

NN publie les résultats du nouveau Baromètre NN
de la Sérénité Financière

**Plus d'un
indépendant
sur trois voit
ses revenus
diminuer**



À propos de l'enquête

L'enquête de l'assureur-vie NN, menée par le bureau d'études indépendant Indiville, a été réalisée en ligne auprès de 6.463 Belges, à sept moments de mesure différents :

- ▶ 11-15 mars 2020 : 1.057 répondants
- ▶ 8-15 avril 2020 : 1.019 répondants
- ▶ 11-15 septembre 2020 : 1.054 répondants
- ▶ 11-22 mars 2021 : 1.285 répondants
- ▶ 20-30 octobre 2021 : 1.008 répondants
- ▶ 7-18 mars 2022 : 1.041 répondants
- ▶ 8 juillet-11 août 2022 : 400 répondants (indépendants)

La population sondée à chaque moment de mesure se compose de personnes âgées de 18 à 79 ans et est représentative de la Belgique. La marge d'erreur maximale est de 3 % par mesure. En septembre 2022, un nouveau baromètre a été établi afin d'identifier les évolutions à long terme.

Plus d'un indépendant sur trois voit ses revenus diminuer

Malgré le coût élevé de la vie, le travailleur indépendant moyen affiche une plus grande sérénité financière que le salarié moyen

4 octobre 2022 —Le Baromètre NN de la Sérénité Financière établi cet été indique que l'augmentation du coût de la vie cause de nombreux tracas aux indépendants. En effet, plus d'un travailleur indépendant sur trois a vu ses revenus diminuer depuis l'été dernier. L'indice moyen de sérénité financière des indépendants est actuellement de 63 sur 100. Pourtant, sur ce plan, ils s'en sortent étonnamment mieux que les salariés moyens (59 sur 100). Le score de zénitude des indépendants est également de 63 sur 100. NN a recherché les facteurs affectant la sérénité financière et le score de zénitude des indépendants.

Les effets de l'inflation et de la hausse des coûts de l'énergie se font sentir

L'inflation élevée et la hausse des coûts de l'énergie affectent l'ensemble de notre société, touchant aussi fortement les indépendants. 59 % d'entre eux ont déclaré avoir dû modifier leur façon de travailler. Ainsi, 8 % ont été contraints de réduire leurs activités parce que les fournisseurs, la logistique ou les clients n'arrivaient pas à suivre. Dans certains cas, des changements radicaux sont nécessaires, sachant que plus d'un indépendant sur trois a déclaré que ses revenus avaient diminué par rapport à l'été dernier. L'étude révèle également que les indépendants absorbent essentiellement eux-mêmes l'impact de l'inflation et de la hausse des coûts de l'énergie, notamment en travaillant plus pour réaliser un chiffre d'affaires plus important. 27 % des indépendants disent vouloir compenser ces augmentations de cette manière.

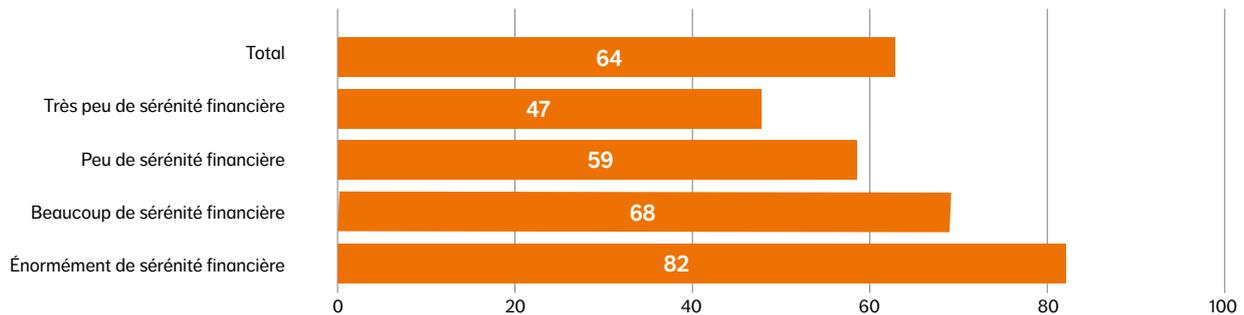
« Après la pandémie et l'inactivité que cela a engendré, nous avons énormément travaillé pour compenser les rentrées d'argent. J'étais heureux de reprendre mon activité, mais le fait d'avoir eu cette période intense de travail a également apporté son lot de stress. Au niveau de la crise actuelle, je ne ressens pas réellement une pression supplémentaire car je n'utilise pas de matériaux énergivores » témoigne Pierre-Yves, ostéopathe depuis 7 ans et kiné de formation depuis 15 ans.

Bien entendu, cette compensation n'est pas sans risque, car ceux qui travaillent plus subiront plus de stress. Pour mesurer le niveau de stress des travailleurs indépendants, NN les a soumis au Zen Test, une échelle validée au niveau académique, qui mesure le niveau de stress des derniers mois. Le score de zénitude des indépendants est de 63 sur 100. Leur sérénité financière est également de 63 sur 100. Il n'est bien sûr pas surprenant de constater que le score de zénitude et la sérénité financière des indépendants coïncident. On constate cependant une grande différence chez ceux qui tiennent à absorber l'augmentation des coûts en travaillant davantage : pour eux, le score de zénitude atteint seulement 57 sur 100. Mais comment les autres indépendants tiennent-ils le coup ?

2 indépendants sur 3 maîtrisent leur niveau de stress

Le score de zénitude moyen des indépendants est de 63 sur 100. Plus ce score est élevé, plus la personne reste « zen » et plus le niveau de stress ressenti au cours du dernier mois écoulé est faible. Le score de zénitude est plus faible chez les personnes qui affichent une plus faible sérénité financière, qui disposent de moins de réserves d'épargne, qui ont changé leur façon de travailler en raison de l'inflation et de la crise énergétique et qui sont plus jeunes. Le score de zénitude le plus bas, 47 sur 100, a été enregistré chez les indépendants disposant de moins de trois mois de réserves d'épargne et dont les revenus ont fortement diminué. Le score de zénitude le plus élevé, 77 sur 100, est obtenu par les indépendants âgés de 50 ans ou plus disposant de plus de 6 mois de réserves d'épargne. Environ 2 indépendants sur 3 parviennent, de manière générale, à maîtriser leur niveau de stress, mais 1 sur 3 s'inquiète.

Le score zen des indépendants, en fonction de la sérénité financière



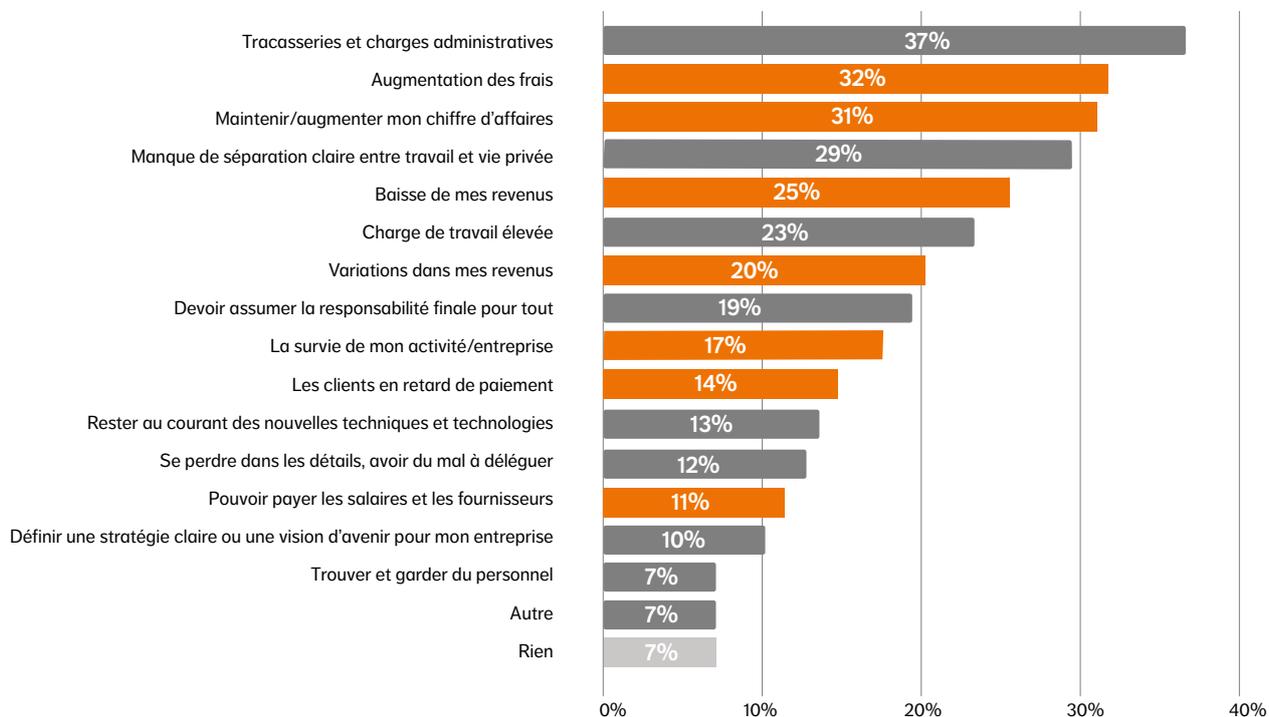
Principales préoccupations : l'argent, les tâches administratives et la charge de travail

Un faible score de zénitude est principalement déterminé par des questions d'argent, tant sur le plan professionnel que privé. Ainsi, de nombreux indépendants s'inquiètent d'une augmentation des coûts (32 %), se demandent s'ils pourront maintenir ou augmenter leur chiffre d'affaires (31 %) et sont stressés parce qu'ils ont vu leurs revenus baisser (25 %). Sur le plan professionnel, les tâches administratives (37 %), la charge de travail élevée (23 %) et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée qui en dépend (29 %) sont également des sources de stress supplémentaires. Sur le plan privé, après les inquiétudes sur le pouvoir d'achat (33 %), apparaissent également comme les raisons d'un faible score de zénitude : l'incertitude quant à l'avenir des enfants (21 %), l'impression d'avoir peu de maîtrise sur la situation (20 %), la difficulté à prendre des décisions (15 %) et la santé (20 %).

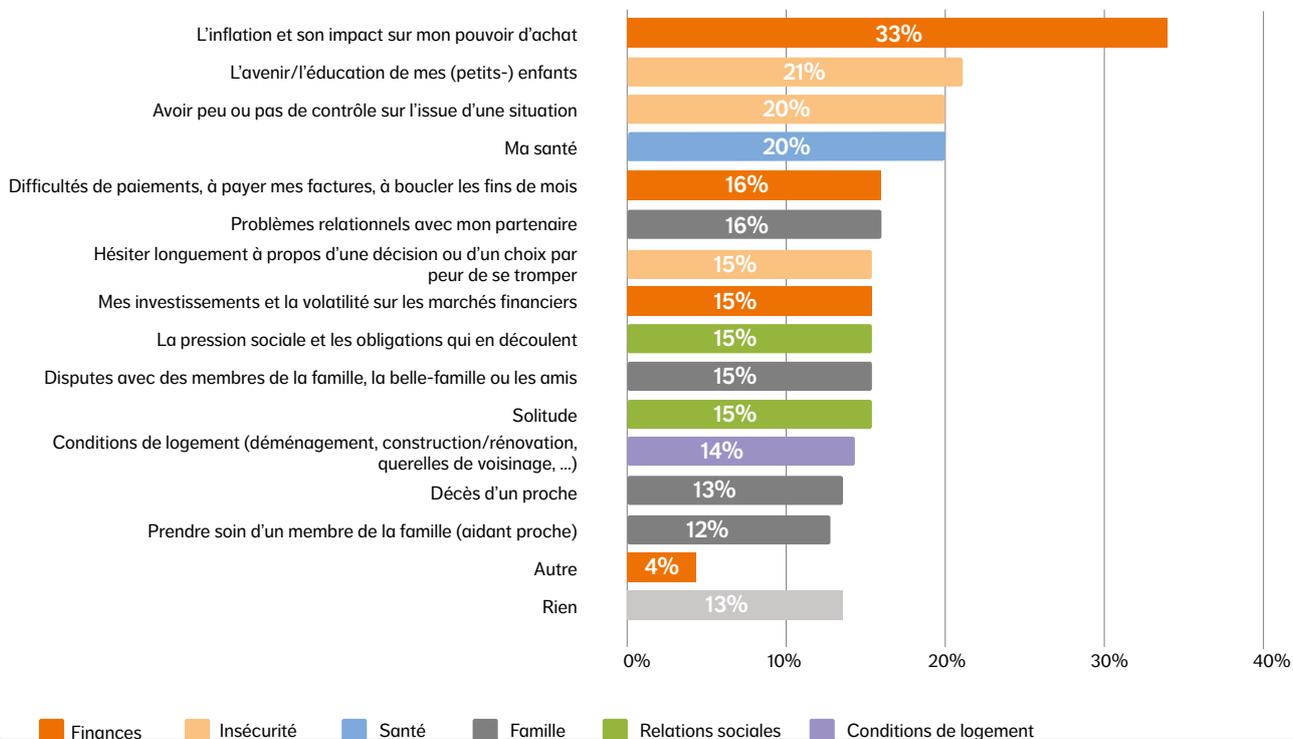
« Les travailleurs indépendants obtiennent un score de zénitude étonnamment élevé, d'autant plus qu'ils ont été confrontés à un défi supplémentaire au cours de l'année écoulée. Nous ne devons donc pas perdre de vue la solidité financière des indépendants, qui ne fera que subir une pression accrue, laissant les indépendants sans argent ni énergie pour travailler à leur bien-être mental et physique. Le gouvernement tend la main aux travailleurs indépendants en cas de besoin extrême, mais cette aide s'accompagne d'une lourde charge administrative. Au lieu d'alléger les soucis professionnels des indépendants, la paperasserie administrative ne fait que les alourdir. Ce n'est que lorsque le gouvernement pourra proposer des solutions moins compliquées que les travailleurs indépendants trouveront plus de temps et d'énergie pour se concentrer sur leur activité », déclare Isabelle Hoebrechts, Strategic Business Partner et Wellbeing Architect chez Attentia.

Qu'est-ce qui cause des inquiétudes aux indépendants ?

Concernant votre entreprise ou votre activité d'indépendant, qu'est-ce qui fait que vous vous sentez moins zen ?



Concernant votre vie privée, qu'est-ce qui fait que vous vous sentez moins zen ?

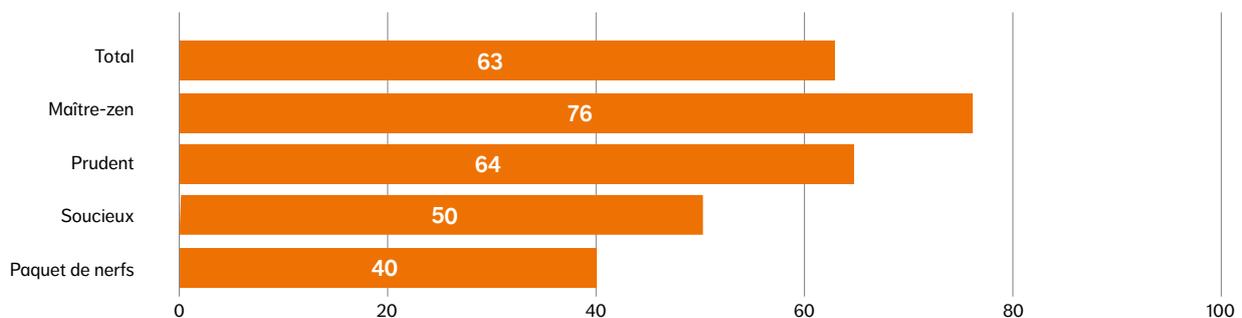


Conseils aux indépendants pour gérer le stress

Sur la base de leur résultat au Zen Test, les indépendants ayant participé à l'enquête ont été répartis en quatre catégories : les 4 profils zen. 34 % des indépendants sont des Maîtres-zen. 33 % sont des Prudents. Le reste appartient aux Soucieux (28%) et aux Paquets de nerfs (5%). Au total, 67 % des indépendants se trouvent donc dans ce que l'on appelle la « zone verte ». Mais en quoi diffèrent-ils des travailleurs indépendants se trouvant dans la zone rouge, et comment parviennent-ils à résister aussi bien ? Les Maîtres-zen excellent, avant toute chose, dans leur satisfaction à l'égard de la vie, et ont une forte sérénité financière. De plus, 89 % des Maîtres-zen vivent souvent ou toujours dans une tranquillité d'esprit optimale. Dans l'ensemble, seuls 55 % des indépendants éprouvent cette sensation de détente. Les Maîtres-zen se laissent moins envahir par les questions d'argent (50 % des indépendants en sont parfois victimes). Les Maîtres-zen sont également des planificateurs à long terme sur le plan financier, ils disposent de réserves d'épargne suffisantes pour couvrir une longue période et sont confiants quant au fait de pouvoir maintenir, d'un point de vue financier, leur niveau de vie actuel après la retraite. Tous ces facteurs améliorent encore la sérénité financière. Il faut toutefois souligner que les Maîtres-zen ont en général 10 ans de plus. Ceux qui ont déjà traversé pas mal d'épreuves sont donc moins susceptibles de ressentir du stress.

Les 4 profils zen

La Sérénité Financière



Comment s'approprier les caractéristiques d'un Maître-zen, et comment faire pour éviter le stress et, à long terme, le burn-out ? Dr. Elke Geraerts, neuropsychologue et CEO chez Better Minds at Work, donne 5 conseils pratiques pour bien commencer :

► **Tout ce que vous faites vous-même n'est pas nécessairement mieux fait**

L'un des principaux symptômes des perfectionnistes est d'avoir une attitude de contrôle permanent. On peut comprendre que vous vouliez que votre entreprise soit entre de bonnes mains, mais a contrario, ce n'est pas une bonne idée de vouloir tout faire vous-même. C'est aussi pour cette raison que les tendances perfectionnistes entraînent un risque plus élevé de burn-out. Outre votre propre santé, vous devez également penser au bien-être de vos employés. Ils pourraient éprouver une grande frustration si vous refusez de leur déléguer certaines tâches. Vous avez toujours du mal à déléguer ? Entourez-vous de partenaires en qui vous avez confiance.

► **Demander l'aide d'un professionnel n'est pas une honte**

Dans un premier temps, essayez de discuter des problèmes (professionnels ou privé) entre vous de manière calme. Si vous avez le sentiment que vous n'y arrivez pas de cette façon, demander l'aide d'un professionnel est une bonne solution. Sachez qu'il n'y a aucune honte à demander de l'aide ; au contraire, il peut être très libérateur de se tourner vers quelqu'un lorsque vous ne voyez plus d'issue par vous-même.

► **« Non » est le nouveau « Oui »**

Fixez vos limites et prenez suffisamment de temps pour récupérer. Il n'est pas nécessaire de charger vos week-ends en les consacrant entièrement à des activités qui peuvent paraître relaxantes mais qui ne le sont pas du tout. Apprenez à être sélectif dans le choix des personnes que vous fréquentez et des activités sociales auxquelles

vous participez. Réfléchissez à ce qui vous donne de l'énergie et à ce qui a plutôt tendance à vous en coûter. Sur la base de ce raisonnement, adaptez votre comportement et votre agenda social et décidez vous-même de ce que vous voulez vous autoriser.

► **Ne pas choisir, c'est perdre**

Faire un choix est en réalité quelque chose de très puissant. S'inquiéter de savoir si c'est le bon choix vous fait perdre de l'énergie qui pourrait être investie dans l'élaboration du bon choix pour vous-même. Au lieu de vous demander si vous avez fait le bon choix, investissez cette énergie pour faire de la situation une réussite. Ayez confiance dans le fait que vous pourrez trouver votre voie dans n'importe quelle situation.

► **Ne portez pas non-stop votre casquette « travail »**

Osez prendre les choses en main et recherchez délibérément plusieurs personnes avec qui vous aviez de bonnes relations. Examinez comment vous pourriez rétablir ce lien. Essayez également de montrer d'autres facettes de vous au travail. Si vous gardez en permanence votre casquette « travail », les gens risquent de ne pas vous voir comme quelqu'un de sympathique avec qui ils auraient envie de passer plus de temps. En adoptant une attitude proactive, vous réussirez à vous arracher à la solitude et à vous ouvrir à nouveau aux contacts sociaux.

Les NN Wellbeing Services offrent un soutien émotionnel aux indépendants

NN ne souhaitait pas seulement utiliser les résultats du Baromètre Financier pour fournir des chiffres, mais aussi transformer ces informations en une solution pour ses propres clients indépendants. Avec les NN Wellbeing Services, l'assureur-vie lance donc un service anonyme de prévention permettant aux indépendants de bénéficier d'un accompagnement mental et émotionnel dès qu'ils en ressentent le besoin. Par l'intermédiaire de son partenaire Workplace Options, NN veille à fournir un accompagnement adapté au sein d'un réseau de plus de 300 experts, en fonction des besoins du travailleur indépendant et de sa famille.

« Les chiffres du baromètre indiquent que les indépendants font preuve d'une grande flexibilité et d'une grande agilité, et qu'ils peuvent gérer correctement le stress. Ils n'ont en effet ni le droit ni la possibilité « d'abandonner », les risques financiers étant trop importants pour eux. Une bonne planification financière est l'un des moyens de garantir la sérénité et les perspectives d'avenir nécessaires. Dans le même temps, ils ont dû, ces dernières années, faire face à des circonstances exceptionnelles, et les chiffres montrent que leur première réaction face à cette situation est de travailler davantage — ce qui n'est évidemment pas tenable à long terme. C'est pourquoi il est important de leur apporter le soutien nécessaire sur le plan mental, afin qu'ils puissent, eux-mêmes et leur entourage, intervenir à temps lorsque la survie de leur entreprise et leur propre santé sont mises en péril », explique Bart Chiau, Expert Senior chez NN.

Sous la devise « Mieux vaut prévenir que guérir », NN a délibérément choisi de proposer un service de prévention. En d'autres termes, il ne faut pas attendre de se retrouver en incapacité de travail pour faire appel à ce service. En jouant la carte de la prévention, NN joue un rôle d'avant-garde dans le secteur des assurances. Vous trouverez plus d'informations sur les NN Wellbeing Services ici. Curieux(se) de savoir à quelle catégorie des 4 profils zen vous appartenez ? Faites le Zen Test, et vous recevrez des conseils pratiques de la part d'un panel d'experts, afin d'accroître votre résilience en tant que travailleur indépendant.

À propos de NN

Une vie longue n'a de sens que si elle peut être vécue de manière heureuse. C'est pourquoi, en tant qu'assureur vie, NN mène et inspire le débat autour d'une vie longue et heureuse.

Depuis 2018, NN développe son expertise sur le bonheur, grâce à une chaire NN à l'Université de Gand. Le professeur et docteur [Lieven Annemans](#) ainsi que son équipe cherchent ce qui rend les Belges heureux et comment ils peuvent contribuer ensemble à mener une vie heureuse. En 2020, NN franchit une nouvelle étape. Dans une société où nous vivons tous plus longtemps, NN examine dans quelle mesure les Belges et la société dans laquelle nous vivons aujourd'hui, sont prêts pour une vie plus longue, et comment nous pouvons faire de cette vie plus longue une vie heureuse. À cet égard, NN opte toujours pour une approche inclusive, dans laquelle les experts, les décideurs politiques et les Belges eux-mêmes sont impliqués.

Évidemment, NN propose des solutions concrètes pour protéger votre pension, votre patrimoine et vos revenus familiaux. Mais NN va plus loin. En plus de préserver votre bien-être financier, NN se soucie aussi de votre bien-être mental et physique : les trois piliers d'une vie longue et heureuse.

NN compte 1,1 million de clients en Belgique et fait partie du Groupe NN, un assureur international qui jouit d'une excellente position en capital et est présent dans 11 pays dans le monde entier. NN est à votre service, par l'intermédiaire d'un réseau de courtiers et de banques partenaires, qui continue de croître.

Pour plus d'informations à propos de NN : www.nn.be

Pour plus d'informations à propos de «Vivre plus longtemps» : www.nn.be/fr/vivre-plus-longtemps.

Contact pour la presse



Annelore Van Herreweghe

communicatie@nn.be

0494 17 02 00

 **0494 17 02 00**