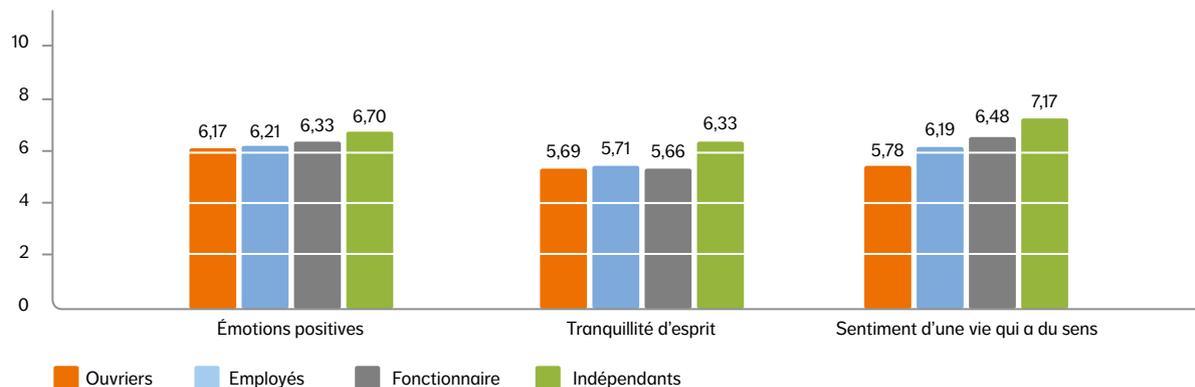


Enquête sur le bonheur 2023 dans la population active : les indépendants obtiennent les meilleurs résultats, mais attention au surmenage

Les travailleurs indépendants obtiennent des résultats remarquablement meilleurs que les autres groupes professionnels sur les principaux paramètres du bien-être. En termes d'émotions positives, de tranquillité d'esprit et de sentiment de mener une vie ayant du sens, ils obtiennent de meilleurs résultats que les ouvriers, les employés et les fonctionnaires. C'est ce que révèle la plus récente Enquête nationale du Bonheur de NN-UGent. Pourtant, les travailleurs indépendants doivent rester vigilants quant au revers de la médaille. En effet, l'excès de zèle et le surmenage peuvent également conduire les gens à être dépassés.

La dernière Enquête nationale du Bonheur de NN-UGent – qui s'est déroulée en décembre 2022 – démontre que les indépendants éprouvent nettement plus d'émotions positives que les ouvriers, les employés et les fonctionnaires. Comment cela peut-il s'expliquer, et pouvons-nous apprendre quelque chose des indépendants en termes de bonheur et de bien-être ?



* moyenne pondérée (âge X sexe, profession, niveau d'éducation, province)

Émotion positive : différence significative entre les indépendants et les ouvriers ($p=0,003$) et les employés ($p=0,002$), tendance à une différence significative entre les indépendants et les fonctionnaires.

Tranquillité d'esprit : différence significative entre les indépendants et les ouvriers ($p=0,008$), employés ($p=0,005$) et fonctionnaire ($p=0,006$)

Une vie qui a du sens : une différence significative entre les indépendants et les ouvriers ($p<0,001$) et fonctionnaires ($p=0,003$)

- Résultats basés sur oneway ANOVA

Les besoins psychologiques fondamentaux comme prédicteurs du bonheur

L'autonomie, l'appartenance sociale et la compétence sont des besoins psychologiques fondamentaux et d'importants indicateurs du bonheur. À l'heure actuelle, les indépendants font état d'une plus grande autonomie et d'une plus grande compétence par rapport aux autres catégories professionnelles. Par exemple, 38 % des indépendants ressentent une forte autonomie, alors que seulement 17 % des ouvriers, 25 % des employés et 24 % des fonctionnaires perçoivent ce sentiment. En ce qui concerne les domaines de compétence, 64 % des indépendants se sentent compétents contre 44 % des ouvriers, 55 % des employés et 50 % des fonctionnaires.

Comment cela s'explique-t-il ? Les indépendants prennent leurs propres décisions et façonnent eux-mêmes leur travail, ce qui leur confère une plus grande autonomie. De plus, comme ils choisissent souvent une activité qu'ils aiment faire et dans laquelle ils sont bons, ils se sentent plus compétents.

Les 3 B des besoins psychologiques fondamentaux

La théorie de l'autodétermination distingue 3 besoins psychologiques fondamentaux : l'autonomie, l'appartenance sociale et la compétence. La satisfaction de ces besoins fondamentaux conduit à la créativité, à l'amélioration des performances et à l'augmentation du sentiment de bien-être.

L'autonomie fait référence à l'expérience de liberté psychologique et du choix. Les personnes qui connaissent des niveaux élevés d'autonomie sentent qu'elles peuvent être elles-mêmes et qu'elles contrôlent leur vie.

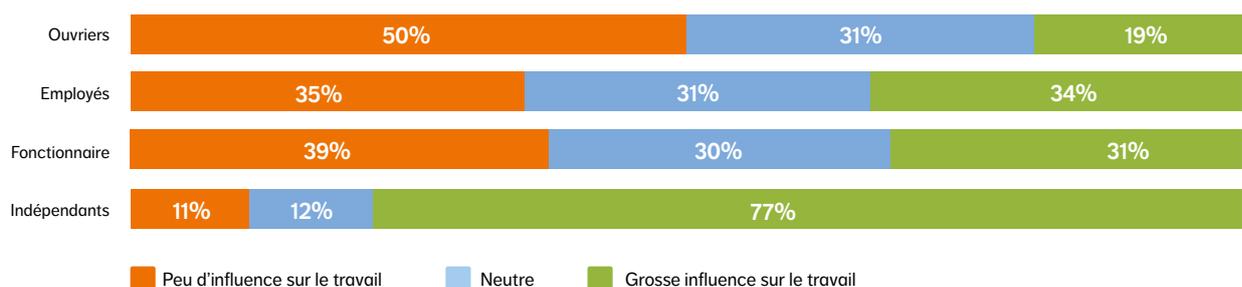
L'appartenance sociale fait référence à l'expérience de relations chaleureuses et étroites avec les autres.

La compétence fait référence au fait de se sentir compétent. Lorsque ce besoin est satisfait, on sent que l'on peut mener à bien des activités importantes.

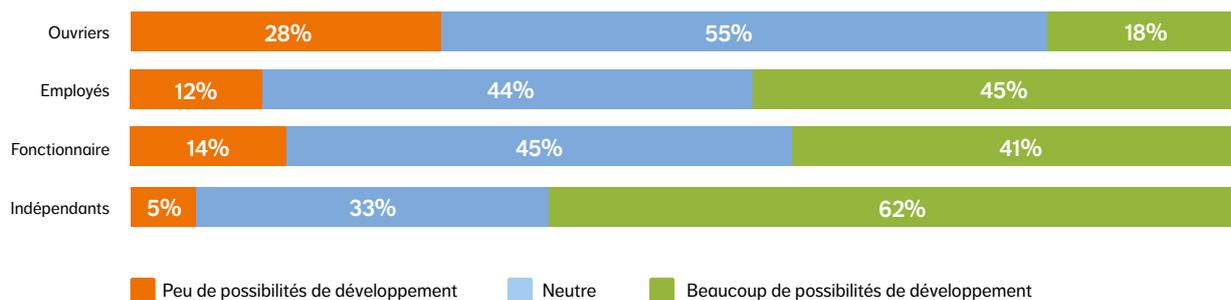
Les caractéristiques du travail sont également des facteurs importants contribuant au bonheur. D'une part, il y a les exigences liées au travail (par exemple, la tension émotionnelle, la charge de travail, les conflits de rôles, etc.) et, d'autre part, il y a les "ressources" (par exemple, les possibilités de développement, la possibilité d'influencer soi-même le travail, le soutien des collègues, etc.) Les recherches montrent que les emplois très exigeants et offrant peu de ressources sont préjudiciables au bien-être au travail et au bien-être en général.

Conditions de travail et possibilités de développement

Il n'est donc pas surprenant de constater que les indépendants obtiennent également de meilleurs résultats que tous les autres groupes professionnels pour deux ressources importantes. Ainsi, 77 % des indépendants déclarent avoir plus d'influence sur leurs conditions de travail, contre seulement 19 % chez les ouvriers, 34 % chez les employés et 31 % chez les fonctionnaires. Et 62 % des indépendants déclarent avoir de nombreuses possibilités d'évolution. Chez les ouvriers, les employés et les fonctionnaires, ces chiffres sont respectivement de 18 %, 45 % et 41 %. Il y a donc encore une grande marge d'amélioration dans ce domaine, surtout chez les ouvriers.



* moyenne pondérée (âge X sexe, profession, niveau d'éducation, province) : impact/influence sur le travail (0=100)
Différence significative entre les ouvriers et les employés ($p < 0,001$) ; différence significative entre les indépendants et les ouvriers ($p < 0,001$), employés ($p < 0,001$), et fonctionnaires ($p < 0,001$) - Oneway ANOVA"



* moyenne pondérée (âge X sexe, profession, niveau d'éducation, province) : impact/influence sur le travail (0=100)
 Différence significative entre les ouvriers et les employés ($p < 0,001$) ; différence significative entre les indépendants et les ouvriers ($p < 0,001$), employés ($p < 0,001$), et fonctionnaires ($p < 0,001$) - Oneway ANOVA

Un travail qui a du sens et moins de conflits de rôles

Les entrepreneurs indépendants considèrent également que leur travail a plus de sens que celui des ouvriers et des employés. Pas moins de 76 % de ces indépendants considèrent que leur travail a du sens. En termes d'exigences professionnelles, ils semblent connaître moins de conflits de rôles que les autres catégories professionnelles. Ainsi, 70 % des indépendants sont peu confrontés à des conflits de rôles, contre 52 % des ouvriers, 60 % des employés et 59 % des fonctionnaires.

Exigences du poste

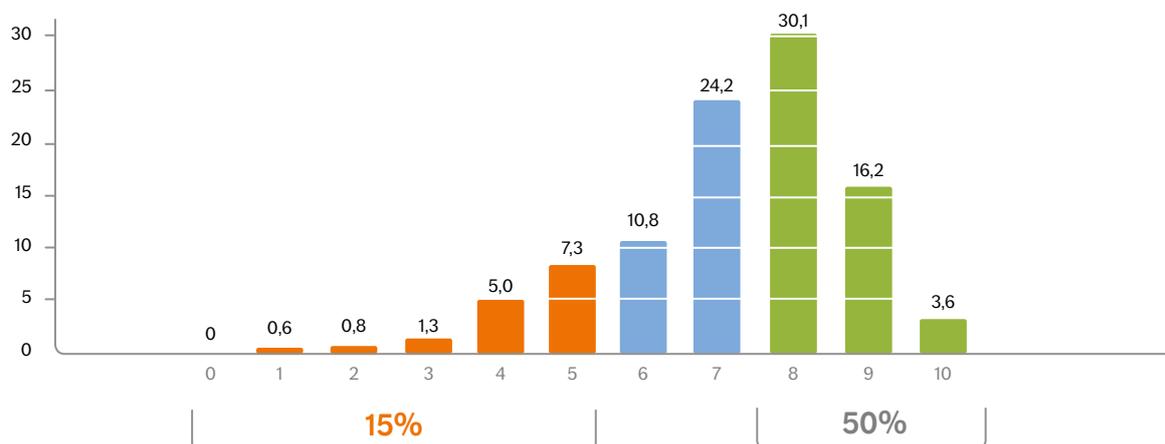
- ▶ **Exigences quantitatives du poste** : un grand nombre de tâches.
- ▶ **Rythme de travail élevé** : on attend de vous que vous travailliez rapidement
- ▶ **Exigences émotionnelles** : aspects du travail qui exigent un effort émotionnel, comme le contact avec les clients.
- ▶ **Conflit de rôles** : tâches et exigences difficiles à concilier.
- ▶ **Insécurité de l'emploi** : incertitude quant à l'avenir de l'emploi et/ou peur de le perdre.

Ressources

- ▶ **Influence sur les conditions de travail** : y compris le fait de décider soi-même de quoi, quand et où.
- ▶ **Esprit communautaire** : sentiment qu'il y a une bonne ambiance entre collègues, que les collègues sont là les uns pour les autres.
- ▶ **Sens du travail** : sentiment que le travail est "utile", "contribue à un objectif supérieur".
- ▶ **Possibilités de développement** : possibilités de développer davantage les compétences

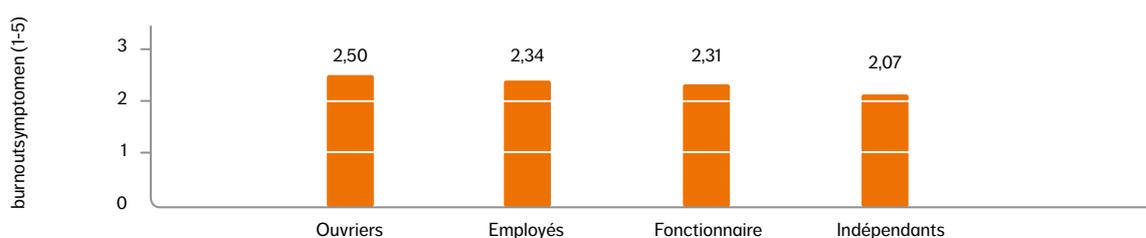
Fatigue et équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Cependant, être indépendant n'est pas une formule universelle pour une vie heureuse. Les travailleurs indépendants sont également confrontés à des risques néfastes pour leur bien-être. C'est ce qu'illustrent, par exemple, les résultats du Moniteur flamand de l'employabilité (2007-2019). Ceux-ci montrent que 37 % des indépendants connaissent des problèmes de fatigue mentale et que 30 % des indépendants connaissent un déséquilibre entre le travail et la vie privée. Les principaux facteurs qui y contribuent sont une charge de travail élevée, de longues heures de travail et une forte pression émotionnelle. Lorsqu'on a demandé aux travailleurs indépendants participant à l'Enquête sur le Bonheur où ils placeraient leur propre vie (où 0 = la pire vie possible et 10 = la meilleure vie imaginable), 15 % d'entre eux ont évalué leur vie à un faible niveau. Pourtant, 50 % des indépendants obtiennent un score élevé sur l'échelle de Cantril.



* moyenne pondérée (âge X sexe, profession, niveau d'éducation, province). Échelle de Cantril

Les indépendants signalent moins de symptômes de burn-out. Les ouvriers en signalent le plus.



* moyenne pondérée (âge X sexe, profession, niveau d'éducation, province) : symptômes de burnout (1-5)
 Différence significative entre les ouvriers et les employés ($p=0,012$), fonctionnaires ($p=0,007$) et indépendants ($p<0,001$) ;
 différence significative entre les indépendants et les employés ($p<0,001$) et fonctionnaires ($p=0,004$) – Oneway ANOVA

Néanmoins, les indépendants signalent moins de symptômes de burn-out que les ouvriers, les employés et les fonctionnaires. Les résultats de l'enquête National du Bonheur de NN-UGent sont en accord avec les conclusions d'un récent rapport du SERV (Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen). Ce rapport montre également que les indépendants démontrent moins de symptômes de burn-out. Cependant, il ne faut pas perdre de vue le bien-être mental des indépendants. Les chiffres les plus récents de l'INAMI montrent que l'augmentation des invalidités due au burn-out ou à la dépression au cours de la période 2016 à 2021 est la plus élevée chez les indépendants. Ce groupe a observé une hausse de 59 % au cours de cette période. Ainsi, bien que le nombre de personnes présentant des symptômes de burn-out soit plus faible chez les indépendants, cette tendance à la hausse appelle tout de même à la vigilance. Après tout, les indépendants ne sont pas non plus à l'abri des principaux facteurs de risque du burn-out.



« Il est clair que les travailleurs indépendants réussissent généralement mieux dans divers aspects liés au bonheur, tels que le besoin d'autonomie et le sentiment d'être en mesure d'accomplir des activités significatives. Il n'est donc pas surprenant qu'ils obtiennent en moyenne de meilleurs résultats sur l'échelle du bonheur. Nous devons toutefois nous méfier de ce que l'on appelle "l'illusion de la moyenne" : un nombre croissant d'indépendants sont en difficulté. Nous devons donc être plus vigilants que jamais en ce qui concerne les conditions de travail et de vie des indépendants. » explique le professeur Lieven Annemans.

« Les indépendants doivent être compétents dans tous les domaines. Par leur statut, ils sont passionnés, hyper-engagés et impliqués. Or, un profil à risque, d'un point de vue épuisement professionnel, intègre justement toutes ces particularités-là. Un indépendant est par ailleurs (presque toujours) seul. Si on rajoute des crises comme le Covid, qui mettent à mal leur activité, des factures à payer qui sont énormes, on leur rajoute vraiment des difficultés. Ce qu'il faut, c'est vraiment trouver un équilibre. Il faut qu'ils se rendent compte que sans eux, ça ne tourne pas. Il est important pour eux de bien se connaître et prendre le temps de s'occuper de soi aussi. Se donner des petits moments de pause, de récupération. Souvent, on conseille de s'octroyer toutes les six semaines au moins deux ou trois jours off" » commente la psychologue Catherine Choque.