

Des clés du bonheur...

Le bonheur à l'échelle des habitants de différents pays est davantage mesuré depuis la récente crise économique de 2008 avec souvent le même constat, le bonheur se dégrade depuis celle-ci. Mais, malgré cet impact économique, il y a des pays où le nombre d'habitants heureux est supérieur à d'autres. Dans un premier temps, il est tentant d'essayer de voir qui mesure le bonheur et avec quels moyens. Ensuite, il est intéressant de faire un état des lieux notamment à l'échelle européenne. Enfin, il sera important d'analyser les clés du bonheur de certains pays pour voir comment elles pourraient être transposables dans d'autres.

Globalement, le niveau de bonheur est mesuré grâce à des questionnaires plus ou moins élaborés.

A titre d'exemple, en 2012, « *Win Gallup* » publie le baromètre mondial du bonheur en invitant les personnes interrogées à répondre à la question : « *vous sentez-vous personnellement heureux ?* »

La même année, la « *Fondation Européenne pour l'Amélioration des conditions de Vie et de Travail* » dans son rapport sur la « *Qualité de vie en Europe* », pose la question suivante : « *Sur une échelle de 1 à 10, à quel niveau de bonheur vous situeriez-vous ?* »

Depuis 2011, l'OCDE évalue le sentiment de bonheur ressenti dans un rapport intitulé « *Comment va la vie ? Mesure du bien-être* ». Pour évaluer le bonheur des individus, l'OCDE se base sur 11 critères : logement, revenu, emploi, liens sociaux, éducation, environnement, engagement civique, santé, satisfaction, sécurité, équilibre vie-travail. L'OCDE a demandé au panel interrogé de mesurer leur niveau de bonheur sur une échelle de 1 à 10 dans chacun de ces domaines.

En 2012, l'ONU publie son premier rapport « *World Happiness Report* » en se basant sur six critères : le PIB par tête, l'espérance de vie en bonne santé, l'absence de corruption, le fait d'avoir quelqu'un sur qui compter, la possibilité de faire des choix de vie librement et la générosité.

A l'échelle européenne, le constat est le suivant...

Globalement, les pays d'Europe du Nord sont ceux qui ont le pourcentage de personnes heureuses le plus élevé. En revanche, les pays de l'Est ne sont pas les champions du « *Bonheur National Brut* »...

Quelques cas particuliers, à l'image de l'Irlande qui a vu son niveau de bonheur passer de la deuxième position en 2007 à la fin du classement en 2012, la sortie de crise ne suffirait donc pas à rendre heureux. Selon le baromètre "*Win Gallup*" de 2012, la France est en 30^{ème} position alors que l'Espagne, plus éprouvée économiquement, est en 13^{ème} position.

Il est important de préciser que selon la « *Fondation Européenne pour l'Amélioration des Conditions de Vie et de Travail* », les catégories les plus touchées par le faible niveau de bonheur sont les chômeurs notamment lorsqu'il s'agit de chômage de longue durée, les personnes inaptes au travail, les célibataires, les parents seuls et les personnes âgées.

En ce qui concerne le rapport entre bonheur dans la vie privée et bonheur au travail, une enquête de « *StrepStone* » est évocatrice. Selon elle, les européens sont moins heureux au travail que dans leur vie privée. Si 42% des européens sont malheureux au travail, 19% le sont dans la vie privée. Résultat intéressant car on a vu que le fait d'avoir un travail aidait à se sentir plus heureux, il y a donc tout intérêt à agir pour que le travail soit source de bonheur ! Il convient de noter également que l'impact de la vie professionnelle sur la vie privée est supérieur à celui de la vie privée sur la vie professionnelle.

Comment améliorer le bonheur des individus ?

Indépendamment du contexte économique, si l'on en croit les questionnaires de l'O.C.D.E. et de l'O.N.U., il y a des leviers sur lesquels on peut agir à l'image des liens sociaux, de l'engagement civique, de la

présence d'un ami proche et de la générosité, autant de liens qui s'avèrent en outre aptes à diminuer le niveau de stress. Le combat pour le bonheur et contre le stress serait donc bien un même combat.

Les liens sociaux figurent parmi les « facteurs de protection » du stress avancés par le Professeur Jean-Jacques Breton, pédopsychiatre à la Clinique des troubles de l'humeur de l'hôpital Rivière des Prairies de Montréal.

L'engagement civique est un bon moyen de diminuer le niveau de stress, peut-être parce qu'il augmente le sens de notre vie. Souvenons-nous que Hans Selye, l'homme qui en 1936 décrit la réaction de stress chez l'être vivant, expliquait que le meilleur remède au stress était l'engagement dans une cause d'intérêt général, il parlait à ce sujet « d'altruisme égoïste ». En quelque sorte, quand on fait le bien, on se protège des effets du stress.

La présence d'un meilleur ami est elle aussi un bon moyen de diminuer le niveau de stress. Une étude publiée dans la revue "*Developmental Psychology*" en novembre 2011, montre que lorsque des enfants subissent des expériences négatives (Dispute avec un ami, reproche d'un professeur...), si le meilleur ami n'est pas là, l'estime de soi baisse de manière significative et le taux de cortisol monte. Dans le même contexte, si le meilleur ami est présent, le taux de cortisol s'élève moins et l'estime de soi est moins altérée.

La générosité a fait l'objet d'une récente étude publiée par l'"American Journal of Public Health". Cette étude montre que le stress augmente de 30 % les risques de décès chez les personnes qui n'apportent jamais de soutien ou d'aide personnelle.

Le bonheur se définit en partie par l'absence d'un niveau pénible de stress. Il est donc logique que les leviers qui permettent de diminuer le niveau de stress améliorent le sentiment de bonheur.

Si l'on se souvient que les individus sont moins heureux au travail que dans leur vie personnelle, il est indispensable de recourir à des leviers susceptibles d'aider à diminuer le niveau de stress, à donner du sens, à augmenter l'envie, à favoriser la réalisation de soi. La bienveillance couplée à l'exigence peut allier recherche du bien-être et... du bonheur ! Tout en aidant à tendre vers l'excellence.

Dr Philippe Rodet

Auteur de "Le bonheur sans ordonnance" Editions Eyrolles - janvier 2015