

Les raisons de notre bonheur

Après avoir passé votre bien-être au peigne fin, un consortium de chercheurs universitaires propose une nouvelle méthode d'analyse. Reste au politique à s'en emparer pour l'appliquer. Ce qui n'est pas gagné. Alors, en attendant, autant travailler sur soi. Parce que la vraie félicité est peut-être surtout intérieure.

En faut-il peu pour être heureux? D'abord, on s'amuse de voir le titre d'un ouvrage scientifique s'inspirer de ce bon vieux Baloo - l'ours amateur de sieste et de miel du *Livre de la jungle*. Ensuite, on se réjouit de l'aspect national de cette grande étude sur le sentiment de bien-être individuel des Belges. Réunissant au sein du même travail un consortium de douze profs issus de deux universités francophones (l'UCLouvain et l'ULB) et de deux universités flamandes (l'UAntwerpen et la KU Leuven), l'initiative offre une photographie de la société belge dans son ensemble. Et mine de rien, c'est plutôt rare.

Les premiers chapitres voient défiler en détail les éléments qui influent chacun sur notre bien-être au quotidien. Les douze auteurs définissent ainsi le niveau de présence dans la population de

nombreuses sous-catégories (femmes, en couple, chômeurs, peu ou hautement qualifiés, migrants, retraités...), dépeignent la construction de la famille telle qu'elle existe aujourd'hui, s'interrogent sur notre santé ou revisitent notre rapport au travail, etc.

On relève en particulier la partie qui tend à identifier les classes les plus pauvres de notre société. On y apprend que 1,7 million de Belges vivent seuls. Ces isolés représentent 35 % des ménages et sont largement présents dans les catégories pauvres et très pauvres, à l'instar des migrants et des personnes au chômage. On observe également que selon les trois grandes dimensions reprises en général pour calculer le bien-être, soit le revenu, le niveau de santé et la qualité du logement, près de 8 % des Belges cumulent un "score" faible dans les trois postes. La précarité dans l'un des domaines entraîne manifestement la précarité dans un autre. Il est enfin interpellant de noter qu'avec ces 8 %, la combinaison revenu faible-niveau de santé faible-qualité du logement faible est la plus représentée dans l'étude. La tranche moyenne (soit un revenu, une santé et un logement moyens) stagne à 4 % quand la plus élevée culmine à 5 %.

L'ouvrage

Une enquête issue de la collaboration d'une douzaine de professeurs provenant de quatre universités belges.

Ils travaillent à l'UCLouvain, la KU Leuven, l'Université d'Anvers et l'ULB. À l'instar de François Maniquet, les auteurs sont des profs d'économie spécialisés, mêlant, dans les questions d'inégalités et de pauvreté, de consommation, de recherche de bien-être, de répartition du temps et de l'argent au sein des familles... "Le livre est principalement l'œuvre d'économistes, mais nous avons été aidés en amont par des sociologues et des psychologues", explique François Maniquet, après un travail de six ans. L'ouvrage *En faut-il peu pour être heureux?* est centré autour du projet MEqIn, pour Measuring Equivalent Income, projet financé par le Service public de programmation de la Politique scientifique fédérale (BELSPO) consistant en une vaste enquête réalisée en 2016 et menée auprès de 3.404 adultes et 618 enfants, répartis entre plus de 2.000 familles. "On connaît les enjeux du calcul du bien-être depuis quinze ou vingt ans, mais il faut essayer de toujours mieux les objectiver. Nous voulons donc trouver une méthode pour affiner de nouvelles statistiques. Notre travail n'est pas fini, mais nous sommes contents des premiers résultats."

EN FAUT-IL PEU POUR ÊTRE HEUREUX? Conditions de vie, bonheur et bien-être en Belgique. Ouvrage collectif, Anthemis, 216 p.

ment qu'une personne sur quatre vivant sous le seuil de pauvreté est une femme à la tête d'une famille monoparentale."

Un outil magique

Les douze académiciens belges définissent leur outil comme un "revenu équivalent" et le situent entre les approches subjectives et objectives. Ils le confrontent à d'autres indicateurs tels que la notion de "Bonheur national brut" en vogue dans certains pays mais trop rigide à leur goût. *"Le revenu équivalent est un indicateur de bien-être multidimensionnel qui corrige les revenus ou le bien-être matériel de l'individu en fonction de sa situation dans d'autres dimensions, telles que la santé ou la qualité du logement. Ce qui est intéressant avec cet indicateur, c'est que cette correction dépend de l'importance que les individus eux-mêmes attachent à ces autres dimensions de leur bien-être."*

François Maniquet nous présente un cas concret. *"Imaginez deux personnes que l'on interroge sur deux domaines, ici le revenu et la santé. Julien gagne 1.500 euros par mois et est en parfaite santé, alors que Bernard gagne 1.800 euros par mois mais a une mauvaise santé. On demande à Bernard combien il serait prêt à perdre de son revenu pour améliorer sa santé. S'il répond 800, on calcule son revenu équivalent à 1.000 (1.800 - 800). On estime alors qu'il est moins satisfait que Julien, dont le revenu équivalent sera égal à 1.500. Si Bernard acceptait de lâcher 100 euros, son revenu équivalent aurait atteint 1.700, et il aurait ainsi été plus satisfait que Julien."* L'équipe de chercheurs contourne donc les problèmes qui gangrèment les critères objectifs et subjectifs grâce à une pondération réalisée par chaque personne interrogée. *"On ne dit pas que cet outil est → parfait, mais il permet de comprendre les domaines plus importants pour chaque personne sans se cantonner aux indicateurs de base que sont le revenu, la santé ou le sentiment de satisfaction. On*

agrège donc différentes situations pour définir un standard."

La pertinence de cet outil réside notamment dans sa capacité à affiner l'identification des personnes les plus précarisées de notre société. Ainsi, une personne au revenu matériel confortable mais qui ne parvient pas à concrétiser ses ambitions confiera être moins heureuse que quelqu'un dont les critères objectifs sont moins bien remplis mais dont les attentes se révèlent plus modestes.

Comment définir une population à aider dès lors qu'il est impossible, avec des critères uniquement objectifs, d'entrer dans la tête des gens? La preuve la plus criante du biais, qui apparaît selon que l'on suit l'une ou l'autre approche traditionnelle, concerne le revenu des 10 % des Belges affichant le niveau de bien-être le plus bas. Si l'on se base sur sa capacité de consommation pour la définir, la tranche "la plus triste du pays" gagne en moyenne 240 euros par mois. En se basant sur un critère subjectif, soit le sentiment individuel de satisfaction dans la vie, son revenu monte à 714 euros par mois. Une différence énorme qui prouve qu'il était temps de mettre au point une approche intermédiaire.

François Maniquet vante également l'aspect individuel de l'étude. En effet, la plupart des enquêtes étudient le bien-être à l'échelle des ménages. Celle présentée dans le livre se concentre sur chaque individu interrogé. Si cela peut sembler être un détail, les données de leur étude sont les premières à offrir une telle analyse concernant la répartition du temps et des dépenses en Belgique et les chercheurs y voient un moyen de se détacher des moyennes. *"Si on additionne le temps passé au travail (y compris les trajets), le temps consacré aux enfants et aux tâches ménagères, il n'y a pas de différence entre les*

hommes et les femmes en moyenne. Alors qu'il y a de grandes variances. Le temps passé par les hommes à ces trois activités est assez stable au cours de leur vie alors qu'il est très inégalement réparti pour les femmes, consacrant beaucoup plus de temps que tout le monde à ces trois tâches au début de leur vie de mère et nettement moins lorsque les enfants ont quitté le ménage."

Très gourmand logement

Alors concrètement, que dit cette enquête du bien-être des Belges? Signalons d'emblée qu'il se confirme que l'argent ne fait apparemment pas le bonheur. *"Ce n'est pas une énorme surprise, mais l'ampleur des chiffres m'étonne."* François Maniquet montre un tableau effectivement assez révélateur croisant une population ayant une faible richesse matérielle, un logement précaire et une santé fragile avec ceux qui ont un revenu élevé, un logement confortable et une bonne santé. Il en ressort que près de 10 % des "précarisés" se sentent plus heureux que 70 % pour cent des mieux lotis. *"C'est positif de se rendre compte que la satisfaction ne provient pas uniquement du matériel. Mais cela en dit également long sur le niveau de satisfaction de ceux qui devraient tout avoir pour être heureux. D'où la difficulté de mettre en place des politiques sociales efficaces pour augmenter le bien-être des gens."*

À la lecture de cet ouvrage, une série de points jaillissent de manière plus ponctuelle. Notamment la part des dépenses consacrées au logement. En Belgique, la moitié du revenu disparaît dans les frais liés à l'habitat, éparpillé entre le loyer ou le prêt, les charges, les réparations... *"C'est énorme, et pour certaines couches de la population plus que pour d'autres. Je pense aux familles monoparentales ou à un isolé, qui paiera en moyenne 839 euros par mois pour son logement."* Si les dépenses liées à l'alimentation sont également assez constantes, tournant autour des 20 %

quel que soit le type de famille, les disparités se marquent davantage lorsqu'on observe les soins de santé privilégiés. *"On remarque que les plus pauvres délaissent les visites chez le dentiste et chez le kiné. C'est important à savoir quand on veut identifier les besoins de chacun."*

Les Belges ne sont pas non plus égaux lorsqu'il s'agit de profiter des loisirs. *"À nouveau, les familles monoparentales sont les plus touchées car elles ne peuvent pas offrir de vacances aux enfants, ni les emmener au restaurant ou au cinéma."* L'occasion de rebondir sur ce qui différencie les enfants issus de familles précarisées et les autres: le bien-être émotionnel. *"On observe peu de disparité au niveau de la santé, mais bien en ce qui concerne le bien-être émotionnel. Selon l'étude, les enfants précarisés ont moins d'enthousiasme, moins d'énergie..."* Histoire de terminer sur une note positive, François Maniquet revient sur la satisfaction des Belges vis-à-vis de leur emploi. *"Dans les questionnaires, deux affirmations revenaient régulièrement: je peux montrer ce que je sais faire et je fais des choses qui en valent la peine. Pour trois sondés sur quatre, les aspects positifs de leur travail passaient avant ce qu'ils avaient à lui reprocher."*

En guise de conclusion, l'économiste de l'UCLouvain insiste sur la diversité des situations personnelles. *"Quand on analyse le bien-être, certains s'en sortent étonnamment bien quand d'autres sont étonnamment insatisfaits. On pourrait presque dire que ceux qui se plaignent le plus ne sont pas toujours ceux qui auraient besoin d'être aidés."* ✕

Pour une politique du bonheur

Mettre en place un outil est une chose, l'appliquer sur le terrain en est une autre. Nos décideurs sont-ils prêts à manier cette nouvelle arme délicate? Pas sûr. - Texte: Thomas Depicker -

C'est une question compliquée...” Si les chercheurs vendent leur revenu équivalent avec beaucoup de panache, ils ont nettement plus de mal à prédire comment son utilisation par le monde politique va permettre la mise en place de mesures concrètes. Pourtant, l'objectif avoué de la publication des douze profs d'unif belges est d'attirer l'attention des décideurs sur la notion fluctuante qu'est le bien-être de la population. L'ouvrage a vocation à identifier les principaux besoins des Belges et à participer à façonner les politiques sociales de demain.

“Nous estimons que l'outil que nous avons mis en place, le revenu équivalent, peut aider le gouvernement à comparer le bien-être de la population tout en respectant la vision que cette dernière a d'une belle vie”, explique Koen Decancq, chargé de cours à la Faculté des Sciences sociales de l'Université d'Anvers, chercheur à l'UCLouvain et coauteur du chapitre “Les indicateurs de bonheur doivent-ils inspirer les politiques sociales?”. *“Notre objectif est de créer un outil qui puisse permettre aux politiques d'identifier les plus mal lotis, qui sont pour nous ceux qui ont le plus bas revenu équivalent. Mais ce n'est pas évident. Comment compare-t-on une personne riche mais malade à une personne pauvre mais en bonne santé? Qui est le plus mal loti? Les repérer est un réel challenge.”* Comme le dit le bouquin, si l'on trouve logique d'aider un pauvre heureux parce qu'il est pauvre, trouvera-t-on tout aussi logique de faire d'un riche malheureux l'autre cible de politiques sociales potentielles? La question est extrêmement délicate s'agissant de les traduire en priorités gouvernementales.

Au début de l'année 2018 sortait une étude du Bureau du Plan expliquant que le bien-être des Belges avait diminué depuis 2006. Des séquelles de la crise de 2008, paraît-il. Le Bureau du Plan, qui a mis en place l'indicateur “Bien-être ici et maintenant” terminait son analyse en signalant que ce dernier devait encore être affiné et qu'il reposait sur des connaissances limitées. Nous y sommes, en quelque sorte. Alors nos décideurs vont-ils se baser sur le travail de douze éminents chercheurs? Il faudrait d'abord s'assurer que c'est bien leur rôle. *“De mon point de vue, ce n'est pas le rôle du gouvernement de rendre les gens heureux en distribuant des pilules de bonheur,* sourit Koen Decancq. *Mais c'est son rôle de redistri-*

buer les ressources de la façon la plus honnête, pour mener la population vers la vie qu'elle souhaite. Ces ressources peuvent être monétaires, ou pas (aide à l'accès au logement, à un job décent, aux soins de santé...)."

Le chercheur estime en outre que les facteurs qui participent au bien-être, tels que le revenu, la santé, le travail ou l'éducation, sont affectés par les politiques gouvernementales. *"En ce sens, oui, le gouvernement a un effet, parfois indirect, mais clair sur le bien-être."* Une fois cela mis en évidence, reste à s'assurer que nos décideurs s'intéressent à la notion de bien-être. *"Je ne suis pas dans leur tête, mais vu que le gouvernement fédéral a financé notre étude, je dirais que oui..."*

Le diable est dans les moyennes

L'une des conclusions importantes de l'ouvrage est que le diable se cache dans les moyennes. Or, celles-ci déterminent habituellement une partie des mesures imaginées par nos gouvernements pour élever notre bien-être. *"Nous sommes convaincus qu'il convient d'accorder la priorité aux personnes les plus démunies de la société dans la politique sociale. Les moyennes cachent ces personnes, peut-on lire dans les dernières pages du livre. La Belgique semble être - en moyenne - un pays où les inégalités entre les sexes sont faibles. Cependant, lorsque nous regardons au-delà de cette moyenne, nous constatons qu'il y a souvent des inégalités entre partenaires. En effet, certains hommes (et femmes) ont des*

"Comment compare-t-on une personne riche mais malade à une personne pauvre mais en bonne santé?"

dépenses individuelles très élevées, tandis que leurs partenaires ont des dépenses individuelles très faibles. Ce dernier groupe est caché derrière la moyenne, et c'est précisément ce groupe aux faibles dépenses et au manque de temps libre qui est une cible importante pour la politique sociale."

L'autre grand problème des décideurs se situe dans le fait qu'ils prennent encore trop souvent chaque dimension individuellement lorsqu'ils souhaitent répondre à la problématique du bien-être de la population. Koen Decancq et ses collègues affirment que pour être réellement efficace, le gouvernement devrait enfin prendre en compte l'aspect multidimensionnel de la mesure du bien-être. *"Nous avons vu que le bien-être était déterminé par le revenu, mais pas uniquement. S'attarder uniquement sur ceux qui gagnent peu implique le risque de passer à côté des malades, des chômeurs, des mal logés, de ceux qui se sentent seuls... qui se situent juste au-dessus du seuil de pauvreté. Il serait d'ailleurs intéressant de voir dans quelle mesure les gilets jaunes appartiennent à ce groupe de la population."*

Quoi qu'il en soit, la balle est dans le camp des autorités qui, qu'elles le veuillent ou non, ont aujourd'hui à assumer la responsabilité de notre bien-être. Une notion multifactorielle dans l'air du temps qui va, sans aucun doute, encore gagner du terrain au cœur de l'espace public. En attendant, suivant les grands enseignements de l'enquête du consortium d'universitaires belges, Koen Decancq voudrait voir les prochaines politiques sociales s'articuler autour de trois priorités. *"D'abord, nous avons remarqué que certaines personnes souffraient dans plusieurs aspects de leur vie. Je pense que nos sociétés doivent d'abord s'inquiéter de ces gens-là, les mères célibataires notamment. D'une manière plus générale, je répète qu'il est indispensable de mieux partager les ressources. Ensuite, nos décideurs devraient également s'attarder sur des politiques de santé efficaces et redonner à tous la possibilité d'avoir un emploi décent. Ce sont deux problématiques importantes qui ressortent de notre enquête. Enfin, nous devons penser au bien-être des générations futures. La lutte contre le réchauffement climatique doit absolument être vue comme une priorité." **

Nos émotions ont le pouvoir

Le bien-être, c'est aussi dans la tête. Le tout est d'apprendre à le reconnaître. Car comprendre et réguler nos émotions serait bénéfique dans tous les domaines et nous mènerait plus aisément à la sérénité. - Texte: **Pauline Zecchinon** -

Il y a quelques années, Disney Pixar avait imaginé, avec le film d'animation *Vice Versa*, les émotions transformées en personnages au travail dans le cerveau. On faisait alors connaissance avec Joie, Peur, Colère, Tristesse et Dégoût, aux manettes de nos croyances et comportements. On n'était pas bien loin de ce qu'on appelle "l'intelligence émotionnelle", soit la faculté de pouvoir reconnaître et comprendre nos propres émotions, ainsi que celles des autres. *"On peut penser que c'est évident et spontané, mais c'est plus complexe qu'on ne croit. C'est un peu comme maîtriser une langue dont on a quelques notions mais qu'on*

pourrait mieux développer. Il s'agit aussi de se maîtriser et de ne pas se laisser déborder. Quand on parvient à faire cela pour soi, on parvient aussi à comprendre l'autre", explique Joëlle Iland, coach en développement personnel.

Comme de nombreux psychologues et spécialistes, elle est convaincue que cette approche de nos émotions favorise le sentiment de bien-être. Reconnaître et comprendre nos émotions pour se sentir bien, cela paraît simple. Encore faut-il savoir le faire... Le bonheur, c'est la grande quête du siècle. Mais dans notre société marquée par les avancées technologi-

ques, les liens émotionnels traditionnels sont remis en cause. *“On est connectés en permanence. Beaucoup d'informations, c'est beaucoup d'émotions que l'on ne prend pas forcément le temps d'analyser, d'où une certaine confusion.”* Ce n'est pas par hasard si l'on voit se développer aujourd'hui énormément de techniques méditatives ou la popularisation du yoga comme de la relaxation. *“Si je comprends les messages de mes émotions, y compris les plus désagréables, je me connais mieux et je peux prévoir comment je vais réagir dans certaines situations et savoir comment je peux m'y adapter de la meilleure manière pour me sentir bien.”*

Trio gagnant

On sait l'importance qu'ont les relations sociales, la santé ou le travail sur notre bien-être. En 2014, une étude de la KUL et de l'UCLouvain a montré que l'intelligence émotionnelle influait sur ces différents domaines. Les résultats de l'enquête menée auprès des Belges attestent par exemple qu'avoir des compétences émotionnelles élevées entraîne un effet positif sur notre santé mentale: moins de stress, moins d'anxiété, moins de phobies... Cela se traduit également par une consommation réduite de médicaments, moins de consultations chez les médecins et de jours d'hospitalisation que la moyenne. Socialement, d'autres études ont indiqué que les individus aux compétences émotionnelles élevées entrent moins souvent en conflit avec leurs proches et construisent des relations plus durables.

Rien d'étonnant pour Julien Lecomte, formateur à l'Université de Paix de Namur: *“L'intelligence émotionnelle permet de communiquer plus efficacement. Si je suis en colère, je vais d'abord essayer de trouver pourquoi sans accuser l'autre, comprendre le besoin qui en découle et ainsi formuler une demande plus adaptée. Je vais aussi essayer de comprendre ce qui anime la colère de l'autre”*. Les relations professionnelles en profitent également. Et le stress diminuant à mesure que les compétences émotionnelles sont élevées, les performances au travail et les compétences managériales n'en sont que meilleures. Et contrairement à l'intelligence rationnelle, liée au QI, l'intelligence émotionnelle est malléable et améliorable.

En pratique, la connaissance et la régulation de nos émotions se font à travers plusieurs approches. Tout d'abord, le corps. Certaines émotions se manifestent de manière universelle: un sourire, un froncement de sourcil... *“L'idée est d'essayer de ressentir ce que notre corps nous dit. Les tensions, par exemple, sont révélatrices.”* Une deuxième technique porte sur nos croyances. *“Nous avons des schémas de pensée que nous pouvons assouplir. Nous pouvons affronter ce que nous ruminons ou ce qui nous fait culpabiliser.”* Enfin, le

comportement. *“Chaque émotion est liée à des tendances à l'action. La colère va vers la confrontation ou l'attaque, la tristesse porte à l'introspection. S'en rendre compte, c'est arriver à les moduler”,* souligne Julien Lecomte. Avec l'Université de Paix, ce formateur se rend dans les écoles afin de sensibiliser les jeunes, de la maternelle au secondaire, à ce type de réflexion. *“Plus tôt on apprend à gérer les conflits, plus on peut créer une société avec des adultes responsables.”*

Un constat que partage Isabelle Lejeune, prof de psychologie et communication dans une école secondaire qui enseigne à ses élèves à écouter ses émotions. *“L'école développe certains types d'intelligence - logico-mathématique ou linguistique - mais l'intelligence émotionnelle n'est pas mise en avant alors qu'elle est essentielle dans le développement personnel.”* Son idée est de leur apprendre à aller plus loin que de dire “je me sens bien/je me sens mal”. Presque chaque début de cours commence de la même manière: chacun prend quelques secondes pour analyser comment il se sent.

Ensuite, sans jugement ni explication supplémentaire, chaque élève dépose son sentiment. *“Ils me disent souvent qu'ils sont plus apaisés. En classe, je remarque aussi une plus grande sérénité lorsque je lance l'exercice avant de commencer. Prendre quelques secondes pour soi, faire un rapide scan de soi-même, ça pose.”* Y consacrer un peu de temps sur la journée, c'est aussi ce que préconise Joëlle Iland. *“S'installer dans un endroit où on n'est pas sollicité par son téléphone et son ordinateur, respirer au calme et être attentif à son ressenti. Faire cela ne fût-ce que cinq minutes par jour apportera un certain apaisement.”* Le bonheur, c'est parfois simple comme un coup de fil auquel on ne répond pas. ✱

Yoga & Co, un phénomène de mode?

Le développement personnel et la culture du bien-être ont le vent en poupe. Des ouvrages comme *Tu deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, de Raphaëlle Giordano, publié en 2017, a été vendu à plus de deux millions d'exemplaires. Quand Laurent Gounelle (*L'homme qui voulait être heureux*, *Le jour où j'ai appris à vivre*) sort un nouveau roman, il caracole en tête des ventes au même titre que les derniers Levy ou Musso. Et on ne compte plus le nombre de cours, stages, ateliers de méditation, de yoga, de techniques de coaching ou de développement personnel proposés un peu partout. Depuis 2014, le yoga a même droit à sa Journée internationale (le 21 juin). En France, cette discipline compte trois millions d'adeptes, et 36 millions aux États-Unis. *“Ce n'est pas un effet de mode, rappelle Joëlle Iland. Les gens ressentent un réel besoin de se poser, de recentrer sur soi, de déconnexion. Dans cette société où tout va trop vite, il faut un mouvement de contre-balançage.”*