

Dr Christine Barois

**PAS BESOIN
D'ÊTRE
DANOIS
POUR ÊTRE
HEUREUX
CHEZ SOI**

*Le bonheur est
dans notre environnement!*



LEDUC 

Comment se définit le bonheur dans le Monde, dans la Nature, dans les forêts, dans nos villes, dans nos maisons? Dans cet ouvrage, vous avancerez de la perspective la plus grande à la plus petite, vers le bien-être chez soi et en soi, pour découvrir les conditions indispensables à l'épanouissement.

Mesurez votre bonne santé psychique à l'aune de votre environnement !

L'évaluation du bonheur dépend de là où nous vivons, et certains des facteurs qui influencent le plus le bien-être des personnes sont des problèmes souvent très locaux. Grâce à ce livre, découvrez dans quels registres de votre environnement agir pour une vie meilleure, plus harmonieuse.

Le bonheur n'est ni une chance, ni une chimère.

Il existe, mais il est à construire, de l'intérieur, et c'est ce que nous apprend la psychologie personnelle.

Il est aussi à nourrir, de l'extérieur, et c'est ce que nous enseigne la psychologie environnementale: notre lien à la nature, à notre quartier, à notre habitation, à nos semblables, tout cela joue un rôle majeur dans notre bien-être.

Ce livre très complet, documenté et concret, nous montre comment aménager notre environnement quotidien pour qu'il nous offre tout le bonheur possible.

Christophe André

Psychiatre, le **Dr Christine Barois** est spécialiste du stress, de l'anxiété et de la dépression. Sa pratique s'appuie sur les thérapies cognitives et comportementales de la troisième vague, la méditation de pleine conscience et la thérapie ACT.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN: 979-10-285-3109-6



9

791028 531096

editionleduc.com

LEDUC 



Rayon:

Santé/Développement personnel

**PAS BESOIN
D'ÊTRE
DANOIS
POUR ÊTRE
HEUREUX
CHEZ SOI**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Isabelle Chave

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Couverture : le-petitatelier.com

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3109-6

D^r Christine Barois

**PAS BESOIN
D'ÊTRE
DANOIS
POUR ÊTRE
HEUREUX
CHEZ SOI**

*Le bonheur est
dans notre environnement!*

À Daniel,

Sommaire

Introduction.....	11
<i>Chapitre 1</i>	
État des lieux du bonheur dans le monde.....	17
<i>Chapitre 2</i>	
La nature, un environnement où il fait bon vivre.....	29
<i>Chapitre 3</i>	
Habiter la ville.....	53
<i>Chapitre 4</i>	
Bien vivre chez soi.....	81
<i>Chapitre 5</i>	
Flatter nos sens.....	117
<i>Chapitre 6</i>	
Nourrir les liens aux autres.....	175
<i>Chapitre 7</i>	
Se relier à soi-même.....	219
Conclusion.....	237
Notes.....	249

Introduction

*Quand on ne peut pas changer
le monde, il faut changer le décor.*

Daniel PENNAC, *La Petite Marchande de prose*

« Tutti a la casa » a été annoncé par le gouvernement italien quelques jours avant le 16 mars 2020, à 20 heures, où le président de la République, Emmanuel Macron, annonçait la nécessité du confinement en France.

Cette crise sanitaire du Covid-19 a transformé notre relation avec notre « chez-soi ». Le premier confinement, le « grand confinement » a condensé de lourdes contraintes : ne plus se déplacer, cumuler toutes les activités en un seul lieu, redéfinir nos liens sociaux, mettre en lumière la différence entre solitude et isolement, faire disparaître certaines de nos identités sociales. Nous nous sommes retrouvés confrontés, par la force des choses, à nos choix.

Nous nous sommes réveillés dans une drôle de vie, comme après un accident de décélération. Les personnes très solitaires, en manque de soutien, ou des familles à l'étroit avec le télétravail, l'école à la maison, parfois au milieu de conflits

conjugaux ont très mal vécu cette période. Nous avons davantage dormi, regardé les écrans, cuisiné, pris du poids (3 kg en moyenne dans toute l'Europe¹). Des activités très ordinaires, dites essentielles, les petites activités de la vie ont retrouvé leur place. Nous nous sommes moins lavés, moins maquillés pour les femmes et moins habillés, moins parfumés, comme dans un état régressif. La tendance du « no bra », pas de soutien-gorge s'est développée².

Cette « captivité » a fait apparaître des troubles psychologiques chez les plus isolés et aussi, paradoxalement, une redécouverte de ses proches, de chez soi. Certaines familles ont pris leurs repas, ou partagé des moments ensemble, ce qu'elles n'avaient pas l'occasion de faire depuis longtemps ; ce temps suspendu a permis une réflexion et une prise de recul et une réappropriation de notre lieu de vie.

Cette pandémie a été le catalyseur d'un retour à soi, un tourisme intérieur en termes de repli sur soi, une crise de Robinson Crusoé où nous avons cherché notre île, un lieu de protection, accélérant une tendance du besoin de retour à la nature, du besoin d'extérieurs mais aussi de se réapproprier le « chez-soi ». En ville, ce temps suspendu, cette séquence de mise en retrait, nous a fait redécouvrir notre intérieur. Des projets de vie alternatifs ont vu le jour, à la campagne ou avec moins d'investissement professionnel, comme un éloge de la lenteur. Il y a vingt ans, Jean Didier Urbain écrivait déjà, au sujet de la campagne et des résidences secondaires : « espace d'innovation, signe des temps et symptôme d'une société en mutation où s'invente un autre modèle de vie³ ». Le confinement a permis à ceux qui avaient les moyens d'avoir une résidence secondaire à la campagne de redécouvrir le rythme de la nature, le jardinage.

Sont apparues, pour certains, comme une évidence ces petites bulles de bonheurs de l'ordinaire et pour d'autres, le besoin de tout changer, quitter la ville, son travail, aller vers l'essentiel.

Pour les citadins, comme pour les ruraux, cette suspension de la vie ultrarapide et du rythme effréné a permis de laisser apparaître un nouvel idéal, celui d'arriver à créer, dans le chez soi un petit monde de douceur. Quatre ans plus tard, cette tendance est toujours là avec le télétravail.

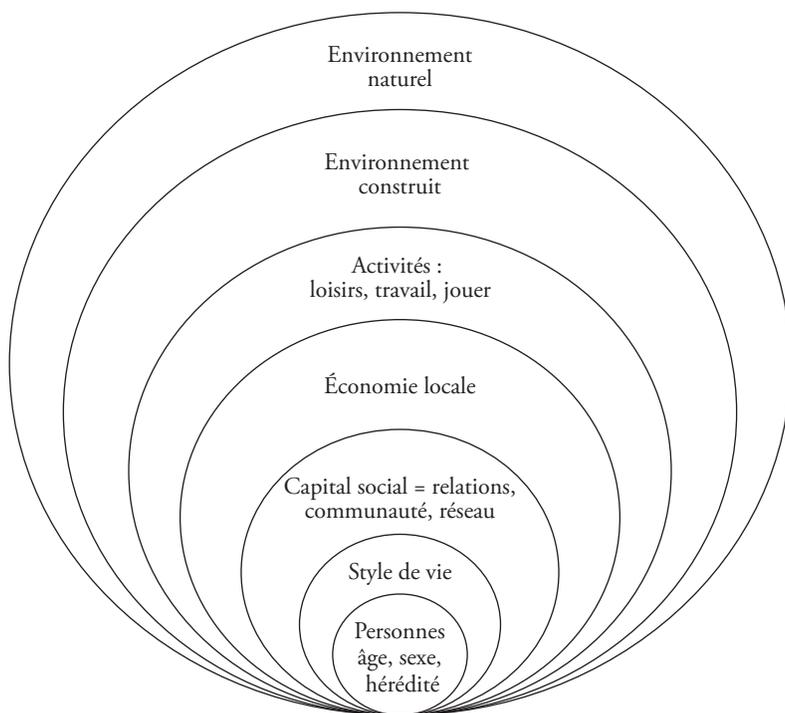
Comme nous tous, je n'ai pas échappé aux contraintes sanitaires. J'avais la possibilité d'aller travailler à mon cabinet, ce que j'ai fait, en utilisant une plateforme de téléconsultation, les connexions avec les sites de l'assurance maladie y étaient installées. L'occasion qui m'a été donnée de découvrir mes patients chez eux m'a ouvert une formidable perspective clinique, comme une évidence qui n'apparaissait pas dans mon bureau. En effet, au-delà des symptômes, des souffrances qui étaient exprimées, est apparu le contexte physique, bien réel, qu'est la maison, le chez-soi. J'étais invitée au salon, dans la chambre, dans le bureau. C'est maintenant devenu, pour moi, une certitude que notre lieu de vie influence nos pensées, nos émotions et nos sensations.

À présent, je ne me prive pas de questionner les personnes sur leur maison, c'est une source d'information non négligeable pour m'aider à me représenter leur monde, à les comprendre.

Beaucoup d'ouvrages consacrés au bonheur sont apparus depuis quelques années et surtout depuis cette période de pandémie. Je vous propose un regard innovant sur ce qui nous entoure au quotidien dans la perspective théorique qui est mienne. Les thérapies cognitives de la troisième vague, notamment la thérapie d'acceptation et d'engagement, nous apprennent que le bonheur est une promesse fallacieuse, comme si toutes les émotions négatives devaient disparaître.

Nous devons apprendre à entretenir une relation plus saine à l'inconfort émotionnel, apprendre l'importance d'avoir nos valeurs comme guides et apprendre que la pleine conscience est le premier pas pour nous recentrer.

Comment se définit le bonheur dans le monde, dans la nature, dans les forêts, dans nos villes, dans nos maisons ? Tout au long de ces lignes, nous allons avancer de la perspective la plus grande à la plus petite, vers le bien-être chez soi, du bonheur à l'échelle mondiale, aux plus petits plaisirs du quotidien, nous allons tenter de le découvrir.



Les déterminants de la santé et du bien-être dans l'environnement⁴

Des recherches scientifiques nous éclairent sur le besoin de nature que nous avons gravé dans nos gènes ; la biophilie est le reflet de cet attrait et sera notre guide, notre fil rouge.

Nous consacrons, à présent, du temps à décorer ou modifier nos espaces de vie. Nous sommes affectés lorsque nous devons partir, vendre, ou lors de destruction partielle ou totale, lors d'intempéries ou d'incendies. Jusqu'à présent, peu d'études se sont portées sur le rôle que notre habitat pourrait jouer sur notre état. Nos maisons fournissent pourtant des informations contextuelles sur différents aspects de notre existence, les processus développementaux, cognitifs, psychologiques et sociaux. Nous allons interroger un large spectre de disciplines qui contribuent à la conception, l'étude ou l'élaboration de notre lieu de vie, qu'il s'agisse de sociologie, d'architecture, d'ingénierie, de politique publique ou sociale⁵, mais aussi d'anthropologie et d'histoire.

La nature, la campagne, les arbres, les cités, les quartiers, les bâtiments, le contenant, le contenu mais aussi la fonction de nos maisons et nos vies dans nos maisons nous nourrissent ; découvrons comment.

Nos sens ont besoin d'éléments apaisants, voir la lumière, sentir, écouter, toucher, interagir.

Nous verrons comment de grandes dimensions de notre existence se déroulent dans notre lieu de vie, le repos, les liens, l'ordre, la stimulation, l'intimité et la productivité qui montrent des variantes entre les différentes pièces et qui nous aident dans la régulation de nos émotions. Pour finir, quelques outils de thérapie cognitive seront abordés, notamment la thérapie ACT, pour nous éclairer dans notre relation à nous-mêmes, et nous aider à nous engager dans l'action et peut-être changer un peu, beaucoup, passionnément notre environnement.

Chapitre 1

État des lieux du bonheur dans le monde

D'après sa constitution, l'OMS a pour objectif d'amener tous les peuples des États membres et partenaires au niveau de santé le plus élevé possible, la santé⁶ étant définie dans ce même document comme un « état de complet bien-être physique, mental et social et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Dans l'intérêt des citoyens du monde et pour améliorer des politiques publiques, plusieurs enquêtes ont vu le jour depuis une vingtaine d'années. Le côté positif de ces enquêtes est de montrer que des politiques publiques peuvent œuvrer pour le bien de tous, pas nécessairement en se basant sur l'aspect financier.

Cet aspect macroscopique des indices par pays n'est bien sûr pas représentatif au niveau régional, comme on va le voir et encore moins individuel, comme nous le verrons plus tard.



FOCUS

L'indice de bonheur national brut

À l'initiative du royaume du Bhoutan, qui avait institué en 1972 le BNB (bonheur national brut), L'ONU a adopté une résolution sur le bonheur le 11 juillet 2011⁷ : « Le bonheur : vers une approche globale du développement. »

Cette résolution déclare que, « de par sa nature même, le produit intérieur brut n'est pas un indicateur conçu pour mesurer le bonheur et le bien-être de la population d'un pays et n'en donne pas une image exacte ».

Dès le 2 avril 2012, les Nations unies ont organisé une rencontre sur le thème : « Le bonheur et le bien-être : définir un nouveau paradigme économique. »

Ce qu'en dit l'ONU

Dans cette perspective, l'ONU publie chaque année le World Happiness Report⁸. Ce rapport utilise les données de l'enquête Gallup World Poll, qui est une enquête mondiale annuelle menée auprès de plus de 1,5 million de personnes dans 156 pays. Les participants à l'enquête sont invités à répondre à la question suivante : « Sur une échelle de 0 à 10, où 0 représente la pire vie possible et 10 la meilleure vie possible, comment évalueriez-vous votre satisfaction avec votre vie dans son ensemble ? »

Ceci met bien en évidence que le bien-être ne correspond pas seulement au niveau de richesse, d'autres paramètres, en

complément des indicateurs habituels sont utilisés pour évaluer le bonheur.

Les six critères d'évaluation dans 156 pays sont :

- Le niveau de revenu en fonction du PIB, en termes de pouvoir d'achat.
- Le support social (par opposition à la solitude) : c'est la réponse par oui ou par non à la question : « Si vous aviez des ennuis, avez-vous des membres de votre famille ou des amis sur lesquels vous pouvez compter pour vous aider en cas de besoin ? »
- L'espérance de vie à la naissance qui correspond à la qualité du niveau sanitaire du pays.
- La liberté de faire des choix de vie, c'est la réponse à la question : « Êtes-vous satisfait ou insatisfait de la liberté de choisir ce que vous faites dans la vie ? »
- La générosité : c'est la réponse à la question : « Avez-vous fait un don à une œuvre de charité le mois dernier ? »
- La perception de la corruption : c'est la réponse à la question : « Est-ce que votre gouvernement est corrompu ? »

Il y a quelques questions sur les affects positifs et négatifs, par exemple, pour les affects positifs : « Avez-vous ressenti de la joie, du rire dans la journée d'hier ? » ; pour les affects négatifs : « Avez-vous ressenti inquiétude, tristesse, ou colère ? »

Ce rapport classe les pays selon les réponses obtenues à ces questions. En 2023, la Finlande arrivait en tête, suivie par le Danemark et l'Islande qui est en troisième position. La France était à la vingt et unième place⁹.

Ce qu'en dit l'OCDE

De son côté, l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) qui est une organisation internationale d'études économiques, se veut surtout pragmatique. Cette institution recommande des politiques publiques qui ont déjà fait leur preuve dans d'autres pays membres. Il devient évident, pour cette institution, comme pour l'ONU, qu'il faut aller au-delà du PIB et des chiffres économiques pour appréhender les comportements sociétaux. Comprendre ce qui compte pour les personnes est le premier pas vers l'élaboration de politiques publiques vers davantage de bien-être.

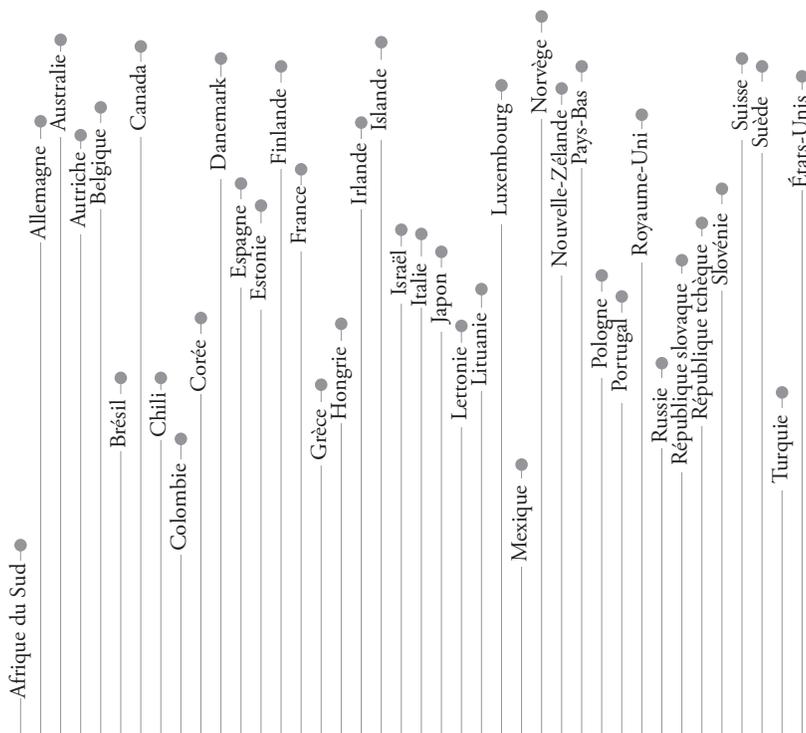
C'est la raison pour laquelle l'étude de l'OCDE est régionale et divise le monde en 402 régions. Un site Internet est dédié à cette étude. Plus de 100 000 visiteurs du site ont utilisé l'indicateur du vivre mieux dans le monde¹⁰.

Dans cet esprit, chaque région est évaluée selon onze indicateurs qui sont¹¹ :

- le revenu ;
- l'emploi ;
- le logement ;
- la santé ;
- l'éducation ;
- l'environnement ;
- la sécurité ;
- l'engagement civique ;
- l'équilibre vie professionnelle – vie personnelle ;
- le soutien social, toujours par opposition à la solitude ;
- l'indice de satisfaction de la vie.

Le classement de l'OCDE est un peu différent que celui de l'ONU puisque les critères sont sensiblement différents. On

voit ici que l’Australie et le Canada deviennent comparables à la Finlande, au Danemark et à la Suisse.

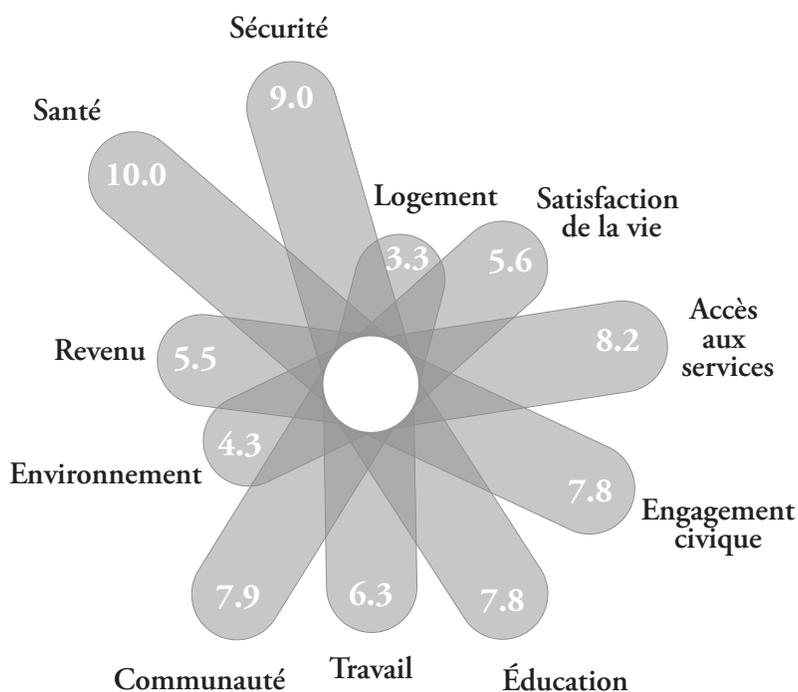


D’après <https://www.oecdbetterlifeindex.org>

Une multitude de facteurs influencent la qualité de vie comme le revenu, l’emploi, la santé, l’environnement, etc. Les résultats de l’enquête de l’OCDE montrent que la qualité de vie change d’un pays à l’autre mais aussi, à l’intérieur d’un pays, d’une région à l’autre. L’évaluation du bonheur dépend donc de là où nous vivons ; certains facteurs, qui influencent le plus le bien-être des personnes, peuvent être des problèmes très locaux. Les différentes dimensions du bien-être sont uniques à chaque communauté, à chaque culture, à chaque entreprise.

Vouloir améliorer la qualité de vie implique de le faire localement avec des considérations régionales et uniques. Comprendre le bien-être individuel est crucial pour orienter les politiques publiques afin qu'elles soient plus fines et plus ciblées en fonction des particularités culturelles notamment. Les politiques participatives ont le mérite de laisser les populations exprimer leurs attentes et restaurent la confiance. La mesure comparable du bien-être régional pourrait servir de base à l'élaboration d'actions et de choix politiques vers davantage de bonheur.

Vous avez la possibilité de consulter les évaluations de la région dans laquelle vous vivez¹². En Île-de-France, par exemple, voici le schéma des résultats de l'enquête :



Où l'on voit que la santé, la sécurité et l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle sont les priorités des Franciliens !

Ce qu'en dit le rapport Stiglitz-Sen-Fitoussi

La commission internationale Stiglitz-Sen-Fitoussi a remis en septembre 2009 un rapport sur la mesure de la performance économique et du progrès social au président de la République¹³. La commission était présidée par Joseph Stiglitz, prix Nobel d'économie, et comptait parmi ses membres Amartya Sen, prix Nobel d'économie, et Jean-Paul Fitoussi, économiste français. Le rapport de cette commission a souligné que le PIB ne prend pas en compte les facteurs tels que l'égalité, la qualité de l'environnement ou le bien-être des générations futures. L'approche fondée sur des mesures directes ne rend pas compte de l'ensemble des éléments qui entrent en ligne de compte et ne peut être retenue, faute d'indicateur témoins des services non marchands ou de données non monétaires.

Ce rapport n'a pas proposé de tableau de bord, seulement des recommandations sur les grandes lignes. Les indicateurs ont servi à faire une comparaison avec les autres pays de même niveau de développement faisant apparaître des contrastes dans les domaines de la santé, de l'éducation, des risques de chômage, de pauvreté et de sécurité. Le bonheur à la française serait bien difficilement quantifiable¹⁴.



BON À SAVOIR

Le Rapport mondial sur le bonheur, publié par le Réseau des solutions pour le développement durable (SDSN) des Nations unies s'inspire des travaux de la commission.

La qualité de vie et le bien-être vont souvent de pair, même si l'évaluation de l'un et de l'autre est subjective : une enquête de l'Insee confirme que 13 % des adultes interrogés, sur une échelle de 1 à 10, évaluent leur bien-être à 9 ou 10 et 7 % d'entre eux le situent à moins de 5. Ce ne sont pas forcément les niveaux de revenus qui sont en cause mais plutôt le stress de la vie courante ou le manque de lien social¹⁵.



BON À SAVOIR

Globalement, le bien-être, d'un point de vue des politiques publiques, est souvent abordé de manière non subjective et correspond à la satisfaction des besoins humains fondamentaux, les besoins matériels de subsistance, de protection, de lien social, d'autonomie qui contribuent à la santé physique et mentale.

Le bonheur à la scandinave

Les pays nordiques comme la Finlande et le Danemark sont toujours en tête des classements des pays où il fait bon vivre. Le bonheur à la danoise est incarné par Meik Wiking qui a été considéré en 2016, par le *Times*, comme l'homme probablement le plus heureux du monde¹⁶. Il a créé l'Institut de recherche du bonheur à Copenhague.

Le modèle social scandinave est jugé comme le plus adapté pour transformer la richesse en bonheur. Le taux d'imposition est un des plus élevé du monde mais les habitants d'Europe du Nord considèrent qu'ils investissent dans leur qualité de

vie, dans la mise à disposition des services publics pour le bien de tous. Ce modèle social, selon les Scandinaves, réduit les difficultés, l'incertitude et l'anxiété et serait à même de faire face aux pires risques.

L'Institut de recherche sur le bonheur a créé un cours basé sur des recherches scientifiques qui reposent sur six sujets :

- les relations sociales ;
- la santé ;
- l'argent ;
- la liberté ;
- la confiance ;
- la gentillesse et la bienveillance sous forme de collaboration et de bénévolat.

Ainsi en découlent cinq habitudes à adopter pour davantage de bonheur :

- Passer davantage de temps en famille ou avec des amis.
- Être dans l'instant présent pour apprécier les bons moments, méditer en laissant de côté le numérique.
- Pratiquer l'entraide et le volontariat. Ce sont des bons moteurs pour se sentir utile et reconnaissant pour ce que l'on a, avec des activités qui allient le plaisir et le sens.
- *Less is more* : moins c'est plus. Essayer de diminuer le nombre de biens de consommation disponibles dans les choix du quotidien. Faire un choix est anxiogène, moins il y a de possibilité, moins il y a de crainte d'avoir fait un mauvais choix.
- Aller dehors, c'est-à-dire marcher au moins 20 minutes par jour, au dehors si possible. Partir le week-end pour sortir de la ville. Essayer la pratique japonaise du « bain de forêt », qui est essentiellement une marche relaxante dans la nature.

Si vous ne pouvez pas aller dehors, alors rapportez des fleurs coupées à la maison pour rehausser votre niveau d'humeur.

Meik Wiking est aussi auteur du livre du *Hygge*¹⁷ (prononcer « houga ») qui décrit l'art de vivre et le mode de penser d'Europe du Nord. L'idée générale est de préférer le confort à l'esthétique, de favoriser l'échange et le partage avec ceux que nous aimons. Voici la recette qui fait des Danois les plus heureux du monde :

- Une luminosité qui doit être préférentiellement chaude et douce comme celle des bougies d'ambiance. Les pays nordiques sont les premiers consommateurs au monde de bougies. Privilégier les bougies à la cire d'abeille plus naturelles que celles à la paraffine qui est une cire minérale dérivée du pétrole.
- Cuisiner et privilégier le fait-maison : il y a des gâteaux danois typiques que l'on confectionne en famille.
- Recevoir ses amis : c'est l'occasion de préparer le repas, de manger et de boire ensemble ce qui permet de partager, de transmettre un savoir-faire, de découvrir des saveurs, de se rassembler.
- S'habiller avec des vêtements souples pour être à l'aise : c'est-à-dire privilégier l'aisance à ce qui est beau notamment les pantalons amples et confortables et les bonnes chaussettes bien chaudes.
- Un aménagement de la maison comme le propose typiquement la marque suédoise au logo jaune sur fond bleu, avec du bois, des matières nobles, de la laine, finalement assez minimaliste.
- Ne pas oublier de se connecter à la nature ou d'aller boire un café en terrasse.



FOCUS

Le *Janteloven*

Le Danemark, comme les pays scandinaves (Finlande, Norvège, Suède) ont un état d'esprit régit par la *Janteloven* (*janti low*), la loi de Jante. C'est un code de conduite fictif décrit par l'écrivain dano-norvégien Aksel Sandemose qui rend compte de l'état d'esprit d'une société protestante du nord de l'Europe :

- Ne pense pas être quelqu'un de particulier.
- Ne pense pas valoir autant que nous.
- Ne pense pas être plus intelligent que nous.
- Ne t' imagine pas être meilleur que nous.
- Ne pense pas en savoir plus que nous.
- Ne pense pas être plus important que nous.
- Ne pense pas être capable de quoi que ce soit.
- Ne ris pas de nous.
- Ne pense pas que quelqu'un fasse attention à toi.
- Ne pense pas pouvoir nous apprendre quelque chose.

En d'autres termes, l'exclusion des êtres d'exception est récurrente dans la culture scandinave¹⁸. Certains défendent la *Janteloven* en la considérant comme une valeur positive qui favorise la cohésion sociale et l'égalité. Ils soutiennent que la modestie et l'humilité sont des qualités essentielles encouragées par la *Janteloven*. D'autres la critiquent en raison de son caractère négatif et de son impact préjudiciable sur le développement personnel, notamment en restreignant la créativité et l'ambition.

Meik Wiking s'interroge d'ailleurs sur le taux de suicide qui est de 10 pour 100 000 habitants, pour une population d'environ 5 834 950 personnes¹⁹. Le Danemark