


# LE TRIANGLE DU BONHEUR

## QU'EST-CE QUI VOUS REND HEUREUX?

Les recherches scientifiques nous en apprennent toujours davantage à propos du bonheur. Nous savons ainsi que les conditions dans lesquelles nous avons grandi, et l'environnement dans lequel nous vivons déterminent notre bonheur. Nous ne pouvons donc quasi rien y faire. Le Triangle du bonheur vous présente des éléments sur lesquels vous pouvez exercer une influence.

 Si vous voulez travailler à votre bonheur ou à votre résistance, vous trouverez des conseils pratiques et des exercices sur [geluksdriehoek.be](https://geluksdriehoek.be) (site en néerlandais).



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**VOUS ALLEZ VOUS Y METTRE ? CES QUESTIONS  
VOUS AIDERONT À TROUVER VOTRE VOIE.**



À quoi attachez-vous de l'importance dans votre existence ?



De quoi êtes-vous fier/fière ?



Quel but voulez-vous encore atteindre ?  
Qu'est-ce qui vous motive ?



Auprès de qui trouvez-vous du soutien ?



En quoi êtes-vous utile aux autres ?



Vis-à-vis de quoi êtes-vous reconnaissant(e) ?



Qu'est-ce qui vous aide à lâcher prise ?



Vous arrive-t-il d'être parfois trop sévère avec vous-même ?



Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ?

**LE BONHEUR PARFAIT N'EXISTE PAS.  
CONNAÎTRE DES MOMENTS DE DÉSÉQUILIBRE  
N'EST PAS UN PROBLÈME.**