

## Ce sont les pays les plus heureux du monde

*Une fois de plus, les pays nordiques règnent en maîtres.*

Caitlin Morton :



Le bonheur est une chose difficile à mesurer, mais une initiative aux Nations Unies a essayé de le comprendre.

Chaque année depuis 2012, le Réseau des solutions de développement durable des Nations Unies publie son Rapport mondial sur le bonheur, une étude qui examine les liens entre le bonheur et le développement, tout en encourageant les décideurs politiques à mettre davantage l'accent sur le premier.

Environ 1 000 personnes dans chaque État membre de l'ONU évaluent leur qualité de vie sur une échelle de 0 à 10, tandis que les chercheurs recueillent des données dans six domaines: PIB par habitant, espérance de vie, soutien social, confiance et corruption, liberté perçue de prendre des décisions de vie et générosité.

Le [Rapport mondial sur le bonheur 2022](#) vient d'être publié et, bien que les résultats suivent les tendances précédentes (tous les [pays nordiques](#) ont fait la coupe), la liste est un peu plus intéressante en raison de COVID-19.

Le rapport a accordé une attention particulière à l'évaluation de la manière dont les différents gouvernements ont soutenu le bonheur des citoyens avant, pendant et probablement après la pandémie.

Lisez la suite pour la liste des 10 pays les plus heureux du monde - et qui sait?

Peut-être que le simple fait de rêver de visiter ces pays vous donnera un regain de bonheur.



Getty

## 10. Nouvelle-Zélande

[La Nouvelle-Zélande](#) a enregistré l'un des taux les plus bas de décès liés à la COVID pendant la pandémie, consolidant sa place parmi les dix premiers.

Même sans cet horodatage, les Kiwis sont un groupe réputé heureux et amical, qui découle de la satisfaction à la fois sur le lieu de travail et dans les sphères sociales.

Avoir un Premier ministre qui donne la priorité à la croissance émotionnelle et mentale ne fait certainement pas de mal non plus: en 2019, Jacinda Ardern a présenté un budget du bien-être, qui a alloué des milliards de dollars à des initiatives telles que le renforcement de la santé mentale, la réduction de la pauvreté infantile et le soutien aux populations maories et pasifika.

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** Celui-ci est facile: allez jouer dehors.

La Nouvelle-Zélande est l'un des pays les plus naturellement beaux du monde, avec autant d'activités de plein air que de paysages magnifiques.

Que vous passiez vos vacances en kayak à Milford Sound, à faire de la randonnée dans le parc national de Tongariro ou à [sauter à l'élastique à Queenstown](#), vous êtes sûr de repartir en vous sentant mieux qu'à votre arrivée.



Unsplash

## 9. Israël

Après s'être classé 12e l'année dernière, [Israël](#) est finalement entré dans le top dix en 2022.

La réponse du pays à la pandémie a instillé beaucoup plus de confiance gouvernementale parmi les citoyens, car il a été l'une des premières nations à vacciner avec succès un grand pourcentage de sa population. Israël se trouve également être l'un des pays les plus sains au monde, avec le plus faible nombre de [décès liés à l'alimentation](#) (taux de cholestérol élevé, diabète de type 2, etc.) dans le monde entier.

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** Les voyageurs peuvent profiter de ce régime méditerranéen qui prolonge la vie dans des milliers de restaurants à Tel Aviv, la capitale culinaire d'Israël. L'écrivaine Gabrielle Robins [suggère](#) de rechercher de la nourriture de rue comme le falafel à [HaKosem](#), le houmous à [Abu Hassan](#) et les kebabs à [Zalmaniko](#).



Getty

## 8. Norvège

Il n'y a pas trop à redire en [Norvège](#).

La combinaison d'un système de protection sociale gouvernemental bien intégré et d'une économie prospère fondée sur une gestion responsable de ses ressources naturelles (bon débarras, [voitures alimentées aux combustibles fossiles](#)) signifie que très peu sont laissés pour compte, et les sentiments de soutien social, de confiance dans le gouvernement et de bien-être économique qui en découlent contribuent tous au bonheur général.

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** Il est [scientifiquement prouvé](#) qu'être près de l'eau rend les gens plus heureux, et Noway a beaucoup d'occasions d'entrer dans un état d'esprit aquatique.

Le pays possède certains des lacs les plus [profonds et les plus beaux](#) d'Europe, y compris le lac Mjøsa à environ 60 miles au nord d'Oslo.

Il y a une piste cyclable qui fait le tour de tout le lac, alors faites une bonne balade avant de vous rafraîchir dans l'eau.



Getty

## 7. Suède

[La Suède](#) a enregistré le plus grand nombre de décès liés à la COVID parmi tous les pays nordiques, ce qui peut expliquer sa chute de la 6e à la 7e place cette année.

Pourtant, il reste l'un des pays les plus heureux du monde grâce en grande partie à un PIB par habitant élevé.

L'accent mis sur l'égalité sociale qui est intégré dans le système éducatif dès la maternelle, 16 mois de congé familial payé qui peut être divisé entre un couple après l'accueil d'un nouvel enfant dans une famille, et les garderies gratuites font également de la Suède le meilleur pays pour les femmes, [selon une étude distincte](#).

Fondamentalement, l'accent mis sur l'équilibre travail-vie personnelle conduit à une population plus heureuse.

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** [Lagom](#) est un mode de vie en Suède (similaire au hygge au Danemark), quelque chose qui est difficile à traduire mais qui se résume essentiellement à l'équilibre et à la modération.

Les Suédois appliquent lagom à tout, de la garde-robe à l'alimentation, mais la façon la plus touristique de profiter de ce style de vie est de se joindre au fika, un moment désigné de la journée pour ralentir et être dans le présent, généralement avec une tasse de café chaud et des pâtisseries.

Il suffit de s'arrêter dans l'un des excellents cafés de Stockholm vers 11 heures du matin (nous sommes fans de [Café Pascal](#) et Green [Rabbit](#)) pour rejoindre facilement les habitants dans cette tradition quotidienne.



Getty

## 6. Luxembourg

Avec une population de moins de 600 000 habitants, ce petit pays offre des salaires élevés et un système de sécurité sociale solide pour aider ses citoyens après [la retraite](#).

Mais avant de sauter à la conclusion que l'argent achète en fait le bonheur au Luxembourg, le pays a beaucoup d'autres avantages qui n'ont rien à voir avec l'argent, y compris un excellent système de santé et un excellent [équilibre travail-vie personnelle](#) (probablement en raison des cinq semaines de vacances obligatoires).

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** Vous n'arrivez pas à choisir entre nature et culture ?

Prenez une dose des deux (et un peu d'exercice pendant que vous y êtes) en escaladant le Chemin de la Corniche, une promenade piétonne qui serpente le long des murs de pierre du 17ème siècle de la ville de Luxembourg. Surnommée « le plus beau balcon d'Europe » par l'auteur luxembourgeois Batty Weber, la rue offre une vue incroyable sur l'Alzette et le centre historique de la ville.



Borchee/Getty

## 5. Pays-Bas

La plus grosse statistique des [Pays-Bas](#) cette année ?

Que ses niveaux de bonheur ont à peine changé (on parle de moins de 0,03%) entre 2005 et 2021.

Et aux Pays-Bas, il s'avère que le bonheur commence jeune.

[Un rapport de l'UNICEF de 2013](#) a classé les enfants néerlandais les plus heureux au monde, sur la base d'un certain nombre de paramètres liés au bien-être éducatif, à la sécurité et à la santé.

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** Selon le rapport de l'UNICEF, 85% des enfants néerlandais prennent leur petit-déjeuner avec leurs parents tous les matins (signe de bien-être positif).

Bien que vous ayez peut-être dépassé l'âge de vous asseoir pour les repas avant l'école, vous pouvez toujours profiter d'un petit-déjeuner néerlandais classique lors de votre visite aux Pays-Bas: généralement une tranche de pain garnie d'appelstroop, de confiture ou de laitier (nous sourions déjà).



Unsplash

## 4. Suisse

[La Suisse](#) (qui a perdu une place cette année) est un pays où tout est voté, du nombre de jours de vacances que les travailleurs devraient avoir au nombre d'immigrants autorisés à entrer dans le pays, et les référendums jusqu'au niveau local ont lieu plusieurs fois par an.

Ce système de [démocratie directe](#) signifie que les citoyens suisses ressentent un sentiment inégalé de participation à l'évolution de leur pays.

Les Suisses sont connus pour être insulaires, et cela peut être rebutant pour les visiteurs novices, mais il existe un tissu social fort maintenu par la conviction que chaque voix compte, ce qui peut contribuer grandement à se sentir satisfait.

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** Selon une [étude de l'University College London](#), manger de petites quantités de chocolat noir peut entraîner une diminution significative des symptômes dépressifs – et quel meilleur endroit au monde pour acheter du chocolat que la Suisse?

Essayez la barre de cacao à 99% au siège de Teuscher à Zurich, ou montez dans un train pour Broc pour visiter la célèbre chocolaterie et boutique Cailler-Nestlé.



Getty

### 3. Islande

L'[Islande](#) se classe en tête en termes de proportion de répondants qui ont déclaré avoir l'impression d'avoir un concitoyen sur qui compter lorsque les choses deviennent difficiles.

Cela est peut-être devenu le plus évident dans le sillage de [l'effondrement financier du pays après 2007](#) et de la revitalisation qui a suivi.

On pourrait penser que le flot perpétuel de touristes américains [à Reykjavik](#) a peut-être porté un coup au bonheur des résidents – il doit être un peu plus difficile d'obtenir cette réservation de dîner qu'auparavant, après tout – mais quand il s'agit de bien-être, les Islandais sont imperturbables.

Peut-être que cela a quelque chose à voir avec le fait qu'ils peuvent toujours s'échapper de la ville vers une campagne qui ressemble à une autre planète.

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** Dans un petit pays comme l'Islande, il est facile de socialiser avec vos amis et votre famille, un facteur contribuant grandement au bonheur général.

Plongez dans cette culture très unie en rejoignant une famille islandaise pour un repas fait maison, ce que vous pouvez facilement faire par l'intermédiaire de plusieurs agences de voyage.

[Creative Iceland](#) propose une offre comme celle-ci à Reykjavik, tandis que [Viator](#) a une option dans la ville de pêcheurs de Hofn.



Getty

## 2. Danemark

Le Danemark est resté à la deuxième place cette année.

Le pays se situe près du sommet dans tous les paramètres rapportés – espérance de vie, soutien social et générosité parmi eux – mais c'est aussi un pays extrêmement engagé dans la production d'énergie renouvelable ([39,1% de son énergie était éolienne en 2014](#)).

Une étude récente de l'Institut de [recherche](#) sur le bonheur basé à Copenhague (dont l'existence est probablement une raison suffisante pour une première place) réduit le bonheur du Danemark à un certain nombre de catégories différentes, y compris la confiance dans le gouvernement, la sécurité économique, la liberté, la participation civile et l'équilibre travail-vie personnelle.

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** Mis à part les facteurs socio-économiques, le bonheur du pays provient certainement en partie du respect de la planète sur laquelle il est construit.

Pour avoir une idée de cette mentalité « en harmonie avec la nature », visitez le Danemark en été et séjournez dans une [auberge traditionnelle danoise en bord de mer](#).

Après quelques jours à vélo le long de la côte, à manger des moules fraîches et du levain fait maison, et à admirer la vue sur la mer Baltique depuis un [hamac](#) ombragé, vous ne pouvez pas vous empêcher de vous sentir un peu plus joyeux.



Getty

## 1. Finlande

Pour la cinquième année consécutive, la Finlande est numéro un en matière de bonheur.

Le pays se classe régulièrement [parmi les meilleurs systèmes éducatifs au monde](#), parfois battu par des pays comme la Corée du Sud, le Japon et [Singapour](#).

Une grande partie de ce succès provient d'un respect généralisé pour les enseignants, qui sont tenus d'avoir une maîtrise (leur éducation est financée par l'État), et d'un système pédagogique qui se concentre moins sur les tests quantitatifs et plus sur l'apprentissage par l'expérience et l'égalité des chances.

**Conseil de voyage stimulant les endorphines:** [La natation hivernale](#) est une activité extrêmement populaire en Finlande, les citoyens affirmant qu'ils obtiennent une énorme poussée de bonheur dès qu'ils sont de retour sur la terre ferme et que leur circulation reprend.

C'est un goût acquis pour être sûr, mais la poussée de sérotonine et de dopamine pourrait bien en valoir la peine.

*Recherche et mise en page:*

*Michel Cloutier*

*CIVBDL*

*20230728*

*"C'est ensemble qu'on avance"*