

# La deuxième vague de coronavirus pèse sur le bonheur des Belges.

**Le manque d'autonomie, la solitude et la peur du virus jouent un rôle prépondérant. Malgré tout, une série de facteurs offrent une protection pour éviter d'être malheureux en temps de crise.**



### **De quoi s'agit-il**

Enquête menée dans le cadre de la chaire NN « Perspectives pour une vie longue et heureuse » à l'Université de Gand (UGent)

### **Enquête placée sous la direction de**

Prof. Dr. Lieven Annemans et Dr. Sophie Vandepitte

### **Méthode**

Recrutement via Indiville et recrutement public

### **Travail de terrain**

- Phase 1 : du 10 février 2020 au 27 avril 2020
- Phase 2 : du 30 novembre au 27 décembre 2020

### **Sponsor**

NN

## **Le manque d'autonomie, la solitude et l'anxiété relative au virus jouent un rôle prépondérant dans la baisse de la satisfaction de vie et de notre bien-être. Mais notre sentiment de solidarité est néanmoins reparti à la hausse pendant la deuxième vague de coronavirus.**

- Le niveau de bonheur des Belges est en baisse, de 6,73/10 (pré-corona) à 6,21/10.
- Le nombre de Belges qui se sentent vraiment heureux diminue de 10 %.
- 73 % des Belges se sentent modérément à très seuls (contre 64 % avant la crise).
- 30 % sont malheureux (contre 22 % avant la crise) et à peine 17 % éprouvent encore de la joie de vivre (contre 23 % avant la crise).
- Mais il y a aussi de bonnes nouvelles : le sentiment d'appartenance sociale entre les personnes continue d'augmenter.

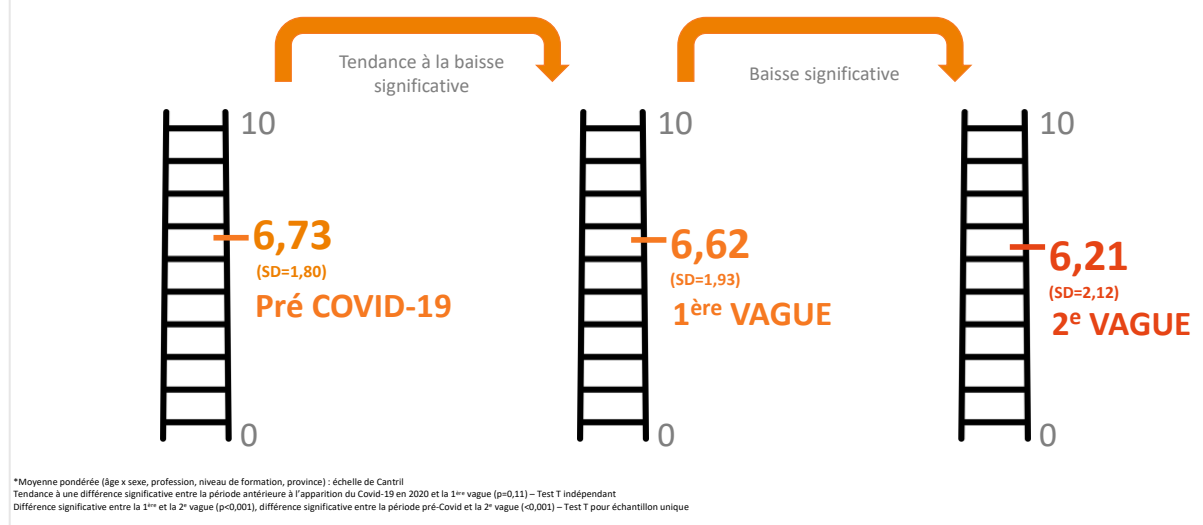
**Bruxelles, le 23 janvier 2021 – La deuxième vague de coronavirus fait baisser la satisfaction de vie et le bien-être général des Belges. Il ressort des nouveaux résultats de l'Enquête nationale UGent-NN du Bonheur que notre bonheur connaît une baisse significative par rapport à la première vague et à la période pré-Covid. Différents facteurs liés au bien-être tels que la joie de vivre, la tranquillité d'esprit et un sentiment d'autonomie ont en effet diminué par rapport à la première vague, alors que la solitude et la dépression notamment connaissent une hausse significative. Un point plus positif reste l'appartenance sociale, qui continue à augmenter légèrement depuis la première vague et dont on sait qu'elle est un facteur protecteur pour notre bonheur.**

NN et l'UGent analysent depuis 2018 la relation du Belge au bonheur, ainsi que les facteurs qui déterminent ce sentiment de bonheur. Chaque enquête reflète fidèlement la composition de la population belge. La crise du coronavirus a donné une nouvelle dimension à ces recherches. Les données rassemblées entre février et avril 2020 ont déjà montré une légère baisse de notre bien-être suite au premier confinement. Lors de la dernière enquête effectuée en décembre 2020, cette tendance à la baisse a évolué pour devenir une baisse significative. Cette étude s'intéresse de plus près aux facteurs à l'origine de cette baisse, et elle aborde aussi les paramètres qui ont une influence positive sur notre bonheur, ainsi que la manière de renforcer ces derniers paramètres.

### **Baisse significative de la satisfaction de vie**

Avant la crise du coronavirus, les Belges donnaient en moyenne un score de 6,73 sur 10 en matière de satisfaction de vie. Ce chiffre a légèrement baissé pendant la première vague, pour arriver à 6,62, avant de connaître une baisse significative lors de la deuxième vague, jusqu'à 6,21. Le nombre d'adultes qui se sentent vraiment heureux (ce qui correspond à un score de 8 à 10 sur 10) est passé de 40 % juste avant la crise à 30 % pendant la deuxième vague. Cela signifie que le nombre de Belges (de plus de 18 ans) heureux a diminué d'environ 900 000. Le nombre de personnes qui éprouvent une grande joie de vivre (soit un score entre 8 et 10 sur 10 sur l'échelle de la joie de vivre) a diminué pendant la deuxième vague pour se fixer à 17 %, contre 23 % avant la crise du coronavirus.

**Figure 1 : La satisfaction de vie des Belges connaît une baisse significative par rapport à l'époque pré-crise et la 1ère vague**



Les Belges éprouvent aussi moins de tranquillité d'esprit générale, ont plus de sentiments d'anxiété et se sentent davantage déprimés par la deuxième vague de coronavirus. Une peur marquée du Covid-19 augmente la probabilité d'être malheureux de 46 %. À peine 27 % ont aujourd'hui une tranquillité d'esprit élevée, alors que ce chiffre était de 32 % avant la crise. 59 % des Belges indiquent qu'ils se sentent parfois à toujours déprimés, contre 50 % avant la crise.

### **Manque d'autonomie, solitude et peur du Covid-19 directement liés à l'absence de bonheur**

Les chercheurs ont examiné les principales explications de la diminution significative de notre bonheur. Un premier facteur important lié au fait d'être malheureux en temps de crise réside dans l'autonomie. Une autonomie insuffisante augmente la probabilité d'être malheureux de 56 % ! Les facteurs qui peuvent malgré tout entretenir notre autonomie sont un sentiment de compétence (se sentir compétent dans ce que l'on fait au quotidien), trouver la tranquillité d'esprit, mener une vie qui a du sens, la satisfaction relative aux contacts sociaux et le sentiment d'appartenance.

Deuxièmement, la solitude joue un rôle crucial dans notre sentiment de bonheur. Ici aussi, une augmentation significative est constatée lors de la deuxième vague. 73 % des répondants se disent modérément à très seuls (contre 65 % lors de la première vague). Dans la catégorie d'âge des 18-34 ans, ce pourcentage grimpe même jusqu'à 78 %. Et une personne qui se sent seule a 48 % de chances en plus d'être malheureuse en temps de crise.

Un troisième facteur important est l'anxiété des Belges vis-à-vis du Covid-19. 43 % ont peur du virus, et cette anxiété augmente la probabilité d'être malheureux de 36 %. Mais nous nous préoccupons surtout de l'avenir de la société. 73 % des Belges indiquent être inquiets pour notre avenir commun.

## **Paramètres avec une influence positive sur notre bonheur**

Les résultats sont éloquentes. La crise du coronavirus est néfaste pour notre satisfaction de vie et notre bien-être général. Malgré tout, on voit une série de facteurs importants susceptibles de nous protéger contre les conséquences négatives de la crise. Les personnes qui contribuent au bonheur d'autrui et les personnes qui éprouvent davantage d'appartenance sont significativement plus heureuses. Le fait de ne pouvoir apporter qu'une faible contribution au bonheur d'autrui augmente en effet la probabilité d'être malheureux de 32 %.

Le sentiment d'appartenance éprouvé par le Belge a néanmoins augmenté pendant la crise du coronavirus. Avant la crise, le résultat moyen des Belges en termes d'appartenance était de 6,99 sur 10. Ce chiffre est passé à 7,12 pendant la première vague, et est de 7,32 (sur 10) aujourd'hui.

## Conclusions et recommandations

Nous pouvons conclure des résultats de cette étude que la deuxième vague de coronavirus a plus lourdement affecté les Belges que la première vague avant l'été. Il y a heureusement une série de facteurs qui peuvent nous aider à ne pas être malheureux en temps de crise. Il s'agit d'un sentiment d'autonomie, de la gestion de la solitude, de la réduction du sentiment d'anxiété, et de trouver un bon sommeil. Sur le plan social, la contribution au bonheur d'autrui et un sentiment d'appartenance et de solidarité peuvent nous éviter de nous sentir malheureux.

On constate par ailleurs une inquiétude claire et générale à propos de l'avenir de la société, et une légère augmentation du sentiment d'appartenance des Belges. Cette tendance avait été constatée lors de la première vague et se maintient donc clairement.

*« Il est évident que les conséquences de la crise du coronavirus pèsent lourdement sur notre satisfaction de vie et le bien-être général. Nous constatons aussi que les Belges se préoccupent de l'impact sur la société et notre avenir commun. Nous devons prendre très au sérieux les conséquences de cette crise sur la santé mentale et le bien-être général de la population », précise le Professeur Dr. Lieven Annemans.*

Ces conclusions mènent à une série de recommandations qui s'adressent aux autorités comme aux citoyens individuels.

### Recommandations pour les gouvernements et décideurs politiques :

Une importante conclusion de cette enquête est qu'il y a une réelle anxiété relative au Covid-19, et que cela a une forte influence sur notre sentiment de bonheur. Nous recommandons donc aussi d'y prêter une attention suffisante, notamment via :

- Une communication qui cultive la précaution mais pas l'anxiété.
- Des mesures compréhensibles et perçues comme utiles, et qui garantissent la viabilité sociale (telle que définie dans l'accord de gouvernement).
- Un engagement fort en faveur du sentiment d'appartenance, particulièrement à l'échelle locale.
- Des initiatives pour encourager les citoyens à prendre soin les uns des autres. Tout comme on a vu une campagne à grande échelle « #checkcheckcheck » être menée en Flandre pour encourager au respect des mesures de précaution physiques, des efforts pourraient être fournis pour veiller au bien-être mental pendant une crise.

### Conseils et astuces pour protéger à l'échelle de l'individu contre le sentiment de malheur :

- Entretenir vos contacts sociaux protège contre la solitude : laissez des messages vocaux aux personnes qui vous manquent, envoyez des cartes postales ou des lettres, demandez aux enfants de faire des dessins pour leurs grands-parents, soignants, enseignants, etc.
- Réduisez la solitude autour de vous : appelez une personne seule, écrivez des lettres aux résidents de maisons de repos et de soins, faites les courses d'une personne qui ne peut pas le faire, etc.

- Investissez-vous dans les choses qui donnent un sens à votre vie et contribuez au bonheur d'autrui : cela peut se faire de différentes manières, par exemple en se montrant agréable, chaleureux et respectueux. Cela ne coûte rien mais reste essentiel pour notre bonheur.
- Restez attentif(-ve) aux signaux de solitude, pour vous-même et pour votre entourage, et n'hésitez pas à en parler.
- Consacrez tous les jours au moins une heure à des activités qui apportent un certain calme : exercices de respiration, méditation, pleine conscience, yoga, puzzles, dessin, etc.
- Essayez autant que possible de faire de l'exercice et de garder une alimentation saine.

### **NN et UGent prolongent leur collaboration**

Depuis 2017, l'assureur vie NN et l'UGent mènent une grande recherche, placée sous la direction du professeur [Lieven Annemans](#), afin de déterminer les éléments qui rendent les Belges heureux. Cette chaire est maintenant prolongée de deux ans. L'accent sera mis sur les "Perspectives d'une vie longue et heureuse". Dans une société où l'espérance de vie ne fait qu'augmenter et où nous vivons plus longtemps – en communauté, la question "Comment pouvons-nous transformer cette longue vie en une vie heureuse" devient de plus en plus importante.

## À propos de l'Enquête nationale UGent-NN du Bonheur

Le Belge est-il heureux ? Qu'est-ce qui détermine notre bonheur ? Les seniors sont-ils plus heureux aujourd'hui que les adolescents ? Quel est le lien entre la personnalité et le bonheur ? Quel est l'impact des bonnes relations sociales ? Le Belge est-il prêt à vivre une vie longue et heureuse ?

Depuis trois ans maintenant, l'Enquête nationale du Bonheur menée par l'UGent et l'assureur vie NN analyse ce qui rend les Belges heureux et de quelle manière nous pouvons stimuler ce bonheur au sein de notre société. Les premiers résultats ont été publiés entre mars 2018 et mars 2019.

Entre début février 2020 et fin avril 2020, une nouvelle enquête a été menée auprès de 4.112 personnes. Sur cette base, un échantillon représentatif de 2.921 Belges a été constitué, divisé en deux groupes selon le moment où ils ont rempli le questionnaire. Ainsi, les chercheurs ont pu faire une comparaison entre le bonheur des Belges 6 semaines avant la pandémie de coronavirus et environ 6 semaines après cette pandémie, lorsque des mesures strictes ont été imposées dans tout notre pays. La nouvelle enquête a porté sur le bonheur et la satisfaction de vie des Belges, en examinant plus en profondeur des thèmes tels que la santé, les relations sociales, l'environnement de travail et la situation financière. En outre, une plus grande attention a été accordée à ce que les gens attendent réellement de la vie et à la façon dont ils perçoivent le vieillissement. Le rôle du caractère personnel a également été mis en avant.

En raison du coronavirus, l'équipe a décidé d'ajouter des questions spécifiques concernant le COVID-19 à la deuxième partie de l'étude qui a eu lieu entre mars et avril 2020, afin d'évaluer l'attitude des Belges vis-à-vis du virus et de la politique. Il a donc été décidé de se concentrer sur l'impact possible de la crise du coronavirus sur le bonheur belge dans le dossier actuel. Naturellement, un certain nombre de thèmes également à l'ordre du jour seront développés dans les prochains rapports.

Ce qui est unique dans cette recherche, c'est qu'elle a été menée dans l'anonymat le plus complet. Après tout, le bonheur peut être un thème sensible et, lors d'un sondage, il est important de pouvoir être soi-même et de répondre sincèrement à toutes les questions.



## À propos de NN

En tant qu'expert en protection, NN dirige et inspire le débat autour de la santé et du bonheur. Chaque individu est unique, mais au final nous voulons tous la même chose : une vie saine et heureuse. NN souhaite mettre les Belges sur la voie du bonheur, voire de plus de bonheur. NN développe son expertise en matière de protection et de bonheur grâce à des connaissances scientifiques et entend dès lors les mettre largement en pratique, dans le but de rendre les Belges plus heureux.

Aujourd'hui, la chaire NN « Enquête nationale du Bonheur » (UGent) tente d'apporter une réponse à la question : « Qu'est-ce qui rend les Belges heureux ? » Parce que le bonheur est une donnée très personnelle et que chaque individu tient partiellement son bonheur entre les mains, NN propose des outils concrets, grâce auxquels le Belge peut se mettre en quête de son propre bonheur. En tant que compagnie d'assurance vie, NN offre une protection grâce à des solutions innovantes (invalidité et décès, épargne pour la pension de la branche 23) via un solide réseau de courtiers et de partenaires bancaires.

NN compte 1,6 millions de clients en Belgique et fait partie du 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 plus d'informations sur 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 plus d'informations 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

## Annexe : Biographies

### 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 2004 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 développé 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 de NN Group international, et reçoit la confiance de Robin Spencer, 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 600 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-NN**

Le Professeur Dr. Lieven Annemans est professeur en économie de la santé à la Faculté de médecine de l'Université de Gand et à la VUB (Vrije Universiteit Brussel). Avec l'actuelle chaire UGent-NN et « L'Enquête nationale UGent-NN 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 et sa signification dans le cadre d'une vie heureuse. 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 honoraire de l'association internationale de pharmacoéconomie (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), Je geld of je leven in de gezondheidszorg (Votre argent ou votre vie en soins de santé) (2016) et 'Gezondheidseconomie voor niet-economen' (L'économie de la santé pour les non-économistes) (2018). Il est également l'auteur de plus de 300 publications scientifiques internationales sur l'économie de la santé.