

## 7 questions sur le bonheur, 7 réponses de Nadja Buser, conceptrice de GLOBAL HAPPINESS\*

### **1. Bonheur et durabilité – quel est le lien? Est-ce que vivre de manière durable signifie obligatoirement devoir renoncer à beaucoup de choses?**

*Nadja Buser:* La recherche sur le bonheur dit qu'après avoir satisfait les besoins les plus importants, ce n'est pas l'accumulation des choses matérielles qui nous rend heureux, mais ce que nous faisons bien et avec plaisir, la cultivation active des relations et d'autres valeurs immatérielles. Si l'on regarde la Suisse, on remarque que nous nous occupons souvent des éléments matériels et que nous avons une attitude orientée vers la consommation qui, selon les conclusions de la psychologie, contribue peu au bonheur. En fait, on observe un mouvement vers le minimalisme dans les pays riches. L'idée derrière tout ça : si nous réduisons nos possessions, nous avons beaucoup plus de temps à consacrer à ce qui nous rend vraiment heureux - par exemple, passer du temps avec des amis.

### **2. Et je peux ainsi augmenter mon bonheur?**

*Nadja Buser:* Cela ne s'applique pas toujours à tout le monde, mais c'est généralement le cas. Pour dire les choses simplement, il faut avant tout rechercher ce qu'on appelle les activités de flux. Ce sont celles où il est facile de faire quelque chose parce que vous les faites bien et avec plaisir. On augmente sa satisfaction si l'on vit sa vie avec optimisme, modestie et serviabilité, et si l'on prend soin de son corps et de son âme. Il est utile de ne pas se comparer à d'autres personnes, mais d'y aller seul et de réfléchir à ce qui est suffisant pour sa propre vie. La comparaison est une tueuse de bonheur.

### **3. Le Rapport mondial des Nations Unies sur le bonheur paraît chaque année depuis 2012. La Suisse se trouve à la sixième place. Comment interprétez-vous cela?**

*Nadja Buser:* La Suisse a reculé depuis 2012 (rires). Cependant, elle a toujours très bien performé depuis le début de cette mesure. Cela s'explique surtout par la prospérité, le bon fonctionnement du système de santé, les bons réseaux sociaux, la possibilité de décider relativement librement de sa propre vie et la confiance dans l'Etat et l'économie.

Il existe également d'autres rapports intéressants sur le bonheur, comme le rapport Happy Planet. Il combine le bien-être de la population d'un pays avec l'empreinte écologique. Il devient clair, par exemple, que de nombreux États qui obtiennent de bons résultats dans le Rapport de l'ONU sur le bonheur paient cher pour leur bonheur, parce qu'ils surexploitent les ressources planétaires. L'objectif serait d'avoir des gens heureux dans un pays, qui se comporteraient en même temps de manière durable. Nous sommes encore loin d'y parvenir, mais il y a déjà aujourd'hui des pays qui le font mieux que la Suisse

### **4. Existe-t-il des concepts différents du bonheur dans le monde? Et si oui: où se trouvent les différences?**

*Nadja Buser:* Il faut faire attention aux généralités. Le premier élément est le degré de satisfaction. Cette question est soulevée par l'ONU. Un autre est le contenu du sentiment de bonheur. Cela dépend de la culture et du contexte, mais bien sûr aussi des différences individuelles. Beaucoup de religions font des déclarations sur ce qui constitue une vie bonne et heureuse. En outre, la différence entre les sociétés collectivistes et individualistes est bien connue : les personnes de la première catégorie ont tendance à être heureuses de se comporter conformément aux normes sociales, tandis que les personnes de la seconde catégorie sont plus heureuses d'atteindre leurs objectifs individuels dans la vie. Dans de nombreuses cultures autochtones, l'harmonie entre l'individu, la communauté et la nature est importante, ce qui est particulièrement pertinent dans le contexte de la discussion sur la durabilité. Mais il y a aussi des approches qui nous sont plutôt étrangères : la philosophie du Yin et du Yang, par exemple, suppose que le bonheur dépend du malheur et que le malheur est caché dans le bonheur. Pour nos sociétés d'auto-optimisation, ce sont des approches passionnantes qui inspirent.

**5. Lors de votre travail pour l'exposition GLOBAL HAPPINESS d'Helvetas, vous avez découvert de nombreuses histoires de bonheur. Quelle est votre histoire préférée?**

*Nadja Buser:* Nous avons mené des entrevues de rue au Guatemala, au Bhoutan, au Mali et en Suisse. J'ai été extrêmement impressionnée par des gens de milieux très simples qui m'ont parlé d'une "sagesse de vie et de bonheur" dont je pourrais tirer des leçons et qui contribuerait certainement à ma propre satisfaction. Je trouve très intéressant que tous ceux qui abordent intensément le sujet du bonheur constatent à quel point il est contagieux. Vous ne pouvez pas lire et parler du bonheur sans penser à ce que vous pouvez changer dans votre vie pour devenir plus heureux. Moi, par exemple, j'ai déménagé dans une coopérative parce que tous les experts du bonheur dans le monde - d'où qu'ils viennent - considèrent que la qualité des relations interpersonnelles est le facteur le plus important du bonheur.

**6. Depuis le 17 mai, l'exposition «GLOBAL HAPPINESS: de quoi avons-nous besoin pour être heureux?» est présentée au Naturama à Aarau». Pourquoi faut-il absolument la voir?**

*Nadja Buser:* Nous devrions tous nous préoccuper du thème du bonheur de temps en temps. Parce que c'est un sujet passionnant et inspirant. La plupart du temps, cependant, le bonheur n'est considéré que d'un point de vue subjectif. Nous allons encore plus loin et le combinons avec le développement durable. En ces temps de chaos et de débats climatiques, cette question ne saurait être plus d'actualité. Concrètement, les visiteurs parcourent des jardins et visitent six pavillons thématiques. Ils mesurent leur niveau de bonheur, visitent l'appartement d'une jeune minimaliste, errent dans un quartier visionnaire de Santiago du Chili et découvrent le bonheur national brut au Bhoutan. Les scientifiques expliquent ce qui a été découvert sur le bonheur. Un test de bonheur personnel montre comment nous pouvons être plus heureux, et à la station photo, vous pouvez envoyer des vœux numériques à vos proches - et bien plus encore!

**7. On entend régulièrement parler du bonheur. Pourquoi Helvetas, une organisation de développement suisse indépendante, se consacre-t-elle à ce thème?**

*Nadja Buser:* Le bonheur est un sujet qui touche tous les peuples du monde. Peu importe que vous soyez pauvre ou riche et peu importe où vous vivez. Parallèlement, un débat est en cours sur l'avenir de notre planète, en particulier sur les questions de climat et de durabilité. L'envisager sous l'angle du bonheur mène à des idées novatrices et nouvelles. De plus, on influence son propre bonheur d'une part, et d'autre part, le contexte général dans lequel on vit a un effet sur son sentiment de bonheur. La coopération au développement vise toujours à améliorer les conditions cadres des personnes pauvres et défavorisées. A partir de là, le sujet est d'une grande actualité pour nous.

\*L'exposition «GLOBAL HAPPINESS: de quoi avons-nous besoin pour être heureux?» de l'organisation de développement suisse indépendante Helvetas est consacrée à la question d'un avenir heureux et durable. A partir de 2019, l'exposition itinérante sera présentée pendant environ quatre ans dans des musées de Suisse alémanique et de Suisse romande ainsi qu'au Liechtenstein. La première étape est au Naturama à Aarau, où l'exposition est présentée du 17 mai 2019 au 1er mars 2020.

"GLOBAL HAPPINESS" adresse l'une des questions les plus pressantes de notre époque : comment nous pouvons vivre heureux au niveau global avec les ressources limitées de la planète? De manière innovante, l'exposition met l'accent sur l'idée du "bonheur durable". Elle combine ainsi la réflexion sur le bonheur et la satisfaction avec les objectifs globaux des Nations Unies en matière de développement durable.

L'exposition est conçue comme un jardin. Les visiteurs mesurent leur niveau de bonheur, visitent l'appartement d'une jeune minimaliste, se promènent dans un quartier visionnaire à Santiago du Chili, et découvrent le bonheur national brut au Bhoutan. Les changements positifs à l'échelle mondiale et les possibilités d'action concrètes de chaque individu constituent un autre point fort.

Grâce à sa présentation interactive et ludique, l'exposition est à la fois divertissante et informative. Un rickshaw du bonheur électrique, des visites guidées, des offres pour les écoles et de nombreux événements complètent le programme de l'exposition.

**Plus d'informations:** [www.globalhappiness.ch](http://www.globalhappiness.ch)