

DOSSIER : ENVIRONNEMENT & BIEN-ETRE

Il Bien être et développement personnel

Le bien-être c'est quoi ?

Le bien être est un état lié à différents facteurs considérés de façon séparée ou conjointe : la santé, la réussite sociale ou économique, le plaisir, la réalisation de soi, l'harmonie avec soi et les autres

Le terme de bien-être renvoie à deux principales désignations :

- physique : Le bien-être physique est défini par la sensation d'une bonne santé physiologique générale, d'une satisfaction des besoins primordiaux du corps
- Le bien être psychologique est issu d'une évaluation personnelle et subjective Laquelle peut provenir de perceptions ou satisfactions diverses, financières, professionnelles, sentimentales mais aussi de l'absence de troubles mentaux

Bien être, éducation et développement personnel

Les techniques de développement personne visent à la réalisation de soi, on va passer de ce qui est en puissance à quelque chose en acte, on va se réaliser, on a tout un ensemble de potentiels que nous actualiserions au travers du développement personnel

Ces approches ont été critiquées car il n'est pas montré que les techniques de développement personnel contribuent au bien être de

contact@eureasso.net

www.eureasso.fr

l'individu qui les utilisent, au contraire ça peut provoquer un isolement social En effet, on se rend vite compte que la réussite ne dépend que de moi en tant que tel

Cette notion de développement personnel peut nous être utile si on la situe dans une approche éducative où l'on va parler plutôt de l'individu, considéré dans l'ensemble de ses composantes, capable d'imagination, comme sujet social et de l'individu comme la somme de ses interactions dans ses environnements Si, on s'en tient à une approche strictement de développement personnel, on ne va pas s'attacher à la question des interactions entre l'individu et son environnement

C'est là que les approches du bien être telles qu'on les voit au Canada ou en Finlande nous permettent d'y voir plus clair puisqu'on a l'individu et son environnement Les approches du bien être visent à faire en sorte que l'individu soit dans une relation dynamique dans son environnement d'un point de vue physique et mental, il y a un certain nombre de composantes indispensables

La chose essentielle est que l'individu soit dans des environnements inclusifs Il y a une logique de participation qui vient d'une logique d'inclusion, dans ces approches, trois ingrédients sont indispensables : L'habilité spécifique (petit talent qui n'appartient qu'à moi et que je vais pouvoir développer), la reconnaissance (j'existe au sein du groupe) et le troisième élément indispensable est une forme de sentiment d'appartenance

Eduquer au bien-être

C'est dans cette partie qu'intervient le rôle important des associations, en effet, l'éducation au bien être est une chose primordiale pour que chacun se sente bien dans sa vie quotidienne

DOSSIER : ENVIRONNEMENT & BIEN-ETRE

Les déplacements que nous effectuons tous les jours ont des impacts sur notre bien-être autant que sur l'environnement. Que nous parlions d'individus valides ou handicapés, la mobilité reste un sujet essentiel qui ouvre au débat et sur de nombreuses solutions à mettre en place.

Le site *deplacements-et-bien-etre.com* propose 10 propositions afin d'améliorer la mobilité. Nous en avons sélectionné quelques-unes.

- Rendre "élastique" les horaires de travail

"Le mal-être des déplacements provient principalement de la saturation des transports publics et des voies routières aux heures de pointe ; ceci est essentiellement dû au fait que les salariés commencent et finissent leur travail à peu près tous dans la même plage horaire, d'amplitude limitée. Comme dans tout phénomène de saturation, réduire faiblement les déplacements aux heures de pointe peut améliorer fortement leur fluidité. La saturation pourrait être diminuée si on donne aux salariés la possibilité d'adopter des horaires de travail leur permettant de ne pas se déplacer aux heures de pointe ; ceci pouvant être associé au télétravail pour permettre aux salariés de fournir en permanence la réactivité nécessaire à la bonne marche de leur entreprise."

- Lancer la journée nationale du co-voiturage

"Le co-voiturage permet certainement de réduire les encombrements sur les voies routières, il faut donc le développer. Il faut attirer l'attention du grand public sur les possibilités et les avantages du co-voiturage, en encourageant sa mise en pratique régulière. Cela pourrait se faire en organisant une journée où le co-voiturage serait exposé au grand public, avec de l'information largement diffusée sur les bons exemples de sa pratique

régulière, à travers la démonstration des applications spécialisées disponibles sur tous les smartphones et avec l'observation du trafic durant la journée pour en démontrer l'intérêt. En plus, la journée permettrait aux covoitureurs de se rencontrer et de commencer à créer un lien de confiance."

- Récompenser les entreprises qui promeuvent le covoiturage

"Les entreprises peuvent encourager le covoiturage entre leurs salariés. Le management et la DRH doivent en vanter les mérites, organiser des réunions d'information et s'abonner aux applications facilitant la pratique du covoiturage. Les entreprises peuvent également payer le taxi de retour au domicile des passagers lorsque le conducteur doit retarder son retour pour une raison professionnelle imprévue, cette situation étant un des principaux freins au covoiturage ; les contraintes horaires dues au covoiturage doivent être acceptées, comme elles le sont pour les utilisateurs des lignes d'autocars d'entreprises ; certains avantages, tels que des places de parking réservées, peuvent être donnés aux personnes pratiquant le covoiturage."

Concernant les personnes à mobilité réduite ou handicapés autrement dit, comme indiqué dans le nom, leur mobilité est réduite et leurs déplacements restent compliqués et difficiles d'accès pour certaines infrastructures. Cependant de nombreux efforts doivent être faits sur ce point afin de leur faciliter l'accès notamment aux lieux de rencontre et de culture. Comme le souligne *clio-prepasclionautes.org* "En novembre 2011, *Intouchables*, une comédie française affiche un grand succès au box-office. L'histoire de Philippe, riche tétraplégique et de Driss, son auxiliaire de vie des quartiers sensibles touche énormément le public français et le sensibilise aux difficultés rencontrées au quotidien par les

contact@eureasso.net

www.eureasso.fr

DOSSIER : ENVIRONNEMENT & BIEN-ETRE

personnes handicapées Mais terrible ironie, la plupart des salles de cinéma projetant le film ne sont pas accessibles aux personnes handicapées"

Sachant que la mobilité est un des facteurs principal de l'intégration sociale, on remarque ici un réel problème

Dans les points principaux à soulever nous pouvons citer :

- l'aménagement urbain : les trottoirs, les feux, les stations de transports en commun, l'accès aux parcs, aux magasins, aux supermarchés
- Les lieux de la fonction publique à savoir prioritairement l'école, du fait que la socialisation primaire s'effectue dès le plus jeune âge, et que l'école en soit un des facteurs principaux
- Les lieux du temps non-scolaire autrement dit, les centre de loisirs, les lieux accueillant les colonies de vacances, le périscolaire effectué à l'école également, qui peut-être dans un bâtiment différent que les salles de classe
- Les lieux culturels : musées, cinémas, bibliothèques, aquariums, zoos, salles de concerts

Il est important que ces lieux ne soient pas différents des personnes valides, ce qui pousserait à l'exclusion sociale

La santé

Nous présenterons ici un des facteurs les plus importants concernant le bien-être, la santé En effet les multiples domaines de la santé sont des facteurs principaux au bien-être Il nous suffit de consulter le site *bienetre-et-*

contact@eureasso.net

www.eureasso.fr

santefr afin de remarquer les catégories présentes dans l'onglet santé

Sans toutes les noter, on peut citer : les addictions, la dentition, les diverses maladies possibles et existantes, l'ophtalmologie, les allergies, les troubles du sommeil, gynécologie Tous ces facteurs sont autant de raison de ne pas "ressentir" le bien-être Également, les troubles alimentaires, la malnutrition, la sous-nutrition représentent un problème bien présent dans notre société et contre lequel il faut déployer campagnes et moyens afin de sensibiliser la population autant jeune qu'adulte

- Campagne contre la malbouffe

L'association brésilienne SPRS réalise une campagne de sensibilisation envers les futures mamans



DOSSIER : ENVIRONNEMENT & BIEN-ETRE

L'association met en garde contre la malbouffe, en particulier concernant les femmes enceintes. En effet ce qu'elle consomme n'a pas un impact uniquement que sur sa vie, mais sur celle de son enfant aussi.

Prendre les bonnes habitudes alimentaires, avoir une bonne hygiène de vie qui permet de développer de bonnes défenses immunitaires n'a pas de secret, tout cela s'effectue dès l'enfance et fait partie du rôle d'éducation des parents ou des tuteurs. Les mairies par le biais de l'école jouent également un rôle très important puisque beaucoup d'enfants sont demi-pensionnaires. Ainsi ils essaient au maximum de proposer des repas équilibrés et variés.

Il est de notre devoir de sensibiliser au fait que tous ces éléments font partie de l'environnement.

Bien être et environnement, conciliable avec la croissance économique ?

Qu'est - ce que la croissance ?

La croissance désigne une augmentation de la production de biens et services. Celle-ci se fonde sur la consommation de capital, notamment le capital naturel qui désigne l'ensemble des ressources naturelles renouvelables et non renouvelables. La croissance par le biais de ces capitaux les épuise et pollue.

Que nous parlions de la production des entreprises, des ménages, des associations ou de la fonction publique, celles-ci produisent des externalités négatives. On parle d'une externalité négative lorsque ladite activité induit des coûts pour un autre agent qui n'est pas impliqué directement. La pollution est l'exemple typique : une usine pollue son environnement en rejetant des déchets, elle

contact@eureasso.net

www.eureasso.fr

inflige une nuisance aux habitants de la région : visuelle, sonore, ou qui modifie des environnements naturels. Il faut donc s'intéresser à ces externalités provoquées par la croissance, on appelle ça la problématique écologique de la croissance.

Le développement durable est une caractéristique phare de cette problématique, effectivement celui-ci fait débat depuis des années.

Le développement durable se définit comme "le développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs" (rapport Brundtland).

BON A SAVOIR : Les 3 piliers du développement durable

Le pilier économique : faire évoluer la croissance vers des productions plus économes et moins gourmandes en énergies.

Le pilier social : fiscalité redistributive pour atténuer les inégalités de développement, à favoriser le commerce équitable et éthique.

Le pilier environnemental : développer les énergies renouvelables, à réduire les émissions de gaz à effet de serre, préserver les ressources naturelles, etc.

Quels outils pour améliorer la situation ?

La réglementation : La réglementation est un instrument qui vise à édicter des règles, des normes environnementales permettant de limiter les pratiques sources d'externalités négatives.

La taxation : La taxation est un instrument économique consistant à faire payer aux producteurs leurs activités sources d'externalités négatives, au profit de la

DOSSIER : ENVIRONNEMENT & BIEN-ETRE

collectivité Elle vise à faire internaliser aux producteurs le coût social de leurs activités

Le marché des quotas d'émission : Le marché de quotas d'émission est un lieu où s'échangent les droits à produire des externalités négatives Ceux-ci se négocient à des prix fixés par la confrontation de l'offre et de la demande

[Comment mesurer le bien-être et l'environnement ?](#)

Plusieurs outils utilisés en économie permettent d'effectuer des comparaisons

Indice de Développement Humain (IDH) :

C'est un indice statistique composite, créé par le Programme des Nations Unies pour le Développement (PNUD) en 1990 pour évaluer le niveau de développement humain des pays du monde L'IDH se fondait alors sur trois critères : le PNB par habitant, l'espérance de vie à la naissance et le niveau d'éducation Il se mesure de 0 à 1

- le savoir ou niveau d'éducation Il est mesuré par la durée moyenne de scolarisation pour les adultes de plus de 25 ans et la durée attendue de scolarisation pour les enfants d'âge scolaire Il traduit la satisfaction des besoins immatériels tels que la capacité à participer aux prises de décision sur le lieu de travail ou dans la société

-le niveau de vie (logarithme du revenu brut par habitant en parité de pouvoir d'achat), afin d'englober les éléments de la qualité de vie qui ne sont pas décrits par les deux premiers indices tels que la mobilité ou l'accès à la culture

- la santé / longévité (mesurées par l'espérance de vie à la naissance), qui permet de mesurer indirectement la satisfaction des besoins matériels essentiels tels que l'accès à une alimentation saine, à l'eau potable, à un logement décent, à une bonne hygiène et aux soins médicaux

Empreinte écologique

L'empreinte écologique est un indicateur et un mode d'évaluation environnementale qui comptabilise la pression exercée par les hommes envers les ressources naturelles et les « services écologiques » fournis par la nature Plus précisément, elle mesure les surfaces alimentaires productives de terres et d'eau nécessaires pour produire les ressources qu'un individu, une population ou une activité consomme et pour absorber les déchets générés, compte tenu des techniques et de la gestion des ressources en vigueur

Comment chaque personne à son échelle peut participer au développement durable?

Les chefs d'Etat : Est prévue pour fin novembre-mi décembre, la COP 21, qui réunit une centaine de chefs d'Etat du monde entier avec comme objectif : trouver des solutions concernant le développement durable, surtout par le climat A retrouver sur : <http://bitly/1M42tRG>

En tant que citoyen : comme dit précédemment, de nombreuses mesures permettent de promouvoir et d'encourager le développement durable Par exemple des réductions d'impôts peuvent se voir réalisées pour l'installation de fenêtres respectant certain critères