

LRD

# Comment relancer son bonheur individuel en cinq actes



50

Se contenter de son apparence physique et arrêter de se comparer aux autres – en particulier aux top-modèles ou aux stars. Cesser de souhaiter des choses inatteignables, surtout sur le plan matériel. Ce sont là deux recommandations centrales parmi d'autres plus évidentes – se marier et avoir des amis – sur les listes des conseils pour être heureux qui circulent.

L'économiste spécialiste du bonheur Richard Layard n'hésite pas à ajouter restreindre les publicités à la télévision comme politique publique de promotion du bonheur. Le « diable dans le salon » amène ceux qui les regardent à se sentir moins beaux, moins riches et à juger leur vie moins réussie.

Le Gouvernement britannique ne reprend pas cette idée dans son programme de promotion du capital mental et du bien-être. Il a demandé au Centre pour le bien-être de Nic Marks de proposer un ensemble d'actions pour améliorer le bien-être personnel (Nef, 2008). Le résultat, ce sont cinq registres d'actions très simples que tout individu peut entreprendre sur la voie du bonheur, accompagnés de recommandations de politiques publiques pour les faciliter.

## Cinq voies vers le bien-être

### Connectez-vous

A votre entourage, votre famille, vos amis, collègues et voisins. A la maison, au travail,

à l'école ou dans votre communauté locale. Pensez à toutes ces relations dans votre vie et investissez du temps à les cultiver. Construire ces connexions vous portera et vous enrichira tous les jours.

Les gouvernements peuvent concevoir des politiques qui aident les citoyens à passer plus de temps en famille et entre amis plutôt que sur leur lieu de travail. Une politique de l'emploi qui promeut activement le travail flexible et réduit le fardeau du transport en même temps que des politiques qui renforcent l'engagement local permettraient à chacun d'être plus présent à la maison et dans sa communauté pour y construire des relations de soutien mutuel durables.

### Soyez actif

Allez marcher ou courir. Sortez. Faites du vélo. Jouez à un jeu. Faites du jardinage. Dansez. L'exercice vous fera du bien. Le plus important est de découvrir une activité physique qui vous plaise et convienne à votre niveau de mobilité et de forme physique.

Par l'urbanisme et la politique de transport, les gouvernements influencent la façon dont nous naviguons au sein de notre voisinage et de nos villes. Pour améliorer notre bien-être, les politiques devraient créer plus d'espaces verts pour encourager l'exercice et donner la priorité au cyclisme et à la marche sur l'utilisation de la voiture.

### Soyez en éveil

Soyez curieux. Levez le regard sur ce qui est beau. Prenez note de l'inhabituel. Remarquez les changements de saison. Savourez l'instant, que vous soyez en train de marcher vers votre travail, de manger votre repas de midi ou de discuter avec vos amis. Soyez attentifs au monde qui vous entoure et à ce que vous ressentez. Réfléchir à vos expériences vous aidera à apprécier ce qui compte à vos yeux.

Les politiques qui incluent dans l'éducation de base une formation à la reconnaissance des émotions et des sentiments et une éducation aux médias peuvent mieux équiper les individus pour se frayer un chemin au milieu de la

suroffre d'informations en gardant leur bien-être intact ; la création d'espaces libres de toute publicité pourrait améliorer encore un peu plus les résultats en termes de bien-être.

### Continuez à apprendre

Essayez quelque chose de nouveau. Redécouvrez un vieil intérêt. Inscrivez-vous à ce cours. Prenez une nouvelle responsabilité au travail. Réparez un vélo. Apprenez à jouer un instrument ou à préparer votre repas favori. Donnez-vous un défi qu'il vous fera plaisir de relever. En plus d'être amusant, apprendre de nouvelles choses renforcera votre confiance en vous.

Les politiques qui encouragent l'apprentissage, même chez les aînés, aideraient les individus à développer de nouveaux talents, consolideraient les réseaux sociaux et rendraient plus capable de faire face aux défis de la vie.

### Donnez

Faites quelque chose de sympathique pour un ami ou un étranger. Remerciez quelqu'un. Souriez. Consacrez une partie de votre temps au bénévolat. Rejoignez une association. Regardez au dehors et en vous-même. Vous voir vous et votre bonheur connectés à une communauté plus large peut se révéler incroyablement gratifiant et créer des connexions avec votre entourage.

Les gouvernements peuvent choisir d'investir plus dans « le cœur de l'économie » : la famille, le voisinage et la communauté qui, ensemble, fonctionnent en tant que moteur de la société. Les politiques qui permettent de participer et d'échanger de manière accessible, agréable et gratifiante donnent la possibilité à plus d'individus de prendre part à la vie sociale et politique. ■

## BIBLIOGRAPHIE

NEW ECONOMICS FOUNDATION (NEF).  
*Five Ways to Wellbeing*, Londres, 2008.  
[www.neweconomics.org/projects/five-ways-well-being](http://www.neweconomics.org/projects/five-ways-well-being)