

## Bien-être

---

Le bien-être est un état d'esprit de paix intérieure qui résulte d'une absence d'inquiétudes et de besoins non comblés. Ce sentiment permet, en quelque sorte, de juger de la qualité de vie des individus. Selon Csikszentmihalyi, l'amélioration de la qualité de vie ne se fait pas principalement par la pensée, mais plutôt par l'agir (Csikszentmihalyi, 1993). Ainsi, les actions sont les moyens entrepris afin d'atteindre le bonheur, et par le fait même une bonne qualité de vie, puisqu'ils amènent les individus à expérimenter le sentiment en soi. Dans la même optique, Wilcock avance que ce nous faisons dans le présent est une part intégrante de ce que nous devenons (Wilcock, 1998), donc déterminent notre évolution à travers le temps, dans l'atteinte, entre autres, du bien-être. Cette manière de penser s'intègre à une vision ergothérapique qui perçoit l'activité comme une modalité afin d'atteindre une finalité. Toutefois, afin que ces activités aient un impact positif sur le sentiment de bien-être, elles doivent être significatives pour ceux qui les vivent.

Dans le cas de Valérie, puisqu'elle veut aller à l'université en droit afin de devenir avocate, elle prend la décision de travailler à temps plein afin d'économiser pour payer ses études et son loyer à Québec. Ainsi, ses désirs et ses buts donnent un sens particulier au fait qu'elle soit maintenant employée à temps plein puisque cette situation est un moyen d'arriver au bien-être. Toutefois, son bien-être dans sa situation actuelle est grandement diminué par rapport à ce qu'elle vivait alors qu'elle était cégépienne et impliquée dans diverses activités parascolaires. Effectivement, à cette époque, Valérie faisait partie d'une équipe de meneuses de claques et donc, était engagée dans une activité qui lui permettait de s'évader et de ressentir le «flow», soit l'impression de se perdre dans cette activité demandant un niveau important de concentration, d'effort physique et d'implication (Csikszentmihalyi, 1993). Aujourd'hui, de par son manque d'implication dans des activités engageantes, Valérie ressent moins de «flow» dans son quotidien. De plus, sa nouvelle vie lui apporte une multitude de tracasseries : elle sent ses amies universitaires s'éloigner d'elle, elle manque de motivation quant à son emploi, elle ne réussit pas à économiser autant qu'elle le souhaiterait et qu'elle l'avait planifié.

Ces inquiétudes briment le bien-être qu'elle ressentait au départ. Cette diminution de bien-être affecte la qualité de vie de Valérie.

Contrairement à elle, Catherine est impliquée dans plusieurs activités qui ont un sens pour elle; elle fait partie d'un groupe de musique à son église, d'un orchestre à son école et elle joue du piano régulièrement pour sa famille. La musique est une passion qui lui permet de s'intégrer dans sa communauté. Cette activité lui apporte le bien-être et lui permet de vivre le «flow». Ainsi, par la recherche d'activités significatives, Valérie pourrait aussi retrouver le niveau de bien-être qu'elle a perdu suite à sa décision d'arrêter ses études.