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

Le bonheur dépend de « grandes » choses et peut être influencé

Dossier de presse Résultats finaux de l'Enquête nationale du Bonheur 2018 - 2019

NN

Quoi :
Enquête dans le cadre de la Chaire NN « Perspectives pour une vie saine et heureuse » de l'Université de Gand (UGent)

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

Méthode :
Un recrutement via Indiville et un recrutement public

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

Sponsor: NN

Le bonheur dépend de « grandes » choses et peut être influencé

Des experts du bonheur publient une dizaine de recommandations sociales pour augmenter le bonheur des Belges

Bruxelles, le 20 mars 2019 - En cette Journée Mondiale du Bonheur, l'UGent et l'assureur-vie NN publient les résultats finaux de l'Enquête nationale du Bonheur, une vaste étude approfondie portant sur le bonheur en Belgique. Cette étude épingle les domaines de vie qui sont le plus en lien avec notre satisfaction de vie. Qu'en ressort-il ? Les aspects qui sont les plus fortement liés à notre bonheur sont les bonnes relations sociales, la satisfaction à l'égard de notre santé et notre situation financière. Mais on épinglera surtout que l'on peut agir sur près de 60 % de notre satisfaction de vie. Être heureux semble largement dépasser la simple aspiration personnelle. La politique, les employeurs, l'enseignement et les médias peuvent apporter eux aussi une contribution importante au bonheur dans notre société. Pour nous y aider, les chercheurs publient aujourd'hui les principaux résultats de leur étude scientifique et énumèrent une dizaine de recommandations pour augmenter notre satisfaction de vie.

Ces dernières années, entre le 20 mars 2017 et le 20 mars 2019 plus précisément, l'Université de Gand, soutenue par l'assureur-vie NN, a cherché à savoir ce qui rendait les Belges heureux. Cette grande Enquête nationale du Bonheur a été menée par le professeur Lieven Annemans, titulaire de la chaire NN.

Au total, 3770 Belges ont été interrogés sur toutes les facettes de la vie qui ont un lien avec notre bonheur. Parmi eux, un échantillon représentatif de 1600 Belges a été sélectionné sur base de la région, de l'âge, du niveau de formation, de la catégorie professionnelle et du sexe.

On a étudié leur niveau de bonheur ou leur satisfaction de vie en utilisant la méthode scientifique de « l'échelle de Cantril ». La question suivante leur a donc été posée :
« Imaginez une échelle graduée de 0 en bas à 10 en haut. La marche supérieure correspond à la meilleure vie que vous puissiez imaginer et la marche inférieure correspond à la pire vie que vous puissiez imaginer. Sur quelle échelon placeriez-vous votre vie aujourd'hui ? »

Selon l'Enquête nationale du Bonheur, le Belge se situe à une moyenne de 6,55 sur 10 quant à sa satisfaction de vie. C'est inférieur à la cote des précédents rapports nationaux et internationaux, comme l'Enquête Sociale Européenne. Ce chiffre moins élevé peut s'expliquer par le fait que l'enquête était anonyme. De précédentes études ont en effet révélé que les participants répondent plus honnêtement quand une enquête est anonyme.

L'an dernier, des résultats intermédiaires de l'étude ont été publiés régulièrement sur les domaines de vie liés à notre bonheur. Ces résultats précédents ont révélé qu'aujourd'hui, les séniors belges sont en moyenne plus heureux que la génération Y, que plus de la moitié des jeunes belges de moins de 34 ans se sentent régulièrement seuls et que le bonheur n'augmente pas avec les revenus. Les derniers résultats de cette étude, qui a duré deux ans, sont publiés aujourd'hui.

Les recherches sur le bonheur et la satisfaction de vie gagnent en importance. Le bonheur est devenu, ces dernières années, un objectif politique dans de plus en plus de pays. La Belgique participe aussi, depuis quelques années, au monitoring du « bonheur national brut », grâce aux rapports du Bureau fédéral du Plan.

Le graphique du vrai bonheur des Belges

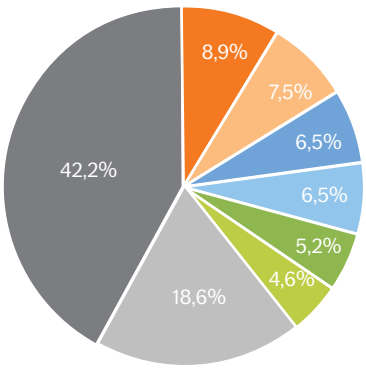
Le graphique 'camembert' concernant le bonheur des Belges est publié aujourd'hui. L'équipe de chercheurs est parvenue à identifier les thèmes qui ont le plus d'impact sur notre bonheur national brut. Pour ce faire, ils ont cherché l'effet pur de la satisfaction dans chaque domaine de la vie, pour obtenir une meilleure image des leviers importants qui permettent d'augmenter notre bonheur national moyen. Bien évidemment, tous ces domaines interagissent fortement les uns avec les autres. Outre leur impact individuel significatif sur notre bonheur, ils s'influencent aussi mutuellement.

Le top 3 débute avec la qualité de nos relations sociales (8,9 %), et se poursuit avec la satisfaction à l'égard de notre santé (7,5 %) et la satisfaction face à notre situation financière (6,5 %). Ils constituent environ un quart de notre satisfaction de vie. Les chercheurs ont calculé l'impact d'une augmentation moyenne d'un point sur 10 sur ces trois domaines principaux et ont trouvé une progression de 10 % de notre satisfaction de vie moyenne.

D'autres domaines qui ont un impact individuel important sur notre bonheur sont la relation avec notre partenaire - pour les personnes qui ont une relation (6,5 %), la satisfaction à l'égard de notre activité quotidienne principale (5,2 %) et à l'égard de nos conditions de logement (4,6 %).

Le professeur Lieven Annemans, professeur en économie de la santé de l'UGent explique : « Imaginez que nous comparions deux Belges qui obtiennent exactement le même score dans chaque domaine, mais l'un a de meilleures relations sociales que l'autre... Dans ce cas, c'est ce facteur qui aura le plus gros impact sur la différence de satisfaction de vie.
Il est également important de savoir que nous avons cherché à connaître le niveau de satisfaction dans plusieurs domaines. La satisfaction à l'égard de la santé va bien au-delà du simple état de santé.
En effet, il s'agit également de la manière dont les gens gèrent et veillent à leur santé. »

Figure 1 : Importance des différents domaines de la vie sur notre satisfaction de vie



- Relations sociales : 8,9 %
- Santé : 7,5 %
- Situation financière : 6,5 %
- Relation avec son partenaire : 6,5 %
- Activité quotidienne principale : 5,2 %
- Conditions de logement : 4,6 %
- Autres domaines* : 18,6 %
- Facteurs non étudiés (p. ex. facteurs génétiques) : 42,2 %

* Autres domaines : aptitudes personnelles, perspectives d'avenir, événements positifs ou négatifs dans la vie, médias sociaux et satisfaction à l'égard de la mobilité.

Nous pouvons agir sur plus de la moitié de notre satisfaction de vie

Grâce au graphique 'camembert' de notre bonheur, nous savons aujourd'hui que nous pouvons agir sur et influencer près de 60 % de notre bonheur. C'est un chiffre élevé comparativement à celui qui résulte d'études précédentes. Mais cela montre également qu'une large part (environ 40 %) découle de nos caractéristiques génétiques innées, sur lesquelles nous avons peu de poids.

Jan Van Autreve, CEO de NN : « Le fait que notre société ait une grande part de son bonheur entre les mains est une bonne nouvelle. Mais comment pouvons-nous être vraiment plus heureux ? En Belgique, nous mesurons aujourd'hui le succès national principalement par la croissance du Produit National Brut. La prospérité et la croissance économiques sont évidemment importantes, mais nous devons aussi oser regarder plus loin et réfléchir à ce que nous recherchons réellement dans la vie : le bien-être et le bonheur. Alors pourquoi ne pas compléter le Produit National Brut par le Bonheur National Brut ? En tant que pays, nous devrions y travailler activement avec une politique et des objectifs concrets. Nous avons maintenant un ministre de l'Économie qui élabore la politique de croissance du PIB. Mais pourquoi ne pas présenter un Ministre du Bonheur qui définirait des mesures politiques en vue de nous rendre plus heureux, nous les Belges ? »

Jan Van Autreve, CEO de NN: « Nous avons maintenant un ministre de l'Économie qui élabore la politique de croissance du PIB. Mais pourquoi ne pas présenter un Ministre du Bonheur qui définirait des mesures politiques en vue de nous rendre plus heureux, nous les Belges ? »

Le Professeur Lieven Annemans, professeur en économie de la santé à l'UGent, confirme que le bonheur est une combinaison de décisions personnelles et de choix sociétaux : « On ne trouve pas le bonheur en le cherchant obsessionnellement. Le bonheur permanent dépasse le plaisir éphémère et c'est en se préoccupant des domaines qui déterminent notre satisfaction de vie que l'on pourra atteindre ce bonheur. Grâce à l'Enquête nationale du Bonheur, nous savons aujourd'hui quels domaines sont réellement importants et nous pouvons continuer à construire notre bonheur sur cette base. Le monde politique, mais aussi la population et les individus eux-mêmes ont un rôle important à jouer. »

Le Professeur Lieven Annemans, professeur en économie de la santé à l'UGent : « On ne trouve pas le bonheur en le cherchant obsessionnellement. Le bonheur permanent dépasse le plaisir éphémère et c'est en se préoccupant des domaines qui déterminent notre satisfaction de vie que l'on pourra atteindre ce bonheur. »

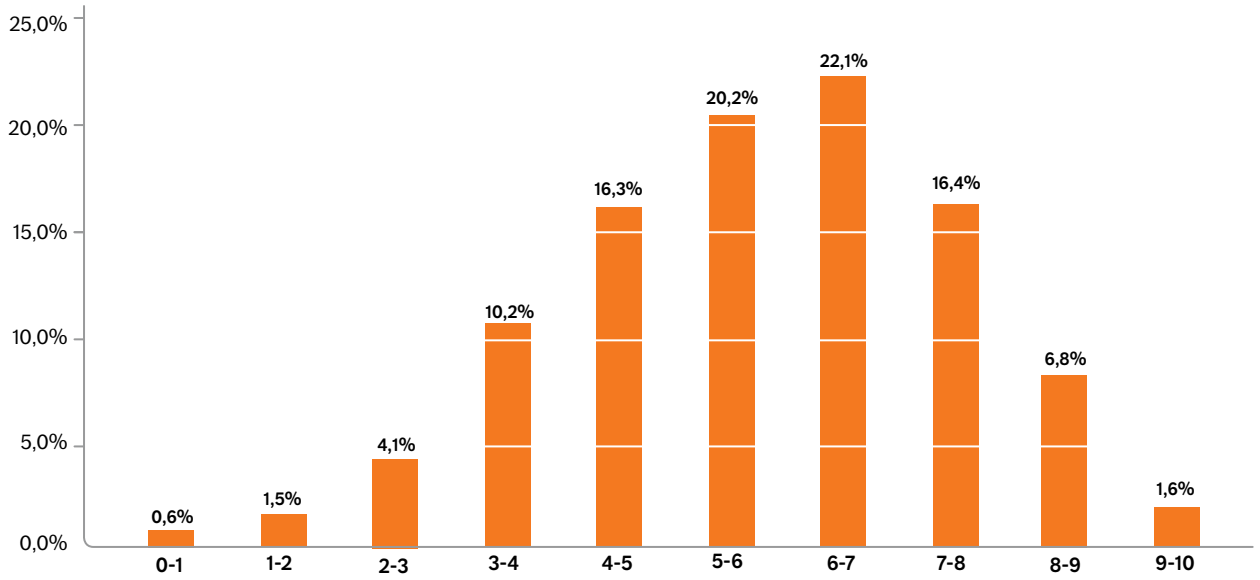
Kris Peeters, Vice-Premier ministre et Ministre de l'Économie confirme que la politique a un rôle essentiel à jouer : « Être heureux est la notion subjective par excellence. Sa signification est différente pour chacun. Ne plus avoir de soucis financiers est pour beaucoup un élément important ; mais le bien-être mérite autant d'attention que la prospérité. Un bon équilibre entre travail et vie privée, en veillant à sa santé mentale et physique, l'égalité des chances au travail et en dehors du travail, la lutte contre l'injustice sociale et fiscale... Ce sont là des éléments capitaux pour notre qualité de vie et notre bonheur. Et le monde politique doit prendre ses responsabilités à cet égard. »

Le bonheur commence par le bien-être social

Et c'est là que le bât blesse...

Ce sont nos relations sociales qui impactent le plus le bonheur de notre société (8,9 %). Malheureusement, le Belge obtient un score moins bon sur le plan du bien-être social dans sa vie privée. Il est question ici de ne pas se sentir isolé, de pouvoir être soi-même et de ne pas avoir le sentiment de devoir porter un masque, d'éprouver peu ou pas de stress et de ne pas être accablé par des attentes trop importantes. Le Belge moyen obtient ici un score de seulement 5,78 sur 10. Près de 33 % des Belges obtiennent même moins que 5 sur 10.

Figure 2 : Répartition du score de bien-être social dans la vie privée



Moyenne = 5,78 --- 8,4 % obtiennent un score supérieur à 8 --- 32,7 % obtiennent un score égal ou inférieur à 5.

Il est frappant de constater que les jeunes Belges âgés entre 20 et 34 ans sont nettement moins bien lotis que les plus de 65 ans en matière de bien-être social dans la sphère privée. Pas moins de 44,2% des jeunes Belges obtiennet un score inférieur à 5 sur 10, la moyenne de ce groupe est d'à peine 5,34 sur 10. Parmi les seniors belges, un groupe beaucoup plus restreint (17,7%) obtient un score inférieur à 5 sur 10. Le score moyen des seniors est donc beaucoup plus élevé, à savoir 6,58 sur 10.

Quels leviers peuvent contribuer à un meilleur bien-être social dans la vie privée ?

1. Bien-être social au travail
2. Pouvoir gérer le stress
3. Avoir suffisamment de compétences
4. Qualité des relations intimes (pour les personnes qui ont un partenaire)
5. Avoir suffisamment d'autonomie
6. Pouvoir consacrer du temps à ses enfants (pour les personnes qui ont des enfants)

Herman Peeters, collaborateur éducatif à la Mutualité chrétienne, explique : « Des relations de qualité ont plus de signification que l'addition d'éléments qui sont bons ou mauvais pour notre santé. Les résultats de l'Enquête nationale du Bonheur semblent étayer cette opinion : celui qui parvient à améliorer la qualité de ses contacts sociaux et qui s'investit pour les autres, voit son niveau de bonheur augmenter et améliore donc aussi sa santé au sens large du terme. L'étude apporte toutefois quelques nuances. Les personnes à plus faibles revenus obtiennent un moins bon score sur le plan du bien-être social et sont manifestement moins satisfaites de leur santé. La situation matérielle joue aussi un rôle important. Travailler à consolider ses réseaux n'est efficace que dans le cadre d'une politique sociale structurelle. Si nous voulons faire grimper le niveau de bonheur national brut, nous allons devoir nous préoccuper suffisamment des groupes fragiles et veiller à supprimer les inégalités structurelles. »

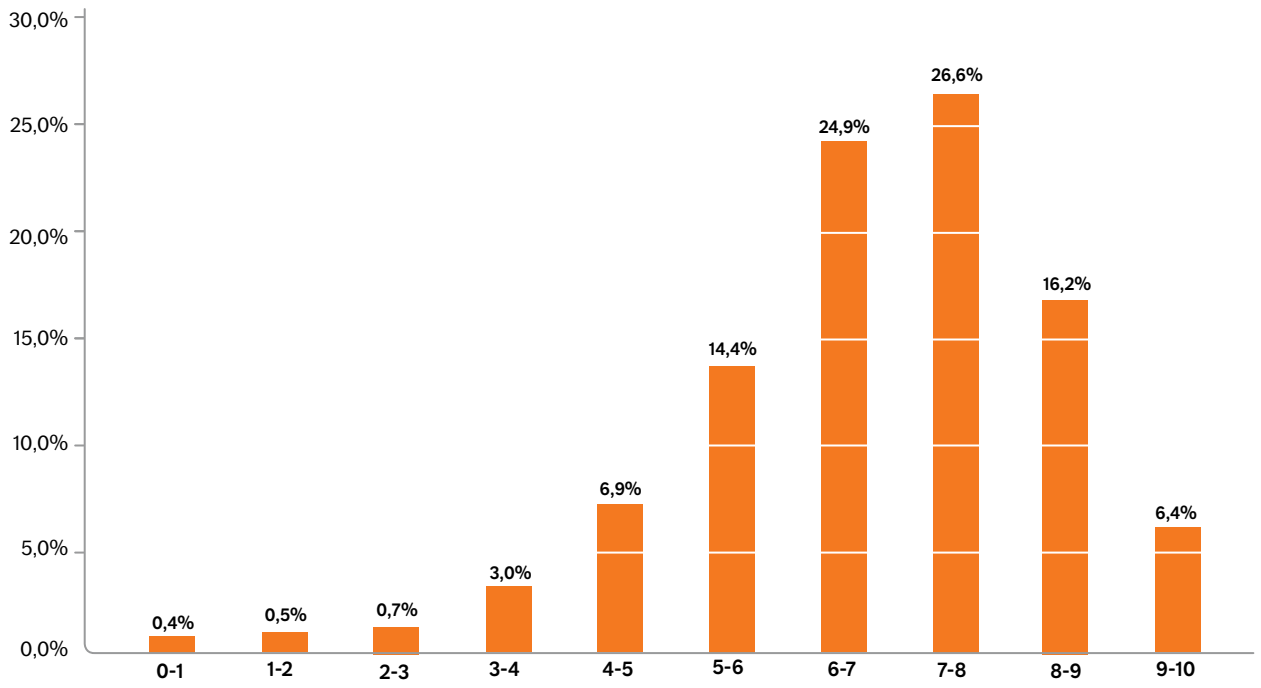
Bram Deloof est le premier échevin du bonheur en Belgique, dans la commune de Kuurne. Il réagit : « Il est important de réaliser, en tant que pouvoir public, que nous avons un rôle à jouer. Selon moi, l'autorité communale est l'entité la plus proche des gens. C'est donc le niveau de pouvoir particulièrement indiqué pour assumer la compétence du bonheur. Encourager de bons contacts avec les autorités, un bon niveau de service, des équipements communautaires et des événements au sein d'une commune... Il y a tout un éventail de choses qu'un pouvoir public peut faire pour favoriser le bien-être de ses citoyens. »

C'est dans l'enfance que l'on apprend à entretenir de bonnes relations avec ses amis et voisins

Dans le domaine des relations sociales, les chercheurs ont aussi examiné la qualité des relations avec nos amis et voisins. En règle générale, le Belge est assez satisfait de ses relations sociales. Nous obtenons un score moyen de 6,89 sur 10 (voir graphique).

L'Enquête nationale du Bonheur révèle qu'un bon contact avec les autres pendant l'enfance est le principal levier pour avoir, plus tard, de bonnes relations avec ses amis et voisins. Bien s'entendre avec les autres s'apprend donc dès l'enfance. Autre constat majeur : des quartiers agréables et où l'on se sent en sécurité renforcent les liens d'amitié et les relations avec ses voisins.

Figure 3 : Répartition du score des relations avec les amis et voisins



Moyenne = 6,89 --- 22,6 % obtiennent un score supérieur à 8 --- 11,5 % obtiennent un score égal ou inférieur à 5.

Professeur Annemans : « L'homme est un être social, mais il a souvent l'impression de vivre dans une société asociale. Nous devons, dès notre plus tendre enfance, œuvrer à de meilleures relations sociales. Les écoles ont la chance unique de toucher tous les enfants et de leur apprendre à se montrer amicaux et respectueux envers les autres. Ainsi, il est important, dans l'éducation, mais aussi plus tard, d'éviter le conditionnement simpliste (bon contre mauvais, vrai contre faux, noir contre blanc). »

Sophie Grosjean, auteur et coach en Communication NonViolente : « Il me semble extrêmement urgent, vital même pour l'avenir de notre société, que les responsables politiques mettent en place de sérieuses mesures, au niveau éducatif notamment, pour que nos enfants apprennent dès leur plus jeune âge un savoir-être plutôt que des savoir-faire… À partir du moment où je suis bien avec moi-même, que mon niveau de confiance et d'estime de moi est suffisant, je n'éprouve plus le besoin de porter un masque face aux autres. Il convient également de former très solidement les enseignants à ce type d'approche, afin qu'ils soient en mesure d'incarner cette attitude tant avec eux-mêmes qu'avec les enfants ou avec leurs collègues. »

Sylvie Loumaye, psychologue et sexologue, prône la recherche de véritables liens sociaux : « De nos jours, nos vies hyper actives et connectées font qu'il est essentiel de recréer du vrai lien social. Nous sommes constamment sollicités et souvent nos relations amicales, familiales, conjugales en sont impactées. Il est nécessaire de proposer des contextes et des « contenus » plus respectueux du rythme et de l'intérêt des Belges. Au niveau de l'entreprise, pourquoi ne pas instaurer une flexibilité des horaires qui permet d'adapter son travail à sa réalité familiale, laisser une latitude dans le travail des personnes ou offrir des formations qui augmentent le sentiment de compétence et répondent à un intérêt particulier du travailleur ? Ces initiatives permettent de ramener moins du stress dans la sphère privée. »

Quels leviers peuvent contribuer à de meilleures relations avec ses amis et voisins ?

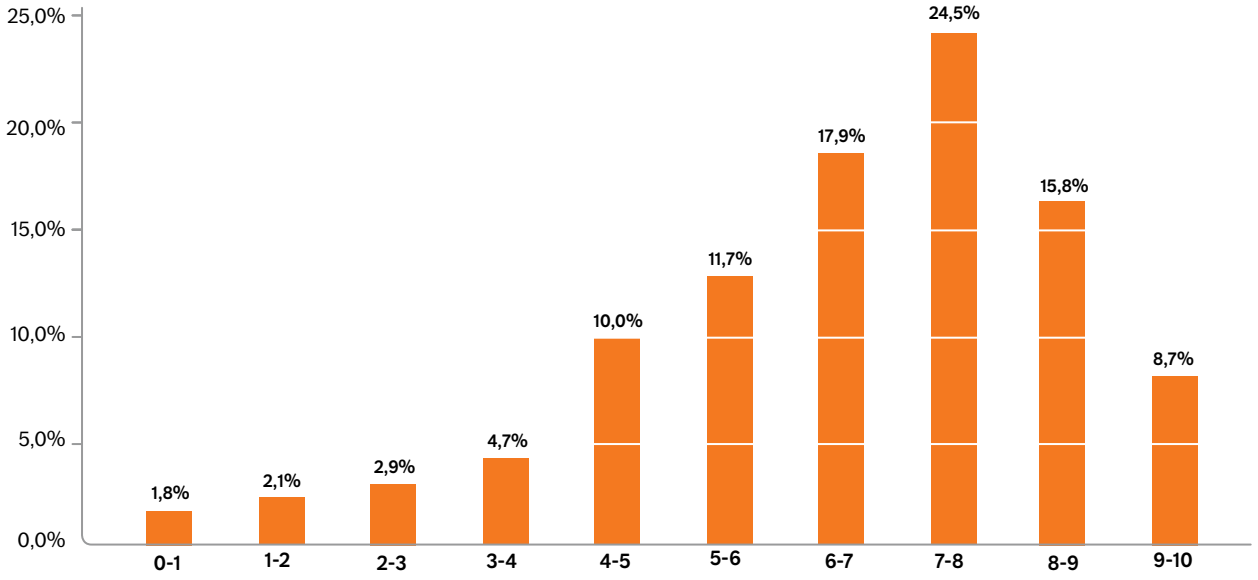
1. De bons contacts avec les autres pendant la jeunesse
2. Être satisfait de ses conditions de vie
3. Attitude positive à l'égard des autres
4. Relations avec ses enfants et petits-enfants
5. Être satisfait de la sécurité
6. Ne pas se sentir isolé
7. Ne pas faire l'expérience du harcèlement

Un esprit sain est aussi important qu'un corps sain

Personne ne sera plus surpris aujourd'hui d'apprendre que la santé a un lien direct avec le bonheur. Outre les relations sociales, la santé est le domaine de vie qui a l'impact le plus important sur notre bonheur national (7,5 %). L'étude a tenté de déterminer notre satisfaction moyenne à l'égard de la santé. Et cela va au-delà de la présence ou de l'absence de maladies : c'est la façon dont les gens appréhendent leur santé mentale et physique.

En général, le Belge est assez satisfait de sa santé, avec un score moyen de 6,81 sur 10. Pourtant 21,5 % lui donnent un score inférieur à 5 sur 10. Autre constat interpellant de l'Enquête nationale du Bonheur : les plus de 65 ans sont clairement plus satisfaits de leur santé mentale et physique générale que les autres catégories d'âge. Parmi les plus de 65 ans, plus de la moitié (55,3 %) se disent très satisfaits de leur état de santé. Le score moyen des seniors belges est de 7,57 et est donc nettement supérieur à la moyenne. Parmi les jeunes Belges âgés entre 20 et 34 ans, seulement 33,6% sont très satisfaits de leur santé physique et mentale. Les seniors belges sont donc, dans l'ensemble, nettement plus heureux.

Figure 4 : Répartition de la satisfaction à l'égard de la santé mentale et physique



Moyenne = 6,81 --- 24,5 % obtiennent un score supérieur à 8 --- 21,5 % obtiennent un score égal ou inférieur à 5.

Notre satisfaction à l'égard de la santé est fortement déterminée par la présence de stress et la façon dont nous le gérons. Selon l'étude, c'est principalement la santé mentale qui est capitale pour notre bonheur national. Le facteur majeur qui influence notre santé est notre bien-être social dans la sphère privée. Malheureusement, sur ce point, le Belge obtient un score d'à peine 5,78 sur 10.

Quels leviers peuvent contribuer à une plus grande satisfaction à l'égard de la santé physique et mentale ?

1. Bien-être social dans la vie privée (solitude, niveau de stress...)
2. Pouvoir gérer le stress
3. Être satisfait de sa situation financière
4. Être satisfait de ses conditions de vie
5. Relations avec les amis et voisins
6. Acceptation des événements et de ses propres échecs
7. Sport
8. Marche à pied, jardinage, passer du temps dans la nature

Caroline Verlinde, médecin généraliste et chef de cabinet adjoint de Jo Vandeurzen, Ministre flamand du Bien-être, de la Santé publique et de la Famille réagit : « Notre santé mentale est soumise à une pression croissante. L'Enquête nationale du Bonheur montre que notre santé mentale et l'impact du stress sont, eux aussi, un piège pour notre perception du bonheur. La vie est pleine de défis. Nous avons des challenges à relever tous les jours, ce qui nous demande beaucoup d'efforts au quotidien. Il est donc important que nous soyons résilients. La résilience est la capacité à s'adapter au stress et aux imprévus. La capacité à « se relever ».

Les personnes qui sont très résilientes auront moins tendance à se décourager. Elles continuent, quoi qu'il arrive. Nous pouvons 'heureusement' augmenter notre niveau de résilience, par exemple avec les conseils de "Fit in je hoofd" ou "NOK NOK" ».

Juan Tecco, directeur médical et responsable de la psychiatrie à l'hôpital de Mons, explique : « Actuellement, notre pouvoir acquisitif augmente, mais paradoxalement nous sommes moins heureux. La santé mentale joue un rôle primordial dans notre bonheur, mais différents facteurs influencent notre bien-être mental. En effet, sans intégration sociale, familiale et culturelle les individus ne seront jamais satisfaits de leur état de santé mentale. Il y a donc de nombreuses mesures qui doivent être prises par les autorités, tant sur le plan de la santé que dans les domaines qui l'impactent directement. Aujourd'hui, la prise en charge des personnes souffrant de handicap ou troubles cognitifs (retard mental ou Alzheimer) est surtout supportée par les familles, une situation qui ne peut plus durer et à laquelle les politiques doivent apporter une solution. »

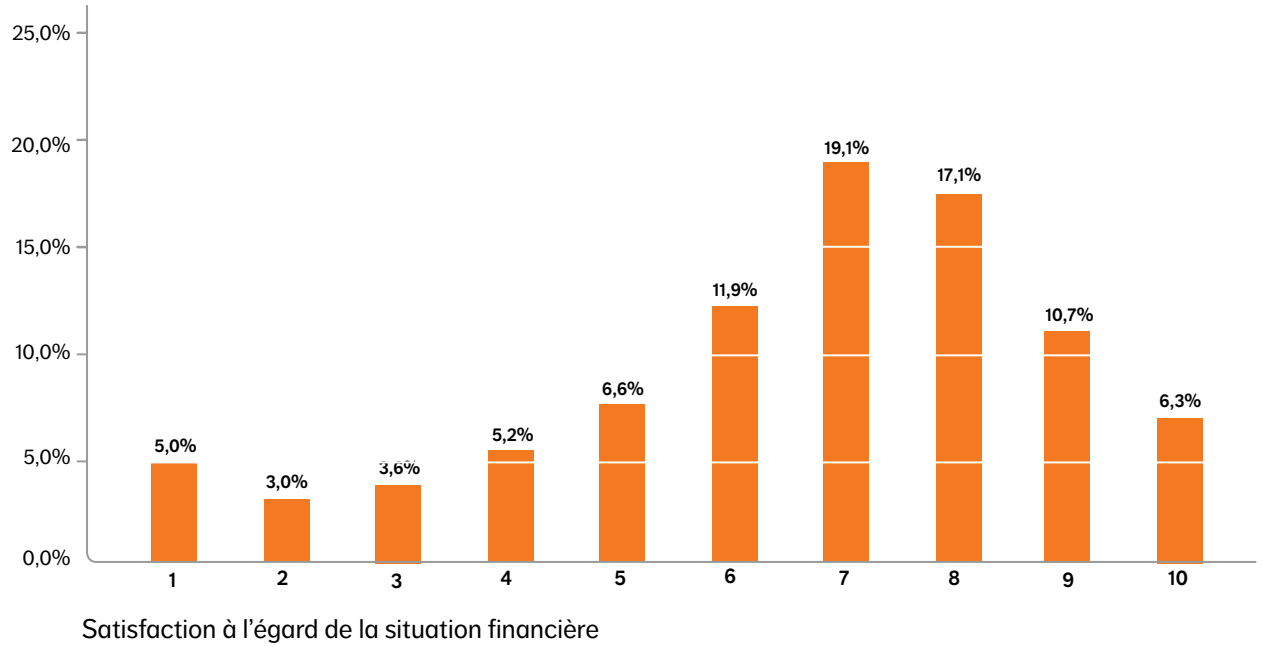
Koen Kas, futurologue de la santé : « Que diriez-vous de créer des 'Blue Zones', des endroits où les gens vivent par nature heureux et en bonne santé ? On trouve ce genre de Blue Zone à cinq endroits dans le monde : à Ikaria en Grèce, à Okinawa au Japon, à Nicoya (une petite région du Costa Rica), en Sardaigne et à Loma Linda (Californie). Quel est le secret des gens qui vivent là-bas ? Ils bougent toute la journée sans y penser, ils vivent selon la règle des 80/20 (arrêter de manger quand leur estomac n'est pas encore plein), ils ont un objectif de vie clair, ils investissent dans les relations avec leurs proches et ils veillent à avoir un réseau social sain et stimulant. »

Trop peu d'argent nous rend malheureux

Outre nos relations sociales et notre santé, notre situation financière est également un facteur important pour notre bonheur. Le Belge obtient un score moyen de 6,11 sur 10 pour sa satisfaction à l'égard de sa situation financière. Un groupe relativement grand de 35,3 % obtient toutefois un score inférieur à 5 sur 10. On notera que pour les hommes, la situation financière et les conditions de vie ont relativement plus d'importance que pour les femmes.

La satisfaction à l'égard de notre activité quotidienne principale est le facteur majeur de notre bien-être financier. Ne pas devoir se soucier d'éventuelles dettes favorise clairement la sérénité financière. On notera que les personnes qui se sentent discriminées (quelle qu'en soit la raison) sont moins satisfaites de leur situation financière. La santé a également un lien important avec notre bien-être financier.

Figure 5 : Répartition de la satisfaction à l'égard de la situation financière



Moyenne = 6,11 --- 34,1 % obtiennent un score égal ou supérieur à 8 --- 35,3 % obtiennent un score égal ou inférieur à 5.

Jan Van Autreve, CEO de la compagnie d'assurance-vie NN réagit : « Maslov disait déjà que la sécurité et la protection étaient à la base de notre satisfaction de vie. L'Enquête nationale du Bonheur révèle aussi que les gens qui sont satisfaits de leur situation financière ont 22 % de chance en moins d'être malheureux. La sécurité sociale dans notre pays est soumise à une terrible pression. Le vieillissement de la population est un défi énorme et nous allons devoir miser sur des pistes alternatives. De nouvelles idées telles que la 'pension à temps partiel' doivent être examinées plus en profondeur et davantage développées.

Mais la responsabilité est partiellement aussi la nôtre, en tant qu'individu. Nous pouvons déjà nous protéger contre certains revers financiers inattendus. Il est à présent scientifiquement prouvé que la constitution d'une protection, telle que l'épargne-pension ou une assurance-vie, a un impact positif sur notre bonheur. »

Le vieillissement de la population est un défi énorme et nous allons devoir miser sur des pistes alternatives. De nouvelles idées telles que la 'pension à temps partiel' doivent être examinées plus en profondeur et davantage développées.

Quels leviers peuvent contribuer à une plus grande satisfaction à l'égard de sa situation financière ?

1. Être satisfait de son activité quotidienne principale
2. Ne pas avoir de soucis de dettes
3. Être satisfait de ses conditions de logement
4. Revenu mensuel net
5. Être propriétaire d'un bien immobilier
6. Santé
7. Ne pas se sentir discriminé

Cynthia Ghysels, life planner, réagit : « L'argent, notre situation financière, joue un rôle important dans notre bonheur. Mais pas comme on le pense souvent : 'plus j'ai de moyens financiers, plus je serai heureux'. L'argent comme but en soi peut rendre malheureux, parce qu'on a l'impression de ne jamais en avoir assez. C'est pourquoi il est important de mettre ses moyens financiers au service d'une vie qui a du sens. L'une des recommandations pourrait être de faire de « l'argent » une matière enseignée à l'école. Nous pourrions ainsi, en tant que société, contribuer à la prise de conscience de la signification de l'argent, enseigner des connaissances financières pour renforcer la résilience financière. »

Arnaud Joskin, économiste: « Bien-être et satisfaction financière sont étroitement liés. Mais le niveau de revenu n'est qu'un aspect de cette satisfaction. Les résultats de l'enquête semblent confirmer qu'une fois que l'on dispose d'un revenu suffisant pour accéder à un mode de vie considéré comme « standard » en Belgique, c'est le revenu relatif par rapport à notre tissu social (collègues, amis, famille, etc.) ou encore nos aspirations financières qui compte pour le bien-être. Permettre au plus grand nombre d'accéder à ce mode de vie, notamment à l'aide d'un travail « satisfaisant », serait une piste pour améliorer durablement le bien-être moyen en Belgique. »

Bruno Delepierre, auteur de « Happonomy »: « Je ferai trois recommandations. Tout d'abord, il faut augmenter la prise de conscience de ce qui donne de la couleur à la vie des gens, on prend trop peu le temps de s'y attarder ou on a peur de choisir une vie de qualité. Ensuite, il faut mettre à jour notre système monétaire qui fournit ce que nous trouvons tous (riches et pauvres) important : la sécurité, l'inégalité juste, le développement personnel et la durabilité. Enfin, il faut modifier la politique du marché du travail pour que nous puissions évoluer d'un 'travail que nous devons faire' vers un 'travail que nous voulons faire'. Mettez le talent et la motivation des gens au centre des préoccupations et accompagnez-les vers des fonctions et des projets qui les motivent de manière intrinsèque. Ainsi, nous pourrons renforcer la santé mentale et le sens de la vie des gens, tout en construisant une économie durable. »

L'une des recommandations pourrait être de faire de « l'argent » une matière enseignée à l'école. Nous pourrions ainsi, en tant que société, contribuer à la prise de conscience de la signification de l'argent, enseigner des connaissances financières pour renforcer la résilience financière.

Recommandations sociétales sur base de l'Enquête nationale du Bonheur 2018 - 2019

Les chercheurs ont formulé au total 10 conseils, principalement orientés sur la santé, les relations sociales et la situation financière. Ces conseils ont pu être établis grâce au groupe de pilotage social et scientifique de l'Enquête nationale du Bonheur. Bien évidemment, ces conseils ne sont pas exhaustifs, mais devraient apporter suffisamment de pistes pour pouvoir se mettre au travail.

Recommandations adressées aux politiques, organisations et citoyens

Ces conseils se situent à trois niveaux :

I. Ce que la politique peut faire
II. Ce que les citoyens peuvent faire les uns pour les autres
III. Ce que nous pouvons nous-mêmes faire

I. Ce que la politique peut faire

Ces conseils s'adressent à la politique fédérale, régionale et locale. Il s'agit ici de créer les fondements d'une société qui augmente ses chances de satisfaction de vie.

1. Veillez à une situation financière plus juste

Les personnes vivant dans des conditions précaires n'ont pratiquement pas de chance d'être satisfaites de leur vie. La société doit travailler sur ce point en priorité.

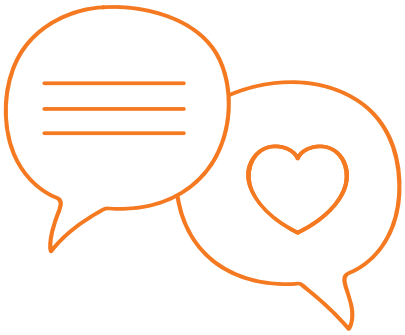
- **Sortez les gens de la pauvreté.** Les mesures actuelles de lutte contre la pauvreté font défaut. À court terme, il faudra davantage de mesures. Toutes les allocations sociales et les revenus d'intégration de l'aide sociale doivent être revus à la hausse pour permettre dépasser le seuil de pauvreté.
- **Veillez à un système d'imposition plus juste.** Les différences entre les revenus les plus hauts et les plus bas (issus de sources diverses) doivent être substantiellement réduites

2. Investissez davantage dans la santé

Une meilleure santé physique et mentale moyenne au sein de la population augmente la satisfaction de vie et la prospérité du pays.

- **Investissez davantage dans la promotion de la santé et la prévention des maladies.** Il faut investir plus de moyens pour créer un environnement de vie plus sain et favoriser un mode de vie sain. Pour ce faire, il faut accorder une attention particulière aux investissements dans la promotion de la santé mentale et dans la prévention des maladies.
- **Rendez les soins de santé accessibles à tous.** On constate que bon nombre de personnes reportent leurs soins de santé pourtant indispensables, faute de moyens financiers. La politique actuelle est inadéquate. Il faut proposer une plus grande accessibilité des soins, via un ticket modérateur moins élevé, en particulier pour les soins de santé mentale.

3. Établir une base pour de meilleures relations sociales



Les relations sociales sont considérées comme étant le facteur le plus important de notre bonheur. Les pouvoirs publics, surtout locaux, peuvent jouer ici un rôle direct.

- **Stimulez les activités sociales et un bon voisinage.** Les administrations locales doivent prendre davantage d'initiatives pour impliquer les habitants dans toutes sortes d'activités, faciliter le travail bénévole, etc. Pour ainsi sortir les gens de la solitude et les impliquer activement. On citera par exemple : organiser des activités avec les écoles dans les maisons de repos, encourager les riverains à fréquenter le café/restaurant de la maison de repos, faire cohabiter des étudiants et des pensionnés...
- **Veillez à de meilleurs logements et des quartiers agréables.** Plus de verdure, moins de bruit, limiter la vitesse, plus de facilités pour faire du sport.
- **De meilleures opportunités de logement pour tous.** Porter une attention spéciale aux différentes et nouvelles formes de logements, avec une offre accrue pour les primo-acquéreurs au sein des logements sociaux.

II. Ce que les citoyens peuvent faire les uns pour les autres

Ces conseils s'adressent aux associations, groupements, mais également à l'enseignement et aux employeurs. Le monde politique peut également jouer un rôle de pilote et de facilitateur.

4. Investissez dans le bien-être social au travail

Avoir suffisamment d'autonomie et ne pas se sentir seul au travail sont les aspects les plus fortement liés à la satisfaction à l'égard du travail. En plus de cela, nous trouvons également le fait d'être suffisamment impliqué, de ne pas devoir porter de masque et ressentir moins de stress.

- Veillez à mettre en place une meilleure **culture d'organisation** qui accroît l'autonomie, l'implication et la compétence. Une politique qui favorise l'humain en lieu et place d'une politique qui vise les résultats.
- **Simplifiez la complexité.** Il faut veiller à ce que davantage de complexité et d'administration inutile ne soient pas les réponses à un monde déjà assez complexe.
- Prenez aussi plus d'initiatives concernant la **réduction du temps de travail sans perte de revenus**. De récents exemples (Femma) ont montré l'envie d'atteindre un meilleur équilibre avec la vie privée, sans perte de productivité.

5. Veillez à fournir des connaissances financières

Il arrive que les gens s'endettent pour acheter des choses qui ne les rendront pas plus heureux, et qu'ils oublient souvent d'accorder suffisamment d'attention à leur sécurité financière. En faisant réfléchir les gens à ce qui est important pour leur bonheur, on veille à des choix plus conscients.

- **Une meilleure formation aux connaissances financières** via différents canaux.
- L'initiative actuelle d'**éducation financière** dans le cadre des connaissances de base du premier degré de l'enseignement pourrait être développée de manière systématique.

6. Favorisez la résistance au stress

Le fait d'attendre trop des gens, de transmettre du stress et de faire en sorte que les autres ne puissent pas être eux-mêmes, sont des éléments qui ont un puissant impact sur notre satisfaction de vie. La gestion du stress est donc un élément essentiel pour plus de satisfaction à l'égard de la santé et du bien-être social.

- **Dès l'enfance et via les écoles, formez à résister au stress.** On peut y parvenir entre autres via la méditation, certaines techniques de yoga et de pleine conscience.
- **Travaillez aussi sur la résistance au stress à un âge plus avancé.** Le cerveau est doté d'une certaine plasticité et peut être entraîné, quel que soit l'âge.

7. Favorisez les relations sociales dès l'enfance

On peut améliorer les relations sociales en inculquant dès l'enfance les compétences adéquates et en transmettant des stimuli. Mais on peut aussi y travailler plus tard.

- Les **parents peuvent** élever leurs enfants avec plus de chaleur, de convivialité et d'amour.
- L'**enseignement** a la chance unique de toucher tous les enfants et de leur apprendre à se montrer amicaux et respectueux envers les autres. Durant la phase d'éducation, il est important d'éviter le conditionnement simpliste (bon contre mauvais, vrai contre faux, noir contre blanc).
- Une bonne **protection contre la solitude** ne se fait pas seulement en impliquant davantage les personnes qui sont seules, mais également en répondant aux 3 besoins fondamentaux (3 B) : besoin d'autonomie, besoin d'appartenance sociale et besoin de compétence. Cela dépend essentiellement de la façon dont nous nous comportons les uns avec les autres. Contrainte, isolement, ne pas faire confiance,... Ce sont là des facteurs que l'on doit éviter aussi bien au niveau professionnel que privé, et en particulier dans les relations intimes.
- **Faites-en plus pour les autres.** Agir plus et plus souvent pour les autres s'avère aussi avoir un lien direct et indirect avec la satisfaction de vie. Les personnes qui pratiquent le bénévolat sont en moyenne plus heureuses. De même, rendre les autres heureux, répondre aux souhaits de l'autre et en tenir compte, même en dehors de son groupe social, apporte plus de bonheur et de satisfaction.

III. Ce que nous pouvons faire pour nous-mêmes

Les politiques, les organisations, les associations, peuvent faire beaucoup pour notre bonheur. Mais, lorsque nos besoins fondamentaux sont comblés, il est également important de faire un travail sur soi.

8. Une meilleure répartition de notre temps libre :

Consacrer la majeure partie de son temps libre aux réseaux sociaux, sur son smartphone ou au binge-watching se fait au détriment d'activités qui nous procurent plus de satisfaction de vie.

- **Moins de « temps d'écran »** et plus de temps à se promener, jardiner, à profiter de la nature, à faire du sport et des activités créatives ..

9. Vivre sainement

En plus de tout ce qui précède, on peut aussi introduire d'autres changements dans notre mode de vie.

- **Une alimentation plus saine**, moins de viande, moins de tabac, boire avec modération.
- Ne pas se laisser séduire par des sites de hasard et d'autres incitations à des **dépendances**.

10. Entraîner notre cerveau

On peut entraîner son cerveau en utilisant les techniques déjà citées, comme la méditation ou certaines techniques de yoga et de pleine conscience. On peut ainsi renforcer son esprit.

- Chaque jour, prenez un peu de temps pour effectuer des exercices simples qui vous permettront d'**entraîner votre cerveau**.

Résumé des résultats finaux de l'Enquête nationale du Bonheur 2018-2019

Le bonheur dépend de « grandes » choses et peut être influencé

Aujourd'hui, à l'occasion de la journée internationale du Bonheur, l'Université de Gand (UGent) et la compagnie d'assurance-vie NN publient les résultats finaux de l'Enquête nationale du Bonheur, une enquête large et approfondie sur le bonheur et la satisfaction de vie des Belges. Ce sont nos relations sociales, notre santé ainsi que notre situation financière qui ont l'impact le plus déterminant sur notre bonheur national brut. Et surtout : nous pouvons agir sur près de 60 % de notre satisfaction de vie. Pour cela, les politiques, les employeurs, l'enseignement et les médias ont un rôle important à jouer. Les experts du bonheur publient à ce sujet une dizaine de recommandations sociétales visant à améliorer le bonheur des Belges.

Nous pouvons agir sur plus de la moitié de notre satisfaction de vie

Les trois domaines qui ont le plus d'influence sur notre bonheur national brut sont la qualité de nos relations sociales (8,9 %), notre état de santé (7,5 %) mais aussi notre situation financière (6,5 %). Au total, près de 60 % de notre bonheur est influençable.

Le Bonheur commence par le bien-être en société

C'est là que le bât blesse... Quand il en vient au bonheur dans la sphère privée, le score des Belges est faible avec une moyenne d'à peine 5,78 sur 10. Le fait que nous rapportions nos problèmes de la journée à la maison, que nous soyons soumis à beaucoup de pression et que nous n'arrivions pas à gérer le stress, sont les trois facteurs les plus importants.

Un esprit sain est aussi important qu'un corps sain

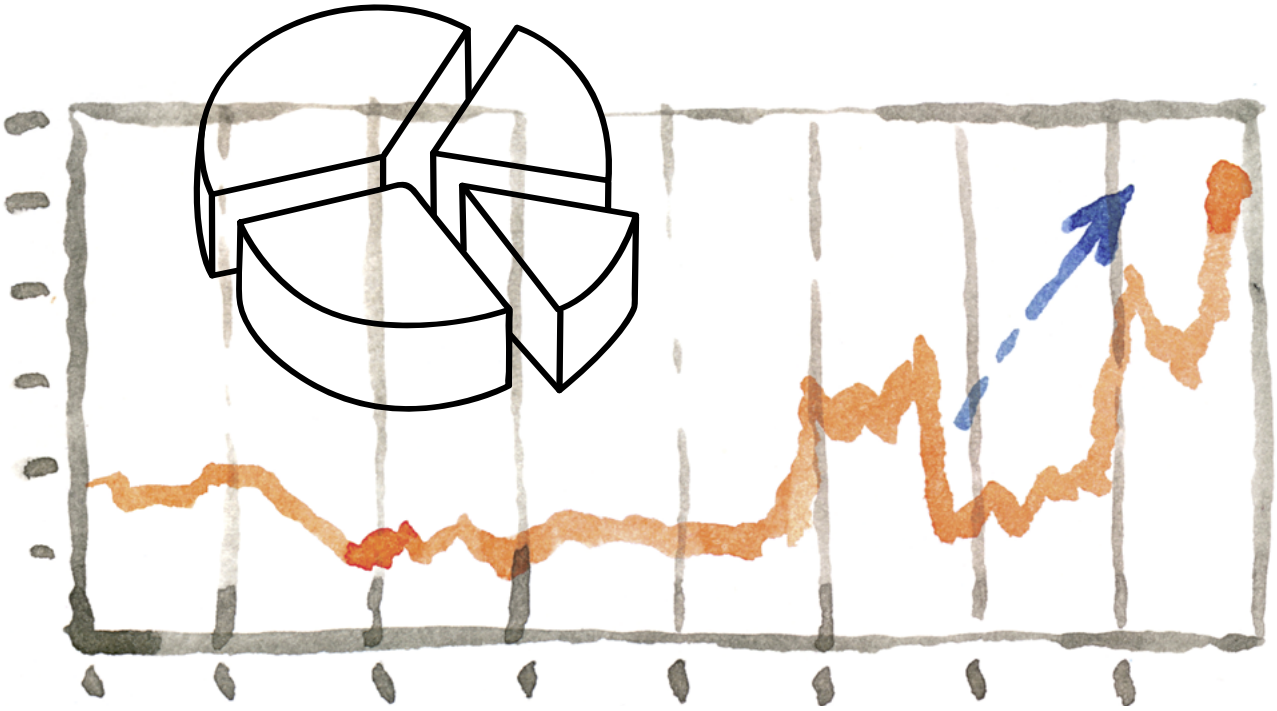
Le Belge est en général satisfait de son état santé, avec un score moyen de 6,81 sur 10. Et pourtant, 21,5 % des répondants obtiennent un score inférieur à 5 sur 10. La santé représente plus que la simple absence ou présence de maladies : il s'agit également de la manière dont les gens veillent à leur santé physique et mentale. La santé mentale est primordiale au bonheur.

Trop peu d'argent nous rend malheureux

Notre situation financière est le troisième facteur qui détermine le plus notre niveau de bonheur. Le résultat moyen des Belges est de 6,11 sur 10, lorsqu'il en va de la satisfaction à l'égard de la situation financière. Une part relativement importante (35,3%) des personnes interrogées octroient un score en-dessous de 5 sur 10 à leur situation financière. C'est souvent dû à de mauvaises conditions de vie et aux dettes, ce qui entrave fortement les chances de satisfaction de vie. Il est frappant de constater que les hommes attribuent relativement plus d'importance à la situation financière et aux conditions de vie que les femmes.

Les experts publient des recommandations pour booster notre bonheur

Les chercheurs ont formulé un total de 10 conseils, principalement axés sur la santé, les relations sociales et la situation financière. Les recommandations se situent à trois niveaux : ce que la politique peut faire, ce que la population peut faire les uns pour les autres et ce que nous pouvons faire pour nous-mêmes.



L'Enquête nationale du Bonheur est prolongée de deux ans

Une prolongation de deux ans est prévue pour l'Enquête nationale du Bonheur. Des milliers de Belges seront à nouveau invités à répondre, de manière anonyme, à des questions portant sur les différentes facettes de notre satisfaction de vie. Le focus de cette nouvelle partie de l'étude sera mis sur la mise en place d'un journal de bord, dans lequel les Belges rédigeront, à intervalles réguliers, des rapports sur leur bien-être subjectif et sur les facteurs qui y sont liés. Dans ce journal, ces Belges seront invités à noter régulièrement leurs activités, leurs sentiments et leur situation. Cette partie de l'étude apportera une vue plus précise de ce que nous pouvons faire, en tant que société, pour augmenter notre bonheur moyen.

Comment apprendre à mener une vie plus heureuse ?

Le Bonheur-O-Mètre et le site belgesheureux.be

Le bonheur dépend de plusieurs facteurs : notre vie sociale, notre santé, notre situation financière et notre personnalité. Mais qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ? Faites le test via le Bonheur-O-Mètre sur le site belgesheureux.be et découvrez à quel point vous êtes heureux aujourd'hui et ce qui détermine votre bonheur.

Bien que la vie puisse prendre des tournants inattendus, il y a beaucoup de choses que le Belge peut faire pour améliorer son propre bonheur. C'est pourquoi NN a lancé la plateforme **www.belgesheureux.be**, qui nous aide sur le chemin vers une vie plus heureuse. L'année dernière, le site a dressé la carte du bonheur en Belgique.

Sur cette plateforme, vous trouverez également de nombreux conseils d'experts pour vous aider à vous lancer et à augmenter votre niveau de bonheur.

NN lance… les Awards NN du Bonheur !

Sur base de sa mission d'aider les Belges à vivre (plus) heureux, l'assureur-vie NN décernera pour la première fois cette année les Awards NN du Bonheur. NN entend ainsi mettre à l'honneur des organisations ou des personnes qui, l'an dernier, ont pris des initiatives uniques ayant contribué au bonheur des Belges.

Les Awards NN du Bonheur seront attribués dans quatre catégories :

L'Award NN du Bonheur National 2019 : une organisation qui, au cours de l'année écoulée, a contribué de manière significative au bonheur des Belges.

L'Award NN du Bien-être financier : une organisation qui, au cours de l'année écoulée, a contribué de manière significative au bien-être financier des Belges.

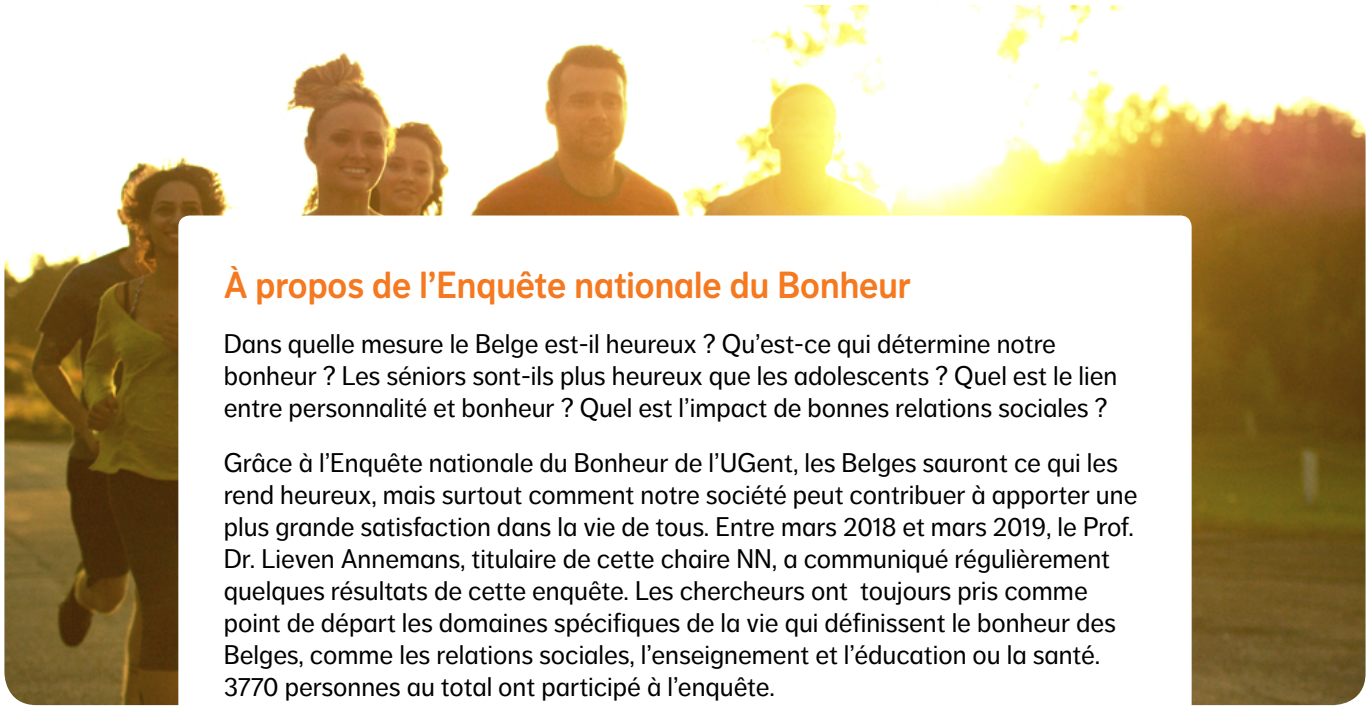
L'Award NN de la Santé : une organisation qui, au cours de l'année écoulée, a contribué de manière significative au bien-être physique et mental des Belges.

La Personnalité NN du Bonheur 2019 : une personne qui, au cours de l'année écoulée, a contribué de manière significative au bonheur des Belges.

Connaissez-vous une personne qui, selon vous, mériterait de remporter l'un de ces awards ? Alors inscrivez cette personne, inscrivez-vous ou inscrivez votre organisation dès maintenant et jusqu'au 20 mai, pour tenter de remporter ces tout premiers Awards NN du Bonheur.

Le jury des Awards NN du Bonheur sera présidé par le Professeur Lieven Annemans, qui a dirigé l'an dernier l'Enquête nationale du Bonheur à l'Université de Gand. Jan Van Autreve, CEO de NN, Stephan Van den Broucke, professeur à la faculté de Psychologie et des Sciences pédagogiques de l'UCL et Koen Kas, futurologue de la santé, feront également partie du jury.

Bonne chance et beaucoup de bonheur !



À propos de l'Enquête nationale du Bonheur

Dans quelle mesure le Belge est-il heureux ? Qu'est-ce qui détermine notre bonheur ? Les séniors sont-ils plus heureux que les adolescents ? Quel est le lien entre personnalité et bonheur ? Quel est l'impact de bonnes relations sociales ?

Grâce à l'Enquête nationale du Bonheur de l'UGent, les Belges sauront ce qui les rend heureux, mais surtout comment notre société peut contribuer à apporter une plus grande satisfaction dans la vie de tous. Entre mars 2018 et mars 2019, le Prof. Dr. Lieven Annemans, titulaire de cette chaire NN, a communiqué régulièrement quelques résultats de cette enquête. Les chercheurs ont toujours pris comme point de départ les domaines spécifiques de la vie qui définissent le bonheur des Belges, comme les relations sociales, l'enseignement et l'éducation ou la santé. 3770 personnes au total ont participé à l'enquête.

Téléchargez ici le rapport technique complet de l'Université de Gand.

À propos de NN

En tant qu'expert en protection, NN dirige et inspire le débat autour de la santé et du bonheur. Chaque individu est unique, mais au final nous voulons tous la même chose : une vie saine et heureuse. NN souhaite mettre les Belges sur la voie du bonheur, voire de plus de bonheur. NN développe son expertise en matière de protection et de bonheur grâce à des connaissances scientifiques et entend dès lors les mettre largement en pratique, dans le but de rendre les Belges plus heureux.

Aujourd'hui, la chaire NN « Enquête nationale du Bonheur » (UGent) tente d'apporter une réponse à la question : « Qu'est-ce qui rend les Belges heureux ? » Parce que le bonheur est une donnée très personnelle et que chaque individu tient partiellement son bonheur entre les mains, NN propose des outils concrets, grâce auxquels le Belge peut se mettre en quête de son propre bonheur. En tant que compagnie d'assurance vie, NN offre une protection grâce à des solutions innovantes (invalidité et décès, épargne pour la pension de la branche 23) via un solide réseau de courtiers et de partenaires bancaires.

NN compte 1,4 million de clients en Belgique et fait partie du 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 plus d'informations sur l'Enquête nationale du Bonheur et plus de conseils pour une vie plus heureuse, rendez-vous sur : www.belgesheureux.be

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

Contact presse

Annelore Van Herreweghe

communicatie@nn.be

0494 17 02 00

Annexes : biographies

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. »

Lieven Annemans, titulaire de la chaire NN à l'Université de Gand

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, coach NN du bonheur

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.

Kris Peeters, Vice-Premier ministre

Kris Peeters est Vice-Premier ministre au sein du gouvernement fédéral et ministre de l'Emploi, de l'Économie et des Consommateurs, chargé du Commerce extérieur, de la Lutte contre la pauvreté, de l'Égalité des chances et des Personnes handicapées.

Kris Peeters a fait une candidature en droit à l'UFSIA, une licence en droit à l'UIA et une candidature en philosophie à l'UFSIA. Il possède aussi un diplôme « Speciale licentie in fiscaliteit en boekhoudkundig onderzoek », délivré par la Vlerick School de la Rijksuniversiteit Gent.

Avant sa soudaine carrière politique, Kris Peeters a travaillé comme avocat, de 1986 à 1988. Ensuite, il a été conseiller fiscal au bureau d'études du NCMV, de 1988 à 1991. Puis, il en est devenu le directeur, de 1991 à 1994. Kris Peeters est donc resté plus de dix ans à la tête de l'Organisatie van Zelfstandige Ondernemers, organisation qu'il a transformée en UNIZO. Il a également donné cours à la Haute École de Gand, dans les domaines des sciences administratives et de la gestion publique.

Caroline Verlinde, chef de cabinet adjoint du Ministre Jo Vandeurzen

Le Dr. Caroline Verlinde a obtenu son diplôme de médecin généraliste en 2003 et est active à Bruxelles depuis près de 10 ans. Au cours de sa carrière, elle a également été médecin dans les bureaux de consultation de 'Kind en Gezin', a effectué des recherches sur le terrain concernant l'organisation des soins de santé primaires et a été nommée coordinatrice de la santé pour la communauté flamande à Bruxelles.

Cela a ensuite mené à la création de la 'Huis voor Gezondheid' à Bruxelles, dont elle est devenue directrice. Elle est également à l'origine de plusieurs projets innovants visant à promouvoir la qualité, l'accessibilité et la coopération dans les soins de santé néerlandophones à Bruxelles. Il y a 4/5 ans, elle est devenue chef de cabinet adjoint de Jo Vandeurzen, Ministre flamand du Bien-être, de la Santé publique et de la Famille.

Parmi les dossiers qui lui ont succédé figurent la réforme des soins primaires, les soins aux malades chroniques, la prévention, le secteur hospitalier ainsi que la numérisation des soins.

Koen Kas, futurologue de la santé

Koen Kas est un visionnaire en matière de soins de santé, un entrepreneur, un conférencier international et également professeur à l'Université de Gand. Il est engagé dans le combat pour que les soins de santé prennent une dimension plaisante (« delightful »), personnalisée et préventive. Il a présenté récemment sa vision du futur de la médecine dans deux livres, « Nooit meer ziek » (Plus jamais malade) et « Your guide to delight » (Votre guide vers le plaisir).

Il est le CEO de HealthSkouts et partenaire de Healthstartup, un réseau social constitué de nouvelles entreprises spécialisées en soins de santé. Il conseille et inspire les firmes pharmaceutiques et technologiques les plus importantes et les plus connues du monde, au sujet de l'émergence et de la mise en œuvre de nouvelles technologies à la croisée de la médecine, de toutes les technologies possibles et des sciences comportementales, en associant, à chaque fois, l'art et le design de manière unique.

Il siège dans de nombreuses commissions consultatives. Il organise des hackatons (comme le premier hackaton sur la santé mobile, en mars 2016, qui a conduit à des études cliniques concernant les applis favorisant la santé mobile). Il s'implique activement dans la création de nouvelles startups évoluant dans le domaine de la santé digitale. Il gère la base de données mondiale qui reprend les applis et les outils digitaux réglementés en lien avec la santé (http://digitalhealth.be)

Koen Kas enseigne l'oncologie moléculaire et préside le comité scientifique de l'European Cancer Prevention Organization. Il est ambassadeur de la Health House (Louvain, Belgique) et il édite les revues mHealth et EJCP. Par ailleurs, il est membre du jury du Prix Galien.

Auparavant, il a occupé, pendant 15 ans, des fonctions de gestion dans 4 entreprises de premier plan dans le secteur de la biotechnologie (ou a été à l'origine de leur création) : Tibotec, Galapagos, Pronota et Thrombogenics / Oncurious.

Sylvie Loumaye, psychologue et sexologue

À 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.

Herman Peeters, collaborateur éducatif à la Mutualité chrétienne

Herman Peeters travaille à la Mutualité chrétienne, au sein de l'équipe Amélioration de la santé en Flandre-Orientale. Cette équipe veille à améliorer la santé et la qualité de vie des affiliés.

En particulier, il s'occupe de la politique locale en matière de santé, de l'amélioration de la santé au sein des groupes fragiles, des menaces pour la santé, comme les particules fines, et des inégalités en soins de santé.

De par ses fonctions à la Mutualité chrétienne, il fait aussi partie du groupe de pilotage social pour l'Enquête nationale du Bonheur. En outre, Herman Peeters est également membre de la commission d'accompagnement de l'étude CSI-Flanders (Civil Society Innovation) menée par l'UGent, la KUL et l'UA. Durant son temps libre, il préside le 'Beweging van Mensen met Laag Inkomen en Kinderen' (Mouvement des personnes à faibles revenus avec enfants). Une association où les personnes à faibles revenus prennent la parole, à Gand.

Bram Deloof, échevin du Bonheur, à Kuurne

Bram Deloof est échevin du Bien-être et du Bonheur, des Affaires sociales, de l'Intégration et de la Lutte contre la pauvreté dans la commune de Kuurne. Il y a neuf ans, il a obtenu son premier mandat exécutif, en tant que conseiller du CPAS. Trois ans plus tard, il a entamé la précédente législature en tant que président du CPAS, compétent pour le bien-être, les affaires sociales, la santé publique, l'intégration, les personnes âgées et le CPAS.

Durant la présente législature, il est compétent pour les matières sociales dans la commune de Kuurne et est devenu le tout premier échevin du Bonheur en Belgique. Selon Bram Deloof, beaucoup de communes ont mis, il y a 6 ans, l'accent sur le bien-être physique. Elles se sont ainsi intéressées à une alimentation saine, au fait de bouger suffisamment, au tabagisme, ... Des points pris également en considération à Kuurne. Cependant, Bram Deloof estime qu'à cet égard, le bien-être psychique et surtout la faculté qu'ont les autorités d'agir positivement et, quand cela est possible, d'éliminer le stress et d'offrir aux gens une vie de meilleure qualité, ont peut-être été sous-estimés. Voilà pourquoi à Kuurne, on a cherché un terme pour désigner une compétence qui englobe les multiples facettes du bien-être... et, de préférence, d'un point de vue positif; c'est ainsi que la compétence du «bonheur» a été choisie.

Outre ses fonctions d'échevin, Bram Deloof travaille comme responsable de programme chez Esterline Belgium, où il s'occupe, avec d'autres responsables de projet, de différents programmes de conception dans le domaine des systèmes de visualisation.

Bruno Delepierre, auteur de ‘Happonomy’

Il est difficile de placer Bruno Delepierre dans une catégorie précise. Entrepreneur créatif et engagé au niveau social, innovateur, auteur, conférencier ou scientifique sont autant de casquettes qu’il pourrait porter.

Ces éléments masquent le récit d’une vie extraordinaire de « bon, de brute et de truand », qui l’a conduit à Happonomy, une plateforme internationale basée sur la qualité de vie et l’économie. Cette organisation aide les gens à prendre conscience de ce qui embellit leur vie et comment le travail, l’argent et la technologie peuvent être employés pour atteindre une meilleure qualité de vie.

En 2016, il a écrit « Roadmap naar Utopia », un livre de cuisine économique, qui comporte 35 recettes visant à réconcilier la qualité de vie et l’économie. Aujourd’hui, avec des professionnels, des entrepreneurs, des créatifs et des scientifiques guidés par la valeur, il élabore des solutions économiques pour améliorer la qualité de vie.

Bruno Delepierre a un master en droit, en gestion et en « international business economics ». Pour le moment, il prépare sa thèse de doctorat en économie comportementale, à la KUL. Il étudie dans quelle mesure notre système capitaliste favorise ou non la qualité de notre vie.

Arnaud Joskin, économiste

Arnaud Joskin est un économiste belge, né à Dinant le 12 août 1981. Sa réflexion est axée sur l'évolution du système économique en tant qu'organisation de la société. Il s'intéresse en particulier à la place que l'Homme y occupe et aux enjeux liés à un développement économique durable.

Après avoir travaillé à l'UNamur, à l'UCLouvain et au Conseil central de l'Économie, il est aujourd'hui expert au Bureau fédéral du Plan où il contribue notamment au développement de nouveaux indicateurs pour mesurer le bien-être en Belgique.

Sophie Grosjean, auteur et coach en Communication NonViolente

Sophie Grosjean est licenciée en Administration des Affaires et a toujours été passionnée par la gestion des ressources humaines et les relations interpersonnelles.

Entre 2000 Et 2005, elle crée et développe un département formations au sein d'une Chambre de Commerce et d'Industrie. Formations auxquelles elle participe, avant de les proposer à ses chefs d'entreprise et managers. En 2002, elle décide de se spécialiser en matière de développement personnel. Un an plus tard, elle découvre le processus de la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg, ce qui change son regard sur elle-même et les autres. Peu de temps après elle décide de créer Girasol et d'y organiser des formations à ce sujet.

En 2004, Sophie décide de devenir indépendante. Depuis lors, elle utilise ce processus pour accompagner les individus, les équipes et les organisations vers ce changement d'attitude, grâce à une communication meilleure et authentique, et avec un respect mutuel.

Juan Tecco, responsable de la psychiatrie et directeur de l'hôpital de Mons

Depuis octobre 2004, Juan Tecco est responsable de la psychiatrie du CHU Ambroise Paré et directeur du CHP Chêne aux Haies depuis octobre 2011.

Docteur en médecine, chirurgie et accouchements, il est également licencié en psychiatrie et en gestion des données de santé.

Il est l'auteur de plus de 20 publications dans les domaines de la médecine et de l'économie