

**Notre bonheur
augmente pour la
première fois depuis le
début du coronavirus,
mais la crise laisse des
traces durables**

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)

Recherche menée par

Prof. dr. Lieven Annemans, Dr. Sophie Vandepitte et Drs. Sara Claes

Méthode

Recrutement via Indiville et recrutement public.

Travail de terrain

- ▶ Phase 1 : février 2020, 1466 répondants
- ▶ Phase 2 : mars - avril 2020, 1455 répondants
- ▶ Phase 3 : décembre 2020, 1380 répondants
- ▶ Phase 4 : janvier 2022, 1602 répondants

Sponsor

NN

Résumé des nouveaux résultats :

19 mars 2022, Bruxelles – Le score de bonheur des Belges est en hausse pour la première fois depuis le début de la crise du coronavirus. C’est ce qui ressort des derniers résultats de l’Enquête nationale du Bonheur de l’UGent-NN, qui a été menée entre janvier et février auprès d’un échantillon représentatif de 1.602 Belges. L’augmentation est particulièrement sensible chez les jeunes, les ouvriers et les indépendants, leur bonheur ayant été fortement affecté pendant la crise du COVID-19. La pandémie a également laissé des traces profondes sur notre bien-être mental. Nous éprouvons nettement moins d’émotions positives, nous nous sentons moins énergiques et nous avons plus peur qu’avant.

Le score de bonheur des Belges remonte. Avant la première vague du nouveau coronavirus, le score moyen de bonheur était de 6,7 sur 10. Après l’épidémie, ce score a chuté, atteignant un faible 6,2 en décembre 2020. La dernière mesure, effectuée en février 2022 auprès de 1.602 Belges, montre une augmentation statistiquement significative mais toutefois légère. Aujourd’hui, le score moyen de bonheur oscille autour de 6,4 sur 10.

Les jeunes, les ouvriers et les indépendants sont à l’origine de cette augmentation. C’est chez les jeunes âgés de 18 à 34 ans qu’a été enregistrée la plus forte croissance du bonheur, passant de 5,8 sur 10 en décembre 2020 à 6,3 sur 10 début 2022. Pour les autres groupes d’âge, l’augmentation reste limitée. Le score de bonheur des indépendants s’est également complètement redressé aujourd’hui et se situe au même niveau qu’avant l’apparition du coronavirus. Cette augmentation est principalement due à un sentiment croissant d’autonomie et à une plus grande satisfaction au travail. L’augmentation chez les ouvriers est également élevée, mais, comme pour les jeunes, ils viennent de loin.

Pourtant, nous ressentons moins d’émotions positives et nous nous sentons moins énergiques. Un certain nombre de facteurs sous-jacents de notre bien-être mental ont été ébranlés par la crise du COVID-19. Depuis l’apparition du coronavirus, les Belges éprouvent systématiquement des émotions moins positives. D’après l’étude, cette tendance a été constatée dans tous les groupes d’âge.

Enfin, les Belges ont aussi plus souvent peur qu’avant. En janvier 2022, 22 % des Belges affirment avoir souvent ou toujours peur, contre 11 % avant l’apparition du nouveau coronavirus et 13 % aux autres moments de mesure.

Notre bonheur augmente pour la première fois depuis le début du coronavirus, mais la crise laisse des traces durables

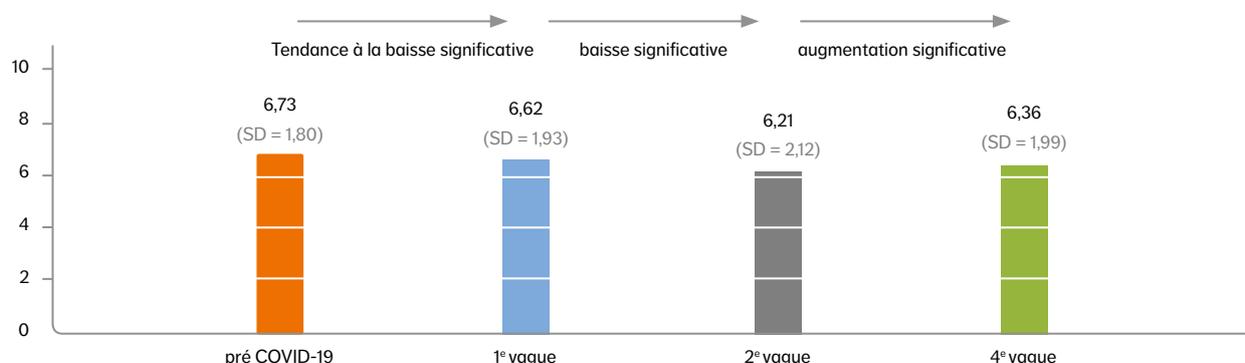
19 mars 2022, Bruxelles – Bonne nouvelle : notre indice de bonheur est en hausse pour la première fois depuis le début de la crise du coronavirus. C'est ce qui ressort des derniers résultats de l'Enquête nationale du Bonheur de l'UGent-NN, qui a été menée entre janvier et février auprès d'un échantillon représentatif de 1.602 Belges. L'augmentation est particulièrement sensible chez les jeunes, les ouvriers et les indépendants, leur bonheur ayant été fortement affecté pendant la crise du COVID-19. L'épidémie a également laissé des traces profondes sur notre bien-être mental. Nous éprouvons nettement moins d'émotions positives, nous nous sentons moins énergiques et nous avons plus peur qu'avant. Notre niveau de bonheur semble donc augmenter quelque peu, mais le chemin reste encore long.

Notre score de bonheur durant les différentes vagues de l'épidémie

Notre bonheur a été très affecté ces dernières années. Les composantes essentielles de notre bonheur, telles que nos relations sociales, notre situation financière et notre autonomie, ont subi une forte pression. Cela s'observe notamment à travers les scores de bonheur tout au long des différentes périodes de mesure. Avant l'apparition du COVID-19, les Belges avaient un score moyen de bonheur de 6,7 sur 10. Une fois le coronavirus installé, ce score a chuté, atteignant un faible 6,2 en décembre 2020. La dernière mesure, effectuée en janvier et février 2022 auprès de 1.602 Belges, montre une augmentation statistiquement significative mais toutefois légère. Aujourd'hui, notre score moyen de bonheur oscille autour de 6,4 sur 10.

Professeur Dr. Lieven Annemans : « Nous voyons deux explications possibles à cette légère augmentation : d'une part, le moment de l'enquête (janvier et février 2022), où de plus en plus de signaux sont apparus indiquant que les chiffres allaient dans la bonne direction, laissant ainsi apercevoir le bout du tunnel ; et d'autre part, le fait que lors de l'enquête précédente (décembre 2020), quelques groupes cibles ont connu une baisse significative de leur score de bonheur, dont le rétablissement actuel influence aussi positivement la moyenne générale. »

Geluksscore over de verschillende coronagolven



* Moyenne pondérée (âge x sexe, profession, niveau d'éducation, province) : échelle Cantril.

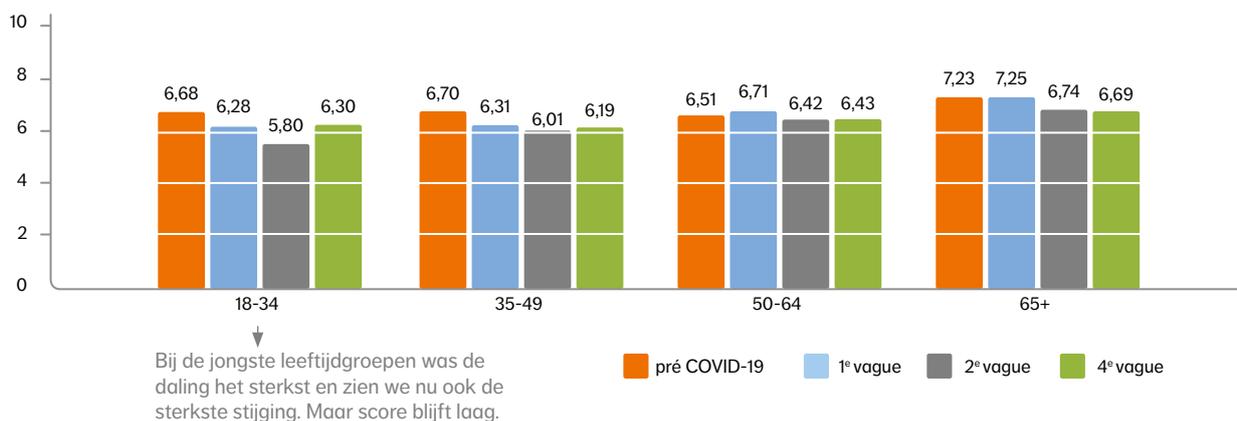
Tendance à une différence significative entre l'avant COVID-19 en 2020 et la 1^{ère} vague ($p=0.11$) – t-test indépendant.

Différence significative entre la 1^{ère} et la 2^{ème} vague ($p<0,001$), différence significative entre l'avant COVID-19 et la 2^{ème} vague ($p<0,001$), différence significative entre la 2^{ème} et la 4^{ème} vague ($p=0.03$), différence significative entre la 1^{ère} et la 4^{ème} vague ($p<0,001$), différence significative entre le pré-COVID-19 et la 4^{ème} vague ($p<0,001$) – one sample t-test.

Les jeunes, les ouvriers et les indépendants à l'origine de cette hausse

Une amélioration est en effet en vue, notamment chez les groupes dont le bonheur a été fortement affecté par la crise. Les jeunes âgés de 18 à 34 ans, par exemple, ont connu la plus forte augmentation. Leur niveau de bonheur a chuté à 5,8 sur 10 en décembre 2020. Un score navrant qui illustre bien l'impact majeur de l'épidémie du COVID-19 et des mesures qui en ont découlé sur le bonheur des jeunes. Aujourd'hui, leur bonheur se rétablit lentement et leur score de bonheur passe à 6,3 sur 10. Pour les autres groupes d'âge, l'augmentation reste limitée.

Satisfaction dans la vie (0-10)



* Moyennes pondérées (âge x sexe, profession, niveau d'éducation, province) : échelle de Cantril (0-10).
Effet principal significatif du moment de la mesure ($p < 0,001$) ; effet principal significatif de l'âge ($p < 0,001$).
Effet d'interaction significatif du moment de la mesure * âge ($p = 0,002$)
Résultats ANOVA à deux sens.

Le niveau de bonheur augmente particulièrement chez les indépendants, les jeunes et les ouvriers

	Pré-Covid	Mars-avril 2020	Déc-20 (évolution par rapport au Pré-Covid)	Janvier 2022 (évolution par rapport à Déc. 2020)
Indépendants*	6,96	7,12	6,09 (- 0,87)	6,96 (+ 0,87)
Jeunes	6,68	6,28	5,84 (- 0,84)	6,30 (+ 0,46)
Femmes	6,81	6,62	6,18 (- 0,63)	6,48 (+ 0,30)
Ouvriers	6,59	6,05	5,53 (- 1,06)	5,80 (+ 0,27)
Fonctionnaires	6,83	6,84	6,27 (- 0,55)	6,40 (+ 0,13)
Employés	6,97	6,68	6,60 (- 0,37)	6,74 (+ 0,14)
Hommes	6,68	6,61	6,28 (- 0,40)	6,27 (- 0,01)

* Dans le cas des indépendants, la forte baisse par rapport à la première vague est particulièrement frappante.

En outre, on constate une forte augmentation chez les indépendants. Leur score de bonheur est désormais aussi élevé qu'avant la crise. Cela est principalement dû à leur sentiment croissant et retrouvé d'autonomie et à une plus grande satisfaction au travail. Ils semblent ressentir encore plus les récents assouplissements. La hausse chez les ouvriers est également notable, mais comme pour les jeunes, ils viennent, eux aussi, de loin.

A l'origine de notre bonheur : situation financière, tranquillité d'esprit et autonomie

La satisfaction de notre situation financière, notre tranquillité d'esprit et notre degré d'autonomie sont les trois éléments les plus déterminants pour obtenir un score de bonheur élevé. Les personnes qui sont satisfaites de leur situation financière ont deux fois plus de chances d'être heureuses. Les personnes qui jouissent d'une grande tranquillité d'esprit ont 40 % de chances en plus d'être heureuses et finalement, celles qui jouissent d'une grande autonomie ont un quart de chances en plus d'être heureuses.

Si l'on décompose les chiffres entre les différentes régions du pays, on constate que les Flamands obtiennent les meilleurs résultats. Ils ont un score de bonheur plus élevé et obtiennent aussi souvent de meilleurs résultats sur les facteurs sous-jacents.

Chiffres de l'enquête de janvier 2022

Cijfers uit meting van januari 2022	Flandre	Bruxelles	Wallonie
Niveau de bonheur	6,56	6,30	6,00
Satisfaction de la situation financière	6,52	6,13	5,72
Vivre en toute sérénité*	5,74	5,40	5,54
Score sur l'autonomie	5,98	5,23	5,08

* La différence entre l'expérience de la tranquillité d'esprit n'est pas significative.



« Il est frappant de constater que les personnes qui vivent en Wallonie ont un score plus faible dans de nombreux domaines. Cela peut s'expliquer par l'impact de la catastrophe naturelle qui s'y est produite l'été dernier. Les conséquences, notamment financières, se font encore ressentir aujourd'hui. Il s'agit d'éléments à première vue incontrôlables, sur lesquels nous n'avons aucune emprise. Le bonheur peut être créé en partie, mais bien sûr, certains facteurs ou événements échappent à notre contrôle. Mais ceci met en évidence le rôle de la politique dans la prévention de ces catastrophes, d'une part, et dans leur gestion, d'autre part. En outre, le faible niveau de tranquillité d'esprit des Belges requiert une attention particulière de notre part. Il est clair que beaucoup de Belges ont bon nombre de soucis à gérer et/ou ne trouvent pas le temps de laisser leur esprit se reposer », explique Lieven Annemans.

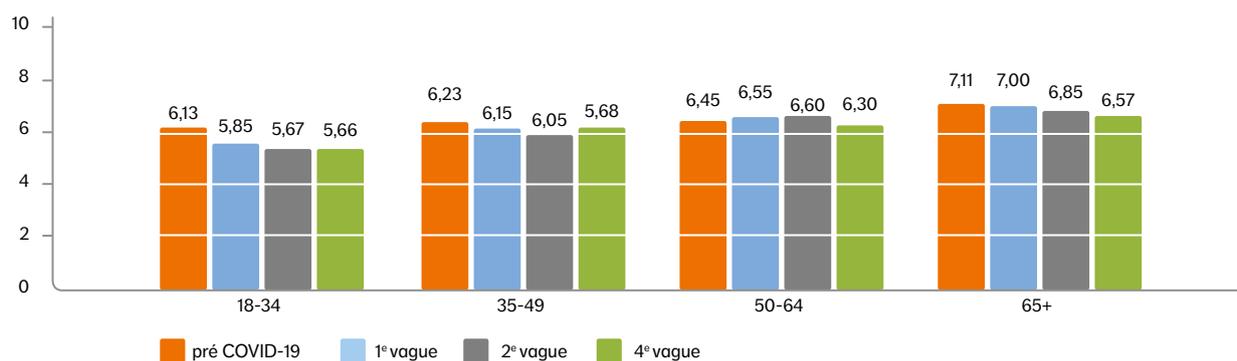
Une diminution d'émotions positives et d'énergie

Malgré la normalisation du niveau de bonheur, un certain nombre de facteurs sous-jacents de notre bien-être mental ont été ébranlés par la crise du coronavirus.

« Le fait que le score moyen de bonheur des Belges remonte aujourd'hui, parce que l'évolution des chiffres et des mesures COVID-19 nous donne un peu de courage, ne doit pas nous faire croire que tout est rentré dans l'ordre. Les apparences peuvent être trompeuses ! Nous constatons malgré tout que les Belges peuvent toujours mieux faire dans un certain nombre de domaines directement liés à notre bonheur », explique **Annemans**.

Par exemple, depuis l'apparition du coronavirus, les Belges éprouvent systématiquement moins d'émotions positives. Cette tendance a été constatée dans tous les groupes d'âge.

Emotions positives (0-10)



* Moyennes pondérées (âge x sexe, profession, niveau d'éducation, province) : affect positif (PANAS) (0-10).
Effet principal significatif du moment de la mesure ($p < 0,001$) ; effet principal significatif de l'âge ($p < 0,001$).
Effet d'interaction significatif du moment de la mesure * âge ($p = 0,003$).
Résultats ANOVA à deux voies.

Le nombre de Belges qui se sentent souvent ou régulièrement énergiques diminue aussi de manière significative. Avant la crise du coronavirus, 53 % des Belges se sentaient souvent à toujours énergiques, alors qu'au début de l'année 2022, ils ne sont plus que 45 %.

« Il est important de protéger et de préserver son niveau d'énergie et de cultiver des émotions positives en essayant de travailler un maximum sur ses besoins, et plus particulièrement sur le besoin relationnel qui a été fortement mis à mal ces deux dernières années. Les opportunités se présentent enfin : aller vers les autres, pratiquer des activités et recréer des interactions sociales, c'est primordial. Au travail, n'hésitez pas à favoriser le présentiel et à ainsi recréer un lien physique et social, ne cédez pas toujours à la facilité des visioconférences. Réintégrer du relationnel dans son quotidien est essentiel pour réalimenter son niveau d'énergie et ses pensées positives. Réfléchissez chaque jour à une activité, quelle qu'elle soit, qui pourrait répondre à un (ou plusieurs) besoin(s) essentiel(s) à votre bonheur et mettez-la en pratique », explique **Olivier Luminet**, psychologue de la santé, directeur de recherche auprès du Fond belge pour la Recherche Scientifique (FRS-FNRS) et professeur à l'ULB et l'UCLouvain.

Quels éléments font...

Éprouver des émotions plus positives :

- ▶ Une grande tranquillité d'esprit
- ▶ La compétence (se sentir capable)
- ▶ Mener une vie qui fait du sens

Avoir plus d'énergie :

- ▶ Une grande tranquillité d'esprit
- ▶ La compétence (se sentir capable)
- ▶ Une importante participation sociale

Enfin, les Belges ont aussi plus souvent peur qu'avant. En janvier 2022, 22 % des Belges indiquent qu'ils ont souvent voire toujours peur, contre 11 % avant l'apparition du coronavirus et 13 % aux autres moments de mesure. Nous avons donc indéniablement plus peur depuis le dernier moment de mesure en décembre 2020.

« Nous pouvons nous demander si les Belges ont encore peur du virus ou s'ils ont plutôt peur de l'avenir de la société. Il se passe beaucoup de choses autour de nous ces derniers temps : il ne s'agit pas seulement de la crise du coronavirus. La question est de savoir comment les Belges vont gérer ces événements. Une chose est sûre : de grands défis nous attendent encore et il est important de protéger notre bonheur et notre bien-être mental contre ceux-ci », explique le professeur Dr. Lieven Annemans.

Comment les Belges peuvent-ils faire face à cette situation ?

Dans une société où les crises se succèdent, nous devons protéger notre bonheur et notre bien-être mental. Il n'est bien sûr pas possible de tout contrôler, mais un certain nombre d'actions peuvent nous aider dans notre démarche.



1. Travailler sur sa tranquillité d'esprit

Il est important d'éviter de constamment stimuler notre esprit. Désactivez autant que possible les notifications de vos applications et des sites d'information, limitez votre « temps d'écran » et mettez régulièrement votre smartphone de côté. Il est également bon de réfléchir à la meilleure façon de donner à votre cerveau la force dont il a besoin : par la méditation, la pleine conscience, les promenades dans la nature, l'écoute de musique calme... A chacun de trouver les réflexes qui feront du bien.

2. S'investir dans « les 3 B » du bonheur

Dans « les 3 B » du bonheur, le premier B représente le besoin d'autonomie, dans quelle mesure on peut prendre des décisions pour soi-même. Le second B signifie "besoin d'implication", qui permet de déterminer si vous êtes entouré de personnes qui se soucient de vous. Enfin, le dernier B représente le besoin de compétence (de se sentir capable) : faites-vous confiance en ce que vous entreprenez et le fait que vous êtes capable de le faire correctement ?

Vous pouvez y travailler vous-même, mais la responsabilité est souvent partagée, car la source de ces besoins se trouve dans les interactions que vous avez avec les autres. En tant qu'individus, nous pouvons promouvoir « les 3 B » dans notre environnement immédiat, par exemple en impliquant les autres dans les décisions, en abordant les autres avec bienveillance et en reconnaissant les efforts fournis plutôt que le résultat d'une réalisation. Il est également conseillé de se comporter avec soi-même de la même manière bienveillante et douce. Essayez, par exemple, d'être moins strict avec vous-même et de considérer les échecs comme un processus d'apprentissage.



Que pouvez-vous faire pour vous-mêmes ?

- ▶ Repensez chaque jour à vos expériences positives.
- ▶ Considérez les échecs comme un processus d'apprentissage, ne reculez pas devant les défis.
- ▶ Apprenez autant de nouvelles choses que possible.

Que pouvez-vous faire l'un pour l'autre ?

- ▶ Faites participer les autres aux décisions.
- ▶ Traitez les autres avec bienveillance et gentillesse.
- ▶ Encouragez-vous mutuellement et régulièrement.

Que peut faire la politique ?

- ▶ Réduire la charge administrative.
- ▶ Stimuler les activités de quartier et le milieu associatif.
- ▶ Éviter la polarisation.
- ▶ Encourager l'apprentissage tout au long de la vie.

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

Depuis 2017, l'assureur-vie NN et l'UGent, sous la direction du Professeur Lieven Annemans, cherchent ce qui rend les Belges heureux. En 2022, cette étude qui est réalisée tous les 2 ans portera sur un autre volet, en l'occurrence les changements concrets dans notre vie qui influencent notre bonheur.

Grâce aux évolutions de la science, nous vivons tous en moyenne plus longtemps, et en meilleure santé. Ce qui nous permet de rester plus longtemps en forme et actifs. Mais comment le faire avec bonheur ? Que pouvons-nous personnellement faire pour garantir notre bonheur à long terme ?

À l'étude que nous menons tous les 2 ans sur le bonheur des Belges, nous ajouterons un nouveau volet. Nous allons examiner quelles interventions liées au bien-être peuvent, à court et à plus long terme, avoir un impact sur notre bonheur. Nous nous focaliserons aussi sur le bonheur des personnes qui se rapprochent de ou ont atteint l'âge de la retraite.

Des analyses et des rapports avec de nouvelles connaissances seront publiés à différents moments en 2022.

À propos de NN

Une longue vie n'a de valeur que si elle est aussi une vie heureuse. Par conséquent, en tant qu'assureur vie, NN mène et inspire le débat sur une vie longue et heureuse.

Depuis 2018, NN renforce son expertise sur le bonheur par le biais d'une chaire NN à l'UGent. Le professeur [Lieven Annemans](#) et son équipe étudient ce qui rend les Belges heureux et comment ils peuvent collaborer à une vie heureuse. Depuis 2020, NN a franchi une étape supplémentaire. Dans une société où nous vivons tous plus longtemps, NN examine dans quelle mesure la Belgique et la société dans laquelle nous vivons aujourd'hui sont prêtes pour une vie plus longue et comment nous pouvons faire de cette vie plus longue une vie heureuse. NN opte toujours pour une approche inclusive où les experts, les décideurs politiques et les Belges eux-mêmes sont impliqués.

NN dispose de solutions concrètes en interne pour protéger votre pension, votre patrimoine et vos revenus familiaux. Mais NN ne s'arrête pas là : en plus de votre bien-être financier, NN s'intéresse également à votre bien-être mental et physique : les trois piliers d'une vie longue et heureuse.

NN compte 1,6 million de clients en Belgique et fait partie du groupe NN, un assureur et gestionnaire d'actifs international doté d'une excellente position en termes de capital, présent dans 18 pays dans le monde. NN est à votre service grâce à son réseau de banques et de courtiers partenaires qui ne cesse de s'étendre.

Pour plus d'informations sur NN : www.nn.be

Pour plus d'informations sur "Vivre plus longtemps" : <https://www.nn.be/fr/vivre-plus-longtemps>

Contact pour la presse



Annelore Van Herreweghe

communicatie@nn.be

 **0494 17 02 00**