

Faites le point sur le bien-être

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen[★]
GROUPE vvv

De quoi parle-t-on ?⁽¹⁾

Le bien-être est une notion multidimensionnelle qui fait l'objet de nombreux débats.

Il est encore difficile de donner une définition claire et précise des éléments constitutifs du bien-être qui est évolutif et en construction tout au long de notre vie.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) associe explicitement la notion de bien-être à la santé, dans sa définition officielle⁽²⁾ et renvoie à **deux dimensions du bien-être, l'une objective et l'autre subjective** incluant la façon dont un individu perçoit son existence, son fonctionnement psychologique, sa situation affective ainsi que la comparaison de ses conditions de vie avec les valeurs et les normes sociales en vigueur» (OMS, 2012).

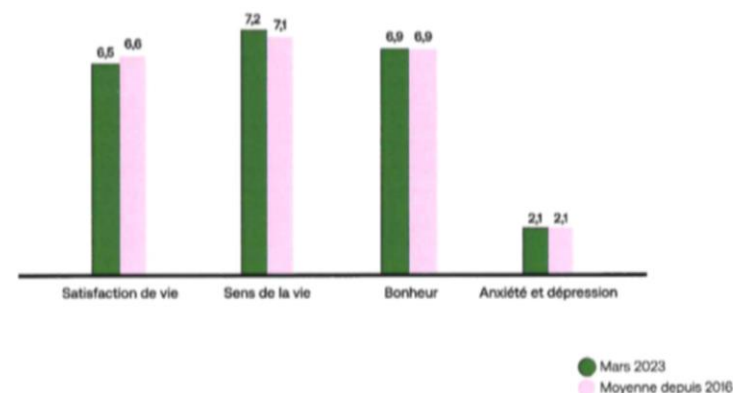
Les chiffres clés de mars 2023⁽³⁾



Le bien-être subjectif des Français est mesuré fréquemment depuis juin 2016 grâce à l'observatoire du Bien-être porté par le CEPREMAP, Centre Pour la Recherche ÉconoMique et ses APplications, placé sous la tutelle du ministère de la Recherche.



Des enquêtes trimestrielles sont menées, orientées autour de 20 questions et de 4 dimensions du bien-être : la satisfaction dans la vie (bien-être évaluatif), le sentiment d'avoir été heureux hier (bonheur), le sentiment que sa vie a un sens (bien-être eudémonique) et l'anxiété ou la dépression (indicateur de santé mentale).



⁽¹⁾ Peron Zoé, Buzaud Julia, Dier Kevin, Martin Claude: Les approches du bien-être: Un champ de recherche multidimensionnel. In Revue des politiques sociales et familiales, n°91-102, 2019. Le bien-être des enfants : un enjeu politique / Understanding children's well-being. A political issue. pp. 119-126.
⁽²⁾ « La santé est un état de complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». (OMS, 2004, 2006)
⁽³⁾ cepremap.fr - Tableau de Bord Bien-Être

Pourquoi s'intéresser au bien-être ?



Le bien-être, principalement dans sa dimension subjective, connaît un important essor, et ce d'autant plus qu'il renvoie, pour un certain nombre de dirigeants politiques et d'entrepreneurs, à l'idée selon laquelle des citoyens plus heureux permettent des sociétés plus performantes économiquement.⁽⁴⁾



L'évaluer permet d'éclairer les choix de société et d'assurer la pertinence des comparaisons internationales.

Quelles sont les dimensions du bien-être ?

La notion de bien-être recouvre des dimensions matérielles comme le revenu, la fortune, le pouvoir d'achat et le logement et des facteurs immatériels tels que la santé, l'éducation, la formation, l'emploi, les loisirs, les relations sociales. Elle comprend aussi la participation des citoyens à la vie politique et à l'engagement civique. Enfin, le bien-être dépend de facteurs environnementaux comme la qualité de l'eau, de l'air, les nuisances sonores...



(4) Revue des politiques sociales et familiales n° 131-132 - 2e et 3e trimestres 2019

Principales idées reçues

1

Vrai Faux

Le bien-être ne se mesure pas.⁽⁶⁾

Faux. Le bien-être se mesure même si l'évaluation est complexe. Un simple indicateur ne saurait rendre compte du caractère pluridimensionnel du bien-être qui renvoie à plusieurs domaines : physique (autonomie et activités physiques), psychologique (anxiété, dépression, émotion), relationnel (familial, social, professionnel), symptomatique (répercussion de la maladie et de son traitement), etc.

La commission Stiglitz-Sen-Fitoussi⁽⁷⁾ dans son rapport a proposé de mesurer la richesse des nations en prenant en compte des indicateurs de « bonheur ». De nombreux états, tels que les pays scandinaves ou le Bhoutan, qui a inventé dans les années 1970 l'indicateur de bonheur national brut (BNB)⁽⁸⁾, ont depuis longtemps insisté sur l'importance de se soucier du bien-être des populations et des institutions sociales.

2

Vrai Faux

Il y a beaucoup de charlatanisme dans le secteur du bien-être. Il faut être vigilant.⁽⁹⁾

Vrai. Dans son rapport 2021, la Miviludes (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires) rattachée au ministère de l'Intérieur, a noté une hausse des signalements depuis la crise sanitaire et une multiplication de petites structures présentes dans le domaine de la santé, du bien-être et de l'alimentation. Il est nécessaire de veiller à ce que les pratiques soient reconnues et disposent de validation scientifique. Pour vous aider à décoder les informations et déterminer la fiabilité d'une thérapeutique, le Collectif No FakeMed⁽¹⁰⁾ a ainsi été créé en 2018.

3

Vrai Faux

La pratique de la méditation rend « zen » mais n'a aucun effet bénéfique démontré par la science.

Faux. Au cours des deux dernières décennies, de nombreux travaux sérieux et rigoureux ont été publiés, apportant les preuves des bienfaits de la méditation sur la santé : elle réduirait le stress, l'anxiété, les émotions négatives et les problèmes de sommeil mais aurait également un effet positif sur le développement du cerveau comme le vieillissement cérébral et la santé mentale.⁽¹¹⁾

4

Vrai Faux

Les métiers du « bien-être » ne sont pas répertoriés.

Faux. Le secteur du bien-être est bien connu et offre une large palette de métiers dont certains sont spécialisés dans la santé mentale et d'autres dans la santé physique et éparpillés dans plusieurs domaines. On peut citer par exemple le coach de vie, le diététicien, le sophrologue-relaxologue, l'ergonome, l'acupuncteur, le masseur-kinésithérapeute, le coiffeur, le spa praticien...

(6) L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit le bien-être comme un état de bien-être complet, physique, mental et social. (7) La commission Stiglitz-Sen-Fitoussi est une commission d'experts de haut niveau chargée de proposer des indicateurs de développement durable et de bien-être. (8) Le BNB est un indicateur de développement durable qui prend en compte des aspects matériels et immatériels de la vie. (9) La Miviludes est une mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires. (10) Le Collectif No FakeMed est une association qui vise à lutter contre les pratiques charlatannes dans le secteur du bien-être. (11) De nombreuses études ont démontré les effets bénéfiques de la méditation sur la santé physique et mentale.

Les conseils :



Le retour à soi, regard et attention portés sur soi :

- **Identifiez votre zone de confort** afin de vous y retrouver souvent : celle qui vous procure le meilleur épanouissement, un lieu idéal, apaisant, sécurisant, parfois un lieu de repos ou de pause lorsque c'est nécessaire.
- **Savourez l'instant présent**
 - Observez et vivez consciemment avec vos 5 sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher) ;
 - Respirez consciemment en vous concentrant sur l'inspiration et l'expiration afin de prendre conscience de votre corps et des sensations ;
 - Respirez profondément quand les petits soucis s'accumulent.
- **Posez-vous des questions** : ce qui vous définit, vos envies, vos besoins, ce qui vous guide, vos aspirations, etc.
- **Ressourcez-vous dans des activités qui vous procurent du plaisir.**



Vos relations avec les autres :

- **Identifiez vos modes de fonctionnement relationnel** pour améliorer la qualité de vos relations avec les autres ;
- **Entourez-vous de relations sociales, familiales, amicales** qui vous font du bien.



Vos premiers pas vers la psychologie positive :

- **Cultivez la joie et la pensée positive**
 - Listez ce qui est positif autour de vous.
 - Pratiquez la communication assertive en apprenant à dire non, sans agressivité et toujours dans la construction et la recherche de solutions ;
- **Souriez !** Pour les spécialistes des neurosciences, il existe dans le cerveau un système réservé aux sentiments positifs qui active en permanence, permet d'être plus souvent optimiste. Donnez-vous **des objectifs réalisables et progressifs** pour réussir ce qui vous semble au départ insurmontable.

Sites internet de références

Haut Conseil de la santé publique : **hcsp.fr**

Consultez le rapport relatif aux usages et bon usage de la mesure de la santé perçue et de la qualité de vie en France : autosaisine du HCSP Paris : HCSP, 2022, 106 p.

Observatoire du bien-être : CEntre Pour la Recherche ÉconoMique et ses APplications : **cepremap.fr**

Psycom, site ressource sur la santé mentale : **psycom.org**

Le programme CARE (Cohérence, Attention, Relation et Engagement) :

open-view.org > programme-care

Les compétences psychosociales sont un ensemble de compétences sociales, émotionnelles et cognitives, considérées comme des facteurs génériques de la santé et du bien-être : **santepubliquefrance.fr > competences-psychosociales-cps**

Le collectif *No fakemed* : **nofakemed.fr**

Quelques applications :

Petit Bambou contient plus de 60 programmes classés sur différentes thématiques (stress, lâcher-prise, travail, sport, parentalité...) **petitbambou.com**

Yo'time, la pause Yoga en entreprise : **yotime.co**

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 369, MGEN Vie, immatriculée sous le numéro SIREN 441 922 002, MGEN Fila, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité, MGEN Action sanitaire et sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 441 921 953, MGEN Centres de santé, immatriculée sous le numéro SIREN 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. Siège social : 3, square Max Hymans - 75248 PARIS CEDEX 16.
DIRCOM MGEN - 2306-DEPA5-Bien-être - Illustration : © Camilo Huñca - Photo : © Gettyimages



MGEN. Première mutuelle des agents du service public