



Happy Habits



Cofinancé par
l'Union européenne

NEWSLETTER 2 | MAI 2023



LE PROJET

Le projet **HaHa** vise à améliorer le bien-être émotionnel et psychologique des individus et des groupes, en particulier ceux qui ont été touchés par les conséquences de la pandémie de COVID-19 et/ou d'autres événements traumatisants. L'objectif principal du projet est de sensibiliser à l'importance de prendre soin de sa santé mentale, d'offrir des opportunités et de soutenir les individus sur la façon de guérir, d'améliorer le bien-être et de renforcer leur résilience psychologique.

Cofinancé par la Commission européenne dans le cadre du programme Erasmus Plus, le projet se déroule depuis janvier 2022 avec la participation de cinq organisations de cinq pays différents : Elan Interculturel (France), Associacio La Xixa Teatre (Espagne), Inova Aspire B.V. (Pays-Bas), CESIE (Italie) et l'Institute of Development CY (Chypre).

Index

[Le Project](#)

[Nouvelles](#)

[Les Résultats](#)

[L'équipe du projet](#)

happy-habits.eu

NOUVELLES

Formation pilote du cahier d'activités de la méthode HaHa !

En mars et avril 2023, le cahier d'activités de la méthode HaHa a été testé lors d'une formation pilote dans chacun des cinq pays partenaires du projet. Le cahier d'activités de la méthode HaHa fournit une collection d'activités et d'applications pratiques qui favoriseront le bien-être et les "**moments heureux**" pour les individus ou à utiliser dans les groupes. Nous nous adressons à des personnes qui cherchent des moyens nouveaux et créatifs de faire face à des émotions difficiles et d'améliorer leur bien-être par des moyens sains et créatifs ! Le cahier d'activités de la méthode HaHa déploie une collection d'outils et de techniques incluant **l'humour, la psychologie positive, la thérapie par la danse, le théâtre, la pleine conscience et le rire** pour aider les individus à cultiver la gratitude, à être capables de faire face à des situations difficiles tout en augmentant l'efficacité dans leur vie professionnelle et personnelle.



Notre formation pilote a touché 101 personnes appartenant à différents groupes tels que des étudiants universitaires, des migrants, des personnes âgées (+65) et des personnes issues de la population générale.





L'impact du projet pilote sur les participants :

Les sessions de pilotage ont été très réussies, et tous les participants ont exprimé leur volonté de recommander le programme à d'autres personnes. Les participants ont utilisé des termes tels que "positif", "informatif", "interactif", "utile", "perspicace", "significatif" et "pertinent" pour décrire les sessions et leur contenu. Les sessions ont été perçues comme une opportunité exceptionnelle de réflexion personnelle, de prendre du temps pour soi-même et de rencontrer des individus partageant les mêmes idées.

Il convient de mentionner que certains membres de nos groupes (comme les personnes âgées) vivent seuls et n'ont pas beaucoup de contacts sociaux. La communauté HaHa que nous avons créée leur a donc donné, comme ils l'ont dit : "un sentiment d'appartenance", "une nouvelle approche du bonheur", "la possibilité de réfléchir et d'identifier les choses pour lesquelles ils sont reconnaissants", "de se concentrer sur le moment présent et sur leur bien-être" et "d'être créatifs et de s'exprimer d'une manière différente".

VOICI QUELQUES COMMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES QUE NOUS AVONS REÇUS DE NOS PARTICIPANTS :

"L'atelier m'a permis de réaliser l'importance d'exprimer davantage d'affection envers les personnes qui nous entourent, d'extérioriser nos sentiments et de ne jamais cesser de rêver. Et le meilleur, c'est que cela ne coûte rien !"

"En écoutant les autres, on se sent plus à l'aise pour parler de soi."

"Cela m'a donné des idées sur la façon de montrer et d'exprimer mes émotions."

"Cela m'a permis de comprendre l'importance de se concentrer sur ce qui se passe dans l'instant présent."

"Les activités m'ont aidé à comprendre l'importance de se concentrer sur les choses positives qui se passent autour de nous."

"J'en ai appris davantage sur l'autocompassion, ce qui était nouveau pour moi."



De plus, lorsque nous avons interrogé les participants sur leurs exercices préférés, nous avons obtenu des réponses très diverses, ce qui témoigne des préférences individuelles de chaque participant. Cela correspond parfaitement à l'objectif du cahier d'activités de la méthode HaHa, qui vise à offrir une variété d'activités pour répondre à différents besoins, intérêts et préférences.

Dans l'ensemble, les participants ont ressenti qu'ils avaient acquis de nouvelles idées et une nouvelle perspective sur leur vie à l'issue de la session. La session a fourni à la fois le temps et les outils nécessaires pour l'auto-réflexion, tout en favorisant les liens et le soutien mutuel entre les participants. Nous espérons sincèrement que ces réseaux et ces liens se poursuivront au-delà des sessions.

Tenez-vous prêt car le cahier d'activités de la méthode HaHa sera bientôt disponible via notre plateforme d'auto-apprentissage HaHa [ici!](#)



LES RÉSULTATS

Cahier d'activités de la méthode HaHa :

Une collection d'activités et d'applications pratiques visant à promouvoir le bien-être et les "moments heureux" pour les individus ou à utiliser dans le cadre de groupes. Les activités seront testées lors d'une formation pilote dans chacun des pays partenaires.

Boussole et cahier interactif HaHa Happy :

Un outil de "métacognition" qui contiendra les expériences et les commentaires de ceux qui appliqueront les activités HaHa. Leurs réponses et réflexions aideront l'équipe Happy Habits à mieux ajuster et concevoir le contenu.

Résultats de la recherche :

Un rapport comparatif reprenant les principales conclusions et des rapports nationaux distincts sont disponibles et peuvent être [consultés](#)

Plate-forme d'auto-apprentissage HaHa :

Un espace d'apprentissage en ligne simple, convivial et gratuit, ouvert au grand public. Ce portail pourrait également être utilisé comme une plateforme d'auto-apprentissage et une ressource éducative ouverte pour quiconque souhaite trouver du matériel et des conseils sur la manière de pratiquer et de cult



L'équipe de projet



élan interculturel



Coordinator

Élan Interculturel, France | www.elaninterculturel.com

Asociación La Xixa Teatre, Spain | www.laxixateatre.org

Inova Aspire B.V., Netherlands | www.inovaaspire.com

CESIE, Italy | www.cesie.org

Institute of Development LTD, Cyprus | iodevelopment.eu



HaHa - Happy Habits © 2022

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

2021-1-FR01-KA220-ADU-000026001