

# Saunas, alcool ou force de caractère ?



Où faut-il chercher la recette du bonheur ? Pour la trouver, vous adresseriez-vous à des Italiens, à des Espagnols ou à des Grecs ? Erreur. Portez plutôt vos regards du côté des contrées froides et obscures, en Finlande.

GAZETA **wyborcza**

## ANALYSE

OLGA WOZNIAK

Peut-on mesurer le bonheur ? C'est ce à quoi s'est attelée l'Organisation des Nations unies en 2012. Depuis, en collaboration avec Gallup (le plus ancien institut de sondage d'opinion au monde), elle publie chaque année un rapport intitulé *The World Happiness*. Celui-ci contient des articles ainsi qu'un classement des pays dont les habitants sont les plus heureux.

Pour sonder le niveau de bonheur dans près de 150 Etats, il est demandé aux personnes interrogées d'imaginer une échelle numérotée de 0 à 10. L'échelon le plus haut représente le sentiment de mener la meilleure existence possible tandis que l'échelon 0 indique le plus bas niveau de satisfaction. Les participants aux enquêtes doivent indiquer l'échelon auquel ils se trouvent actuellement. En d'autres termes, le bonheur dépend de la perception subjective qu'a un être humain de son bien-être physique, psychique et social. Ces résultats sont comparés, puis des chercheurs évaluent dans quelle mesure des facteurs tels que, par exemple, les aides sociales, l'espérance de vie ou le produit intérieur brut du pays les influencent.

Et le résultat, ces cinq dernières années, a surpris beaucoup de monde : il s'avère que le pays où l'on vit le mieux au monde est... la Finlande. « Si c'est vrai, je ne veux pas voir l'état des autres nations », a répondu un membre du gouvernement finlandais, étonné, lorsqu'il a été présenté comme le représentant du « pays le plus heureux du monde ».

Et pourtant, c'est bien ce pays, dans lequel le froid et les ténèbres règnent six mois par an et dont les citoyens sont les héros de mêmes exprimant la mélancolie, qui se révèle être une oasis de bonheur. Ou, en tout cas, c'est ce qu'en disent ses habitants.

Ce qui frappe aussi, c'est que ce sont les pays d'Europe du Nord qui occupent le haut du classement et pas, comme on

aurait pu s'y attendre, les Italiens et leur célèbre spontanéité, ou les Américains, si sûrs d'eux-mêmes.

Il y a quelques années, lorsque le Danemark faisait la course en tête en matière de bonheur, le monde entier se pâmait pour le *hygge*, supposé être la recette danoise du bien-être psychique. Le mot *hygge* qui, littéralement, signifie « confort », désigne la béatitude, l'état d'harmonie non seulement avec soi-même, mais aussi avec les autres, la capacité à profiter du moment présent. Le *hygge* ne repose pas sur des valeurs matérielles. Il naît plutôt d'un bon moment passé en famille à boire du chocolat chaud ou de vacances passées dans une station balnéaire.

*Le « sisu » est une force universelle qui incite les êtres humains à l'action et leur permet de surmonter les difficultés psychiques ou physiques*

Elisabeth Lahti

Psychologue



Lorsque la Finlande est devenue la tête de liste, des scientifiques, des commerciaux et des politiciens se sont donc évidemment lancés à la recherche de la recette finlandaise du bonheur, celle qui manque aux pays moins satisfaits par la vie. Alors, comment font-ils, ces Finlandais ?

« *Kalsarikännit* », « *löyly* », « *sisu* »

Les langues reflètent les cultures auxquelles elles sont associées. Cherchons donc dans le finnois d'éventuels concepts qui pourraient constituer des



Il faut bien que la présence de 2 millions de saunas dans un pays qui compte 5,3 millions d'habitants ait quelque chose à voir avec leur joie de vivre...

© SOLOVIOVA LIUDMYLA/SHUTTERSTOCK

indices de la meilleure manière de vivre.

Est-ce que le mot intraduisible *kalsarikännit* est susceptible de nous mettre sur la voie ? Il est constitué de deux mots : *kalsari* (linge de corps) et *kännit* (ivresse). Il est difficile de rendre parfaitement sa signification : il s'agit du « sentiment que l'on a lorsqu'on est chez soi, en sous-vêtements et qu'on boit son alcool préféré sans avoir aucunement l'intention de sortir ».

Ou peut-être que le mot *löyly* aurait quelque chose à nous apprendre ? Il décrit la chaleur que dégagent les pierres sur lesquelles on vient de verser de l'eau dans un sauna. Il faut bien que la présence de 2 millions de saunas dans un pays qui compte 5,3 millions d'habitants ait quelque chose à voir avec leur

joie de vivre...

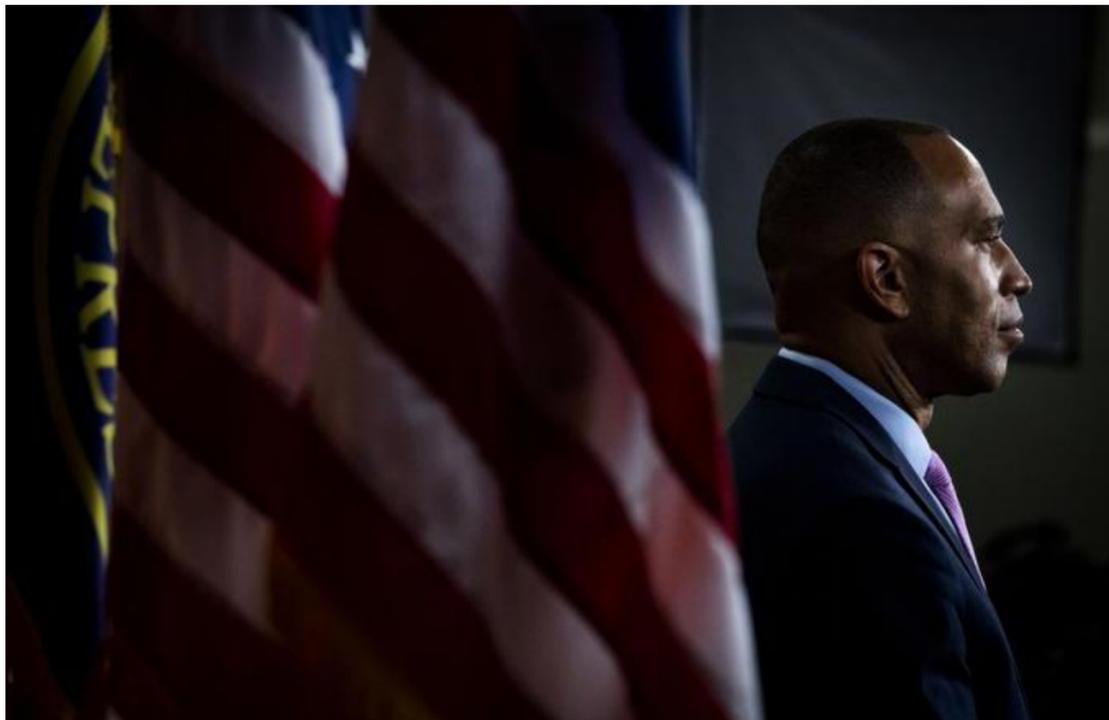
Mais les Finlandais auxquels on demande d'où vient leur bonheur évoquent plutôt le mot *sisu*. Elisabeth Lahti, psychologue et coach de *sisu*, explique ce terme comme « une force universelle qui incite les êtres humains à l'action et leur permet de surmonter les difficultés psychiques ou physiques ». Or, justement, le *sisu* est considéré comme la clé de voûte de la culture finlandaise. Les Finlandais lui doivent notamment de ne pas vivre dans l'attente du bonheur. Ils savent qu'il leur faut travailler dur pour surmonter les défis physiques auxquels ils sont confrontés. Et ils ne croient pas que leur vie va être facile, mais s'attendent à un échec potentiel et en

# Hakeem Jeffries, le fils politique de Nancy Pelosi, écrit l'h



A l'avenir, il dirigera les Démocrates à la Chambre des représentants. Ce New-Yorkais de 52 ans est le premier homme noir à la tête d'un parti au Congrès. Qui est-il donc et que représente-t-il ?

DIE **WELT**



Hakeem Jeffries devra non seulement assurer la cohésion de son groupe, mais également tenir tête aux Républicains. © ROD LAMKEY/CNP/SIPA USA

## PORTRAIT

DANIEL FRIEDRICH STURM

Ses empreintes de pas sont larges et profondes. Les combler demandera du temps, de la force et de l'habileté. Pendant vingt ans, Nancy Pelosi, 82 ans, a officié en tant que chef de file des Démocrates à la Chambre des représentants américaine. Elle a présidé la première chambre du Congrès de 2007 à 2011 et est à nouveau à sa tête depuis 2019. En dehors de ces périodes, alors que les Démocrates étaient en minorité, Pelosi a endossé le rôle de *Minority Leader*.

Hakeem Jeffries, 30 ans plus jeune que Nancy Pelosi, est désormais le nouveau *Minority Leader*. C'est à l'unanimité que le groupe parlementaire démocrate a élu le député new-yorkais à sa tête le 30 novembre. Il n'y avait pas d'autre candidat.

Lors des élections de mi-mandat organisées début novembre, les Démocrates avaient perdu leur majorité à la Chambre, de peu, mais tout de même. Lorsque le Congrès sera constitué, le 3 janvier, les Démocrates deviendront un groupe minoritaire. Mais tout comme Nancy Pelosi a marqué l'histoire - en devenant la première femme à la tête de la Chambre des représen-