

# HappyLab



LE LABORATOIRE DU BONHEUR

DOSSIER DE PRESSE

SEPTEMBRE 2013

Drôle de palmarès ! Les Français seraient les champions de la déprime ! Selon l'enquête réalisée en 2012 par l'institut de recherche Gallup, "six Français sur dix se considéreraient comme faiblement heureux, voire malheureux". La France est le 25<sup>e</sup> pays le plus heureux au monde (rapport mondial sur le bonheur publié par l'ONU en 2013). Roger Cohen, éditorialiste du New York Times exprimait en juillet dernier que la morosité est "aussi française que la monarchie britannique". Et nous ne sommes pas aidés par l'actualité ! La crise, le chômage, les conflits internationaux, le prix de la baguette et une météo capricieuse ne participent pas à nous booster le moral !

Nous assistons aujourd'hui à un désir de changement et de recherche de sens. Coïncidence ou évidence, depuis quelques temps, le terme

# BONHEUR

se retrouve en une des magazines, en prime-time à la télé, remplit les étagères des librairies et pointe son nez dans les conversations de tous les jours.

Parce que nous pensons que le bonheur est un droit pour tous et la responsabilité de chacun, nous avons décidé d'explorer le bonheur. Car qui est heureux sera plus à même de faire régner le bonheur "dans le cercle de ses proches, avant d'en étendre peu à peu le rayonnement à toute son activité dans la société" (Mathieu Ricard, "Plaidoyer pour le bonheur"). C'est pourquoi, le bonheur est un état qu'HappyLab a décidé de cultiver et de propager auprès du plus grand nombre.

"Qu'est-ce que le bonheur ?" est une des réflexions les plus anciennes du monde. Car après tout, qu'attendons nous tous de la vie, sinon de la vivre heureuse ?

**Jessica Hollender et Joanna Quélen**  
FONDATRICES DE L'ASSOCIATION HAPPYLAB

“La grande  
affaire  
et la seule  
qu’on doive  
avoir, c’est  
de vivre  
heureux”

VOLTAIRE

#### QUELQUES INITIATIVES DE MESURE DU BIEN-ÊTRE

- Création d'un indice relatif du bonheur au Canada [www.indicedebonheur.com](http://www.indicedebonheur.com)
- Coca Cola est, en 2010, à l'origine de la création de l'Observatoire du Bonheur, une structure consacrée à l'analyse et à la compréhension des représentations du bonheur, sous toutes ses formes.
- Le Japon, la Corée du Sud et le Brésil ont fait du bonheur un droit inscrit dans leurs constitutions
- En France, la Commission sur la Mesure de la Performance Économique et du Progrès Social née en 2008 a pour mission d'élaborer de nouveaux indicateurs de richesse mesurant davantage le bien-être social, le développement durable économique, écologique et social.

# HappyLab



## LE LABORATOIRE DU BONHEUR QU'EST CE QU'HAPPYLAB ?

Véritable laboratoire du bonheur, HappyLab collecte et diffuse les différentes expertises sur le bonheur. HappyLab invite des psychologues, des entrepreneurs, des philosophes, des économistes, des scientifiques à s'exprimer et à partager leurs expériences sur le bonheur lors d'événements organisés par l'association.

HappyLab est une association de loi 1901 fondée par Joanna Quélen et Jessica Hollender qui propage le bonheur depuis décembre 2009, date de sa création.

## NOTRE VISION

Le bonheur s'apprend, se cultive, se partage. HappyLab propose de créer des espaces de rencontre et d'exploration des voies du bonheur à travers les témoignages d'intervenants et d'experts et l'expérimentation concrète par la mise en place d'ateliers pratiques. Notre objectif est qu'à travers ces exemples concrets et le partage d'expérience personnelle, chacun puisse modeler sa propre vision du bonheur et ainsi rayonner et agir à un niveau plus global, plus sociétal.

## NOTRE MISSION

Notre mission est ambitieuse : faire monter la France sur le podium des pays les plus heureux au monde !

# QUELS SONT LES MOYENS MIS EN PLACE PAR HAPPYLAB ?

**GRAND PUBLIC /// Forum + Café + Webzine + Plateforme vidéo**

**ENTREPRISE /// Formations forum + café + conférence**

## HAPPYLAB GRAND PUBLIC

Happylab collecte les différentes expertises et points de vue sur le bonheur et les diffuse auprès du grand public via l'organisation d'événements, les Forums Happylab et les cafés Happylab, et via un magazine en ligne.

## FORUMS HAPPYLAB

### Une demie journée d'exploration du bonheur

Les Forums Happylab sont des espaces de rencontre autour d'une thématique unique : le bonheur. Ils sont organisés 2 fois par an (à l'automne et au printemps) à Paris et peuvent accueillir jusqu'à 100 personnes.

Au cours des Forums, nous privilégions l'association des savoirs et de la proximité, de l'interactivité et de l'expérimentation, en alternant conférences d'experts et ateliers pratiques. L'approche d'Happylab est pluridisciplinaire. Les intervenants sont des psychologues, économistes, sociologues, philosophes, entrepreneurs, aventuriers, écrivains etc. Plus de 600 personnes y ont déjà participé et ont ainsi développé une approche plus personnelle du bonheur.

Pendant une après-midi, intervenants, participants et bénévoles voyagent au cœur des différentes disciplines présentées afin de mieux dessiner les contours de leur propre bonheur. Ici, il n'est pas question de donner des leçons sur le bonheur. L'objectif est de proposer des pistes d'exploration et d'expérimentation.

Les enfants de 5 à 12 ans ne sont pas oubliés ! Des ateliers leur sont proposés à chaque Forum pendant que les grands suivent les conférences.

---

EN BREF, LES FORUMS HAPPYLAB C'EST :

---

<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
après-midi	intervenants en moyenne	ateliers	participants	d'enthousiasme

---

## **Etienne Jalenques**

Psychiatre, auteur de  
« La Thérapie du bonheur »

### **SON MESSAGE :**

*“Maîtriser ses émotions contribue à développer une nature heureuse”*

FORUM HAPPYLAB, JUIN 2010

## **Robert Misrahi**

Philosophe, auteur de  
« Les actes de la joie »

**SON SOUHAIT POUR CE FORUM**  
*donner un éclairage philosophique sur le bonheur*

FORUM HAPPYLAB, JUIN 2010

## **Virginie Seghers**

Auteur, compositeur, interprète,  
consultante et maître de conférence

### **SON MESSAGE :**

*“Il faut savoir être soi et inventer sa vie. Savoir se mettre en danger, sortir de sa zone de confort pour atteindre le bonheur de s’accomplir”*

FORUM HAPPYLAB, JUIN 2010

## **Michel Vaujour**

Ancien braqueur,  
a tenté 5 évasions de prison  
Auteur de « Ma plus belle évasion »

### **SON MESSAGE :**

*“Parce qu’on a désappris la mort, on a oublié que la vie est un cadeau limité dans le temps. Ainsi, les individus se focalisent sur l’avoir et non l’être. La vérité de l’homme est dans sa nudité”*

FORUM HAPPYLAB, AVRIL 2011

## **Florence Servan-Schreiber**

Auteure de  
« 3 kifs par jour et autres rituels recommandés par la science du bonheur »

### **SON MESSAGE :**

*“Le bonheur, c’est être amoureux de sa propre vie”*

FORUM HAPPYLAB, AVRIL 2011

## **Thierry Janssen**

Chirurgien et thérapeute,  
Thierry Janssen a écrit de nombreux ouvrages dont  
« Le défi positif : Une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé »

### **SON MESSAGE :**

*“Adoptons des attitudes “positives” pour nous permettre de nous épanouir en lien avec les autres”*

FORUM HAPPYLAB, OCTOBRE 2011

# **NOS EXPERTS DU BONHEUR**

## **Jacques Salomé**

Psychologue et auteur

### **SON MESSAGE :**

*“Apprenons à mieux communiquer, et appliquons quelques règles d’hygiène relationnelle pour apprendre à être heureux, ensemble”*

FORUM HAPPYLAB, MARS 2012

## **Magali Le Naour-Saby**

Etudiante en Etudes Théâtrales  
comédienne et danseuse  
Atteinte d’un handicap moteur  
dût à une naissance prématurée.

### **SON MESSAGE :**

*“Mon handicap est la plus belle chose qui me soit arrivé. La différence est une chose incroyable. La différence ce n’est pas quelques chose de négatif, c’est quelque chose de positif”*

FORUM HAPPYLAB, OCTOBRE 2012

## **Emmanuel Jaffelin**

Philosophe et auteur de  
« Eloge de la gentillesse »

### **SON MESSAGE :**

*“La gentillesse est un acte chevaleresque qui nous anoblit et qui nous fait donner un sens à notre existence”*

FORUM HAPPYLAB, AVRIL 2013

## **Isabelle Pailleau & Audrey Akoun**

Créatrices de La Fabrique à bonheurs,  
auteures de « Apprendre autrement avec la pédagogie positive »

### **NOTRE MESSAGE :**

*“Réhabilitons le bonheur d’apprendre et la joie de réfléchir !”*

FORUM HAPPYLAB, AVRIL 2013

# INFORMATIONS PRATIQUES

Les Forums Happylab sont organisés à

**LA CARTONNERIE**  
12 rue Deguerry - Paris 11  
de 14h à 19h

**TARIFS ENTRÉE**  
Billet adulte 40€ | Billet enfant 10€  
Billetterie en ligne sur [www.happylab.fr](http://www.happylab.fr)

« Super expérience. J'attends le prochain Forum Happylab avec impatience. L'endroit est sublime. On s'y sent heureux ! » *Suzanne - Forum 2010*

« Merci ! Merci !  
Un forum authentique avec beaucoup de simplicité et de convivialité »  
*Catherine - Forum 2013*

« Formidable journée, pleine de rencontres et d'enseignement. J'ai vraiment "kiffé" cette journée et je vais commencer dès aujourd'hui mon challenge anti-rôle »  
*Hervé – Forum 2011*

## CITATIONS LIVRE D'OR DES FORUMS

« Mille merci. Continuez. Quand la magie de la vie opère, c'est toujours la bonne heure pour le bonheur. » *Forum 2011*

« Une très belle après-midi, plein d'émotions et d'énergie positive »  
*Elisabeth – Forum 2012*

## LES CAFÉS HAPPYLAB

Une fois par mois, découvrir un intervenant  
autour d'un verre

Les cafés Happylab sont organisés une fois par mois. Gratuits et ouverts à tous, ils sont organisés autour d'un "explorateur du bonheur" – coach, psychologue, relaxologue, économiste, ... - qui propose, pendant 1h au cours d'un atelier pratique, une expérimentation en fonction de son domaine de compétence. Les participants ont ainsi accès à un expert dans un environnement intime et convivial propice à la découverte et à l'échange. A ce jour, 30 cafés ont été organisés et plus de 1500 personnes y ont assistés.

Au départ de l'aventure, les cafés n'étaient organisés qu'à Paris. Aujourd'hui, les cafés Happylab essaient dans toute la France soutenus par des particuliers sensibles aux valeurs de l'association et qui souhaitent participer à la mission d'Happylab. A ce jour, les cafés Happylab existent à Paris, Marseille, Dijon, Angers, Rennes, et bientôt à Strasbourg et Londres, à destination de la communauté francophone.

Les cafés Happylab se tiennent tous les 1<sup>ers</sup> dimanche du mois à 17h dans un café qui accueille gracieusement les explorateurs du bonheur.

Toutes les informations sont disponibles sur le site internet [www.happylab.fr](http://www.happylab.fr) ou sur la page facebook de l'association.

---

EN BREF, LES CAFÉS HAPPYLAB C'EST :

---

**2h**

**1**  
dimanche/mois

**1**  
intervenant

**50**  
participants

---





## LE WEBZINE HAPPYLAB MAGAZINE

HappyLab vient de lancer en octobre 2013 un magazine en ligne. C'est un webzine citoyen à travers lequel chacun pourra contribuer à titre personnel ou dans le cadre de l'organisation dans laquelle il travaille et en fonction de son domaine d'action. A l'image des événements HappyLab, le magazine traitera du bonheur sous tous ses domaines d'application : économie, philosophie, éducation, entrepreneuriat, alimentation, etc. via des articles de fond, des interviews et des vidéos. L'objectif est de démocratiser l'action d'HappyLab et de permettre à chacun de contribuer à la mission que l'association s'est donnée.

Grâce à ce magazine sur Internet, le bonheur n'aura plus de frontière.

**[WWW.HAPPYLABMAGAZINE.FR](http://WWW.HAPPYLABMAGAZINE.FR)**

## HAPPYLAB EN ENTREPRISE

Pour faire monter la France sur le podium des pays les plus heureux, chaque individu doit prendre ses responsabilités. Les entreprises ont elles-aussi un rôle à jouer en ouvrant des possibilités pour toutes les potentialités qui sont en germes au coeur de l'entreprise.

On sait que le bien-être d'un individu au travail influence son comportement et sa performance, son implication et sa réussite. Pour une entreprise, mettre au coeur de ses préoccupations le bien-être de ses salariés n'est pas seulement un objectif noble, mais aussi un formidable générateur de succès.

**Alors, pour les institutions qui considèrent que le bonheur a sa place en entreprise et qui souhaitent lui accorder le temps et l'espace nécessaires pour qu'il s'y développe, Happylab propose depuis 2013 différentes formules d'interventions.**

**1**

Happylab aide à définir les besoins de l'entreprise avec l'outil Eudometrix (développé par la société Occurrence, institut d'étude spécialisé dans l'évaluation). Les résultats permettent à la fois de mesurer le bonheur des salariés en entreprise et de donner des pistes sur ce qui pourrait faire l'objet d'exploration ou d'amélioration.

**2**

Grâce à l'organisation depuis 2010 d'événements réunissant des experts du bonheur, Happylab a pu repérer les meilleurs pédagogues et les meilleurs orateurs pour parler du bonheur. Selon les besoins et les problématiques de l'entreprise, Happylab sélectionne le ou les intervenants selon les domaines à explorer : praticiens, aventuriers, coach, professionnels du bien-être, etc.

## NOS RÉFÉRENCES



## 3 FORMULES EN ENTREPRISE

FORMULE

### CAFÉ HAPPYLAB

Pour les entreprises qui souhaitent instaurer des espaces d'exploration au sein d'une équipe (moins de 50 personnes), un ou plusieurs intervenants proposent de transmettre en 1h des clés de développement professionnel et personnel.

L'entreprise peut choisir d'organiser des Cafés Happylab de façon ponctuelle ou en cycle.

FORMULE

### CONFÉRENCE

Un intervenant propose d'explorer le bonheur pendant 1h30 pour un auditoire de plus de 50 personnes.

FORMULE

### FORUM HAPPYLAB

Pour les entreprises qui souhaitent réunir leurs équipes, leurs fournisseurs ou leurs clients, Happylab propose l'organisation d'un événement clé en main, sur une demi-journée, alternant conférences et ateliers.

“Soyez le  
changement  
que vous  
voulez voir  
dans le  
monde”

GANDHI

# INTERVIEWS DES FONDATRICES

## COMMENT EST NÉ HAPPYLAB ?

**Jessica** J'avais 26 ans, je faisais du droit des affaires et l'impression de passer à côté de quelque chose. J'ai décidé de me questionner sur mon bonheur. Cette question très personnelle a entraîné des découvertes fascinantes que je ne voulais pas garder pour moi. J'ai alors rencontré Joanna...

**Joanna** Pour ma part, je conduisais des interviews sur la thématique du bonheur que je diffusais sur Moodstep, un blog que j'ai ouvert début 2009. Jessica a découvert mon site. Elle m'a contactée par mail, on s'est appelées, on s'est rencontrées. Pour nous, parler de bonheur était important. Lors de notre troisième rendez-vous, sur le toit de la Grande Arche de La Défense, HappyLab est née avec l'envie d'explorer le bonheur.

## QU'EST-CE QUI A MOTIVÉ LA CRÉATION D'UNE ASSOCIATION DÉDIÉE AU BONHEUR ?

**Jessica** HappyLab est né du désir de répondre à des questions et de partager nos découvertes avec le plus grand nombre. On s'est simplement dit que si c'était important pour nous d'aborder ce sujet, cela devait l'être aussi pour d'autres.

**Joanna** C'est pour cela ça que nous avons souhaité créer des événements au cours desquels interviennent des "experts" du "bonheur. Psychologues, philosophes, écrivains, ... des professionnels qui ont réfléchi sur cette thématique mais aussi toute personne qui souhaite partager sa propre expérience du bonheur. Notre motivation est de proposer une exploration du bonheur.

## A QUEL PUBLIC VOUS ADRESSEZ-VOUS ?

**Jessica** A tout le monde ! La question du bonheur est universelle et dépasse les frontières, y compris celles de l'âge ou des catégories sociales. Attention, nous ne sommes pas dans une injonction. Nous n'obligeons personne. Nous invitons simplement chaque individu à explorer son propre bonheur au sein de notre "laboratoire".

**Joanna** Etre heureux, ça se décide. A tous ceux qui ont envie de se sentir plus investi et plus heureux dans leur vie, nous proposons l'exploration de pistes, et la découverte de chemins qu'ils n'auraient peut-être pas imaginé empreinter tout seul.

## QU'EST CE QUI FAIT SENS POUR VOUS DANS LA MISSION QUE VOUS VOUS ÊTES DONNÉE À TRAVERS HAPPYLAB ?

**Jessica** Entreprendre sa vie. Il y a de la souffrance parce que les individus ne prennent pas le temps de réaliser ce qui est important pour eux. Décider d'être heureux demande une prise de conscience. Si le discours d'un de nos intervenants permet à quelques personnes de trouver la petite étincelle, nous aurons fait un joli pas vers notre mission. A la société ensuite d'accueillir cet élan, ces potentialités.

**Joanna** Pour moi la question du bonheur est fondamentale. Il est temps de redonner la place aux valeurs positives et centrées sur l'humain. Le bonheur est donc une question sociétale, mais le changement passe par l'individu. Il s'agit d'arrêter de penser que la solution vient toujours de l'extérieur, ce qui conduit au développement d'un sentiment d'impuissance et à l'immobilisme. Responsabilisons-nous. Si on veut changer la société, il faut donner aux individus des outils pour que chacun trouve son épanouissement personnel. Quand l'individu trouve son épanouissement personnel, mécaniquement et inévitablement, son attitude est plus ouverte et plus altruiste. Son monde change, et la société évolue. Le bonheur est un cercle vertueux.

## LES FORUMS ET CAFÉS HAPPYLAB ABORDENT-ILS TOUS LES SUJETS ?

**Joanna** Nous ne traitons ni de spiritualité, ni de religion, ni d'ésotérisme. Nous restons sur une approche très pragmatique des choses, en accord avec ce que nous sommes.

**Jessica** Nous ne sommes pas dans une "dictature" du bonheur. Nous ne donnons pas de recettes. Nous sommes là pour ouvrir le champ des possibles.

## QUELS SONT LES PROJETS D'HAPPYLAB ?

**Joanna** Le développement des cafés dans de nouvelles villes de France et aussi à l'étranger comme à Londres pour la communauté francophone.

Les cafés hors Paris sont organisés par des personnes qui ont envie de contribuer à la mission d'HappyLab en s'adressant à un public qui vit au sein de leur ville.

En cohérence avec nos applications terrain, nous sommes en train d'écrire un livre à paraître aux éditions Solar. Nous faisons appel à 8 auteurs qui sont intervenus aux Forums HappyLab. La sortie est prévue au printemps 2014.

**Jessica** Nous souhaiterions également organiser une Tournée HappyLab en 2014. L'idée est de réunir une dizaine d'intervenants HappyLab pour en faire un spectacle construit. On vous en dira davantage prochainement !

La grande nouvelle est également la création très prochaine d'HappyLab Académie qui sera le laboratoire physique d'HappyLab. Un lieu de rencontres et d'échanges sur la thématique du bonheur et de l'épanouissement. On y retrouvera des cours et formations de nos intervenants, entre autres...

## QUELLE EST VOTRE AMBITION POUR HAPPYLAB ?

**Jessica** Nous aimerions beaucoup continuer à voir grandir cette aventure et constituer une équipe qui puisse s'épanouir autant que nous.

**Joanna** Et continuer d'inventer tout ce qu'il est possible d'imaginer pour propager le bonheur !



## Jessica HOLLENDER

*Co-fondatrice et secrétaire générale*

Après des études de droit des affaires, Jessica devient juriste spécialisée en droit des affaires. Elle travaille quelques années chez Cortal Consors et Europ Assistance. Elle apprend à structurer, à manager des projets, à synthétiser et à accompagner. En 2008, elle passe ensuite son diplôme d'avocat poussée par l'envie d'être indépendante. Son envie d'indépendance la pousse plus loin, hors de nos frontières. Elle décide de quitter la France pour la Thaïlande où elle vivra pendant un an. Elle profite de cette parenthèse pour répondre à des questions que nous nous posons tous :

“Qui je suis ?”,

“C'est quoi le bonheur pour moi ?”.

Pour l'aider à trouver des réponses, Jessica lit beaucoup, fait des recherches, provoque des rencontres. En 2009, à son retour de Paris, Joanna et Jessica se rencontrent. Elles parlent bonheur et... décident de fonder l'association HappyLab. Parallèlement à son investissement dans l'association, Jessica s'investit dans l'accompagnement de jeunes entrepreneurs au sein du MoovJee, le mouvement pour les jeunes et les étudiants entrepreneurs. Elle s'occupe alors du programme de mentorat, accompagnement au sein duquel bienveillance, générosité, écoute, empathie sont les valeurs essentielles.

Entreprendre sa vie la rend heureuse, alors aujourd'hui Jessica participe au développement d'HappyLab et raconte à qui veut bien l'entendre qu'il peut exister une autre façon d'entreprendre.



## Joanna QUELEN

*Co-fondatrice et présidente*

Joanna a toujours aimé faire des discours. Dans une lettre retrouvée par hasard, son grand-père écrivait alors que Joanna n'avait qu'un an : “Pluie, vent et éclaircies, mais assez pour me permettre quelques petites promenades avec Joanna qui ne veut pas se décider à marcher seule, mais en revanche, elle commence à faire des petits discours qu'elle est bien la seule à comprendre”.

Joanna aime à dire que sa vie d'adulte a été rythmée de trois périodes. La première fut un voyage initiatique. Serveuse à Hong-Kong, ouvrière dans une fabrique de bateaux traditionnels en Malaisie, volontaire dans un orphelinat en Thaïlande, cueillette des pommes en Nouvelle-Zélande, professeure au Sénégal,... Joanna apprend la diversité et l'adaptation.

La seconde fut un parcours professionnel. Le Master Achat de l'école de management de Bordeaux en poche, Joanna part travailler aux Etats-Unis, en Hollande, en Angleterre pour des multinationales comme Reckitt Benckiser (Air Wick, Woolite, Cillit Bang, Calgon,...) ou Numico (Groupe Danone) en tant qu'acheteuse. Son manager la qualifie d'“acheteuse créative”. Pendant cette période, Joanna apprend l'analyse, l'organisation, l'efficacité. La troisième période de sa vie est placée sous le signe du bonheur. En 2009, Joanna crée Moodstep, un blog sur lequel elle partage des interviews vidéos sur la thématique du bonheur. Aujourd'hui, Moodstep, c'est plus de 100 interviews vidéos de philosophes, psychologues, artistes, aventuriers,... Quelques mois après la création de Moodstep, Jessica la contacte. Ensemble, elles donnent naissance à HappyLab.

Aujourd'hui, Joanna retrouve le chemin de l'entreprise, mais cette fois, pour y parler bonheur au cours de conférences. Son parcours en PME comme en multinationale couplé à ses explorations du bonheur, lui donnent les bases idéales pour synthétiser et transmettre ce qu'elle a appris. Mais cette fois-ci, elle n'est plus la seule à comprendre ses discours...

# BIOGRAPHIES



## CONTACT PRESSE

Magali PERRUCHINI  
magali@happylab.fr  
06 18 72 37 73



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