

The New  
World Book of Happiness

**LE BONHEUR.**



**L'ESSENCE**

[www.theworldbookofhappiness.com](http://www.theworldbookofhappiness.com)

[www.racine.be](http://www.racine.be)

Enregistrez-vous sur notre site web et nous vous enverrons régulièrement une lettre d'information sur nos nouvelles publications, ainsi que des offres exclusives.

Traduit de l'anglais : Evelyne Codazzi, Jean-Léon Muller et Michel Perquy

Couverture : Kris Demey

Photos : Imageselect, iStock et Unsplash (Selection par Kris Demey et Björn Comhaire)

P. 172: Luc Daelemans

p. 281: Björn Comhaire

Mise en pages : Kris Demey et Keppie & Keppie

© Éditions Lannoo s.a., Tielt, 2023 et Leo Bormans

ISBN 978 23 902 5258 0

D/2023/6852/30

NUR 740

Tous droits réservés. Aucun élément de cette publication ne peut être reproduit, introduit dans une banque de données ni publié sous quelque forme que ce soit, électronique, mécanique ou de toute autre manière, sans l'accord écrit préalable de l'éditeur. L'éditeur a tout fait pour régler les droits d'auteurs selon les dispositions légales. Toute personne estimant qu'elle peut faire valoir certains droits peut encore s'adresser à l'éditeur.

## L'ESSENCE

Le moment du pingouin – <b>Leo Bormans</b> .....	8
--	---

## PROLOGUE

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

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

Hans Henrik Knoop – Danemark – Notre lutte unificatrice .....	103
Helena Hnilicová, Dagmar Džúrová & 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
Kamlesh Singh – Inde – Global et local .....	136
Lara Aknin – Canada – La gentillesse instinctive .....	138
León R. Garduno 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 & Canada – Aller au-delà de nous-mêmes .....	151

## RELIGION ET BONHEUR : LE POINT DE VUE DES INITIÉS .....

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

Maarten Vansteenkiste & 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 & 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 & Émirats arabes unis – Vitalité, passion et sport .....	188
Mariano Rojas – Costa Rica & Mexique – Un nouveau narratif .....	190
Martijn Burger & Marloes Hoogerbrugge – Pays-Bas – La ville ou la campagne ? .....	192
Martin Binder – Allemagne – Comment la perception détermine le bonheur .....	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 & 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 & Slovaquie – La comparaison sociale .....	216
Oliver Nahkur – Estonie – Les enfants en périodes de turbulence .....	218
Pamela Abott – Écosse & 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
Pninit Russo-Netzer – Israël – Une boussole pour donner un sens à notre vie .....	230
Robert Biswas-Diener – États-Unis – Bonheur et hospitalité.....	233
Qadir Nadery – Afghanistan & Belgique – Vivre sans avenir.....	236
Richard M. Ryan – Australie & 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
Sergeii Boltivets – Ukraine – Le droit de vivre .....	250
Shahe Kazarian – Liban & Canada – Le paradis perdu .....	254
Shuyang Da – Chine – La vie tranquille.....	258
Stefano Bartoni – 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 & 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 une 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 7 000 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 1 000 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 senti 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](http://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](http://www.theworldbookofhappiness.com).**





## Une notion très personnelle

« Pour comprendre et accroître bien-être et bonheur, nous devons d'abord demander aux gens ce que signifie pour eux le bien-être et nous appuyer sur leurs réponses », déclare Aaron Jarden, aujourd'hui à la tête de l'*International Well-being Study*. « Ce que montrent nos recherches, c'est que le bien-être est une notion éminemment personnelle. »

Dans le cadre de mes travaux de recherche, j'ai étudié ce qu'est le bien-être, en quoi il diffère d'une personne à l'autre au cours de l'existence, et comment l'améliorer durablement. Mes collègues et moi avons constaté que, si nous demandons à des non-spécialistes – en l'occurrence, des avocats, des enseignants, des étudiants chinois, des infirmières et des adolescents – de réfléchir au terme « bien-être », des pensées dissemblables leur viennent à l'esprit. Tous formulent des réponses très différentes qu'il suffit de comparer pour constater que chaque groupe donne à ce concept une signification bien distincte.

Chacun d'entre eux accorde davantage d'importance à certaines composantes du bien-être. Pour les infirmières, le bien-être est relationnel, pour les adolescents, il est hédoniste, pour les étudiants chinois, il tient à l'optimisme, pour les enseignants et les avocats, il est lié au fait de se sentir valorisé et de pouvoir maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. **Inversement, pour chacun de ces groupes, certaines composantes ont moins d'importance :** l'existence d'un sens ou d'un but pour les adolescents, le bonheur en tant que tel pour les enseignants et les

**L'IDÉE** Nous savons très peu de choses sur ce qu'est réellement le bien-être. Si la plupart des gens s'accordent à dire que le bonheur est une composante du bien-être, chaque discipline académique définit et conceptualise le bien-être différemment, tout comme le font les profanes.

**L'ESSENCE** Le bonheur est une émotion positive, une sensation bénéfique et agréable signalant à celui qui l'éprouve que quelque chose se passe bien ou est apprécié.

avocats, la spiritualité pour les infirmières.

Qui plus est, les conceptions du bien-être évoquées par ces groupes diffèrent fortement des représentations et définitions formulées par les universitaires. En conséquence, il nous faut mieux comprendre ces perspectives multiples qui peuvent nous permettre de faire émerger des composantes plus précises du bien-être dans nos mesures et modèles d'évaluation, comme dans nos études transversales (à un instant *t*) ou longitudinales (dans la durée). Cette démarche peut aussi contribuer à améliorer de façon globale la précision, l'acceptabilité et l'efficacité des interventions sur le bien-être ciblant différentes populations.

### RÉFLEXION

Ludwig Wittgenstein a fondamentalement raison lorsqu'il dit que les mots tirent leur signification de la façon dont les gens les utilisent dans la langue qui est la leur. C'est exactement ce que nos résultats confirment. Considérons donc la manière dont ils utilisent le mot « bien-être » et demandons-leur ce qu'ils entendent par là.

*Les mots tirent leur signification de la manière dont les gens les utilisent dans la langue qui est la leur.*

## ACTION

1. Demandez à des proches : « **Qu'est-ce que le bien-être pour vous ?** » Entamez une conversation sur cette question et réfléchissez en quoi vos représentations sont susceptibles de différer.
2. Demandez-leur aussi : « **Qu'est-ce qui construit et entretient votre bien-être ?** » puis recherchez le lien et l'adéquation avec leur conception du bien-être, ainsi que leur manière d'y parvenir.
3. Proposez-leur de creuser la question suivante : « **À quoi ressemble une bonne journée pour vous ?** » Cela va les conduire à réfléchir à leur idéal de vie, qui comprend généralement une part de bien-être et un désir de bonheur. Ce n'est qu'en ayant une représentation claire à l'esprit qu'ils pourront ensuite élaborer un plan et vivre des journées plus agréables, ce qui favorisera leur bien-être en retour.

4. Même si le « bien-être » est une notion personnelle et que les moyens d'y accéder le sont également, il existe de nombreuses voies synergiques vers le bonheur et le bien-être, si bien que **combinaison de ces voies** est un moyen plus efficace de parvenir au but.

**Aaron Jarden** est professeur associé et directeur du *Master of Applied Positive Psychology* (MAPP, ou master de psychologie positive appliquée) de la *Melbourne Graduate School of Education*, à l'université de Melbourne. Il est aussi, entre autres, ancien président de la *New Zealand Association of Positive Psychology*, coéditeur de l'*International Journal of Well-being* et responsable de l'*International Well-being Study*.

## UN ÊTRE HUMAIN N'EST PAS UNE STATISTIQUE

Ce livre contient aussi des données chiffrées et des statistiques. Toutefois, un être humain n'est pas une statistique. Les individus, les pays, les cultures, les sexes, les âges, les personnalités, les revenus, les modes de vie, l'éducation et l'instruction varient considérablement et sont susceptibles d'évoluer. Et les écarts d'une personne à l'autre peuvent être importants, même au sein de groupes comparables. Cependant, nous pouvons toujours apprendre quelque chose d'observations générales, ne serait-ce qu'en les comparant à notre propre situation.

Les habitants des pays riches se déclarent en moyenne plus satisfaits de leur vie que ceux des pays pauvres. En outre, ils fondent leur satisfaction sur des niveaux de gratification plus élevés, tels que les besoins liés à l'estime de soi (respect, liberté), tandis que les habitants des pays pauvres fondent leur satisfaction sur des besoins matériels et psychologiques de base (nourriture, eau, sécurité, protection). L'étude

de la relation entre âge et bonheur a permis d'identifier une courbe en forme de U : en général, les jeunes et les personnes âgées sont plus heureux que les personnes d'âge moyen.

Nous constatons aussi des disparités régionales dans les niveaux et les déterminants de la satisfaction envers la vie, entre schémas plus individualistes et plus collectifs, et ce, tant chez les adolescents que chez les adultes. Les cultures individualistes, comme celles de la plupart des pays occidentaux, valorisent l'autonomie, l'indépendance, les sentiments et les intérêts personnels, tandis que les sociétés collectivistes, fréquentes dans les pays asiatiques, accordent une plus grande importance à l'autocritique et aux responsabilités familiales et sociales. Dans certaines cultures, le bonheur est réservé à une « élite », tandis que, dans d'autres, le simple fait d'envisager le bonheur est désapprouvé, voire interdit.

## Le pouvoir de la gentillesse

Dans un monde plein d'incertitude, la gentillesse est une qualité fondamentale que tout le monde devrait intentionnellement manifester. Être gentil, c'est prendre soin des autres et compatir avec eux. Cependant, il faut commencer **par soi-même**. Être gentil envers soi-même nous apporte bonheur et satisfaction. Ensuite, nous pourrions être gentils envers les autres.



**L'IDÉE** Le bonheur est un sentiment très complexe et multidimensionnel. Il est généralement subjectif, et le plus souvent associé aux autres par le biais d'émotions positives, de la satisfaction et du bien-être.

**L'ESSENCE** Réfléchir à notre vie et à son impact est essentiel à notre bien-être.

### RÉFLEXION

Nos vies sont entrelacées de diverses façons et nous devrions toujours nous efforcer d'avoir un impact positif sur les autres.

### ACTION

1. Penchez-vous régulièrement sur **des gens dans le besoin** et qui ont besoin d'aide. Aider les autres élève notre niveau de satisfaction dans la vie et nous rend heureux.
2. Aider une personne crée souvent un **effet domino**, une cascade d'effets positifs. Vous serez surpris.
3. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour commencer à faire une différence. N'attendez pas de pouvoir faire beaucoup pour commencer. **Commencez dès maintenant.**

**Abieyuwa Ohonba** est chercheuse et chargée d'enseignement supérieur en économie à l'université de Johannesburg, en Afrique du Sud. Ses recherches portent sur le bien-être subjectif, le genre, l'inégalité, la santé et le développement.

Ésope

*Aucun acte de gentillesse, même petit, n'est jamais perdu.*



## Surmonter l'adversité

« Rien ne conforte plus le présent que l'espoir pour l'avenir », a dit Václav Havel, ancien président de la République tchèque. Alena Slezáčková et Miroslav Světlák étudient le rôle de l'espoir dans le bien-être psychologique et la croissance post-traumatique, et tentent de découvrir comment nous pouvons devenir une meilleure version de nous-mêmes en affrontant l'adversité.

Dans le contexte global d'une pandémie et de conflits armés à nos portes, nous avons recueilli des données auprès d'un millier d'adultes tchèques (âge moyen 45 ans, 51 % de femmes) pour savoir comment ils ont affronté les difficultés et s'ils parviennent à trouver de l'espoir et du sens au cœur de l'adversité.

Il s'avère que presque la moitié des personnes interrogées se sentaient personnellement menacées par la guerre en Ukraine, et plus des trois quarts ont déclaré percevoir les effets néfastes du conflit sur leur pays. Nous ne serons pas étonnés d'apprendre qu'au cours de l'année écoulée, la plupart des gens ont souvent ressenti de l'anxiété, de l'inquiétude ou de l'irritabilité pour des raisons sociopolitiques.

Or, malgré les circonstances difficiles et la détresse subséquente, **la plupart des gens ont déclaré éprouver une satisfaction supérieure à la moyenne dans leur vie personnelle.** La satisfaction dans d'autres domaines de la vie, comme la politique nationale, l'économie, les questions sociales et les problèmes climatiques, était beaucoup plus faible.

Concernant les perspectives d'avenir, les gens restent relativement optimistes quant à leur vie per-

**L'IDÉE** Les sentiments d'incertitude et les menaces entourant les récents événements sociopolitiques ont provoqué une détresse psychologique généralisée, souvent source d'anxiété et de dépression. Or, en ces temps difficiles, les gens ont fait preuve d'une incroyable résilience et d'une remarquable capacité d'espoir et de croissance personnelle.

**L'ESSENCE** L'espoir est un pilier essentiel de la santé mentale : les personnes qui gardent espoir sont moins anxieuses, éprouvent un plus grand bien-être psychologique et ont des niveaux plus élevés de croissance post-traumatique.

sonnelle, mais sont plutôt pessimistes quant au développement sociopolitique et économique et aux chances de paix mondiale dans l'année à venir.

La question cruciale pour nous était la suivante : qu'est-ce qui permet aux gens de garder espoir en dépit des circonstances difficiles et des opinions pessimistes dominantes dans les domaines mentionnés ? Et un plus grand espoir perçu peut-il nous aider à maintenir notre bien-être psychologique et à devenir une meilleure version de nous-mêmes ?

### Les principales sources d'espoir

Curieusement, les réponses à nos questions révèlent que près des trois quarts des adultes tchèques continuent à espérer des résultats positifs, même dans des situations difficiles qui échappent à leur contrôle direct. Nous avons donc voulu découvrir quelles étaient leurs principales sources d'espoir. Les réponses révèlent que les facteurs favorisant l'espoir sont notamment **l'engagement dans des activités enrichissantes, le soutien reçu des membres de la famille et des amis, et plus de temps passé dans la nature.**

*Même un double traumatisme peut avoir un énorme potentiel transformationnel pour induire des changements psychologiques positifs.*



Comme l'on s'y attendait, les sentiments de menace et d'anxiété, qui sont des réponses naturelles au stress, s'avèrent avoir un effet néfaste sur le bien-être. Cependant, les personnes qui souffrent d'une grande anxiété sans pourtant perdre espoir ont plus de chances de connaître un plus grand bien-être et une plus grande croissance post-traumatique.

### Les graves crises de la vie

La croissance post-traumatique est l'expérience d'un changement positif résultant de la capacité de composer avec de très graves crises de la vie. Cette croissance se manifeste dans de nombreux domaines, notamment dans l'amélioration des relations avec autrui, dans une plus grande appréciation de la vie, dans une plus grande force personnelle, dans l'ouverture à de nouvelles possibilités et dans le développement spirituel.

Notre étude a également révélé que les changements positifs liés aux événements difficiles de ces deux dernières années sont surtout apparus dans **la réévaluation des priorités, le sentiment de plus grande force intérieure et l'amélioration des relations interpersonnelles**. Il est intéressant de noter que les valeurs moyennes dans les domaines individuels de croissance post-traumatique ont légèrement augmenté en 2022 par rapport à 2021. Cela voudrait dire que même un double traumatisme, c'est-à-dire lorsqu'un événement traumatique tel qu'une pandémie est suivi d'un autre événement traumatique tel qu'un conflit armé, peut avoir un énorme potentiel transformationnel pour induire des changements psychologiques positifs.

L'examen des stratégies d'adaptation liées à des niveaux plus élevés de croissance post-traumatique montre que les gens qui ont grandi à travers l'adversité tentent activement de résoudre leurs problèmes, appliquent une stratégie de recadrage positif, planifient leur avenir, acceptent l'aide et le soutien émotionnel d'autres personnes et cultivent leur spiritualité ou leur religiosité.

### Reconstruire le bonheur

La conclusion qui se dégage ici est que, si nous gardons l'espoir que des changements positifs sont possibles et que nous pouvons contribuer à les mettre en place,

nous réduisons les effets du stress sur notre santé mentale et notre bien-être, et nous ressortons plus forts des situations difficiles. **Les stratégies de psychologie positive**, telles que se focaliser sur les bons côtés de la vie, cultiver la gratitude et faire montre de gentillesse et de compassion envers autrui, favorisent le bien-être et la résilience tant au niveau individuel qu'au niveau sociétal.

### **RÉFLEXION**

Les situations difficiles peuvent créer un lourd fardeau psychologique et une grande détresse. Cependant, savoir affronter nos difficultés contribue grandement à notre croissance personnelle, nous ouvrant à une meilleure compréhension de la vie et à une plus grande sagesse.

### **ACTION**

**L'espoir est une force vitale de guérison. Grandir à travers l'adversité est le vrai ABC de la vie.**

1. **Acceptez la réalité avec l'esprit ouvert.**
2. **Soyez reconnaissant pour les bonnes choses de la vie.**
3. **Connectez-vous aux autres.**
4. **Développez un état d'esprit de croissance.**
5. **Participez à des activités enrichissantes.**
6. **Recherchez de nouvelles possibilités.**

**Alena Slezáčková** est professeure associée de psychologie à la Faculté de médecine de l'université Masaryk, en République tchèque. Elle est directrice fondatrice du Centre tchèque de psychologie positive (CPPC) et l'auteure de la première monographie exhaustive de psychologie positive en langue tchèque. Elle est membre de plusieurs projets de recherche internationaux et du conseil consultatif de l'Association internationale de psychologie positive (IPPA).

**Miroslav Světlák** est psychologue clinicien, psychothérapeute et enseignant à la Faculté de médecine de l'université Masaryk, où il dirige le Département de psychologie médicale et de psychosomatique. Il représente la République tchèque à la *Global Psychology Alliance* de l'Association américaine de psychologie (APA).

## Le sens de la démocratie

« La tolérance et le sentiment démocratique sont deux prérequis à la maximalisation du bien-être », dit Alessandra Tinto, chef d'une équipe de chercheurs de l'Office national de statistique italien (Istat) qui mesure en permanence le bien-être équitable et durable. « Nous observons que l'adhésion au sens de la démocratie est plus faible dans les domaines où les indicateurs révèlent un plus faible niveau de bien-être. »

En 2010, l'Institut national de statistique italien a lancé un processus complexe impliquant des universités, des citoyens et d'autres acteurs concernés dans la définition d'un cadre permettant de mesurer le bien-être équitable et durable en Italie (le cadre BES : *Il Benessere Equo e Sostenibile*). Répartis en 12 domaines, les indicateurs BES sont conformes aux principales études internationales, tout en étant spécifiques au contexte italien. Basés sur des statistiques officielles, ces indicateurs sont analysés dans le temps, dans l'espace et par groupes sociaux.

### Les droits civiques

La flexibilité du système de mesure du bien-être est une caractéristique importante qui permet d'identifier des changements sociétaux, tout en restant en droite ligne avec le cadre original. L'ensemble des indicateurs est régulièrement revu. Un récent développement est la focalisation sur la mesure des sentiments démocratiques, un prérequis à la maximalisation du bien-être. Dans un cadre de bien-être multidimensionnel, la mesure du sens de la démocratie est la mesure de **comportements explicites ainsi que d'attitudes et de valeurs** sur lesquels les gens basent leur adhésion volontaire aux règles sociales qui sous-tendent de manière positive la coexistence civique. Un défi majeur est donc de trouver les bons outils pour mesurer cette dimension complexe.

Une nouvelle série de dix questions concernant les attitudes envers la démocratie a été incluse dans

**L'IDÉE** Le développement humain et la promotion d'un bien-être équitable et durable ne sont possibles que dans un contexte de solidarité avec les générations actuelles et futures, d'engagement civique et de participation. Ce sens de la démocratie suppose implicitement que certaines valeurs ne peuvent se cultiver que dans le cadre d'une conception démocratique de la société.

**L'ESSENCE** L'objectif social de maximalisation du bien-être doit toucher tous les domaines couverts par ce concept multidimensionnel. Le sens de la démocratie devrait également être mis en lumière.

l'édition 2022 du sondage annuel de l'Office national de statistique italien (Istat) sur certains aspects de la vie quotidienne. Les sujets abordés reflètent les principes constitutionnels du pays et **les principales conditions d'un fonctionnement démocratique**, notamment la liberté de pensée, d'information et de religion, les droits civils, l'égalité des sexes, la non-discrimination fondée sur l'appartenance ethnique ou l'orientation sexuelle, et les droits politiques. Nous avons demandé à des jeunes de 14 ans et plus d'évaluer les différentes questions sur une échelle à 4 points, allant de « très importante » à « pas du tout importante ».

### La participation

En 2022, le sens de la démocratie est classé très haut pour toutes les questions. L'égalité des sexes fait l'objet du consensus le plus large : 78,5 % de la population âgée de 14 ans et plus considèrent qu'il est très important que les hommes et les femmes disposent des mêmes droits ; 76,1 % estiment qu'un système judiciaire équitable est très important et 73,6 % pensent que chacun a le droit de s'exprimer librement. Pour ce qui est de la participation politique en Italie, les résultats correspondent au **faible niveau de confiance dans les partis politiques et le Parlement**, et à la tendance croissante à la désaffection observée ces dernières années à l'égard du système électoral. Les pourcentages de ceux qui considèrent qu'il est très important que les partis d'opposition puissent fonctionner librement (56,0 %) et que des élections libres

aient lieu régulièrement (60,8 %) sont les plus bas parmi toutes les questions. Le pourcentage de ceux qui attachent une grande importance au fait que les journaux et les médias puissent exprimer des points de vue différents est également bas (61,8 %), ce qui correspond au déclin croissant de la lecture des journaux.

Le sens de la démocratie est plus faible dans les régions où les indicateurs montrent un niveau de bien-être plus faible, comme le sud de l'Italie, ce qui se caractérise aussi par un moins bon fonctionnement des institutions. En outre, contrairement à leurs aînés, les jeunes ont plus tendance à considérer la tenue régulière d'élections libres et la liberté d'action des partis d'opposition comme moins importantes. Dans l'ensemble, 3,7 % de la population âgée de 14 ans et plus (près de 2 millions) donnent généralement ou exclusivement des notes faibles.

### L'éducation

Les personnes ayant un niveau d'éducation plus élevé ont plus tendance à choisir **des réponses associées à des sentiments démocratiques**. Des différences de plus de 20 points de pourcentage par rapport aux personnes ayant le plus bas niveau d'éducation concernent la liberté d'expression des journaux et des médias, les élections libres et la liberté d'action des partis d'opposition. Il existe aussi de grandes divergences d'opinion dans tous les autres domaines. L'éducation est un moteur de bien-être, également sur le plan du maintien d'un sens de la démocratie pour prévenir l'émergence d'attitudes intolérantes.

Les résultats de cette étude sont encourageants, avec un très faible taux d'abstention (environ 2 %) et une forte cohésion interne de l'ensemble des questions identifiées. Cependant, des recherches supplé-

mentaires sur les effets possibles de la désirabilité sociale sur les diverses questions sont nécessaires. Pour mieux comprendre la distribution du phénomène, il est important de disposer de statistiques officielles issues de sondages basés sur de grands échantillons assurant la fiabilité des estimations et leur fragmentation. Nous pensons avoir trouvé un outil apte à saisir non seulement les tendances générales, mais aussi leurs nombreuses nuances.

### RÉFLEXION

Nous vivons dans un monde globalisé où s'affrontent divers points de vue et opinions. Il est essentiel de promouvoir la tolérance et les sentiments démocratiques afin d'assurer que chacun puisse vivre en paix et heureux.

### ACTION

1. **Faites preuve de gentillesse et de compréhension** envers des gens issus de milieux différents du vôtre et qui ont vécu des expériences différentes.
2. **Écoutez plus et parlez moins.** Respectez les opinions des autres, même si elles diffèrent des vôtres.
3. **Dites ce que vous pensez** quand vous entendez des paroles blessantes ou quand vous êtes témoin d'un comportement offensant.
4. **Participez à des événements collectifs** favorisant l'inclusion et la compréhension.
5. **Suivez et soutenez les organisations** gouvernementales et non gouvernementales dédiées à la tolérance et aux valeurs démocratiques.
6. **Nouez le dialogue** avec des personnes affiliées à un autre parti politique que le vôtre et discutez des problèmes de façon ouverte et constructive. Investissez dans la transmission de la culture et des valeurs démocratiques entre générations.

Paola Conigliaro, Miria Savioli, Stefania Taralli et Alessandra Tinto sont chercheuses à l'Office national de statistique italien (Istat) et collaborent au Projet de mesure du bien-être équitable et durable. Le principal résultat de ce projet est la publication annuelle d'un rapport, la 10<sup>e</sup> édition étant sortie en 2023. Tout en travaillant en équipe, en particulier sur des notions telles que le sens de la démocratie, chacune des chercheuses suit certains aspects spécifiques de la mesure du bien-être.

*Certaines valeurs ne peuvent se cultiver que dans le cadre d'une conception démocratique de la société.*

*Nous avons tous  
besoin de **soutien**  
pour grandir, mais  
aussi de suffisamment  
de **courage**  
pour aller de  
l'avant.*

# Religion et bonheur : le point de vue des initiés

Des études ont souvent attribué à la religion le mérite de rendre les gens plus sains, plus heureux et plus engagés dans leur communauté. Les personnes qui pratiquent activement la religion sont-elles vraiment mieux loties que les personnes qui ne pratiquent pas la religion ou qui n'ont pas d'affiliation religieuse ? En résumé, nous pouvons répondre oui. Telle est la conclusion du rapport du *Pew Research Center*, qui a analysé des données d'enquête provenant de plus de 25 pays. Mais cela ne s'applique pas à tout le monde et partout, et comment distinguer la cause de l'effet ?

Dans près de la moitié des pays étudiés, les personnes activement religieuses sont plus susceptibles que leurs pairs, moins religieux, de se décrire comme « très heureuses ». Les écarts sont parfois frappants. Par exemple, 36 % des Américains activement religieux se décrivent comme « très heureux », contre 25 % des adultes non religieux et 25 % des adultes non affiliés. **Des écarts de bonheur notables** entre ces groupes existent également au Japon, en Australie et en Allemagne.

Toutefois, il n'existe pas de lien clair entre la religiosité et, par exemple, la probabilité que les gens jugent leur état de santé général « très bon ». Si la religion peut contribuer au bonheur et à la santé mentale, elle n'a pas nécessairement d'incidence sur le bien-être physique d'un individu. Les personnes religieusement actives ne sont généralement pas en meilleure ou en moins bonne santé. Souvent, elles sont plus

engagées sur le plan civique. Elles prennent part à des activités communautaires et participent plus fréquemment aux élections, bien que leur engagement ne s'étende pas toujours au-delà de leur propre groupe.

Pour mieux comprendre l'influence des croyances religieuses sur le bonheur personnel, le *New World Book of Happiness* a demandé à des experts de cinq grandes religions (christianisme, islam, hindouisme, bouddhisme et judaïsme) d'expliquer en 1 000 mots le point de vue de leur religion sur le bonheur. L'un d'entre eux a même interviewé le pape à ce sujet. Il leur a également été demandé **de résumer l'essence de leur religion** en 200 mots. Un bon aperçu de la manière dont les différentes croyances religieuses perçoivent et promeuvent le bonheur, du point de vue des initiés.

# Christianisme & bonheur

« Dans le christianisme, nous sommes invités à nous concentrer sur l'essence de la vie », explique le philosophe Koen Vlaeminck. Rédacteur en chef de l'hebdomadaire catholique *Kerk&Leven*, il a interviewé le pape François en 2021 sur le thème du bonheur et de la vie en tant que pèlerinage. « Plutôt que de nous placer au centre, le christianisme nous incite à nous concentrer sur l'autre et sur Dieu. »

Tout être humain a soif de bonheur. La soif ou le fait d'être assoiffé – en d'autres termes, le désir – apparaît régulièrement dans la Bible. Il en va de même dans le récit évangélique de la rencontre de Jésus avec la Samaritaine. Jésus la rencontre près d'un puits et lui dit : « Celui qui boira l'eau que je donnerai n'aura jamais soif ; l'eau que je donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. » Qui ou quoi peut éteindre notre soif ? De quoi avons-nous soif ? Qu'est-ce que la vie bonne et heureuse ?

## L'illusion du bonheur immédiat

Chaque jour, nous sommes bombardés de publicités pour des désaltérants séduisants qui nous promettent un bonheur instantané : de nouvelles choses, certaines plus brillantes que d'autres, des moyens de devenir plus forts, plus beaux et d'améliorer notre statut. Tous ces concepts de bonheur ont une chose en commun : le bonheur y est avant tout une question de soi, et le bonheur est quelque chose que nous pouvons imposer. Nous devons devenir plus prospères, plus assurés financièrement, plus athlétiques et bien d'autres choses encore pour être heureux.

La poursuite de la richesse et d'un meilleur statut éteint-elle notre soif ? Nous rend-elle heureux ? Ou bien, comme c'est souvent le cas avec les boissons trop sucrées et trop colorées, fait-elle le contraire et nous donne-t-elle encore plus soif ? **Cette recherche du bonheur ne s'enlise-t-elle pas rapidement dans un**

**L'IDÉE** Seul l'amour donne un sens à la vie et la rend heureuse.

**L'ESSENCE** Le bonheur n'est pas une application que l'on peut télécharger sur son téléphone ; c'est un cadeau que l'on reçoit et que l'on peut offrir aux autres.

**sentiment de vide et d'insignifiance ?** Dans le christianisme, nous sommes invités à nous concentrer sur l'essence de la vie. En ne nous plaçant plus au centre, en ne cherchant plus des moyens éphémères d'éteindre notre soif, mais en nous ouvrant à Dieu et aux autres. Ainsi, nous devenons nous-mêmes une source dans laquelle les autres puisent.

## La force de la tendresse

Que Dieu se fasse homme, exactement comme nous, démontre la profondeur de son amour. Dans la miséricorde et le pardon, il marche à nos côtés. Il se penche pour nous relever. Il se fait notre prochain et nous appelle à devenir sœurs et frères les uns des autres. Il donne même sa vie sur la croix. Mais la mort n'a pas le dernier mot : Jésus vit, même après la mort. Même au seuil ultime de la vie, l'amour de Dieu ne s'arrête jamais. Pour les chrétiens, cet amour est comme l'étoile de Bethléem, **la boussole d'une vie heureuse**. Le chemin de la vie heureuse se déroule dans cet amour. Seul l'amour donne un sens et un bonheur à la vie.

Notre quête du bonheur n'est-elle pas aussi une quête d'amour ? Pour les chrétiens, il n'est pas nécessaire d'avoir un statut, une caractéristique ou des biens pour être digne d'être aimé. Devant Dieu, vous êtes aimé, toujours et sans condition. Vous n'avez pas besoin de prétendre être plus fort ou plus solide que vous ne l'êtes. Dieu accepte même vos défauts et vos moments d'échec. L'amour s'épanouit dans la vulnérabilité.

**Seul l'amour** *donne un sens à la vie et la rend heureuse.*



bilité, le silence et la prière. Apprendre à se regarder et à considérer les autres avec le regard tendre de Dieu vous rend reconnaissant, joyeux et indulgent. Ce sont les ingrédients clés d'une vie heureuse.

### Un puits pour les autres

L'amour ne peut grandir que dans la relation. De même, le bonheur ne peut se développer que dans la relation à l'autre. Ce n'est que dans l'amitié que l'on devient un ami. Ce n'est que dans une famille que l'on devient un conjoint et un parent. Ce n'est que dans une communauté que l'on devient utile. Ce n'est que dans la relation à Dieu et à l'autre que l'on devient soi-même. **Personne ne vit simplement et uniquement pour lui-même.** En veillant au bien-être des autres, nous partageons la générosité de Dieu. Dans son encyclique *Fratelli Tutti/Tous frères et sœurs*, le pape François écrit : « C'est pourquoi, en faisant confiance à la force cachée des graines de bonté que nous semons, il est vraiment noble de mettre en œuvre des processus dont les autres récolteront les fruits. »

Être un puits pour les autres nous libère de l'avidité, de l'appétit de consommation, et imprègne nos actions d'humanité. Nous devenons humains, ce que nous sommes profondément, et donc vraiment heureux. Et c'est précisément cette humanité qui nous fait participer à la merveilleuse perspective des desseins de Dieu.

### RÉFLEXION

Plutôt que de nous placer au centre, le christianisme nous incite à nous concentrer sur l'autre et sur Dieu.

### ACTION

1. Cessez de rechercher le bonheur immédiat, **laissez-vous guider par l'amour.**
2. Vivez avec gratitude et générosité. **Émerveillez-vous.**
3. Ayez de la pitié et de la compassion parce que vous en avez besoin vous-même.
4. Considérez votre voisin, votre collègue, votre concitoyen et même **un inconnu comme un frère ou une sœur.** Cela changera votre perspective.
5. **Prenez du temps pour le silence et la prière.** Lisez l'Évangile.
6. **Mettez-vous en colère contre l'injustice et combattez-la.**

### CHRISTIANISME, L'ESSENTIEL

L'essence du christianisme réside dans la croyance que Jésus-Christ est le Fils de Dieu et que, par sa vie, sa mort et sa résurrection, il offre le salut à tous. Au cœur de cette croyance se trouve le concept d'amour – l'amour que Dieu a pour l'humanité et l'amour que les chrétiens sont appelés à avoir les uns pour les autres.

Le christianisme nous enseigne que Jésus est venu démontrer l'amour de Dieu pour l'humanité et la réconcilier avec lui. Par ses enseignements, Jésus a souligné l'importance d'aimer Dieu et d'aimer son prochain. Il a enseigné que les plus grands commandements de Dieu sont d'aimer Dieu de tout son cœur, de toute son âme et de tout son esprit, et d'aimer son prochain comme soi-même.

Le christianisme nous enseigne que le salut est un don gratuit de Dieu, accordé par la foi en Jésus-Christ. Les chrétiens croient que la mort de Jésus sur la croix a été un sacrifice qui a endossé le prix du péché humain, permettant le pardon et la réconciliation avec Dieu. Cette croyance dans le pouvoir rédempteur du sacrifice de Jésus est essentielle à la foi chrétienne.

Le christianisme souligne également l'importance de suivre l'exemple du Christ dans la manière de vivre sa vie. Les chrétiens sont appelés à vivre l'amour, la compassion et l'altruisme dont Jésus a fait preuve pendant son séjour sur terre. Ils sont encouragés à mener une vie juste, en faisant preuve de bonté, de pardon et d'humilité.

**Koen Vlaeminck** a étudié la philosophie et la théologie à l'Université catholique de Louvain (Belgique). Il a été actif en tant que professeur d'éducation religieuse et responsable de la communication pour le diocèse de Gand. Il est rédacteur en chef de l'hebdomadaire catholique *Kerk&Leven* et du site internet de la communauté chrétienne de Belgique : [www.kerknet.be](http://www.kerknet.be).

## Islam & bonheur

« Le bonheur est un état spirituel et non psychologique », déclare Noraini M. Noor, autrice du livre *Psychology from an Islamic Perspective*. Elle étudie actuellement le point de vue de la tradition islamique sur la nature de l'homme et la manière dont elle diffère de ce qui est communément admis par la psychologie moderne. Elle explore le chemin du bonheur à travers les enseignements du Coran et de la sunna.

Ma vie professionnelle a été pour l'essentiel centrée sur la compréhension des expériences des femmes dans leur vie professionnelle et familiale et sur les effets de ces expériences sur leur bien-être. Les résultats ont montré que leurs expériences dépendent d'une myriade de facteurs et que, si certains sont similaires d'une culture à l'autre, d'autres sont différents. L'un des résultats les plus intéressants observés lors de mes recherches en Malaisie est que les femmes âgées mentionnaient fréquemment l'**importance de la religion** dans leur vie et la manière dont celle-ci était liée à leur sentiment de bien-être. Lors d'entretiens plus approfondis, bien qu'elles n'aient pas mentionné le bonheur, elles ont à plusieurs reprises fait état de leur satisfaction et de leur gratitude.

### Une lutte constante

C'est seulement depuis quelques années que j'ai sérieusement entrepris de mieux me connaître. Qui est ce « je », ce « moi » ? Après cette introspection et cette réflexion sont venues les questions épistémologiques et ontologiques. Une longue « recherche d'âme » a clarifié ma compréhension de l'islam. Il relève d'un processus de développement, de connaissance et de mouvement interne pour trouver ce Dieu, *al-Haqq* (la Vérité/le Réel), qui nous unit. L'islam commence avec Dieu en tant que créateur et source de

**L'IDÉE** Dans la tradition islamique dont je suis issue, on ne peut comprendre le bonheur sans savoir qui est cet « être » qui veut être « heureux ». Selon cette tradition, la réalité de cet « être » commence avec Dieu, qui est le créateur, tout ce qui existe n'étant que sa création. Pour être heureux, nous devons abandonner notre volonté pour nous aligner sur la sienne, afin de nous placer dans l'état constant de devenir un être. Pour ce faire, nous devons trouver un équilibre entre les exigences de « l'esprit et de la chair », car notre nature est à la fois divine et humaine.

**L'ESSENCE** Nous avons été créés dans le but supérieur de servir Dieu, et c'est en accomplissant ce but que nous atteignons le bonheur et le bien-être. Et servir Dieu, c'est être au service des autres.

l'être et se poursuit par une compréhension du soi (du *nafs* ou de l'*âme*).

La réalité du moi humain étant double, il y a toujours une lutte constante entre la nature divine et la nature humaine d'une personne, car les deux sont ce qui la constitue, chacune se disputant son âme. **L'âme n'est pas une abstraction**, c'est un niveau de réalité parmi d'autres, qui interagit avec ce qui est au-dessus d'elle (l'esprit) et avec ce qui est en dessous d'elle (le corps). C'est le sens de l'état humain : être constamment en *devenir d'être*, aller soit vers le divin/bien, soit vers le misérable/mal.

Dans cette tradition, **le bonheur est compris comme la somme totale de la vie d'une personne**, et non comme quelque chose qui peut être déterminé à n'importe quel moment de son existence. Car les « vies », comme les personnes, sont des histoires entières et complètes, et non de simples collections d'éléments accessoires ou de circonstances fugaces. Nous ne pouvons donc juger de la valeur de la vie d'une personne sur la base d'un seul incident ou d'une série d'incidents. Il nous faut considérer une vie entière, complète.

### Au service des autres

En outre, le bonheur est un état spirituel et non psychologique. Le Coran, que les musulmans considèrent comme la parole de Dieu révélée à son dernier pro-



phète, Mohammed (que la paix soit avec lui), affirme que le but de la création de l'homme est de servir Dieu. En d'autres termes, nous ne sommes pas ici par hasard, nous ne vivons pas sans raison et nous n'avons pas été créés sans but précis.

En ce sens, **la poursuite du bonheur est la poursuite d'une vie morale et vertueuse**, ce qui est « plaisant ». Le mot « plaisir », que les gens associent au bonheur, vient de la même racine que « plaire ». Son sens originel est en effet de faire plaisir à quelqu'un d'autre. La véritable signification du « plaisir » est donc d'être au service des autres. Dans cette optique, il existe une relation entre plaisir et bien-être, car c'est en faisant plaisir aux autres que l'on atteint le bien-être. Une vie menée de cette façon est associée au bonheur et au bien-être dans ce monde et dans l'au-delà.

Cela contraste avec le bonheur tel qu'il est compris aujourd'hui : un sentiment de plaisir résultant de la survenue de circonstances agréables. En effet, si l'on considère la vie comme une opportunité que les circonstances peuvent éloigner de soi, on se sentira toujours trompé et amer à l'égard de l'existence, et l'on sera en définitive très malheureux.

### Vie éternelle

La tradition islamique considère ce monde comme un lieu d'anxiété et d'agitation, une phase transitoire vers la vie éternelle, un test de reconnaissance ou d'ingratitude envers ce que Dieu a décrété. **C'est donc la réponse d'une personne qui détermine le bonheur, et non les circonstances elles-mêmes.** À cet égard, chacun peut être « heureux » s'il le souhaite, car « Dieu ne charge aucune âme davantage qu'elle ne peut le supporter... » (Coran 2 : 286).

Le bonheur et le bien-être ne peuvent donc pas être indépendants de la religion. Car Dieu, en créant l'être humain, l'a prédisposé à l'adoration et au bien, lui permettant ainsi de Le trouver et de Le connaître.

## ISLAM, L'ESSENTIEL

L'islam est une religion qui prône la paix, l'harmonie et la compréhension entre les personnes de toutes confessions. L'islam est une religion abrahamique, dont les adeptes partagent de nombreux points communs avec le christianisme et le judaïsme. L'objectif principal de l'islam est la soumission à un seul vrai Dieu, Allah, tel qu'énoncé dans le Coran, le livre sacré de l'islam. Les musulmans croient que toutes les prophéties proviennent du seul vrai Dieu, Allah, et que tous ses messagers ont apporté la même vérité universelle et atemporelle, le témoignage de la foi. « Il n'y a pas d'autre dieu que Dieu. »

Les valeurs fondamentales de l'islam sont la foi en Allah, la bonté et le respect envers tous les êtres, la justice, la charité et la droiture. Ces valeurs guident les musulmans dans leur vie quotidienne, tant spirituelle que séculière. L'islam met l'accent sur la responsabilité et l'obligation de rendre compte de ses propres actions et s'efforce de créer une société pacifique par le biais de ses valeurs. Il appelle les musulmans à traiter toutes les personnes avec respect et compassion et à s'efforcer d'instaurer la justice dans tous les domaines de la vie.

Nous faisons nos propres choix et nous nous efforçons d'aligner notre moi matériel inférieur sur le moi immatériel supérieur (divin). Sans ce besoin supérieur qui transcende le matériel et le psychologique, nous ne pourrions jamais être vraiment heureux. Dans ce monde, nous devons nous transformer en purifiant,

*Le bonheur est un état spirituel,  
et non psychologique.*