



# Happy Habits



Cofinancé par  
l'Union européenne

NEWSLETTER | ISSUE NUMBER 1 | DECEMBER 2022



## LE PROJET

Le projet Happy Habits (HaHa) se concentre sur **l'amélioration du bien-être émotionnel et psychologique** des individus et des groupes, en particulier ceux qui sont affectés par les conséquences de la pandémie Du COVID-19 et/ou d'autres événements traumatiques. L'objectif principal de HaHa est de sensibiliser à l'importance de prendre soin de sa santé mentale, de fournir des opportunités et de soutenir les individus sur la façon **de guérir, d'amplifier le bien-être et de fortifier leur résilience psychologique.**

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

Pour atteindre ces objectifs, le consortium HaHa's développera un ensemble d'outils et de techniques, notamment **l'humour, la psychologie positive, le rire, le plaisir et les loisirs**, afin d'aider les individus à cultiver la gratitude, à faire face aux situations difficiles et à accroître leur efficacité dans leur vie professionnelle et personnelle.

## Index

LE PROJET

NOUVELLES

LES RÉSULTATS

L'ÉQUIPE DE PROJET

[happy-habits.eu](http://happy-habits.eu)

# NOUVELLES

## Consortium

Depuis le début du projet, le consortium HaHa s'est engagé auprès de personnes qui cherchent à trouver des moyens novateurs et créatifs pour **faire face à des émotions difficiles** et pour améliorer leur bien-être par des moyens sains et créatifs !

En septembre 2022, le consortium s'est réuni pour la première fois en face à face à Paris, en France, où un événement de "formation conjoint" a eu lieu en même temps que la première réunion transnationale. Nous avons formé chaque partenaire à la méthodologie du projet. Les activités de formation comprenaient, sans s'y limiter, un entraînement à l'autocompassion, des activités théâtrales, ainsi que des activités de pleine conscience et de danse. Au cours de cette formation, la dynamique de groupe a été très bien accueillie et des conversations intéressantes ont été suscitées. Nous avons été très heureux de constater qu'il y avait une bonne variété d'activités et que tout le monde semblait à l'aise et désireux de participer. Nous avons partagé nos expériences, nous avons appris les uns des autres et nous avons exploré de nouvelles activités que nous n'avions pas envisagées auparavant.



La plupart des participants ont évalué en utilisant les mots "reconnaisant" et "heureux" pour exprimer ce qu'ils ont ressenti tout au long de la formation.

*"C'était magnifique de voir ce que chacun d'entre nous a apporté à la scène."*

*"J'ai eu le sentiment que les activités ont progressivement conduit à la création d'un espace sûr où chacun d'entre nous pouvait parler de ses émotions et partager des expériences traumatisantes, également".*

A la fin de la formation, nous avons atteint notre objectif, qui était de devenir des experts dans la méthodologie du projet !



## 269 participants

...ont participé à toutes les étapes de la phase de recherche préliminaire de HaHa, qui comprenait des activités telles que des enquêtes nationales, des groupes de discussion et des entretiens individuels approfondis. Différents thèmes récurrents ont été observés à partir de cette recherche. Plus particulièrement, les participants ont élaboré sur les "défis" qu'ils ont rencontrés pendant la pandémie, y compris, mais sans s'y limiter, la confusion, la peur, la suspicion, les sentiments d'incertitude et de solitude. Ils ont également fait part des "opportunités" que leur ont procurées les lockdowns, comme la possibilité d'accomplir des choses qu'ils n'auraient pas eu l'énergie ou le temps de faire autrement, et d'apprécier les contacts sociaux. Il était très intéressant de découvrir que les participants avaient tous développé différentes "habitudes d'adaptation" et compétences pour faire face aux changements rapides qui ont suivi ces dernières années, comme s'impliquer dans le bénévolat solidaire, la spiritualité et la méditation, la lecture et l'écriture, la cuisine, l'inscription à des cours en ligne, les arts et l'artisanat, etc. Ces résultats ont été utilisés par le consortium HaHa pour cultiver de nouvelles habitudes heureuses qui ont été incluses dans le cahier d'activités de la méthode et, par conséquent, examinées et pilotées à Paris (voir ci-dessous). Des informations supplémentaires et plus approfondies sur les résultats de notre recherche peuvent être trouvées dans [notre rapport comparatif ici](#).

### Création du cahier d'activités de la méthode HaHa

Le consortium a extrait toutes les informations et les connaissances acquises lors des activités de recherche et a créé une collection d'activités visant à promouvoir le "bien-être" et les "moments heureux". Le manuel est spécialement conçu pour répondre aux besoins des individus et des groupes. Ces activités seront testées lors d'une formation pilote dans chaque pays partenaire en mars et avril 2023.

## VOICI LES PRINCIPALES CONCLUSIONS :

Le "sentiment d'impuissance" est l'un des états mentaux les plus fréquemment rapportés par les participants en raison des résultats dévastateurs de la pandémie. Pour y répondre, l'inventaire du cahier d'activités de la méthode HaHa met l'accent sur des notions telles que "l'autonomisation", "la reprise de confiance" et "la reconstruction du capital social".

Pour faire face à l'adversité, les personnes interrogées ont indiqué qu'elles cultivaient consciemment des compétences telles que la capacité à résoudre des problèmes, la créativité, l'adaptabilité, la patience et la gestion du stress. Ils ont également exprimé leur intérêt à développer davantage ces compétences afin d'être plus résilients face à d'éventuelles situations difficiles.

L'équipe HaHa s'est appuyée sur les résultats pour développer des ressources qui aideront les individus à améliorer leur bien-être général et à devenir plus résilients face à de futurs événements difficiles et inattendus.



# 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 ici.

## 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 cultiver le bien-être.



## L'équipe de projet



*Coordinator*

**Élan Interculturel**, France | [www.elaninterculturel.com](http://www.elaninterculturel.com)



**Asociación La Xixa Teatre**, Spain | [www.laxixateatre.org](http://www.laxixateatre.org)



**Inova Aspire B.V.**, Netherlands | [www.inovaaspire.com](http://www.inovaaspire.com)



**CESIE**, Italy | [www.cesie.org](http://www.cesie.org)



**Institute of Development LTD**, Cyprus | [iodevelopment.eu](http://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/>

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.



**Cofinancé par  
l'Union européenne**