

## LE TEMPS

SOCIÉTÉ ABONNÉ

### A la recherche d'un bonheur qui ne lèse ni les autres, ni l'environnement, ni le futur

A Lausanne, l'exposition itinérante «Global Happiness» de l'ONG Helvetas part sur les traces du bonheur durable. Comment être heureux en pensant à soi, aux autres et à la planète? Visite guidée



L'exposition «Global Happiness» est installée à Aqualis, à Lausanne, jusqu'au 1er mai 2022. — © Helvetas / Christophe Vuilleumier



Agathe Seppay

Publié vendredi 5 novembre 2021 à 09:52  
Modifié vendredi 5 novembre 2021 à 09:53

C'est un collier de perles. Une paire de chaussons de danse, un coquillage, un appareil photo, un porte-monnaie de cuir. Les objets sont alignés soigneusement sur une étagère. Ils sont autant de symboles, banals et matériels, de cette vibration invisible et intouchable qui nous rend vivant. Ils sont le bonheur. De l'un, de l'autre. Nous sommes au cœur de l'espace d'exposition de l'aquarium Aqualis, à Lausanne. Avant de passer le palier, demandez-vous: qu'est-ce qui vous rend heureux? Entrez.

Plusieurs pavillons sont posés comme ils le seraient dans un grand jardin. Dans chacun d'entre eux, l'exposition itinérante *Global Happiness* – portée par l'ONG de coopération Helvetas en partenariat avec Aqualis – ouvre les tiroirs du bonheur avec un grand B: le «bonheur durable». Celui qui «ne porte aucun préjudice à d'autres personnes, ni à l'environnement ni aux générations futures», selon les mots de sa conceptrice, la professeure canadienne en sciences de l'éducation Catherine O'Brien.

Une notion qui résonne fort, à l'heure où le monde peine à s'extirper d'une pandémie éprouvante et où son enveloppe terrienne se réchauffe dangereusement. «Nous voulions montrer à quel point il est important de ne plus penser au bonheur dans une perspective purement individuelle. Dans un monde globalisé, chaque pas que l'on fait a des conséquences sur le monde», précise Nadja Buser, commissaire de l'exposition qui vient d'ouvrir ce jeudi 4 novembre.

**Lire aussi:** [Quand «le bonheur» s'enseigne à l'université](#)

### Renoncer, mais pas trop

Sur le papier, le concept brille. Mais comment l'appliquer à sa propre vie? Première étape: réfléchir à soi-même. Nous entrons dans le pavillon du «bonheur personnel». Il est question de renoncement. Pour plus de durabilité, il faut bien abandonner un peu. Les vols long-courriers, les emballages plastiques, quelques minutes de sa douche chaude ou quelques degrés de son confortable chauffage? Les idées ne manquent pas et le visiteur est appelé à les considérer avec bienveillance et nuance. A se demander quel comportement il pourrait changer sans avoir l'impression d'aller moins bien.

Le minimalisme et le lien entre argent et bonheur sont questionnés. Vous vous en doutez: notre qualité de vie s'améliorerait quand nous consommons moins, selon les experts. La visite nous apprend aussi que les personnes «plus heureuses que la moyenne» ont des points communs – une recherche de la psychologue américaine Sonja Lyubomirsky à l'appui. Elles sont reconnaissantes pour ce qu'elles ont, proposent de l'aide aux autres, se donnent les moyens de s'occuper de ce qu'elles font bien et prennent soin de leur corps et de leur esprit. Entre autres. C'est noté?

**Lire également:** [Le minimalisme, cette discipline de la légèreté](#)

### La nature, les autres, la globalité

Prochain stade, il faut sortir de soi. Le bonheur durable est aussi collectif, communautaire. Il se nourrit d'un environnement écologique et social sain, montre l'exposition. *Global Happiness* nous immerge dans un quartier visionnaire de Santiago du Chili. Nous découvrons comment les habitants de Yungay s'engagent pour une bonne qualité de vie, cohabitent parfaitement tout en gardant un environnement intact. Nous apercevons par ailleurs une multitude de fiches qui présentent des actions locales concrètes, en Suisse et ailleurs, pour plus de durabilité et de lien social.

Aide au voisinage, monnaie locale, écovillage... Les initiatives sont riches, allument la curiosité. Et puis, en fin de parcours, nous empruntons encore plus la route du large. Le bonheur durable ne pourrait qu'être global. Les décisions politiques contribuent à le forger. Saviez-vous que le Bhoutan mesure son progrès non pas au moyen du Produit Intérieur Brut, mais du Bonheur National Brut?

*Global Happiness* ne fournit pas de recette magique vers le bonheur. L'exposition, à voir jusqu'au 1er mai 2022, lance des pistes, toutes échelles confondues. Elle inspire, amène du sourire et fait voyager tout autant qu'elle nous pousse à nous regarder en face. Elle autorise le rêve d'un monde meilleur, tout en ne fermant pas les yeux sur les efforts à mener pour qu'un futur durable soit possible.

**Lire encore:** [«Plus aucun pays n'est à l'abri des catastrophes climatiques»](#)

*Global Happiness: de quoi avons-nous besoin pour être heureux?*, du 4 novembre 2021 au 1er mai 2022, à Aqutis, Route de Berne 144 à Lausanne.