

# MIEUX-ÊTRE OU BIEN-ÊTRE ?



## Mieux-être, aller bien, bien-être...que signifient ces différents états ? Qu'évoquent-ils ?

La dialectique autour de la question du mieux-être et du bien-être engage des processus, s'ouvre sur des trajectoires et évoque des parcours, des histoires de vie. Elle instruit une réflexion et la nécessité d'une clarification. L'oscillation entre mieux-être et bien-être jette un trouble et ce va-et-vient, voire cette confusion contribuent à brouiller la compréhension et le sens de ces vécus. Bref, à parler du mieux-être pour du bien-être et vice versa occasionne bien des mélanges de genre et des approximations lorsqu'il s'agit de préciser ce qu'est une relation d'aide ou d'accompagnement par exemple.

## Seriez-vous tenté d'opposer mieux-être à bien-être ?

Il est nullement question d'opposer surtout lorsque le mieux-être et le bien-être sont deux facettes d'un même ensemble. Néanmoins, elles ne reflètent pas la même histoire relationnelle et ne renvoient pas le même positionnement. Précisons davantage les choses...Aller mieux invite par exemple à une action volontaire, une mobilisation à franchir les obstacles, les freins et les interdictions présentes. Aller mieux, c'est aller vers...c'est orienter son énergie vers un but à atteindre. Aller mieux, c'est une vaillance du corps à obtenir. C'est se positionner parfois comme « malade », se vivre comme « patient » et c'est s'engager dans la quête d'un dû, celui d'aller bien, en d'autres termes d'être en bonne santé. Aller mieux c'est un parcours de santé qui propose à l'individu une vision médicalisée de son cheminement. Aller mieux dépend souvent d'un apport extérieur, de soins par exemple, d'une approche mécaniste du corps, et d'une socialisation médicalisée. Cela souligne une prise en charge de la personne, afin d'obtenir ce qui lui revient de droit, la santé, c'est-à-dire aller bien !

## ÊTRE MIEUX SOULIGNE UNE PRISE EN CHARGE DE LA PERSONNE AFIN QU'ELLE OBTIENNE CE QUI LUI REVIENT DE DROIT, LA SANTÉ, C'EST-À-DIRE ALLEZ BIEN !

Aller mieux pour aller bien, c'est considérer les pratiques soignantes nécessaires. Aller mieux nous convie à la dialectique du sanitaire. C'est une course à la conservation de la santé, somme toute légitime... Aller mieux se définit comme une accessibilité à la santé, c'est-à-dire « ne pas être ou ne plus être malade ».

**La confusion est souvent de mise dès lors que l'on évoque le mieux-être ou le bien-être. Une réflexion et une clarification autour de cette dialectique est nécessaire pour tout professionnel de l'accompagnement.**

Le corps modèle est ainsi un corps de santé. C'est un corps qui se donne les moyens de sa santé. D'un vouloir aller mieux, l'individu peut atteindre un aller bien c'est-à-dire un état de santé provisoire. C'est son aller qui évoque le mouvement, l'accroche, la détermination à se rendre dans un espace où le bien sera toujours associé à aller bien plutôt que moins.

C'est une approche qui précise que la santé c'est de ne pas être malade, de ne pas aller moins bien !

## Mais il est compréhensible de vouloir aller bien...

Bien sûr, c'est pour cela que je mentionne au début de cet entretien, la nécessité de ne pas opposer mieux-être à bien-être mais aussi à ne pas les confondre.

En continuant à évoquer le mieux-être, je souligne la présence d'une forme de rationalité dans la démarche. Aller mieux c'est une succession d'étapes, une progression dans un rétablissement, c'est une pratique de soin pour se sentir mieux. Il est question d'une amélioration. C'est passer « d'un état malade à un état non-malade ». Être mieux, c'est être plus...plus en forme, plus dynamique, plus résistant. C'est entretenir quelque part un rapport de domination. Aller mieux, c'est souvent un combat, une lutte, bref, c'est partant d'un point A, arriver vainqueur au point B.

## ALLER MIEUX C'EST UN PROCESSUS ESTAMPILLÉ « SANTÉ » !

Aller mieux, c'est un processus estampillé « santé ». C'est s'éloigner d'un facteur de risque et s'appuyer sur des traits objectivables de « santé ». Il est question alors d'indicateurs, d'échelles, de pourcentages, « technicisant » le rapport au corps. Toute régression est alors considérée comme une fragilité et une faiblesse nouvelles. D'ailleurs, la société induit une pression chaque jour plus grande par le simple diktat d'être en forme et ... de le rester ! Il y a une partie qui est refusée : celle qui potentiellement peut être fatiguée, lasse, découragée. Se laisser le temps d'être désorienté, épuisé, lassé est peu encouragé ! Très vite, l'insistance est grande de médicaliser ce qui est naturellement un creux de vague, une décompression. S'autoriser à être fatigué et à le vivre est perçu comme un laisser aller dangereux et contagieux.

## Qu'est-ce alors le bien-être ?

Être bien, c'est être là, présent à soi. Être bien c'est maintenant. Il ne s'agit pas d'un hypothétique facteur. C'est à vivre ici et maintenant, dans l'instant. Il n'est pas question d'aller vers ou de chercher quelque chose à acquérir, à contrôler, à posséder, puisque être bien, c'est déjà là. C'est un état intérieur. Être bien cela émerge et advient, c'est un constat, une résonance, un vécu.

### ÊTRE BIEN, C'EST UNE EXPÉRIENCE DE SOI

Être bien, cela se savoure, se goûte, se vit. Être bien, c'est une expérience de soi. C'est un vécu qui donne l'occasion de donner corps à ce qui est. Être bien offre de la consistance au présent. C'est juste l'envers du mieux-être... Être bien n'obéit pas à un dispositif de l'avoir. C'est la conséquence d'une vulnérabilité à être, c'est se risquer à une relation intime avec soi.

C'est un « prendre soin » inévitable qui ne relève pas d'une tonalité volontaire déterministe. Être là, être bien, cela s'accueille tout simplement.

Être bien c'est un espace temps relationnel de soi à soi, pleinement, et en lien avec son environnement. C'est de fait un engagement dans l'intimité d'une rencontre, c'est une part d'humanité qui se vit.

Prendre soin de soi relève d'une relation humaine, singulière, dans l'acceptation et l'accueil d'une expérience existentielle. C'est un temps de vérité à soi-même, un retentissement nourricier.

La précarité de cet état en fait sa singularité. Être bien en accueillant l'altérité sous toutes ses formes génère cet état si convoité : le bien-être...

### LE BIEN-ÊTRE C'EST AVANT TOUT L'HISTOIRE D'ÊTRE ENTIER, ACCEPTÉ PAR SOI-MÊME, VIVANT POUR SOI-MÊME.

Le bien-être est la réponse inopinée et imprévue à un itinéraire de présence et un rapport à soi. Le bien-être n'est jamais le fruit d'une obstination. C'est celui du renoncement à aller le chercher à l'extérieur, à l'instrumentaliser, à le médicaliser. Il ne suffit pas de vouloir le bien-être pour l'obtenir, car cela sous-entendrait qu'il existe une histoire d'efficacité, de méthode et de performance. Il n'en est rien, bien sûr...

La grandeur du bien-être se tient là. C'est un exhausteur du vivre qui engage dans un même processus intériorité, identité et intégrité. Le bien-être c'est avant tout l'histoire d'être entier, accepté par soi-même, vivant pour soi-même.



**Roger DAULIN**

Fondateur de Ecol'COACH  
Formation à la relation d'accompagnement  
par le coaching de vie  
[www.formation-ecolcoach.fr](http://www.formation-ecolcoach.fr)