

LA FABRIQUE DU BONHEUR

Act'art

Opérateur culturel du Département
de Seine-et-Marne

Réponses aux questionnaires sur la thématique du bonheur récoltées sur le territoire de Coulommiers Pays de Brie, auprès de 61 participants, de 3 à 92 ans. Les chiffres indiquent le nombre de réponses identiques.

MON ENDROIT FAVORI

Mon jardin (15) - Chez moi (10) - La Promenade de la Marne (3)/ de la Seine (2)

Ma cuisine (2) - Mon lit (2) - Le trampoline du jardin - Le parc - Ma terrasse - La forêt - Salle de spectacle - ma baie vitrée - Mon bureau - L'île de la Ferté - Le banc de Napoléon (Jouanne) - Le lac de Lusonsy - L'école - Le gymnase - La rivière - L'école de musique - Le café culturel.

DANS MON LIEU DE VIE

Ma chambre (14) - Mon salon / séjour (11) - Ma cuisine (7) - Mon jardin (6)

Ma pièce de musique (2) - Mon bureau (2) - La véranda - Mon atelier- la Chambre des enfants - Le Rez-de-chaussée - Ma salle de sport.

MON ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE

La lecture (6) - Aller voir ses amis/ rencontrer des gens (5) - Les promenades/ randonnées (4) - Rêver (3) - Le jardinage (3) Regarder un film/ aller au cinéma (3) Le tennis (3) Jouer de la musique / faire d'un instrument (2) Ecouter de la musique (3)

Le bricolage (2) - L'art en général (2)
Gym (2) - Naviguer en Canoë (2) Réfléchir / imaginaire - Les vacances au soleil - Rire - Géométrie - Jouer - Mangé salé - ne rien faire - Sortir mon chien - Dessiner - Conduire - Peindre - Manger du chocolat - Danser - Aider - Écrire- La voile - La Photo - Yoga - Boire un verre de Whisky plutôt qu'un verre d'eau/ une coupe de champagne parce que ça me rend heureux - Observer la nature- Organiser des événements - Chanter - Faire du vélo - Conter - Avoir des femmes autour de moi - La cuisine - Faire des conférences avec des étudiants - Cours d'art floral - Aller sur internet/ ordinateur.

MA CONNECTION AU BONHEUR ?

Le jardinage : me permet de me sentir bien dans mon corps et dans mon esprit

Créer un festival : **découvrir** des gens et se révéler grâce à d'autre

Lire : l'imagination des personnage et se plonger dans une histoire

Inviter des amis et manger des loukoums

une randonnée avec un point de vue incroyable : **partager** ça avec mes enfants

Aller à la marche des fiertés : dialogue et partage

Rentrer dans un orchestre avec mes filles : communion et partage

A un anniversaire j'ai joué d'un instrument et deux dames se sont levés pour danser : j'ai eu **confiance** et j'ai continué mon instrument

Naviguer sur un bateau à voile avec un amoureux ou tout seul : sentiment de **liberté**

Aller en Australie pour retrouver ma fille

Marcher dans la forêt : les odeurs et la nature

Regarder un bon film : l'histoire et sa morale permet de comprendre la vie

Participer à un concert ou faire un feu de camp : partager

Le trampoline

Le parc Astérix : Les attractions qui tournent

Etre première à la gym : parce qu'on m'a félicité

Échanger des connaissances : convaincre l'autre par le choix des termes.

Être à / participer à un spectacle : partagez le bonheur, seul ou à plusieurs.

Assister à un concert : **rencontrer**

La photographie : ça arrête le temps

Naviguer la nuit : **Plénitude** et partage en tout amour avec l'équipage

Être sur scène : c'est se découvrir

Une nuit sur un bateau sur la Loire : dépaysement impression d'être seul au monde

nager dans la marne après l'école : la fraîcheur de l'eau et du soir

Jouer les 4 saisons de Vivaldi à la flûte : ça me fait du bien

Partir à Davos dans le cadre d'une mobilisation internationale : le diversité des gens (genre/ âge) et des nationalités

Découvrir des histoires et les raconter

Aller au poney-club et faire du poney

Faire des câlins à maman.

L'ODEUR OU LE PARFUM QUI T'ÉVOQUE LE BONHEUR

Les Fleurs (2) les roses / bouquet de fiançailles

Parfum Shalimar de Guerlain - L'eau de toilette de papa - L'odeur d'un homme que j'ai aimé - La fleur d'oranger et la pâte à crêpe - Les cigares - La sciure de bois - Aucune Odeur - La Barbe à papa - Le soufre des hauts fourneaux en lorraine

PLUTÔT HISTOIRES OU COULEURS ?

Les histoires (5) - Les couleurs (2) - Les histoires de gens qui n'ont pas d'histoire/ de gens ordinaires (2) - Les bons livres (2)

Les histoires familiales - Les histoires d'amour- Les biographies - Les histoires pour s'évader - Les couleurs qui changent dans le ciel - Les couleurs dans les films - Celles de la peinture et des tableaux - Les couleurs de la déco - Les couleurs des vêtements

CE QUI M'ÉMERVEILLE ?

la beauté de la nature (10) - La musique (4) /le chant/ les flûtistes solistes / les harmonies.

Le bonheur de mes enfants - Les bébés - Le vol des oiseaux - Le silence - Le bruit de l'eau - La vie - L'espace - Découvrir de nouvelles langues et différentes cultures - La joie des enfants - La neige - Le quotidien - Un bateau - La solidarité- Un monde de pierre précieuses - Les couchers de soleil - Le bois - La rosée - Les licornes dans le ciel - Je rêve sans limite / l'imagination - Les voyages - Les fleurs - Les bonbons - Les arbres - Les humains - La beauté - Les oiseaux - Mon jardin - La paix

MON ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

La Musique (10) - Le Sport (7) - L'écriture (5) - La culture/ l'Art (3) - La danse (3) - La peinture (3) - La sculpture (2)

Être seul en scène - La littérature - Les histoires - S'occuper des animaux - Le théâtre - La BD - Le dessin - La photo - La cuisine

LE DOMAINE OÙ TU ES LE PLUS INVENTIF

Peinture et arts plastiques (10) - Faire de la musique (10) - Bricoler (8) - Cuisiner (6) - Ecrire (6) - Pratiquer le théâtre (5) - Inventer des projets artistiques (4) - Jardiner (4) - Les travaux manuel (3) - Le dessin (3) - L'improvisation (3)

Conter (2) - Sculpter (2) - Récupérer et transformer (2) - Créer des bijoux (2) - Lire (2) - Décorer (2)
Organiser les anniversaires de mes filles - Les sorties culturelles - Chanter - Aller au cinéma et regarder des films - Le renouvellement - Coudre - Accueillir des artistes - Monter des films - Photographier - Travailler - Faire du théâtre - Faire des potions qui se mangent

LA MUSIQUE QUE TU AIMES ...

Chansons à texte (13) - Le Jazz (7)- La musique classique/ Opéras de Mozart/ Verdi (4) - La radio (3) - Les comédies musicales (2) La musique celtique (2) - Toutes pour les sensations (2)

Musique électro - Le reggae - Tout sauf le rap - La variété - Céline Dion - JJ. Goldman - Le New-âge - Le rock, pop, folk, rock métal - Le Rap - Tout en concert - La musique de films.

... ET QUAND L'ÉCOUTES-TU ?

En conduisant (14) - A la maison (10) - Seul (10) - En travaillant (8) - Le soir (7) - Tout le temps (7) - Le matin (6) - En compagnie (4) - Quand je fais le ménage/ la cuisine (3) - À la radio (3)

Dans mon salon - Dans mon bureau - Dans mon atelier - En étudiant - A la Retraite - En ne faisant rien/quand je m'ennuie - En salle de concert - Youtube - Salle de spectacle - Dans la rue

AIMES-TU DANSER ?

Parfois (9) - Non (8) - Souvent (7) - Sur du Rock de la pop et du reggae (4) - Oui librement (4) - En danses collectives/ danses de salon (3) - Accompagné quand l'ambiance est sympathique, dans les fêtes (2) - Non, mais j'aime regarder la danse classique (2)

C'est ma passion - Sur du funk-disco - Sur des musiques 70's, 80's - Quand j'étais plus jeune - Contemporain - Hip hop - Seulement en concert Rock - Sur tous les styles.

LE BONHEUR DANS TON LIEU DE VIE

Les repas de famille/ être avec sa famille (10) - Les repas entre amis (6) - Mon jardin (5) - La Marne (2)

Être journaliste - Rapports humains - Ma maison qui accueille des résidents - Les grosses fêtes et les spectacles - Le mélange ville-campagne - La montagne - Un chemin à côté de chez moi - L'Irlande - Regarder les oiseaux - Dormir.

COMMENT LE CÉLÈBRES-TU ?

Les fêtes familiales/ anniversaires (18) - Autour d'un verre : Une bonne bière/ du bon vin/ apéritif/ champagne/ apéro dinatoire (6) - Les cadeaux (5) - Noël (3) - En y pensant souvent / avec le souvenir/ apprécier le moment où ça arrive (3)

Aller au restaurant (2) - Cueillir un bouquet/ offrir des fleurs (2) - Se téléphoner/ se parler en visio (2) - Préparer les repas de famille ensemble - Voyager - Pas de célébrations - En passant du temps avec quelqu'un - Avec mon amoureux - Entre amis - En célébrant mon enfant intérieur - Le bonheur se vit mais ne se fête pas - Avoir et donner le sourire - En le disant

L'ART QUI TE TOUCHE LE PLUS

La peinture (11) - La musique et les concerts (11) - Les musées (8) - Le cinéma (7) - Les arts plastiques/ la sculpture/ le modelage (5) - Le Théâtre (4)

Le spectacle vivant (2) - La danse et les ballets (2) - Le chant (2) - La Littérature (2) - L'art de rue parce que c'est inattendu - L'art de la nature/land art - Théâtre de marionnettes - L'écriture - Mon atelier - L'architecture moderne.

QUELS BONHEURS TE VIENNENT D'HABITUDES FAMILIALES ?

Les réunions familiales : Les fous-rires en famille /Regarder une série en famille/ Les moments à table/ les réveillons de Noël avec les enfants et petits enfants (14) - Non (4)

Écrire et dormir - L'humour - J'ai été éduqué au bonheur - "Bonne nuit, je t'aime" dit chaque soir - De beaux voyages grâce à ma fille - Me rincer la bouche avec de l'eau de Botot - Passer la soirée avec ma fille - Le PACS de mon fils - L'écoute de la musique - Le goût de la lecture - Raconter des histoires- La transmission - Faire du bateau sur la Marne

AU QUOTIDIEN

Jardiner, observer et écouter la nature (7) - La musique, chanter (4) - Lire (4) - Manger/ faire la cuisine (4) - Le yoga (3) - Dessiner (2) - Faire des mots croisés (2) - S'occuper de ses animaux (2) - L'art (2)

Repas avec les enfants - Faire un métier qui a du sens - Voir mes enfants grandir/avancer dans leur vie - Les Jeux TV - Danser - Les Musées - Aller au Moulin Jaune - Préparer le petit-déjeuner - S'occuper des autres pour rendre les gens heureux - Rencontrer de nouvelles personnes - Le dialogue - Marcher au bord de l'eau avec mon épouse - Bricoler - La douche - Le sexe - Aller à l'école - La récréation - La gymnastique - la piscine - La marche - Apprendre - Echanger.

PARTAGÉ AVEC D'AUTRES PERSONNES

Rencontres amicales (3) - Bon repas (3) - Sorties (3)

Aller en Vandé - Raconter ce que j'aime / exprimer le bonheur - Trouver mon nouveau lieu de vie avant 80 ans - Découvrir et faire découvrir des spectacles - Emmener des gens dans mon bateau/ canoë - Garden party - Vivre avec les autres, les écouter, leur donner du temps - Je ne me pose pas la question - Réaliser des projets avec des amis - Créer des spectacles ou des films

LES BONHEURS SIMPLES :

AVANT 11 ANS

Jouer (8) - La famille : Jeu de société avec mes frères et soeurs/ Être avec mon papa et ma maman/ Les moments avec ma tante/ Calin à ma maman/ Le regard de mon père / Dessiner avec ma mère (6) - La nourriture : glace au chocolat/ les crêpes, les frites/ manger un bonbon/ manger des gateaux chez le voisin (5) - Les vacances en famille, le départ et l'arrivée (3)

Faire du vélo (2) - Du patinage (2) - Du bateau (2) - Courir (2) - Nager, aller et rentrer de la plage (3) - Les copains et copines (2) - Faire de la musique (2) - Lire - Avoir des bonnes notes - Grandir à Carthage - Les cartes panini - Les petites voitures - Les colonies de vacances - Aller au Parc Astérix/ En haut de la Tour Eiffel - Un cadeau - Un sourire - Les chatons .C'est ma passion - Sur du funk-disco - Sur des musiques 70's, 80's - Quand j'étais plus jeune - Contemporain - Hip hop - Seulement en concert Rock - Sur tous les styles.

DE 23 À 54 ANS

Jouer avec mes enfants et les observer grandir (5) - Créer une famille / la maternité (4) - Voyager (3) - Etre heureuse au travail / avec ses collègues (3) - Aimer profondément (2)

Se marier - Avoir une vie sociale épanouie - Vieillir avec ses amis - Venir en seine et marne et travailler au pays Briard - Jouer de la fanfare très fort à Naples - L'équitation - M'amuser - Embrasser mes enfants - Apprendre - Aller à vélo seule et loin - Le sport - Boire ma tisane seule sur la terrasse - Créer un lieu culturel et comprendre que ça va marcher - La sérénité.

ENTRE 11 ET 22 ANS

Découvrir l'amour/la sexualité/ tomber amoureux/se/ se marier (8) - Les Copains, sortir avec ses ami(e)s (5) - Réussir mes études (2) - Danser (2) -

Etre en colocation - Partir de chez mes parents - Rentrer dans l'adolescence et devenir adulte - Regarder des films - L'activité professionnelle - Découvrir des passions - Avoir son permis de conduire - Prendre l'avion - Faire un bouquet de fleurs - Partager - Me retrouver seul - M'échapper à vélo - Apprendre - Dormir à la fac en l'occupant - Voyage à l'étranger - Colonies de vacances - Sécher les maths pour aller au cinéma.

ENTRE 55 ET 107 ANS

Garder la santé, rester vivant (8) - Être en couple avec la personne que l'on aime / vieillir ensemble / 50 ans de mariage /Se Pacser (6) - La tranquillité , la liberté, Avoir du temps et profiter de sa retraite (5)

Méditer le soir et s'endormir en paix / la paix (2) - Les amis (2) - Les femmes - Voyager - Faire de la musique - Rencontrer - Avoir trouvé la sagesse, assumer ce que l'on a à faire - Voir les enfants grandir et partir -La joie de mes enfants - La fin proche.

PARTAGER

Avoir des amis
Faire la fête
La musique
Se réunir
Boire l'apéro
Rencontrer

LA NATURE

Un grand ciel bleu
La lumière du soleil
Le chant des oiseaux
Le bruit de la mer
Les animaux

LA GOURMANDISE

Partager un repas
Du Bon Vin
Le goût et les saveurs
Cueillir un fruit et le manger
Le chocolat noir
Les fraises chantilly

AMOUR

La famille
L'affection
Les chats
Les amoureux.se.s
Rentrer à la maison
Avoir et porter des enfants

FABRIQUE DU BONHEUR

122 réponses

61 participants

LE BIEN-ÊTRE

Lire et se relaxer
Se révéler
Réussir
Prendre du temps
Le changement
La santé

L'IMAGINATION

Les Dragons
Gagner au loto
Rencontrer des fées
Les Licornes qui parlent

DIVERTIR

Apprendre
Se questionner
Ecouter
Se cultiver
Partir à l'aventure
L'art et la culture
S'amuser

10

16

26

11

29

25

5

DIVERTIR

29

Ecouter de la musique au casque : au soleil dans le jardin, dans le hamac, en regardant la course de nuages, Pas de devoir à l'école, Débuter un roman, Une exposition un dimanche à Paris, Le matin quand tout est calme, lire quelques pages d'un livre en buvant un café, Partir loin et longtemps, L'obtention de mon permis (LIBERTÉ!), Aller au parc d'attraction Asterix, Un concert musique en live (classique, jazz, rock...etc), Rigoler au point de pleurer chaque jour, Un jeu de mot involontaire d'un enfant, Ne pas être malade en bateau pour faire les îles polynésiennes..., Le jour où j'ai eu mon bac, Finir le spectacle de TéDine à Besançon avec Christelle, super chouette, super émotion et grand plaisir, De regarder le club des cinquante, Découvrir une énigme historique! Masque de fer - Bête du Gévaudan, Monter l'5 une montagne et comme récompense admirer le Machu-PiKchu, Faire la traversée de l'océan atlantique à la voile, Voir ses efforts accomplis dans une matière dans laquelle on a des difficultés. Par exemple passer de 12 à 17 de moyenne en anglais.

AMOUR

26

Dimanche 20 juillet 1086 23h31 naissance de ma fille aînée émerveillement extase découverte grande aventure, Mon chat qui ronronne, Le moment où le temps s'arrête en se regardant dans les yeux avec mon amoureux, Voir la famille à l'aéroport après une longue période sans les voir le moment où l'on passe la dernière porte les chercher dans la foule, Partager un café avec ses frères au bout du Danube le soleil qui réchauffe la peau et le bruit des vagues, Porter un enfant, donner le vie, devenir mère, Les câlins de mon chat, La délivrance au moment de l'accouchement, Première rentrée des classes en petite section maternelle de Manon, Retrouver mon mari, Naissance de mon fils après 12 ans de problème pour l'avoir, Repas en famille avec enfants et petits enfants, Quand j'ai emmené mon mari à Cuba et qu'il est monté dans une voiture qui avait pratiquement son âge. J'étais heureuse de voir son visage irradié par la joie, Les ongles nacrés de mon bébé, le moment où ma fille juste née a ouvert les yeux en faisant le V de la Victoire avec les doigts.

LE BIEN-ÊTRE

25

Le rétablissement inespéré de la santé de mon père pourtant très âgé, Seulement sentir bien, En arrivant dans un stage dans un théâtre de clown, c'était exactement là que je voulais être dans ma vie, Une fabuleuse rencontre et un déjeuner privé avec Miss Trauce à Roland Garros il ya 10 ans, Une journée calme relaxation lecture et copines, Mon grand bonheur je ne souhaite rien d'extraordinaire que de multitude de petits bonheurs, La fin de l'Apartheid en Afrique du Sud, Un pot de départ quand j'ai quitté Bayard Presse pour une autre vie professionnelle surpris de rentrer dans une salle pleine de collègues qui avaient gardé le secret plein d'émotions après 10 ans de partage professionnel, Ma libération après 26 mois d'armée, En 1963, après une vie dans un tout petit logement au rez-de-chaussée entre deux garages, notre HLM trois pièces! Nous faisons une danse de joie.

LA NATURE

16

Regarder mes chats vivre, Ouvrir les volets le matin et quel que soit le temps sentir que je suis vivante, Ouvrir la fenêtre et regarder mon jardin sous le soleil, arbres, fleurs, épices, chat du voisin sur le mur, Le bruit des vagues c'est apaisant, Une tourterelle me devantant lors d'une promenade à vélo, La lumière qui traverse les nuages, les arcs en ciel, et les nuages qui font des formes d'ours ou de dragons. le lever du soleil au petit matin la brume se dissout laissant place aux chants des oiseaux, La nature se reveille, Me baigner dans une rivière fraîche près de chez moi, Le chant des cigales en bord de mer, Une fleur qui s'ouvre, La première fois que j'ai navigué en mer, Me réveiller sur une île déserte dans le Pacifique, ouvrir les yeux sur le bleu du lagon et du ciel.

LA GOURMANDISE

11

Manger un dessert sans le sens de la culpabilité, Découvrir un plat pour la première fois, Manger une glace à la vanille, Un Restaurant Gastronomique, Vivre dans mon restaurant préféré qui s'appelle : le dragon d'or et qu'il y a plein de chatons là bas, Cueillir ramasser au glaner tout type de choses que je peux manger instantanément, en pensant à d'autres choses, 1 verre de Sancerre aux saveurs de groseille dans 1 bain aux chandelles début des vacances, Déguster quelques carrés de chocolat noir chaque soir après le dîner avant de m'endormir dans le canapé et sombrer!, Boire un verre avec des amis, Manger des belles et bonnes fraises avec de la crème, Chantilly, Régulièrement des réunions avec les amis et une bonne bouffe.

PARTAGER

10

Un soir d'été sur une plage, savourer le moment présent avec ceux que l'on aime, Grande fête pleine de couleur les pieds dans l'eau dans une immense forêt, Anniversaire, Ecrire une grande comédie musicale avec paillettes et couleurs!, Prendre un verre avec ses amis, Faire des séances de révisions avec mes amis à la médiathèque, Rencontrer de nouvelles personnes, ouvrir vers/ aller vers ..., Jouer de la musique entre amis :), Aller en manif entre amis en chantant du Beruria Noir!, Noël - être euren"

L'IMAGINATION

5

Un mois de vacances en forêt sur le bord d'un lac avec des fées des sylvestres des centaures et des gnomes comme visiteurs !, Me préparer à vivre un instant très heureux, Je serais heureuse quand les licornes existeront, Quand j'ai gagné 100 000 euros au Loto, Quand j'ai eu en cadeau une licorne avec un bouton qui parle.