

# BOOSTE TON BONHEUR



**20 COMPÉTENCES DU BONHEUR ET  
55 PRATIQUES FONDÉES SUR LA  
PSYCHOLOGIE POSITIVE**

**SAPHIA LARABI - DÉCEMBRE 2021**

# REMERCIEMENTS

Merci à la Fabrique Spinoza qui me permet de vivre de la recherche sur le bonheur ; à Ilona Boniwell de qui j'ai tant appris ; aux bases de données d'images libres (unsplash) et tous les photographes de génie qui illuminent nos présentations ; à canva grâce à qui communiquer ses idées devient si facilement beau ; à Juliette qui a poussé ses limites pour accueillir et diffuser cette lumière ; à mes nièces à la joie contagieuse ; à ceux qui m'aiment, m'inspirent, me défient, m'apprennent, rendent ma vie plus belle.

Booste ton bonheur.

# BOOSTE TON BONHEUR

Découvrez, et développez vos compétences du bonheur grâce aux savoirs pratiques issus de la psychologie positive.

**Booste ton bonheur** est une série conçue pour vous à partir des recherches en psychologie positive pour vous aider à développer vos compétences du bonheur. Née de la période inédite du confinement de Mars 2020, cette série souhaitait répandre, au coeur de la crise sanitaire, une vague d'énergie positive. Chaque jour ouvré de la quarantaine, cette série a offert une compétence du bonheur à développer grâce à **une citation inspirante, un concept clé, et des exercices** à la maison, tous issus des recherches en psychologie positive, la **science du fonctionnement optimal** des individus, des organisations et des institutions.

Au total, une vingtaine de compétences du bonheur partagées ! Une onde positive qui a voyagé dans nos régions françaises, en Italie, au Québec et jusqu'en Australie ! **"Une série qui met du baume au coeur"**, loué pour son "coté pédagogique," "simple et détaillé", aux "exercices faciles et efficaces" et au "juste équilibre concept - pratique", "agréable à lire", "un moment qui fait du bien"... Merci au **Printemps de l'optimisme**, et à **Féminin bio** pour leur partage.

Merci à **Juliette Lérault** qui chaque jour ouvré confiné, a crée un lot de stories pour donner vie à cette série instagram et diffuser sa bonne énergie. C'est avec joie et amour que je réponds aux multiples demandes, en compilant et adaptant ces épisodes afin de permettre à qui le souhaite de **s'initier à la psychologie positive** en identifiant et développant ses compétences du bonheur.

Joyeuses explorations !

# 20 COMPÉTENCES DU BONHEUR 55 PRATIQUES

# SAPH LA RAVIE

#rapportheureuse



Bonjour, je m'appelle **Saphia Larabi**, j'ai mis trente ans à réaliser qu'à un son près, mon nom était promesse de bonheur... j'ai donc créé Saph La Ravie pour aider les réalisations personnelles et transformations des organisations.

Ce n'était pas une route toute tracée puisque je suis diplômée du Panthéon-Assas mention Sciences criminelles. Le jour où je n'ai plus pu travailler à réduire les injustices, (après une admissibilité à la Magistrature), je me suis concentrée à augmenter le bien-être et suis devenue maître praticienne en psychologie positive.

Passionnée de sciences du bonheur, je dirige les Publications de la Fabrique Spinoza, le mouvement du bonheur citoyen où je travaille au quotidien à la réalisation d'Etude à impact sociétal positif. J'ai plaisir à partager mes connaissances sur divers formats et publics : presse, radio, coaching, formation, conférences, livres...



**La Fabrique Spinoza est le mouvement du bonheur citoyen, visant à placer le bonheur au cœur de notre société.**

Née d'une double réalisation, d'une part que le bonheur est un sujet essentiel pour tous mais rarement explicitement et d'autre part que des connaissances scientifiques existent sur le bonheur mais sont peu diffusées, la Fabrique Spinoza a pour mission de réintégrer la notion de bonheur au cœur de nos sociétés.

Elle se compose de l'**Observatoire Spinoza** la branche étude qui produit des savoirs pour inspirer la société, d'**Action Spinoza** la branche accompagnement qui guide les organisations pour les transformer et des « **Passeurs du bonheur** » la communauté des bénévoles actifs qui agissent dans les territoires pour amplifier le mouvement. Elle est constituée de citoyens compétents, pluridisciplinaires et engagés civiquement mais non partisans politiquement. Présente en France et en francophonie, cette communauté heureuse et contagieuse, agit dans les territoires en faveur du bonheur citoyen et s'inscrit dans les thématiques relatives au travail, à la santé, à la démocratie, à l'éducation, à la fraternité, à la richesse, etc.

Créée en janvier 2011, la Fabrique Spinoza - association non-lucrative - est déclarée l'un des 12 principaux think-tanks français par « Acteurs Publics », a collaboré avec de nombreuses institutions dont ONU, OCDE, Elysée... et est régulièrement couverte par les médias.

# LE BONHEUR EST UN SUJET SÉRIEUX

## PSYCHOLOGIE POSITIVE ET IPP

### (INTERVENTIONS DE PSYCHOLOGIE POSITIVE)

Qu'est-ce que la psychologie positive et en quoi me concerne-t-elle ?

Ou comment la science peut-elle m'aider à être plus heureux au quotidien ?

La **psychologie positive** est parfois appelée "la science du bonheur" car elle étudie les causes d'une vie épanouie, "*ce qui rend la vie digne d'être vécue*". Selon le professeur Seligman « *C'est la science du fonctionnement humain optimal, du bien-être et des forces humaines.* » Au lieu de "réparer ce qui va mal", c'est-à-dire se concentrer sur un dysfonctionnement et son traitement, la psychologie positive "développe ce qui est fort", c'est-à-dire, examine comment l'individu moyen peut être significativement plus heureux. La Psychologie positive vise ainsi à améliorer la qualité de vie de chacun. Elle agit au niveau individuel et collectif.

Ainsi, depuis 1998, et en s'appuyant sur les recherches antérieures de la psychologie humaniste, les chercheurs en psychologie positive explorent les conditions du bonheur. Il en découle les **Interventions de Psychologie Positive appliquées**. Ces IPP sont des "*méthodes de traitement ou des activités intentionnelles qui visent à cultiver des sentiments positifs, comportements ou cognitions*". Ce sont des interventions répondant à des protocoles rigoureux. Les pratiques présentées ici peuvent parfois paraître trop simples et pourtant elles ont chacune fait l'objet d'études scientifiques. Le bonheur c'est aussi parfois du bon sens !

Enfin, rappelons qu'il n'y aura ici ni recette ni raccourcis au bonheur durable. Il s'agit plutôt, modestement, de contribuer à lever les fausses croyances du bonheur en donnant à **voir et à pratiquer les compétences du bonheur partagées par les gens heureux et validées par la science.**

# BOOSTE TON BONHEUR

## **"Le bonheur**

n'est pas quelque chose  
qui arrive à l'improviste ;

il n'est pas le résultat de la chance ;  
il ne s'achète pas et ne se commande pas ;  
il ne dépend pas des conditions externes,  
mais plutôt de la façon dont elles sont  
interprétées.

Le bonheur est une condition qui doit être  
préparée, cultivée et protégée par chacun.

Les gens capables de maîtriser leur  
expérience deviendront capable de  
déterminer la qualité de leur vie et de  
s'approcher aussi près que possible de ce  
qu'on appelle être heureux.»

**MIHALY CSIKSZENTMIHALYI PH.D  
VIVRE : LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR**

# CONDITIONS D'UTILISATION

**20 épisodes pour booster ton bonheur**  
**55 pratiques à expérimenter**

**L**

**un Ebook**

Je lis cet ebook comme un livre, au fil des pages, ce qui me donne une vision progressive de ce parcours des compétences du bonheur. Je prends du temps en chemin pour faire les exercices ou je m'autorise à y revenir ensuite et ne lis que les parties concepts. J'acquies ainsi une vision globale assez rapide des compétences du bonheur. Puis j'y reviens pour pratiquer à nouveau les concepts et exercices.

**O**

**un jeu de carte**

Je joue à développer mes compétences du bonheur entre amis, en famille ou entre collègues. Choisir une carte et pratiquer la compétence au moment donné, pour la journée ou pour la semaine. Afficher la carte à vue pour se rappeler de s'exercer. Piocher (ou faire piocher) une carte au hasard et pratiquer la compétence à tour de rôle. C'est l'occasion d'échanger et de se (re)découvrir autour d'une compétence du bonheur. Relevez le défi des pratiques !

**V**

**un programme**

Je suis le programme Booste ton bonheur en testant une compétence par jour, hors week-end, pendant les 4 prochaines semaines. En un mois, 20 compétences du bonheur auront été développées. Svez-vous que la NASA prétend que 21 jours suffisent pour enclencher un changement ?

**E**

**une animation**

J'anime des séances d'accompagnement ou des ateliers de créativité avec ces cartes du bonheur. Etalez les compétences ou choisissez au hasard une carte et invitez chacun à pratiquer, à s'exprimer et développer cette compétence : en solo, en duo ou en groupe. Savez-vous que parler de ses forces 15 minutes seulement génère un bien-être qui perdure pendant des mois ?

“Un changement intentionnel d'**attitude** peut considérablement augmenter notre seuil de bonheur autant sinon plus qu'un changement de condition de vie”

"Agis  
comme une personne heureuse  
et tu le deviendras."

**SONJA LYUBOMIRSKY, PH.D**  
**COMMENT ÊTRE HEUREUX ET LE RESTER**

# TABLE DES MATIÈRES

20 épisodes pour booster ton bonheur  
55 pratiques à expérimenter

**J**

**Boosts Semaine 1**

- 01 Les émotions positives
- 02 Les micro moments d'amour
- 03 Les voies de l'optimisme
- 04 Le baume de l'autocompassion
- 05 La connexion sociale

**O**

**Boosts Semaine 2**

- 06 Mon corps ma maison
- 07 Focus sur ses forces
- 08 Investir dans la gentillesse
- 09 L'attitude de Gratitude
- 10 La méditation

**I**

**Boosts Semaine 3**

- 11 Le flow, l'expérience optimale
- 12 L'espoir pour guide
- 13 La paix du pardon
- 14 Les ailes de la résilience
- 15 L'objectif cible

**E**

**Boosts Semaine 4**

- 16 L'aire de jeu de la créativité
- 17 Le cadeau de la confiance
- 18 Ma motivation
- 19 Le son des célébrations
- 20 L'appel de la Nature

"Refais chaque jour  
le **serment** d'être heureux."

ALAIN  
PROPOS SUR LE BONHEUR

# BOOSTE TON BONHEUR



DÉCOUVREZ ET DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES DU BONHEUR GRÂCE AUX SAVOIRS PRATIQUES ISSUS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE.  
CHAQUE COMPÉTENCE DU BONHEUR EST ARTICULÉE AUTOUR DE :  
UNE CITATION D'EXPERT + UN CONCEPT CLÉ + DES EXERCICES PRATIQUES

# CITATIONS D'EXPERT CONCEPTS CLÉS PRATIQUES

# SEMAINE 1



**LES EMOTIONS POSITIVES  
LES MICRO MOMENTS D'AMOUR  
LES VOIES DE L'OPTIMISME  
LE BAUME DE L'AUTOCOMPASSION  
LA CONNEXION SOCIALE**

# SEMAINE 2



**MON CORPS, MA MAISON  
FOCUS SUR SES FORCES  
INVESTIR DANS LA GENTILLESSE  
L'ATTITUDE DE GRATITUDE  
LA MEDITATION, MEILLEURE MEDICATION**



# SEMAINE 3

**L'EXPERIENCE OPTIMALE  
L'ESPOIR POUR GUIDE  
LA PAIX DU PARDON  
LES AILES DE LA RÉSILIENCE  
L'OBJECTIF CIBLE**

# SEMAINE 4

**L'AIRE DE JEU DE LA CRÉATIVITÉ  
LE CADEAU DE LA CONFIANCE  
MA MOTIVATION  
LE SON DES CÉLÉBRATIONS  
L'APPEL DE LA NATURE**



# LES ÉMOTIONS POSITIVES



**"La positivité nous ouvre.  
La première vérité fondamentale  
concernant les émotions positives est  
qu'elles ouvrent nos coeurs et nos esprits,  
nous rendant plus réceptifs et plus créatifs."  
Barbara Fredrickson, Ph.D**

# LES ÉMOTIONS POSITIVES

## Concept

Les recherches en psychologie positive nous invitent à accorder une **priorité au positif**.

En effet les émotions positives offrent une **spirale ascendante** du bien-être qui a pour effet d'**élargir nos pensées et construire des ressources** durables : physiques, psychiques, intellectuelles et sociales (Barbara Fredrickson).

En parler seulement augmente le bien-être et la satisfaction

**Partagées** les émotions s'amplifient considérablement. Elles sont par ailleurs **contagieuses** pour 3 degrés de ricochet (Lea Waters).

Cela requiert parfois un effort. On considère qu'il faudrait 3 émotions positives pour compenser une émotion négative (**ratio de positivité** de Losada). Au sein du couple, ce ratio bascule à 1 sur 5 (Gottman). Comment générer des émotions positives ?

## Pratiques

- 1. Tous liés par l'humour** : peut-on rire de tout ? L'humour est une force. Créez, alimentez, un groupe whatsapp spécial humour avec vos proches ou vos collègues pour le plaisir de partager des *good vibes* qui resteront à porter de main.
- 2. La réminiscence positive** : repensez à un moment joyeux de votre vie : vos dernières vacances, une balade en forêt, votre dernier câlin ? Soyez attentifs aux sensations et revivez cet instant. Que ressentiez-vous ?
- 3.** A coté de votre to do liste, composez une liste des choses testées et appréciées. Une **liste de positivité** qui repertorie ce que vous aimez vraiment. Qu'est -ce qui vous fait vibrer ?

## **LES MICRO MOMENTS D'AMOUR**



**"L'amour est  
ce micro-moment de chaleur  
et de connexion que l'on partage  
avec un autre être humain".  
Barbara Fredrickson, Ph.D**

# LES MICRO MOMENTS D'AMOUR

## *Concept*

L'amour est l'**émotion suprême**, pour autant, il ne s'agit pas d'un amour unique, inconditionnel, exclusif et éternel (tel que l'attachement). Selon la chercheuse, il s'agit d'une expérience du corps quant il est en connexion avec une autre personne. Elle nous invite à entrer en **résonance positive** et cultiver des **micro-moments d'amour**.

Cette amour dont le corps fait l'expérience est **puissant**, ayant la possibilité de changer l'architecture de nos cellules, notre santé physique, notre vitalité, et notre bien-être entier. Comment pouvez-vous créer un micro-moment d'amour aujourd'hui ?

## *Pratiques*

- 1.** Exercez-vous à entrer en **résonance positive** avec l'autre. Un compliment, un sourire, une caresse. Quel micro-moment d'amour pouvez-vous offrir et vous offrir ?
- 2.** Testez une **loving kindness meditation**, la méditation d'amour bienveillant. En choisir une (voir site [www.positivityresonance.com](http://www.positivityresonance.com)) ou prendre 3 respirations profondes, puis se dire : puisses-tu être heureux ; puisses-tu être en bonne santé ; puisses-tu être en sécurité ; puisses-tu être aimé. Répétez pour un cycle de 3 respirations.

# LES VOIES DE L'OPTIMISME

**"Les personnes optimistes  
estiment généralement que de bonnes choses  
vont durer longtemps et auront un effet bénéfique sur  
tout ce qu'ils font.**

**Et ils pensent que de mauvaises choses  
sont isolées : Elles ne vont pas durer trop longtemps  
et n'affecteront pas les autres parties de la vie".**

**Martin Seligman Ph.D**



# LES VOIES DE L'OPTIMISME

## Concept

**L'optimisme un cocktail euphorisant** : rempart contre les événements négatifs, diminution du stress & anxiété, émission d'émotions positives, renforcement des relations sociales, amélioration des capacités cognitives, soutien à l'atteinte des objectifs et à la prise de risque. L'optimiste est plus satisfait de sa vie, en meilleure santé, plus orienté résolution de problème, plus confiant, plus créatif, plus productif, plus persévérants.

L'optimisme n'est pas un trait de personnalité héréditaire mais une prédisposition qui peut se développer. Les personnes deviennent optimistes ou pessimistes selon leur **style explicatif**, c'est-à-dire la façon dont elles apprennent

à s'expliquer les réussites (j'ai fait un bon travail). Événements qu'elles vivent qu'ils soient négatifs ou positifs. Seligman distingue 3 critères : la causalité (interne ou externe), la stabilité (permanent ou transitoire) et la globalité (général ou particulier).

**Exemple** : en cas d'échec, le pessimiste a tendance à avoir une explication interne (j'y arrive pas, je suis nul) alors qu'en cas de réussite, il attribue une explication externe (je n'ai aucun mérite, la tâche était facile). L'optimiste c'est l'inverse, il attribue une explication externe en situation d'échec (ce travail m'a été donné en dernière minute) et interne en situation de réussite (j'ai fait un bon travail).

**1. Le pouvoir des mots.** Surveillez votre langage et introduisez la nuance au lieu de la permanence et la généralisation : éviter les "jamais" "toujours" "rien" "personne"... et souvenez-vous quand un français dit "prends un risque", l'anglais dit "take a chance".

**2. Exercez-vous à dénicher les avantages,** à envisager une tournure positive, à débusquer la leçon derrière l'erreur. Pas facile, car le cerveau est câblé sur du négatif par défaut (c'est pareil pour tout le monde ça s'appelle le biais de négativité). Exerçons-nous !

## Pratiques

**3.**

**Force perspective** : prenez une situation. Examinez, le plus précisément possible, le scénario « catastrophe » (où ça tourne walking dead), le scénario « Disneyland » (ah le monde parfait des bisounours!). Puis passez à l'interrogatoire : est-ce réaliste ? Quelles autres explications ? Ai-je intérêt à dramatiser ? Enfin, le scénario "IRL", le plus vraisemblable. (Psiit : la plupart des choses pour lesquelles on s'inquiète ne se réalisent jamais).

## **LE BAUME DE L'AUTOCOMPASSION**



**"Si vous voulez que les autres soient heureux,  
pratiquez la compassion. Si vous voulez être  
heureux, pratiquez la compassion."**

**Dalai Lama**

# LE BAUME DE L'AUTOCOMPASSION

## *Concept*

La voix de l'autocompassion nourrit la paix intérieure, l'acceptation de soi et l'empathie pour autrui. Kristin Neff en définit 3 composantes :

1. **l'auto bonté** qui implique d'être doux avec soi lorsque la vie ne se passe pas comme prévu ou remarquons quelque chose chez nous qui nous déplaît.

2. **l'humanité commune**, nous sommes tous vulnérables, imparfaits et mortels. En cela nous sommes tous interconnectés et sensibles les un aux autres.

3. **la pleine conscience**, c'est-à-dire l'acceptation sans jugement des émotions douloureuses du moment présent.

l'autocompassion est un puissant booster de bonheur : ceux qui éprouvent de la compassion, sont beaucoup moins susceptibles d'être déprimés, anxieux et stressés, et beaucoup plus susceptibles d'être heureux, résilients et optimistes quant à leur avenir.

## *Pratiques*

**1.**

**Un toucher apaisant** : le contact physique libère l'ocytocine, réduit le cortisol et calme le stress cardiovasculaire. Encouragez les gestes d'amour, de soin et de tendresse. Le baume de guérison de l'auto-compassion permet de changer son état de pensée et émotionnel.

**2.**

**Se réécrire l'histoire** : repensez à un épisode difficile de votre vie (un échec, un rejet, une difficulté quotidienne) et tentez de vous écrire une lettre avec la voix de l'autocompassion (faisant preuve de bonté, d'humanité commune et de pleine acceptation). Si c'est trop difficile, imaginez que vous vous adressez à votre meilleur ami.

# **LA CONNEXION SOCIALE**



**"La seule chose qui importe vraiment dans la vie,  
ce sont vos relations aux autres. En résumé,  
le bonheur est Amour, point final."**

**George Vaillant, Ph. D**

## *Concept*

**L'étude Harvard & Glueck Study** est la plus longue étude de l'histoire de la psychologie : 75 ans à suivre 700 personnes pour découvrir **le secret d'une vie heureuse et épanouie**. Qu'ont découvert les 4 générations de chercheurs par cette exploration minutieuse de tranches de vie ? « En résumé, le bonheur est amour, point final ». Le secret d'une vie épanouie réside dans l'importance de la **qualité des relations tissées** avec les autres, que ce soit des relations intimes, amicales ou au sein d'une communauté. Comment prenez-vous soin de vos relations ?

## *Pratiques*

**1.**

Comment **maintenir le lien social** en période de distanciation physique ? À peine quelques jours et les initiatives fleurissent, apéro ou disco aux balcons, dance collective à heure fixe, zoom-apéro, houseparty... Comment pouvez-vous utiliser la technologie pour créer du lien ?

**2.**

Par ailleurs, comment **nourir la qualité du lien** ? Prenez un moment pour appeler un ami que le rythme effrené vous empêchait de voir ; contactez un proche et prenez le temps pour lui dire combien cette relation est importante dans votre vie et tout ce qu'elle apporte dans votre vie.

# **MON CORPS, MA MAISON**



**"Notre corps change notre esprit  
et notre esprit peut changer notre comportement  
et notre comportement peut changer nos résultats."  
Amy Cuddy Ph.D**

# MON CORPS, MA MAISON

## *Concept*

Les bienfaits de l'exercice physique sont multiples. **Bien connus sur le corps** : bénéfices cardiaque et immunitaire ; réduction du stress, amélioration de l'humeur ainsi que des effets ricochets positifs sur l'estime de soi, le sommeil, l'activité sexuelle, et le fonctionnement du cerveau.

Plus surprenant, au niveau psychologique : l'exercice physique régulier a un **effet préventif sur la dépression**. Ce sont les résultats de l'étude Babyak. Après 3 semaines d'exercice (3 fois par semaines pendant une demi heure), les grands dépressifs ont eu la même **amélioration de bien-être** que leurs camarades sous antidépresseurs. Par ailleurs, ils avaient 4 fois moins de risques de rechute.

### **1. Quel est votre exercice préféré ?**

Plutôt yoga (merci à l'appli @downdog actuellement en accès libre) ou plutôt HIIT (cf vidéo youtube/Live de 18h H @sissymua) ou MERCI. @neoness lqui ance un programme ConFITment. Faites votre choix.

### **2. Surveillez vos postures au travail** : les

Troubles Musculo Squelettiques sont la première maladie professionnelle en France. Regardez une vidéo de conseils ergonomiques pour un poste de travail confortable et efficace. Puis, exercez-vous.

## *Pratiques*

### **3.**

**Testez la powerposture** pour booster votre confiance. Le torse bombé, les mains sur les hanches, la tête droite et les yeux au loin. Restez 5 respirations dans cette pose du super héros. Amy Cuddy a beaucoup étudié le langage corporel et son credo est : Fake it until you have it ! (voir son Tedx inspirant sur ma chaîne youtube).

**FOCUS SUR SES FORCES**

**"Utiliser ses forces est la plus petite chose que l'on puisse faire pour faire la plus grande différence."**

**Alex Linley**

# FOCUS SUR SES FORCES

## *Concept*

Chacun possède des **forces caractéristiques** : exercées naturellement en toute authenticité, elles sont source d'énergie vitale et conduisent une haute performance. Les différentes recherches constatent leurs **multiples bienfaits** : elles génèrent des émotions positives, de la confiance, développent l'engagement, l'optimisme et la résilience, favorisent la résistance au stress, la coopération...

Ceux qui connaissent leurs forces ont 9 fois plus de chance d'être épanouis ; et jusque 18 fois plus de chance de l'être pour ceux qui les utilisent. Une discussion entre amis centrés sur les forces (identification et utilisation) procure un bien-être qui perdure jusque 3 mois. Tout le travail consiste à aligner sa vie personnelle et professionnelle avec ses forces principales.

## *Pratiques*

- 1.** Citez une de vos forces caractéristiques que vous aimez ? comment s'exprime-t-elle ? comment pouvez-vous choisir de l'exercer autrement aujourd'hui ?
- 2.** Quelle force caractéristique reconnaissez-vous chez votre conjoint, enfant ou colocataire ? Dites-lui quelque chose comme : je t'ai observé et je pense que tu as en toi très fort, la force de.... c'est très beau de la voir en action, en es-tu conscient ? Comment peux-tu choisir de l'utiliser aujourd'hui ?
- 3.** Dispo 15 minutes ? Faites le test. Identifiez vos forces avec le test @viastrengths (cliquez sur Take the free survey et sélectionnez votre langue)

# INVESTIR DANS LA GENTILLESSE



**"De tous les exercices que nous avons testés,  
l'acte de gentillesse est le plus efficace  
pour améliorer son bonheur."**

**Martin Seligman, Ph.D**

# INVESTIR DANS LA GENTILLESSE

## *Concept*

Repensez à la dernière fois que vous avez aidé quelqu'un. Qu'avez-vous ressenti ? Pour le professeur Tal Ben Shahar c'est le capital suprême. Donner c'est aussi recevoir et se donner à soi. La gentillesse offre un cercle vertueux alimentant les relations sociales positives, elle nous rend plus productif et plus résilient et impacte positivement notre santé (par exemple, les bénévoles d'association sont en meilleure santé et le bénévolat rend moins dépressif).

## *Pratiques*

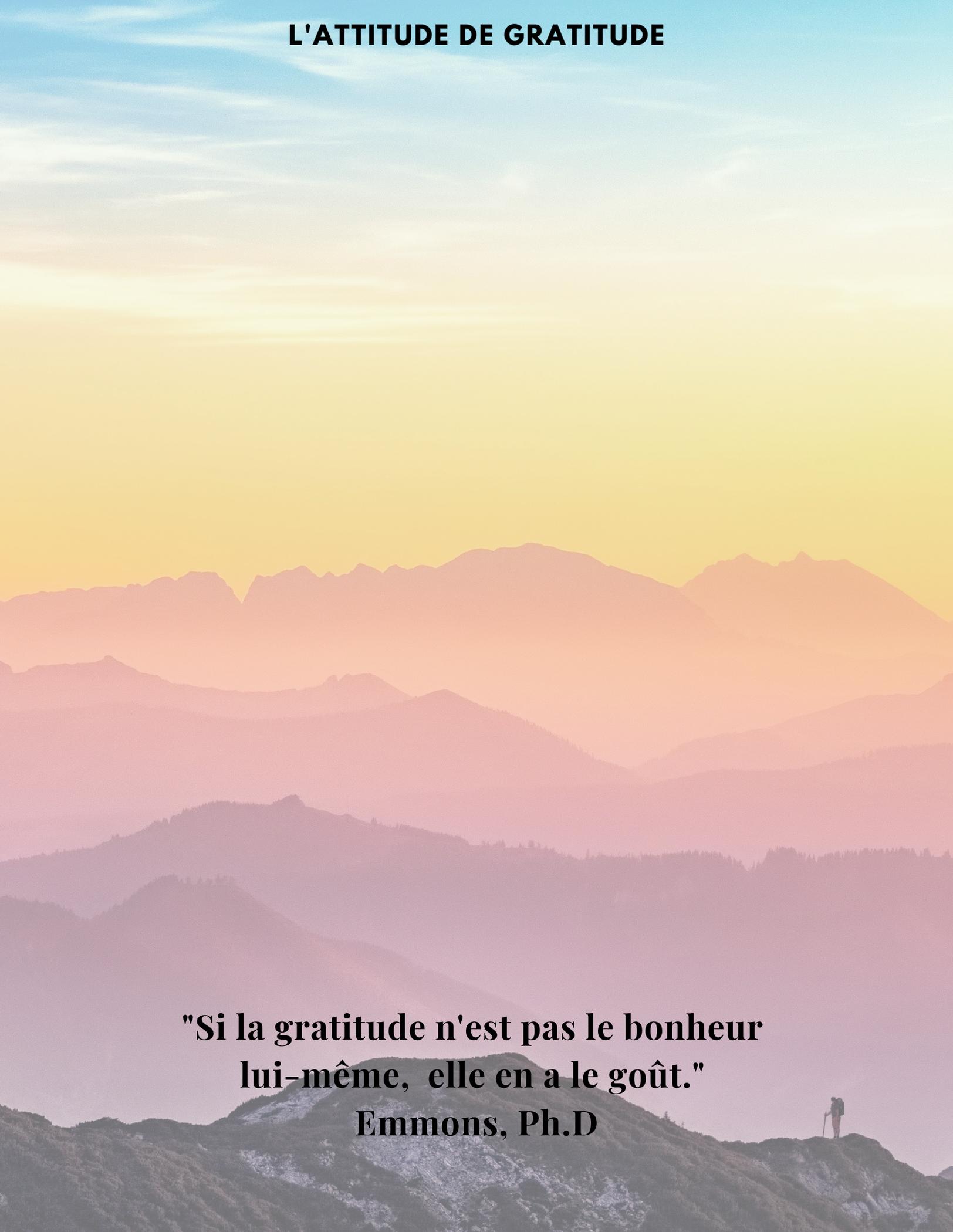
**1.**

Réalisez un acte de gentillesse envers votre entourage ou des inconnus, ouvertement ou en secret, spontanément ou avec préméditation.

**2.**

Recommencez demain :) Soyez créatif et variez les démonstrations cela stimule le bien-être.

# L'ATTITUDE DE GRATITUDE

A scenic mountain landscape at sunset or sunrise. The sky is a gradient of colors from light blue at the top to bright yellow and orange near the horizon. The mountains are silhouetted against the bright sky, with some peaks appearing as dark shapes against the lighter background. In the foreground, a hiker is visible on a rocky ridge, looking out over the vast mountain range. The overall mood is peaceful and contemplative.

**"Si la gratitude n'est pas le bonheur  
lui-même, elle en a le goût."**

**Emmons, Ph.D**

# L'ATTITUDE DE GRATITUDE

## *Concept*

**Les bienfaits de la gratitude sont multiples** et alimentent un cercle vertueux. Le simple fait de consacrer 2 minutes par jour à se dire « je suis reconnaissant d'être en vie » a des conséquences insoupçonnées au niveau physique, psychologique et relationnel. Tel est le constat des études d'Emmons et McCullough où les personnes exprimant leur reconnaissance, se sont révélées plus satisfaites de leur vie, plus énergiques et plus optimistes envers l'avenir.

Elles ont également de meilleures relations sociales, sont plus enclines à apporter leur soutien et à pardonner. Plus surprenant, elles sont en meilleure santé et vivent plus longtemps! En tant de crise, la gratitude, construit une sorte de système immunitaire psychologique.

**1. What Went Well ?** ou le moteur de recherche de la gratitude. Demandez à votre cerveau de rechercher : qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ? En dépit des difficultés du confinement ou du quotidien, sur quoi pouvez-vous vous appuyer pour tisser votre toile de la gratitude ? L'important est de s'efforcer à orienter positivement son cerveau, rappelez-vous qu'il est câblé par défaut sur le négatif.

**2.** La gratitude est encore plus forte quand elle est partagée : créer un **mur de gratitude** sur votre frigo ou dans le hall d'entrée de l'immeuble. Partagez votre perle du jour. Lisez celle d'un autre et observez comme elle résonne en vous.

## *Pratiques*

**3.** Au coucher, notez sur un carnet **vos 3 kifs** du jour en veillant à se laisser immerger des pouvoirs de la gratitude. Il s'agit de rappeler à sa mémoire un moment positif pour le revivre, savourer le moment et saisir l'étincelle de joie.

**4.** Les plus audacieux : testez la **visite de gratitude** : écrire une lettre de gratitude et la lire à son destinataire. (voir le protocole et bienfaits sur ma chaîne youtube)

# **LA MÉDITATION, MEILLEURE MÉDICATION**

**"La pleine conscience signifie porter son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur sur l'expérience vécue."  
Jon Kabat-Zinn, Ph.D**

# LA MEDITATION, MEILLEURE MEDICATION

## *Concept*

**Savourer et savoir** ont la même racine qui renvoie au goût, comme une invitation à goûter pleinement le moment présent. La pleine conscience nous invite à savourer l'instant présent pour ce qu'il a à offrir. Cette méditation laïque est reconnue pour ses **multiples bienfaits** : réduction du stress, régulation émotionnelle, concentration, plasticité neuronale, résilience...

Elle est pratiquée dans différents **champs sociétaux**. Avez-vous entendu ces vidéos de médecins en méditation avant leur intervention ; des professeurs qui transforment les punitions des écoliers en cours de méditation ; ou la paix des prisonniers méditants ?

**1. Éveillez vos sens** : prenez votre café du matin en pleine conscience : non pas machinalement, en prenant ce temps pour vous, portant attention à vos sensations au calme ou au son environnant, à la chaleur, l'odeur, l'arôme...

**2. Respirez en cohérence cardiaque** grâce au 3.6.5 : 3 fois par jour, prendre 6 respirations par minute pendant 5 minutes (aidez-vous d'appli cf Kardia ou de vidéo au son des vagues cf ma chaîne youtube)

## *Pratiques*

**3. Méditez 5 minutes** avec @Petit Bambou (Merci pour l'accès libre pendant le temps du confinement) ou les rdv de @Larahappyoga

# L'EXPERIENCE OPTIMALE



**"Les meilleurs moments de notre vie ne sont pas les moments de passivité, d'oisiveté, de détente... les meilleurs moments surviennent lorsque le corps ou l'esprit est mis à l'épreuve dans des efforts volontaires pour accomplir quelque chose de difficile qui en vaut la peine."**

**Mihaly Csikszentmihalyi, Ph.D**

# L'EXPERIENCE OPTIMALE

## *Concept*

Le professeur Csikszentmihalyi a interrogé tout un tas de personnes (sportifs, prix Nobel, artistes... ) afin de découvrir comment chaque individu peut se construire la meilleure vie possible. Sa réponse : « **le flow** » ou l'expérience optimale. C'est un équilibre entre un défi et les compétences à disposition : une tâche trop facile provoquera de l'ennui alors qu'une tâche trop difficile provoquera de l'anxiété. En état de flow, l'individu est totalement immergé dans son action oubliant le temps, les distractions potentielles ou ses besoins corporels. L'important n'est pas l'activité en soi mais la perception par l'individu de l'activité. Plusieurs critères permettent d'induire cet état de conscience optimale. Si l'on préfère généralement les loisirs aux activités professionnels nous avons trois fois plus de probabilité d'expérimenter le flux au travail que pendant nos loisirs.

## *Pratiques*

**1.**

**Constituez votre Flow-Liste.** Quand vivez-vous l'état de flow ? par quelles activités ? Explorez votre vie quotidienne, personnelle et professionnelle, à petite ou grande échelle et identifiez 3 activités. Progressivement, alimenter cette liste de vos activités de flow.

**2.**

**Renforcez le flow.** Concentrez-vous sur l'une de vos activités et voyez si vous pouvez y porter plus d'attention, une source d'émerveillement ou orienter un loisir passif vers un loisir plus actif.

## L'ESPOIR POUR GUIDE

A person is silhouetted against a vibrant aurora borealis in a dark, starry night sky over a body of water. The aurora displays swirling patterns of green and blue light. The person stands on a rocky shore, looking out at the water and the sky.

**"L'espoir est une capacité à conceptualiser des buts, à trouver des voies pour les atteindre (créer des chemins), et la motivation qui permet de s'engager volontairement sur ces chemins."**

**Snyder, Ph.D**

# L'ESPOIR POUR GUIDE

## *Concept*

L'espoir n'est pas un vœu pieux. Selon Snyder, c'est une **théorie motivationnelle**, c'est-à-dire permettant de poursuivre et atteindre un objectif prédéterminé. S'interroger sur les **buts** invite à étudier nos motivations profondes dites intrinsèques (plutôt que extrinsèques) ; réfléchir aux **chemins**

permet de travailler la vision et les options possibles ; et la volonté, qui génère l'action, suppose d'aborder le réalisme du projet. Ainsi **3 conditions** requises : penser objectifs, penser options et penser mise en exécution du plan.

## *Pratiques*

Testez votre force d'espoir avec le feu tricolore :

- 1. rouge** : temps d'arrêt : qu'est-ce que je veux vraiment ? Est-ce un défi suffisamment stimulant ? est-il trop difficile ?
- 2. orange**, temps de planification, comment puis-je l'obtenir ? quel en est le meilleur chemin ? quelles voies alternatives ? quelles ressources disponibles ? qui peut m'y aider ? quelle image associer à la réussite de mon projet ?

**3.**

**vert** : temps d'action, quand vais-je le tester ? ai-je besoin de nouveaux objectifs intermédiaires pour acquérir de nouvelles compétences pour l'objectif final ?

# LA PAIX DU PARDON

A person is sitting on a wooden suspension bridge, looking out over a vast, mountainous valley. The valley is filled with green fields and a large, turquoise lake. The mountains in the background are covered in snow and have a rugged, rocky appearance. The sky is blue with some white clouds. The overall scene is peaceful and scenic.

**"Le pardon ne change pas le passé mais  
il change le présent. C'est l'expérience  
de la paix dans le présent".**

**Fred Luskin, Ph.D**

# LA PAIX DU PARDON

## *Concept*

Un dommage, 3 modes de réponses (le déni, la vengeance, l'évitement) et le ressentiment reste. Le pardon, pardonner, c'est donner quelque chose à quelqu'un, donner son droit de ressentiment pour s'en libérer. **Se libérer** des tords que l'on reçoit, que l'on inflige ou que l'on tient sur soi. Le pardon, nous dit Sonja Lyubomirsky est "**un changement de pensée**" qui permet de s'orienter sur les aspects positifs de la

vie. Le Dr Luskin qui a beaucoup travaillé auprès des populations victimes de la guerre en Irlande, parle de "**réappropriation de pouvoir**". En effet, les pouvoirs du pardon sont puissants sur notre bien-être physique, émotionnel, spirituel, relationnel.

## *Pratiques*

- 1.** Rappelez-vous une situation où vous avez été pardonné. Qu'avez-vous **ressentis** ? C'est doux, n'est-ce pas ?
- 2.** Il y a-t-il quelqu'un dans votre vie **pour qui** vous ressentez le besoin de pardonner ? Ecrivez-lui une lettre de pardon dans laquelle vous expliquez les raisons de pardonner. Libre à vous de la transmettre à la personne, sachez que l'exercice fonctionne même sans envoyer la lettre.
- 3.** De quoi est-il temps de faire son deuil ? Choisir le pardon c'est choisir la paix, c'est choisir l'amour. Prenez une feuille et écrivez-vous une lettre du pardon et **pardonnez-vous** aussi de n'avoir pas laissé entrer la paix plus tôt.

# LES AILES DE LA RÉSILIENCE



**«La résilience**

**est le maintien d'un niveau élevé d'affect positif et de bien-être face à l'adversité. Ce n'est pas que les individus résilients ne subissent jamais d'affect négatif, mais plutôt que l'affect négatif ne persiste pas. »**

**Richard Davidson, Ph.D**

# LES AILES DE LA RÉSILIENCE

## *Concept*

La résilience est la capacité à contrôler sa réaction face aux situations de la vie, à surmonter des difficultés et à rebondir après une épreuve. Il s'agit de passer du « pourquoi moi ? » à « comment y donner du **sens** ? ».

**Construire** la résilience est toujours possible (quelque soit l'âge et l'épreuve). Le **soutien social** (des tuteurs de résilience) est crucial tant que leurs bienfaits se répercutent jusque dans le système immunitaire.

Cela étant, la première règle en matière de croissance est d'**accepter** de se confronter, ce qui signifie avoir mal. Il a été ainsi démontré que les veuves qui n'expriment pas leurs sentiments souffrent de troubles plus envahissants que celles qui « craquent ».

### 1.

**Le symbole** de la résilience : la fleur qui pousse sur le bitume, la tasse brisée recollée avec de la peinture dorée... qu'est-ce qui symbolise la résilience à vos yeux ?

### 2.

**Le rôle modèle** de résilience : qui incarne le mieux la résilience à vos yeux ? Michael Jordan qui s'enorgueillit d'avoir raté plus de 9000 tirs ; Lincoln qui a perdu plusieurs élections avant de devenir président; JK Rowling qui a été évincée de plusieurs maisons d'édition avant de publier son best seller Harry Potter...

## *Pratiques*

### 3.

Que pouvez-vous **apprendre de l'épreuve** ? Choisissez un moment difficile de votre vie et observez-le sous le signe du cadeau : quelle leçon l'épreuve vous a-t-elle permise d'apprendre ? quelle force avez-vous développée ?

### 4.

Ecrivez un **journal de vos soucis** : écrire les difficultés permet de mieux y faire face. 15 minutes par jour y suffisent. Posez-le sur le papier, ne dit-on pas que ce qui ne s'exprime pas s'imprime ?

# L'OBJECTIF CIBLE



**"Il s'avère que le processus de travailler vers un but, en participant à une activité valorisée et difficile, est aussi important pour le bien-être que sa réalisation".**

**Sonja Lyubomirsky, Ph.D**

# L'OBJECTIF CIBLE

## *Concept*

Accomplir ses buts est fortement relié à la **satisfaction de vie**, au bonheur et même à la santé. Ceux qui luttent pour quelque chose qui a du sens à leurs yeux sont plus heureux que ceux qui n'ont ni rêves ni aspirations fortes. Et même, au niveau du bien-être ressenti, c'est travailler pour ce but qui est plus important que la réalisation de celui-ci. Comment se fixer un objectif ?

Celui-ci doit correspondre à quelque chose qui ait du sens à vos yeux, un **objectif autoconcordant** c'est-à-dire « intégrés au moi ». Choisi plutôt qu'imposé, profond et non passager, né d'un désir d'expression de soi et non en vue d'impressionner les autres. Relevant directement d'un choix individuel, il répond à une motivation intrinsèque plutôt qu'extrinsèque.

## *Pratiques*

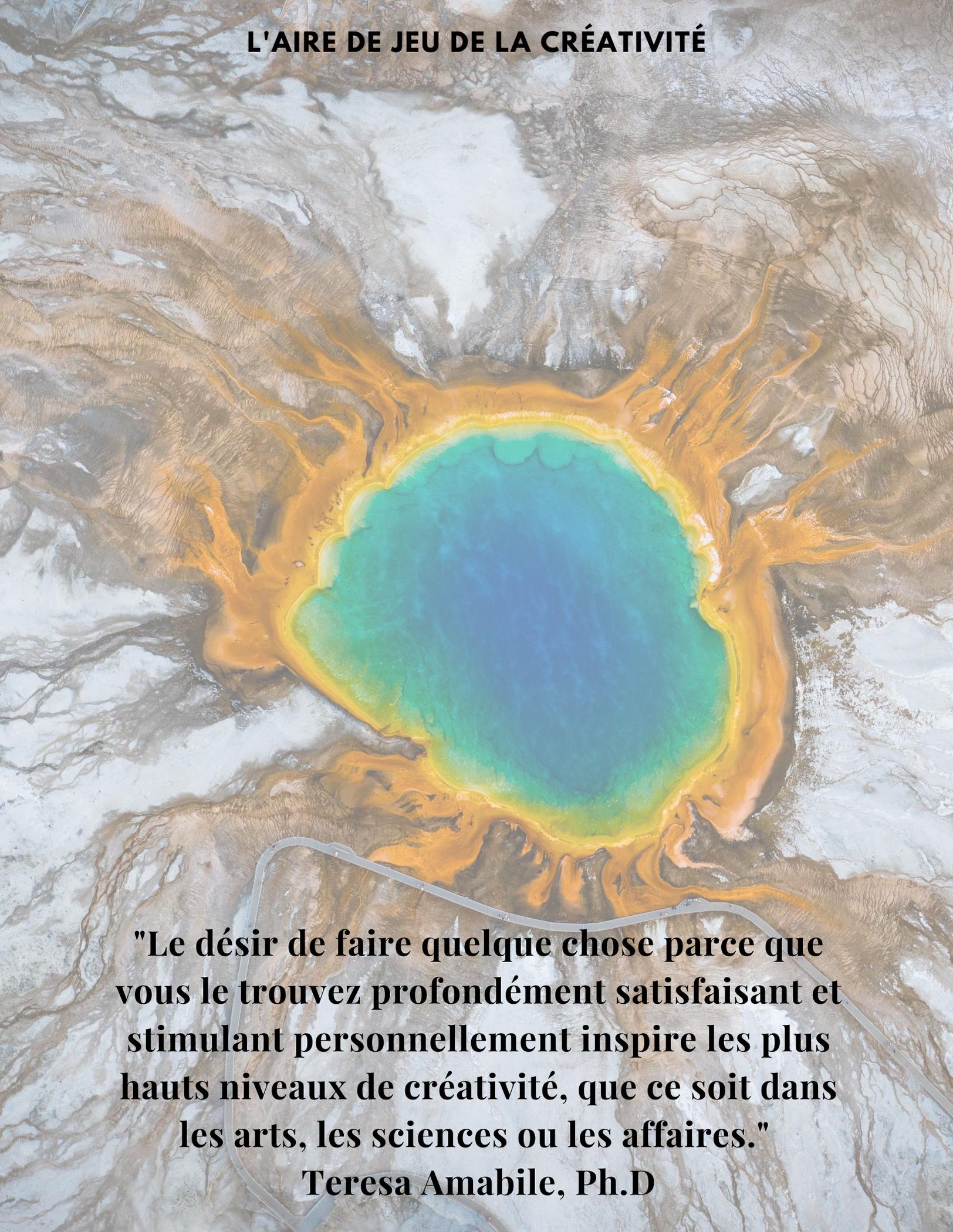
**1.**

**Identifiez vos activités autoconcordantes** : quelles activités vous stimulent ? A quoi avez-vous l'impression de trouver du sens ; de prendre du plaisir ; et d'utiliser vos atouts ? qu'est-ce qui vous donne envie de continuer ? qu'aimez-vous faire ? quelles sont vos compétences ? Cherchez votre contribution originale au monde, aux autres. Et surtout, cherchez encore jusqu'à ce que vous trouviez.

**2.**

**Fixez-vous 3 objectifs pour la quarantaine** : personnels ou professionnels, activités quotidiennes ou vocation, à court ou long terme, aventures à vivre ou autres contributions. Que voulez-vous voir arriver dans votre vie ?

## L'AIRE DE JEU DE LA CRÉATIVITÉ



**"Le désir de faire quelque chose parce que vous le trouvez profondément satisfaisant et stimulant personnellement inspire les plus hauts niveaux de créativité, que ce soit dans les arts, les sciences ou les affaires."**

**Teresa Amabile, Ph.D**

# L'AIRE DE JEU DE LA CRÉATIVITÉ

## Concept

#TimeToPlay : Connaissez-vous le Test de Jackson dit du trombone ? **un trombone, quelles utilisations ?** Listez vos réponses.

98% des enfants de 4 et 5 ans formulent une quinzaine de réponse ; à 9, 10 ans, ils sont 30% et à 14, 15 ans seulement 12%.

Combien pour les adultes ? A 30 ans, ils ne sont plus que 2% à obtenir une quinzaine de réponse.

Comment cultiver une pensée divergente ? Si la créativité nourrit l'innovation, elle n'est pas réservée à au seul génie. C'est une force de caractère attachée à la sagesse que nous pouvons tous développer et que l'on expérimente dans les états de flow.

**La pensée créative** se cultive de différents facteurs tels que par un climat favorable (écoute, respect, confiance, partage...), une quête de sens (avoir un but, une vision et un cadre de cohérence), un engagement d'essayer (audace, jeu et tentatives, droit à l'erreur...).

Par ailleurs un individu **heureux est plus créatif** : les émotions positives lui permettent de faire de nouvelles connexions, de mieux intégrer les idées et de trouver des voies créatives.

1. Pouvez-vous nommer 6 choses impossibles avant le petit déjeuner ? (conseil issu d'Alice au pays des merveilles) ou faire 6 choses différemment avant le déjeuner ? Entraînez-vous à briser les automatismes, à installer du jeu, de la surprise en inventant de **nouveaux chemins**.

2. Au travail, avez-vous testé les techniques de **résolution de problème créative** ? Brainstorming, association d'idée, chapeau de Bono, scénario du futur, retournement de situation, visualisation...

## Pratiques

3.

Quel est le point commun entre **un éléphant** et **un soumarin** ?

**Réponse** : Ils sont tous les deux des potentiels moyens de transport. Surtout, ce que l'étude met au jour c'est le lien entre bonheur et pensée créative. Ceux qui ont trouvé un lien se révèlent plus heureux. Inversement, les gens heureux sont plus créatifs.

# **LE CADEAU DE LA CONFIANCE**



**"La confiance conduit l'influence ;  
c'est le medium à travers lequel  
les idées voyagent."  
Amy Cuddy, Ph.D**

# LE CADEAU DE LA CONFIANCE

## *Concept*

La confiance s'oriente autour de deux axes : la croyance en ses ressources personnelles et la confiance envers les gens, les plans et l'avenir. Les psychologues préfèrent la qualifier de **sentiment d'auto-efficacité** : la certitude d'avoir les connaissances et les compétences requises pour atteindre un objectif déterminé ou de pouvoir les acquérir. C'est donc la croyance en ses capacités d'organisation et d'exécution des actions envisageables pour gérer des situations futures.

La confiance conduit à **l'épanouissement individuel et organisationnel**. Les entreprises qui cultivent la confiance sont celles qui réussissent le mieux. La confiance réduit les sources de stress, favorise l'apprentissage et les facultés créatives, développe les émotions positives, l'engagement, la vitalité, les relations positives...

**1.** Cultivez la confiance d'autrui par un **encouragement** sincère portant sur une réalisation précise (et non générale). Pour amplifier l'impact, formulez-le le plus tôt possible après la réalisation de l'acte et en public.

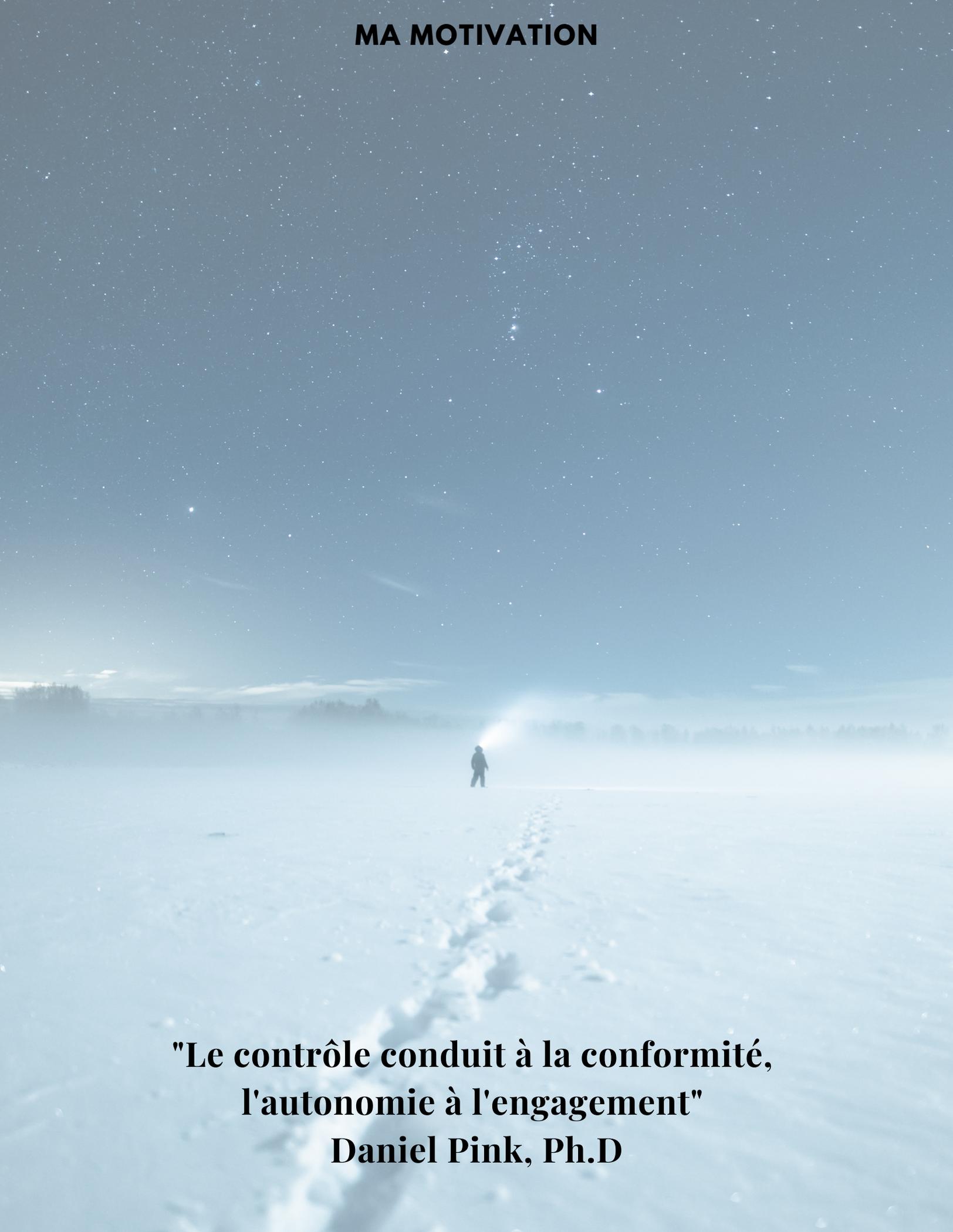
**2.** Cultivez votre confiance : repensez à vos **forces** (Boost 7) l'usage des forces est toujours source de confiance. Comment pouvez-vous utiliser vos forces aujourd'hui ? choisissez-en une et cherchez à l'utiliser de 3 manières différentes.

## *Pratiques*

**3.**

Projetez-vous dans 10 ans dans votre vie de rêve, après que tout se soit passé le mieux possible. Vous avez travaillé dur et accompli ce que vous désiriez à cette étape de votre vie. Qu'avez-vous appris ? étudié ou accompli ? Que faites-vous ? qui est à vos cotés ? où vivez-vous ? et comment vous sentez-vous dans votre vie ? Pensez-y 10 minutes puis formalisez ce **meilleur moi possible** par un écrit, un dessin, un collage, une danse de la joie.

**MA MOTIVATION**

A person is walking on a vast, flat, snow-covered landscape at night. The sky is dark and filled with many stars. A bright beam of light emanates from the person, illuminating the snow in front of them and creating a path of footprints. The overall scene is serene and evocative of a journey or quest.

**"Le contrôle conduit à la conformité,  
l'autonomie à l'engagement"  
Daniel Pink, Ph.D**

# MA MOTIVATION

## *Concept*

La recherche distingue motivation intrinsèque et extrinsèque. La motivation **extrinsèque** correspond au modèle de la carotte et du bâton où la cause de l'action est extérieure à la personne comme la rémunération, la menace ou la pression sociale, la reconnaissance. La motivation **intrinsèque**, au contraire, se situe au-delà des incitations externes. Cela ne signifie pas qu'il n'y aura pas de ...

récompense mais que celle-ci ne détermine pas le comportement. L'action est conduite par l'intérêt et le plaisir de l'individu. La motivation intrinsèque est source d'un **plus grand épanouissement** : émotions positives, estime de soi, satisfaction de vie, confiance, créativité, flexibilité cognitive.

## *Pratiques*

**1.**

**Dans le puits de ma motivation** : qu'est-ce qui vous motive à agir ? Interrogez-vous sur vos motivations profondes. Quelles valeurs vous tiennent à cœur ? À quoi avez-vous l'impression de trouver du sens ? de prendre du plaisir ? d'utiliser vos atouts ?

**2.**

**Sourcer sa motivation.** Prenez un objectif de votre vie. Ses motivations relèvent-elles de considérations extrinsèques ou intrinsèques ? Comment intégrer plus d'autonomie dans vos objectifs ? Comment pouvez-vous tenter d'orienter un système de pensée tel que "je suis tenue de..." / "je dois" à "j'ai envie" / "j'adore" ?

# **LE SON DES CÉLÉBRATIONS**



**"Suivez vos petites victoires  
pour motiver les grandes réalisations".  
Teresa Amabile, Ph.D**

# LE SON DES CÉLÉBRATIONS

## *Concept*

Savez-vous célébrer ? Savez-vous bien quoi célébrer et combien c'est important ?

Les gens ont besoin qu'on leur rappelle ce qu'ils font bien et donc de renforcer les **bonnes pratiques** car l'on obtient plus de ce sur quoi on met l'accent.

Les chercheurs nous invitent à célébrer les étapes et les **apprentissages**. En effet, on apprend plus quand on ne peut pas prédire si le résultat de notre action sera positif ou négatif. Autrement dit, si notre taux de succès est quasi égal à notre taux d'échecs.

Ainsi, plutôt que de célébrer nos succès ou nos échecs, nous devrions célébrer nos apprentissages avant tout.

Selon Shawn Achor, plus les problèmes sont complexes et plus s'assigner des objectifs modestes et mesurables est bénéfique et permet de célébrer nos **progrès** et entretient notre implication dans ce que nous faisons.

## *Pratiques*

- 1.** Qu'avez-vous **l'intention** de célébrer aujourd'hui?
- 2.** Repensez à aujourd'hui, cette semaine, ou même depuis le début du confinement , sur ce **temps-là** , : qu'avez-vous bien fait ? Qu'avez-vous appris ? Qu'avez-vous tenté ?
- 3.** Ce soir, célébrez à votre **manière** vos réponses. un partage, une danse, un diner... Et si vous capturez ce moment par une photo à poster, taguez-moi si le coeur vous en dit, pour résonner ensemble de joie.

# **L'APPEL DE LA NATURE**

A hand is shown in the foreground, palm up, reaching towards a vast, hazy landscape of rolling hills. The background is a soft-focus view of a valley with green hills and a bright sky with scattered clouds. The overall mood is serene and contemplative.

**"Cherche un arbre et  
laisse lui t'apprendre le calme"  
Eckhart Tolle**

# L'APPEL DE LA NATURE

## Concept

L'expérience de nature est plus puissante (et plus rare) qu'il n'y paraît. Or, **la Nature est riche de bienfaits** : **physiques** (source de guérison et de vitalité); de régulation **émotionnelle** (favorise la réduction des dépressions et crée des ressources de créativité, estime de soi ou résilience) ; **cognitifs** (favorise apprentissage, attention, concentration et performance); de **socialisation** (favorise la coopération, l'intergénérationnel) ; elle améliore la **satisfaction de vie** et favorise le **développement psychologique** tel que l': autodétermination, la gratitude, le "awe". Autant de ressources pour être plus heureux!

**L'expérience du "awe"** est une expérience en nature intense un mélange de transcendance par l'émerveillement, empreinte de fascination, d'admiration et de connexion au monde. Selon les chercheurs vivre le "awe" nous relie à la nature, nous réoriente et engage. En effet cette expérience est corrélée à l'altruisme, génère des comportements pro-sociaux, et de l'engagement écologique. Vivre le "awe" provoque une diminution de la préoccupation de soi et une reconnexion au monde. On se sent aligné.

## Pratiques

**1.** Ce week-end, essayez-vous au **bain de forêt**. Trouver une forêt, ou un parc de proximité avec des arbres, et immergez-vous. Qu'observez-vous ? C'est comment l'écorce sous les doigts ? La terre sous les pieds ? L'odeur de la forêt ? Choisissez un arbre et offrez-lui un calin. Il suffit de l'enserrer quelques respirations. Coincé à la maison ? Fermez les yeux et laissez-vous emporter par les forêts du monde en écoutant la *sound map* du Timber Festival : sounds of the forest.

**2.** Au balcon chez soi, en balade au parc ou en sortie en jardin botanique,, écoutez **le chant des oiseaux**, Prenez 3 respirations, juste pour écouter le son des oiseaux. C'est l'un des sons du vivant les plus relaxants. Ecoutez les sons, les tonalités, rythmes, éventuelles réponses...

**3.**

Selon le sondage réalisé par l'Institut Think pour la Fabrique Spinoza, 41% des Français déclarent avoir oublié ce que c'est que de vivre une expérience de nature. Une réelle expérience, intense et profonde. Organisez-vous un **tête à tête avec la Nature**. Choisissez un lieu et réservez-vous un moment pour vivre le awe.



**AVEC AMOUR.  
PRENEZ SOIN DE VOUS ET  
PUISSE LA JOIE COUVRIR  
VOTRE CHEMIN.**

# BOOSTE TON BONHEUR



**UNE SÉRIE CONÇUE POUR VOUS  
À PARTIR DES RECHERCHES EN PSYCHOLOGIE POSITIVE  
POUR DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES DU BONHEUR**

**SAPHIA LARABI - DÉCEMBRE 2021**