

# **UCM prend à bras le corps la question du bien-être des indépendants**

UCM inaugure son dispositif  
pour sensibiliser les indépendants  
à l'importance de leur bien-être

**Dossier de presse**

11 avril 2024

# Sommaire

## 1. Introduction

## 2. Nouvelle mission de sensibilisation pour UCM

- Des chiffres alarmants
- Le bien-être au travail des indépendants, de projet-pilote à nouvelle mission
- Les indépendants face à un besoin d'accompagnement spécifique
- 2024 : lancement de la nouvelle mission de sensibilisation d'UCM
  - > Sensibiliser, informer et orienter
  - > Plusieurs ressources à disposition des indépendants

## 3. A propos de UCM et CESI

- UCM un partenaire au service de l'entrepreneuriat
  - > Historique
  - > Mission
- ONE (Groupe CESI)



## 1. Introduction

UCM, l'organisation de représentation et d'accompagnement des indépendants et PME francophones, a lancé en avril 2024 sa **nouvelle mission de sensibilisation** axée sur le **bien-être des indépendants**. Face aux défis uniques rencontrés par ces travailleurs, UCM prend l'initiative d'agir pour leur santé mentale et physique, devenant ainsi **pionnier dans le domaine du bien-être au travail pour les indépendants en Belgique**.

## 2. Nouvelle mission de sensibilisation pour UCM

### Des chiffres alarmants

Selon une étude menée en 2022 par UCM auprès de 720 indépendants<sup>1</sup>

- **plus d'un indépendant sur deux** déclare avoir des journées avec un **niveau de stress « élevé »** ;
- **56 %** des indépendants travaillent **plus de 50 heures/semaine** ;
- **55 %** des indépendants **se sentent isolés**.

Tant de facteurs de risque inhérents au statut d'entrepreneur, d'indépendant, de commerçant... qui, si on n'y fait pas attention, peuvent mener à l'épuisement professionnel. Ces facteurs de risque sont heureusement compensés par d'autres facteurs positifs : davantage d'optimisme, une grande endurance, des réussites, une certaine liberté, un sentiment de maîtrise de son destin...

### Le bien-être au travail des indépendants, de projet-pilote à nouvelle mission

« *La bonne marche de la petite entreprise ne tient souvent qu'à un fil, celui de la santé de son dirigeant* ». Cette citation est du professeur **Olivier Torrès**, chercheur à l'Université de Montpellier et spécialiste des questions de santé des PME et TPE, tant au niveau de l'entreprise elle-même qu'à celle de ses responsables. C'est que, selon le professeur Torrès, l'un ne va pas sans l'autre.

1. L'échantillon final de l'enquête représentait 720 personnes pour une marge d'erreur inférieure à 4 %. L'échantillon est composé de 57 % d'hommes et 43 % de femmes. On a ainsi une surreprésentation des femmes dans notre échantillon puisqu'un indépendant à titre principal sur trois (34 %) est une femme.

Partant dans ce constat, UCM a répondu en 2022 à un appel à projets lancé par le SPF Sécurité sociale et le ministre des Indépendants et des PME. Le but de la démarche ? Tester des mesures concrètes que les caisses d'assurances sociales (CAS) pourraient proposer en faveur du bien-être des indépendants. En quelques mois, le projet Icarius était né.

*« L'idée a vu le jour après la crise du Covid qui a révélé les difficultés des indépendants au sujet de leur santé mentale. Ceux qui ont été confinés se sont vu retirer la maîtrise de leur activité à cause de l'épidémie, ce qui a été très dur à vivre, même si c'était temporaire. On était déjà en Belgique dans un climat où la problématique de la santé mentale gagnait de l'importance dans toutes les couches de la société. Voilà pourquoi c'est devenu un enjeu politique, d'abord en Flandre qui a quelques années d'avance, et puis sur l'ensemble du territoire », contextualise Renaud Francart, porteur du projet Icarius pour UCM.*

## **Les indépendants face à un besoin d'accompagnement spécifique**

La prévention a pris de nombreuses formes : interventions en télé ou radio, site Internet, application, newsletter, autoévaluation, ateliers, conférences, rencontres en groupe ou individuelles... Une trentaine d'indépendants ont par ailleurs suivi un accompagnement multidisciplinaire dans le cadre du programme «**SenseCare**» du Groupe CESI (médecine du travail), partenaire d'UCM. Fin 2023, si Icarius a tiré sa révérence, les enseignements de l'expérience sont, eux, toujours bien présents. Les résultats ont confirmé ce que le professeur Torrès affirme depuis plusieurs années : **les indépendants ont besoin d'accompagnements spécifiques** quand on traite de leur bien-être, tant leur santé et la performance de leur entreprise sont liées.

*« L'expérience a très vite montré qu'il fallait un angle d'accroche positif. Parler du burn-out à des indépendants, cela ne fonctionne pas. Mais on a bien vu que, pour un indépendant, prendre soin de son bien-être, c'est se donner encore plus les moyens de réussir son projet entrepreneurial. Un des enseignements de notre approche est que, non seulement nous avons suscité de l'intérêt pour cette thématique parfois jugée rébarbative, mais en plus les participants ont exprimé une réelle satisfaction d'avoir fait le pas pour être conseillés », pointe François Sepulchre, directeur opérationnel de la Caisse d'assurances sociales.*

## 2024 : lancement de la nouvelle mission de sensibilisation d'UCM

Preuve de l'importance de la démarche, le gouvernement fédéral a débloqué **quatre millions d'euros** pour initier une réelle politique pour le bien-être des indépendants. Cette enveloppe est destinée aux différentes caisses d'assurances sociales du pays qui devront, à partir du 1<sup>er</sup> avril 2024, assurer une mission de référent sur la thématique.

Pour UCM, cette mission se traduit par le lancement d'une **toute nouvelle «cellule d'orientation bien-être»**, chargée dès le 11 avril d'informer les indépendants sur toutes les solutions qui existent pour «entreprendre leur bien-être».

### > Sensibiliser, informer et orienter

« *Il y a vraiment trois services principaux* », explique **Elodie Housiaux, chargée du projet chez UCM**. « *D'abord la promotion/sensibilisation au bien-être au sens large via des webinaires, des événements, des communications sur nos différents canaux... Vient ensuite un volet d'orientation vers une aide ou un soutien adapté. C'est notre capacité à rediriger l'entrepreneur en difficulté vers la ou les solutions les plus adaptées à sa situation. Cela va de l'information de base comme la prise en charge des consultations psy par la mutuelle à la redirection vers un accompagnement individuel multidisciplinaire ou un atelier de sensibilisation que nous allons mettre en place. Le troisième et dernier volet principal est bien entendu la formation du personnel pour endosser ce rôle de référent* », complète-t-elle.

Tout le personnel de la CAS est ainsi formé pour avoir une vision globale de cette problématique cruciale pour les entrepreneurs. UCM a cependant décidé d'aller plus loin en créant une **cellule spécifique destinée à l'écoute des indépendants** lorsqu'ils ont des interrogations concernant leur santé et leur bien-être. Composée de conseillers de la Caisse d'assurances sociales particulièrement sensibles à ces aspects, cette **«cellule bien-être»** a été formée pour capter les signaux de détresse des indépendants, et pour les orienter en fonction de leurs besoins propres. Cela peut concerner des interrogations sur son sommeil, la gestion du stress ou de son temps par exemple.

Si nécessaire, cette équipe pourra passer le relais à un groupe de psychologues professionnels actifs chez le partenaire OneVitality (Groupe CESI). Un numéro d'appel dédié a été créé : +32 81 32 03 74 (du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 17h00). L'appel reste confidentiel. Les indépendants peuvent aussi écrire via le [formulaire de contact](#) ou directement par mail via l'adresse [bienetre@UCM.be](mailto:bienetre@UCM.be).

UCM se réjouit que cette mission ait été implémentée avant la fin de la législature en cours.

« *On est en train de créer un contexte où le bien-être des indépendants et les risques d'épuisement deviennent un sujet normal de discussion. On a mis en place un nouveau volet dans la sécurité sociale des indépendants. On a identifié un référent qui est la Caisse d'assurances sociales et autour de laquelle on va imaginer des services qui seront de plus en plus performants* », se félicite Renaud Francart.

## > Plusieurs ressources à disposition des indépendants

Dans le cadre de cette prévention, UCM a mis sur pied différents outils pour aider les entrepreneurs à prendre conscience des risques pour leur santé mentale et physique. Ainsi, en plus de la cellule bien-être, UCM accompagne les indépendants à travers :

### Des ateliers en présentiel et webinaires

Le 12 avril 2024 marque le début **des formations en présentiel et webinaires UCM** axés sur le bien-être des indépendants. Nutrition, gestion du stress, planification mais aussi le droit à la déconnexion sont autant de thématiques abordées par des experts sur ces questions.

Si les webinaires sont gratuits et ouverts à tous, les formations en présentiel sont, elles, proposées à un tarif démocratique pour garantir l'accessibilité à tous les publics.

Retrouvez l'ensemble des événements, dans la catégorie « Bien-être » sur :  
<https://www.UCM.be/agenda>.

### Sur le site web d'UCM

- **FAQ** dédiées, répondant aux principales questions que les indépendants se posent sur leur santé mentale.
- **Une page web** dédiée synthétisant l'essentiel des missions
- **Des articles** rédigés par des spécialistes. Régulièrement mis à jour, ils abordent le thème de la santé mentale et physique de l'entrepreneur sous tous les angles.

## **Un outil d'auto-diagnostique pour agir sur le bien-être au quotidien**

UCM collabore avec l'observatoire **Amarok**, une institution française s'intéressant à la santé physique et mentale des entrepreneurs. Les indépendants qui le désirent auront la possibilité de **remplir un questionnaire (scan)** pour faire un état de la balance entre les facteurs de stress et les facteurs de satisfaction. En cas de balance négative, un test d'évaluation du niveau d'épuisement peut être organisé, avec à la clef éventuellement une main tendue (demande d'être recontacté par un professionnel).

## **Evoluno, l'app du quotidien**

Evoluno est une **application** créée pour **prévenir le burn-out**, lancée par une entreprise bruxelloise. Evoluno propose une solution d'assistance et auto-coaching. Après un autodiagnostic, l'application proposera une série d'apprentissages rapides et d'exercices pratiques à destination des travailleurs indépendants.



### **3. A propos de UCM et CESI**

#### **UCM un partenaire au service de l'entrepreneuriat**

UCM est l'organisation de représentation et d'accompagnement des indépendants et PME francophones. UCM les soutient et les conseille au quotidien pour donner à leur entreprise les meilleures chances de réussite. L'organisation propose une gamme complète de services spécialisés qui assurent une gestion plus efficace de l'entreprise, de sa création jusqu'à son développement : accompagnement à la création d'entreprises, Guichet d'entreprises, Caisse d'assurances sociales, Secrétariat social, Caisse d'allocations familiales... Présent dans une vingtaine de bureaux aux quatre coins de la Wallonie et de Bruxelles, UCM accompagne et conseille plus de **160.000 indépendants** et sociétés, et près de **50 fédérations professionnelles**.

#### **> Historique**

En 1928, des indépendants liégeois se sont réunis pour défendre leur activité et relever des défis communs. Le mouvement a d'abord pris dans une rue, avant de faire tache d'huile dans un quartier, le village voisin, puis toute la Wallonie et Bruxelles. C'était il y a presque un siècle et UCM était (déjà) née. Au fil des années et des besoins de plus en plus précis de ses entrepreneurs, de nombreux services se sont greffés à l'activité de défense originelle. C'est ainsi qu'un Secrétariat social, une Caisse d'assurances sociales et un Guichet d'entreprises ont ouvert. Plusieurs départements, comme les services environnement, juridique, ou même de coaching et d'accompagnement, ont encore agrandi l'entreprise par la suite pour répondre au mieux aux demandes spécifiques des entrepreneurs.

#### **> Missions**

En plus de ses missions de défense et de représentation, UCM accompagne les indépendants tout au long de la vie de leur entreprise, de sa création à son développement. Cela commence au Guichet d'entreprises, un premier point de contact qui permet de simplifier les démarches administratives liées à la création d'une entreprise. Vient ensuite la Caisse d'assurances sociales, présente pour conseiller et guider les indépendants tout au long de leur carrière professionnelle, et le Secrétariat social, le partenaire des chefs d'entreprise pour les accompagner dans la gestion des salaires et RH. Ces trois services sont complétés par la cellule d'accompagnement et de consultance, chargée d'informer et d'accompagner les sociétés pour optimiser la gestion de leur activité.

**Plus d'informations : [UCM.be](http://UCM.be)**

## ONE (Groupe CESI)

Le Groupe CESI avec One propose aux entreprises un accompagnement pour la prévention, l'évaluation et l'accompagnement du burn-out. Au travers de OneVitality et le programme SenseCare, nous dépassons le thème de la santé au travail pour considérer la personne au travail dans sa globalité : mode de vie, santé mentale, développement personnel font partie intégrante des solutions abordées.

**Plus d'informations : [cesi.be](http://cesi.be)**



## CONTACT PRESSE

### Ribbon Agency

Justine Parys

[justine@ribbonagency.be](mailto:justine@ribbonagency.be)

+32 495 829 830