

En 2019, près de la moitié des travailleurs sont stressés au travail

Pour Solidaris, la problématique du stress au travail est un enjeu essentiel de santé publique. Son impact sur la santé physique et mentale ne peut être nié. La mutuelle est donc repartie, 7 ans après sa première enquête, à la rencontre des travailleurs Wallons et Bruxellois en les interrogeant sur leur univers professionnel. De nombreux enseignements ressortent de cette étude avec un constat principal alarmant : 45% des travailleurs se disent stressés au travail. Ils étaient 30% en 2012 !

En l'espace de sept années, la part des travailleurs se disant stressés fréquemment ou très fréquemment est en nette augmentation. Elle passe de 30% en 2012 à 45% aujourd'hui, soit une augmentation de 15 points. Ce sont davantage les femmes (48%) que les hommes (42%) qui expliquent cette hausse alors qu'en 2012, on notait peu d'écart entre les deux genres.

1. L'âge est aussi déterminant dans cette augmentation du nombre de travailleurs stressés. En effet, on observe une corrélation flagrante entre l'ancienneté et le niveau de stress – au plus on vieillit, au plus le niveau de stress augmente. Ainsi, en 2019, les plus de 50 ans sont près de 60% à être souvent stressés (vs 33% pour les 18/25 ans).
2. Autre variation, les familles monoparentales, les personnes seules et les diplômés du primaire ou secondaire inférieur voient leur niveau de stress dépasser les 50% ! L'étude sur les [« travailleurs pauvres »](#) mettait déjà en lumière la situation dramatique des familles monoparentales. Leur situation est tout aussi alarmante dans cette étude. Leur niveau de stress augmente de près de 20 points entre 2012 et 2019.
3. Quelle perspective d'avenir ? Là aussi les résultats sont effrayants. Pour $\frac{3}{4}$ des travailleurs belges francophones la situation ne s'améliorera pas : au mieux ce sera stable (38%), au pire, ça continuera d'augmenter (37%).
4. Face à ces constats inquiétants, certaines statistiques ne bougent malheureusement pas comme la part des gens qui savent à qui faire appel dans leur entreprise pour des problèmes de stress (48%). Et seulement 14% des travailleurs ont le sentiment que leur entreprise met en place des choses pour les aider.
5. Au final, plus encore qu'en 2012, les travailleurs sont convaincus qu'il faut agir au niveau collectif : ils sont 6 sur 10 à le penser alors que seuls 17% pensent que ce sont des actions individuelles qui régleront le problème du stress au travail.
6. Dans ce qui stresse le plus les travailleurs belges, on notera que les évolutions les plus importantes touchent à l'harmonie vie privée/vie professionnelle. Entre 2012 et 2019, la part des gens qui estiment arriver à mener de front le privé et le professionnel a diminué de près de la moitié (de 60,3% à 32,8%). La proportion des gens à trouver leur cadre de travail agréable est aussi en forte baisse. Ils étaient plus de la moitié à le penser en 2012... ils sont moins d'un tiers aujourd'hui. Cette évolution est davantage tirée par les femmes qui passent de 56% à 26% alors que chez les hommes, cela ne varie « que » de 20 points (56% vs 33%).
7. La relation qu'entretient le travailleur avec sa hiérarchie devient aussi un facteur de stress prépondérant. De manière globale, seule 1 personne sur 2 en 2019 estime avoir de bonne relation avec son N+1. C'était 2 personnes sur 3 en 2012. Mais lorsque l'on affine les résultats, on se rend compte, qu'à nouveau, ce sont les femmes qui tirent cette évolution. Tout comme les moins diplômés qui passent de 75% d'opinions positives envers leur chef en 2012 à seulement 39% aujourd'hui ! Notons qu'en 2019, les plus jeunes semblent avoir de meilleures relations avec leurs supérieurs, que leurs aînés. Ils sont 60% à déclarer avoir une bonne relation avec eux.

Derrière les évolutions de ces facteurs de stress et celles observées au niveau des profils socio-démographique, il nous semble qu'apparaissent plusieurs mutations profondes qui impactent le rapport au travail et donc le stress au travail. D'un côté, **des plus jeunes qui ont développé un autre rapport au travail (en lien avec un contexte très instable) et des attentes certainement très différentes de leurs aînés** (travail qui n'est plus forcément un objectif de vie mais un moyen). De l'autre, **les plus âgés qui doivent faire face à de nombreux bouleversements** (digitalisation), s'adapter et travailler toujours plus longtemps, avec le recul de l'âge de départ en pension.

Nous pointons également le public **des femmes qui ne bénéficie pas encore d'une égalité dans la prise en charge du quotidien** et qui dès lors a de plus grandes difficultés encore à combiner la vie familiale et la vie professionnelle. Ce qui est fortement générateur de stress. Le tout dans un contexte économique compliqué comme nous avons pu le démontrer dans nos études précédentes (Les travailleurs pauvres, le Baromètre Confiance & Bien-être, ...).

Dans ce contexte, **Solidaris interpelle les décideurs** et appelle à prendre la mesure de ces résultats et à agir concrètement et rapidement. Puisque par nature, la majorité des entreprises sont dirigées par les seules logiques de la finance et de la doctrine ultra libérale, c'est aux politiques de "faire le job". Au lieu de vendre des « jobs jobs jobs » avec une toujours plus grande flexibilité, ils feraient mieux de proposer des emplois qui offrent une rémunération correcte, qui prennent en compte les problématiques familiales que rencontrent les travailleurs (enfants en bas âge, parents qui vieillissent, etc.). Avant d'être une question de moyens, c'est surtout une question de considération. A l'évidence les politiques restent majoritairement aveugles et sourds face aux difficultés quotidiennes des individus (augmentation de la pauvreté et des inégalités, coûts des transports et du logement, mal bouffe, prise en charge des enfants et des aînés, ...). Comment s'étonner alors que ces mêmes individus ne sont plus de 10% à penser que les politiques tentent de faire quelque chose pour améliorer leurs conditions de vie.

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

Bruno Deblander - Directeur communication Solidaris, bruno.deblander@solidaris.be - 0475 80 21 28

Simon Vandamme - Attaché de presse Solidaris, simon.vandamme@solidaris.be - 0479 66 03 23

Tous les communiqués de presse de Solidaris sont accessibles en cliquant ici.

Retrouvez-nous sur [Facebook](#), [Twitter](#) et [Instagram](#)

