



#PrintempsdelOptimisme

# DOSSIER DE PRESSE



# Printemps de l'Optimisme

INCUBATEUR D'ÉNERGIES POSITIVES

2 JOURS À PARIS

18 ET 19 MARS 2016



CONSEIL ECONOMIQUE  
SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL

PALAIS D'IÉNA  
PARIS 16<sup>e</sup>

# Sommaire

## 1 PRÉALABLE

## PROGRAMME 2

- **VENDREDI 18 MARS 2016**  
LES ENTREPRISES POSITIVENT !
- **SAMEDI 19 MARS 2016**  
L'OPTIMISME, C'EST BON POUR LA SANTÉ !
- INTERVENANTS, AUTEURS
- SPONSORS, PARTENAIRES, SOUTIENS

## 3 LE MOUVEMENT

## 4 VOS CONTACTS

# 1 Préalable



Nous ne voyons pas le monde plus beau qu'il n'est. Nous n'ignorons rien des menaces collectives et des craintes individuelles. Mais nous disons halte à la morosité et à la sinistrose ! Nous invitons à regarder aussi ce qui est beau, positif, ce qui fonctionne, les innovateurs, les traceurs, les entrepreneurs, ceux qui apportent des solutions au lieu de créer des problèmes. Nous illustrons les grandes valeurs qui, depuis la nuit des temps, rendent meilleure la vie des hommes : l'engagement, l'audace, la gratitude, la bienveillance....

En 2014, avec la 1ère édition du Printemps de l'Optimisme, nous avons semé. Avec succès. Grâce à nos partenaires, nos soutiens, nos intervenants. Grâce aux participants venus en nombre.

En 2015, nous avons creusé le sillon à Paris et à Bruxelles pour une 1ère édition européenne.

En 2016, nous affirmons la place du Printemps de l'Optimisme comme **l'événement fédérateur de la mobilisation des énergies positives en France**. Nous avons décidé en 2016 d'aborder au Conseil économique, social et environnemental les thématiques du monde du travail : le bien-être et la qualité de vie au travail, les forces de dynamisation, l'avenir, les start-up... Ce sera le vendredi 18 mars. Nous consacrerons le lendemain samedi 19 mars au bien-être personnel, au corps et à la santé, pour un public plus large et familial.

Nous irons ensuite à Nice, le samedi 21 mai, accueillis par la Métropole Nice Côte d'Azur. Cette 1ère édition régionale, autour des entreprises positives et du sport, se déroulera en extérieur sur la magnifique promenade du Paillon.

Nous allons plus loin encore en accompagnant aujourd'hui les entreprises qui souhaitent potentialiser leurs propres énergies positives. Partager notre approche avec leurs équipes et les faire bénéficier de l'apport de nos dizaines d'experts contribue au vaste mouvement mondial de quête de sens et de développement du "wellbeing" dans l'entreprise.

Conférences, ateliers, animations, réflexions et conseils des meilleurs experts, profitez des événements du Printemps de l'Optimisme 2016 et faites-y le plein d'énergie !

La France en a besoin !

**Thierry SAUSSEZ,**  
Créateur du Printemps de l'Optimisme

# 2 Programme

JOUR 1

VENDREDI 18 MARS 2016

Les entreprises positivent !

## TABLES RONDES ET ÉVÉNEMENTS

8h00-10h00 – Salle des Pas Perdus

**Petit-déjeuner d'ouverture**

**START-UP ET ENTREPRISES CENTENAIRES,  
VOUS AVEZ UN POINT COMMUN : L'OPTIMISME !**

avec

**EcoRéseau**  
Business

Quelles valeurs communes, qu'ont-elles à apprendre les unes des autres ?  
Elles créent, elles veulent durer, elles regardent devant elles ... Ce sont des optimistes !  
En présence d'**Emmanuel Macron**, Ministre de l'Économie, de l'Industrie et du Numérique

*Modérateur*

**Thierry Saussez**, Conseil en communication, créateur du Printemps de l'Optimisme

*Ouverture*

**Vincent Cespedes**, Philosophe, essayiste, auteur de "L'Ambition ou l'épopée de soi" et "Oser la jeunesse"

*Intervenants*

**Thibaut Jarousse**, Créateur de la start-up 10-vins,

**Le lauréat** du Trophée Optimiste de l' "Electron libre",

**Le lauréat** du Trophée Optimiste de la "Culture du rebond"

**Jean-Pierre Letartre**, Président d'EY France (créé en 1903)

**Myriam Maestroni**, Ancienne directrice générale de Primagaz (implanté en France depuis 1857),  
présidente de la start-up Economie d'Énergie SAS

**Jacques Séguéla**, Publicitaire, conseiller Havas, auteur de "Havas, Maison fondée en 1835"

**Jean-Luc Hoffmann**, Boucher-charcutier traiteur (entreprise créée en 1915), lauréat "Dynamique  
Commerciale" de Stars et Métiers 2015

*Grands témoins*

**Bernard Cadeau**, Président d'ORPI

**Paul-François Fournier**, Directeur exécutif de la direction Innovation de Bpifrance

**Alain Griset**, Président de l'Assemblée Permanente des Chambres de Métiers et de l'Artisanat (APCMA)

**David Layani**, Président fondateur de Onepoint

*Avec l'appui de France Angels*

### ■ LES TROPHÉES OPTIMISTES D'ECORÉSEAU

**Trophées  
Optimistes**  
EcoRéseau

En partenariat avec le Printemps de l'Optimisme, seront remis pour la première fois à l'issue de cette rencontre. Deux prix seront décernés : l' "Électron libre" et la "Culture du Rebond."

10h30-13h00 – Hémicycle

**NOUVELLES SOCIABILITÉS,****NOUVELLES FORMES DE BIEN-ÊTRE COLLECTIF ?** Une rencontre de l'

Depuis 6 ans, **l'Observatoire du Bonheur**, initiative de Coca-Cola France, analyse et décrypte les différentes représentations du bonheur pour toujours mieux le comprendre et mieux l'apprécier. Il a pour objectif de rassembler les connaissances sur le bonheur tout en analysant les phénomènes sociaux et en déchiffrant les perceptions du bonheur et de ses représentations. Le travail de l'Observatoire du Bonheur est porté par un Comité de pilotage composé de plusieurs experts en Sciences Humaines et Sociales :

- **Jean-Pierre Ternaux**, Directeur de recherche honoraire au CNRS, coordinateur de l'Observatoire du Bonheur
- **Gilles Boëtsch**, Directeur de recherche au CNRS
- **Michèle Gally**, Historienne, professeure des Universités

L'Observatoire du Bonheur interviendra dans le cadre de la 3ème édition du Printemps de l'Optimisme à travers des rencontres autour d'une thématique principale :

### **Les nouvelles sociabilités, à l'origine de nouveaux moments de partage**

Les membres du comité scientifique de l'Observatoire du Bonheur, Arnaud de Saint Simon, Directeur de la publication du groupe Psychologies et leurs intervenants décryptent les nouvelles formes de sociabilités ainsi que leur impact sur le bien-être individuel et collectif, notamment à travers les moments de partage et de convivialité qu'elles génèrent.

#### *Modérateur*

**Arnaud de Saint Simon**, Directeur de la Publication du groupe Psychologies

#### *Intervenants*

**Gilles Boëtsch**, Directeur de recherche au CNRS

**Michèle Gally**, Historienne, professeure des Universités

**Alexandre Jost**, Fondateur de la Fabrique Spinoza, think tank du bonheur citoyen

**Delphine Rémy-Boutang**, Fondatrice de The Bureau, femme en or digitale 2015

**Jean-Pierre Ternaux**, Directeur de recherche honoraire au CNRS, coordinateur de l'Observatoire du Bonheur

**Marie Treppoz**, Fondatrice de Welp

**Laurent Turpault**, Directeur de la Communication et des Affaires Publiques de Coca-Cola France

**Carole Zibi**, Directrice marketing Europe de LinkedIn

Clôture par **Charles Pépin**, Philosophe

14h30-16h00 – Hémicycle

**LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL, “GADGET” OU ENGAGEMENT DURABLE ?**

avec **PSYCHOLOGIES**  **“opinionway”**

Avec une étude exclusive Opinionway - Agefa PME sur les jeunes et le bien-être au travail

*Modérateur*

**Arnaud de Saint Simon**, Directeur de la publication du Groupe Psychologies

*Intervenants*

Les jeunes et le bien-être au travail, avec 1 lauréate de l'apprentissage Agefa PME

Patrons, soyons exemplaires !, avec **François Asselin**, Président de la CGPME

Une expérience concrète et ses résultats, avec **Valérie Ader**, Présidente de Columbus Consulting France

La diversité, ça compte, avec **Pierre Meisel**, Skipper, et directeur de Team Jolokia

**Sophie de Menthon**, Présidente du mouvement ETHIC et fondatrice de “J'aime ma boîte”

Construire une démarche sur le long terme, avec **Anna Notarianni**, Présidente de Sodexo France

*Grand témoin*

**Jacques Lecomte**, Président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive, auteur de “*Les entreprises humanistes, comment elles vont changer le monde*”

16h00-17h30 – Hémicycle

**UN NOUVEAU MONDE PORTEUR DE PROMESSES ?**

*Modérateur*

**Philippe Bloch**, Conférencier, auteur de “*Tout va mal... Je vais bien !*” et de “*Ne me dites jamais bon courage*”

*Ouverture*

**Philippe Gabilliet**, Professeur de Psychologie et de Management à l'ESCP Europe, conférencier, coach de dirigeants, auteur

*Intervenants*

Entre crainte et espoir, avec **Laurent Alexandre**, Urologue, fondateur de Doctissimo, auteur de “*La mort de la mort*”

Point de vue économique, avec **Nicolas Bouzou**, Economiste, essayiste, fondateur d'Asterès

Les nouvelles formes de débat citoyen sur le Net et les priorités exprimées par les Français pour leur avenir, avec **Julia Clavel**, Chargée du débat public pour le projet France 2022

Les perspectives du numérique, avec **David Layani**, Président, directeur général de Onepoint

L'économie qui vient est dans l'ADN de la France, avec **Jean-Pierre Letartre**, Président d'EY France

*Grand témoin*

**Xavier Hürstel**, Président du PMU

Tout au long de la journée – Salle Hypostyle  
**LA SCÈNE OPTIMISTE !**

Coup de projecteur sur les acteurs de l'Optimisme ! Tout au long de la journée, assistez à des démonstrations culinaires, shows, cours de cuisine, concours de pitches... De nombreuses surprises vous y attendent !

10h30 – 11h00 : Saynète Angebulle

11h00 – 11h45 : Concours de pitches des finalistes du Challenge Étudiant Great Place to Work-Studyka

11h45 – 12h00 : Saynète Angebulle

12h00 – 13h30 : Cours de cuisine *par les professeurs de l'École Ferrandi Paris*

14h00 – 15h00 : Atelier macarons, *avec l'École Lenôtre et Sodexo*

16h00 – 16h30 : Saynète Angebulle

16h30 – 17h15 : Concours de pitches des finalistes du Challenge Etudiant Great Place to Work-Studyka

## ATELIERS *Horaires prévisionnels soumis à modifications éventuelles*

11h00-12h00 – Salle Ventéjol

### **VOIR SES YEUX AUTREMENT, EN PRATIQUANT LE YOGA DES YEUX**

Isabelle Ramuz, Orthoptiste et Ergonome

Sur-sollicités par tous les écrans, nos yeux se fatiguent de plus en plus, il est pourtant simple d'en prendre soin au quotidien. Découvrez dans cet atelier que respirer pleinement détoxique vos yeux et que la pratique de quelques exercices simples les relaxent et les dynamisent.

12h00-13h00 – Salle Ventéjol

### **RENFORCER LE POSITIF, L'OPTIMISME ET LA MOTIVATION AVEC LA MÉTHODE COUÉ**

Luc Teyssier d'Orfeuill, Coach, formateur et conférencier spécialiste en positivité et co-auteur de trois ouvrages sur la Méthode Coué, "*Méthode Coué-autosuggestion consciente*" et "*Être heureux avec la Méthode Coué*" chez Eyrolles, et "*La Méthode Coué pour les Nuls*" chez first.

Emile Coué, premier "coach" du siècle dernier, avec sa méthode d'autosuggestion consciente et positive offre un outil pertinent, puissant et très efficace pour faire de mieux en mieux, renforcer le positif et faire preuve d'optimisme dans son quotidien tant pour soi que pour motiver son entourage. L'optimisme et la positivité rendent les équipes plus performantes.

Venez découvrir et pratiquez les trois manières d'utiliser l'autosuggestion consciente et positive : par le corps, par l'image et par les mots !

13h00-14h00 – Salle Ventéjol

### **BÂTIR LA CONFIANCE : OUI, MAIS... COMMENT ?**

Jean-Luc Hudry, Entrepreneur et conférencier professionnel

Difficile de travailler et réussir ensemble lorsque la confiance est aux abonnés absents. Pilier de la performance individuelle et collective, elle se bâtit à tous les étages et par tous les temps. Tout commence par...

15h00-16h00 – Salle Ventéjol

### **POUR RÉUSSIR, DOPEZ VOTRE OPTIMISME**

Jean-Philippe Ackermann, Coach-conférencier professionnel en Stratégies de Réussite et Leadership Positif

Quand les situations sont favorables, il est aisé d'être optimiste, mais quand nous sommes dans les difficultés, comment faire pour voir les opportunités plutôt que les menaces, comment résoudre les problèmes de façon positive ?

16h00-17h00 – Salle Ventéjol

## **L'ÉLÉMENT HUMAIN® : CONSTRUIRE LES LIENS ENTRE ESTIME DE SOI, CONFIANCE ET PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET D'ÉQUIPE**

Rolande Maio, Formatrice-coach certifiée Élément Humain®, et Marie Hélène Cossé, Directrice de publication du site Mid&Plus

L'Élément Humain® est une approche de développement individuel dont l'objectif est de générer de la performance collective dans les entreprises. Le processus mis au point par Will Schutz, Docteur en psychologie et statisticien, a pour but de favoriser la responsabilité, l'autonomie, la confiance et l'estime de soi au service d'une intelligence et d'une efficacité collectives. Il permet de trouver des solutions aux problématiques humaines au sein de l'entreprise.

17h00-18h00 – Salle Ventéjol

## **AUDACEZ-VOUS ! (RE)DONNER DE L'ÉLAN À VOS PROJETS !**

Bénédicte Berche, Coach, activateur d'Audace, neurocognitiviste et facilitatrice du changement comportemental. Co-créatrice de l'outil Ichange.

Combien de temps passez vous à ne pas passer à l'action ? Combien d'opportunités ratez-vous pour ne pas avoir osé ? Un atelier ludopédagogique basé sur les neurosciences pour avoir un autre regard sur l'audace et oser passer à l'action. Laissez vous surprendre par votre capacité à vous, oser passer à l'action !

18h00-19h00 – Salle Ventéjol

## **LES SECRETS DE L'ESTIME DE SOI**

Angela Cumin, Conférencière, psychosociologue

Découvrez les secrets de l'estime de soi avec une conférence-spectacle interactive. Comment il se construit, comment il se déconstruit et surtout, quel rôle peut-on avoir sur nous-même ? Pouvons-nous choisir de gommer nos problèmes et de voir des solutions ? Angela Cumin va partager avec vous 9 clefs, qui donnent des réponses.

# ESPACE D'EXPOSITION ET D'ANIMATIONS, AUTOUR DES VALEURS DE L'OPTIMISME



## LA CRÉATIVITÉ

### Le pop-up des espaces qui changent l'entreprise



Le 18 mars, découvrez comment travailler autrement, tout au long de la journée et avec 3 ateliers. Vous expérimenterez comment les méthodes collaboratives, les techniques créatives et le design permettent de réhumaniser l'entreprise et les temps de réunion. In Principio, Why Sens et Affaires d'Optimisme, réinventeront avec vous l'entreprise optimiste de demain, dans la droite ligne des afterworks de l'OpenMind Kfé Paris-Boétie.



## LA CURIOSITÉ

### La Librairie de l'Optimisme



Découvrez une sélection de livres, d'essais et de romans qui vous inspireront l'optimisme tout au long de l'année et rencontrez leurs auteurs lors de séances de dédicaces !



## LA CONVIVIALITÉ

### Le bureau de demain



Découvrez ici les 3 projets innovants finalistes du Challenge Etudiant Great Place to Work-Studyka, 1<sup>er</sup> concours consacré à la qualité de vie au travail et à l'environnement de travail idéal. Vous pourrez même participer au vote et départager ces 3 projets sur place !

### Les potagers d'intérieur



#### Atelier bombes à graines

Fabriquez des "bombes à graines" pour fleurir la ville ! Outil symbolique de la "guerilla verte", ces billes d'argiles contiennent des graines de fleurs. Lancez-les dans votre quartier et avec la pluie les fleurs germeront !

#### Atelier bouture

Apprenez à bouturer de la menthe ! Cette technique de reproduction des plantes vous permettra de rapporter chez vous une menthe fraise ou une menthe chocolat et de la cultiver sur votre rebord de fenêtre !

10h00-19h00 – Salle Hypostyle

**CONSTRUIT AUTOUR DES VALEURS DE L'OPTIMISME,  
NOS PARTENAIRES VOUS PRÉSENTENT CET ESPACE D'EXPOSITION  
ET D'ANIMATIONS LUDIQUES ET INTERACTIVES.**



## L'ENGAGEMENT

### L'espace solidarité



Être heureux seul est une impossibilité pour l'optimiste. Découvrez dans l'espace de l'engagement des associations, des causes ou des projets pour lesquels vous engager !

**Fullmobs** est la 1<sup>ère</sup> plateforme de "crowdfunding" qui aide les projets à impact social, sociétal ou environnemental à rassembler facilement la foule sur une action coup de poing !

### Manifeste pour l'Optimisme

Stop à la morosité ! Découvrez et signez le Manifeste et rejoignez la grande famille des optimistes !

### L'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français



Comment redonner au bonheur citoyen sa juste place dans la société ? Voilà la problématique qui a mené la Fabrique Spinoza à développer un indicateur complémentaire au PIB : l'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français. Venez mesurer votre bonheur, en découvrant plus en détail cet indicateur, sa construction et la manière dont nous pouvons en faire un indicateur citoyen, et agir ensemble !



## LA GOURMANDISE

### La Table de l'Optimisme



C'est LE rendez-vous des gourmands : découvertes ludiques dans la balade gourmande, dégustations, démonstrations techniques professionnelles et spectaculaires, cours de cuisine, présentation d'innovations culinaires, il y en aura pour tous les goûts et pour tous les talents !



## L'ACTION

### Le village des entreprises optimistes



Le point commun entre toutes ces entreprises ? Elles innovent, avancent, et sont heureuses de participer au dynamisme économique de la France ! Rencontrez-les et inspirez-vous de leur expérience !



## LA GRATITUDE

### Le Mur de la Gratitude

avec **PSYCHOLOGIES** | **KAMA**  
Conseil & Associés

La gratitude nous relie aux autres, elle est joie partagée, elle donne un sentiment de bien-être commun. Alors qu'attendons-nous pour l'exprimer ? Rendez-vous sur le Mur de la Gratitude pour dire MERCI !



## L'ÉNERGIE

### L'espace bien-être

avec **CULTURE**  **compagnie**

L'énergie est source de bien-être et de positivisme, alors faisons bouger nos corps et nos esprits ! Apprenez à respirer avec des ateliers de méditation, de Qi Gong, de Yoga... Libérez vos énergies positives avec le fameux Yoga du rire et la danse des sourires... Créons ensemble la "constellation des possibles"... Rendez-vous dans l'espace bien-être et initiez-vous à toutes les pratiques qui rendent heureux.



## LA COMMUNICATION

### Les émotions en image



Jouez, rêvez, partagez, vivez vos émotions à 100%, exprimez-les en toute liberté...



## LE PARTAGE

### Le jardin des citations

avec  **Ligue des Optimistes de France**  
[www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr)

Auteurs illustres, personnalités, inconnus, venez respirer, et chercher l'inspiration avec une sélection des plus belles paroles positives. Participez à l'extraordinaire aventure photographique qui fait du bien !



**L'INNOVATION**

**Station vélos à récupérateur d'énergie**



Transformez vos énergies positives en électricité avec ces vélos innovants !



**L'ENTHOUSIASME**

**Lâchez-prise en entrant dans la Lolbox**



Participez à l'extraordinaire aventure photographique qui fait du bien !



**LA VITALITÉ**

**Roulons solidaires**



**AG2R LA MONDIALE**

Venez pédaler pour votre bien-être et pour faire avancer la recherche de l'Institut Pasteur !

Les km parcourus par chacun s'ajoutent au compteur collectif de la communauté VIVONS VELO et sera transformé en don destiné à la recherche, en particulier celle contre les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, etc.).

Que vous soyez débutant ou confirmé, l'application gratuite VIVONS VELO conçue avec l'encadrement de l'équipe cycliste professionnelle AG2R LA MONDIALE est dédiée à la pratique du vélo, c'est votre partenaire bien-être, plaisir et remise en forme !

Avec Roulons solidaires, je pédale pour ma santé et celle des autres !

**Bulles de bien-être**



**AG2R LA MONDIALE**

**Venez vous détendre dans nos "bubbles" !**

Nous vous proposons des massages individuels, pour une courte pause de relaxation intense et revitalisante (entre 10 et 20 minutes).

**Massage en amma assis**

Issu d'un art traditionnel d'acupression japonais dont la pratique consiste à libérer les tensions musculaires pour effacer les fatigues physiques et intellectuelles. Il s'agit d'un massage de bien-être agissant sur les méridiens d'acupuncture pour activer la circulation d'énergie et redonner tonus et vitalité.

**Massage sur waff**

Le Waff est un coussin ergonomique dont le design est dédié au corps et dont les vertus thérapeutiques sont reconnues par le monde médical et sportif. Les effets du massage sur waff sont ainsi décuplés car votre corps est détendu comme en suspension !

# 2 Programme

JOUR 2

SAMEDI 19 MARS 2016

L'optimisme, c'est bon pour la santé !

## TABLES RONDES ET ÉVÉNEMENTS

14h00-15h30 - Hémicycle

**QUAND LES MÉDIAS  
DONNENT PÊCHE ET INSPIRATION !**



Modérateur

Isabelle Gounin-Lévy, Journaliste économique LCI

Ouverture

Thierry Marx, Chef étoilé, parrain de la 3<sup>ème</sup> édition du Printemps de l'Optimisme, auteur de "L'Homme positif, savoir être pour durer"

Intervenants

Roselyne Bachelot, Ancienne Ministre, chroniqueuse

Frédérique Bedos, Réalisatrice, fondatrice de l'ONG Projet Imagine, auteure de "La petite fille à la balançoire"

Roxane Julien, Fondatrice de FullMobs, lauréate du prix Reporters d'Espoirs

Mark Owen, Journaliste de France 24

Gilles Vanderpooten, Directeur de Reporters d'Espoir, auteur de "Engagez-vous !" avec Stéphane Hessel

16h00-17h30 - Hémicycle

**CORPS ET ESPRIT, VOS MEILLEURS  
ATOUTS POUR UNE ÉNERGIE POSITIVE !**

avec **PSYCHOLOGIES**

Les études scientifiques le prouvent aujourd'hui : une attitude positive favorise la santé physique et mentale. Avec un philosophe, des médecins et des spécialistes de la psychologie positive, découvrons comment chacun d'entre nous peut agir sur son propre équilibre.

Modération

Laurence Folléa, Directrice de la rédaction de Psychologies

Ouverture

Thierry Marx, Chef étoilé, parrain de la 3<sup>ème</sup> édition du Printemps de l'Optimisme, auteur de "L'Homme positif, savoir être pour durer"

Intervenants

Thierry Janssen, Chirurgien, psychothérapeute, auteur de "La Solution intérieure : vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit"

Stéphane Layani, Président directeur général de Rungis Marché International

Frédéric Saldmann, Auteur de "Le meilleur médicament, c'est vous !" et de "Prenez votre santé en main !"

Florence Servan-Schreiber, Professeure de bonheur, auteure de "3 kifs par jour" et de "Dîners de kifs"

## Tout au long de la journée – Salle Hypostyle LA SCÈNE OPTIMISTE !

Coup de projecteur sur les acteurs de l'Optimisme ! Tout au long de la journée, assistez à des démonstrations culinaires, shows, cours de cuisine, ateliers de danse... De nombreuses surprises vous y attendent !

**10h00 – 10h45 : Se recentrer pour un meilleur équilibre de vie**

Un atelier autour de la danse animé par **Michelle Garcia Lhomme**, danseuse et chorégraphe, **Rolande Maio**, formatrice-coach et **Marie-Hélène Cossé**, directrice de publication du site d'informations positives Mid&Plus. Souvent la question de savoir comment parvenir à un meilleur équilibre de vie est au cœur de nos désirs de changement. Comment y arriver ? Réponses en duo danseuse-coach.

**11h00 – 12h30 : Cours de cuisine par les professeurs de l'École Ferrandi Paris**

**13h00 – 14h00 : Atelier macarons, avec l'École Lenôtre et Sodexo**

**14h00 – 15h30 : Apprenez à vous faire du bien avec les recettes positives de Florence Servan-Schreiber, professeure de bonheur et auteur de "Diner de kifs"**

**15h30 – 16h30 : Se recentrer pour un meilleur équilibre de vie**, un atelier autour de la danse animé par **Michelle Garcia Lhomme**, danseuse et chorégraphe, **Rolande Maio**, formatrice-coach et **Marie-Hélène Cossé**, directrice de publication du site d'informations positives Mid&Plus. Souvent la question de savoir comment parvenir à un meilleur équilibre de vie est au cœur de nos désirs de changement. Comment y arriver ? Réponses en duo danseuse-coach.

**17h00 – 18h00 : Atelier macarons, avec l'École Lenôtre et Sodexo**

**18h00 – 18h30 : Chorale Les Pies Pelettes**

## ATELIERS

Horaires prévisionnels soumis à modifications éventuelles

11h00-12h00 – Salle Ventéjol

### **BOOSTEZ CONFIANCE ET MOTIVATION : DU LUNDI AU DIMANCHE, LES 7 SECRETS DE MISS PEPS**

Jean-Luc Hudry, Entrepreneur et conférencier professionnel

Chaque semaine, à la maison ou au bureau, les occasions de perdre confiance et motivation sont multiples. En voici 7 qui ne vous affecteront plus grâce aux solutions de Miss PEPS. Appliquez-les sans modération.

12h00-13h00 – Salle Ventéjol

### **LA MÉTHODE COUÉ POUR ALLER DE MIEUX EN MIEUX !**

Luc Teyssier d'Orfeuil, Coach, formateur et conférencier spécialiste en positivité et co-auteur de trois ouvrages sur la Méthode Coué, "Méthode Coué-autosuggestion consciente" et "Être heureux avec la Méthode Coué" chez Eyrolles, et "La Méthode Coué pour les Nuls" chez first.

Utiliser l'autosuggestion et la méthode Coué au quotidien permet d'aller de mieux en mieux. Les découvertes empiriques d'Emile Coué sont aujourd'hui corroborées par les neurosciences. Prendre conscience de la pertinence, de l'efficacité et de la simplicité de l'autosuggestion consciente et de la méthode d'Emile Coué comme une hygiène de vie. Venez découvrir et pratiquer les trois manières d'utiliser l'autosuggestion consciente et positive : par le corps, par l'image et par les mots !

13h00-14h00 – Salle Ventéjol

### **DÉPASSER SES LIMITES POUR ACCOMPLIR DES EXPLOITS**

Philippe Croizon, Conférencier, nageur de l'extrême

14h00-15h00 – Salle Ventéjol

### **RENDEZ VOTRE VIE PLUS BELLE AVEC LA NOUVELLE PENSÉE POSITIVE 2.0**

Yves-Alexandre Thalmann, Psychologue, formateur, auteur d'une vingtaine d'ouvrages et initiateur de la Pensée positive 2.0

La pensée positive connaît une révolution : alors qu'elle cherchait par le passé à éviter le 'négatif' par crainte de l'attirer, la nouvelle pensée positive l'utilise comme levier pour rendre la vie plus belle et réaliser les objectifs fixés. Cette nouvelle approche, basée sur plus de vingt ans de recherches scientifiques, travaille autant sur l'optimisme que la motivation.

Lors de cet atelier, nous apprendrons à utiliser les visualisations DROP (Désir – Résultat escompté – Obstacle – Plan d'action) dont la caractéristique est d'intégrer les obstacles possibles à la réalisation de nos rêves, ceci afin d'optimiser nos chances de les concrétiser. De la pensée positive pour ceux qui ne croient pas aux miracles, mais qui sont convaincus que leurs actions peuvent contribuer à changer le monde !

15h00-16h00 – Salle Ventéjol

## **DÉCOUVREZ ET DÉVELOPPEZ VOS FORCES**

Saphia Larabi, Coach Positran, chroniqueuse du bonheur pour Radio Centre ville de Montréal

Êtes-vous sûr de connaître vos forces ? Savez-vous que celles-ci sont la source de votre potentiel de développement ? Et qu'il existe des exercices simples et efficaces pour les développer? Cet atelier permet à toutes personnes désireuses d'accroître son potentiel d'identifier ses forces de signature, celles qui lui sont propres et l'énergisent, de les développer et de pouvoir les appliquer dans tous les domaines de la vie (travail, relations, loisirs et rôle de parent).

16h00-17h00 – Salle Ventéjol

## **LE BONHEUR, ÇA S'APPREND !**

Laure Reynaud, co-fondatrice de Scholavie

Apprendre les compétences du bonheur à l'école et à la maison, c'est possible, nécessaire et bénéfique : confiance en soi, gestion des émotions, du stress, motivation, optimisme, empathie, bienveillance, écoute, etc. Basés sur les apports scientifiques de la recherche en psychologie positive, des programmes et interventions existent pour améliorer le bien-être des enfants et ados ainsi que le climat scolaire et familial.

17h00-18h00 – Salle Ventéjol

## **MÊME PAS PEUR ! OU COMMENT SURMONTER SES PETITES ET GRANDES PEURS QUOTIDIENNES POUR VIVRE PLUS HEUREUX.**

Sophie Machot, Coach, conférencière et consultante et auteure aux éditions Eyrolles des livres "*Cultivez votre bonheur*" et "*Même pas peur !*"

Vous n'osez pas oser et pourtant vous n'aspirez qu'à une chose : vous sentir plus libre, confiant audacieux et heureux ? Cet atelier est fait pour vous. Découvrez les outils et astuces pour surmonter vos petites et grandes peurs quotidiennes. Pour une vie plus légère et épanouie !

# ESPACE D'EXPOSITION ET D'ANIMATIONS, AUTOUR DES VALEURS DE L'OPTIMISME



## LA DÉCOUVERTE

### Les petits optimistes (de 4 à 12 ans)



Es-tu prêt à devenir un agent secret du bonheur ? Relève le défi avec les 2 ateliers :

- Mission super pouvoirs : détecte quel héros tu es !
- Prends la rédaction d'un journal et deviens reporter du Bonheur !

Une autre mission d'une très haute importance t'attend : dessiner le monde demain ! Rendez-vous pour créer le monde de tes rêves !

### A 13h00, rendez-vous avec toute ta famille pour jouer aux jeux du bonheur !



Venez apprendre en vous amusant les compétences d'un bonheur durable et comment construire un climat positif.

Ces jeux du bonheur, basés sur les derniers apports scientifiques de la Psychologie Positive, permettent de développer les compétences psycho-sociales, de manière ludique et concrète, en famille, entre amis ou entre collègues.

Vous allez apprendre à bouger, à respirer, à savourer, à faire des choix, à exprimer vos émotions, à identifier vos forces, à avoir confiance, à voir le verre à moitié plein et à construire des relations paisibles et respectueuses.

A consommer sans modération et à tout âge.



## L'ENGAGEMENT

### L'espace solidarité



Être heureux seul est une impossibilité pour l'optimiste. Découvrez dans l'espace de l'engagement des associations, des causes ou des projets pour lesquels vous engager !

**Fullmobs** est la 1<sup>ère</sup> plateforme de "crowdfunding" qui aide les projets à impact social, sociétal ou environnemental à rassembler facilement la foule sur une action coup de poing !

### Manifeste pour l'Optimisme

Stop à la morosité ! Découvrez et signez le Manifeste et rejoignez la grande famille des optimistes !

### L'indicateur citoyen du bonheur



Comment redonner au bonheur citoyen sa juste place dans la société ? Voilà la problématique qui a mené la Fabrique Spinoza à développer un indicateur complémentaire au PIB : l'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français. Venez mesurer votre bonheur, en découvrant plus en détail cet indicateur, sa construction et la manière dont nous pouvons en faire un indicateur citoyen, et agir ensemble !



## LA CURIOSITÉ

### La Librairie de l'Optimisme



Découvrez une sélection de livres, d'essais et de romans qui vous inspireront l'optimisme tout au long de l'année et rencontrez leurs auteurs lors de séances de dédicaces !

10h00-19h00 – Salle Hypostyle

**CONSTRUIT AUTOUR DES VALEURS DE L'OPTIMISME, NOS PARTENAIRES VOUS PRÉSENTENT CET ESPACE D'EXPOSITION ET D'ANIMATIONS LUDIQUES ET INTERACTIVES.**



**LA GRATITUDE**

**Le Mur de la Gratitude**

avec **PSYCHOLOGIES** | **KAMA**  
Conseil & Associés

La gratitude nous relie aux autres, elle est joie partagée, elle donne un sentiment de bien-être commun. Alors qu'attendons-nous pour l'exprimer ? Rendez-vous sur le Mur de la Gratitude pour dire MERCI !



**L'ÉNERGIE**

**L'espace bien-être**

avec **CULTURE** **compagnie**

L'énergie est source de bien-être et de positivisme, alors faisons bouger nos corps et nos esprits ! Apprenez à respirer avec des ateliers de méditation, de Qi Gong, de Yoga... Libérez vos énergies positives avec le fameux Yoga du rire et la danse des sourires... Créons ensemble la "constellation des possibles"... Rendez-vous dans l'espace bien-être et initiez-vous à toutes les pratiques qui rendent heureux.



**LA GOURMANDISE**

**La Table de l'Optimisme**

avec **sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

**MAISON Colom**

**RunGIS**  
MARCHÉ INTERNATIONAL

**FERRANDI**  
L'ÉCOLE FRANÇAISE DE GASTRONOMIE  
PARIS

**CCI PARIS ÎLE-DE-FRANCE**

C'est LE rendez-vous des gourmands : découvertes ludiques dans la balade gourmande, dégustations, démonstrations techniques professionnelles et spectaculaires, cours de cuisine, présentation d'innovations culinaires, il y en aura pour tous les goûts et pour tous les talents !



**LA COMMUNICATION**

**Les émotions en image**

avec

Jouez, rêvez, partagez, vivez vos émotions à 100%, exprimez-les en toute liberté...



**LE PARTAGE**

**Le jardin des citations**

avec **Ligue des Optimistes de France**  
[www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr)

Auteurs illustres, personnalités, inconnus, venez respirer, et chercher l'inspiration avec une sélection des plus belles paroles positives.



## LA BEAUTÉ

### Adoptez la Slow bonheur attitude



Découvrez et testez leur gamme de happy soins bio et vegan, remplis d'ondes positives.

Tentez de gagner 5 soins L'Optimiste, une crème de soin sérénité, qui redonne le moral aux peaux sèches à sensibles pour qu'elles n'aient plus peur de rougir en public.

Venez apprendre à décoder les listes d'ingrédients "INCI" au dos des emballages pour vous permettre de ne plus vous retrouver nez à nez avec des substances douteuses pour la santé.

Le tout dans la joie et la bonne humeur, avec Carole Marchais, cosmétologue et fondatrice de la marque Les Happycuriennes.

### L'Atelier coiffure et esthétique



Source de bien-être, venez découvrir le talent des apprentis, spécialistes du soin du cheveu et de l'esthétique. Rendez-vous sur le stand des chambres de métiers et de l'artisanat pour profiter de leur expérience et de leur parfaite maîtrise des techniques ! Ils vous conseilleront et vous feront découvrir les nouvelles tendances. Venez rencontrer ces jeunes passionnés et partager un moment de douceur et de relaxation.



## L'INNOVATION

### Station vélos à récupérateur d'énergie



Transformez vos énergies positives en électricité avec ces vélos innovants !



## LA VITALITÉ

### Roulons solidaires



## AG2R LA MONDIALE

Venez pédaler pour votre bien-être et pour faire avancer la recherche de l'Institut Pasteur !

Les km parcourus par chacun s'ajoutent au compteur collectif de la communauté VIVONS VELO et sera transformé en don destiné à la recherche, en particulier celle contre les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, etc.).

Que vous soyez débutant ou confirmé, l'application gratuite VIVONS VELO conçue avec l'encadrement de l'équipe cycliste professionnelle AG2R LA MONDIALE est dédiée à la pratique du vélo, c'est votre partenaire bien-être, plaisir et remise en forme !

Avec Roulons solidaires, je pédale pour ma santé et celle des autres !

### Bulles de bien-être



## AG2R LA MONDIALE

### Venez vous détendre dans nos "bubbles" !

Nous vous proposons des massages individuels, pour une courte pause de relaxation intense et revitalisante (entre 10 et 20 minutes).

#### Massage en amma assis :

Issu d'un art traditionnel d'acupression japonais dont la pratique consiste à libérer les tensions musculaires pour effacer les fatigues physiques et intellectuelles. Il s'agit d'un massage de bien-être agissant sur les méridiens d'acupuncture pour activer la circulation d'énergie et redonner tonus et vitalité.

#### Massage sur waff :

Le Waff est un coussin ergonomique dont le design est dédié au corps et dont les vertus thérapeutiques sont reconnues par le monde médical et sportif. Les effets du massage sur waff sont ainsi décuplés car votre corps est détendu comme en suspension !

**18&19  
MARS**

**2 JOURS  
DE RÉFLEXION,  
D'ÉCHANGES,  
D'ACTION ET DE  
RELAXATION  
OUVERTS À  
TOUS !**





# Les auteurs

de la librairie de l'optimisme

**Laurent ALEXANDRE**

“La mort de la mort” et de “La défaite du cancer”

**Roselyne BACHELOT**

“La petite fille de la V<sup>e</sup>”

**Frédérique BEDOS**

“La petite fille à la balançoire”

**Philippe BLOCH**

“Tout va mal, je vais bien” et de “Ne me dites jamais bon courage”

**Ilona BONIWELL**

“Introduction à la psychologie positive”

**Nicolas BOUZOU**

“Le grand refoulement”, “Pourquoi la lucidité habite à l'étrange”, et “On entend l'arbre tomber mais pas la forêt pousser”

**Vincent CESPEDES**

“L'Ambition ou l'épée de soi” et “Oser la jeunesse”

**Philippe CROIZON**

“Plus fort la vie”

**Joëlle CUVILLIEZ**

“50 exercices de rire”, “Happy thérapie, mettez du soleil dans votre vie”

**Martine MEDJER-LEIGNEI**

“50 exercices de rire”, “Happy thérapie, mettez du soleil dans votre vie”

**Philippe GABILLIET**

“Eloge de la change ou l'art de prendre sa vie en main”, “Eloge de l'optimisme : quand les enthousiastes font bouger le monde”

**Laure GIRARDOT**

“The Panda family, le livre des secrets”

**Fabrice GUIEYSSE**

“The Panda family, le livre des secrets”

**Jean-Luc HUDRY**

“Craquer ou pas ? L'Incroyable histoire vraie qui améliore la vôtre”

**Ilios KOTSOU**

“Eloge de la lucidité” et “Psychologie positive, le bonheur dans tous ses états”

**Thierry JANSSEN**

“La Solution intérieure : vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit” et “Le défi positif”

**Jacques LECOMTE**

“Les 30 notions de psychologie” et “Les entreprises humanistes, comment elles vont changer le monde”

**Sophie MACHOT**

“Cultivez votre bonheur !” et “Même pas peur !”

**Thierry MARX**

“L'Homme positif, savoir être pour durer”

**Charles PÉPIN**

“La joie”, “Quand la beauté nous sauve”

**Frédéric SALDMANN**

“Le meilleur médicament, c'est vous” et “Prenez votre santé en main”

**Thierry SAUSSEZ**

“Le Manifeste pour l'Optimisme”, “Les 101 mots de l'optimisme”, “50 bonnes raisons de choisir l'optimisme”

**Guy SAVOY**

“Savourez la vie”

**Jacques SÉGUÉLA**

“Havas, maison fondée en 1835”

**Florence SERVAN-SCHREIBER**

“3 kifs par jour”, “Power Patate”, “Dîner de kifs”

**Jean-Pierre TERNAUX**

“Bonheur, les nouvelles clés”

**Luc TEYSSIER D'ORFEUIL**

“La méthode Coué : Autosuggestion consciente”, “Être heureux avec la méthode Coué”, et “La méthode Coué pour les nuls”

**Yves-Alexandre THALMANN**

“La Pensée positive 2.0 : La loi d'attraction enfin expliquée”, et “De l'intention à la réalisation, les secrets d'une motivation à toute épreuve”



# Les intervenants

## du Printemps de l'Optimisme

**Jean-Philippe ACKERMANN**, Coach-conférencier professionnel en Stratégies de Réussite et Leadership positif

**Valérie ADER**, Présidente de Columbus Consulting France

**Laurent ALEXANDRE**, Urologue, fondateur de Doctissimo

**François ASSELIN**, Président de la CGPME

**Roselyne BACHELOT**, Ancienne Ministre, chroniqueuse

**Frédérique BEDOS**, Réalisatrice, fondatrice de l'ONG Projet Imagine

**Bénédicte BERCHE**, Coach, activateur d'Audace, neurocognitiviste et facilitatrice du changement comportemental. Co-créatrice de l'outil iChange

**Philippe BLOCH**, Conférencier auteur

**Gilles BOETSCH**, Directeur de recherche du CNRS

**Ilona BONIWELL**, Directrice de Positran, professeur de Management Positif à HEC

**Nicolas BOUZOU**, Economiste, essayiste, fondateur d'Asterès

**Bernard CADEAU**, Président d'ORPI

**Vincent CESPEDES**, Philosophe, essayiste

**Julia CLAVEL**, Chargée du débat public pour le projet France 2022

**Marie-Hélène COSSÉ**, Directrice de la rédaction du site Mid&Plus

**Philippe CROIZON**, Conférencier, nageur de l'extrême

**Angela CUMIN**, Conférencière, consultante, formatrice

**Christian ESTROSI**, Président de la région PACA, Président de la Métropole Nice Côte d'Azur.

**Laurence FOLLÉA**, Directrice de la rédaction de Psychologies

**Paul-François FOURNIER**, Directeur exécutif de la direction Innovation de Bpifrance

**Philippe GABILLIET**, Professeur de Psychologie et de Management à l'ESCP Europe, conférencier, coach de dirigeants, auteur

**Michèle GALLY**, Professeur des Universités

**Michèle GARCIA**, Danseuse professionnelle

**Isabelle GOUNIN-LÉVY**, Journaliste économique LCI

**Alain GRISET**, Président de l'Assemblée Permanente des Chambres de Métiers et de l'Artisanat (APCMA)

**Jean-Luc HOFFMANN**, Artisan centenaire, Boucher-charcutier traiteur (entreprise créée en 1915), lauréat "Dynamique Commerciale" de Stars et Métiers 2015

**Jean-Luc HUDRY**, Entrepreneur et conférencier professionnel

**Xavier HÜRSTEL**, Président du PMU

**Thierry JANSSEN**, Chirurgien, psychothérapeute

**Thibaut JAROUSSE**, Créateur de la start-up 10-vins

**Alexandre JOST**, Fondateur de la Fabrique Spinoza, think tank du bonheur citoyen

**Roxane JULIEN**, Fondatrice de Fullmobs, lauréate du prix Reporters d'Espoirs

**Ilios KOTSOU**, Psychologue

**Saphia LARABI**, Coach Positran, chroniqueuse du bonheur pour Radio Centre ville de Montréal

**David LAYANI**, Président, directeur général de Onepoint

**Stéphane LAYANI**, Président directeur général de Rungis marché international

**Jacques LECOMTE**, Président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive

**Arnaud LE GAL**, Les Echos

**Jean-Pierre LETARTRE**, Président d'EY France

**Sophie MACHOT**, Coach, conférencière, consultante

**Emmanuel MACRON**, Ministre de l'Economie, de l'Industrie et du Numérique

**Myriam MAESTRONI**, Ancienne directrice générale de Primagaz, présidente de la start-up Economie d'Energie

**Myriam MAESTRONI**, Ancienne directrice générale de Primagaz, présidente de la start-up Economie d'Energie

**Rolande MAIO**, Formatrice coach

**Thierry MARX**, Chef 2 étoiles, parrain de la 3<sup>ème</sup> édition du Printemps de l'Optimisme

**Pierre MEISEL**, Skipper et directeur de Team Jolokia

**Sophie de MENTHON**, Présidente du mouvement ETHIC et fondatrice de "J'aime ma boîte"

**Anna NOTARIANNI**, Présidente de Sodexo France

**Mark OWEN**, Journaliste à France 24

**Charles PÉPIN**, Philosophe, auteur, chroniqueur

**Isabelle RAMUZ**, Ergonome et orthoptiste

**Delphine RÉMY-BOUTANG**, Fondatrice de The Bureau, femme en or digitale 2015

**Laure REYNAUD**, Co-fondatrice de Scholavie

**Marc SAÏKALI**, Directeur de la chaîne France 24

**Arnaud de SAINT SIMON**, Directeur du Groupe Psychologies

# 3 Le mouvement

## QU'EST-CE QUE LE PRINTEMPS DE L'OPTIMISME, INCUBATEUR D'ÉNERGIES POSITIVES ?

- **Lutter contre la sinistrose et la morosité** : elles ne font qu'ajouter une crise aux autres crises en déprimant la consommation, l'investissement, l'emploi et donc le financement de la solidarité.
- **Briser les clichés** : non, l'optimisme n'est pas seulement de mise quand tout va bien. Non, ce n'est pas l'apanage des benêts ou des nantis. C'est face aux crises ou pour surmonter les difficultés qu'il faut encore d'avantage mobiliser nos énergies positives.
- **Privilégier les solutions** : ne pas nier les difficultés mais montrer ce qui fonctionne, valoriser les traceurs, les innovateurs, les entrepreneurs, les "faiseux" plutôt que les "diseux".
- **Donner des conseils pratiques** afin de mieux utiliser nos ressources naturelles pour aller bien, avancer et surmonter les difficultés. Diffuser les valeurs de l'Optimisme : l'énergie, la vitalité, la gratitude, la confiance, l'enthousiasme etc.

### QUELQUES CHIFFRES

- **1 Manifeste pour l'Optimisme**  
à consulter sur [www.printempsdeloptimisme.com](http://www.printempsdeloptimisme.com) / rubrique Le Mouvement  
Plus de 1 500 signataires + 24 grands signataires
  - **1 avant-garde de l'Optimisme**, se réunissant autour d'invités d'honneur (Jacques Attali, Luc Ferry, Thierry Marx, Jean d'Ormesson, Matthieu Ricard, Malene Rydahl, etc.) :
  - **8 sponsors, 17 partenaires, 11 partenaires médias et plus de 40 entreprises ou associations soutiens**
  - **3 700 participants en 2014, 5 000 en 2015 et 10 000 attendus en 2016**
  - **Plus de 100 intervenants, 50 auteurs en dédicace**
  - **1 communauté grandissante**  
7 000 inscrits à la newsletter  
8 000 amis et followers sur les réseaux sociaux Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn
  - **Plus de 300 retombées presse nationales**  
Revue de presse à consulter sur [www.printempsdeloptimisme.com](http://www.printempsdeloptimisme.com) - Rubrique Presse
- Bilan et informations complètes à retrouver dans notre présentation sur [www.printempsdeloptimisme.com](http://www.printempsdeloptimisme.com) / rubrique Entreprise



# SPONSORS, PARTENAIRES, SOUTIENS 2016

## SPONSORS

- AGEFA PME
- COCA-COLA FRANCE
- DECATHLON
- JCDECAUX
- ONEPOINT
- PMU
- RUNGIS MARCHÉ INTERNATIONAL
- SODEXO

## PARTENAIRES

- AG2R LA MONDIALE
- APCMA
- BPIFRANCE
- CLAIR DE TERRE
- COMMUNICATION & ENTREPRISE
- CONSEIL ÉCONOMIQUE, SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL
- CULTURE ET COMPAGNIE
- ÉCOLE FERRANDI PARIS
- EY FRANCE
- FACEBOOK
- GREAT PLACE TO WORK®
- J'AIME MA BOITE
- LA LIGUE DES OPTIMISTES DE FRANCE
- MAIRIE DU XVI<sup>e</sup>
- MAISON COLOM
- TEAMRESA
- OPINIONWAY

## AVEC LE SOUTIEN DE :

- 100 000 ENTREPRENEURS
- AÉROPORTS DE PARIS
- AFFAIRES D'OPTIMISME
- ART EVENT
- BONJOUR FRENCH FOOD
- CCI PARIS ÎLE DE FRANCE
- CIEL, MON RADIS!
- CODEVELOPPMENT ACADEMY
- ENTREPRISE & CONVIVIALITE
- FABRIQUE SPINOZA
- FEMMES&HOMMES DE DEMAIN
- FRANCE ANGELS
- FULLMOBS
- GARNIER
- GROUPE SOS
- GROW UP HR
- HUG ME CONCEPT
- LA PROCURE
- LES HAPPYCURIENNES
- LOL PROJECT
- LOUIS EVENT
- METROPOLE NICE COTE D'AZUR
- MID&PLUS
- MORALOTOP
- L'OBSERVATOIRE DU BONHEUR
- ONE HEART
- OPENMIND KFE
- PARIS & CO
- PETIT BAMBOU
- POSITIVISME & PARTAGE
- POSITRAN
- PYGMALION COMMUNICATION

- QUALEIDO
- QUALISENS
- SECOURS POPULAIRE
- SCHOLAVIE
- SMYLIFE
- SUEZ ENVIRONNEMENT
- TEAM JOLOKIA
- THE PANDA FAMILY
- UNE ODYSSEE HUMAINE

## PARTENAIRES MÉDIAS

- AUFEMININ
- CIGALE MEDIAS
- ÉCORÉSEAU BUSINESS
- FRANCE 24
- FRANCE MEDIAS MONDE
- KAMA CONSEIL ET ASSOCIÉS
- INFLUENCIA
- INFORMATIONS ENTREPRISE
- LE TROMBINOSCOPE
- MCD
- MOUSTIC, THE AUDIO AGENCY
- PSYCHOLOGIES
- REPORTERS D'ESPOIRS
- RFI

### SPONSORS



### PARTENAIRES



AG2R LA MONDIALE

“opinionway”



CULTURE compagnie



### PARTENAIRES MÉDIAS

PSYCHOLOGIES



aufeminin



# Ils s'engagent !



C'est au Conseil économique, social et environnemental plus qu'ailleurs, que doivent naître des raisons d'espérer, des motifs d'apaiser et des volontés de rassembler.

Le CESE, troisième assemblée constitutionnelle de la République, favorise au quotidien le dialogue entre les différentes composantes de la société civile organisée et qualifiée et propose des voies de construction d'un avenir optimiste.

Les débats qui se font jour au CESE sont le reflet de la créativité extraordinaire de la société civile française. Il est indispensable de soutenir et à donner à voir cette France impatiente de construire demain, confiante en ses atouts, son inventivité et sa jeunesse.



Notre crédo chez AGEFA PME ? Les jeunes d'aujourd'hui, les entreprises de demain !

Comment, en mettant en œuvre, jour après jour, cette dynamique, ne serions-nous pas optimistes ? Cet optimisme est construit. Il se base sur les résultats positifs sur l'économie que procurent l'enseignement professionnel et l'apprentissage. Il s'agit donc pour AGEFA PME de l'encourager et de toujours l'améliorer pour que mondes de l'économie et de l'éducation communiquent plus efficacement encore, au bénéfice de l'emploi des jeunes.



Coca-Cola France est un partenaire historique du Printemps de l'Optimisme. Notre engagement dans cet événement reflète notre volonté de soutenir les initiatives qui développent l'optimisme et les valeurs de convivialité dans la société française. Renouveler notre participation cette année est pour nous l'occasion de participer à des échanges et des débats autour de nouvelles idées importantes pour la société de demain et en lien avec les valeurs que Coca-Cola défend depuis plus de 125 ans telles que la convivialité et le plaisir d'instantanés partagés.

## DECATHLON

En soutenant le Printemps de l'Optimisme, Decathlon fait le choix de s'associer à une démarche proche de ses deux valeurs la vitalité et la responsabilité. Il est admis que la pratique régulière d'un sport génère de vrais bienfaits pour la santé et stimule l'optimisme au quotidien. Pour nous, il était donc naturel de nous associer à ce Printemps de l'Optimisme, symbole d'un avenir porteur d'espoirs « à fond la forme ».

## JCDecaux

L'optimisme est un état d'esprit et un moteur de la vie. Chez JC Decaux, nous valorisons l'enthousiasme et suscitons l'envie d'agir, le goût d'entreprendre. L'optimisme a des vertus qui doivent être incarnées et transmises. C'est pourquoi nous soutenons le Printemps de l'Optimisme depuis sa première édition.



Chez OnePoint, avec notre croissance rapide, notre modèle d'entreprise libérée, nos valeurs de bienveillance et d'ouverture, avec notre conviction qu'on peut devenir un leader européen depuis la France, avec notre métier qui vise à recréer de la croissance dans notre pays grâce au numérique, nous ne pouvons que nous engager pour redonner de l'optimisme à toute notre société.



L'optimisme est dans les gènes du PMU car nous vendons du pari et lorsqu'on parie, on joue sur un événement en espérant qu'il va se réaliser. C'est une définition de l'optimisme et c'est d'ailleurs la signature de la marque PMU : *"On parie que vous allez gagner"*.

Cette promesse d'optimisme que nous faisons à nos clients est aussi celle qui conduit les équipes du PMU à s'engager avec ardeur, optimisme et envie sur tous les projets qu'on leur propose : que ce soit à la conquête de nouveaux marchés - comme les paris sportifs et le poker en 2010 - de nouveaux territoires, - comme le Brésil ou l'Allemagne en 2015 - , surfant sur toutes les nouvelles technologies tout en préservant l'ADN de la maison : un réseau solide de 12 800 points de vente et 6 millions de clients.



Le Marché de Rungis instille de l'optimisme au cœur des commerces de proximité et des assiettes franciliennes, et le met en scène à travers le repas gastronomique.

Il met l'accent sur la convivialité, l'humanisme de la table et le bien être ensemble. La gastronomie émerveille, met en appétit, rapproche, crée du lien, érige une passerelle entre les Hommes, leurs régions et leurs cultures. Le terroir, les savoir-faire culinaires, la passion des bons produits sont de véritables vecteurs d'optimisme dans le patrimoine culturel de chaque français.

C'est pourquoi c'est avec naturel et envie que j'ai décidé d'associer le Marché International de Rungis avec ce bel événement qu'est le Printemps de l'Optimisme !



**SERVICES DE QUALITÉ DE VIE**

Sodexo porte les valeurs de l'optimisme. Depuis 50 ans, Sodexo propose des Services de Qualité de Vie qui améliorent le quotidien de millions de personnes : de la restauration à l'accueil, la propreté, la maintenance des installations, les chèques cadeaux ou repas, les services de crèches ou encore de conciergerie, les lieux ou marques de prestige comme Lenôtre ou le Lido. Sodexo est convaincu que la qualité de vie est source de performance et d'attractivité pour les organisations : l'efficacité en entreprise, la confiance à l'hôpital, l'épanouissement à l'école, la dignité en milieu pénitentiaire, l'expérience vécue sur des sites de loisirs... dépendent du bien-être des salariés, des patients et des soignants, des élèves, des étudiants et des enseignants, des détenus et des gardiens, des vacanciers... Chaque jour en France, nos 34 000 collaborateurs, sur 4 000 sites, œuvrent pour la qualité de vie de près de 2,5 millions de personnes.



# Le Manifeste

Nous sommes les champions du monde du pessimisme. Pourtant, à l'opposé de cette défiance collective, nous avons confiance en nous sur le plan individuel. La majorité des Français se déclare heureuse dans sa vie personnelle et professionnelle.

Dans la sphère de proximité, pour protéger nos proches nous n'évalons pas nos états d'âme, nos contrariétés, nous prenons sur nous et relativisons.

Cette hygiène de vie positive, nous voulons l'appliquer à notre comportement collectif, à notre regard sur la France et sur le monde.

- D'abord, parce que nous le savons aujourd'hui : de la même façon que la réussite d'une personne ne dépend pas uniquement de ses origines ou de sa formation, la prospérité, la croissance d'un pays ne sont pas seulement fonction de critères matériels comme le climat, les ressources, les matières premières, etc. Le développement dépend aussi de facteurs psychologiques et mentaux, du moral d'une personne comme d'une nation.
- Ensuite, parce qu'il est temps d'en finir avec l'idéologie de la résignation pathologique : plus encore que de traitements ou de médicaments, notre santé mentale est fonction de nos ressources personnelles pour nous épanouir ou surmonter les épreuves. La psychologie positive n'a que quelques décennies mais déjà les recherches sur le cerveau le prouvent : **le meilleur médicament, c'est nous !**
- Enfin et surtout, parce que nous récusons l'idée que l'optimisme est fait pour les beaux jours, quand tout va bien, pour les béats et les nantis. **Plus c'est difficile, plus il faut mobiliser des énergies positives.** Au moment où rôdent autour de nous la barbarie, la folie meurtrière, les extrémismes, nous affirmons qu'il faut dépasser l'indignation proclamatoire. **C'est la somme de nos engagements individuels qui fait et fera de la société française une société plus forte, plus unie, plus bienveillante.**

Oui, avec la crise, des millions de Français sont en galère. Mais justement, la fraternité n'est pas la démission, le repli sur soi. Le défaitisme, le déclinisme, la sinistrose dépriment la consommation, l'investissement, la création des richesses qui sont nécessaires à l'expression de la solidarité nationale. **C'est pourquoi, contre le "french bashing", nous voulons dire haut et fort que la France a des atouts formidables.**

- D'abord, parce que nous le savons aujourd'hui : de la même façon que la réussite d'une personne ne dépend pas uniquement de ses origines ou de sa formation, la prospérité, la croissance d'un pays ne sont pas seulement fonction de critères matériels comme le climat, les ressources, les matières premières, etc. **Le développement dépend aussi de facteurs psychologiques et mentaux, du moral d'une personne comme d'une nation.**
- Ensuite, parce qu'il est temps d'en finir avec l'idéologie de la résignation pathologique : plus encore que de traitements ou de médicaments, notre santé mentale est fonction de nos ressources
- Notre pays enregistre un taux de natalité record en Europe, ce qui n'est pas une marque de défiance envers l'avenir.
- La France reste l'une des premières puissances mondiales sur les plans agricole, maritime, aéronautique, spatial et militaire.
- Notre tissu économique est l'un des plus diversifiés d'Europe avec ses artisans, ses commerçants, ses TPE, ses PME et ses grandes entreprises qui rayonnent aux quatre coins de la planète, notamment dans les domaines du luxe, de l'énergie, des transports, de la construction.
- Nos créateurs, nos innovateurs, nos chercheurs, nos médecins, nos sites historiques, nos équipements culturels, nos paysages, nos terroirs, nos vignobles, notre hôtellerie, notre gastronomie classée au patrimoine mondial de l'humanité font de la France un pays unique et attractif.
- Du fait de notre histoire et de notre culture, notre langue et nos valeurs sont universelles et parlent d'une façon singulière au monde entier où l'on a toujours envie de France, parfois même plus que chez nous.

Oui, nous avons les ressources, les talents, les capacités. Il ne tient qu'à nous de briser le cercle délétère de la défiance et de faire de la somme de nos confiances individuelles une grande force collective.

**Voilà pourquoi, ensemble, nous entendons promouvoir la confiance et faire de l'optimisme une cause d'intérêt général.**



**François-Xavier d'AILLIÈRES**  
Editeur du **TROMBINOSCOPE**



**Christophe ALAUX**  
Directeur général **ACCOR**  
**HOTELSERVICES FRANCE**



**Marc BALAND**  
Directeur marketing  
de **GARNIER**



**Patrick BERNASCONI**  
Président du **CONSEIL ÉCONOMIQUE,**  
**SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL**



**Antoine BOULAY**  
Directeur des Relations Institutionnelles  
et Médias de **BPIFRANCE**



**Sylvie BRISSON**  
Directrice des ressources  
humaines du groupe **CLUB**  
**MÉDITERRANÉE**



**Bernard CAPRON**  
Président d'**AGEFA PME**



**Benoît CORNU**  
Directeur de la communication  
de **PMU**



**Jean-Charles DECAUX**  
Directeur général de  
**JCDECAUX**



**Philippe DOURCY**  
Directeur de la communication  
corporate **DÉCATHLON**



**Patrick DUMOULIN**  
Directeur général de l'Institut  
**GREAT PLACE TO WORK**



**Eric GALLANT**  
Président de **POSITIVISME**  
**ET PARTAGE**



**Jérôme GRAY**  
Directeur marketing Europe  
de **NUTELLA**



**Alain GRISET**  
Président de l'**APCMA**



**Florence KARRAS**  
Porte parole de **GÉNÉRATION**  
**CARE BY BNP PARIBAS**  
**CARDIF**



**David LAYANI**  
Président de  
**ONEPOINT**



**Stéphane LAYANI**  
Président de **RUNGIS**  
**MARCHÉ INTERNATIONAL**



**Nathalie LEBAS-VAUTIER**  
Créatrice et cofondatrice  
d'**EKYOG**



**Jean-Pierre LETARTRE**  
Président d'**EY FRANCE**



**Florence PARIS**  
Directrice de la communication  
et de la marque de **SODEXO**



**Frédérique RAOULT**  
Directeur du Développement  
Durable et de la Communication  
de **SUEZ ENVIRONNEMENT**



**Didier RIDORET**  
Président d'honneur de la  
**FÉDÉRATION FRANÇAISE**  
**DU BÂTIMENT**



**Jean-François ROUBAUD**  
Président d'honneur de la  
**CONFÉDÉRATION GÉNÉRALE DES PME**



**Guillaume SARKOZY**  
Délégué général de  
**MALAKOFF MÉDÉRIC**



**Laurent TURPAULT**  
Directeur de la Communication  
et des Affaires Publiques  
de **COCA-COLA FRANCE**



Printemps  
de  
l'Optimisme

INCUBATEUR D'ÉNERGIES POSITIVES

LE 21 MAI 2016  
**LA MÉTROPOLE  
NICE CÔTE D'AZUR**  
ACCUEILLERA  
LE PRINTEMPS DE  
L'OPTIMISME

**MÉTROPOLE  
NICE CÔTE D'AZUR**

Coproducteur 2016

Suivre l'événement sur [www.printempsdeloptimisme.com](http://www.printempsdeloptimisme.com)

# 4 Vos contacts

## Contact Presse

### Clair de Terre

Dominique Mercier  
06 07 27 00 32  
Dominiquemercier@clairdeterre.com

## Producteur

### Agence Événement d'Elles

25 rue Titon - 75011 Paris  
01 53 05 97 00  
contact@evenementdelles.fr

## Commissariat général

### Claire Elyakim

01 53 05 97 03  
Claire.elyakim@printempsdeloptimisme.com

**SUIVEZ LE PRINTEMPS DE L'OPTIMISME**



**#PrintempsdelOptimisme**

# Printemps de l'Optimisme

INCUBATEUR D'ÉNERGIES POSITIVES

