



FAITS SUR LA **FINLANDE**

SUOMI
FINLANDE



La flexibilité rend heureux

LA FINLANDE OCCUPE la première place du *World Happiness Report* depuis 2018.

Qu'est-ce qui rend les Finlandais heureux ?

Tout d'abord, un avertissement : le *rapport sur le bonheur dans le monde* ne consiste pas à classer les émotions, mais plutôt à évaluer la satisfaction de la vie sur une échelle de 0 à 10. Les données du classement prennent en compte des facteurs tels que le soutien social, le revenu, la santé, la liberté, la générosité et un faible niveau de corruption.

Si tous les pays figurant dans le top 10 du *World Happiness Report*, y compris les autres pays nordiques, sont bien classés dans les enquêtes de satisfaction de la vie et partagent de nombreuses caractéristiques similaires, telles que l'accès universel aux soins de santé, il est un élément qui rend la vie en Finlande tout à fait unique. C'est la flexibilité.

La flexibilité est la capacité à s'adapter au changement. Ce sont les choix quotidiens fondés sur une infrastructure du bonheur qui permettent aux Finlandais de trouver un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée, de changer de carrière et de faire des choix personnels sans perdre l'aide sociale ou l'accès à l'éducation gratuite.

Une culture du bien-être permet aux gens de vivre une vie pleine de sens et de s'épanouir.

Jennifer De Paola est psychologue clinicienne et chercheuse postdoctorale, dont les travaux portent sur le bonheur, en particulier sur son aspect culturel en Finlande. Elle partage son temps entre la recherche à l'université de Finlande orientale et la pratique clinique dans le secteur privé.



Photo : Miika Kainu



Photo : Julia Kivela / Ville d'Helsinki



Photo : Maija Astikainen / Ville d'Helsinki



Photo : Vesa Laitinen / Ville d'Helsinki

La flexibilité est la capacité à s'adapter au changement.

Contenu

- 04 Le bonheur à la finlandaise
- 08 Des moments inoubliables dans la nature finlandaise
- 12 Comment la Finlande est devenue la Finlande
- 16 Un enseignement de haut niveau
- 20 La Finlande investit dans la vie de famille
- 24 Vie professionnelle et entreprises finlandaises
- 28 Culture cool
- 30 Sacré sauna
- 32 Le saviez-vous ?

Ministère des Affaires étrangères de Finlande, 2025
Texte : Sami Anteroine, Katja Pantzar, Tyler Walton
Production : Otavamedia Sisältöratkaisut
Photo de couverture : Svante Gullichsen

Plus d'informations sur la Finlande :
www.finland.fi

LE BONHEUR à la finlandaise

Le bonheur n'est pas le fruit du hasard. En Finlande, c'est le résultat de systèmes sociaux solides et d'une culture du bien-être qui a été soigneusement construite au cours des 100 dernières années.



Photo : Maija Astikainen / Ville d'Helsinki

L'

objectif de la Finlande est de créer une société où la confiance, l'égalité et les filets de sécurité créent un environnement sûr.

Selon le *World Happiness Report*, la Finlande est le pays le plus heureux du monde depuis 2018. Les Finlandais obtiennent une note moyenne de 7,736 sur 10 lorsqu'on leur demande d'évaluer leur vie.

La satisfaction de la vie en Finlande est cultivée par la promotion d'une société fondée sur l'égalité, l'équité et la liberté, afin que chacun ait le droit d'être heureux et en sécurité, quel que soit son milieu ou sa situation.

Cela commence tôt, avec une éducation de qualité qui garantit l'égalité d'accès à l'apprentissage tout au long de la vie, en donnant aux individus les moyens de réussir. L'accent mis sur l'éducation aux médias et la liberté de la presse permet aux citoyens d'utiliser l'information de manière critique dans une société informée et engagée.

En Finlande, la bonne gouvernance permet de mettre en place des systèmes politiques transparents, responsables et respectueux de

l'État de droit. La responsabilité partagée, avec plus de 90 % des Finlandais qui considèrent le paiement des impôts comme un devoir civique important, renforce la cohésion sociale et promeut une société juste et équitable.

Un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée, des relations sociales solides et du temps passé dans la nature favorisent le bonheur et la résilience à long terme. En Finlande, une connexion profonde et un accès facile à la nature favorisent le calme, réduisent le stress et renforcent le sentiment de satisfaction.

La culture finlandaise accorde une grande importance aux moments importants. Au cœur de ce dispositif se trouve le sauna, qui offre un espace égalitaire où chacun est invité à se détendre, à se détacher des pressions quotidiennes et à se reconnecter avec lui-même et avec les autres.

L'appréciation de la simplicité met l'accent sur les moments quotidiens de la vie et célèbre la fonctionnalité et la conception réfléchie.

Tous ces éléments clés font partie de l'infrastructure du bonheur en Finlande.



Photo : Marjanna Makkamäki / Ville d'Helsinki

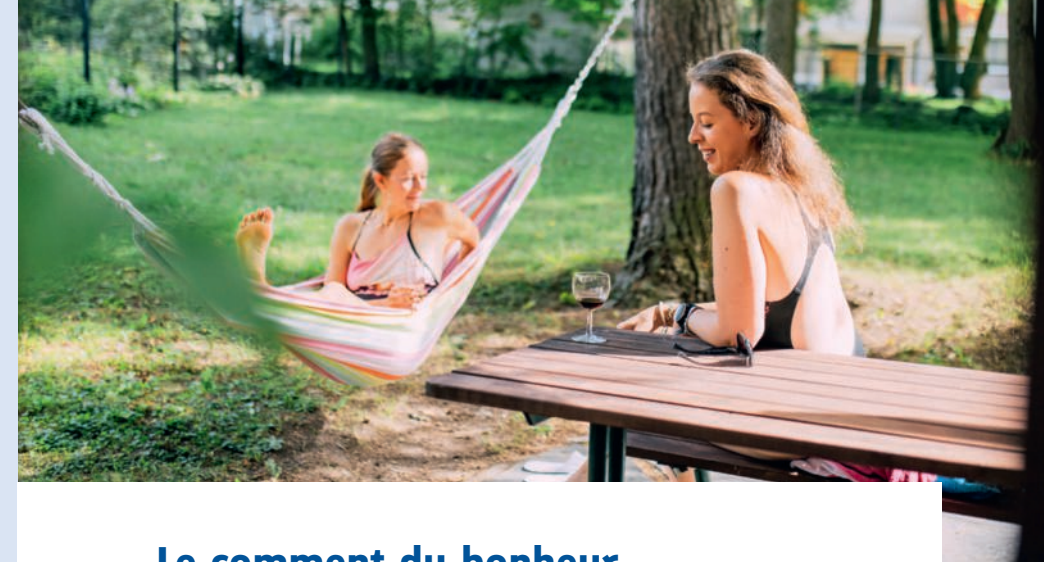


Photo : Julia Kivela / Ville d'Helsinki

Le comment du bonheur

1. La confiance est un fondement et une pierre angulaire de la société.
2. La bonne gouvernance nécessite un système politique transparent, responsable et attaché à l'État de droit.
3. Un cadre de soutien associatif, stabilité et filets de sécurité, créant un environnement dans lequel les individus peuvent faire des choix de vie sans craindre l'échec.
4. La responsabilité partagée renforce la cohésion sociale et favorise une société juste et équitable.
5. La participation et le dialogue entre le public et les autorités favorisent l'inclusion et la responsabilisation.
6. L'égalité et la justice sociale impliquent une forte protection des minorités et favorisent un environnement socialement inclusif.
7. L'éducation et l'information par le biais du système éducatif finlandais de classe mondiale garantit l'égalité d'accès à un apprentissage de haute qualité, donnant aux individus les moyens de réussir.
8. La connexion et l'accessibilité à la nature favorisent le bien-être et le bonheur.
9. Simplicité et sauna : La culture finlandaise est profondément ancrée dans l'appréciation de la simplicité, de la fonctionnalité et de l'importance des petits moments de la vie.
10. L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, où le bien-être personnel est prioritaire par rapport aux engagements professionnels.

VOICI LA FINLANDE

Une nation multilingue au sommet de l'Europe

La Finlande est située dans la région nordique de l'Europe du Nord, à une latitude supérieure à 60°N.

Avec un bras distinctif à l'extrême nord-ouest, la Finlande a une forme longue et étroite.

Elle a des frontières avec la Suède, la Norvège et la Russie et partage une frontière maritime avec l'Estonie.

La Finlande a une superficie totale d'environ

337 000 km²

(130 116 miles carrés)

La plus grande distance entre le nord et le sud est de 1 157 km, soit plus de deux fois sa plus grande largeur.

1 157 km

Le littoral de la Finlande continentale s'étend sur plus de

6 300 km

(3 914 miles)



Ses frontières terrestres totalisent

2 563 km

(1 593 miles), dont plus de la moitié avec la Russie.



La Finlande a une population de

5,65 millions



La Finlande a deux langues nationales : Le finnois (parlé par 84 % de la population) et le suédois (5 %). La langue indigène sami est parlée par moins d'un pour cent des personnes interrogées, tandis que près de 11 % parlent d'autres langues indigènes, le plus souvent le russe, l'estonien et l'arabe.

84 %

Finnois

<1 %

Langues sami

11 %

autre

5 %

Suédois

62 %

62 % de la population est enregistrée comme membre de l'Église évangélique luthérienne. La plupart d'entre eux ne participent pas activement à la pratique religieuse.

Les plus grandes villes de Finlande (population 2024)

1. Helsinki - 684 018
2. Espoo - 320 931
3. Tampere - 260 180
4. Vantaa - 251 269
5. Oulu - 216 152



Densité de population 2025

18,5

habitants par km²



Taija Koivuluoma
(à gauche) et Aino
Eeronheimo sont voisines
et amies. Elles vivent à
Helsinki.



Photos : Mikka Kainu

DES MOMENTS INOUBLIABLES

dans la nature finlandaise

Aller quotidiennement dans la forêt est une passion pour Aino Eeronheimo et Taija Koivuluoma. Elles sont amies et voisines à Jakomäki, dans l'est d'Helsinki.

Pour Taija, le temps passé seule dans la nature fait contrepoids à son travail de coiffeuse dans le centre d'Helsinki et à sa vie à la maison avec ses enfants.

« Au travail, je suis très sociable et proche des clients, j'ai donc besoin d'être seule au moins 2 à 3 heures par jour. La nature équilibre ma santé mentale et m'apporte un calme et une détente que je ne peux trouver nulle part ailleurs », dit-elle.

Elle court tous les matins pendant une heure ou deux avant le travail, accompagnée de Camu, son jeune labradoodle. Ils repartent pour une pro-

menade nocturne, ce qui représente un total de 10 à 20 kilomètres par jour.

« Nous nous rendons généralement dans une belle réserve naturelle forestière à Kivikko, près de chez nous. Si je veux plus de lumière en automne ou en hiver, je vais dans la zone de l'ancien aéroport de Malmi, où il y a des prairies plates. C'est également bon pour le ski de fond, mais Kivikko l'est aussi, car il n'y a pas autant de monde », dit-elle en

Suivez ce code QR pour regarder une vidéo sur la relation des Finlandais avec la nature.



L'une des meilleures expériences de la nature à la fin de l'été et en automne est la cueillette des champignons.



souriant. Elle nage également en plein air toute l'année dans un étang local.

DES MOMENTS MAGIQUES

Aino préfère les promenades plus tranquilles sur les sentiers forestiers et les caillebotis dans les zones naturelles voisines de Slättmossen et Vaarala. En hiver, elle marche principalement sur les pistes de neige de Kivikko. Céramiste et ancienne enseignante d'art, elle a quitté la Laponie pour s'installer à Helsinki il y a une dizaine d'années. Aino s'inspire de la nature pour son art. Elle aime également identifier les cris des oiseaux à l'aide d'une application mobile et prendre des photos, en particulier de lézards.

« Slättmossen possède une zone de tourbières où fleurissent de magnifiques romarins des marais et même des myrtilles, qui me rappellent la Laponie », dit-elle. « Vaarala possède une grande forêt d'épicéas. Je m'y suis promenée au printemps dernier lorsque je me sentais déprimée. Un renard est passé devant moi en courant, puis s'est arrêté à quelques mètres et m'a regardé longuement dans les yeux. C'était en quelque sorte réconfortant et ça m'a remonté le moral. »

Un autre moment fort a été vécu en Laponie, où elle avait l'habitude de faire de longues randonnées et où elle possède toujours une cabane. « Une nuit, il y avait un clair de lune et des aurores boréales. La neige scintillait de cette

étonnante lumière verte, et c'est alors que deux rennes sont arrivés. C'était miraculeux. »

Taija Koivuluoma apprécie également la Laponie, en particulier les séjours d'été en camping dans le parc national Urho Kekkonen. « J'aime les matins où tout est calme, tranquille et brumeux », dit-elle. Elle et Aino Eeronheimo reconnaissent toutes deux que leurs parents leur ont inculqué, lorsqu'elles étaient enfants, le goût de la vie sauvage dans la nature.

« Je suis totalement dépendante de la nature, et ce depuis mon enfance », déclare Aino Eeronheimo.

Taija Koivuluoma partage cet avis : « L'avantage de la nature finlandaise, c'est qu'elle est toujours à proximité, quel que soit l'endroit où l'on vit. On peut trouver de la vraie nature même à Helsinki. »



Tout le monde a accès à la nature

En Finlande, les habitants sont libres de profiter des zones sauvages sans l'autorisation des propriétaires, sous réserve de certaines restrictions. Selon le principe du « droit de toute personne », qui remonte à plus d'un siècle, chacun peut utiliser les espaces naturels pour la randonnée, le cyclisme, le ski et la natation, par exemple, ainsi que pour la pêche et la cueillette de baies sauvages et de champignons, dans certaines limites.

Ce pays peu peuplé est composé d'environ trois quarts de forêts, ce qui laisse beaucoup de place pour sillonner les espaces naturels, à condition de ne pas déranger les gens en s'approchant trop près de leur maison, de leur jardin ou de leur ferme. Le camping est acceptable si l'on ne jette pas de débris, ne reste pas trop longtemps ou n'allume pas de feu sans autorisation.

EXPLORER LA NATURE FINLANDAISE

77 %

de la superficie totale de la Finlande est couverte de forêts.



Près de

30 %

de la superficie de la Finlande est constituée de tourbières.



La Finlande a

188 000

lacs. Les plus grands lacs de Finlande sont le Saimaa, le Päijänne et le lac Inari.

La Finlande compte près de

180 000

îles.

La Finlande a

41

parcs nationaux.

LES QUATRE SAISONS DE LA FINLANDE VARIENT ET SE CHEVAUCHENT EN FONCTION DE LA LATITUDE.

Les étés (mai-septembre) sont chauds et lumineux, avec beaucoup de lumière du jour. **Le soleil de minuit** est un phénomène des régions arctiques où le soleil reste visible en pleine nuit pendant l'été.

L'automne (septembre-novembre) peint le paysage de couleurs magnifiques, des montagnes les plus septentrionales aux archipels du sud. Le *ruska* est un feuillage d'automne coloré.

L'hiver (novembre-avril) est généralement marqué par une couverture neigeuse et des lacs gelés dans tout le pays ; la Laponie offre la plus longue saison de ski. **La nuit polaire** est la période hivernale dans les régions arctiques où le soleil reste sous l'horizon.

Alors que les jours rallongent, **le printemps** (mars-mai) apporte la fonte des neiges et de la glace et le bourgeonnement des fleurs sauvages et des arbres.

En Finlande, on n'est jamais à plus de 10 minutes de marche d'un parc ou d'une forêt.

Le plus haut sommet de Finlande est le mont Halti à

1 324

mètres d'altitude.

500 km

Le cours d'eau le plus long, la rivière Kemijoki (310 miles).

Chaque année, environ **300 000** personnes utilisent des permis de chasse en Finlande.

La pêche est très populaire en Finlande, avec quelque **1,8 million de personnes** qui s'y adonnent chaque année.



Le Finlandais moyen s'adonne à des activités de plein air trois fois par semaine, **182** fois par an.



La Finlande est l'une des meilleures régions du monde pour observer les aurores boréales, en particulier en Laponie.

COMMENT LA FINLANDE EST DEVENUE LA FINLANDE



vers 9000
av. J.-C.

Le peuplement de la Finlande commence à la fin de la dernière période glaciaire.



vers 1150

La Finlande est rattachée au Royaume de Suède.



1640

Première université fondée en Finlande.



1809

Après la guerre de Finlande, la Finlande passe de la Suède à la Russie en tant que grand-duché autonome.



1849

Publication de l'épopée nationale le Kalevala, qui inspire la langue finnoise et l'identité finlandaise.



1866

Mise en place d'un système scolaire national, étape majeure vers l'égalité et l'alphabétisation.



1899

Sibelius compose *Finlandia*, un hymne à l'éveil national de la Finlande.



1906

La Finlande accorde des droits politiques complets aux femmes, ce qui en fait le premier pays au monde à le faire.



1917

La Finlande déclare son indépendance.



1933

Les créations modernistes d'Alvar Aalto attirent l'attention internationale sur l'architecture et le design finlandais.



1938

La loi sur les allocations de maternité prévoit des forfaits de maternité pour toutes les nouvelles mères.



1939

La guerre d'hiver commence.



1945

Tove Jansson publie son premier livre mettant en scène les Moumines.



1948

La Finlande devient le premier pays à offrir des repas scolaires gratuits, améliorant ainsi le bien-être des enfants.

Lorsque la dernière période glaciaire s'est achevée il y a plus de 10 000 ans, les gens ont commencé à s'installer sur les terres qui allaient devenir la Finlande.

Pendant des siècles, les communautés ont vécu de la chasse, de la pêche et du petit commerce, la mer Baltique reliant les rivages éloignés. L'histoire de la Finlande a toujours été celle de l'adaptation, de la résilience et de la coopération.

Au 12e siècle, la Finlande devient une partie du royaume suédois et le reste pendant plus de 600 ans. Les traditions juridiques et administratives occidentales s'enracinent

et la foi luthérienne devient un élément central de la vie communautaire. Les écoles ecclésiastiques et les structures paroissiales jettent les bases du futur système éducatif finlandais et de l'autonomie locale. En 1809, la Suède perd la Finlande au profit de l'Empire russe et la Finlande devient un Grand-Duché autonome. Bien que dirigée depuis Saint-Petersbourg, elle conserve ses propres lois et institutions, ce qui favorise l'émergence d'une identité nationale.

Le 19e siècle voit l'essor de la langue et de la culture finlandaises. Le *Kalevala*, publié en 1849, transforme la poésie populaire en

une épopée nationale qui aide les Finlandais à imaginer un patrimoine commun. Des artistes tels que Jean Sibelius et Akseli Gallen-Kallela expriment cet esprit à travers la musique et la peinture. À la même époque, la Finlande introduit sa propre monnaie, développe des industries dans les domaines de la sylviculture et de la métallurgie, et développe l'enseignement public.

En 1906, les femmes finlandaises obtiennent des droits politiques complets, les premières en Europe à avoir le droit de vote et d'éligibilité. L'esprit de réforme se poursuit au cours de la décennie suivante et, en 1917,

la Finlande déclare son indépendance vis-à-vis de la Russie. Les premières années sont difficiles, une brève guerre civile laissant des divisions durables, mais la Finlande reste une démocratie et continue à se développer. Dans les années 1920 et 1930, des avancées sociales majeures suivent : cliniques de santé maternelle et infantile, développement de l'éducation et amélioration de la santé publique.

Les guerres de 1939-1944 mettent à l'épreuve l'endurance de la nation. Malgré de lourdes pertes, la Finlande préserve son indépendance et se reconstruit rapidement.

Cette reconstruction fait de la Finlande une nation industrielle, tandis que la résistance en temps de guerre renforce la confiance dans les institutions publiques et consolide les fondements de l'éducation, de la protection sociale et de l'égalité.

À partir des années 1950, la Finlande se tourne vers l'extérieur. Elle rejoint le Conseil nordique en 1955, entre aux Nations unies la même année et accueille les Jeux olympiques d'Helsinki en 1952, mettant en valeur le redressement national. Le commerce avec l'Est et l'Ouest et la diplomatie pragmatique deviennent la clé de la stabilité et de la crois-



1952

Helsinki accueille les Jeux olympiques d'été, symbole de son redressement d'après-guerre.



1964

Les motifs textiles audacieux de Marimekko sont reconnus dans le monde entier.

1972

Une réforme globale de l'école renforce l'égalité d'accès à l'éducation pour les enfants de 7 à 16 ans.

2006

La Finlande remporte le Concours Eurovision de la chanson pour la première fois avec « Hard Rock Hallelujah » de Lordi.

2008

L'ancien président Martti Ahtisaari reçoit le prix Nobel de la paix pour la résolution des conflits internationaux.

2017

L'égalité des droits en matière de mariage est établie pour les couples de même sexe.

2019

Sanna Marin devient la plus jeune Première ministre du monde à la tête d'un gouvernement où tous les présidents de parti sont des femmes.

sance pendant la guerre froide. En adhérant à l'Union européenne en 1995 et à l'OTAN en 2023, la Finlande renforce sa coopération internationale et sa sécurité.

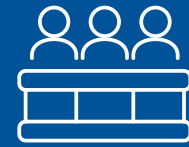
Au-delà de la politique, la Finlande se distingue par l'art, le design et l'innovation. Les lignes épurées de l'architecture d'Alvar Aalto et les motifs audacieux des textiles de Marimekko définissent un nouveau langage visuel, tandis que les histoires des Moomins de Tove Jansson mettent l'imagination finlandaise à la portée des lecteurs du monde entier. Plus tard, la technologie devient une nouvelle exportation culturelle : Nokia fait de la Finlande un pionnier des communications

mobiles, reliant des millions de personnes dans le monde.

Aujourd'hui, la Finlande est connue pour son éducation, sa transparence et son sens aigu de la communauté. Les réformes qui divisaient autrefois l'opinion sont devenues les piliers d'une société juste, même si le débat continue à façonner son avenir. De la médiation pour la paix à l'action pour le climat, la Finlande joue un rôle international actif, cherchant à contribuer plutôt qu'à rivaliser. L'évolution d'une région septentrionale reculée vers l'une des nations les plus heureuses et les plus fiables du monde est le résultat de siècles de construction, d'apprentissage et de progrès partagés.

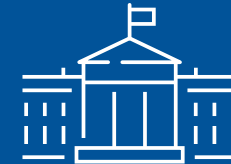
La Finlande s'est fait connaître par l'art, le design et l'innovation.

LA SOCIÉTÉ FINLANDAISE AUJOURD'HUI



200

La Finlande est une république parlementaire. Le Parlement compte 200 membres, élus tous les quatre ans.



Le gouvernement est dirigé par le Premier ministre et compte généralement une vingtaine de ministres. Le président de la République est élu au suffrage universel direct pour un mandat de six ans. Alexander Stubb, 13e président de la Finlande, entame son mandat en 2024.

1995 2023



La Finlande rejoint l'Union européenne en 1995 et l'OTAN en 2023.



La Finlande est l'un des pays les plus transparents et les moins corrompus.

Source : Indice de perception de la corruption de Transparency International 2024



87 %

La confiance dans les institutions est l'une des plus élevées au monde. 87 % des Finlandais expriment une grande confiance dans la police, l'autorité la plus digne de confiance en Finlande.

Source : Enquête de l'OCDE sur les moteurs de la confiance dans les institutions publiques 2024



Tous les citoyens finlandais sont tenus de participer à la défense nationale. Les hommes sont tenus de servir dès qu'ils atteignent l'âge de 18 ans, tandis que les femmes peuvent se porter volontaires. La plupart des appelés effectuent un service militaire de 165 à 347 jours, après quoi ils restent dans la réserve jusqu'à l'âge de 50 ou 60 ans.



280 000
900 000

En temps de guerre, les forces de défense finlandaises comptent 280 000 hommes, soutenus par 900 000 réservistes, soit environ 2/5 de chaque citoyen finlandais âgé de 18 à 60 ans.



La Finlande se classe au premier rang mondial pour sa contribution au bien commun de l'humanité.

Source : Good Country Index 1.6

L'égalité, la transparence et la participation civique sont les pierres angulaires de la société finlandaise. Ensemble, ces facteurs créent la sécurité, la stabilité et la confiance, autant de raisons pour lesquelles la Finlande est considérée comme l'un des meilleurs pays où vivre.

La Finlande est classée parmi les pays les plus stables du monde.

Source : Fragile States Index 2024



Photo : Ilari Välimäki

UNE ÉDUCATION DE HAUT NIVEAU est l'une des clés du bonheur

L'éducation fondée sur l'égalité est la pierre angulaire de la vie en Finlande.

Le système éducatif finlandais est conçu pour inculquer à chacun la joie de l'apprentissage tout au long de la vie. Tout le monde peut poursuivre ses études à tout moment, quel que soit son âge ou son parcours scolaire.

Le parcours d'apprentissage commence très tôt avec d'excellents services d'éducation et d'accueil de la petite enfance (ECEC) avant que l'éducation complète ne commence, généralement à l'âge de sept ans avec la première année d'études.

Dans les centres d'accueil de la petite enfance, les jeunes enfants acquièrent toute une série de compétences pratiques, y compris des outils interpersonnels indispensables à la vie. La conscience de soi, la gestion de soi, la conscience sociale, les compétences

relationnelles et la prise de décision responsable constituent ce que l'on appelle l'apprentissage socio-émotionnel (SEL).

De l'éducation préscolaire à l'enseignement primaire et secondaire inférieur (école complète), qui est obligatoire et dure neuf ans, une pédagogie centrée sur l'enfant donne la priorité aux besoins, aux intérêts et aux expériences de l'enfant individuel.

Outre les compétences transversales, qui s'appliquent à différentes disciplines et situations de la vie, l'éducation met également l'accent sur l'apprentissage



Photo : Vesa Laitinen / Ville d'Helsinki

Des activités de plein air sont régulièrement organisées dans les écoles comme dans les crèches, même en hiver.

fondé sur les phénomènes. Il s'agit d'une approche interdisciplinaire centrée sur l'étudiant, où l'apprentissage s'articule autour de phénomènes réels et complexes.

Après l'enseignement général, de nombreuses options sont possibles, de l'enseignement professionnel et secondaire supérieur à l'enseignement supérieur dans les universités et les hautes écoles spécialisées.

TOUTES LES ÉCOLES SONT BONNES

L'égalité étant synonyme de système éducatif finlandais, le système éducatif inclusif et de haute qualité est public. Cela signifie que chaque école est une bonne école. Tous les enseignants sont titulaires d'une maîtrise. Il y a très peu d'écoles privées et celles qui existent suivent le programme national de base et sont financées par les impôts.

En vertu de la loi, toute personne a droit à une éducation de base gratuite, qui comprend le soutien nécessaire à l'apprentissage, comme les fournitures scolaires et les repas.

L'enseignement du finnois comme deuxième langue est disponible en fonction des besoins des élèves si leur langue maternelle n'est pas l'une des langues officielles (finnois, suédois ou sami), s'ils ont un passé multilingue ou si leurs compétences de base en finnois sont encore en cours de développement.

La Finlande est l'un des meilleurs pays au monde en ce qui concerne la maîtrise de l'anglais, et il est possible d'étudier en anglais dans de nombreuses écoles et de nombreux domaines.



Photo : Maija Astikainen / Ville d'Helsinki

NUMÉRISATION ET ÉDUCATION AUX MÉDIAS

Le système éducatif finlandais possède de nombreux atouts, notamment l'éducation à l'alphabétisation plurilingue et aux médias, qui permet de renforcer les compétences dans le domaine des technologies de l'information et de la communication (TIC) et de fournir des outils et des compétences pour comprendre les différents types de médias.

Par exemple, les compétences numériques sont introduites très tôt dans l'éducation et l'accueil des enfants.

Les cours d'alphabétisation plurilingue et d'éducation aux médias se poursuivent dans l'enseignement primaire et secondaire inférieur, dans l'enseignement secondaire supérieur, dans l'enseignement post-secondaire et dans l'apprentissage tout au long de la vie.

Comprendre le fonctionnement des médias et reconnaître la désinformation est une compétence essentielle dans le monde d'aujourd'hui.

Repas scolaires : une réussite finlandaise

Le système de repas scolaires joue un rôle essentiel dans le système éducatif finlandais. L'égalité d'accès à l'éducation et la gratuité des repas scolaires ont été des facteurs clés pour soutenir la croissance économique et transformer la Finlande en une société de la connaissance.

Au départ, les repas scolaires ont été introduits pour lutter contre la pauvreté et la malnutrition de l'après-guerre. La loi sur la gratuité des repas pour tous les élèves est entrée en vigueur en Finlande en 1948.

Tous les enfants devraient avoir la possibilité de déjeuner à l'école afin d'être bien nourris et de pouvoir se concentrer sur leurs études. L'éducation préscolaire comprend les repas dont l'enfant a besoin au cours de la journée : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et un deuxième repas chaud si nécessaire.

VIVRE EN FINLANDE

Nombre de familles en Finlande (2023)

1 466 954

Taille moyenne de la famille

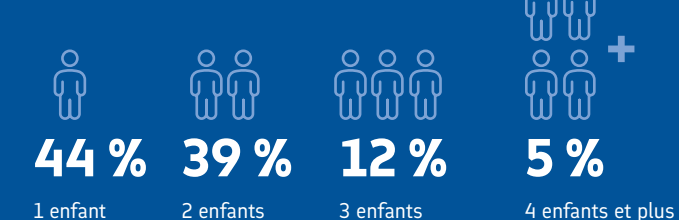


Familles avec enfants

550 183

Une famille avec enfants mineurs est une famille comprenant au moins un enfant âgé de moins de 18 ans vivant à la maison.

Combien d'enfants par famille ?



2,9 millions ménages (2024)



Taille des ménages (2024)



Un ménage est composé de toutes les personnes qui occupent le même logement de manière permanente.

Sources : Finland in Figures 2025, Statistics in Finland, Institut finlandais de l'environnement



80,0 m²

Surface par ménage

41,6 m²

Surface par personne

Maisons de vacances (2024)

495 145

Taux d'urbanisation de la Finlande (2023)

74 %

Type de bâtiment



48 %

Immeubles à appartements



37 %

Maisons individuelles et jumelées



13 %

Maisons mitoyennes



1 %

Autre

Statut d'occupation des ménages (2023)



61 %

Propriétaire occupant



36 %

Location

3 %

Autre

Estimation de l'âge moyen des personnes quittant le domicile parental

UE

26,2

La Finlande

21,4

La dynamique entre les enfants et leur père a été positivement influencée par le fait que leur père, Tommi, a pris le congé de paternité avec eux lorsqu'ils étaient bébés.



Photos : Vili Orava

LA FINLANDE INVESTIT dans la vie familiale

Un nombre croissant de pères s'occupent de leurs jeunes enfants, la parentalité étant considérée comme une responsabilité partagée en Finlande.

« **J**'ai pris un congé de paternité d'un an pour chacun de nos enfants lorsqu'ils étaient bébés, soit deux ans au total », explique **Tommi Lujanen**, 51 ans. « J'ai-
mais beaucoup passer du temps avec nos enfants, et c'était un bon arrangement pour notre famille, car ma femme Anna est plus orientée vers la carrière. »

Anna Lujanen, 48 ans, et son mari Tommi trouvent tous deux que leur travail a un sens. Tommi est chef d'équipe d'une unité de conseil en santé mentale et Anna est directrice d'une chaîne de télévision. Ils vivent avec leurs deux enfants, **Lily**, 14 ans, et **Felix**, 12 ans, dans la ville familiale d'Espoo, qui fait partie de la région du Grand Helsinki.

Tommi explique qu'il a choisi une carrière qui lui permet de rendre service à la communauté et de terminer son travail plus tôt afin d'être avec ses enfants et de participer à leurs loisirs. « Je suis également l'entraîneur de l'équipe de football de mon fils Felix », explique-t-il.

Alors qu'Anna est en voyage d'affaires, Tommi, Lily et Felix passent du temps libre ensemble.



MIEUX ENSEMBLE

En Finlande, les pères s'occupent de plus en plus des jeunes enfants de manière indépendante, selon une nouvelle étude menée par l'Institut finlandais de la santé et du bien-être (THL) et l'Institut finlandais d'assurance sociale (Kela).

Réalisée entre 2022 et 2024, cette étude a révélé que les lieux de travail en Finlande sont généralement favorables à l'utilisation des congés familiaux et que des conditions de travail flexibles permettent de mieux coordonner le travail et la vie de famille.

Cette mesure fait suite aux réformes de la législation finlandaise sur le congé familial qui sont entrées en vigueur en 2022 et qui permettent aux parents de bénéficier d'une plus grande flexibilité dans la répartition des responsabilités liées à la garde des enfants. L'un des objectifs de la réforme était de renforcer l'égalité sur le lieu de travail et à la maison, car on sait que les niveaux de salaire et les perspectives de carrière des femmes sont affectés par de longues périodes de congé maternel.

Le rapport indique également que l'utilisation des congés familiaux et parentaux est fortement liée au statut socio-économique des mères et des pères. Les pères plus instruits ont pris plus de congés familiaux que les pères moins instruits. Un lien encore plus fort a été constaté entre le niveau d'éducation et de revenu de la mère et l'utilisation du congé familial par le père : plus la mère est instruite et a des revenus élevés, plus le père est susceptible de



Tommi est l'entraîneur de l'équipe de football de Felix.

prendre un congé de paternité après le congé parental.

CONSTRUIRE LE BONHEUR

Il est plus facile de concilier travail et vie de famille lorsqu'il existe une infrastructure qui favorise le bien-être personnel.

« Nous vivons dans une société où il n'est pas acceptable de travailler de longues heures et où l'on accorde de l'importance au bien-être », déclare Tommi Lujanen.

« Nous pouvons donner la priorité au bien-être de notre famille », déclare Anna Lujanen. « Nous aimons passer du temps en famille à faire toute une série

d'activités, du camping à la randonnée, en passant par les matchs de football de Felix et les visites de musées et d'événements culturels. »

Lily est une danseuse passionnée (show dance et jazz lyrique), suit des cours de peinture et de dessin dans une école d'art et aime les films et les livres.

Et qu'est-ce qui rend les enfants heureux ? Pour Felix et Lily, l'indépendance est l'un des avantages de vivre dans une communauté où tout est à proximité.

« Je me rends seule à l'école en traversant une forêt et je suis en parfaite sécurité », déclare Lily Lujanen en souriant.

Suivez ce code QR pour regarder une vidéo sur la vie familiale finlandaise.



La vie professionnelle est fonctionnelle et flexible

EN FINLANDE, l'un des pays les plus connectés au monde, les connexions Internet à haut débit sont largement répandues. Cela permet d'assurer le télétravail à grande échelle, qui est possible dans de nombreux lieux de travail.

L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est valorisé en Finlande et les congés annuels sont longs.

Les employeurs forment continuellement leurs employés pour qu'ils acquièrent des compétences nouvelles et améliorées.

En général, les Finlandais communiquent bien en anglais, qui est la langue officielle de nombreuses entreprises et organisations internationales basées en Finlande.

Dans une culture fondée sur la confiance, vous pouvez compter sur vos collègues en Finlande.

La vie professionnelle finlandaise se caractérise par une faible hiérarchie et une culture du travail informelle et égalitaire.

L'ÉQUILIBRE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE EST APPRÉCIÉ EN FINLANDE

Satisfaction des jeunes à l'égard de la vie en 2024 (personnes âgées de 16 à 24 ans)

84 %

Très satisfaits ou satisfaits



15 %

Pas du tout ou un peu satisfait



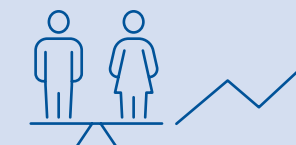
En 2024, un travailleur sur dix âgé de 20 à 64 ans et vivant en Finlande était d'origine étrangère.

Source : Finland in Figures 2025, Statistics Finland Stat.fi ; Kela, the Social Insurance Institution of Finland, kela.fi

80 %



Quatre-vingts pour cent des enfants âgés de 1 à 6 ans bénéficient d'une éducation et d'une prise en charge de la petite enfance en 2024.



La part du congé parental utilisée par les pères a augmenté plus rapidement au cours de la période 2022-2024 qu'au cours des années précédentes.

Cette mesure fait suite à la réforme du congé familial entrée en vigueur en août 2022, qui prévoyait un partage égal du congé parental entre les parents.

TROUVER L'ÉQUILIBRE

et le sentiment d'appartenance dans l'industrie finlandaise du jeu vidéo

Construire l'inclusion chez Rovio

Lorsque **Yumi Oishi** a rejoint Rovio en 2018 en tant que première responsable de l'acquisition des talents de l'entreprise, elle a constitué l'équipe à partir de zéro. Aujourd'hui, elle dirige la diversité, l'équité et l'inclusion au sein du studio de jeux finlandais connu pour Angry Birds.

« Mon travail consiste à comprendre les différences entre les personnes et à s'assurer que nous leur donnons ce dont elles ont besoin pour que chacun puisse donner le meilleur de lui-même », explique-t-elle.

DE TOKYO À ESPOO

Avant Rovio, Yumi Oishi a travaillé pour Google à Tokyo et à Zurich pendant plus de dix ans. Le déménagement en Finlande en 2018 a marqué un tournant à la fois personnel et professionnel. « J'étais curieuse de savoir ce que

signifie être une femme dans l'un des pays les plus égalitaires au monde », explique-t-elle. « L'égalité est inscrite dans ce pays, mais l'équité est un nouveau concept. Il a fallu du temps pour que les gens comprennent qu'il faut parfois traiter les gens différemment parce qu'ils ont des besoins différents. »

Vivant en Finlande, Yumi Oishi a constaté que lorsque les gens font de la place à la vie en dehors du travail, l'égalité prend naturellement racine. « Même s'il ne s'agit pas d'une initiative

Suivez ce code QR pour visionner une vidéo sur la vie professionnelle en Finlande.



Yumi Oishi a quitté Tokyo pour s'installer en Finlande en 2018.



en faveur de l'égalité entre les hommes et les femmes, l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée joue un rôle très important », explique-t-elle. « Mes collègues me diront : "Je ne peux pas assister à cette réunion, il est 16 heures, je dois aller chercher mes enfants", et ce, quel que soit le genre. Ce n'est pas seulement pour les femmes, c'est pour tout le monde. »

UNE COMMUNAUTÉ SOLIDAIRE

Chez Rovio, l'humour et l'humanité jouent un rôle important. « Mes collègues sont hilarants », s'amuse Yumi Oishi. « Mon travail peut être épuisant sur le plan émotionnel, mais le fait d'avoir des coéquipiers qui ont un grand sens de l'humour m'aide beaucoup. »

Elle apprécie également la nature collaborative de l'industrie finlandaise du jeu vidéo. Rovio fait partie de Better Games Together, qui réunit Supercell, Rovio, Metacore, Next Games et l'organisation à but non lucratif We in Games visant à promouvoir l'inclusion des personnes LGBTQIA+.

« Ce groupe m'a apporté un grand soutien, et j'y ai trouvé de très bons amis », explique Yumi Oishi.

FORÊTS, BIBLIOTHÈQUES ET RICHESSE DE LA VIE

En dehors du travail, Yumi Oishi a adopté la méthode finlandaise qui consiste à trouver la paix dans la nature. « J'habite près d'une forêt, ce qui me permet d'obtenir gratuitement des baies et des champignons. Je peux écouter un podcast, faire une promenade, c'est



Yumi Oishi travaille en Finlande dans une société internationale de jeux vidéo, Rovio.

bon pour mon corps, puis j'obtiens ces superaliments gratuits. Je n'aurais jamais imaginé faire cela à Tokyo », dit-elle.

Elle a également découvert les joies des bibliothèques finlandaises.

« Chaque fois que j'ai un visiteur japonais, je l'emmène à Oodi », dit-elle, en référence à la remarquable bibliothèque centrale d'Helsinki. Le bâtiment lumineux combine des étagères de livres avec des espaces de réunion publics, des studios et même des machines à coudre.

« Je veux leur dire que c'est ainsi que la Finlande utilise l'argent des contribuables. Si je mets mes lunettes de Japonaise, une bibliothèque n'est qu'un bâtiment. On y va pour les livres. Mais la bibliothèque ici, ce n'est pas seulement des livres. »

Pour Yumi Oishi, travailler en Finlande est plus qu'une simple carrière. « Je pense que mon moteur dans la vie est d'expérimenter, d'apprendre et de réfléchir. Et je pense que la Finlande me donne l'espace nécessaire pour le faire. »



42 000

Plus de 42 000 nouvelles entreprises sont créées en Finlande chaque année, ce qui témoigne d'une forte culture de l'esprit d'entreprise et de l'innovation qui a donné naissance à plus de 4 200 startups actives.

VIE PROFESSIONNELLE EN FINLANDE

Revenus totaux des salariés 2023

Euros par mois, moyenne

3 929 €
Hommes

3 285 €
Femmes

Structure industrielle - Part de l'emploi, en %

Services et administration
75 %

Industrie et construction
21 %

Agriculture et sylviculture
4 %

Développement des compétences au travail

Les Finlandais se classent au quatrième rang en Europe pour ce qui est des possibilités de développer leurs compétences au travail.

PIB 2024 par habitant :

49 133 €

Les trois premières industries classées en fonction du chiffre d'affaires

Industrie manufacturière

29,6 %



Commerce de gros et de détail

25,5 %



Construction

8,3 %



Source : Finland in Figures 2025, Statistics Finland Stat.fi, European Skills Index Technical Report 2024

COOL CULTURE

La Finlande soutient la possibilité pour chacun de s'exprimer à travers la culture, que ce soit en tant que créateur ou participant, professionnellement ou en tant qu'amateur. En outre, le rythme de la vie professionnelle finlandaise favorise l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, facilitant ainsi une large participation à tout ce qui touche à la culture.

Il n'est pas difficile de constater que la culture et les arts finlandais sont alimentés par une combinaison de racines linguistiques uniques, d'esthétique du design et d'un lien profond avec la nature. En conséquence, le monde a reçu un flux constant de chefs-d'œuvre culturels authentiques, qu'ils soient grands ou petits.

Paula Parviainen, ambassadrice chargée de la culture et des industries créatives au ministère des Affaires étrangères, a été interviewée dans le cadre de cet article.



Photo : Jussi Hellsten / Ville d'Helsinki

Les Moomines

« Toutes les choses sont très incertaines. Et c'est justement ce qui me rassure. »

Les Moomines ont-ils déchiffré le code du bonheur finlandais à l'époque ? - Quoi qu'il en soit, les Moomines de Tove Jansson ont pris le monde (doucement) d'assaut, partageant leur philosophie de la famille et de l'aventure avec une génération après l'autre.

Le premier livre des Moomines (*Moomin et la Grande Inondation*) a été publié en 1945.



Photo : Förtäget



Photo : Niimi West / Ville d'Helsinki

Le design au quotidien

Le design finlandais est esthétique, fonctionnel et accessible à tous. Championne dans les domaines du mobilier, du textile, de la céramique et du verre, la Finlande compte des maîtres tels que Tapio Wirkkala, Timo Sarpaneva, Eero Aarnio, Maija Isola, Kaj Franck et Helena Tynell.

C'est parti !

250 studios de jeux vidéo actifs en Finlande



LES « PLUS GRANDS SUCCÈS » de l'industrie du jeu sont Angry Birds, Alan Wake, Hay Day, Max Payne, Brawl Stars et Clash of Clans.



« SANDSTORM » PAR DARUDE
La chanson la plus diffusée d'un artiste pop finlandais.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE D'HELSINKI OODI

Cadeau de la Finlande à elle-même à l'occasion de son centenaire, cette étonnante bibliothèque nouvelle génération représente l'architecture finlandaise la plus moderne.



Photo : Marjaana Malkamäki / Ville d'Helsinki

Accès à **360**

musées avec une seule carte !

Carte de musée

Lancée en 2015, cette carte de musée économique compte 350 000 titulaires actifs, qui ont effectué plus de 13 millions de visites de musées à ce jour.

Une touche naturelle

L'utilisation créative du bois et le design inspiré par la nature sont bien représentés dans l'architecture finlandaise, notamment dans les œuvres durables du couple d'architectes et de designers Alvar et Aino Aalto.



Photo : Tuomas Uusheimo / Ville d'Helsinki

La république des lecteurs

En Finlande, le taux de publication de livres par habitant est le deuxième plus élevé au monde. Les bibliothèques sont le service public le plus populaire. Dans les bibliothèques, vous pouvez lire et emprunter des livres et des magazines. De nombreuses bibliothèques proposent non seulement des ordinateurs, mais aussi des équipements tels que des machines à coudre et d'autres appareils. Les bibliothèques sont accessibles à tous et desservent divers groupes linguistiques.

Bibliothèques publiques 2024

715 bibliothèques



85,4 millions d'articles prêtés

SACRÉ SAUNA

La plupart des Finlandais disposent d'un sauna chez eux.

Saunas 2024

2,4 millions



Pour les Finlandais, il n'y a pas d'endroit plus magique que le sauna. La magie est telle qu'autrefois, le sauna avait non pas un, mais deux esprits gardiens, *Anterrettoin et Auterinen*, qui veillaient sur lui. Et comme le sauna était l'endroit le plus propre de la maison, des générations entières de Finlandais sont nées dans un sauna.

(Même si ce n'est plus le cas depuis cent ans.)
Aujourd'hui, le sauna est un lieu où les Finlandais se rendent pour oublier leurs problèmes et ne faire qu'un avec l'univers. Le sauna est synonyme de détente et de bien-être. Pour les Finlandais, il a également été le lieu de naissance d'innombrables idées et innovations.



La Finlande compte des centaines de saunas publics dont tout le monde peut profiter.

Photo : Julia Kivela / Ville d'Helsinki

Qu'est-ce qu'un faisceau de sauna ?



- Les Finlandais utilisent parfois des faisceaux de sauna pour se fouetter le dos dans un sauna, doucement ou non.
- Un faisceau rend l'expérience du sauna plus intense et plus agréable.
- Un faisceau de sauna est fabriqué à partir de branches de bouleau propres.
- Les faisceaux de sauna doivent être frais (pas plus de deux jours).
- Ne tapez sur personne d'autre que vous avec un faisceau, à moins qu'on ne vous le demande.



Poêles électriques pour sauna en Finlande
1,5 million



Le poêle du sauna chauffe le sauna et transforme en vapeur l'eau qui est projetée sur les pierres chaudes.



Saunas traditionnels : sauna à bois et sauna chauffé à la fumée.



Comment pratiquer le sauna à la finlandaise

1. Chauffez le sauna à au moins 70 degrés Celsius (recommandation : 80-100 °C).
2. Entrez nu, sauf si vous êtes en compagnie d'autres personnes (par ex. des collègues).
3. Jetez de l'eau sur les pierres chauffées à plusieurs reprises pour gérer le niveau de vapeur.
4. Sortez pour prendre une douche et vous rafraîchir un instant, puis retournez à l'intérieur.
5. Conseil de pro 1 : plongez dans un lac ou roulez-vous dans la neige (le cas échéant).
6. Conseil de pro 2 : utilisez un faisceau de sauna pour une expérience de sauna de haut niveau.

Sources : Janne Koskeniemi, directeur exécutif de la Société finlandaise du sauna ; sauna.fi

Les Finlandais ont construit des saunas dans :



remontées
mécaniques



bus



radeaux

Le savoir-vivre du sauna : parler ou ne pas parler ?

On peut parler dans un sauna public, à condition de ne pas être trop bruyant et d'éviter les sujets controversés, tels que la politique ou la religion. En famille ou entre amis, il n'y a rien de mieux que d'engager une grande conversation, bien au chaud dans un sauna.

Photo : Mika Ruusunen / Ville d'Helsinki



Le saviez-vous ?

Aimé de tous, en particulier des enfants, le Père Noël apporte la bonne humeur et la joie à chaque Noël, sans exception. Comme chacun sait, il vit en Laponie finlandaise, la partie la plus septentrionale de la Finlande. Selon une ancienne légende, la maison du père Noël se trouve sur le Korvatunturi, un mont situé dans le Grand Nord finlandais. Seuls ses lutins et ses rennes de Noël connaissent l'endroit exact.

Bien que l'emplacement précis de son domicile soit secret, il dispose également d'un bureau public près de la ville finlandaise de Rovaniemi. Au village du Père Noël, situé sur le Cercle polaire arctique, il accueille des amis du monde entier tous les jours de l'année. Des personnes de tous âges lui écrivent également de tous les pays du monde, ce qui représente environ un demi-million de lettres par an.

Le Père Noël est un ambassadeur de bonne volonté qui a consacré sa vie à chérir le bonheur des enfants et la gentillesse de chacun d'entre nous. Sa mission la plus importante ? Rappeler aux personnes de tous âges qu'il existe un monde de contes de fées et de rêves où chacun est toujours le bienvenu.