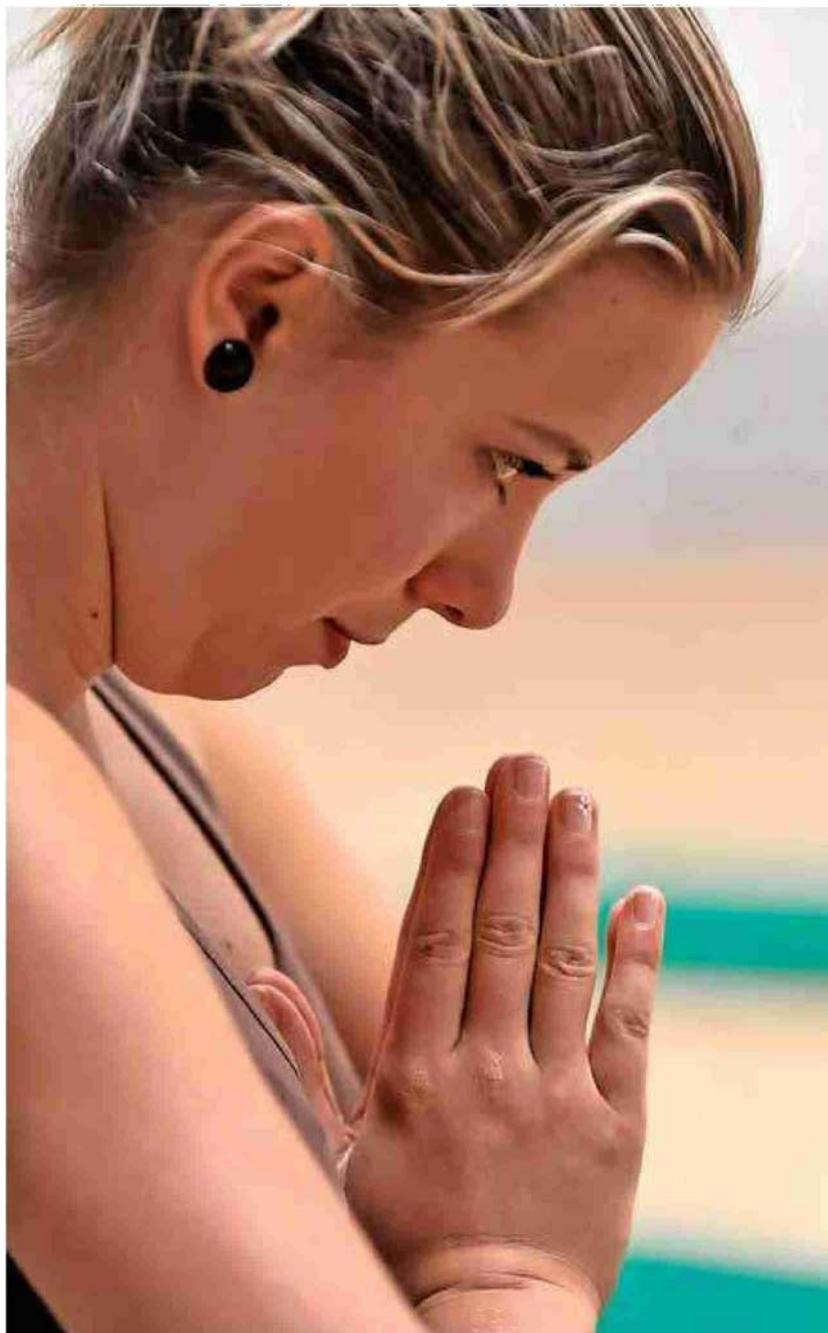




Le bonheur des Suisses est décortiqué dans le Rapport social 2016, qui s'intéresse aussi à la spiritualité

La méditation n'aide pas au bien-être



« SANDRINE HOCHSTRASSER

Enquête » Elles sont censées aider les gens à s'épanouir, à gérer leur stress, améliorer leur hygiène de vie. Et pourtant, «les nouvelles formes de spiritualité (méditation, yoga, etc.) n'ont pas d'influence positive directe sur le bien-être subjectif», conclut le rapport sur le bien-être des Suisses, publié hier par le Centre de compétence suisse en sciences sociales (FORS).

Selon cette étude, seuls les gens pratiquant régulièrement une religion «classique» – qui vont chaque semaine à la messe par exemple – ressentent une «plus forte satisfaction dans la vie». Les autres formes de spiritualité n'ont pas d'impact majeur sur le bonheur.

«La religion classique fournit un cadre de normes»

Christophe Monnot

«Ce résultat est contre-intuitif», admet Christophe Monnot, l'un des auteurs du rapport de 300 pages publié hier. Première piste d'explication du chercheur à l'Institut de sciences sociales des religions de l'Université de Lausanne: «La religion classique fournit un cadre de normes. L'individu qui suit scrupuleusement ces prescriptions aura une sensation de bien-être, le sentiment d'être «juste». Or, ces normes sont remises en cause dans les nouvelles formes de spiritualité. C'est une approche plus individuelle; chacun doit créer son propre cadre. Ce qui peut provoquer un certain stress.»

Deuxième piste: le profil des individus. «Les personnes qui pratiquent la méditation, le yoga, le néobouddhisme, etc. sont issus de la classe moyenne supérieure; une catégorie avec des exigences et des attentes beaucoup plus

Selon le rapport, «les nouvelles formes de spiritualité n'ont pas d'influence positive directe sur le bien-être subjectif». Charles Ellena-archives



La Liberté
1701 Fribourg
026/ 426 44 11
www.laliberte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 39'351
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 037.003
Abo-Nr.: 37003
Seite: 7
Fläche: 65'914 mm²

élevées. Elles utilisent ces pratiques parmi une panoplie d'autres choses (des coachings, des semaines de wellness, etc.). Son influence n'est donc pas significative. Alors que pour les gens très pratiquants, la religion est centrale dans leur vie et leurs activités sociales.»

Des termes à la mode

Christophe Monnot l'admet: le sondage mené auprès de quelque 7400 personnes (dans le cadre du panel suisse des ménages) portait sur les pratiques des prières, de la méditation, etc. Et non sur la spiritualité en tant que telle. «C'est un domaine complexe en pleine mutation. Nous devons nous limiter à des indicateurs qui sont comparables d'une année à l'autre.»

Malgré l'évolution du rapport à la religion, le chercheur relève que les pratiques alternatives n'ont pas augmenté. Ses adhérents représentent moins de 15% de la population, précise-t-il. «Par contre, il y a une mutation au niveau du discours, de pratiques et d'expériences occasionnelles. On parle de transition intérieure, de dépassement de soi, etc. Les gens rapportent un bouddha ou un krishna de leur voyage. Mais ils ne pratiquent pas davantage.»

Et qu'en pensent les principaux concernés? «Il y a souvent une confusion entre la méditation et la relaxation», réagit Dominique Sauthier, présidente de l'association genevoise de L'École occidentale de méditation. «D'ailleurs, les gens qui viennent pour la première fois à une séance sont souvent surpris. Ce n'est pas confortable, ni agréable. L'objectif est d'entrer en contact avec son être en entier, de se sentir plus vivant. Cela va bien au-delà du bien-être», corrige-t-elle. »

FLORILÈGE DE RÉSULTATS À CONTRE-COURANT

Malheureux celui qui vit sans amis. L'exclusion entrave le bien-être, selon le rapport du Centre de compétence suisse en sciences sociales (FORS) présenté hier. Si ce résultat n'est guère surprenant, l'étude tord le cou à quelques idées préconçues.

1 Maternité Attendre son premier enfant est un vrai bonheur pour une femme... mais cette satisfaction plonge durant les trois premières années de vie du bébé. Les chercheurs invoquent «le manque de soutien en matière de politique familiale en Suisse».

2 Jeunes et retraités Les 20% de la population aux revenus les plus faibles ne sont pas moins satisfaits dans leur vie que ceux qui gagnent davantage. «Il y a dans cette catégorie des étudiants avec peu d'argent mais plein de projets», commente

Dominique Joye, professeur à l'Institut des sciences sociales de l'Université de Lausanne. Les plus heureux, selon ce sondage, sont d'ailleurs les jeunes de moins de 24 ans et les retraités.

3 Immigrés La polémique avait enflé suite au livre de Marie Maurisse (*Bienvenue au paradis!*) sur le malaise des Français en Suisse. Et pourtant, ils se disent aussi satisfaits que les Helvètes. Ils le sont davantage que leurs confrères dans leur pays d'origine.

4 Corruption La méfiance envers l'administration n'est pas négligeable: 9% des sondés considèrent que de «nombreux fonctionnaires, si ce n'est tous», sont corrompus. Et ils sont 36% à penser qu'«un nombre modéré» de fonctionnaires sont corrompus, constatent les chercheurs. SH

Datum: 05.10.2016

LA LIBERTÉ

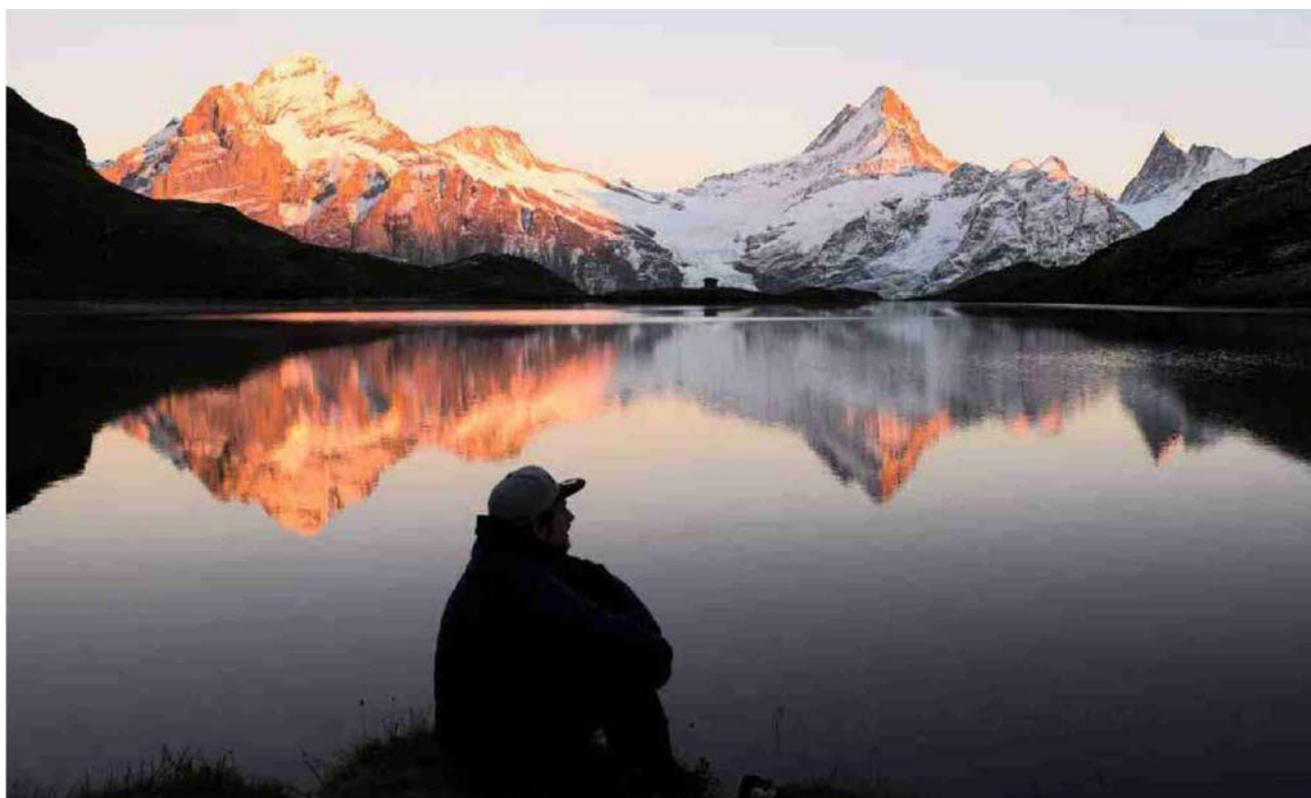


La Liberté
1701 Fribourg
026/ 426 44 11
www.laliberte.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 39'351
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 037.003
Abo-Nr.: 37003
Seite: 1
Fläche: 42'494 mm²

Le bonheur des Suisses décortiqué



Au-dessus de Grindelwald, le décor somptueux des Alpes offre au promeneur un moment privilégié de méditation. Cela ne suffit pas toujours au bonheur. Keystone

ETUDE Qu'est-ce qui rend les Suisses heureux? Dans son Rapport social 2016, le Centre de compétences suisse en sciences sociales (FORS) épluche le bonheur des Helvètes. On y apprend

que les nouvelles formes de spiritualité (méditation, yoga, etc.) «n'ont pas d'influence positive directe» sur le bien-être. Pratiquer une religion «classique» apporterait plus de satisfaction.