



MÉTHODOLOGIE HAHA

# Promouvoir le bien-être et les moments heureux

MANUEL POUR LES FORMATEURS



Co-funded by  
the European Union

*Ce manuel a été élaboré dans le cadre de l'action du programme Erasmus+ KA220-ADU - Partenariats de coopération pour l'éducation des adultes dans le projet "HaHa Happy Habits" (Numéro d'identification 2021-1-FR01-KA220-ADU-000026001). Cette publication n'engage que ses auteurs et la Commission européenne ne peut être tenue responsable de son contenu.*

#### LICENCE



Ce travail est sous licence Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. Pour consulter une copie de cette licence, visitez le site <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

ANNÉE DE PUBLICATION : 2023

#### LES PARTENAIRES DU PROJET "HAPPY HABITS":

Coordinateur Élan Interculturel, France <http://elaninterculturel.com>  
CESIE, Italy <http://cesie.org>  
Associació La Xixa Teatre, Espagne <http://laxixateatre.org>  
Inova Aspire B.V., Pays-Bas [www.inovaaspire.com](http://www.inovaaspire.com)  
Institute of Development LTD, Chypre <https://iodevelopment.eu/>

#### LANGUES ET TÉLÉCHARGEMENT

*Ce manuel est disponible en anglais, espagnol, italien, néerlandais, grec et français sur la plateforme en ligne HAHA.*



# Happy Habits

MÉTHODOLOGIE HAHA

**Promouvoir le bien-être  
et les moments heureux**

MANUEL POUR LES FORMATEURS



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views et opinions expressed are however those of the author(s) only et do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education et Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# INDEX

1. INTRODUCTION .....	7
a. Le projet HAHA.....	7
b. Recherche .....	8
2. COMMENT UTILISER CE MANUEL .....	9
a. À qui s'adresse ce manuel?.....	9
b. Quelles informations vais-je trouver dans ce manuel? .....	9
c. Que peut m'apporter l'expérience HAHA? .....	9
d. Que dois-je prendre en compte lors de la planification de mon atelier? .....	9
e. La boîte à outils HAHA .....	9
3. APERÇU RAPIDE DES HABITUDES: UN TRAVAIL EN COURS .....	10
Comment utiliser les habitudes ? .....	11
4. LA MÉTHODE HAHA : PROMOUVOIR ENSEMBLE LE BIEN-ÊTRE SOCIAL PAR DES MÉTHODES CRÉATIVES .....	11
5. LISTE DE RECETTES DES ACTIVITÉS HAHA .....	12





<b>6. MÉTHODOLOGIES HAHA</b> .....	<b>16</b>
6.1. HAHA PAR LE BIAIS DU THÉÂTRE .....	16
6.1.1. Théâtre de l'Opprimé .....	16
6.1.2. Le Clown.....	17
6.1.3. Travail de processus .....	18
6.1.4 Activités Théâtrales de HAHA.....	19
<i>Scanning du corps</i> .....	21
<i>Introduction au Théâtre Image</i> .....	23
<i>Image et Contre-image</i> .....	25
<i>L'Arc-en-Ciel du désir</i> .....	27
<i>Clown: Introduction</i> .....	29
<i>Clown par l'interaction</i> .....	31
6.2 HAHA PAR LE BIAIS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE .....	32
<i>Activités HAHA liées à la Psychologie positive</i> .....	34
<i>MA journée idéale</i> .....	34
<i>Bouclier collectif &amp; espace personnel</i> .....	36
<i>Bonheur Instantanée</i> .....	39
<i>Lettre de remerciement</i> .....	40
6.3 HAHA PAR LE BIAIS DE LA DANSE THÉRAPIE .....	42
<i>Activités HAHA liées à Danse Thérapie</i> .....	44
<i>Miroirs</i> .....	44
<i>Binômes en mouvement</i> .....	45
<i>Prendre l'initiative!</i> .....	46
6.4. HAHA PAR LE BIAIS DE L'AUTOCOMPASSION .....	48
<i>Activités HAHA liées à l'Autocompassion</i> .....	51
<i>Boîte de l'autocompassion</i> .....	51
<i>Le temps d'un croquis</i> .....	52
<i>Le journal de l'autocompassion</i> .....	53
<i>Voix intérieure dramatique</i> .....	54
6.5. HAHA PAR LE BIAIS DU PLEINE CONSCIENCE .....	56
<i>Activités HAHA liées à la Pleine conscience</i> .....	58
<i>Jeu des M&amp;Ms pour l'observation des émotions présentes</i> .....	58
<i>La technique d'ancrage des 5 sens</i> .....	59
<i>Écoute attentive: Interagir</i> .....	61
<i>Écoute attentive: Musique</i> .....	64
<b>7. EXEMPLES DE PARCOURS D'APPRENTISSAGE POSSIBLES</b> .....	<b>66</b>
<b>8. IMPRESSUM</b> .....	<b>74</b>





# 1. INTRODUCTION

## A. LE PROJET HAHA

**Happy Habits (Haha)** est un projet Erasmus+ sur lequel nous avons travaillé entre 2022 et 2024. Inspirés par la pandémie de Covid-19, nous voulions nous concentrer sur le côté positif et explorer comment cette période difficile pouvait devenir une expérience de croissance et d'apprentissage. Nous sommes convaincues que le fait de cultiver le bonheur dans notre vie quotidienne peut avoir un impact majeur sur d'autres aspects ou domaines tels que notre environnement de travail, nos relations interpersonnelles, notre santé physique et mentale. Comment utiliser les habitudes pour promouvoir le bien-être et faire face aux périodes d'anxiété, de solitude, de stress et de maladie ? Comment faciliter la création de relations interpersonnelles qui contribuent au développement social et à l'inclusion des groupes vulnérables ?

Le projet a été mené par les organisations **Elan Interculturel** (Paris, France), **La Xixa Theatre** (Barcelone, Espagne), **CESIE** (Palerme, Italy), **Inova Aspire** (Pays-Bas), et **Institute of Development LTD** (Nicosie, Chypre).

- **Le projet HaHa avait quatre objectifs principaux:**

1. Développer des stratégies pédagogiques pour transformer le traumatisme potentiel de la crise sanitaire Covid.
2. Développer des ressources pédagogiques basées sur la psychologie positive, le travail sur les processus et les techniques de clown pour se recentrer sur les aspects positifs de la vie, en mobilisant les ressources psychologiques nécessaires pour surmonter les périodes ou les situations difficiles.
3. Promouvoir la participation et l'engagement des travailleurs/éducateurs adultes afin de garantir le bien-être collectif de leur public et de trouver rapidement différents moyens d'atteindre leurs objectifs ou de répondre à leurs besoins dans des situations de stress et d'adversité.
4. Sensibiliser et former les travailleurs/éducateurs adultes au soutien résilient, sur la base de la psychologie positive, des neurosciences et du développement personnel.

Dans ce manuel, nous étudierons comment aborder ces questions au moyen d'outils participatifs, adaptables et faciles à utiliser présentant la méthodologie HaHa.



## B. RECHERCHE

Le consortium du projet Happy Habits reconnaît que, pendant la pandémie de Covid-19, nous avons tous été confrontés à des moments de stress. En général, le fait de vivre des situations incertaines déclenche nos peurs et nous laisse avec moins de ressources pour faire face efficacement à ces situations. Dans le cadre de la recherche préliminaire, des personnes ont participé à des entretiens et à des groupes de discussion afin de définir leurs besoins et les outils dont elles auraient eu besoin pour faire face à la pandémie et à l'isolement prolongé qu'a entraîné l'apparition du Covid-19. Les trois principaux besoins qui sont apparus sont les suivants:

- Des outils et des stratégies pour faire face aux périodes d'anxiété, de solitude, de stress et de tristesse.
- Des méthodes pour faciliter la création de relations interpersonnelles plus créatives et plus solides.
- Des outils et des stratégies pour créer des espaces, à la fois en ligne et en face-à-face, afin d'encourager les contacts sociaux, le dialogue et les rencontres entre groupes de personnes.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter et télécharger les rapports nationaux et comparatifs sur le site web du projet, au lien suivant: <https://happy-habits.eu/our-findings/>. Notre méthode propose des outils et des activités pour prendre conscience de nos propres habitudes. HaHa veut travailler sur notre capacité à développer de nouvelles habitudes pour faire face aux périodes difficiles en améliorant notre réponse adaptative.



## 2. COMMENT UTILISER CE MANUEL

### A. À QUI S'ADRESSE CE MANUEL?

Ce manuel s'adresse aux formateurs d'adultes, aux éducateurs, aux travailleurs sociaux et à toute autre personne dont la tâche est liée au travail avec des personnes adultes. Il pourrait être particulièrement utile à ceux qui travaillent avec des adultes confrontés à des difficultés dans leur vie, qui souhaitent mettre en œuvre l'éducation non formelle et les méthodes associées à l'intégration de l'enfant dans la société. L'objectif est de créer de nouvelles habitudes pour favoriser le bien-être qui peut conduire à l'inclusion sociale. Cela peut se faire en soutenant les ressources internes et collectives des personnes pour faire face à des situations stressantes afin de découvrir les ressources de la résilience.

### B. QUELLES INFORMATIONS VAIS-JE TROUVER DANS CE MANUEL?

Le manuel est divisé en trois sections principales:

- **Des textes introductifs** pour présenter le concept d'habitudes et leur relation avec la lutte contre le stress et l'amélioration du bien-être.
- **Les cinq principales méthodes** de point de départ utilisées pour créer la méthode HaHa avec des approches créatives complémentaires telles que : Le théâtre, la psychologie positive, la thérapie par la danse, l'autocompassion et la Pleine conscience. Chaque section fournit des informations sur le quoi, le comment et le pourquoi de la méthode, qui est pertinente et efficace pour développer la résilience et les ressources nécessaires pour gérer le stress. Dans chaque section, vous trouverez des activités entièrement développées basées sur la méthode HAHA et prêtes à être utilisées.
- **Exemples de plan** de programme de formation complet pour créer un parcours d'apprentissage pour un groupe.

### C. QUE PEUT M' APPORTER L'EXPÉRIENCE HAHA?

Le lecteur acquerra une méthode concrète avec des activités à inclure dans son cadre de compétences pour promouvoir l'inclusion sociale en augmentant la résilience et les ressources pour faire face aux situations stressantes au sein de leurs groupes.

### D. QUE DOIS-JE PRENDRE EN COMPTE LORS DE LA PLANIFICATION DE MON ATELIER?

Lors de la réalisation des activités, il est important de tenir compte du nombre de participants, de leurs antécédents et de leurs compétences linguistiques, ainsi que de leurs besoins et de leurs attentes. Certaines activités sont conçues pour être réalisées en face à face, d'autres en ligne, et d'autres encore peuvent être adaptées aux deux. Lisez attentivement la description pour savoir quel est le cadre le plus approprié et n'hésitez pas à adapter les activités pour répondre aux besoins de votre groupe et aux objectifs que vous avez fixés pour la/les session(s). Nous encourageons également le mélange des différentes activités tant qu'un flux d'apprentissage cohérent est atteint, de sorte qu'en tant que formateur, vous êtes en mesure d'aborder la plupart - ou tous - les domaines de développement de HAHA.

### E. LA BOÎTE À OUTILS HAHA

Bien que ce manuel donne un aperçu général de la méthode HAHA, nous recommandons aux formateurs de passer en revue l'ensemble du matériel de formation HAHA disponible gratuitement en anglais, français, grec, italien et espagnol sur la plateforme en ligne HAHA.



### 3. APERÇU RAPIDE DES HABITUDES: UN TRAVAIL EN COURS

Les habitudes sont des actions automatiques développées à long terme dont le but est de remplacer la motivation initiale, la clé du développement des habitudes est la répétition. Même si les habitudes peuvent être définies comme des actions automatiques, nous sommes parfaitement capables de les changer, de les abandonner ou d'en développer de nouvelles. La première étape à franchir est celle de la **prise de conscience** : comment fait-on pour développer une habitude ? Quels sont les éléments clés du processus ? Nous pouvons être maîtres de notre vie et, grâce à la prise de conscience et à la connaissance du mécanisme des habitudes, nous pouvons enfin les gérer et les contrôler.

Une première différence entre les **habitudes passives** (habitudes développées après une exposition répétée à certains éléments) et les **habitudes actives** (activités qui opèrent à un niveau inconscient, développées par la répétition) a été établie en 1911 par le philosophe français Bergson<sup>1</sup>. Le lien entre l'habitude et la répétition a également été établi plus tard par William James, un philosophe américain dont les travaux ont été publiés dans un livre intitulé "L'habitude et la répétition". La finition de l'habitude est le résultat de la répétition d'une même action, encore et encore, dans des circonstances similaires, jusqu'à ce qu'elle soit ancrée dans nos circuits cérébraux. Cette idée a été confirmée plus tard par la théorie du comportement et les neurosciences. Selon ces deux théories, le développement des habitudes est basé sur le mécanisme suivant : Stimulus-Comportement-Récompense<sup>2</sup>. Le stimulus est généralement une situation (par exemple, la pause au travail, une sortie entre amis, etc.) et sert de déclencheur à un comportement spécifique (l'habitude), tandis que la récompense peut être externe (nourriture, argent...) ou même se visualiser en train d'atteindre un objectif<sup>3</sup>. Les habitudes "négatives" peuvent également être une réponse au stress, mais il n'existe pas de définition générale de l'habitude négative. Si vous lisez ce texte, imaginez une habitude que vous ne considérez pas comme bonne pour vous pour de nombreuses raisons (elle est nocive, inutile, etc.). Les habitudes sont donc le produit d'un processus qui se déroule dans les ganglions de la base<sup>4</sup>, une partie ancienne du cerveau, dans laquelle une voie est créée par la répétition<sup>5</sup>. Une fois que nous savons comment les habitudes se développent, nous pouvons enfin travailler sur leur mécanisme pour atteindre l'objectif de contrôler notre propre vie. Nous serons finalement en mesure de développer une habitude ou d'en abandonner une grâce aux étapes suivantes:

- **Sensibilisation**
- **Diminuer notre niveau de stress** : chacun trouve sa façon de diminuer son niveau de stress, que ce soit par le yoga, la Pleine conscience, la lecture d'un livre ou la marche.
- **Éviter les éléments déclencheurs** qui peuvent conduire à un certain comportement: une fois que vous êtes conscients de la situation qui est à l'origine de votre habitude, essayez de la changer, si vous ne pouvez pas, essayez de l'éviter.
- **Remplacez une habitude "négative"** par une habitude qui vous procure la même quantité d'adrénaline (par exemple, faire du sport pendant la pause au lieu de fumer).

Amener les gens à prendre conscience de la manière dont leur cerveau fonctionne et dont leurs habitudes se développent peut être bénéfique à de nombreux points de vue : cela peut donner aux gens le sentiment qu'ils ont le contrôle et qu'ils sont responsables de leur propre vie, ce qui les responsabilise. Et aussi qu'ils ne sont pas simplement victimes d'un cycle automatique, mais qu'ils peuvent le changer de l'intérieur en agissant concrètement. Cela peut également renforcer la confiance des personnes, nécessaire pour prendre conscience qu'elles peuvent être assez fortes pour abandonner une habitude néfaste. Ce processus peut également conduire à une réflexion sur le mode de vie actuel, étant donné que de nombreuses habitudes ont été abandonnées.

1 Bergson, H. (1911). Matter et memory (N. M. Paul & W. S. Palmer, Trans.). George Allen & Co

2 Skinner, B. F. (1953). Science et human behavior. Macmillan.

3 Neuroscience News, 2015

4 Schwabe & Wolf, 2009

5 Yin & Knowlton, 2006





Nous ne pouvons pas changer tout un système, mais nous pouvons être critiques et apprendre, où et quand c'est possible, à prendre notre espace et notre temps, à être gentils avec nous-mêmes et à obtenir une récompense pour cela. Tous ces actes sont également, dans le système actuel, des actes révolutionnaires : la conscience de soi, la confiance et l'amour de soi.

### COMMENT UTILISER LES HABITUDES ?

L'objectif principal de la méthode est d'amener les gens à prendre conscience de leur propre comportement, grâce à l'acquisition de connaissances et à la compréhension du fonctionnement de notre cerveau. Cette prise de conscience conduira les personnes à la capacité de gérer et de remettre en question les automatismes et, par conséquent, à la capacité d'être responsables de leur propre vie, plutôt que de se sentir victimes de ce cycle automatique. Un point très important de la méthodologie Haha est la prise de conscience : la prise de conscience doit être créée spontanément par les participants afin que le contact entre eux et leur intérieur (les mécanismes que leur cerveau a créés) soit direct et non imposé par une autre personne.

Le formateur soutiendra le groupe pendant l'activité, son rôle ne doit pas être au centre, iel doit servir de guide et laisser de la place à tout le monde. L'objectif est de partager les connaissances de chacun sur les habitudes et le comportement humain. Le formateur doit conduire le groupe à la prise de conscience, iel ne doit expliquer les notions que si c'est nécessaire. Le projet Haha consiste à apprendre à cultiver des attitudes positives face à la vie et à apprendre à gérer ses habitudes afin de cultiver la bienveillance envers soi-même. Cette méthode est également basée sur l'acquisition de connaissances collectives et individuelles qui stimulent les actions et les réflexions des personnes sur elles-mêmes, sur le fonctionnement de leur monde intérieur et du système extérieur dans lequel elles vivent et, surtout, sur la manière d'y faire face.

## 4. LA MÉTHODE Haha : PROMOUVOIR ENSEMBLE LE BIEN-ÊTRE SOCIAL PAR DES MÉTHODES CRÉATIVES

Dans le projet Haha, nous pensons que le travail sur les habitudes a un très fort potentiel pour changer notre comportement et mettre en œuvre de nouvelles habitudes adaptatives qui nous font nous sentir mieux. C'est dans ce but que nous avons développé la méthode Haha, qui cherche à rassembler des méthodologies créatives pour soutenir les formateurs d'adultes et promouvoir la résilience en activant la bonne humeur, la comédie, la Pleine conscience et l'art clownesque (entre autres). Nous espérons que ce cahier d'activités de la méthode contribuera à fournir davantage d'approches sur la manière de promouvoir le bien-être et de faire face aux périodes d'anxiété, de solitude, de stress ou de maladie par le biais de ces propositions faciles à utiliser. Dans le projet Haha, nous pensons que faire face à des périodes difficiles peut être un moment d'apprentissage et l'occasion de travailler sur le développement personnel.

## 5. LISTE DE RECETTES DES ACTIVITÉS HAHA

Vous trouverez ci-dessous une sélection d'activités créées pour ce manuel et mises en œuvre dans chacun des cinq pays. Nous présentons les activités HAHA comme s'il s'agissait d'un ensemble d'ingrédients différents, et nous invitons donc le lecteur à choisir et à faire les combinaisons qu'il préfère. Le tableau suivant présente la liste des activités conçues pour le projet et la raison pour laquelle l'activité est pertinente et efficace pour activer la résilience et les ressources pour faire face au stress.



Nom	OBJECTIF	Page
1. <i>Scanning du corps</i>	Cette activité peut aider les participants, en début de session, à prendre conscience de leur corps et à éveiller leur proprioception (sensations dans le corps). Une invitation à démechaniser les relations de pouvoir entre les habitudes de notre monde intérieur et à devenir les protagonistes de l'action qui cherche à transformer nos habitudes pour pouvoir choisir dans une certaine situation. qui cherche à transformer nos habitudes pour être capable de choisir dans une certaine situation.	21
2. <i>Introduction au Théâtre Image</i>	Une première introduction aux méthodes du théâtre d'images qui consiste à utiliser le corps pour exprimer des émotions et des situations complexes. La principale caractéristique de cette méthode est qu'elle utilise des statues/postures corporelles (images) pour dépeindre des aspects liés à l'oppression sous certaines formes. Cette technique peut être utilisée comme exercice de soutien dans le processus de questionnement, de discussion et d'analyse de nos habitudes et de nos objectifs de bien-être personnel, pour nous donner la bonne distance nécessaire pour nous observer et voir comment nous interagissons avec notre environnement et avec nous-mêmes, et pour apprendre de cette vision.	23
3. <i>Image et Contre-image</i>	Le théâtre d'images est utilisé pour créer des images collectives de situations, afin de mieux les comprendre et d'identifier les possibilités de les changer, et d'en réaliser l'utilité ou non. Cette technique peut être utilisée comme un exercice de soutien dans le processus de création de résilience face à des situations complexes. En tant que elle nous donne une bonne distance pour nous observer et observer comment nous interagissons avec notre environnement et avec nous-mêmes, de faire une analyse et d'apprendre de cette vision.	25
4. <i>L'Arc-en-Ciel du désir</i>	Cette activité aide à clarifier les désirs, les sensations et les émotions. Elle permet au protagoniste de créer des images multiples à partir des images d'un conflit. Cette technique peut être utilisée pour prendre conscience, car elle nous aide à intégrer les expériences que nous avons dans la vie, même celles qui sont perturbantes, elle nous aide à réaliser quel type d'habitudes nous avons et de quelle manière elles nous aident et quelles sont celles dont nous avons besoin. habitudes que nous avons et dans quelle mesure elles nous aident et quelles sont celles que nous devons changer. changer.	27
5. <i>Clown: Introduction</i>	Cette activité vise à introduire la méthodologie du clown par le biais d'un exercice très simple destiné à tous les publics. Le clown agit comme un catalyseur, atteignant les gens à travers toutes les frontières sociales et intellectuelles. frontières sociales et intellectuelles. Les participants seront en mesure de travailler l'essence l'essence des désirs, des espoirs et des peurs de l'homme à travers ces simples exercices.	29
6. <i>Clown par l'interaction</i>	Cette activité vise à présenter la manière dont le clown peut nous aider à apprendre comment nous interagissons avec les autres et avec l'environnement. Le clown nous aide à réaliser que nos prétendues faiblesses peuvent être une source de grand pouvoir. Le masque du clown nous empêche de prétendre être quelqu'un d'autre, et nous apprenons à surmonter nos peurs. Cet apprentissage est nécessaire lorsque nous sommes confrontés à nos propres habitudes et à la manière d'en créer de nouvelles qui peuvent nous aider à mieux gérer le stress.	31



Nom	OBJECTIF	Page
7. <i>MA journée idéale</i>	<p>Cette activité étape par étape invite le participant à concevoir une belle journée pour lui-même. En comparant cette journée avec leur journée habituelle, ils partageront en petits groupes leur réflexion et travailleront également sur la planification active. En petits groupes les résultats de leur réflexion et travailleront également sur la planification active pour réaliser une partie, voire la totalité, de leur liste de choses à faire pendant cette belle journée. Pour réaliser une partie, voire la totalité, de leur liste de choses à faire pendant cette belle journée. Pouvoir d'identifier les moments agréables peut nous aider à être mieux équipés pour affronter à notre vie quotidienne et à ses défis.</p>	34
8. <i>Bouclier collectif &amp; espace personnel</i>	<p>Cette activité collective et artistique permettra aux participants de réfléchir et d'expérimenter une collection de leurs objets préférés. Nous proposons d'utiliser un parapluie transparent comme symbole de protection contre les intempéries, mais aussi comme une petite bulle où nous pouvons nous sentir protégés et bien. mais aussi comme une petite bulle où l'on peut se sentir protégé et bien. Cette activité est une invitation à activer la résilience par le développement des compétences, l'identification des ressources intérieures et extérieures, le travail sur la motivation et la confiance en soi. l'identification des ressources intérieures et extérieures, le travail sur la motivation, entre autres.</p>	36
9. <i>Bonheur Instantanée</i>	<p>Cette activité peut être utilisée pour introduire le sujet d'une session de psychologie positive, et peut servir à créer une fresque collective de la communauté HaHa. Chaque participant trouvera et dessinera un moment heureux et simple de la vie quotidienne afin d'être mieux armé pour affronter notre vie quotidienne et ses défis.</p>	39
10. <i>Lettre de remerciement</i>	<p>La gratitude est présentée comme l'un des piliers de la psychologie positive. Les participants choisiront une personne qui leur est chère et lui adresseront un mot de remerciement. Cette technique peut aider les participants à prendre conscience de leurs propres expériences, mais aussi des qualités que les autres voient en eux pour "cultiver" le bonheur.</p>	40
11. <i>Boîte de l'autocompassion</i>	<p>Cette activité consiste à créer votre propre boîte à compassion qui vous aide à prendre du temps pour vous et à vous faire plaisir lorsque vous en avez besoin.</p>	51
12. <i>Le temps d'un croquis</i>	<p>Une invitation à dessiner une activité qui vous plairait ou que vous avez hâte de faire aujourd'hui. que vous avez envie de faire aujourd'hui. Aucun talent artistique n'est nécessaire, il peut s'agir d'un gribouillage au marqueur ou au crayon. Il peut s'agir d'un gribouillage au marqueur ou au crayon. Essayez d'apprécier le fait de prendre du temps pour vous et de commencer votre journée dans le calme et la sérénité. Pouvoir d'identifier les moments agréables peut nous aider à être mieux armés pour affronter la vie de tous les jours et à relever les défis.</p>	52
13. <i>Le journal de l'autocompassion</i>	<p>Repensez à ces derniers jours et écrivez librement sur un moment récent où vous avez fait l'expérience d'une défaillance ou d'un échec perçu comme tel. Les techniques d'autocompassion peuvent contribuer à réduire la dépression, le stress et l'anxiété.</p>	53





Nom	OBJECTIF	Page
14. <i>Voix intérieure dramatique</i>	Une invitation à être plus ouvert avec soi-même. Cette activité vise à amplifier la voix négative de la manière la plus loufoque et la plus scandaleuse qui soit afin de pouvoir la reconnaître et de développer la résilience pour faire face aux défis.	54
15. <i>M&amp;Ms observation des émotions courantes</i>	Le jeu des M&M est un moyen de briser la glace et d'apprendre à se connaître. Chaque personne prend un M&M et, selon les instructions, partage des faits sur elle-même liés à ses émotions. Cette activité est une invitation à activer la résilience par l'expression et l'échange de la diversité de nos émotions.	58
16. <i>La technique d'ancrage des 5 sens</i>	La technique de mise à la terre 5-4-3-2-1 est conçue pour apaiser l'esprit et aider les personnes à traverser des moments de stress, ou simplement pour se vider l'esprit et/ou "nettoyer sa palette émotionnelle". L'objectif de cet exercice est d'utiliser les cinq sens pour se concentrer sur l'instant présent et éviter les pensées anxieuses rapides qui peuvent entraver la vie quotidienne et le bien-être d'une personne.	59
17. <i>Écoute attentive: Interagir</i>	Cette activité de Pleine conscience a pour but d'encourager les participants à interagir de manière consciente et réfléchie et à mettre en pratique leurs propres compétences d'écoute active.	61
18. <i>Écoute attentive: Musique</i>	Une invitation de 5 à 10 minutes à écouter profondément la musique en pratiquant la méditation. Grâce à cet exercice, les participants s'embarqueront pour un voyage d'écoute attentive en "écoutant profondément" la musique et en observant les sensations et les émotions. L'écoute attentive de la musique peut remplacer efficacement une séance de méditation.	64
19. <i>Miroirs</i>	Cette activité implique l'observation et le mouvement du corps en tant qu'expérience individuelle et collective. Cette activité est une invitation à activer la résilience à travers l'isolement et le manque d'espace dont certaines personnes ont fait l'expérience pendant la pandémie. pandémie de Covid-19.	44
20. <i>Binômes en mouvement</i>	Cette activité implique l'observation et l'interaction/coordination avec l'autre. Ici, le mouvement du corps est partagé avec une autre personne. Cette activité vise à amplifier les mouvements du corps afin de réfléchir à l'importance d'une interaction significative avec l'autre et d'activer la résilience pour faire face à l'isolement.	45
21. <i>Prendre l'initiative</i>	Cette activité vise à introduire l'idée du mouvement comme expérience collective et comme moyen d'explorer, en groupe, l'espace dans lequel nous vivons. Une invitation à observer les autres, à explorer l'espace en groupe et à prendre les devants.	46





## 6. MÉTHODOLOGIES HAHA

Cette section présente une approche synthétique et facile des théories créatives qui nous ont inspirés pour développer la méthode HAHA. Nous vous invitons à découvrir le Théâtre de l'Opprimé, le Clown, le Travail de processus, la Psychologie positive, la Danse-thérapie, l'Auto-compassion, la Pleine conscience... et l'angle particulier que nous vous proposons pour pratiquer la méthode HAHA. Dans chaque section, vous trouverez des activités entièrement développées basées sur la méthode HAHA et prêtes à être utilisées.

### 6.1. HAHA PAR LE BIAIS DU THÉÂTRE

#### 6.1.1. THÉÂTRE DE L'OPPRIMÉ

Développé dans les années 1970 par le dramaturge brésilien Augusto Boal, le **Théâtre de l'Opprimé**, a été l'un des principaux outils de la communication participative et des mouvements d'éducation populaire latino-américains, selon Fernández-Aballí (2014). Le Théâtre de l'Opprimé (TO) nous permet d'analyser le système dans lequel fonctionnent nos micro-structures quotidiennes, c'est pourquoi il nous aide à avoir une méta-vision de notre vie. Cette méthodologie se compose de plusieurs outils tels que le théâtre d'images, le théâtre forum, le théâtre législatif, l'arc-en-ciel des désirs, le théâtre invisible et le théâtre journalistique. Le TO utilise des jeux théâtraux pour démécaniser nos perceptions, en nous faisant prendre conscience de nos propres préjugés et en collectivisant nos propres conflits et expériences. Cette collectivisation des problèmes individuels nous permet de rechercher des alternatives collectives à des situations qui sont souvent difficiles à résoudre d'un point de vue individuel (Boal, 1998).

**Le Théâtre Forum** est l'un des principaux outils de la méthodologie du théâtre de l'opprimé. Il s'agit d'une pièce de théâtre qui s'arrête au point culminant du conflit. La pièce de théâtre est créée à partir d'histoires personnelles de conflit pour arriver à une collectivisation et créer une histoire commune. Après le jeu, des alternatives sont proposées pour tenter de résoudre le conflit sur scène. Le formateur invite les participants à remplacer l'un des personnages sur scène, autant d'alternatives sont essayées que de propositions émergeant du public (Fernández-Aballí, 2014). Il ne s'agit pas de diriger en donnant des indications, mais plutôt de répondre à la question *"et si vous faisiez ceci ou cela, comment cela se passerait-il ?* Même si les participants font quelque chose d'admirable, il faut leur poser d'autres questions, il faut leur demander des alternatives : *"et si c'était différent, à quoi cela ressemblerait-il ?* Le formateur doit savoir comment agir en tant qu'inducteur de soutien.







- *Pourquoi est-il inclus dans la méthode HaHa?*

Le Théâtre Forum nous aide à avoir une métavision dans notre vie, grâce à cette analyse systémique, et c'est très utile lorsqu'il s'agit d'habitudes et de bien-être, de pouvoir nous voir d'en haut, ce qui nous donne une bonne distance pour nous observer et voir comment nous interagissons avec notre environnement et avec nous-mêmes, pour faire une analyse et apprendre de cette vision. Le théâtre forum nous permet non seulement de le voir mais de l'essayer, d'utiliser le théâtre pour mettre en scène les alternatives que nous envisageons, et de nous rendre compte de leur utilité ou non. Cette méthode théâtrale est utilisée pour identifier les situations qui se répètent dans la vie sans que l'on s'en rende compte et dont nous nous sentons, très souvent, victimes, comme c'est le cas avec les habitudes, c'est pourquoi le théâtre forum intègre la méthode HAHA. Très souvent, les habitudes créent un rapport de force dans notre monde intérieur et nous nous sentons victimes des habitudes. Le théâtre forum nous donne la possibilité d'imaginer et de répéter des alternatives, et de devenir les protagonistes de l'action qui cherche à transformer cette réalité en apportant plus de conscience et plus de liberté interne pour choisir dans une certaine situation. Cela crée de la résilience face à des situations stressantes.

### 6.1.2. LE CLOWN

**Le clown** est plus qu'un simple produit artistique. Il réveille en nous un vieux désir qui s'est presque perdu : celui de mettre les choses à l'envers et de les regarder d'un point de vue différent. Le clown représente une certaine façon de voir le monde, avec sa manière particulière de communiquer et d'agir<sup>1</sup>.

**La méthode du clown est d'être ludique.** Et même si la manière ludique du clown semble simple à créer, elle peut être entraînée. Ce qui nous fascine le plus, c'est la simplicité du clown. Avec très peu d'instruments, il est capable d'atteindre l'essence des désirs, des espoirs et des peurs de l'homme. En jouant, les enfants s'approprient leurs expériences et créent ainsi un monde qui leur est propre. Le clown transporte cette merveilleuse qualité du jeu dans le monde des adultes. Le masque du clown nous permet de nous débarrasser de nos autres masques et de développer un autre pouvoir : notre sens de l'humour et notre sens de la créativité et de l'imagination. L'un des principes les plus importants du clown est que nous pouvons dire "oui" à nous-mêmes et à toute l'échelle de notre existence, sans gaspiller d'énergie à essayer d'être quelque chose d'autre, ce qui est très lié au sens de l'auto-compassion. Le clown agit comme un catalyseur, en mettant le doigt sur le point critique et en atteignant ainsi les gens à travers toutes les frontières sociales et intellectuelles. au-delà de toutes les frontières sociales et intellectuelles.

---

1 Schule für Clowns(2014): the clown method. Extracted from: <https://www.clownschule.de/index.php/method.html>



Quelques conseils de Friðriksdóttir (2012), les instructions pour faire le clown sont:

- 1. Il faut toujours attendre trois secondes avant de réagir à quoi que ce soit lorsqu'on est dans un personnage de clown.
- 2. Lorsque quelque chose d'inattendu se produit, on regarde ce qui s'est passé, on compte jusqu'à trois, puis on réagit.
- 3. Il faut toujours garder les yeux grands ouverts et faire attention à ce qui se passe autour de soi, ce qui permet de réagir plus facilement aux situations. Chaque action peut alors rencontrer une réaction, qui intensifie la première.
- 4. Si vous faites une erreur, vous devez la répéter trois fois, puis continuer. De la répétition peut naître quelque chose de grand.
- 5. Les clowns aiment les erreurs et qu'on se moque d'eux, c'est un cadeau.

Lorsque vous mettez ce nez rouge sur vous, vous avez ouvert un nouveau monde dans lequel vous avez abandonné les règles et les restrictions qui vous retiennent parfois dans la "réalité" - tout est permis maintenant. Nous avons tous notre propre personnalité et lorsque nous explorons notre clown intérieur, nous trouvons un personnage qui est notre propre clown, et personne n'a un clown comme celui-là<sup>2</sup>.

- *Pourquoi est-il inclus dans la méthode HaHa?*

Le clown nous aide à réaliser que **nos prétendues faiblesses peuvent être une source de grand pouvoir**. Le masque du clown nous empêche de prétendre être quelqu'un d'autre, et nous apprenons à surmonter nos peurs. Cet apprentissage est nécessaire lorsque nous sommes confrontés à nos propres habitudes, et à la manière d'en créer de nouvelles qui peuvent nous aider à mieux gérer le stress. Avec ou sans le nez rouge, le clown nous montre une façon de nous sentir nous-mêmes, que nous exagérions, sous-estimions ou que nous nous contentions de nous bousculer. Par le biais du jeu, nous apprenons à faire confiance à notre capacité à "dire oui à nous-mêmes", à accepter les stimuli des autres et à leur en envoyer, sans écouter constamment nos blocages mentaux. C'est ainsi qu'ensemble, nous ferons l'expérience du courant de jeu<sup>3</sup>.

2 The clown path: salto-youth.net (2021). Extrait de: [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-2555/Fun-dacia%20innowacyjne%20edukacji%20presents.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2555/Fun-dacia%20innowacyjne%20edukacji%20presents.pdf)

3 Schule für Clowns(2014): the clown method. Extracted from: <https://www.clownschule.de/index.php/method.html>



### 6.1.3. TRAVAIL DE PROCESSUS

**Le travail de processus (PW, Process Work)** est une méthode interdisciplinaire qui propose des attitudes et des outils pour faciliter la transformation et la croissance au niveau individuel et collectif, avec un paradigme global sous-jacent.

- Pour suivre le processus, tout change constamment, nous avons donc besoin d'outils pour suivre les changements et nous concentrer sur la dynamique des changements plutôt que sur la vision statique du monde.
- La clé est de prendre conscience des parties de notre vision et de notre identité qui sont plus inconnues.
- L'esprit des débutants doit aborder les processus avec curiosité.

La psychologie orientée vers les processus a été créée dans les années 1970 par Arnold Mindell, un analyste jungien américain vivant en Suisse. Elle a commencé comme un développement de la psychologie jungienne avec le concept de "rêve" qui a étendu l'analyse des rêves pour inclure le travail avec les symptômes corporels et les expériences corporelles des gens. Le Process Work est décrit comme une approche intégrative et holistique de la compréhension des comportements humains. Il se caractérise par la créativité et l'improvisation : une approche fluide, flexible et ludique, utilisant certains principes de base. Le travail sur le processus est essentiellement axé sur le développement d'un état de conscience, c'est-à-dire qu'il aide les individus et les groupes à prendre conscience de la manière dont ils perçoivent et vivent leurs expériences, à apprendre à se recentrer et à découvrir des informations qu'ils ne remarquent pas ou qu'ils marginalisent, ce qui limite leur capacité de réaction. La plupart des informations dont nous avons besoin pour la transformation et la croissance ne sont pas perçues parce qu'elles constituent un défi pour notre conscience ordinaire. Sans nous en rendre compte, nous marginalisons certains aspects de notre expérience quotidienne : émotions, désirs, rêves, intuitions, fantasmes, humeurs, etc., parce qu'ils entrent en conflit avec notre système de croyances de base ou avec la culture dominante à laquelle nous appartenons.

L'information - tout comme l'énergie - ne se crée ni ne se perd, elle se transforme seulement ; elle prend généralement la forme de quelque chose qui ne nous attire pas ou ne nous dérange pas. Symptômes et maladies corporelles, tendances addictives et dépendances, rêves ou désirs impossibles, accidents soudains, problèmes relationnels, mauvaise humeur changeante ou difficile, conflits de groupe, tensions dans le monde, etc. ont un "pourquoi", même si leur signification ou leur valeur n'est pas comprise au départ. Le PW nous apprend à nous connecter à notre moi le plus profond et à faire preuve de créativité au milieu de circonstances extrêmes.





L'approche du formateur de Process Work est basée sur l'idée d'une démocratie profonde. Elle cherche à faire prendre conscience de la situation dans son ensemble et à développer la compassion pour toutes les parties à un conflit, une approche que Mindell qualifie d'"aînée". approche que Mindell appelle "eldering". La psychologie orientée vers le processus est connue pour son modèle positif du conflit, qu'elle considère comme une opportunité de croissance et de communauté.

- *Pourquoi est-il inclus dans la méthode HaHa?*

Il se peut que nous ne comprenions pas pourquoi une personne ou un groupe se comporte comme il le fait. que nous pouvons tenir pour acquis que si nous comprenons mieux leur contexte, le champ, leurs processus primaires et secondaires, etc. même les comportements violents et destructeurs auront un sens. Par exemple, si un sous-groupe a été marginalisé ou ignoré chaque fois qu'il a eu recours à la procédure régulière et aux canaux officiels, il n'a aucun recours. Par exemple, si un sous-groupe a été marginalisé ou ignoré chaque fois qu'il a recours aux procédures régulières et aux canaux officiels, il n'a d'autre recours que d'adopter des comportements plus "perturbateurs". Cette optique peut aider à regarder de plus près et à s'ouvrir davantage dans des situations difficiles (Sutherland, 2012). Le travail sur le processus est avant tout une méthode de prise de conscience. Il nous aide à intégrer les expériences Il nous aide à intégrer les expériences que nous avons dans la vie, même celles qui sont perturbantes, il nous aide à réaliser quel type d'habitudes nous avons et de quelle manière elles nous aident et lesquelles nous aident. Il nous aide à prendre conscience de nos habitudes, de la manière dont elles nous aident et de celles que nous devons changer.



• **SCANNING DU CORPS**

<i>Brève description de l'activité</i>	Cette activité peut aider les participants, au début de la session, à prendre conscience de leur corps et à éveiller leur proprioception (sensations dans le corps). Il s'agit d'une invitation à démécaniser les relations de pouvoir entre les habitudes dans notre monde intérieur, et à devenir les protagonistes de l'action qui cherche à transformer nos habitudes pour pouvoir choisir dans une certaine situation.
<i>Nombre de participants</i>	Groupes de toutes dimensions
<i>Objectifs</i>	• Démécanisation • Prise de conscience du corps • Échauffement.
<i>Durée</i>	45'
<i>Matériel</i>	- Une salle avec suffisamment d'espace pour que les participants puissent bouger librement et des chaises pour s'asseoir, et des haut-parleurs pour diffuser de la musique.
<i>Méthodologie</i>	Cette activité est basée sur la théorie du Théâtre de l'Opprimé.
<i>Version en ligne</i>	Cette activité s'adapte à tous les formats, les instructions restent les mêmes en face à face ou en ligne.
<i>Préparation</i>	Demandez aux participants de s'asseoir à n'importe quel endroit de la salle.
<i>Description étape par étape de l'activité</i>	<p>• <b>Partie 1. Conscience du corps (45')</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demandez aux participants de s'asseoir dans une partie de la pièce qu'ils aiment ou avec laquelle ils se sentent à l'aise.</li> <li>2. Demandez aux participants de suivre les instructions de l'animateur. Tout d'abord, demandez aux participants de s'automasser le visage en différentes parties, afin de mieux prendre conscience de chacune d'entre elles : a. la bouche, b. les yeux, c. le nez, d. les sourcils...</li> <li>3. Continuer avec le reste du corps : a. cou, b. épaules, c. bras, d. jambes, e. pieds... Le massage peut se faire par petites touches ou par effleurements afin d'activer chaque partie et de la rendre plus consciente d'elle-même. Une fois le massage terminé, demandez aux participants de se lever et de reculer les chaises pour permettre le mouvement. et de reculer les chaises pour permettre le mouvement. Invitez-les à commencer à marcher dans la pièce.</li> <li>4. Pendant que les participants marchent, donnez-leur la consigne suivante : rencontrez quelqu'un dans la salle et dites-lui comment vous vous sentez dans une minute. Demandez aux participants de marcher à nouveau et demandez-leur de rencontrer une autre personne et de s'expliquer mutuellement ce qu'ils ressentent, mais cette fois-ci en se regardant dans les yeux, sans parler. Enfin, répétez les instructions, mais cette fois-ci, demandez-leur d'expliquer ce qu'ils ont fait la veille, en se contentant d'un contact visuel.</li> <li>5. Mettez maintenant de la musique. Demandez aux participants de marcher en bougeant librement leur corps, en suivant la musique. Expliquez-leur que lorsque la musique s'arrêtera, ils devront s'immobiliser dans une statue. Lorsqu'ils sont figés, demandez-leur de regarder autour d'eux pour découvrir les statues des autres. Répétez la séquence plusieurs fois. Demandez-leur ce que les statues leur communiquent, ce qu'ils ressentent ou s'ils donneraient un titre à l'une d'entre elles.</li> <li>6. Expliquez que cet exercice est utile en tant qu'introduction à la technique du théâtre d'images, en tant que moyen d'expression différent des mots.</li> </ol>



*Réflexion /Clôture*

Réfléchissez à la manière dont nous prenons conscience de notre corps et dont nous l'utilisons pour communiquer. Vous pouvez utiliser certaines questions pour clôturer la réflexion:

- Qu'est-ce qui a été facile dans cet exercice ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui était difficile ? Pourquoi ?
- Avez-vous l'impression que votre corps est différent de celui de votre vie quotidienne?

*Suggestions pour les animateurs*

Grâce à la danse aléatoire, nous pouvons activer notre corps tout en communiquant, en agissant et en réfléchissant les uns sur les autres. Mentionnez l'importance de la façon dont nous nous projetons et dont nous enseignons, comment nous pouvons travailler avec la réalité de l'image et non avec l'image de la réalité. l'image et non l'image de la réalité.







## • INTRODUCTION AU THÉÂTRE IMAGE

<i>Brève description de l'activité</i>	Dans cette activité, les participants feront l'expérience d'une première introduction aux méthodes du théâtre d'images, qui consiste à utiliser le corps pour exprimer des émotions et des situations complexes. La principale caractéristique de cette méthode est qu'elle utilise des statues/postures corporelles (images) pour dépeindre des aspects liés à l'oppression sous certaines formes. Cette technique peut être utilisée comme exercice de soutien dans le processus d'interrogation, de discussion et d'analyse de nos habitudes et de nos objectifs de bien-être personnel, afin de nous donner la bonne distance pour nous observer et voir comment nous interagissons avec notre environnement et avec nous-mêmes, et pour apprendre de nos expériences.
<i>Participants</i>	16-20 participants
<i>Objectifs</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à construire collectivement des concepts avec son corps.</li><li>• Travailler de manière créative sur des concepts que l'on souhaite travailler comme le stress, le bien-être, etc.</li><li>• Travailler de manière créative sur des concepts que nous voulons travailler comme le stress, le bien-être, etc...</li><li>• Cet exercice est recommandé avant l'exercice Arc-en-ciel du désir.</li></ul>
<i>Durée</i>	30 - 45'
<i>Matériel</i>	Une salle suffisamment spacieuse pour permettre aux participants de bouger librement.
<i>Méthodologie</i>	Cette activité est basée sur la théorie du Théâtre Image.
<i>Version en ligne</i>	Cette activité s'adapte à tous les formats, les instructions restant les mêmes en face à face ou en ligne.
<i>Préparation</i>	<p>Le théâtre d'images est une méthode du théâtre de l'opprimé, créé par le dramaturge brésilien Augusto Boal. La principale caractéristique de cette méthode est qu'elle utilise des statues/postures corporelles (images) pour dépeindre les aspects liés à l'oppression sous certaines formes. Cette technique peut être utilisée comme un exercice de soutien dans le processus de développement des autres méthodes de théâtre de l'opprimé.</p> <p>Théâtre de l'Opprimé (Théâtre Forum, Arc-en-ciel du Désir, Législatif, Journal). Le théâtre d'images passe par des transitions physiques d'un moment d'oppression théâtrale à un autre. d'oppression théâtrale ; ces transitions permettent aux spectra-acteurs et aux spectra-actrices de s'interroger sur le rôle de l'oppression. Ces transitions permettent aux spectra-acteurs et spectra-actrices de s'interroger, de discuter, d'analyser et d'essayer de résoudre le problème.</p>
<i>Description étape par étape de l'activité</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Partie 1. Statues</b><ol style="list-style-type: none"><li>1. Mettez de la musique. Demandez aux participants de marcher en bougeant leur corps comme ils le souhaitent. Expliquez-leur que lorsque la musique s'arrêtera, ils devront se figer dans une statue et regarder autour d'eux pour voir comment les autres sont figés. Répétez la dynamique plusieurs fois.</li><li>2. Arrêtez la musique une dernière fois et demandez aux participants de chercher les statues des autres participants, demandez-leur de les rejoindre en se rapprochant, ils peuvent choisir celle qui leur semble la plus complémentaire ou pour une raison quelconque, ils ont quelque chose en commun. Enfin, des groupes de 4 statues doivent être constitués. Demandez à l'un des groupes de garder ses statues et aux autres participants de "décongeler" et de regarder le groupe de 4 statues.</li><li>3. Commencez maintenant à "lire" l'image collective en demandant au reste du groupe qui n'est pas dans la statue "¿Que voyez-vous ? Il s'agit de la lecture de l'image au cours de la première étape, les projections, l'imagination et les histoires commenceront à apparaître. Le formateur aide les participants à se plonger dans ces histoires en posant des questions ouvertes, telles que: -Que semblent-ils faire ? Qui sont-ils ? Communiquent-ils avec d'autres personnes ? -Qu'essaient-ils d'exprimer ? Y a-t-il des conflits entre eux ?</li></ol></li></ul>



<b>Description</b> <i>étape par</i> <i>étape de</i> <i>l'activité</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Partie 2. Carrousel (boucle) d'images</b><ol style="list-style-type: none"><li>4. Demandez aux participants de rester en groupes de 4.</li><li>5. Annoncez qu'ils vont jouer une image. L'exercice est basé sur le théâtre d'images qui consiste à former des statues avec le corps. Expliquez les notions suivantes :<ol style="list-style-type: none"><li><i>I. Chaque participant du petit groupe se numérote de 1 à 4.</i></li><li><i>II. La personne 1 commence à fabriquer une statue, peu importe laquelle, il suffit de faire confiance au corps. Lorsqu'elle fixe la statue, la personne 2 la regarde et construit une statue pour la compléter.</i></li><li><i>III. La personne 3 regarde les deux statues et construit une statue pour compléter la scène.</i></li><li><i>IV. La personne 4 regarde le groupe de statues et en construit une autre pour compléter la scène.</i></li><li><i>V. La personne 1 quitte la scène et regarde les autres statues comme des images globales. Elle entre dans l'image en créant une autre statue qui change la scène.</i></li><li><i>VI. La boucle des images se poursuit avec les numéros 2, 3 et 4 jusqu'au numéro 1 dans une boucle sans fin jusqu'à ce que le formateur fixe une des images pour chaque groupe.</i></li><li><i>VII. Chaque image est observée et lue par le reste du groupe.</i></li></ol>Répétez ensuite la boucle des images en donnant à chaque groupe une série de concepts antagonistes tels que amour-haine, individuel-collectif, abstrait-concret. Chaque groupe doit créer une image qui représente chaque concept en utilisant la technique du carrousel d'images pour construire une image pour chaque concept que le reste du groupe pourra lire.</li></ol></li><li>● <b>Partie 3. Réaliser les images</b><ol style="list-style-type: none"><li>6. Demandez aux participants de créer une scène et invitez chaque groupe à présenter son carrousel. Il est important de ne pas divulguer les concepts représentés avant de passer à l'action afin de permettre au public d'interpréter librement et de manière créative. Le formateur demande au groupe qui est sur scène de montrer ses images (en se souvenant de ne pas révéler le concept qui leur a été donné). En commençant par le premier, il demande de répéter et de passer lentement d'une image à l'autre, ou d'ajouter un son, ou un mot... afin de voir si cela change l'interprétation ou l'effet de ce qu'ils montrent. Après la représentation, demandez au reste du groupe <i>ce que vous voyez. Quelles sont les images qui résonnent en vous ? Qui sont-elles ? Quelle est leur histoire ?</i></li><li>7. Remerciez les participants pour leur contribution, malgré l'embarras ou l'insécurité qu'ils peuvent ressentir.</li></ol></li></ul>
<b>Réflexion /</b> <b>Clôture</b>	Réfléchissant à l'importance des multiples interprétations qu'une image peut avoir, il peut y avoir autant d'interprétations que le nombre de personnes qui la regardent, le théâtre d'images est "le miroir multiple du regard des autres" selon les mots de Boal. En outre, même si nous avons une idée que nous voulons transmettre, lorsque nous l'exprimons avec notre corps, elle peut changer et se transformer en fonction de l'interprétation de l'autre. Travailler avec des images conduit également à une variété d'approches, car c'est très facile et cela laisse beaucoup d'espace à la créativité et à l'imagination. Accueillez toutes les diversités présentes dans le groupe et donnez de la valeur à toutes les voix.
<b>Suggestions</b> <b>pour les</b> <b>animateurs</b>	Le formateur peut orienter les questions ouvertes vers les sujets spécifiques sur lesquels le groupe souhaite travailler. Par exemple, si le groupe doit travailler sur l'isolement résultant de la pandémie, le formateur peut poser des questions au public par l'intermédiaire des statues, telles que <i>Celles-ci se rapportent-elles à des situations que vous avez vécues dans votre vie ? Cela vous rappelle-t-il des souvenirs ?</i>



### ● IMAGE ET CONTRE-IMAGE

<i>Brève description de l'activité</i>	Dans cette activité, les participants travailleront par deux en utilisant la méthode du théâtre d'images pour travailler avec leurs statues/postures corporelles (images) afin de dépeindre les aspects liés à l'oppression dans certains pays. L'image et la contre-image est un outil très puissant de la méthode de l'arc-en-ciel du désir. Il a un grand pouvoir de mobilisation, puisqu'il met le groupe en mouvement, et a aussi le facteur esthétique de montrer plus clairement les questions et les problèmes à discuter et à analyser. Cette technique est utilisée pour créer des images collectives de situations, afin de mieux les comprendre et d'identifier les possibilités de les changer, et d'en réaliser l'utilité ou non.
<i>Participants</i>	Plus de 15 participants pour créer les images.
<i>Objectifs</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibiliser au langage corporel et à son importance dans la communication</li><li>• Utiliser le corps pour représenter des images d'oppressions afin d'en tirer des enseignements et d'en prendre conscience</li></ul>
<i>Durée</i>	1 heure.
<i>Matériel</i>	Une salle avec suffisamment d'espace pour que les participants puissent bouger librement.
<i>Méthodologie</i>	Cette activité est basée sur la théorie du Théâtre Image.
<i>Version en ligne</i>	Cette activité est conçue pour être réalisée en face à face. Les instructions resteront les mêmes en face à face ou en ligne, et la "Partie 1" peut être réalisée en divisant la salle en lignes en petites salles. Pour le reste de l'exercice, les instructions restent les mêmes...
<i>Préparation</i>	Cet exercice ne peut être réalisé que par un groupe qui a déjà effectué des exercices de constitution de groupe.
<i>Description étape par étape de l'activité</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Partie 1: Les histoires</b><ol style="list-style-type: none"><li>1. Invitez les participants à raconter à leur groupe de deux une histoire qui leur est arrivée et dont le conflit n'est toujours pas résolu. Prévenez-les de choisir une histoire qu'ils sont prêts à partager ; si c'est trop accablant, choisissez une autre histoire avec laquelle vous vous sentez à l'aise. Demandez à l'auditeur d'écouter l'histoire de l'autre personne les yeux fermés. Expliquez-lui qu'il pourra ainsi se concentrer sur son imagination et ses sentiments. À la fin de l'histoire, l'auditeur peut poser des questions afin de clarifier l'histoire, empêcher les participants de donner des conseils aux autres, le but étant simplement d'avoir une compréhension claire de l'histoire, et non de la résoudre.</li></ol></li></ul>



*Description  
étape par  
étape de  
l'activité*

- **Partie 2. Construction des images**
  2. Invitez les participants à former un cercle et demandez aux paires qui ont réussi à former des images claires et profondes de l'histoire racontée. Demandez à quelqu'un de se porter volontaire pour travailler sur son histoire.
  3. Maintenant, la personne qui a expliqué l'histoire et celle qui l'a écoutée doivent, sans se regarder, construire une image avec les autres participants et les objets de la pièce. L'un construira une image de l'histoire qu'il/elle a racontée et l'autre construira une image de ce qu'il/elle a écouté. Veillez à ce qu'il reste un public pour voir les images.
- **Partie 3. L'observation des images**
  4. Demandez aux participants : que voyez-vous ? Qui sont ces personnes ? Quelles différences ou similitudes voyez-vous entre ces deux images ? Il est important de mentionner qu'il existe deux catégories d'observations : les observations objectives et les observations subjectives telles que "je pense que...", "cela me rappelle...". Après le partage, demandez au participant narrateur de vous faire part de ses impressions sur l'image de son partenaire. Laissez suffisamment d'espace aux participants pour qu'ils puissent intervenir

*Réflexion /  
Clôture*

Réfléchir à la manière dont nous prenons conscience du corps et dont nous l'utilisons pour communiquer. Réfléchir à l'importance des multiples interprétations qu'une image peut avoir, il peut y avoir autant d'interprétations que de personnes qui la regardent, le théâtre d'images est "le miroir multiple du regard des autres" selon les mots de Boal.

Vous pouvez utiliser certaines questions en guise de réflexion finale :

- Qu'est-ce qui a été facile dans l'exercice ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ? Pourquoi ?
- Avez-vous l'impression que votre corps est différent de votre vie de tous les jours ? Avez-vous eu des relations différentes avec les autres ?

*Suggestions  
pour les  
animateurs*

L'étape de la présentation et de l'interprétation des images suscite toujours la curiosité et il y aura toujours un participant qui voudra connaître l'histoire de l'origine des images. Le formateur s'y opposera. La seule personne qui devrait connaître l'histoire est le copilote. C'est la seule façon de travailler avec la réalité de l'image, c'est-à-dire avec l'image que nous avons devant nous, réelle et concrète, et non avec l'image de la réalité, qui appartient exclusivement au protagoniste et au copilote. Si nous connaissons l'histoire, cette étape serait faussée et l'échange d'idées se transformerait en un simple jeu de devinettes, un jeu de devinettes, un jeu de société.



## • L'ARC-EN-CIEL DU DÉSIR

<i>Brève description de l'activité</i>	Cette activité aide à clarifier les désirs, les sensations et les émotions. Elle permet au protagoniste de créer des images multiples à partir des images d'un conflit.
<i>Participants</i>	15-20 personnes
<i>Objectifs</i>	Utiliser le corps comme moyen d'expression, perdre la honte sur scène, s'échauffer physiquement
<i>Durée</i>	1 heure
<i>Matériel</i>	Une salle avec suffisamment d'espace pour que les participants puissent se déplacer librement.
<i>Méthodologie</i>	Cette activité est basée sur l'arc-en-ciel du désir de la théorie du Théâtre de l'Opprimé.
<i>Version en ligne</i>	Cette activité ne peut être réalisée qu'en face à face. Toutefois, si cette activité vous a donné envie de créer une adaptation en ligne, nous vous encourageons à suivre votre instinct et à essayer !
<i>Préparation</i>	Demandez aux participants de se placer en cercle au centre de la salle.
<i>Description étape par étape de l'activité</i>	<p>L'arc-en-ciel du désir est une méthode du théâtre de l'opprimé, créé par le dramaturge brésilien Augusto Boal. Il s'agit de techniques théâtrales qui étudient des cas où les oppresseurs ont été internalisés, dont les idéologies ont continué à se répercuter dans les habitudes et les vérités de la vie quotidienne de ceux qui les hébergeaient à l'intérieur.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Partie 1. L'Improvisation</b><ol style="list-style-type: none"><li>1. Demandez aux participants si quelqu'un souhaite raconter sa propre histoire. Cette personne sera la personne-personnalité qui jouera le personnage principal. Les autres participants joueront les autres rôles de l'histoire. Faites attention au fait que certains participants se reposent en tant que public.</li></ol></li><li>• <b>Partie 2. The Arc-en-Ciel</b><ol style="list-style-type: none"><li>2. Invitez la personne-personnalité à créer des images de ses désirs, humeurs et émotions qu'elle a ressentis pendant la scène et qui, à son avis, sont importants pour l'étude des relations interpersonnelles qu'elle veut analyser. Le participant montre par l'image ses émotions et ses désirs et les participants qui se sentent identifiés ou qui le reconnaissent peuvent monter sur scène pour les incarner.</li><li>3. Invitez les participants à proposer d'autres émotions qu'ils ont pu ressentir. Chacun d'entre eux montrera l'émotion à l'aide d'une image corporelle et la personnalité acceptera (si elle se sent identifiée) ou rejettera ces images. Expliquez aux participants que ces images doivent révéler les désirs de la personnalité et non ses "flics" dans sa tête. Il s'agit des désirs des autres et, dans cette technique, nous étudions les désirs du protagoniste.</li></ol></li><li>• <b>Partie 3. Tout un arc-en-ciel</b><ol style="list-style-type: none"><li>4. Demandez aux participants de former une ligne avec toutes les images jouées. Invitez la personne-personnalité à passer en revue une à une toutes les images et à décider laquelle d'entre elles veut rester près d'elle et laquelle veut rester loin d'elle. Ce faisant, le personnage principal pourra mesurer l'importance qu'il souhaite accorder à chacune des caractéristiques (désir ou émotion) incarnées par chaque image. S'il estime qu'une image violente doit être atténuée, il la placera loin de son antagoniste, là où elle a moins de visibilité, et ainsi de suite.</li></ol></li></ul>





<i>Description étape par étape de l'activité</i>	<p>5. Une fois que la personne-personnalité est satisfaite et a fini d'organiser la constellation - son arc-en-ciel tel qu'elle souhaite qu'il soit vu la prochaine fois, et qu'elle ne ressent plus le besoin de le modifier, le formateur lui demandera de se placer à côté ou derrière l'antagoniste. Vous pourrez ainsi voir et ressentir l'arc-en-ciel de votre désir du même point de vue que l'antagoniste. Voyez comment ils le voient ! Expliquez que lorsque nous parlons, nous savons ce que nous disons, mais nous savons très peu de choses sur ce qui est entendu. Les mots prononcés ne sont jamais les mêmes que les mots entendus. Lorsque nous accomplissons une action, nous savons ce que nous faisons, mais jamais comment les autres l'ont perçue ou ressentie.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Partie 4. La réimprovisation</b></li></ul> <p>6. La scène originale est à nouveau improvisée. Cette fois, le protagoniste est encouragé à imposer sa volonté. Le résultat peut être différent ou non de la première improvisation.</p> <p>7. Remercier les participants pour leurs contributions.</p>
<i>Réflexion / Clôture</i>	<p>Vous pouvez utiliser certaines questions en guise de réflexion finale :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Qu'est-ce qui a été facile dans l'exercice ? Pourquoi ?</li><li>● Qu'est-ce qui a été difficile ? Pourquoi ?</li><li>● Avez-vous l'impression que votre corps est différent de votre vie de tous les jours ? Avez-vous eu des relations différentes avec les autres ?</li></ul>
<i>Suggestions pour les animateurs</i>	<p>L'Arc-en-Ciel du Désir contient des techniques qui se concentrent sur l'identification des oppressions psychologiques et émotionnelles d'une personne, afin de trouver des solutions pour les faire disparaître. Cela signifie que l'incapacité d'une personne à réussir, à être heureuse et à avoir du succès vient de l'intérieur, de la tête. Les oppresseurs intérieurs peuvent être les pensées, les peurs et les attitudes de la personne. Cela fait des techniques de l'Arc-en-ciel des désirs les outils parfaits pour aider une personne à se développer socialement et personnellement et à prendre le contrôle de sa vie.</p>





**• CLOWN: INTRODUCTION**

<i>Brève description de l'activité</i>	Cette activité vise à introduire la base du clown à travers un exercice très simple pour tous les publics. Le clown agit comme un catalyseur, mettant le doigt sur le point critique et atteignant ainsi les gens au-delà de toutes les frontières sociales et intellectuelles. Les participants pourront travailler l'essence des désirs, des espoirs et des peurs de l'homme à travers ces exercices simples.
<i>Participants</i>	15-20 personnes
<i>Objectifs</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amplifier le mouvement et le vivre pleinement</li><li>• Introduire la base clownesque</li><li>• Travailler avec la perte de la honte</li></ul>
<i>Durée</i>	1 h 30'
<i>Matériel</i>	Vider la grande salle pour bouger et les vêtements pour les séances de clown et les nez de clown avec des élastiques. Demandez aux participants d'apporter un chapeau et un vêtement qui sort de leur zone de confort.
<i>Méthodologie</i>	Cette activité est basée sur la Théorie du Clown.
<i>Version en ligne</i>	Cette activité s'adapte à tous les formats, les instructions restant les mêmes en face à face ou en ligne.
<i>Préparation</i>	Demandez aux participants de se placer en cercle au centre de la salle.
<i>Description étape par étape de l'activité</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Partie 1. Présentation</b><ol style="list-style-type: none"><li>1. En cercle, demandez à un participant de commencer : Il doit choisir une émotion et l'exprimer. La personne de son côté doit amplifier l'émotion. La personne suivante doit l'agrandir encore plus. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les participants aient fait cela.</li></ol></li><li>• <b>Partie 2. Action !</b><ol style="list-style-type: none"><li>2. Une fois ce premier tour terminé, demandez aux participants de s'asseoir devant la scène. Donnez les instructions suivantes aux participants : un par un, chaque participant doit venir sur scène, dire son nom au public et partir. L'objectif est de ne rien faire d'autre que cette action.</li></ol></li><li>• <b>Partie 3. Le rituel</b><ol style="list-style-type: none"><li>3. Demandez aux participants de se placer en cercle. Présentez-leur que vous allez leur donner leur nez de clown. Expliquez qu'il s'agit d'un moment très important et qu'il doit être fait comme un rituel. Expliquez les règles importantes de l'art clownesque :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Il ne faut jamais cesser d'agir lorsqu'on porte le nez rouge.</li><li>b. Personne ne peut te voir lorsque tu mets ton nez, tu dois le faire seul ou caché.</li><li>c. Tu ne peux pas toucher ton nez en public. Si cela te gêne, tu dois te cacher des autres pour bien faire.</li></ol></li><li>4. Une fois que tous les participants ont mis leur nez, répétez le premier exercice (Partie 2 : Action !) sur scène, mais cette fois, avec un nez et un chapeau.</li><li>5. Remercier les participants pour leurs contributions</li></ol></li></ul>
<i>Réflexions</i>	Demandez aux participants, <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Qu'est-ce qui a été facile ? Qu'est-ce qui a été difficile ? Pourquoi ?</b></li></ul>
<i>Suggestions pour les animateurs</i>	Vous pouvez soutenir la réflexion des groupes et encourager l'écoute active, en posant des questions qui ouvrent une réflexion et ne jugent pas ou n'apportent pas de réponse.









## ● CLOWN PAR L'INTERACTION

<b>Brève description de l'activité</b>	Cette activité vise à présenter la manière dont le clown peut nous aider à apprendre comment nous interagissons avec les autres et avec l'environnement. Le clown nous aide à réaliser que nos prétendues faiblesses peuvent être une source de grand pouvoir. Le masque du clown nous empêche de prétendre être quelqu'un d'autre, et nous apprenons à surmonter nos peurs. Cet apprentissage est nécessaire lorsque nous sommes confrontés à nos propres habitudes et à la manière d'en créer de nouvelles qui peuvent nous aider à mieux gérer le stress.
<b>Participants</b>	15-20 personnes
<b>Objectifs</b>	• Amplifier le mouvement et le vivre pleinement • Travailler avec le sentiment de honte
<b>Durée</b>	1 h 30'
<b>Matériel</b>	Grande salle vide à déplacer. Papier brouillon, marqueurs de couleur, grande salle vide pour se déplacer. Vêtements exotiques pour les séances de clown et nez de clown. Un pour chaque participant.
<b>Méthodologie</b>	Cette activité est basée sur la Théorie du Clown.
<b>Version en ligne</b>	Cette activité ne peut être réalisée qu'en face à face. Toutefois, si cette activité vous a donné envie de créer une adaptation en ligne, nous vous encourageons à suivre votre instinct et à essayer !
<b>Préparation</b>	Nous vous conseillons de faire l'exercice <i>Clown: Introduction</i> avant le <i>Clown pour l'interaction</i> .
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<p>Avec le nez et les vêtements de clown, demandez aux participants de former des paires et de s'asseoir devant la scène.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Expliquez aux participants qu'ils vont travailler sur des sujets sociaux de manière collective et utiliser notre sens de l'humour.</li><li>Demandez à un binôme de commencer. Expliquez-leur qu'ils doivent monter sur scène. Demandez au couple de suivre les instructions du formateur :<ol style="list-style-type: none"><li>Tout d'abord, ordonnez à l'un d'entre eux de sortir et de voir le public. l'el ne fait rien d'autre.</li><li>Ordonnez au second de sortir et de découvrir l'autre clown. Ils se regardent, se reconnaissent et...</li></ol></li><li>A ce stade, le formateur donnera différentes situations pour chaque paire, et les participants sur scène devront vivre avec la situation concrète. Différentes situations pour permettre aux participants :<ul style="list-style-type: none"><li>- ... l'un est le patron et l'autre l'employé, le patron doit apprendre à l'employé comment faire son travail</li><li>- ... et vous voulez serrer l'autre dans vos bras mais il/elle est en colère contre vous</li><li>- ... et tu veux l'inviter à sortir, mais l'autre ne veut pas sortir de chez lui.</li><li>- ... et vous devez travailler ensemble mais l'un d'entre vous souffre d'anxiété sociale.</li></ul></li><li>Remerciez les participants pour leurs contributions.</li></ol>
<b>Réflexions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Demandez aux participants ce qui a été facile.</li><li>● Qu'est-ce qui a été difficile ?</li><li>● Comment se sent-on lorsqu'on sort de sa zone de confort ?</li></ul>
<b>Suggestions pour les animateurs</b>	Le formateur peut ordonner des situations qui peuvent conduire à des sujets spécifiques que vous souhaitez aborder avec le groupe. Par exemple, si le groupe doit travailler sur la peur de l'isolement depuis la pandémie, le formateur peut présenter des situations telles que : ...et vous voulez sortir pour rencontrer vos amis, mais vous avez peur d'attraper un virus qui pourrait ensuite tuer vos parents.



## 6.2. HAHA ET LA PSYCHOLOGIE POSITIVE



**La Psychologie positive** est une discipline créée en 1998 par **Martin E. P. Seligman**, chercheur en psychologie au congrès annuel de l'American Psychological Association. Lassé de voir que l'on s'intéresse trop au mal-être sociétal et aux "négatifs" comme la dépression ou l'anxiété, Seligman a décidé de contrebalancer cette tendance en se concentrant davantage sur le bien-être, les émotions positives, le côté "positif" de la vie, le bonheur, les forces, l'épanouissement, l'optimisme, la résilience, concernant l'individu par rapport au groupe et à la société.

La psychologie positive plonge ses racines dans des temps plus anciens : Aristote, plus de 400 ans avant Jésus-Christ, parle dans son livre *Éthique à Nicomaque*, de la vertu du bonheur, des émotions comme nécessaires à ce qu'il appelle "la bonne vie", ou l'idée que chaque individu peut devenir le maître de sa vie, ici et maintenant. Pour y parvenir, il serait alors essentiel de développer de bonnes habitudes, mais aussi de réaliser certaines forces propres à chaque individu, en fonction de son trait de caractère, ce qui permettrait d'atteindre le bien-être et le bonheur. Cette théorie continue de se développer : en 2007, l'Association internationale de psychologie positive a été créée. Dès le début, Seligman s'est attaché à faire de la psychologie positive une discipline validée et reconnue par la recherche scientifique et reproductible. Ainsi, cette discipline s'appuie sur des techniques issues de la psychologie expérimentale, mais aussi des neurosciences (imagerie cérébrale), des sciences humaines en général (sociologie, psychologie, histoire...), ou encore de l'économie (mise en relation de la pauvreté économique et du bonheur). Ses nombreux thèmes de recherche incluent la personnalité, les émotions positives, le sens de la vie, l'empathie, la motivation, l'optimisme, le bonheur, le bien-être et l'autodétermination.

Afin de trouver les moyens de construire une vie mentale saine, Seligman (2011)<sup>1</sup> a sélectionné cinq composantes qui contribuent au bien-être. composantes qui contribuent au bien-être. Ces éléments, définis par l'acronyme PERMA, sont les suivants :

- la culture d'émotions positives,
- l'engagement ou le flux, qui se produit lorsque l'on trouve la combinaison parfaite de défi et de compétence/force (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989)<sup>2</sup>,
- le fait de développer des relations positives,
- le fait d'avoir un sens ou un but dans la vie qui nous dépasse
- et un sentiment d'accomplissement qui résulte du fait de travailler et d'atteindre des objectifs.

En outre, la psychologie positive, que certains appellent la "science du bonheur", semble être une grande avancée pour le domaine de la psychologie et nous permet de l'aborder sous un angle moins pessimiste. Il existe de nombreuses façons d'utiliser les apports de la psychologie positive pour travailler sur le développement personnel ou professionnel. L'objectif général est d'encourager les gens à prendre conscience d'eux-mêmes, à explorer et à découvrir leurs points forts au lieu de se concentrer sur leurs erreurs. La psychologie positive invite les gens à avoir une vision plus optimiste de leur vie pour en améliorer la qualité. Les derniers événements : la pandémie, le mouvement Black Lives Matter, la crise humanitaire, l'urgence climatique, l'injustice sociale, les guerres et bien d'autres encore, peuvent avoir un impact sur nous et nous conduire à un état de désespoir. Beaucoup d'entre nous, qui ressentent le poids de ces événements, cherchent à se concentrer sur les moyens de mettre l'accent sur la positivité dans nos communautés et en nous-mêmes - en soulignant les choses mêmes qui donnent plus de sens à la vie. C'est là que la psychologie positive peut jouer un rôle dans votre bien-être mental.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 11 Adikwu, M. (2020). What is Psychologie positive et How Can It Help? Talkspace. <https://www.talkspace.com/blog/positive-psychology-definition-guide-what-is/>



L'un des atouts de la psychologie positive est que, par rapport à d'autres méthodes, elle repose sur des mesures d'auto-évaluation. Cela permet à toute personne intéressée de l'utiliser ou de l'appliquer et d'être en mesure d'évaluer ses propres progrès. Il existe de nombreuses façons d'utiliser la psychologie positive. Dans le cadre du projet HaHa, nous proposons une série d'exercices et d'activités à mettre en œuvre en groupe ou individuellement dans le but d'accroître la conscience de soi et de donner la possibilité de travailler sur :

- Se concentrer sur nos forces
- L'enregistrement des expériences
- Être reconnaissant, montrer de la gratitude
- Développer des compétences pour accroître la positivité
- Planifier des activités qui nous procurent du plaisir, du sens et du flux.

Le formateur soutiendra le groupe tout au long du processus des différentes propositions d'activités au cours d'une session collective. Il/elle sera chargé(e) d'encourager les participants à partager leurs expériences lors d'un débriefing de chaque activité. Le formateur pourra également aider certains participants à approfondir leur réflexion ou à réaliser la tâche de la meilleure façon possible. Enfin, le formateur sera le gardien du temps et s'assurera que chaque personne qui souhaite partager son expérience dans le groupe dispose de suffisamment de temps. Alternative: les activités peuvent être adaptées pour être auto-administrées, mais la partie partage serait manquante.

- *Pourquoi est-il inclus dans la méthode HaHa?*

Le projet HaHa consiste à réaliser ce que chacun d'entre nous peut ou pourrait apprendre d'une situation défavorable. Par conséquent, la psychologie positive peut être une bonne méthodologie pour aider les gens à être plus conscients de leurs propres expériences et à avoir une proposition concrète sur la façon de "cultiver" le bonheur. Le fait de pouvoir vivre des moments agréables peut nous aider à être mieux armés pour affronter notre vie quotidienne et ses défis. La plupart des activités que nous proposons dans ce manuel invitent l'utilisateur à activer sa résilience par le rire, le développement de compétences, l'identification de ressources intérieures et extérieures, le sport, le travail sur la motivation, l'activité physique, etc. et externes, le sport, le travail sur la motivation et l'auto-développement, parmi de nombreuses autres techniques.

### • MA JOURNÉE IDÉALE

<b>Brève description de l'activité</b>	Cette activité progressive invite les participants à concevoir une journée agréable pour eux-mêmes. En comparant cette journée avec leur journée habituelle, ils partageront en petits groupes leurs réflexions et travailleront également sur une planification active pour réaliser une partie, voire la totalité, de leur liste de choses à faire pendant cette belle journée.
<b>Participants</b>	De 3 à 20
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez le temps d'identifier les activités que vous aimez</li> <li>• Concevoir un beau jour de manière créative (dessin, chant, écriture)</li> <li>• Partager avec les autres</li> <li>• Travaillez à la planification active pour concrétiser tous les éléments ou certains d'entre eux</li> </ul>
<b>Durée</b>	1h30
<b>Matériel</b>	- Papier de couleur -Marqueurs
<b>Méthodologie</b>	Cette activité est basée sur la théorie de la psychologie positive. Il s'agit d'un exercice d'auto-réflexion.
<b>Version en ligne</b>	<p>Hors ligne : Les résultats de l'activité seront partagés en petits groupes. Le groupe aidera le participant à réfléchir et à mettre en œuvre un plan et à trouver sa réponse pour atteindre son objectif.</p> <p>En ligne : Nous pouvons travailler sur un tutoriel étape par étape, l'internaute sera en mesure de faire la même activité mais le partage sera absent. L'internaute pourra faire la même activité mais il manquera la partie partage. Pour aider à l'auto-réflexion, nous pouvons guider le visiteur à travers quelques questions. Pour faciliter l'auto-réflexion, nous pouvons guider le visiteur à l'aide de quelques questions.</p>
<b>Préparation</b>	Aucun, il suffit de lire le chapitre de la méthode sur la psychologie positive et si vous voulez être mieux préparé, vous pouvez également consulter les ressources supplémentaires listées dans le chapitre.
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Demandez aux participants de réfléchir à une journée "parfaite" pour eux-mêmes. Pour les aider, vous pouvez leur dire de penser à un samedi (ou à n'importe quel jour non travaillé) et de se demander ce qu'ils aimeraient faire.</i></li> <li>2. <i>Tâche individuelle : Demandez aux participants de décrire étape par étape cette journée, du moment où ils se réveillent jusqu'au moment où ils se rendorment: Ils peuvent soit écrire ces étapes, soit faire un dessin (sous forme de bande dessinée) présentant les activités.</i></li> <li>3. <i>Lorsqu'ils ont terminé, demandez-leur de prendre une deuxième feuille de papier et, cette fois, de décrire comment s'est déroulé leur dernier "samedi" ou jour non travaillé: Ils peuvent soit écrire ces étapes, soit faire un dessin (sous forme de bande dessinée) présentant les activités.</i></li> <li>4. <i>Rassemblez les participants en petits groupes de 3 ou 4 personnes. Demandez-leur de partager leur "belle journée" et de la comparer à leur "journée normale".</i></li> <li>5. <i>Le groupe soutiendra le participant en lui posant des questions sans jugement qui pourraient l'aider à comprendre comment il pourrait réaliser ou réussir à inclure certaines des activités de sa "belle journée" lors de sa prochaine journée libre.</i></li> <li>6. <i>Le groupe peut aider le participant à planifier activement sa prochaine "belle journée"</i></li> <li>7. <i>Répétez le processus avec le deuxième participant et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait partagé en petits groupes.</i></li> </ol>



**Réflexion /  
Clôture**

La plupart du temps, les personnes décrivent des situations très possibles et faciles, comme dormir davantage, profiter d'un moment avec un être cher, pratiquer une activité qu'elles aiment, prendre le temps de faire quelque chose, etc.

Le but de l'activité est de réaliser que ce que nous chérissons le plus sont les activités simples et que souvent le manque d'organisation et de temps nous fait reléguer ce temps précieux au profit de tâches performantes ou productives. L'idée n'est pas d'encourager l'hédonisme ni de faire de chaque jour libre une "belle journée", mais d'essayer d'inclure une ou deux "belles activités" de temps en temps.

La quantité et la fréquence des "belles journées ou activités" seront personnelles, certains participants se contentant d'une fois par mois, d'autres d'une fois par semaine ou même d'une fois par jour.

**Suggestions  
pour les  
animateurs**

Veillez simplement à gérer le temps de manière à ce que tous les participants disposent d'un temps égal de partage et de retour d'information en petits groupes.

Vous pouvez accompagner la réflexion des groupes et les soutenir, en encourageant l'écoute active, en posant des questions qui ouvrent la réflexion et ne jugent pas ou n'apportent pas la réponse. Réponse. Rappelez-vous : c'est au participant de trouver ses propres ressources pour planifier sa belle journée. planifier sa/leur belle journée.



**• BOUCLIER COLLECTIF & ESPACE PERSONNEL**

<i>Brève description de l'activité</i>	<p>Cette activité collective et artistique permettra aux participants de réfléchir et d'expérimenter une collection de leurs objets préférés. Nous proposons d'utiliser des parapluies transparents comme symbole de protection contre les intempéries, mais aussi comme une petite bulle dans laquelle nous pouvons nous sentir protégés et bien. Cette activité invitera les participants à utiliser toutes sortes de matériaux pour intervenir sur les parapluies et préparer une installation et/ou une performance à présenter aux autres. Un parapluie transparent est remis à une ou quatre personnes. Elles doivent le décorer/modifier afin de créer leur bulle personnelle. De nombreux objets artisanaux sont mis à leur disposition : marqueurs, coton, autocollants...</p> <p>L'activité se termine par une présentation de la création, au cours de laquelle le(s) participant(s) doit(vent) créer l'ambiance de son installation : à l'aide de lumières, de musique, de discours...</p>
<i>Participants</i>	Il s'agit d'une activité collective. Elle peut fonctionner avec un groupe de 4 personnes, mais nous recommandons d'en avoir au moins 8 pour pouvoir former 2 groupes qui présenteront leurs réalisations l'un à l'autre.
<i>Objectifs</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Offrir un temps de réflexion sur les choses que l'on aime et les transformer en une bulle métaphorique.</li><li>• Proposer une activité sensible (expérimenter différents matériaux, textures, odeurs, sons)</li><li>• Travailler à la transformation active par la construction d'une atmosphère douce à partir de zéro</li><li>• Construire un espace sûr ou un sanctuaire pour nous-mêmes.</li></ul>
<i>Durée</i>	2 à 3 heures en fonction du nombre de participants 90 minutes pour la création 30 minutes pour l'installation 5 à 10 minutes par groupe pour la présentation





<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parapluies transparents (1 x groupe)</li><li>• Bricolage</li><li>• Autocollants (yeux, animaux, ce que vous avez)</li><li>• Paillettes, bulles</li><li>• Ciseaux, colle</li><li>• Marqueurs permanents</li><li>• Magazines</li><li>• Guirlandes</li><li>• Lumières</li><li>• Différentes textures (tissu, coton, aluminium, carton, papier crêpé, fil de fer)</li></ul>
<b>Méthodologie</b>	Activité créative basée sur l'art-thérapie* (*L'art-thérapie implique l'utilisation de techniques créatives telles que le dessin, la peinture, le collage, le coloriage ou la sculpture pour aider les gens à s'exprimer artistiquement et à examiner les sous-entendus psychologiques et émotionnels de leur art). psychologiques et émotionnelles dans leur art)
<b>Version en ligne</b>	Cette activité ne peut être réalisée qu'en face à face. Toutefois, si cette activité vous a donné envie de créer et d'adapter en ligne, nous vous encourageons à suivre votre instinct et à essayer !
<b>Préparation</b>	Placez le matériel sur une table où chaque participant pourra venir choisir ce dont il a besoin. Ce dont ils ont besoin. Préparez l'espace pour accueillir les participants et le matériel dont ils ont besoin. Assurez-vous que vous d'avoir suffisamment d'espace pour travailler :)
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Formez un grand cercle avec des chaises et invitez les participants à le rejoindre.</li><li>2. Au centre du cercle, préparez une table avec tout le matériel disponible.</li><li>3. Demandez aux participants ce qu'ils voient et terminez le tour en présentant la table comme un monde de possibilités. monde des possibilités.</li><li>4. Expliquez l'objectif de l'activité : il s'agit de savoir ce qui les fait se sentir en sécurité et à l'aise dans leur propre bulle.</li><li>5. Répartissez les participants en petits groupes, demandez-leur de trouver un espace confortable pour travailler et invitez-les à prendre tout le matériel dont ils ont besoin. Donnez-leur un cadre temporel afin qu'ils puissent gérer leur propre temps.</li><li>6. Lorsque l'échéance arrive, donnez-leur 15 à 30 minutes supplémentaires pour l'installation. Ils doivent installer ce parapluie dans l'espace qu'ils ont choisi comme s'il s'agissait d'une véritable exposition d'art.</li><li>7. Lorsqu'ils sont prêts, invitez des groupes et un public extérieur intéressé à voir ce sur quoi ils ont travaillé. ce sur quoi ils ont travaillé.</li></ol>
<b>Réflexion / Clôture</b>	Commencez par passer en revue ce que chaque groupe/participant a ressenti au cours de l'activité. Demandez-leur ce qu'ils ont pensé. Demandez-leur ensuite comment ils peuvent appliquer certains éléments de l'activité dans leur vie quotidienne afin de créer une trousse d'urgence pour les émotions négatives.
<b>Suggestions pour les animateurs</b>	Demandez-leur de créer quelque chose de similaire à leur propre bulle qui sera relativement facile, et veillez à briser toute tentation de perfectionnisme, puisque ce n'est pas le but de l'activité. Nous suggérons d'encourager les participants à créer une exposition interactive ou un spectacle vivant pour présenter leur travail.









● **BONHEUR INSTANTANÉE**

<i>Brève description de l'activité</i>	Cette activité peut être utilisée pour introduire le sujet d'une session de psychologie positive et peut également servir à la création d'une fresque collective de la communauté HaHa. Chaque participant devra trouver et dessiner un moment heureux et simple de la vie quotidienne afin d'être mieux équipé pour faire face à notre vie quotidienne et à ses défis.
<i>Participants</i>	Il peut être réalisé individuellement, en petits groupes (3 à 4) ou en groupes plus importants (+10).
<i>Objectifs</i>	• Identifier un petit moment de plaisir quotidien et apprendre à l'apprécier • Stimuler la créativité
<i>Durée</i>	5 à 10 minutes pour dessiner. Plus un temps de partage (en fonction du nombre de participants).
<i>Matériel</i>	Feuille blanche en carton (idéalement format A6), marqueur noir quelconque
<i>Méthodologie</i>	Activité créative et dessin
<i>Version en ligne</i>	Hors ligne : Dessin de la carte en 5 à 10 minutes et partage en groupe. En ligne : Exposition de la fresque collective, version scannée des cartes retournables de chacun. La fresque collective servira d'inspiration au visiteur de la plateforme et l'invitera à réfléchir et à projeter quel est son propre instant de bonheur de la journée ? Un tableau blanc et vide affichera la question : Quel est votre Instan(nt) moment de bonheur de la journée ?
<i>Préparation</i>	Avant la séance, il suffit de préparer les cartons et les marqueurs noirs. Après la séance vous aurez besoin d'un scanner ou d'une application de numérisation sur votre téléphone.
<i>Description étape par étape de l'activité</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Demandez aux participants de penser à un moment heureux au cours d'une journée ordinaire. Il peut s'agir de quelque chose de très petit et de très simple, puisque le but de l'exercice est de trouver un moment agréable dans une journée ordinaire.</li><li>2. Lorsqu'ils ont identifié ce moment (il peut s'agir de l'odeur du café le matin, du moment où ils se couchent et du contact avec un lit douillet, de la lumière du soleil à travers la fenêtre, de l'arrivée ou du départ du travail, etc.), demandez-leur de faire un dessin simple (il peut être réaliste, symbolique ou abstrait).</li><li>3. Une fois le dessin réalisé, demandez aux participants de synthétiser ce moment heureux en une phrase courte et simple qu'ils écriront au dos de la carte.</li><li>4. Invitez les participants à montrer leur dessin et à lire la phrase qu'ils ont écrite.</li><li>5. Scannez tous les dessins (image recto-verso + texte) et partagez-les avec le groupe ou téléchargez-les sur la plateforme HaHa. télécharger sur la plateforme HaHa.</li></ol>
<i>Réflexions</i>	Débriefing avec les participants sur l'activité. Vous pouvez demander si : <ul style="list-style-type: none"><li>● A-t-il été facile ou difficile de trouver ce moment de bonheur ?</li><li>● Y avaient-ils déjà pensé auparavant ?</li><li>● Ont-ils partagé ce moment avec d'autres personnes ?</li></ul>
<i>Suggestions pour les animateurs</i>	Il s'agit d'une activité simple à organiser, mais de nombreux participants peuvent avoir des difficultés à dessiner. Pour les aider, vous pouvez les rassurer en leur expliquant que le but n'est pas esthétique et les encourager à croire en leurs capacités. Rappelez-leur que la représentation peut être littérale, symbolique ou abstraite et qu'elle doit avoir un sens pour eux.



● **LETTRE DE REMERCIEMENT**

<b>Brève description de l'activité</b>	Cette activité a pour but de présenter et de pratiquer la gratitude, l'un des piliers de la psychologie positive. Pensez à une personne qui vous est chère et adressez-lui un mot de remerciement. Cette technique peut aider les participants à être plus conscients de leurs propres expériences, mais aussi des bonnes qualités que les autres voient en eux pour "cultiver" le bonheur.
<b>Participants</b>	Il peut être réalisé individuellement ou en grand groupe. De 1 à 20 personnes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer la gratitude (la recherche montre que la pratique de la gratitude vous aide à avoir des relations plus significatives, à améliorer votre santé physique et psychologique, à renforcer l'empathie et à réduire l'agressivité, etc.)</li> <li>• Réaliser et apprécier ce que nous avons</li> <li>• Amélioration du sentiment de bien-être</li> <li>• Amélioration du sentiment de bien-être</li> <li>• Amélioration de la satisfaction et du bonheur dans la vie.</li> </ul>
<b>Durée</b>	45 minutes. Cela peut prendre plus ou moins de temps en fonction de chaque personne et du niveau de détail qu'elle souhaite partager sur sa note. détails qu'ils souhaitent partager sur leur note.
<b>Matériel</b>	Papier et crayon. Téléphone ou ordinateur. Tout matériel d'écriture
<b>Méthodologie</b>	La psychologie positive appliquée à une activité d'auto-réflexion et de Pleine conscience.
<b>Version en ligne</b>	Cette activité s'adapte à tous les formats, les instructions restant les mêmes en face à face ou en ligne.
<b>Préparation</b>	Aucune
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Demandez aux participants de penser à une personne qu'ils sont particulièrement reconnaissants d'avoir dans leur vie.</i></li> <li>2. <i>Écrivez-lui un mot, une lettre ou un courriel pour lui faire savoir à quel point elle a amélioré votre vie.</i></li> <li>3. <i>Décidez si vous souhaitez transmettre ce message et, si la réponse est oui, réfléchissez à la manière de le faire (en personne, par courrier, par téléphone, etc.). comment (en personne, par courrier, par courriel, etc.)</i></li> </ol>



<b>Réflexions</b>	Les notes/messages n'ont pas besoin d'être partagés en grand groupe. La réflexion finale sera centrée sur ce que la rédaction de cette lettre nous a fait ressentir, sur le niveau de défi proposé par l'activité.
<b>Suggestions pour les animateurs</b>	Cette activité demande de la réflexion et du temps pour choisir le destinataire de la lettre. Il peut être judicieux de présenter cette activité comme un devoir à la maison ou de l'annoncer un jour avant sa réalisation. L'anticipation donnera au participant le temps de réfléchir à la personne à qui il aimerait écrire.









### 6.3. HAHHA ET LA DANSE THÉRAPIE

La thérapie par la danse utilise la danse et l'expérience multiforme qu'elle implique au niveau corporel, psychique et émotionnel comme moyen d'expression et comme forme de communication. Grâce au rythme, à la musique et au mouvement, le corps et la psyché entament ensemble un processus de guérison qui, par le biais de la danse, permet à l'individu d'accéder à son propre monde intérieur et de l'exprimer librement. La thérapie par la danse adopte une double approche, abordant les problèmes émotionnels, cognitifs et physiques par le biais d'interventions corporelles. Puxeddu (Le arti terapie in Italia, 1994, pp. 130-131) la définit comme une activité thérapeutique qui vise à permettre à la personne de redécouvrir le plaisir fonctionnel de son propre corps, d'affiner ses fonctions psychomotrices, l'unité psychocorporelle, la symbolisation du corps, l'image du corps et l'estime de soi. La thérapie par la danse retrouve le sens symbolique que la danse avait dans les périodes les plus reculées, lorsqu'elle représentait la forme de langage la plus émotionnelle et la plus proche de l'inconscient ; donc, la manière la moins rationalisée et la plus directe de raconter ses expériences, des plus heureuses aux plus douloureuses, de les partager avec d'autres et donc de les traiter. Le processus vise à atteindre une plus grande conscience de soi et une perception plus claire du groupe et, par conséquent, à développer des relations plus stables avec les autres et à accroître la capacité de choisir pour soi-même.

Parallèlement, le thérapeute par la danse travaille sur le corps, dans le but de développer un corps plus sain, non pas tant au niveau esthétique ou physiologique, mais en ce qui concerne les relations que le corps établit avec ses propres conflits, tensions, distorsions. En essayant de comprendre et de relier les relations entre les impulsions musculaires et les émotions, le thérapeute peut aider toute personne à comprendre et à résoudre les émotions bloquées, ainsi qu'à structurer les émotions insurmontables.

<https://www.ilgiardinodeilibri.it/speciali/danzaterapia-definizione-e-funzione.php>





- *Pourquoi est-il inclus dans la méthode HaHa?*

La danse-thérapie a été incluse dans la méthode HaHa car elle répond particulièrement au besoin qui s'est manifesté tout au long de la pandémie de Covid-19 de se reconnecter au corps pour répondre aux blocages et aux émotions.

La thérapie par la danse permet alors à l'individu de se reconnecter à son corps en réponse aux enfermements et aux contraintes physiques qui ont limité sa liberté et sa capacité de mouvement. La danse-thérapie permet alors à l'individu de redécouvrir le plaisir fonctionnel de son propre corps, de réfléchir à son unité psycho-corporelle, de travailler sur l'image du corps et l'estime de soi, en contrant les effets négatifs d'une immobilité prolongée et imposée. Ainsi, les activités proposées dans ce manuel encouragent les personnes et les groupes à ressentir des émotions positives à travers leur corps, tout en stimulant l'interaction avec l'espace ; en même temps, elles suscitent des interactions positives et significatives avec les autres, répondant ainsi au besoin de se reconnecter après l'isolement physique et social vécu pendant la pandémie de Covid-19.



## LES ACTIVITÉS HAHA LIÉES À LA DANSE-THÉRAPIE

### • MIROIRS

<b>Brève description de l'activité</b>	Cette activité implique l'observation et le mouvement du corps en tant qu'expérience individuelle et collective. Cette activité est une invitation à activer la résilience à travers l'isolement et le manque d'espace que certaines personnes ont vécu pendant la pandémie de Covid-19.
<b>Participants</b>	15
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observer l'animateur, se mettre à son écoute et se synchroniser avec lui et le reste du groupe. le groupe.</li><li>• Encourager le mouvement du corps par des mouvements guidés</li><li>• Encourager les émotions positives par le mouvement et la danse.</li></ul>
<b>Durée</b>	30'
<b>Matériel</b>	Tout le monde doit enlever ses chaussures, vêtements confortables, bonne sonorisation
<b>Méthodologie</b>	Danse Thérapie
<b>Version en ligne</b>	Dans un contexte en ligne, le formateur peut avoir recours à une plateforme d'appels vidéo, comme Zoom. Il peut alors suivre les mêmes instructions que celles définies ci-dessous, en veillant à ce que chaque participant dispose d'un certain espace pour se déplacer et qu'il soit visible.
<b>Préparation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Placez les chaises en cercle et laissez un peu d'espace entre elles afin de permettre à chaque participant de se déplacer sans contrainte.</li><li>- Choisissez une musique non reconnaissable, de préférence instrumentale - par exemple : Chanson 1 ; Chanson 2 ; Chanson 3.</li><li>- Installez un bon système de son dans la salle.</li></ul>
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Le formateur introduit l'idée de mouvement, en particulier en relation avec les expériences d'isolement pendant la pandémie de Covid-19.</i></li><li>2. <i>Le formateur invite les participants à refléter ses/leurs mouvements et à le/les suivre jusqu'à ce que la musique s'arrête.</i></li><li>3. <i>Précisez que nos mouvements seront d'abord concentrés sur le haut du corps, puis sur la partie inférieure du corps. En outre, nos mouvements peuvent être des gestes, des sons simples et des mouvements du visage.</i></li><li>4. <i>Mettez la musique en marche et commencez par le premier mouvement impliquant le haut du corps.</i></li><li>5. <i>Le formateur invite les participants à passer aux mouvements suivants, en impliquant progressivement plus de parties du corps et en augmentant le niveau de complexité.</i></li></ol>
<b>Réflexions</b>	<p>Arrêtez la musique et terminez la session en réfléchissant à la manière dont l'activité devrait aider chaque participant non seulement à s'échauffer, mais aussi à entrer en contact avec son corps et à commencer à être plus conscient de lui et de ce qu'il peut faire. Essayez de stimuler une discussion et une réflexion commune en posant, par exemple, les questions suivantes Qu'est-ce qui a été facile et difficile pour vous ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Votre perception et votre contact avec votre corps ont-ils changé ?</li><li>- Quelles étaient vos émotions au début de la séance ? Ont-elles changé à la fin de la session ?</li></ul>
<b>Suggestions pour les animateurs</b>	<p>Si vous avez le temps, vous pouvez inclure une séance d'étirement et d'échauffement avant de commencer l'activité proprement dite et/ou une séance de récupération à la fin.</p> <p>Cette activité vise également à rendre les participants plus à l'aise avec l'idée de danser, ce qui peut être effrayant au début. Il serait utile que les participants réalisent que la danse consiste, en fin de compte, à bouger le corps et qu'on n'attend pas d'eux qu'ils produisent ou participent à des chorégraphies complexes. Vous pouvez choisir la musique ou encourager les participants à la suggérer.</p>



## • BINÔMES EN MOUVEMENT

<b>Brève description de l'activité</b>	Cette activité implique l'observation et l'interaction/coordination avec l'autre. Ici, le mouvement du corps est partagé avec une autre personne. Cette activité vise à amplifier le mouvement du corps pour réfléchir à l'importance d'une interaction significative avec l'autre et être capable d'activer la résilience pour faire face à l'isolement.
<b>Participants</b>	Tous, éventuellement un nombre pair de participants car l'activité est mise en œuvre en binôme.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observer, respecter et comprendre l'autre</li><li>• Explorer l'interaction non verbale avec l'autre</li><li>• Encourager les émotions positives par le mouvement et la danse</li></ul>
<b>Durée</b>	30'
<b>Matériel</b>	Tout le monde doit enlever ses chaussures, vêtements confortables, bonne sonorisation
<b>Méthodologie</b>	Danse Thérapie
<b>Version en ligne</b>	Dans un contexte en ligne, le formateur peut avoir recours à une plateforme d'appels vidéo, comme Zoom. Il peut alors suivre les mêmes instructions que celles définies ci-dessous, en s'assurant que chaque participant dispose d'un certain espace pour se déplacer et qu'il est visible. Les participants peuvent être répartis dans des "salles" séparées où ils peuvent interagir, refléter leurs mouvements, en particulier par la partie supérieure du corps. La musique utilisée doit être fournie par l'animateur.
<b>Préparation</b>	- Demandez aux participants de former des binômes - Choisissez une musique qui n'est pas reconnaissable, de préférence une musique instrumentale - par exemple chanson 1, chanson 2, chanson 3. Installez un bon système de son dans la salle.
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Le formateur introduit l'idée de mouvement ainsi que l'importance d'une interaction significative avec l'autre, en particulier en relation avec les expériences d'isolement pendant la pandémie de Covid-19.</i></li><li>2. <i>Expliquez qu'une fois la musique lancée, une personne de chaque couple doit commencer à bouger et à interagir avec l'autre ; lorsque la musique s'arrête, la personne qui bouge doit également s'immobiliser et, lorsque la musique reprend, l'autre personne doit alors bouger et interagir avec l'autre.</i></li><li>3. <i>Donnez des exemples de mouvements, si nécessaire.</i></li><li>4. <i>Coordonnez la mise en marche et l'arrêt de la musique jusqu'à la fin de l'activité. Vous pouvez décider de faire autant de tours que vous le souhaitez. Vous pouvez décider de faire autant de tours que vous le souhaitez.</i></li></ol>
<b>Réflexions</b>	Arrêtez la musique et terminez la session en réfléchissant à la manière dont l'activité devrait aider chaque participant à utiliser le mouvement pour interagir de manière non verbale avec l'autre et se mettre à son écoute. Demandez-leur, par exemple: <i>Décrivez en deux mots ce que vous avez ressenti lors de cette activité ; Comment décririez-vous l'interaction avec l'autre ? Qu'avez-vous ressenti ?</i>
<b>Suggestions pour les animateurs</b>	Si vous avez le temps, vous pouvez inclure une séance d'étirement et d'échauffement avant de commencer l'activité proprement dite et/ou une séance de récupération à la fin. Veuillez noter que la séance d'étirement et d'échauffement doit tenir compte des éventuelles contraintes ou handicaps physiques des participants. Restez dans la simplicité. <ul style="list-style-type: none"><li>- Vous pouvez choisir la musique ou encourager les participants à la suggérer.</li><li>- Expliquez que tous les participants ne sont pas forcément à l'aise avec le toucher et que l'interaction peut également se faire par le contact visuel ou en se déplaçant autour de la personne.</li></ul>

**• PRENDRE L'INITIATIVE!**

<b>Brève description de l'activité</b>	Cette activité vise à introduire l'idée du mouvement comme expérience collective et comme moyen d'explorer, en groupe, l'espace dans lequel nous vivons. Une invitation à observer les autres, à explorer l'espace en groupe et à prendre les devants.
<b>Participants</b>	Tout nombre
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre l'initiative et guider le groupe</li><li>• Observer, refléter et interagir avec les autres</li><li>• Explorer l'espace où se déroule le mouvement</li><li>• Encourager les émotions positives par le mouvement et la danse</li></ul>
<b>Durée</b>	30'
<b>Matériel</b>	Tout le monde doit enlever ses chaussures, vêtements confortables, bonne sonorisation
<b>Méthodologie</b>	Danse Thérapie
<b>Version en ligne</b>	Dans un contexte en ligne, le formateur peut avoir recours à une plateforme d'appels vidéo, comme Zoom. Il peut alors suivre les mêmes instructions que celles définies ci-dessous, en s'assurant que chaque participant dispose d'un certain espace pour se déplacer et qu'il est visible. Il/elle commencera par un mouvement, qui sera suivi par tous les participants. Ensuite, un participant doit prendre l'initiative, en levant la main ou par tout autre mouvement reconnaissable qui peut être choisi avant le début de la session. Il/elle choisit un mouvement et le groupe doit le/la suivre. Un autre participant prend ensuite la tête du groupe, et ainsi de suite.
<b>Préparation</b>	- Dites à tous les participants de se lever et d'occuper tout l'espace de la pièce. Choisissez une musique qui n'est pas reconnaissable, de préférence une musique instrumentale, par exemple chanson 1, chanson 2, chanson 3. Installez un bon système de son dans la salle.
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Introduire l'idée du mouvement comme expérience collective et comme moyen d'explorer, en groupe, l'espace dans lequel nous vivons.</i></li><li>2. <i>Expliquez qu'une fois la musique lancée, vous commencerez par un premier mouvement de danse et le groupe devra vous suivre et reproduire le mouvement ; ensuite, une autre personne prendra la tête, se déplacera devant vous et commencera un nouveau mouvement que les autres reproduiront et répéteront. Ensuite, une autre personne prendra la tête, se déplacera devant vous et commencera un nouveau mouvement que les autres imiteront et répéteront.</i></li><li>3. <i>Lancez la musique et la session.</i></li><li>4. <i>Ne terminez la session que lorsque chaque participant a pris l'initiative au moins une fois.</i></li></ol>
<b>Réflexions</b>	Arrêtez la musique et terminez la session en réfléchissant à la manière dont l'activité devrait aider chaque participant à utiliser le mouvement pour explorer l'espace autour du groupe, à prendre les devants et à suivre le leader. suivre le meneur.
<b>Suggestions pour les animateurs</b>	Si vous avez le temps, vous pouvez inclure une séance d'étirement et d'échauffement avant de commencer l'activité proprement dite et/ou une séance de récupération à la fin de l'activité. l'activité proprement dite et/ou une séance de récupération à la fin. <ul style="list-style-type: none"><li>- Fournissez des exemples de mouvements, si nécessaire.</li><li>- Vous pouvez choisir la musique ou encourager les participants à la suggérer.</li></ul>





## 6.4. HAHA PAR LE BIAIS DE L'AUTO-COMPASSION



L'autocompassion étend le concept à la compassion envers soi-même (Neff, 2003). Elle se compose de trois éléments distincts : la bienveillance envers soi-même par opposition au jugement, l'humanité commune (la reconnaissance que la souffrance et l'échec personnel font partie de l'expérience humaine universelle) par opposition à l'isolement, et la Pleine conscience (le maintien d'une conscience impartiale des expériences grâce à des techniques de Pleine conscience) par opposition à la sur-identification (être absorbé par sa propre douleur ou la ruminer).

Bien que l'autocompassion soit présente dans le monde oriental depuis longtemps, avec une histoire dans le bouddhisme, ce n'est que récemment et grâce au Dr Neff qu'elle a été conceptualisée dans le monde occidental et étudiée (Neff, 2003). Le Dr Kristin Neff a été la première à opérationnaliser et à définir le concept et à identifier les éléments impliqués (Neff, 2003). Les trois composantes se combinent et interagissent, contribuant ensemble à un état d'esprit "autocompassionné" (Phillips & Hine, 2019). Cet état d'esprit peut aider les individus à se considérer avec bienveillance plutôt qu'avec autocritique. Cela peut contribuer à élever les individus et à créer un meilleur état d'esprit. L'autocompassion peut être bénéfique en tant que stratégie de gestion de nos émotions difficiles lorsque nous subissons des revers, car elle peut favoriser des émotions plus positives et nous aider à nous autoréguler (Terry & Leary, 2011).

Les trois principaux aspects qui décrivent la méthodologie de la réponse auto-compatissante à soi-même sont les suivants :

- **1. Bienveillance à l'égard de soi** : il s'agit de la capacité à être chaleureux et bienveillant à l'égard de soi-même, en particulier en cas d'échec, de douleur, de regret ou de toute autre émotion/ expérience négative. C'est la capacité à gérer les situations et les émotions sans s'autocritiquer et en se tournant plutôt vers l'amour et l'acceptation de ses propres défauts. La bienveillance nous permet de reconnaître que nous sommes imparfaits et que cela est inévitable.
- **2. Humanité commune** : en considérant notre propre souffrance et nos échecs personnels comme faisant partie de l'expérience humaine partagée, nous pouvons parvenir à un sentiment d'humanité commune. L'humanité commune nous permet de nous sentir plus connectés au monde plutôt que de nous isoler. Nous ne nous considérons pas comme la seule personne à vivre ce que nous vivons, ni comme la seule personne au monde à commettre des erreurs. Cela nous arrive à tous.
- **3. La Pleine conscience** : en pratiquant la Pleine conscience, nous pouvons adopter une approche plus équilibrée de nos émotions, pensées et sentiments négatifs. Nous pouvons observer nos émotions sans jugement, plutôt que de les réprimer ou de les exagérer.

Cela peut nous aider à être dans un état d'esprit plus réceptif, sans nous identifier de manière excessive à ce qui se passe dans notre esprit et dans notre cœur. Cela peut contribuer à réduire la rumination. La méthodologie peut être utilisée par le biais d'activités et d'exercices qui aident les individus à recadrer leur manière d'être en relation avec eux-mêmes. Par exemple, des exercices qui permettent de passer d'un état d'esprit autocritique à un état d'esprit d'auto-compassion. Les principaux outils et compétences généralement nécessaires sont des feuilles de papier, des stylos, des cartes mentales et de la créativité. L'échelle d'évaluation des traits d'autocompassion est également accessible au grand public et gratuite. Les différents types de formulaires sont disponibles ici et les participants peuvent les utiliser pour évaluer leurs propres traits d'autocompassion : Échelles d'autocompassion pour les chercheurs.





Enfin, lors de l'animation de la méthodologie de l'autocompassion, il est important que le formateur encourage les participants à être ouverts avec eux-mêmes. Essayez de mettre en avant l'idée que l'autocompassion est une façon d'être en relation avec soi-même. L'auto-compassion est une façon d'entrer en relation avec soi-même comme on le ferait avec un ami. Si vous proposez un scénario ou une étude de cas, demandez aux participants de réagir à eux-mêmes dans ce scénario comme ils le feraient avec leur ami. Par exemple, s'ils ont commis une erreur, essayez de leur faire voir une façon de se parler avec auto-compassion au lieu de culpabilité, de critique et de honte.

- *Pourquoi est-il inclus dans la méthode HaHa?*

Cette méthode a été incluse dans la méthode HaHa car il a été prouvé qu'elle améliore divers résultats positifs. L'autocompassion présente de nombreux avantages, tels que l'amélioration du bien-être et de la santé mentale ; une méta-analyse portant sur l'influence de l'autocompassion sur la psychopathologie a montré qu'une autocompassion plus élevée était en corrélation avec des symptômes de santé mentale plus faibles (MacBeth et Gumley, 2012). Il a été démontré que le développement de l'autocompassion entraîne une réduction de la dépression et de l'anxiété, ainsi qu'une diminution du stress.

Cependant, malgré les avantages clairs et variés de l'autocompassion, les individus rencontrent divers obstacles pour se traiter de cette manière, notamment en considérant l'autocompassion comme de la "paresse", comme un abaissement de leurs propres normes ou comme une baisse de motivation, ce qui rend plus difficile la réalisation des objectifs (Kelly et al., 2021). C'est pourquoi il est important d'améliorer la capacité des individus à faire preuve d'autocompassion, leur connaissance de l'autocompassion et de la rendre plus courante dans le monde occidental, ce qui constitue également un ajout important à la méthodologie du projet Happy Habits.



---

**Pour plus d'informations sur cette méthodologie, voir ci-dessous :**

Kelly, A., Katan, A., Sosa Hernandez, L., Nightingale, B., & Geller, J. (2021). *Why would I want to be more self compassionate? A qualitative study of the pros et cons to cultivating Autocompassion in individuals with anorexia nervosa*. *British Journal of Clinical Psychology*, 60(1), 99-115.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). *Exploring compassion: A meta-analysis of the association between Autocompassion et psychopathology*. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.

Neff, K. D. (2003). *The development et validation of a scale to measure Autocompassion*. *Self et identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2003). *Autocompassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self et identity*, 2(2), 85-101.

Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). *Autocompassion, physical health, et health behaviour: A meta-analysis*. *Health Psychology Review*, 15(1), 113-139.

Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). *Autocompassion, self-regulation, et health*. *Self et identity*, 10(3), 352-362.

**OERs:**

- Dr Neff website on Autocompassion: <https://Autocompassion.org/>
- Article on Autocompassion: <https://ameliafreer.com/2020/01/23/a-kinder-approach-to-healthy-living>



• **BOÎTE DE L'AUTOCOMPASSION**

<b>Brève description de l'activité</b>	Cette activité consiste à créer votre propre boîte d'autocompassion qui vous aidera à prendre du temps pour vous et à vous faire plaisir lorsque vous en avez besoin.
<b>Participants</b>	Individuellement ou en petits groupes, où un pot est fabriqué par plusieurs personnes (2-4).
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les éléments qui vous dynamisent et vous rafraîchissent lorsque vous avez besoin d'autocompassion</li> <li>• Promouvoir le bien-être</li> <li>• Augmenter le sentiment général de calme</li> </ul>
<b>Durée</b>	45'
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pot</li> <li>• Papier</li> <li>• Stylo ou crayons de couleur</li> <li>• Ciseaux</li> <li>• Un espace sûr où vous pouvez vous sentir à l'aise</li> </ul>
<b>Méthodologie</b>	Activité créative
<b>Version en ligne</b>	Différences entre les deux ou simple explication de la version en ligne. Les activités peuvent être réalisées aussi bien en face à face qu'en ligne. S'il s'agit d'une activité en face à face, fournissez l'équipement aux participants. S'il s'agit d'une activité en ligne, demandez aux participants de se procurer l'équipement avant la session ou demandez-leur leur adresse pour leur envoyer le matériel.
<b>Préparation</b>	Préparez l'activité en achetant le matériel nécessaire ou en réutilisant un pot.
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Procurez-vous un bocal et découpez de petits morceaux de papier sur lesquels vous écrirez des déclarations d'autocompassion.</i></li> <li>2. <i>Sur chaque morceau de papier, écrivez des choses qui peuvent vous aider à promouvoir l'autocompassion. Voici quelques exemples:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez une pause plus longue et faites le tour du jardin.</li> <li>• Dites non aux choses que vous ne voulez pas faire sans vous sentir coupable.</li> <li>• Éteindre les appareils et se coucher tôt</li> <li>• S'offrir une soirée de détente et de soins</li> <li>• Téléphoner à un(e) ami(e)</li> <li>• Invitez-vous à un rendez-vous galant</li> <li>• Achetez-vous les fleurs dont vous avez envie</li> <li>• Reportez une tâche que vous n'avez pas envie de faire, accordez-vous du temps libre.</li> <li>• Faites une sieste</li> <li>• Pensez à un passe-temps et prenez 10 minutes pour fabriquer quelque chose ou faire quelque chose que vous aimez.</li> <li>• Préparez votre repas préféré</li> <li>• Faites quelque chose qui plaira à votre enfant intérieur, comme votre plat préféré.</li> </ul> </li> <li>3. <i>Ajoutez vos déclarations dans le bocal et fermez-le. Utilisez-le pendant une semaine pour voir s'il a un effet, répétez le processus chaque jour ou selon le calendrier qui vous convient (hebdomadaire, mensuel, quand vous le sentez).</i></li> </ol>
<b>Réflexions</b>	Réfléchissez après avoir effectué chaque activité d'autocompassion. Comment vous sentez-vous après avoir utilisé le Pot d'autocompassion ?
<b>Suggestions pour les animateurs</b>	Si vous avez un groupe, ce serait bien de partager entre vous ce que vous avez dans les bocaux. Vous pouvez échanger des idées entre vous. Comme cette activité doit se dérouler sur une période de 10 à 15 jours, vous pouvez encourager les participants à sortir du pot un papier contenant un message qu'ils pourront commencer à mettre en œuvre le jour même.



## • LE TEMPS D'UN CROQUIS

<b>Breve description de l'activité</b>	Dessinez un croquis de quelque chose qui vous plairait ou que vous attendez avec impatience aujourd'hui. Aucun talent artistique n'est nécessaire, il peut s'agir d'un gribouillage au marqueur ou au crayon. Essayez d'apprécier de prendre du temps pour vous et de commencer votre journée d'une manière calme et paisible.
<b>Participants</b>	Activité à faire individuellement
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essayez cette activité de Pleine conscience et d'autocompassion pour améliorer votre bien-être.</li><li>• Améliorez votre créativité.</li></ul>
<b>Durée</b>	20'
<b>Matériel</b>	• Papier • Stylo/Crayon/Marqueurs • Ipad (optionnel)
<b>Méthodologie</b>	Croquis
<b>Version en ligne</b>	Il peut être réalisé aussi bien en ligne qu'en face à face. Si c'est uniquement en ligne, demandez aux participants de préparer le matériel à l'avance.
<b>Préparation</b>	Aucun autre matériel n'est nécessaire. Si nécessaire, vous pouvez vous inspirer de sites web tels que <a href="https://sketchbookskool.com/">https://sketchbookskool.com/</a> ou la chaîne YouTube de la page <a href="https://www.youtube.com/channel/UCnwAvNKzdoFgRyvXEBJBv0Q">https://www.youtube.com/channel/UCnwAvNKzdoFgRyvXEBJBv0Q</a> .
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Demandez aux participants de dessiner un simple croquis exprimant un plaisir, un désir ou un souhait en rapport avec leur vie. Il peut s'agir de se connecter avec d'autres personnes ou de se dessiner dans une situation où l'on a été fier de soi récemment.</i></li><li>2. <i>Réfléchissez en groupe si possible. Dans quelle mesure les dessins sont-ils différents/ similaires ? Quels sont les thèmes et les modèles communs ?</i></li></ol>
<b>Réflexions</b>	Après avoir réalisé le croquis, vous pouvez vous poser la question suivante: Qu'est-ce que cette activité m'a fait ressentir ?
<b>Notes/suggestions</b>	Si vous participez à une session de groupe, demandez aux participants de montrer leurs croquis et de partager leurs expériences pour s'inspirer les uns les autres.







## • LE JOURNAL DE L'AUTOCOMPASSION

<b>Brève description de l'activité</b>	Repensez à ces derniers jours et écrivez librement sur un moment récent où vous avez fait l'expérience d'une défaillance ou d'un échec perçu. Essayez de vous montrer compatissant envers vous-même. Cette technique peut contribuer à réduire la dépression, le stress et l'anxiété.
<b>Participants</b>	Activité à faire individuellement
<b>Objectifs</b>	• Améliorer la capacité à faire preuve d'auto-compassion à l'égard de soi-même lorsque l'on rencontre un lapsus, une difficulté ou une erreur.
<b>Durée</b>	15-20 minutes
<b>Matériel</b>	Stylo et cahier
<b>Méthodologie</b>	Journal intime
<b>En ligne</b>	Aucune différence avec la version en présentiel
<b>Préparation</b>	Aucune
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Il s'agit d'un texte privé, juste pour vous et qui ne doit pas être partagé. Vous pouvez être honnête ! Repensez à ces derniers jours.</i></li><li>2. <i>Écrivez librement sur toutes les choses qui vous ont irrité, énervé ou frustré.</i></li><li>3. <i>Ne vous arrêtez pas pour relire ou évaluer, ne censurez pas vos idées.... continuez.</i></li><li>4. <i>Écrivez sur les questions que vous ne souleveriez pas normalement et sur les sentiments que vous n'admettriez pas normalement.</i></li><li>5. <i>Que diriez-vous à un ami s'il vivait une situation similaire ou s'il était victime d'une telle erreur?</i></li></ol>
<b>Réflexions</b>	À la fin de l'activité, vous pouvez vous poser les questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"><li>• Comment l'expérience de l'écriture libre s'est-elle déroulée pour moi ?</li><li>• Qu'est-ce que cela m'a fait de répondre par l'autocompassion plutôt que par l'autocritique ?</li><li>• Que puis-je faire à l'avenir pour promouvoir l'autocompassion envers moi-même si je suis confronté à une situation difficile ?</li></ul>
<b>Notes/suggestions</b>	Encouragez les participants à être plus ouverts et à s'accepter eux-mêmes. Invitez les participants à partager quelques points clés de l'apprentissage.





## • VOIX INTÉRIEURE DRAMATIQUE

<b>Brève description de l'activité</b>	Une invitation à être plus ouvert avec soi-même. Cette activité vise à amplifier la voix négative de la manière la plus loufoque et la plus scandaleuse qui soit afin de pouvoir la reconnaître et d'activer la résilience pour y faire face.
<b>Participants</b>	Idéalement par deux. Si les nombres ne sont pas pairs, cet exercice peut être fait par groupes de 3. Ils peuvent tous se relayer.
<b>Objectifs</b>	• Réduisez la voix négative et essayez de promouvoir des modes de pensée plus positifs.
<b>Durée</b>	15 minutes chacun, 5 minutes de réflexion
<b>Matériel</b>	Aucun matériel nécessaire
<b>Méthodologie</b>	Travail de dialogue
<b>En ligne</b>	Si l'activité se déroule en ligne, vous pouvez vous rendre par deux dans des salles Zoom séparées.
<b>Préparation</b>	Formez des binômes.
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<p>En binôme, décidez qui sera la voix critique et outrancière et qui sera "l'ange sur l'épaule". Réfléchissez à un scénario récent, qui peut être général ou concerner une situation de votre vie professionnelle, personnelle ou éducative. Il peut s'agir d'une situation dans laquelle vous avez eu une mauvaise opinion de vous-même.</p> <p>Jouez la scène entre vous deux, l'une des personnes agissant d'une voix critique outrancière qui est amplifiée et l'autre étant la voix bienveillante de l'auto-compassion. L'"ange sur l'épaule" peut contrer les déclarations avec sa voix bienveillante et compatissante.</p> <p>Idéalement, la personne qui présente le défi devrait être la "voix critique" et la "voix d'ange" devrait être la personne qui écoute le personnage principal.</p>
<b>Réflexions</b>	<p>Après l'activité, réfléchissez/discutez :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La voix scandaleuse vous a-t-elle fait comprendre que l'autocritique n'est jamais justifiée/qu'elle n'est pas nécessaire ?</li><li>• Qu'avez-vous ressenti en étant la voix de l'autocompassion ou le diable sur l'épaule ? Qu'avez-vous appris de cette activité ?</li></ul>
<b>Notes/suggestions</b>	Faites le tour de la salle pendant l'activité et offrez votre aide si nécessaire.







## 6.5. Haha par le biais de la pleine conscience



Renforcer la résilience psychologique, c'est comme renforcer les muscles. Accroître la résilience demande du temps et de l'intention. En se concentrant sur quatre éléments fondamentaux - la connexion, le bien-être, la pensée saine et le sens - on peut se donner les moyens de résister à des expériences difficiles et traumatisantes et d'en tirer des enseignements. (American Psychology Association, 2012). En entreprenant les activités de ce module, les participants apprendront comment les exercices de Pleine conscience et de renforcement de la résilience peuvent promouvoir des effets positifs sur la santé mentale, physique et émotionnelle, qui se manifestent par une respiration plus profonde et plus consciente, un système nerveux plus calme, une conscience attentive de ses actions, le fait d'être plus "centré" dans le corps plutôt que d'aller avec la rapidité de l'esprit.

Les personnes de tous âges et de tous horizons peuvent bénéficier de la Pleine conscience. Selon des recherches pertinentes, la pratique de la Pleine conscience:

- Améliore les compétences sociales et de communication
- Renforce la maîtrise de soi
- Diminue les niveaux d'anxiété
- Diminue le stress
- Améliore l'humeur positive
- Augmente la résilience (Burke, 2010; Greenberg & Harris, 2011; Hooker & Fodor, 2014)

La Pleine conscience est définie comme la capacité d'un individu à être pleinement conscient de ses pensées et de ses émotions et à être connecté au moment présent - également connu sous le nom de "ici et maintenant". Simultanément, l'individu reste pleinement conscient de son entourage et de son environnement, sans permettre à aucun stimulus de le distraire ou de le perturber. Au contraire, l'individu se trouve dans un état mental permanent d'adaptation et d'acceptation, de curiosité et de croissance personnelle (Kabat-Zinn, 2003).

En pratiquant la Pleine conscience, on peut progressivement atteindre des niveaux élevés d'introspection et de compréhension de la véritable nature des pensées et des émotions. Des habitudes saines ancrées dans la routine quotidienne tôt dans la vie façonneront les comportements et les traits de caractère. Avec la Pleine conscience, les individus auront la possibilité de développer un système d'autorégulation solide et de trouver la sérénité et la tranquillité même face aux défis. sérénité et la tranquillité, même lorsqu'ils sont confrontés à des défis.

### • Pourquoi est-il inclus dans la méthode HaHa?

Cette méthode a été incluse dans la méthode HaHa car il a été prouvé qu'elle améliorerait divers résultats positifs. La pratique de la Pleine conscience présente de nombreux avantages, tels que l'amélioration du bien-être, de l'affect positif et de la santé mentale (Seear & Vella-Brodrick, 2012). Malgré ces avantages clairs et variés de la Pleine conscience, les individus éprouvent des difficultés à avoir une reconnaissance et une compréhension sans jugement de leur situation. de reconnaître et d'accepter sans jugement leurs propres pensées et sentiments, ou ils ne savent pas ce qu'est la Pleine conscience. ou ne savent souvent pas ce qu'est la Pleine conscience dans la pratique. C'est pourquoi il est important d'améliorer la capacité d'un individu à mieux accepter ses pensées et ses sentiments. d'améliorer la capacité d'une personne à mieux accepter ses pensées, en apprenant à être plus calme et plus détendu dans une société très stressante et en pleine mutation. plus calme et plus détendu dans un monde très stressant et très occupé. C'est pourquoi la pratique de la Pleine conscience est considérée comme un ajout important à la méthodologie du projet Happy Habits.







• **JEU DES M&MS POUR L'OBSERVATION DES ÉMOTIONS PRÉSENTES**

<b>Brève description de l'activité</b>	Le jeu des M&M est un moyen de briser la glace et d'apprendre à se connaître. Chaque personne prend un M&M et, selon les instructions, partage des faits sur elle-même en rapport avec ses émotions. liés à leurs émotions.
<b>Participants</b>	5-30 participants
<b>Objectifs</b>	Présentation des uns et des autres, de la notion d'émotions, de comportements et de la pleine conscience.
<b>Durée</b>	10-20 min - En fonction du nombre de participants
<b>Matériel</b>	1 sachet de M&Ms, 1 bol (facultatif), tableau des couleurs et de la description des M&Ms
<b>Méthodologie</b>	Face à face. Il peut être adapté en conséquence (avec un tirage au sort en ligne) pour être mené en ligne.
<b>En ligne</b>	Il peut être adapté en conséquence pour être mené en ligne. Dans un contexte en ligne, le formateur peut recourir à une plateforme d'appels vidéo, comme Zoom.
<b>Préparation</b>	Aucune préparation complémentaire n'est nécessaire.
<b>Description étape par étape de l'activité</b>	<p><i>Étape 1 : Versez les M&amp;Ms ou tout autre bonbon multicolore de votre choix dans un bol ou gardez-les dans leur sac.</i></p> <p><i>Étape 2 : Faites le tour de la salle et encouragez chaque participant à ne prendre qu'un seul bonbon. Demandez-leur de ne pas le manger avant que vous ne le leur disiez.</i></p> <p><i>Étape 3 : En fonction de la couleur du M&amp;M (ou d'un autre bonbon) qu'ils ont pris, on leur demandera de dire leur nom et ce qui les caractérise. de dire leur nom et ce qui leur fait ressentir l'émotion liée à la couleur du bonbon. couleur du bonbon.</i></p> <p>Par exemple, vous pouvez désigner :</p> <p><b>Bleu</b> – Tristesse ou mélancolie    <b>Rouge</b> – Colère    <b>Orange</b> – Motivation  <b>Jaune</b> – Excitation    <b>Vert</b> – Calme    <b>Marron</b> – Peur / Anxiété</p> <p>Une fois que l'individu a partagé sa couleur avec le groupe, il peut manger son bonbon.</p>
<b>Réflexions</b>	Cela permettra à chacun de mieux se connaître et d'en savoir un peu plus sur lui-même, car cela l'encouragera à réfléchir à ses émotions et à ses comportements et/ou aux situations qu'il associe à ces émotions. En outre, les participants auront l'occasion de discuter, d'établir des relations, de s'identifier et de faire preuve d'empathie à l'égard des autres participants.
<b>Suggestions pour les animateurs</b>	Les animateurs peuvent choisir de commencer et de dire leur émotion/manger leur bonbon en premier, ou de clore l'activité. expériences en rapport avec le sujet.





## • LA TECHNIQUE D'ANCRAGE DES 5 SENS

<b>Brève description de l'activité</b>	La technique de mise à la terre 5-4-3-2-1 est conçue pour apaiser l'esprit et aider les personnes à traverser des moments de stress, ou simplement à se vider l'esprit et/ou à "nettoyer leur palette émotionnelle". L'objectif de cet exercice est d'utiliser les cinq sens pour se concentrer sur le moment présent et éviter les pensées anxieuses rapides qui peuvent entraver la vie quotidienne et le bien-être d'une personne. bien-être.
<b>Participants</b>	Individuel et/ou en groupe (5-20 personnes)
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se concentrer sur l'instant présent et pratiquer délibérément la pleine conscience</li><li>• Clarifier l'esprit et éviter les multiples pensées anxieuses</li><li>• Apporter un sentiment de calme et d'ancrage</li><li>• Fournir un outil utile pour pratiquer rapidement la pleine conscience dans presque toutes les situations.</li></ul>
<b>Durée</b>	30 minutes
<b>Matériel</b>	Papier, post-it ou petits carrés de papier (environ 8cm x 8cm), 3 par participant. Stylos ou crayons, un par participant. Remarque : l'utilisation du matériel est facultative ; vous pouvez réaliser cet exercice uniquement à l'oral.
<b>Méthodologie</b>	Face à face.
<b>En ligne</b>	Dans un environnement en ligne, le formateur peut recourir à une plateforme d'appels vidéo, comme Zoom. Dans ce cas, le formateur peut mener l'exercice uniquement à l'oral.
<b>Préparation</b>	Aucune préparation supplémentaire n'est nécessaire.





**Description  
étape par  
étape de  
l'activité**

Demandez aux participants de s'asseoir confortablement et de se concentrer sur leur respiration pour faire le vide dans leur esprit. Demandez-leur de prendre trois respirations longues, lentes et profondes, de se concentrer sur leur souffle et de laisser tomber les pensées qui se bousculent.

**Étape 1 : VOIR.** Demandez maintenant aux participants de remarquer CINQ choses qu'ils peuvent voir. Ils peuvent regarder autour d'eux et attirer leur attention sur cinq choses qu'ils peuvent voir. qu'ils peuvent voir. Le formateur doit encourager les participants à choisir quelque chose qu'ils ne remarqueraient pas en temps normal, comme une ombre ou la lumière. normalement, comme une ombre ou le vent qui souffle dans les feuilles par la fenêtre.

**Étape 2 : SENTIR - TOUCHER.** Demandez aux participants de prendre conscience de QUATRE choses qu'ils peuvent toucher (ou qu'ils sont en train de toucher). qu'ils peuvent toucher (ou qu'ils touchent actuellement). Vous pouvez commencer par leurs cheveux, leurs mains, leurs coudes et d'autres parties de leur corps, coudes et autres parties du corps. Le sol, le plancher, le coussin ou la chaise, toute surface sur laquelle ils sont assis. sur laquelle ils sont assis. Il peut également s'agir de la texture des vêtements qu'il porte, de la sensation de la brise sur sa peau. la sensation de la brise sur leur peau, la surface lisse sur laquelle ils posent leurs mains.

**Étape 3 : ECOUTEZ.** Demandez aux participants d'observer TROIS choses qu'ils peuvent entendre autour d'eux. Il peut s'agir du chant d'un oiseau, du bourdonnement d'un appareil électronique, du tic-tac d'une horloge, de l'aboïement d'un chien, des pas de personnes marchant à l'extérieur de la pièce ou du faible bruit des voitures et de la circulation routière.

**Étape 4 : SENS.** Invitez les participants à remarquer DEUX choses qu'ils peuvent sentir. Il peut s'agir du café ou du thé qui se trouve près d'eux, d'un parfum, ou encore d'odeurs extérieures comme celle des pins.

**Étape 5 : GOÛTER.** Demandez aux participants de mentionner UNE chose qu'ils peuvent goûter. Il ne s'agit pas nécessairement d'un aliment, mais du dentifrice et/ou du fil dentaire à la menthe qu'ils ont utilisé le matin. Il peut s'agir des flocons d'avoine aux raisins et à la cannelle qu'ils ont mangés au petit-déjeuner, des pâtes primavera qu'ils ont mangées au déjeuner. Le café, le thé et les autres boissons qu'ils ont consommés au cours de la journée.

Terminez cet exercice par une ou deux respirations longues et profondes.

**Réflexions**

Pour la réflexion, vous pouvez lancer une discussion en utilisant les questions suivantes:

- Comment s'est déroulée l'expérience pour vous ?
- Est-ce que quelque chose en particulier a attiré votre attention ?
- Avez-vous remarqué des changements dans vos émotions et/ou votre anxiété avant et/ou après l'activité ?

**Suggestions  
pour les  
animateurs**

Le formateur doit encourager les participants à faire cet exercice simple à tout moment et en tout lieu où ils se sentent dépassés. Le fait de concentrer leur attention sur leurs sens les aidera à être plus attentifs et à améliorer leur expérience quotidienne et leur qualité de vie.





• **ÉCOUTE ATTENTIVE: INTERAGIR**

<i>Brève description de l'activité</i>	Cette activité de Pleine conscience a pour but d'encourager les participants à interagir de manière consciente et réfléchi et à mettre en pratique leurs propres compétences d'écoute active.
<i>Participants</i>	Groupe de 4 à 20 personnes
<i>Objectifs</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se concentrer sur l'instant présent et pratiquer délibérément la pleine conscience</li><li>• Pratiquer et/ou acquérir des "compétences d'écoute active".</li><li>• Améliorer les compétences en matière de communication et la qualité des interactions</li></ul>
<i>Durée</i>	20 minutes
<i>Matériel</i>	Aucun
<i>Méthodologie</i>	Face à face.
<i>En ligne</i>	Dans un environnement en ligne, le formateur peut recourir à une plateforme d'appels vidéo, comme Zoom. Dans ce cas, le formateur peut mener l'exercice uniquement à l'oral.
<i>Préparation</i>	Aucune préparation supplémentaire n'est nécessaire.
<i>Description étape par étape de l'activité</i>	<p><b>Étape 1 :</b> <i>Demandez aux participants de se mettre par deux. Le formateur peut former les paires de manière aléatoire afin de donner aux participants la possibilité de se connaître.</i></p> <p><b>Étape 2 :</b> <i>Invitez les participants à prendre 2 à 3 minutes pour réfléchir et identifier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>une chose qui les stresse</i></li><li>- <i>Une chose qu'ils attendent avec impatience (qu'ils trouvent excitante)</i></li><li>- <i>Ils peuvent les noter s'ils le souhaitent.</i></li></ul> <p><b>Étape 3 :</b> <i>Invitez les participants à partager ces deux points avec leur binôme. Chaque personne parlera et écoutera à tour de rôle. Le formateur doit également demander aux participants d'observer leurs émotions et leur corps pendant qu'ils partagent chaque point et qu'ils écoutent leur paire.</i></p>
<i>Réflexions</i>	<p>Invitez les participants à explorer ce qu'ils ressentent lorsqu'ils parlent de chaque point et qu'ils partagent leurs expériences, leurs pensées et leurs émotions, ainsi que ce qu'ils ressentent lorsqu'ils sont du côté du destinataire. Vous pouvez utiliser les questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quel effet cela fait-il de parler de ces notions ?</li><li>• Que ressent-on lorsque l'on parle de quelque chose de stressant par rapport à quelque chose de positif ?</li><li>• Comment avez-vous trouvé cette expérience ?</li><li>• Comment pouvez-vous appliquer cette expérience dans la vie réelle ?</li><li>• Pensez-vous que le fait d'être conscient de vos capacités peut être utile pour faire face aux situations stressantes ? Essayez de citer deux points forts/compétences sur lesquels vous avez/peut compter.</li></ul>



*Suggestions pour  
les animateurs*

Compétences d'écoute active :

- Être neutre et ne pas porter de jugement ; laisser les autres personnes exprimer leur opinion et ne pas prendre une opinion différente comme une attaque personnelle, mais seulement comme l'expérience individuelle de l'autre personne.
- Les pauses font naturellement partie de la conversation et du discours. Soyez patient et laissez la conversation se dérouler naturellement avec tous les participants à tour de rôle, il n'est pas nécessaire de combler inutilement les pauses.
- Questions : En posant des questions pertinentes, vous montrez que vous êtes attentif et vous facilitez un échange fructueux d'informations et d'opinions grâce à la clarification et à la réflexion.
- Le fait de rappeler et de répéter les informations des conversations précédentes (le cas échéant) et les informations partagées montre que vous accordez de l'importance à la personne et à votre interaction.
- Résumer : Conclure la conversation par un bref résumé de ce qui a été dit est un excellent moyen de s'assurer que toutes les informations échangées étaient claires et donne également à l'interlocuteur la possibilité de corriger si nécessaire.











## • ÉCOUTE ATTENTIVE: MUSIQUE

<i>Brève description de l'activité</i>	L'écoute de musique en pleine conscience peut remplacer efficacement une séance de méditation. Planifier et réserver 5 à 10 minutes par jour pour écouter de la musique en profondeur peut être aussi bénéfique et puissant qu'une séance de méditation. Grâce à cet exercice, les participants s'embarqueront pour un voyage d'écoute attentive en "écoutant profondément" la musique et en observant les sensations et les émotions.
<i>Participants</i>	Individuel et/ou en groupe (nombre au choix)
<i>Objectifs</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observer attentivement les sensations et les émotions</li><li>• Auto-observation et réflexion</li><li>• Réduire l'anxiété, la dépression et le stress</li></ul>
<i>Durée</i>	10 '
<i>Matériel</i>	Lecteur de musique et morceau de musique préféré (radio, ordinateur, téléphone, etc.) Tapis de yoga pour s'allonger. Facultatif (couvertures, capuches, oreillers, pour une expérience plus confortable)
<i>Méthodologie</i>	Face à face
<i>Version en ligne</i>	Il peut être adapté en conséquence pour être mené en ligne. Dans un cadre en ligne, le formateur peut recourir à une plateforme d'appels vidéo, comme Zoom.
<i>Préparation</i>	Aucune préparation n'est nécessaire, à l'exception de la préparation du matériel si vous décidez d'en utiliser un.
<i>Description étape par étape de l'activité</i>	<p><b>Étape 1 :</b> Choisissez un morceau de musique à écouter (voir l'exemple ci-dessous). Le choix de la musique vous appartient. Vous pouvez écouter un morceau instrumental si vous le souhaitez, mais un morceau de musique avec des paroles et des voix peut ajouter une couche supplémentaire à l'expérience. Quelques suggestions: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5QGQzGQMd5E">https://www.youtube.com/watch?v=5QGQzGQMd5E</a></p> <p><b>Étape 2 :</b> Demandez aux participants de s'allonger sur leur tapis de yoga et de se couvrir d'une couverture ou d'un cache-nez (facultatif).</p> <p><b>Étape 3 :</b> Lancez la musique et demandez aux participants de prendre quelques respirations longues et profondes, en évacuant toutes les tensions de leur corps. Demandez-leur d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche, de relâcher tous les muscles qu'ils n'utilisent pas actuellement et de laisser leur corps se laisser complètement porter par la gravité.</p>



*Description  
étape par  
étape de  
l'activité*

**Étape 4 : Dites ce qui suit à haute voix :**

"Permettez-vous d'écouter la musique et de ne penser à rien d'autre. Fermez les yeux et fermez les yeux et laissez-vous emporter par le voyage sonore pendant toute la durée de la chanson. "Embarquez pour un voyage d'écoute en pleine conscience avec une écoute profonde de la musique et observez les sensations et les émotions que chaque instrument et chaque rythme vous procurent".

"Explorez tous les aspects d'un morceau de musique, même s'il ne s'agit pas de ce que vous écoutez habituellement, abandonnez tout préjugé et donnez-vous la permission de nager dans l'immensité de la musique et de flotter avec les vagues sonores qui vont et viennent.

"Remarquez le rythme de la musique par rapport aux battements de votre cœur ; si vous le souhaitez, vous pouvez placer votre main sur votre poitrine. Remarquez les sons des différents instruments et les changements de volume. Remarquez si vous pouvez ressentir plus intensément certaines parties de votre corps, ou des parties particulières de votre corps. Par exemple, certaines personnes ressentent les vibrations d'un violoncelle dans leur poitrine.

"Notez les pensées et les sentiments qui vous viennent à l'esprit. La musique est peut-être liée à un souvenir, un lieu ou une personne. Laissez les pensées venir et s'éloigner doucement de votre conscience, comme des nuages gonflés dans le ciel.

"Écoutez simplement la musique et concentrez-vous sur votre respiration.

**Étape 5 : Lorsque la musique s'arrête. Demandez aux participants de prendre à nouveau quelques respirations profondes, de remuer les doigts et les orteils, d'ouvrir lentement les yeux, voire de s'asseoir et de réfléchir à l'expérience.**

*Réflexion /  
Clôture*

Pour la réflexion, vous pouvez lancer une discussion en utilisant les questions suivantes :

- Comment s'est déroulée l'expérience pour vous ?
- Avez-vous remarqué des changements d'humeur en écoutant la musique ?
- Vous sentez-vous plus calme ou au contraire plus tendu ?
- Avez-vous remarqué des changements dans vos émotions et/ou votre anxiété avant et après l'activité ?

*Suggestions  
pour les  
animateurs*

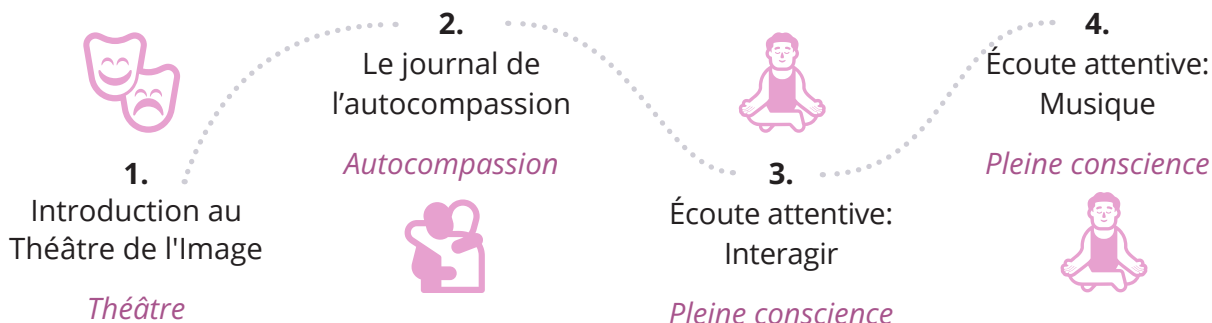
L'expérimentation de différents genres Musicaux peut déclencher des réactions physiques et émotionnelles différentes. Toutefois, l'utilisation d'un même style Musical ou même d'une chanson particulière peut servir de pierre de touche et procurer un sentiment de sécurité. L'utilisation de la même chanson ou du même style Musical incitera les participants à se reconnecter à un état d'esprit où la pleine conscience s'installe plus facilement.



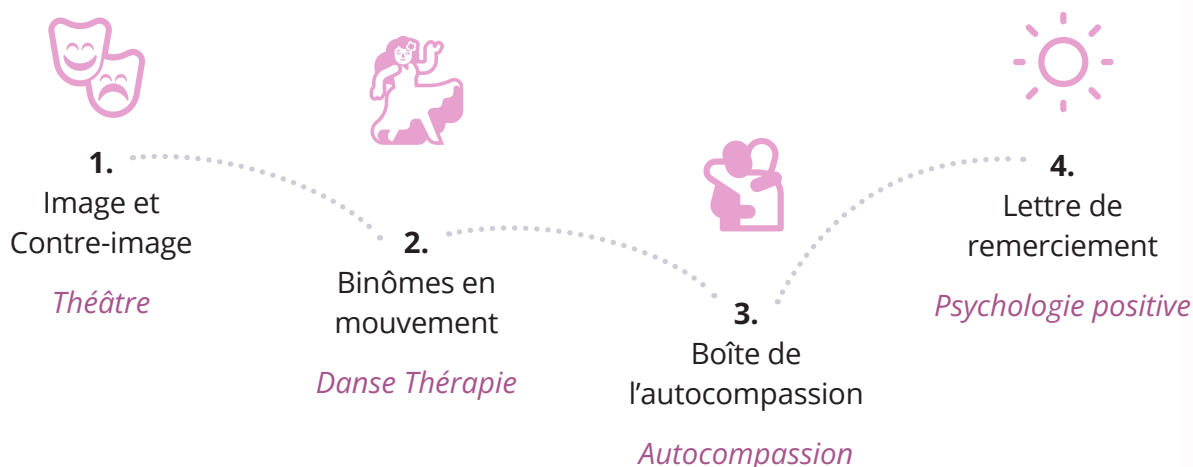
## 7. EXEMPLES DE PARCOURS D'APPRENTISSAGE POSSIBLES

### EXEMPLE 1

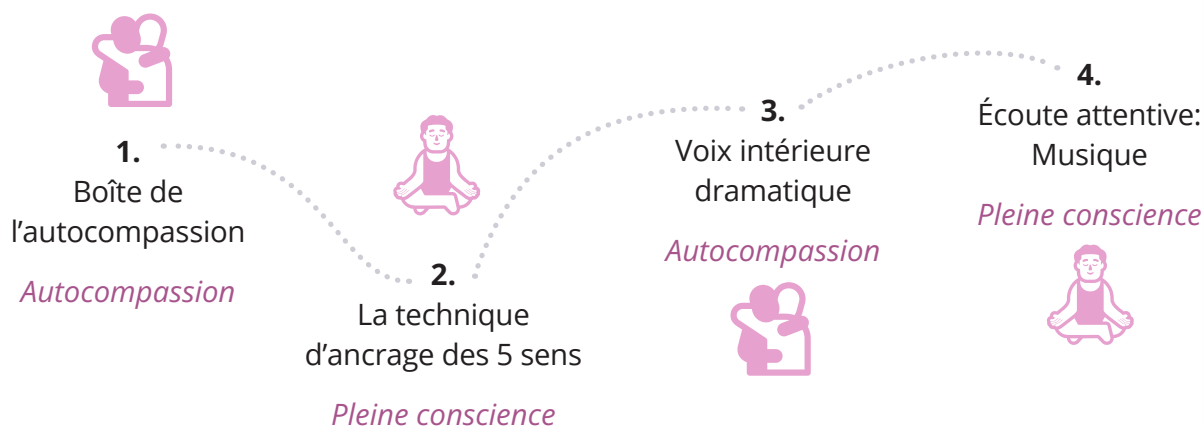
#### JOUR 1



#### JOUR 2



#### JOUR 3



EXEMPLE 2

JOUR 1

1. Scanning du corps

*Théâtre*



2.

MA journée idéale

*Psychologie positive*

3.

Bonheur  
Instantanée

*Psychologie positive*



JOUR 2



1.

Écoute attentive:  
Interagir

*Pleine conscience*



2.

Écoute attentive:  
Musique

*Pleine conscience*



3.

Lettre  
de remerciement

*Psychologie positive*

JOUR 3



1.

Miroirs

*Danse Thérapie*



2.

Binômes en  
mouvement

*Danse Thérapie*

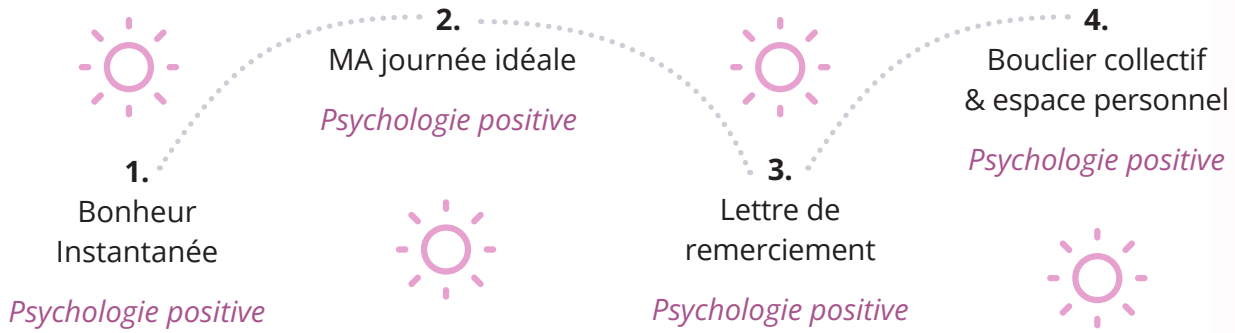


3.

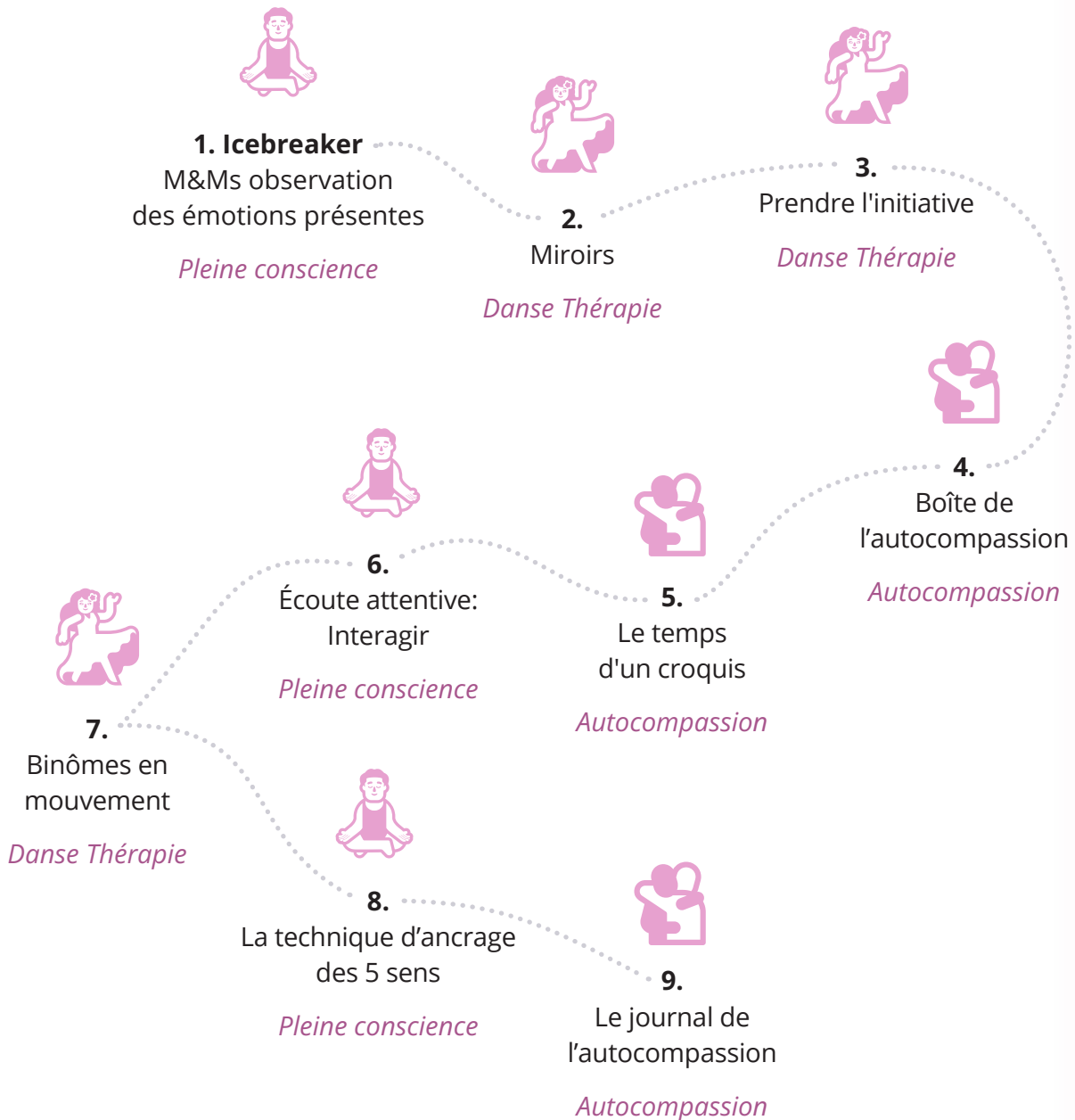
Prendre l'initiative

*Danse Thérapie*

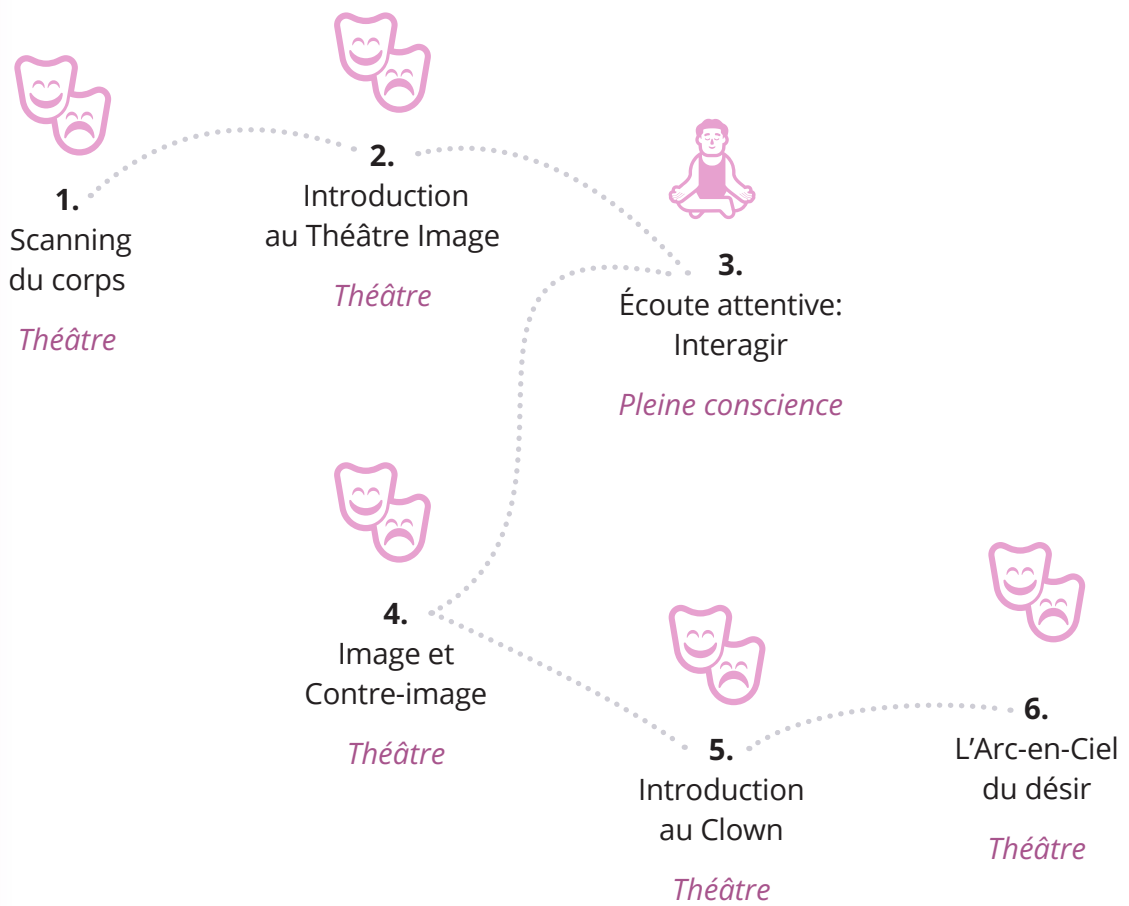
JOUR 1



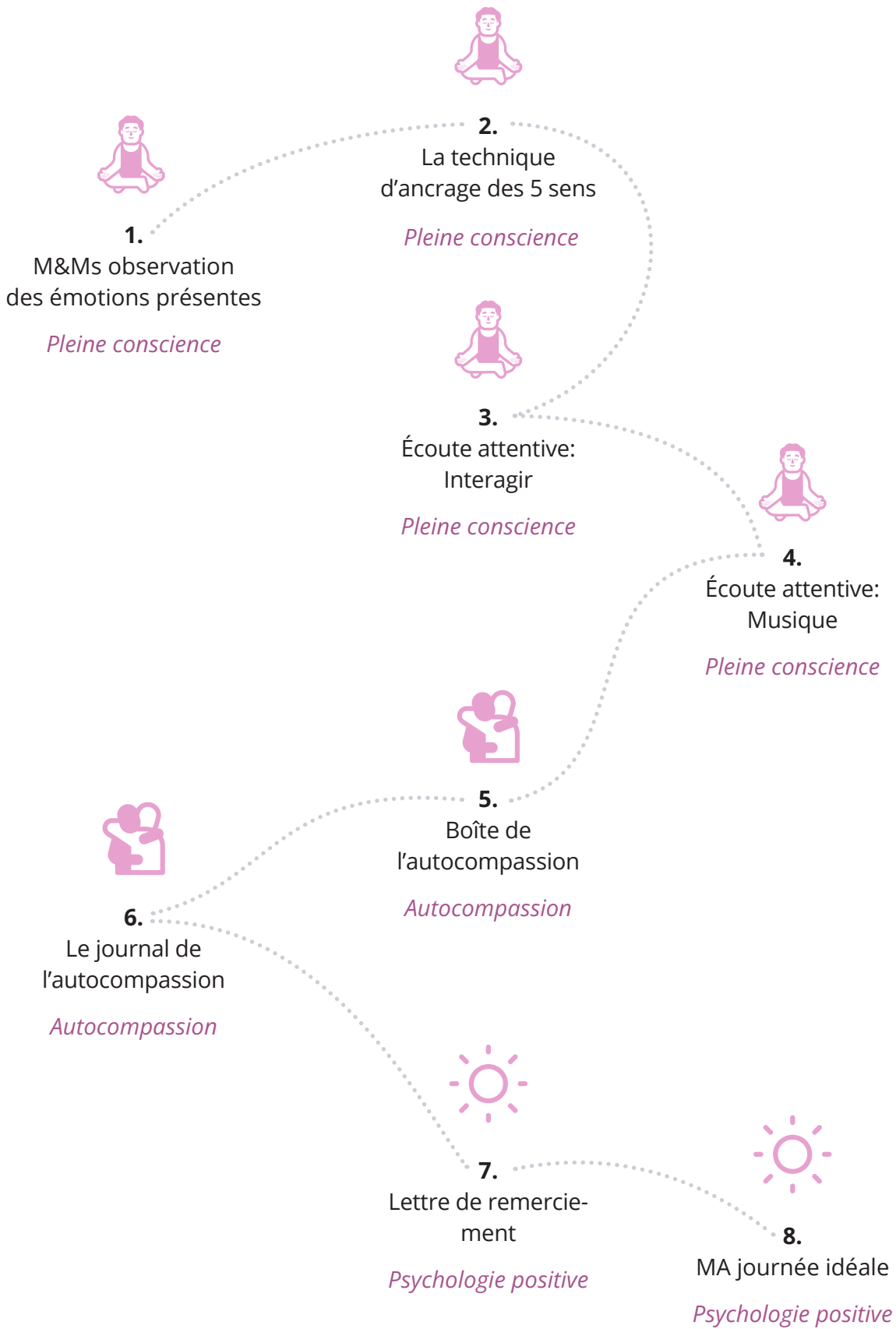
JOUR 2







JOUR 1





**1.**  
Binômes en mouvement  
*Danse Thérapie*



**2.**  
Prendre l'initiative  
*Danse Thérapie*



**3.**  
Scanning du corps  
*Théâtre*



**4.**  
Introduction au Théâtre Image  
*Théâtre*



**5.**  
Image et Contre-image  
*Théâtre*

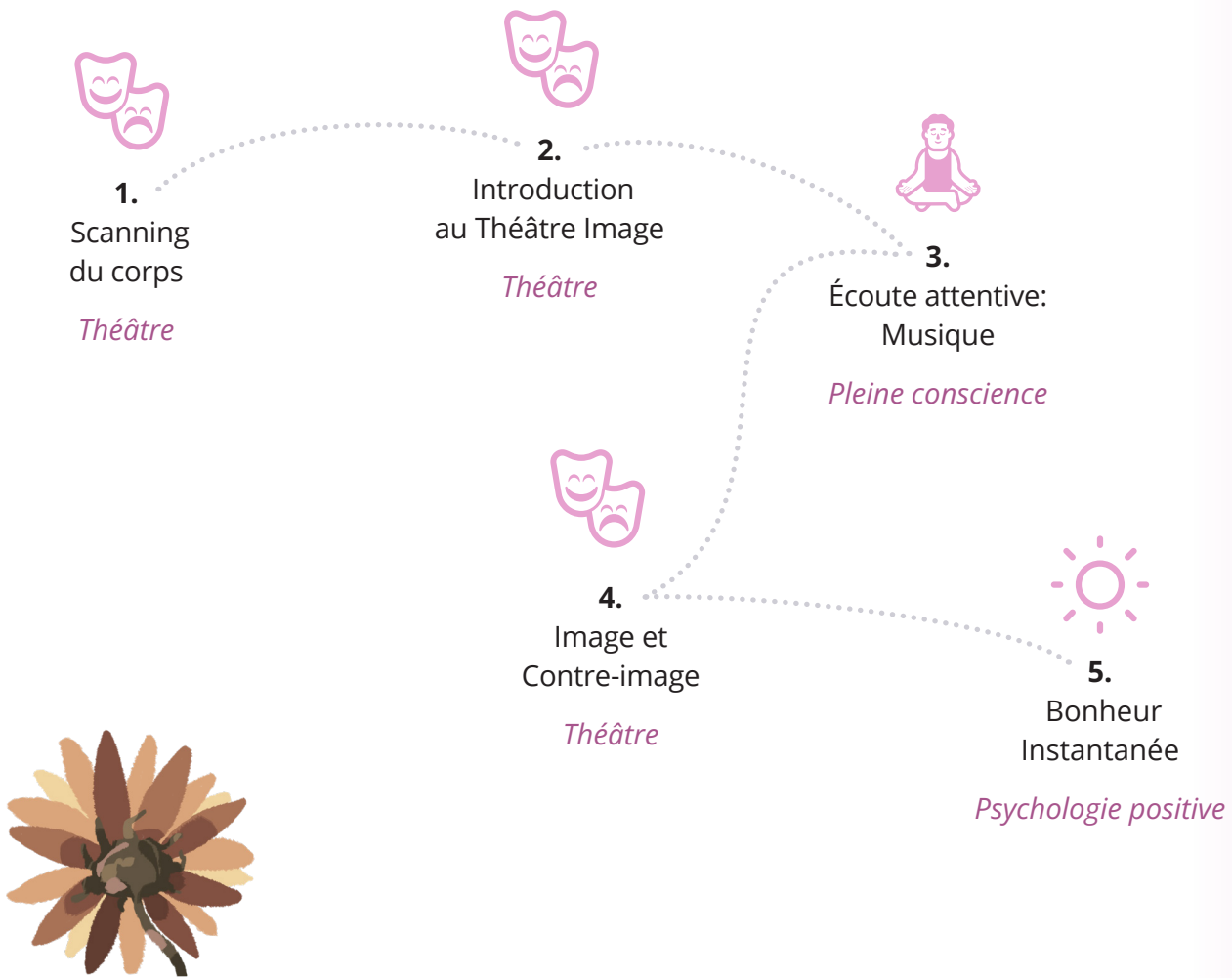


**6.**  
L'Arc-en-Ciel du désir  
*Théâtre*

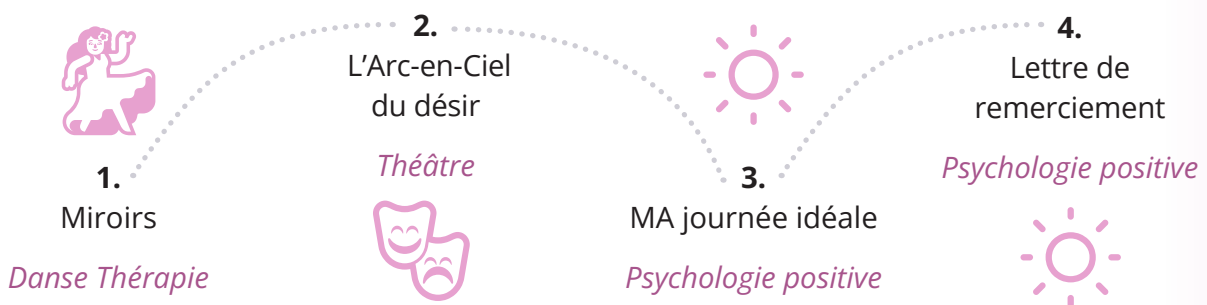


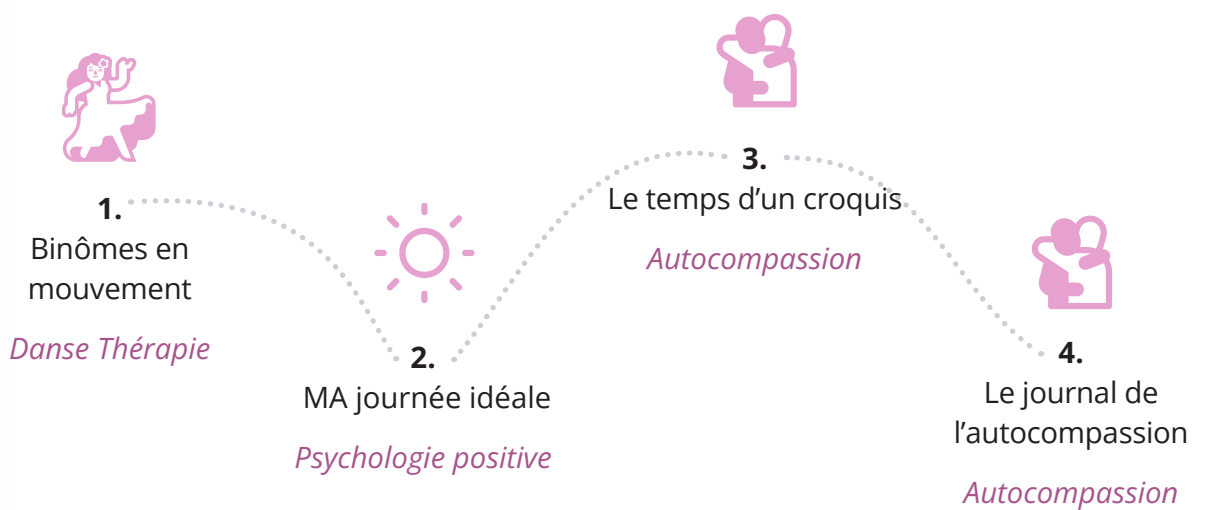
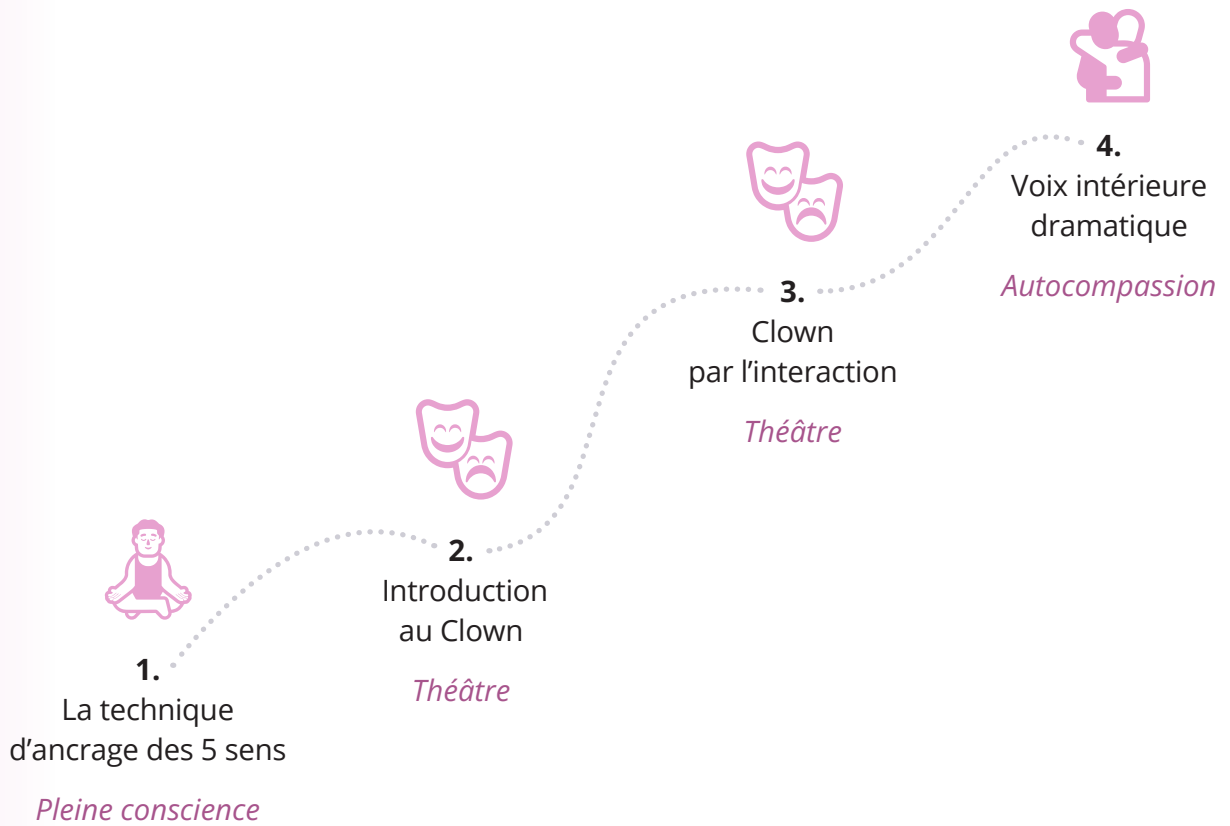


JOUR 1



JOUR 2





## 8. IMPRESSUM

**COORDINATION:** *Clara Malkassian (Elan Interculturel)*  
**ÉDITION:** *Elisa Garcia (CESIE)*

**CONCEPTION MÉTHODOLOGIQUE, ANIMATION  
ET ÉQUIPE DE RÉDACTION:**

À Élan Interculturél *Clara Malkassian*

À Inova Inspire *Marina Larios León*

À CESIE *Francesca Conti*  
*Rosina Ndukwe*  
*Soad Ibrahim*

À Institute of  
Development LTD *Maria Charalampous*  
*Vicky Charalambous*  
*Panagiotis Kosmas*  
*Evie Michailidis*

À La Xixa Teatre *Adrian Crescini*  
*Rocio Cuadra*  
*Adriana Garriga*  
*Meritxell Martinez*  
*Valentina Narvaez*

**PRÉSENTATION ORIGINALE:** *Alessandro Leto*

**TRADUCTION :** *Adriana Garriga León (in Spanish)*  
*Clara Malkassian (in French)*  
*Maria Luisa Cerniglia (in Italian)*  
*Maria Charalampous (in Greek)*



## PARTENAIRES



**élan interculturel**

**Élan Interculturel**

FRANCE

[www.elaninterculturel.com](http://www.elaninterculturel.com)



**Associació La Xixa Teatre**

ESPAGNE

[www.laxixateatre.org](http://www.laxixateatre.org)



**Inova Aspire B.V.**

PAYS-BAS

[www.inovaaspire.com](http://www.inovaaspire.com)



**CESIE**

ITALIE

[www.cesie.org](http://www.cesie.org)



**Institute of Development LTD**

CHYPRE

[www.developmentandhappinessinstitute.com](http://www.developmentandhappinessinstitute.com)



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/>



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by  
the European Union