

Rapport mondial sur le bonheur 2015
Synthèse
John Helliwell, Richard Layard et Jeffrey Sachs

Contexte

Le monde a beaucoup avancé depuis le premier *Rapport mondial sur le bonheur* lancé en 2012. Le bonheur est de plus en plus souvent considéré comme un indicateur pertinent du progrès social et un objectif des politiques publiques. Un nombre croissant de gouvernements nationaux et régionaux utilise les données et les recherches sur le bonheur dans leur quête de politiques visant à augmenter la qualité de vie des populations. Les gouvernements mesurent le bien-être subjectif et explorent les recherches sur le sujet pour guider la conception des espaces et des services publics.

Exploiter les données et la recherche sur le bonheur pour améliorer le développement durable

L'année 2015 marque un tournant pour l'humanité avec l'adoption prochaine par les États membres de l'ONU des objectifs pour le développement durable, en septembre, dans le but de guider la communauté internationale vers un modèle de développement mondial plus global et durable. Les concepts de bonheur et de bien-être vont très probablement participer aux progrès vers un développement durable.

Ce concept normatif appelle toutes les sociétés à équilibrer leurs objectifs économiques, sociaux et environnementaux. Dans les pays qui poursuivent la croissance de leur PIB de façon déséquilibrée, en ignorant les objectifs sociaux et environnementaux, les résultats ont souvent un impact négatif sur le bien-être des populations. Les objectifs pour le développement durable sont conçus pour aider les pays à atteindre leurs objectifs économiques, sociaux et environnementaux en harmonie, favorisant ainsi la hausse du bien-être des générations actuelles et futures.

Ils comprennent des buts, des valeurs cibles et des indicateurs quantitatifs. Le Réseau des solutions pour le développement durable, dans ses recommandations sur le choix des indicateurs des objectifs pour le développement durable, a vivement recommandé d'inclure des indicateurs de bien-être subjectif et d'humeur positive pour guider et mesurer les progrès réalisés. De nombreux gouvernements et spécialistes ont exprimé leur soutien envers la prise en compte de ces indicateurs de bonheur dans les objectifs pour le développement durable. Le *Rapport mondial sur le bonheur 2015* souligne à nouveau l'intérêt d'utiliser les mesures du

bonheur pour aiguiller l'élaboration des politiques et évaluer le bien-être général de chaque société.

Présentation des chapitres

Le présent rapport s'inscrit dans la tradition qui entend associer une analyse des niveaux récents et des tendances actuelles des données du bonheur avec des chapitres offrant une étude plus poussée de thèmes spécifiques.

- Le chapitre 2, signé John Helliwell, Haifang Huang et Shun Wang, réunit les principaux classements et leurs lectures quant à l'évaluation du niveau de vie.
- Le chapitre 3, signé Nicole Fortin, John Helliwell et Shun Wang, présente une gamme bien plus étendue de mesures du bonheur et met en évidence les différences selon le genre, l'âge et la région du monde.
- Le chapitre 4, signé Richard Layard et Gus O'Donnell, préconise et justifie l'utilisation du bonheur en tant que mesure des avantages dans l'analyse coûts-avantages.
- Le chapitre 5, signé Richard Davidson et Brianna Schuyler, passe en revue plusieurs nouveaux résultats importants des neurosciences du bonheur.
- Le chapitre 6, signé Richard Layard et Ann Hagell, aborde le bonheur des plus jeunes en particulier, un tiers de la population mondiale étant âgée de moins de 18 ans.
- Le chapitre 7, signé Leonardo Becchetti, Luigino Bruni et Stefano Zamagni, explore davantage les piliers du bonheur aux niveaux éthiques et communautaires.
- Le chapitre 8, signé Jeffrey Sachs, traite de l'importance du capital social pour le bien-être et décrit les façons dont les sociétés peuvent investir dans ce capital social afin de favoriser le bien-être.

Les principales conclusions de chacun des chapitres sont brièvement exposées ci-dessous.

Chapitre 2 : la géographie du bonheur

Les évaluations de la qualité de vie moyenne, où 0 représente la pire situation possible et 10 la meilleure, varient entre une moyenne supérieure à 7,5 en haut du classement et un résultat inférieur à 3 pour les dernières places. Une différence de 4 points sépare les 10 pays les plus heureux des 10 pays les moins heureux.

La comparaison du classement par pays du *Rapport mondial sur le bonheur 2015* avec celui de l'édition 2013 révèle à la fois une certaine cohérence et une évolution. Neuf des dix premiers pays de l'édition 2015 se trouvaient aussi dans les dix premières places en 2013. Mais le

classement a changé. La Suisse occupe désormais la première position, suivie de près par l'Islande, le Danemark et la Norvège. Ces quatre pays affichent des résultats moyens compris entre 7,5 et 7,6. Les différences entre eux ne sont pas significatives au niveau statistique. Les autres pays des 10 premières places sont (dans l'ordre) le Canada, la Finlande, les Pays-Bas, la Suède, la Nouvelle-Zélande et l'Australie, tous avec des moyennes supérieures à 7,28. La rotation est plus importante, elle concerne près de la moitié des places, parmi les 10 pays du bas du classement, avec des résultats moyens inférieurs à 3,7. La majorité d'entre eux se trouve en Afrique subsaharienne, outre l'Afghanistan et un nouveau recul des résultats en Syrie.

Les trois quarts des différences entre les pays, et entre les régions, s'expliquent par des différences dans les six variables clés : PIB par habitant, espérance de vie en bonne santé, soutien social, confiance, liberté ressentie des choix de vie et générosité. Les différences de soutien social, revenus et espérance de vie en bonne santé sont les trois facteurs les plus importants.

L'analyse de l'évolution de la qualité de vie de 2005-2007 à 2012-2014 fait état de grandes différences internationales quant à la façon dont la récession mondiale a affecté le bonheur national. Les trois grands vainqueurs sont le Nicaragua, le Zimbabwe et l'Équateur, avec des augmentations comprises entre 0,97 et 1,12 point. Les reculs les plus importants de l'évaluation moyenne de la qualité de vie ont été recensés en Grèce, qui perd près de 1,5 point, suivie de l'Égypte avec -1,13 point et de l'Italie avec -0,76 point. Sur les 125 pays dont les données sont disponibles à la fois pour les périodes 2005-2007 et 2012-2014, 53 pays affichent des améliorations significatives, 41 des reculs significatifs et 36 aucun changement notable. Ces différences dans les vécus nationaux semblent s'expliquer par une certaine combinaison entre l'exposition à la crise économique et la qualité des gouvernements, de la confiance et du soutien social. Les pays dotés d'un capital social de qualité suffisante semblent capables de maintenir voire même d'améliorer leur bien-être subjectif face aux catastrophes naturelles ou aux chocs économiques, qui leur fournissent une opportunité de découvrir, d'exploiter et de développer leurs liens communautaires. Dans les cas contraires, la crise économique déclenche des reculs du bonheur supérieurs à ce que la baisse des revenus et la progression du chômage pourraient expliquer.

Chapitre 3 : comment le bien-être subjectif varie-t-il dans le monde selon le genre et l'âge ?

L'analyse de ce chapitre dépasse les évaluations de la qualité de vie pour inclure une gamme d'expériences positives et négatives mettant en évidence de grandes différences selon le genre, l'âge et la région. Les expériences positives incluent le bonheur, sourire ou rire, le plaisir, le sentiment de sécurité la nuit, la sensation de repos et la curiosité. Les six expériences négatives

sont la colère, la peur, la tristesse, la dépression, le stress et la douleur. Dans l'évaluation de la qualité de vie, les différences par genre sont minimales par rapport à celles entre les pays ou même entre les différentes tranches d'âge d'un même pays. Selon la moyenne mondiale, les évaluations de la qualité de vie des femmes sont légèrement supérieures à celles des hommes, affichant environ 0,09 point de plus sur une échelle de 10 points, ou un écart de 2 % environ sur les 4 points de différence entre les 10 pays les plus heureux et les 10 pays les moins heureux. Les différences entre les tranches d'âge sont bien plus importantes et varient considérablement selon les régions. Au niveau mondial, les évaluations sont supérieures parmi les participants les plus jeunes puis reculent de près de 0,6 point à partir de l'âge adulte, pour se maintenir par la suite. Mais ce schéma global masque en fait de grandes différences régionales avec des courbes en U dans certains pays et des reculs dans d'autres.

Quant aux six expériences positives et aux six négatives, des différences frappantes font surface selon le genre, l'âge et la région. Certaines révèlent des différences interculturelles supérieures aux études précédentes.

Une analyse parallèle des six variables principales utilisées au chapitre 2 pour expliquer les différences internationales et les évolutions des évaluations de la qualité de vie montre aussi l'intérêt de prendre en compte l'âge, le genre et la région pour mieux comprendre les tendances et les différences globales. L'importance du contexte social s'impose avec force dans l'analyse par genre et par tranche d'âge. Par exemple, les régions du monde où les évaluations de la qualité de vie sont considérablement supérieures parmi les tranches les plus âgées sont aussi celles où le soutien social, la liberté et la générosité (mais pas les revenus des ménages) sont perçus comme supérieurs par ces mêmes tranches d'âge. Ces trois variables affichent des niveaux et des dynamiques par tranche d'âge très divers selon les régions.

Chapitre 4 : l'analyse coûts-avantages avec le bonheur pour mesurer les avantages

Si la politique a pour objectif l'augmentation du bonheur, les décideurs vont devoir évaluer leurs options selon une nouvelle perspective. Voilà le thème du chapitre 4. Les avantages d'une nouvelle politique doivent désormais être mesurés en termes d'impact du changement proposé sur le bonheur de la population. Cet objectif peut être atteint en établissant de façon entièrement décentralisée un seuil critique de bonheur supplémentaire qu'un projet doit rapporter par dollar dépensé.

Cette nouvelle forme d'analyse coûts-avantages évite nombre des problèmes importants des méthodes existantes où l'argent mesure les avantages. Elle tend à démontrer l'évidence : chaque dollar supplémentaire apporte davantage de bonheur aux populations défavorisées

qu'aux milieux aisés. Elle inclut aussi les effets de tous les autres facteurs au-delà des revenus, pouvant ainsi être appliquée à une gamme beaucoup plus vaste de politiques.

Chapitre 5 : les neurosciences du bonheur

Le chapitre 5 souligne quatre piliers du bien-être et leurs bases neurales sous-jacentes : 1) émotion positive prolongée, 2) rétablissement après une émotion négative, 3) empathie, altruisme et comportement pro-social, et 4) vivacité de l'esprit, conscience et « cohérence affective » ou attention émotionnelle.

Les conclusions neuroscientifiques nous offrent deux leçons globales. La première réside dans l'identification des quatre éléments cités, car ils ne sont pas couramment soulignés dans la recherche du bien-être. La deuxième décrit que les circuits identifiés comme sous-jacents à ces quatre piliers du bien-être se caractérisent tous par leur plasticité et peuvent donc être transformés sous l'effet de l'expérience et de l'apprentissage. Il existe désormais des programmes d'apprentissage développés pour cultiver la vivacité de l'esprit, la bienveillance et la générosité. Le chapitre explore des preuves qui démontrent que certains de ces programmes, même en deux semaines seulement, parviennent à provoquer des changements mesurables sur les mécanismes cérébraux. Ces découvertes soutiennent le point de vue selon lequel le bonheur et le bien-être doivent être considérés comme des compétences à fortifier à travers l'apprentissage.

Chapitre 6 : des esprits jeunes et sains : transformer la santé mentale des enfants

Le chapitre 6 se concentre sur l'avenir du monde, incarné par le tiers de la population mondiale aujourd'hui âgée de moins de 18 ans. Il est fondamental de déterminer les aspects les plus importants du développement de la petite enfance pour qu'un enfant devienne un adulte heureux et performant. Les études qui suivent des enfants de la naissance à l'âge adulte montrent que sur les trois caractéristiques principales du développement (pédagogique, comportemental et émotionnel), le développement émotionnel est l'indicateur le plus pertinent et la réussite scolaire est le facteur le moins important.

Cette conclusion n'est pas surprenante car la santé mentale est un facteur clé de la satisfaction à l'âge adulte. En outre, la moitié des adultes souffrant de pathologies mentales affichaient déjà des symptômes dès l'âge de 15 ans. Dans le monde entier, 200 millions d'enfants souffrent de problèmes de santé mentale qui pourraient être diagnostiqués et qui nécessitent un traitement. Même dans les pays riches, un quart seulement des enfants concernés bénéficient

d'un traitement. Donner la priorité au bien-être des enfants est l'un des investissements les plus évidents et rentables pour le bonheur dans le monde futur.

Chapitre 7 : des valeurs humaines, une économie civile et un bien-être subjectif

Le chapitre 7 présente l'histoire, les preuves et les implications politiques du paradigme de l'économie civile italienne. L'approche tente de maintenir la tradition de la vie civile basée sur l'amitié (la notion de *philia* selon Aristote) et sur une idée plus sociale de la personne et de la communauté. Elle s'oppose aux autres approches économiques qui minimisent le rôle fondamental de la réciprocité et de la bienveillance.

Le travail empirique du chapitre 7 fait écho aux travaux présentés aux chapitres 2 et 8 en soulignant l'importance des relations sociales positives (caractérisées par la confiance, la bienveillance et des identités sociales partagées) et l'encouragement de comportements qui contribuent de façon positive aux résultats économiques et constituent une source directe de bonheur.

Les auteurs recommandent de faire évoluer les mécanismes démocratiques pour inclure ces capacités humaines d'actions pro-sociales.

Chapitre 8 : investir dans le capital social

Le bien-être dépend beaucoup du comportement pro-social des membres de la société. Dans ce type de comportement, les individus prennent des décisions favorables au bien commun, même contrairement aux bénéfices égoïstes à court terme. La vie économique et sociale est ponctuée de « dilemmes sociaux » opposant parfois le bien commun aux bénéfices individuels. Dans de telles situations, un comportement pro-social, qui inclut l'honnêteté, la bienveillance, la coopération et la confiance, est fondamental pour permettre à une société d'atteindre les meilleurs résultats possibles.

Les sociétés marquées par un niveau de capital social élevé, synonyme de confiance généralisée, de bonne gouvernance et de soutien mutuel entre les individus, prédisposent aux comportements pro-sociaux. Un capital social élevé provoque directement et indirectement une hausse du bien-être en encourageant des systèmes de soutien social, la générosité, le bénévolat et l'honnêteté dans l'administration publique, et en réduisant les coûts de l'activité commerciale. La question politique impérieuse vise par conséquent à déterminer comment les sociétés au capital social faible, déchirées par la méfiance et la malhonnêteté, peuvent investir dans le capital social. Le chapitre aborde plusieurs moyens d'élever le capital social, notamment

à travers l'éducation, l'instruction morale, les codes professionnels de conduite, le désaveu public des contrevenants à la confiance citoyenne et les politiques publiques pour réduire les inégalités d'accès aux différents piliers du bien-être (les revenus, la santé et les liens sociaux). Ce dernier point est important car l'égalité sociale et économique est associée à des niveaux supérieurs de capital social et de confiance généralisée.

Les préoccupations sociales comme constantes communes

Le thème commun du social émerge invariablement du *Rapport mondial sur le bonheur 2015*. Sur les plans individuel et national, toutes les mesures du bien-être, y compris les émotions et les évaluations de la qualité de vie, sont fortement influencées par la qualité des normes sociales en vigueur et des institutions. Elles incluent les relations familiales et amicales au niveau individuel, la confiance et l'empathie aux niveaux local et communautaire, et la puissance et la qualité des normes sociales générales qui déterminent la qualité de vie dans les nations et entre les générations. Lorsque ces facteurs sociaux sont bien ancrés et facilement accessibles, les communautés et les nations sont plus résistantes. Les catastrophes naturelles peuvent même les renforcer encore davantage car elles s'unissent en réponse.

Le défi consiste à garantir que les politiques soient conçues et mises en œuvre de façon à enrichir le tissu social et à enseigner le plaisir et la force de l'empathie aux générations actuelles et futures. Sous la pression de rectifier ce qui est manifestement faux, la construction du tissu social fondamental est trop souvent négligée. Porter une attention accrue aux niveaux et aux sources du bien-être subjectif nous a permis d'arriver à ces conclusions et de recommander de placer et de maintenir le bonheur au cœur de la recherche et des pratiques.