

HAPPINESS IN PRACTICE:
POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE

Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376
Small-scale Partnerships in Adult Education

Newsletter 02

 Janvier – Mars 2026

« Le bien-être n'est pas un concept abstrait : c'est une pratique incarnée, relationnelle et contextualisée, façonnée par le corps, les émotions, la culture et le territoire. »



LE PROJET EN CHIFFRES - JANVIER À MARS 2026



ATELIER INTERNATIONAL 1 · ITALIE · JANVIER 2026 Modène : « Établir les fondations »

Le premier atelier international du projet a rassemblé dix formateurs et animateurs des trois organisations partenaires pendant trois jours intensifs à Modène. Organisée par SOLIS Srls avec le soutien de la municipalité de Modène, cette rencontre a permis de poser les bases méthodologiques, relationnelles et conceptuelles du programme de formation transnational.

Yoga du rire

Une séance expérientielle alliant la respiration consciente (pranayama) et le rire induit, illustrant comment de courtes pratiques engendrent une véritable réduction du stress, une vitalité renforcée et une forte cohésion de groupe. Un outil applicable dans un contexte communautaire.

Cercles d'empathie

Simulation guidée et mise en œuvre pratique de l'écoute empathique. Les participants ont eu l'occasion d'expérimenter la distinction entre écouter pour répondre et écouter pour comprendre. Le format circulaire, avec prise de parole à tour de rôle et absence de jugement, a atténué les attitudes défensives et encouragé une expression authentique.

Vinaigre Barbieri

La visite d'une vinaire balsamique historique – résultat de 12 à 25 ans de travail artisanal minutieux – constitue une métaphore vivante du bien-être : non pas un état instantané, mais une compétence qui se développe progressivement grâce à l'attention accordée aux autres, au temps et à la transmission intergénérationnelle.

« Le processus de fabrication du vinaigre balsamique — des cycles prolongés, une attention soutenue, le respect des rythmes naturels — constituait la métaphore idéale du bien-être : non pas un état instantané, mais une compétence qui se développe jour après jour à travers des pratiques quotidiennes et des relations significatives. »

Résultat clé : harmonisation méthodologique :

La dernière séance a donné lieu à un document de synthèse commun qui présente les principes de travail convenus, les difficultés pratiques identifiées et des recommandations pour orienter les activités futures. Les participants ont été invités à lire *La Puerta* de Magda Szabó en préparation de la prochaine réunion à Valence.

JOUR 1 — Psychologie positive, approche corporelle et communautaire



La journée a commencé par une activité de présentation en personne qui, à travers des gestes partagés, a stimulé l'écoute, l'attention et a établi un climat de confiance dès le début.

Ensuite, Ana María Solís (SOLIS Srls) a exposé l'approche méthodologique du projet, fondée sur la co-création, l'apprentissage expérientiel et l'utilisation de

plusieurs langues pour explorer le bien-être sous un angle non thérapeutique.



Activités de psychologie positive — Angela Giacovelli

Les activités, dirigées par Angela Giacovelli (SOLIS Srls), alliaient réflexion individuelle et collaboration en groupe.

Les besoins émotionnels et leur degré de satisfaction ont été examinés, tout comme les dynamiques relationnelles selon l'analyse transactionnelle, facilitant une prise de conscience accrue pour établir des relations plus harmonieuses.



Art, santé communautaire et processus de régénération — Salvador Espert (ESA)

La session, dirigée par Salvador Espert, a exploré la santé sous un angle holistique, mettant en lumière le rôle de l'art et de la culture en tant qu'outils de soin et de cohésion sociale.

Le bien-être était défini comme la capacité des individus et des communautés à se rétablir, à redéfinir leurs expériences et à veiller les uns sur les autres.

Visite culturelle — Acetaia Barbieri

La journée s'est terminée par une visite à Acetaia Barbieri, un producteur emblématique de vinaigre balsamique de Modène.

Cette expérience a offert l'opportunité de méditer sur la valeur du temps, de la patience et de la transmission des connaissances, illustrant le bien-être comme un processus progressif qui se développe au fil du temps.



Jour 2 — Bien-être holistique, pratiques corporelles et culture



Cette journée a exploré le bien-être sous un angle holistique, intégrant les dimensions émotionnelles, physiques et sociales à travers des activités de psychologie positive.

Le point culminant de l'événement était le Yoga du Rire, dirigé par Ana María Solís, qui promouvait le bien-être et la cohésion sociale à travers des pratiques courtes et accessibles.

Dans l'après-midi, Salvador Espert (ESA) a présenté Receta Cultura, mettant en avant l'importance de la culture en tant que ressource pour la santé et l'engagement communautaire.

La journée s'est terminée par une visite guidée de Modène animée par Alessandro Pelligra (SOLIS Srls), établissant un lien entre le patrimoine, le territoire et les citoyens.

Jour 3 — Récit autobiographique, cercles d'empathie et synthèse.



La journée, orchestrée par Domingo Ferrandis (ESA), a débuté par des exercices de connexion corporelle visant à favoriser la présence et à préparer le travail relationnel. À travers le récit autobiographique et l'écriture collaborative, le groupe a métamorphosé les expériences individuelles en récits partagés.

Les Cercles d'empathie encourageaient une écoute attentive et une connexion authentique, mettant en avant l'importance d'être écouté sans jugement.

La clôture a combiné **réflexion, travail de groupe et synthèse collective**, coordonnée par **Celia Rodriguez (PFE)**, mettant en évidence un fort alignement méthodologique entre les participants.

Pour en savoir davantage sur l'atelier : [Modène - janvier 2026](#)

OUTIL DU PROJET

« Calendrier du Bonheur »

Un guide quotidien pour le bien-être · Septembre 2025 – Août 2026

Le calendrier et la Journée mondiale du bonheur

Le 20 mars 2026, à l'occasion de la Journée internationale du bonheur, le projet a diffusé un article de blog sur le bonheur à l'ère des réseaux sociaux, proposant trois pistes concrètes : Choisir (un moment de pause conscient avant d'ouvrir une application), Se connecter (préférer un véritable appel à un défilement incessant) et Cultiver (considérer son fil d'actualité comme un jardin personnel). Le calendrier de mars nous incite particulièrement à réfléchir à ce qui nous rend heureux, ainsi que ceux qui nous entourent.

En savoir plus : [Journée mondiale du bonheur](#)



Le calendrier « Le bonheur en pratique » propose 12 mois de micro-pratiques de bien-être, une par jour (septembre 2025 – août 2026), intégrant des approches thématiques qui lient le projet à la vie quotidienne.

Il s'agit d'un dispositif de formation et de communication, conçu pour être diffusé dans divers contextes.

S'appuyant sur la psychologie positive, elle promeut les petites habitudes quotidiennes comme un chemin vers le bien-être.

**SEPTEMBRE
2025**

L'apprentissage continu nourrit notre vitalité intérieure.

**JANVIER
2026**

Chaque nouveau départ représente une occasion de favoriser le bien-être.

**MAYONNAISE
2026**

Le bonheur s'épanouit lorsque nous partageons nos expériences et nos connaissances.

**OCTOBRE
2025**

La gratitude nous permet de reconnaître la valeur de chaque jour.

**FÉVRIER
2026**

La bienveillance, même par de simples gestes, peut métamorphoser une journée.

**JUIN
2026**

Prendre le temps de s'adonner à ce qui nous procure du bien-être constitue également une forme de soin personnel.

**NOVEMBRE
2025**

Les communautés solides se fondent sur l'empathie et la coopération.

**MARS
2026**

L'écoute attentive constitue une méthode Rire ensemble renforce les relations et facilite le parcours.

**JUILLET
2026**

Le repos constitue également un élément essentiel du bien-être.

**DÉCEMBRE
2025**

En réfléchissant au parcours effectué, nous nous souvenons de tout ce que nous avons acquis.

**AVRIL
2026**

La curiosité pave la voie à de nouvelles méthodes d'apprentissage et de développement.

**AOÛT
2026**

En savoir plus sur le calendrier : [Calendrier du bien-être](#)

ATELIER INTERNATIONAL 2 · ESPAGNE · MARS 2026 Valence : « Littérature, Empathie et l'Art comme Médecine »

3–25 mars 2026 · Bibliothèque Pilar Faus · Musée d'Histoire · Musée des Beaux-Arts ·
Clinique auxiliaire Convento de Jerusalén

Le deuxième atelier international a élargi le projet, passant d'un espace de formation professionnelle à une intervention directe auprès de la communauté : 36 personnes d'Italie et d'Espagne — 32 participantes bénéficiaires âgées de 35 à 60 ans et l'équipe du projet — ont partagé trois jours structurés autour de trois axes : la littérature comme espace de rencontre, l'empathie comme outil de soin et l'art comme médecine universelle.

Institutions partenaires de l'atelier de Valence

Bibliothèque publique de Valence (Pilar Faus)

Lieu principal de l'atelier · Jours 1 et 2 : Espace d'accueil pour le cercle de lecture et le cercle d'empathie. Présentation du cadre institutionnel du réseau des bibliothèques municipales de Valence.
Rue de l'Hôpital, 13 · Valence

Clinique auxiliaire, couvent de Jérusalem

Centre de santé · Projet RECETA CULTURA
Centre de santé communautaire dédié aux activités culturelles de RECETA CULTURA. Il a mis à disposition des infirmières pour le Cercle d'empathie et a accueilli l'exposition de la Journée internationale de la femme.
Valence · Réalisateur : Salvador Espert

Gouvernement valencien

Soutien institutionnel du ministère de la Santé universelle et de la Santé publique. Appui institutionnel au projet dans le cadre valencien de la santé et du bien-être communautaires.

Musée des Beaux-Arts de Valence

Jour 3 Lieu · Visite thématique et clôture Il a accueilli la visite guidée sur le thème lumière-ombre, la réflexion avec Teatres de la Llum dans la cour Ambassador Vich, le service traiteur du projet et la cérémonie de remise des certificats.
Calle de Sant Pius V, 9 · Valence

Musée d'Histoire de Valence

Visite culturelle du Musée d'Histoire de Valence · Jour 2 Une exploration des strates civilisationnelles de Valence — romaine, arabe, chrétienne — mettant en lumière un fil conducteur commun : le rôle des femmes dans l'histoire de la ville.
Dans le cadre du projet CULTURE RECIPE

Bibliothèques municipales de Valence

Réseau de bibliothèques · Soutien institutionnel : Réseau des bibliothèques publiques de la ville de Valence. Partenariat avec la bibliothèque Pilar Faus, espace de rencontre et d'activités culturelles pour les adultes.

Les experts ayant pris part à l'atelier de Valence

- **Salvador Espert**

Directrice de la clinique du couvent de Jérusalem-ESA ·
Coordinatrice du Cercle d'empathie

- **Paco Inclán**

Bibliothèque Pilar Faus · ESA-Co-animatrice du club de lecture La Puerta

- **Marisela Ríos**

Bibliothèque Pilar Faus · ESA-Activité du fil conducteur

- **Estrella Rodríguez Roncero**

Musée des Beaux-Arts de Valence · Guide thématique :
lumière et ombre

- **Daniela Bertini**

SOLIS Srls · Formatrice d'adultes

- **Angela Giacovelli**

SOLIS Srls · Formatrice d'adultes

- **Alessandro Pelligra**

SOLIS Srls · Formateur d'adultes

- **I* Irène Colomer Agulló**

Étudiante en soins infirmiers · Clinique du couvent de Jérusalem · Cercle d'empathie

- **Vega Gracia Chiva**

Étudiante en soins infirmiers · Clinique du couvent de Jérusalem · Cercle d'empathie

- **Mariola Ponce**

Théâtres de la Lumière · Puerto de Sagunto · Réflexion dramatique Jour 3

- **Vicent Ortola**

Théâtres de la Lumière · Puerto de Sagunto · Réflexion dramatique Jour 3

- **Ana María Solís**

SOLIS Srls · Facilitateur et coordinateur principal du projet

- **Domingo Ferrandis**

ESA · Animateur principal pendant trois jours et hôte de l'atelier international

JOUR 1 — La fiction en tant que rencontre

Plus de 30 participants âgés de plus de 50 ans, originaires d'Italie et d'Espagne, se sont réunis à la bibliothèque Pilar Faus pour une journée consacrée à la lecture, au dialogue et à la découverte de soi. À partir de **La Porte** de Magda Szabó, ils ont examiné des thèmes tels que la trahison, la dépendance, le pouvoir et la dignité. Ce roman, axé sur la relation complexe entre une écrivaine et sa gouvernante, a engendré une réflexion sur les limites, l'amour et la difficulté de comprendre autrui. Le terme « trahison » a émergé dans les deux langues en tant que thème central du débat, incitant le groupe à réfléchir sur la véritable signification de nuire à autrui, même par amour.

« On peut anéantir une personne par l'amour. Cette assertion, énoncée dans divers cercles, résume l'essence même des interrogations que soulève le livre – et que la vie elle-même laisse en suspens. »



En savoir plus : [Jour1](#)

JOUR 2 — L'empathie en tant que soin

Vega Gracia Chiva et Irene Colomer Agulló, étudiantes en soins infirmiers, ont exposé le modèle de soins à domicile à Valence, mettant en avant l'empathie comme élément central des soins, tout en le comparant au système italien.

Cette réflexion a révélé comment cette approche impacte la relation avec les patients. À travers des témoignages personnels, il est devenu évident que l'empathie n'est pas seulement une valeur humaine, mais également une compétence professionnelle cruciale pour garantir des soins de qualité.

Le fil rouge — Marisela Ríos

Avant la visite du musée, Marisela Ríos a dirigé l'activité du « fil rouge », l'un des moments les plus emblématiques de l'atelier.

Les participants ont réalisé un cœur au crochet ensemble, créant ainsi une représentation tangible des liens et de la connexion tissés au sein du groupe.

RECETTE CULTURELLE : la culture en tant que médecine

Lors de leur visite au Musée d'Histoire de Valence, les participants espagnols ont partagé une expérience significative et mémorable : depuis leur engagement dans les activités culturelles de RECETA CULTURA, leur consommation de médicaments a diminué. La culture en tant que remède : ce n'est pas une simple métaphore, c'est leur réalité.



En savoir plus : [Jour 2](#)

JOUR 3 — Art, ombre et collectivité

La journée a commencé par une visite à la **clinique du couvent de Jérusalem**, où le groupe a exploré une exposition d'œuvres réalisées par les patients, mettant en lumière l'art en tant que forme d'expression et processus personnel.

Au **musée des Beaux-Arts**, une visite guidée établissait une connexion entre les œuvres et les thèmes de l'atelier, explorant des dualités telles que la fragilité et la force, ainsi que la joie et la douleur.

La journée s'est terminée par une réflexion participative orchestrée par **Domingo Ferrandis en partenariat avec Teatres de la Llum**, centrée sur le soin, la dignité et le lien humain, où les participants ont été les acteurs principaux de l'expérience.

Théâtres de Lumière

Compagnie valencienne établie à Puerto de Sagunto, spécialisée dans le théâtre d'ombres contemporain, le théâtre fluorescent et les projections. Fondée par Mariola Ponce et Vicent Ortolá, leur participation à l'atelier a conféré une dimension artistique et communautaire singulière à la conclusion de l'événement.



Dans la cour du musée, grâce au service traiteur fourni par le projet, Domingo a convié tout le monde — Italiens, Espagnols et invités — à réciter et chanter ensemble le poème « Méditerranéo » de Joan Manuel Serrat. Une chanson qui évoque la mer, les rencontres et ce qui unit les peuples. Un final magnifique et émouvant que personne n'oubliera.

En savoir plus : [Jour 3](#)

ÉTAPE IMPORTANTE DU PROJET Lancement de la « Communauté internationale de pratiques»

25 mars 2026 · Musée des Beaux-Arts de Valence

Le 25 mars 2026, la Communauté de pratique internationale Italie-Espagne a été officiellement inaugurée, sous la coordination de SOLIS Srls (Valence). Cette communauté ne constitue pas une structure formelle : il s'agit d'un engagement commun visant à poursuivre la collaboration, à échanger des expériences et des méthodologies, à développer des laboratoires locaux du bonheur et à élaborer collectivement la boîte à outils du bonheur.

Le lancement officiel a validé ce qui s'était déjà établi de manière informelle durant l'atelier : une véritable communauté, constituée de personnes qui s'étaient rencontrées, avaient partagé des lectures, des histoires et un intérêt commun, et qui souhaitent désormais poursuivre leurs échanges. Les 32 participants ont conclu l'atelier non pas en étrangers, mais en tant que communauté : dans une ambiance conviviale, entre chants, rires et accolades, après s'être rencontrés lundi et se disant au revoir comme de vieux amis.

ÉTAPES SUIVANTES

- Création de laboratoires locaux de bien-être en Italie et en Espagne.
- Élaborer la boîte à outils du bonheur : une ressource pratique et adaptable pour les éducateurs, les professionnels de la santé et les intervenants communautaires.
- Diffusion du Calendrier du Bonheur au sein des établissements éducatifs et des communautés.
- Consolidation de la communauté de pratique internationale Italie-Espagne et élargissement du réseau transnational.

Blog du projet

Tous les articles concernant l'atelier de Valence, les publications sur la Journée internationale du bonheur et les actualités du projet sont accessibles sur notre site internet.



[Site internet](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



solissrls@gmail.com