

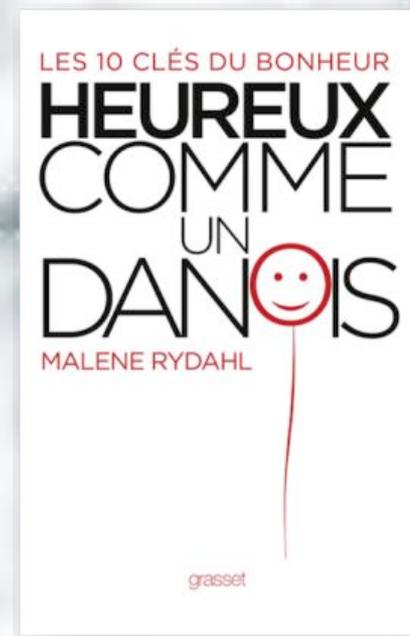
Les clés du bonheur



Livret gratuit

Pourquoi les Danois semblent plus heureux que les autres ?

Pourquoi les Danois semblent plus heureux que les autres ?



Depuis plus de 40 ans, les Danois montent sur la 1^{ère} marche du podium dans toutes les études sur le bonheur. **Quels sont leurs secrets ?**

7 clés mises en lumière Par Malene RyDAHL dans son livre "Heureux comme un Danois »

Clé n°1

La confiance en son prochain

(et dans les institutions)



Selon le professeur danois Christian Bjornskov, « le haut niveau de confiance dans le pays est l'un des déterminants les plus essentiels du niveau élevé de bonheur ».

Un exemple : au Danemark, les paysans installent des stands de fruits et légumes au bord des routes et personne ne les tiens ! Les gens se servent, mettent l'argent dans une cagnotte, et se rendent eux-mêmes la monnaie.

Selon une étude du professeur danois Gert Tinggaard Svendsen (2012), 78% des Danois font confiance à leur entourage, et 84% font confiance à leurs institutions administratives (gouvernement, police, justice ...). Et du coup, bien qu'il soient fortement imposés, les Danois paient leurs impôts de bon cœur, c'est plus facile quand on ne soupçonne pas qu'autour de nous, tout le monde triche ...

La confiance a vraiment des répercussions dans tous les domaines, y compris dans les affaires où le recours aux avocats et juristes est beaucoup plus faible et les délais de tractation beaucoup plus courts : inutile d'établir des contrats "béton" quand on se fait confiance à priori ...

Clé n°2

Une éducation qui fait en sorte que chacun trouve sa place dans la société



L'éducation est gratuite et même rémunérée par l'état (environ 760 € / mois pour un étudiant qui ne vit pas chez ses parents), et le niveau est adapté au plus grand nombre, donc pas d'élitisme.

Le système scolaire danois cherche à former des individus autonomes, en stimulant davantage la curiosité, le libre-arbitre, l'expérimentation, la responsabilisation, plutôt que l'ingurgitation de connaissances.

Cette approche d'éducation est qualifiée par Tal Ben-Shahar (chef de file de la psychologie positive) d'approche "acte d'amour" par opposition à l'approche "noyade" ou modèle "souffrance-soulagement" qui consiste à vous mettre la tête sous l'eau, ce qui vous incite à vous battre pour vous en sortir, et une fois dehors vous vous sentez soulagé, voire heureux pendant un (court) moment. L'ennui avec cette représentation, c'est qu'une majorité de jeunes pensent que le travail sera associé à une certaine souffrance, avec quelques moments d'éclaircie passagers comme le week-end ...

Les jeunes Danois ne sont pas guidés par la réussite matérielle, ils sont incités à trouver un métier qui fait sens pour eux et leur apporte du plaisir. La plupart disent avoir le sentiment de choisir librement leur avenir sans pression des parents ni de la société.

Clé n°3

Des attentes plus réalistes, moins élevées qu'ailleurs



Une étude menée par le British Medical Journal en 2006 conclut qu'une des raisons principales de la satisfaction des Danois tient à des "low expectations" : des attentes moins élevées qu'ailleurs.

Selon Tal Ben-Shahar, le réalisme ne s'oppose pas pour autant à l'idéalisme : « être idéaliste, c'est être réaliste au sens le plus profond du terme, puisque c'est être fidèle à notre vraie nature ». Les Danois sont donc des "idéalistes réalistes », qui n'attendent pas d'atteindre le sommet pour savourer, ils savent aussi et surtout savourer l'ascension et reconnaître et accepter les obstacles sur le chemin.

Les Danois aiment les choses simples de la vie, ont peu d'ambitions matérialistes et pas de rêves de grandeur. Ils ne s'attendent pas être les meilleurs ni à gagner ou briller devant les autres. Ils sont donc rarement déçus et plus souvent agréablement surpris !

Clé n°4

La solidarité



Une grande majorité des Danois sont favorables aux impôts élevés, et sont profondément attachés à l'état providence. Partager les rend heureux, à condition que tout le monde participe.

Mais attention, nous sommes dans un "assistanat responsable et actif", par exemple tous ceux qui reçoivent une aide et sont en mesure de travailler doivent participer à la vie de la cité, en effectuant des missions pour le bien collectif (nettoyage des rues, des plages, aide aux personnes âgées ...).

7 Danois sur 10 trouvent satisfaisant

l'équilibre entre les impôts et les services fournis par l'état !

Clé n°5

Un attachement à l'équilibre vie privée - vie professionnelle et la recherche quotidienne de moments de «hygge»



La famille et les loisirs ont une place importante dans la vie des Danois. Ils quittent leur bureau vers 17h et s'adaptent au programme des enfants.

1 Danois sur 4 estime pouvoir adapter librement ses horaires de travail, et 17% fait même une partie de son travail à la maison pour mieux s'occuper des enfants et de la famille.
6 cadres sur 10 avouent néanmoins devoir emmener du travail à la maison le soir et le week-end, mais pour autant 3 sur 4 gardent l'impression d'avoir prise sur l'organisation de leur journée de travail, 8 sur 10 se disent libres de prendre rendez-vous chez le médecin ou le dentiste dans la journée, et 1 sur 2 ont même la liberté de régler leurs affaires privées pendant le temps de travail.

Les Danois s'organisent pour vivre le plus souvent possible ce qu'ils appellent des moments de "hygge", c'est à dire des moments intimes et chaleureux où ils se retrouvent avec leur famille ou des amis proches pour dîner ou partager quelques bières (parfois un peu trop ...), sans "chichis".

Clé n°6

Un détachement par rapport à l'argent

Les Danois sont généralement détachés vis à vis de l'argent, ne sont pas obnubilés par les possessions matérielles et n'ont pas pour objectif d'être riches.

Le bonheur danois se nourrit d'abord de la capacité à exprimer pleinement ce que l'on est. Les Danois accordent ainsi plus d'importance à trouver leur voie qu'à cultiver leur portefeuille.



Les nombreuses études qui font le lien entre le niveau de richesse et le niveau de bonheur semblent leur donner raison : toutes ces études montrent qu'à partir d'un certain seuil où les besoins fondamentaux sont assurés, l'argent n'a pas ou très peu d'effet sur le bien-être. L'économiste Richard Layard explique cet état de fait par une propension de l'individu à s'adapter rapidement aux nouvelles situations, et en particulier aux situations de bonheur. C'est ce que l'on appelle "l'habituation hédonique" : on s'habitue très rapidement à une nouvelle maison ou à une nouvelle voiture, et la joie du début est vite "normalisée".

« Cette façon de voir est parfaitement résumée par le penseur Danois Soren Kierkegaard le « devoir de l'individu est d'obéir à sa propre vocation. Il s'agit de comprendre ma destination, de trouver une vérité qui soit une vérité pour moi, de trouver l'idée pour laquelle je veux vivre et mourir ».

Clé n°7

L'égalité hommes/femmes et l'absence de stéréotypes et de tabous

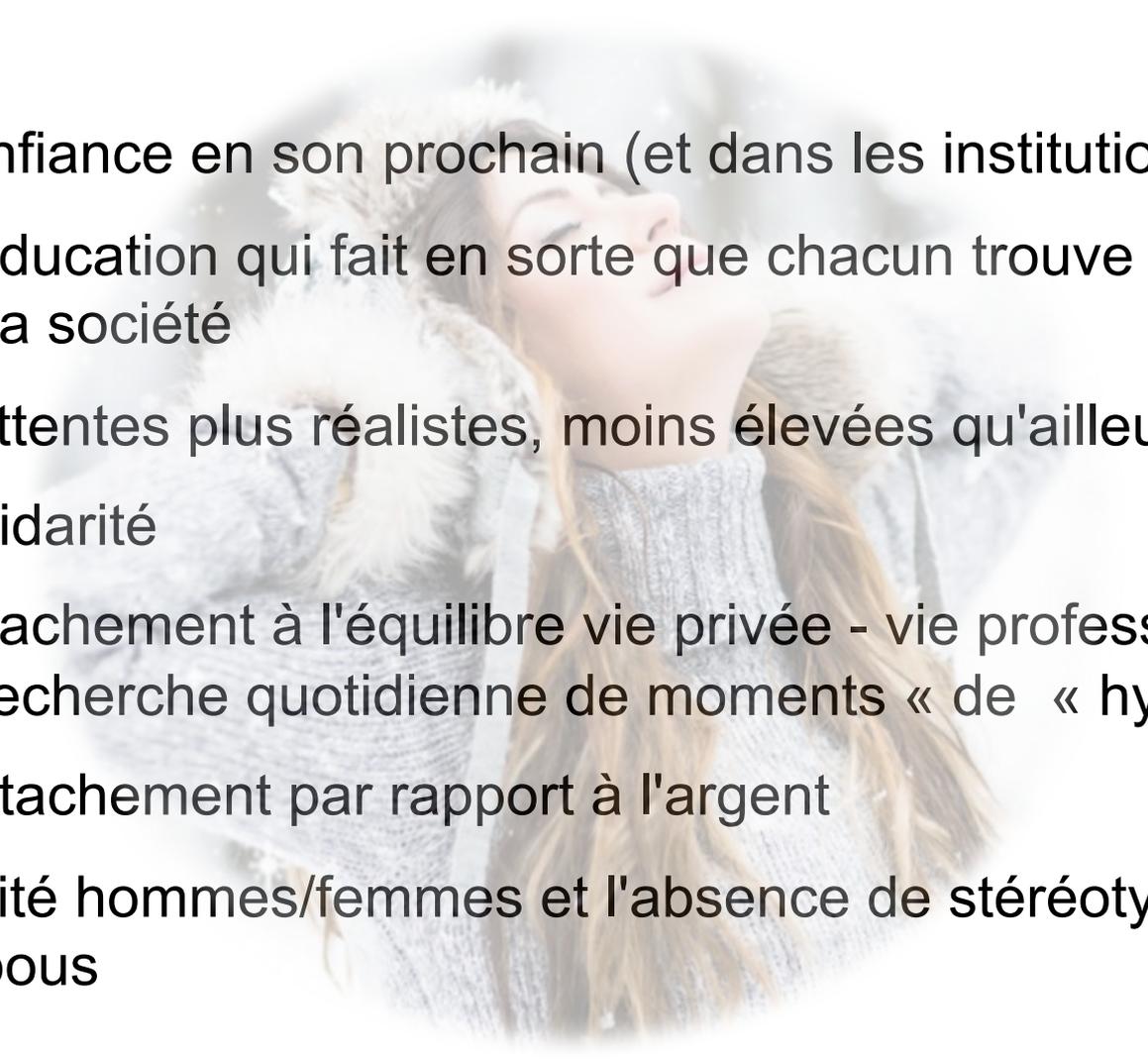


Les Danois reçoivent généralement la même éducation, les mêmes droits et les mêmes devoirs sans distinction de genre.

Chacun se sent libre de choisir ses rôles et ses responsabilités comme il le souhaite au sein de la famille, sans préjugés ni tabous.

Le fait d'exprimer ses sentiments en public est non seulement accepté, mais apprécié. Il ne s'agit pas forcément de dévoiler son intimité à tout le monde, mais plutôt d'avoir une approche simple et sincère avec ses interlocuteurs.

Cette liberté de pouvoir exprimer ses émotions et de parler de soi sans que ce soit interprété comme une faiblesse est une avancée formidable ... surtout pour les hommes. Ils assument naturellement leur part de féminité et ils sont libres de choisir, s'ils le souhaitent, le rôle d'homme au foyer, sans que cela n'affecte leur ego masculin.

- 
1. La confiance en son prochain (et dans les institutions)
 2. Une éducation qui fait en sorte que chacun trouve sa place dans la société
 3. Des attentes plus réalistes, moins élevées qu'ailleurs
 4. La solidarité
 5. Un attachement à l'équilibre vie privée - vie professionnelle et la recherche quotidienne de moments « de « hygge »
 6. Un détachement par rapport à l'argent
 7. L'égalité hommes/femmes et l'absence de stéréotypes et de tabous

MYBEBOODA

Formations en ligne, santé & éveil personnel

DÉPASSEZ VOTRE PROPRE HORIZON.

#MYBEBOODA #PREMIERDECORDÉE

#FORMATIONSROSANTÉ

www.mybebooda.fr