

## Qualité de vie:

Un projet d'avenir global à l'époque du changement

*«Qualité de vie est synonyme de satisfaction.*

*Nous sommes satisfaits quand nous sommes à notre aise avec nous mêmes et avec les autres – même si des milliers de kilomètres et de générations nous éloignent »*

*Forum sur la qualité de vie, Autriche*

Au beau milieu de la crise et de la transformation que nous sommes en train de vivre à l'heure actuelle, le principe suivant s'applique: avant de développer un nouveau style de vie et d'économie, nous devons tout d'abord savoir nous l'imaginer.

Il faut donc un nouveau projet d'avenir global pour lequel il vaut la peine de vivre. Un projet de ce type, qui nous donne des certitudes et qui en même temps permet et exige le changement, est le projet de la qualité de vie<sup>1</sup>.

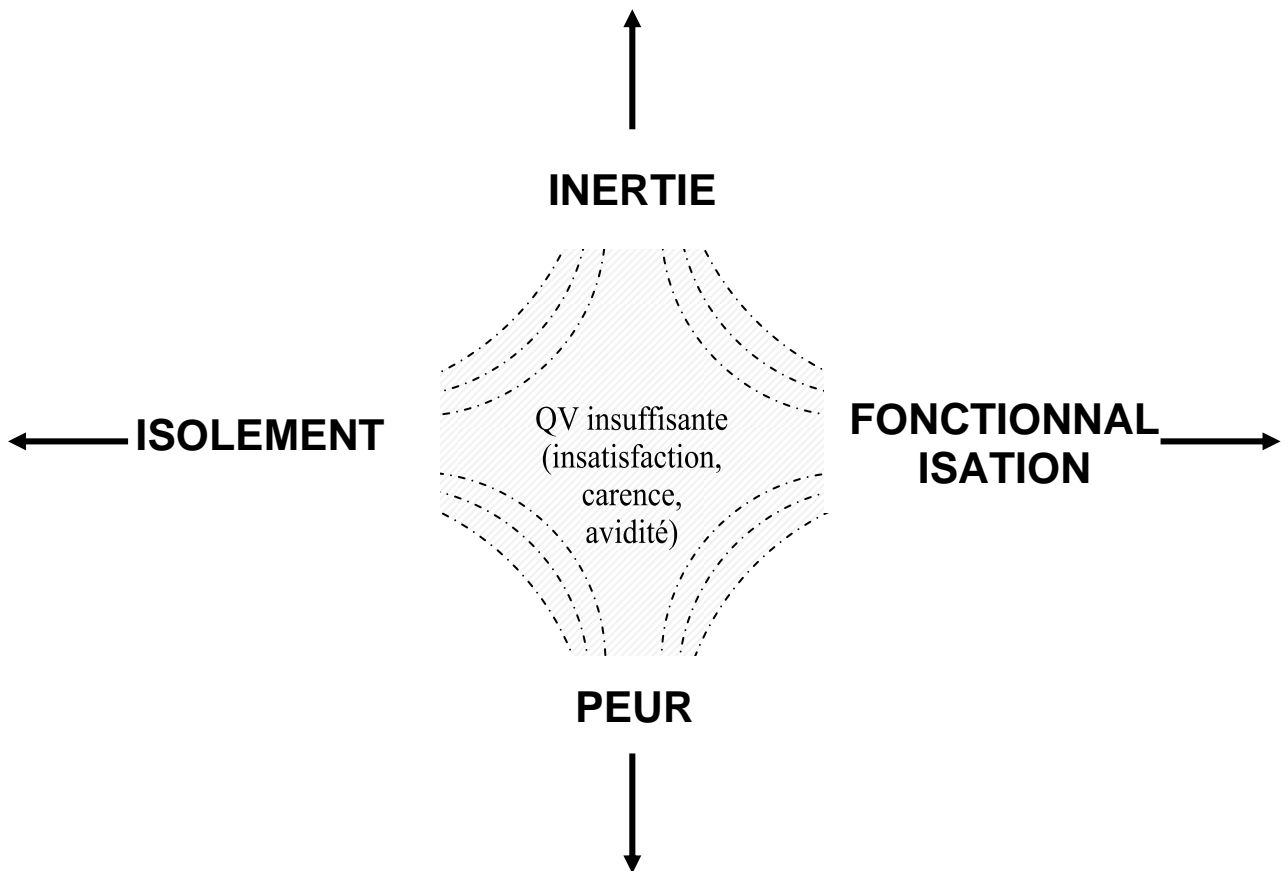
La notion de **qualité de vie** décrit l'alternance féconde entre créativité sociale et satisfaction personnelle. Elle prospère là où les individus, les collectivités et les organisations

- arrivent à exprimer leur potentiel
- contribuent à créer un climat où les choses sont possibles
- et sont intéressés à établir un équilibre dans la gestion des facteurs de stress et des ressources.

(Koller, 2009)

Depuis les notions diététiques des grecs anciens, la « qualité de vie » a toujours été étroitement liée à l'idée de bien-être et de santé. Mais elle dépasse maintenant cette idée pour aller toucher les effets du contexte écologique, du réseau social et de la situation politique générale et spécifique sur la vie individuelle et collective. Maintenant, à une époque caractérisée par une approche globale et intégrative à la promotion de la santé, mais aussi par une pression psychique accrue et des menaces sociales et environnementales, la notion de qualité de vie reprend le devant de la scène.

Les efforts en vue de la réalisation de la qualité de vie sont surtout visibles dans la **gestion** des facteurs de stress qui entravent ou qui compliquent la satisfaction:



A coté de l'exposition aux facteurs de risque ici mentionnés, *Norbert Elias* introduit au dénominateur de la formule suivante<sup>2</sup> le **renforcement** des facteurs de protection:

Probabilité de perturbation /satisfaction d'une population	=	$\frac{\text{Facteurs de stress indiv} + \text{Pressions du monde externe}}{\text{Apprentissage social possible/expérience sensible} + \text{Espace pour la créativité} + \text{Occasions d'expérience les uns avec les autres}}$
--	---	---

La qualité de vie est possible là où les ressources sociales et individuelles sont promues:

Qualité de vie	=	$\frac{\text{Inertie} + \text{Fonctionnalisation} + \text{Peur} + \text{Isolement}}{\text{Culture} + \text{Style de vie} + \text{Situation gen.} + \text{Réseau social}}$
----------------	---	---

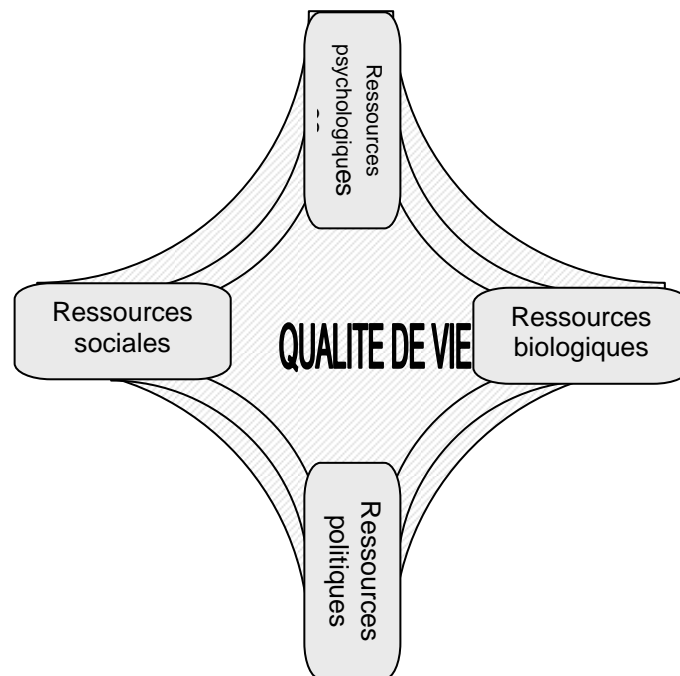
**Les mesures en vue de l'amélioration de la qualité de vie** sont par conséquent premièrement de nature sociale. Elles permettent la création d'espaces de rencontre, dans lesquels la qualité de vie peut s'exprimer positivement dans ses diverses formes. Elles permettent ainsi de comprendre les liens existant dans des modèles tels que le LQ-Modell<sup>®</sup> du Forum sur la qualité de vie Autriche:

**Développement:  
CULTURE**

(Créativité, spiritualité, émotivité: gestion du deuil et de l'agressivité, empathie, accueil des faiblesses, rituels, gestion des risques, connaissance et gestion des limites, culture du temps, oubli de soi, équilibre adaptation – résistance, lien avec la nature, orientation sensorielle)

**Perception: STYLE DE VIE**

(Rythme tension-détente, veille-sommeil, plaisir-privation, ivresse-sobriété, mouvement, alimentation)



**Rencontre: RESEAU SOCIAL**

(Partenaires, familles, amis, communautés, entraide, associations: capacité de relation, gestion de conflits, solidarité)

**Confiance: SITUATION GENERALE**

(droits fondamentaux, participation, travail, sécurité économique, processus de formation, équilibre écologique, durabilité, générations / justice globale: genderation)

© Marque protégée

Seulement la résonance dynamique entre ces quatre domaines de ressources permet le développement durable de la qualité de vie, de la confiance et de la satisfaction.

La perception de ces liens, la confirmation ou la modification des points de vue adoptés jusqu'ici sont possibles dans un climat de **dialogue**<sup>3</sup> qui engendre l'i-motion: le fait d' « être les uns avec les autres», avec des personnes, des équipes et des organisations conscientes de leur lien, bien que la notion d'« autres » puisse impliquer également une dynamique relationnelle caractérisée par des tensions.

Le dialogue est un guide au cours de la transformation actuelle qui, après des millénaires de vie en collectivité et deux siècles d'individualisme forcé, peut conduire à la vision d'une nouvelle phase sociale – la **réciprocité** dans un réseau de personnes, de systèmes et de structures autonomes et ayant égale dignité qui se sentent liées entre elles.

La perception de ce lien profond est un élément incontournable pour une culture dont l'horizon est constitué par la qualité de vie.

Le **dialogue** amène de **mon monde** en passant par

**l'un vers l'autre** (perception),

**l'un avec l'autre** (coopération) et

**l'un pour l'autre** (empathie)

à la construction **de notre monde commun.**

La vision politique de ces systèmes orientés vers l'avenir est synthétisée par la notion de **genderation**.

### ***genderation***

qui correspond à une notion d'égale dignité et de parité en termes d'accès, de ressources et d'utilisation entre les genres, les générations, les groupes sociaux et les peuples.

En particulier, la responsabilité mutuelle liée à la *genderation* inclut également les générations qui à l'avenir devront vivre avec les effets des décisions présentes.

Gerald Koller  
Curateur du Forum sur la qualité de vie, Autriche

Le FORUM SUR LA QUALITE DE VIE, AUTRICHE souhaite créer un climat en mesure de nous assurer un avenir positif sur la base d'une cohabitation les uns avec les autres, favorisée par la création de réseaux, d'offres de formation, d'initiatives

Il se considère comme

- un forum de pensée, qui organise en commun des rencontres entre professionnels et établissements spécialisés,
- un forum de formation qui offre des impulsions en vue de l'organisation de sa propre vie
- un forum de développement qui soutient les actions favorisant le développement de la qualité de vie.

[www.jetzt-lq.com](http://www.jetzt-lq.com)

---

<sup>1</sup> Confronté aux menaces constantes à leur survie depuis les premières étapes de la civilisation jusqu'aux crises du système actuelles et au pressentiment de mort biologique ou sociale associé, les hommes cherchent la sécurité: ils veulent s'assurer le maintien ou l'amélioration du statut quo. A cette fin, ils ont recours aux habitudes, aux rituels, aux réseaux sociaux, mais également à la tabouisation des points faibles et l'attachement à la performance et aux droits acquis. Tout cela amène à la consolidation des lieux d'origine, de la patrie, qui doivent assurer le bien-être. C'est le modèle économique capitaliste qui a rempli cette fonction dans les sociétés occidentales au cours de ces deux derniers siècles. Mais depuis qu'il ne peut plus répondre à l'espoir illusoire de la croissance infinie (et donc de la garantie des acquis), les rituels, les droits et les habitudes qui avaient été adoptés sont devenus plus fragiles. Par conséquent une nouvelle vision devient fondamentale pour la société. Mais une réponse à long terme ne sera possible que si elle se fonde sur des structures, en grande partie oubliées, qui dans des périodes de crise se sont avérées toutefois stabilisantes: relations et réseaux sociaux.

<sup>2</sup> Forum sur la qualité de vie, Autriche, selon N. Elias.

<sup>3</sup> Le comportement qui est à la base du climat qui favorise et encourage la qualité de vie est exprimé par le mot zoulou UBUNTU: c'est la capacité des hommes et des organisations à faire preuve de compassion, à appliquer les principes de la justice et de l'égalité. UBUNTU maintient et renforce l'ensemble, parce qu'il met au premier plan le lien universel et la responsabilité des individus vis-à-vis du tout. A la différence de « Cogito, ergo sum » de René Descartes, l'identité se définit ici d'une façon dialogique. Paul Watzlawick l'exprime de la façon suivante: « Je ne sais ce que j'ai dit que quand j'ai entendu la réponse de mon interlocuteur. »