L’altruisme augmente le bien-être

Partage international n° 417 – Mai 2023

Depuis 2016, le Réseau de solutions pour le développement durable publie chaque année le *Rapport mondial sur le bonheur,* le 20 mars, Journée internationale du bonheur, instituée par les Nations unies.

Rédigé par un groupe d’experts indépendants dans divers domaines, ce rapport contient des articles sur le bonheur et des classements nationaux, et s’appuie sur des données d’enquêtes menées auprès de personnes dans plus de 150 pays. Les facteurs clés de la mesure du bien-être comprennent la santé physique et mentale, les relations humaines, les revenus et l’emploi, le soutien social, la liberté personnelle, les niveaux de corruption et l’efficacité du gouvernement. Ils comprennent également deux *« mesures de la misère »*

Le rapport 2023 montre que la Finlande est le pays le plus heureux du monde pour la sixième fois consécutive. Parmi les dix premiers, on trouve également les autres pays nordiques : Danemark, Islande, Suède et Norvège. Le Liban et l’Afghanistan se situent tout en bas de la liste.

Le Rapport a également révélé que les indices des trois années suivant la pandémie ont été remarquablement stables et sont restés en adéquation avec les trois années précédentes. L’un des auteurs du rapport, John Helliwell, a déclaré à CNN : *« La bienveillance à l’égard des autres, en particulier l’aide aux étrangers, qui a augmenté de façon spectaculaire en 2021, est restée élevée en 2022 »,* ce qui montre que la confiance et le soutien social peuvent favoriser le bonheur en période de crise.

Selon le rapport, un grand nombre de recherches démontrent que l’altruisme est souvent positivement corrélé au bien-être subjectif. Tant la partie qui reçoit l’aide altruiste que celle qui la donne bénéficient généralement d’un bien-être accru. Il est également prouvé que lorsque le bien-être des gens augmente, ils peuvent devenir plus altruistes, créant ainsi un cercle vertueux. *« En d’autres termes*, déclare J. Helliwell, *on finit par se sentir mieux dans sa peau si l’on s’occupe d’autres personnes plutôt que de ses propres priorités »*

Date des faits : 20 mars 2023
Sources : worldhappiness.report ; CNN
Thématiques : Société
Rubrique : Tendances