

PREVENTION du BURN-OUT

chez les
INDÉPENDANTS



4 TEMPS

1. Chiffres et constats
2. Projet pilote 2022-2023
3. 2024 : une nouvelle politique structurelle
4. Perspectives

CHIFFRES...

et

CONSTATS



Les indépendant.e.s ne trouvent plus le sommeil

🕒 23 novembre 2022



Les premiers résultats de l'enquête « bien-être », menée auprès des indépendants et des patrons de PME, parlent d'eux-mêmes. Peu de sommeil, trop de stress et un contexte très incertain. UCM tire, une fois encore, la sonnette d'alarme.

CHARGE DE TRAVAIL
STRESS
ISOLEMENT

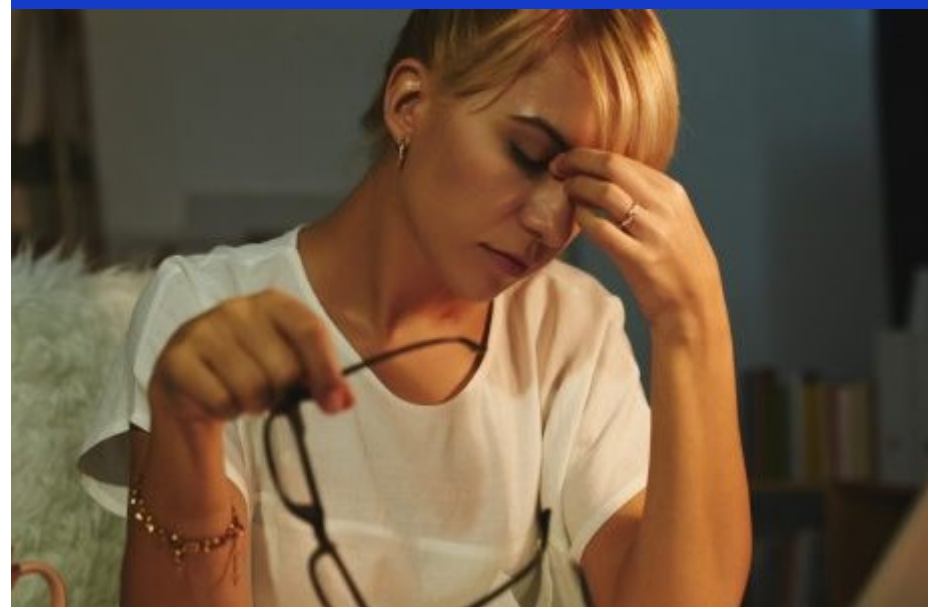
Etude 2022

Aujourd'hui, **56,32%** des indépendants indiquent travailler plus de 50 heures par semaine. Et la moitié même plus de 60 heures.

59,90% des indépendants ont des journées très stressantes (26,82% déplorent un niveau de stress "extrême").

55,84% des indépendants se sentent isolés dans leur activité.

Etude 2024



De

PROJET PILOTE

2022-2023
Trois projets pilotes
dont ICARIUS pour UCM

10 octobre 2023
Synthèse des enseignements avec
le Ministre David Clarinval



Un projet-pilote attribué à la Caisse d'assurances sociales UCM

Deux principaux partenaires :

UCM national

Groupe CESI-One

Deux partenaires sous-traitants :

Evoluno

Amarok e-Santé*

(*) UCM est également partenaire de l'Observatoire Amarok dans le cadre du développement d'études internationales

François Sepulchre
(CAS UCM)
Renaud Francart
(UCM national)
Pascal Denhaerincx
(OneVitality/CESI)
Bruxelles, 10.10.2023



Projet-pilote 2022-2023
Bien-être au travail des indépendants
Sensibilisation & accompagnement
des indépendant·es et chef·fes de PME



Une initiative du Ministre David Clarinval
avec le soutien du SPF Sécurité sociale



Subventionné par le SPF Sécurité sociale
dans le cadre du plan fédéral de
prévention du burn-out

Groupe social pour indépendants

Professionnels bien-être

Une approche globale et complète



• SENSIBILISATION
AU BIEN-ETRE •

* NOUVEAU *

• ACCOMPAGNEMENT AU BIEN-ETRE •



Groupes de
discussions
entre pairs



Accompagnements
individuels
multidisciplinaires

Sentinelles

Information

BIEN-ETRE

BURN OUT

SUICIDE

Mutuelle

Soins psychologiques

Un Pass Dans l'Impasse
SOS SUICIDE 0800/300. 25

* EXISTANT *



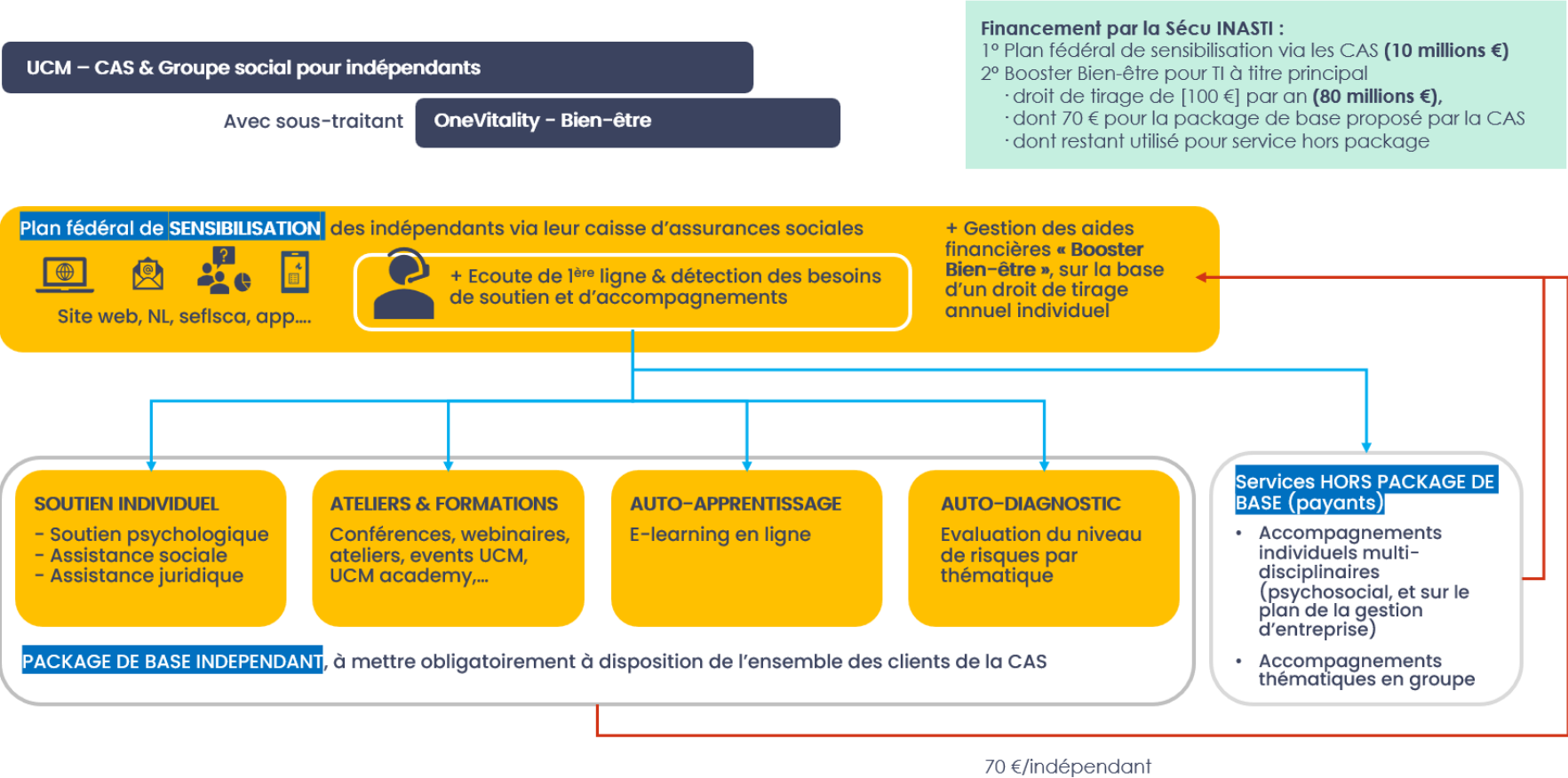
Enseignements

La prévention primaire et secondaire du burn-out chez les indépendants,
c'est dans et pour le business, sinon rien. [Fil rouge des enseignements]

1. **Pas le temps** – Du temps **pour le business**. Pas (assez) de temps à consacrer à mon propre bien-être.
2. **Langage propre** - Les caisses d'assurances sociales, le référent pour **parler business & bien-être**.
3. **Complémentarité** - Caisse d'assurances sociales + organisation spécialisée dans le bien-être au travail.
4. **Pas une solution unique** - Des outils très divers en autonomie, en accompagnement ou en groupe, pour toucher les profils très divers d'indépendants.
5. **Multidisciplinarité** - L'accompagnement : spécifique et multidisciplinaire (mental **& administratif & économique...**).
6. **Efficacité perçue** – Retour des indépendants suite à une activité ou un webinar : un apport positif ou positivement basculant. Bien pour moi, bien pour la performance.
7. **La balle dans leur camp** - Une approche holistique, pour un basculement culturel chez les indépendants, pour une prise d'initiative salubre par les indépendants eux-mêmes ▶ ▶ Ma santé est la clé de ma réussite.

Pour illustration

Comment UCM et ses partenaires voient les choses pour la suite



Pour illustration

Ce qui a été **obtenu au 1^{er} janvier 2024**, premier pas crucial et décisif

UCM – CAS & Groupe social pour indépendants

Avec sous-traitant

OneVitality – Bien-être

Financement par la Sécu INASTI :
1^{er} Plan fédéral de sensibilisation via les CAS (10 millions €)

Plan fédéral de **SENSIBILISATION** des indépendants via leur caisse d'assurances sociales



Site web, NL, seflsca, app....



+ Ecoute de 1^{ère} ligne & détection des besoins
de soutien et d'accompagnements

ATELIERS & FORMATIONS

Conférences, webinaires,

4 TEMPS

1. Chiffres et constats
2. Projet pilote 2022-2023
3. 2024 : **une nouvelle politique structurelle**
4. Perspectives

De

PROJET
PILOTE...

Loi-programme du 22 décembre 2023
Budget annuel de 4 millions €

à

NOUVELLE
BRANCHE

dans la SÉCU des indépendants



Services minimales obligatoires et facultatifs à fournir par les caisses dans le cadre du bien-être mental



Obligatoires	Facultatives (au moins 1 obligatoire))
<ul style="list-style-type: none">Sensibilisation et promotion	<ul style="list-style-type: none">Détection précoce et dépistage (SCAN)
<ul style="list-style-type: none">Orientation vers une aide ou un soutien adapté	<ul style="list-style-type: none">Prévention secondaire
	<ul style="list-style-type: none">Formation des collaborateurs de leur service de première ligne



Nos ressources à disposition des travailleurs indépendants



Ateliers de sensibilisation
et webinaires

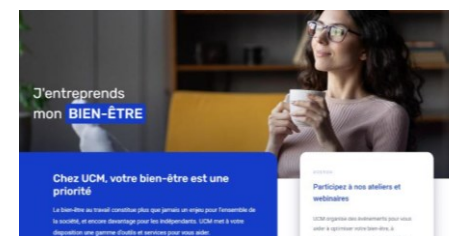


Application d'auto-
apprentissage

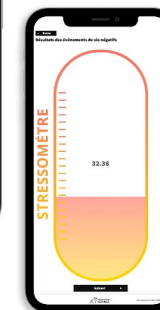
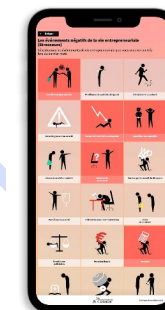
Plus d'infos



Cellule d'écoute
& orientation



Ressources en ligne : FAQ,
articles, newsletters...



Outil d'évaluation de son
bien-être au travail

Des activités de sensibilisation

- Webinaires ou matinées de sensibilisation (1h30- 3h)
- Thématiques liées au bien-être pour aider les entrepreneurs à maintenir leurs équilibres
 - **Gestion du stress;**
 - **Amélioration du sommeil;**
 - **Nutrition et vitalité;**
 - **Gestion du temps;**
 - **Sensibilisation aux risques psychosociaux**
 - ...
- Format flexible, adapté aux réalités de terrain de certains secteurs



Joindre la cellule d'écoute & orientation bien-être

Une équipe de conseillers spécialement formés au sein de la Caisse d'assurances sociales UCM

Leur mission ? **Ecouter, informer, sensibiliser** et le cas échéant **orienter** les indépendants vers le panel de **solutions développées** ou un **organisme externe spécialisé** (soutien psychologique, parcours multidisciplinaire, juristes pour une médiation, organisme de relance après une faillite, etc.)

Equipe d'orientation bien-être

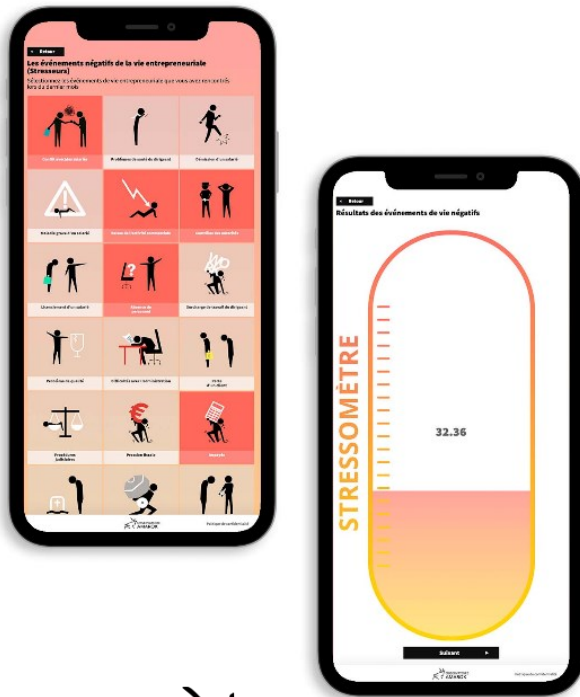
Mail : bienetre@UCM.be

Tel: +32 81 32 03 74

Joignable du Lu au Ve
8h30-12h00 et 13h00-17h00

S'évaluer avec Amarok e-santé

Un outil d'auto-diagnostic scientifiquement validé, facile d'utilisation et confidentiel



Évaluation complète : identifiez les principaux facteurs de stress et de satisfaction liés à votre activité entrepreneuriale

Résultats instantanés : visualisez votre niveau de stress et votre état de santé mentale immédiatement grâce à une balance stress/ satisfaction

Prévention du burn-out : si un risque d'épuisement professionnel est détecté, vous pouvez demander à être recontacté par un psychologue du CESI*.

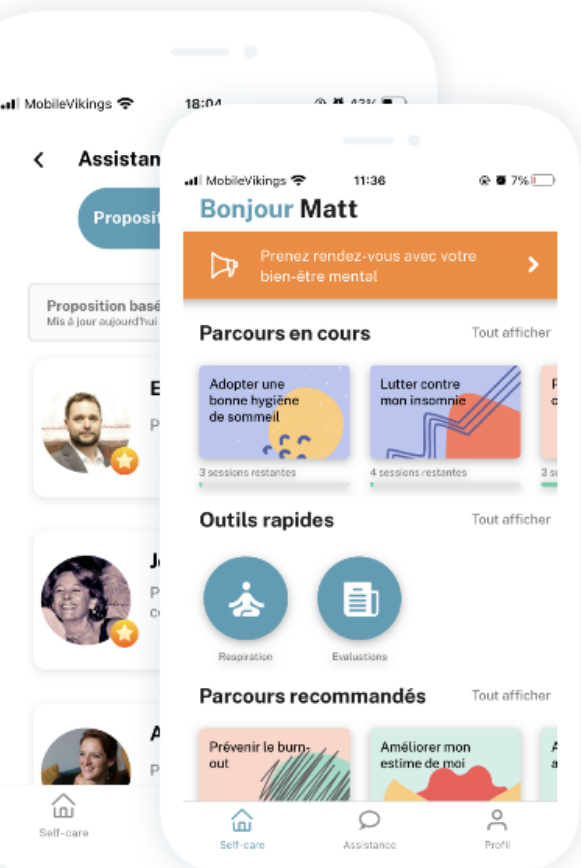


Je fais le point
dès maintenant
avec Amarok e-santé

**Le CESI est un groupe spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux et la promotion du bien-être et de la sécurité au travail.*



Une « app » pour améliorer son bien-être mental en toute autonomie



Application mise à disposition des indépendants pour améliorer de façon autonome et ludique ses ressources : exercices, capsules audio, sessions d'infos, auto-évaluations...

- **Qualité** : Des techniques scientifiquement prouvées
- **Concret** : 10 minutes par session en moyenne
- Autonomie et accessibilité : toujours disponible et simple d'accès
- Diversité : variété de contenus
- **Entièrement confidentiel**

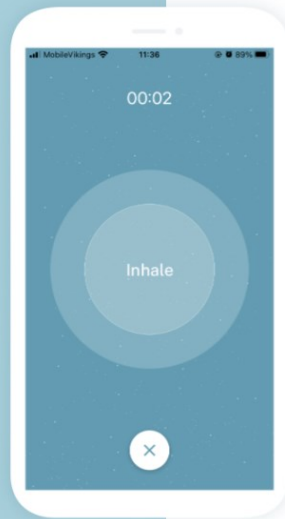
Besoin d'infos, d'écoute ? Evoluno vous permet de faire appel à **un soutien spécifique** via la **cellule d'orientation « bien-être »** pour indépendants

Evoluno, améliorer son bien-être mental en toute autonomie

1. Télécharger

Conseillé: sur l'app store (iOS App Store or Android Google Play)

Aussi sur web: <https://app.evoluno.com>



Code entreprise:
19954472

2. S'inscrire

Avec votre adresse pro/privée

4 TEMPS

1. Chiffres et constats
2. Projet pilote 2022-2023
3. 2024 : une nouvelle politique structurelle
4. Perspectives

Perspectives

UCM – CAS & Groupe social pour indépendants

Avec sous-traitant OneVitality – Bien-être

Financement par la Sécu INASTI :
1^{er} Plan fédéral de sensibilisation via les CAS (10 millions €)

Plan fédéral de **SENSIBILISATION** des indépendants via leur caisse d'assurances sociales

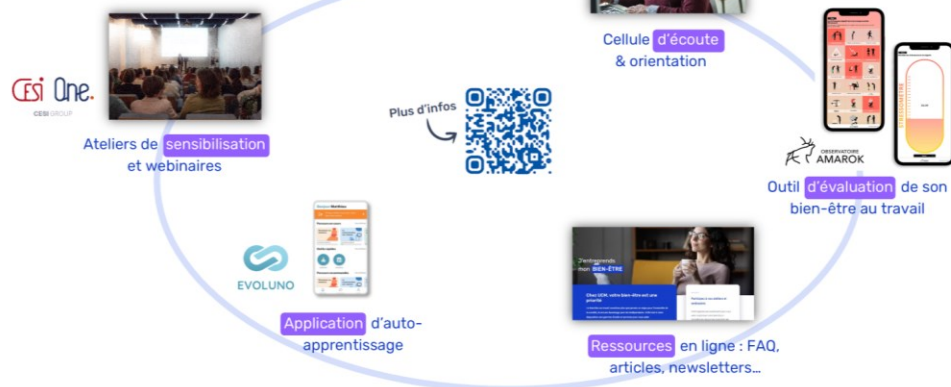


Site web, NL, sefisca, app....



+ Ecoute de 1^{ère} ligne & détection des besoins de soutien et d'accompagnements

Nos ressources à disposition des travailleurs indépendants



1. Davantage de moyens pour la sensibilisation et pour la 1^{ère} ligne
2. Mise en place de trajets multidisciplinaires
3. Un soutien financier pour les trajets psy et multidisciplinaire (type remboursement soins de santé)
4. Kit « prévention » pour les starters
5. Kit à intégrer aux cursus scolaire
6. Campagne spécifique pour l'entrepreneuriat féminin

PREVENTION

du BURN-OUT

chez les

INDÉPENDANTS



Merci pour
votre intérêt !