



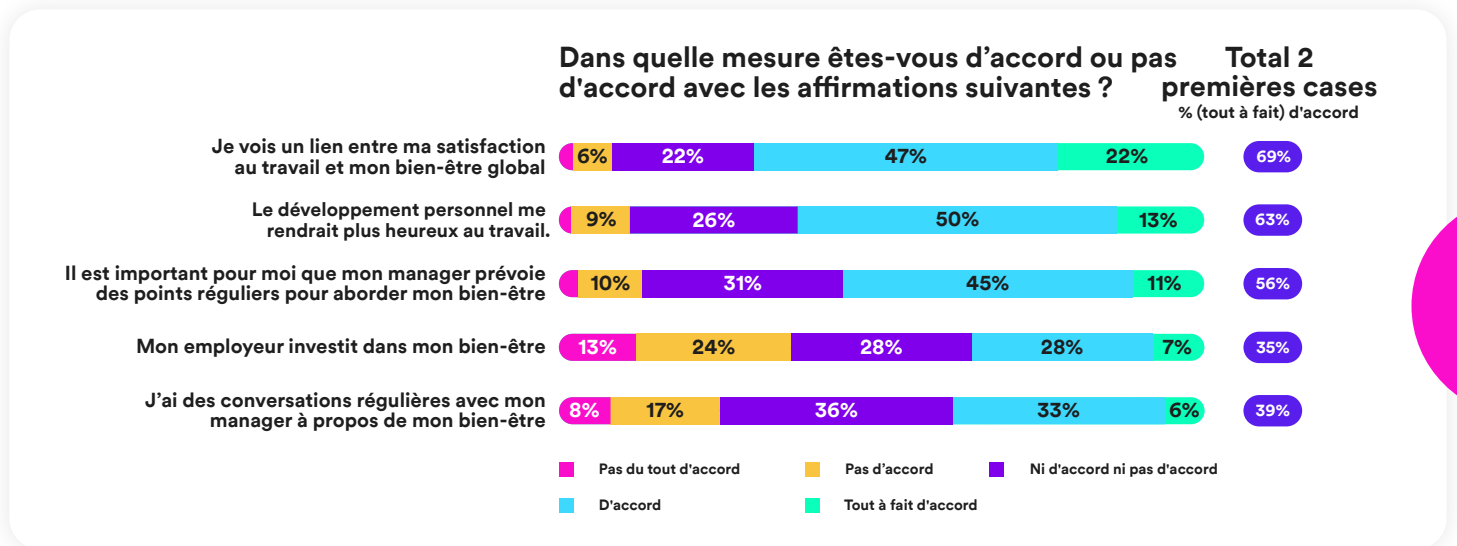
Santé mentale et bien-être



Conclusions de l'étude 2023 de GoodHabitiz sur la santé mentale et le bien-être en Belgique.

1. Le lien entre travail et bien-être

En Belgique, 7 employés sur 10 voient un lien entre le fait d'être heureux au travail et leur bien-être global.



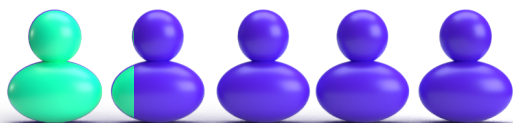
Pour les 3/4 des employés belges (73 %), le fait d'avoir de bonnes relations avec leur manager et leurs collègues a un impact sur leur bien-être, comme le fait de se sentir intégré à la culture d'entreprise de leur employeur actuel (68 %).

Les chiffres reflètent ce que je remarque au quotidien dans mon poste au service RH. Selon moi, les entreprises avant-gardistes doivent reconnaître qu'il y a un lien intrinsèque entre le bien-être global d'un employé et son niveau d'épanouissement au travail. Il est essentiel que les managers soient formés à prendre en compte et soutenir ce lien, en favorisant un cadre de travail positif et stimulant.

Sandrien Boogaard
Directrice RH, GoodHabitiz.



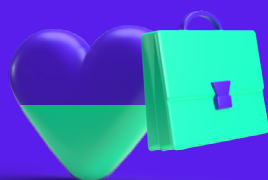
2. Développement et épanouissement



Près d'un quart des employés belges (26 %) pensent que leur employeur actuel n'investit pas dans leurs opportunités de carrière futures (en interne).

Comparaison :

Belgique



43 % des employés belges conviennent que les opportunités de développement personnel jouent un rôle dans leur décision de garder leur poste actuel.

Europe

53%

Monde

57%

3. Performance

10 % des employés belges interrogés déclarent qu'ils quitteraient leur employeur en raison d'un manque d'opportunités de développement personnel.



77% d'entre eux le feraient dans l'année.

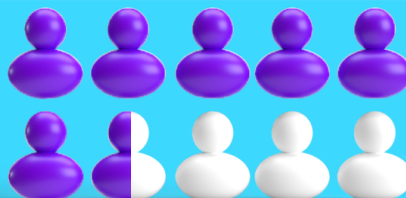
84 %

Europe

84 %

Monde

En moyenne, les employés belges attribuent une note de **6,5 sur 10** à leur employeur en matière d'investissement dans leur bien-être.



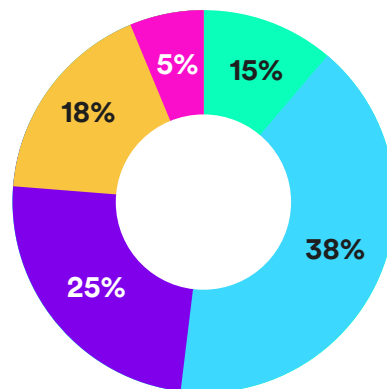
“ L’un des plus gros défis des managers L&D reste d’améliorer le bien-être de leurs employés et de renforcer leur engagement par le biais de formations. Les initiatives visant à motiver les employés et les aider à atteindre leurs objectifs personnels et professionnels sont vitales pour maintenir une bonne culture au travail. ”

Sarah Hatton FLPI
CLO, Learning & Performance Institute

”

4. Faire face aux problèmes de santé mentale

23 % des employés belges se sentent (légèrement à très) mal à l’aise à l’idée d’aborder les problèmes de santé mentale dans leur entreprise.



- Très à l’aise
- Légèrement à l’aise
- Ni à l’aise / Ni mal à l’aise
- Légèrement mal à l’aise
- Très mal à l’aise

“Instaurez une culture de bien-être mental en créant un climat de confiance et de soutien, dans lequel la vulnérabilité et la sincérité sont acceptées et bien accueillies. En tant que leader, montrez l’exemple en partageant vos propres expériences en lien avec votre bien-être et racontez comment vous avez vaincu certains challenges. Encouragez les conversations sérieuses, prévoyez du temps dans les réunions pour être à l’écoute des ressentis de votre équipe. Posez les bonnes questions, donnez-leur l’espace dont ils ont besoin pour s’exprimer.”

Gijs Coppens
fondateur d’OpenUp & iPractice / psychologue

”



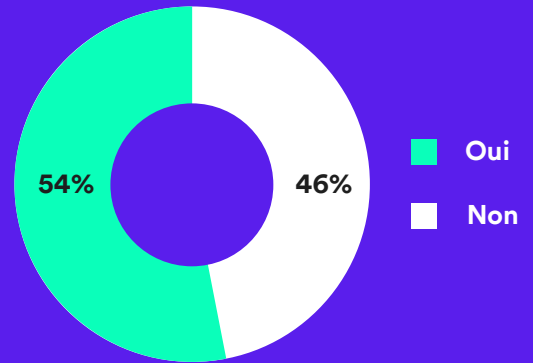
5. Les signes du burn-out

16 % des employés belges ont connu des signes (très) sévères de stress/burn-out l'année dernière.

Comparaison

16% Europe
18% Monde

Avez-vous fait part de ces symptômes de burn-out à votre employeur/un membre des RH/votre manager ?



Sur les 46 % de répondants Belges qui ont fait part de leurs symptômes de stress à leur employeur, 30% n'ont pas reçu le soutien nécessaire pour aller mieux.

Les femmes ont connu plus de signaux de stress/burn-out que les hommes (20 % vs 12 %) l'année dernière.

6. Les compétences qui ont un impact sur le bien-être

Les employés belges déclarent que se former aux compétences suivantes aurait le plus d'impact sur leur bien-être :

1

Capacités de gestion du stress

2

Compétences en communication

3

Capacité à travailler en équipe

4

Capacités de gestion du temps

5

Compétences en leadership

6

Compétences digitales

7

Compétences en productivité

goodhabitiz
online training

Au total, pour fournir les résultats de ce rapport, notre étude a interrogé 1 229 personnes en Belgique, les réponses peuvent donc être généralisées au groupe cible avec un degré de confiance de 95 % et une précision de 2,7 %.

Groupe cible : population active âge de 25 à 65 ans, avec au moins un diplôme d'études secondaires, quel que soit le secteur concerné.

Méthodologie : Étude qualitative en ligne, réalisée avec le cabinet Markteffect, par le biais d'un questionnaire de 34 questions. Les réponses ont été recueillies en novembre 2022.