

Leçons de bien-vivre

Les enseignements de trois pays pour améliorer la santé et promouvoir le bonheur

Analisa R. Bala, Adam Behsudi et Anna Jaquierey

Le Danemark, le Costa Rica et la Nouvelle-Zélande sont trois pays qui se distinguent par leur capacité à préserver la santé et le bonheur de leurs citoyens.

Des études de cas montrent qu'assurer des prestations de services efficaces à l'échelle locale, cultiver la confiance sociale et tenir compte du bien-être au plus haut niveau politique sont autant de facteurs importants.

Le climat de désespoir créé par la pandémie nous a appris que le bonheur, tel que nous le connaissons sous de multiples formes, contribue au fonctionnement de nos sociétés.

« Pour le coup, je suis d'accord avec Aristote. Le bonheur, c'est-à-dire une vie épanouie, ou l'*eudaimonia* des Grecs de l'Antiquité, est le *summum bonum*, le bien suprême », déclare Jeffrey Sachs, économiste à l'Université Columbia et coauteur du *Rapport mondial sur le bonheur*, qui classe les pays sur la base d'enquêtes d'évaluation de la vie. « Le bonheur n'est pas synonyme de plaisir ni d'euphorie, mais plutôt de plénitude. »

Danemark : tout est question de confiance

D'après ses calculs, Cordelia Chesnutt a subi au moins 32 tests de dépistage de la COVID. Après la levée du confinement par les autorités danoises, il lui fallait un test négatif à chaque fois qu'elle voulait jouer au badminton, sa passion.

Ces tests, gratuits et faciles à programmer, étaient un petit sacrifice pour protéger les autres et surtout se préserver un îlot de bonheur au milieu de la pandémie. Cette attitude illustre aussi dans une large mesure la façon dont de nombreux Danois envisagent leurs actions dans le cadre d'un effort collectif.

Qu'elle procède d'un égoïsme bien compris ou qu'elle soit purement altruiste, la confiance sociale est primordiale au Danemark. Les citoyens sont convaincus que le gouvernement promulguera des politiques dans l'intérêt général. Le gouvernement est convaincu que les citoyens préserveront le tissu social. Les gens sont convaincus que leurs concitoyens feront ce qu'il faut pour le bien commun. Ce phénomène social observé pendant la pandémie s'est traduit par un effort remarquablement efficace qui a permis d'enrayer la propagation du virus moyennant un coût humain relativement faible.

« Je veux être protégée, et il faut pour cela que tous les autres respectent les mêmes règles, et nous faisons confiance à nos gouvernants pour ne pas aller trop loin », explique Chesnutt, cette Danoise de 36 ans qui travaille comme consultante pour les questions relatives aux réfugiés.

Les chercheurs soulignent souvent que la confiance est la particularité culturelle qui explique le mieux la place systématiquement élevée du Danemark dans les différents classements mesurant le bonheur et la satisfaction. Cette



Une famille danoise à un site de dépistage de COVID-19.

confiance de la société repose sur un système de protection sociale solide, qui indemnise généreusement les chômeurs, offre un accès gratuit aux soins de santé et à l'enseignement supérieur et subventionne massivement la garde d'enfants.

« En fait, compte tenu de toutes les aides sociales que propose l'État, nous redistribuons beaucoup d'argent aux étrangers, et nous savons que les électeurs ne voteraient sans doute pas pour ce type de système sans faire un minimum confiance aux étrangers », indique Christian Bjørnskov, qui enseigne l'économie à l'Université danoise d'Aarhus.

Pour Bjørnskov, auteur du récent *Happiness in the Nordic World*, cette culture de la confiance est pour ainsi dire l'apanage des Danois et d'autres sociétés nordiques. Il précise toutefois que ce n'est pas nécessairement en raison de leur protection sociale très étendue que les Danois sont satisfaits ou heureux, mais plutôt grâce à une combinaison de facteurs, à savoir la confiance, la tolérance, la solidarité des institutions, une longue histoire de développement économique et une démocratie résistante.

Dans au moins une ville danoise, les autorités se sont servies du bonheur comme critère pour définir leur programme. En 2014, le conseil municipal de Dragør, un pittoresque village de pêcheurs près de Copenhague, s'est inspiré d'une enquête conduite auprès des habitants.

« Nous avons voulu savoir quelles étaient les priorités de nos administrés, leurs rêves, bref ce qui les rendait heureux », résume Eik Dahl Bidstrup, le maire de l'époque.

D'après les conclusions de l'étude, réalisée avec l'Institut danois de recherche sur le bonheur, les citoyens locaux voulaient de meilleures infrastructures de loisirs. Une nouvelle piscine couverte a donc été construite, les installations sportives de la ville ont été perfectionnées,

une programmation tenant davantage compte des plus âgés a été élaborée, et les espaces publics du centre-ville historique et du port ont été améliorés.

« L'équilibre vie professionnelle—vie privée compte énormément. Le travail est très important à nos yeux, mais le temps libre l'est tout autant. L'une des principales priorités de nos dirigeants locaux est de veiller à la qualité des installations et de faire en sorte que les habitants aient de réelles possibilités d'utiliser leur temps libre », affirme Bidstrup, qui préside désormais le syndicat danois Krifa.

L'absence de corruption est une autre condition indispensable à un niveau de confiance élevé.

« Notre système politique n'est pas corrompu. La plupart des gens ont confiance dans le système », assure Mogens Lykketoft, ce membre du Parlement danois qui, dans les années 90, a supervisé de grandes réformes de la fiscalité et du travail en tant que ministre des Finances détenant le record de longévité à ce poste.

D'après lui, c'est grâce à cette absence de corruption, à cette longue tradition de recherche du consensus (depuis le début des années 90, aucun parti n'a obtenu la majorité seul) et à l'efficacité globale des services gouvernementaux que la plupart des Danois acceptent des taux d'imposition élevés.

« En outre, la population comprend implicitement que les services fournis par l'État — éducation, garde d'enfants, prise en charge des personnes âgées, santé — sont plus ou moins une contribution à l'efficacité, que ce soit des entreprises ou du marché du travail », ajoute Lykketoft.

Mais le système est confronté à des défis. Lykketoft concède que les difficultés d'intégration des immigrés et des réfugiés sur le marché du travail et les tensions perceptibles dans le système de protection sociale ont plaidé

en faveur d'une diminution des prestations sociales. Bien que le gouvernement ait mis en place des initiatives pour relever ce défi, le débat sur l'immigration qui en a résulté a entamé la confiance dans certaines couches de la société.

Durant la pandémie, cependant, le pays est resté uni, et les mesures décidées pour endiguer le virus ont échappé à la politisation qui a empoisonné bien d'autres démocraties.

Professeur de science politique à l'Université d'Aarhus, Michael Bang Petersen, a piloté un projet s'appuyant sur des données pour déterminer comment les démocraties avaient réagi et fait face à la pandémie. Une enquête a été réalisée à cette occasion auprès de 400 000 personnes résidant au Danemark et dans sept autres pays. Elle a montré que le niveau et la stabilité de la confiance placée dans les autorités sanitaires danoises ont été l'une des clés du succès. Plus de 75 % des citoyens admissibles à la vaccination à la fin du mois d'octobre avaient reçu un schéma vaccinal complet. Au moment du pic pandémique, plus de 60 % des adultes étaient testés chaque semaine.

« J'étais un peu inquiet quand le dispositif de dépistage a été déployé. Je me demandais si les gens y verraient une restriction de leurs libertés », raconte Petersen. « Il ont plutôt considéré que c'était une question de solidarité : Je me fais tester non pas parce que l'État me le demande, mais pour protéger les autres, pour que nous puissions revenir plus vite à une vie normale. »

L'expérience de la pandémie n'a fait que renforcer les niveaux de confiance réciproque entre la population et les autorités (il ressort de l'enquête que plus de 90 % des Danois font confiance à leurs autorités sanitaires nationales).

« Il semble de plus en plus clairement démontré qu'il existe une relation étroite entre le fonctionnement des institutions politiques et la confiance que la société place dans ces institutions », analyse Petersen. « En fait, vous arrivez à faire confiance à vos concitoyens quand vous savez pouvoir compter sur les institutions de votre pays en cas de problème. »

Costa Rica : la pura vida

Pura vida, la « pure vie » est une expression que l'on entend souvent au Costa Rica. Elle désigne le style de vie décontracté qui a fait la réputation du pays et donne une idée de ce qui rend les Costariciens si heureux.

« Si vous êtes en bonne santé, que vous avez du travail et que vous pouvez passer du temps avec vos amis ou en famille, vous êtes *pura vida* », résume Luis Alberto Vásquez Castro, ancien député de la province de Limón.

D'après l'édition 2021 du *Rapport mondial sur le bonheur*, le Costa Rica est le 16^e endroit sur terre où l'on est

le plus heureux. Hormis la République tchèque, il est le seul pays émergent à figurer dans les vingt premières places. Pour un pays à revenu intermédiaire, son rapport bonheur/dollar de PIB est plus qu'honorable.

Pour le professeur Mariano Rojas, un économiste costaricien, le niveau élevé de bien-être résulte de la solidité des relations sociales et du sentiment d'appartenance à la même communauté. « Les gens sont chaleureux, le rythme de vie est plus lent. Ce n'est pas une société concurrentielle où chacun tente de gravir les échelons. »

Le pays est aussi doté d'un système de protection sociale solide. L'école est gratuite, et les retraites sont garanties par l'État. Le Costa Rica est le seul pays d'Amérique centrale où 100 % de la population a accès à l'électricité et à l'eau potable.

C'est aussi l'un des rares pays de la région à offrir une couverture sanitaire universelle.

Comme la santé publique y est une priorité depuis plusieurs décennies, le pays investit massivement, en ciblant les maladies mortelles et les handicaps les plus faciles à prévenir. Dans les années 70, ses dépenses de santé rapportées au PIB ont été supérieures à celles de certains pays avancés, y compris du Royaume-Uni.

Ces investissements ont payé. En 1985, l'espérance de vie au Costa Rica était la plus longue d'Amérique latine et comparable à celle des États-Unis. Les taux de mortalité infantile ont chuté d'environ 74 % en 1970 à 17 % en 1989.

Mais le Costa Rica se distingue surtout par son modèle de soins de santé primaires.

Mis en œuvre dans les années 90, le modèle repose sur des décennies d'expérience acquise grâce à des programmes de santé ruraux et communautaires, qui ont changé la culture du pays en matière de prestations de soins. « Avec ce système, ce sont les soins qui viennent à la population », explique María del Rocío Sáenz Madrigal, ancienne ministre de la Santé du Costa Rica.

Chaque Costaricien est couvert par une équipe de soins de santé primaires composée de médecins, d'infirmiers et infirmières et d'agents de santé locaux (*equipo básico de atención integral en salud*, EBAIS). Les agents de santé se rendent chaque année dans tous les ménages de leur secteur pour en évaluer les besoins. Les données recueillies sont combinées avec les dossiers médicaux électroniques et servent à fixer les objectifs, surveiller les progrès et concentrer les ressources sur les secteurs à plus hauts risques.

Quand le système a été introduit, les EBAIS ont d'abord été envoyées dans les pires déserts médicaux du pays avant que le dispositif ne soit étendu aux centres urbains. « Le pays a pu ainsi se doter d'un système d'information très

fiable sur les facteurs déterminants de la santé, à savoir les conditions de vie de la population », indique Sáenz Madrigal. « Il ne s'agit pas simplement de traiter les maladies. Investir dans la santé consiste d'abord à améliorer les conditions et la qualité de vie, en adoptant une vision très globale de ce que sont la santé et le bien-être. »

Le modèle a fait ses preuves : l'espérance de vie est passée de 75 ans en 1990 à 80 ans (les États-Unis sont très en deçà). Malgré ce résultat très enviable, les dépenses de santé du pays en pourcentage du PIB sont inférieures à la moyenne mondiale (respectivement 7,3 % et 10 % en 2017).

Pour Rojas, l'accès aux soins primaires est une stratégie payante. « Les gens heureux vivent plus longtemps. C'est la raison pour laquelle vous n'avez pas besoin de dépenser autant. Non seulement la santé contribue au bonheur, mais le bonheur contribue à la santé. »

Sáenz Madrigal pense qu'il est vain de chercher à savoir si le bonheur précède la santé ou l'inverse.

« Au Costa Rica, nous avons, disons, un pacte social », explique-t-elle. « Quel que soit le gouvernement qui arrive au pouvoir, celui qui lui succède doit apporter sa pierre à l'édifice. L'erreur que nous commettons souvent est de reprocher au gouvernement précédent de n'avoir rien fait d'utile. Remplacer une pierre coûte plus cher qu'en ajouter une. Il faut une vision à long terme et une volonté politique. »

Le Costa Rica a une longue tradition démocratique de dirigeants pour qui le bien-être est une priorité gouvernementale. En 1869, le pays est devenu l'un des premiers au monde à rendre l'école primaire à la fois gratuite et obligatoire. D'après Cristina Eguizábal, qui enseigne les sciences politiques, le Costa Rica a toujours eu une élite très éclairée.

« Les élites costariciennes ont été assez avisées pour maintenir un certain niveau de bien-être en luttant contre la pauvreté avec une très grande détermination », dit-elle. « Même si les inégalités se sont creusées, le taux d'extrême pauvreté a chuté, au moins jusqu'à la crise de la COVID-19. Ce sentiment de sécurité, d'autonomisation et d'égalité est très important. »

Et comment ces élites sont-elles devenues si sages ? « Une forme d'intérêt bien compris n'est pas étrangère à la chose », explique Eguizábal. « Dans les années 70, le pays avait l'un des taux de déforestation les plus élevés d'Amérique latine. L'énergie costaricienne est essentiellement d'origine hydroélectrique, et les barrages s'asséchaient. Le gouvernement a dû changer de cap pour éviter que le pays ne tombe en panne. » Aujourd'hui, le Costa Rica est un pionnier mondial de l'écologie. « Plus l'environnement est vert, plus il y a d'emplois », ajoute Eguizábal.

Il semble qu'il n'y ait pas qu'une seule mais plein de bonnes raisons d'être heureux au Costa Rica.



Au Costa Rica, un paysan taille du bois.

L'ancien député Castro le confirme : « Avant de venir au monde, les Costariciens ont l'assurance de vivre, d'être scolarisés, de manger, de bénéficier d'une sécurité sociale et de ne connaître la guerre qu'au cinéma... C'est ça, la *pura vida* ! »

Nouvelle-Zélande : changer le discours sur le bien-être

En 2019, le gouvernement travailliste néo-zélandais, dirigé par la Première ministre Jacinda Ardern, a dévoilé un budget destiné à relever quelques-uns des défis à long terme auxquels le pays fait face dans des domaines tels que les violences domestiques, la pauvreté des enfants et le logement.

Ce « budget bien-être » fixait cinq priorités d'action : santé mentale, bien-être des enfants, soutien aux aspirations des peuples maori et pasifika, construction d'une nation productive et transformation de l'économie. Des milliards devaient être consacrés aux services de santé mentale et à la lutte contre la pauvreté des enfants, et des investissements record ont été annoncés en faveur de mesures pour combattre les violences familiales.

Pays de 5 millions d'habitants, la Nouvelle-Zélande obtient de bons scores par rapport à la majorité des autres pays de l'Organisation de coopération et de développement

La campagne
costaricienne.



économiques selon de nombreux indicateurs de bien-être. En revanche, elle figure aussi parmi les pays les plus mal classés pour les violences familiales et sexuelles, et la pauvreté des enfants est un des autres défis à relever. En 2020, l'office statistique néo-zélandais avait dénombré jusqu'à 210 500 enfants vivant dans la pauvreté (18,4 %).

Dans la conception néo-zélandaise du bien-être, tous les aspects contribuant à la qualité de la vie doivent être pris en compte de manière globale, qu'il s'agisse de l'accès aux soins et à l'éducation ou du sentiment puissant de connexion à sa communauté.

« La bonne nouvelle est que le discours a changé », assure Girol Karacaoglu, ancien économiste en chef du Trésor néo-zélandais et actuel directeur de la School of Government à l'Université Victoria de Wellington. Il est également l'auteur de *Love You: Public Policy for Intergenerational Wellbeing*.

« Nous prenons conscience qu'il ne faut pas uniquement se préoccuper du revenu. La Nouvelle-Zélande a pris cela très au sérieux, et le budget 2019 en est une parfaite illustration. »

Ce budget a reconnu que la santé et l'économie allaient de pair. À la tête de BusinessNZ, Kirk Hope y voit une évolution positive.

« Les investissements dans le système de santé sont substantiels. Il faut qu'ils produisent de bons retours. Le bien-être est essentiel pour l'activité économique. Sans cela, la main-d'œuvre n'est pas très productive. »

Dans le même temps, un certain nombre d'experts affirment qu'il faut encore travailler sur la mesure des résultats et l'autonomisation des collectivités.

« La façon de procéder est cruciale pour obtenir les résultats souhaités en termes de bien-être ; la modification la plus importante à opérer concerne la nécessité de donner aux collectivités plus de poids et de moyens pour piloter le changement », indique Karacaoglu.

« Les problématiques comme celles que nous gérons ne peuvent pas être réglées d'en haut ; le pouvoir central doit jouer un rôle d'écoute et de soutien. »

La transition vers une conception plus globale exige que le gouvernement modifie sa manière d'appréhender ces problématiques et de mesurer les résultats ; cela réclamera beaucoup d'efforts et prendra du temps », constate Dominick Stephens, l'actuel économiste en chef du Trésor.

« Nous réfléchissons de manière plus globale aux moyens d'améliorer les résultats pour la population ; mais nous continuons aussi de chercher à mieux comprendre le bien-être. C'est difficile. »

Selon Emily Mason, qui dirige le cabinet de conseil Frank Advice à Wellington après avoir travaillé vingt ans dans le secteur de la politique sociale, les outils de mesure existent, mais le gouvernement ne s'en sert pas.

« Le concept de bien-être est le bon, mais il faut des instruments de mesure et une infrastructure décisionnelle pour le rendre opérationnel. Il faut utiliser la sagesse populaire et la sagesse héritée du passé, puis relier



Une aire de jeux à Wellington,
Nouvelle-Zélande.

cela aux mesures de données, en examinant chaque parcours de vie individuel. Le bien-être est, par définition, propre à chacun. »

« Nous disposons de ces moyens statistiques, mais nous ne les exploitons pas complètement. »

Le budget 2019 prévoyait, entre autres choses, d'investir 1,9 milliard de dollars néo-zélandais dans la santé mentale et de privilégier tout particulièrement la lutte contre la pauvreté des enfants, un sujet qui importait tout particulièrement à la Première ministre.

Responsable de la New Zealand Mental Health Foundation, Shaun Robinson considère qu'il reste encore fort à faire pour obtenir les améliorations indispensables dans le domaine de la santé mentale. Le gouvernement prend toutefois de bonnes mesures avec, notamment, l'introduction de services d'accompagnement précoce dans les cabinets de médecine générale et les centres sociaux.

« Ce que nous ne faisons pas, c'est donner aux habitants les outils pour veiller eux-mêmes à leur propre bien-être et à celui de leur entourage », indique-t-il, avant d'ajouter que la stratégie décennale en faveur de la santé mentale qui a été présentée récemment tient compte de cet aspect et constitue un pas dans la bonne direction.

Certains considèrent que les résultats du « budget bien-être » ne sont pas encore visibles, tout en reconnaissant l'impact de la pandémie.

« Depuis 2019, le gouvernement n'a pas dérogé à ses objectifs quand il a établi les budgets suivants, malgré

le défi immense représenté par la COVID-19 », affirme Karacaoglu.

Maree Brown, directrice de l'Unité pour le bien-être de l'enfant au ministère et cabinet de la Première ministre, estime que la COVID-19 « a placé la barre plus haut... La stratégie pour le bien-être des enfants et de la jeunesse était déjà très axée sur des actions collectives à mener pour améliorer le bien-être des enfants et des jeunes défavorisés. Avec la COVID, il a fallu redoubler d'efforts. »

La stratégie, lancée en août 2019, a exposé la vision commune de ce que les jeunes Néo-Zélandais disaient vouloir et estimer nécessaire pour avoir un réel sentiment de bien-être, de ce que fait le gouvernement et de la manière dont les autres peuvent aider », indique la directrice.

Selon elle, les ripostes locales à la pandémie ont révélé les points forts de chaque communauté, et les pouvoirs publics devraient s'en servir.

« Nous avions auparavant tendance à concevoir trop d'initiatives partant du centre. On voit maintenant s'opérer une transition vers un transfert de ressources et de pouvoirs décisionnels, vers une collaboration avec les familles et les parties prenantes locales, et vers l'octroi de moyens aux Maoris et autres prestataires pour qu'ils imaginent les solutions répondant à leurs besoins. »

« Il y a encore du travail, mais nous allons définitivement dans la bonne direction. » **FD**

Rédigé par **ANALISA R. BALA, ADAM BEHSUDI** et **ANNA JAQUIERY**.