

# Ressources Positives et inspirantes

Offert par  
Be Happy Coaching / Exploratrice du quotidien



# Sommaire

Avant Propos	2
Les interviews et les conférences	3
Les documentaires et les vidéos	4 à 5
Les web TV et les sites optimistes	6
Les sites, les articles pour ouvrir les horizons	7 à 8
DIY	9
Pour explorer chez soi	9 à 10
Escapades musicales	11 à 12
Pour les enfants et leurs parents	13 à 18
Rire	18
Divers détente	19 à 20
Divers	21
Défi masque bonne humeur	21
A bientôt	22

# Avant propos

## Le pourquoi ?

Nos pensées déterminent en grande partie notre bien être. Alimenter son cerveau avec des informations positives et inspirantes, c'est lui donner un carburant de premier choix pour générer des pensées positives.

J'ai eu envie pendant le confinement, de collecter et relayer des ressources qui telles des graines semées aux 4 vents pourraient aider ceux qui les reçoivent à entretenir un état d'esprit positif et peut être faire germer pour l'avenir des idées et des envies nouvelles.

Ce livret est un recueil de ces ressources que j'ai publié chaque jour sur ma page Facebook entre mars et mai 2020. Elles étaient à cette période toutes accessibles gratuitement en ligne.

Il ne s'agit en rien d'une liste exhaustive des ressources existantes. Juste quelques bribes des trésors positifs et inspirants auxquels nous pouvons tous avoir facilement accès si nous choisissons d'orienter notre attention vers elles.

Peut être est-il également, une invitation à partir à la recherche de vos propres sources d'informations positives et inspirantes. Celles qui chaque jour, vous aideront à alimenter positivement votre cerveau. Des ressources qui vous feront du bien, qui nourriront vos passions et vos besoins. Qui vous aideront peut être à contribuer à construire le monde de demain.

# Les interviews et les conférences

Les replay des Facebook live organisés par Ilos Kotsou. Chaque jour un invité inspirant parmi lesquels Christophe André, Matthieu Ricard, Isabelle Filliozat, Frédéric Lenoir, Thomas d'Ansembourg etc...

<https://www.facebook.com/presencesolidaire>  
ou <https://www.facebook.com/emergences>

Lilou Macé a réalisé des centaines d'interviews inspirantes et proposait "un défi arc en ciel" pendant le confinement.  
<https://www.lateledelilou.com>

Impact Positif, le podcast de celles et ceux qui ont un impact positif sur la société et le monde.  
<https://shows.acast.com/impactpositif/>

# Les Documentaires et les vidéos

"C'est quoi le bonheur pour vous ?

Si vous ne l'avez pas encore vu, le documentaire "C'est quoi le bonheur pour vous ?"

<https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=j90RSIGMvRM>

Une ressource pour explorer

Qu'est-ce qui nous rend humain ? Yann Arthus Bertrand a collecté des témoignages à travers 60 pays. 34 de ces témoignages de vie en format court (5 min) sont accessibles librement en ligne.

<https://www.imagotv.fr/emissions/human-histoires>

Une ressource pour s'interroger

Un récit et des témoignages inspirants dans ce film/documentaire "En quête de sens"

<https://www.imagotv.fr/documentaires/en-quete-de-sens/film/1>

Dekiru : c'est possible

Un documentaire positif et inspirant sur les initiatives écologiques qui se sont multipliées au Japon depuis le drame de Fukushima.

<https://www.imagotv.fr/documentaires/dekiru/film/1>

# Les Documentaires et vidéos

## S'émerveiller

Il y a quelques années sous un pont à Québec, j'ai été émerveillée par un spectacle du Cirque du Soleil. Parce que s'émerveiller est toujours fortement conseillé, il nous offre 60 minutes de spectacle à regarder sur YouTube. Bon spectacle.

<https://m.youtube.com/watch?v=nQ5eUJNXrMw>

## The Super Z'Heroes Waste

Une série d'émissions courtes (6min environ) pour mettre en lumière les acteurs du zéro déchets. Des entrepreneurs, des artistes, des associations qui imaginent une consommation en adéquation avec la nature. De belles initiatives résolument inspirantes.

[https://www.imagotv.fr/emissions/the-super-zheroes-](https://www.imagotv.fr/emissions/the-super-zheroes-waste?fbclid=IwAR0Q-)  
[waste?fbclid=IwAR0Q-](https://www.imagotv.fr/emissions/the-super-zheroes-waste?fbclid=IwAR0Q-)

[oGzC7jtNIP5DdKBKDvOPs98MurUZw-](https://www.imagotv.fr/emissions/the-super-zheroes-waste?fbclid=IwAR0Q-oGzC7jtNIP5DdKBKDvOPs98MurUZw-U_Q1qYx0BNkqawAM11QntHis)  
[U\\_Q1qYx0BNkqawAM11QntHis](https://www.imagotv.fr/emissions/the-super-zheroes-waste?fbclid=IwAR0Q-oGzC7jtNIP5DdKBKDvOPs98MurUZw-U_Q1qYx0BNkqawAM11QntHis)

# Les web TV et les sites optimistes

Une nouvelle web TV

A découvrir, entraide tv, une toute nouvelle web tv gratuite pour inspirer et aider les autres.

<https://noe-soulinamind.com/entraide-tv/>

Pour les entrepreneurs

La plateforme gratuite Millésime ou des experts mettent à la disposition des indépendants, des ressources pour les aider à préparer leur sortie de crise.

<https://millesime.best/webinaires-nouveaux/>

Pour cultiver l'optimisme

<https://www.liguedesoptimistes.fr>

<https://www/loptimisme.com>

Question du jour ?

Chaque jour pendant le confinement, Florence Servan Schreiber, spécialiste de la psychologie positive et auteur entre autre, des "3 kifs par jour" propose sur LinkedIn, un exercice ludique sous forme de question. Une ressource idéale pour commencer la journée.

<https://www.linkedin.com/in/florenceservanschreiber>

Des articles et de ressources positives

<https://www.florenceservanschreiber.com>

# Les sites, les articles pour ouvrir ses horizons

## Ressource verte

Envie de vous lancer dans la création d'un potager en permaculture sur votre balcon ou dans votre jardin ? Ce site vous propose des conseils et une revue numérique. Une ressource pour vous nourrir positivement dans tous les sens du terme.

<https://lepotagerpermacole.fr/>

## De nouveaux lieux de vie

Le projet Oasis explore de nouveaux modes et lieux de vie. Une ressource tournée vers l'avenir.

<https://www.colibris-lemouvement.org/projets/projet-oasis>

## Une interview de Pierre Rabhi

Et nous quels colibris serons nous ?

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/auvergne-rhone-alpes/ardeche/cette-crise-sanitaire-est-lecon-magistrale-homme-n-est-pas-puissant-face-nature-pierre-rabhi-1823256.html>

## Sites mouvements citoyens :

<https://www.colibris-lemouvement.org/>

<https://printemps-education.org>



# Sites et articles pour ouvrir ses horizons

## Initiatives citoyennes

Une ressource pour découvrir des initiatives citoyennes en faveur de la transition.

<https://www.youtube.com/channel/UCHYmfuCA-8A2GQ9rguickRQ/videos>

## Inventer le monde d'après

Comment inventer tous ensemble le monde d'après ? La Croix Rouge Française, WWF France, Make.org, le groupe SOS, Unis-cité et le Mouvement Up, ont lancé le 10 avril une consultation citoyenne. Envie de contribuer ? Il y a jusqu'au 25 mai pour participer.

<https://make.org/FR-.../consultation/le-monde-dapres/selection>

# DIY

## Zéro déchets

A la recherche de bonnes astuces pour me rapprocher du zéro déchets, j'ai eu l'occasion de rencontrer Joséphine. Une spécialiste dans le domaine. Son site regorge de pépites.

<https://atelierszerodechet.fr/categories>

## Pour explorer de chez soi

### Découvrir une nouvelle passion

Pour garder le moral, rien de tel que de se lancer à la découverte d'une nouvelle passion. Les sites proposant des cours gratuits en ligne sont nombreux. En voici un, alors qu'est-ce qui vous tente ?

<https://www.my-mooc.com>

### Des images à couper le souffle

Une ressource nature pour visiter les trésors cachés des parcs nationaux américains. De clic en clic, le visiteur construit son parcours et décide de ce qu'il souhaite explorer sur les traces des rangers. Bryce Canyon, Hawaï, les Tortugas...

<https://artsandculture.google.com/project/national-park-service?hl=fr>

# Pour explorer de chez soi

## S'évader

Pour explorer une des plus belle merveille du monde, les fonds marins.

<https://www.youtube.com/watch?v=24qwqaGMpz8&feature=share>

## Bon plan découverte

Explorer le quotidien est une thématique qui m'est chère depuis le début du confinement. Quelle bonne surprise en découvrant que chaque jour du lundi au samedi à 17h, le Palais de la Découverte, nous propose de découvrir autrement des objets du quotidien. Rdv sur la page YouTube des petites découvertes.

<https://m.youtube.com/channel/UC1udn0-W6gpR9qzleJ5SDKw>

## Visiter le Guggenheim

Explorer ses trésors dans son salon c'est possible. Partir à la découverte de ce temple de l'art moderne au rythme de ses pas. Magique.

<https://artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-interior-streetview>

# Escapades musicales

Confinés oui, silencieux non

Les initiatives de chorales en ligne se sont multipliées : Comme la chorale virtuelle de Cécile Siboni. Tous les jours à 20h30.

<https://facebook.com/events/s/confines-oui-silencieux-non-/393590493>

Ou la chorale à domicile de Cécile Thircuir, bonne humeur assurée.

<https://www.youtube.com/channel/UCFAIA6jMHBaaB9msY3-MUOw>

Cette dernière initiative à donné naissance à un joyeux clip. 135 choristes confinés qui ne se sont jamais rencontrés.

[https://youtu.be/JMWS7\\_XGfZA](https://youtu.be/JMWS7_XGfZA)

Et si on dansait ensemble ?

Tous les soirs à 19h30. Playlist commune et c'est parti pour 10 min de danse. Rejoignez le groupe public Facebook, les 10 minutes du peuple (déjà plus de 600 000 membres)

<https://facebook.com>

# Escapades musicales

Un peu de douceur

Le Choeur Universitaire de Nantes confiné. Une ressource musicale pour la sérénité.

<https://youtu.be/BA5hUe8MJVc>

The Show Must Go On

Créativité et richesse du collectif. Un peu d'inspiration musicale.

<https://m.youtube.com/watch?feature=share&v4xnKZDKexuM>

Voyage musical au tour du monde

Radio garden propose d'écouter gratuitement et aléatoirement les radios d'une zone du globe en live.

<http://radio.garden/listen/radyo-ritim/f5GnPohH>

# Pour les enfants et les parents

Pour les parents, futurs parents et professionnels de l'enfance

"Des ressources concrètes et efficaces produites par des experts du terrain et validées scientifiquement". Parmi les membres du comité de pilotage, Boris Cyrulnic, Isabelle Filliozat ou Jeanne Siaud Fachin.

<http://www.enfance-et-covid.org>

Pour les enfants

Une idée d'activité positive pour les enfants proposée par « Papa positive », la « Marelle du bonheur ». A imprimer.

<https://papapositive.fr/idee-activite-la-marelle-du-bonheur/>

Un moment magique ?

Connaissez vous "mon moment magique" ?, ce sont des ateliers bien être à destination des enfants (mais pas que). Pour détendre le corps, vider la tête et nourrir le cœur. Pendant la durée du confinement, des ateliers en ligne gratuits sont proposés chaque jour sur inscription préalable, ainsi que deux ateliers par semaine pour les femmes.

<https://www.mommomentmagique.com/actualites/>

# Pour les enfants et les parents

## Un peu de magie

Le magicien Thierry Collet dévoile les secrets de certains de ses tours dans ses clips magiques. Pour les petits et pour les grands.

<https://youtu.be/esaaLcEBc4s>

## Le Louvre à portée de souris ?

Le premier tome des "souris du Louvre" est disponible avec des activités à télécharger. Une ressource culturelle positive pour partir en exploration.

<https://www.editions-delcourt.fr/actus/news/les-souris-du-louvre-tome-1-gratuit-et-des-activites-a-decouvrir.html>

## Bon plan activité créative enfants

Pandacraft propose chaque jour sur son blog une idée d'activité créative pour les enfants.

<https://blog.pandacraft.com>

# Pour les enfants et les parents

## Bonne humeur en famille

24 cartes de défis à relever pour cultiver la créativité et la joie de vivre en famille. Une belle initiative à télécharger.  
<https://apprendreaeduquer.fr/defis-en-famille-confinement/>

## Pour les "James Bond" en herbe

Un jeu d'enquête sans écran à télécharger. Une ressource pour stimuler la créativité des 7-11 ans.  
<https://w0ww0xv.sibpages.com/>

## Créer une BD

Une initiative 100% créative de la Bibliothèque Nationale de France, une application gratuite pour s'initier à la création de BD. Une ressource pour stimuler la créativité en famille, à 2 ou seul.  
<https://bdnf.bnf.fr>

## Pour les enfants et les grands

« Les voyages imaginaires », un micro-méditation chaque jour pour toute la famille par Isabelle de Lisle,  
<https://www.youtube.com/watch?v=MPHJDfl6i1Q&t=185s>



# Pour les enfants et les parents

Pour stimuler la créativité

Pour passer un bon moment en famille ou en autonomie pour les enfants. Fabriquer et décorer des personnages en papier.

[https://rdvludique.fr/papertoys-marionpoint/?fbclid=IwAR0CJ55DT-tNzZS3H-2uh50I\\_-KxB4fIK44DNTS1ONdp9HxDKikeGspFJ88](https://rdvludique.fr/papertoys-marionpoint/?fbclid=IwAR0CJ55DT-tNzZS3H-2uh50I_-KxB4fIK44DNTS1ONdp9HxDKikeGspFJ88)

"Il était une histoire"

"il était une histoire" dans son souhait de faciliter l'accès à la lecture pour les 3/10 ans offre en accès libre à des histoires, des albums, des contes, des légendes, des fables à lire ou à écouter en français et en anglais. Une ressource pour stimuler l'imagination.

<https://www.iletaitunehistoire.com>

Dans l'univers de Claude Ponti

Si vous avez déjà traversé le jardin des plantes de Nantes, vous ne pouvez que connaître Claude Ponti, dont les oeuvres végétales stimulent notre imaginaire. Le dessinateur et auteur de livres pour enfants, propose aux enfants de plonger dans son univers rigolo et farfelu en créant leur propre album à imprimer, compléter et colorier. Une nouvelle page est disponible chaque jour.

<https://rdvludique.fr/claude-ponti-album/>

# Pour les parents et les enfants

## Nantes en puzzle

Notre belle ville de Nantes, en puzzle à colorier. Une ressource pour apaiser et stimuler la créativité.

<https://www.nantespixelart.fr/extra/>

## Ressources créativité et jeu

Le confinement a été pour moi l'occasion de redécouvrir certains jeux dont les dominos. Ce site propose un tuto pour confectionner un jeu de domino maison avec du carton et des gommettes. Vous n'avez pas de gommettes ? Je suis certaine que vous avez des feutres de couleurs...

<http://www.momes.net/Bricolages/Objets-a-fabriquer/Petits-objets-a-creer/Les-dominos-gommettes>

## Pour stimuler l'imagination

Chaque jour, l'éditeur "l'école des loisirs" propose sur son site internet, de nouvelles activités pour les enfants, des vidéos, des histoires à lire. A chaque jour son ou ses auteurs.

<https://www.ecoledesloisirs.fr/.../journee-irene-bonacina-lud...>

# Pour les parents et les enfants

Les sciences comme un dessin animé

Faire découvrir les sciences grâce à des dessins animés ludiques. C'est le pari des curionautes. Une ressource inspirante et éducative pour les plus jeunes.

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_0ATiOvBECZSvH67-6IBYA/videos](https://www.youtube.com/channel/UC_0ATiOvBECZSvH67-6IBYA/videos)

## Rire

Rions ensemble

Heureusement, les occasions de stimuler ses zigomatiques ne manquent pas en ce moment. Besoin d'un coup de main ? Essayer une séance de yoga du rire en ligne.

<https://www.ecoledurire.org/formations-en-ligne-seances-de-rire-skype-laughterclub.html>

Un peu d'humour

Les vertus du rire sur la santé et l'humeur ne sont plus à démontrer. Une ressource positive pour prendre une bonne dose d'humour et de bonne humeur.

<https://www.rireetchansons.fr>

# Divers Détente

En panne de lecture ?

Une ressource pour trouver livre qui vous inspirera et vous aidera à garder la pêche.

<https://outilstice.com/2020/03/la-liste-complete-des-livres-a-telecharger-gratuitement-pendant-la-periode-de-confinement/?amp>

Faire le plein d'hormone du bonheur

Le sport est l'activité qui libère le plus d'endorphines. Et les endorphines soulagent entre autre la douleur et accroissent le plaisir. C'est une des "hormones du bonheur". Alors, pourquoi s'en priver ? Pour les sportifs et ceux qui comme moi ont envie de se dépenser at home. Cette salle de sport de Savenay propose régulièrement de nouvelles vidéos pour pratiques chez soi.

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=227589229717287&id=1559758607663996](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=227589229717287&id=1559758607663996)

Méditation

Cette médiation proposée par Christophe André sur France Inter est à destination des débutants. Et pour ceux pour qui la méditer est déjà une compagne, d'autres replay sont disponibles.

<https://www.franceinter.fr/bien-etre/la-seance-de-meditation-de-christophe-andre-en-temps-de-confinement>

# Divers Détente

## Yoga

Pour les débutants et les plus expérimentés, des cours de yoga en ligne pour faire le plein de bonnes hormones et pour s'apaiser.

[https://m.youtube.com/playlist?](https://m.youtube.com/playlist?list=PLMQxytvdvF8RdYr75FOBrQr4TP2D6QrD)

[list=PLMQxytvdvF8RdYr75FOBrQr4TP2D6QrD](https://m.youtube.com/playlist?list=PLMQxytvdvF8RdYr75FOBrQr4TP2D6QrD)

## Liberté corporelle

La méthode Feldenkrais amène à prendre conscience de notre corps à travers le mouvement. Ces vidéos spécialement réalisées pendant le confinement et qui s'adressent à tous aident à gérer les tensions corporelles et retrouver de la liberté corporelle. Et tout ça tout en douceur.

[https://soundcloud.com/user-611782547?](https://soundcloud.com/user-611782547?fbclid=IwAR2q_NI1f2HIo8cPTTW5SXX8DcXGOaG7Vjfa0tTV_57MWS0_MQbjYld7VGQ)

[fbclid=IwAR2q\\_NI1f2HIo8cPTTW5SXX8DcXGOaG7Vjfa0t](https://soundcloud.com/user-611782547?fbclid=IwAR2q_NI1f2HIo8cPTTW5SXX8DcXGOaG7Vjfa0tTV_57MWS0_MQbjYld7VGQ)

[TV\\_57MWS0\\_MQbjYld7VGQ](https://soundcloud.com/user-611782547?fbclid=IwAR2q_NI1f2HIo8cPTTW5SXX8DcXGOaG7Vjfa0tTV_57MWS0_MQbjYld7VGQ)

# Divers

## Une initiative à soutenir

Nous serons tous heureux de retrouver notre bistrot préféré ou de découvrir de nouvelles saveurs au rythme de nos balades quand les restaurants réouvrirons. Le principe est simple, préacheter un bon d'achat pour un restaurant que vous choisirez. Le restaurateur reçoit directement la somme correspondante pour l'aider à faire face. A la réouverture du restaurant, vous utiliserez le bon d'achat pour vous régaler.

Autre initiative du même type "on se voit demain" pour soutenir les commerçants. <https://onsevoitdemain.org/>  
<https://www.jaimemonbistrot.fr>

## **DEFI MASQUE BONNE HUMEUR**

Le masque de protection va faire partie de notre quotidien pendant un certain temps. Vous savez peut-être que j'avais pour rituel avant le confinement de faire une balade souriante tous les matins. Aujourd'hui, je vous propose un défi. Afficher votre joie de vivre en réalisant un masque de protection qui donne le sourire à ceux qui vous croise et à vous en le portant. Un masque joyeux, ridicule, absurde, décalé, atypique. A vos aiguilles et à vos appareils photos. Envoyez moi la photo de vos joyeux masques par email ou via Messenger avant le 24 mai. J'en publierai une sélection sur les réseaux sociaux.

# A BIENTÔT

Retrouvez les actualités de Be Happy Coaching, Exploratrice du quotidien sur  
[www.behappycoaching.fr](http://www.behappycoaching.fr)  
<https://www.facebook.com/christellegauvain.exploratriceduquotidien/>