

Le nouveau
grand livre du
LE BONHEUR.

L'ESSENCE

Le moment du pingouin – Leo Bormans	8
--	---

PROLOGUE

Bienvenue dans le nouveau monde – Richard Easterlin	12
Bienvenue dans le nouveau livre – Martin Seligman	14
Une croissance continue d'émotions négatives – Paul De Grauwe	16
Le Rapport mondial sur le bonheur – Nations unies	18
Rivages sereins: les pays les plus heureux du monde – Nations unies	21

Aaron Jarden – Australie – Une notion très personnelle.....	27
Abieyuwa Ohonba – Afrique du Sud – Le pouvoir de la gentillesse.....	29
Alena Slezáčková et Miroslav Světlák – République tchèque – Surmonter l'adversité.....	30
Allessandra Tinto et al. – Italie – Le sens de la démocratie.....	32
Amsale Kassahun Temesgen – Norvège – Le bien-être durable.....	34
Amy Isham – Royaume-Uni – La combinaison gagnante.....	36
András Vargha – Hongrie – Les cinq piliers de la santé mentale.....	40
Anna Pettini – Italie – Le désir boulimique.....	42
Antonella Delle Fave – Italie – L'expérience de l'harmonie.....	44
Arthur Grimes – Nouvelle-Zélande – Prenez votre liberté, cultivez votre joie.....	46
Attila Oláh – Hongrie – Le ticket d'or de la santé mentale.....	48
Barbara Fredrickson – États-Unis – Ouvrir et développer.....	50
Birger Poppel – Groenland – Environnements difficiles.....	52
Carlos G. Castro – Mexique – Développer le bien-être des étudiants.....	54
Carol D. Ryff – États-Unis – Le bien-être est menacé.....	56
Charles Martin-Krumm – France – La joie d'apprendre.....	60
Charlie Azzopardi – Malte – Nature circulaire du bonheur.....	62
Chiara Ruini – Italie – Malgré la souffrance.....	65
Christian Van Nieuwerburgh – Irlande et Australie – Aider les gens à s'épanouir.....	68
Daniel Shek – Hong Kong, République populaire de Chine – L'être humain ne vit pas que de pain.....	71
Danilo Garcia – Suède et Salvador – Personnalité et perspectives.....	73
Dirk De Wachter – Belgique – Le vrai sens du bonheur.....	76
Dora Gudrun Gudmundsdottir – Islande – La construction du bonheur.....	78
Elaine Duncan – Écosse, Royaume-Uni – Force et vitalité.....	80
Elena Pruvli – Estonie – Comblé le fossé.....	82
Elena Stănculescu – Roumanie – Les effets des médias sociaux.....	84
Ernst Bohlmeijer – Pays-Bas – Flexibilité psychologique.....	86
Francesco Sarracino – Luxembourg – Le bonheur post-croissance.....	88
Francis Munier – France – Reconnaissance amicale.....	91
Frank Martela – Finlande – La priorité des gouvernements.....	94
Gerbert Bakx – Belgique – La logique de la vie.....	96
Giacomo Degli Antoni et Giuseppe Vittucci Marzetti – Italie – Donner est important.....	98
Habib Tiliouine – Algérie – Nourrir l'esprit et purifier l'âme.....	100

Hans Henrik Knoop – Danemark – Notre lutte unificatrice	103
Helena Hnilicová, Dagmar Dzúrová et Michala Lustigová – Rép. tchèque – Une vie longue et heureuse.....	106
Helena Águeda Marujo – Portugal – Le bonheur public	108
Heli T. Koivumaa-Honkanen – Finlande – Le pays le « plus heureux »	111
Ilios Kotsou – Belgique et France – Compétences émotionnelles.....	114
Ingrid Kuhlman – Islande – Se connecter à la nature	116
Karma Ura – Bhoutan – Bonheur national brut.....	119
Isabella Tater – France – Être heureux au travail est possible.....	122
Iva Šolcová – République tchèque – La croissance liée au stress	124
James O. Pawelski – États-Unis – Arts, culture et épanouissement humain	126
Jan Delhey – Allemagne – La triade <i>avoir, aimer, être</i>	128
M. Joseph Sirgy – États-Unis – Une vie équilibrée.....	130
Judith Mangelsdorf – Allemagne – Développement personnel.....	132
Julianne Holt-Lunstad – États-Unis – Solitude et lien social	134
Arnaud Riou – France – Le bonheur est une posture	136
Lara Aknin – Canada – La gentillesse instinctive	138
León R. Garduño Estrada – Mexique – Les <i>happy few</i>	140
Lina Martínez – Colombie – La littératie en santé mentale	142
Liz Horvath – Canada – Les environnements de travail intelligents.....	145
Louise Chawla – États-Unis – Des empreintes de joie.....	148
Louise Lambert – Émirats arabes unis et Canada – Aller au-delà de nous-mêmes.....	151

RELIGION ET BONHEUR: LE POINT DE VUE DES INITIÉS

Christianisme et bonheur – Koen Vlaeminck – Belgique.....	158
Islam et bonheur – Noraini Mohd Noor – Malaisie et Turquie.....	160
Hindouisme et bonheur – Doug Oman – États-Unis	163
Bouddhisme et bonheur – Erik Hoogcarspel – Pays-Bas.....	166
Judaïsme et bonheur – Jeremy Rosen – Royaume-Uni et États-Unis.....	169

Maarten Vansteenkiste et Bart Soenens – Belgique – Les fondements de l'épanouissement humain	174
Malgorzata Mikucka – Allemagne – Contact physique	178
Marc Fleurbaey – France – La responsabilité sociale	180
Marc Schulz et Robert Waldinger – États-Unis – Les aptitudes sociales	182
Maria Sirois – États-Unis – Le bonheur après la perte d'un être cher	185
Marei Ahmed – France, Égypte et Émirats arabes unis – Vitalité, passion et sport.....	188
Mariano Rojas – Costa Rica et Mexique – Un nouveau narratif.....	190
Martijn Burger et Marloes Hoogerbrugge – Pays-Bas – La ville ou la campagne?.....	192
Christine Grou – Canada – Condition ou propension?	194
Mathieu Perona – France – C'est rarement aussi grave qu'on le croit.....	196
Meike Bartels – Pays-Bas – Le caractère héréditaire du bonheur	198
Michael Banissy – Royaume-Uni – Le toucher comme liant social.....	200
Miles Richardson – Royaume-Uni – Le bonheur est dans notre nature	202

Mohammed Al-Haj Baddar – Jordanie – Plus, plus grand et mieux	204
Namhee Kim et Inchoel Choi – Corée du Sud – Un bonheur tout simple	206
Naoki Akaeda – Japon – Capital sociétal et politique sociale	208
Naoki Sudo – Japon – Comblent l'abîme	210
Nic Marks – Royaume-Uni – Cinq principes en faveur du bien-être.....	212
Ognen Spasovski – Macédoine du Nord et Slovaquie – La comparaison sociale.....	216
Oliver Nahkur – Estonie – Les enfants en périodes de turbulence	218
Pamela Abbott – Écosse et Royaume-Uni – La société décente	220
Pedro Tabensky – Afrique du Sud – Travailler avec l'argile du donné	222
Peter Malinowski – Royaume-Uni – Entraîner notre esprit	224
Philip Streit – Autriche – Fort et positif	227
Isabelle Soucy – Canada – Les instances de connexion consciente.....	230
Robert Biswas-Diener – États-Unis – Bonheur et hospitalité.....	233
Qadir Nadery – Afghanistan et Belgique – Vivre sans avenir.....	236
Richard M. Ryan – Australie et Corée du Sud – Motivation humaine	240
Samuel M.Y. Ho – Hong Kong, République populaire de Chine – La croissance post-traumatique.....	242
Sauwalak Kittiprapas – Thaïlande – Le bonheur intérieur	244
Sefa Bulut – Turquie – Après le désastre	246
Seonga Kim – Corée du Sud – Capital économique, humain et social	248
Sergii Boltivets – Ukraine – Le droit de vivre	250
Shahe S. Kazarian – Liban et Canada – Le paradis perdu.....	254
Shuyang Da – Chine – La vie tranquille.....	258
Stefano Bartolini – Italie – Le partage est d'or	260
Stephanie Hess – Allemagne – Le bonheur des enfants	262
Suzy Green – Australie – Le coaching vers ses objectifs	264
Tal Ben-Shahar – États-Unis – Un médicament miracle naturel.....	266
Tania Singer – Allemagne – Reprogrammer nos cerveaux	268
Thomas Wilke – Allemagne – Bonheur sexuel	270
Tim Lomas – Royaume-Uni et États-Unis – Équilibre et harmonie	272
Valerie Møller – Afrique du Sud – L'espoir façonne votre avenir	276
Vijay Kumar Shrotryia – Inde – Émotion, économie et éducation.....	278
Wolfgang Lutz – Autriche – Comment devenir un pays «heureux»	280

ÉPILOGUE

À la recherche d'une boussole morale – Herman Van Rompuy	286
L'accumulation des connaissances – Ruut Veenhoven.....	288
Un manifeste pour le bien-être – Richard Layard	290
Le secret de la sagesse: 600 étapes pour transformer votre vie.....	293
Redéfinir le bonheur: la crise du pingouin – Leo Bormans	294

Le moment du pingouin

« À quoi ressemble votre sentiment du bonheur ? » m'a demandé un journaliste. Le moment du pingouin, ai-je répondu. Puis il m'a laissé m'expliquer. J'allais chercher mon petit-fils de 4 ans à l'école pour la première fois. Je me retrouve devant l'énorme portail de l'école de la ville, que je ne connais pas, en compagnie d'une centaine d'autres parents et grands-parents qui me sont totalement étrangers. La cloche de l'école sonne. Le portail s'ouvre.

Mes instructions sont claires: je dois trouver la « classe des pingouins ». Je suis les flèches, sans prêter attention ni aux zèbres ni aux canards. C'est un vrai jeu de piste. Et puis, enfin, j'y suis. Devant moi, un groupe de 25 bambins tout excités. Et, tout autour, autant de tuteurs potentiels. En une seconde, les yeux de mon petit-fils rencontrent les miens. Il sourit, prend ses affaires et se précipite vers moi. Rien d'autre n'a d'importance. Ni pour lui ni pour moi. Une confiance inconditionnelle. Je me suis souvent demandé comment les parents et les poussins des pingouins se retrouvaient dans la masse des créatures qui se dandinent sur la vaste banquise. Je n'en sais rien et n'y comprends rien. Mais il y a une chose dont je suis certain: un « moment pingouin », c'est le bonheur ultime. Il ne dure qu'une seconde et j'espère de tout cœur que tout le monde aura la chance de vivre une telle expérience. Serait-ce là « l'essence » du bonheur ?

J'ai entendu la professeure Barbara Fredrickson (États-Unis) donner une explication scientifique de ce sentiment. Elle utilise le livre *Le Bonheur. The World Book of Happiness* dans ses cours et, dans la présente édition, elle expose ce qui se passe dans notre cerveau pendant ces **micromoments de positivité**. Ces merveilleux et brefs instants de joie intense, de gratitude et de plaisir ont un effet incroyable dans deux directions: horizontale et verticale. Ils « élargissent » notre vision: nous identifions nos liens avec les autres, nous établissons des connexions créatives et nous voyons tout plus nettement. Et ils nous « renforcent »: nous changeons, nous grandissons et devenons de meilleures versions de nous-mêmes. Plus nous vivons de tels moments, mieux c'est. Si vous parvenez à un rapport de 3 pour 1, votre vie s'améliore considérablement. Autrement dit, les avantages ne se matérialisent que lorsque vous ressen-

tez trois fois plus de petites émotions positives que d'émotions négatives. La bonne nouvelle: vous pouvez rechercher, nourrir et créer ces micromoments, et ce, en dépit de tout, même dans des circonstances très difficiles. Nous sommes parvenus à une conclusion identique dans le cadre d'une enquête à grande échelle menée auprès de 7000 participants qui ont bénéficié pendant un mois de simples conseils « positifs » à un rythme quotidien ou hebdomadaire. L'impact à long terme est mesurable et tangible, surtout si les personnes appliquent ces conseils de façon créative, à leur manière. L'essentiel se trouve « chez les autres » plutôt que « dans mes propres affaires ». Et ce sentiment est réciproque. Le bonheur est lié aux relations.

Mais je veux m'abstenir de tout nombrilisme et regarder au-delà de la « classe des pingouins » et de la petite vie qui nous entoure. Il y a 15 ans, j'ai commencé mes recherches pour le premier livre *Le Bonheur. The World Book of Happiness*. Ce livre est devenu un best-seller international et le président du Conseil européen l'a offert à 200 dirigeants, les exhortant à inscrire la qualité de vie, le bien-être et le bonheur à l'ordre du jour politique. L'ouvrage a été suivi par *Le secret de l'amour* et *L'espoir*, dont le lauréat du prix Nobel et secrétaire général des Nations unies de l'époque, Kofi Annan, a rédigé la préface. Les livres pratiques ou pour enfants qui s'en inspirent ont également connu un succès international, et j'ai aujourd'hui la chance de voyager dans le monde entier, du Bhoutan au Serengeti, le territoire des Massaïs, pour en parler et mener d'autres recherches.

Même si certaines choses se sont améliorées, nous n'avons pas réussi à créer un monde meilleur, avec moins de souffrances et davantage de bonheur pour l'ensemble de l'humanité. Les temps nouveaux appellent de

nouvelles réponses. Mais la lumière ne viendra pas de l'extérieur. Elle viendra de l'intérieur, car une force extraordinaire vit en chacun de nous. C'est une éternelle histoire de découverte, une histoire universelle. Nous pensons nous connaître, mais ce n'est pas le cas. Nos ressources intérieures sont bien plus importantes que nous ne le pensons, et le monde qui nous entoure offre infiniment plus de possibilités que nous n'en exploitons. C'est seulement quand nous sommes prêts à admettre que, à l'instar des autres, nous ne savons pas, que nous sommes en mesure d'**ouvrir le livre, non écrit, de nous-mêmes et de nos proches**. Nous avons tendance à nous concentrer sur l'extérieur et sur les symptômes, mais, lorsque nous creusons sous la surface, nous découvrons des schémas cohérents et des histoires profondément enracinées. Nous pouvons nous rencontrer, nous connecter et nous renforcer les uns les autres par nos histoires. Nous pouvons puiser dans d'abondantes ressources potentielles si nous admettons que nous n'avons peut-être pas toutes les réponses.

J'ai invité 100 chercheurs et experts de haut niveau de 50 pays à résumer tout ce que nous savons sur le bonheur en 1000 mots, 6 conseils concrets et 1 phrase qui synthétise l'ensemble qui en donne l'essence. Le tout dans un style compréhensible par tous. Les chercheurs étaient tous impatientés de s'atteler à la tâche, mais celle-ci s'est avérée plus difficile qu'ils ne le pensaient. **Ils ont passé des nuits à peaufiner et à polir leur contribution**, et maintenant vous tenez leur sagesse entre vos mains, un diamant brillant reflétant la lumière à travers toutes ses facettes, tous les milieux et tous les continents. L'ouvrage présente aussi les perspectives spirituelles sur le bonheur de cinq des principales religions du monde.

Les membres de ce projet mondial, lauréats de divers prix, ont publié plus de 10 000 rapports universitaires, vendu plus de 25 millions de best-sellers et généré plus de 200 millions de vues inspirantes sur le programme de conférences TEDx. Le trésor des 50 000 rapports universitaires de la *World Database of*

Happiness (base de données mondiale sur le bonheur) et les analyses scientifiques du *World Report on Happiness* (Rapport mondial sur le bonheur) des Nations unies brillent à travers leurs mots. Nous avons maintenant la possibilité d'explorer leur sagesse, leur expertise et leurs idées, distillées dans un seul livre. C'est un peu comme si vous étiez aux premières loges de l'une des plus grandes conférences internationales, telles que celles de l'*International Association of Positive Psychology* ou de l'*International Society of Quality-of-Life Studies*, qui rassemblent des milliers de chercheurs, dont de nombreux participants à cet ouvrage.

Lorsque vous ouvrez le livre *Le Bonheur. The New World Book of Happiness*, vous jouissez d'un panorama à 360 degrés sur ce qui fait l'essence des grandes dynamiques de notre existence. De plus, le monde a changé depuis la première édition: *fake news*, crises, guerres, virus, problèmes environnementaux, suicides, solitude, pauvreté, inégalités et... intelligence artificielle. En effet, nous avons également demandé à ChatGPT d'écrire un texte pour ce livre, mais entre les lignes de son analyse bien structurée, nous n'avons pas ressenti le cœur, la passion et l'incertitude humaine qu'incarnent les chercheurs. **Nous vivons une époque nouvelle et sommes à la recherche de nouvelles réponses**. Nous avons besoin de nouvelles priorités pour opérer un changement de cap vers davantage de qualité de vie, de bien-être et de bonheur.

S'il y a 15 ans, il s'agissait principalement de passer du «moi» au «nous», la plupart des chercheurs font désormais le lien avec le «nous». Cette évolution est inéluctable. Nous ne pouvons pas être heureux dans un monde qui ne l'est pas. La course à l'individualisme, à la consommation, à la réussite, au succès, à l'exploitation, à la pollution et à la pensée à court terme ne nous a pas rendus heureux. Plus que jamais, nous sommes conscients que nous luttons tous contre la même tempête et que seul un engagement social de grande envergure visant un **bonheur durable** offre une perspective de bonheur pour tous.

Oui, nous traversons la même tempête, mais pas dans le même bateau. Certains croient encore que leur luxueux paquebot est le vrai monde, tandis que d'autres s'accrochent pour leur survie à des embarcations de fortune qui ne sont les bienvenues nulle part. Dans la

L'espoir, c'est
l'optimisme *qui se*
retrousse les manches.

tempête, vous pouvez être guidé par le capitaine fou ou par le capitaine sage. **Le capitaine insensé regarde vers le bas** et ne voit que les vagues de l'illusion. Mais ces vagues sont traîtresses et changeantes. Le capitaine sage regarde vers le ciel et fixe son regard sur les étoiles. Elles sont constantes et offrent une orientation et une perspective.

Les scientifiques ont tous travaillé indépendamment les uns des autres. Pourtant, ils ne se contredisent pas. Et, même lorsque les idées des différents auteurs coïncident, ils parlent tous de leur point de vue personnel. Considérez la lecture de ce livre comme un parcours à travers le monde, où vous rencontrerez des personnes fascinantes qui, comme vous, recherchent le bonheur et veulent partager avec vous leurs connaissances, leurs idées et leur sagesse. **Prenez votre temps.** Penser au bonheur n'est pas naïf. Toutes les recherches montrent que les optimistes vivent plus longtemps et sont plus heureux. En dépit de tout et pour cette raison même.

Souvent, nous n'avons guère les moyens de changer la situation, mais nous pouvons contrôler la façon dont nous la percevons et l'affrontons. Ce faisant, nous sommes parfois guidés par la suspicion, le pessimisme, la peur ou les préjugés. La négativité a des effets considérables. Selon *Nature Human Behaviour*, les titres d'informations en ligne comprenant des expressions négatives sont plus susceptibles d'attirer les lecteurs que ceux qui contiennent des mots positifs. Il est donc fort probable que certaines personnes ne retiendront pas non plus les idées de ce livre. Ce serait dommage, car elles manqueraient une occasion de se regarder dans un miroir et de voir ce que les gens et la société ont à leur offrir.

Je suis ravi d'avoir eu l'occasion de collaborer avec **des personnes du monde entier** pour ce livre. Des hommes et des femmes de nations «heureuses» et «malheureuses», comme Qadir Nadery d'Afghanistan, le «pays le plus malheureux du monde» où, après avoir interdit l'éducation aux femmes, les talibans prohibent désormais toute forme de musique et brûlent les instru-

ments parce que «la musique corrompt l'esprit». Pour eux, même le rire est suspect. Parfois, nous avons aussi dû nous arrêter et attendre que les sirènes d'une alerte aérienne se taisent, comme ce fut le cas lors des échanges intenses avec le professeur Sergii Boltivets d'Ukraine, qui aide les victimes de la guerre aux côtés de sa femme et dont les fils sont en première ligne, luttant pour leur droit à la vie.

Nous pouvons transformer la colère en courage et nous inspirer des nombreuses initiatives, grandes et petites, dédiées au bien-être et au bonheur, telles que celles des Nations unies ou d'*Action for Happiness*, ainsi que celles de nombreux citoyens, écoles, entreprises, décideurs politiques, institutions et organisations. Les personnes optimistes et positives sont bien plus nombreuses que nous ne le pensons. L'adoption de la **Déclaration universelle des droits de l'homme** représente un tournant dans l'histoire de l'humanité, tout comme la découverte de l'ADN, qui nous montre que tous les êtres humains sur terre sont presque génétiquement identiques. Et pourtant, il semble que seuls des «extraterrestres» puissent nous en convaincre. Personne dans le monde n'est illégal. Mais les temps peuvent changer en un instant, et ce que nous considérons comme acquis peut s'évanouir en un clin d'œil.

Ce livre est un appel sincère non seulement à la réflexion, mais aussi à l'action. Chaque texte peut servir de catalyseur. L'espoir, c'est l'optimisme qui se retrousse les manches. Un objectif est un rêve auquel on ajoute un verbe. Rien n'est acquis et rien ne sert de tergiverser. Plus tard, c'est déjà trop tard. **La vie se déroule ici et maintenant. Ce n'est pas une répétition générale.** Les personnes qui se contentent de lire des livres sur les régimes ne perdront pas de poids. Celles qui ne font que lire des livres sur le bonheur sans agir en fonction de ce qu'elles ont appris ne deviendront pas plus heureuses. Vous trouverez dans ce livre plus de 600 conseils concrets, s'appliquant à trois différents niveaux. Mettez ces idées en pratique dans votre propre

Les personnes optimistes et positives
sont bien plus nombreuses que nous ne le pensons.



vie, avec ceux que vous aimez et pour le bien de la société, qui peut grandir grâce à vous. Ce faisant, vous ne servirez pas seulement vos propres intérêts, mais aussi ceux de toutes les personnes dans le monde avec lesquelles vous pouvez coexister, dans la paix et le respect. C'est le fondement du bonheur pour tous.

J'ai travaillé sur ce livre jour et nuit et je tiens à remercier du fond du cœur les 100 experts qui m'ont accompagné, pour leurs recherches, leur dévouement et leur enthousiasme. J'ai l'impression que nous sommes devenus des amis et que nous sommes animés par **le sentiment irrésistible d'avoir quelque chose de vital à dire**. Dans notre incertitude commune, nous avons cherché, ensemble, une boussole morale et un chemin inspirant.

Plus tard, je lirai à mes petits-enfants des passages du livre *Le Bonheur. The New World Book of Happiness*, mais, pour l'instant, je veux passer du temps avec eux parce que cela me rend heureux. Mon père était voyageur de commerce et, lorsque j'étais tout petit, il m'emmenait avec lui lors de ses visites chez les épiciers des petites villes, où j'étais autorisé à réciter un poème. Il disait que j'étais doué pour cela. Plus tard, j'ai compris que ce qu'il faisait était connu sous le nom de «renforcement positif». Le commerçant me donnait une caisse

de légumes retournée sur laquelle je me tenais debout et je faisais ce que je voulais. Aujourd'hui, lorsque je voyage dans le monde entier pour parler d'espoir et de bonheur, je fais exactement la même chose qu'à l'époque: je me tiens sur un cageot retourné, je raconte mon histoire et je suis apprécié pour cela. La boucle est bouclée. Nous sommes notre histoire, ni plus ni moins. Partout où je vais, j'emporte le bagage de mon père. Mon fils fait de même.

Lorsque je suis né, l'espérance de vie moyenne dans notre pays était de 66 ans. Pour mon petit-fils, elle est de 82 ans (dans d'autres pays, elle est de 89 ou 53 ans) et les statisticiens disent qu'en 2100, nous vivrons facilement jusqu'à 91 ans. Que pouvons-nous faire pour vivre tous non seulement plus «longtemps», mais aussi plus «heureux», sur une planète où ours polaires et pingouins s'accrochent à des banquettes en train de fondre? Je me pose la question en me faufilant entre les enfants qui jouent dans le couloir de l'école, sur le chemin de la classe de mon petit-fils. J'ai une fois encore pris le temps de savourer mon «moment du pingouin», mon repère, mon «essence du bonheur». J'ai hâte de regarder de nouveau mon petit pingouin dans les yeux. Nous allons partager une étincelle de reconnaissance. Et mon cœur va bondir de joie. Ça y est! Le portail s'ouvre! Mon petit-fils ignore à quel point il me rend heureux, et il en va de même pour moi.

Leo Bormans, rédacteur en chef du livre
Le Bonheur. The New World Book of Happiness

Leo Bormans est titulaire d'un master en langues et en philosophie (Université de Louvain, Belgique) et est, entre autres, conférencier émérite en recherche sur l'économie du bonheur à l'université Erasmus de Rotterdam (Pays-Bas). C'est un conférencier réputé et l'auteur de nombreux best-sellers de diffusion mondiale et d'interventions sur le bien-être et le bonheur, y compris la série de livres à succès pour enfants *Le bonheur pour les enfants*. Pour davantage d'informations, consultez le site www.leobormans.be.

Visionnez la vidéo consacrée à ce livre et découvrez de nouvelles sources, des informations et des blogs sur le bonheur à l'adresse www.theworldbookofhappiness.com.

Bienvenue dans le nouveau monde

J'ai été le premier économiste à étudier les statistiques du bonheur, il y a une cinquantaine d'années. À l'époque, il n'y avait pas de livre *Le Bonheur. The World Book of Happiness*. En effet, à part quelques enquêtes menées par des spécialistes de l'opinion publique, le bonheur était un sujet confiné presque exclusivement aux humanités. Depuis, il a pris son essor dans les sciences sociales, notamment en psychologie, mais aussi, dans une certaine mesure, en économie. C'est donc avec un réel plaisir que j'écris cette introduction au livre *Le Bonheur. The World Book of Happiness*, résultat à ce jour de mes cinquante années d'apprentissage, fondées sur ce qui a été prouvé comme rendant les gens heureux.

Les prescriptions visant à accroître le bonheur abondent, qu'elles soient formulées par des spécialistes ou des non-spécialistes. Il est surprenant de constater que les sources présumées de bonheur sont généralement fondées sur des notions préconçues à propos de ce qui rend les gens heureux. Presque aucune ne repose sur des preuves élaborées à partir de ce que les gens eux-mêmes désignent comme une source de bonheur. Une exception notable est le travail du psychologue social Hadley Cantril qui, il y a plus d'un demi-siècle, a mené des enquêtes dans un certain nombre de pays, au cours desquelles un enquêteur a demandé aux répondants de décrire en détail la vie qui, d'une part, les rendrait parfaitement heureux et, de l'autre, celle qui les rendrait totalement malheureux. Bien que l'enquête ait été ouverte – les personnes interrogées étant libres de dire ce qu'elles voulaient –, **les réponses ont été remarquablement similaires dans tous les pays**, riches et pauvres, démocratiques comme autoritaires. Les circonstances quotidiennes, les choses auxquelles la plupart des gens consacrent leur temps partout dans le monde et qu'ils pensent pouvoir contrôler dans une certaine mesure, représentent ce qu'ils décrivent comme important pour leur bonheur personnel.

Dans tous les pays, trois éléments arrivent largement en tête: la situation économique, la situation familiale et la santé. Le détail des préoccupations, par exemple, le contenu de la «situation économique», peut varier d'un pays à l'autre – «posséder sa propre exploitation», dans

une société agricole, ou «un emploi offrant de bonnes possibilités d'avancement», dans une société industrielle. Mais la situation économique d'une personne, quelles que soient ses spécificités, arrive partout en tête des préoccupations essentielles pour le bonheur, suivie par les considérations relatives à la famille et à la santé. Par conséquent, si nous voulons accroître le bonheur des gens, **nous devrions nous concentrer sur les préoccupations que la plupart d'entre eux jugent les plus importantes pour leur bonheur**: leur situation économique, leur vie de famille et leur santé.

Le bonheur peut être augmenté par deux voies: la prise de décision personnelle et la politique gouvernementale. Au niveau personnel, chaque individu ne dispose que d'un temps limité à consacrer à différentes activités. Plus de temps passé au travail signifie moins de temps pour la famille et la santé. Augmenter au mieux le bonheur dépend donc de la répartition la plus fructueuse possible de son temps. Et c'est là que le bât blesse. Nous avons tendance à penser que plus d'argent nous rendra plus heureux, et nous sacrifions donc le temps consacré à la famille et à la santé au profit du temps consacré au travail. Mais il existe un facteur de confusion particulier qui sape l'effet positif de l'argent sur le bonheur, de sorte qu'en définitive, **l'augmentation des revenus, au fil du temps, ne s'accompagne pas d'une augmentation correspondante du bonheur**. Aux États-Unis, par exemple, au cours des cinquante dernières années, le revenu en

termes réels (c'est-à-dire en termes de ce que l'argent permet d'acheter) a triplé, mais le bonheur a, en moyenne, légèrement diminué. Ce facteur de confusion est la «comparaison sociale».

La manière dont la comparaison sociale sape l'effet positif de l'argent sur le bonheur peut être illustrée par un simple exercice de pensée: «Que préférez-vous, A ou B? A = gagner 100 000 dollars. B = gagner 50 000 dollars. Le choix est facile, la réponse est A.» Mais supposons qu'au lieu de cela, les options A et B soient les suivantes: A = gagner 100 000 dollars quand d'autres gagnent 200 000 dollars; B = gagner 50 000 dollars quand d'autres gagnent 25 000 dollars. Ce n'est plus si simple. L'option des 100 000 dollars s'accompagne désormais de l'inconvénient que les autres gagnent deux fois plus, tandis que l'option des 50 000 dollars renverse la situation comparative en vous donnant le double de ce que les autres gagnent. En fait, la majorité des gens préfèrent désormais l'option B, ce qui démontre l'importance de la comparaison sociale dans le bonheur des gens lorsqu'il s'agit de revenus. **Lorsque le revenu des autres augmente plus que le vôtre, vous êtes moins heureux.** Lorsque le revenu des autres augmente moins que le vôtre, vous êtes plus heureux. Et, lorsque votre revenu et celui des autres augmentent à peu près de la même manière – ce qui est, en moyenne, la situation typique lorsque l'économie se développe –, le bonheur reste inchangé. Davantage d'argent ne rend donc pas, en moyenne, les gens plus heureux. (C'est ce qui a été appelé depuis le «paradoxe d'Easterlin», parce que j'ai été le premier à le mettre en évidence.)

La comparaison sociale ne fonctionne toutefois pas en ce qui concerne la vie familiale et la santé, car, contrairement au revenu, nous savons peu de choses sur la santé et la vie familiale réelles des autres. Leur amélioration n'est donc pas compromise par la comparaison sociale. Conclusion importante: il est possible d'accroître le bonheur en consacrant une plus grande partie du temps limité dont on dispose à la vie de famille et à la santé, et moins de temps au travail et à la recherche d'argent.

De même, dans le domaine des politiques publiques, la conséquence est que les politiques axées sur la famille

et la santé – autrement dit sur un système de protection sociale – sont plus susceptibles d'accroître le bonheur que celles qui mettent l'accent sur les revenus plus élevés découlant de la croissance économique. La preuve en est que **les pays les plus heureux au monde sont des États providences**, notamment les pays du nord de l'Europe ainsi que la Nouvelle-Zélande, l'Australie et le Canada. Depuis la création du *World Happiness Report (Rapport mondial sur le bonheur)* en 2012, qui rend compte chaque année du bonheur dans quelque 150 pays du monde, ces États providences figurent presque invariablement parmi les dix premiers. Leur système de sécurité sociale s'attaque directement aux principales préoccupations des citoyens: soutien au revenu en cas de récession, éducation et scolarisation des enfants, soins aux parents âgés, aides en cas d'incidents de santé inattendus, etc. En revanche, les politiques axées uniquement sur la croissance économique favorisent les entreprises et ignorent les besoins personnels urgents et quotidiens des citoyens.

Un plus grand bonheur pour l'individu et la société est à portée de main, mais nous devons nous appuyer, preuves à l'appui, sur les moyens d'y parvenir, en plaçant les besoins personnels de la population au premier plan.

Richard Easterlin

Richard Easterlin (1926) est professeur émérite d'économie à l'université de Californie du Sud (États-Unis) et l'une des autorités les plus respectées et les plus renommées dans le domaine de la recherche sur le bonheur. Il est surtout connu pour la théorie économique qui porte son nom : le paradoxe d'Easterlin (1974). Diplômé en 1945, il a travaillé à l'université de Pennsylvanie, au *National Bureau of Economic Research* et à l'université de Stanford. Il a été élu membre de la *United States National Academy of Sciences* et a reçu de nombreux prix, notamment le *Distinguished Researcher Award* décerné par l'*International Society for Quality-of-Life Studies*; il a également été distingué par l'*International Union for the Scientific Study of Population*.

Bienvenue dans le nouveau livre

Dans *Le Bonheur. The New World Book of Happiness*, chacun des auteurs s'est vu poser trois questions fondamentales. Je commencerai donc par donner mes propres réponses à ces questions, avant de formuler quelques observations sur la science et la pratique du bien-être aujourd'hui et dans le futur. Je pense que nos travaux sur le bonheur se trouvent actuellement à un point d'inflexion et que cet ouvrage contribuera à rendre cette inflexion encore plus bénéfique pour la recherche et la pratique.

PREMIÈRE QUESTION : quel est l'enseignement le plus important que vous ayez tiré de vos recherches sur le bonheur ?

Le fait que le bonheur soit une cause de la bonne fortune future, et pas seulement une conséquence de la bonne fortune passée. Il s'agit là de la contribution majeure du regretté Ed Diener à cette question: le bien-être subjectif est à l'origine d'une meilleure santé physique et mentale, d'une plus grande réussite au travail, d'une meilleure citoyenneté et d'une vie plus longue.

DEUXIÈME QUESTION : quelle est, selon vous, « l'essence du bonheur » ?

Cette essence n'existe pas. Le bonheur est un tableau de bord comprenant cinq éléments dont les noms forment en anglais l'acronyme PERMA: émotions Positives, Engagement, Relations, sens (*Meaning*) et appartenance (*Mattering*), et Accomplissement. Différentes personnes (et diffé-

rentes cultures) accordent plus d'importance à certains éléments qu'à d'autres. Chacun de ces éléments contribue au bien-être subjectif (autrement dit au bonheur), qui constitue le meilleur moyen de mesure possible. Toutefois, être le meilleur moyen de mesure n'équivaut pas à être l'essence.

Chacun des quatre derniers éléments de PERMA (ERMA) est en corrélation étroite avec P, l'émotion Positive. Néanmoins, corrélation n'implique pas redondance. Si l'on veut donner des conseils pour améliorer le bien-être, il est tout à fait inutile de dire « ayez plus de P, autrement dit plus d'émotions Positives ». En revanche, les ERMA sont de meilleurs moyens d'obtenir plus de P: l'Engagement, les Relations, le sens (*Meaning*) et l'appartenance (*Mattering*), et l'Accomplissement.

TROISIÈME QUESTION : quels conseils donneriez-vous pour améliorer le bonheur et le bien-être (1) aux individus, (2) à leurs amis, (3) à la société et aux décideurs politiques ?

La construction du bonheur est le meilleur levier qui existe pour produire une meilleure productivité au travail, une meilleure santé physique, une meilleure santé mentale et une vie plus longue. Même si, en tant que responsable politique, vous ne vous souciez pas le moins du monde du bonheur des travailleurs et que vous ne vous intéressez qu'à leur productivité, il s'avère que l'amélioration de leur bonheur est le meilleur outil à votre disposition pour accroître celle-ci.

Le bonheur est une cause de la bonne fortune future, et pas seulement une conséquence de la bonne fortune passée.

Intelligence artificielle

Au moment où je rédige cette introduction (mai 2023), le sujet qui me préoccupe le plus est l'intelligence artificielle et son impact sur l'avenir du bonheur humain. Comme beaucoup d'entre vous, j'ai joué avec ChatGPT et avec Bard, en leur posant des questions sur le bien-être. Une des premières questions qu'il nous faut résoudre est: «Ces machines ont-elles des émotions, positives ou négatives?» Nous n'obtiendrons pas la réponse en posant à ces programmes la question «Avez-vous des émotions?». Il vaut mieux leur faire raconter des blagues ou décrire des films joyeux pour induire une émotion positive (comme le fait actuellement le psychologue Yukun Zhao à l'université de Tsinghua en Chine) ou leur demander de décrire des scènes tragiques pour induire une émotion négative. Nous pouvons alors examiner leur «comportement» ultérieur.

L'IA devient-elle plus prosociale, plus généreuse, a-t-elle une pensée plus élargie et plus holistique après une induction positive? Devient-elle plus rétive au risque, moins ouverte du point de vue cognitif et plus

défensive après une émotion négative? Je pense que la réponse est «oui», que **l'IA avancée exprime effectivement des émotions**, du moins dans la mesure où elle se comporte comme les humains après une induction émotionnelle.

Cela nous ouvre d'extraordinaires perspectives sur la manière d'accroître le bonheur et de réduire la souffrance. Les conseils en bonheur en temps réel seront probablement grandement améliorés par l'assistance d'une IA. Les thérapies visant à réduire la souffrance seront sans doute nettement renforcées par les programmes de thérapie assistée par l'IA. Lorsque nous avons présenté des scénarios de conseils et de thérapies à ces machines et que nous leur avons demandé d'élaborer des séances de coaching ou de traitement, les résultats préliminaires ont été très bons. Les machines peuvent lire et ont accès à toute la littérature pertinente, contrairement aux simples coachs et thérapeutes humains comme nous. **Leurs propositions de coaching et de traitement paraissent même «originales»**. D'un naturel optimiste, je suis d'avis en tant que chercheur que les avantages potentiels de l'IA pour le bonheur humain l'emportent largement sur les écueils et les dangers.

Je pense que nos travaux sur le bonheur se trouvent actuellement à un point d'inflexion et que le livre *Le Bonheur. The New World Book of Happiness* contribuera à rendre cette inflexion encore plus bénéfique pour la recherche et la pratique.

Martin Seligman

Martin Seligman (1942) est professeur de psychologie et directeur du *Positive Psychology Center* à l'université de Pennsylvanie, aux États-Unis. Il est l'un des pères fondateurs de la psychologie positive et l'auteur de 350 articles de revues et de plus de 30 best-sellers internationaux, dont *Authentic Happiness*, *Flourish* et *The Hope Circuit*. Il a reçu trois *Lifetime Distinguished Scientist Awards* de l'*American Psychological Association*. En 2021, il a été désigné par *Academic Influence* comme étant le psychologue le plus influent au monde.



Une croissance continue d'émotions négatives

« À mes yeux, la tendance mondiale la plus influente dans le domaine du bien-être est la croissance continue d'émotions négatives », dit Jan-Emmanuel De Neve, professeur d'économie et directeur du *Well-being Research Centre* de l'*University of Oxford* (Royaume-Uni). « Entre-temps, un tiers du monde ressent quotidiennement des émotions négatives telles que la colère, les soucis ou le stress. Ce qui est remarquable, c'est que cette tendance (voir le diagramme Gallup de l'indice d'expériences négatives ci-après) s'est amorcée dans une période de croissance et d'un faible taux de chômage : 2014-2017. » Où retentissent donc les sonnettes d'alarme ? Paul De Grauwe, professeur à la *London School of Economics*, explique.

Lorsque j'entamai ma carrière d'économiste dans les années 1960, je pensais que je pourrais comprendre le bonheur et la manière de le faire augmenter. Nous disposons des moyens pour ce faire, songeai-je. Tout d'abord, les gens en quête de manières de maximaliser leur utilité individuelle devaient chercher la meilleure solution pour eux-mêmes. La maximalisation de l'utilité individuelle était le premier outil qui m'aiderait à comprendre comment des êtres humains libres peuvent atteindre le bonheur. Il y avait, deuxièmement, la notion d'« efficacité » dans le sens de Pareto : le bien-être social peut être amélioré si nous arrivons à faire en sorte que tout le monde ait une vie meilleure, sans que le moindre individu n'en subisse du tort. Troisièmement, le principe méritocratique veillerait à ce que chacun obtienne un revenu sur la base de sa contribution à la société. Être très productif fait gagner beaucoup, être moins productif fait gagner moins. Cela satisfait les gens rationnels parce qu'ils comprennent l'équité du principe de répartition méritocratique. En plus, ce principe devrait créer des stimulants puissants pour que les meilleurs et les plus intelligents produisent de gros efforts productifs qui déteindraient vers le bas, augmentant ainsi le bien-être de tous. Je me rendais compte, évidemment, qu'une partie des gens – personnes malades ou handicapées – n'est pas en mesure de contribuer de la même façon à la société, mais la sécurité sociale se chargerait d'eux.

Bref, c'était « le meilleur des mondes possibles », ouvrant la possibilité à tout un chacun d'atteindre le plus grand bonheur possible. Je comprenais naturelle-

ment que les économistes s'occupent de prospérité matérielle, mais il y avait l'idée que des individus libres et rationnels atteignant le plus haut niveau possible de prospérité matérielle seraient suffisamment intelligents pour se servir de cette prospérité pour poursuivre leur bonheur à leur façon. Les économistes ne sont pas supposés juger la manière dont ces individus arrivent à leurs choix individuels.

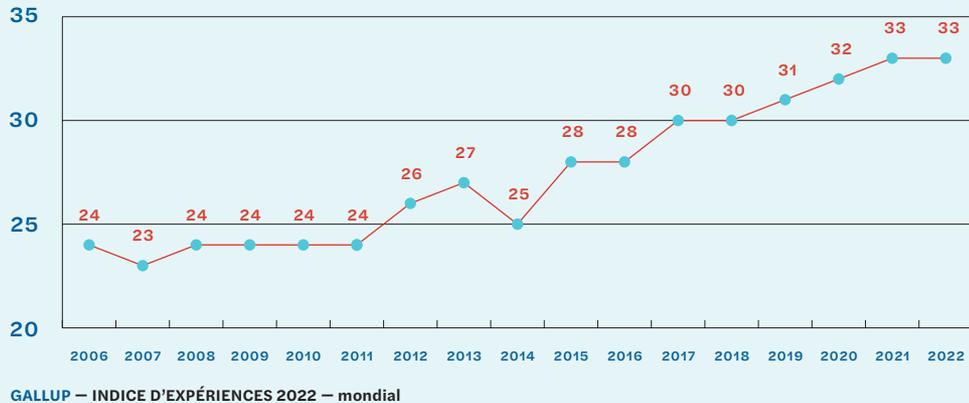
Dimensions manquantes

Depuis, ce paradigme de la manière dont les gens atteignent le bonheur a été très critiqué et à juste titre. Il y manque quelques dimensions importantes du comportement humain, pourtant essentielles pour comprendre le bonheur.

Il y a d'abord l'**individualisme extrême** du paradigme économique standard. Le bonheur y équivaut à la maximalisation de l'intérêt personnel. Il manque ici manifestement la dimension sociale du comportement humain. On a compris entre-temps que le bonheur n'est pas tellement relié au niveau absolu de revenus d'un individu, mais au niveau de revenus comparé à celui d'autrui, surtout à celui de personnes dans notre entourage immédiat : nos pareils. Les recherches de Richard Easterlin ont été importantes pour comprendre cela.

Deuxièmement, et en fait dans la même foulée, cela mène à l'idée que la poursuite du bonheur n'est pas une affaire purement individuelle. Rares sont les gens qui trouvent du bonheur si d'autres, dont ils se soucient, ne sont pas heureux. Des économistes ont natu-

Pourcentage de personnes dans le monde qui ressentent quotidiennement des émotions négatives comme la peur, la colère, l'inquiétude ou le stress.



rellement tenté d'intégrer l'altruisme dans leur analyse de l'intérêt personnel. Le bien-être d'autrui devenait une partie de l'intérêt individuel qu'il fallait maximiser. Ce qui n'est pas satisfaisant parce que cela conduit à la conviction que les gens agiront de manière altruiste si cela augmente leur utilité personnelle. C'est décidément une opinion superficielle sur le genre d'altruisme susceptible de rendre vraiment des gens heureux.

Troisièmement, bien qu'il demeure un mécanisme puissant pour motiver des gens à produire des biens et des idées, le principe méritocratique a un côté très sombre. Impossible que tout le monde connaisse le succès dans cet univers méritocratique. De nombreuses personnes ne réussissent pas trop bien (parfois simplement par malchance) et gagnent donc peu. En plus, comme l'a remarqué Michael Sandel, le vrai côté sombre du principe méritocratique est que le succès individuel serait dû à des qualités individuelles supérieures (effort, créativité, etc.), tandis qu'un manque de succès serait le résultat de qualités individuelles inférieures (paresse, manque d'intelligence, etc.). Et cela fait que beaucoup de gens dans cet univers méritocratique se sentent frustrés et sont très malheureux.

La notion de «respect»

Enfin, et de nouveau dans la foulée du point précédent: une des clés pour comprendre les sources du bonheur est la notion de «respect». Les gens sont en général

plus heureux quand ils se sentent respectés par les autres, quand ils ont le sentiment que d'autres apprécient ce qu'ils font. **Le principe méritocratique ignore le respect et crée des sentiments de culpabilité et de colère chez ceux – et ils sont nombreux – qui ne connaissent pas le succès.** Cette colère conduit parfois à des troubles sociaux et politiques.

Faut-il déduire de tout cela que les économistes n'ont pas grand-chose de pertinent à dire sur la compréhension du bonheur? Certainement pas. La création de bien-être matériel dans une société libre est une condition nécessaire pour le bonheur. Cette analyse est le terrain de jeux des économistes. Mais c'est loin d'être suffisant pour appréhender les nombreuses dimensions du bonheur.

Paul De Grauwe

Paul De Grauwe (1946) est un économiste belge. Il est professeur d'économie politique européenne à la *London School of Economics* et directeur de l'*European Institute*. Il est *Research Fellow* au *Centre for European Policy Studies* à Bruxelles (Belgique) et au *Centre for Economic Policy Research* à Londres (Royaume-Uni). Il est docteur honoris causa des universités de Sankt Gallen (Suisse), Turku (Finlande), Gênes (Italie), Maastricht (Pays-Bas), Valence (Espagne) et de l'*European University for Well-being* à Murcie (Espagne).

Le Rapport mondial sur le bonheur — Nations unies

Depuis le premier *Rapport mondial sur le bonheur (World Happiness Report)* publié en 2012 par le Réseau des solutions pour le développement durable (*Sustainable Development Solutions Network* ou *SDSN*) des Nations unies, il existe un consensus croissant sur le fait que le bonheur peut être promu par les politiques publiques et les actions des entreprises et de la société civile. En outre, le bonheur et le bien-être peuvent être utilement mesurés de plusieurs manières, notamment au moyen d'enquêtes sur la satisfaction des personnes par rapport à leur vie.

Le *Rapport mondial sur le bonheur* s'appuie sur six facteurs clés pour expliquer les variations des niveaux de bonheur déclarés dans le monde: le soutien social, le revenu, la santé, la liberté, la générosité et l'absence de corruption. Les gouvernements utilisent de plus en plus cette grille d'analyse pour orienter leurs politiques en faveur du bonheur.

Le *Rapport mondial sur le bonheur 2023* montre qu'en dépit des crises qui se superposent, la plupart des populations du monde continuent à faire preuve d'une remarquable résilience. Les moyennes mondiales de satisfaction à l'égard de la vie dans les années 2020-2022, celles de la pandémie de Covid-19, étant tout aussi élevées que celles des années précédant la pandémie.

Prosperité

«Le but ultime de la politique et de l'éthique devrait être le bien-être humain», déclare Jeffrey Sachs, directeur du *Center for Sustainable Development*. «L'évolution du bonheur montre que **le bien-être n'est pas une idée "molle" ou "vague"**, mais qu'il concerne plutôt des domaines de la vie d'une importance cruciale: les conditions matérielles, la richesse mentale et physique, les vertus personnelles et le civisme. Nous devons transformer cette sagesse en résultats pratiques pour obtenir plus de paix, de prospérité, de confiance, de civilité – et oui, de bonheur – dans nos sociétés.»

La Finlande reste en première position pour la sixième année consécutive. La Lituanie est le seul nouveau pays dans les vingt premiers, gagnant plus de 30 places depuis 2017. L'Afghanistan et le Liban, déchirés par la guerre, restent les deux pays les plus malheureux

de l'enquête, avec des évaluations moyennes de l'existence inférieures de plus de cinq points (sur une échelle variant de 0 à 10) à celles des dix pays les plus heureux.

Écart de bonheur

«Le bonheur moyen et le classement des pays, tant pour les émotions que pour l'évaluation de la vie, sont restés remarquablement stables au cours des trois années de Covid-19», déclare John Helliwell. «Les changements intervenus dans les classements ont été le prolongement de tendances à long terme, telles que la remontée dans les classements des trois pays baltes. Même au cours de ces années difficiles, **les émotions positives sont restées deux fois plus répandues que les émotions négatives**, et les sentiments de soutien social positif deux fois plus forts que les sentiments de solitude.»

Le rapport examine de plus près les évolutions de la répartition du bonheur, souvent inégale, entre les personnes. Il examine l'écart de bonheur entre la moitié «supérieure» et la moitié «inférieure» de la population. Cet écart est faible dans les pays où presque tout le monde est très malheureux, et dans les pays les plus riches où presque personne n'est malheureux. **Plus généralement, les gens sont plus heureux dans les pays où l'écart de bonheur est plus faible.** Remarquons que les écarts sont restés relativement stables dans le monde, bien qu'ils se soient creusés dans de nombreux pays africains.

L'écart de bonheur entre la moitié supérieure et la moitié inférieure de chaque pays est très faible en Afghanistan (1,6: presque tout le monde est malheureux) et aux Pays-Bas, en Finlande, en Islande, en

Belgique ou en Suède (2,2: presque tout le monde est heureux). L'écart est plus important dans des pays comme les Émirats arabes unis (3,8), la Turquie (4,1), la Colombie (4,2), la Jordanie (4,5), l'Inde (4,6), et démultiplié dans des pays comme le Mozambique (5,9), le Congo (6,0) ou le Liberia (6,8).

«Le rapport de cette année contient de nombreuses informations intéressantes, déclare Lara Aknin, mais celle que je trouve particulièrement révélatrice et réconfortante concerne les comportements prosociaux. Pour la deuxième année consécutive, les différentes formes de **gentillesse au quotidien**, telles que l'aide à un étranger, les dons à des associations caritatives et le bénévolat, sont supérieures aux niveaux prépandémiques. Il a été démontré que les actes de gentillesse conduisent à un plus grand bonheur et en découlent.»

Une société plus heureuse

Les données des réseaux sociaux sont devenues une mine d'informations sur les comportements. Depuis 2010, les méthodes d'exploitation de ces données afin d'estimer le niveau de bonheur sont devenues beaucoup plus sophistiquées. Elles permettent d'aboutir à des estimations détaillées du bien-être dans le temps afin de suivre les évolutions, d'évaluer les politiques et d'établir des bilans. Tous ces progrès ont permis d'**améliorer la précision des mesures** et de favoriser la mise au point de nouveaux modèles de recherche expérimentale. «L'objectif global est une société plus heureuse, déclare Richard Layard. Mais nous n'y parviendrons que si les gens se rendent heureux les uns les autres. C'est un objectif inspirant pour nous en tant qu'individus. Il inclut **le bonheur des générations futures**, et notre propre santé mentale.»

L'AGENDA DU BONHEUR POUR LES DIX PROCHAINES ANNÉES

- La façon la plus naturelle de **mesurer le bonheur d'une nation** est de demander à un échantillon national représentatif de personnes à quel point elles sont satisfaites de leur vie actuelle.
- Une population ne connaîtra des niveaux élevés de satisfaction globale que si ses membres sont également **prosociaux, en bonne santé et prospères**. En d'autres termes, ses membres doivent présenter des niveaux élevés de ce qu'Aristote appelait l'*eudaimonia* (bonheur lié à la raison). Ainsi, au niveau de la société, la satisfaction de la vie et l'*eudaimonia* vont de pair.
- Au niveau individuel, cependant, elles peuvent diverger. Comme le montrent les faits, **un comportement vertueux accroît généralement le bonheur** de l'acteur vertueux (ainsi que celui du bénéficiaire). Cependant, un grand nombre de personnes vertueuses, y compris certains aidants, ne sont pas satisfaites de leur vie.
- Lorsque nous évaluons une société, une situation ou une politique, nous ne devons pas nous contenter de considérer le bonheur moyen qu'elle apporte (y compris pour les générations futures). Nous devons d'abord nous intéresser à **l'ampleur de la souffrance** qui en résulte.
- Pour prévenir la souffrance, les gouvernements et les organisations internationales devraient établir des droits tels que ceux énoncés dans la Déclaration universelle des droits de l'homme (DUDH) des Nations unies. Il faudrait également élargir les Objectifs de développement durable (ODD) pour prendre en compte, conjointement, les dimensions du bien-être et de la politique environnementale, afin de garantir le bonheur des générations futures. Ces **droits et objectifs** sont des outils essentiels pour accroître le bonheur humain et réduire la souffrance.
- Une fois que **le bonheur est accepté comme objectif de gouvernement**, cela a d'autres effets profonds sur les pratiques institutionnelles. La santé mentale devient encore plus prioritaire, tout comme la qualité du travail, de la vie familiale et communautaire.
- Pour les chercheurs aussi, les défis sont importants. Toutes les politiques publiques devraient être **évaluées à l'aune du bien-être** (par dollar dépensé). Et la manière de promouvoir les attitudes vertueuses doit devenir un sujet d'étude majeur.

*Rapport mondial sur le bonheur –
The World Happiness Report, 2023*

DU BONHEUR EN PLUS

L'Agenda 2030 de Développement durable, adopté en 2015 par tous les États membres des Nations unies, prévoit un plan partagé de paix et de prospérité pour l'être humain et la planète, tant pour le présent que pour l'avenir. Au cœur de cet agenda figurent les 17 Objectifs de développement durable, adressant à tous les pays – développés et en voie de développement – un appel urgent à l'action en coopération mondiale. Ils reconnaissent que l'élimination de la pauvreté doit aller de pair avec des stratégies en vue d'améliorer l'enseignement, la santé et le bien-être pour tous à n'importe quel âge, de diminuer les inégalités et de stimuler l'économie – tout en s'attaquant au changement climatique et en agissant en faveur de la protection de nos océans et nos forêts.

«L'objectif des Nations unies a toujours été de favoriser et de garantir le bien-être et le bonheur de tous les peuples, a rappelé le Secrétaire général des Nations unies, Antonio Guterres. Cet engagement a été ancré plus solidement encore lorsque l'Assemblée générale a adopté en 2011 la résolution intitulée *Le bonheur: vers une approche globale du développement*. Cette résolution reconnaît que le produit intérieur brut reflète insuffisamment le bien-être et le bonheur des gens dans un pays quelconque. Il n'a d'ailleurs pas été conçu dans ce sens. Elle affirme, en d'autres termes, qu'il est nécessaire de reconnaître des indices de bien-être et des sources de bonheur dépassant les seuls indices économiques.»

Le 20 mars de chaque année, au World Happiness Day, l'Assemblée générale des Nations unies appelle les gens à réfléchir sur le bonheur et à le partager avec leurs amis, leur famille et la société. L'initiative est venue du Bhoutan, pays réputé pour s'être fixé un

«Bonheur national brut» pour objectif.

La mission? Reconnaître le bonheur comme un droit fondamental et une aspiration pour tout un chacun, aussi bien comme manière de vivre que comme orientation de réflexion sur le développement humain pour l'être humain et la société.

Nouveaux indices

Antonio Guterres: «N'oublions pas que les gouvernements ont le devoir de se préoccuper des conditions minimales pour le bonheur de tous les peuples, telles que l'accès à la nourriture et aux conditions matérielles de base, aux droits humains fondamentaux et à la protection sociale, en particulier pour les plus défavorisés. Si les gouvernements ne poursuivent que la croissance économique en négligeant les dimensions sociales et environnementales, cela suscite une influence négative pour le bien-être des humains et risque de contribuer à davantage d'inégalité. Ne perdons pas de vue que **le but du développement est d'accroître le bien-être des gens, mais pas à n'importe quel prix**, pas au détriment de l'environnement ou des groupes vulnérables. Au fur et à mesure que la science du bien-être se développe, il nous faut tirer parti des expériences vécues et coopérer aux niveaux régional et international. Le bien-être ne dépend pas seulement des revenus. Les gens sont plus heureux s'ils ont le sentiment d'une sécurité personnelle, s'ils peuvent profiter de la liberté d'opinion, s'appuyer sur des liens familiaux solides et/ou disposer d'un réseau d'amis. Ces besoins humains peuvent être comblés dans des sociétés où les êtres se trouvent encouragés et soutenus dans la poursuite de leurs propres objectifs garantissant leur bien-être personnel – dans des sociétés inclusives et égalitaires où l'on chérit et respecte les droits de l'homme.»

RIVAGES SEREINS: LES PAYS LES PLUS HEUREUX DU MONDE

Pour les statistiques et les analyses les plus récentes, consultez le *Rapport mondial sur le bonheur dans le monde*, publié par le Réseau des solutions pour le développement durable des Nations unies, qui s'appuie sur les données du *Gallup World Poll*. Chaque rapport annuel contient des articles et des classements

sur le bonheur national, reposant sur l'évaluation par les répondants de leur propre vie, que le rapport met également en corrélation avec divers facteurs de qualité de vie. Le rapport peut être lu et téléchargé gratuitement par le public à l'adresse suivante: www.worldhappiness.report

1	Finlande	7,80	34	Kosovo.....	6,36
2	Danemark	7,58	35	Chili	6,33
3	Islande.....	7,53	36	Mexique	6,33
4	Israël.....	7,47	37	Malte	6,30
5	Pays-Bas	7,40	38	Panama	6,26
6	Suède	7,39	39	Pologne.....	6,26
7	Norvège.....	7,31	40	Nicaragua	6,25
8	Suisse	7,24	41	Lettonie.....	6,21
9	Luxembourg	7,22	42	Bahreïn*	6,17
10	Nouvelle-Zélande	7,12	43	Guatemala.....	6,15
11	Autriche	7,09	44	Kazakhstan.....	6,14
12	Australie.....	7,09	45	Serbie*.....	6,14
13	Canada.....	6,96	46	Chypre.....	6,13
14	Irlande.....	6,91	47	Japon	6,12
15	Étas-Unis	6,89	48	Croatie	6,12
16	Allemagne.....	6,89	49	Brésil	6,12
17	Belgique.....	6,85	50	Salvador	6,12
18	République tchèque.....	6,84	51	Hongrie	6,04
19	Royaume-Uni	6,79	52	Argentine.....	6,02
20	Lituanie	6,76	53	Honduras	6,02
21	France	6,66	54	Ouzbékistan	6,01
22	Slovénie	6,65	55	Malaisie*.....	6,01
23	Costa Rica.....	6,60	56	Portugal	5,96
24	Roumanie	6,58	57	Corée.....	5,95
25	Singapour*.....	6,58	58	Grèce.....	5,93
26	Émirats arabes unis.....	6,57	59	Maurice.....	5,90
27	Taiwan.....	6,53	60	Thaïlande.....	5,84
28	Uruguay.....	6,49	61	Mongolie.....	5,84
29	Slovaquie	6,46	62	Kirghizistan	5,82
30	Arabie saoudite.....	6,46	63	Moldavie	5,81
31	Estonie	6,45	64	Chine*.....	5,81
32	Espagne	6,43	65	Vietnam.....	5,76
33	Italie.....	6,40	66	Paraguay.....	5,73

67	Monténégro*	5,72	103	Mauritanie	4,72
68	Jamaïque	5,70	104	Burkina*	4,63
69	Bolivie	5,68	105	Namibie	4,63
70	Fédération russe	5,66	106	Turquie*	4,61
71	Bosnie-Herzégovine*	5,63	107	Ghana	4,60
72	Colombie	5,63	108	Pakistan*	4,55
73	République dominicaine	5,56	109	Niger	4,50
74	Équateur	5,55	110	Tunisie	4,49
75	Pérou	5,52	111	Kenya	4,48
76	Philippines*	5,52	112	Sri Lanka*	4,44
77	Bulgarie	5,46	113	Ouganda*	4,43
78	Népal	5,36	114	Tchad	4,39
79	Arménie	5,34	115	Cambodge	4,39
80	Tadjikistan*	5,33	116	Bénin	4,37
81	Algérie*	5,32	117	Myanmar*	4,37
82	Hong Kong	5,30	118	Bangladesh	4,28
83	Albanie	5,27	119	Gambie	4,27
84	Indonésie	5,27	120	Mali	4,19
85	Afrique du Sud*	5,27	121	Égypte	4,17
86	Congo, République	5,26	122	Togo	4,13
87	Macédoine du Nord	5,25	123	Jordanie	4,12
88	Venezuela	5,21	124	Éthiopie	4,09
89	Laos*	5,11	125	Libye	4,04
90	Géorgie	5,10	126	Inde	4,03
91	Guinée	5,07	127	Madagascar	4,01
92	Ukraine	5,07	128	Zambie*	3,98
93	Côte d'Ivoire	5,05	129	Tanzanie	3,69
94	Gabon	5,03	130	Comores	3,54
95	Nigeria*	4,98	131	Malawi	3,49
96	Cameroun	4,97	132	Botswana	3,43
97	Mozambique	4,95	133	Congo, République démocratique	3,20
98	Irak*	4,94	134	Zimbabwe	3,20
99	Palestine	4,90	135	Sierra Leone	3,13
100	Maroc	4,90	136	Liban	2,39
101	Iran	4,87	137	Afghanistan	1,85
102	Sénégal	4,85			

* Aucune moyenne disponible en 2022. Les chiffres sont basés sur la moyenne de 2020 et 2021.

Moyenne de bonheur, 2020-2022.

Source : World Happiness Report United Nations 2023.