



I B

Ilona Boniwell

Plus heureux au soleil ?

Cet été, des milliers d'entre nous ont rejoint le Sud, caressant peut-être le rêve d'y vivre à l'année pour profiter des rayons du soleil. Mais sommes-nous réellement plus heureux lorsque nous vivons sous un climat chaud ?

Les recherches menées par Daniel Kahneman (prix Nobel d'économie en 2002) ont montré que nous étions sujets à ce qu'il appelle une "illusion de concentration". Nous nous focalisons sur l'instant présent, surestimant l'importance de certains facteurs sur notre bonheur futur et ignorant ceux qui importent vraiment. Les gens pensent par exemple généralement que déménager pour un climat plus chaud les rendrait significativement plus heureux. Pourtant, comme l'a démontré une étude menée par l'économiste en 1998, ce n'est pas du tout le cas. La satisfaction de vie globale des habitants de deux régions américaines au climat très différent, le Midwest (nord-est) et la Californie (sud-est), était quasiment identique. Une autre étude a montré que des personnes ayant déménagé de l'Alaska vers la Californie ont vu leur niveau de bonheur inchangé.

Ainsi, l'Espagne, la Grèce ou le Portugal, malgré un climat doux, ne sont pas spécialement bons élèves lorsqu'il s'agit du "niveau de bonheur". En revanche, la Finlande, le Danemark et la Norvège sont toujours en tête du podium, suivis par l'Islande et les Pays-Bas¹. En tête de classement, donc : des pays en majorité situés dans la partie la plus au nord de l'hémisphère, où il y a peu de lumière.

Cependant, la recherche a également montré que le taux de suicide dans les pays au climat froid est plus élevé qu'ailleurs. Alors ? Les scientifiques ont peut-être trouvé l'explication dans ce qu'ils appellent le "bonus soleil". Le manque de soleil peut entraîner une baisse du niveau de vitamine D, qui a un impact direct sur le taux de sérotonine dans le cerveau. Manquer de soleil ou de lumière durant une longue période peut engendrer un "trouble affectif saisonnier" (TAS, aussi appelé dépression saisonnière).

“ Les gens pensent que déménager pour un climat PLUS CHAUD LES RENDRAIT PLUS HEUREUX. ”

Toutefois, ceci n'affecte qu'une faible proportion de la population, tandis que la majorité profite dans ces pays nordiques de conditions économiques, éducatives et sociales spécifiques qui participent au bonheur.

Alors oui, si vous êtes affecté par un trouble affectif saisonnier, la Finlande n'est peut-être pas la meilleure option. Mais la Provence ne sera pas non plus forcément la solution... En revanche, nos choix et nos actions jouent, eux, un grand rôle sur notre bien-être. //

¹Classement du niveau de bonheur dans le monde (World Happiness Report, 2019)

Ilona Boniwell, docteure en psychologie, dirige Positran, organisme de formation en psychologie positive au travail. Elle est professeure associée à l'École CentraleSupélec et à l'université Anglia Ruskin de Cambridge où elle est responsable du Master International de Psychologie Positive Appliquée (MAPP). Elle est l'auteure des Cartes de Transformation Positive (Positran, 2018) et expert/coauteure du programme S'offrir du positif (Petit BamBou, 2018).