

Beyond Happiness :
Helping teens find meaning through helping others

-

*Au delà du bonheur :
Permettre aux lycéens de trouver du sens en aidant les autres*

Matthieu Fouché, Ecole de Psychologues Praticiens
Evie Rosset, PhD, LIP/PC2S, Université Grenoble Alpes
MAAC Lab, www.maac-lab.com

LabSchool Network
Well-Being In Education
Paris 2-4/10 2017

Today

- Theoretical basis
- The Maac Program
- Pilot study
- Future directions

Theoretical basis

- Well-being depends on finding meaning and purpose in one's actions, in addition to experiencing positive emotions (e.g., Seligman, 2013, Ryff & Keyes, 1995).
- Prosocial behavior increases subjective well-being (e.g., Moll et al., 2006, Harbaugh, Mayr, & Burghart, 2007, Dunn et al., 2008).
- Social connection is key factor in psychological and physical wellbeing (e.g., Lieberman, 2015, Reis & Gable, 2003, Schreirer, Schonert-Reichl & Chen, 2013).

The main idea

- How can we apply this research in an educational setting?
 - Allowing students to gain meaning and purpose to their actions
 - Allowing them to help others and feel useful
 - Encouraging social connection

Maac : Massively Accessible Actions for Change

1. Projects that are highly individualized and personal, fun to do and helpful.

Maac : Massively Accessible Actions for Change

1. Projects that are highly individualized and personal, fun to do and helpful.



Maac : Massively Accessible Actions for Change

1. Projects that are highly individualized and personal, fun to do and helpful.
2. A program that is:
 - Step-by-step
 - Accessible and easy-to-use
 - Leading each student from idea generation to action

Some examples

- Nicolas's legos
- Kevin's photographs
- Juliette's library
- Beatrice's dinners
- Patrick's bus
- Rose's letters
- www.maac-lab.com/maacstories

How to make helping easy

- Self-determination theory (Deci & Ryan, 1985)
- Three fundamental needs:
 - Autonomy
 - Competence
 - Relatedness

Pilot study

- A high-school in Lyon, France
- “Première” = grade 11, students roughly 17 years old
- 30 students in two groups of 15
- 1h every week (or two) for 8 weeks
- Co-led with their teacher

Séance 1 : Introduction	Planting the change-maker seed.
Séance 2 : Idea Generation	Brainstorming all possible ideas.
Séance 3 : Making the Pitch	Motivating and defending idea.
Séance 4 : Destination Postcard	Projecting future success.
Séance 5 : Action Plan	Taking action with SMART goals.
Séance 6 : Communication	Inspiring others and generating accountability.
Séance 7 ^x : Go!	Planning to Doing, in little steps.
Séance 8 : Future Steps	Anticipating how to take project further.

Initial ideas for maacs: What the students thought of doing

- Distributing crepes to homeless people along the main axe of the city center.
- Creating a “wish tree” in the public park in front of the school.
- Giving out care packages to homeless people.
- Putting together “happiness boxes” for hospitalized children.
- Forming a ‘elderly brigade’ to look out and spontaneously help older people cross the street, carry groceries, etc.

Actions for maacs: What the students did

- Spent a morning looking for older people to help as part of an ‘elderly brigade.’
- Distributed some pasta and sandwiches to homeless people.
- Carried out a social experiment involving sharing compliments to groups of friends in the street.

What we've learned

- Autonomy
 - intrinsic vs extrinsic motivation
- Sense of powerlessness
- Importance of direct social contact

Present and future directions

- Maac Map

Present and future directions

- Maac Map

MAAC Map Version 1.1

Mes intérêts

C C. Si je devais lister 5 choses que j'aime bien faire pendant mon temps libre. Je peux remplir les bulles avec tout ce qui me vient à l'esprit (petit ou grand).

D D. Si je n'avais pas de contraintes d'argent (ni de temps) je
Si j'avais une baguette magique, qu'est ce que je ferais de ma vie ?

Écrivez six mots ou plus à chaque thème. Ne restez pas coincés.

Moi	Mes intérêts	Mes expériences
A	B	C
D	E	F

Document mis à disposition par le Maac Lab
Ne pas diffuser

MAAC Map Version 1.1

Les problèmes du monde

Ok, maintenant nous allons jouer aux cartes. Pour stimuler votre créativité, nous avons listé quelques thématiques, pour chaque carte, essayez de lister 3 enjeux, problèmes, soucis que vous aimeriez voir s'améliorer. Commencez par la carte que vous voulez.

<p>Enfants</p> <p>Pensez à vos petits neveux, vous quand vous étiez enfants...</p> <p>- ex : éducation</p> <p>Si cette carte ne vous inspire pas, vous pouvez passer à la suivante.</p>	<p>Parents</p> <p>- ex : dépendance des personnes âgées</p> <p>Si cette carte ne vous inspire pas, vous pouvez passer à la suivante.</p>	<p>Famille, amis</p> <p>- ex : soutien dans les couples</p> <p>Si cette carte ne vous inspire pas, vous pouvez passer à la suivante.</p>
<p>Quartier</p> <p>- ex : manque de verdure</p> <p>Si cette carte ne vous inspire pas, vous pouvez passer à la suivante.</p>	<p>Pays</p> <p>- ex : insécurité</p> <p>Si cette carte ne vous inspire pas, vous pouvez passer à la suivante.</p>	<p>Monde/Humanité</p> <p>- ex : égalité des sexes</p> <p>Si cette carte ne vous inspire pas, vous pouvez passer à la suivante.</p>

Document mis à disposition par le Maac Lab
Ne pas diffuser

Present and future directions

- Maac Map
- Maac Map Manual for teachers and educators
- Interactive website

Conclusion

- Importance of social connection, meaning, and helping.
- Importance of accessibility
 - Free maac maps and teacher guides
- Open to collaborations with educators and others

Thank you!

www.maac-lab.com
evie@maac-lab.com et matthieu@maac-lab.com