

# Pour une vie centrée sur le bien-être

## Rapport 2004 de l'Institut Worldwatch sur l'état du monde

Partage international n° [197](#) - Février  
2005

*« La réussite d'une ville se mesure non pas à sa richesse, mais au bonheur de ses habitants. »*  
[Enrique Pejalosa, maire de Bogota (Colombie)]

La plupart des gouvernements, persuadés que c'est la richesse qui assure le bien-être, font de l'augmentation du produit national brut un élément central de leur politique. Mais c'est une politique qui, dans la mesure où elle pousse à la consommation, pourrait se révéler contre-productive.

### Richesse et bien-être

Il est urgent de repenser notre « mode de vie » qui, non seulement est pathogène, mais, de plus, menace les océans, les forêts, la biodiversité et les ressources naturelles. Redéfinir la prospérité en termes de qualité de vie plutôt que de simple accumulation de biens, individuels, communautaires ou nationaux, pourrait conduire à orienter la production vers ce que les hommes désirent le plus. De fait, on ne peut parvenir à une juste définition de l'art de vivre en la centrant autour de la richesse, mais autour du bien-être, à savoir la satisfaction des besoins de base, la liberté, la santé, la sécurité et des relations sociales de qualité. La consommation ne serait plus considérée qu'en tant que facteur d'amélioration de la qualité de la vie.

Les sociétés centrées autour du bien-être se caractérisent par davantage d'interactions au sein de la famille, entre amis et voisins, ainsi que par une expérience plus directe de la nature. Elles prêtent plus d'attention à l'épanouissement et à l'expression créative qu'à l'accumulation de biens. Elles privilégient les styles de vie qui favorisent la santé, individuelle et collective, voire environnementale. Bref, elles procurent un sentiment de satisfaction profonde que peu connaissent aujourd'hui.

Qu'est-ce qui procure une vie satisfaisante ? Les études mesurant le degré de satisfaction que l'on

retire de la vie ont largement confirmé le vieil adage selon lequel l'argent ne fait pas le bonheur - au moins en ce qui concerne les personnes riches. La preuve en est que, dans les pays industriels, la croissance des revenus est inversement proportionnelle aux niveaux de bien-être. Ainsi, aux Etats-Unis, où le revenu moyen par personne a plus que doublé entre 1957 et 2002, la part de ceux qui se déclarent « très heureux » est pratiquement restée la même.

Bien évidemment, le rapport entre richesse et bien-être est différent dans les pays pauvres : revenu et bonheur y vont de pair, probablement parce que l'on y consacre une plus grande part de ce que l'on gagne à satisfaire les besoins de base.

### L'union fait la force

*« Un nombre réduit mais croissant de personnes s'interrogent sur leur façon de consommer, sur la quantité de choses qui encombrant et compliquent leurs vies et le temps qu'ils passent au travail. »*

Face à la poussée consumériste s'affirme de plus en plus la nécessité de tenir compte, dans nos achats, de la notion de bien-être. Ainsi, en Europe, le marché des produits biologiques a atteint 10 milliards de dollars en 2002, soit une augmentation de 8 % sur l'année précédente.

Mais cette remise en question dépasse les simples habitudes de consommation et débouche sur un effort plus général de simplification du style de vie - un processus qui prend sans cesse plus d'ampleur, même s'il est difficile d'évaluer précisément le nombre de ceux qui l'adoptent. En Europe occidentale, le nombre des personnes ayant volontairement réduit leur temps de travail s'est accru de 5,3 % par an, au cours des cinq dernières années. Une tendance qui va sans nul doute se renforcer.

Cependant, ces initiatives, si elles restent à l'état individuel, ne suffiront pas à créer des communautés fortes et saines (même si elles peuvent libérer du temps de loisir que l'on pourra consacrer à un plus grand engagement social), pas plus qu'à traiter les obstacles structurels qui s'opposent à la pratique d'une consommation responsable - comme l'absence de produits biologiques dans les supermarchés. Certains vont même jusqu'à dire qu'elles pourraient

être contre-productives : ainsi que le note Michael Maniates, spécialiste en sciences politiques et en écologie « *cette individualisation de la responsabilité* » détourne l'attention du rôle que certaines institutions, économiques, financières ou politiques, jouent dans la perpétuation du consumérisme. Le fait de considérer que notre pouvoir d'agir réside dans notre portefeuille risque de nous conduire à négliger des rôles clés dans l'édification d'une société de bien-être, tels ceux de parents, d'éducateurs ou de citoyens.

### **La force du lien social**

*« Les êtres humains étant des êtres sociaux, il n'y a rien d'étonnant à ce que la qualité des relations constitue l'un des facteurs d'une vie réussie. »*

Selon Robert Putnam, professeur d'études politiques à Harvard, « *la seule découverte qui fait l'unanimité depuis un demi-siècle de recherches sur les facteurs du sentiment de bien-être c'est que le bonheur dépend avant tout de l'étendue et de la profondeur de ses relations sociales.* » Celles-ci favorisent la santé d'une manière significative. Une quinzaine d'études menées au Japon, aux Etats-Unis et en Scandinavie montrent que, pour une année donnée, les personnes isolées ont de deux à cinq fois plus de risques de mourir, toutes causes confondues, que celles jouissant d'une bonne insertion sociale.

Les spécialistes du développement international savent que la force des relations sociales est un facteur clé du développement d'un pays. La Banque mondiale (BM), considère celles-ci comme une forme de capital, comme un atout qui favorise puissamment le développement.

Il semble que l'absence de ce capital social soit en rapport avec la faiblesse de la croissance économique d'un pays. Pour Stephen Knack, de la BM, de bas niveaux de confiance sociétale ne peuvent qu'enfermer les pays qui en souffrent dans un « piège de pauvreté », où défiance, faiblesse des investissements et misère se conjuguent en un cercle vicieux.

Outre le fait d'améliorer la santé et de favoriser la sécurité économique, des liens sociaux forts contribuent à promouvoir la consommation collective [par exemple l'utilisation en commun d'une machine à laver], avec ses conséquences souvent positives tant au niveau social qu'environnemental. Une bonne illustration de cela est la « cohabitation », où 10 à 40 ménages appliquent un mode de développement destiné à stimuler l'interaction entre voisins ; par exemple, les maisons sont souvent mitoyennes et

disposées autour d'une cour ou d'une voie piétonne, les voitures restant strictement à la périphérie du « village ». Grâce à ce dispositif, ces communautés consomment souvent moins d'énergie et de matériaux que celles formées de maisons dispersées. Une étude réalisée sur 18 communautés américaines vers le milieu des années 1990 a montré que la mise en place de cette cohabitation a entraîné une baisse de 4 % du nombre de voitures, de 25 % des machines à laver et des sèche-linge et de 75 % des tondeuses à gazon. L'espace habitable par foyer - incluant la part que celui-ci utilisait dans les salles communautaires - était d'environ 150 m<sup>2</sup>, soit seulement deux tiers de la surface habitable moyenne pour l'ensemble du pays à la même époque.

Mais la haute qualité de vie que connaît ce genre de communautés tient peut-être aux liens sociaux qu'elles créent, notamment parce que le fait qu'elles soient auto-gérées encourage le partage.

### **Aller vers le bien-être**

*« Les gens aspirent à des choses plus profondes - la joie, la dignité, à donner sens à leur vie - en un mot, au bien-être. Et ils attendent de leur économie qu'elle soit un outil à cette fin, non une entrave. »*

Derrière le mécontentement croissant à l'égard de la société de consommation réside une question : à quoi sert l'économie ? La réponse traditionnelle, qui inclut la prospérité, le travail, les ouvertures d'opportunités, semble assez logique tant que cela fonctionne. Quand la prospérité nous rend obèse, que le surmenage nous vide, et que notre attrait de l'argent nous conduit à négliger famille et enfants, nous commençons à nous interroger plus profondément sur la vie et le système qui nous incite à aller dans cette direction. Les signaux émanant de certains pays industrialisés - et également de certains en voie de développement - suggèrent que beaucoup attendent autre chose de la vie qu'une plus grande maison et une nouvelle voiture.

Une société de bien-être offrirait aux consommateurs un choix de produits de qualité d'une diversité suffisante, plutôt qu'une multitude de produits identiques. Les hommes d'affaires seraient économiquement encouragés à fournir ce que les consommateurs recherchent réellement - des transports fiables, pas forcément une voiture ; ou des produits saisonniers locaux plutôt qu'importés d'autres pays, ou de solides relations de voisinage plutôt qu'une grande maison avec un grand jardin. Les choix seraient affinés pour exprimer le parti d'une meilleure qualité de vie plutôt qu'une sélection parmi des produits et services particuliers.

Pour les individus, un choix authentique inclut la possibilité de ne pas consommer. Chacun sera amené à se poser la question : combien me faut-il pour avoir assez ? Les réponses varieront d'une personne à l'autre, mais la phrase de Lao Tseu : « *Etre riche, c'est savoir quand on en a assez* » peut être une aide précieuse. Les consommateurs qui adhèrent à cette sagesse ancienne font un grand pas pour s'évader de la tyrannie de la comparaison sociale et du marketing qui dicte souvent nos choix. Les membres d'une société de bien-être développeraient aussi une relation étroite avec leur environnement naturel. Comme un biologiste d'Harvard, Stephen Jay Gould, a dit un jour : « *Nous devons développer un lien émotionnel et spirituel avec la nature pour ne pas nous battre à sauver ce que nous n'aimons pas.* »

Finalement, une société focalisée sur le bien-être s'assurerait que chacun de ses membres ait accès à une nourriture saine, à l'eau potable, à l'hygiène, l'éducation, aux soins et à la sécurité physique. Il est impensable d'imaginer une société de bien-être qui ne satisfasse pas à ces besoins élémentaires. Et il est encore plus inconcevable qu'une société de bien-être soit satisfaite de ses propres succès si d'autres, en dehors de ses frontières, souffrent au-delà de toute mesure. Les sociétés classées les premières dans l'ordre de la prospérité, spécialement les pays du nord de l'Europe, ont aussi les programmes d'aide

les plus généreux.

La transformation vers une société de bien-être sera sans doute un challenge, vu l'habitude des populations à mettre la consommation au-dessus de toute autre valeur sociétale. Mais tout mouvement dans cette direction commence avec deux atouts. Le premier est que la famille humaine d'aujourd'hui dispose d'une base de savoirs, de technologies qui peut être investie dans le bien-être plutôt que dans l'accumulation matérielle. Le second est simple mais puissant : beaucoup de gens préfèrent une vie de bien-être à une vie de consommation effrénée.

En nourrissant les relations, en facilitant les choix sains, en apprenant à vivre en harmonie avec la nature, et en répondant aux besoins vitaux de tous, les sociétés pourront passer de la primauté de la consommation à la primauté du bien-être. Ce pourrait bien être le grand accomplissement du XXI<sup>e</sup> siècle.

**Sources** : Worldwatch Institute, E.-U.

**Thématiques** : [Société](#), [politique](#), [Économie](#), [éducation](#)

**Rubrique** : [Divers](#) ()