

Le bien être
UE 4.1 S1
Groupe 2
Prénoms: Justine, Agathe, Lamia, Lilia et Emilie

I. Qu'est-ce qu'un concept ? :

La définition du concept

Les recherches que nous avons effectuées afin de trouver une définition adéquate de concept nous vous proposons la suivante:

- Un concept est une idée abstraite et générale qu'on se fait de quelque chose en exprimant l'[essence](#) de sa réalité. C'est une [représentation mentale rationnelle](#), une généralité, conçue par l'esprit et exprimée par des mots. -Dictionnaire Toupie

Etymologie : du latin conceptus, conçu, rédigé, formulé, déclaré solennellement, participe passé du verbe concipio, prendre ensemble, réunir, contracter, concevoir, lui-même composé du préfixe con-, et de capio, prendre.

Exemples : le concept de [liberté](#), le concept de vérité, le concept de [nature](#).

- Idée générale ; représentation abstraite d'un objet ou d'un ensemble d'objets ayant des caractères communs.

dictionnaire Le Robert

II. Définition du concept "bien-etre"

- ☐ Sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques, l'absence de soucis.

dictionnaire Le Robert

- ☐ Sentiment général d'agrément, d'épanouissement que procure la pleine satisfaction des besoins du corps et/ou de l'esprit.

Centre national de ressources textuelle et lexical

- ☐ Que signifie précisément le terme « bien-être » ? En termes simples, le bien-être est un état émotionnel dans lequel on se sent bien et où l'on estime avoir une vie équilibrée. L'un des modèles conceptuels les plus influents sur ce sujet est connu sous l'acronyme PERMA. Le modèle PERMA a été popularisé par Martin Seligman, l'un des fondateurs de la psychologie positive. Il estime que le bien-être repose sur cinq piliers (Seligman, 2011).
 - Positive emotions (émotions positives) : se sentir bien
 - Engagement (implication) : s'investir pleinement dans des activités
 - Relationships (relations) : avoir des relations authentiques avec les autres
 - Meaning (sens) : mener une vie qui a du sens
 - Achievement (réussite) : s'épanouir et atteindre ses objectifs

Le bien-être, qu'il soit physique ou psychique, peut être défini comme un état agréable mais transitoire, procuré par la satisfaction des besoins du corps et par la tranquillité de l'esprit, débarrassé (pour quelques instants malheureusement) du fameux « [stress](#) ».

Dictionnaire médical français

1. Résultat du brainstorming

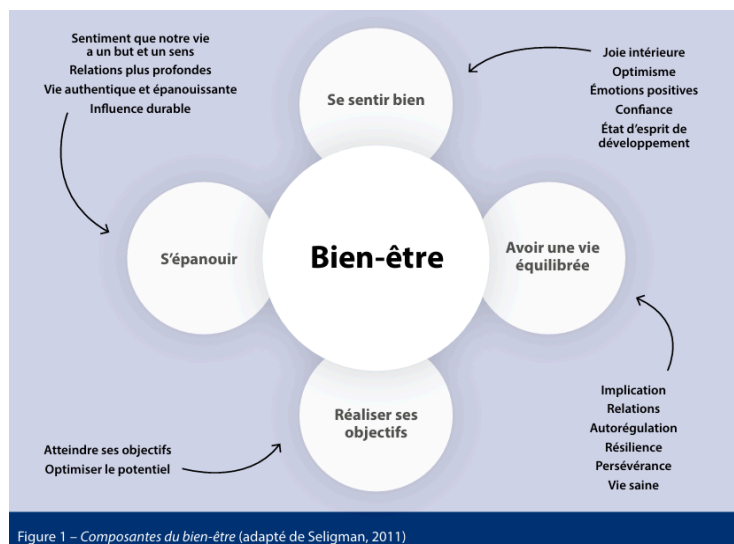
Lors du brainstorming de la première séance, nous avons mis en commun plusieurs mots, qui pour nous, se rapprochaient le plus du bien-être, ils sont les suivants:

- Etat, confort, émotion, environnement, financier, social, mental, temps, détente, partage, loisirs, sens, santé, beauté, thérapie, organisation, physique, hygiène, propreté, professionnel, lieu, famille, bonheur, aisance

2. Recherches documentaires sur les définitions, de quoi est-il fait ? quels en sont les attributs ?

Définition (avec nos mots): Selon nous, et d'après les définitions que nous avons trouvées, le bien-être est un sentiment, un état émotionnel ou on se sent équilibré. Il peut se manifester de différentes manières selon la personne, l'environnement, le moment, etc.. Mais généralement il est présent lorsque l'on se sent bien, qu'on a une vie équilibrée, lorsqu'on réalise ses objectifs et si on s'épanouit (d'après Seligman). Le bien-être est une sensation agréable procurée par la satisfaction des besoins du corps et notamment lorsque les besoins fondamentaux sont tous présents dans la vie d'une personne.

Nous avons trouvé plusieurs attributs du bien-être comme le bien-être physique, intellectuel, émotionnel, social, spirituel, professionnel, financier et environnemental. Et d'après Martin Seligman (psychologue américain) le modèle PERMA renferme les compétences, au nombre de 5, qui participent activement au bien-être d'une personne. Ces cinq facteurs sont : Positive emotion, Engagement, positive Relationship, Meaning, Accomplishment. Cette théorie vise à promouvoir et comprendre le bien-être psychologique



3. Citer les auteurs et les sources.

Dictionnaire le Robert, Centre National de Ressource Textuelle et Lexical, Dictionnaire médical Français.

[Le modèle du bien-être PERMA - Se réaliser](#)

<https://www.ibo.org/globalassets/new-structure/research/pdfs/what-is-well-being-fr.pdf>

<https://portfolio-infirmier.fr/le-referentiel-de-competences>

<https://www.toupie.org/Dictionnaire/Concept.htm>

III. Exemples

Exemple 1: Lors de mon stage de première avec des infirmières libérales, j'ai rencontré plusieurs patients pour faire des toilettes/douches, plus souvent pour les personnes âgées. Lorsque l'on vient chez ces personnes on prend soin d'eux, on passe du temps avec eux, on prend de leur nouvelles. Ainsi on participe à leur bien être car les personnes âgées sont souvent isolées chez elles, sortent très peu et ça leur fait plaisir de voir les infirmières pour faire la causette ou même se sentir écouter et avoir un soutien émotionnel. On participe donc activement au bien-être dans sa globalité mais surtout dans le fait qu'ils se sentent bien car on leur procure des émotions positives, une forme de confiance et une vie équilibrée car être propre à une grande implication dans le bien-être ainsi que le moral.

(Justine)

Exemple 2: Durant ma vie professionnelle en tant qu'aide soignante, j'ai pu faire plusieurs soins de bien-être comme par exemple les effleurages, des capiluves et pédiluves ; J'ai pu procurer de l'apaisement à des personnes qui en avaient besoin. Cela leur a permis de prendre soin d'eux et de maintenir leur estime d'eux même. J'ai également fait une formation d'hypno-analgésie, cela m'a permis de l'appliquer en service. Lors des soins stressants tels que la pose de sonde nasogastrique ou une ponction biopsie rénale, les patients sont dans un état de panique et d'insécurité. Lorsque j'accompagne les patients tout au long du soin et que je crée une relation de confiance. Les patients peuvent se retrouver dans un état de bien-être et se concentrer sur ma voix. Tous ses éléments pour dire que le bien-être est pour moi une sensation donnée par l'autre pour faire du bien à un moment précis.

(Emilie)

Exemple 3 : Pendant mon stage de première en EHPAD, j'ai fait face à plusieurs situations complexes concernant l'état émotionnel et mental des résidents, j'ai remarqué lorsque je suivais les aides soignantes que leur travail ne consiste pas seulement à effectuer des soins d'hygiène et de confort uniquement. Car ce sont des piliers pour eux, un soutien émotionnel, quelqu'un à qui on peut se confier, une oreille toujours à l'écoute. Le fait d'être écouté et pris en compte est une "thérapie", ce qui pour moi favorise le bien être mental et émotionnel.

(Agathe)

Exemple 4 : Au cours de ma visite chez mes grands parents, ma grand mère se plaignait de douleur en bas du dos au moment de s'asseoir, je suis allé acheter un coussin ergonomique ce qui lui procure un bien-être physique ce qui fait que maintenant elle utilise quotidiennement pour soulager la douleur. (Lamia)

Exemple 5: J'ai choisi de partager mon expérience en tant qu'ASH en Ehpad. En intégrant l'établissement je pensais que mon rôle serait uniquement de suivre les tâches qui m'avaient été données à mes débuts. Puis je me suis rendue compte que ce n'était pas seulement mettre la table des résidents ou encore distribuer un simple goûter. J'ai réalisé qu'en étant au quotidien avec eux, en partageant des moments de joies, en leur tenant compagnie, c'était bien plus. Je me souviens de cette dame qui n'avait pas de visite et qui cherchait de l'attention auprès de nous. J'ai alors compris qu'un simple moment passer à discuter avec elle pouvait lui apporter beaucoup de bonheur et lui permettre de se sentir considéré. (Lilia)

En lien avec la profession d'infirmière, les compétences et les activités attendues nous constatons que le concept de bien-être est partout. Nous pensons qu'avant tout soin et avant tout gestes sur autrui il est nécessaire de mettre le patient à l'aise pour son propre bien-être. Lorsque l'on conçoit un projet de soins, on l'adapte pour que le patient/résidents conserver son état de bien être. La façon de communiquer est aussi une forme de bien-être car cela permet au patient de se sentir bien, en sécurité avec nous, les soignants, sans devoir faire un effort considérable pour se faire comprendre par exemple..

Dans la fonction d'infirmière, le bien-être est présent tout le temps, peu importe le soin, l'heure, le patient ou autre. D'ailleurs durant les études d'infirmière, on retrouve le concept de bien être dans plusieurs compétences qui sont:

- Compétence 2 : Concevoir et conduire un projet de soins infirmiers (Adapter les soins et les protocoles, Accompagner et guider la personne dans son parcours de soins, Évaluer la mise en oeuvre du projet de soins avec la personne et son entourage et identifier les réajustements nécessaires)
- Compétence 3 : Accompagner une personne dans la réalisation de ses soins quotidiens (Adapter les soins quotidiens aux besoins de la personne, en tenant compte de ses ressources, ses déficiences ou ses handicaps, Adapter et sécuriser l'environnement de la personne, Évaluer l'évolution de la personne dans sa capacité à réaliser ses soins.)
- Compétences 5 : Initier et mettre en oeuvre des soins éducatifs et préventifs (Accompagner une personne dans un processus décisionnel concernant sa santé)
- Compétences 6 : Communiquer et conduire une relation dans un contexte de soins (Accueillir et écouter une personne en situation de demande de santé ou de soin en prenant en compte son histoire de vie et son contexte, Instaurer et maintenir une communication verbale et non verbale avec les personnes en tenant compte des altérations de communication, Informer une personne sur les soins en recherchant son consentement, Conduire une démarche de communication adaptée)

Bibliographie

1.

Wagener B. Le modèle du bien-être PERMA [Internet]. Se réaliser. 2020 [cité 18 sept 2025]. Disponible sur: <https://se-realiser.com/le-modele-du-bien-etre-perma/>

2.

Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales [Internet]. [cité 18 sept 2025]. Disponible sur: <https://www.cnrtl.fr/>

3.

Définition : Concept [Internet]. [cité 18 sept 2025]. Disponible sur:
<https://www.toupie.org/Dictionnaire/Concept.htm>

4.

Dico en ligne Le Robert [Internet]. [cité 18 sept 2025]. Dictionnaire français gratuit.
Disponible sur: <https://dictionnaire.lerobert.com/fr/>

5.

Dictionnaire médical [Internet]. [cité 18 sept 2025]. Dictionnaire médical - Définitions
médicales à la portée de tous. Disponible sur: <https://www.dictionnaire-medical.fr>

6.

Le référentiel de compétences | portfolio [Internet]. [cité 18 sept 2025]. Disponible sur:
<https://portfolio-infirmier.fr/le-referentiel-de-competences#Comp%C3%A9tence6>