

Bien-être : un véritable art de vivre



Le bien-être semble être, aujourd'hui plus que jamais, une aspiration générale.

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé se définit comme « un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas uniquement en une absence de maladie ou d'infirmité ».



Un état de bien-être général passe avant tout par une bonne connaissance de soi et se décline en 8 dimensions distinctes mais fortement liées.

8 CLÉS DU BIEN-ÊTRE



Le bien-être, qu'est-ce que c'est ?

Avant tout un équilibre, une harmonie entre le corps et l'esprit, le bien-être est une notion propre à chaque individu.

1



Le bien-être physique

Être bien dans son corps, c'est savoir en prendre soin. Pour assurer un bon fonctionnement, notre corps a besoin d'une alimentation saine et équilibrée, mais aussi d'exercice physique et de temps de sommeil lui permettant une récupération optimale.



[Consulter les conseils sur le bien-être physique](#)

2



Le bien-être émotionnel

Il s'agit de la capacité à reconnaître, comprendre ses émotions. Qu'elles soient positives ou négatives, le bien-être émotionnel nécessite de ressentir ces différentes émotions afin de les accepter.



[Consulter les conseils sur le bien-être émotionnel](#)



3

Le bien-être social



Il est essentiel de se connaître, et ainsi savoir ce qui nous rend heureux et ce qui, au contraire, nous déplaît. L'important est de rester en contact avec les personnes qui comptent pour soi, de tisser des liens qui ont du sens dans le respect de soi-même et celui des autres.

4

Le bien-être intellectuel



Le cerveau a besoin d'être stimulé, de développer de nouvelles compétences, de se nourrir de nouveaux objectifs, de toujours être en quête de plus de connaissances, de nouveaux apprentissages.

5

Le bien-être spirituel



Cette dimension consiste à donner un sens à sa vie, un sens au but à atteindre. La clé réside dans la conscience de soi et des autres, en gardant l'esprit ouvert à toute forme de croyances, de culture....

La manière d'atteindre ce type de bien-être est différente pour chacun (méditation, immersion, lecture...)



[Consulter les conseils sur le bien-être spirituel](#)

6

Le bien-être environnemental



Le bien-être personnel est directement lié à son lieu de vie tant de son « chez soi » que de la planète sur laquelle nous évoluons. C'est le fait d'inclure dans notre façon de vivre l'environnement qui nous entoure et d'en prendre soin.

7

Le bien-être professionnel ou associatif



Il s'agit du plaisir que nous procure notre activité. Même s'il ne s'agit pas de la profession de nos rêves, elle nous permet de nous épanouir. L'idée est de contribuer à quelque chose qui a de la valeur à nos yeux tout en respectant notre vie privée.



[Consulter les conseils sur le bien-être professionnel ou associatif](#)

8

Le bien-être financier



Cette dimension revêt un sentiment de sécurité financière actuel mais également pour l'avenir. Loin de l'idée d'amasser des sommes exorbitantes, il désigne une satisfaction à contrôler son budget.



Loin de rechercher l'équilibre parfait, l'état de bien-être dans sa globalité réside dans le fait de chercher son propre équilibre, celui qui nous convient.