

Le bien-être est un état agréable dû à une satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit. Le mal-être est un sentiment d'insatisfaction (de malaise physique ou mentale) qui naît suite à la difficulté à s'adapter à un état, à des circonstances et/ou à des contraintes. Il peut être causé par des facteurs internes ou externes, y compris des événements de la vie, des relations ou des problèmes de santé mentale. Il peut y avoir de nombreuses situations de mal-être, qu'elles soient émotionnelles, psychologiques ou physiques. Le mal-être émotionnel (état de souffrance psychologique) englobe des états d'inconfort psychologique, comme la tristesse, l'anxiété, la dépression ou le sentiment d'isolement. Parfois, cela peut provenir de stress au travail, de problèmes relationnels, ou même de sentiments d'isolement. Il s'agit d'un sentiment désagréable caractérisé par une faiblesse et un état d'esprit pénible. Bien-être/ mal-être/ stress/ résilience