



# La Lettre N°11

---

## RESTONS CONNECTÉS

*Partageons connaissances*

[www.connectinstitute.ma](http://www.connectinstitute.ma)

### Sommaire

[> Vie de l'Institut](#)

> FEED 2

> CAFE

> JISMY

> YOGA

> Site Web

[> Management Tips: Trouver du temps](#)

[> Inspiration](#)

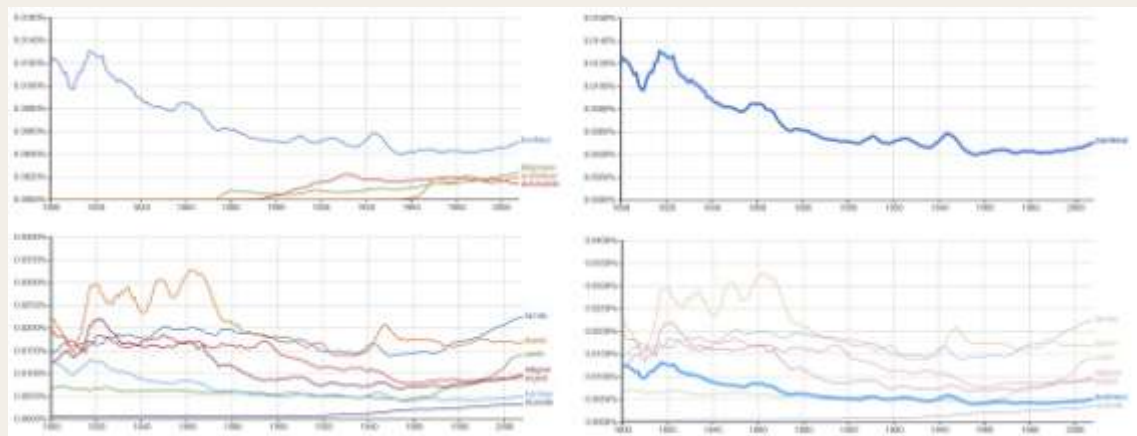
[> Agenda Agadir](#)

*Le soir de FEED2 au sujet du bonheur, trois jeunes du programme GROW se sont joints aux membres de Connect Institute. Une belle expérience que cette participation rafraîchissante, que nous renouvellerons! Mais sur un sujet aussi abstrait et réel en même temps, l'âge compte-t-il vraiment ? Une question parmi tant d'autres! Notre objectif n'est pas de donner, ni même de chercher, des réponses à toutes les questions que soulève une thématique pareille. Ce qui nous importe, c'est d'exprimer notre vécu, le partager avec l'autre. C'est de nous connecter les uns aux autres et savourer quelques instants de spontanéité et de ...Bonheur!*

## Vie de l'Institut

**FEED2** : Le bonheur, c'est quoi?

D'après l'outil [NGram](#) de Google, l'apparition des objets matériels, tels que le téléphone, l'automobile ou l'ordinateur, n'a pas eu de grande incidence sur le bonheur dans les livres qui sont, somme toute, le reflet de ce qui se passe dans une société. Le même outil montre que lorsque le malheur est là, comme en 1943, le mot « Bonheur » est utilisé plus souvent par les écrivains.



Pour se consoler ou peut-être se donner du courage, on peut rappeler que, pour bon

nombre de scientifiques, le bonheur est génétiquement prédéterminé à 50 %. Pour les participants à la séance, le bonheur est une série d'instantanés à saisir, dans l'acte individuel, dans le temps qu'il fait, dans la méditation, dans le travail bien fait, dans le soutien à l'autre, dans la musique ...



*Témoignage de Karam Lahlou (21 ans - ENCG), participant au programme GROW*

"J'ai eu l'honneur d'assister le 20 février 2013 à une séance de FEED. Une assistance de haut niveau avec un débat enrichissant et un échange d'idées chaleureux et inspirateur, précédé par une présentation analytique transversale sur le bonheur. Pour un jeune comme moi, au début de sa carrière, des occasions pareilles se présentent rarement et le fait de les vivre, nous rend encore plus ambitieux et confiant en notre futur".

### **Liens des supports utilisés pour la présentation**

[Le bonheur, comment ça marche?](#) - Jean François Dortier

[World Happiness Report](#)

The financial crisis and the well-being of Americans - [Paris School of Economics](#)

Taux de dépression dans le monde - [Washington Post](#)

Le bonheur, c'est génétique - [Review of General Psychology](#)

[Pourquoi la musique rend-elle heureux?](#) - Thinkovery

[Brahms](#) - La danse hongroise N°5

\*\*\* \*\*

**CAFÉ** : Jamila et Aïssa gèrent, dans le cadre de la Fondation Dar Si Hmad, depuis plusieurs années, un projet innovant visant à récupérer de l'eau à partir du brouillard dans la région d'Ifni ([lien](#)).

Driss nous en parle avec ses mots et ses sentiments:

*"Une histoire d'eau.*

*Mardi, nous avons pris le café à Connect Institute et nous avons appris une histoire d'eau. Histoire vécue, gérée et concrétisée par des personnes engagées à faire de ce qui semble invisible, abstrait, insignifiant, une masse palpable, utile et précieuse.*



*Une eau récupérée de ce qui parfois nous caresse, nous mouille et parfois nous dérange et nous plombe. Une eau récupérée du brouillard et celle d'un barrage sensible fin et adapté à récupérer ce voile d'eau. Nous avons appris non pas comment elle nous entoure ou comment on doit la percevoir ou s'en protéger mais on a appris comment la dompter, la retenir, la concrétiser en une masse palpable, consistante, utile et enrichissante.*

*Comme on dit chez nous "ne pas sous estimer une goutte d'eau, le cumul des gouttes fait déborder les oueds ».*

*Merci Aissa & Jamila."*

\*\*\* \*\*

**JISMY:** A travers les séances JISMY, on arrive à mieux écouter son corps et à le comprendre. Durant son atelier du 19 février, Widad a présenté quelques gestes et postures simples à adopter face au mal du dos. Ce mal qui s'installe dans notre vie subrepticement, comme l'indique cet article de [Harvard Business Review](#) , qui annonce que « la position assise est la cigarette de notre génération! »

\*\*\* \*\*

**YOGA :** "Avec les séances du lundi soir, je me détends et j'apprends à mieux respirer. Je savoure chaque nouvelle séance beaucoup plus que sa précédente» témoigne Leyla.

\*\*\* \*\*

**Site web:** Les membres de Connect Institute recevront cette semaine chacun son compte d'accès à l'espace qui lui est réservé sur le site. N'hésitez pas à partager avec nous vos suggestions et avis sur les photos, Lettres, Programmes, ...



## Management Tips Harvard Business Review

### Trouver du temps

Les crises et les événements spéciaux nous obligent à trouver du temps supplémentaire pour des tâches cruciales. Dans une semaine ordinaire, cependant, ces heures sont enterrés dans des réunions inutiles, des interruptions, et de l'inefficacité. N'attendez pas la prochaine urgence. Voici deux conseils pour reprendre le temps perdu:

- Analyser votre calendrier. Retourner au planning du dernier mois et identifier les réunions qui ont été vraiment utiles pour vos objectifs. Regarder alors les activités du mois à venir et éliminer celles que vous pouvez supprimer sans aucune conséquence.
- Demandez des comptes rendus. Les pires activités qui font perdre du temps sont souvent invisibles pour nous. Demander à vos subalternes ou collègues d'identifier les tâches que vous pourriez faire moins souvent ou que vous pouvez arrêter complètement.

### *Inspiration*

---



Taha Hussein  
1889 -1973

”السعادة هي ذلك الاحساس الغريب الذي يراودنا  
حينما تشغلنا ظروف الحياة عن أن نكون أشقياء“

« Le bonheur c'est cette sensation étrange qui nous envahit lorsque les conditions de vie nous empêchent d'être malheureux »

## *Agenda Agadir*

---

***Projection du film "Agadir 1960: un rêve en couleur"***

*Le 27 février de 17h30 à 19h00 à Dar Si Hmad*

***Concert du groupe Le Mow (Serge Raffy)***

*Le 28 février à l'hôtel Sofitel Agadir Talassa Sea & SPA*

***Etonnants Voyageurs - Dialogue et échange entre femmes***

*Le 03 Mars à 19h à la médiathèque de l'Institut Français d'Agadir*



Connect Institute  
N° 11, Imm. Borj Agadir Av. Cadi Ayad  
Agadir - Maroc  
Tél : +212 (0) 5 28 22 78 82

