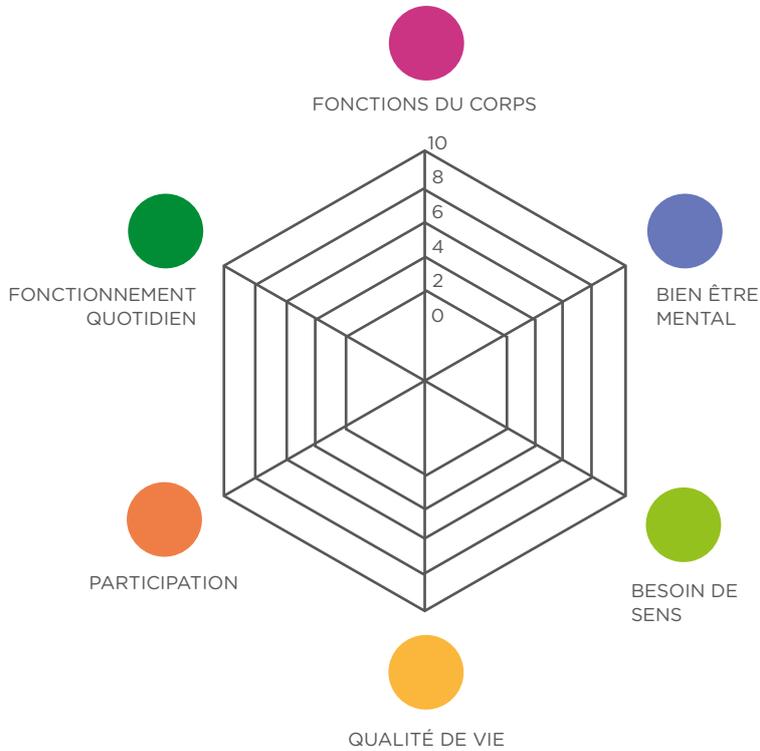


JOURNÉE INTERNATIONALE DU BONHEUR



LA SANTÉ POSITIVE (EN 6 DIMENSIONS)



Fonctions du corps

Etat de santé, forme physique, plaintes de douleurs, sommeil, alimentation, condition physique, mouvement,...

Bien être mental

Mémoration, concentration, communication, être heureux, l'acceptation de soi, faire face à tous changements, sens du contrôle,...

Besoin de sens

Sens dans sa vie, orientation, expression, un état d'esprit positif, l'acceptation de soi, faire face à tous changements, sens du contrôle,...

Qualité de vie

Prendre la vie en pleine dent, être heureux, sentir bien dans sa peau, équilibre, être en sécurité, manière de vivre, sécurité financière,...

Participation

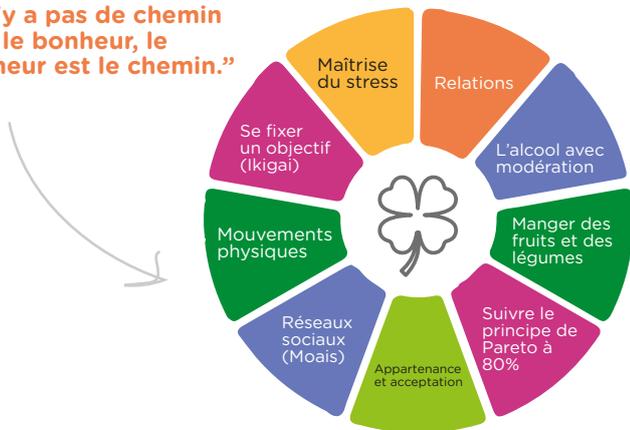
Contacts sociaux, être pris au sérieux, construire ensemble, soutien aux autres, appartenance à un groupe, accomplir des choses significatives, avoir de l'intérêt pour la société,...

Fonctionnement quotidien

Prendre soin de soi-même, conscient de ses limites, prendre conscients de ses capacités, mieux gérer son temps et son argent, être en mesure de travailler, oser demander de l'aide,...

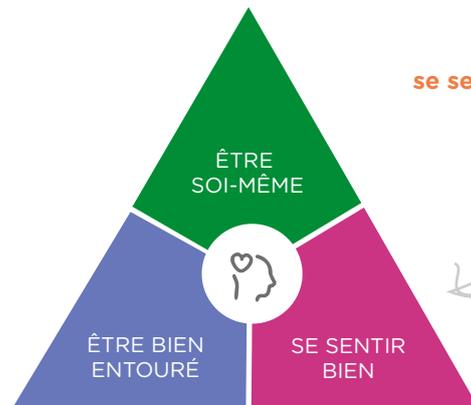
MODE DE VIE (BLUE ZONES)

“Il n’y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin.”



LE BONHEUR SE TROUVE AU CENTRE DU TRIANGLE (TRIANGLE DU BONHEUR, “VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN”)

C'est normal de se sentir mal de temps en temps,...



Gestion du stress et des émotions, être flexible, faire face aux défis et aux échecs,...

RÉFÉRENCES

www.iph.nl - <https://www.mijnpositievegezondheid.be> - Huber et al. (2011). How Should We Define Health? BMJ - WHO (2020). Decade of Healthy ageing 2020-2030. - <https://geluksdriehoek.be> - <https://praktijkgerichtonderzoek.odisee.be/?q=projecten/active-and-healthy-ageing-all-ahaa-een-levensstijl-bevorderend-programma-voor-ouderen-uit> - <https://www.bluezones.com/>