PASSER À L'ACTION

Catalogue inspirant des initiatives des Passeurs du Bonheur



Le bel impact et rayonnement de notre communauté

fabrique spinoza
le bonheur au cœur de la société

passeurs du bonheur
Rassembler pour amplifier

© Charlotte Pierre


fabrique
spinoza
le bonheur au cœur de la société

Juste avant de se lancer...

En cette époque troublée, nous ressentons un double besoin : un regain d'espoir et une réinvention de nos approches de société. À la Fabrique Spinoza, nous sommes convaincus que le bonheur répond à ces deux grands besoins.

1. en tant que **concept**, le bonheur apporte énergie, envie, et espérance … parce que c'est une aspiration fondamentale de l'être humain.
2. en tant que **regard sur le monde**, le bonheur interroge les défis sociétaux et génère de l'innovation, des idées neuves et des solutions inattendues. Pour cela, nous Passeurs, voulons placer le bonheur au cœur des territoires. Ensemble, nous nous rassemblons pour faire rayonner le bonheur citoyen.

Ce catalogue propose de **recenser** et d'**honorer** les **initiatives bénévoles** nombreuses au service de la mission de la Fabrique Spinoza. Il est à la fois un **bilan d'impact et de rayonnement** ainsi qu'un catalogue de l'offre des actions bénévoles disponibles sur étagères qui peuvent être (ré)employées, prêtes à l'emploi, par tout individu ou collectif désireux d'agir dans le sens de la raison d'être de l'association. C'est l'occasion d'honorer tous les rassemblements, projets, et événements que notre belle communauté des bénévoles (nos Passeuses et Passeurs du Bonheur) ont **réalisés depuis la création de la Fabrique Spinoza en 2011**. En honorant ces événements passés, c'est également vous donner les informations dont vous aurez besoin pour vous inspirer, récréer, répliquer, ou réinventer un projet autour du bonheur.

Nous tenons à remercier tous nos Passeurs du Bonheur pour leur engagement et leur implication dans la diffusion et le rayonnement le bonheur citoyen. Comme vous le savez peut-être, **les Passeurs sont le cœur vibrant de la Fabrique Spinoza, et nous en sommes fiers** !

Qu'allez-vous trouver dans ce catalogue ?

- Les projets des Passeurs organisées en 4 grands formats : **Lien, Loisir et Passage du Bonheur**, **Savoir**, **Action**, et **Grands projets**
- Leurs descriptions, intérêts, impacts, photos, contacts, histoire, et outils disponibles
- 9 kits ou guides pour vous mettre en action sans plus attendre !



Découvrez les kits en ligne via ce bouton interactif !

ÊTRE PASSEUR DU BONHEUR

QU'EST-CE QUE LA FABRIQUE SPINOZA ?

À la Fabrique Spinoza, nous sommes justement convaincus que **le bonheur est une aspiration humaine fondamentale**, et que cette aspiration est inspirante, vertueuse et fédératrice pour notre société.

La Fabrique Spinoza est le mouvement du bonheur citoyen. Notre raison d'être est donc de placer le bonheur au cœur de notre société, chez les décideurs, au sein des organisations et sur les territoires. Nous déployons notre mission via 3 activités :

observatoire spinoza
Explorer pour inspirer

L'Observatoire Spinoza inspire les décideurs (politiques, économiques et citoyens par la réalisation d'études à base scientifique sur le bonheur.

action spinoza
Accompagner pour transformer

Action Spinoza accompagne les organisations désireuses de mettre l'épanouissement au cœur de leur évolution.

passeurs du bonheur
Rassembler pour amplifier

La Communauté des Passeurs rassemble les citoyens désireux de diffuser le bonheur sur les territoires.

QU'EST-CE QU'ÊTRE PASSEUR DU BONHEUR ?

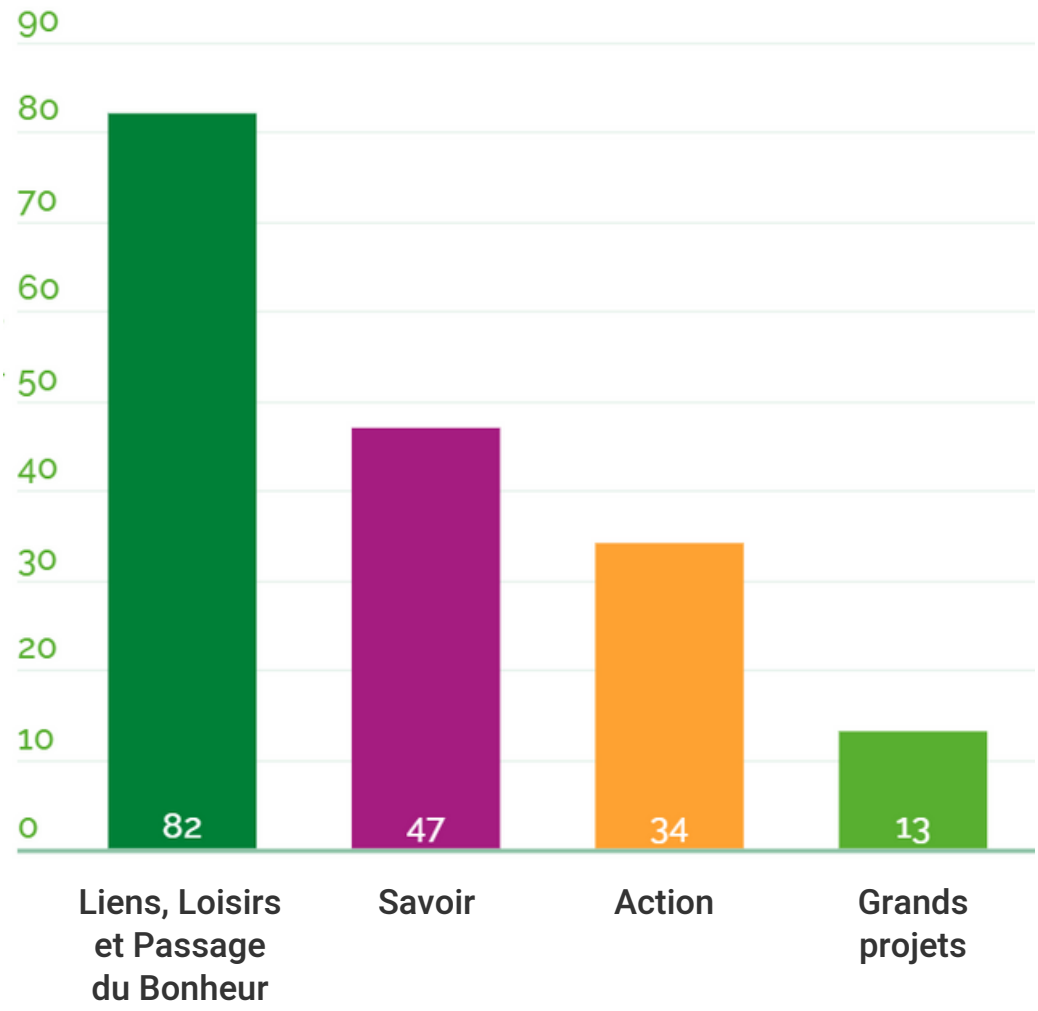
La Fabrique Spinoza existe par et pour les citoyens. Nous avons besoin de vous pour enrichir, développer et diffuser le sujet du bonheur citoyen là où vous vous trouvez. Le sujet n'est pas localisable ni géographiquement exclusif. De quoi s'agit-il ?

- Participer à la diffusion du débat sur le bonheur citoyen.
- Transmettre la flamme à échanger sur le sujet.
- Rassembler autour de vous pour donner de l'ampleur au sujet.

Être passeur du Bonheur Citoyen, c'est tout à la fois **enrichir le débat démocratique de manière positive**, **créer du lien social autour de ce sujet**, mais aussi si vous le souhaitez **produire du contenu de qualité sur le bonheur citoyen,** susceptible d'influencer positivement nos décideurs politiques, économiques, nos institutions et notre société civile.

En apprendre plus sur les Passeurs du Bonheur.

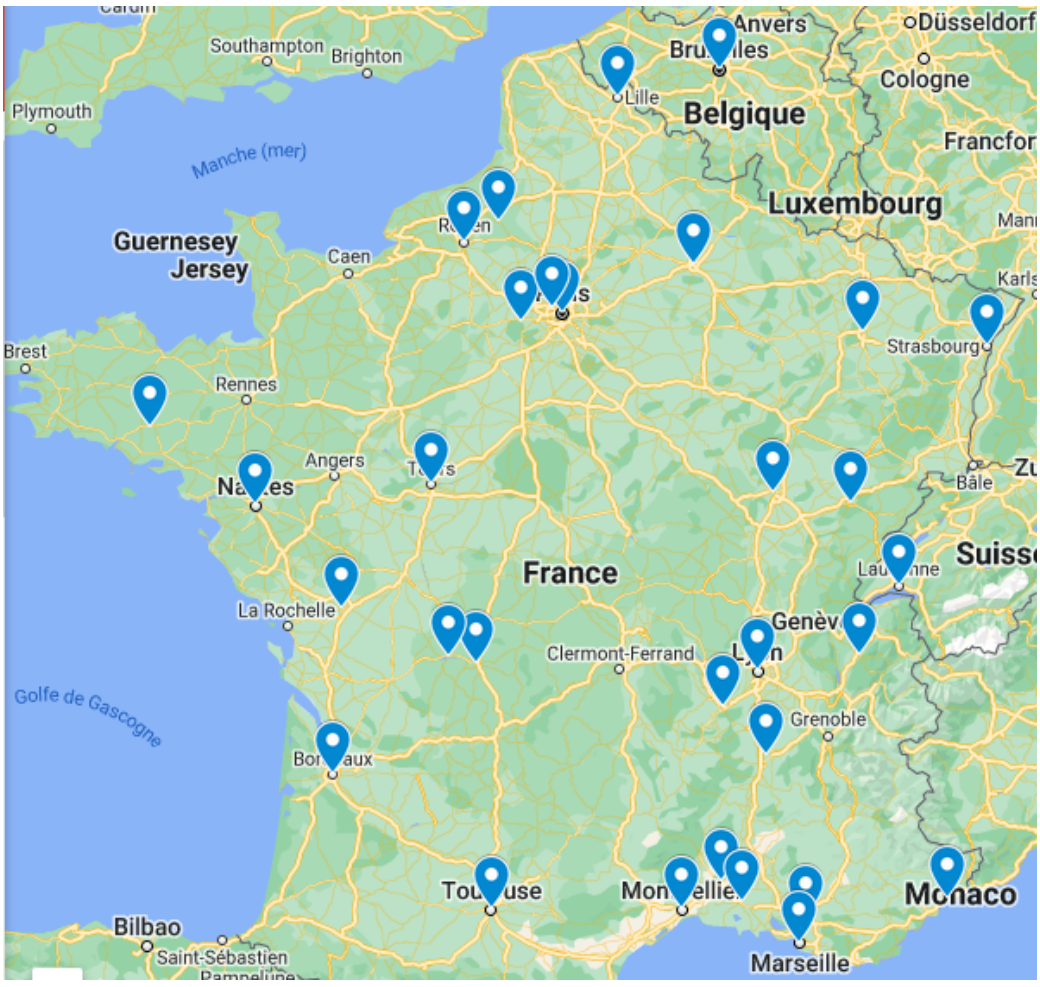
PROJETS DES PASSEURS, PAR TYPE, DE 2012 À 2022



Ce graphe détaille le nombre et la variété des projets menés par la Communauté des Passeurs. Au cours de ces 10 dernières années, nos bénévoles ont imaginé, créé, et animé un total de 176 projets autour du bonheur citoyen.

Merci pour cette belle amplification de bonheur !

LES PROJETS DES PASSEURS DU BONHEUR À TRAVERS LES TERRITOIRES











SOMMAIRE

1 LIEN, LOISIR, ET RAYONNEMENT DU BONHEUR

10 Happyritif
11 Blind Test des Happy Songs
12 Bain de forêt
13 Micro-trottoir
14 Documentaire
15 Spectacle d'improvisation / Musique
16 Booste ton Bonheur
17 Distribution de Bonheur
18 Exposition

2 SAVOIR
Transferts de Connaissances / Apprendre et Réfléchir

20 Projection-débat
21 Les Meet-ups
22 Webinaire
23 Café Philosophie Spinoza
24 Cercle de lecture et partage

3 ACTION
Se former et impacter

26 Déjeuner Mélangé
27 (H)Eurêka-fé
28 Co-développement
29 Atelier expérimentation et partage de pratiques
30 Ateliers Spinoza du Bonheur

4 GRANDS PROJETS

32 La Fête de la Santé
33 Mobilisation pour une Grande Cause
34 Les Ateliers du Bonheur à l'école
35 Les Journées du Bonheur au Travail
36 Université du Bonheur au Travail
37 Elab 21
38 Plateforme de savoirs

JE ME LANCE

PARTIE 1

LIEN, LOISIR, ET RAYONNEMENT DU BONHEUR



HAPPYRITIF

Un moment convivial pour présenter l'association, ses projets et rencontrer/accueillir les nouveaux Passeurs du Bonheur. Le déroulement de la soirée peut varier, avec des thématiques, des quiz ou des ateliers variés.

INTÉRÊTS

- Mettre le sujet du **bonheur** au cœur de la soirée
- Créer de la **fierté** pour les Passeurs déjà engagés, donner de l'**énergie** aux invités
- **Faire rayonner** les initiatives existantes
- Recruter de nouveaux Passeurs
- Création d'un **sentiment d'appartenance**

Kit pour l'organisation d'un Happyritif

IMPACT

+1219 personnes inscrites depuis janvier 2017

60 Happyritifs depuis janvier 2017

15 villes organisatrices

12 thématiques abordées

Quelques thématiques dans le passé : Bonheur et Art, Bonheur et Digital, Bonheur et Intelligence Émotionnelle, Bonheur et Santé, Bonheur et Neurosciences Cognitives

Abidjan 2021



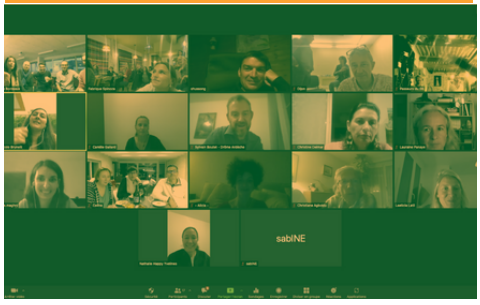
Nice 2022



Bordeaux



Meg'Happyritif en visio pendant le confinement



BLIND TEST DES HAPPY SONGS

Un moment joyeux et détendu afin de rigoler, danser et chanter ensemble.

INTÉRÊTS

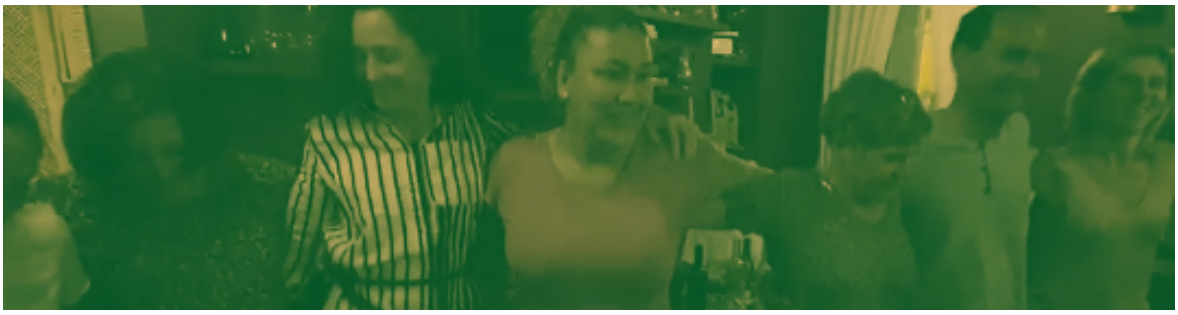
- Créer du lien entre les personnes
- Un moyen de se détendre et partager de la joie

IMPACT

De bons souvenirs

De l'amitié







Escapades, juillet 2022

BAIN DE FORÊT

(Shinrin Yoku **en japonais**) **Redécouvrir la magie de la Nature grâce à une promenade immersive dans la forêt.**

INTÉRÊTS

- Une expérience multisensorielle
- Connexion à la Nature et ses bienfaits
- Créer du lien

Cahier de mobilisation pour la transformation écologique

IMPACT

Favorise de l'estime de soi et le sentiment de bonheur

Réduction du stress mesurée par la baisse de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque et du taux de cortisol (hormone responsable du stress)



Audrey Berté et Alexandre Jost guident un bain de forêt à Nantes, juillet 2021





Bain de forêt nantais, octobre 2021



MICRO-TROTTOIR

Un moment d'échanges avec des personnes (ciblées ou non) dans la rue afin de collecter des réponses et opinions spontanées sur un sujet.

INTÉRÊTS

- Rencontrer et échanger avec des personnes localement
- Mieux comprendre les opinions et intérêts sur un sujet, tel que la santé ou le bonheur
- Facilement créer du contenu digital pour une campagne de communication (avec accord des participants)
- Créer de l'interaction avec le public en partageant sur un sujet précis
- Générer de l'intérêt autour d'un projet actuel ou futur

IMPACT

Si une vidéo est créée et partagée, elle pourrait générer de l'intérêt pour des mois ou années à suivre

Co-création d'un projet à l'échelle locale

Mené en 2022 par l'équipe de la Joyfest : « C'est quoi la santé pour vous ? »





DOCUMENTAIRE

En s'inspirant par exemple du documentaire de 2017 « C'est quoi le Bonheur pour vous ? » de Julien Peron, créer un documentaire ou des courts métrages afin de documenter le bonheur auprès de la population.

INTÉRÊTS

- Raconter les histoires de vie des personnes autour de soi
- Partager le bonheur avec un médium créatif
- Créer du lien
- Favoriser la diversité culturelle, sociale, intellectuelle et générationnelle





Film disponible sur Youtube, réalisé par Normandie Terre de Bonheur

Groupe Normandie Terre de Bonheur, 2020



IMPACT

Le groupe des Passeurs de Rouen est parvenu à trouver des partenaires, collectant plus de 5000€ en soutien de leur projet

Les Passeurs ont réalisé un court-métrage sur un jeune boxeur en Normandie ainsi que sur sa définition du bonheur, disponible sur YouTube

SPECTACLE D'IMPROVISATION / MUSIQUE

Célébration du bonheur avec une soirée d'improvisation, du théâtre et de la musique.

INTÉRÊTS

- Créer du lien et des belles rencontres ; entre générations, milieux et dans la communauté locale
- Associer le bonheur et les arts de manière concrète
- Mettre en lumière des divers talents des personnes

IMPACT

Réalisation d'un spectacle par les Passeurs du groupe Bonheur et Art sur le titre « Spinoza is Back » en septembre 2019





BOOSTE TON BONHEUR

Réalisation d'un programme avec des citations, chiffres clés, et pratiques basées sur la psychologie positive à partager autour de soi.
Un programme en version print et e-book créé par Saphia Larabi en décembre 2021

INTERETS

- Découvrir des apprentissages de la psychologie positive et des idées de pratique à mettre en place au quotidien
- Possibilité de suivre un programme guidé pendant 4 semaines en développant 20 compétences du bonheur
- Animer des séances avec des cartes du bonheur ou des ateliers de créativité

IMPACT

- Partager du bonheur autour de soi grâce à un guide et cartes imprimables
- Créer du lien et partager des compétences avec des proches
- Augmenter ses compétences en psychologie positive et sciences du bonheur



EBOOK - Booste ton Bonheur

DISTRIBUTION DE BONHEUR

L'essence du bonheur : on le multiplie en distribuant ! L'idée est de se rassembler dans un lieu public afin de partager des sourires, good vibes et d'échanger avec des citoyens. Munis de pancartes avec des encouragements et des phrases positives, l'objectif est d'égayer la journée des travailleurs et passants en leur offrant un moment sympathique et chaleureux.

INTÉRÊTS

- Créer du lien social
- Distribuer du bonheur d'une manière très concrète et immédiate
- Faire de belles rencontres avec des personnes de son quartier

IMPACT

4 éditions de novembre 2021 à fin 2022, dont 3 à Paris et 1 à Limoges.

Lors de l'édition à Gare de Lyon en octobre 2022, **2842** sourires et interactions positives avec le public

Kit de distribution créé en septembre 2022 par Bonheur Power

Limoges, Octobre 2022

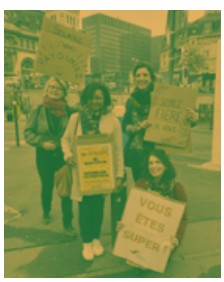
Paris, octobre 2022

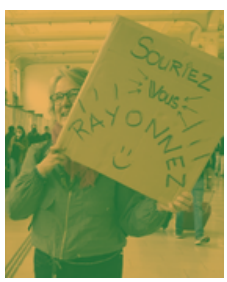












EXPOSITION

Mettre en lumière les connexions entre le bonheur et l'art lors d'un événement, pour réfléchir, réagir et ressentir le bonheur via divers médiums.

INTÉRÊTS

- Toucher le grand public en exposant des oeuvres d'artistes locaux
- Partager et interagir avec le bonheur et l'art



IMPACT

Une exposition réalisée par le groupe de Passeurs « Bonheur et Art » en juin 2019, intitulée « Tentatives de Bonheur »



Exposition « Tentatives de Bonheur » groupe de Passeurs « Bonheur et Art »



PARTIE 2

SAVOIR

TRANSFERTS DE CONNAISSANCES | APPRENDRE ET RÉFLÉCHIR



PROJECTION-DÉBAT

À partir d'un support cinématographique ou documentaire, mener ensemble une réflexion sur un thème en particulier.

INTÉRÊTS

- Mener une réflexion de fond sur un sujet donné
- Ouvrir le débat pour de futurs projets
- Partager et échanger ses idées

Kit Projection Débat

IMPACT

5 événements réalisés entre décembre 2017 et février 2020

180 personnes inscrites





Exemples de films

C'est quoi le bonheur pour vous ?
Julien Peron (2017)

L'École de la vie, une génération pour tout changer
Julien Peron et Laurent Queralt (2018)

Allons Enfants
Thierry Demaizière et Alban Teurlai (2022)

Note : vérifiez les droits de diffusion au préalable

> C'est un plaisir d'organiser et vivre ces projections débats qui suscitent des échanges riches, authentiques et bienveillants autour de thèmes variés. Un moment convivial où chacun donne son avis ou sa vision sur la projection partagée.
>
> **Sonia Laniepce, Passeuse du bonheur du groupe « Bonheur et Arts »**

LES MEET-UPS

Les Meetups proposent de se réunir une fois par mois autour de thèmes spécifiques et réfléchir aux actions à mettre en place, en deux temps :

1 | **Inspiration** Retour d'expérience d'une personne

2 | **Expérimentation** Atelier collaboratif pour travailler autour d'une problématique - solution - action



INTÉRÊTS

- Faire se rencontrer les acteurs d'un milieu et des bénévoles qui se questionnent
- Faire émerger des solutions, faire expérimenter concrètement les problématiques

28 Meetups Happy@Work par Julie Artis d'avril 2017 à avril 2021

1080 participants pendant les Meetups

613 membres de groupe







WEBINAIRE

Partager des connaissances et expertises grâce à l'animation d'une conférence en ligne.

INTÉRÊTS

- Permettre aux participants d'interagir et d'apprendre d'une façon dynamique
- Partager des connaissances à travers le territoire

IMPACT

8 éditions réalisées par le groupe Metro Boulot Bonheur (Bonheur et Travail) à Paris entre avril 2020 et juin 2021

73 personnes inscrites

Pendant le confinement, nous avons organisé 5 événements en visio, bien plus que notre événement mensuel que nous faisons habituellement !
Au programme : 1h d'inspiration, d'échanges d'idées et de bonnes pratiques (en petit groupe pour permettre à chacun de prendre la parole).
C'était tellement sympa qu'on a décidé de continuer après le déconfinement !

Retour d'expérience d'Amélie et Mai, Passeuses du Bonheur du groupe Métro Boulot Bonheur

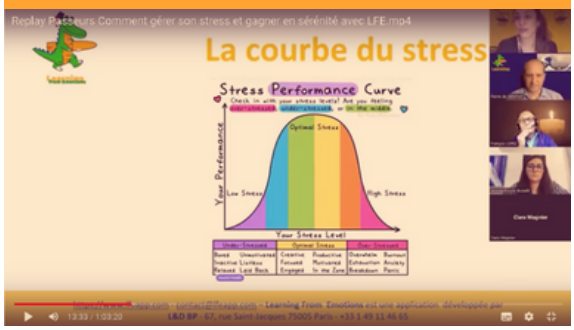
Quelques thématiques

Comment se relier à son intuition ?

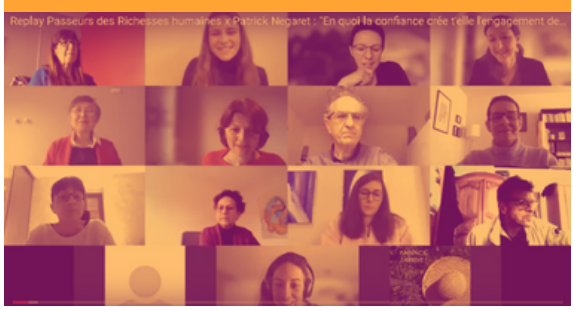
Atelier Brain Gym

Le bonheur au travail après la crise

Groupe Passeurs des Richesses Humaines | Webinaire d'avril 2022 | « En quoi la confiance favorise-t-elle l'engagement des salariés ? » 29 inscrits



Florence Wolf, Ingrid Bernuit et Pierre de Gentile ont animé un webinaire en juin 2022 sur la régulation du stress et des émotions - 14 inscrits



CAFÉ PHILOSOPHIE SPINOZA

Un moment informel et convivial afin d'échanger autour de philosophie, de la pensée de Spinoza et des grandes idées contemporaines.

INTÉRÊTS

- Discuter de philosophie avec d'autres philosophes, amoureux de philosophie et de réflexion
- Créer du lien
- Découvrir la pensée des philosophes

IMPACT

3 éditions entre décembre 2017 et janvier 2018, co-animées par Gilberte Caron et Christophe Ferger

- La 1ère édition à l'occasion des sorties des livres « Le miracle Spinoza » de Frédéric Lenoir et « Le Clan Spinoza » de Maxime Rovere.
- La 2ème édition sur la thématique « L'amour selon Spinoza »
- La 3ème édition sur « la route de la joie »



CAFÉ SPINOZA

CERCLE DE LECTURE ET DE PARTAGE

Une soirée de réflexion et de partage autour des études de la Fabrique Spinoza et / ou thématiques en lien avec le bonheur. Des extraits de textes sont proposés comme supports d'inspiration, de réflexion et de partage.

INTÉRÊTS

- Chaque participant partage 1 à 3 textes inspirants (littérature, poème, proverbe, texte spirituel…) qui font écho à la thématique choisie et dont le temps de lecture est de 1 à 3 minutes par texte

- Le format est à la fois interactif et introspectif : une alternance de temps de lecture, temps de réaction et temps de silence pour laisser résonner ce qui a été lu et partagé

IMPACT

5 à 10 éditions réalisées à Paris entre 2014 et 2018

Réalisé en février 2020 à Nantes par la Passeuse de Bonheur, Audrey Berté sur la thématique « Bonheur et voyage intérieur »





PARTIE 3

ACTION

SE FORMER ET IMPACTER



DÉJEUNER MÉLANGÉ

Quand les Passeurs rencontrent des Transformateurs

Mêler Passeurs et acteurs du bonheur en entreprise lors d'un déjeuner afin de recueillir des conseils d'experts et s'outiller sur les bonnes actions et pratiques au travail.

INTÉRÊTS

- Profiter d'un repas pour mener une réflexion de fond sur le thème du bonheur au travail
- Découvrir les actions concrètes mises en place dans les organisations
- Double bénéfice : les organisations présentent leurs actions, les Passeurs s'enrichissent

> Nous avons échangé avec l'équipe de managers de Refresco, engagée dans un programme de libération des énergies. Discussions riches et inspirantes... on en ressort avec des actions concrètes !
>
> **Retour d'expérience de Sylvain Boutet, Passeur du bonheur en Drôme-Ardèche & co-fondateur de l'Académie Spinoza**

IMPACT

27 participants à l'édition de février 2020 en Drôme-Ardèche



(H)EURÊKA-FÉ

Faire émerger des idées, réfléchir, échanger de manière conviviale autour d'une question en rapport avec le bonheur afin de produire des propositions à fort impact.

INTÉRÊTS

- Présentation et mise en contexte d'une question en lien avec le bonheur
- Réflexions, échanges, débats
- Proposer, en petit groupes, des réponses issues des échanges précédents

Retrouvez le déroulé et l'animation de l'(H)eurêka-fé

Inspirez-vous avec un (H)eurêkafé déjà créé

IMPACT

8 éditions entre 2018 et 2019 :

- en janvier 2019 à Paris
- en décembre 2018 à Bordeaux
- en mars 2019 à Saint Etienne sur la thématique « Il faut tout un village pour élever un enfant », 27 inscrits

J'ai adoré échanger et partager avec les participants dans un cadre bienveillant, agréable et permettant à chacun et chacune de s'exprimer

Retour d'expérience d'Idris Lechaptois, Passeur du bonheur



CO-DÉVELOPPEMENT

Les participants se répartissent en petits groupes, et suivent un processus guidant. Dans chaque sous-groupe une problématique est choisie sur laquelle un membre a besoin d'aide. Les autres se mettent à son service pour faire émerger idées, solutions et soutien

DESCRIPTION

Ce groupe constitué de plusieurs entrepreneuses ou « indépendantes » offre un espace individuel et collectif de confiance et de partage, qui vient pallier la solitude que l'on rencontre parfois au travail.
Des thématiques riches et épanouissantes au travail ou au quotidien : Comment repositionner son activité suite à la crise sanitaire ? Comment trouver de nouveaux clients en ciblant de nouveaux secteurs d'activité ? Comment développer un nouveau modèle économique pour son commerce traditionnel ? Ce groupe sait aussi prendre soin de soi, se faire plaisir en explorant l'art-thérapie, la dégustation de thé du japon, le chant, le théâtre d'improvisation, la marche en forêt…

INTÉRÊTS

- Sans être expert, ou consultant, les personnes présentes aux co-développement peuvent éclairer l'enjeu choisi
- Promeut l'écoute et la communication dans la bienveillance

IMPACT

Organisé une fois par mois de 2019 à 2021 par la Passeuse Catherine Camara et le groupe des Passeurs à Arles, intitulé « Codev et Apéro »

> Une très belle opportunité de créer du lien entre les participants, de favoriser l'entraide et de repartir avec des idées voir des solutions pour un projet ou des enjeux particuliers en lien avec le bonheur au travail ou plus largement le bonheur sociétal. Ils sont faciles à mettre en place et efficaces.
>
> **Retour d'expérience Audrey Berté, Passeuse du bonheur à Nantes**

Retrouvez un exemple de Co-dév (autrement intitulé Café Spinoza) sur le bonheur au travail

Juin 2021 à Arles



ATELIER EXPÉRIMENTATION ET PARTAGE DE PRATIQUES

Former des personnes et contribuer à une transformation des pratiques et connaissances autour du bien-être et du bonheur.

INTÉRÊTS

- Faire découvrir des techniques, pratiques ou astuces avec des personnes intéressées
- Créer du lien



IMPACT

4 ateliers animés de 2018 à 2022 :

Les Passeurs du Bonheur ont animé un atelier « Art thérapie positive » en mars 2019 à l'occasion de la journée internationale du bonheur dans l'éducation. 24 inscrits.

Les Passeurs du Bonheur des Yvelines ont animé un Atelier sur la thématique « Digital Detox » en janvier 2019 avec 15 personnes inscrites.





2 ateliers animés en avril et mai 2022 par Luc Raffestin, Passeur du Bonheur et praticien en massage et bien-être. Il a fait découvrir aux participants la corrélation entre management d'équipe, respect de l'autre et massages.



ATELIERS SPINOZA DU BONHEUR

Un programme de formation pour démystifier les croyances autour du bonheur et trouver les clés d'un bonheur durable au quotidien. Il se compose d'un atelier découverte de trois heures pour s'initier aux fondamentaux d'une vie plus heureuse et d'un week-end de formation pour approfondir sa relation au bonheur dans les différents champs de sa vie.

INTÉRÊTS

- Obtenir des clés de compréhension pour devenir acteur de son bonheur dans ses relations à l'argent, au succès, au travail, à vos relations amoureuses, à la sexualité et à la nature
- Stimuler l'apprentissage par le jeu et l'intelligence collective
- Mettre en place les prochaines petites étapes pour implémenter le bonheur au quotidien, en soutien des autres participant et trouver les clés d'un bonheur durable
- Rejoindre une communauté qui expérimente et met en pratique les clés d'une vie plus heureuse

Découvrez le site web des Ateliers Spinoza du Bonheur

IMPACT

4 ateliers découverte animés depuis octobre 2022

23 participants

> Rien n'est plus important que les relations pour le bonheur. J'aimerais pratiquer l'auto-compassion plus souvent. J'ai pris conscience de l'importance de répondre à mes besoins aspirationnels.
>
> **Retour d'expérience d'Arnaud, participant à un atelier découverte**

Atelier découverte animé par Lucille Couturier, Novembre 2022, Paris





PARTIE 4

GRANDS PROJETS



LA FÊTE DE LA SANTÉ

Une journée dédiée à la santé positive grâce à des ateliers gratuits animés par des professionnels de santé et de bien-être.

INTÉRÊTS

- Faire découvrir et diffuser des repères de santé et le plaisir des bonnes pratiques pour préserver et booster sa vitalité
- Montrer qu'il est possible de parler santé autrement en déployant une approche de la prévention par la joie et l'information positive
- Démocratiser les pratiques de santé par la gratuité et l'accessibilité des expériences proposées

Découvrez le bilan de la JoyFest 2022

IMPACT

220 visiteurs de tous âges

93% des répondants au questionnaire de satisfaction sont satisfaits de la journée dans son ensemble.

97% se déclarent satisfaits du programme proposé et 92% des ateliers auxquels ils ont participé.

87% d'entre eux déclarent qu'ils pensent mettre en place au moins 1 idée pour améliorer leur vitalité au quotidien.

96% souhaitent revenir à une JoyFest à l'avenir et à la question et 90% recommanderaient l'événement













MOBILISATION POUR UNE GRANDE CAUSE

Essaimer le bonheur en mobilisant l'ensemble de la communauté internationale autour d'une mission importante.

INTÉRÊTS

- Utiliser la puissance de notre réseau et communauté pour toucher des populations vulnérables ou sensibiliser le public à un sujet donné
- Transférer rapidement les informations et les actions clés pour avoir un effet positif

IMPACT

Réalisé en début 2020 lors de la crise sanitaire, en mobilisant la communauté des Passeurs pour fabriquer des masques au Cameroun

- En janvier 2020, l'émission « Le jour du Seigneur » présente la Fabrique Spinoza. Inspiré, Israel Mekoul, professeur de philosophie, docteur en droit privé et président de l'association H2O Cameroun souhaite s'engager pour le bonheur citoyen en Afrique. Il s'inscrit à notre newsletter et contacte quelques Passeurs.
- Le gouvernement camerounais imposant le port d'un masque de protection mais n'en fournissant pas, l'association d'Israel se mobilise pour en coudre en suivant le modèle du CHU de Grenoble partagé dans notre newsletter. Il rassemble de nombreuses couturières pour en produire de grandes quantités et les donner sur les grands marchés de Yaoundé.
- La mobilisation de l'association est spectaculaire mais les fonds sont insuffisants pour maintenir le projet. Estelle, Passeuse du Bonheur, décide alors de créer un crowdfunding afin de venir en aide à l'association. Ce sont plus de 4 200 masques fabriqués en avril 2020 !

Distribution de masques au marché de Mfoundi, Cameroun. 2020.





LES ATELIERS DU BONHEUR À L'ÉCOLE

Valoriser la place du bonheur dans l'écosystème éducatif et montrer qu'une formation axée sur la coopération, l'altruisme, la bienveillance, la confiance, la créativité, ou encore la soif de découvertes peut conjuguer réussite et épanouissement.

INTÉRÊTS

Faire découvrir des outils créateurs de bonheur ainsi que les moyens mis à disposition du système scolaire pour implémenter ces pratiques et favoriser leur diffusion au plus grand nombre sur le territoire national.

Découvrez le site web des Ateliers du Bonheur à l'école

IMPACT

5 éditions entre 2015 et 2019, dont 4 à Paris et 1 à Nice

40 partenaires du public et du privé

J'ai adoré organiser les Ateliers du Bonheur à l'École ! Ça a été une expérience très riche en rencontres et une vraie fierté d'avoir contribué concrètement à diffuser la bienveillance dans l'éducation. Le tout avec une belle équipe de passionnés de tous horizons.

Retour d'expérience de Maryline Drouault, Passeuse du Bonheur du groupe Bonheur et Éducation

Ateliers Paris 2017



Ateliers Paris 2015



Brainstorm - Ateliers Paris 2017



LES JOURNÉES DU BONHEUR AU TRAVAIL

Trois journées d'inspiration avec des tables rondes et des ateliers sur le Bonheur au travail, à l'occasion de la sortie du documentaire « Bonheur au Travail » de Martin Meissonnier le 24 février 2015.

INTÉRÊTS

- Présenter des enjeux et des avancées autour du bonheur au travail en réunissant des acteurs du monde du travail et des acteurs du changement
- Discuter des actions à mettre en place pour favoriser le bonheur au travail, et leurs conséquences
- Répondre à comment être, à son échelle, porteur de cette cause et force de proposition dans son milieu professionnel

LES JOURNEES du BONHEUR AU TRAVAIL

IMPACT

8 partenaires impliqués









UNIVERSITÉ DU BONHEUR AU TRAVAIL

L'Université du Bonheur Au Travail (UBAT), c'est la rencontre des acteurs du monde de l'entreprise du secteur privé et public – dirigeants, DRH, responsables QVT, responsables RSE, QVT, directeurs RSE, managers, IRP, chief happiness officers, collaborateurs, en activité ou en recherche d'emploi – et de professionnels du bonheur au travail, tous engagés pour des organisations plus heureuses.

Université du bonheur au travail

INTÉRÊTS

Permettre à chacun de passer de l'intention à l'action pour acquérir un nouveau socle de compétences :

- En appréhendant, en vivant et en s'appropriant les différentes définitions, approches et partis pris du bonheur au travail
- En rassemblant des arguments, des pratiques et des encouragements qui leur permettront de développer des actions de qualité de vie au travail et de gestion du stress
- En tissant un réseau avec des personnes qui œuvrent déjà et/ou qui partagent une intention commune : le développement du bonheur au travail

Découvrez le site web de l'UBAT

Kit d'apprentissage et outils



Ubat 2015

IMPACT

3 éditions : en 2015 par Amélie Motte, en 2017 par Gilbert Caron, et en 2018 par Cécile Boulay

33 partenaires

150 participants lors des éditions en 2017 et 2018

3 ans pour obtenir mon bac+3 en Banque & Finance il y a 10 ans. 3 jours pour obtenir le plus beau des diplômes, celui qui me ressemble, celui qui selon moi aura un impact sociétal positif et qui vaut bien plus que toutes les études que j'ai pu faire !

Retour d'expérience d'Elodie Bariseau suite à l'UBAT 2017





ELAB 21

Un événement d'exploration et d'inspiration de nouvelles manières de manager et de travailler ensemble et promouvoir les initiatives existantes autour du bonheur et du travail.

INTÉRÊTS

- Promouvoir une nouvelle approche de la performance basée sur la confiance, le plaisir et le respect
- L'événement est réparti en deux : une soirée conférence pour éveiller les consciences et une journée d'ateliers et de partage d'expériences pour donner des outils concrets aux entreprises

Découvrez le site web d'Elab

Programme Elab 21

IMPACT

Une édition d'une soirée et une journée réalisées en novembre 2016 par Laëticia Latil à Aix-en-Provence

4 partenaires









PLATEFORME DE SAVOIRS

Une plateforme de partage des idées et initiatives autour d'une thématique liée au bonheur.

INTÉRÊTS

- Créer une Communauté de partage d'Acteurs du Bonheur
- Recenser la myriade de belles actions déjà mises en œuvre sur tout le territoire afin d'inspirer et de donner l'envie d'agir

Découvrez la plateforme des 1001

IMPACT

Réalisé en 2021 par Céline Souveton et des Passeurs du groupe « Bonheur et Travail », avec la plateforme « Les 1001 ».

Cette plateforme a été créée afin de recenser 1001 initiatives pour réenchanter le travail, grâce aux contributions des citoyens et acteurs de changement dans le bonheur et le travail.

59 initiatives inspirantes déjà partagées sur la plateforme



PARTIE 5

JE ME LANCE !



DEVENEZ PASSEUR DU BONHEUR !

Nous espérons que ces initiatives nombreuses vous ont inspirés. Vous n'êtes qu'à un mail ou un appel de nous rejoindre et contribuer à nos côtés au rayonnement du bonheur citoyen !

TÉLÉPHONE

Nada Kawach : +33 6 45 41 20 67

EMAIL

communaute@fabriquespinoza.org

