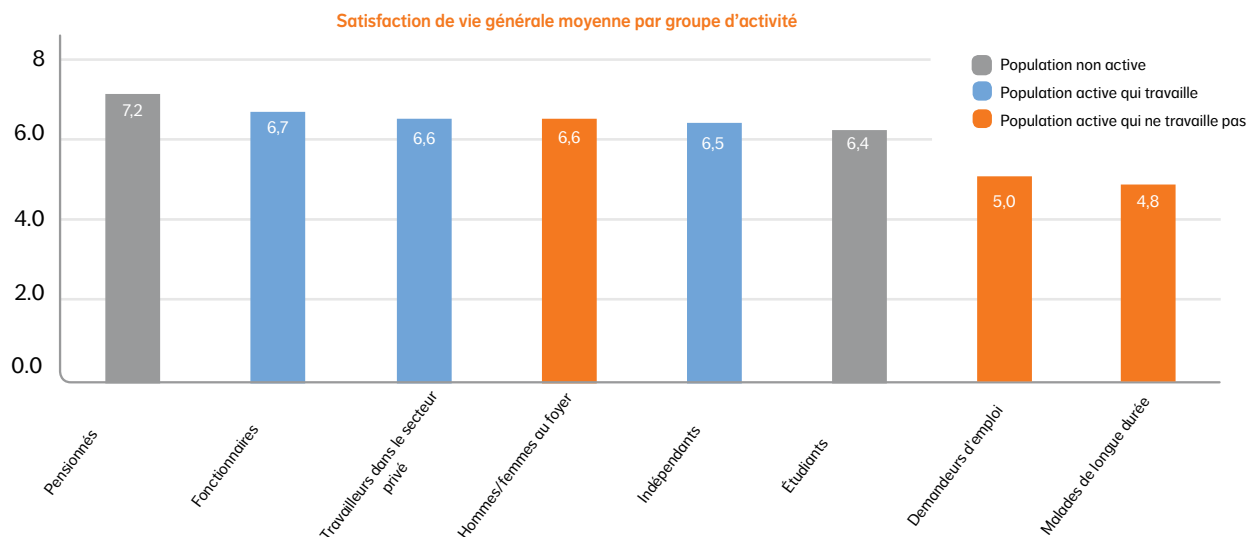
**Le professeur Lieven Annemans explique :**  
« Quand on sait qu'environ 30 % à 50 % de notre bonheur s'expliquent par des facteurs génétiques et qu'il reste environ 60 % pour tous les autres facteurs, nous pouvons affirmer qu'une part de 32 % dans notre bonheur, c'est relativement élevé. Malgré le nombre limité de répondants par catégorie professionnelle, on peut dire que les résultats sont statistiquement significatifs. La bonne nouvelle, c'est que notre bonheur est déterminé par différents facteurs. On peut donc trouver un équilibre en tenant compte des autres facteurs qui l'influencent, comme par exemple les relations sociales et la santé. »

**Christine Mattheeuws, présidente du Syndicat Neutre des Indépendants (SNI),** explique : « Les indépendants sont plus attachés à leur entreprise que les employés. Parce qu'ils y ont souvent investi pas mal de moyens personnels et qu'ils sont en outre seuls responsables de leurs revenus et, le cas échéant, de ceux de leur personnel. De plus, les activités d'un indépendant demandent généralement plus de travail : des semaines de travail de 60 heures et plus ne sont pas une exception. Si tout se passe bien, l'indépendant en récolte les fruits, mais si les choses se passent mal, il n'y a généralement aucun filet de sécurité. Cette grande responsabilité rend beaucoup d'indépendants malheureux, mais cela a également pour effet que les indépendants ne parviennent pas à renoncer à leur activité. »

**Selon Pierre-Frédéric Nyst, président de l'UCM,** si les indépendants acceptent une telle charge de travail, c'est parce qu'ils vivent leur passion : « Les indépendants sont leur propre patron et cela reste une aventure. Quand tout se passe bien, ils n'ont jamais l'impression de travailler. En d'autres termes, leur vie professionnelle a pour eux beaucoup d'importance. Le travail, avant d'être une contrainte, est un élément de valorisation et de réalisation de soi. Le revers de la médaille, ce sont les risques encourus. Leur protection sociale doit encore être améliorée. Nous demandons en particulier une indemnisation dès le premier jour en cas de maladie ou d'incapacité de travail. Le délai actuel de quinze jours avant une intervention de la mutuelle doit être supprimé. »

## Les demandeurs d'emploi et les malades de longue durée attribuent à leur vie un score de 4,9 sur 10

On remarque que le travail représente une part importante de notre satisfaction de vie générale par le fait que les demandeurs d'emploi et les malades de longue durée sont nettement moins heureux. Alors que les Belges actifs donnent en moyenne un score de 6,6 sur 10 à leur satisfaction de vie, les personnes à la recherche d'un emploi et les malades de longue durée lui accordent un score de 4,9 sur 10. Parmi la population belge qui travaille, la satisfaction tirée du travail détermine en moyenne 17,9 % de la satisfaction de vie générale. Chez les non-travailleurs (demandeurs d'emploi, personnes inaptes au travail et hommes ou femmes au foyer), la part de leur activité quotidienne principale (comme le travail bénévole, le ménage, etc.) dans leur satisfaction de vie est beaucoup plus importante avec 33,3 %.



**Lieven Annemans** : « La différence significative dans la satisfaction de vie entre les Belges qui travaillent et les demandeurs d'emploi peut s'expliquer entre autres par le fait que le travail procure une certaine satisfaction personnelle, ainsi qu'une reconnaissance, une valorisation et un épanouissement. Le travail nous permet d'être en contact avec le monde extérieur. Il n'est donc pas uniquement une source de revenus, mais ajoute aussi - et peut-être surtout - un sens utile à notre existence. »



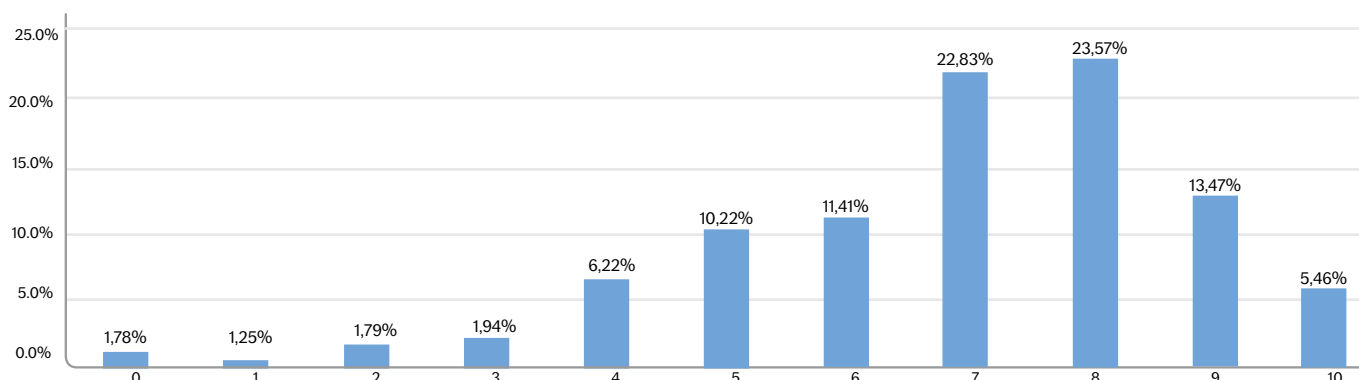
**Grégor Chapelle, directeur général d'Actiris** : « Cela ne me surprend pas que les chercheurs d'emploi indiquent être moins heureux que ceux et celles qui ont du travail. L'emploi est l'identité de quelqu'un. C'est LA mission principale d'Actiris d'aider chaque chercheur d'emploi à trouver une solution au plus vite, avant que la perte d'estime de soi ou l'incertitude ne fasse des dégâts. Le droit au travail est un droit humain, consacré par l'art. 23 de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme. C'est la raison d'être d'Actiris, celle pour laquelle les 1 500 membres de notre équipe se lèvent chaque jour : aider les Bruxellois.es à trouver un emploi durable et de qualité. Et qui les rend plus heureux ! »

**Fons Leroy, directeur général du VDAB** : « En plus de l'aspect financier, le travail comporte également une composante sociale qui gagne du terrain. Il est prouvé que quelqu'un qui travaille gagne en confiance en soi, se sent utile et mieux dans sa peau. En raison de la pénurie sur le marché du travail, nous ne pouvons pas nous permettre de passer à côté des talents d'aujourd'hui. C'est pourquoi, le VDAB s'adresse à tous les demandeurs d'emploi sur base de leurs compétences en s'intéressant également aux groupes qui ne sont pas immédiatement éligibles : les malades de longue durée, les personnes en réinsertion professionnelle, les femmes issues de l'immigration et les jeunes non qualifiés. En donnant aux personnes la possibilité de développer leurs talents sur le lieu de travail, vous rendez les collaborateurs heureux et cela ne peut que bénéficier à votre entreprise. »

## Nous attribuons à notre travail un score moyen de 6,6/10

43 % des travailleurs belges sont très contents de leur activité principale et attribuent à leur travail un score de 8/10 ou plus. Pourtant 23 % des Belges actifs se disent très insatisfaits au travail (avec un score de 5/10 ou moins).

Satisfaction par rapport au travail parmi les travailleurs



**Heidi Verlinden de Securex** souligne l'importance de la satisfaction au travail : « Pour les employeurs, l'intérêt du bonheur au travail ne se trouve pas seulement dans une satisfaction de vie accrue chez leurs collaborateurs. Une étude indique que le bonheur au travail peut aussi contribuer à de meilleurs résultats pour l'entreprise, grâce à de meilleures prestations des travailleurs, une plus grande satisfaction des clients, une plus grande productivité et des marges bénéficiaires plus importantes. Le bonheur au travail peut aussi concourir à une rotation plus faible du personnel et à des absences moins fréquentes et moins longues pour cause de maladie. Concrètement, chaque pourcentage d'augmentation de la satisfaction des travailleurs donne lieu à une progression de 1,5 % de la satisfaction des clients. Sur le plan social, la satisfaction des travailleurs génère aussi des avantages : des travailleurs heureux souhaitent continuer à travailler environ 5 ans de plus que les travailleurs insatisfaits. »

**Le Vice-Premier ministre et ministre de l'Emploi, Kris Peeters** confirme : « Le travail n'est pas seulement un moyen de gagner sa vie, il procure également de la satisfaction et du plaisir à de nombreuses personnes. L'important est de trouver un bon équilibre entre le travail et la vie privée. Avec notre loi sur le travail faisable et maniable, nous fournissons un cadre qui rend cet équilibre possible. Nous mettons l'accent sur la consultation et la discussion entre employeurs et employés afin qu'ils puissent déterminer conjointement une organisation du travail qui convient tant à l'entreprise qu'à l'employé. Nous pensons, par exemple, au compte-épargne carrière qui permet aux travailleurs de garder certaines heures en réserve afin de prendre congé aux moments qui leur conviennent le mieux, ou aux formations professionnelles, qui permettent aux travailleurs de rester informés des nouveautés du secteur. En outre, nous luttons contre le stress, le burn-out, le harcèlement tant moral que sexuel,... et, grâce à la loi sur le bien-être au travail, nous offrons aux employés un soutien légal. La prévention est ici le mot d'ordre. »

### Les 3 B du bonheur au travail

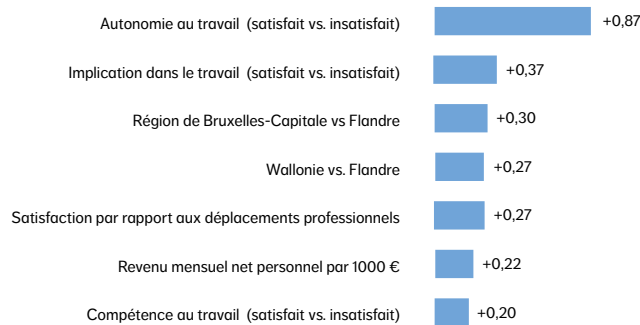
On distingue 3 B ou trois grands piliers. Besoin d'autonomie : dans quelle mesure peut-on prendre soi-même des décisions. Besoin d'appartenance sociale : tout ce qui touche aux relations sociales et à la solitude. Besoin de compétence : dans quelle mesure se sent-on compétent et sûr de soi.

Il ressort clairement de l'Enquête nationale du Bonheur que les 3 B ont une influence positive sur la satisfaction au travail, indépendamment d'autres facteurs comme le sexe, l'âge, le niveau de formation, la région, les revenus personnels et la satisfaction par rapport aux trajets domicile-lieu de travail. Ainsi, sur une échelle de 0 à 10, l'autonomie au travail génère une augmentation de 0,87 point de la satisfaction au travail. Pourtant, seuls 55,5 % des Belges indiquent avoir suffisamment d'autonomie au travail. L'implication au travail joue également un rôle important. 56,1 % des Belges se sentent suffisamment impliqués, ce qui donne lieu à une augmentation de 0,37 point sur 10 de la satisfaction au travail. 69,4 % des Belges se sentent suffisamment compétents, ce qui génère encore une augmentation de 0,2 point sur 10. Les Belges qui marquent des points pour ces trois facteurs font grimper de 1,44 point leur satisfaction au travail.



On notera que les habitants de la Région de Bruxelles-Capitale et de Wallonie obtiennent un score plus élevé en matière de satisfaction au travail, indépendamment du sexe, de l'âge, du niveau de formation, des 3 B, des revenus personnels, de la satisfaction par rapport aux trajets domicile-lieu de travail, de la charge de stress au travail, du sentiment de devoir porter un masque et de la solitude au travail.

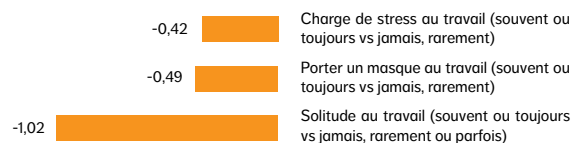
#### Facteurs positifs qui influencent la satisfaction au travail



### Un cinquième des Belges ne sont pas eux-mêmes au travail

À l'autre extrémité du spectre, on trouve des facteurs qui ont une influence négative sur notre satisfaction par rapport au travail. La solitude au travail pèse le plus lourd et génère une baisse de 1,02 point sur 10. 15,1 % des travailleurs belges sont confrontés à cette situation. Porter un masque et ne pas pouvoir être pleinement soi-même au travail sont également des facteurs qui ont un impact négatif. Un cinquième des travailleurs (21,3 %) affirment devoir souvent à toujours porter un masque au travail. Quant au stress, il entraîne une diminution de 0,42 point. Et pas moins de 35,5 % des travailleurs belges déclarent ressentir souvent à toujours du stress au travail.

#### Facteurs négatifs qui influencent la satisfaction au travail



**Lieven Annemans** : « Ces résultats indiquent qu'il y a encore une grande marge de progression et que les employeurs peuvent vraiment faire la différence. Je tiens dès lors à encourager les employeurs à vérifier avec des spécialistes de quelle manière ils peuvent rehausser le niveau de bonheur de leurs collaborateurs. »

**Heidi Verlinden de Securex** : « Il y a tellement de choses que les entreprises peuvent mettre en place pour améliorer la satisfaction au travail et favoriser ainsi le bonheur global de leurs travailleurs. Les employeurs peuvent accroître l'autonomie en réduisant progressivement le contrôle sur leurs collaborateurs. Des initiatives qui améliorent l'équilibre travail/vie privée ou qui soulignent la valeur (la raison d'être) des tâches peuvent aider. On peut créer de la cohésion en fixant des objectifs collectifs au lieu d'individuels, en favorisant une communication transparente, en faisant preuve d'empathie, en écoutant véritablement les gens, et en investissant dans la responsabilité sociétale des entreprises. »

**Jan Van Autreve, CEO de NN** : « NN estime que la santé et le bonheur, au travail comme en dehors du travail, sont extrêmement importants. Notre mission est de faire en sorte que tous les Belges, et donc aussi nos collaborateurs, soient en meilleure santé et plus heureux. C'est pour cette raison que nous menons une politique de santé active, dans laquelle nous misons aussi sur une façon de travailler orientée sur le dialogue et que nous sommes attentifs aux collaborateurs. Dans cette initiative, nous laissons la responsabilité au collaborateur. Nous assurons des processus de feedback continu, ce qui nous permet également de travailler sur la sérénité mentale. »

Selon l'experte **Isabelle Hoebrechts**, administratrice déléguée de 361° et passionnée par le bonheur au travail, il est primordial de tenir compte des besoins individuels des collaborateurs : « Pour être véritablement heureux au travail, il est important de pouvoir être soi-même au sein de l'entreprise. Il est donc essentiel pour l'employeur de vérifier ce qui est important pour chaque personne spécifique. Les supérieurs hiérarchiques d'aujourd'hui ont tout intérêt à se concentrer sur le leadership individuel et à veiller aux préoccupations et aux besoins de leurs collaborateurs, et d'agir à ce niveau. De même, chaque entreprise gagnerait à avoir un Chief Enthusiasm Officer, pour s'assurer qu'il y ait aussi du plaisir au travail. »

**Frank Vander Sijpe, Director HR Research chez Securex** : « Cette nouvelle étude prouve encore une fois que le travail comme activité principale contribue à une satisfaction de vie générale plus élevée. Les RH, en collaboration avec le management, jouent incontestablement un rôle important sur ce plan. Ce qui, en revanche, nous inspire de l'inquiétude, c'est la tendance autour des « happiness officers », qui laisse implicitement entendre que le bonheur au travail serait la responsabilité unique de l'entreprise. C'est aller un peu trop loin. Il s'agit pour le moins d'une responsabilité partagée. »

## Principales conclusions de l'Enquête nationale du Bonheur sur le travail et le bonheur :

- La satisfaction au travail occupe une part importante dans notre satisfaction de vie. Notre travail représente, en moyenne, près d'un cinquième (18 %) de notre bonheur.
- La part de la satisfaction au travail dans notre bonheur est trois fois plus importante chez les indépendants que chez les fonctionnaires. Ainsi, chez les indépendants, elle explique 32 % de la satisfaction de vie générale, tandis que chez les fonctionnaires, elle ne détermine que 9 % de la satisfaction de vie générale.
- Le travail a un lien étroit avec notre bonheur, c'est ce qui ressort aussi du constat selon lequel les demandeurs d'emploi et les personnes inaptes au travail sont manifestement beaucoup moins heureuses que les employés et les indépendants. Ils attribuent à leur vie un score moyen de 4,9/10.
- 43 % des travailleurs belges sont très satisfaits de leur travail. 23 % des travailleurs sont clairement insatisfaits au travail.
- Le stress permanent, la solitude et le fait de devoir souvent ou toujours porter un masque au travail sont des facteurs qui influencent fortement la satisfaction au travail.

## Comment s'initier au bonheur ? [www.belgesheureux.be](http://www.belgesheureux.be) & le bonheur-o-mètre

Bien que la vie puisse prendre des tournants inattendus, il existe pas mal d'astuces que les Belges peuvent mettre en pratique afin d'orienter leur bonheur dans la bonne direction. C'est pourquoi NN a lancé la plateforme [www.belgesheureux.be](http://www.belgesheureux.be), qui aide les Belges à mener une vie plus heureuse. Tout au long de l'année, le bonheur de la population belge sera cartographié sur ce site web. Vous pourrez également y tester votre niveau de bonheur grâce au bonheur-o-mètre et le comparer au score obtenu par vos compatriotes. Sur la plateforme, de nombreux conseils d'experts sont également à disposition afin de développer une vie (encore) plus heureuse.





## À propos de l'Enquête nationale du Bonheur

À quel point le Belge est-il heureux ? Qu'est-ce qui fait ou défait notre bonheur ? Les seniors d'aujourd'hui sont-ils plus heureux que les adolescents ? Les femmes sont-elles plus heureuses que les hommes ? Quel est le lien entre la personnalité de chacun et le sentiment de bonheur ? Les personnes ayant été victimes de harcèlement sont-elles plus malheureuses que celles qui n'ont pas été harcelées ?

L'enquête nationale du bonheur menée par l'Université de Gand (UGent) doit permettre aux Belges d'identifier ce qui les rend heureux, mais doit surtout leur donner des astuces pour œuvrer à une vie agréable et heureuse. Entre mars 2018 et mars 2019, le professeur dr. Lieven Annemans, titulaire de la chaire NN à l'UGent, présente régulièrement des résultats issus de cette enquête. Le professeur s'appuie sur les différents aspects de la vie qui déterminent le bonheur du Belge. Ce sont par exemple, les relations sociales, la santé ou encore l'enseignement et l'éducation.

Au total, 3770 personnes ont participé à l'étude.

Téléchargez [ici](#) le rapport technique complet de l'Université de Gand concernant le lien qui existe entre le travail et le bonheur.

## 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 presse



**Annelore Van Herreweghe**

[communicatie@nn.be](mailto:communicatie@nn.be)



**0494 17 02 00**



## L'experte Isabelle Hoebrechts nous donne 5 conseils pour être heureux au travail

Selon l'Enquête nationale du Bonheur, notre job représente près d'un cinquième de notre satisfaction générale par rapport à la vie. Il est donc préférable d'être heureux pendant les heures de bureau. L'experte du bonheur Isabelle Hoebrechts, administratrice de « 361° Creating Happy Employees » vous donne quelques conseils pour vivre heureux au travail.

### 1. Restez vous-même et soyez honnête avec vous-même

On atteint le bonheur au travail quand on peut travailler avec beaucoup de passion et être soi-même. Nous visons tous le bonheur, mais pour l'atteindre, il nous faut la possibilité d'être authentique et de pouvoir commettre des erreurs, sans avoir peur de perdre notre emploi.

### 2. Ne vous laissez pas entraîner par un monde qui évolue de plus en plus vite

Notre comportement et notre cerveau s'adaptent de plus en plus à un monde qui va toujours plus vite. En conséquence, nous avons intrinsèquement moins de patience. La technologie avec laquelle nous travaillons évolue à une vitesse que notre cerveau et notre organisme n'arrivent pas à suivre. C'est également pour cette raison que les burn-out sont si fréquents. Il est urgent que nous réfléchissions, en tant qu'être humain, à la façon dont nous devons faire face à cette évolution.

### 3. Prenez des pauses de qualité

Prenez suffisamment de pauses et transformez-les en moments de qualité. Une papote avec des collègues à la machine à café, une promenade pour prendre l'air, faire du sport ou manger avec des collègues sur le temps de midi, sont autant de moments lors desquels vous pourrez vraiment vous déconnecter.

### 4. Laissez votre smartphone de côté lors de vos pauses

Aujourd'hui, nous passons nos pauses à « scroller » sur notre smartphone, à consulter les réseaux sociaux ou les sites d'informations. Nous vivons avec une forte angoisse de rater ce qui se passe en ligne. Mais cela signifie aussi que notre cerveau ne se libère pas durant les pauses, puisque nous sommes à tout moment sollicités par 1001 stimuli.

### 5. Prenez en main votre bonheur au travail

Votre employeur a une certaine responsabilité, mais vous avez vous aussi pas mal de cartes en main. Soyez conscient que vous pouvez agir pour votre propre bonheur au travail. Osez communiquer ouvertement sur vos sentiments et vos attentes. Cela vous rendra d'autant plus fort.

Vous voulez en savoir plus ? Rendez-vous sur [www.belgesheureux.be](http://www.belgesheureux.be).



## **Johan Driessens, Chief Enthusiasm Officer, appelle toutes les entreprises à faire du bonheur au travail une priorité**

Johan Driessens, fondateur de l'entreprise Branded.Careers, estime que sa mission consiste à rendre ses collaborateurs davantage heureux. Plus tôt cette année, il a été le premier Belge à recevoir le prix du « Global Emerging Employer Brand Leader ». Il ne jure que par le credo « employees first ». D'après lui, le bonheur des collaborateurs s'avère même plus important que celui des clients. En effet, des collaborateurs motivés se révèlent plus productifs et suscitent automatiquement la satisfaction des clients. Selon lui, chaque travailleur actif peut contribuer au bonheur des Belges ayant un emploi.

**Voici les cinq règles de base de Johan Driessens, pour être heureux au travail :**

### **1. Veillez à ce que vos collaborateurs puissent être totalement eux-mêmes**

Devoir porter un masque chaque jour s'avère extrêmement fatigant. Les entreprises devraient donc veiller à ce que la personne qui se lève le matin, puisse rester la même au travail. Lors du recrutement, il vaudrait mieux que les entreprises vérifient si la personnalité du candidat correspond à la culture de l'entreprise.

### **2. Donnez aux gens l'occasion de devenir qui ils veulent être**

Faciliter l'accès aux cours et aux formations ne constitue pas un luxe superflu pour l'employeur. En permettant à vos collaborateurs d'évoluer grâce à leurs talents, vous favorisez automatiquement leur motivation.

### **3. L'amitié avant la collégialité**

Je crois fortement à la collaboration qui résulte des liens d'amitié. Les amis s'entraident plus que les collègues. Cette approche devrait être encouragée dans la sphère professionnelle. En outre, elle influence positivement votre vie privée, car vous considérez vos collègues comme des amis, en dehors du travail.

### **4. Donnez confiance**

C'est souvent là où le bât blesse. Aujourd'hui, beaucoup de responsables pratiquent le micro-management. Vous pouvez comparer cette situation à une relation. Imaginez que vous contrôliez continuellement votre partenaire. Une telle attitude n'est pas très propice à votre bonheur. Ce constat vaut aussi pour le milieu professionnel.

### **5. Amusez-vous**

Vu le temps considérable passé au travail, il vaut mieux faire en sorte de s'y plaire. Veillez donc à vivre d'agréables moments au travail. Ces moments permettent aux gens d'apprendre à mieux se connaître et peuvent les rendre heureux.



## Les principales conclusions de l'Enquête nationale du Bonheur, à ce jour

Depuis le 20 mars de cette année, l'Enquête nationale du Bonheur, menée par l'UGent et NN, cherche à découvrir ce qui, en moyenne, rend les Belges heureux et comment nous pouvons, ensemble, devenir plus heureux. Le Professeur Dr. Lieven Annemans, titulaire de la chaire de NN, présente régulièrement quelques résultats issus de cette enquête. Voici un résumé des principales conclusions établies jusqu'à présent.

### 1. Les seniors belges sont les plus heureux. La génération X est à la traîne

Actuellement, un Belge sur trois (35%) est très heureux. Il attribue un score d'au moins huit sur dix à sa qualité de vie. Mais plus d'un quart des Belges (28%) ne sont pas heureux. Par ailleurs, le bonheur en Belgique affiche de nettes différences générationnelles. Aujourd'hui, les seniors belges sont en moyenne plus heureux que la génération X (les Belges âgés de 35 à 49 ans) et que la génération Y (les Belges âgés de 20 à 34 ans).

### 2. Près de la moitié des Belges se sentent seuls

Les Belges qui se sentent - de parfois à toujours - seuls, risquent beaucoup plus d'être malheureux que ceux qui ne sont jamais seuls. Près de la moitié des Belges (46%) se trouvent actuellement dans cette situation. La solitude constitue un problème surtout chez les jeunes adultes. 54,5% des jeunes Belges âgés de 20 à 34 ans se sentent - de parfois à toujours - seuls.

### 3. Des enseignants inspirants nous rendent plus heureux

Pendant notre jeunesse, les enseignants inspirants jouent un rôle déterminant dans notre bonheur quand nous vieillissons. Les personnes qui ont été inspirées par des enseignants, ont 68% de chances en plus d'être heureuses aujourd'hui. Environ 43% des Belges déclarent que des enseignants les ont inspirés durant leur jeunesse.

### 4. Le bonheur ne continue pas à augmenter avec les revenus

En général, les personnes qui ont des revenus plus élevés, sont plus satisfaites de leurs revenus, de leurs relations sociales, de leur emploi principal et de leurs conditions de logement. Mais notre bonheur atteint un pic lorsque notre revenu net normalisé se situe entre 4 000 et 4 500 euros par mois.

### 5. La satisfaction au travail intervient dans notre bonheur, à raison de 18%

La satisfaction au travail occupe une part importante dans notre satisfaction générale. Notre travail représente, en moyenne, près d'un cinquième (18 %) de notre bonheur. Chez les indépendants, cette proportion est trois fois plus importante que chez les fonctionnaires. Ainsi, la satisfaction au travail chez les indépendants participe à leur satisfaction générale à hauteur de 32%, alors qu'elle n'atteint que 9% environ chez les fonctionnaires.

Pour en savoir plus, consultez le site [www.belgesheureux.be](http://www.belgesheureux.be)

# Annexe - Biographie

## Jan Van Autreve, CEO de NN



Jan Van Autreve (1973) aurait voulu être pilote, inventeur, aventurier, ... Mais ce licencié en économie est devenu chercheur scientifique à la Vlerick Business School en 1997. Quelques années plus tard, il fait ses débuts en tant qu'analyste financier au Financieel Economische Tijd (aujourd'hui De Tijd), pour devenir ensuite trader chez KBC Securities.

Jan découvre pour la première fois le marché de l'assurance en 2014 lorsqu'il devient Chief Investment Officer chez Swiss Life Belgium. Après la fusion de Swiss Life Belgium et de Delta Lloyd, il se voit confier la responsabilité opérationnelle de l'entreprise en tant que Chief Operating Officer.

En 2010, on lui demande « s'il veut devenir le nouveau CEO de Delta Lloyd Life ». Jan, alors âgé de 37 ans, avait deux jeunes enfants. Il accepte et c'est l'un des moments clés de sa carrière.

5 ans plus tard, Jan quitte Delta Lloyd Life après avoir développée l'entreprise et lui avoir permis de devenir l'une des 5 grandes compagnies d'assurance vie en Belgique. Le 1er juillet 2016, il est nommé CEO de NN Belgium. Il continue à travailler à la réussite de la branche belge du NN Group international, et reçoit la confiance de Robin Spencer, à l'époque CEO International

Insurance de NN Group : « Jan a une solide connaissance de la Belgique, de sa culture et de la concurrence sur le marché de l'assurance. Grâce à sa vaste expérience dans le domaine des assurances, ses aptitudes dans la transformation d'entreprises et ses connaissances stratégiques, il est la personne idéale pour mener l'entreprise jusqu'à la prochaine phase de son développement ». Et Jan d'ajouter qu'il doit aussi cette confiance aux compétences et aux aptitudes de l'équipe NN et qu'il puise son énergie et son inspiration dans les gens, la collaboration et l'interaction.

En 2017, NN Group rachète le Groupe Delta Lloyd. Les deux sociétés unissent leurs forces en Belgique également et poursuivent leur route dans une seule entreprise, sous le nom de NN. Le 18 avril 2017, Jan est nommé CEO de l'entreprise conjointe en Belgique. Des retrouvailles particulières avec l'entreprise qu'il avait quittée à peine un an auparavant. Dans sa nouvelle fonction, il est chargé de garantir l'intégration de NN Belgium et de Delta Lloyd Life en un seul prestataire de service conjoint et solide en Belgique qui se concentre sur la protection (assurances décès et invalidité) et l'épargne pension branche 23.

Avec plus de 700 collaborateurs, Jan ambitionne de faire de NN la compagnie d'assurance la plus personnalisée de Belgique et entend concrétiser cet objectif dans une politique du personnel qui prône le respect des rêves, talents et passions personnels de chacun. Si, au sein du lieu de travail, le personnel peut aussi travailler sur ses propres forces et ambitions, cette politique permettra d'élever aussi bien l'entreprise que ses collaborateurs vers un niveau supérieur. Ces efforts ont été récompensés en février : NN a reçu le label « Top Employer ».

Jan croit en NN : « Nous sommes bien plus qu'un assureur. Nous comprenons notre client et l'assistons dans sa quête personnelle du bonheur qui commence bien évidemment par la tranquillité financière. » Selon lui, le grand bonheur se cache dans les petites choses, comme la partie de kicker le soir en famille, véritable rituel avant le coucher des enfants ; la mère et la fille contre le père et le fils. À la question de savoir où il se voit dans 15 ans, Jan Van Autreve répond : « Tout est possible. On verra bien où on en sera. Pourvu que cela soit à un endroit où je serai heureux et en bonne santé, avec le sourire aux lèvres. »

## Professeur Dr. Lieven Annemans, titulaire de la chaire UGent



Le Professeur Dr. Lieven Annemans est professeur en économie de la santé à la Faculté de médecine de l'Université de Gand. Avec l'actuelle chaire NN et « L'Enquête nationale du Bonheur », Annemans entend donner une réponse à la question suivante : « Qu'est-ce qui rend les Belges heureux ? ». L'enquête part des différents domaines de la vie et étudie aussi les caractéristiques personnelles des Belges, permettant une analyse détaillée du bonheur. L'enquête sur le bonheur est, pour Annemans, un nouveau pilier dans son curriculum vitae scientifique, qui s'est principalement focalisé, ces dix dernières années, sur le lien entre économie et santé.

Le Professeur Dr. Lieven Annemans a été pendant huit ans président du Conseil flamand de la santé et président de l'association internationale de pharmaco-économie (ISPOR). De 2000 à 2003, il a été collaborateur au cabinet de Frank Vandenbroucke. En 2013 et 2017, le professeur Annemans a été lauréat de la Chaire Francqui. Il est l'auteur des ouvrages suivants : *De prijs van uw gezondheid* (Le prix de votre santé) (2014) et *Je geld of je leven in de gezondheidszorg* (Votre argent ou votre vie en soins de santé) (2016). Il est également l'auteur de plus de 250 publications scientifiques internationales sur l'économie de la santé.

## Heidi Verlinden, HR Research Expert chez Securex



Heidi est psychologue du travail et des organisations ; depuis 1996, elle occupe le poste de Consultante RH et experte en recherche chez Securex.

Elle a d'abord travaillé comme consultante en recrutement et développement. Elle a ensuite accompagné de nombreuses entreprises dans leur politique sur l'absentéisme, le stress et le harcèlement moral. Depuis 2006, elle se consacre principalement à l'étude du marché du travail, souvent en collaboration avec l'Université de Gand et la KULeuven. En 2001, elle a été à l'origine du benchmark d'absentéisme publié chaque année par Securex. Elle a également accompagné les Services Publics Fédéraux dans le développement de leur tableau de bord de suivi de l'absentéisme.

Ces dernières années, elle s'est spécialisée dans des sujets RH pertinents comme l'absentéisme, le stress, le burn-out, le harcèlement moral, la santé, la motivation, l'employabilité durable et les relations entre collaborateurs. Depuis 2012, elle est professeure invitée à la haute école ODISEE où elle donne des cours sur le bien-être et l'absentéisme. Elle est l'auteure de plusieurs livres blancs, rapports, communiqués de presse, articles scientifiques, et elle est fréquemment citée dans la presse nationale et régionale.

Heidi Verlinden est une experte très demandée pour des formations, séminaires, cours et ateliers, et dans des comités de pilotage et commissions d'évaluation à l'INAMI, la KULeuven et l'Université de Gand.

Elle veut relever le défi que représentent le vieillissement croissant de la population et la « guerre des talents » pour montrer comment une politique orientée sur l'individu peut engendrer de meilleurs résultats pour les entreprises. L'étude sur le bonheur et le travail s'inscrit parfaitement dans cette optique.