

LE BONHEUR

dans le monde

Quel est l'état du bonheur dans le monde ?
Et faut-il bouger quand on n'est pas
heureux dans son pays ?

Migrer pour être plus heureux ?

Le rapport mondial sur le bonheur 2018 (*World Happiness Report*) a établi, comme chaque année, une comparaison entre les pays du monde selon le bonheur de leurs citoyens. Celui-ci est défini en fonction du PIB, de la liberté de faire des choix, du soutien social, de la générosité, de la durée de vie en bonne santé, et de la perception de la corruption. Parmi les 156 pays passés au crible, la Finlande est arrivée en tête du classement. La France s'est octroyée la 23^e position, après la Grande-Bretagne (19^e rang), un certain nombre de pays nordiques, le Canada, la Nouvelle-Zélande et même les Emirats arabes unis.

Que retenir de ce rapport ?

- Les pays les plus heureux ne sont pas les plus riches, mais ceux qui présentent un meilleur tissu social.
- Avec la globalisation, de plus en plus de personnes bougent pour trouver une vie meilleure. En 1990, 153 millions de personnes vivaient dans un pays dans lequel elles n'étaient pas nées, et ce chiffre est passé à 244 millions en 2015. On estime que 700 millions de personnes aimeraient émigrer mais ne l'ont pas encore fait.
- Le classement des pays selon le degré de bonheur de leurs immigrés est quasiment le même que celui selon le degré de bonheur des natifs. Ainsi, la Finlande a aussi les immigrés les plus heureux.
- Le degré de bonheur des immigrés dépend du degré de bonheur des locaux, mais aussi du différentiel avec le degré de bonheur du pays d'origine. Si la majorité de ceux qui migrent est plus heureuse en s'expatriant dans un pays plus développé, un grand nombre y perd cependant. A cause notamment de l'éloignement de la famille, de la discrimination, de la comparaison avec les natifs et des difficultés d'identité.
- La migration, comme une pièce dans un jeu d'échecs, affecte le bonheur de deux autres catégories de personnes : celles qui

restent dans le lieu d'origine, et celles qui vivent déjà dans le lieu de la destination. La perception globale de l'immigration et le degré de contact des nouveaux arrivants avec les locaux influencent le bonheur de part et d'autre.

■ La migration de la campagne à la ville s'est accélérée, et est bien plus importante que la migration internationale. En Chine, c'est même la plus grosse migration de masse de l'histoire (463 millions de 1990 à 2015). Les Chinois qui viennent vivre en ville sont globalement moins heureux, car leurs aspirations augmentent et leurs références changent, mais ils ne pourraient plus non plus apprécier autant la vie à la campagne.

**POUR ÊTRE HEUREUX,
IL EST PRIMORDIAL
D'ÊTRE EN RELATION, DE
RENTRE EN CONTACT,
DE SE SENTIR RELIÉ**

■ Les facteurs sociaux sont de la plus haute importance, que l'on soit immigré ou non. L'exemple de l'Amérique latine est tout à fait parlant. Avec son degré de corruption, de violence et ses difficultés économiques, son indice de bonheur devrait être beaucoup plus bas. Ce bon indice s'explique par la chaleur humaine, le soutien amical et l'importance donnée à la famille. Ces valeurs centrales s'ajoutent au temps accordé à savourer la vie et à être en relation, juste pour le plaisir d'être ensemble, sans nécessairement faire quelque chose.

Ce rapport vient comme un rappel fort qu'être ouvert et accueillant contribue au bonheur, et que pour être heureux, il est primordial d'être en relation, de rentrer en contact, de se sentir relié. Et finalement, qu'importe le lieu... S'ouvrir à l'autre enrichit et rend plus humain. Une priorité à remettre quotidiennement dans sa vie.

Clotilde de Cacqueray | Life/Personal Development Coach
www.lifeandmission.co.uk

Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report 2018*, New York: Sustainable Development Solutions Network