

## Qualité de vie

# Vérifiez vos exigences

Peu de termes sont aussi complexes et multiples que la «qualité de vie», laquelle dépend principalement des besoins personnels et des souhaits. Dans l'idéal, ceux-ci correspondent déjà à ce que nous possédons ou à ce qui est à notre portée.

Jürg Lendenmann



De nombreux facteurs favorisent la joie de vivre – ils sont très personnels et évoluent selon le stade de la vie.

Supposons que votre employeur vous propose un emploi à l'étranger pour une, deux, voire plusieurs années. Vous ne vous intéresseriez alors sûrement pas qu'à votre salaire et vos possibilités de faire carrière.

### Zurich en 2<sup>e</sup> position

La société de conseil Mercer mène chaque année une étude comparative mondiale afin d'évaluer la qualité de vie dans 231 grandes villes ([mercercor.com/qualityofliving](https://www.mercer.com/qualityofliving)). 39 facteurs qui jouent un rôle central du point de vue de collaborateurs détachés à l'étranger, les expatriés, sont analysés. Regroupés en dix catégories, ces facteurs comprennent, entre autres, des aspects sociaux, politiques, économiques et environnementaux; auxquels viennent s'ajouter des critères tels que la santé, l'offre en termes d'éducation et de transport ainsi que d'autres prestations publiques.

En 2019, trois villes suisses figuraient au top 10: Zurich, en 2<sup>e</sup> position, et Genève ainsi que Bâle aux places 9 et 10. «L'excellente position remportée à nouveau par

**Si nous étions capables de revoir nos exigences à la baisse, nous pourrions logiquement gagner en qualité de vie sans devoir pour autant modifier nos conditions de vie extérieures.**

Zurich s'explique par le niveau de vie élevé, qui rend la ville très attrayante pour les expatriés. Le grand nombre d'écoles internationales, une infrastructure de transport fiable et sûre et les excellentes normes de

soins médicaux sont autant d'atouts pour la métropole suisse», explique Narcisca Chelaru, experte de Mercer. «Sans oublier de mentionner les activités culturelles diverses et variées ainsi que l'attrayante offre de logements.»

### Plus qu'un niveau de vie élevé

Un niveau de vie élevé est souvent assimilé à une bonne qualité de vie. Bien qu'il puisse revêtir une importance centrale pour la majorité des expatriés, la qualité de vie signifie bien plus que cela. Mais comment peut-on mesurer la qualité de vie (quality of life) également pour les autres, soit pour tous les groupes de personnes?

L'Organisation mondiale de la santé OMS utilise pour cela un vaste questionnaire regroupant 100 indicateurs différents (WHOQOL-100), et 26 dans sa version

abrégée (WHOQOL-BREF). L'OMS définit la qualité de vie comme «la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lequel il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. Il s'agit d'un large champ conceptuel, englobant de manière complexe la santé physique de la personne, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales, ses croyances personnelles et sa relation avec les spécificités de son environnement.»

### Un concept très personnel

Cette définition devient plus concrète lorsque nous prenons conscience que la qualité de vie revêt une signification différente pour un enfant en bas âge, un(e) adolescent(e), un(e) boulanger/ère, un(e) artiste, un moine bouddhiste ou encore une personne atteinte d'un grave cancer. Et cette construction multidimensionnelle devient plus concrète lorsque nous réfléchissons aux nombreuses pièces du puzzle qui contribuent à façonner la qualité de vie, à celles que nous considérons comme particulièrement précieuses lors de phases de vie antérieures, celles qui le sont aujourd'hui et celles qui pourraient le devenir dans notre vie future.

Par exemple:

- Une enfance heureuse et insouciant
- Des amis avec lesquels j'ai plaisir à être et qui m'accompagnent dans la vie
- Des personnes à qui je peux me confier
- Des personnes qui croient en moi et me motivent
- Une relation harmonieuse et durable avec un(e) partenaire
- Une activité scolaire / professionnelle intéressante qui me permet de me développer
- Des tâches qui me stimulent dans ma vie professionnelle comme privée et me font avancer, sans m'accabler (traumatisme, burnout...)
- La chance de rencontrer au bon moment quelque chose qui me pousse à poursuivre mon développement
- Un hobby créatif et valorisant
- Avoir été épargné(e) par les expériences difficiles que je ne serais pas parvenu(e) à surmonter (voir aussi ci-dessous)

Ce faisant, nous ne devons pas oublier que notre origine et nos conditions de vie couvrent d'elles-mêmes certains besoins, devenus secondaires pour nous – notamment ceux présentés aux premiers étages de la fameuse pyramide des besoins d'Abraham H. Maslow. Le célèbre psychologue l'avait agrandie peu avant sa mort:

#### Besoins de croissance:

- 8 Transcendance (recherche de spiritualité)
- 7 Accomplissement de soi (découverte de soi-même)
- 6 Besoins esthétiques (expérience artistique)
- 5 Besoins cognitifs (connaissances, compréhension)

#### Besoins déficitaires:

- 4 Besoins du Soi (performance, validité, approbation...)
- 3 Besoins sociaux (contact, amour, appartenance, contacts sociaux...)
- 2 Besoins de sécurité (protection, absence de peur, ordre...)
- 1 Besoins physiologiques (faim, soif, sommeil, respiration...)

### Exigences vs réalité

Est-il possible d'évaluer la qualité de vie dans notre situation actuelle sans questionnaire compliqué ou analyse fastidieuse? Franz Porzolt, professeur à l'université d'Ulm, décrit ce terme complexe de manière compréhensible, en trois phrases simples:

**«La qualité de vie représente la différence entre la situation théorique et la situation réelle, la situation théorique exprimant les exigences de la personne tandis que la situation réelle correspond à la réalité. Lorsque la différence est élevée, la qualité de vie est mauvaise. Lorsque la différence est faible, la qualité de vie est bonne.»**

Si nous étions capables de revoir nos exigences à la baisse, nous pourrions logiquement gagner en qualité de vie sans devoir pour autant modifier nos conditions de vie extérieures.

### Un état à «recréer» en permanence

La santé constitue une partie centrale de la qualité de vie. L'OMS en fait une définition très large: «La santé est un état de complet

bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.» La Fedmedcom, la Fédération de la médecine complémentaire, stipule: «La santé est une expérience individuelle qui résulte du vécu subjectif propre à un individu, vécu soumis à des changements perpétuels. La santé est à «recréer» à tout moment, tout au long de la vie.»

Les personnes disposant de nombreux facteurs de résilience/de nombreuses ressources parviennent plus facilement à cette «nouvelle création permanente». Matthias Hartmann a extrait de l'œuvre classique de Maslow «Motivation et personnalité» les caractéristiques essentielles des personnes en bonne santé qui jouissent ainsi également d'une qualité de vie élevée.

### Caractéristiques des personnes en bonne santé

Les personnes en bonne santé possèdent, entre autres, les caractéristiques communes suivantes:

- Elles ont une meilleure perception de la réalité – la capacité d'évaluer correctement les personnes et les situations.
- Elles sont capables de s'accepter elles-mêmes, d'accepter les autres et la nature.
- Elles sont naturelles, spontanées, simples et humbles.
- Elles sont orientées vers la recherche de solutions et non centrées sur elles-mêmes.
- Elles n'ont aucun problème à être seules et ont besoin de leur sphère privée.
- Elles possèdent une estime inaltérable et peuvent aborder la vie avec un profond respect, de la joie et de l'émerveillement.
- Elles ont été marquées par des expériences mystiques.
- Elles possèdent un sentiment d'appartenance communautaire, une structure de caractère démocratique et une forte propension éthique.
- Elles sont invariablement créatives. ●

Source:

matthiashartmann.com, d'après: A. H. Maslow: Motivation et personnalité. Olten. 1997. [https://fr.usembassy.gov/wp-content/uploads/sites/50/maslow\\_devenir\\_le\\_meilleur.pdf](https://fr.usembassy.gov/wp-content/uploads/sites/50/maslow_devenir_le_meilleur.pdf)