



L'ACTU  
FABRIQUE  
SPINOZA

## LES VOIES DU BONHEUR

**A**près une année particulièrement éprouvante, la Fabrique Spinoza vous offre une chaîne dédiée au bonheur citoyen. Découvrez 50 vidéos et podcasts sur les différentes voies du bonheur. Des vidéos qui rappellent les bases (qu'est-ce que le bonheur ? comment le mesurer ?...), des classiques incontournables (le bonheur au travail et les bureaux de demain, les ateliers du bonheur à l'école, les voies d'une égalité femme-homme, la force du vivant...), et d'autres plus surprenantes (vers un impôt juste, ou comment positiver le jeu vidéo ?...). Des présentations d'études scientifiques, des témoignages inspirants, des entretiens d'experts, conférences, TEDx et talkshows, une prise de parole de nos sages (Frédéric Lenoir, Malene Rydahl, Christophe André, Matthieu Ricard...) et des propositions politiques pour rêver – et préparer – un monde de demain plus heureux.

[www.fabriquespinoza.org](http://www.fabriquespinoza.org)

## Documentaires inspirants

**"Les Éclaireurs", c'est le nouveau média digital de Canal+ qui met en lumière des initiatives positives, des portraits de rêveurs qui sont passés à l'action et ont un impact, même modeste, sur le monde.** On découvre par exemple dans le documentaire *Une vie d'écart*

une expérience intergénérationnelle inspirante entre des enfants de maternelle et les résidents d'une maison de retraite. Écologie, agriculture, droits sociaux... Chacun peut intervenir à son échelle sur les grands enjeux de notre époque.

[Leseclaireurs.canalplus.com](http://Leseclaireurs.canalplus.com)



DES FORMATIONS EN LIGNE POUR SE (RE) DÉCOUVRIR, S'ÉPANOUIR, SE CONNECTER...

- **Formation La magie des rêves par Katia Bougchiche :** 3 mois pour partir à la découverte de votre inconscient et développer votre intuition !
  - **Formation "Bien vivre mon hypersensibilité"**  
Par Saverio Tomasella, spécialiste de l'hypersensibilité. Début le 28 mars.
- Inscriptions à ces deux formations sur :**  
[formations.terre-etoiles.fr](http://formations.terre-etoiles.fr)

## Retrouver le plaisir de bien se nourrir

**P**endant le premier confinement, 65 % des Français s'étaient fixé de nouveaux objectifs liés à leur alimentation et à leur mode de vie ! Preuve que nous ne sommes pas forcément satisfaits de nos habitudes alimentaires dans notre vie "normale". Feeleat est une application qui nous permet de prendre le temps d'y réfléchir et d'apprendre à bien manger tout en nous faisant plaisir. Adressée à ceux qui souffrent de troubles alimentaires, mais aussi à ceux qui souhaitent tout simplement reprendre contact avec leurs sensations corporelles, l'appli permet de tenir un journal de ses repas et des émotions qui leur sont associées. Liste d'objectifs, conseils, exercices, tableau d'humeurs... Vous identifierez peu à peu les contextes qui sont source de difficulté, ou au contraire ceux qui sont bons pour vous.

[www.feeleat.fr](http://www.feeleat.fr)