

# LE PROJET BONHEUR

BASÉ SUR UNE HISTOIRE VRAIE

PAR OLIVIA WOOD  
TRADUCTIONS PAR ROBERTA CECCHETTO  
ILLUSTRATIONS PAR AMIT MOHANTA



ASHOKA



Worldreader

**Le Projet Bonheur** est le reflet de l'histoire d'une jeune fille en Inde qui aspire à un monde où le bien-être et la santé mentale sont une priorité pour les écoles, les éducateurs et les jeunes.

Ce livre d'images pour enfants est le fruit d'une collaboration entre Ashoka et Worldreader. Il est destiné à inspirer les jeunes du monde entier à devenir des acteurs·actrices du changement et à encourager les adultes à les soutenir dans leur démarche.

Apoorvi et sa grande sœur, Riya, ont toujours aimé les mêmes jeux.

Lorsqu'elles étaient petites, elles se poursuivaient dans le jardin et jouaient à cache-cache ensemble. Plus tard, elles se partageaient même leurs livres et leurs vêtements.

« Ma sœur est ma meilleure amie ». pensait Apoorvi, assise à côté d'elle au dîner.



Mais un jour, Riya changea. Elle arrêta de jouer, de parler et de rire. Elle ne regardait plus que le sol et passait la plupart de son temps seule dans sa chambre.

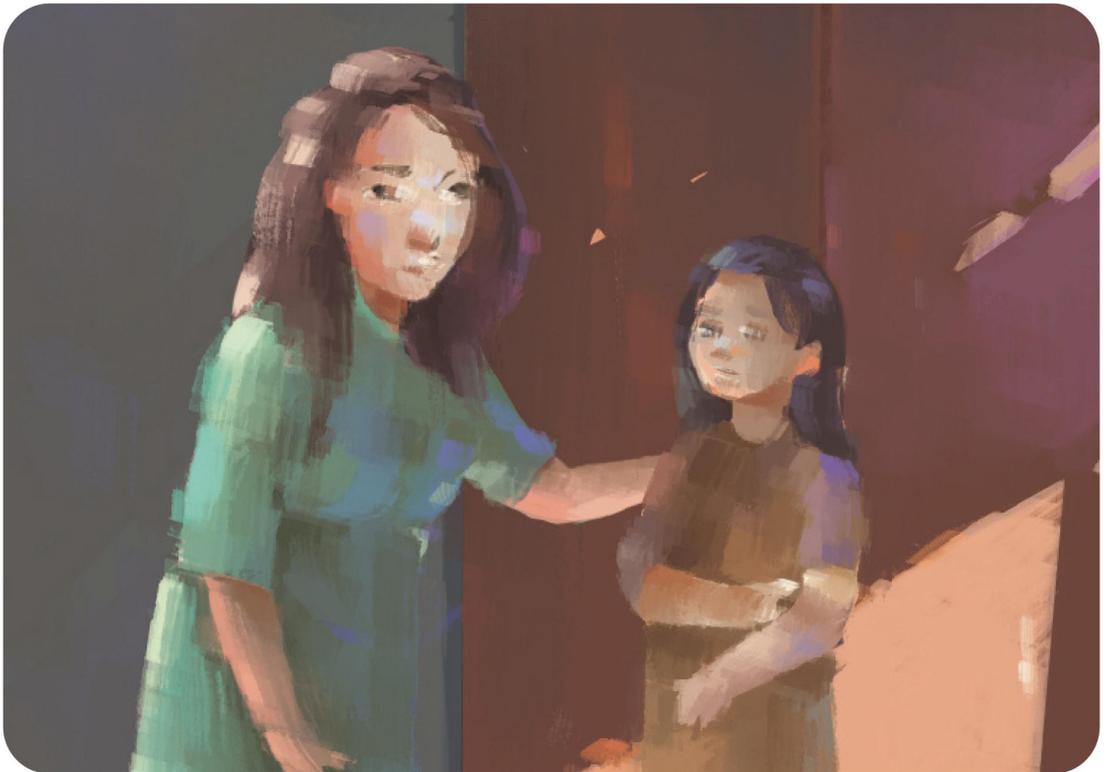


« Qu'est-ce qui ne va pas avec Riya ? » demanda Apoorvi à sa maman. Elle semblait triste.

Elle s'approcha d'Apoorvi et lui fit un câlin.

« Riya fait une dépression. La dépression est une maladie qui la fait se sentir très triste et fatiguée. Elle se sent seule, même si elle est entourée par sa famille et ses amis ».

« Mais que pouvons-nous faire pour l'aider ? » demanda Apoorvi. Elle se sentait prête à faire n'importe quoi.



Ce soir-là, au dîner, le père d'Apoorvi demanda à Riya de leur dire comment elle se sentait. Tout le monde l'écouta et essaya de lui remonter le moral.

« Nous t'aimerons et t'aiderons toujours, peu importe ce qu'il se passe. » dit-il.



Après cette discussion, Apoorvi décida de demander tous les jours à sa sœur comment elle se sentait. Et lorsqu'elle était triste, elle essayait d'améliorer sa journée.

Elle lui apportait des friandises ou l'emmenait dehors pour se promener au soleil. Parfois, cela aidait Riya. Mais ce n'était pas toujours le cas.



Riya commença à aller voir la conseillère de l'école, Mlle Anika. Le travail de Mlle Anika consistait à aider les élèves qui traversaient une période difficile, en les écoutant et en les soutenant.



Un jour, Apoorvi et Riya partagèrent une collation, et Riya remercia Apoorvi pour toute son aide.

« Si je ne t'avais pas parlé, je me serais sentie plus mal. Beaucoup d'enfants n'ont personne à qui parler. Et beaucoup d'écoles n'ont pas de conseillers. Je me sens très chanceuse ».



Cette nuit-là, Apoorvi posa sa tête sur son oreiller, mais ses yeux restèrent ouverts. Elle n'arrivait pas à dormir !

Apoorvi était heureuse d'avoir pu aider sa sœur. Mais qu'en était-il de tous les autres enfants, ceux qui n'avaient ni famille, ni conseillers dans leur école pour les soutenir ?



Le lendemain, à l'école, Apoorvi rendit visite à Mlle Anika.

« Je veux sensibiliser les autres écoles à la dépression et aider les enfants qui en sont atteints comme Riya, ma sœur ».

« Ce sera difficile », dit Mlle Anika. « Les gens ont peur de parler de la santé mentale en Inde. Et beaucoup ne croient pas que ce soit un problème important ».

Mais Apoorvi était déterminée à essayer de faire bouger les lignes, même si cela allait être très difficile.



Apoorvi et Mme Anika réfléchirent ensemble à des solutions. Comment pourraient-elles montrer aux écoles et au gouvernement que la santé mentale est une question importante ?

« Nous pouvons faire un sondage ! » s'exclama Apoorvi avec enthousiasme. « Nous pouvons poser des questions aux élèves sur ce qu'ils ressentent ».



1. Comment te sens-tu aujourd'hui?

2. Est-ce que t'as bien dormi?

3. As-tu des difficultés à rester attentif·ve en classe?

4. Est-ce que tu te sens souvent inquiete?

Apoorvi et Mme Anika visitèrent une école voisine. Elles remirent le questionnaire à des centaines d'élèves. Les enseignants furent surpris des réponses.

De nombreux élèves se sentaient tristes, anxieux ou seuls et avaient besoin d'aide.

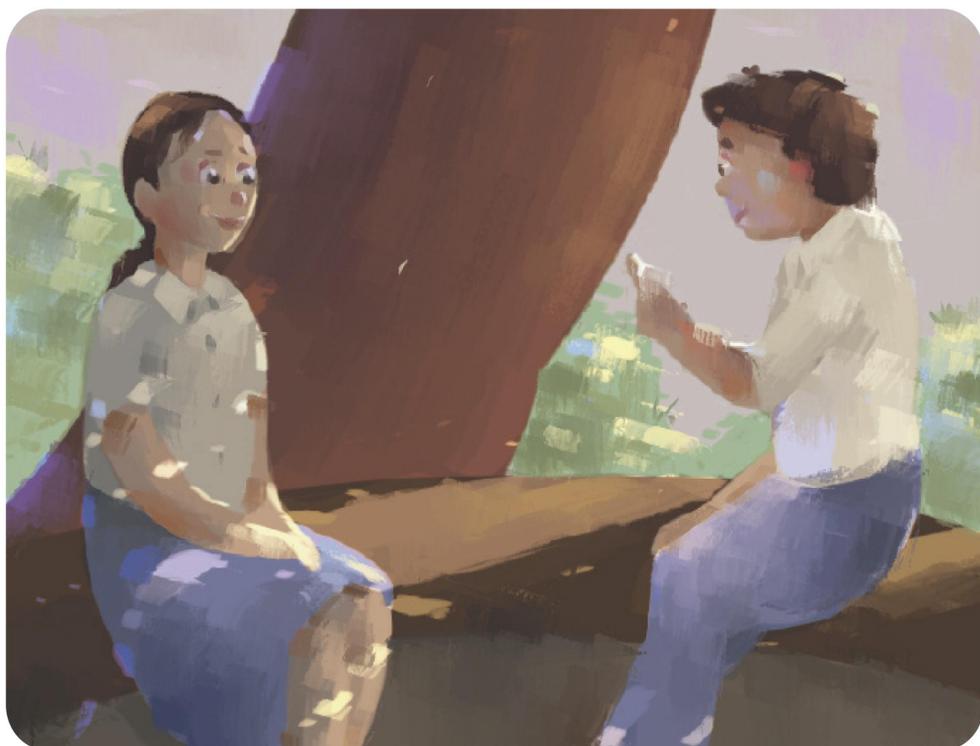
« Nous devons soutenir nos élèves. » dit un enseignant. « Les maladies mentales peuvent toucher n'importe qui ».



Les enseignants acceptèrent d'enseigner aux élèves et à leurs familles des sujets liés à la santé mentale et aux maladies comme la dépression et l'anxiété. Ils décidèrent d'organiser des cours après les horaires de classe pour permettre ce nouvel apprentissage.

Après l'un de ces cours, un élève nommé Ishaan parla à Apoorvi.

« Je pense que ce que tu fais est très important. » dit-il. « J'ai vu un changement dans la façon dont mes enseignants soutiennent les élèves. Comment d'autres élèves de mon école pourraient-ils participer à ce projet ? »



Rapidement, d'autres élèves voulurent se joindre au mouvement. Avec son équipe de jeunes bénévoles, Apoorvi diffusa son enquête et ses cours sur la santé mentale dans sept autres écoles. Au total, elle aida plus de 3 000 élèves !



« Mais il y a encore beaucoup à faire. » pensa-t-elle.  
« Quand je serai grande, je veux être conseillère.  
Comme ça, je pourrai continuer à aider les autres  
et contribuer à faire bouger les lignes ».

## La Roue des Sentiments

Nous sommes nombreux à avoir un vocabulaire limité pour décrire nos sentiments. Savoir parler de ce que l'on ressent confère pourtant une puissance à celui qui en est capable et améliore son intelligence émotionnelle. Pour chaque activité, passe en revue la roue des sentiments afin de réfléchir plus précisément à tes émotions.

# Projet Bonheur

## Activités



### Activité #1 : réunion matinale

**Âge :** 3-12 ans

**Compétences :** empathie, travail de groupe

**Matériels :** aucun ! Seulement un groupe de personnes

**Pourquoi ?** En renforçant l'idée que les jeunes font partie d'une communauté dans laquelle tout le monde se soutient, nous pouvons créer le cadre dont les enfants ont besoin pour les encourager à agir avec empathie. Ces communautés peuvent se former à l'école, à la maison, dans une bibliothèque publique, dans une équipe sportive, etc.

#### **Comment ? Étape 1 : Se saluer les uns les autres |**

Forme un cercle avec les autres membres de ton groupe. Demande à chacun de se présenter par son prénom. En groupe, remarquez qui est présent et qui est absent ; s'il pleut ou non ; qui sourit et qui a du mal à sourire.

*Invite chaque membre du groupe à partager ce qui lui passe par la tête.*

**Étape 2 : Favoriser le partage |** Partagez des informations intéressantes entre vous et commentez-les de manière positive.

**Étape 3 : Rendre ce moment unique |** En groupe, créez un rituel qui vous soit propre. Pratiquez ce rituel chaque fois que le groupe se réunit.

Par exemple :

- Développez un check unique à votre groupe pour vous saluer.
- Chaque jour, posez-vous une question originale. Par exemple : Quelle est ta fête préférée ? Si tu pouvais être un animal, lequel serais-tu ?
- Faites des compliments aux personnes situées à côté de vous.
- Partagez votre mot du jour. Par exemple, « calme », « gentil », « rire »

Répète cette activité chaque fois que tu vois ton groupe, que ce soit tous les week-ends avec ta famille, tous les lundis avec ta classe ou tous les soirs avec ton équipe de football.

## Activité #2 : Prendre des notes sur ses émotions

**Âge :** 3-15 ans

**Compétences :** estime de soi et pleine conscience

**Matériels :** journal, crayon ou stylo

**Pourquoi ?** Les sentiments font partie de nous. Nous ne devons pas jouer avec nos sentiments. Il est normal de se sentir triste, en colère ou frustré. C'est pourquoi le fait de noter nos sentiments peut nous aider à identifier les déclencheurs qui nous font ressentir certaines choses. Cela nous aide à être plus conscients de nous-mêmes.

**Comment ? Étape 1 : Introduire le message |** Lis les phrases ci-dessous. Choisis-en une et écris ou dessine ta réponse. Répète cet exercice chaque jour jusqu'à ce que tu aies répondu à toutes les phrases.

- Je me sens puissant·e quand...
- Quand je me sens seul·e, je...
- En cinq mots, je me décrirais comme....
- Quand je vois quelqu'un qui souffre ou qui est triste, je.....
- -e qui me rend heureux·se, c'est...

**Étape 2 : Rédiger |** Passe 15 minutes à répondre au message. Vois où ton esprit t'emmène.

**Étape 3 : Réfléchir |** Parle de ton expérience à un ami ou à un membre de ta famille. Comment te sens-tu maintenant ? À quels souvenirs penses-tu ?

## **Activité #3 : Prise de conscience de soi via l'écriture d'une lettre**

**Âge :** 3-12 ans

**Compétences :** Intelligence émotionnelle et conscience de soi

**Matériels :** Papier, crayon ou stylo

**Pourquoi ?** La conscience de soi consiste à ressentir ce qui nous habite : ses propres aspirations, ses valeurs, ses passions, ses pensées, ses comportements, ses sentiments et ses réactions. Il s'agit également d'imaginer comment les autres nous perçoivent. La conscience de soi est fondamentale pour cultiver l'empathie et être capable de comprendre ses propres émotions et celles des autres.

Écrire une lettre nous permet de mettre des mots sur ce qui compte le plus et ce que nous voulons ressentir. Ces écrits nous aident à fixer des limites, à devenir plus conscients de nos propres actions et à réfléchir à la manière dont ces actions affectent les autres.

**Comment ? Étape 1 : Remue-méninges |** Écris un adjectif qui décrit comment tu aimerais te sentir chaque jour. Par exemple, tu peux choisir des mots comme « inclus-e », « excité-e » et « apprécié-e ». Écris autant d'adjectifs que tu peux en trouver.

**Étape 2 : Partager et décider |** Partage ta liste de mots avec d'autres personnes. Rassemble les mots de tout le monde dans une grande liste et classe-les en différentes catégories. Quels sont les mots qui te sautent aux yeux ? Quels sont les mots sur lesquels tout le monde est d'accord ?

Maintenant, choisissez ensemble les 5 premiers mots sur lesquels tout le monde est d'accord.

**Étape 3 : Faire correspondre les sentiments aux comportements** | Partagez les choses que chaque personne peut faire pour que l'autre ressente ce sentiment voulu. Pensez : Que puis-je faire que mon·ma voisin·e se sente comme cela ?

Par exemple, si le mot est « gentil », partage une idée ou une action qui peut être faite pour montrer de la gentillesse à une autre personne. Idée : demande-lui comment s'est passée sa journée.

**Étape 4 : Rédiger sa lettre** | Ensemble, dressez la liste des sentiments et des comportements correspondants que vous avez tous l'intention de pratiquer.

Écrivez les 5 sentiments et une liste de comportements qui permettraient de faire ressentir ces sentiments aux autres. Vous pouvez écrire les comportements sous chaque sentiment ou mettre tous les mots ensemble.

***Soyez créatifs ! Décorez la lettre de manière à ce qu'elle brille et inspire.***

Par exemple :

## **Notre Charte de la Famille**

*Nous voulons tous nous sentir en sécurité, soutenus, aimés, valorisés et respectés.*

1. Nous nous écouterons activement les uns les autres.
2. Nous passerons du temps de qualité ensemble.
3. Nous aurons une attitude positive.
4. Nous respecterons l'espace personnel et les effets personnels de chacun.
5. Nous travaillerons en équipe pour résoudre un problème.
6. Nous nous saluerons tous les matins.

Montre ta lettre à ta famille ou à tes camarades de classe. Vérifie-la de temps en temps et modifie-la si nécessaire.

## Qui est la vraie Apoorvi ?



Apoorvi est une jeune actrice du changement originaire d'Inde. Adolescente, elle a créé The Happiness Project pour éliminer la stigmatisation autour des sujets liés à la santé mentale et pour améliorer l'accès aux ressources sur ces questions dans les écoles publiques. Avec son équipe, elle a mis au point une échelle du bonheur, sous forme de quotient, pour mettre en lumière le bien-être des élèves et trouver de nouvelles idées pour améliorer leur état de joie. En promouvant la collaboration avec ses camarades, le travail d'équipe et le leadership, Apoorvi aspire maintenant à poursuivre une carrière dans le domaine de la santé publique ou de la psychologie, où elle pourra mettre en pratique ses compétences en matière de changement.

## À propos d'Ashoka

Ashoka croit que la capacité de s'adapter et de conduire le changement soit une caractéristique essentielle pour que chacun·e puisse prospérer dans un monde en évolution constante. Ashoka construit une communauté mondiale qui aspire à fournir les bases d'un monde où chacun·e est un·e acteur·rice du changement. Au cœur du mouvement "tous acteurs du changement" se trouve une vision qui mire à transformer la façon dont les enfants et les jeunes grandissent afin que chacun·e ait le pouvoir et les compétences nécessaires pour créer un changement pour le bien de tous.

**[www.ashoka.org](http://www.ashoka.org)**

## À propos de Worldreader

Worldreader est fermement convaincu que les lecteur·rice·s puissent construire un monde meilleur. Nous travaillons avec des partenaires du monde entier pour soutenir les communautés vulnérables et défavorisées avec des solutions de lecture numérique qui aident à améliorer l'alphabétisation et les résultats d'apprentissage des enfants.

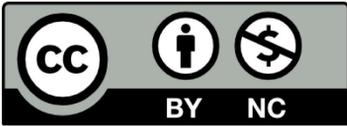
**[www.worldreader.org](http://www.worldreader.org)**

## **Remerciements:**

Nous voudrions remercier tous les gens qui ont aidé à la réalisation de ce livre. Cela n'aurait pas été possible sans le temps et l'effort de tou·te·s les acteur·rice·s du changement autour du monde.

## **Les traducteurs·rice·s:**

- Hillary Alamene
- Roberta Cecchetto
- Yoann Drouard
- Amber Young



2021 Ashoka et Worldreader

Cette œuvre est distribuée sous licence Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

Pour des questions, contactez [privacy@ashoka.org](mailto:privacy@ashoka.org) ou [publishing@worldreader.org](mailto:publishing@worldreader.org)