

Finlande, à la découverte des secrets du pays du bonheur

Innovations sociales, confiance en l'autre et en la démocratie, amour de la nature, relaxation au sauna : nos voisins d'Europe du Nord ont trouvé des recettes de félicité. À savourer.

Corine Chabaud

Publié le 08/01/2021 à 08h12 Mis à jour le 08/01/2021 à 09h19

Je m'abonne à partir de 1€ | sans engagement



• KATJA TÄHJÄ POUR LA VIE

Heikki a choisi de nous emmener découvrir le parc national de Nuuksio, au nord-ouest d'Helsinki. Car comment comprendre le bonheur si ce n'est en marchant dans une forêt ? Ici, elle est dense, sauvage et minérale, avec épiceas et bouleaux majestueux. Dans leurs troncs vivent des écureuils volants, rongeurs menacés d'extinction et capables de vols planés. Ici, le silence apaise, l'air pur revigore. Un sentier balisé mène à un petit lac recouvert d'une couche de glace. Des familles le suivent sac au dos. Sur les barbecues aménagés, ils feront griller leurs saucisses. Au sol, le manteau neigeux n'est pas épais ; voilà deux hivers que la neige fait défaut, et les Finlandais s'en désolent. Tel Heikki Aittokoski, 50 ans, qui nous a conduits ici, et ne peut pratiquer le ski de fond.

Le bonheur ? Il connaît ! Le journaliste du *Helsingin Sanomat*, seul quotidien national de qualité, a publié en octobre le troisième volume d'une trilogie. Son livre s'intitule *J'île du bonheur*, en référence à *Utopie* de Thomas More. Il est le résultat d'une enquête comparative menée dans sept pays, du Bhoutan au Costa Rica, en passant par le Botswana, nation qui a su partager entre ses habitants la richesse issue du commerce des diamants. Son investigation s'achève au Danemark et en Finlande. « *Je suis à 100 %*

sûr que le bonheur ici est lié à la proximité de la nature. La forêt, qui couvre 70 % du pays, fait partie de l'âme et de l'identité nationales», dit-il. Et d'ajouter : « En Finlande domine le sentiment profond d'appartenir à une communauté qui travaille pour le bénéfice de tous. La confiance dans l'autre et dans les institutions est essentielle. »

Première place d'une étude européenne sur le bien-être

Depuis trois ans, la Finlande arrive en tête d'un classement des Nations unies sur le bonheur, le World Happiness Report. Parmi 156 États, le pays le plus septentrional de l'Union européenne (UE) obtient la meilleure note, sur la base d'un sondage Gallup organisé par le Réseau des solutions pour le développement durable de l'Onu, mesurant un degré de satisfaction de ses habitants lié à leur qualité de vie. Le pays nordique, à la sobriété rustique, obtient aussi la première place d'une étude Eurostat sur le bien-être dans l'UE.

Pourtant, le bonheur finlandais ne saute pas aux yeux. Selon Ulla-Maija Rouhiainen, 67 ans, une guide touristique qui aime son aspect collectif, le ministre des Affaires étrangères, informé de cette place de champion, aurait demandé à l'Onu de recompter, soupçonnant une erreur ! Pays rural à faible densité, la Finlande, indépendante seulement depuis 1917 de la Russie, ne se caractériserait pas par les effusions de joie de ses habitants. Selon le stéréotype, souligné par des réalisateurs comme Aki Kaurismäki, les Finlandais seraient taciturnes et introvertis, timides et peu loquaces, surtout avec les étrangers. Sauf quand ils ont bu, car le fléau de l'alcoolisme sévit, accentué depuis la pandémie. Un chauffeur de taxi nigérian n'en croit pas ses oreilles. « *Les plus heureux ? Ils sont plutôt les plus tristes au monde, non ? Ils ne sourient jamais* », ose-t-il. Comme beaucoup, cet homme souffre des longs hivers, quand le jour se lève à 9 h 30 et la nuit tombe vers 15 h 30. Ou quand l'absence de neige assombrit encore les rues de la capitale.

Pédagogie douce et efficace

Et pourtant, les résultats sont là ! Le philosophe Frank Martela, 39 ans, professeur à l'université Aalto d'Helsinki, a rédigé dans le rapport de l'Onu un chapitre sur les pays nordiques, premiers du classement. Selon lui, cette satisfaction finlandaise serait liée au bon fonctionnement de la démocratie. Si les Finlandais sont heureux, c'est parce qu'ils font confiance aux politiques, globalement non corrompus, aux services publics, à la presse libre, aux services sociaux très inclusifs. Et même à la police !

« Une étude a montré que la Finlande détient le record mondial de confiance en ses policiers. Car ils sont assez chaleureux et commettent très peu de bavures », explique le chercheur, père de trois jeunes enfants. Solide, l'État providence rassure aussi. Avec un système de santé qui fournit des soins gratuits à tous, des allocations-chômage élevées,

de nombreux logements sociaux, le système ne laisse pas grand monde sur le bord de la route. Le pays compte 7 000 SDF, contre 18 000 il y a 20 ans. Le taux de suicide, hier important, a été divisé par deux grâce à la prévention. Et si les impôts sont élevés, s'en acquitter est bien accepté. Société égalitaire, la Finlande connaît peu les différences de classes. Le système éducatif, gratuit, niveleur, est salué pour sa pédagogie douce et efficace. Dans les cours d'économie domestique, filles et garçons apprennent cuisine, ménage et repassage. Et aspirer à l'égalité des sexes est une ambition forte.



• KATJA TÄHJÄ POUR LA VIE

« Les femmes ici ont le sentiment que tout est possible »

« Les postes d'enseignants et d'infirmiers, pas très bien payés, restent majoritairement occupés par des femmes. Mais, globalement, l'écart des revenus entre les deux sexes s'est beaucoup réduit ces dernières années. Donc la Finlande, sans être parfaite, s'en tire haut la main, comparée aux autres nations », note Frank Martela, lui-même déterminé à équilibrer travail et vie privée. « Les femmes ici ont le sentiment que tout est possible », estime Hanna Toivakka, 33 ans, mannequin devenue prof de yoga, qui a trouvé dans la méditation la voie de la profondeur et de l'équilibre.

Exemple d'une nation égalitaire où l'ascenseur social fonctionne : Sanna Marin, nommée Première ministre (sociale-démocrate) fin 2019, ex-caissière issue d'une famille « arc-en-ciel », dirige à 35 ans un gouvernement de coalition très féminin - même si les Vrais Finlandais, à l'extrême droite, sont le deuxième parti le plus important du pays. Les performances de Sanna Marin liées à la pandémie font l'unanimité : seulement 560 ressortissants ont succombé au Covid en 2020 ! Sa population, disciplinée et rodée au télétravail, sans être confinée, a suivi les recommandations officielles : port du masque et distanciation physique, laquelle serait très naturelle.

L'importance de la bienveillance

Au pays du design, des trolls et des mille lacs - en réalité bien plus nombreux -, une institution fait l'unanimité rayon bien-être : le sauna. En décembre, il est entré au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. La Finlande en compte plus de trois millions, soit plus que de voitures ! Si presque chaque famille possède son chalet au bord de l'eau, ce cottage est toujours agréémenté de son étuve. Car quoi de plus relaxant que d'y suer par tous les pores de la peau, avant une baignade rafraîchissante ? En ville, le sauna public possède des vertus antistress et socialisantes. « *Le sauna booste notre moral et délie nos langues* », observe le psychologue Markku Ojanen, 76 ans, pionnier dans la recherche sur le bonheur, qui insiste aussi sur l'importance de la bienveillance.

À Helsinki, près de la place du marché, là où tourne une grande roue au-dessus de la mer Baltique, l'Allas Sea Pool est ouvert à tous. Si le port du maillot de bain est de règle dans le sauna mixte, côté hommes ou côté femmes, la nudité est de mise. On y croise des corps minces, gras, rasés, tatoués. Ici, pas de carré VIP : le sauna est aussi égalitaire. Avec Annie, mère de famille, nous nous initions au choc thermique libérateur. Après 15 min dans une pièce à 70 °C, où la vapeur augmente dès que l'on jette une louche d'eau sur des pierres brûlantes, il faut rejoindre, à l'extérieur, enveloppé d'une serviette, un bassin d'eau glacée.

Le sauna, l'image du paradis

Habituée, Annie fait trempette dans l'eau filtrée de la Baltique, quand les néophytes n'y plongent que les orteils. Puis rejoint un autre bassin chauffé à 27 °C pour une séance de natation plus longue, à l'air libre. Avant de retourner au sauna. À la fin, le résultat est incontestable : le corps et l'esprit sont relaxés à l'extrême. Mais attention aux chutes de tension ! Dans une société luthérienne peu pratiquante, le sauna serait, comme la forêt, un lieu spirituel où se régénérer corps et âme. Un antidote au stress, avec désintoxication numérique. « *Au sauna, comporte-toi comme à l'église* », dit un dicton.



Même Jean-Claude Kabeza, 46 ans, curé de la cathédrale Saint-Henri à Helsinki, un édifice de briques rouges, fréquente le sauna du presbytère. Rwandais installé en Finlande depuis 15 ans, il admire « *la simplicité des habitants et l'égalité des chances, laquelle permet aux jeunes de se projeter* ». « *Le sauna est comme une drogue. Il reflète l'image du paradis* », confie Petteri Tuohinen, 47 ans. Son épouse Minna, 45 ans, est fan aussi, comme leurs deux fils, âgés de 10 et 12 ans. Minna juge décomplexante l'exhibition de corps imparfaits. Logé dans un vaste appartement de la capitale, le couple de journalistes utilise dans son immeuble un sauna collectif vendredi soir. Mais, l'été, il n'aime rien tant que celui du chalet au bord du lac des parents de Petteri, pourtant sans eau courante. Et s'ils louent l'air pur de la Finlande, c'est après avoir souffert pendant 10 ans de la pollution, à Bruxelles et Pékin.

Le « *sisu* », une résilience ancestrale

Chaque jour, Katja Pantzar, 51 ans, plonge depuis un ponton près de sa maison située derrière un château, à deux pas du centre d'Helsinki, cette presqu'île entourée d'îles. Canadienne d'origine finlandaise revenue vivre au pays de ses ancêtres en 2003, elle est adepte de nage hivernale. L'auteure vante une pratique qui libère les hormones du bonheur : endorphines, dopamine, oxytocine et sérotonine. De quoi améliorer santé physique et mentale, doper son système immunitaire et en finir avec la dépression. Paru en France en 2019 chez Belfond, son livre *Les Finlandais sont des gens heureux*, publié dans 22 pays, célèbre aussi une philosophie ancestrale : le *sisu* (prononcer « sissou »).

66 *La vie quotidienne ici n'est pas stressante, et la qualité de vie, très élevée.*

Soit un mélange de résilience, de combativité, de cran, qui consiste à persévérer dans l'adversité. Un exemple historique ? La guerre d'hiver, en 1939, quand les Finlandais ont tenu tête aux Russes, à un contre quatre. « *La vie quotidienne ici n'est pas stressante, et la qualité de vie, très élevée, même sans gagner beaucoup d'argent. Nous prenons soin des faibles. Personne n'a besoin de tricher : il est accepté tel qu'il est. Et nous pratiquons une activité sportive quotidienne* », résume cette mère célibataire, qui aime se rendre au travail à vélo. Sous les sapins enneigés, face aux eaux sombres du lac de Tuusula, les guides Jonna et Rirsto nous servent un *glögi*, jus chaud à la cannelle et au gingembre. Il s'agit de goûter à la quiétude du lieu.



• KATJA TÄHJÄ POUR LA VIE

Un accès facile à la nature

Car ici, à 30 km d'Helsinki, ont vécu quantité d'artistes, tel le compositeur Jean Sibelius. C'est en arpantant ce paysage que le héros de l'identité nationale a composé ses célèbres poèmes symphoniques et son concerto pour violon, lesquels procurent « *un bonheur mélancolique* », selon Ulla-Maija Rouhiainen, féru d'art et de littérature. « *La philosophie de la connexion à la nature est centrale* », insiste Anu Nyland, 53 ans, éducatrice en tourisme durable, qui nous invite à embrasser un tronc pour trouver la paix.

La devise élé de la Finlande ? « *Sauna, sisu et Sibelius.* » Peut-être aussi silence. « *Le pays compte 4 500 arbres pour un habitant* », souligne Ilona Suojanen, 42 ans, sociologue du bonheur. Tous vantent la beauté de la Laponie, intacte, avec ses rennes à foison et ses aurores boréales, où vivent encore 10 000 Samis, indigènes aux traditions menacées, même si la température y descend à -40 °C. Partout, les Finlandais s'adonnent à des activités physiques à l'air libre, en moyenne une fois tous les deux jours ! « *L'accès facile à la nature donne ce sentiment de bonheur* », note le philosophe Antti Kauppinen, 48 ans. Mais il nuance : on peut se sentir joyeux sans être heureux. La preuve ? Quand sa petite amie l'a quitté alors qu'il était étudiant, il a passé trois soirées à rire devant une série télé ! Avoir une bonne image de soi est aussi nécessaire.

Cueillette des baies et des champignons

À force de se distinguer côté bonheur, la Finlande a fini par en faire un argument marketing d'autopromotion. Lancée en 2019 par l'organisme Visitez la Finlande, la campagne « Louez un Finlandais » propose aux citoyens du monde entier de postuler pour découvrir la sérénité finlandaise pendant trois jours. En 2020, Covid oblige, l'expérience est devenue virtuelle ! C'est dans un autre sauna d'Helsinki, le très branché

Löyly, tout en bois, que nous rencontrons Päivikki Koskinen, 40 ans, journaliste de télévision et psy, promue il y a un an « guide du bonheur » pour cette campagne. Ce printemps, c'est par le biais de Google Meet qu'elle a initié huit étrangers, pendant une demi-heure chacun, à la félicité. Au menu : une présentation numérique de la culture du sauna. Et des tuyaux sur les secrets d'une existence harmonieuse : confiance, égalité, place annexe de l'argent, minimalisme matériel, joie née de la cueillette des baies et des champignons, etc.

A lire aussi **Auprès de mon arbre...**

« *Je ne suis pas toujours heureuse, mais j'accepte de ne pas l'être en permanence* », reconnaît-elle. Recruté pour la même campagne, le chef étoilé Sasu Laukkonen évoque aussi le bonheur culinaire finlandais. Comme son confrère et complice aux cinq restaurants prestigieux Henri Alén persuadé que les meilleures pommes de terre au monde poussent sous le pâle soleil du pays, il est fier de sublimer des produits locaux. Parce que son restaurant bio Ora est fermé à Noël, c'est à Juuri, autre table créative, que nous partageons un dîner. Au menu : soupe froide au potiron et mousse de foie de volaille, harengs et carottes fumés, poêlée de champignons, poisson blanc et purée, complété par une crème au chocolat blanc et au coulis d'aïrelles rouges arctiques. Des saveurs puissantes et inoubliables, dans un pays qui n'est pourtant pas connu pour sa gastronomie. Son secret ? « *Soigner la convivialité de la salle. Cuisiner en mettant son cœur sur la table. Attendre l'étincelle qui brille dans les yeux des convives.* » Le bonheur et l'amour, quoi !

La Finlande en chiffres

- > 338 440 km²
- > 5,5 millions d'habitants
- > 17 habitants au km²
- > 188 000 lacs
- > 179 584 îles
- > 1 340 km de frontières avec la Russie
- > 8,5 % de chômeurs
- > 60 % de la population est en télétravail
- > 3 472 euros de revenu mensuel brut moyen
- > 95 % des Finlandais pratiquent une activité physique
- > 3 millions de saunas
- > 560 morts du Covid en 2020

Article paru dans :

A nous 2021 !
 Edition du 07 janvier 2021 (n° 3932)