

HAPPINESS IN PRACTICE:
PSYCHOLOGIE POSITIVE ET RÉSILIENCE
COMMUNAUTAIRE

Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education

Bulletin d'information n° 01

Novembre 2025

Nous entamons un nouveau parcours. Happiness in Practice est un projet Erasmus+ qui promeut le bien-être émotionnel et la résilience auprès d'adultes issus de différentes communautés à travers l'Europe.

Nous souhaitons accompagner celles et ceux qui traversent des périodes de stress, d'épuisement ou de déconnexion, en leur offrant des espaces pour retrouver le calme, la joie et un sentiment d'appartenance.

Nous croyons que le bonheur n'est pas une destination à atteindre, mais une pratique quotidienne : de petits gestes, une attention consciente et des outils simples que nous pouvons partager et cultiver ensemble, en tant que communauté.



Pourquoi Happiness in Practice ?

Le projet a été créé pour soutenir les adultes (environ 35–60 ans) qui éprouvent de l'anxiété, un épuisement émotionnel ou une faible satisfaction de vie — souvent liés aux pressions familiales, professionnelles ou financières.

Ces circonstances peuvent susciter des sentiments d'isolement ou l'impression de fonctionner « en pilote automatique », sans espace pour faire une pause ou simplement respirer.

Partout en Europe, la santé mentale est une préoccupation croissante, mais la plupart des ressources sont orientées vers le traitement plutôt que la prévention. C'est pourquoi Happiness in Practice propose une approche différente : créer des environnements sûrs, accessibles et non cliniques où le bien-être peut être renforcé par la pratique quotidienne, la connexion humaine et le soutien mutuel.

HAPPINESS IN PRACTICE: PSYCHOLOGIE POSITIVE ET RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE



Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education

Groupes cibles :

- Adultes en situation de vulnérabilité (migrants, réfugiés, personnes sans emploi, entre autres).
- Éducateurs, formateurs et travailleurs sociaux, qui recevront une formation aux techniques de psychologie positive afin de renforcer leurs compétences en matière de soutien et d'accompagnement émotionnels.

Objectifs principaux :

- Favoriser le bien-être, la résilience et le bonheur grâce à des stratégies fondées sur des données probantes.
- Fournir des outils pratiques aux formateurs et aux professionnels.
- Créer des réseaux de soutien et des communautés de pratique.
- Promouvoir des modes de vie durables en reliant la santé mentale, émotionnelle et environnementale.

Partenaires du projet :



SOLIS SRLS (Italie) – Coordinateur du projet, spécialisé dans l'innovation sociale et le théâtre autobiographique.



ESA – European Social Art (Espagne) – Association dédiée à l'art social, à l'inclusion et à la participation communautaire.



PFE – Projects for Europe (Belgique) – Organisation spécialisée dans la formation, la recherche et la coopération européenne.

Ensemble, ces entités encouragent un chemin vers une résilience partagée, où le bien-être individuel et collectif se construit grâce à l'empathie, à la créativité et à l'apprentissage mutuel.

HAPPINESS IN PRACTICE: PSYCHOLOGIE POSITIVE ET RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE

Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education



Réunion de lancement du projet Happiness in Practice :

Le 15 septembre 2025, nous avons organisé la réunion de lancement de Happiness in Practice en format virtuel. Cette rencontre a marqué le début officiel de notre collaboration internationale de douze mois.

Au cours de la session, les équipes de SOLIS SRLS (Italie), European Social Art – ESA (Espagne) et PFE (Belgique) ont partagé la vision du projet, ses objectifs ainsi que les premières étapes pour le lancement des activités prévues.



Au cours de la session, SOLIS SRLS, l'organisation coordinatrice, a présenté le cadre général du projet et a ouvert un espace de dialogue avec ESA et PFE afin de définir les aspects stratégiques et pratiques qui orienteront les actions tout au long de l'année.

HAPPINESS IN PRACTICE: PSYCHOLOGIE POSITIVE ET RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE



Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education

Activités du projet

Le projet se déroule de septembre 2025 à août 2026 et comprend les activités principales suivantes :

- Premier atelier international en Italie (janvier 2026) : introduction et formation des éducateurs et facilitateurs aux méthodologies du projet.
- Deuxième atelier international en Espagne (printemps 2026) : axé sur l'adaptation de ces méthodologies à différents contextes locaux.
- « Ateliers du bonheur » et cercles d'empathie dans chaque pays partenaire, ouverts à la communauté élargie.
- Création d'une plateforme en ligne avec des ressources et du matériel de soutien.
- Développement d'une boîte à outils pratique, permettant la réplique et la durabilité à long terme des outils du projet.
- Conférence finale en ligne, pour partager les enseignements, les résultats et les expériences collectives.

Deuxième réunion en ligne du projet Happiness in Practice :

Le 8 octobre a eu lieu la deuxième réunion en ligne du projet Happiness in Practice, coordonnée par SOLIS SRLS (Italie), avec la participation des partenaires PFE – Projects for Europe (Belgique) et ESA – European Social Art (Espagne).



HAPPINESS IN PRACTICE: PSYCHOLOGIE POSITIVE ET RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE



Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education

Au cours de cette deuxième réunion en ligne, les organisations partenaires ont examiné les premiers progrès du projet et ont coordonné les étapes à venir.

Le premier atelier international à Modène (Italie) a été confirmé pour janvier 2026, et les travaux ont avancé concernant la préparation des supports de communication.

Durant la session, le logo officiel du projet — développé conjointement par SOLIS SRLS et ESA — a également été présenté, symbolisant la connexion humaine, la joie partagée et le bien-être communautaire.

Identité visuelle et présence en ligne :

Le projet présente son logo officiel, qui représente la connexion humaine et un sourire comme symbole de bien-être partagé, en utilisant une palette de couleurs associant positivité (jaune), harmonie (bleu) et durabilité (vert).



Par ailleurs, le projet dispose déjà d'un site web officiel et de canaux sur les réseaux sociaux, où nous partagerons au fil du temps des actualités, des activités et des ressources.

- Site web du projet
- Canaux de réseaux sociaux
- Ressources et matériels ouverts

Ces espaces nous permettront de diffuser les activités, de fournir des outils et de maintenir la communauté connectée tout au long du projet.

HAPPINESS IN PRACTICE: PSYCHOLOGIE POSITIVE ET RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE



Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education

Prochaines étapes :

En janvier 2026, nous réaliserons le premier atelier international du projet à Modène (Italie), coordonné par SOLIS SRLS avec le soutien du Comune di Modena – Assessorato alle Politiche Sociali, Sanitarie e dell'Inclusione.

Pendant trois jours, les facilitateurs et éducateurs des pays participants travailleront ensemble sur :

- La psychologie positive appliquée à la vie quotidienne
 - Les pratiques de bien-être émotionnel et la gestion du stress
 - Les cercles d'empathie et l'écoute active
 - Les ateliers autobiographiques et créatifs
 - La co-crédation d'outils destinés à être mis en œuvre dans leurs communautés locales
- Les dates confirmées sont les 19, 20 et 21 janvier 2026, à la Sala Redecocca (Modène).



[Website](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)