

BALADES DE BONHEUR

Une vie heureuse ... C'est ce que nous souhaitons à tout le monde. **Mais « se sentir heureux » ou « être heureux » : qu'est-ce que c'est exactement ?** L'Institut flamand pour une Vie Saine (Vlaams Instituut Gezond Leven) a rassemblé toutes les informations scientifiques pertinentes sur ce thème et les a compilées dans ce qu'ils ont baptisé « Le triangle du bonheur ».

Cet outil permet de prendre conscience de notre propre bonheur, mais aussi de nous aider à être (plus) heureux.

Les communes de Bilzen, Hoeselt, Riemst, Tongres et Fourons veulent vous aider aussi et pour cette raison, elles ont élaboré 5 balades de bonheur en collaboration avec Het Huis van het Kind (Maison de l'Enfant) et de Opvoedingswinkel (Guichet d'éducation). En vous promenant dans les plus beaux endroits, on vous donne des astuces de bonheur et des petits exercices pour devenir plus heureux.

Infos pratiques




Tout le monde peut participer à cette balade. Les adultes peuvent faire les exercices de réflexions dans les cadres verts. Pour les enfants, vous trouverez les exercices à côté du petit bonhomme gris. (âge : 4+)

Pour chaque balade, on a choisi **4 bels endroits pour faire des petits exercices** mais rien ne vous empêche de trouver un autre endroit agréable. Les exercices peuvent être faits partout, le lieu n'a aucune importance !

L'organisation n'est pas responsable de tout travaux ou autres problèmes sur l'itinéraire. Au moment de l'impression de ce livret, tous les itinéraires étaient accessibles.

Balade de bonheur Fourons

Légende :

-  Point de départ & arrivée
-  Endroits pour les exercices
-  Itinéraire

Points-nœuds à suivre : 24 – 28 – 31 (**attention : carrefour dangereux ▲**) – 32 – 33 – 34 – 22 – 23 – 24

POINT DE DEPART & ARRIVEE

Tourisme Fourons, Pley 13, Point-noeud 24

Parking : Rue de l'arbre

DISTANCE

+/- 4km

Accessibles aux poussettes

TRIANGLE DU BONHEUR

Le triangle du bonheur contient trois éléments de base importants qui sont inextricablement liés : se sentir bien, pouvoir être soi-même et être bien entouré. Bien sûr, il faut garder à l'esprit qu'être toujours parfaitement heureux, ce n'est pas possible. Il y a des événements ou des sentiments qui sont déséquilibrants. Parfois, ils prennent un peu plus de place, mais ce n'est pas grave. On doit juste essayer de trouver une façon personnelle de gérer ces situations.

EXERCICES

Un compliment

ASTUCE DE BONHEUR : *Accepter un compliment est plus facile quand vous vous dites plus souvent : « Je le vaux bien »*

La dernière fois que vous avez reçu un compliment, c'était quand ?

Comment est-ce que vous avez réagi ? Avez-vous dit 'Merci' ou avez-vous peut-être ignoré ce compliment ?

On aime bien si quelqu'un nous donne un compliment, mais on doit parfois 'apprendre à recevoir' ces compliments. A partir de maintenant, vous allez essayer de simplement dire 'Merci' si quelqu'un vous complimente.



On se sent parfois un peu mal à l'aise quand on reçoit un compliment. On ne sait pas comment on doit réagir et on n'ose même pas dire merci. Peut-être vous pouvez inventer un mouvement spécial. Au moment où votre maman, papa ou professeur vous donne un compliment, vous faites ce mouvement pour montrer que vous aimez bien de recevoir ce compliment.

Testez-le immédiatement en vous complimentant. Il est très important que l'enfant apprend à recevoir un compliment de n'importe quelle façon, par exemple en utilisant ce mouvement spécial qu'il a inventé.

Fête d'anniversaire

ASTUCE DE BONHEUR : *Faites un bucketlist sur papier. Pensez à ce que vous voulez réaliser en termes de travail, famille, hobby, sport, voyages, créativité, corps, boire et manger, animaux,...*

Imaginez : Vous avez 100 ans et vous avez organisé une grande fête.

Vous êtes en bonne santé, dans une salle bien décorée. Tous vos proches sont présents et ils vont tous dire un petit mot sur vous.

Qu'est-ce que vous voulez qu'ils disent de vous ?

Cet exercice vous aide à découvrir les personnes qui vous sont chères, ce que vous trouvez important dans la vie et ce que vous voulez réaliser.



Quelqu'un entre vous va fêter ses 100 ans et vous invite à sa fête. Vous montez dans la machine à remonter le temps et vous arrivez à la fête.

La personne dont on fête l'anniversaire raconte ce qu'on va manger, quelle musique on entend, qui sera présent à la fête,...

Ensuite les « invités » disent un petit mot pour la personne qui organise la fête : ce qu'on aime, ce qu'on a fait ou ce qu'on veut encore faire ensemble,...

Etre dans le monde

ASTUCE DE BONHEUR : Essayez de faire cet exercice quand vous vous inquiétez de quelque chose. En faisant cet exercice, vous êtes obligé de vous concentrer sur vos sens, et comme ça vous pensez moins à ce qui vous inquiète.

Vous vous inquiétez parfois ? S'inquiéter, ça veut dire qu'on n'arrête pas de penser à quelque chose, qu'on se fait des soucis, mais on n'arrive pas à trouver une solution.

Comment est-ce qu'on peut arrêter ces pensées ?

Essayez de marcher très lentement :

Levez votre pied droit et avancez, mettez votre pied tout doucement par terre, d'abord le talon et finissez par vos orteils.

Ensuite, faites de même avec votre pied gauche.

Marchez ainsi pendant 5 minutes. Après, vous marchez de nouveau à un rythme normal.

Vous allez remarquer que vous avez été très occupé à réfléchir comment on devrait marcher.

Vous avez donc interrompu vos pensées d'inquiétude et vous êtes 'sorti' de votre tête.



Pendant la balade, vous allez jouer un petit jeu « je vois, je vois ce que tu ne vois pas ». Une personne prend un objet en tête. Assurez-vous de choisir un objet qui restera visible plus longtemps pendant que vous marchez. Puis elle dit : « je vois, je vois, ce que tu ne vois pas ». Les autres peuvent poser des questions dont la réponse est 'oui' ou 'non' pour deviner l'objet que l'autre a en tête. Jouez ce jeu aussi longtemps que vous le souhaitez.

La personne la plus heureuse

ASTUCE DE BONHEUR : Posez-vous parfois la question : *Qu'est-ce qui me rend heureux ?* Prenez le temps de réfléchir et de répondre parce que cela vous donne beaucoup d'énergie positive.

Comment serait votre vie si vous étiez la personne la plus heureuse de monde ?

Est-ce qu'il y aurait beaucoup de différences avec votre vie actuelle ?

Si oui, qu'est-ce qui serait différent ?

Quelles mesures pourriez-vous prendre pour devenir plus heureux ?



Découvrez ensemble ce qui vous rend heureux. Faites les exercices suivants et mettez des notes sur 10. (1/10 à ce qui vous ne rend pas du tout heureux, 10/10 à ce qui vous rend le plus heureux possible)

- Grimper sur cette banque : .../10
- Faire un câlin : .../10
- Donner un compliment : .../10
- Sentir l'odeur de la forêt : .../10

Pensez à d'autres activités ce que vous pouvez encore essayer.