L'UGent et NN dressent une carte du Bonheur en Belgique

Les séniors belges sont les plus heureux
La Génération X est la moins heureuse

Dossier de presse Premiers résultats de l'Enquête nationale du Bonheur 2018

NN

De quoi s'agit-il :
Enquête dans le cadre de la Chaire NN
« Perspectives d'une vie saine et heureuse » de l'UGent

Enquête placée sous la direction du :
Prof. Dr. Lieven Annemans et du doctorant Jellen T'Jaeckx

Méthode :
recrutement via Indiville et recrutement public

Travail de terrain :
entre le 6 décembre 2017 et le 31 janvier 2018

Sponsor: NN

L'UGent et NN dressent une carte du Bonheur en Belgique

Les séniors belges sont les plus heureux, la Génération X les talonne

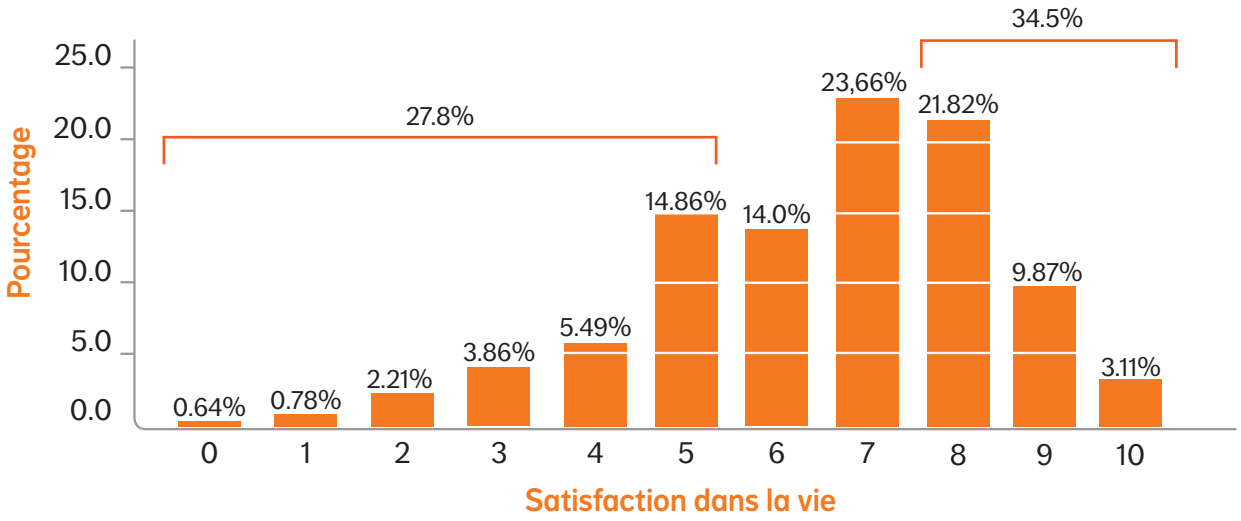
Bruxelles, le 15 mars 2018 – Aujourd'hui, un Belge sur trois est très heureux. Malgré tout, notre bonheur national semble être sur le déclin. En effet, un quart de la population se sent actuellement malheureux. C'est ce qui ressort des chiffres de l'Enquête nationale du Bonheur. La compagnie d'assurance vie NN et l'UGent ont voulu savoir, par le biais d'une enquête à grande échelle, ce qui rend les Belges heureux. Qu'en ressort-il ? Aujourd'hui, les séniors belges sont en moyenne plus heureux que la Génération X (les Belges âgés entre 35 et 49 ans). Être en mauvaise santé a un impact négatif important sur le bonheur. Et, une fois pour toutes : l'argent fait bien le bonheur ! La plateforme www.belgesheureux.be dressera, dans les 12 mois à venir, une carte du bonheur des Belges. Vous pourrez, à l'aide du Bonheur-O-Mètre, tester dans quelle mesure vous êtes heureux, comparativement aux autres Belges. Vous y trouverez aussi des conseils d'experts du bonheur pour mener une vie plus heureuse.

Quelle que soit la couleur de peau, la culture ou la croyance, il y a une chose qui unit les individus : tout le monde veut vivre heureux et en bonne santé. Le 20 mars on fêtera même la Journée mondiale du Bonheur. Mais le bonheur, qu'est-ce que c'est ? Et qu'en est-il du bonheur en Belgique ? Grâce à l'Enquête nationale du Bonheur de l'UGent, les Belges découvriront cette année ce qui les rend heureux, et comment ils peuvent être (encore) plus heureux. Entre mars 2018 et mars 2019, le Prof.Dr. Lieven Annemans, titulaire de cette chaire NN, présentera régulièrement quelques résultats issus de l'enquête. Le 'professeur du bonheur' prend toujours comme point de départ les domaines spécifiques de la vie qui définissent le bonheur des Belges comme, par exemple, les relations sociales, l'enseignement, l'éducation ou la santé.

3770 personnes au total ont participé à l'enquête. Aujourd'hui, ce sont les premiers résultats d'un sondage mené auprès d'un échantillon représentatif de 1600 Belges qui sont présentés.

Un quart des Belges n'est pas heureux

L'Enquête nationale du Bonheur révèle que plus d'un Belge sur 3 (35 %) est aujourd'hui très heureux de sa vie. Ces répondants attribuent à leur vie un score d'au moins huit sur dix. Au total, près de la moitié des Belges sont satisfaits de leur vie (score de 6 ou plus). Pourtant, tout n'est pas rose, car plus d'un quart des Belges (28 %) disent ne pas être heureux. Avec une moyenne de 6,55 sur 10, les Belges se classent moins bien que dans des études européennes réalisées comme l'Enquête Sociale Européenne. On peut expliquer ce chiffre en baisse par le fait que l'Enquête nationale du Bonheur était anonyme, et qu'il est probable que les participants aient donc donné des réponses plus sincères. On constate néanmoins une baisse générale de notre bien-être, comme indiqué récemment par le Bureau Fédéral du Plan.



Bonheur égal pour les hommes et les femmes ; pour les Wallons, les Flamands et les Bruxellois

Il est surprenant de constater qu'il n'y a pratiquement pas de différences régionales dans le sentiment de bonheur des Belges. Les Flamands, les Wallons et les Bruxellois sont aussi heureux. Le Flamand donne un score moyen de 6,56 sur 10 à sa vie. Les Wallons, un score moyen de 6,55 sur 10. Le Bruxellois, avec 6,44 sur 10, semble un peu moins heureux. En général, le sentiment de bonheur ne diffère donc pas beaucoup que l'on habite au nord ou au sud du pays. Les hommes et les femmes attribuent un score de satisfaction similaire à l'égard de leur vie.

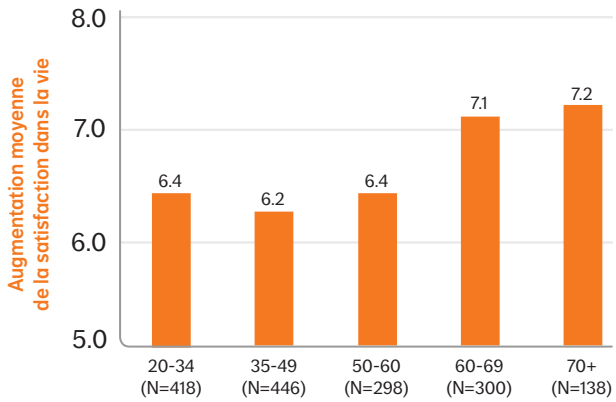
Papy et Mamy sont les plus heureux

Le bonheur en Belgique affiche cependant des différences générationnelles claires. Ainsi, les plus de 60 et 70 ans s'avèrent en moyenne être les plus heureux. Les babyboomers, la génération née après la Deuxième Guerre mondiale, attribuent à leur vie un score de 7,2 sur 10. La Génération X (les Belges âgés entre 35 et 49 ans), en revanche, indique un maigre 6,2 sur 10 ; elle est, de tous les groupes d'âges, la moins heureuse.

Pourquoi les séniors sont-ils plus heureux que les trentenaires et quarantenaires ? Selon la Life Planner Cynthia Ghysels, l'ancienne génération se montre plus constante dans sa vie. « En général, les babyboomers ont bien épargné. Ils prennent souvent soin de leur santé et ont appris, au fil des années, à relativiser », explique Cynthia Ghysels. « Les séniors sont plus indulgents et se focalisent sur ce qu'ils veulent vraiment dans la vie. Ce sont là des aspects qui contribuent à une plus grande satisfaction et donc au bonheur. »

« En général, les babyboomers ont bien épargné. Ils prennent souvent soin de leur santé et ont appris, au fil des années, à relativiser. Les séniors sont plus indulgents et se focalisent sur ce qu'ils veulent vraiment dans la vie. Ce sont là des aspects qui contribuent à une plus grande satisfaction et donc au bonheur. »

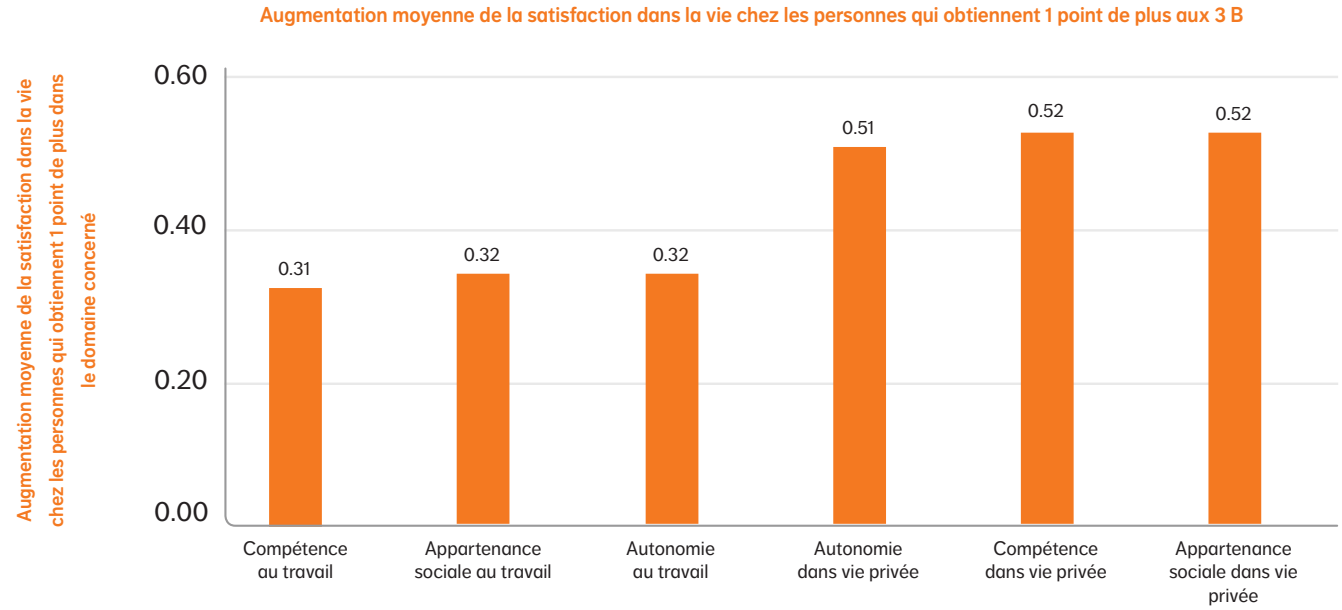
En moyenne, les plus de 60 ans sont significativement plus heureux que le reste de la population.



Les 3 B comptent aussi

Dans cette Enquête nationale du Bonheur, on a également étudié les 3 besoins, ou 3 B du Bonheur. Le Besoin d'autonomie : dans quelle mesure peut-on prendre soi-même ses décisions, le Besoin d'appartenance sociale : tout ce qui touche aux relations sociales et à la solitude et le Besoin de compétence : dans quelle mesure se sent-on compétent et sûr de soi dans les activités quotidiennes.

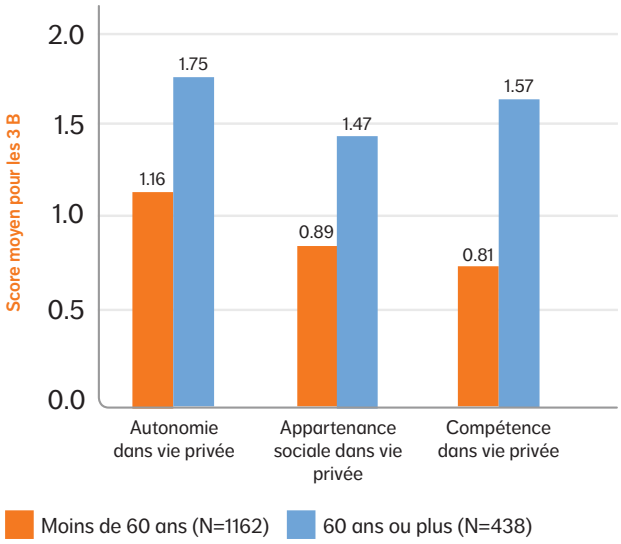
Ces 3 B s'appliquent aussi bien dans la vie privée. Ce qui était relativement unique dans cette enquête, c'est que les 3 B de la vie privée ont été séparés des 3 B de la vie professionnelle. Une personne qui sait prendre elle-même ses décisions et faire des choix importants se sent plus heureuse. De même, une personne qui a une vie sociale passionnante et qui se sent compétente dans la vie ou dans le travail sera plus heureuse. C'est surtout dans la vie privée que les 3 B semblent avoir une grande influence sur le bonheur des Belges. Les chiffres révèlent qu'une augmentation de 1 point sur l'un des 3 B fait fortement grimper le score général du bonheur.



À nouveau, ce sont les plus de 60 ans qui réalisent un meilleur score pour les 3 B de leur vie privée. Cela pourrait aussi expliquer pourquoi ils sont davantage satisfaits de leur vie en comparaison avec les jeunes générations. La psychologue Sylvie Loumaye explique : « Aujourd'hui, la personne de 60 ans jouit plus souvent qu'auparavant d'une bonne santé tout en ayant une charge mentale familiale généralement moindre. Elle peut se sentir confortablement installée dans un réseau relationnel large, bénéficiant des contacts drainés et engrangés tout au long de sa vie. A l'heure de la pension, elle peut ressentir une « urgence à vivre » et renoncer davantage à ce qui ne lui convient plus au bénéfice d'expériences qui lui permettent de nouvelles connaissances, qui augmenteront encore son sentiment de compétence. »

Les SÉNIORS connaissent mieux les 3 B

Les séniors obtiennent en moyenne un score significativement plus élevé pour les 3 B que les jeunes.



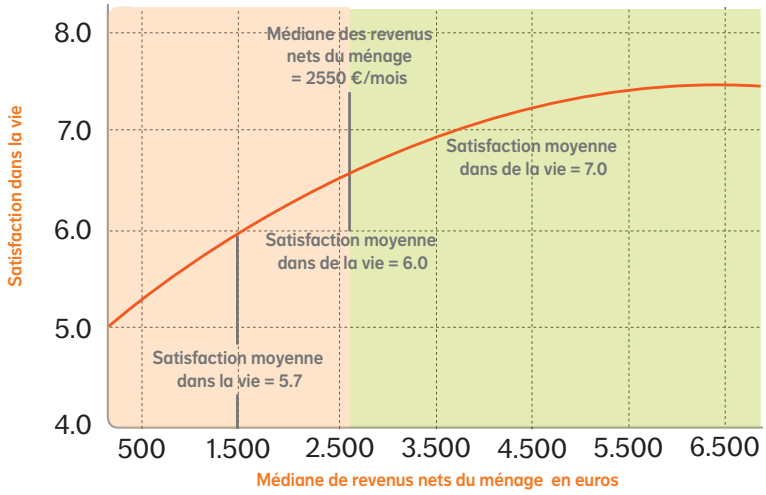
« Aujourd'hui, la personne de 60 ans jouit plus souvent qu'auparavant d'une bonne santé tout en ayant une charge mentale familiale généralement moindre. Elle peut se sentir confortablement installée dans un réseau relationnel large, bénéficiant des contacts engrangés tout au long de sa vie. A l'heure de la pension, elle peut renoncer davantage à ce qui ne lui convient plus au bénéfice d'expériences qui lui permettent de nouvelles connaissances et qui augmenteront encore son sentiment de compétence. »

Une fois pour toutes : l'argent fait le bonheur

Il ressort des chiffres de l'Enquête nationale du Bonheur que les gens ayant une situation financière stable se sentent plus heureux que ceux qui sont moins à l'aise financièrement. Jusqu'à un certain niveau...

La différence de satisfaction dans la vie entre un ménage disposant d'un revenu net de 2.000 € par mois et un ménage dont le revenu net ne dépasse pas 1.000 € est en moyenne plus importante que la différence entre des ménages avec un revenu net de 4.000 € et de 3.000 €. Cette relation avait déjà été mise en avant dans des études étrangères ; elle est à présent confirmée aussi pour la Belgique.

Lien entre revenus et satisfaction générale dans la vie



Le Professeur Dr. Lieven Annemans explique : « Une vie sans soucis financiers procure stabilité et tranquillité. Pourtant si l'on regarde la relation entre le revenu du ménage et la satisfaction générale par rapport à sa vie, on remarque que cette relation s'amenuise. L'argent fait le bonheur quand on en a peu, mais à partir d'un certain niveau, c'est moins le cas. »

Jan Van Autreve, CEO de la compagnie d'assurance vie NN : « À l'heure actuelle, il existe de nombreux aspects sur lesquels nous avons peu de contrôle. On ne sait toujours pas à quoi ressemblera notre système légal de pensions dans 20 ans, mais il ne va certainement pas s'étendre. Ce que nous pouvons contrôler, c'est la façon dont nous nous protégeons aujourd'hui contre les revers financiers inattendus de demain. Un bon plan de pension et une assurance contre l'incapacité de travail représentent déjà un grand pas en avant pour apporter aujourd'hui la tranquillité financière. Ou comment se protéger contre les aléas financiers. »

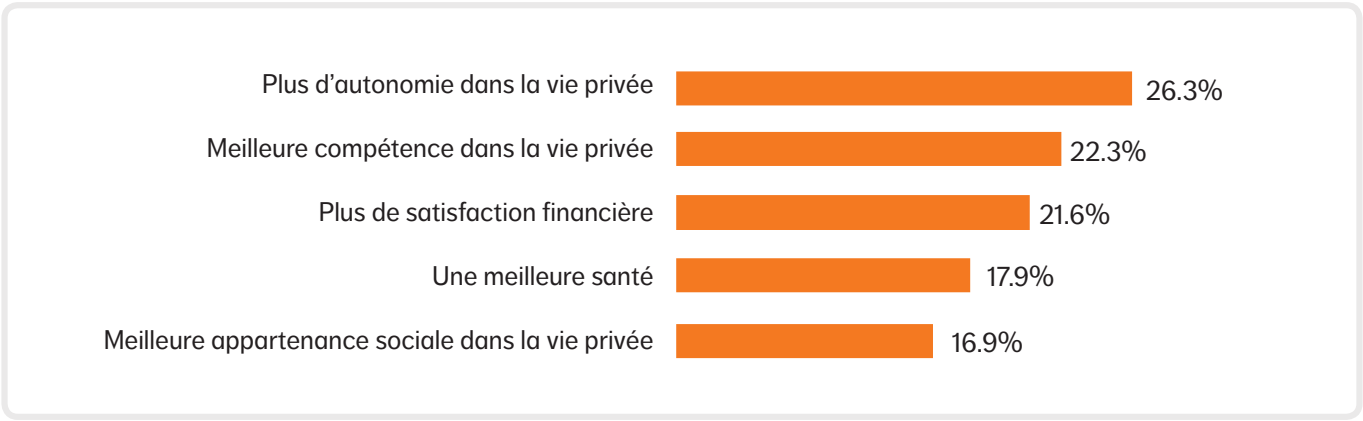
> **« L'argent fait le bonheur quand on en a peu, mais à partir d'un certain niveau, c'est moins le cas. »**

Comment se protéger du malheur ?

L'enquête révèle que les gens qui sont satisfaits de leur situation financière ont 22% de chance en moins d'être malheureux. Une personne qui se sent en bonne santé a 18% de chance en moins d'être malheureuse dans sa vie.

Les 3 B du bonheur ont eux aussi une grande influence. Lorsque le niveau d'autonomie est élevé, et avec lui le sentiment d'être maître de ses décisions, on court 26% de risque en moins d'être malheureux. Si le score d'appartenance sociale est bon, le risque d'être malheureux chute de 17%. Quand le score du niveau de besoin de compétence est élevé et que l'on se sent sûr de soi dans la vie, il y a 22% de risque en moins de mener une existence malheureuse.

Voici les 5 principaux points qui font nettement baisser les risques d'être malheureux :



Rôle important de la politique, de l'enseignement, des employeurs et des groupes sociaux dans la lutte contre l'inégalité face au bonheur

Le Belge tient en partie son bonheur entre les mains. Le Professeur Annemans souligne cependant : « Les chiffres de l'Enquête nationale du Bonheur indiquent que la Belgique connaît une profonde inégalité face au bonheur. Un simple regard sur les facteurs qui nous protègent du malheur montre qu'en tant que société, nous pouvons et devons jouer un rôle important pour réduire cette inégalité. La société, la politique, l'enseignement, les employeurs, les réunions de famille,... : chacun de ces aspects peut contribuer à rendre le Belge plus heureux. »

Au cours de l'année à venir, le Professeur Annemans et son doctorant Jellen T'Jaeckx continueront à travailler sur l'Enquête nationale du Bonheur. D'autres données seront collectées et les analyses se poursuivront. Un panel de citoyens avec eux sur les résultats. Professeur Annemans : « Dans une telle enquête, on a souvent tendance à généraliser. Nous voudrions apporter plus de nuances dans nos analyses, mieux comprendre ce qui conduit à plus ou moins de bonheur et chez quel individu. Pour ce faire, nous étudierons certains domaines spécifiques de la vie. »

> **« La société, la politique, l'enseignement, les employeurs, les réunions de famille,... : chacun de ces facteurs peut contribuer à rendre le Belge plus heureux. »**

Save the date: juin 2018

Impact de l'enseignement et de l'éducation sur le bonheur des Belges

Les domaines de la vie qui seront prochainement à l'ordre du jour sont ceux de l'enseignement et de l'éducation. En juin prochain, l'UGent annoncera les résultats relatifs à ces points. Avec l'aide d'experts du domaine, des recommandations seront formulées pour rendre les Belges plus heureux.

Le Professeur Annemans lève déjà un coin du voile. « Nous avons regardé si les gens qui avaient été harcelés ou avaient harcelé d'autres personnes obtenaient un score différent sur l'échelle du bonheur. Les chiffres indiquent que les gens qui ont subi une forme de harcèlement dans leur jeunesse sont plus malheureux.. Leur score de satisfaction générale de vie est plus faible (0,59 point de moins). Nous allons approfondir notre étude sur ce sujet. »

> **« Les chiffres indiquent que les gens qui ont subi une forme de harcèlement dans leur jeunesse sont plus malheureux. Leur score de satisfaction générale de vie est plus faible (0,59 point de moins). »**

Comment puis-je être acteur de mon bonheur ?

Belgesheureux.be et Bonheur-O-Mètre

Même si la vie peut prendre des chemins inattendus, il y a beaucoup de choses que le Belge peut faire pour pousser son bonheur dans la bonne direction. C'est la raison pour laquelle NN lance la plateforme www.belgesheureux.be pour aider les Belges à mener une vie plus heureuse. Sur le site web qui dressera cette année une carte du bonheur des Belges, vous pourrez, à l'aide du Bonheur-O-Mètre, tester dans quelle mesure vous êtes heureux aujourd'hui comparativement aux autres Belges. Vous y trouverez également des conseils d'experts du bonheur pour mener une vie plus heureuse.

La coach de bonheur, Cynthia Ghysels

Sur **Belgesheureux.be**, la coach de vie Cynthia Ghysels donnera régulièrement des conseils pratiques pour aider les Belges à prendre leur bonheur en main. L'Enquête nationale du Bonheur indique que certains facteurs comme les revenus, la santé et les 3 B ont un impact important sur le bonheur. Cynthia continuera à approfondir ce domaine et donnera des conseils concrets.

• **L'argent est un moyen formidable de concrétiser ses objectifs, il faut le voir comme quelque chose de positif dans sa vie.** Occupez-vous de votre gestion financière, faites en sorte d'en comprendre tous les aspects et faites le bilan de votre situation financière. Vous aurez une vue d'ensemble, vous serez plus tranquille et garderez prise sur vos finances.

• **La santé n'est pas quelque chose qui va de soi, prenez-en soin.** Bougez plus, détendez-vous et reposez-vous davantage, mangez sainement et dormez suffisamment. Rien que cela vous apportera une meilleure santé, tant physique que mentale.

• **Prenez le temps d'investir dans vos relations avec la famille, les amis, les voisins.** Restez ouvert à la découverte d'autres personnes. Veillez à rester attentif à l'autre, écoutez sincèrement ce que les autres veulent vous dire et montrez-vous davantage comme vous êtes vraiment.

• **Définissez ce que vous voulez dans la vie, et de temps en temps regardez les choses sous un autre angle.** Donnez plus de structure et décidez de ce qui est vraiment important pour vous. Réévaluez régulièrement la situation et rectifiez le tir.

• **Croyez en vous-même et en vos propres forces. Concentrez-vous sur vos possibilités.** Estimez-vous pour ce que vous êtes et travaillez sur les points qui sont encore aujourd'hui source d'incertitude. Vous épanouir vous apportera du bonheur et de la satisfaction.

À propos de l'Enquête nationale du Bonheur

Dans quelle mesure le Belge est-il heureux ? Qu'est-ce qui fait notre bonheur, qu'est-ce qui le brise ? Les séniors sont-ils plus heureux que les adolescents ? Les femmes sont-elles plus heureuses que les hommes ? Quel est le lien entre personnalité et bonheur ? Les personnes ayant subi une forme de harcèlement sont-elles plus malheureuses que celles qui n'en ont jamais été victime?

Grâce à l'Enquête nationale du Bonheur développée par l'UGent, les Belges sauront ce qui les rend heureux, mais surtout comment ils peuvent œuvrer pour une vie plus agréable et plus heureuse. Entre mars 2018 et mars 2019, le Prof.Dr. Lieven Annemans, titulaire de la chaire NN, présentera régulièrement quelques résultats issus de l'enquête. Le 'professeur du bonheur' prend toujours comme point de départ les domaines spécifiques de la vie qui définissent le bonheur des Belges, comme les relations sociales, l'enseignement, l'éducation ou la santé.

3770 personnes au total ont participé à l'enquête. Aujourd'hui c'est une première analyse, basée sur les résultats de 1600 Belges, échantillon représentatif de la population, qui est présentée.

À propos de NN

En tant expert dans les produits d'assurance de protection, NN mène et inspire le débat autour de la santé et du bonheur. Chacun de nous est unique mais, dans le fond, nous désirons toutes et tous la même chose : une vie saine et heureuse. Le souhait de NN est d'aider les Belges dans leur quête vers plus de bonheur.

NN développe son expertise en matière de protection et de bonheur au travers d'analyses scientifiques. Le groupe souhaite également étendre son action à plus large échelle au sein de notre société, avec pour objectif, rendre les Belges heureux.

Dans ce contexte, la chaire NN consacrée à l'enquête nationale du bonheur (UGent) endosse un rôle essentiel pour répondre à la question : « Qu'est-ce qui rend les Belges heureux ? ». Comme le bonheur est un concept très personnel que chacun tient partiellement entre les mains, NN propose également des outils concrets grâce auxquels le Belge peut se mettre en quête de son propre bonheur.

En tant qu'assureur-vie, NN offre une protection grâce à des solutions innovantes (invalidité et décès, épargne-pension de la branche 23) et un vaste réseau de courtiers et de partenaires du secteur bancaire. NN compte 1,4 millions de clients en Belgique et appartient à 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 de plus amples informations à propos de l'Enquête nationale du Bonheur et plus de conseils pour une vie plus heureuse, rendez-vous sur : **www.belgesheureux.be**

Pour en savoir plus sur NN : **www.nn.be**

Contact de presse

Annelore Van Herreweghe

communicatie@nn.be

02 238 88 11

Images en haute résolution

www.belgesheureux.be/presse

Annexe - Biographie des orateurs

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 2014 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 développée 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 du 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 700 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

Le Professeur Dr. Lieven Annemans est professeur en économie de la santé à la Faculté de médecine de l'Université de Gand. Avec l'actuelle chaire NN et « L'Enquête nationale 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. 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 de l'association internationale de pharmaco-économie (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) en Je geld of je leven in de gezondheidszorg (Votre argent ou votre vie en soins de santé) (2016). Il est également l'auteur de plus de 250 publications scientifiques internationales sur l'économie de la santé.

Cynthia Ghysels

Parfois, les gens ne savent plus ce qu'ils veulent dans la vie. Ils doutent à propos de leur job et préféreraient se lancer sur une nouvelle voie, mais bien souvent ils ne savent pas comment. Dans ces cas-là, ils peuvent compter sur la coach de vie Cynthia Ghysels (50).

Cynthia est l'un des rares coaches de vie agréés en Belgique. Elle croit plus que jamais que c'est en veillant à son épanouissement personnel que l'on peut faire la différence dans sa propre vie et dans celle des autres. Sa passion pour le développement personnel date de ses jeunes années. À l'âge de 17 ans, elle devient championne de Belgique du lancer du poids. Après des études de droit, elle entame une belle carrière dans le monde de l'assurance. Carrière qui durera 22 ans. C'est là qu'elle a appris qu'une meilleure connaissance de soi mène à un leadership plus fort.

Maman célibataire de deux filles, elle a choisi de mener la vie qui lui convient et d'exprimer totalement sa passion à travers sa propre entreprise. Elle a créé Life Planning, une méthode pour découvrir comment donner du sens à sa propre vie et comment faire les bons choix, une méthode pratique et concrète applicable aux entrepreneurs, aux sportifs de haut niveau, aux entreprises et à leurs leaders, à la recherche d'évolution personnelle et d'efficacité commerciale.

Sur son Blog du Bonheur, Cynthia apprend aux Belges comment ils peuvent prendre en main leur bonheur. En tant que coach du bonheur, elle leur donne des conseils et leur fournit les moyens de faire le premier pas vers une vie plus heureuse. Cynthia mène les Belges sur le chemin d'une vie pleine d'enthousiasme.

Sylvie Loumaye

A 16 ans, Sylvie Loumaye a une certitude : elle travaillera en centre de Planning Familial dont la mission est de promouvoir la vie affective, relationnelle et sexuelle. En effet, quoi de plus enthousiasmant à ses yeux que de travailler dans le domaine de l'Amour. Ne dit-on pas que l'Amour mène le monde ?

C'est tout naturellement qu'elle se tourne vers des études de psychologie (UCL) assorties évidemment d'un stage en planning familial (SIPS à Liège). Elle cumule une formation en agrégation estimant que celle-ci pourrait lui être utile si elle souhaite plus tard donner cours « quand elle aura suffisamment d'expérience pour avoir quelque chose à raconter ». Sylvie choisit de traiter la délicate question du suicide des jeunes dans le cadre de son mémoire de fin d'études. Le mécanisme qui mène à la perte de l'amour de la vie chez les ados ou jeunes adultes la touche et l'interpelle.

En 1999, elle entame sa carrière au Planning Familial d'Aywaille (Ourthe-Amblève) où elle découvre les joies du travail de terrain en temps que psychothérapeute, accueillante et animatrice. Elle installe d'emblée en parallèle une activité en tant qu'indépendante complémentaire pour proposer des psychothérapies aux personnes vivant des difficultés et du mal-être, et qui sont donc à la quête du bonheur.

De 2002 à 2010, elle devient directrice d'un Planning Familial liégeois (le 37) où elle installe des consultations de médiation familiale (accompagnement aux divorces), de sexologie ainsi que des ateliers sur la confiance en soi, la communication...

Elle reprend en 2008 un certificat universitaire (UCL) en sexologie clinique afin d'ouvrir ses consultations aux couples. La qualité de la vie sexuelle est à ses yeux un facteur déterminant au bonheur. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnaît d'ailleurs le concept de santé sexuelle.

En 2015, elle reprend une formation en hypnothérapie (TBT) afin d'aider les patients ayant vécu des traumas qui assombrissent leur capacité au bonheur (exemple : agression,

harcèlement). Elle s'étonne encore du nombre de patients qui ont peu d'accès au bonheur.
Depuis 2010, Sylvie est installée comme psychothérapeute sous statut d'indépendante à titre principal dans un soucis d'équilibre entre vie privée et vie professionnelle. Cependant, désireuse de casser le tabou à propos de la sexualité, elle réserve du temps pour informer et sensibiliser un large public à propos de la vie affective et sexuelle à l'aide notamment d'interventions médiatiques (émissions radios, presses écrite...), d' animation dans les écoles, de conférences dynamiques ! (Extraits sur le site)

De façon globale, comme l'indique son site en page d'accueil (www.sylvieloumaye.be) Sylvie a développé différents canaux pour contribuer au développement de l'amour de soi, de l'autre, de la sexualité... bref du bonheur de vivre !
Aujourd'hui, Sylvie ose dire que sa vie professionnelle lui procure beaucoup de bonheur car elle peut y vivre sa véritable passion.