

Next STOP ↑

**Destination
BONHEUR !**

Le saviez-vous ?
**6 anecdotes
sur le bonheur**

Zoom
**Les champions du
monde du bonheur**

Enquête
**Le business du bonheur :
le bonheur a-t-il un coût ?**



3

À PROPOS

Le M2I un master international
Qui sommes-nous ?

4

INFOGRAPHIE

Carte d'identité du bonheur
Comment peut-on mesurer le bonheur ?

5

ZOOM

Les champions du monde du bonheur
Égalité, respect et civisme : la recette du bonheur ?

6-7

ENQUÊTE

Le business du bonheur : le bonheur a-t-il un coût ?

8

LE SAVIEZ-VOUS ?

6 anecdotes sur le bonheur

9

CULTURE

Tour du monde des porte-bonneurs

10

QUIZZ

Dans quel pays seriez-vous le plus heureux ?

EDITO

*"Ouvre coca-cola, ouvre du bonheur",
"et vous, le bonheur, vous l'imaginez
comment ?"*

Slogans, marques de Coca-Cola ou Club Med... La notion de bonheur, ainsi que sa quête individuelle et collective, est omniprésente aux quatre coins de la planète.

C'est un sujet récurrent dans la vie quotidienne : en famille, au travail, en amour... le nombre de significations, connotations, déclinaisons et compréhensions est immense.

D'une personne à une autre, d'un pays à un autre, cette quête prend divers sens au gré des cultures, croyances et comportements de chacun.

Bien que la recherche du bonheur soit universelle, des études montrent que derrière la notion de bonheur se cache une pluralité de définitions. Bonheur au Brésil n'est pas synonyme de bonheur au Danemark. Et dans une société changeante comme la nôtre, la conception du bonheur évolue sans cesse.

Embarquez pour un petit tour du monde du bonheur pour en découvrir la diversité et la complexité.

L'équipe rédactionnelle





UN MASTER INTERNATIONAL



Vous avez dit M2I ?



Professionnel, complet, enrichissant : 3 adjectifs qui qualifient le Master M2i - Management Interculturel et International - de l'Université Paris Nanterre. Formation trilingue et pluridisciplinaire, elle permet aux étudiants de comprendre et analyser les différentes cultures mondiales pour mieux les appréhender personnellement et professionnellement. Les étudiants venus du monde entier constituent sa véritable richesse, créant une synergie unique où travail, solidarité et confiance règnent. Le M2i prépare les futurs professionnels du tourisme, du business ou de la communication, grâce au nombreux projets effectués.

Ainsi, la réalisation de ce magazine est le fruit des efforts de 5 étudiantes M2i en communication : nous ! Ce secteur vaste nous permet d'apprendre chaque jour et d'élargir nos connaissances tout en faisant ce que nous aimons le plus. Une équipe digne du master : interculturelle ! Mais qui sommes-nous ?

Marine, 21 ans  


"Le bonheur n'est pas une destination à atteindre, c'est une manière de voyager."

- Margaret Lee Runbeck

Joana, 22 ans  




Prête à découvrir le monde ! Car le bonheur c'est aussi ça : voyager, apprendre, profiter... C'est un choix alors choisissez d'être heureux, vous le méritez.



Estelle, 22 ans 



"Ne cherchez pas le bonheur. Si vous le cherchez, vous ne le trouverez pas, parce que la recherche est l'antithèse même du bonheur."

- Eckart Tolle

Maréva, 22 ans   

"Tout le bonheur du monde est dans l'inattendu."

- Jean d'Ormesson

Vanessa, 23 ans  

Le bonheur est contagieux et il se trouve dans les petits moments simples de tous les jours.

Next Stop, Journal du Master 2 Management interculturel et international (M2i), édition 2019

Rédaction réalisée par les étudiants du M2i, spécialisation Communication d'entreprise internationale et événementiel : [Marine de Frutos](#), [Estelle Delckie](#), [Vanessa Laprun](#), [Maréva Nunes Belkessam](#), [Joana Soares De Barros](#)

Secrétaire de rédaction : Maréva Nunes Belkessam / Maquettiste : Marine de Frutos

Directrice de la publication : Fiona Rossette

Direction en chef : Corinne Saurel, Responsable du cours communication d'entreprise et internationale, consultante en management interculturel en partenariat avec Cultures & Strategy (www.cultures-strategy.com)

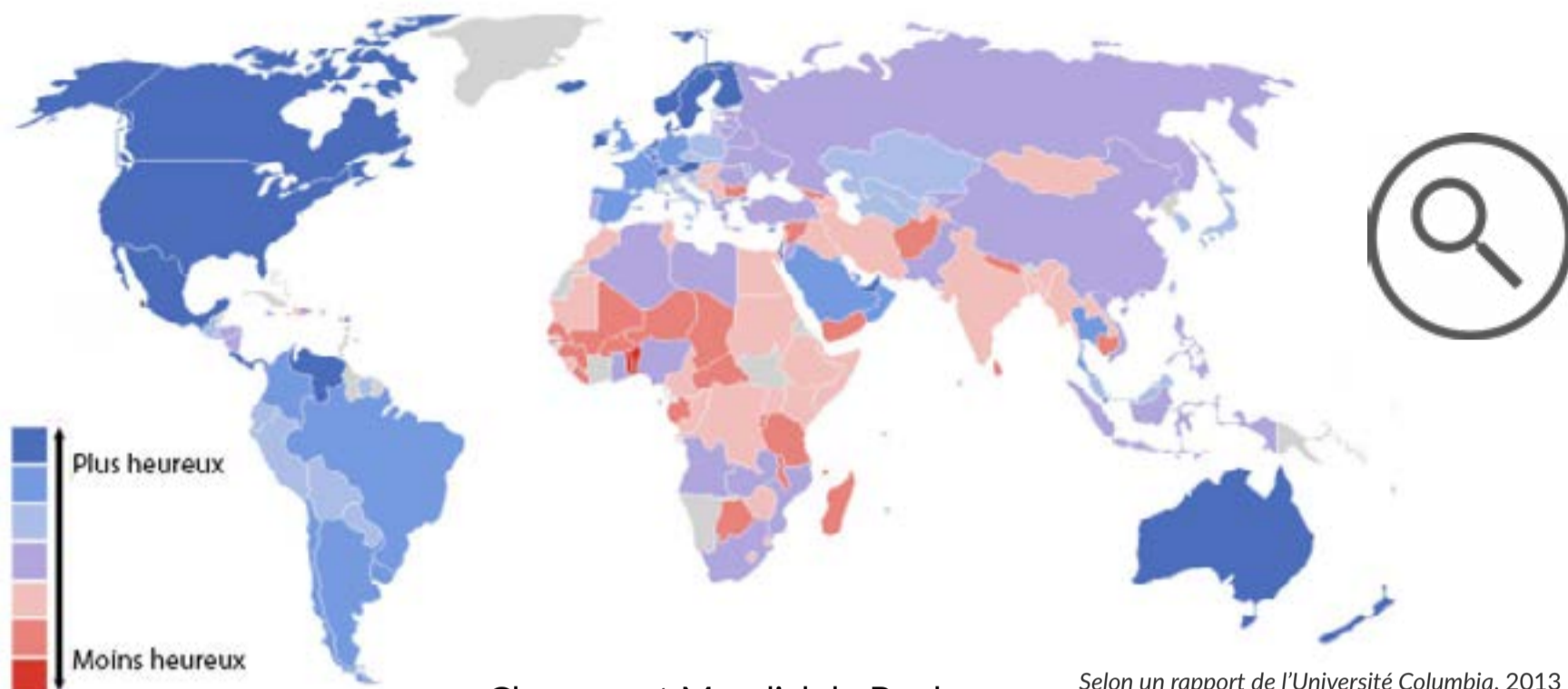
Photos : Libres de droit, Nicolas Dubois Photography (p.5), Adrianna Bienko (p.3) / Dessin : Claudia Laprun

Merci à : Stéphane Guéguen (www.happiness-work.fr) et Aurélie Collet (www.alchimistedelajoie.com)

©Tous droits réservés

CARTE D'IDENTITE DU BONHEUR

Alors qu'aux États-Unis bonheur rime avec gaieté et énergie, en Inde et en Chine, il correspond à un état de paix et d'harmonie intérieure. Quelles sont les clés du bonheur ?



Classement Mondial du Bonheur

Selon un rapport de l'Université Columbia, 2013
(Max Fisher/The Washington Post)

“

BONHEUR [n.m]

Etat de complète satisfaction

Syn : bien être, épanouissement, félicité

”

Argent, succès, reconnaissance... Ces critères de réussite semblent universels, mais est-ce vraiment le bonheur ?

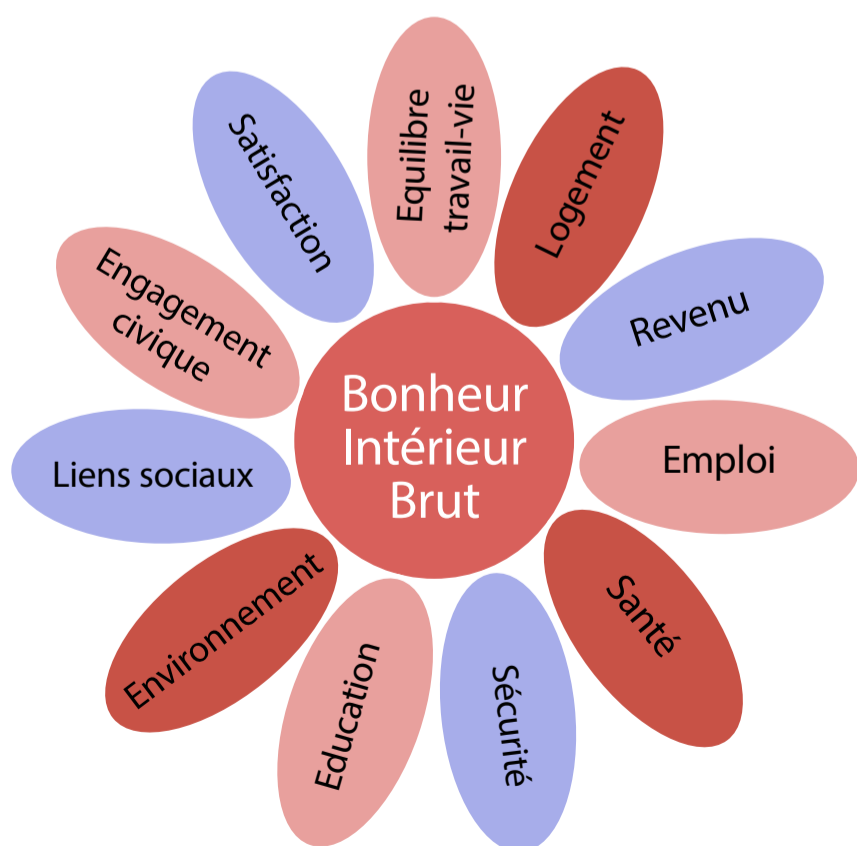
Pour l'Allemagne la clé du bonheur est la carrière. Pour preuve, le mot "beruf" signifie à la fois travail et vocation. En Chine, la famille contribue grandement au bonheur. Les liens que les Chinois ont avec leurs ancêtres font que les enterrements peuvent être des événements heureux. Au Maroc, la santé est la principale source de bonheur, suivie par la religion. Chaque culture et chaque individu a donc ses propres critères.

Cependant, la société de consommation actuelle tendrait à uniformiser nos désirs, et donc notre vision du bonheur. Pour preuve : le nombre exponentiel de livres traitant du "développement personnel" permettant d'accéder au bien être.

Comment peut-on mesurer le bonheur ?

En 1972, le royaume du Bhoutan, niché au coeur de l'Himalaya, a inventé un nouvel indicateur : le "**Bonheur National Brut**". Afin de s'émanciper de la "dictature économique" qui régit notre société, cet indice a pour vocation de concilier croissance traditionnelle, durabilité et collectivité.

S'inspirant du BNB, difficilement exportable en tant que tel, l'OCDE créé en 2011 le "**Bonheur Intérieur Brut**" (BIB) mesurant le bien-être mondial. Il prend en compte 11 critères.



Les 11 critères de l'OCDE

Estelle Delckie & Marine de Frutos

LES CHAMPIONS DU MONDE DU BONHEUR

Bonheur rime-t-il avec plage, soleil et cocktails ? Et non ! C'est là-haut, dans les pays froids de Scandinavie qu'il fait bon vivre au quotidien. Découvrez pourquoi.

ONU : Top 10 des pays les plus heureux (2018)

1	Finlande	6	Pays-Bas
2	Norvège	7	Canada
3	Danemark	8	Nouvelle-Zélande
4	Islande	9	Suède
5	Suisse	10	Australie

Le bonheur selon l'ONU

Fjord, aurores boréales... Au nord de l'Europe, la Scandinavie offre certains des plus beaux paysages au monde. Mais au delà d'une nature envoûtante, elle possède bien d'autres atouts. Ses pays figurent chaque année dans le Top 10 du *World Happiness Report* de l'ONU, classement mondial des pays les plus heureux. 2018 ne déroge pas à la règle : la Finlande se retrouve en tête !

Après l'OCDE, place au palmarès de l'ONU qui examine, elle, 6 critères dont la santé, les libertés individuelles, le taux de corruption... Le tout, analysé sur 3 ans, semblerait évaluer le bonheur d'un individu dans 75 % des cas. L'économie n'est donc pas le seul critère du bonheur, comme le prouvent les 18ème et 23ème places respectives des États-Unis et de la France, malgré leur PIB élevé.

Pedro, étudiant portugais en Finlande, se rappelle de la diversité des points de vue lors d'un dîner avec des amis finlandais et français :



Dans le froid des pays scandinaves il fait bon vivre

Égalité, respect et civisme : la recette du bonheur ?

Selon Lucas, 24 ans, stagiaire 1 an en Suède, les maîtres mots du bonheur à la scandinave sont "égalité, qualité de vie, respect, civisme et propreté". Le bien-être de tous y est garanti par un ensemble de politiques et d'aides de l'État, soutenu par la population approuvant un taux d'imposition allant jusqu'à 60 %. Il garantit aussi l'égalité de tous, redistribuant des aides pour l'éducation, indépendamment du revenu.

Que dire de ce modèle éducatif ? Une réelle politique d'insertion de la jeunesse a été mise en place : un salaire universel pour les étudiants danois et norvégiens - respectivement 800 € et 1150 € mensuels. Ce montant, équivalant à environ 1/5 du salaire moyen national, réduit l'absentéisme et est source de motivation. Favoriserait-il, en plus, la diminution du chômage...?

Malgré un froid glacial, un soleil timide et une nuit précipitée, les pays scandinaves seraient l'endroit idyllique pour vivre.

Tenteriez-vous l'expérience ?

Joana Soares De Barros
& Vanessa Laprun

BUSINESS DU BONHEUR

LE BONHEUR A-T-IL UN COÛT ?

Nous passons en moyenne 1/3 de notre vie au travail, alors autant s'y épanouir ! Pour cela, de nouvelles alternatives au modèle traditionnel émergent un peu partout, créant un véritable business du bonheur. Les connaissez-vous ?

Le bien-être au travail au cœur des préoccupations modernes : pourquoi ?

En France, 32 % des travailleurs déclarent avoir vécu un burn-out dans leur carrière. Mais qu'est-ce donc ? Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, reste sujet à débat. Il s'agirait d'un mal-être général provoqué par une surcharge de travail, un manque de considération ou encore des conflits professionnels. Introduit pour la première fois en 1974 par l'américain Herbert Freudenberger, on compte plus de 130 symptômes : l'épuisement physique et mental provoque une baisse d'efficacité au travail. Non reconnu par les Etats, les entreprises développent des solutions en interne : 90 % des travailleurs considèrent la santé comme un facteur clé de leurs performances (cf. Assureur Malakoff-Médéric).

Chief Happiness Officer, un métier qui rend heureux

Comment allier bonheur et travail ? Dans les années 2000, Chade-Meng Tan, ingénieur chez Google, use de ses talents créatifs pour y répondre et invente un nouveau métier : Chief Happiness Officer (CHO). D'abord cantonné dans le Nouveau Continent, ce métier trace son chemin dans les entreprises européennes.

En quoi consiste-t-il réellement ?

Invention insolite ou l'avenir du monde du travail ?

Stéphane Gueguen, CHO depuis 2017 nous apporte sa vision du métier.



L'INTERVIEW



En quoi consiste le métier de CHO ? Racontez-nous une journée type.

Aucun jour ne ressemble à un autre!!! Il existe de nombreuses descriptions d'un CHO. Pour moi, c'est celui qui permet à son entreprise de faire vivre des valeurs essentielles du bien-être au travail, comme la confiance, l'autonomie, la communication...

Pourquoi avez-vous choisi ce métier et comment y êtes-vous parvenu ?

Tout a démarré par ma formation Woohoo d'Alexander Kjerulf. Puis je me suis formé à la méthode Lego Serious Play. J'ai rendu visite à un grand nombre d'entreprises pour en savoir plus sur leur vision du bien-être au travail. Je souhaitais donner du sens à ma vie professionnelle, j'ai la conviction intime qu'il est nécessaire de remettre l'Humain au centre des organisations.

L'intervention d'un CHO a-t-elle réellement un impact sur la productivité de l'entreprise ?

Si l'intervention est bien faite, OUI. Selon moi, l'intervention la plus efficace consiste à jouer le rôle de facilitateur afin

de permettre aux personnes impliquées d'exprimer leurs idées et trouver ENSEMBLE une solution efficace. Lorsque les participants sont acteurs, l'efficacité est toujours plus grande et la productivité en découle.

Et quelle est la réaction des gens lorsque vous évoquez votre métier ?

"Hein ? C'est quoi ce travail ??" En entreprise, certains employés sont sceptiques, d'autres curieux, et d'autres enthousiastes !

Quels sont les avantages et inconvénients de votre métier ?

Le grand avantage est qu'il est facile de trouver du sens dans ce métier. On procure du bien aux autres, ce qui est souvent source de plaisir personnel. En revanche, certaines entreprises souhaitent avoir un CHO pour de mauvaises raisons et cela détériore l'image qu'on peut s'en faire. Donc ce n'est pas toujours évident d'être crédible aux yeux de tous.

Pensez-vous que ce métier ait de l'avenir ?

Absolument. Je suis convaincu qu'il deviendra un poste central dans les entreprises.

LES CHIFFRES d'Aurélie Collet,
Consultante Chief Happiness Officer depuis 4 ans :



- 2600 € : coût par an et salarié du mal-être en entreprise
- 107 milliards d'€ : coût de l'absentéisme en France
- 1 € investi dans la Qualité de Vie au Travail = 3 € de performance supplémentaire

Métro, boulot, dodo ... La fin ?

De nos jours, l'objectif est donc de remettre l'Homme au coeur de l'entreprise. Ainsi, il est fondamental qu'employeurs et employés collaborent ensemble pour créer l'entreprise du futur : l'entreprise du bonheur ?

En 2017, le cabinet Robert Half et Happiness Works ont réalisé une étude révélant les pays où les salariés se sentent le plus heureux au travail. On remarque que les pays en tête sont ceux usant de méthodes innovantes dans leur Gestion des Ressources Humaines : séances de yoga, massages, instauration de pauses sieste, salles de jeux.. Les outils de détente se démultiplient pour faire du lieu de travail un endroit chaleureux et de bien-être.

Mais attention ! Le métier de CHO reste encore sujet à controverse en France.

Parfois perçus comme de simples organisateurs de jeux, uniquement présents pour apporter un moment de détente, le CHO n'est pas toujours pris au sérieux. Pour certains, le bonheur est propre à chacun et il est utopique de parler de bonheur au travail. Les plus réfractaires remettent en question ce nouveau métier. Alors, CHO : avenir ou utopie?

Start-ups, contractuels, agences de voyages incentive... Cette croissance exponentielle d'entreprises du bonheur est-elle due à une nécessité du marché, ou n'est-ce qu'un nouveau mythe pour générer du capital ?



PAYS	INDICE DE BONHEUR AU TRAVAIL
Etats-Unis	71,8
Allemagne	71,2
Pays-Bas	69,9
MOYENNE	68,1
Australie	67,9
Canada	67,8
Royaume-Uni	67,2
Belgique	65,2
France	63,8

Etude du Cabinet Robert Half et Happiness Works

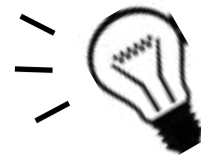
Il faut changer les croyances sur le monde du travail.

Aurélie Collet

De plus en plus d'entreprises voient le jour, surfant sur cette nouvelle vague du business du bonheur au travail. Pourtant, comme l'adage le dit, "l'argent ne fait pas le bonheur". Alors peut-on continuer à acheter le bonheur ? Seul l'avenir nous le dira...

Maréva Belkessam & Joana Soares De Barros

Ô JOIE ! Ô BONHEUR !



Le bonheur, état d'esprit ou apprentissage sur le long-terme ? Découvrez 6 anecdotes insolites sur le bonheur qui vous éclaireront tout en vous donnant le sourire aux lèvres !



L'ÉCOLE DU BONHEUR

1 Nouveauté dans plus de 1000 écoles de New Delhi en 2018 : des cours de bonheur obligatoires. Dans ce pays, où 1 adolescent sur 4 souffre de dépression, l'*Happiness Curriculum* marque un tournant. Pendant 45 minutes, les écoliers mettent de côté livres et contrôles, pour laisser place à l'épanouissement personnel : méditation, musique, jeux...

Chacun est invité à visualiser ce qui le rend heureux, améliorant ainsi sa motivation et son rapport aux autres.

À quand l'apprentissage du bonheur en France ?

RECETTE DU BONHEUR À LA DANOISE

2 Mélangez un soupçon de convivialité, une pincée de solidarité, et un zeste de bonne humeur. Saupoudrez le tout d'une décoration chaleureuse : vous obtiendrez le *hygge*. Ce concept danois désigne la capacité à profiter des moments simples de la vie. Si vous souhaitez être *hygge*, suivez ces quelques conseils : allumez des bougies et emmitoufflez-vous dans un plaid, chaussettes en laine aux pieds et boisson chaude à la main. Déconnectez-vous du monde extérieur et profitez d'un moment au coin du feu bien entouré.

MÉTÉOROLOGIE DU BONHEUR

3 Avant même notre naissance, le soleil nous met de bonne humeur. Enceinte de 2 mois ? Détendez-vous au soleil, et bébé naîtra plus fort. Besoin d'énergie ? Le soleil vous en procurera en bloquant la synthèse de la mélatonine. Égoïste ? Selon Cunningham, le soleil vous rendra altruiste, et la générosité, ça rend heureux ! La vue du soleil, indépendamment de la température, crée une bonne humeur contagieuse.

Bikinis, paréos et crème solaire : c'est parti pour une séance de bonheur !

LE BONHEUR "LA MÉTHODE COUÉ"

4 Le bonheur n'est pas une science exacte. Mais en 2015, des chercheurs de l'Université de Kyoto (Japon) ont localisé une zone du cerveau liée au bonheur. Après une série de tests, on a remarqué que les personnes sujettes à de vives émotions positives et percevant un sens réel à leur vie voient leur Précunéus plus développé.

À vos méninges : la course au bonheur est lancée !

JOURNÉE MONDIALE DU BONHEUR

5 Le 20 mars, c'est la Saint-Philémon. Mais c'est aussi la Journée Internationale du Bonheur ! Créée par l'ONU en 2012 à l'initiative du Bhoutan, cette journée a pour objectif d'inciter les États membres, autres organismes et individus à promouvoir le bonheur brut mondial au travers d'activités de sensibilisation et d'initiatives culturelles.

Sortez votre plus beau sourire pour célébrer cette journée !

VIVEZ LONGTEMPS, VIVEZ HEUREUX !

6 "Bonne année et bonne santé !". L'analogie bonheur/santé est récurrente : 96 % des Français emploieraient cette formulation (Ifop). En plus de réduire les comportements néfastes comme le tabagisme, le bonheur augmenterait nos défenses immunitaires et diminuerait les risques cardiovasculaires.

Voyez la vie en rose, votre corps vous en remerciera.

TOUR DU MONDE DES PORTE-BONHEURS

Entre symboles, mythes et réalité, les porte-bonheurs auraient pour rôle de nous protéger des mauvaises surprises de la vie et d'attirer bonheur et chance. Du plus connu au plus insolite, découvrez notre petit tour du monde des porte-bonheurs :



LE TRÈFLE À 4 FEUILLES

Sans doute l'un des plus célèbres, le trèfle à 4 feuilles a un pouvoir universel : il est considéré comme un porte-bonheur dans plusieurs cultures depuis bien des années. Un trèfle sur 10 000 posséderait 4 feuilles. Cette rareté procurerait bonheur au chanceux le cueillant. Il existe même des trèfles encore plus rares, à 5 et 6 feuilles. Alors, bonheur éternel à ceux qui auront la chance d'en trouver un ?

LE NOEUD SANS FIN (OU INFINI)

Symbole d'amour et d'interdépendance des phénomènes, c'est l'un des 8 Ashtamangala, symboles de bon augure de l'hindouisme, du bouddhisme, du jaïnisme et du sikhisme. Il attirerait toutes sortes d'énergies positives favorisant bonheur et chance. Ne présentant aucun signe de discontinuité, serez-vous capables de le dénouer ?



LE BOUDDHA RIEUR

Apparu au Xe siècle, le bouddha rieur est l'une des représentations du Bouddha les plus connues d'Asie. Symbole de chance, de bonheur et de prospérité, on le retrouvera dans la plupart des maisons, commerces et restaurants chinois du monde entier. Conseil Feng Shui : plus le bouddha est grand, plus il attirera le bonheur !

OEIL D'HORUS (OU OEIL D'OUDJAT)

L'Oeil d'Horus, Dieu faucon Égyptien est un symbole protecteur depuis des millénaires. Symbolisant la santé, l'entier et l'intégrité, il est porté en bijou comme porte-bonheur. Exposé dans les maisons, il protégerait également l'espace de vie.



LE DIEU KOKOPELLI

Divinité incontournable des peuples Amérindiens datant de plus de 3000 ans, Le Kokopelli est un personnage mythique souvent représenté comme un joueur de flûte bossu. Toujours associé à des valeurs positives, c'est un symbole de fertilité, de joie, de fête et de longue vie. Inspirant de nombreuses créations artisanales, on retrouve également ce magicien farceur sur de nombreux médaillons porte-bonheurs.

Vanessa Larpun & Joana Soares De Barros

FAITES LE TEST !

DANS QUEL PAYS SERIEZ-VOUS LE PLUS HEUREUX ?

Nous vous avons concocté un petit quizz afin de définir le pays dans lequel vous seriez le plus heureux. Répondez à ces 7 questions (7, chiffre du bonheur) puis envolez-vous pour le pays fait pour vous. Attention, clichés, et 1000ème degré au rendez-vous !

1. Quel porte-bonheur as-tu à la maison ?

- a. Un trèfle à 4 feuilles : allier nature et chance, que demander de plus ?
- b. Un bracelet brésilien : en plus de porter bonheur, c'est tendance !
- c. Aucun : des grosses chaussettes, une boisson chaude et je suis comblé !

2. Si tu gagnais au loto :

- a. Bingo ! Bonheur assuré pour le reste de ma vie, je fonce m'acheter une maison.
- b. Parfait, je peux enfin prendre rendez-vous avec un chirurgien esthétique.
- c. Je donne le tout à des ONG pour sauver l'humanité et rendre le monde heureux.

3. Payer les étudiants pour aller à l'école c'est :

- a. Jeter l'argent par les fenêtres : l'école est une chance !
- b. Bien, mais que pour ceux qui sont dans le besoin.
- c. Super, une bonne source de motivation !

4. Le métier de Chief Happiness Officer :

- a. Ridicule ! Ce n'est pas une personne au travail qui va me rendre heureux.
- b. C'est quoi ca ?
- c. J'adore ! Je propose demain à mon patron d'en embaucher un.

5. Selon toi, le plus important c'est :

- a. L'apéro : amis, bon vin, charcuterie et fromage, le combo parfait
- b. La beauté : physique parfait et célébrité, ni plus ni moins
- c. L'égalité : solidarité avant tout !

6. Quel est ton climat préféré ?

- a. Tempéré : un peu de soleil, un peu de pluie, tout me va !
- b. Chaud : sable fin, cocktails, masques et tubas !
- c. Froid : neige, plaid et chocolat chaud !

7. Ton plat préféré c'est :

- a. Le bœuf bourguignon, un délice !
- b. La feijoada : porc, haricots noirs et banane plantain, on se régale !
- c. Le hareng fumé, succulent !

RÉSULTATS...



Danemark, te voilà ! Ce petit pays du Nord de l'Europe saura te combler si pour toi un moment parfait se résume à un gros plaid, de grosses chaussettes, une boisson chaude et un paysage enneigé. Egalité et civisme sont des mots d'ordre pour toi ? Alors n'attends plus, ton paradis se trouve à quelques heures d'avion !

Réponses c)

Do Brasil ! Se pavaner sur les plus belles plages, flâner en bikini avec un corps de rêve et danser la samba à tous les coins de rue, c'est ce qu'il te faut pour une vie sans soucis. Alors pour que ton bonheur rime avec soleil, ambiance festive et caipirinha, pars à la découverte du Carnaval de Rio et de toutes les autres merveilles que le Brésil te réserve.

Réponses b)

Bienvenue en France pour une vie "à la bonne franquette". Baguelette sous le bras et bérêt sur la tête, te voilà paré pour une vie de rêve ! Forte d'une grande Histoire, la France saura te réserver 1001 paysages, ses meilleurs bouteilles et fromages. Concilier épanouissement professionnel et vie de famille est indispensable pour toi ? Alors la France te comblera.

Réponses a)

Si tu as une majorité de :