

Sous embargo jusqu'au mercredi 24/08/22 , 4h du matin

L'Université de Gand (UGent) et NN publient les résultats de la nouvelle Enquête nationale du Bonheur de l'UGent-NN

Un tiers des Belges se sentent très seuls

Les personnes sans emploi ou les malades de longue durée présentent le risque le plus élevé



Enquête nationale du Bonheur UGent-NN - Août 2022

De quoi s'agit-il ?

Une enquête menée dans le cadre la chaire NN «Perspectives sur une vie longue et heureuse», à l'Université de Gand (UGent).

Recherches dirigées par

Le professeur et docteur Lieven Annemans et la doctorante Sara Claes.

Méthode

Recrutement via Indiville et recrutement public. Échantillon représentatif.

Travail de terrain

- ▶ Phase 1 : février 2020, 1.466 répondants
- ▶ Phase 2 : mars - avril 2020, 1.455 répondants
- ▶ Phase 3 : décembre 2020, 1.380 répondants
- ▶ Phase 4 : janvier 2022, 1.602 répondants

Sponsor

NN

Un tiers des Belges se sentent très seuls

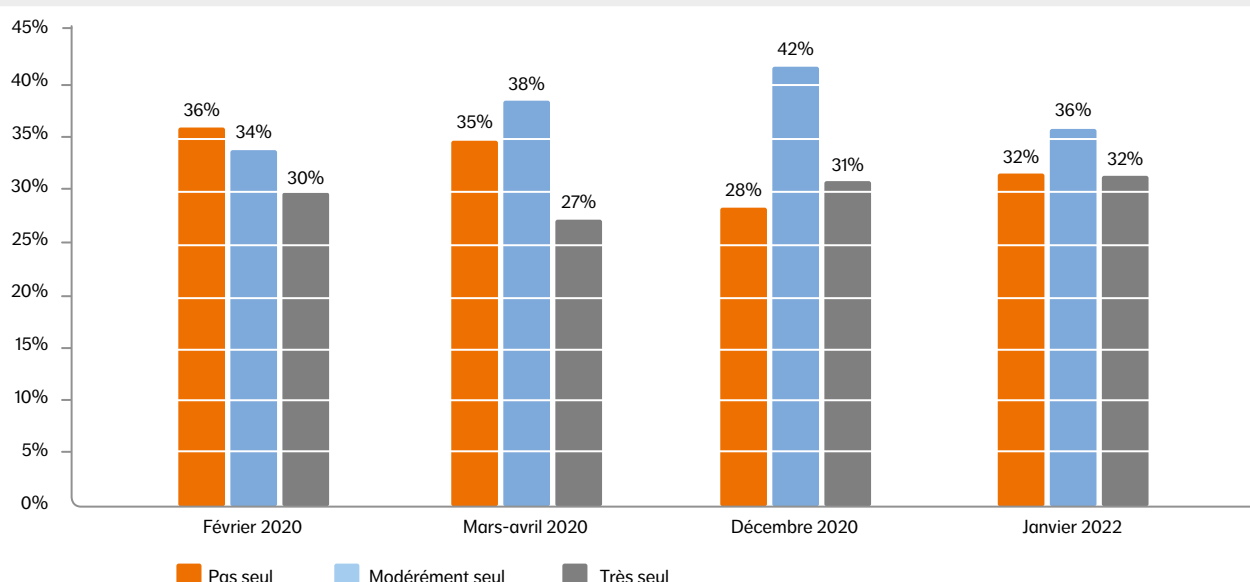
Les personnes sans emploi ou les malades de longue durée présentent le risque le plus élevé

Le 24 août 2022, Bruxelles – Près d'un tiers des Belges (32%) se sentent très seuls. 36% se sentent modérément seuls. C'est ce qui ressort de la nouvelle Enquête nationale du Bonheur de l'UGent-NN, réalisée en janvier et en février, auprès d'un échantillon représentatif de 1.602 Belges. Les personnes d'âge actif, qui sont incapables de travailler en raison des circonstances, présentent les niveaux de solitude les plus élevés : 49% des personnes sans emploi et 56% des malades de longue durée déclarent se sentir très seuls. Ce sentiment nuit gravement à leur bien-être et à leur bonheur général. Les personnes qui se sentent très seules sont 22% moins susceptibles d'être heureuses. Ces chiffres montrent l'importance, sur le plan psychologique et social, d'avoir un emploi à un âge actif.

Le sentiment général de solitude reste élevé chez les Belges

Depuis 2017, l'Enquête nationale du Bonheur de l'UGent-NN mesure le niveau de solitude chez les Belges. Lors des quatre dernières mesures, l'échelle de «de Jong – Gierveld», reconnue internationalement et validée scientifiquement, a été utilisée. Au cours des deux années passées, la proportion de personnes très seules a fluctué autour de 30%. Pendant la crise du coronavirus, un glissement a été observé : plus de personnes qui ne connaissaient pas la solitude avant la crise se sentaient modérément seules¹. Lors de la mesure la plus récente, en janvier 2022, une diminution du nombre de personnes modérément seules, mais aussi une nouvelle augmentation du nombre de personnes très seules, ont été constatées. Ces dernières représentent aujourd'hui 32% de la population, soit presque un tiers des Belges.

Niveaux de solitude en Belgique



Moyennes pondérées (âge x sexe, profession, niveau d'instruction, province)

Aucune différence significative concernant la solitude globale (score total) entre la période précédant la pandémie de COVID-19 et la période de mars à avril 2020 ($p = 0,385$), et entre décembre 2020 et janvier 2022 ($p = 0,313$)

Augmentation significative de la solitude entre mars-avril 2020 et décembre 2020 ($p < 0,001$) et entre la période précédant la pandémie de COVID-19 et décembre 2020 ($p = 0,002$)

Augmentation significative de la solitude entre mars-avril 2020 et janvier 2022 ($p = 0,002$) et entre la période précédant la pandémie de COVID-19 et janvier 2022 ($p = 0,033$)

¹ <https://gelukkigebelgen.be/wp-content/uploads/Dossier-de-presse%E2%80%AF-Enquete-nationale-UGent-NN-du-Bonheur-V42.pdf>



« Malgré le fait que le nombre de personnes qui se sentent modérément seules baisse à nouveau, sans doute en raison de la disparition des règles limitant nos contacts sociaux, notre pays compte deux fois plus de personnes qui se sentent seules que de personnes qui ne connaissent pas la solitude. Une sur trois se sent même très seule, ce qui est beaucoup trop. Les autorités locales peuvent remédier à cette situation, en impliquant davantage de gens dans la vie sociale. Nous pouvons aussi agir nous-mêmes, en nouant plus de relations ainsi que des contacts chaleureux et de qualité », explique le professeur et docteur Lieven Annemans, qui a dirigé les recherches et est également l'auteur de *Geluk vinden zonder het te zoeken* (« Trouver le bonheur sans le chercher »).

Les niveaux élevés de solitude ne favorisent pas notre sentiment général de bonheur. Ainsi, les personnes très seules ont 22% de chances en moins d'être heureuses.

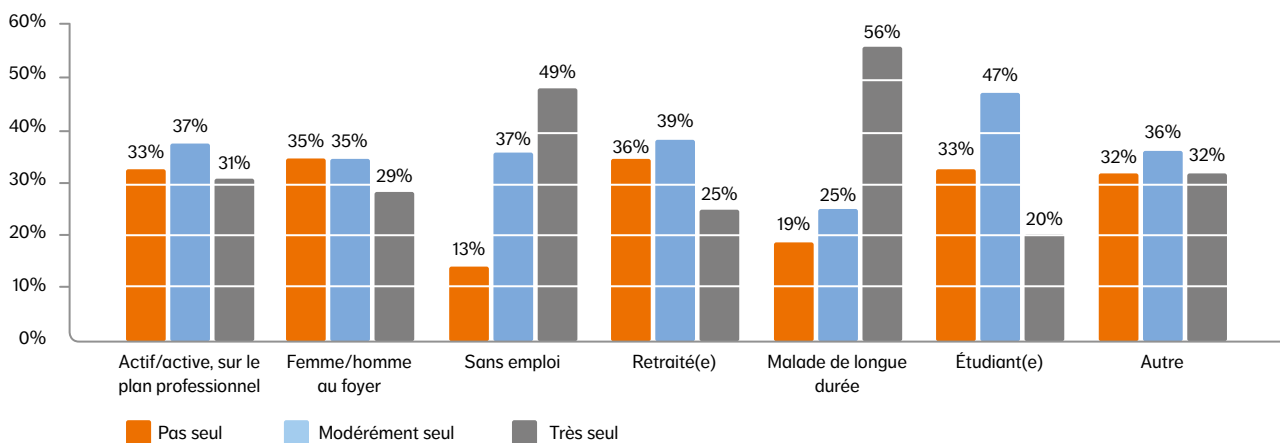
Les personnes sans emploi et les malades de longue durée présentent le niveau de solitude le plus élevé

Les niveaux les plus élevés de solitude sont enregistrés chez les personnes sans emploi ou les malades de longue durée. Au sein de ces groupes, respectivement 49% et 56% des gens se sentent très seuls. Cela représente 17% et 24% de plus que la moyenne belge. Dans aucun autre groupe, le niveau de solitude n'est aussi élevé. Wendy, 28 ans, est actuellement au chômage suite à un burn-out et un licenciement. Après son dernier emploi, beaucoup de ses contacts sociaux ont été rompus :

« Ne pas avoir de travail renforce la solitude car vous vous retrouvez seul.e, face à vous-même. Retrouver des personnes sur votre lieu de travail, faire partie d'un groupe, partager des moments avec vos collègues, ... cela participe vraiment à contrer la solitude. Mais je pense aussi que la solitude peut se trouver sur le lieu de travail. Lorsqu'il se passe quelque chose de compliqué, vos collègues peuvent essayer de comprendre la situation mais, en général, vous vous retrouvez seul.e. J'en ai fait l'expérience lors de mon burn-out. Les gens peuvent éprouver des difficultés à comprendre votre situation, l'épuisement professionnel étant une maladie mentale. »

Par ailleurs, le haut niveau de solitude modérée chez les étudiants est un élément frappant. 47% d'entre eux se sentent modérément seuls. Le pourcentage le plus élevé de personnes non seules est observé parmi les retraités. 36% de ces derniers ne se sentent pas seuls, et le nombre de ceux qui se sentent très seuls descend à 25%, soit 7% de moins que la moyenne belge.

Niveaux de solitude, dans différentes catégories



* Moyenne pondérée (âge x sexe, profession, niveau d'instruction, province) : solitude (0-6)

Différence significative entre, d'une part, les actifs sur le plan professionnel et, d'autre part, les sans-emploi ($p = 0,008$) et les malades de longue durée ($p < 0,001$); différence significative entre les sans-emploi et les retraités ($p < 0,001$), et les étudiants ($p = 0,009$); différence significative entre les malades de longue durée et les retraités ($p < 0,001$), et les étudiants ($p < 0,001$) et les autres ($p = 0,018$) - Oneway ANOVA



« Le fait de ne pas être intégré dans le marché régulier du travail a clairement un impact majeur sur le sentiment de solitude. Cela concerne surtout les personnes qui n'effectuent pas ce choix consciemment ou volontairement. Les femmes ou les hommes au foyer et les retraités ne sont pas (plus) actifs sur le marché du travail classique, mais on ne note pas de niveaux de solitude plus élevés chez eux. La différence est qu'ils choisissent délibérément le statut qu'ils adoptent. Il s'agit d'un choix qui découle de leur autonomie. Cela n'est généralement pas le cas pour les personnes qui sont sans emploi ou pour les malades de longue durée. Voilà pourquoi ces personnes éprouvent moins le sentiment d'exercer une activité utile et ne participent pas à la vie sociale. Il s'avère essentiel de ne pas stigmatiser ce groupe et de continuer à l'impliquer de manière adaptée », ajoute le professeur et docteur Lieven Annemans.

Types de solitude

Il existe deux types de solitude : la **solitude sociale** et la **solitude émotionnelle**. Dans le premier cas, il nous manque principalement un réseau social plus large. Dans le second cas, nous avons peut-être un vaste réseau social, mais il nous manque un lien émotionnel avec les gens qui nous entourent, et nous avons l'impression d'être incapables de partager nos sentiments avec les autres.

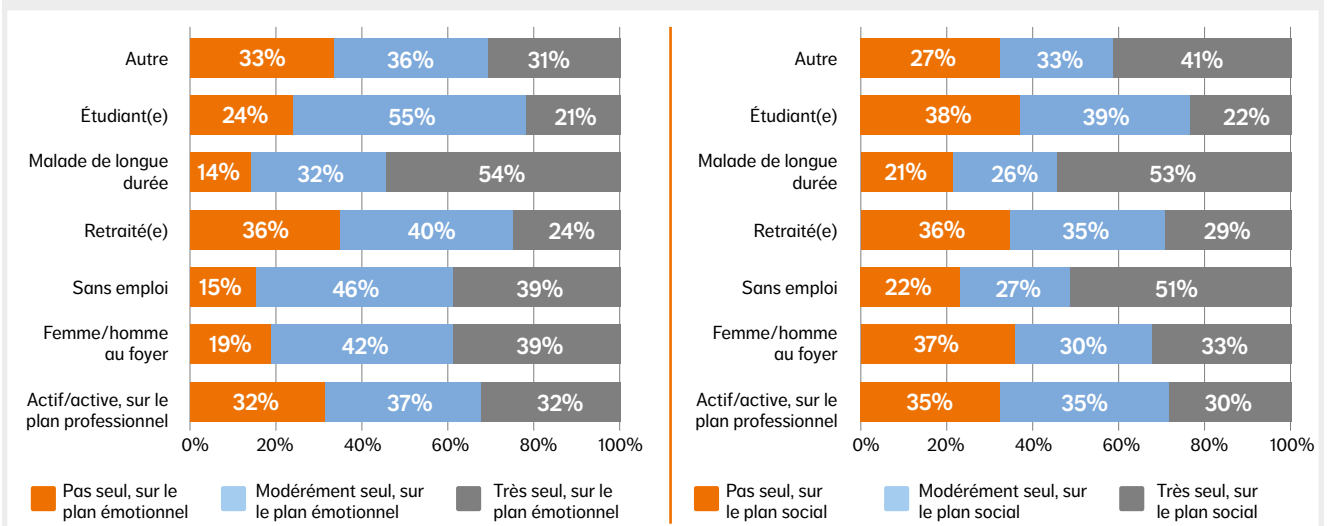
La solitude sociale et émotionnelle est élevée chez les personnes sans emploi ou les malades de longue durée

Chez les malades de longue durée, beaucoup éprouvent une solitude émotionnelle (54%) et une solitude sociale (53%) élevées. Cela signifie que plus de la moitié d'entre eux se rendent compte que leur réseau social est très limité, et que plus de la moitié d'entre eux ne ressentent pas d'attachement profond pour les personnes avec lesquelles ils ont encore des contacts.

Chez les personnes sans emploi, la situation est légèrement différente. Le niveau élevé de solitude sociale est également courant (51%), ce qui signifie que plus de la moitié d'entre elles n'ont pas de réseau social large. En revanche, ce groupe ressent un peu moins une forte solitude émotionnelle (39%) que les malades de longue durée (54%).

Il est également frappant de constater qu'un nombre relativement important de femmes et d'hommes au foyer éprouvent une forte solitude émotionnelle (39%). Ces personnes perçoivent leur réseau comme étant large. Mais beaucoup considèrent, en même temps, que leurs relations sociales sont moins profondes.

Solitude émotionnelle et solitude sociale





“Les personnes qui sont malades depuis longtemps et qui ne sont donc pas en mesure de participer au marché du travail vivent une expérience particulièrement pénible. Il leur manque à la fois un vaste réseau social et des relations profondes. Les malades de longue durée peuvent souffrir d’un trouble de l’énergie physique ou mentale ou se remettre d’une maladie grave, raison pour laquelle ils ont plus de difficultés à sortir. Ces personnes s’isolent du monde extérieur. Un lieu de travail sûr et agréable, guidé par un leadership humain et individuel, qui s’engage dans la prévention tant mentale que physique, est donc essentiel pour que les gens restent impliqués dans le système de travail et pour maintenir leur niveau de bonheur”, déclare Isabelle Hoebrechts, autrice et pionnière dans le domaine du bien-être, conseillère stratégique en organisation et leadership. En tant que présidente de la Cellule Bien-être de Federgon, Isabelle met tout en œuvre pour que les bons interlocuteurs puissent s’asseoir ensemble autour de la table afin de sortir de leur isolement et ne pas rester enfermés dans un cercle vicieux. “La responsabilité partagée, de la société, de la politique, de l’employeur, du manager et de l’individu est donc très importante. Les absents de longue durée, qui se sont trouvés sans travail en raison d’une incapacité de travail, doivent avoir toutes les chances de le faire. Les prestataires de services RH peuvent décharger les organisations de ce processus et constituer un lien important dans les processus de réintégration dans leur propre organisation ou auprès d’un autre employeur. C’est pourquoi la positivité et l’intelligence positive sont essentielles, dès le départ”, conclut Isabelle.

Mettre l’accent sur la participation sociale et l’implication s’avère essentiel pour préserver les gens de la solitude

Une participation intense à la vie sociale et l’expérience de l’engagement, de la cordialité et de la gentillesse peuvent préserver du sentiment de solitude. En ce qui concerne les personnes sans emploi ou les malades de longue durée, une telle approche nécessite un certain nombre d’ajustements structurels. Dans l’exercice de son métier, Gina Peeters, conseillère d’orientation professionnelle et coach cognitivo-comportementale est confrontée quotidiennement aux effets nocifs de la solitude.



« Des recherches ont montré que la solitude est néfaste pour la santé. Il s’agit d’une importante source de stress. Si nous sommes conscients du danger que représente la solitude, nous effectuons déjà un grand pas dans la bonne direction. En tant que société, nous devons examiner où se trouvent les personnes seules et comment les approcher pour qu’elles sortent de leur isolement. Mais il est également possible d’intervenir sur notre propre sentiment de solitude, parce que nous ne pouvons pas être vus ou entendus derrière des portes closes. Mon conseil est donc de reconnaître notre propre situation et de la faire connaître. Cette démarche s’accompagne souvent de honte, mais il faut lâcher prise. Ce n’est qu’ainsi que nous pourrions briser le tabou. Prendre l’initiative d’exprimer son sentiment de solitude à un proche, rejoindre un organisme ou un club, ... Ce sont des étapes difficiles, mais elles sont tellement cruciales. Souvent, nous oublions combien il y a d’opportunités de reprendre une vie sociale, mais le plus important est d’essayer de les saisir. On n’aime que ce qu’on connaît », ajoute Gina Peeters.

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

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

Depuis 2017, l'Enquête nationale du Bonheur, menée par l'Université de Gand et l'assureur vie NN, examine ce qui rend les Belges heureux et de quelle manière nous pouvons favoriser ce bonheur, au sein de notre société.

En janvier 2022, une nouvelle enquête a été menée auprès de 2.038 personnes. Sur cette base, un échantillon représentatif de 1.602 Belges a été constitué.

La nouvelle enquête a porté sur le bonheur et la satisfaction des Belges à l'égard de leur vie, en examinant plus en profondeur des thèmes tels que la santé, les relations sociales, l'environnement de travail et la situation financière. En outre, il a été tenu compte des évolutions scientifiques, qui contribuent au fait que nous vivons tous, en moyenne, plus longtemps et de façon saine. L'enquête veut analyser comment nous pouvons y parvenir, sur une longue durée et en étant heureux, et ce que les Belges peuvent entreprendre eux-mêmes, pour assurer leur bonheur à long terme.

La particularité de ces recherches réside dans le fait qu'elles se sont déroulées dans l'anonymat le plus complet. En effet, le bonheur peut constituer un sujet sensible. Il est important de pouvoir être soi-même lors d'une enquête et de répondre sincèrement à toutes les questions.

Pour plus d'informations sur l'enquête : <https://belgesheureux.be/>

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 1,6 million de clients en Belgique et fait partie du Groupe NN, un assureur et un gestionnaire d'actifs d'envergure internationale, 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**