

GLOBAL Happiness

De quoi avons-nous besoin pour être heureux?



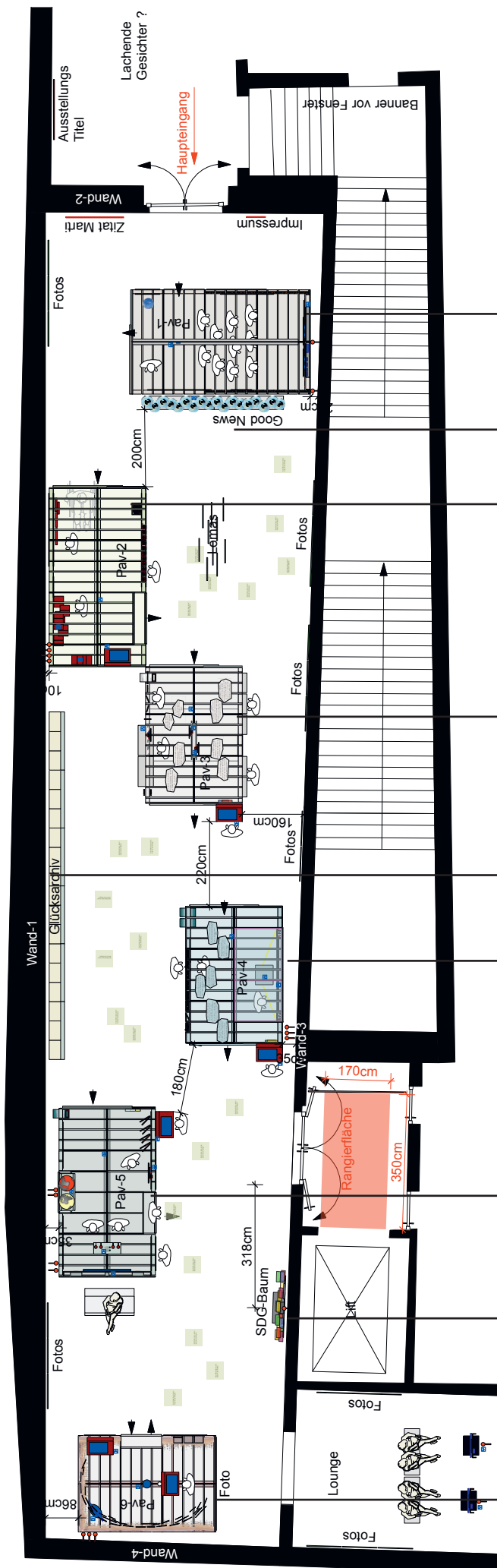
L'EXPOSITION D'HELNETAS
TEXTES DE L'EXPOSITION ITINÉRANTE EN FRANCAIS

GLOBAL Happiness

De quoi avons-nous besoin pour être heureux?



globalhappiness.ch/fr



Ce plan sera adapté pour chaque site d'exposition. Le plan du Musée national du Liechtenstein est présenté ici.

PAVILLON «DES VOIX DE BONHEUR»

GOOD NEWS

PAVILLON «À PROPOS DU BONHEUR»

PAVILLON «BONHEUR PERSONNEL»

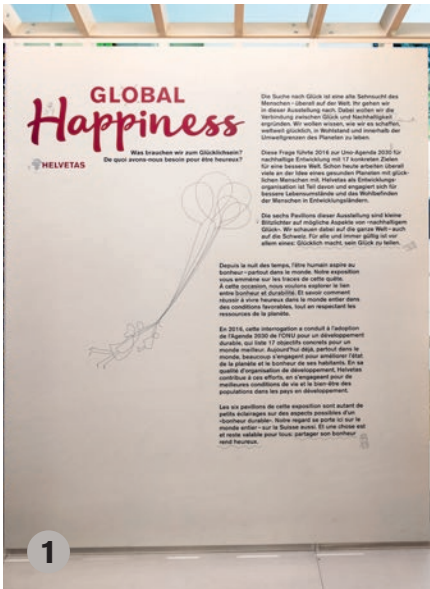
LES ARCHIVES DU BONHEUR

PAVILLON «BONHEUR COLLECTIF»

PAVILLON «BONHEUR GLOBAL»

ARBRESD

PAVILLON «UN MONDE HEUREUX»



CITATION

Un bonheur durable est un bonheur qui contribue autant à un bien-être personnel qu'à un bien-être commun et global. Et qui ne porte aucun préjudice à d'autres personnes, ni à l'environnement ni aux générations futures.

Catherine O'Brien, Professeure en sciences de l'éducation, Canada

Global
happiness -
De quoi
avons-nous
besoin pour être
heureux?

1

Depuis la nuit des temps, l'être humain aspire au bonheur – partout dans le monde. Notre exposition vous emmène sur les traces de cette quête. À cette occasion, nous voulons explorer le lien entre bonheur et durabilité. Et savoir comment réussir à vivre heureux dans le monde entier dans des conditions favorables, tout en respectant les ressources de la planète. En 2016, cette interrogation a conduit à l'adoption de l'Agenda 2030 de l'Onu pour un développement durable, qui liste 17 objectifs concrets pour un monde meilleur. Aujourd'hui déjà, partout dans le monde, des gens s'engagent pour améliorer l'état de la planète et le bonheur des gens. En sa qualité d'organisation de développement, Helvetas contribue à ces efforts, en s'engageant pour de meilleures conditions de vie et le bien-être des populations dans les pays en développement. Les six pavillons de cette exposition sont autant de petits éclairages sur des aspects possibles d'un «bonheur durable». Notre regard se porte ici sur le monde entier – sur la Suisse aussi. Et une chose est et reste valable pour tous: partager son bonheur rend heureux.

ZOOM SUR
LE BONHEUR



2

Ils vivent au Guatemala, au Bhoutan, au Mali, en Suisse et nous donnent un aperçu de leur bonheur.

Avec des cinéastes locaux, ils évoquent ce qui les rend personnellement heureux et satisfaits, et nous font partager leur bonheur. Tournées au Guatemala, au Bhoutan, au Mali et en Suisse, pays partenaires d'Helvetas, ces vidéos montées par Torero-Film Deutschland nous offrent une vue générale sur le bonheur.

DÉFINITION

bonheur, le

Catégorie grammaticale: nom, masculin

Pluriel: bonheurs

Définitions

[1] chance, circonstance favorable

[2] état de satisfaction à long terme

Synonyme

[1] littéraire: bonne fortune, selon Aristote: bonheur hédoniste. familier: avoir de la veine.

[2] littéraire: le bien suprême, selon Aristote: bonheur eudémonique. familier: satisfaction, bien-être, félicité, vie réussie, qualité de vie.

Dans les deux cas, le bonheur est un état dans lequel l'être se sent bien et qui conduit à un état d'esprit positif.

Étymologie:

début du XIIe siècle, composé de bon et de heur: c'est la bonne chance, la bonne fortune, une réussite qui advient.

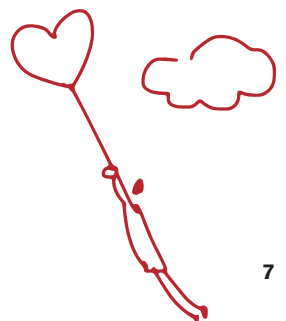
3



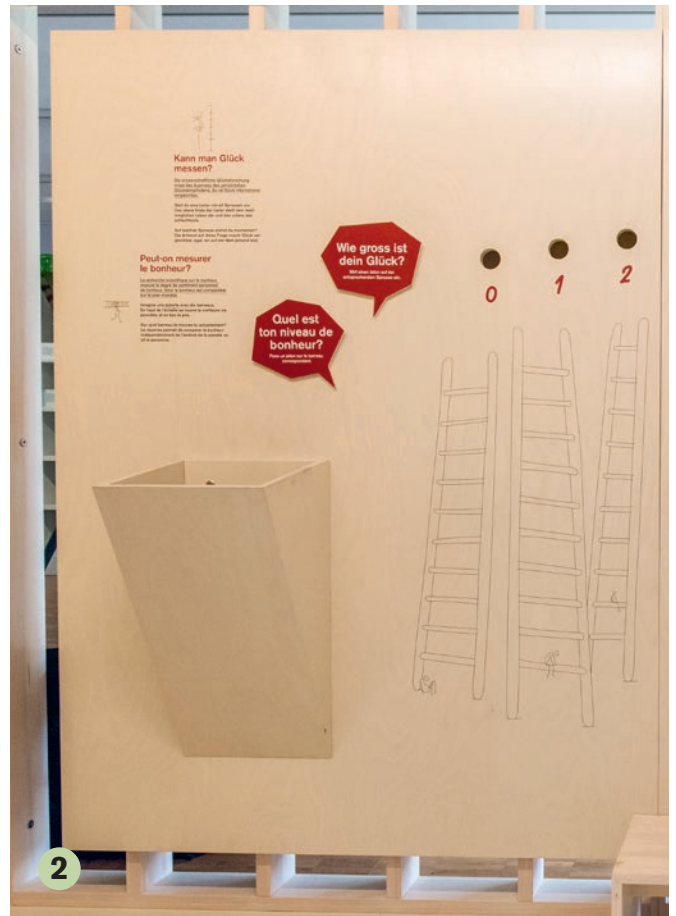
PASSE À L'ACTION!

Éclater de bonheur?

- ▶ À quel point es-tu heureux(se)? Gonfle ton ballon: plus il est gros, plus ton bonheur est grand.



PAVILLON «À PROPOS DU BONHEUR»



À propos du bonheur

1

La recherche scientifique sur le bonheur est en vogue depuis les années 1980. Elle mesure le bonheur des gens et étudie précisément ce qui améliore durablement le bien-être et la qualité de vie. Il existe des aspects universels influençant le sentiment de bonheur de toutes les personnes. Mais le bonheur a aussi une composante individuelle et contextuelle, qui dépend de chaque personne et de son environnement. L'ensemble forme le bonheur subjectif, ou bien-être.

Aujourd'hui, certains gouvernements vont jusqu'à mesurer le bien-être subjectif de leurs citoyennes et citoyens dans le but d'améliorer la qualité de vie dans leurs pays. De même dans la coopération au développement, on questionne souvent les gens plutôt que d'utiliser les seules données relatives au bien-être objectif – comme l'espérance de vie statistique.



PEUT-ON MESURER LE BONHEUR?

2



La recherche scientifique sur le bonheur mesure le degré de sentiment personnel de bonheur. Ainsi le bonheur est comparable sur le plan mondial.

Imagine une échelle avec dix barreaux. En haut de l'échelle se trouve la meilleure vie possible, et en bas la pire. Sur quel barreau te trouves-tu actuellement? La réponse permet de comparer le bonheur indépendamment de l'endroit de la planète où vit la personne.

► Quel est ton niveau de bonheur? Pose un jeton sur le barreau correspondant.

FACTEURS DE BONHEUR UNIVERSELS

3

Même si le bonheur n'est pas toujours le même, il existe des facteurs valables pour beaucoup d'entre nous. Une vie heureuse dépend de notre liberté d'agir, de la manière dont nous l'utilisons et du sens que nous donnons à la vie. Le géographe belge Eric Lambin mentionne quatre facteurs de bonheur universels pour mener une vie heureuse. La coopération au développement aidant à élargir le champ des possibles, elle contribue aussi au bonheur et au bien-être d'innombrables femmes, hommes et enfants.

Facteur de bonheur 1

Situation personnelle:

travail, loisir, santé, finances, attitude et philosophie de vie

Facteur de bonheur 2

Environnement social:

couple, famille, amis, appartenance à un réseau, confiance, offres de soutien

Facteur de bonheur 3

Environnement naturel:

absence de nuisances sonores et de pollution, accès à des espaces naturels, sentiment de lien avec la nature

Facteur de bonheur 4

Environnement institutionnel et sécurité:

respect des droits fondamentaux et accès à des services étatiques tels que des systèmes de santé et de justice efficaces, la possibilité d'engagement politique, l'absence de criminalité et de conflits, la protection de la dignité humaine

À CHACUN SON BONHEUR

Le bonheur peut avoir une signification différente selon la personne, le pays et les conditions de vie. Les personnes ressentent le bonheur différemment selon les conditions dans lesquelles elles ont grandi, leur âge, comment elles se sentent, où elles vivent et les conventions sociales qui règnent à cet endroit. Le sentiment de bonheur est à la fois individuel et influencé par l'environnement dans lequel nous évoluons.



LE BONHEUR AUTOUR DU MONDE

Raotojoein du peuple des Urarinas au Pérou: Une vie calme est souhaitable

Pour les Urarinas, le calme et la tranquillité sont importants pour être satisfait. Raotojoein, il ne se passe jamais rien, est dans ce sens une expression positive. On atteint le calme si on réalise ensemble ce qui intéresse tout le monde. Les Urarinas pensent que vivre en ville ou avoir un travail rémunéré empêche de trouver la quiétude.

Miyupimaatisiun du peuple indien des Cris au Canada: Attachement profond

En langue cri, Miyupimaatisiun signifie être en bonne santé. Les membres de l'un des plus grands peuples autochtones d'Amérique du Nord désignent ainsi leur profond attachement à leur terre, la chasse, leurs familles et leurs proches. Quand Miyupimaatisiun est là, les Cris vont bien.

Hyggelig au Danemark: De bons moments ensemble

En danois et en norvégien, Hyggelig signifie douillet, agréable, sympathique et bon. Hygge est un élément important de la philosophie de vie nordique. C'est l'art de créer une proximité, un sentiment d'amitié forte, des moments agréables passés ensemble, de la gaieté et de la satisfaction.

Ikigai au Japon: Une raison de se lever le matin

Librement traduit, Ikigai signifie la joie et l'objectif de la vie ou avoir le sentiment que se lever le matin vaut la peine. Dans la culture japonaise, la recherche minutieuse du Ikigai est très importante. Quand on trouve son Ikigai, on ressent de la joie de vivre et une satisfaction intérieure. Librement traduit, Ikigai signifie la joie et l'objectif de la vie ou avoir le sentiment que se lever le matin vaut la peine. Dans la culture japonaise, la recherche minutieuse du Ikigai est très importante. Quand on trouve son Ikigai, on ressent de la joie de vivre et une satisfaction intérieure.

Pura Vida: La joie de vivre pure

Pura vida n'est pas seulement une formule de politesse, mais aussi une attitude face à la vie: être détendu, ne pas se faire de soucis, ne pas se laisser stresser et être reconnaissant de ce que l'on a. Le terme provient du film Pura vida, sorti dans les années 1970; il est devenu courant aujourd'hui.

Ubuntu en Afrique méridionale: C'est à travers les autres que l'homme devient homme

Ubuntu est un concept philosophique qui fait référence à un dicton dans la langue bantou des Zoulous et des Xhosas. Il dit qu'une personne ne devient un véritable être humain qu'à travers les autres. Ubuntu signifie que chaque personne appartient à un tout.

Yin et yang en Chine: Trop de bonheur attire le malheur

Dans le yin et le yang, bonheur et malheur se complètent. C'est pourquoi ne pas vouloir trop de bonheur est important, car il apporterait avec lui autant de malheur. Cela explique que les relations humaines et le bien-être du groupe soient plus importants en Chine.

Buen Vivir des peuples des Andes et de l'Amazonie en Amérique du Sud: Le bien-vivre

Le Buen Vivir ou Sumak kawsay des Quechuas repose sur les traditions indigènes en Amérique latine. Pour bien vivre, les gens, la communauté et la nature doivent vivre ensemble en harmonie. Ce principe est ancré dans les constitutions actuelles de l'Équateur et de la Bolivie.

Le bonheur des Gamos en Ethiopie: Paix et fertilité

Le mot «bonheur» n'existe chez les Gamo que depuis les années 1990. Leur recette pour une vie heureuse et bonne est la paix et la fertilité des animaux, des êtres humains et du sol. Pour préserver ce bonheur, les Gamo se taquent souvent, boivent du café ensemble et règlent les conflits très rapidement.

Bouddhisme de l'Asie: La voie qui mène à l'illumination

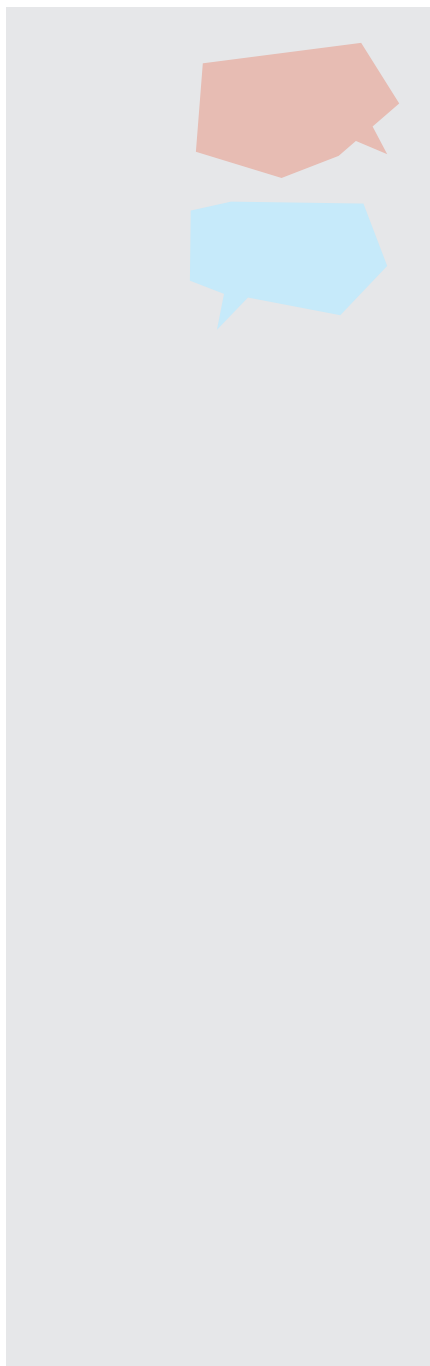
Le bouddhisme se conçoit comme le chemin vers le bonheur. Les êtres illuminés atteignent le plus grand bonheur. Est illuminé celui qui vit entièrement ici et maintenant, ne désire plus rien, est totalement satisfait et se sent lié à tous les êtres vivants.

4



TEST PERSONNEL DU BONHEUR:
STATION DE JEU

► [Teste ton bonheur!](#)



- Abbiocco (Italie): La torpeur agréable après un repas copieux.
- Abhisar (Bengali): Un rendez-vous souvent secret entre amoureux.
- Besa (Albanais): Une promesse qui ne peut être brisée. Une parole d'honneur.
- Cafuné (Portugais): Passer tendrement les doigts dans les cheveux d'une personne aimée.
- Dadirri (Aborigènes, Australie): Écoute sérieuse, réfléchie et respectueuse.
- Fargin (Yiddish): Être ouvertement fier du succès d'un tiers.
- Fjaka (Croate): Doux farniente.
- Gaupasa (Basque): Passer la nuit à faire la fête et rentrer à la maison au petit matin.
- Geborgenheit (Allemand): Le sentiment émotionnel et physique d'être protégé de tout danger.
- Gigil (Tagal, Philippines): L'envie de pincer quelqu'un parce qu'on l'aime.
- Gökotta (Suédois): Se réveiller tôt le matin pour écouter les oiseaux chanter.
- Ilunga (Tshiluba, D.R. Congo): Pardonner la première fois, tolérer la deuxième fois. Il n'y a pas de troisième fois.
- Jayus (Indonésien): Une blague si mal racontée que l'on ne peut qu'en rire.
- Lè jì sheng b i (Chinois): Le fait qu'un grand bonheur est inéluctablement suivi d'un malheur.
- Mannvasanai (Tamoul, Sri Lanka): L'odeur de la pluie sur la terre sèche.
- Melmastia (Pashtoune, Afghanistan): L'hospitalité et le devoir d'accueillir chaque personne avec respect.
- Mokita (Kilivila, Papua-Neuguinea): Une vérité que tout le monde connaît, mais dont personne ne parle.
- Nayz (Ourdu, Pakistan/Indien u.a.): Confiance en soi découlant du fait d'être aimé sans réserve.
- Nuynchi (Coréen): La faculté de comprendre les situations et d'y réagir sagement.
- Ondinnonk (Iroquois, USA): Les souhaits secrets les plus intimes de l'âme.
- Queesting (Hollandais): Quand deux amants sont assis sur le lit et bavardent en toute confiance.
- Shinrin-yokyu (Japonais): Se ressourcer grâce à un séjour dans la forêt.
- Strikhedonia (Anglais): Le plaisir de pouvoir dire «au diable avec ça!».
- Suaimhnaes croi (Gaélique): La satisfaction d'un travail fini.
- Tarab (Arabe): Un état exaltant provoqué par la musique.
- Tepils (Norvégien): Boire une bière dehors par une journée de chaleur.
- Tizita (Amharique, l'Éthiopie): Un souvenir doux-amer et la nostalgie d'une époque passée ou d'une personne.
- Tonglen (Tibétain): Inspirer la souffrance d'un tiers, puis expirer l'amour et la satisfaction.
- Tsavd danem (Arménien): Laisse-moi prendre ta douleur, une expression de compassion.
- Ubuntu (Zoulou, Afrique du Sud): Être aimable avec les autres, car tous font partie de la grande famille du monde.

Dans son glossaire du bonheur, le Dr Tim Lomas, de Grande-Bretagne, décrit des mots en rapport avec des moments de bonheur, de satisfaction ou de qualité de vie, que les gens utilisent à travers le monde. drtimlomas.com



BONHEUR PERSONNEL

1

Les gens recherchent d'abord le bonheur individuel: qu'est-ce qui me rend heureux? La famille? Posséder des biens? Avoir beaucoup d'argent?

La recherche sur le bonheur montre que la satisfaction ne dépend pas que de l'argent et de l'aisance. Quand les besoins de base sont satisfaits, des éléments n'ayant aucun rapport avec l'argent nous rendent heureux. Le renoncement aux choses matérielles est, d'une certaine manière, également positif: la recherche sur le climat montre que nos sociétés d'abondance doivent réduire sciemment leur empreinte écologique.

En d'autres termes: nous devons prendre nos distances avec le style de vie consumériste. Mais beaucoup considèrent ce renoncement comme peu attrayant. Malgré tout, les conclusions de la recherche sur le bonheur montrent que le bonheur et la durabilité ne sont pas forcément incompatibles.

FACTEUR DE BONHEUR 1: SITUATION PERSONNELLE



2

Des objectifs de vie personnels, la reconnaissance, l'optimisme, la résilience et la disposition à aider sont importants pour se sentir heureux, selon la psychologue américaine Sonja Lyubomirsky. Elle s'est penchée sur les personnes plus heureuses que la moyenne et a identifié certains comportements. Son étude se réfère à des personnes dont les besoins matériels sont satisfaits.

- Et qui poursuivent leurs objectifs de vie avec engagement.
- Elles envisagent l'avenir avec optimisme en toute conscience.
- Il leur est facile d'être reconnaissantes pour ce qu'elles ont.
- Elles se réjouissent de la vie et vivent ici et maintenant.
- Elles prennent soin de leur corps et de leur esprit en pratiquant du sport, du yoga ou des activités spirituelles et de même ordre.
- Elles sont souvent les premières à proposer de l'aide aux autres.
- Comme les autres, elles vivent des moments de stress, des crises et des tragédies, mais peuvent les gérer plus sereinement.

L'INVENTAIRE DE L'APPARTEMENT DE MIMI EST SUR LA PAGE SUIVANTE

MOINS SIGNIFIE DAVANTAGE



3

La Berlinoise Mimi est minimaliste et plus heureuse depuis qu'elle vit sans superflu. Les minimalistes réduisent volontairement leurs possessions. Ils disposent ainsi de plus de temps pour ce qui est important dans la vie. Leur réflexion de fond est: de quoi ai-je vraiment besoin? Au lieu de se soucier de symboles de statut social et de biens de luxe, ils se consacrent à leurs amis, leur famille, leurs hobbies et parfois à la spiritualité. Certains minimalistes radicaux ne possèdent pas plus de 100 objets; en comparaison, les Européens occidentaux en possèdent environ 10'000.

VIDÉO DE MIMI



La Berlinoise Mimi montre son appartement et raconte pourquoi elle est plus heureuse avec peu.

MIMIS INVENTAR

MEUBLES/RANGEMENT/ÉCLAIRAGE/ TEXTILES

Armoire
Table de nuit
Lit
Table de bureau
Lampe de table
Plafonnier
Chaise avec coussin
3 boîtes de rangement
Rideaux
Panier à linge
Matelas
Oreiller
2 petits coussins
Couette
Couvre-lit
3 parures de lit
3 petites housses de coussin
3 draps
2 boîtes de rangement rondes
2 grandes caisses de rangement
Petite caisse de rangement
20 cintres

DÉCO

2 minéraux
2 figures en bois
2 cadres
2 cadres pour photos
Bougeoir
Petite coupe en verre
Plante avec pot
Miroir mural
Ours en peluche

VÊTEMENTS

Manteau d'hiver
3 jupes
Pantalon long, pantalon court
2 pulls en tricot
2 cardigans
Veste
Chemisier
3 tops
T-shirt à manches longues
2 bodys
Pyjama
Leggings
Maillot de bain
10 slips
2 soutiens-gorge
7 paires de chaussettes
Grosses chaussettes en laine
2 collants

ACCESSOIRES

Porte-monnaie
Sac à main
Sac à dos

Sac de voyage
Gants
Chapeau
Foulard
Écharpe
4 mouchoirs en tissu
Boucles d'oreille
2 bagues
Barrette
Lunettes de soleil avec étui
Ceinture
3 élastiques et 4 épingles à cheveux

CHAUSSURES

Ballerines
Chaussures de ville
Chaussures en toile
Pantoufles
Bottes d'hiver

MATÉRIEL DE BUREAU

Feutre fin
Crayon à papier
Gomme
Règle
Taille-crayon
2 trombones
Carnet de notes
Calendrier/agenda

ÉLECTRONIQUE/HOBBY/LOISIRS

Ordinateur portable
Téléphone portable
Bloc multiprises
Casque/écouteurs
Protection auditive
Lunettes à grille
Disque dur externe
Appareil photo reflex
avec trépied et micro
2 objectifs supplémentaires
3 cartes SD
Chaussons de danse
Vélo

SALLE DE BAINS

Machine à laver
Produit de lessive
Étagère
Miroir
Plafonnier
Plante en pot
Pèse-personne
Miroir de maquillage
Porte-savon
Savon pour les mains
7 lingettes à démaquiller lavables
4 serviettes de bain
3 petites serviettes

MAQUILLAGE

Trousse de cosmétiques
 Crème bronzante
 Crème pour le visage
 Pinceau à poudre
 Mascara
 Eyeliner
 Crayon à sourcils
 2 rouges à lèvres

**SOINS DU CORPS/HYGIÈNE/
 ARMOIRE À PHARMACIE**

Crème solaire
 Huile de coco
 Dentifrice
 Brosse-langue
 Brosse à dents
 Gobelet pour matériel de brossage des dents
 Déodorant
 Savon pour le corps
 Shampoing sec
 Rasoir et lames de rechange
COULOIR
 Étagère
 Portemanteau
 Plafonnier
 Imprimante
 Échelle
 2 images encadrées
 4 livres
 Trieur extensible avec tous les documents importants
 Range-revues avec enveloppes et papier d'imprimante
 Caisse de rangement
 Colle
 Ciseaux
 Agrafeuse
 Agrafes
 Ruban adhésif
 Ficelle
 Mètre ruban
CAGIBI
 Étagère
 Seau
 Serpillière
 Pompe à vélo
 Séchoir à linge
 Balai
 Pelle et balayette
 20 chiffons
 2 éponges en inox
 Bicarbonate de soude
 Vinaigre
 Brosse pour vaisselle
 2 caisses de rangement
 Marteau
 Pince
 Jeu de tournevis
 Clous
 Mètre
 2 minuteurs
 Cirage pour chaussures
 Huile pour vélo

CUISINE

Étagère
 Table
 2 chaises avec coussin
 Plafonnier
 Buffet
 2 plateaux
 Cadre
 2 poubelles
 Bouilloire
 Mixeur
 Liquide vaisselle
 Brosse pour vaisselle
 4 torchons à vaisselle
 10 sacs de rangement de différentes tailles
 4 sacs à provisions
 Range-couverts
 4 fourchettes
 4 couteaux
 4 cuillères à soupe
 4 cuillères à café
 4 fourchettes à gâteau
 4 paires de baguettes
 Ouvre-bouteilles
 2 moules de cuisson
 2 spatules
 Pinceau à pâtisserie
 Cuillère en bois
 Spatule
 Fouet
 2 économes
 Louche
 Couteau à pain
 2 couteaux à légumes
 2 grandes tasses
 4 grands verres
 4 petits verres
 2 coupes
 2 assiettes à soupe
 2 petites assiettes plates
 1 grande assiette plate
 4 tasses à thé avec soucoupes
 4 coupelles à sauce
 2 poêles
 Verre gradué
 Balance de cuisine
 Presse-citron
 Cafetière
 Filtre à café en porcelaine
 2 égouttoirs
 Passoire
 Boîte à pain en inox
 Gourde en inox
 20 bocaux pour denrées alimentaires
 Planche à découper
 2 vases
 Carafe à eau



Sina Trinkwalder
Travaille au service des personnes et du bien commun

**1978, Allemagne*

Pendant onze ans, Sina Trinkwalder-Riefle a dirigé avec son mari une agence de publicité, jusqu'au jour où elle a réalisé qu'elle préférerait travailler pour les êtres humains.

«Je donne aux gens qui rencontrent des difficultés sur le marché du travail la possibilité de créer leur propre revenu et de devenir acteurs de la société. Augsburg étant une ville connue pour le textile, nous avons renoué avec cette tradition et nous produisons tout nous-mêmes, du fil à la confection. Nous n'utilisons que des matières écologiques et transformons tout sur place.

Nous avons décomposé la production en petites étapes, afin que tous puissent contribuer au produit final. Aujourd'hui, nous sommes 140 personnes à toucher le même salaire – et Manomama est dans les chiffres noirs.

J'essaie de lancer d'autres projets au service du bien commun. Et je souhaite que d'autres entreprises fassent de même, en mobilisant le profit non pas à l'encontre, mais en faveur des personnes. Ce que je fais aujourd'hui est plus qu'enrichissant et donne du sens à ma vie.»

manomama.de



Christof Herrmann
Voyage sans hâte et vit dans l'instant présent

**1972, Allemagne*

Il fonçait d'un rendez-vous à l'autre dans sa voiture de fonction, bougeait peu et avait des kilos en trop. Et puis Christof Herrmann a découvert la randonnée et la lenteur.

«Une vie normale: boulot, chaos, dodo. J'achetais des montagnes de CD, de vinyles, de livres... mais je n'avais pas le temps de les écouter ou de les lire. Je partais en vacances en avion deux fois par an, pour fuir la folie du quotidien.

Et puis j'ai découvert le trekking, la simplicité et appris à ralentir. Lors de mes randonnées dans la nature, j'avance lentement, à raison de 25 kilomètres par jour en moyenne. Mais je vois, j'entends, je sens, je ressens et je goûte – je revis. Je ne manque de rien. Tout ce dont j'ai besoin tient dans un sac à dos de 32 litres.

Le trekking m'a transformé. À la maison, je vis aussi simplement, je consomme peu, je mange végétarien et fais ce qui a du sens pour moi – au travail comme dans mes loisirs.»

www.einfachbewusst.de



Natalie Bino
Ne produit quasiment pas de déchets

**1971, Cottens*

La famille Bino boit l'eau du robinet au lieu de boissons sucrées, mange des fruits au lieu de barres de céréales et fabrique dentifrice et produits de nettoyage pour éviter les déchets.

«Il y a quatre ans, j'ai vu une émission sur la réduction des déchets et j'ai pensé que je pouvais en faire autant. Nous faisons nos courses au magasin Zéro Déchet, en remplissant des sacs en tissu de ce dont nous avons besoin. Le yoghourt est contenu dans des verres que je peux rapporter. Je conserve le pain dans un tissu lavable en cire d'abeille et la viande dans des boîtes métalliques. Je recycle nos vieux vêtements en chiffons. Notre famille de quatre personnes a placé haut la barre: nous avons vidé quatre armoires et donné beaucoup d'affaires. Les appareils que nous achetons doivent être réparables. Nos vêtements sont souvent d'occasion. Les épluchures sont compostées. Aujourd'hui, les déchets que nous produisons en deux semaines tiennent dans un verre. Vivre au rythme Zéro Déchet nous fait économiser beaucoup d'argent. Et nous consommons moins mais plus sainement!»

www.zerowasteswitzerland.ch



Mona Sherpa
Résister pour vivre plus heureux

**1980, Nepal*

Enfant, Mona Sherpa a connu la pauvreté et la violence. À 18 ans, elle a été mariée de force; à 24 ans, elle a fui avec sa fille pour devenir indépendante.

«Je sais ce que veut dire être exclue de l'école, n'avoir rien à manger et être traitée de voleuse. Ma vie a enfin changé le jour où j'ai pu aller à l'école grâce à une ONG. Cela m'a donné de l'espoir. Mais j'ai dû me marier à 18 ans et j'ai à nouveau connu la violence. Je connais ce sentiment d'impuissance, celui de ne pas pouvoir appeler à l'aide en cas d'agression sexuelle. À 24 ans, j'ai pris mon courage à deux mains et je me suis enfuie. Être une mère célibataire n'est pas facile. Mais je suis bien plus heureuse, car ma vie n'est pas entre les mains de quelqu'un d'autre. Ma formation et mon travail, mes amis et les organisations pour les femmes m'ont aidée. Aujourd'hui, j'ai confiance en moi; je me sens forte et capable de résister.»

www.resilienz.at



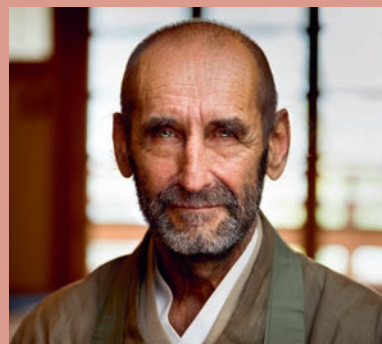
Fion Vermot
Jeune, végétarien, engagé

**2006, Berne*

Admirateur de l'organisation de protection des océans Sea Shepherd, il ne mange plus de viande et se bat contre la surpêche.

«Je suis végétarien. De toute façon, je n'ai jamais trop aimé la viande. J'ai découvert Sea Shepherd en construisant une maquette de bateau. J'ai lu des articles sur la surpêche, sur des entrepreneurs qui font de l'argent sans se soucier des populations de poissons, ainsi que sur d'autres pollueurs. Pour moi, protéger océans, baleines, requins, phoques et dauphins est important. Car si les océans meurent, nous mourrons avec eux. Je pense que notre écosystème se porte beaucoup trop mal. C'est pour cela que je suis devenu végétarien. Alors quand il cuisine, mon père doit tenir compte de quelques limites. Mais je mange davantage de fromage, de yoghourts et de légumes. Je ne manque ni d'énergie ni de quoi que ce soit. Cela me rend heureux de savoir que ne pas manger de viande ni de poisson me permet de réduire ma participation à la destruction de l'environnement.»

www.seashepherd.de www.vegetarischleben.ch



Vanja Palmers
Le spirituel plutôt que le matériel

** 1948, Lucerne*

Il venait d'une famille d'industriels et son avenir semblait tout tracé. Mais Vanja Palmers a suivi son propre chemin et trouvé son vrai bonheur dans le bouddhisme zen.

«Le déclic dans ma tête s'est fait lors d'une expérience vécue en ayant pris du LSD. J'ai compris que je ne voulais investir ni temps ni énergie pour gagner de l'argent. J'ai alors tout quitté, je me suis retiré dans les montagnes et j'ai aussi parcouru l'Afrique du Nord et les États-Unis. Ensuite, j'ai vécu dix ans dans un monastère bouddhiste où le quotidien est le même pour tous, pauvres ou riches. Dans notre monde matériel, la dimension spirituelle est souvent réduite à pas grand-chose. Les gens ont besoin d'un peu d'aisance, mais au-delà de cette aisance l'argent ne rend pas plus heureux. Chercher l'épanouissement dans la surabondance se fait aux dépens des autres et mène à détruire les bases de notre existence. Je m'efforce d'être attentif et compatissant, et j'espère apporter une contribution au changement de conscience des êtres humains.»

www.felsentor.ch



Ruedi Josuran
Le corps et l'âme
en harmonie

* 1957, Stäfa

Il travaille à la radio, il est tenace et ne ménage pas ses efforts, jusqu'au jour où, épuisé, il est tombé en dépression. Depuis, Ruedi Josuran réfléchit autrement à la vie.

«Quand je suis tombé malade, on ne m'a pas pris au sérieux. Une dépression, ça ne se voit pas. On me regardait comme un loser, trop fragile. En revanche, après un infarctus, j'ai reçu plus tard des lettres, des fruits et des invitations. Les maladies physiques sont acceptées socialement. La maladie m'a incité à m'interroger: quel est le sens de la vie, qui suis-je? Je devais trouver ce qui me correspondait vraiment. Quelles sont mes ressources, à quoi est-ce que j'accorde trop d'importance, où recharger mes batteries, me ressourcer?»

Avec le recul, je vois la dépression comme une chance. Sans elle, je ne serais pas là où j'en suis aujourd'hui. Désormais, j'ai un autre rapport à moi-même, je peux admettre mes faiblesses et mes limites, accepter et offrir de l'aide: je travaille dans la prévention du burn-out et dans l'intervention en cas de crise.»

www.bgm-forum-schweiz.ch



Raphael Fellmer
Heureux sans
argent

*1983, Berlin

Il est parti sans un sou au Mexique pour assister à deux mariages et a pris goût à une vie sans argent. Cinq années durant, Raphael Fellmer a vécu du partage en Allemagne.

«J'ai démontré que dans notre surabondance, il est possible de vivre de ce que les autres appellent des déchets. Je voulais attirer l'attention sur cette question.

J'ai demandé au boulanger ou au magasin de vélos s'ils avaient du pain ou une vieille chambre à air qui allaient finir à la poubelle. Une situation gagnant-gagnant: le boulanger doit jeter des aliments et a donc un problème d'éthique. Je propose une solution qui fait deux heureux. Idem pour les maisons ou les voitures laissées pour compte. Pourquoi ne pas demander à pouvoir les utiliser temporairement?

Ce faisant, j'ai fait la connaissance de beaucoup de personnes intéressantes et généreuses. L'argent rend indépendant mais aussi seul. Le partage inconditionnel, quant à lui, crée des relations et rend plus heureux.»

www.raphaelfellmer.de www.sirplus.de



PLUS D'ARGENT EST-IL UNE AIDE POUR LES PERSONNES TOUCHÉES PAR LA PAUVRETÉ?

La pauvreté ne se définit pas seulement par un manque d'argent, mais dépend de nombreux autres facteurs. Outre un revenu trop faible, la pauvreté est aussi liée à l'exclusion, à la discrimination et au manque d'accès à l'éducation, la santé, la politique et plus encore. Il faut soutenir les personnes touchées par la pauvreté pour qu'elles puissent mener leur vie de manière autonome. La coopération au développement aide à créer des perspectives pour une vie digne et socialement intégrée.

Arjumand Nizami, directrice nationale du bureau d'Helvetas au Pakistan, parle de pauvreté, d'argent et de bonheur.

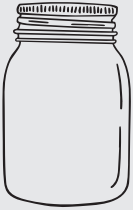
PASSE À L'ACTION!

► À quel point as-tu déjà été heureux(se) dans ta vie? Et de combien d'argent disposais-tu alors? Trace la première courbe en jaune, la seconde en bleu et compare-les.

L'ARGENT FAIT-IL LE BONHEUR?

À partir d'un certain revenu, davantage d'argent ne rend pas plus heureux. La science étudie de près le rapport entre argent, bonheur et bien-être. Il est admis qu'à partir d'un certain revenu, l'argent ne joue plus un rôle majeur pour se sentir heureux. Ce seuil est individuel, mais est le plus souvent fixé à un revenu moyen inférieur. Mais il ne fait aucun doute que mener une vie heureuse est bien plus difficile quand des besoins de base ne sont pas couverts.

Le professeur suisse en économie Matthias Binswanger s'est penché sur le rapport entre l'argent et le bonheur.

BONHEUR ET RENONCEMENT

Beaucoup de gens pensent qu'ils ne seraient pas plus malheureux en possédant moins. Et imaginent même qu'ils seraient plus heureux. De nombreux chercheurs disent que les solutions technologiques ne suffisent pas pour lutter contre le changement climatique: nous devons utiliser moins de ressources. Ils disent aussi que nous améliorons notre qualité de vie en consommant moins, car nous avons plus de temps pour ce qui est vraiment épanouissant. Dans le cadre de l'exposition, plusieurs personnes en Suisse expliquent ce qu'elles gagnent en renonçant parfois.

À quoi peux-tu renoncer? Sur quoi peux-tu te limiter?**Lait et produits laitiers**

J'ai renoncé aux produits laitiers il y a trois ans, car je suis allergique. Heureusement, j'ai découvert de bons substituts. Mais le cappuccino et le fromage me manquent encore. Ne pas contribuer à la folie mondiale de production industrielle de viande et de lait fait du bien. Mais dans mon entourage, certains ne comprennent pas. Bruno, 55 ans

Vêtements

Depuis onze mois, je fais une expérience en portant la même robe chaque jour. Cela m'a beaucoup apporté: plus de temps, d'argent, de disponibilité pour mes centres d'intérêt et de liberté. La liberté, car ce que pensaient les autres occupait beaucoup mes pensées avant. Aujourd'hui, je sais combien c'est inutile et je suis désormais ma propre voie. Zippora, 25 ans

Produits animaux, à côté de la viande et du poisson

Vivre végétarien est très simple, mais la plupart des gens ne le savent pas. L'appli Happy Cow permet de trouver des restaurants végétariens dans le monde entier. Migros et Coop lancent presque chaque semaine un nouveau produit sur le marché. J'ai un mode de vie végétarien, car consommer de la viande et des produits laitiers détruit le climat. Gabi, 24 ans

Téléphone mobile

Le téléphone mobile est à la fois une bénédiction et un danger. Je me surprends à consulter mes e-mails toutes les demi-heures. Totalement inutile! Les périodes sans téléphone portable me font du bien, mais je dois en prendre la résolution ferme et la respecter. L'esprit est bien disposé, mais la chair est faible... Sue, 26 ans

Trajets domicile/travail

J'ai déjà eu les deux cas de figure: une heure de trajet pour aller au travail et aucun trajet. Quand on ne doit pas faire de trajet, on a clairement plus de temps et une meilleure qualité de vie. Cependant, selon la situation de travail, il n'est pas facile de s'en passer. Nadja, 47 ans

Surface habitée

Je pourrais renoncer à notre maison immédiatement! Vivre sans tout ce bazar serait une grande liberté. Seule la baignoire me manquerait. Je serais obligé de me débarrasser de tous mes livres. Mais savoir que l'un de mes enfants ne serait pas obligé de le faire un jour me soulagerait. Sepp, 63 ans

Nombre de pièces habitées

Depuis deux ans, j'habite avec mon mari dans une camionnette aménagée, et nous sillonnons le monde. Nous partageons une pièce et 8 m² au total. Je suis très surprise de voir que nous vivons bien dans ce petit espace. Malgré l'exiguïté, j'ai un sentiment de liberté car nous ne traînons plus autant de poids avec nous. Marlis, 66 ans

Poisson et viande

Je suis végétarienne depuis 20 ans. Au départ, à cause des dérives dans les élevages, aujourd'hui s'y ajoute l'écologie globale. C'était d'abord difficile car j'aimais la viande. Mais j'ai gagné le sentiment positif de vivre selon mes valeurs. Je fais des compromis pour ma fille: elle aime les saucisses et décidera elle-même plus tard de ce qu'elle mangera. Carmen, 44 ans

Ordinateur

Il y a quatre ans, j'ai décidé de ne plus répondre aux e-mails le week-end. Pas de manière obstinée mais de façon cohérente. Je l'annonce aussi dans ma signature e-mail. Cela

BONHEUR ET RENONCEMENT



m'a beaucoup apporté: j'ai à nouveau du temps pour autre chose et ne reste pas scotché devant ce mangeur de temps. Aujourd'hui, on appelle ça la «détox». Peter, 52 ans

Voiture ou moto

J'ai déménagé dans une coopérative écologique où les voitures sont interdites. Ce qui m'a d'abord dérangé, car cela restreignait la liberté personnelle. J'ai néanmoins vendu ma voiture et j'utilise désormais la voiture Mobility qui s'y trouve. C'est même moins cher et plus écologique! Nico, 37 ans

Nouvelles chaussures

Quand c'est possible, je répare mes chaussures au lieu d'en acheter des neuves. Je fais ça depuis longtemps. Je préfère acheter de bonnes chaussures chères dont j'apprécie la qualité. Je ne pourrais jamais porter des chaussures d'occasion: l'idée de pieds étrangers dans mes chaussures me dérange énormément. Balz, 51 ans

Télévision

J'ai éliminé ma télévision il y a presque dix ans. C'est une grande satisfaction: incroyable le nombre de choses que je fais pendant le temps que je passais autrefois devant la télé! Et depuis, je me repose aussi mieux. Matthias, 55 ans

Vols courts

Je ne prends plus l'avion depuis sept ans. Après des années de travail impliquant de nombreux voyages, j'ai le sentiment d'avoir épuisé ma part de CO2. Ma décision correspond à ce que je sais de l'état du monde. En plus d'un grand gain de temps, j'ai retrouvé la sensation des distances réelles entre deux endroits. Hilary, 57 ans

Vols long-courriers

Mon seul vol long-courrier a été une erreur de jeunesse. Aujourd'hui, j'ai 60 ans et je n'ai pas l'impression d'avoir raté quelque chose! J'aime beaucoup lire sur d'autres régions du monde et je suis heureuse de vivre dans le respect de l'environnement. Brigitte, 60 ans

Température

Cela fait des années que nous avons réglé la température de notre salon à 20 degrés. Beaucoup trouvent que c'est trop frais. Quand nous avons des invités, nous montons le chauffage pour qu'ils n'aient pas froid. Mais ma femme et moi trouvons que c'est bon pour l'environnement. Et nous nous sentons bien ainsi. Othmar, 76 ans

Imprimante et photocopieuse

Depuis l'année dernière, notre entreprise n'envoie plus que des factures électroniques. C'est bon pour l'environnement et pour le porte-monnaie. Mais nous ne nous attendions pas à devoir envoyer plus de rappels qu'avant, parce que bien des gens ne remarquent pas les factures. Thommi, 59 ans

Durée de la douche et nombre de douches par semaine

En tant qu'architecte, je sais que je devrais me doucher plus rapidement et moins souvent. À vrai dire, j'ai du mal... Rien de mieux qu'une douche de 20 minutes le matin pendant laquelle je planifie la journée! Michael, 45 ans

Taux d'occupation

Depuis que j'ai réduit volontairement mon taux d'occupation, je découvre les vertus de la lenteur. À la caisse, je laisse passer les gens et me réjouis de leur sourire reconnaissant, parce que je leur ai «offert» quelques minutes. Et je suis heureux de voir qu'ils sont eux aussi plus détendus et que leur vie ralentisse un instant. Thomas, 62 ans

Emballages jetables

J'aimerais avoir plus de temps au quotidien pour préparer moi-même mes repas. Je pourrais économiser de l'argent et j'évitais les déchets supplémentaires que je produis en achetant des denrées emballées. Je n'y arrive pas en ce moment. Mais je m'y attache. Daniela, 28 ans

COMBIEN ME SUFFIT?



3

Pour sa thèse, la psychologue Annette Jenny a demandé à 420 personnes en Suisse quels étaient les comportements nocifs à l'environnement auxquels elles pourraient renoncer sans avoir la sensation d'aller moins bien. Elle désigne le résultat comme «la masse suffisante subjective». Le tableau affiche les réponses. De nombreuses personnes pensent donc pouvoir renoncer à certains objets sans se sentir restreintes pour autant. À l'inverse, elles peuvent aussi imaginer réparer ou prêter davantage, sans que cela se répercute négativement sur leur degré de satisfaction.

Alimentation

	Consommer des produits laitiers Par semaine	Manger des oeufs Par semaine	Manger de la viande ou du poisson Par semaine
Qu'est-ce que je fais?	7	2	5
Où se trouve la limite de ma zone de confort?	5	1	2

Douche

	Douche Durée Min	Douche Nombre par semaine
Qu'est-ce que je fais?	8	6
Où se trouve la limite de ma zone de confort?	5	4

Mobilité

	Conduite de voiture ou de moto Heures par semaine	Louer une voiture Nombre par semaine	Emprunter une voiture Nombre par an	Déplacements en avion Nombre sur 3 ans
Qu'est-ce que je fais?	3	2	2	4
Où se trouve la limite de ma zone de confort?	2	5	7	2

Vêtements

Acheter des vêtements, nombre par an

Qu'est-ce que je fais?	16
Où se trouve la limite de ma zone de confort?	8

Température

	de la chambre à coucher °C	du salon °C
Qu'est-ce que je fais?	19	21
Où se trouve la limite de ma zone de confort?	16	19

Électricité

	Utilisation d'un ordinateur par jour Heures par jour	Électricité Min par jour	Regarder la TV Heures par semaine	Gros appareils, p. ex. imprimante Par foyer	Petits appareils, p. ex. téléphone portable Par pers.
Qu'est-ce que je fais?	11	40	11	3	7
Où se trouve la limite de ma zone de confort?	3	11	3	1	3

Habitat

	Surface habitable par pers.	Pièces par foyer
Qu'est-ce que je fais?	53	5
Où se trouve la limite de ma zone de confort?	36	3



«Depuis que l'occident a fait de la religion une affaire privée, il n'accorde plus suffisamment d'attention à l'âme des gens.»

Noraini Mohd Noor,
Psychologue qui mène des recherches sur le bonheur

«Le bonheur est sans aucun doute une affaire très personnelle. Ce qui rend une personne heureuse n'est pas la panacée pour tous, loin s'en faut.

Correspondant pour le quotidien allemand «die Welt»

«Nous voulons à la fois réussir professionnellement, être politiquement corrects, produire moins de déchets, être de meilleurs parents, moins regarder la télé, apprendre de nouvelles langues - et être heureux. C'est irréaliste.»

Stefanie Birrer
Psychologue du travail

«Plus nous tournons autour de nous-mêmes, plus nous sommes malheureux.»

Steve Ayan, Psychologue



3

PASSE À L'ACTION!

- ▶ Renoncer pour vivre plus heureux? Colle des points verts sur les objets auxquels tu peux totalement renoncer et des points orange sur ceux que tu pourrais réduire.



TEST PERSONNEL DU BONHEUR
STATION DE JEU 2

- ▶ Teste ton bonheur!



DE BONNES NOUVELLES SUR LE CHEMIN DU BONHEUR GLOBAL



- En Bolivie, le nombre de personnes extrêmement pauvres, c.-à-d. vivant avec moins de 1,90 dollar par jour, a reculé de 26% à 8% entre 2000 et 2012. (Objectif 1 de l'Onu)
- En Asie du Sud-Est, le nombre de personnes souffrant de malnutrition est passé de 138 à 61 millions depuis 1990. (Objectif 2 de l'Onu)
- En 2000, les moustiquaires imprégnées d'insecticide protégeant du paludisme sont quasiment inconnues à Madagascar. 16 ans plus tard, près des trois quarts des enfants de moins de cinq ans dorment sous de telles moustiquaires. (Objectif 3 de l'Onu)
- En 2002 en Afghanistan, 900 000 garçons vont à l'école, mais pratiquement aucune fille. En 2014, le pays compte huit millions d'écoliers, dont plus du tiers sont des filles. (Objectif 4 de l'Onu)
- Au Rwanda, la part des femmes parlementaires est passée de 17 à plus de 60% entre 1990 et 2017. Ce pays est ainsi dans le monde celui qui compte le plus de femmes siégeant dans un parlement national. (Objectif 5 de l'Onu)
- En 1990, au Pérou, seuls deux tiers de la population avaient accès à des toilettes. En 2012, ce taux atteint 94%: les eaux sont plus propres et les maladies moins nombreuses. (Objectif 6 de l'Onu)
- Au Bhoutan, entre 1993 et 2013, la part de la population ayant accès à l'électricité est passée de 1 à 90%. (Objectif 7 de l'Onu)
- En 2001 au Cambodge, un enfant sur deux devait travailler. 15 ans plus tard, on ne compte plus qu'un enfant sur dix, et le pays a mis en place un plan d'action national contre les pires formes du travail des enfants. (Objectif 8 de l'Onu)
- Il y a 40 ans, Singapour était surpeuplée: les habitants vivaient mal et les infrastructures manquaient. En 2014, Singapour est classée deuxième meilleure ville au monde pour ses infrastructures. (Objectif 9 de l'Onu)
- En 1977 en Malaisie, la moitié de la population vivait dans la pauvreté. 40 ans plus tard, en 2017, moins de 1% est considérée comme pauvre, d'où un recul sensible des inégalités dans le pays. (Objectif 10 de l'Onu)
- En 1979, Hong Kong construit 15 kilomètres de métro. En 2017, le réseau métropolitain fait 211 kilomètres et devient le système de transport public le plus durable au monde – à Hong Kong, seule une personne sur cinq possède une voiture. (Objectif 11 de l'Onu)
- En 1985 en Corée du Sud, 90% des déchets finissent dans des décharges. En 2015, plus de 80% des déchets sont recyclés. Les lois encouragent une société zéro déchet. (Objectif 12 de l'Onu)
- Au Sénégal, entre 2012 et 2016, les gens ont planté plus de 11 millions d'arbres dans la zone du Sahel pour ralentir l'avancée du désert. (Objectif 13 de l'Onu)
- Aujourd'hui, le Mexique protège déjà 22% de ses eaux territoriales alors qu'à l'échelle mondiale, seuls 2% des mers sont entièrement protégées et 5% partiellement. (Objectif 14 de l'Onu)
- Au Népal, entre 1990 et 2005, la surface forestière a diminué d'un quart suite à de la déforestation. Depuis 2012, les communes entretiennent leurs forêts et les surfaces boisées recommencent lentement à se développer. (Objectif 15 de l'Onu)
- Au Liberia, la guerre civile cesse en 2003 après 14 ans de conflit. Elle a jeté un million de personnes sur les routes. Jusqu'en 2017, 50% des réfugiés ont regagné leur lieu d'habitation. (Objectif 16 de l'Onu)
- En 2015, la communauté internationale ratifie l'Accord de Paris sur le climat. C'est une étape majeure dans la lutte contre le réchauffement climatique. 178 des 195 pays du monde s'engagent à atteindre les objectifs fixés. (Objectif 17 de l'Onu)



LES ARCHIVES DU BONHEUR

Nous avons demandé à diverses personnes en Suisse, au Mali, au Bhoutan ainsi qu'au Guatemala ce qui faisait leur bonheur et sollicité un objet qui pourrait symboliquement le représenter. Voici les réponses.

Adilia, 39 ans, Guatemala Pendant 20 ans, j'ai fait une heure de marche par jour pour chercher de l'eau avec cette cruche. De l'eau pour nettoyer la maison, cuisiner et pour boire. Aujourd'hui, je suis heureuse parce que je n'ai plus besoin de le faire. Nous avons l'eau courante à la maison. Si bien que j'ai plus de temps pour les enfants.

Aum, 78 ans, Bhoutan Par le passé, je tissais notre costume national avec du fil coloré et j'échangeais les vêtements contre des céréales. Quand je regarde cette brosse à laine, je pense à mes quatre enfants qui ont tous réussi. Aujourd'hui, elle n'assouplit plus la laine mais adoucit mes souvenirs.

Boubacar, 41 ans, Mali Ce bracelet me protège de tout ce qui pourrait me menacer. D'un côté, il m'aide pendant mon travail de gardien de nuit et, d'un autre, il me protège des mauvais esprits et des maladies. Si bien que je peux travailler tranquillement.

Catalina, 25 ans, Moldavie / Suisse Les feuilles de vigne me rappellent mon pays et ma famille. En Moldavie, nous produisons beaucoup de vin et préparons les plats avec des feuilles de vigne. Pour moi, le foyer n'est pas un endroit, mais c'est le temps passé avec ma famille. Quand nous sommes ensemble, je me sens complète et je peux être vraiment heureuse.

Catherine, 61 ans, Suisse Les livres sont une source de découvertes et font souvent de petits miracles; celui-ci rend le monde plus accessible et plus compréhensible. Il m'a aidée à trouver un bon rythme dans la vie et à la redécouvrir.

César Augusto, 47 ans, Guatemala Nous avons des filles merveilleuses. Bébé, elles ont porté ce vêtement toutes les trois. Quelque chose d'elles y est resté accroché et il respire le parfum du bonheur de notre famille.

Chandramaya, 65 ans, Bhoutan À notre mariage en 1969, mon mari m'a offert un collier en perles de verre comme le veut la tradition chez nous. Nous fêterons bientôt nos noces d'or, et j'ai toute une collection de colliers variés et multicolores. Ils sont le reflet de notre bonheur et de notre amour sous toutes ses facettes.

Chencho, 67 ans, Bhoutan Pour moi, le bonheur, c'est la chaleur de la cuisine dans notre village. À l'heure du repas, des dessous de plat étaient posés à même le sol. Quelqu'un ôtait du poêle en argile les casseroles avec le riz, un plat aux piments ou un ragoût de viande et les déposait sur ces dessous. Puis toute la famille prenait place autour pour manger.



LES ARCHIVES DU BONHEUR

Chogyal, 28 ans, Bhoutan

Ce sac en toile est petit et léger, résistant et utile. Je le prends pour faire des courses et pour aller à l'université. Il est de fabrication locale et ce qui est imprimé dessus me rend heureuse et fière d'être originaire du Bhoutan, ce merveilleux pays du bonheur.

Daniel, 30 ans, Suisse Je voyage en autostop en Suisse et en Europe aussi souvent que je le peux. Rencontrer des étrangers et se plonger dans leurs histoires m'enrichit. Je n'accompagne ces personnes qu'un court instant, mais leurs histoires m'accompagnent pendant des années.

Dennis, 25 ans, Suisse À mes yeux, le vrai bonheur est de renoncer à chercher le bonheur. Je pense que le bonheur est insaisissable et qu'il s'exprime à travers la tranquillité, la liberté, la nature ou un éclat de rire authentique. Cette tasse de thé japonaise a de la place pour quelque chose de diffus, donc de la place pour le bonheur.

Eugénie, 59 ans, Rwanda / Suisse Ce thé est le symbole de mon bonheur personnel. Sa saveur, son parfum et sa couleur me rappellent mon enfance, la convivialité et l'amitié partagées en famille ou entre amis – le Rwanda en général. Le thé est toujours là et m'accompagne autant dans des moments de tristesse que de joie.

Freshta, 21 ans, Iran / Suisse J'ai vécu les moments les plus heureux de ma vie avant mon départ d'Iran. Aujourd'hui, être renvoyée en Iran serait mon plus grand malheur.

Gustavo, 66 ans, Argentine / Suisse Pour être heureux, il faut de la stabilité. Je viens d'Argentine et je sais de quoi je parle. Il est difficile d'avoir une vie de qualité quand on doit régulièrement s'adapter à de nouvelles conditions cadre. On devrait en être plus conscient en Europe: on joue avec le feu en ce moment.

Iwona, 53 ans, et Rene, 59 ans, Suisse Nous avons chacun un hobby différent, le jardinage et le cirque. Prendre le temps de s'y consacrer à côté du travail et être accompagné à cette occasion par son compagnon rend heureux – même si cela a moins d'importance pour l'autre. Il faut savoir se faire plaisir mutuellement. C'est une chose que nous avons dû apprendre d'abord.

Joel, 23 ans, Suisse Sans brosse à dents, je suis perdu et mon bien-être fond comme neige au soleil. Ma brosse à dents est un objet très personnel que je n'aime pas partager. Avoir le privilège de vivre dans un pays où l'hygiène dentaire va de soi me rend heureux chaque jour.

Josef, 36 ans, Israël / Suisse Avant, faire une carrière de médecin était pour moi la clé du bonheur. Avec la naissance de ma fille, j'ai réalisé que je souhaite placer volontiers ma carrière personnelle au second plan.

Karma, 44 ans, Bhoutan Ma mère m'a offert ce Bangchung. Il a été tressé en bambou dans mon village; autrefois, chaque famille en possédait un lot. Aujourd'hui, ils sont de plus en plus remplacés par des assiettes. Au lieu de contenir du riz cuit et de la viande, mon Bangchung est rempli de souvenirs de ma mère décédée en 1997.

Kurt, 65 ans, Suisse L'important, c'est d'avoir de bonnes relations là où l'on vit; avec sa compagne, sa famille ou dans une colocation. Je ne pourrais pas vivre seul. J'ai juste besoin d'une petite pièce à moi, elle n'a pas besoin d'être grande. Ce serait formidable de vivre dans une grande colocation, où les jeunes côtoieraient des vieux comme nous.

Lisa, 25 ans, Suisse Pour nous, une eau propre est une évidence. Mais d'autres endroits dans le monde n'ont pas ce privilège. Je trouve que c'est un vrai bonheur d'ouvrir le robinet et de pouvoir boire quand j'ai soif.

Luzia, 59 ans, Suisse En Suisse, tout va bien pour nous. Pourtant, beaucoup de gens sont inaccessibles et traversent la vie avec des oeilères. Cela rend solitaire. Le bonheur ou «le sel du quotidien» signifie pour moi percevoir les autres et être attentive. C'est pourquoi j'essaie souvent d'offrir un sourire ou un encouragement.



LES ARCHIVES DU BONHEUR

Majed, 30 ans, Gaza / Allemagne Ce qui me rend heureux? La liberté. La liberté de bouger, la liberté d'opinion et de décision, mais aussi la liberté du cœur. Et la vie, dans sa signification intime de l'être, de l'épanouissement complet dans le temps présent. Les coquillages reflètent ce bruissement intérieur, la mer, la liberté.

Manju, 46 ans, Bhoutan Pour moi, Bouddha est paix, inspiration et compassion. J'ai placé de petits bouddhas dans toutes les pièces où je passe beaucoup de temps. Il me suffit de les regarder pour oublier le stress qu'engendre ce monde chaotique plein d'insécurité et renouer avec le calme.

Manuel, 11 ans, Suisse Je suis très heureux au moment de Noël car j'attends les cadeaux avec impatience et parce que nous sommes tous ensemble.

María Eulalia, 66 ans, Guatemala Quand je repense aux 22 dernières années, beaucoup de beaux moments me viennent à l'esprit. Mon travail m'a permis de donner à mes enfants de quoi manger, un toit sur la tête et une bonne formation professionnelle. À présent, ils sont adultes et je suis à la retraite. Je n'ai plus besoin de mon tablier de travail.

María, 23 ans, Guatemala Jadis, à Río Bravo, mon arrière-grandmère Chony emmaillotait ses sept enfants dans cette couverture pour les faire dormir. Ma grand-mère Mimi y berçait ma mère, ainsi que ses frères et soeurs. Et Mamá faisait la même chose avec ma soeur et moi. Cette couverture est remplie de l'amour et de la tendresse de trois générations.

Marina Carobbio, 52 ans, Suisse, présidente du Conseil national 2018/19 J'adore la randonnée en montagne, en famille ou entre amis. Je réfléchis en marchant et je puise la force nécessaire pour répondre aux défis quotidiens. Mes objets du bonheur? Des bottes usagées remplies de bons souvenirs. Elles n'incarnent pas seulement la randonnée, mais aussi ces femmes et ces hommes qui fuient le malheur à la recherche d'une vie meilleure.

Marion, 36 ans, Suisse

J'aime préparer un repas pour ma famille ou pour des amis et le partager avec ceux que j'aime, cela me rend heureuse. Nous avons beaucoup de chance en Suisse de pouvoir manger à notre faim et de bénéficier d'un grand choix d'aliments.

Markus, 82 ans, Suisse Au cours de ma vie, les moments importants de bonheur ont résulté de coups du sort. L'espace qui s'est à chaque fois ouvert pour de nouvelles idées et impulsions a conduit à de véritables coups de chance.

Marlis, 66 ans, Suisse Je suis heureuse quand nous faisons quelque chose ensemble: cuisiner, manger, faire un jeu, gravir une montagne, voyager, assister à un concert, discuter, s'informer des préoccupations des uns et des autres – bref, la famille comme je la conçois.

Martha, 36 ans, Guatemala Dès qu'une femme devient grandmère, elle porte un ruban coloré dans les cheveux. Plus tard, elle en donne un à son premier petit-enfant. Il y a deux ans, ma grand-mère m'a offert ce ruban. Cela me rend fière de cette femme forte qui, en dépit des coups du sort, a lutté pour ses rêves.

Mila, 10 ans, Suisse Cette chaîne me porte chance. Je la porte depuis 5 ans déjà – c'est la moitié de ma vie.

Minu, 59 ans, Iran / Suisse En Iran, j'étais menacée et j'ai fui en Suisse. Je pensais trouver ici la sécurité. J'ai vécu 17 ans avec le livret F et je me sentais toujours en danger. Puis j'ai obtenu le passeport suisse, mais la peur est restée. Je ne suis pas heureuse.

Nado, 52 ans, Bhoutan Mon père est un homme croyant, compatissant et heureux. Avec ce livre de prières, je suis son chemin vers la quiétude. Chaque matin, j'en lis un extrait, je ressens l'amour, je cherche la sagesse et je pratique la pleine conscience. Et je suis reconnaissant pour le don de la vie, pour tout et pour tous ceux qui l'enrichissent.



LES ARCHIVES DU BONHEUR

Nick, 12 ans, Suisse

Cette locomotive à vapeur symbolise mon bonheur personnel: elle me plaît beaucoup et j'adore jouer avec. En plus, j'ai toujours rêvé d'un train miniature.

Nik, 9 ans, Suisse

Je suis heureux quand je joue sur mon clavier, quand je réussis à résoudre un exercice de maths difficile à l'école ou quand nous chantons ensemble durant la dernière heure de cours. Mon plus grand bonheur est d'être dans mon lit avec Luchs et Luchsi dans mes bras.

Pamela, 45 ans, Guatemala

Chaque objet qui nous donne accès au monde magique de nos enfants, nous ouvre les portes de l'imagination et de la joie. Mes enfants ont passé des heures entières à construire des mondes en Lego avant de les démolir. Ensemble, nous avons alors piqué des fous rires interminables.

Pia, 38 ans, Suisse

Une vieille connaissance m'a envoyé un jour un message sur Facebook; je venais d'abandonner ma thèse de doctorat pour soigner ma mère en phase terminale. Ses mots, qui se voulaient marrants, ont remué le couteau dans la plaie. Pour nous réconcilier, nous avons pris un cocktail ensemble. Aujourd'hui, nous avons un enfant et sommes en couple depuis 10 ans.

Rafiatou, 59 ans, Mali

Cette maison en argile symbolise la vie de famille: elle tiendra aussi longtemps que nous aspirons ensemble au bonheur. Je l'ai reçue à un mariage. Au retour, le bus est parti sans moi. Il ne me restait que mon sac à main et cette maison en argile, qui m'a protégée sur le chemin du retour de plus de 1000 km.

Regula, 41 ans, Suisse

Ce CD a rendu leur dignité et leur statut officiel de victimes à des paysans colombiens qui se mobilisaient contre leur expulsion avec des chansons. Ce disque leur a valu le Prix colombien des droits humains. Ce travail émouvant a beaucoup fait évoluer les choses et m'a rendue heureuse.

Reza, 24 ans, Afghanistan / Suisse

Avoir de l'argent ferait mon bonheur. Si j'avais plus d'argent, je pourrais aider ma mère à aller à l'hôpital en Iran. Et je pourrais acheter mon premier passeport pour pouvoir voyager.

Salimata, 38 ans, Mali

J'attache une grande importance à mon porte-monnaie en cuir car c'est ma grand-mère, dans le commerce elle aussi, qui me l'a donné. J'y conserve soigneusement l'argent que je gagne en tant qu'aubergiste. Avoir mes propres économies est une chose cruciale pour moi et j'y veille comme sur un trésor.

Sangay, 48 ans, Bhoutan

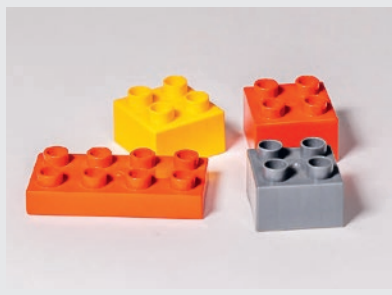
Mes ancêtres vivaient en harmonie avec la nature. Le bambou servait à l'alimentation et à la fabrication de maisons, d'outils et d'armes. Aujourd'hui, les objets durables comme ce gobelet sont remplacés par des produits de masse. Pour moi, il symbolise le lien avec nos ancêtres, la nature et notre culture.

Sepp, 63 ans, Suisse

Faire une randonnée fatigante en haute montagne dans une région reculée, à deux ou en petit groupe, me rend heureux. Il n'y a rien d'autre qui perdure aussi longtemps en moi: certaines images sont encore dans ma tête bien des années plus tard et je les savoure à fond. «Du bonheur réchauffé» pour ainsi dire.

Seydou, 54 ans, Mali

Je suis chauffeur et mon bonheur est étroitement lié à mon travail. Car c'est ce travail qui me permet de prendre soin de ma famille et de satisfaire mes besoins et mes souhaits personnels.



LES ARCHIVES DU BONHEUR

Somi, 36 ans, Iran / Suisse

J'ai été mariée à 14 ans. Cela m'a rendue malheureuse. Mon mari n'était pas fidèle. Nous sommes séparés depuis neuf ans, et j'ai constaté que je peux m'occuper moi-même de mon bonheur. Pour ce qui est d'un nouveau compagnon, je souhaite d'abord avoir une amitié respectueuse d'égal à égal.

Stella, 11 ans, Suisse

Quand j'étais petite, j'ai vu un film avec une danseuse étoile. Depuis lors, j'ai voulu absolument faire de la danse classique. Après avoir d'abord refusé, ma mère a fini par céder et m'a acheté ces chaussons de danse, mes tout premiers. Ma persévérance a porté ses fruits: quand je danse, je suis heureuse.

Sue, 57 ans, Suisse

Mon nom de famille est Kauz et je suis heureuse d'appartenir à une famille qui m'a appris à être tolérante, reconnaissante, courageuse et sociale. Nous parlions ouvertement, dans les bons comme les mauvais moments, ce qui a créé de la franchise et de la proximité. Si bien que j'ai une confiance instinctive en la vie et que je peux être authentique.

Tashi, 41 ans, Bhoutan

Un jour, j'ai vu dans un village un garçon absorbé par ce qu'il était en train de sculpter. Il n'a pas semblé entendre mes compliments, mais m'a offert ce qu'il avait fabriqué. Ce geste aimable vis-à-vis d'un étranger, son talent d'artisan et la beauté du village font, qu'à mes yeux, ce masque symbolise le bonheur.

Tenzin, 38 ans, Bhoutan

Je suis l'un des fondateurs de la Croix Rouge du Bhoutan, qui a vu le jour en 2017. Notre mission, c'est le «bonheur pour tous». L'existence de notre Croix Rouge locale me remplit de joie et de satisfaction.

Thomas, 24 ans, Suisse

Pour moi, jardiner est une chose très gratifiante qui me rend heureux. J'aime ce rapport intime avec ma nourriture. Avec les tomates, je constate une différence phénoménale entre les fruits frais plantés soi-même et les fruits achetés.

Tshechu, 48 ans, Bhoutan

L'appareil photo, c'est tout ce qui fait ma vie. En 1986, j'en ai fait mon loisir, plus tard mon métier. À présent, ma vie serait incomplète sans appareil photo. Il est mon gagne-pain et mon bonheur.

Wada, 63 ans, Suisse

Je suis heureuse quand je parviens à percevoir l'instant présent. Ça fait du bien. Je suis aussi heureuse quand je peux transmettre quelque chose aux élèves et que je vois que je ne suis plus indispensable. Le bonheur est comme le soleil: on ne peut pas l'atteindre, mais parfois un rayon vous touche.

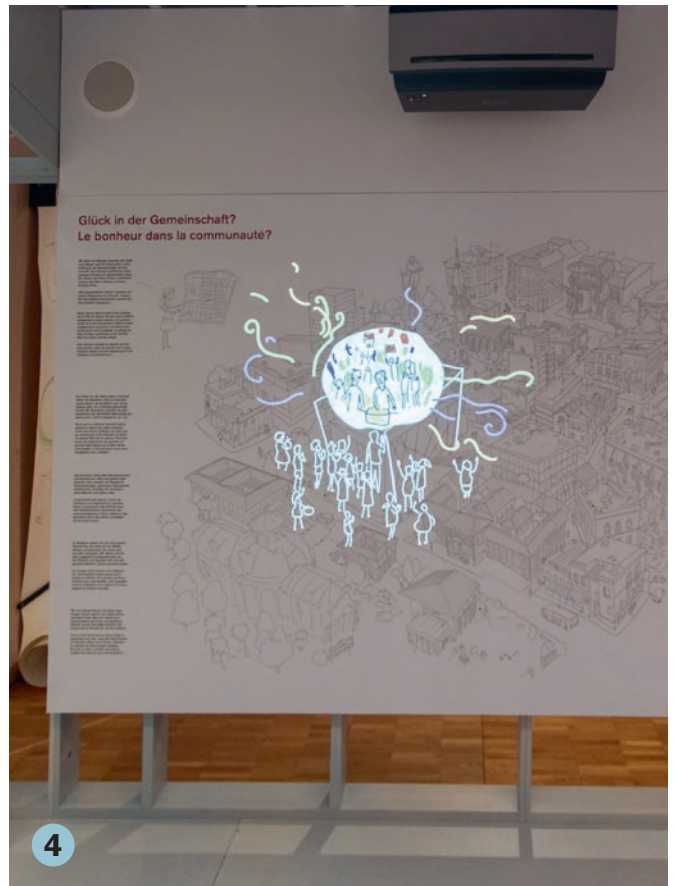
Zippora, 20 ans, Suisse

Quand j'enfile mes chaussures de course pour faire du sport, je suis consciente d'être privilégiée d'avoir le temps et l'espace pour me faire du bien.

Les légendes des archives du bonheur temporaires de Genève ne sont pas traduites en anglais.



PAVILLON «BONHEUR COLLECTIF»



BONHEUR COLLECTIF

1

Aujourd'hui, partout dans le monde, urbanistes et architectes recherchent des solutions pour des modes d'habitat écologiques, sociaux et densifiés. En Europe, les modèles communautaires sont à nouveau en vogue et répondent à notre désir de vivre davantage ensemble et de manière plus durable. Ailleurs, des peuples indigènes préservent sciemment le vivre ensemble et l'harmonie avec la nature comme mode de vie. La recherche sur le bonheur montre que la qualité de vie d'une communauté dépend de nombreux facteurs. Les relations sociales et la nature sont ici d'une importance particulière. Dans ce pavillon, nous présentons Yungay, une communauté de Santiago du Chili qui s'engage depuis longtemps pour un quartier vert et heureux.

FACTEUR DE BONHEUR 2: L'ENVIRONNEMENT SOCIAL



2

De bonnes relations sociales – un concept nommé aussi «capital social» – sont déterminantes pour le bonheur et le bien-être des gens partout dans le monde, selon Eduardo Wills Herrera. Ce professeur colombien et chercheur sur le bonheur a constaté, que les relations sociales sont le facteur de bonheur le plus important dans le monde.

- De bonnes relations peuvent se développer avec une compagne ou un compagnon, la famille, des amis, des collègues et des voisins.
- Les relations qui comptent varient d'une culture à l'autre: en Amérique latine, c'est la famille. Ailleurs, ce sont plutôt les amis ou les collègues.
- Mais partout, la relation de couple est centrale pour la joie de vivre.
- Savoir accepter de l'aide, être attentionné et attentif sont des éléments importants dans toute relation.
- Le «paradoxe latino-américain»: les habitants d'Amérique latine sont plus heureux que ceux des pays occidentaux, malgré des conditions de vie objectivement plus dures – grâce à la qualité élevée de leurs relations. La qualité moindre des relations dans les pays occidentaux engendre stress et dépressions.
- Suivre la voie latino-américaine pourrait servir d'inspiration pour un monde plus heureux.

FACTEUR DE BONHEUR 3: L'ENVIRONNEMENT ÉCOLOGIQUE



2

La nature influence notre santé physique, mentale et psychique de manière positive. Hans Van Dyck estime qu'un environnement sain et varié est important pour notre bien-être. Professeur en écologie du comportement, ce scientifique belge travaille à mieux comprendre le rapport entre bonheur et nature.

Les personnes qui passent plus de temps dans la nature sont moins stressées, bougent plus et profitent de nombreux stimuli sensoriels. Ces derniers nous font du bien le plus souvent.

- Les personnes qui passent plus de temps dans la nature sont moins stressées, bougent plus et profitent de nombreux stimuli sensoriels. Ces derniers nous font du bien le plus souvent.
- La nature est importante pour notre bien-être physique et psychique, a fortiori en ville ou en banlieue.
- Regarder des images de nature peut déjà influencer de manière positive nos sentiments ou des processus de guérison.
- Riches en micro-organismes, les espaces naturels sont un bon «terrain d'entraînement» pour notre système immunitaire. Ils sont donc déterminants pour notre santé et notre bien-être.
- Le contact avec la nature, c'est aussi une quête de sens lorsque nous nous sentons faire partie du monde naturel.

3



Une coopérative brave l'économie de marché et ses bonnes affaires

La faïtière de coopératives Cecosesola approvisionne un demi-million de personnes avec tout ce qu'il faut pour vivre.

Qui Cecosesola

Catégorie Économie solidaire

Où Venezuela

Quoi La cooperative Cecosesola fournit à 150 000 familles des produits et des prestations à des prix abordables.

Comment «Notre réseau fédère 250 familles de petits paysans et 1300 travailleuses et travailleurs. Les denrées alimentaires sont distribuées ou alors transformées par de petites entreprises en pains, pâtes, flocons de céréales, sauces tomate, etc. Nous gérons des marchés, des commerces, un service d'inhumation mortuaire, une banque de microcrédits, des écoles et des centres médicaux. Nos membres paient à crédit et sans intérêts les achats conséquents, par exemple des meubles. Les produits sont beaucoup moins chers qu'ailleurs au Venezuela. Nous tirons notre force du fait que toutes les décisions sont prises et assumées par tous les membres.»

cecosesola.net



Préserver la biodiversité des pommes de terre

Au Pérou, une communauté quechua indigène étudie les effets du changement climatique sur les anciennes et nouvelles variétés de pommes de terre.

Qui Communauté Parque de la Papa

Catégorie changement climatique

Où Pisac, Pérou

Quoi Les paysannes et paysans de Parque de la Papa cultivent 1400 variétés de pommes de terre et observent les effets du changement climatique sur les tubercules. Ils se financent également en organisant des visites guidées pour voyageurs et professionnels.

Comment «Nous nous répartissons les tâches entre les six communautés établies sur ce flanc de montagne. Un village est chargé de la conservation des semences, un autre de la culture sous serre des pommes de terre. Dans un troisième, les voyageurs peuvent déguster des plats de pommes de terre. Les champs d'expérimentation sont plus en altitude, car nous devons cultiver toujours plus haut à cause du changement climatique. En contrepartie, de nouveaux légumes poussent dans le village en bas. Nous vivons selon le principe du Sumak kawsay: nous recherchons une satisfaction matérielle, sociale et spirituelle au sein de la communauté et de la nature.»

ipcca.info/about-parque-de-la-papa



Quand des réclamations en ligne conduisent à des améliorations concrètes

En Inde, une plateforme numérique rapproche les gens en ligne, afin qu'ils s'engagent concrètement dans la vie réelle et apportent ainsi des changements positifs dans leur ville.

Qui I change my City

Catégorie Démocratie, qualité de vie

Où Différentes villes, Inde

Quoi La plateforme en ligne jette un pont entre les autorités et la population et renseigne sur les besoins des citoyennes et citoyens et la qualité de vie.

Comment «À travers notre plateforme, nous encourageons la participation, les droits et les devoirs citoyens. Les personnes mécontentes peuvent se plaindre en ligne de déchets gênants, de nids-de-poule ou d'un éclairage de rue manquant. La plateforme rapproche les gens concernés, les amis et voisins, dans une communauté numérique. Ensemble, ils cherchent des solutions et fixent des priorités. En parallèle, toute réclamation est transmise à l'administration qui, de son côté, recherche des solutions avec les personnes concernées. Nous affichons sur la plateforme qui est responsable de quoi dans l'administration. Ainsi, nous célébrons les héros du changement.»

ichangemycity.com



Un modèle miniature pour l'Afrique

Le village de Ndanifor au Cameroun veut être un écovillage et un modèle pour toute l'Afrique. L'éducation à l'environnement et la permaculture en sont les grands axes.

Qui Better Oürlid Cameroon

Catégorie Qualité de vie, développement local

Où Ndanifor, Cameroun

Quoi Better World Cameroon cherche des solutions aux défis du changement climatique et du chômage si répandu. La permaculture est une approche.

Comment «Avec l'Eco-village Permaculture de Ndanifor, nous montrons en petit ce dont nous rêvons en grand. Ici, nous pratiquons l'agriculture bio et formons des familles paysannes à la permaculture. Nous cartographions la région pour définir les surfaces agricoles, les zones protégées, les forêts et les zones humides. Avec les autorités locales, nous développons des systèmes alimentaires et hydrauliques innovants. Nous créons un marché local pour nos produits et espérons que notre engagement stimulera la création d'entreprises sociales et de coopératives qui relaieront notre vision.»

betterworld-cameroon.com



Les semences, un bien commun

Aujourd'hui à travers le monde, une poignée de sociétés internationales contrôle les semences qui sont d'une importance vitale pour tous. L'organisation Open Source Seeds infléchit le cours des choses.

Qui Open Source Seeds – Agrecol

Catégorie Biodiversité, biens communs

Où Deutschland

Quoi *Open Source Seeds* travaille à la création d'un secteur des semences non privé d'intérêt général. Les productrices et producteurs peuvent obtenir auprès de l'association des licences pour leurs nouvelles variétés et ainsi les rendre accessibles à la collectivité.

Comment «Avec la licence Open Source, ces semences peuvent être utilisées par toutes les personnes intéressées et ne peuvent aucunement être privatisées. À la place de brevets et de protection de variétés, la licence comporte une clause Copyleft. Elle stipule que la licence reste valable pour tous les développements futurs de la semence. La semence peut être donnée à un tiers, développée et vendue, mais ne pourra être protégée ni brevetée. Nos premières licences ont été attribuées au blé de printemps Convento C et à la tomate Sunviva.»

opensourceseeds.org



Engagement pour une ville heureuse, où il fait bon vivre

Plutôt que viser la croissance économique, le mouvement Happy City mise sur le bien-être des gens et de la planète.

Qui Happy City

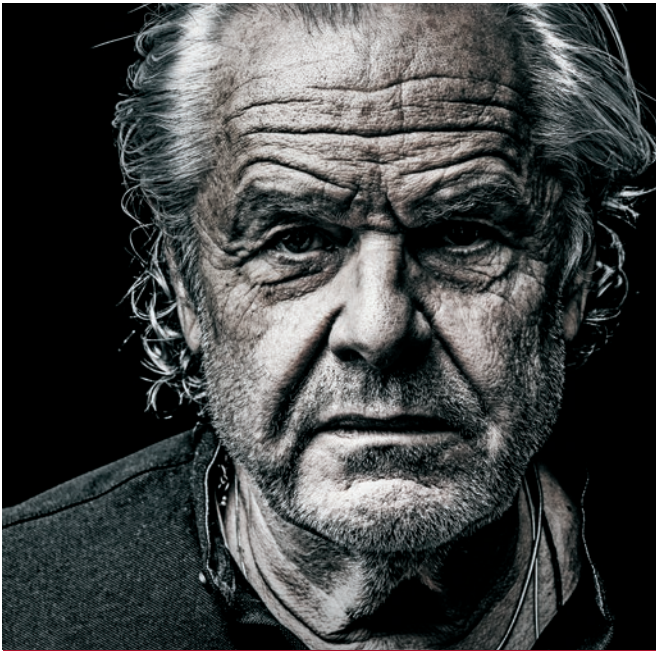
Catégorie Qualité de vie

Où Grande-Bretagne

Quoi Happy City développe des livres, des outils et des séminaires à l'intention des citoyens et des autorités afin de placer la qualité de vie au centre des préoccupations d'une ville et de ses habitants.

Comment «Chez Happy City, nous nous engageons pour des villes où il fait bon vivre. Nous développons des outils pour les écoles, les quartiers, les entreprises, les prisons et le public afin que le bien-être soit prioritaire partout et pour tous. Nous invitons chacun à suivre l'une de nos formations en expertise du bonheur et à diffuser une culture du bonheur chez soi et au travail. Nous conseillons aux autorités de sonder le bien-être de la collectivité en utilisant le Thriving Places Index. L'outil Well Worth Policy traduit les résultats en consignes d'actions politiques, afin que tout le monde se porte mieux.»

happycity.org.uk



Louer les services et le savoir des retraités

L'une est ingénieure retraitée, l'autre menuisier à la retraite: les retraités possèdent des savoirs qu'ils veulent partager et utiliser judicieusement.

Qui Rent a Rentner

Catégorie Partager, qualité de vie

Où Suisse

Quoi Des retraités proposent leurs services sur le site rentarentner.ch. Toute personne ayant besoin de leur soutien peut les contacter.

Comment «Les retraités disposent d'expériences, qui subitement ne servent plus, et ont beaucoup de temps. D'autres personnes ont besoin d'aide pour leur comptabilité ou pour restaurer une armoire. Ou ils manquent de temps pour sortir leur chien. La plateforme en ligne que nous avons créée permet aux retraités d'offrir leurs services, et à celles et ceux qui ont besoin d'aide de trouver ce qu'ils cherchent. Ces mini-jobs sont très variés: arrosage de plantes, conseil à des start-up, soutien scolaire, etc. Prestataires et demandeurs entrent en contact et conviennent des tâches, de leur volume, de la date et de la rémunération. Une situation gagnante pour tous.»

rentarentner.ch



Quelle surface agricole faut-il pour un repas?

Le «champ de la terre» en Nuglar, près de Bâle, illustre la surface du sol nécessaire pour ce que chaque être humain consomme. L'inégalité est grande.

Qui Urban Agriculture Basel

Catégorie Production de denrées alimentaires

Où Nuglar, Soleure

Quoi Le «champ de la terre» reflète proportionnellement les principales cultures sur la planète. À l'échelle mondiale, celles-ci occupent 1,4 milliard d'hectares de terres arables.

Comment «Si on divise cette surface par le nombre d'humains, on obtient une surface d'env. 2000 m² par habitant pour la consommation personnelle, allant du riz au thé en passant par les jeans en coton. Si dans l'hémisphère nord, nous utilisons chacun 2700 m² de terre, les habitants des pays du Sud ne disposent que de 1700 m², car beaucoup de nos denrées sont produites sur leurs terres. Une surface importante de terrain est aussi consacrée au fourrage. Quiconque mange végétarien mobilise donc bien moins de terre. Avec la permaculture, il faut seulement 100 m² par personne. Le «champ de la terre» illustre ces rapports.»

2000m2.eu



Soutenir l'économie locale par une monnaie locale

Avec sa valeur locale, la monnaie alternative le Léman renforce l'économie autour du lac du même nom et favorise une consommation durable.

Qui Monnaie Léman

Catégorie Économie solidaire

Où Région du lac Léman, Suisse et France

Quoi Cette monnaie locale crée un nouveau moyen de paiement, d'investissement et de donation. Ce faisant, l'association renforce l'économie régionale.

Comment «Avec la monnaie complémentaire «le Léman», nous favorisons autour du lac un monde plus juste et plus écologique, où l'argent local retourne dans l'économie locale au lieu de disparaître dans des marchés financiers internationaux. Le Léman incite des entreprises et la population à produire et à consommer de manière plus durable. Ce moyen de paiement est accepté par 450 entreprises de la région. Cela permet de maintenir les emplois locaux. Et le Léman renforce l'attachement des gens et de la vie économique à la région – par-delà les frontières nationales.»

monnaie-leman.org

lefarinet.ch



Lieux de rencontre dans la métropole

Happy City Lab réinvestit les espaces publics avec des Boîtes d'échange et des pianos. Objectif: les gens doivent se sentir bien dans leur ville.

Qui Happy City Lab

Catégorie Qualité de vie

Où Genève

Quoi Happy City Lab veut réinventer la ville. Cette structure crée des lieux de rencontre dans des espaces collectifs et veut promouvoir la joie, l'esprit communautaire, la participation et la responsabilité.

Comment «Happy City Lab repeint des boîtes de distribution de journaux et les transforme en Boîtes d'échange entre voisins. Des personnes y déposent livres, CD ou jouets. D'autres peuvent en disposer. «Ciné Transat», c'est notre cinéma de plein air – un lieu de rencontre pour tous. En juin, plus de 50 pianos sont installés dans les rues de Genève. Ils sont intensément utilisés: les gens jouent, chantent et dansent – et recouvrent spontanément les pianos quand arrive la pluie. Nous nous engageons ainsi contre l'anonymat croissant, les peurs et le vandalisme, et nous apportons une nouvelle vie dans la ville.»

happycitylab.com



Aux Jardins de Cocagne, on ne jette pas d'aliments

Aux Jardins de Cocagne, on plante ce qui est commandé au préalable. Les jardiniers et les clients se connaissent et s'estiment.

Qui Les Jardins de Cocagne

Catégorie Production de denrées alimentaires

Où Sézegnin, Genève

Quoi Les Jardins de Cocagne sont le projet d'agriculture contractuelle le plus ancien de Suisse. Les membres s'engagent pour un an au moins.

Comment «Grâce aux contrats, nous savons quelle quantité de légumes nous devons cultiver. Chaque semaine, nous apportons les sacs de légumes biologiques commandés à 43 points de distribution répartis dans la ville, où nos clientes et clients peuvent venir les chercher. Et 10% supplémentaires de nos cultures sont destinés à notre stand de marché à Genève. Cela permet à notre projet d'être plus largement connu. Chaque membre travaille aux Jardins de Cocagne trois à quatre demi-journées par année. Si bien que nous apprenons à nous connaître mutuellement et nous apprécions notre travail. Nous sommes très actifs dans le cadre de la production alimentaire mondiale et la souveraineté alimentaire. Voilà pourquoi nous soutenons aussi des projets en Afrique de l'Ouest.»

cocagne.ch



Ne laisser que des traces de pas en montagne

Les refuges du Tessin motivent les randonneurs à ramener leurs propres déchets et ceux des autres dans la vallée.

Qui Montagne Pulite, Tessiner Umweltschutzdepartement und Federazione Alpinistica

Catégorie Environnement

Où Tessin

Quoi Les montagnes attirent de plus en plus de personnes, qui y laissent souvent des débris ne pouvant être éliminés que dans la vallée. Les refuges du Tessin veulent que tous participent à garder les montagnes propres.

Comment «En montagne, l'élimination des déchets est compliquée et onéreuse. Les gardiennes et gardiens des refuges doivent amener les déchets dans la vallée par hélicoptère ou à pied. Avec le projet Sherpa, nous encourageons les passionnés de montagne, petits et grands, à emporter aussi les débris des refuges dans la vallée et à les éliminer correctement. Nous distribuons également des petits sacs en tissu pour transporter les déchets pendant la randonnée. Une randonnée en montagne est une belle performance sportive. N'y laisser que des traces de pas reste pourtant une prouesse!»

saubereberge.ch



Les personnes jeunes et âgées s'aident mutuellement

L'association Vicino favorise l'aide de voisinage.

Qui Verein Vicino

Catégorie Qualité de vie

Où Lucerne

Quoi Vicino conseille les personnes âgées du quartier et organise l'aide. L'association propose une ligne téléphonique d'urgence 24h/24 et un service de visite, d'accompagnement et de transport. Tous les services sont gratuits.

Comment «Des voisin-e-s serviables sont indispensables pour permettre aux personnes âgées de vivre le plus longtemps possible dans leur environnement familial en toute autonomie et indépendance. Des personnes à l'écoute, avec lesquelles peuvent parler. Des personnes qui font des achats pour elles et les aident quand elles ne s'en sortent plus toutes seules. Nous fournissons des petits services aux personnes âgées. Les plus jeunes en profitent aussi, p. ex. avec un service de babysitting par des «grands-parents adoptifs». L'avantage: les jeunes et les anciens vivent dans un quartier social et actif, empreint d'un esprit d'entraide.»

vicino-luzern.ch



Vie durable dans l'ancienne filature

Chaque jour, quelque 250 personnes vont et viennent dans l'ancienne filature de Winterthour. Ici, on vit et on travaille, des aliments et de l'électricité sont produits.

Qui Communauté d'habitat et d'artisanat Hard

Catégorie Qualité de vie, environnement

Où Winterthour

Quoi Die Eigentümerinnen und Eigentümer der alten Spinnerei erhalten die kulturhistorisch bedeutsame Industrieanlage, pflegen die Gemeinschaft und leben möglichst umweltfreundlich.

Comment «À la Hard, nous organisons des manifestations culturelles, profitons des 80 000 m² de terrain, gérons un café communautaire charmant, une exploitation agricole bio et une centrale hydraulique. L'électricité verte que nous produisons permet d'approvisionner 725 foyers. Notre eau chaude est obtenue grâce à l'énergie solaire et les maisons sont chauffées au biogaz. Les 45 appartements et 40 entreprises dans les neuf bâtiments historiques de la filature construite en 1802 sont aussi variés que leurs propriétaires.»

geha-ag.ch



Faire sa récolte dans l'espace collectif

Ouvrez les yeux! Beaucoup de fruits comestibles se trouvent dans les lieux publics. Mundraub [Délit de cueillette] vous montre où.

Qui Plateforme en ligne mundraub (Suisse, Allemagne et Autriche)

Catégorie Denrées alimentaires, biens communs

Où Schweiz, Deutschland und Österreich

Quoi Les rues sont bordées de buissons de noisetiers et les pommiers offrent de l'ombre dans les parcs. Sur sa plateforme en ligne, mundraub indique où et quoi cueillir.

Comment «mundraub sensibilise aux «paysages comestibles» ainsi qu'à l'aspect régional et saisonnier. Celui qui découvre un cerisier accessible au public peut s'inscrire et ajouter l'arbre fruitier sur la carte mundraub. La plateforme permet aussi de s'organiser en groupes et d'échanger sur les plantes, la récolte et les idées de transformation. Nous organisons des récoltes collectives, des plantations d'arbres et des parcours mundraub pour découvrir la ville comestible. Nous incitons à découvrir et à utiliser les ressources existantes – et à reporter l'idée du bien commun dans d'autres domaines de la vie.»

mundraub.org



Dans l'assiette plutôt que dans la poubelle

L'association foodsharing récupère les invendus et les restes de repas de commerçants et de restaurants. De sorte que les repas atterrissent dans des assiettes plutôt que dans des poubelles.

Qui foodsharing

Catégorie Denrées alimentaires, partager

Où Suisse, Allemagne et Autriche

Quoi Foodsharing sauve le surplus de nourriture dans des restaurants et chez des commerçants. En outre, l'association aide les entreprises à réduire le gaspillage de produits alimentaires.

Comment «Notre plateforme en ligne permet d'organiser notre action de sauveuses et sauveurs d'aliments. Tout membre de notre communauté peut, en tant que food-saver, récupérer les excédents dans des commerces et restaurants pour éviter qu'ils finissent dans des poubelles. Le pain ou les fruits peuvent être déposés dans des réfrigérateurs «Fair-Teiler», accessibles au public. Nous organisons aussi des dîners foodsharing. 250 000 utilisatrices et utilisateurs inscrits et plus de 45 000 bénévoles ont transformé cette initiative en mouvement international.»

foodsharingschweiz.ch



Politique municipale pour tous

En Éthiopie comme en Suisse, les conseillères et conseillers municipaux contrôlent le travail de la municipalité. Une formation leur apprend comment faire.

Qui Gouvernement provincial d'Amhara

Catégorie Démocratie

Où Région d'Amhara, Éthiopie

Quoi Pour pouvoir contrôler les affaires et le travail du gouvernement villageois, les conseillères et conseillers communaux ont besoin de bases. Le gouvernement provincial d'Amhara soutient leur formation pour qu'ils connaissent leurs droits et devoirs tout au long de leur mandat administratif de cinq ans.

Comment «Le plus souvent, le développement d'un village n'échoue pas uniquement faute d'argent. Souvent, les autorités locales ne savent ni planifier ni réaliser approvisionnement en eau, système de santé ou scolaire ou encore routes locales. En collaboration avec Helvetas, nous proposons un modèle de formation destiné aux responsables de communes. Avec succès: on compte aujourd'hui davantage de puits, des talus plus stables et un taux de scolarisation plus élevé.»

helvetas.org/bonheur-ethiopie



Des villes propres et saines

Les autorités de 20 petites villes en Bolivie apprennent avec la population à lutter contre la montagne de déchets qui grandit chaque jour.

Qui Organisation Aguatuya et autorités locales

Catégorie Environnement

Où Bolivie

Quoi Les autorités de petites villes apprennent à organiser l'épuration des eaux usées et l'élimination des déchets. Pour sa part, la population apprend à ne plus laisser traîner des déchets partout – et à les trier soigneusement.

Comment «Quand les villes s'étendent, déchets et eaux usées représentent un défi croissant. Les administrations municipales planifient l'approvisionnement en eau ou les réseaux urbains, mais elles n'ont que peu d'expérience dans l'épuration des eaux et l'élimination des déchets. En collaboration avec le Ministère de l'environnement et Helvetas, nous planifions et construisons de telles infrastructures. La population est aussi impliquée dans les projets. Notre objectif est d'épurer à l'avenir 75% des eaux usées, de collecter et éliminer 80% des déchets.»

helvetas.org/bonheur-bolivie



Des conseils juridiques gratuits

Au Tadjikistan, quiconque rencontre un problème juridique est conseillé gratuitement. Il faut maintenant que cette offre soit mieux connue.

Qui Autorités locales

Où Tadjikistan

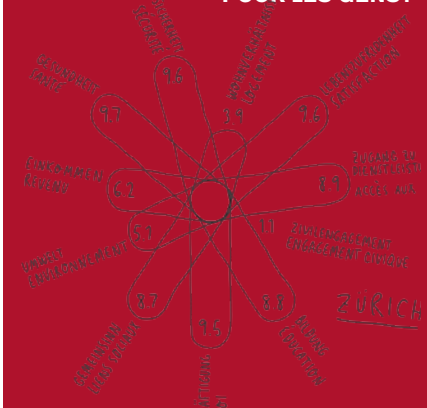
Catégorie Équité

Quoi Depuis 2015, le gouvernement du Tadjikistan offre des conseils juridiques gratuits à ses citoyennes et citoyens. L'important est de permettre aux femmes, aux minorités et aux personnes défavorisées d'accéder à la justice.

Comment «Au Tadjikistan, dans les campagnes surtout, de nombreuses personnes ne connaissent pas leurs droits – ou en sont privées. Pour mieux faire connaître cette offre de conseil, nous travaillons avec Helvetas en qualité de responsables publics. Ensemble, nous informons la population sur ses droits et ses devoirs. Nous formons des médiatrices et médiateurs qui sont les intermédiaires en cas de litige. De plus, nous aidons les organisations de la société civile à prodiguer chaque année des conseils juridiques gratuits en faveur de 7000 personnes. C'est ainsi que nous créons l'équité.»

helvetas.org/bonheur-tadjikistan

MIEUX VIVRE – QU'EST-CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT POUR LES GENS?



Des facteurs personnels, sociaux, écologiques et économiques influencent la qualité de vie des villes et des régions. Mieux vivre, le rapport sur le bien-être de l'Organisation de Coopération et de Développement Économique OCDE mesure dans différentes villes la santé, la sécurité, le logement, la satisfaction de vie, l'accès aux services, l'engagement citoyen, l'éducation, l'emploi, le sens de la communauté, l'environnement et le revenu. Une communauté qui affiche des notes élevées dans tous les domaines offre de bonnes bases pour la satisfaction de ses habitant-e-s. Les pays en développement ont souvent des points faibles dans plusieurs domaines. C'est ici que la coopération au développement – et notamment Helvetas – intervient pour améliorer la qualité de vie des personnes défavorisées dans ces pays.

Le rapport Mieux vivre présente les réalités de vie dans différentes villes et régions du monde. Il compare le bien-être dans onze champs thématiques. Ci-dessous, les résultats pour Santiago du Chili, Séoul en Corée du Sud, Zurich et l'Alaska.

► Parmi ces onze champs thématiques, quel est le principal à tes yeux? Indique-le sur le site oecdbetterlifeindex.org

INCLUSION: TOUT LE MONDE EST LÀ?

«Inclusion» signifie appartenance ou prise en considération; c'est le contraire de l'exclusion. L'inclusion est réussie quand chacune et chacun peut être présent partout, et participer aux décisions – à l'école, au travail, dans le quartier, dans les loisirs. Il s'agit de donner à tous la possibilité de participer à la vie sociétale. Les chercheuses et chercheurs sur le bonheur considèrent l'inclusion comme un critère essentiel de bien-être social. Les différences croissantes entre et au sein de nos sociétés, tout comme les chances sociales et les perspectives d'avenir divergentes, transforment ainsi le débat sur l'inclusion en une urgence globale absolue. L'inclusion n'est pas un thème réservé aux experts, bien au contraire. Elle ne fonctionne que si tous participent. Chacune et chacun peut y contribuer.

LE BIEN COMMUN: ENSEMBLE S'INSCRIT DANS LA TENDANCE.

3

Le bien commun trouve son équivalent dans le terme anglais Common. Il se rapporte à des produits et des ressources fabriqués ou utilisés collectivement: terres agricoles, eaux, espaces, logiciels, semences, voitures, etc. Ces biens communs ne sont pas utilisés à des fins commerciales et sont généralement gratuits. Mettre des objets et des savoirs au service de la collectivité est une idée ancienne. La propriété communautaire est une ancienne tradition dans toutes les régions du monde, comme par exemple les terres exploitées collectivement «Allmend» en Suisse, où les paysans font paître leur bétail. Dans de nombreux pays en développement aussi, les pâturages sont toujours un bien commun. Ces derniers temps, le bien commun a le vent en poupe. Des logiciels open source aux plans de construction de tracteur accessibles à tous, avec un prix de production nettement inférieur, prouvent l'engagement désintéressé de nombreuses personnes pour le bien de tous. L'économie privée misant aussi sur cette tendance, la question se pose pour chaque produit à savoir s'il a un avantage pour l'intérêt général ou pour un nouveau modèle commercial.

La grande majorité de la population suisse considère que l'état de l'environnement a un impact important sur la qualité de vie. Elle pense aussi que celle-ci est largement meilleure en Suisse qu'ailleurs dans le monde. Rapport Social Suisse: Bien-être, 2016

La solitude progresse sur toute notre planète. Nous devrions inverser cette tendance, à commencer par des changements dans la vie urbaine, au travail et dans les écoles. Stefano Bartolini, chercheur sur le bonheur, Italie

Nous devons réévaluer ce que les enfants apprennent pour que les individus et les communautés s'épanouissent cultivons les relations qui acceptent les différences et instaurent la confiance. Sue Roffey, Chercheuse sur le bonheur, Grande-Bretagne et Australie

Laisse-toi inspirer par les autres et participe!



««La grande majorité de la population suisse considère que l'état de l'environnement a un impact important sur la qualité de vie. Elle pense aussi que celle-ci est largement meilleure en Suisse qu'ailleurs dans le monde.»
Rapport Social Suisse: Bien-être, 2016

«Nous devons réévaluer ce que les enfants apprennent pour que les individus et les communautés s'épanouissent cultivons les relations qui acceptent les différences et instaurent la confiance.»

Sue Roffey, Chercheuse sur le bonheur,
Grande-Bretagne et Australie

«La solitude progresse sur toute notre planète. Nous devrions inverser cette tendance, à commencer par des changements dans la vie urbaine, au travail et dans les écoles.»

Stefano Bartolini, chercheur sur le
bonheur, Italie



TEST PERSONNEL DU BONHEUR:
STATION DE JEU 3

► Teste ton bonheur!

ENSEMBLE PLUTÔT QUE SEUL

4

Notre lieu de résidence influence notre bien-être. En tant qu'habitants, nous pouvons aussi rendre notre voisinage plus vivable.

À travers le monde, de plus en plus de personnes sont seules. Les médecins et les autorités s'en inquiètent. Nombre de pays luttent déjà activement contre cette évolution. La solitude a des retombées négatives sur la santé et l'espérance de vie.

Pour que le monde ait un avenir, nous devons façonner nos communautés non seulement de manière écologique, mais aussi sociale et résiliente.

Nous vivons dans le plus vieux quartier de la ville et, depuis 20 ans, nous veillons activement à notre culture, à la communauté et à l'environnement. Grâce à notre engagement, le quartier fait désormais partie de la zone protégée. La statue du Roto Chileno symbolise notre identité dans ce milieu ouvrier urbain. Les scènes choisies se basent sur des événements réels du quartier de Yungay. Certains détails ont été adaptés pour une meilleure compréhension.

Nous avons cultivé et reverdi la place devant la station de métro Libertad. C'est une action politique car, bien que sa construction soit achevée, le métro n'a jamais été mis en service. Pourtant nous, les habitant-e-s du quartier, en aurions bien besoin au vu des rames surchargées. C'est pourquoi nous nous engageons pour l'obtenir.

L'imprimerie est ouverte à tous les habitant-e-s et appartient au quartier. Nous y produisons des affiches pour des manifestations, imprimons des sacs écologiques en tissu, réalisons des panneaux pour des arbres à protéger et bien plus encore.

Au musée, nous menons une réflexion sur notre histoire, entre autres sur la dictature militaire. Plus jamais ça! Nous militons pour une société civile engagée, empreinte de tolérance et de respect et encourageant la cohésion sociale.


Tout a commencé avec la serre. Celle-ci appartient à la ville, mais elle était laissée à l'abandon. Nous l'avons nettoyée et cultivée de notre propre initiative. Ensuite, la ville a soudain accordé le budget tant attendu pour la rénovation!



Le bonheur dans la communauté?

Découvre comment les habitantes et habitants du quartier de Yungay à Santiago du Chili s'engagent ensemble pour une bonne qualité de vie, une cohabitation réussie et un environnement intact.

Les scènes choisies se basent sur des événements réels du quartier de Yungay. Certains détails ont été adaptés pour une meilleure compréhension.



Le bâtiment pour la maison de quartier nous a été donnée par la ville. Des concerts, des fêtes et des cours y sont organisés, et les voisins s'entraident en offrant leurs compétences respectives. Personne ne doit être seul.

L'art dans notre quartier est important. Avec des artistes comme Henruz, nous embellissons tous ensemble des maisons et des murs en béton. Parfois aussi avec des motifs politiques, si nous voulons nous engager pour une cause.

Cités est le nom que porte la cité de blocs construits il y a cent ans pour les familles ouvrières – aujourd'hui, ce sont des logements abordables situés à un endroit central. Mais ils sont menacés de destruction ou de transformation dans un but de profit. Nous nous élevons contre cela.

La protection de l'environnement est aussi un thème à l'école maternelle: les enfants montrent à leurs parents comment composter et faire le tri sélectif. Ça fonctionne très bien car nous renversons l'ordre des choses: les parents apprennent par leurs enfants.

PAVILLON «BONHEUR GLOBAL»



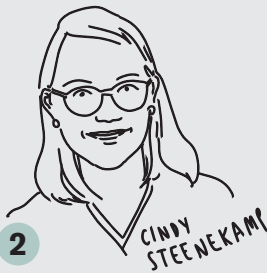
Global happiness

1

Le rapport sur le bonheur mondial de l'ONU montre que la démocratie, la sécurité, la participation politique et une bonne gouvernance rendent les gens plus heureux. Les pays ayant des institutions démocratiques solides figurent en effet aux premières places dans le palmarès de ce rapport, à l'instar des pays scandinaves et de la Suisse. Toutefois, le Rapport Happy Planet alternatif dévoile de son côté que ce bonheur se construit aux dépens de l'environnement: c'est du bonheur à crédit, car ces pays consomment beaucoup trop de ressources naturelles.

Petit État de l'Himalaya, le Bhoutan suit une voie nouvelle et a ancré le Bonheur National Brut dans sa constitution. Le Costa Rica accorde lui aussi plus d'importance au bonheur et à la durabilité qu'à la simple croissance économique. Cela peut-il inspirer d'autres pays?

FACTEUR DE BONHEUR 4: ENVIRONNEMENT INSTITUTIONNEL ET SÉCURITÉ



2

La démocratie et une bonne gouvernance sont importantes pour le bien-être, selon la politologue sud-africaine Cindy Steenekamp.

- Elle explique que les personnes vivant dans une démocratie sont plus heureuses et apprécient ce type de gouvernement.
- Les gens vivant dans des pays pauvres accordent de l'importance à de bons services publics et à la démocratie.
- Si un pays en développement améliore ses services publics, ses citoyennes et citoyens seront aussi plus satisfaits. Les habitants de pays qui bénéficient d'une bonne gouvernance sont plus heureux.
- Une bonne gouvernance implique notamment un système judiciaire fonctionnel, une administration proche des citoyens, efficace et transparente, et un gouvernement respectant les droits humains et l'État de droit.
- La participation politique ne rend pas forcément heureux, mais donne la sensation de pouvoir changer quelque chose avec d'autres personnes.

LE BONHEUR À CRÉDIT

3

L'empreinte écologique détermine la quantité de ressources naturelles utilisées par rapport aux ressources disponibles. Le résultat: le monde vit à crédit. Les échelles tracent le degré de bonheur et l'empreinte écologique de sept pays: le Costa Rica, le Tchad, la Finlande, la Chine, les États-Unis, le Bhoutan et la Suisse. Au niveau mondial, jamais ces deux facteurs ne figurent en vert dans un des pays. Et c'est le Costa Rica qui s'en sort le mieux.

OÙ VIVENT LES GENS LES PLUS HEUREUX?

Selon le rapport sur le bonheur mondial de l'ONU, les gens les plus heureux vivent dans les pays scandinaves et en Suisse. Depuis 2012, l'ONU interroge chaque année des personnes de 55 pays sur leur bonheur subjectif. Sa question: quel est votre degré de bonheur sur une échelle de 0 à 10? Selon l'ONU, les différences constatées s'expliquent e.a. par des services publics de qualité diverse, la situation démocratique, la sécurité et la confiance. Chaque année, des pays industriels occidentaux se placent en tête.

L'EMPREINTE DU BONHEUR

Le Rapport Happy Planet alternatif établit un lien entre la satisfaction des personnes et l'empreinte écologique de leur pays. Il constate que tous les pays désignés comme heureux – en majorité des nations industrielles occidentales – vivent au-dessus de leurs moyens. Les pays latino-américains obtiennent une bien meilleure note: ils combinent une satisfaction de vie plutôt élevée à une empreinte écologique relativement petite.

«Au lieu de promouvoir une croissance économique élevée, l'état devrait plutôt réduire la pauvreté et les différences de revenus. Cela rend les gens plus heureux.»

Sauwalak Kittiprapas, Chercheuse thaïlandaise sur le bonheur

LE BONHEUR AU BHOUTAN

Le Bhoutan mesure le progrès non pas au moyen du Produit Intérieur Brut, mais du Bonheur National Brut, soit le degré de bonheur de ses citoyens. Le pays essaie ainsi de se développer de manière durable. Le résultat de l'enquête influence les décisions politiques visant à améliorer les conditions de vie de la population. Le niveau de bonheur ne cesse de progresser. Toutefois, le chemin à parcourir en partant d'un pays pauvre jusqu'à celui où chacun a suffisamment est escarpé. Le Bonheur National Brut peut-il inspirer d'autres pays pour bâtir un monde durable et heureux?

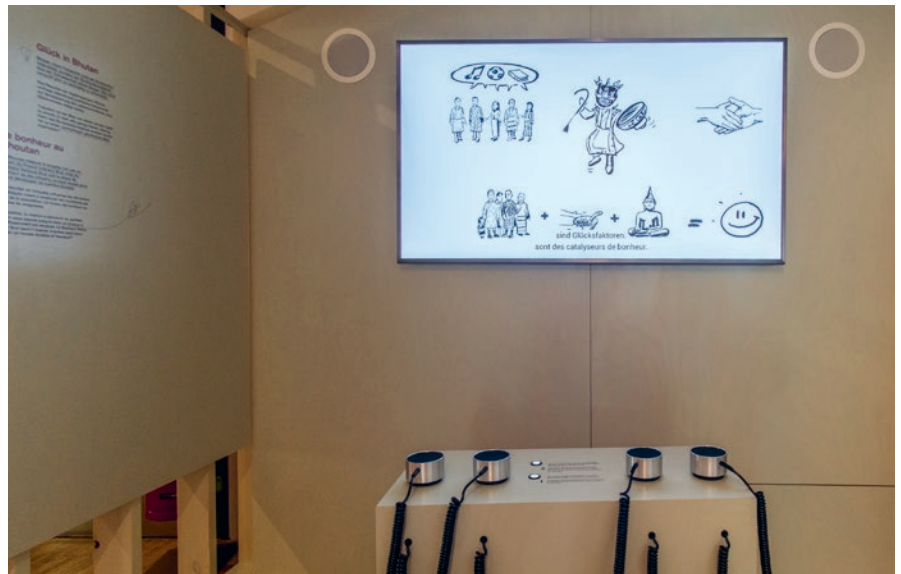


3

Tashi Pem, directrice nationale du bureau d'Helvetas au Bhoutan, raconte ce que le Bonheur National Brut apporte aux habitants de son pays.

Le dessin animé explique de façon amusante le fonctionnement du Bonheur National Brut au Bhoutan.

VIDÉOS



- **rapport sur le bonheur mondial** Comment le rapport sur le bonheur mondial de l'ONU a-t-il été réalisé? Comment s'expliquent les divers constats sur la satisfaction dans les différents pays?
- **le dessin animé:** Pourquoi la Finlande et le Costa Rica arrivent-ils en tête de liste du rapport sur le bonheur mondial de l'ONU et du Rapport Happy Planet? Découvre les raisons dans le film d'animation!
- **le Rapport Happy Planet:** Comment le Rapport Happy Planet a-t-il été réalisé? Pourquoi est-il un indicateur pour un développement durable?



© collaboratio helvetica

Réfléchir ensemble aux objectifs de durabilité

Collaboratio Helvetica réunit des personnes qui cherchent des voies permettant à la Suisse d'atteindre les objectifs de développement durable.

À la fois plateforme, réseau, organisation et laboratoire, Collaboratio Helvetica est ouvert à toutes les personnes intéressées. Les participants explorent les causes des plus grands défis qui se posent à la Suisse. De façon collective et à travers le dialogue, ils recherchent des solutions pour que la Suisse puisse atteindre les objectifs de développement

durable. Collaboratio Helvetica ne développe pas de projets. Mais responsables et personnes concernées issues de multiples secteurs élaborent ici des solutions innovantes, qui leur permettent de tester, d'apprendre et de développer davantage leurs idées. Collaboratio Helvetica est convaincu que seul le collectif peut réussir et que les systèmes ne peuvent être changés que par le dialogue. Les ressources nécessaires pour cela sont disponibles, il suffit de les guider.

Envie de participer?
collaboratiohelvetica.ch



© Transition_Zürich

Rechercher le modèle d'avenir durable

Le mouvement de la Transition réunit, du local au mondial, des gens mettant en œuvre ensemble un modèle d'avenir durable pour leurs communautés.

Les politiques ne réagissant guère aux défis du changement climatique, de la dépendance au pétrole et des inégalités sociales, des groupes de Transition se forment dans de nombreux pays depuis 2006. Avec pour devise «Agir. Maintenant. Simplement», le mouvement cherche des réponses concrètes aux crises actuelles. Animés par un esprit pionnier optimiste, ces groupes

explorent de nouvelles voies pour un mode de vie durable à travers des processus créatifs positifs. Ils consomment moins de matières premières, réparent et échangent au lieu de racheter. Ils encouragent les énergies durables, renforcent la production, l'artisanat et le commerce régionaux – y compris par le biais de nouvelles monnaies locales. Ils produisent des aliments biologiques et misent sur la permaculture. Le mouvement de la Transition est mondial; il existe aussi en Suisse.

Envie de participer?
transitionnetwork.org



© Olivier Mathys

Une voix pour les opprimés

La plateforme en ligne d'Avaaaz donne une voix à des millions de personnes dans le monde.

Avaaaz, depuis longtemps devenu un mouvement social, est considéré comme le réseau d'activistes en ligne le plus large et le plus influent dans le monde. Avaaaz travaille dans 15 langues et sur les six continents: la plateforme mobilise des citoyennes et citoyens autour du globe, soutient des pétitions et revendications en ligne, finance des campagnes médiatiques ainsi que des actions et événements «hors

ligne». Avaaaz interpelle les gouvernements ou ouvre des canaux pour leur faire parvenir des e-mails de protestation. Des milliers de bénévoles soutiennent activement la plateforme. Les campagnes traitent de nombreux thèmes, allant de la corruption au changement climatique sur le plan local et international. Avec Avaaaz, le fossé entre le monde dans lequel nous vivons et celui dans lequel nous voulons vivre se réduit.

Envie de participer? Une revendication personnelle?
secure.avaaaz.org



© Opmeer Reports für Oikocredit

Donner un sens au placement financier

Oikocredit investit dans des projets sociaux et écologiques équitables dans des pays en développement. Les gens clairvoyants investissent leur argent ici.

Oikocredit investit dans les êtres humains. Dans des pays en développement, des micro-entrepreneuses et entrepreneurs bénéficient de crédits pour lancer leur propre activité commerciale. En Amérique

latine, Afrique et Asie, Oikocredit investit dans l'agriculture, soutient des femmes, ouvre la voie au commerce équitable et favorise les énergies renouvelables. Basée aux Pays-Bas, cette organisation coopérative compte parmi les principaux établissements financiers privés internationaux dédiés au développement durable. La transparence, la participation et la solidarité sont les piliers de son engagement. L'objectif

est d'encourager l'autonomie des personnes et d'être au service du bien commun. Oikocredit est né sur l'initiative du Conseil œcuménique des Églises qui souhaitait créer une possibilité d'investissement alternative et éthique.

Envie d'investir?
oikocredit.coop

Promouvoir l'expertise en durabilité

Green Buzz réunit les collaborateurs de diverses entreprises de secteurs industriels variés, dans le but d'échanger sur les questions de durabilité.

Green Buzz transmet connaissances et savoir-faire, incitant ainsi les professionnels à ancrer et faire avancer la durabilité dans leur entreprise. Au cœur de la démarche, des réunions permettent aux collaborateurs de découvrir une entreprise différente de la leur, où la durabilité est vécue ou en voie de l'être. Une partie importante de ces rencontres se tient

au moment de l'apéritif, ce qui permet aux collaborateurs de réseauter au-delà de leur entreprise et de leur secteur industriel. Des expériences et de nouvelles idées sont échangées autour d'un verre de vin. Cette communauté grandit sans cesse depuis 2010: après Zurich, des cercles Green Buzz sont aussi actifs à Berlin, Amsterdam, Genève et Berne.

Envie d'y participer en tant qu'entreprise ou organisation? greenbuzz.global



© Ecosia

Planter des arbres avec un moteur de recherche

Ecosia est un moteur de recherche Internet parmi tant d'autres. À l'inverse des moteurs de recherche commerciaux qui, comme Google, gagnent de l'argent pour leurs investisseurs et actionnaires, Ecosia utilise ses bénéfices pour planter des arbres.

L'idée a germé pendant un tour du monde. Mais

ce n'est qu'après son retour en 2009 que le jeune voyageur et idéaliste allemand a créé le moteur de recherche Ecosia. Il croit fermement que chacune et chacun a le pouvoir de faire quelque chose de bien. Comment ça fonctionne? En cherchant des informations sur Ecosia, de la publicité s'affiche aussi. Ecosia gagne ainsi de l'argent, à l'instar

des autres moteurs de recherche. Mais au lieu d'empocher ces revenus, Ecosia finance des arbres qui sont plantés aux endroits où les besoins sont les plus criants. Le «compteur d'arbres plantés» affiche déjà plus de 40 millions d'arbres.

Envie de chercher intelligemment? ecosia.org



© Cami Onuki

La démocratie sur le banc d'essai

Democracy R&D veut tester, étudier et améliorer des éléments de démocratie directe.

Présent en Europe, en Amérique notamment, le réseau veut renouveler, animer et développer des systèmes démocratiques – locaux ou globaux. Les citoyennes et citoyens doivent être davantage impliqués dans les décisions politiques majeures: de manière bénévole, représentative et libre de toute manipulation. Democracy R&D aborde des cas concrets – de l'Australie au Portugal via le Brésil – et offre

suffisamment de temps et de principes fondamentaux pour pouvoir échanger, développer des idées et prendre des décisions argumentées. Les organisations participantes évaluent les expériences, les partagent et élaborent des approches plus efficaces encore pour développer au final un système qui fonctionne. L'objectif est de permettre de prendre des décisions sur des sujets ne pouvant pas ou guère être gérés avec les structures existantes.

Envie de les soutenir? democracyrd.org



© AMD

De jeunes Africains s'associent pour la démocratie

Des jeunes gens issus de onze pays africains s'engagent dans l'African Movement for Democracy pour consolider les systèmes démocratiques.

L'organisation fédère le monde politique, la société civile, des groupes de jeunes ainsi que des activistes pour relever les nombreux défis auxquels sont confrontées les démocraties africaines. Les membres croient en une nouvelle génération de dirigeants africains prêts à s'engager pour une culture démocratique et des institutions fortes en Afrique.

Visionnaires, ils s'engagent pour une Afrique unie, en paix, avec des sociétés stables. L'un des projets est un programme de mentoring pour femmes dirigeantes, trop peu nombreuses en Afrique au sud du Sahara: par exemple, on ne compte que 23% de femmes parmi les parlementaires. Chacune et chacun peut participer au mouvement démocratique et le soutenir.

Envie de les soutenir? amdemocracy.org



© Helvetas

Sri Lanka: des jeunes sur la voie de la réconciliation

Au Sri Lanka, des adolescents et de jeunes adultes issus de différents groupes ethniques se rencontrent pour porter ensuite un esprit de réconciliation dans leur village respectif.

La guerre civile au Sri Lanka est terminée depuis plus de 10 ans déjà. Cependant, les préjugés et l'hostilité entre les groupes ethniques subsistent.

Pour y remédier, des associations de jeunes organisent des échanges dans trois régions. Outre des Tamouls majoritairement hindous et des Cinghalais bouddhistes, de jeunes musulmans participent aussi à ces activités. Les jeunes passent plusieurs jours dans une famille d'accueil appartenant à un autre groupe ethnique. Pendant les cours, ils parlent de leur propre

vécu et des préjugés. De retour dans leur village, ils transmettent leur savoir sur la réconciliation et la résolution de conflits à d'autres jeunes et adultes. Cela permet de surmonter les préjugés et de faire émerger une société plus apaisée.

Envie de les soutenir? helvetas.org/bonheur-sri-lanka



© Helvetas

Albanie: renforcer la confiance dans la démocratie

Aujourd'hui, l'administration locale dans le nord de l'Albanie est plus accessible et implique sciemment les citoyennes et les citoyens.

En 2015, l'Albanie a divisé par six le nombre des municipalités dans le nord et réformé son système communal, avec le soutien de la coopération suisse au développement. Aujourd'hui, les autorités assument mieux leurs missions envers la population et consultent

la société civile pour les nouveaux projets. Les obstacles administratifs sont moindres et les formalités administratives simplifiées. Les citoyennes et les citoyens peuvent même contacter les autorités directement en ligne à des guichets dénommés «One-Stop-Shops» à l'entrée des bâtiments administratifs, ce qui renforce la confiance dans l'administration.

Envie de les soutenir? helvetas.org/bonheur-albanie



© Helvetas

Guatemala: les femmes doivent participer

Au Guatemala, les femmes sont encouragées à participer avec les hommes à l'élaboration de solutions pour répondre aux défis dans leurs communautés.

Même si la loi stipule que femmes et hommes doivent participer sur un pied d'égalité au développement de leur municipalité, dans les faits ce sont les hommes qui décident. C'est pourquoi Helvetas incite des femmes à s'impliquer dans les affaires économiques, politiques et sociales des communes. Il s'agit en premier lieu de renforcer leur confiance en soi pour qu'elles osent s'exprimer en public et s'imposer face à la moquerie ou la résistance

des hommes, des personnes plus âgées et des gens influents. Elles apprennent aussi à rédiger des requêtes et à établir des budgets, et sont encouragées à se porter candidates pour des bureaux politiques. L'objectif est que femmes et hommes assument ensemble la responsabilité du développement de leur propre communauté.

Envie de les soutenir? helvetas.org/bonheur-guatemala



© Helvetas

Laos: du courage pour la société civile

Chaque gouvernement a besoin d'une société civile engagée pour faire contre-poids. C'est la seule façon pour un pays de se développer de manière optimale.

Au Laos, la méfiance de l'État envers les organisations de la société civile est grande. C'est pourquoi les gens ont besoin de courage et d'aide pour s'organiser. Pourtant, la société civile est le partenaire et non l'opposant d'un gouvernement: elle pointe des problèmes,

formule des exigences et propose des solutions pour améliorer les conditions de vie de nombreuses personnes. Or, pour créer une organisation, il faut de l'expérience, du savoir – et au Laos, du soutien. Helvetas l'offre aux personnes et aux groupes voulant présenter une revendication. En parallèle, Helvetas maintient le dialogue avec les organismes publics pour leur expliquer l'importance d'une société civile qui fonctionne. Aujourd'hui, les gouvernements et organisations déjà

engagées échangent dans deux provinces. C'est ainsi que la confiance s'instaure.

Envie de les soutenir? helvetas.org/bonheur-laos



© Helvetas

Bhoutan: démocratie et décentralisation

Le Bhoutan passe actuellement d'un régime de monarchie absolue à une monarchie constitutionnelle démocratique. Un exercice qui s'apprend.

La constitution existe déjà, des partis se fondent et des élections ont lieu. Désormais, de nombreuses missions sont déléguées du pouvoir central aux gouvernements provinciaux et communaux. Mais comment fonctionne la démocratie? Qui a quelles tâches, quels droits et devoirs? Société civile, citoyennes et citoyens, employés

d'administrations locales ainsi que élus ont maintenant besoin de formations pour pouvoir exercer leurs fonctions. Beaucoup de choses se passent bien, mais il faut encore améliorer la responsabilité et la recherche de fonds. En outre, les femmes et les jeunes doivent pouvoir s'impliquer davantage. Helvetas élabore des modules de formation et organise des cours pour les formatrices et formateurs. Les principes du Bonheur National Brut en sont le fondement.

Envie de les soutenir? helvetas.org/bonheur-bhoutan

**TEST PERSONNEL DU BONHEUR:
STATION DE JEU 4**

► [Teste ton bonheur!](#)

BONHEUR ET BIEN-ÊTRE POUR TOUS: L'AGENDA 2030 DE L'ONU



BONHEUR ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Tous les pays du monde se sont accordés sur 17 objectifs pour un développement durable – la Suisse aussi. Ces objectifs doivent être atteints d'ici à 2030. Le développement durable conjugue bien-être humain, inclusion sociale et durabilité écologique. La quête du bonheur est indissociable de celle d'un développement durable, déclare l'ONU dans son rapport mondial sur le bonheur. Lequel des 17 objectifs est particulièrement important pour toi?



VIDÉO

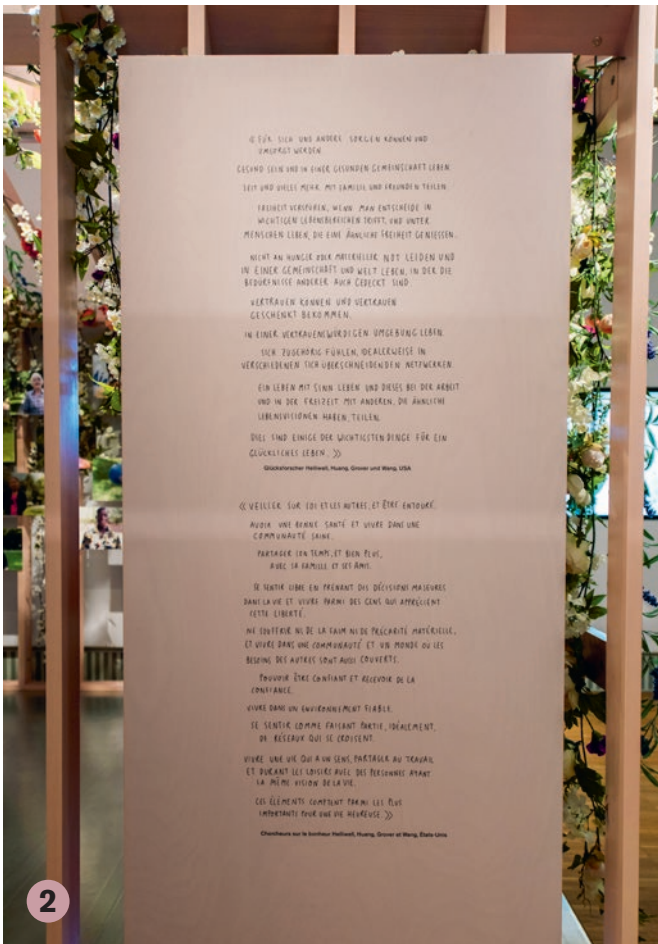
Qu'est-ce que l'Agenda 2030 de l'Onu avec ses 17 objectifs? Quel rôle la Suisse joue-t-elle?

DOCUMENT TEXTE

En 2011, l'Onu a adopté la résolution 65/309 sur le bonheur. Celle-ci reconnaît la quête du bonheur comme un objectif humain fondamental dans le cadre d'une approche globale du développement durable.



1



2

GlÜCKSWELT

UN MONDE HEUREUX

« SICH MIT ANDEREN VERGLEICHEN KÖNNEN UND
 VERGLEICH VERMEIDEN
 GESUND SEIN UND IN EINER GEMEINSCHAFT LEBEN
 ZEIT UND FREIZEIT MIT FAMILIE UND FREIZEIT TEILEN
 FREIZEIT VERFÜGBAR, WENN MAN ENTSCHEIDEN IN
 WICHTIGEN LEBENSBEREICHEN TRIFFT, UND UNTER
 MENSCHEN LIEBEN, DIE EINE ÄHNLICHE FREIZEIT GEMEISSEN.
 NICHT AN HUNGER ODER MIERHEITLICHKEIT, NOST LEIDEN UND
 IN EINER GEMEINSCHAFT UND WELT LEBEN, IN DER DIE
 BEDÜRFSNISSE ANDERER AUCH BEDACHT SIND
 VERTRAUEN KÖNNEN UND VERTRAUEN
 GEZEIGERT WERDEN.
 IN EINER VERTRAUENSWÜRDIGEN UMGEBUNG LEBEN
 SICH ZUGEBÖRIG FÜHLEN, IDEALEWEISE IN
 VERSCHIEDENEN NACH VERBUNDENEN NETZWERKEN
 EIN LEBEN MIT SICH LEBEN UND DREISS BEI DER ARBEIT
 UND IN DER FREIZEIT MIT ANDEREN, DIE ÄHNLICHE
 LEBENSSTADIEN HABEN, TEILEN.
 DIESE SIND EINIGE DER WICHTIGSTEN SACHEN FÜR EIN
 GLÜCKLICHES LEBEN. »
Glückswelt, Planung, Gensler und Wang, USA

« VEILLER SUR SOI ET LES AUTRES ET ÊTRE ENTOURÉ
 AVOIR UNE BONNE SANTÉ ET VIVRE DANS UNE
 COMMUNAUTÉ SAINTE
 PARTAGER SON TEMPS ET SON ESPACE
 AVEC SA FAMILLE ET SES AMIS
 SE SENTIR COMME UN PRÉSENT DES DÉCISIONS MAJEURES
 DANS LA VIE ET VIVRE PRÈS DES GENS QUI APPRECIENT
 CETTE LIBERTÉ
 NE S'INTÉRESSER NI À LA PAUVREté NI À LA RICHESSE MATERIELLE,
 ET VIVRE DANS UNE COMMUNAUTÉ ET UN MONDE OÙ LES
 BESOINS DES AUTRES SONT AUSSI COUVERTS.
 TROUVER ÊTRE CONFIAIT ET RECEVOIR DE LA
 CONFIAANCE
 VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT STABLE
 SE SENTIR COMME PARTIANT PARTIE, IDEALEMENT,
 D'UN RÉSEAU QUI SE CÉDIENT
 VIVRE UNE VIE QUI A UN SENS, PARTAGER AU TRAVAIL
 ET DURANT LES LOISIRS AVEC DES PERSONNES AVEC
 LA MÊME VISION DE LA VIE.
 CES ÉLÉMENTS COMPTENT PARMI LES PLUS
 IMPORTANTS POUR ÊTRE HEUREUX. »
Chateaux sur le lac de St. Pierre, Planung, Gensler et Wang, États-Unis

« SICH MIT ANDEREN VERGLEICHEN KÖNNEN UND
 VERGLEICH VERMEIDEN
 GESUND SEIN UND IN EINER GEMEINSCHAFT LEBEN
 ZEIT UND FREIZEIT MIT FAMILIE UND FREIZEIT TEILEN
 FREIZEIT VERFÜGBAR, WENN MAN ENTSCHEIDEN IN
 WICHTIGEN LEBENSBEREICHEN TRIFFT, UND UNTER
 MENSCHEN LIEBEN, DIE EINE ÄHNLICHE FREIZEIT GEMEISSEN.
 NICHT AN HUNGER ODER MIERHEITLICHKEIT, NOST LEIDEN UND
 IN EINER GEMEINSCHAFT UND WELT LEBEN, IN DER DIE
 BEDÜRFSNISSE ANDERER AUCH BEDACHT SIND
 VERTRAUEN KÖNNEN UND VERTRAUEN
 GEZEIGERT WERDEN.
 IN EINER VERTRAUENSWÜRDIGEN UMGEBUNG LEBEN
 SICH ZUGEBÖRIG FÜHLEN, IDEALEWEISE IN
 VERSCHIEDENEN NACH VERBUNDENEN NETZWERKEN
 EIN LEBEN MIT SICH LEBEN UND DREISS BEI DER ARBEIT
 UND IN DER FREIZEIT MIT ANDEREN, DIE ÄHNLICHE
 LEBENSSTADIEN HABEN, TEILEN.
 DIESE SIND EINIGE DER WICHTIGSTEN SACHEN FÜR EIN
 GLÜCKLICHES LEBEN. »
Glückswelt, Planung, Gensler und Wang, USA

UN MONDE HEUREUX

1

Pour Helvetas, le bonheur peut être vécu dans un esprit global, durable et solidaire afin de préserver l'avenir de notre planète, pour que les ressources soient réparties équitablement et que chaque personne puisse avoir une base de vie satisfaisante. L'agenda 2030 de l'ONU estime que pour y arriver, un mouvement mondial auquel participent tous les pays, le secteur économique privé et la société civile est nécessaire. Notre poursuite de traces des différentes facettes du bonheur montre que ce mouvement existe déjà: des millions de personnes partagent leur bonheur aujourd'hui. Veux-tu les rejoindre? À quoi ressemble un monde heureux selon toi? Après avoir marché dans les traces des différentes facettes du bonheur à travers cette exposition, veux-tu suivre ton propre chemin vers un bonheur plus durable? Tu fais peut-être déjà partie des heureux qui n'ont pas besoin de mode d'emploi. Sinon, ton test personnel du bonheur montre ce que tu peux changer.

CITATION

2

Veiller sur soi et les autres, et être entouré. Avoir une bonne santé et vivre dans une communauté saine. Partager son temps, et bien plus, avec sa famille et ses amis. Se sentir libre en prenant des décisions majeures dans la vie et vivre parmi des gens qui apprécient cette liberté. Ne souffrir ni de la faim ni de précarité matérielle, et vivre dans une communauté et un monde où les besoins des autres sont aussi couverts. Pouvoir être confiant et recevoir de la confiance. Vivre dans un environnement fiable. Se sentir comme faisant partie, idéalement, de réseaux qui se croisent. Vivre une vie qui a un sens, partager au travail et durant les loisirs avec des personnes ayant la même vision de la vie. Ces éléments comptent parmi les plus importants pour une vie heureuse.

Chercheurs sur le bonheur Helliwell, Huang, Grover et Wang, États-Unis



**TEST PERSONNEL DU BONHEUR:
STATION DE JEU 5**

► [Teste ton bonheur!](#)



PASSE À L'ACTION!

► [Les clés du bonheur de chercheuses et chercheurs du monde ouvrent la porte au bonheur: prends des lots bleus pour le bonheur global, verts pour le bonheur en communauté et jaunes pour le bonheur personnel!](#)



PASSE À L'ACTION!

Prends une photo et fais toi aussi partie du monde du bonheur:



Notre vision est celle d'un monde juste, où tous les êtres humains déterminent le cours de leur vie dans la dignité et la sécurité, en utilisant les ressources naturelles de manière durable et en préservant l'environnement.



GLOBAL Happiness

De quoi avons-nous besoin pour être heureux?

