

HAPPINESS IN PRACTICE: POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE



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

Small-scale Partnerships in Adult Education

Bulletin d'information 03

Avril - juillet 2026

« Le bien-être devient durable lorsque les expériences partagées sont transformées en outils que d'autres personnes et communautés peuvent utiliser, adapter et s'approprier. »



LE PROJET EN CHIFFRES — AVRIL/JUILLET 2026



Les ateliers locaux sur le bonheur

Entre avril et juin 2026, des ateliers locaux sur le bonheur ont été organisés à Valence, Modène et en Belgique. Deux se sont déroulés en présentiel et un en ligne. Tous partageaient le même objectif : adapter les méthodologies du programme « Le bonheur en pratique » à différents contextes locaux et promouvoir le bien-être, l'écoute, la participation et le lien social.

Valence — Mémoire historique, communauté et bien-être

18 avril 2026



L'atelier local de Valence a exploré la relation entre mémoire historique, territoire et santé communautaire.

À travers des méthodologies participatives, le patrimoine culturel, l'art et le dialogue intergénérationnel, les participants ont réfléchi à la manière dont les histoires partagées contribuent à la construction de l'identité, des liens et du bien-être collectif.

La journée comprenait :

- un cercle d'empathie comme pratique d'écoute profonde ;
- une visite guidée de Sant Miquel dels Reis ;
- une réflexion sur la relation entre mémoire, territoire et bien-être ;
- un échange d'expériences entre les générations ;
- un final musical comme moment symbolique de connexion.

L'activité a été facilitée par Domingo Ferrandis et Salvador Espert.

Se souvenir ensemble ne signifie pas rester figé dans le passé, mais reconnaître comment les lieux, les histoires et les relations contribuent à la santé de notre communauté.

L'expérience a montré que les souvenirs partagés peuvent renforcer les liens et nous aider à mieux comprendre le présent.



Modène — Cultiver le bien-être en ville

15 mai 2026

L'atelier local à Modène proposait une expérience de connexion avec la nature urbaine en plein cœur de la ville. L'activité se déroulait dans le Jardin de la Santé et du Bien-être, situé sur la Piazza Grande, et visait à aider les participants à redécouvrir leur environnement quotidien avec un regard plus attentif et conscient.



L'activité a été animée par Ana María Solís.

Cette expérience a démontré comment un espace vert en plein cœur de la ville peut offrir l'occasion de faire une pause, de retrouver le calme et de renforcer les liens avec autrui. Le contact attentif avec l'environnement a permis aux participants d'explorer le bien-être comme une pratique simple et accessible, ancrée dans le quotidien.

Au cours de la visite, les participants ont été invités à :

- Observer attentivement l'espace et ses détails ;
- reconnaître les couleurs, les formes et les arômes ;
- effectuer des exercices de respiration simples ;
- Ralentissez et connectez-vous au moment présent ;
- Partager ses sentiments et ses réflexions avec le groupe.



Le bonheur peut aussi se cultiver, comme un jardin.

L'association de l'observation, de la respiration et du dialogue de groupe offre une méthodologie applicable aux jardins, parcs, places et autres espaces communautaires, rapprochant ainsi le bien-être des lieux où se déroule la vie quotidienne.

Belgique — Bien-être et participation communautaire en ligne

24 juin 2026

Le troisième atelier sur le bonheur local s'est tenu en ligne et s'adressait aux jeunes adultes résidant en Belgique.

Organisé par Projects for Europe, l'atelier a permis de transposer les méthodologies du projet dans un environnement numérique, tout en conservant son approche participative, expérientielle et communautaire.

La séance a porté sur les sujets suivants :

- bien-être émotionnel et résilience ;
- principes de la psychologie positive ;
- pratiques quotidiennes d'autosoins ;
- participation communautaire ;
- inclusion sociale ;
- soutien mutuel et renforcement des liens ;
- possibilités d'application des outils du projet.

Grâce à des exercices, des réflexions et des moments d'échange, les participants ont pu identifier des ressources personnelles et communautaires utiles pour faire face aux difficultés, renforcer leurs relations et générer de petites transformations dans leur environnement.



ONLINE TRAINING

BUILDING RESILIENT COMMUNITIES

Introduction to the Happiness in Practice Community of Practice

Join a European community exploring well-being, resilience, active participation and positive social change!

- Explore well-being and resilience through Positive Psychology
- Discover the European Community of Practice and connect with peers
- Learn practical tools for community engagement, inclusion and participation
- Grow personally, share good practices and create positive impact

24 JUNE 2026 15:00-16:00 CET ONLINE LANGUAGE: ENGLISH DURATION: 1 HOUR

Let's build together more resilient, inclusive and connected communities across Europe!

PARTICIPATION IS FREE! Open to young adults living in Belgium aged 18 to 40.

REGISTER HERE! <https://forms.gle/8t3d8t3d8t3d8t3d>

REGISTRATION DEADLINE: 21 JUNE 2026 Don't miss it, register by 21 June 2026!

Co-funded by the European Union Happiness in Practice - Positive Psychology and Community Resilience Erasmus+ Project www.happiness-in-practice.eu Happiness in Practice Project



Online Training for Young Adults in Belgium

Building Resilient Communities

24 June 2026

Co-funded by the European Union SOLIS Srls Projects For Europe

Project number: 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

L'atelier a favorisé l'écoute, l'échange et l'apprentissage partagé, a élargi la portée du projet et a démontré la capacité de ses méthodologies à s'adapter aux contextes en présentiel et numérique

Boîte à outils du bonheur

DE L'APPRENTISSAGE À UN OUTIL OUVERT

Le Guide du bonheur est l'un des principaux résultats du projet : un guide pratique et en libre accès pour intégrer le bien-être, la conscience émotionnelle et la résilience communautaire dans la formation des adultes. Il est actuellement disponible en [anglais](#), [italien](#), [espagnol](#) et [français](#).

Les sept outils

- Yoga du rire.
- Cercle d'empathie.
- La Porte, par Magda Szabó.
- Le fil rouge.
- Pratiques de psychologie positive.
- Des micro-pratiques quotidiennes.
- Carte émotionnelle de la communauté.

En outre, il comprend des lignes directrices éthiques, des modèles de travail, des recommandations pour les groupes multilingues et intergénérationnels, ainsi que des modèles qui vous permettent de développer tout type de séance, d'une session de 90 minutes à un programme de trois réunions.

Ce guide ne propose pas de formule universelle pour le bonheur. Il offre des pratiques, un langage et des espaces d'écoute qui peuvent rendre le quotidien plus conscient, plus connecté et plus agréable à vivre.

La boîte à outils :

- Il est éducatif et préventif.
- Ce n'est pas une thérapie.
- Il ne permet pas d'établir un diagnostic.
- La participation est toujours volontaire.
- L'accompagnement protège les limites et les rythmes personnels.



LA BOÎTE À OUTILS DU BONHEUR EN CHIFFRES

Une ressource pratique et ouverte pour promouvoir le bien-être, l'écoute et la résilience communautaire.



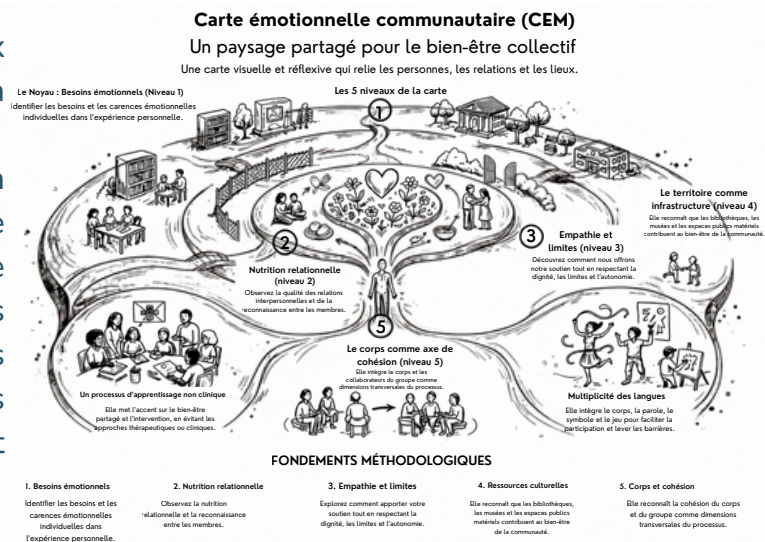
La carte émotionnelle de la communauté

UNE CARTE DES SIGNIFICATIONS, PAS UNE CARTE GÉOGRAPHIQUE

La carte émotionnelle communautaire (CEM) est un outil participatif qui aide à représenter ce qui n'apparaît généralement pas dans les cartes conventionnelles : les émotions, les liens, les besoins, les ressources de soins et les expériences qui façonnent une communauté.

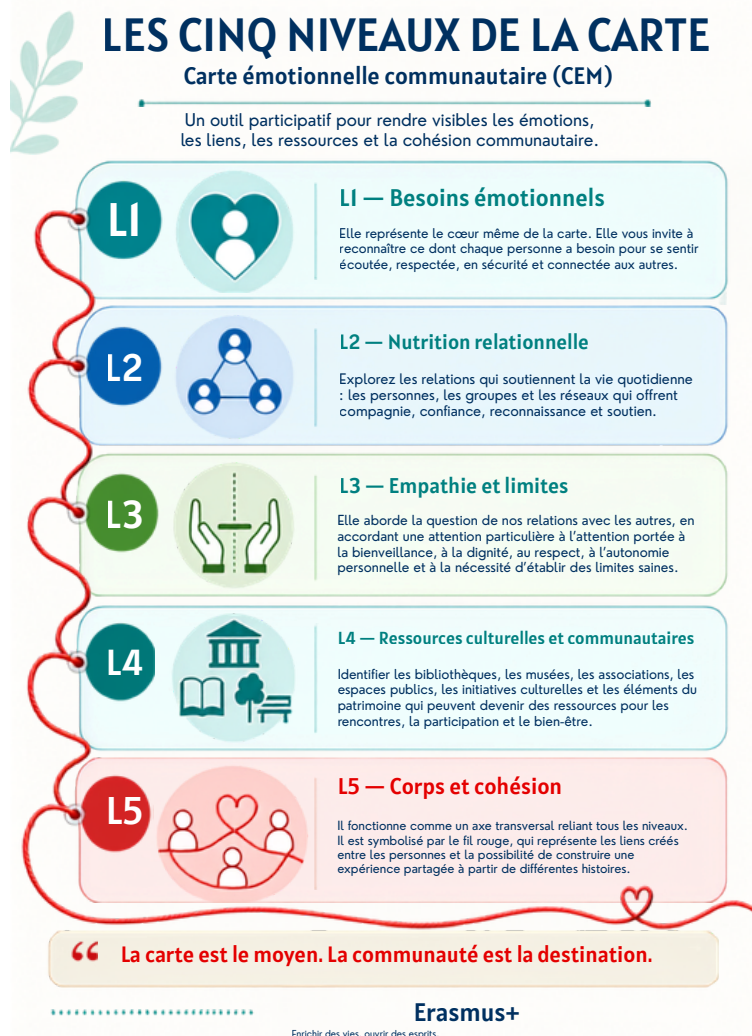


Elle ne vise pas à localiser des lieux avec précision géographique ni à proposer une évaluation individuelle. Son objectif est de faciliter un processus de réflexion partagée permettant aux individus de reconnaître leurs sentiments, les relations qui les soutiennent, les tensions existantes et les ressources personnelles, culturelles et communautaires à leur disposition.



À travers des mots, des symboles, des couleurs, des images et des expériences partagées, la carte rend visible :

- les besoins émotionnels présents au sein du groupe ;
- les relations et les liens qui offrent un soutien ;
- ressources de soins existantes;
- les tensions, les difficultés ou les limitations qui affectent le bien-être ;
- les espaces culturels et communautaires du territoire;
- les éléments qui favorisent la confiance et la cohésion du groupe.



La méthodologie est structurée en cinq niveaux et neuf phases d'accompagnement. Elle intègre les enseignements tirés du projet « Le bonheur en pratique » et peut être adaptée à différents contextes éducatifs, culturels et communautaires. Le guide est disponible en quatre langues.

Le CEM transforme les expériences individuelles en une compréhension collective. Il ne s'agit pas simplement d'un document visuel, mais d'une représentation construite collaborativement qui favorise une compréhension plus approfondie de la communauté et aide à identifier les possibilités de soutien, de connexion et d'action partagée.

COMMUNAUTÉ EUROPÉENNE DE PRATIQUE

Un espace ouvert, multilingue et participatif

La Communauté européenne de pratique pour le bonheur en pratique est née des liens tissés lors des ateliers et activités du projet. Son objectif est d'offrir un espace stable où les personnes intéressées par le bien-être, la formation des adultes et la résilience communautaire peuvent continuer à se rencontrer, à apprendre et à partager leurs expériences.



Lancement communautaire

La communauté a été officiellement lancée le 25 mars 2026, lors de la réunion internationale qui s'est tenue à Valence. Sa création témoigne d'un engagement à poursuivre les échanges de méthodologies, à développer les pratiques locales et à partager les ressources produites par le projet.

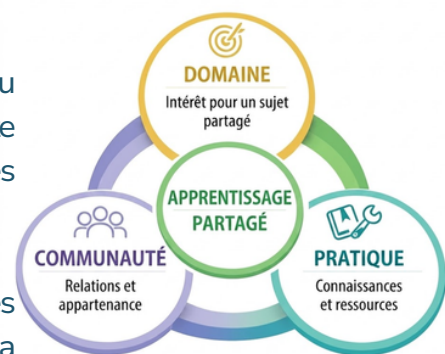
D'une phase pilote à une communauté ouverte

Lors d'une phase pilote initiale, la communauté a fonctionné comme un espace fermé destiné à tester son fonctionnement, à organiser le contenu et à recueillir les premières contributions.

Après cette première phase, la communauté est ouverte au public et compte actuellement 40 membres inscrits. Toute personne souhaitant découvrir, utiliser ou adapter les méthodologies du Bonheur en pratique est la bienvenue.

Chaque membre peut partager ses expériences, poser des questions et apporter des pratiques ou des ressources dans sa propre langue, favorisant ainsi une participation et des échanges plus accessibles entre les personnes de différents pays et contextes.

Communauté Européenne de Pratique



Trois dimensions qui soutiennent l'apprentissage partagé

Une communauté liée à l'ensemble du projet

La Communauté européenne de pratique est un résultat collectif du projet « Le bonheur en pratique ». Elle met en relation les expériences développées en Italie, en Espagne et en Belgique, et permet aux enseignements, aux méthodologies et aux ressources du projet de continuer à circuler parmi les individus et les organisations.

Qui peut participer ?

La communauté est ouverte à :

- éducateurs et formateurs d'adultes ;
- animateurs et professionnels de la santé ;
- agents culturels et communautaires ;
- travailleurs sociaux et associations ;
- participants aux activités du projet ;
- Toute personne intéressée par le bien-être, l'éducation et la participation communautaire.

Que peut-on partager ?

Au sein de la communauté, il est possible :

- échanger des expériences et des méthodologies ;
- partager des applications de la boîte à outils du bonheur ;
- présenter les résultats de la carte émotionnelle communautaire ;
- proposer des activités pour le bien-être et la résilience ;
- poser des questions et demander des avis ;
- se renseigner sur les initiatives développées dans d'autres territoires ;
- établir des contacts en vue de futures collaborations.



La communauté n'est pas seulement un espace de réception d'informations : elle se construit grâce aux connaissances, aux questions et aux expériences que chaque participant y apporte.

CONFÉRENCE EUROPÉENNE FINALE

Transformer les défis en bonheur partagé

La conférence finale du programme « Le bonheur en pratique » a réuni des éducateurs, des animateurs, des professionnels de la psychologie et du travail social, des étudiants et des bénévoles de divers pays. Avec 122 participants inscrits, l'événement a dépassé les attentes et a confirmé l'intérêt porté aux méthodologies pratiques et accessibles liées au bien-être émotionnel et à la résilience communautaire.

Bien plus qu'une simple présentation de résultats, la conférence s'est transformée en un espace de dialogue et d'échanges internationaux. Des participants venus d'Ukraine, de Turquie, d'Irlande et de Norvège ont partagé leurs expériences et réflexions sur la résilience, l'inclusion, l'accompagnement des jeunes vulnérables et l'éducation non formelle. Ils ont également présenté des pratiques liées à la psychologie positive, aux cercles d'empathie, au récit autobiographique, au yoga du rire et au théâtre.



Un voyage européen partagé

Au cours de cette réunion, les principaux résultats obtenus en Italie, en Espagne et en Belgique ont été présentés :

- la boîte à outils du bonheur ;
- la carte émotionnelle de la communauté ;
- le site web multilingue ;
- La Communauté européenne de pratique.

Ces ressources restent accessibles aux éducateurs, animateurs, professionnels et organisations qui peuvent les utiliser, les adapter et les partager dans différents contextes. La conférence a non seulement marqué la fin d'une phase, mais aussi le début de la continuité du projet et du transfert des enseignements tirés.

La conférence finale a transformé la présentation des résultats en une conversation animée entre des personnes engagées dans la construction de communautés plus connectées, inclusives et résilientes.

L'héritage du bonheur en pratique

Le programme « Happiness in Practice » se poursuit au-delà de ses activités grâce aux personnes, aux méthodologies et aux relations développées au cours du projet.

Les ressources de formation et la Communauté européenne de pratique restent ouvertes et peuvent être utilisées, partagées et adaptées à de nouveaux contextes éducatifs, culturels et communautaires.

Le projet prend fin, mais ses outils, ses enseignements et ses liens continuent de générer des connexions, de la participation et de la résilience.

Le bien-être n'est pas un résultat immédiat ou exclusivement individuel, mais une pratique quotidienne et collective qui se cultive par l'écoute, l'empathie, la créativité et la participation.



Explorez les ressources,
rejoignez la communauté
et continuez à partager
cette pratique.

Ressources qui restent ouvertes

- [Boîte à outils du bonheur](#)
- [Carte émotionnelle communautaire](#)
- [Calendrier du bonheur](#)
- [Communauté européenne de pratique](#)
- [Documents et articles du projet](#)



[Site web](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



solissrls@gmail.com