

COMMUNICATION ET BONHEUR

Renforcer les Liens Communautaires



BONHEUR PAR LA COMMUNICATION: RENFORCER LES LIENS SOCIAUX

Public Cible

Dans le cadre du projet Ville Heureuse Erzurum, l'objectif est d'atteindre tous les individus de la ville, en particulier les professionnels de l'éducation, de la sécurité, de la santé et les agents religieux.

Objectif du Séminaire

Dans ce séminaire, les participants découvriront, par l'expérience, les contributions de la communication au bonheur individuel et à l'harmonie sociale. Ils acquerront également des techniques pratiques pour développer des compétences de communication efficaces.

Contenu du Séminaire

1. Introduction: La Relation entre Communication et Bonheur

- Comment la communication influence-t-elle le bonheur social ?
- La nécessité d'une communication saine pour le bonheur : l'importance de valeurs telles que l'attachement, la confiance et la compréhension.
- Explication du lien entre la communication positive et la paix individuelle et sociale.

2. Éléments Fondamentaux d'une Communication Efficace

Empathie : L'importance de l'écoute empathique et de l'ouverture d'esprit pour comprendre l'autre.

Expression Claire et Nette: La compétence d'exprimer ses pensées de manière claire et compréhensible.

Écoute Active: Se concentrer pendant l'écoute et réellement chercher à comprendre l'autre.

3. Techniques de Communication Améliorant le Bonheur

Langage Positif: L'effet des phrases positives et des mots encourageants.

Retour Bienveillant: Les points à prendre en compte lors des critiques constructives et des retours.

Langage Corporel Fort: Comment les gestes et les mimiques sont efficaces dans une communication positive.

Le Pouvoir de la Salutation et du Sourire: L'effet positif de la salutation et du sourire dans les relations sociales.

4. Obstacles à la Communication et Moyens de les Surmonter

- Les malentendus et les préjugés.
- Le rôle de la patience, de la courtoisie et de l'attitude positive dans le dépassement des obstacles à la communication.

5. Ateliers de Communication et Interaction

- Exercice d'écoute active appliquée pour les participants.
- Travaux de développement de l'empathie en individuel ou en groupe.
- Simulations ludiques montrant le rôle des gestes, des mimiques et du langage corporel.
- Atelier de salutation visant à expérimenter l'effet du sourire.

6. Développement de Stratégies de Communication pour une Ville Heureuse

- Propositions quotidiennes petites mais efficaces pour diffuser une culture de communication positive dans la ville : salutations, sourires, appréciation mutuelle...
- Présentation d'exemples inspirants et d'idées d'application pour encourager la communication positive dans les milieux sociaux.

Résultats du Séminaire

- Les participants comprendront l'importance de la communication et du bonheur pour une ville heureuse.
- Ils apprendront comment utiliser leurs compétences communicationnelles pour se sentir plus heureux et en paix dans leur vie quotidienne.

- Ils seront encouragés à devenir des modèles volontaires pour la diffusion de la communication positive dans la société.

Livrables

Enquête de Fin de Séminaire: Appliquée dans le but de mesurer les apprentissages des participants et les valeurs que le séminaire leur a apportées.

Livret ou Brochure de Communication: Un livret contenant le résumé des connaissances acquises lors du séminaire et des conseils pratiques de communication.

Ce séminaire contribuera à la diffusion d'une culture de communication positive comme premier pas important du projet Ville Heureuse Erzurum visant à accroître la paix sociale à Erzurum.

COMMUNICATION ET BONHEUR

Introduction

Ce manuel traite de la façon dont une communication saine renforce les liens entre les individus et soutient le bonheur individuel et social. La capacité d'établir une communication efficace dans la vie quotidienne facilite la gestion du stress chez les individus, renforce le sentiment d'empathie et contribue à l'augmentation de la paix sociale (Goleman, 1995).

La Relation entre Communication et Bonheur

La communication est l'un des besoins les plus fondamentaux de l'être humain et affecte directement le niveau de bonheur des individus. En particulier, les relations sociales fortes et les réseaux de soutien social augmentent la capacité des individus à faire face aux difficultés, ce qui renforce la résilience psychologique (Ryff, 1989). Dans la littérature, les concepts de bonheur (happiness), utilité (utility), bien-être (well-being), satisfaction de vie (life satisfaction) et prospérité (welfare) sont généralement utilisés ensemble, voire parfois de manière interchangeable (Easterlin, 2003). Certaines sources indiquent que le bonheur est synonyme du concept de bien-être subjectif (subjective well-being), mais que le mot bonheur est plus accrocheur (Helliwell et al., 2012). Cependant, dans la terminologie académique, le bien-être subjectif est considéré comme un concept plus large englobant les composantes de

satisfaction de vie (évaluation cognitive) et d'affect positif/négatif (évaluation émotionnelle) (Diener, 1984). Diener (1984, 2009) examine le bonheur à travers le concept de bien-être subjectif et souligne que l'aspect subjectif du bonheur prédomine.

CHAPITRE 1: PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION

Pour établir une communication efficace, il est nécessaire de comprendre certains principes. Ces principes permettent aux individus de s'exprimer correctement, de comprendre les autres et d'établir une confiance mutuelle.

1.1. Établir l'Empathie

L'empathie nécessite de développer une sensibilité aux pensées et aux sentiments des autres, ce qui contribue à l'établissement de la confiance dans les processus de communication (Goleman, 2006). De plus, l'empathie consiste à comprendre les émotions de la personne en face et à l'aborder avec ces émotions. La communication empathique renforce les relations et fortifie également les liens entre les individus de la société (Rogers, 1959).

Selon Rogers, la compréhension empathique ne consiste pas seulement à connaître les émotions, mais aussi à expérimenter le monde de cette personne comme si l'on était cette personne, sans porter de jugement. Cette approche non jugeante (acceptation positive inconditionnelle) est d'une importance vitale pour maintenir la communication et établir la confiance mutuelle, en particulier lors de conflits. Les études en neurosciences montrent également que le système de neurones miroirs du cerveau s'active lors de l'expérience de l'empathie, ce qui soutient la distinction entre empathie cognitive et empathie émotionnelle (Decety & Jackson, 2004).

1.2. Écoute Active

L'écoute active est le processus par lequel une personne se concentre de toute son attention sur son interlocuteur et lui fournit un retour. Cette technique renforce la communication et permet une meilleure compréhension des personnes (Brownell, 2016). Brownell définit six composantes fondamentales de l'écoute active : entendre, comprendre, mémoriser, interpréter, évaluer et répondre (modèle HURIER). En particulier, les retours verbaux et non verbaux appropriés (contact visuel, hochement de tête) donnent à l'orateur le

sentiment d'être écouté, renforcent la confiance et permettent une transmission plus claire du message. Ce mécanisme de retour réduit les malentendus et augmente la satisfaction interpersonnelle en renforçant le soutien social perçu (Weger et al., 2010).

1.3. Définition des Compétences en Communication

Les compétences en communication comprennent la sensibilité aux messages verbaux et non verbaux, l'écoute efficace et la capacité à répondre de manière efficace (McKay et al., 2009). Du point de vue du gestionnaire, les compétences en communication sont définies comme la capacité à gérer et à diriger les personnes lors des interactions (Hargie, 2011, pp. 20-24). Le pont entre ces deux perspectives est l'utilisation par les gestionnaires de leurs compétences interpersonnelles pour atteindre les objectifs organisationnels. En particulier, les compétences d'un gestionnaire en matière de retour efficace et de gestion des conflits affectent directement la motivation et la performance des employés. Ce rôle central de la compétence communicationnelle dans le leadership est évalué comme une compétence qui exige du gestionnaire non seulement de transmettre l'information, mais aussi de partager une vision et d'unir les employés autour d'un objectif commun (Kotter, 1990).

CHAPITRE 2: CONTRIBUTIONS DE LA COMMUNICATION AU BONHEUR INDIVIDUEL ET SOCIAL

Les recherches sur les contributions de la communication au bonheur des individus montrent que des relations saines et de solides compétences en communication sont les piliers du bien-être individuel (Myers, 1999). Myers souligne dans ses conclusions que les personnes les plus heureuses ne sont pas les plus riches, mais celles qui possèdent les relations sociales les plus fortes et les plus soutenantes. La communication est l'outil fondamental qui fournit ce soutien social. En particulier, les expériences positives partagées avec les autres (réponse enthousiaste) ou le soutien émotionnel reçu en temps de crise augmentent le bien-être personnel. Les études révèlent que l'effet des liens sociaux forts sur la satisfaction de vie d'une personne est plus important que celui d'autres facteurs tels que la situation économique ou la santé (Diener & Seligman, 2002).

2.1. Liens Sociaux et Bonheur

Les liens sociaux augmentent considérablement le bonheur des individus. Les recherches montrent que les individus ayant des relations sociales saines sont plus heureux et moins affectés par le stress (Cacioppo & Patrick, 2008). De plus, Baumeister et Leary (1995) ont souligné que les relations significatives établies par un individu avec son entourage social augmentent la satisfaction de vie et le niveau de bonheur.

2.2. Le Lien entre Communication Positive et Bonheur

La communication positive est un style de communication fondé sur le respect mutuel, contenant des retours constructifs et motivant les individus. Ce type de communication permet aux personnes de se sentir valorisées et contribue à la paix sociale (Fredrickson, 2001). Selon la théorie « Élargir et Construire » de Fredrickson, les émotions positives (par exemple, l'intérêt ou la joie créés par la communication positive) élargissent temporairement le répertoire de pensées et d'actions des individus. Cet élargissement apporte des capacités de résolution de problèmes plus créatives et une pensée plus flexible. À long terme, ces émotions positives et cette communication aident l'individu à construire des ressources psychologiques durables telles que les liens sociaux. Ainsi, les individus peuvent faire face plus efficacement aux difficultés (Fredrickson, 2003).

Conclusion

La réalisation du bonheur social et de la paix individuelle est possible grâce à un processus de communication efficace et sain. L'empathie, l'écoute active et l'utilisation d'un langage positif entre les individus soutiennent le bonheur en améliorant la qualité de la communication dans la société. Les recherches montrent que le développement des compétences en communication élève le niveau de bonheur des individus et contribue à la paix sociale (Seligman, 2011).

« Le chemin vers le bonheur passe par une communication saine entre les personnes » (Csikszentmihalyi, 1990).

CHAPITRE 3: HISTOIRE DE L'ISLAM, SAGESSE ANATOLIENNE ET HÉRITAGE SPIRITUEL D'ERZURUM: COMMUNICATION ET PAIX SUR LA VOIE D'UNE VILLE HEUREUSE

L'histoire de l'Islam, la sagesse anatolienne et le riche héritage spirituel d'Erzurum regorgent de valeurs qui enseignent aux individus de contribuer à la paix sociale par la communication. Dans la culture ancestrale de l'Anatolie, une communication saine entre les personnes a été considérée comme la pierre angulaire du bonheur individuel et de la paix sociale. Les guides spirituels d'Erzurum ont enseigné les valeurs d'amour, de respect et de tolérance dans la communication et ont servi de modèles pour assurer la paix de la société.

Les savants de l'Islam et les figures éminentes de la sagesse anatolienne ont exprimé que la communication saine contribue au bonheur individuel et social. Ces guides ont enseigné aux gens de contribuer à la paix sociale en adoptant une écoute empathique, une compréhension mutuelle et un langage de communication positif. En particulier, des personnalités ayant vécu à Erzurum telles qu'Ibrahim Hakki, Alvarli Efe et Nene Hatun ont joué un rôle unificateur parmi le peuple, faisant d'Erzurum un symbole de tolérance et de solidarité.

Les pensées de ces guides constituent un guide dans le processus de création de l'identité de Ville Heureuse d'Erzurum. Tandis qu'Ibrahim Hakki d'Erzurum soulignait que les gens devraient ouvrir leurs cœurs les uns aux autres, Mevlâna Celâleddin Rumi exprimait que l'amour est la clé du bonheur social. Alvarli Efe, quant à lui, enseignait aux gens d'être patients en toute circonstance et de servir la société avec amour. Ces enseignements sont considérés comme des sources d'inspiration dans les projets menés pour renforcer les liens sociaux et accroître le bonheur des individus dans la vie urbaine moderne d'Erzurum.

Le Projet Ville Heureuse Erzurum vise à répandre la culture du vivre ensemble en paix par la communication, en transmettant ces valeurs aux nouvelles générations. Le climat spirituel d'Erzurum, tout en reliant les gens par l'amour et le respect, construit une paix sociale mêlée d'empathie et de courtoisie. Ainsi, la richesse culturelle et spirituelle d'Erzurum, s'étendant du passé à aujourd'hui, éclaire l'avenir sur la voie de la paix sociale.

1. Imam Gazali (1058-1111)

Imam Gazali place la maturité morale et les relations sincères établies avec les gens parmi les éléments fondamentaux qui assurent la paix intérieure et le bonheur de l'être humain. Selon Ghazali, l'attitude adoptée par l'individu dans son voyage vers la perfection et la sincérité

de son intention dans ses relations sociales jouent un rôle critique. En effet, Ghazali souligne dans son œuvre *Ihya Ulum al-Din* que la communication (muasharat) entre les personnes doit se former dans un cadre d'honnêteté, de courtoisie et de compréhension mutuelle. Le fait que la personne discipline son ego et cherche à comprendre les autres tout en prenant soin de ses paroles assure à la fois sa propre paix intérieure et renforce l'harmonie sociale (Ghazali, 2011).

*« Les bonnes mœurs et les belles paroles sont la clé de la paix sociale. » –
Imam Gazali*

2. Mevlâna Celâleddin Rumi (1207-1273)

Pierre angulaire de la tradition de la sagesse anatolienne, Mevlâna Celâleddin Rumi a placé l'amour et la tolérance au centre des relations humaines. Dans ses œuvres, notamment le *Masnavi* et le *Divan-i Kebir*, il souligne l'importance pour les individus de communiquer par le « langage du cœur » plutôt que par un langage formel. Selon Mevlâna, la paix intérieure et le véritable bonheur sont possibles lorsque la personne approche son entourage avec compassion et crée un terrain de communication sans préjugés. L'idée que l'amour et la tolérance sont l'outil le plus puissant pour dissoudre les conflits individuels et assurer l'harmonie sociale constitue le fondement de ses enseignements (Mevlâna, 2013).

*« Peu importe combien tu sais, ce que tu dis ne vaut que ce que l'autre peut
comprendre. » – Mevlâna*

*« Par l'amour, les douleurs deviennent douces ; par l'amour, le cuivre se
transforme en or. » – Mevlâna*

3. Yunus Emre (1240-1321)

Figure emblématique de la sagesse anatolienne et de la tradition soufie, Yunus Emre a placé au centre des relations humaines le fait de réjouir les cœurs et d'aimer la créature pour l'amour du Créateur. Selon Yunus Emre, le lien le plus authentique entre les personnes est possible par un style fondé sur l'humilité, la tolérance et l'amitié. Il met l'accent sur la puissance des mots, soutenant que la parole douce et le visage souriant mettent fin aux conflits. Dans ce contexte, la tolérance n'est pas seulement une vertu permettant à l'individu d'atteindre la maturité spirituelle, mais aussi le ciment qui établit la paix et la sérénité sociales (Yunus Emre, 2014).

« Si nous partageons, nous sommes rassasiés ; si nous nous divisons, nous disparaissions. » – Yunus Emre

« Un mot peut arrêter une guerre, un mot peut trancher une tête. » – Yunus Emre

4. Hadji Bektash Veli (1209-1271)

L'un des architectes de l'éveil anatolien, Hadji Bektash Veli a lié la réalisation de la paix et de l'unité sociales à la compétence morale de l'individu. Selon son enseignement, détaillé en particulier dans son œuvre Makalat, l'amour de l'être humain, la justice et la tolérance sont les pierres angulaires d'une structure sociale saine. Hadji Bektash Veli attire l'attention sur la dimension morale de la communication avec le précepte « maîtrise ta langue » ; il conseille aux individus d'utiliser entre eux un langage qui ne blesse pas, constructif et réconfortant. Selon lui, une véritable communication ne peut s'établir qu'entre des cœurs pétris d'humilité et d'amour, et c'est cela qui rend la paix sociale durable (Hadji Bektash Veli, 2019).

« Même si tu es blessé, ne blesse pas. » – Hadji Bektash Veli

« Maîtrise ta main, ta ceinture et ta langue. » – Hadji Bektash Veli

5. Ibn Arabi (1165-1240)

Figure suprême de la pensée soufie, Muhyiddin Ibn Arabi a construit sa conception de l'existence sur le principe de l'« amour » et de l'« unité » (Wahdat al-Wujud). Selon Ibn Arabi, le monde de l'existence est une manifestation de l'amour divin. Par conséquent, les relations humaines doivent également se former sur ce terrain de miséricorde et d'amour divins. Dans son œuvre Fusus al-Hikam, il indique que le respect que l'être humain porte aux autres créatures et aux personnes est en fait un reflet du respect envers le Créateur. Dans ce contexte, l'amour qui constitue l'essence de la communication entre les individus n'est pas seulement un sentiment personnel, mais une nécessité ontologique qui nourrit l'harmonie sociale et la culture du vivre ensemble (Ibn Arabi, 2010).

« L'amour est un fil divin qui relie les personnes les unes aux autres. » – Ibn Arabi

« Chaque être humain est le miroir de l'autre ; selon ton regard sur lui, tu te vois toi-même. » – Ibn Arabi

Enseignements Tirés des Savants de l'Islam et des Représentants de la Sagesse Anatolienne

Amour et Tolérance: L'amour a été considéré comme la pierre angulaire d'une communication saine et a été exprimé comme l'élément fondamental de la paix sociale avec la tolérance.

Empathie et Compassion: L'accent a été mis sur le fait que chercher à comprendre les émotions des autres (empathie) réduirait les conflits entre les individus et augmenterait le bonheur social.

Paroles Aimables et Belles: L'importance pour les personnes d'utiliser des mots aimables et constructifs dans leurs relations a été soulignée. Dans cette optique, il a été indiqué que les individus doivent bien s'exprimer et ne pas blesser les autres.

Les savants de l'Islam et les représentants de la sagesse anatolienne ont exprimé que la communication est un élément indispensable sur la voie de la paix sociale et du bonheur individuel. Des valeurs telles que l'amour, la tolérance, l'empathie et la courtoisie ne font pas seulement assurer la paix intérieure des individus, mais soutiennent également la paix et la prospérité de la société. Ces valeurs ont renforcé la structure sociale à travers des traditions séculaires et ont éclairé les projets actuels de bonheur social basés sur la communication.

FIGURES HISTORIQUES D'ERZURUM

1. Alvarli Efe (1869-1956)

Muhammed Lütfi Efendi d'Alvar, connu sous le nom d'Alvarli Efe, est l'une des personnalités spirituelles d'Erzurum (Inal, 2003). Tout au long de sa vie, il a fourni une guidance spirituelle à la société et contribué à la diffusion de la morale islamique en Anatolie. Les enseignements d'Alvarli Efe sont fondés sur l'amour, la patience et la tolérance (Kutlu, 2013). Il conseille aux gens de s'approcher les uns des autres avec amour et souligne l'importance de la tolérance pour la paix sociale. Dans ses poèmes, il recommande de prononcer des paroles douces et de ne pas briser les cœurs (Alvarli, 2018).

« Approche avec amour, ne blesse personne ; toucher les cœurs et conquérir les âmes est la plus grande voie vers le bonheur. » – Alvarli Efe

2. Ibrahim Hakki d'Erzurum (1703-1780)

Ibrahim Hakki d'Erzurum est connu comme un grand savant, poète, mystique et philosophe du XVIII^e siècle (Cagrici, 2000). Son œuvre *Marifetname* est considérée comme un livre de référence traitant de la paix intérieure de l'être humain, du bonheur social et des relations interpersonnelles (Erzurumlu Ibrahim Hakki, 2019). Selon Ibrahim Hakki, le développement de l'amour et du respect entre les personnes est nécessaire pour assurer la paix dans la société et augmenter le bonheur individuel. Dans ses enseignements, l'importance d'aimer tout ce que Dieu a créé et d'établir une bonne communication avec les gens est soulignée (Altintas, 1997).

« Voyons ce que fait le Seigneur, tout ce qu'Il fait est bien fait. » – Ibrahim Hakki d'Erzurum

« Charger l'être humain de servir l'être humain est la plus grande richesse du cœur. » – Ibrahim Hakki d'Erzurum

3. Nene Hatun (1857-1955)

L'une des femmes héroïques d'Erzurum, Nene Hatun est connue non seulement pour son amour de la patrie et son courage, mais aussi pour son attachement sincère et sa bienveillance envers les personnes qui l'entourent (Kocak, 2006). L'héroïsme dont elle a fait preuve au bastion d'Aziziye lors de la Guerre russo-ottomane de 1877-1878, connue sous le nom de Guerre de 93, a fait d'elle un symbole d'amour et de courage parmi le peuple (Kucukugurlu, 2017). Cette lutte de Nene Hatun a renforcé l'unité et la solidarité au sein du peuple d'Erzurum et a rappelé l'importance de l'amour et de l'entraide dans la société. Nene Hatun est l'une des figures qui renforcent le sentiment d'unité du peuple sur la voie d'Erzurum Ville Heureuse (Karatas, 2016).

« Un peuple qui vit avec l'amour de la patrie connaît un bonheur éternel. » – Nene Hatun

4. Abu Ishaq Kazeruni (982-1035)

Reconnu comme l'un des guides spirituels d'Erzurum, Abu Ishaq Kazeruni, dont un mausolée portant son nom se trouve près de la citadelle d'Erzurum, est connu comme un soufi respecté parmi le peuple (Beygu, 1936). Il a guidé les gens sur les voies de la science et de la gnose pour transmettre la morale islamique à la société, et a occupé une place importante dans le cœur du peuple. Dans les enseignements de Kazeruni, l'importance d'une communication sincère, de la générosité et de l'entraide est grande pour que la société vive en paix et en sérénité (Ongoren, 2002).

« Assurer la paix de la société par les bonnes mœurs et l'amour passe par le respect mutuel entre les personnes. » – Abu Ishaq Kazeruni

5. Hodja Sadeddin Efendi

Fils de Hasan Can, le compagnon du Sultan Selim Ier, Hodja Sadeddin Efendi a reçu une excellente éducation dans l'environnement du palais. Tuteur de Murad III, Sadeddin Efendi est l'une des figures les plus influentes de l'histoire scientifique et bureaucratique ottomane (Turan, 1998). Orientant l'historiographie avec son célèbre ouvrage Taj al-Tawarikh, Sadeddin Efendi, également cheikh al-islam, a été considéré comme une autorité importante en matière d'administration de l'État et de morale sociale. Dans ses œuvres et ses conseils aux hommes d'État, il a souligné que les dirigeants doivent être justes et valoriser les savants, pointant ainsi les fondements de la paix sociale (Severcan, 1996). Son héritage a été une lumière encourageant les individus d'Erzurum à apporter une contribution positive à la société par une communication juste.

« Celui qui se connaît connaît son Seigneur ; celui qui connaît son Seigneur regarde l'être humain avec amour. » – Hodja Sadeddin Efendi

6. Ismail Fakirullah (1655-1734)

Ayant vécu dans le district de Tillo à Siirt, Ismail Fakirullah, bien que n'ayant pas séjourné personnellement à Erzurum, a laissé des traces profondes dans le climat spirituel d'Erzurum à travers son plus important disciple, Ibrahim Hakki d'Erzurum (Altintas, 1995). L'un des guides spirituels majeurs de l'Anatolie, Fakirullah a fondé ses enseignements sur l'humilité et la station du « néant ». Son éducation axée sur l'amour, la tolérance et l'amour

divin a été transmise à la société par les œuvres d'Ibrahim Hakki, et ces valeurs ont été acceptées comme le fondement de la paix spirituelle (Cagrici, 2000).

« La science éclaire les gens à la lumière de l'amour et de la tolérance. » –

Ismail Fakirullah

CHAPITRE 4: DU POINT DE VUE DES CLASSIQUES MONDIAUX, DES FILMS ET DES PERSONNALITÉS HISTORIQUES: LA COMMUNICATION SUR LA VOIE DU BONHEUR ET DE LA PAIX

Assurer la prospérité des sociétés et la paix intérieure des individus est un thème fréquemment abordé dans la littérature, le cinéma et la science, de l'histoire à nos jours. Les thèmes du bonheur, de la tolérance et de la communication saine ont souligné l'importance des liens entre les personnes dans différentes cultures à travers de grandes œuvres (Nussbaum, 1997). Des romans classiques de Victor Hugo à la vision de communication pacifique de leaders historiques comme Gandhi et Mandela (Galtung, 1996), la littérature mondiale et les ouvrages de vulgarisation scientifique offrent des messages importants sur le rôle de la communication dans le bonheur des individus et des sociétés. Cette section examine les contributions de la communication saine à la paix sociale et au bonheur à la lumière des œuvres classiques, des films et des personnalités inspirantes (Helliwell et al., 2023), mettant en avant les valeurs universelles qui contribueront au voyage d'Erzurum vers une « Ville Heureuse ».

Classiques et Romans du Monde

1. Les Misérables – Victor Hugo (1862)

Le roman Les Misérables de Victor Hugo traite des thèmes du pardon, de l'empathie et de la solidarité sociale. La transformation du protagoniste Jean Valjean souligne la nécessité pour les personnes de s'approcher les unes des autres avec tolérance et compréhension. La vie de Valjean, tissée de bonté, met en évidence la valeur du bonheur et de la paix dans les relations humaines.

« La bonté elle-même est la voie de communication la plus puissante qui transforme les personnes. » – Victor Hugo, Les Misérables

2. Le Conte de Deux Villes – Charles Dickens (1859)

Ce roman qui se déroule pendant la Révolution française met en avant le sacrifice individuel, l'amour et les actions menées pour le bien de la société. Le sacrifice du personnage de Sydney Carton au nom de l'humanité démontre la valeur de l'empathie et de la communication pour le bonheur des autres.

« Se sacrifier contribue à la paix de la société et au bonheur des personnes. »

– Charles Dickens, Le Conte de Deux Villes

3. Croc-Blanc – Jack London (1906)

Dans le roman Croc-Blanc de Jack London, on raconte comment un animal est apprivoisé par l'amour et la tolérance. Le roman révèle comment la confiance mutuelle et la paix se développent lorsque les humains établissent une communication saine avec tous les êtres, y compris les animaux.

« Chaque cœur touché avec amour entrouvre la porte de la paix et de

l'harmonie. » – Jack London, Croc-Blanc

Films

1. Le Cercle des Poètes Disparus (1989)

Ce film, avec Robin Williams dans le rôle principal, souligne l'importance pour l'individu de s'exprimer librement et d'aborder les autres avec empathie. Le personnage de l'enseignant, en donnant à ses élèves une leçon de bonheur de vie, montre que la communication individuelle est au fondement de la paix sociale.

« Exprimez-vous, car le bonheur social fleurit dans un monde où les individus

parlent librement. » – Le Cercle des Poètes Disparus

2. Amélie (2001)

Dans ce film français, on traite des efforts de la protagoniste Amélie pour accroître le bonheur social en touchant les personnes autour d'elle par de petits actes de bonté. Le film met en évidence le grand impact que peut avoir une communication simple mais significative avec les gens sur le bonheur.

« La bonté est un lien puissant établi par de petits gestes. » – Amélie

3. Bonne Nuit et Bonne Chance (2005)

Ce film traite de la vision d'honnêteté et de communication au service de la société du journaliste Edward R. Murrow. Le film explique que la paix sociale et le fait que les gens vivent en sérénité peuvent être assurés par l'accès à l'information juste et une communication honnête.

« La paix sociale est l'œuvre d'une information honnête et d'une communication fiable. » – Bonne Nuit et Bonne Chance

Personnalités Historiques

1. Mahatma Gandhi

La philosophie de vie de Gandhi est fondée sur la tolérance, la communication pacifique et une structure sociale basée sur l'amour. Connue pour le principe d'Ahimsa, c'est-à-dire la non-violence, Gandhi a soutenu que la paix sociale serait assurée lorsque les personnes seraient respectueuses et compréhensives les unes envers les autres (Gandhi, 2009).

« La paix sociale est possible lorsque chacun s'adresse à l'autre avec une approche non-violente et aimante. » – Mahatma Gandhi

2. Nelson Mandela

Voix de la justice et de la paix à l'époque de l'apartheid, Mandela s'est battu pour la liberté et la paix sociale. Par une communication pacifique, il a uni le peuple sud-africain et a réalisé le rêve d'une société libre (Mandela, 1994).

« La communication et l'empathie unissent les sociétés et assurent la paix. » – Nelson Mandela

3. Albert Einstein

Connu non seulement comme scientifique mais aussi comme défenseur de la paix sociale et de la communication, Einstein a souligné que les personnes doivent se respecter

mutuellement. Dans de nombreux discours, il a encouragé les gens à communiquer avec empathie et a trouvé le fondement du bonheur dans des relations solides (Einstein, 1954).

« Le bonheur est le fruit des relations profondes que nous établissons avec les personnes. » – Albert Einstein

Livres

1. L'Art du Bonheur – Dalai Lama et Howard Cutler (1998)

Le Dalai Lama aborde dans cet ouvrage la façon dont la communication et le bonheur sont intimément liés. Le livre soutient qu'établir une communication empreinte d'amour et d'empathie entre les personnes accroît la paix individuelle.

« Le chemin du bonheur est pavé d'une communication établie du fond du cœur. » – Dalai Lama, L'Art du Bonheur

2. Se Sentir Bien – David D. Burns (1980)

David Burns explore l'effet des pensées et du mode de communication de l'individu sur le bonheur. Burns souligne que la communication positive augmente la paix intérieure de l'individu et assure l'harmonie sociale.

« Nos mots façonnent l'état d'âme de la société. » – David D. Burns, Se Sentir Bien

3. L'Animal Social – David Brooks (2011)

L'ouvrage de Brooks explore comment les relations humaines constituent le fondement du bonheur. Le livre souligne l'importance de la communication et des liens sociaux pour que les personnes puissent mener une vie heureuse et saine.

« L'être humain n'est heureux que lorsqu'il établit des liens forts avec les autres. » – David Brooks, L'Animal Social

CHAPITRE 5: DU POINT DE VUE DES TRAVAILLEURS ET DES ÉTUDIANTS D'ERZURUM: EXEMPLES VÉCUS DE BONHEUR ET DE COMMUNICATION

Lors de l'étude d'analyse des besoins menée parmi les professionnels de l'éducation, de la santé, de la sécurité et des services religieux ainsi que les étudiants à Erzurum, des résultats importants concernant la situation de la ville en matière de bonheur et de communication ont été obtenus. Dans cette section, seuls quelques exemples de bonheur et de communication, obtenus par des entretiens qualitatifs et reflétant directement la vie du peuple d'Erzurum, sont présentés. Les travailleurs et les étudiants ont exprimé avec sincérité lors de ces entretiens la contribution de la solidarité et de la communication positive vécues au quotidien au bonheur individuel et à la paix sociale. Ces exemples réels, contribuant au voyage d'Erzurum vers le statut de Ville Heureuse, révèlent comment les forts liens sociaux renforcent le bonheur vécu à Erzurum.

Avis Positifs des Professionnels de l'Éducation

- Lorsque nous avons l'occasion de nous occuper davantage de nos élèves individuellement, voir leur développement dans leurs yeux nous rend très heureux. Cette communication étroite fait une grande différence dans l'éducation.
- Notre administration scolaire organise de nombreuses activités pour développer les compétences sociales des élèves. Grâce à cela, nous observons que la confiance en soi des enfants augmente et que leurs compétences en communication se développent.
- Nous avons établi un environnement de communication ouvert et sincère en classe. Cela a renforcé la capacité de nos élèves à s'exprimer et les a rendus plus heureux à l'école.
- Il existe une forte solidarité entre nos collègues enseignants. En nous soutenant mutuellement chaque jour, nous sommes motivés pour offrir la meilleure éducation à nos élèves.
- Lorsque nous communiquons régulièrement avec les parents, nous observons que la réussite des élèves augmente. Le soutien des familles joue un rôle important dans le bonheur et la réussite des enfants.

- Voir que les élèves reçoivent un soutien non seulement académique mais aussi émotionnel dans le cadre des travaux d'orientation nous rend fiers. Cela affecte positivement le bien-être général de l'école.

Avis Positifs des Professionnels de Santé

- Voir nos patients recouvrer la santé est une grande source de bonheur pour toute notre équipe. Leurs remerciements et leurs sourires sont notre plus grande motivation.
- Le peuple d'Erzurum montre un grand respect envers les professionnels de santé. Cette approche chaleureuse élève également la qualité de notre service et renforce notre communication.
- Nous avons commencé à offrir des services de soutien psychologique dans notre hôpital et nous voyons que ce service est très bénéfique en particulier pour les jeunes et les personnes âgées. Le soutien en santé mentale augmente également le bonheur général.
- Nous travaillons en harmonie avec nos collègues des urgences. Grâce à cet esprit d'équipe, nous pouvons offrir un service plus rapide et plus efficace à nos patients.
- Nous observons que les travaux de communication réguliers menés avec les patients accélèrent la guérison pendant le processus de traitement. Cela augmente à la fois la satisfaction des patients et le moral des professionnels de santé.

Avis Positifs des Agents de Sécurité

- Le peuple d'Erzurum soutient toujours les forces de sécurité. Ce soutien nous motive davantage et nous permet d'accomplir notre mission avec grand enthousiasme.
- Le système de patrouille que nous avons établi dans les quartiers a contribué à ce que nos citoyens vivent en paix. Lorsque les gens se sentent plus en sécurité, nous savons que nous avons fait notre travail au mieux.
- Les mesures que nous prenons sur les routes pendant l'hiver ont contribué à la réduction des accidents. Que ces mesures contribuent à la sécurité de nos citoyens nous rend très heureux.

- Les mesures de sécurité que nous avons prises aux arrêts de transport en commun ont augmenté la tranquillité d'esprit des gens. Les étudiants et les personnes âgées en particulier se sentent plus en sécurité.
- L'augmentation des caméras de surveillance a fait baisser les taux de criminalité. Voir la sérénité sur le visage de notre peuple est pour nous la plus grande source de bonheur.
- Grâce aux campagnes de sensibilisation menées contre les catastrophes à Erzurum, une prise de conscience s'est formée dans la société. Quand les gens se sentent en sécurité, nous savons que nous avons accompli notre mission au mieux.
- Les postes de sécurité que nous avons établis dans les quartiers ont renforcé notre communication avec les citoyens. Être en contact étroit avec le peuple est une partie réjouissante de notre mission.

Avis Positifs des Agents Religieux

- Le peuple montre un grand intérêt pour les programmes de discussion et d'éducation organisés dans nos mosquées. Le rassemblement de la société lors de telles activités spirituelles contribue à la paix et au bonheur.
- Nous avons établi un lien fort avec notre peuple. Les gens nous consultent pour faire face au stress de la vie quotidienne et nous voyons que ce lien est une source de paix dans la société.
- Les activités de solidarité menées avec la communauté ont renforcé les liens sociaux dans les quartiers. Cet esprit de solidarité se distingue comme un élément qui accroît le bonheur social.

Avis Positifs des Étudiants

- L'augmentation des activités sociales à l'école nous a permis de mieux communiquer avec nos camarades. Ces activités rendent l'école plus amusante et plus heureuse.
- Il existe un lien de confiance fort entre nous et nos enseignants. Nous pouvons leur parler de tout, pas seulement des cours, et cela nous fait nous sentir plus en paix.
- Grâce aux travaux de groupe, nous passons plus de temps avec nos camarades. Ces activités renforcent nos relations d'amitié et nous rendent heureux.

- Dans notre école, on accorde de l'importance non seulement à nos compétences académiques mais aussi à nos compétences sociales. Pouvoir nous exprimer librement nous rend plus sereins et plus heureux.
- Nos enseignants s'intéressent à nous même en dehors des cours. Cette attention nous fait nous sentir valorisés à l'école.
- La présence de services d'orientation réguliers à l'école nous aide à faire face au stress et cela nous rend plus sereins.
- Participer à des projets de responsabilité sociale nous fait sentir que nous créons une valeur dans la société. Grâce à ces activités, nous nous sentons plus heureux.
- Réaliser des projets avec nos camarades rend la vie scolaire plus significative et renforce la communication entre nous.
- En classe, tout le monde se soutient mutuellement. Ce sentiment de solidarité nous rend plus heureux ensemble.
- Dans les cours, nous apprenons non seulement des connaissances mais aussi des valeurs importantes concernant la vie. Ces valeurs nous aident à nous comprendre nous-mêmes et notre entourage.
- Grâce aux services de soutien psychologique fournis à l'école pendant les périodes d'examen, nous ressentons moins de stress. Cela se reflète positivement tant sur nos études que sur notre vie sociale.
- Notre communication avec nos enseignants est très forte. Nous pouvons leur parler librement et obtenir du soutien sur tous les sujets. Cela renforce notre attachement à l'école.

BIBLIOGRAPHIE

- Altıntaş, H. (1995). "Fakîrullah". *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 12, 132. (Bu madde 12. ciltte, doğrudan "Fakîrullah" başlığı altında yer alır ve yazar Hayrani Altıntaş'tır).
- Altıntaş, H. (1997). *Erzurumlu İbrahim Hakkı: Tasavvufî görüşleri*. Millî Eğitim Bakanlığı.
- Alvarlı, M. L. (2018). *Hülâsatü'l-hakâyık: Alvarlı Efe Hazretleri divanı* (H. Kutlu, Haz.). Damla Yayınevi.
- Amélie*. (2001). Directed by Jean-Pierre Jeunet. UGC-Fox Distribution.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Beygu, A. Ş. (1936). *Erzurum Tarihi, Anıtları, Kitabeleri*. İstanbul: Bozkurt Basımevi. (Erzurum'daki türbenin varlığı ve yerel kabulü için).
- Brooks, D. (2011). *The Social Animal: The Hidden Sources of Love, Character, and Achievement*. Random House.
- Brownell, J. (2016). *Listening: Attitudes, principles, and skills (Subscription)*. Routledge.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling Good: The New Mood Therapy*. William Morrow and Company.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Company.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Cutler, H. C., & Dalai Lama. (1998). *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. Riverhead Books.
- Çağrııcı, M. (2000). "İbrâhim Hakkı Erzurûmî". *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 21, 305-311.
- Çağrııcı, M. (2000). İbrâhim Hakkı, Erzurumlu. *TDV İslâm Ansiklopedisi* içinde (Cilt 21, ss. 305-311). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Dead Poets Society*. (1989). Directed by Peter Weir. Touchstone Pictures.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
- Dickens, C. (1859). *A Tale of Two Cities*. Chapman & Hall.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.

- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176–11183.
- Einstein, A. (1954). *Ideas and Opinions*. Crown Publishers.
- Erzurumlu İbrahim Hakkı. (2019). *Marifetnâme* (M. F. Başar, Haz.). Semerkand.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91(4), 330–335.
- Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization*. Sage Publications.
- Gandhi, M. (2009). *The Story of My Experiments with Truth* (M. Desai, Ed.). Dover Publications.
- Gazali. (2011). *İhya-u ulumiddin* (A. Serdaroğlu, Çev.). Bedir Yayınları.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- Good Night, and Good Luck*. (2005). Directed by George Clooney. Warner Independent Pictures.
- Hacı Bektaş-ı Veli. (2019). *Makâlât* (E. Coşan, Haz.). Timaş.
- Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*. Routledge.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2012). *World Happiness Report*. The Earth Institute, Columbia University.
- Hugo, V. (1862). *Les Misérables*. Pagnerre.
- İbn Arabi. (1988). *Fütuhât-ı Mekkiyye*. (A. Ateş, Çev.). İstanbul: MEB Yayınları.
- İbrahim Hakkı, Erzurumlu. (2004). *Marifetname* (M. Tahralı ve S. Bayram, Haz.). İstanbul: MEB Yayınları.
- İnal, İ. H. (2003). Muhammed Lutfi Efendi (Alvarlı). *TDV İslâm Ansiklopedisi* içinde (Cilt 30, ss. 550-551). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Karataş, Ö. (2016). Türk kadınının kahramanlık simgesi: Nene Hatun. *Tarih ve Gelecek Dergisi*, 2(3), 85-98.
- Koçak, G. (2006). Nene Hatun. *TDV İslâm Ansiklopedisi* içinde (Cilt 32, s. 579). Türkiye Diyanet Vakfı.

- Kotter, J. P. (1990). *A force for change: How leadership differs from management*. Free Press.
- Kutlu, H. (2013). *Efe Hazretleri: Alvarlı Muhammed Lûtfî Efendi*. Sufi Kitap.
- Küçükkuşurlu, M. (2017). *Aziziye Destanı ve Nene Hatun*. Dergah.
- London, J. (1906). *White Fang*. Macmillan.
- Mandela, N. (1994). *Long Walk to Freedom: The Autobiography of Nelson Mandela*. Little, Brown and Company.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- Mevlâna, C. R. (2013). *Mesnevi* (V. İzbudak, Çev.). Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and the good life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 370–392). Russell Sage Foundation.
- Öngören, R. (2002). "Kâzerûniyye". *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 25, 147-149. (Kazeruni'nin sufi kimliği, öğretileri ve Anadolu'daki etkisi için).
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256). McGraw-Hill.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.
- Severcan, Ş. (1996). "Tâcü't-Tevârih'e Göre Hoca Sadeddin Efendi'nin Tarih Görüşü". *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (9), 239-261.
- Turan, Ş. (1998). "Hoca Sâdeddin Efendi". *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 18, 196-198.
- Weger, H., Jr., Castle, G. R., & Emmett, M. C. (2010). Active listening in peer interviews: The influence of message paraphrasing on perceptions of empathic understanding. *International Journal of Listening*, 24(1), 34–49.
- Yunus Emre. (2014). *Risaletü'n-Nushiyye*. (M. Tatçı, Haz.). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Zussbaum, M. C. (1997). *Cultivating humanity: A classical defense of reform in liberal education*. Harvard University. <https://doi.org/10.2307/j.ctvjghth8>