

Portrait-robot de l'homme heureux

Vous êtes un homme de plus de 60 ans, actif, en couple et sans enfants ? Félicitations ! Vous avez tout pour être heureux. En théorie, du moins. Une enquête réalisée par la mutualité Solidaris a sondé le bien-être des Belges ainsi que les paramètres qui influencent leur bonheur, qui ne s'est pas amélioré au cours des quatre dernières années. Peut mieux faire...

PAR MÉLANIE GEELKENS

Et les enfants ? La famille ? La santé, le boulot, la vie, tout ça, ça va ? Apparemment, couci-couça. Disons que les Belges pourraient se sentir mieux. Ils ont même l'impression d'aller un peu moins bien, selon le « Baromètre confiance et bien-être » établi par Solidaris. Une quatrième tournée, dont les résultats (livrés en premier au Vif/L'Express) tracent cette légère détérioration du « bonheur » de la population. En 2015, l'indice synthétique créé pour le mesurer s'élevait à 56,5 points sur 100. En 2018, il est redescendu à 54,2. Le verre à moitié plein : la barre symbolique des 50 points n'est pas franchie. Le verre à moitié vide : elle se rapproche. « Si on continue comme ça, dans huit ans, on ne sera plus face au mur, mais dans le mur », commente la mutualité.

Le verre ni plein, ni vide : en réalité, parmi les six sous-catégories composant cet indice, trois ont diminué ces quatre dernières années. La santé physique (- 1,7), la santé psychique (- 1,3) et les conditions objectives de vie (logement, emploi, mobilité, alimentation... : - 4). Tandis que trois autres ont progressé ou sont restés stables. La qualité du relationnel (rapport au couple, à la famille, aux amis... : + 2,3), le rapport à la société (- 0,6) et l'image de soi (+ 0,2).

Concrètement, en 2018, les Belges ont eu l'impression d'avoir passé plus de temps dans les embouteillages tandis que la mobilité a toujours plus pesé sur leur budget, d'avoir mangé moins équilibré, d'avoir pu faire moins de sport pour des raisons financières, d'avoir davantage souffert d'insomnies... Mais le pourcentage de ceux estimant que leur charge de travail est trop lourde a, quant à lui, baissé, comme moins de répondants déclarent pâtir d'une cadence trop élevée au boulot. Autre évolution positive : par rapport aux années précédentes, moins de sondés jugent que le vivre-ensemble est un problème.

Le malheur des dames

Voilà pour les quelques points précis mis en exergue par le baromètre. En filigrane, celui-ci dresse surtout un portrait-robot de l'homme heureux. Car, oui, d'abord, mieux vaut être un homme pour se sentir bien dans sa vie. L'indice global de ces messieurs (57,2 contre 58,2 en 2015) reste supérieur à celui de ces dames (51,4 contre 54,9 quatre ans plus tôt). L'écart se constate dans l'ensemble des six thématiques, en particulier en matière de santé physique et psychique, où des différences respectives de 10 et 9 points sont constatées.

En vrac, les femmes souffriraient davantage d'insomnies, feraient moins de sport (y compris pour des raisons financières), auraient moins d'opportunités de promotion dans leur job, disposeraient de moins de temps pour le travail qu'elles ont à faire, se sentiraient plus stressées dans leurs études ou activités professionnelles... Elles mangeraient en revanche davantage équilibré et passeraient moins de temps dans les embouteillages. C'est déjà ça. « Cela m'a surpris, admet François Maniquet, économiste à l'UCL, qui vient de sortir un ouvrage sur le bien-être des Belges, *En faut-il peu pour être heureux ?* (éd. Anthemis). Ces différences ne se retrouvent pas dans la littérature sur le bien-être global. » Plus spécifiquement en matière d'emploi, par contre, pas de surprise. « Des études européennes ont montré que la Belgique est l'un des pays les plus discriminants à l'égard des femmes concernant les salaires, la qualité des postes, l'égalité face au recrutement, etc. », rappelle Willy Lahaye, professeur à la faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UMons.

Génération sandwich

Or, pour se sentir heureux, mieux vaut apparemment avoir du boulot... ou en

avoir eu un. L'indice global des personnes actives (57,92) et des pensionnés (57,88) surpasse largement celui des chômeurs et des personnes en incapacité de travail. Ce sont toutefois les 60 ans et plus qui affichent le meilleur score, talonnés par les moins de 40 ans. Plus compliquée, la phase de vie 40-59 ans ? « C'est un phénomène bien documenté dans la littérature, confirme François Maniquet. Au niveau professionnel, c'est souvent au tournant de la quarantaine que la pression est la plus élevée, sans toujours être compensée par le salaire adéquat. » Source d'insatisfaction. Comme la pression que l'on se met soi-même : le désir de réussir sa carrière, son couple, sa famille... « Et quelqu'un qui a des aspirations élevées est beaucoup plus susceptible de se sentir insatisfait », poursuit le chercheur. Tandis qu'à 60 ans et plus, l'ambition principale serait surtout de profiter du reste de sa vie. Valérie Flohmont, psychothérapeute et professeure à l'UNamur, avance une autre explication à cette tranche d'âge plus difficile. « C'est la génération sandwich, détaille-t-elle. Coïncée entre le fait de devoir aider des parents âgés, de s'occuper d'enfants encore jeunes, tout en menant une carrière professionnelle... Il faut courir partout. »

Vive la vie de famille... Ou pas. L'étude Solidaris démontre que les couples sans enfant sont ceux qui obtiennent les → → résultats les plus élevés, dans les six catégories. Pour être heureux, vivons nullipares ? François Maniquet nuance. « Quand on devient parent, les goûts et les désirs changent. On voudrait par exemple passer plus de temps avec ses enfants, mais ce n'est pas toujours possible, ce qui augmente la frustration, donc diminue le niveau de bonheur. Cela ne veut pas dire qu'on aurait été plus heureux si on n'en avait pas eus. »

Bien-être et célibat font par contre mauvais ménage. Les gens en couple présentent un indice global plus élevé (56,8) que ceux qui sont seuls (48,8). A la question « qui agit vraiment pour améliorer votre qualité de vie ? », 85,6 % des répondants évoquent en premier lieu le conjoint, suivi par la famille, le médecin généraliste et les amis. « Quand le contexte social se délite, le seul filet de sécurité qui subsiste, c'est l'entourage », relève le philosophe Jean-Michel Longneaux (UNamur). Par contre, les (très) bons derniers de ce classement s'avèrent être les gouvernants politiques européens, les représentants politiques nationaux et les partis politiques. Seuls 9,5 % des personnes interrogées estiment qu'ils agissent positivement sur leur existence.

« Cela confirme que la société est en total décalage avec le monde politique », regrette Jean-Pascal Labille, secrétaire général de Solidararis. Etonnamment, davantage de sondés estiment que le monde politique a encore les moyens de faire changer les choses (43,7 %, + 6 par rapport à 2017). Rien de paradoxal, selon l'ancien ministre socialiste. « Cela signifie que les espoirs que la population place dans le monde politique ne sont pas rencontrés et que le défi pour les élus est immense. Les gens leur disent : "Vous ne vous occupez plus de nous." Ça ne signifie pas qu'ils ne veulent plus de politique, mais bien d'une autre politique, qui redistribue davantage. »

ÉVOLUTION DE L'INDICE DE BIEN-ÊTRE DES BELGES SELON LE BAROMÈTRE SOLIDARIS :

2015 : **56,5** POINTS SUR 100

2016 : **56,3** (-0,2)

2017 : **54,5** (-1,8)

2018 : **54,2** (-0,3)

Ode au pouvoir d'achat

Redistribuer, soit. Mais quelle mesure concrète permettrait d'améliorer le bien-être de la population ? Pour Jean-Pascal Labille, rejoint par la psychologue Valérie Flohimont, l'accès aux soins de santé doit rester une priorité. Car, certes, le système de sécurité sociale belge est l'un des plus performants au monde, « mais beaucoup de mesures, ces dernières années, l'ont rabaissé », estime-t-elle. Pour François Maniquet (UCL), « beaucoup d'indices montrent que les gens souhaitent un coup de pouce par rapport à leur pouvoir d'achat. Car, bien sûr, le bonheur augmente avec les revenus, comme ceux-ci impactent la santé, la qualité de l'activité professionnelle... »

Or, selon l'enquête Solidararis, les inégalités sociales s'avèrent de plus en plus marquées. Les plus aisés du panel déclarent se porter de mieux en mieux, merci pour eux (indice global de 81,6 en 2018, contre 80,8 en 2015). Sans surprise, les groupes sociaux les plus favorisés enregistrent des moyennes plus élevées dans les six thématiques. Tandis que les moins bien lotis estiment le devenir de moins en moins (indice global de 23,4 en 2018, contre 26,5 quatre ans plus tôt). Tant pis pour eux ?

Peut-être vont-ils moins mal que ce qu'ils pensent. Le baromètre mesure exclusivement des perceptions. Que les faits détrompent, parfois. « Par exemple, pointe Jean-Michel Longneaux, davantage de personnes déclarent avoir été confrontées à de la violence alors qu'historiquement, on sait que nos sociétés n'ont jamais été si peu violentes. » Idem en matière de santé ou de pouvoir d'achat. « Les études basées sur des faits objectifs

ne constatent pas ces baisses, mais au contraire une amélioration, dans toutes les couches sociales, souligne François Maniquet. Attention, cela ne veut pas dire que les gens se trompent dans leur ressenti. Il faut chercher à savoir d'où vient leur sentiment. » Peut-être de l'incertitude, suppose le chercheur. Ou de l'impression d'être « arrivé au bout du cycle socio-économique actuel », comme le soutient Jean-Pascal Labille. Pourtant, 56,7 % des répondants se déclarent « très optimistes par rapport à [leur] avenir personnel », une progression de 7 points par rapport à 2017. L'espoir fait vivre. Pourvu qu'il rende aussi heureux. ▣

« LES ESPOIRS QUE LA POPULATION PLACE DANS LE MONDE POLITIQUE NE SONT PLUS RENCONTRÉS. »

Jean-Pascal Labille, Solidararis