

La joie ça se cultive !

Renforcer la santé mentale positive et le lien social au quotidien.

Contexte et enjeux

La joie n'est pas un état permanent. Elle n'est ni une obligation, ni une façade à afficher quand tout va bien... ou moins bien. Avec l'âge, les changements de vie, les responsabilités ou l'isolement, il devient parfois plus difficile de garder de l'élan, de la légèreté ou l'envie d'aller vers les autres.

Et pourtant, ce sont souvent ces petits moments de joie et de lien qui aident à tenir, à traverser et à rester en mouvement. Cette conférence propose un temps simple et ressourçant pour comprendre ce qui nourrit le moral, raviver la joie au quotidien et recréer du lien, sans pression ni injonction. Une approche accessible, concrète et profondément humaine, pour se reconnecter à soi... et aux autres.

Objectifs

- Mieux comprendre ce qui soutient le moral et l'énergie au quotidien.
- Identifier des sources simples de joie, accessibles à chacun.
- Renforcer le lien social comme appui essentiel du bien-être.
- Retrouver de l'élan même dans les périodes de fatigue ou de repli.
- Repartir avec des actions concrètes pour nourrir la joie et la relation.

Découvrir un extrait de la conférence



Public
et durée

- Seniors et jeunes retraités
- Aidants familiaux et proches accompagnants
- Participants accompagnés par des organismes sociaux

- Conférence de 45 minutes à 1 heure
- En présentiel ou en visioconférence
- Avec un temps d'échanges en fin de session
- Format adaptable aux besoins et aux contraintes de chaque structure

Programme

1. La joie, un besoin essentiel

- Pourquoi la joie et le lien comptent autant pour le moral.
- Ce qui se passe quand on s'en coupe, souvent sans s'en rendre compte.

2. Ce qui freine la joie au quotidien

- Fatigue, solitude, routine, surcharge mentale.
- Accueillir ces réalités sans jugement.

3. Réactiver la joie, simplement

- Leviers concrets pour nourrir les émotions positives.
- Exercices accessibles pour se recentrer et se relier.

4. Le lien comme source d'élan

- Recréer du lien à son rythme.
- Identifier une action relationnelle simple et réaliste.

Les +

- **HUMAIN** : une conférence chaleureuse, sans injonction.
- **ACCESSIBLE** : des outils simples, applicables au quotidien.
- **PRÉVENTIF** : soutient le moral et limite le repli.
- **COLLECTIF** : favorise la convivialité et le lien social.
- **ALIGNÉ** : douceur, joie et mise en mouvement.

Je repars
avec...



- Une autre façon de regarder la joie, plus douce et plus réaliste.
- Des idées simples pour prendre soin de mon moral.
- Un outil concret pour retrouver de l'élan.
- Une action relationnelle pour nourrir le lien.
- L'envie de me remettre en mouvement, à mon rythme.

Informations &
organisation de
l'intervention



07 81 63 80 96



alexia@hapinami.fr

