

Étude sur le bonheur NN-UGent : les Belges satisfaits de leur équilibre numérique sont plus heureux

Moins de la moitié des Belges se disent satisfaits de leur équilibre entre vie connectée et vie déconnectée, ce qui influence directement leur bonheur, leur sérénité et leur sentiment de solitude.

Bruxelles, le 20 mars 2026 – Selon la dernière enquête nationale sur le bonheur menée par l’UGent en collaboration avec l’assureur NN, seulement 46,9 % des adultes Belges se disent satisfaits de l’équilibre entre leur temps passé en ligne et hors ligne. Cette perception influence directement leur bien-être : ceux qui se déclarent très insatisfaits de leur équilibre numérique affichent un niveau de bonheur nettement plus faible.

Cette année, l’enquête UGent-NN a pour la première fois exploré le lien entre usage des médias numériques et bonheur. Elle s’inscrit dans le contexte d’une étude précédente, qui avait établi que le bonheur moyen des Belges se situait à 6,53/10, toujours inférieur à son niveau d’avant la pandémie de coronavirus.

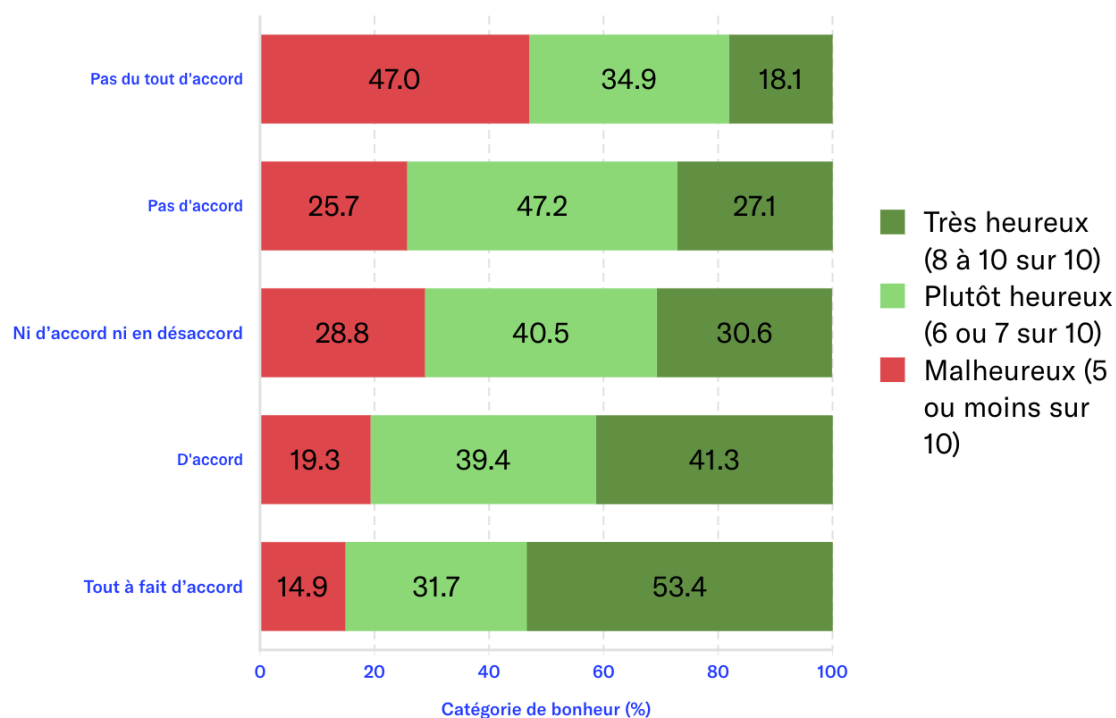
La dépendance numérique est liée à un niveau de bonheur plus faible

Parmi les adultes, 38 % se déclarent dépendants de leur smartphone. Ce chiffre atteint 58 % chez les jeunes adultes, mais seulement 16 % chez les plus de 65 ans, confirmant les tendances observées dans le Digimeter de l’IMEC.

Plus important encore, moins de la moitié des Belges (46,9 %) se disent satisfaits de l’équilibre entre le temps passé en ligne et hors ligne. Chez les jeunes adultes, ce chiffre n’est que de 36 %. Ce n’est pas tant le temps passé en ligne qui compte que la façon dont chacun le vit. Deux personnes peuvent y consacrer autant de temps, mais l’une s’en satisfait parfaitement, tandis que l’autre a le sentiment que quelque chose ne va pas. Cette satisfaction en matière d’équilibre numérique constitue un bon indicateur du bonheur.

Selon **le Dr Sara Claes (UGent)**, titulaire d’un doctorat sur le bonheur, l’usage des médias numériques n’est pas le seul facteur déterminant. *« L’une des principales conclusions du Digimeter est que les Flamands sont de plus en plus conscients des inconvénients de la technologie, de la connexion permanente à Internet et de la dépendance au smartphone. Mais traduire cette prise de conscience en un changement de comportement est un grand pas. Un peu moins de la moitié des Belges sont satisfaits de leur équilibre entre le temps passé en ligne et hors ligne. Et cela se traduit par un score de bonheur nettement plus bas. »*

"Je suis satisfait(e) de l'équilibre entre le temps que je passe en ligne et hors ligne."

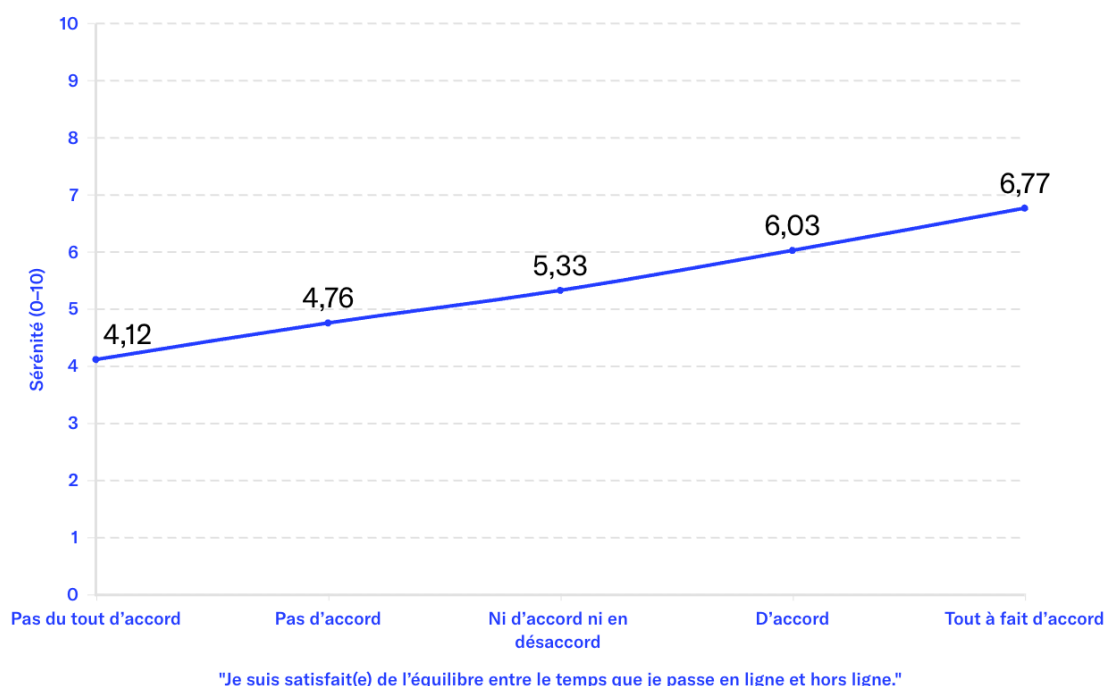


Parmi les Belges qui se disent très satisfaits de l'équilibre entre leur temps passé sur les écrans et leur temps hors ligne, 53,4 % se sentent très heureux (score de 8 à 10 sur 10) et moins de 5 % signalent un manque d'émotions positives au quotidien. À l'inverse, parmi les personnes très insatisfaites de cet équilibre, seules 18,1 % se considèrent très heureuses, et près d'un tiers déclare ressentir un manque de sentiments positifs.

La satisfaction quant à l'équilibre entre temps passé en ligne et le temps déconnecté se traduit également par une plus grande sérénité. Parmi les personnes totalement insatisfaites de cet équilibre, le score de sérénité moyen n'atteint que 4,12 sur 10, tandis que chez celles très satisfaites, il grimpe à 6,77.

« La sérénité consiste à ressentir une paix intérieure et à avoir le sentiment que son mode de vie y contribue », explique le **professeur Lieven Annemans**, qui coordonne l'étude. « Trouver un équilibre entre le temps passé connecté et déconnecté s'avère crucial à cet égard. L'équilibre numérique peut donc être un puissant levier pour améliorer le bien-être à l'ère numérique. Notre étude démontre à maintes reprises que le fait de trouver la sérénité est un indicateur fort du niveau de bonheur d'une personne. »

Les Belges satisfaits de leur équilibre numérique sont nettement plus sereins



Les personnes qui éprouvent un faible équilibre dans leur utilisation du numérique déclarent également se sentir plus souvent seules. Parmi celles qui se disent très insatisfaites de cet équilibre, près de 4 sur 5 rapportent un sentiment de solitude modéré à élevé. À titre de comparaison, ce chiffre n'atteint « que » 53 % chez les Belges très satisfaits de leur équilibre numérique.

« Il existe un lien clair entre la solitude et l'équilibre numérique. Les Belges qui jugent leur équilibre numérique insatisfaisant ressentent davantage de solitude. Ce qui m'étonne le plus, c'est que même parmi ceux qui se disent très satisfaits de leur équilibre, plus de la moitié éprouvent encore ce sentiment. La solitude reste l'un des grands défis de notre société ; il serait donc simpliste d'incriminer uniquement les médias numériques », conclut le Dr Sara Claes.

Large soutien en faveur de mesures pour les mineurs

Enfin, l'étude révèle que 71 % des Belges adultes estiment que des mesures doivent être prises pour limiter l'utilisation des médias numériques chez les mineurs. En revanche, l'idée d'appliquer des restrictions aux adultes recueille un soutien bien moindre, avec seulement 36 % d'approbation.

Il est frappant de constater que ce sont les jeunes adultes (18-34 ans) qui sont les plus favorables à de telles mesures : 45 % d'entre eux estiment que des règles doivent également être mises en place pour les adultes, alors que cette proportion tombe à 25 % parmi les plus de 65 ans.

« Beaucoup s'interrogent sur l'existence d'un lien de cause à effet entre un usage problématique du numérique et une baisse du bien-être. De plus en plus d'études pointent en réalité une relation à double sens : un usage excessif peut nuire au bien-être, tandis qu'un faible niveau de bien-être peut aussi favoriser ce type de comportements. Il peut alors s'installer un cercle vicieux, qu'il est possible de briser en accordant davantage de place à des activités qui renforcent le bien-être, comme les activités créatives, enrichissantes ou en pleine nature », conclut le professeur Lieven Annemans.

###

À propos de l'étude

Quel est le niveau de bonheur des Belges ? Qu'est-ce qui détermine notre bonheur ? Les seniors sont-ils aujourd'hui plus heureux que les adolescents ? Quel est le lien entre la personnalité et le sentiment de bonheur ? Quel est l'impact des bonnes relations sociales ? Les Belges sont-ils prêts pour une vie longue et heureuse ?

Depuis 2017, l'étude nationale sur le bonheur menée par l'UGent et l'assureur vie NN analyse ce qui rend les Belges heureux et comment nous pouvons promouvoir ce bonheur dans notre société.

En janvier 2026, une nouvelle enquête a été menée auprès d'un échantillon représentatif de 2 300 Belges. Comme toujours, les participants sont représentatifs en termes d'âge, de sexe, de région et de catégorie professionnelle.

La particularité de cette enquête est qu'elle a été menée dans le plus grand anonymat. Le bonheur pouvant être un sujet sensible, il est important que les personnes interrogées puissent être elles-mêmes et répondre en toute sincérité à toutes les questions.

À propos de NN

Une longue vie n'a de valeur que si elle est heureuse. En tant qu'assureur, NN dispose de solutions internes concrètes en matière de protection des revenus (décès, invalidité), de pensions (branche23) et d'assurance non-vie (logement, mobilité). Mais NN voit plus loin : outre votre bien-être financier, NN veille également à votre bien-être mental et physique : les trois piliers d'une vie longue et heureuse.

En tant qu'assureur, NN mène et inspire le débat sur une vie longue et heureuse. Pour ce faire, NN adopte toujours une approche inclusive impliquant des experts, des décideurs politiques et les Belges eux-mêmes. Depuis 2017, NN a développé son expertise sur le bonheur par le biais d'une

chaire NN à l'Université de Gand. Le professeur Lieven Annemans et son équipe étudient ce qui rend les Belges heureux et comment ils peuvent travailler ensemble à une vie heureuse. En outre, NN produit deux fois par an le baromètre de la sérénité financière en collaboration avec l'agence de recherche indépendante Indiville.

NN compte 1 million de clients en Belgique et appartient au groupe NN, un assureur international pouvant se targuer d'une excellente position de capital et actif dans 10 pays à travers le monde. NN sert ses clients par l'intermédiaire de son réseau de banques et de courtiers partenaires, qui ne cesse de s'étendre.

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

Contact presse

Annelore Van Herreweghe

NN Insurance Belgium NV

annelore.van.herreweghe@nn.be

0494 170 200

Deian Velin

FINN agency

deian.velin@finn.agency

0483 62 07 80