attentia
feeling good works great

Communiqué de presse

Discrimination au travail : un travailleur sur dix concerné, le besoin de récupération comme signal d'alerte

Les personnes qui subissent des discriminations répétées ou fondées sur plusieurs critères éprouvent moins de plaisir au travail et éprouvent un plus grand besoin de récupération. Ce dernier constitue d'ailleurs un indicateur important pour mettre en évidence l'impact de la discrimination sur le bien-être des travailleurs.

Bruxelles, 13 novembre 2026 - La discrimination sur le lieu de travail touche près d'un travailleur sur dix (10 %). C'est ce qui ressort d'une analyse des données du prestataire de services RH Attentia, basée sur les réponses de 12.743 travailleurs issus de 59 organisations belges. L'origine ethnique et l'âge constituent les motifs de discrimination les plus fréquents. Les travailleurs qui subissent de la discrimination prennent moins de plaisir dans leur travail et ont davantage besoin de récupération. Ce besoin de récupération témoigne de la charge physique et mentale que représente la discrimination. Il est encore plus marqué lorsque celle-ci se répète ou repose sur plusieurs critères.

Un travailleur sur dix subit de la discrimination

La discrimination au travail n'est pas un phénomène marginal. Les données d'Attentia montrent qu'un travailleur sur dix (10 %) a été confronté à une discrimination au cours des six mois précédant l'enquête. Pour un travailleur sur vingt (5 %), il s'agissait d'un incident isolé. Par ailleurs, 3 % des travailleurs ont rapporté avoir subi entre deux et cinq actes de discrimination, tandis que 2 % en ont subi plus de cinq.

Les principaux motifs de discrimination signalés sont les suivants :

1. Origine ethnique (20 % des signalements)
2. Âge (16 % des signalements)
3. État de santé (9 % des signalements)
4. Langue (8 % des signalements)
5. Religion ou conviction politique (8 % des signalements)
6. Genre (7 % des signalements)

Toutes les formes de discrimination ne suivent pas le même schéma. Les discriminations fondées sur l'âge et le genre sont plus souvent vécues comme des événements ponctuels, tandis que les discriminations fondées sur la langue ou l'appartenance syndicale reviennent plus fréquemment.

La discrimination répétée pèse davantage sur le bien-être

Les travailleurs qui subissent des discriminations déclarent éprouver, en moyenne, moins de plaisir au travail et ressentir un besoin accru de récupération, c'est-à-dire le besoin de temps et d'énergie pour récupérer physiquement et mentalement après une journée de travail. Surtout, la discrimination fondée sur la langue, l'ethnicité, l'âge, le genre, l'état civil et les convictions religieuses ou politiques est associée à un moindre plaisir au travail. Un besoin accru de récupération est plus fréquent en cas de discrimination fondée sur l'état de santé, le genre, l'âge, la langue et l'origine ethnique.

attentia
feeling good works great

Communiqué de presse

L'impact sur le plaisir au travail et le besoin de récupération est en outre plus marqué lorsque les expériences se répètent ou lorsque les travailleurs sont confrontés simultanément à plusieurs motifs de discrimination. Les personnes confrontées à des discriminations fondées sur plusieurs critères, notamment l'origine ethnique et l'âge, la langue et l'origine ethnique, ou encore le genre et l'âge, semblent particulièrement vulnérables.

Arne Coutteau, lead wellbeing analytics chez Attentia : « *Toute forme de discrimination a des répercussions sur les travailleurs. Elle provoque de la fatigue, impose une vigilance permanente et peut affaiblir le sentiment d'appartenance à l'organisation. Lorsque la discrimination se manifeste de manière répétée ou touche différents aspects de l'identité d'une personne, nous constatons que cet impact s'accumule. Les travailleurs ne se sentent alors pas seulement discriminés, mais aussi structurellement pris pour cible.* »

Le besoin de récupération : un signe précoce

L'une des constatations les plus frappantes est le rôle du besoin de récupération comme indicateur du bien-être des travailleurs. Les analyses montrent que les expériences discriminatoires influent davantage sur le besoin de récupération des travailleurs que sur leur plaisir au travail.

« *C'est un enseignement important pour les organisations* », déclare **Arne Coutteau**. « *Un travailleur peut encore trouver suffisamment de plaisir dans son travail, alors que la charge liée à des discriminations répétées se traduit déjà par de la fatigue et un besoin accru de récupération. Ce besoin de récupération peut dès lors constituer un signal d'alerte précoce important pour repérer à temps les effets de la discrimination sur le bien-être des travailleurs.* »

Mesurer l'impact de la discrimination au-delà des signalements

Pour lutter efficacement contre la discrimination, les employeurs ont donc tout intérêt à ne pas se focaliser uniquement sur le nombre de signalements. Ils doivent également tenir compte de la fréquence des faits discriminatoires et du fait que certains travailleurs peuvent être confrontés simultanément à plusieurs formes de discrimination. Ils peuvent ainsi mieux identifier les risques pour le bien-être et les traiter de manière plus ciblée.

À propos de l'étude

Ce communiqué de presse est basé sur un mémoire de bachelier, sous la supervision du Professeur et Docteur Guy Notelaers (Université de Bergen, Norvège). Les chercheurs ont utilisé les données de l'Analyse des risques psychosociaux (Sensor) d'Attentia. Cet instrument de mesure a été développé à la demande d'Attentia par le prof. Notelaers et est utilisé pour analyser les risques psychosociaux sur le lieu de travail. L'analyse est basée sur les données de 12.743 travailleurs issus de 59 organisations belges.

Pour plus d'informations (coordonnées réservées à la presse (merci de ne pas les publier) :

Wavemakers PR – Jente Salden, jente@wavemakers.eu, 0488 15 39 40
Attentia - Barbara Verougstraete, barbara.verougstraete@attentia.be, 0479 93 22 82