

What's the key to **happiness**?

Neil: Hello. This is **6 Minute English** from *BBC Learning English*. I'm Neil.

Georgina: And I'm Georgina.

Neil: That's a big smile on your face, Georgina! You seem **happy today!**

Georgina: I am, Neil. After all, **what's the point** in seeing the glass half **empty**?

Neil: Ah, so you're **someone** who tries to see the glass half full – you **generally** look at things in a **positive** way.

Georgina: I hope so! It may seem strange to be **discussing happiness** in the middle of a **global pandemic** but right now feeling **happy** is more **important than ever**.

Neil: Well then, it's **lucky** that **happiness** is the **subject** of this **programme**, Georgina. And while **many** things seem to be out of our **control** just now, there are small things we can do **to feel better about life**...

Georgina: ...to feel less stressed, and **maybe even a little** happier.

Neil: You're talking like a Dane now, Georgina. **Denmark**, and in fact all the **Nordic countries**, are **often** listed as **among** the happiest places in the world.

Georgina: You know what would make me **happy**, Neil? – **asking** me a **really good quiz question**.

Neil: OK. Well, did you know that **every year** the UN **publishes** its **Global Happiness Survey** **revealing** the happiest **countries** in the world? It's based on **factors** like **income**, **life expectancy** and health. The **Nordic countries** **often** come in the top ten, but which **country** was rated the happiest in 2020? Was it: a) **Iceland**, b) **Denmark**, or, c) **Finland**?

Georgina: Well, Neil, **Denmark** is **famous** for **bacon**, and **nothing** makes me happier than a **bacon sandwich**, so I'll say b) **Denmark**.

Neil: I like your thinking, Georgina! We'll find out the **answer later**, but you're **certainly** right to say that **Denmark** is considered one of the happiest **countries** in the world.

Georgina: **Malene** [*mə'lene*] **Rydahl**, author of the **bestselling** book, **Happy as a Dane**, **believes** that **aspects** of **Danish culture** can help us **improve** our chances of **happiness**.

Neil: **Here** she is **explaining** what **happiness** means for her to **BBC World Service programme**, *The Conversation*. See if you can hear what she thinks:

Malene Rydahl: Well, I think we should be seeking **alignment** [*ə'laɪnmənt*] and I think we should **practise** **gratitude** and I think that we should be more **conscious about** how we **relate** to things that **happen** to us and how much we **compare** ourselves to others... I do think that what we need to **focus** on is the **quality** of our relationships.

Georgina: Did you hear **Malene** **use** the word **alignment**? She thinks there should be **harmony between** my true sense of who I am, what I think and how I **relate** to others. We should be in **alignment** – or in the **correct relation**, to those things.

Neil: **Malene** **also** thinks **happiness** comes from **gratitude** – feeling **grateful** and **expressing** thanks to **other people**.

Georgina: She **recommends** finding three things, **no matter how small**, to be **grateful** for **every day**.

Neil: Like... getting a good night's sleep, drinking a hot **coffee**... and **having** this chat with you, **Georgina**.

Georgina: Thanks, Neil, that's put a smile on my face! It may sound strange but doing this **every day** can **really** boost your **happiness levels**.

Quelle est la clé du bonheur ?

Neil : Bonjour. Voici *6 minutes en anglais* de *BBC Learning English*. Je m'appelle Neil.

Georgina : Et moi Georgina.

Neil : Voilà un grand sourire sur votre visage, Georgina ! Vous semblez heureuse aujourd'hui !

Georgina : Je le suis, Neil. Après tout, **à quoi ça rime (quel intérêt)** de voir le verre à moitié vide ?

Neil : Ah, donc vous êtes *de ceux* qui essaient de voir le verre à moitié plein. Vous regardez généralement les choses de manière positive.

Georgina : Je l'espère ! Il peut sembler étrange de discuter du bonheur au milieu d'une pandémie mondiale, mais en ce moment, se sentir heureux est plus important que jamais.

Neil : Eh bien, alors c'est une chance que le bonheur soit le sujet de cette émission, Georgina. Et tandis que beaucoup de choses semblent hors de notre contrôle pour le moment, il y a de petites choses que nous pouvons faire **pour mieux apprécier la vie**...

Georgina : ... pour se sentir moins stressée, et peut-être même un peu plus heureuse.

Neil : Vous parlez comme *les* Danois maintenant, Georgina. Le Danemark, et en fait tous les pays nordiques, sont souvent cités parmi les endroits les plus heureux du monde.

Georgina : Vous savez ce qui me rendrait heureuse, Neil ? De me poser une vraiment bonne question quiz.

Neil : OK. Eh bien, saviez-vous que chaque année l'ONU publie son *Enquête mondiale sur le bonheur* révélant les pays les plus heureux du monde ? Il repose sur des facteurs tels que le revenu, **l'espérance de vie** et la santé. Les pays nordiques arrivent souvent dans les dix meilleurs, mais quel pays a été classé (noté) le plus heureux en 2020 ? Était-ce : a) l'Islande, b) le Danemark, ou c) la Finlande ?

Georgina : Eh bien, Neil, le Danemark est célèbre pour le bacon, et rien ne me rend plus heureux qu'un sandwich au bacon, alors je dirai b) le Danemark.

Neil : J'aime votre réflexion, Georgina ! Nous découvrirons la réponse plus tard, mais vous avez certainement raison de dire que le Danemark est considéré comme l'un des pays les plus heureux du monde.

Georgina : Malene Rydahl, auteur du livre à succès *Heureux comme un Danois*, croit que certains aspects de la culture danoise peuvent nous aider à améliorer nos chances de bonheur.

Neil : Ici, elle explique ce que bonheur signifie pour elle dans l'émission *The Conversation* du service international de la BBC. Voyez si vous pouvez entendre ce qu'elle pense :

Malene Rydahl : Eh bien, je pense que nous devrions rechercher **l'entente (accord, concorde)** et je pense que nous devrions nous montrer reconnaissants et je pense que nous devrions être plus conscients de la façon dont nous sommes reliés aux choses qui nous arrivent et dans quelle mesure nous nous comparons aux autres... Je pense effectivement que ce sur quoi il nous faut nous concentrer, est la qualité de nos relations.

Georgina : Avez-vous entendu Malene utiliser le mot entente (accord) ? Elle pense qu'il devrait y avoir une harmonie entre *le* véritable sens de qui je suis, ce que je pense et comment je suis relié aux autres. Nous devrions *vivre* (être) en intelligence (accord, entente), ou en bonne relation, avec ces choses.

Neil : Malene pense aussi que le bonheur vient de la gratitude : être reconnaissant et exprimer ses remerciements aux autres.

Georgina : Elle recommande de trouver trois choses, **aussi petites soient-elles**, envers lesquelles être reconnaissant chaque jour.

Neil : Comme... passer une bonne nuit de sommeil, boire un café chaud... et avoir cet échange (*conversation*) avec vous, Georgina.

Georgina : Merci, Neil, ça m'a redonné le sourire ! Cela peut sembler étrange, mais faire cela tous les jours peut vraiment doper (*gonfler*) votre niveau de bonheur.

Neil: **Malene** also warns **against** seeking **happiness** in **external things**, as you can hear in this chat with **BBC World Service's**, *The Conversation*:

Malene Rydahl: If you seek **happiness** and **you mistake it for pleasure**, you will be running **around** like a little hamster in a wheel because it's **never enough** and because you will be **very quickly** the victim of the **hedonic treadmill**... and the **hedonic treadmill** is... you know, you want **something**, you think if you're more **beautiful**, if you get more **power**, if you get more **money** and fame and then you'll finally be **happy**... and then you get it and you get a small **satisfaction**.

Neil: According to **Malene**, **chasing** [ˈtʃeɪsɪŋ] **external pleasures** like **money** and fame will leave you feeling like a hamster on a wheel – like **someone** who's **always busy** but **never accomplishes anything useful** or **finishes** what they start.

Georgina: She also says it's **easy** to become a **victim** of the **hedonic treadmill**. This is the **idea** that **humans adapt** to whatever **level of happiness** they **achieve**. As we make more **money**, meet the **perfect boyfriend** or whatever we **desire**, our **expectations** also **increase**, so we **never find** the **happiness** we hoped we would!

Neil: '**Money** can't buy **happiness**', as my **grandma** used to say.

Georgina: Right. In fact, it's **probably** the **quality** of our **relationships**, not **external objects**, that gives **satisfaction** – the **pleasure** we feel when we **achieve something** we wanted to do.

Neil: **Lots of useful tips there**, Georgina, for feeling as **happy** as a Dane.

Georgina: A Dane, you say, Neil? So I got the **correct answer**?

Neil: In my quiz **question** I asked Georgina which **Nordic country** was rated **happiest** in the UN'S 2020 **global survey**.

Georgina: I guessed, b) **Denmark**.

Neil: But in fact, Georgina, it was... c) **Finland**. I guess their **bacon sandwiches** are even **better**!

Georgina: **OK**, let's **recap** the vocabulary and start **seeing the glass half full** – looking at things in a **positive** way.

Neil: **Happiness** might be **all about alignment** – being in the **correct relation** to things.

Georgina: Or **gratitude** – being **grateful** and giving thanks.

Neil: Feeling like a **hamster on a wheel** means you're **always busy** doing things but **without getting satisfaction** - the **pleasant feeling** of **achieving something** you really wanted to.

Georgina: **Finally**, the **reason happiness often escapes** us may involve the **hedonic treadmill** - the **human tendency** to **return** to the same **level of happiness** after **something very good** or **very bad** has **happened**.

Neil: That's all for this **programme**. We hope it's **lifted your spirits** and **given you some useful vocabulary** as well.

Georgina: **Remember** to join us **again** soon for more **interesting topics** here at **6 Minute English**. And if you like **topical discussions** and want to learn how to **use** the **vocabulary** found in **headlines**, why not try out our **News Review podcast**? You'll find **programmes about many topics** that will help to keep you **entertained** and learning at the same time. Don't **forget** you can **download** the app for free from the app **stores**. And of **course**, we are on most **social media platforms**. Bye for now!

Neil: Bye!

Neil : Malene met aussi en garde contre la recherche du bonheur dans des choses extérieures, comme vous pouvez l'entendre dans cet échange *au cours de* l'émission *The Conversation* du service international de la BBC :

Malene Rydahl : Si vous cherchez le bonheur et que **vous le confondez avec** le plaisir, vous allez courir sans fin comme un petit hamster dans une roue (cage d'écureuil) parce que ce n'est jamais assez et parce que vous serez très vite victime du **tapis de course** hédonique (épicurien, jouisseur)... et le tapis de course hédonique est... vous savez : *tu veux quelque chose, tu penses que si tu es plus belle(beau), si tu as plus de pouvoir, si tu as plus d'argent et de notoriété et alors tu seras enfin heureuse(x)... et puis tu l'obtiens et tu obtiens une petite satisfaction*.

Neil : Selon Malene, **être en quête (courir après)** les plaisirs extérieurs comme l'argent et la célébrité vous conduira à vous sentir comme un hamster *dans* une roue : comme quelqu'un qui est toujours occupé mais qui n'accomplit jamais quoi que ce soit d'utile ou ne termine ce qu'il commence.

Georgina : Elle dit aussi qu'il est facile de devenir victime du tapis de course hédonique. C'est l'idée que les humains s'adaptent à n'importe quel niveau de bonheur qu'ils atteignent. À mesure que nous gagnons plus d'argent, rencontrons le petit ami parfait ou quoi que ce soit que nous désirons, nos attentes augmentent également, de sorte que nous ne trouvons jamais le bonheur que nous espérons trouver !

Neil : "L'argent ne peut pas acheter le bonheur", comme disait ma grand-mère.

Georgina : Exact. En fait, c'est probablement la qualité de nos relations, pas les objets extérieurs, qui *procure* de la satisfaction : le plaisir que nous ressentons lorsque nous accomplissons quelque chose que nous voulions faire.

Neil : **Voilà bien des conseils utiles**, Georgina, pour se sentir aussi heureuse qu'un Danois.

Georgina : Un Danois, dites-vous, Neil ? Alors j'ai bien répondu ?

Neil : Dans mon quiz, j'ai demandé à Georgina quel pays nordique était classé le plus heureux dans l'enquête mondiale de l'ONU de 2020.

Georgina : J'ai supposé, b) le Danemark.

Neil : Mais en fait, Georgina, c'était... c) la Finlande. Je suppose que leurs sandwiches au bacon sont encore meilleurs !

Georgina : OK, passons le vocabulaire en revue et commençons en **voyant le verre à moitié plein** *c'est à dire* en regardant les choses de manière positive.

Neil : Le bonheur pourrait être **juste une question d'entente** (d'**accord**) : être en adéquation avec les choses.

Georgina : Ou de **gratitude** : être reconnaissant et remercier.

Neil : Se sentir comme **un hamster dans sa roue** signifie que vous êtes toujours occupé à faire des choses mais sans obtenir de **satisfaction** : la sensation agréable d'accomplir quelque chose que vous vouliez vraiment.

Georgina : Enfin, la raison pour laquelle le bonheur nous échappe souvent peut impliquer le **tapis de course hédonique** : la tendance humaine à revenir au même niveau de bonheur après que quelque chose de très bon ou de très mauvais se soit produit.

Neil : C'est tout pour cette émission. Nous espérons que cela vous a **remonté le moral** et vous a, par la même occasion, donné un vocabulaire utile.

Georgina : Rappelez-vous de nous rejoindre bientôt pour d'autres sujets intéressants ici à *6 minutes en anglais*. Et si vous aimez les discussions d'actualité et que vous voulez apprendre à utiliser le vocabulaire trouvé dans les titres, pourquoi ne pas tenter notre podcast *Revue de presse* ? Vous trouverez des programmes sur de nombreux sujets qui vous aideront à vous divertir et à apprendre en même temps. N'oubliez pas que vous pouvez télécharger l'application gratuitement à partir des serveurs d'applications. Et bien sûr, nous sommes sur la plupart des plateformes de réseaux sociaux. À la prochaine !

Neil : Au revoir !