

Prêt à revisiter le bonheur et à vous recentrer sur l'essentiel ?  
Le bonheur n'est peut-être pas là où vous croyez...



# Fresque du bonheur durable et partagé

Jouez pour devenir et rendre un peu plus heureux...

Cette fresque transporte les participants sur le chemin d'un bonheur durable et partagé, loin d'un bonheur égo-centré illusoire et d'une écologie punitive bloquante.

Grâce à cette **aspiration universelle du bonheur**, les grands enjeux de notre époque sont reliés à un sens profond commun. Cette compréhension, en plus d'apporter une **vision systémique** essentielle à un progrès durable d'une organisation humaine quel que soit son échelle (famille, entreprise, société), offre une **incitation puissante** à se mettre en marche.

La Fresque aide à savoir se positionner de façon plus positive et constructive face aux **grands défis écologiques et sociétaux** de notre époque. Elle contribue par là même à réduire la colère, le désarroi, la peur, voire l'anxiété que ces enjeux peuvent générer.

L'atelier permet de **cartographier** les compétences personnelles à développer et les conditions extérieures à favoriser pour être et rendre heureux. Ce modèle est exploitable pour améliorer un axe de progrès plus précis.

*Pour les personnes*, la Fresque vise à sensibiliser et à outiller chacun dans sa quête de bonheur durable, non seulement pour un **épanouissement personnel** mais aussi pour partager cette **richesse avec autrui**.

Le concept de bonheur est vu sous de nombreux angles intéressant tout un chacun, incluant les ressources naturelles, les relations humaines, les conditions matérielles, le corps et la biologie, les valeurs et vertus.

*Pour les organisations*, la Fresque peut être utilisée comme une séance de **team-building** ressourçant, un catalyseur de **développement éthique**, une prise de recul inspirante sur les **enjeux RSE et QVCT**, l'initiation à une **transformation responsable**.

On y aborde des thématiques centrales à la responsabilité sociétale des organisations, telles que les ODD, la théorie du Donut, les indicateurs alternatifs au PIB, le facteur humain, les valeurs, l'équité, la résilience, la qualité de vie et les critères de bien-être.



## Fonctionnement

La fresque du bonheur durable et partagé suit le cadre de la fameuse Fresque du Climat, sur une **durée d'au moins 3h** (et jusqu'à 4h30 en version longue). Le groupe est constitué de 4 à 12 participants par table (idéalement de 6 à 9). Les **97 cartes méticuleusement élaborées** et la coordination de l'animateur sont au cœur des moyens pédagogiques. Si le groupe de participants souhaitent conserver la fresque, les cartes permettent de prolonger l'expérience avec une partie non dévoilée lors de l'animation.

L'approche pédagogique est ludique, participative et créative. Le déroulement permet d'**appréhender notre capacité d'agir** pour devenir plus heureux et rendre plus heureux. Il met petit à petit en route les participants vers un avenir meilleur, et les initie peut-être même à se forger une nouvelle philosophie de vie. Pour cela la Fresque est découpée en 18 courtes étapes réparties en 3 grandes phases :

1. Constitution d'une arborescence reliant des dimensions essentielles à un bonheur durable et partagé,
2. Intégration des notions plus pratiques liées au bonheur,
3. Ouverture sur le pouvoir d'agir et partage de solutions.

## Sources

Cette fresque se base sur de multiples sources reconnues dans leur domaine respectif, comprenant plusieurs entités des Nations-Unies (comme l'OMS, la FAO ou le GIEC), plusieurs universités, l'OCDE, l'ADEME, l'INRS, WWF, le MNHN, l'Institut de Neuro-cognitivisme, etc. Elle pose donc des **bases de connaissances scientifiques** pour permettre aux participants d'échanger sous l'éclairage de ces connaissances.

Aucun prérequis n'est attendu pour participer à la Fresque.

## Animations en entreprises

La version longue (jusqu'à 4h30) ou la **version formation (jusqu'à 2 jours)** offrent la possibilité d'aller beaucoup plus loin sur le sujet, avec des temps d'échanges, de recentrage, d'expérimentation et de travail collectif plus importants. Nous pouvons en amont préparer une **animation adaptée aux besoins de l'entreprise**, incluant une séquence en lien avec l'une des nombreuses thématiques abordées ou sur un sujet connexe (santé mentale, QVCT, consonance éthique, RSE, CSRD, etc.).

Pour vos besoins en entreprise, nous pouvons aussi proposer des formations éligibles aux Fonds de formation ou supportées par vos OPCO, portées par des **organismes certifiés Qualiopi**, traitant des sujets au cœur de la Fresque.



🇫🇷 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## Contact

Pour toute question sur la fresque, sur l'organisation d'une animation ou d'une formation, n'hésitez pas à nous contacter par email :

→ [fbdp@fabriquespinoza.org](mailto:fbdp@fabriquespinoza.org).

## Créateurs et porteurs

Cette fresque a été conçue et est coportée par deux acteurs très présents dans le domaine du bonheur global :

- **Action Spinoza**, la branche de conseil et de formation en entreprise de La Fabrique Spinoza, qui met le bonheur au cœur de la société depuis 2011
- **Fabrice Neyrolles**, dirigeant de l'entreprise Cap Eudia, consultant, intervenant et formateur sur les sujets de soutenabilité, de RSE, d'éthique, et de bien-être global.

Le média **Phare Eudia** est un support de communication pour la Fresque dont la philosophie est en accord avec les valeurs d'Eudia.



Inspirer

Transformer

Amplifier



[Plus d'informations sur phare-eudia.org/fresque-bdp.](http://www.phare-eudia.org/fresque-bdp)