

Pratiques d'appropriation du bien-être et intégration sociale par les jeunes adultes

Elisabeth Eglem¹, NIMEC, Université Le Havre Normandie

Jean-Baptiste Welté², CREGO, Université de Bourgogne

¹ Contact : elisabeth.eglem@univ-lehavre.fr

² Contact : jb.welte@gmail.com



Pratiques d'appropriation du bien-être et intégration sociale par les jeunes adultes

Résumé : Ce travail de recherche s'intéresse au bien-être en tant qu'élément constitutif du parcours biographique de l'individu, avec une focalisation sur les jeunes adultes dont la relation au bien-être se confronte avec ou se concilie à une quête identitaire, sociale ou professionnelle. Au-delà de la consommation de bien-être sous-tendue par une offre de produits et services en constante expansion, quels sont les ressorts de l'appropriation du bien-être par les jeunes adultes, et quelle est son articulation avec l'intégration sociale en cours à cette période de la vie ? Nous avons abordé cette question par la méthode des récits de vie. Après une présentation sur le plan théorique des dialectiques présentes dans le concept de bien-être (individuelle vs collective, recherche de performance vs protection) et une évocation de sa dimension biographique, les principaux résultats de l'enquête de terrain sont développés et proposent trois pratiques du bien-être : la modération compensatoire, la rupture purificatrice et la protection régressive.

Introduction

La multiplicité des crises sociétales actuelles (pandémie de covid 19, guerre russo-ukrainienne, évolution du climat) rend les périls environnants plus pressants et concrets. L'intériorisation d'une menace diffuse qui pourrait nous toucher tend à se préciser jusque dans le quotidien des pratiques. La perception d'une angoisse d'anticipation, résultat de l'intériorisation d'un danger écologique imminent, traduit ces peurs. Face à ces dangers diffus, la sphère privée apparaît comme un cocon protecteur encore rassurant. La quête du bien-être semble être le dernier visage d'un désir de protection, à l'intérieur de frontières individuelles sous contrôle, et la recherche d'épanouissement personnel s'étend à mesure que les dangers extérieurs et incontrôlables se rapprochent.

En effet, tout un marché du bien-être s'est structuré, proposant des produits et des services très divers, allant du divertissement aux pratiques sportives, éventuellement spirituelles (yoga, méditation...), de recentrage sur soi (sophrologie, hypnose...), des produits de soin (cosmétique, parfums...), d'ambiance (bougies, musiques...), aux stages de développement personnel. Cette extension du marché du bien-être en un patchwork aggloméré de produits, de services et de conseils illustre la portée de la notion. Ainsi largement associée à la culture de consommation, la quête de bien-être traverse l'existence, partant du vécu physique pour s'étendre aux aspects psychologiques et émotionnels, et orientant de façon plus ou moins consciente nos comportements tout au long de la vie.

Le bien-être est une notion ancienne, mais qui prend une résonance particulière dans nos sociétés contemporaines. Objet ambigu, il supporte ainsi de nombreuses acceptions et s'articule autour de multiples dialectiques.

Originellement philosophie ou sagesse, il n'est pas si éloigné de l'art de la vie bonne (*eudemonia*) (Abbes & Touil, 2017). Ayadi *et al.*, (2019) reprennent la distinction entre eudémonisme et hédonisme pour distinguer un bien-être psychologique (une acceptation de soi) et un bien-être subjectif et cognitif en lien avec la satisfaction de désirs dans la vie. Dans les deux cas, le bien-être vise à l'atteinte d'un état spirituel lié au fait de se sentir vivant une existence en phase avec ses aspirations profondes. Cependant, cette conception du bien-être peut être lointaine, voire frustrante, car elle représente la quête de toute une vie. Le bien-être a trouvé une résurgence dans les sociétés occidentales contemporaines. Les valeurs d'indépendance et de contrôle de soi, centrales dans ces cultures, incitent l'individu à l'autoréalisation visible dans des réalisations concrètes (qui représente alors une forme de bien-être). Les travaux autour du courant de la psychologie positive initié notamment par Seligman (2000) analysent les caractéristiques et déterminants de ce qui serait une vie « heureuse, engagée et pleine de sens ». À cette dimension morale, les psychologues ont ajouté le concept de *subjective well-being* qui caractérise un état psychologique de joie et de satisfaction par rapport à la vie (Diener et al. 2009).

Parallèlement à cette quête d'épanouissement, le bien-être s'inscrirait dans la société de « la modernité tardive » qui soumettrait l'individu à une adaptation constante (Rosa, 2013 ; Aubert, 2018 ; Vigarello, 2020). Il serait au service de cette nécessité de performance en permettant aux individus d'être plus efficaces. Enfin, la société de consommation a subordonné la quête de bien-être à l'accession aux biens matériels (Baudrillard, 1974). Tout un courant de recherche a associé le bien-



être à un *consumer well-being* ([Suranyi-Unger, 1981](#)) basé sur des possessions de biens et de revenus. Même si cette approche peut sembler aujourd'hui excessivement matérialiste, notamment dans un contexte de réflexion sur la frugalité liée au péril écologique, les recherches sur les cultures de consommation mettent toujours en avant le rôle identitaire des biens matériels. Tout au long de son infusion progressive dans l'imaginaire social, le « bien-être » s'est chargé de connotations positives et est entré en concordance avec les valeurs prônées par les sociétés occidentales actuelles. La consommation de bien-être sous-tendue par une offre de produits et services en constante expansion serait le marqueur de cette adéquation ; suivre des pratiques de bien-être signifierait conformité et intégration sociale. Mais cette adéquation qui paraît évidente au niveau macrosocial minore la nécessaire appropriation individuelle de ce bien-être et les tensions qui peuvent en découler.

Nous explorons dans ce travail le rôle joué par le bien-être dans le parcours d'intégration de l'individu en nous focalisant sur une population jeune, c'est-à-dire dans une phase de découverte et de construction à tous les niveaux. Pour cette raison, il nous a semblé pertinent de nous intéresser à ces personnes pour lesquelles la recherche du bien-être se confronte ou se concilie à une quête identitaire, sociale ou encore professionnelle. Notre travail vise à répondre à deux questions de recherche distinctes : quel rapport les jeunes adultes entretiennent avec le bien-être socialement normé ? Quel rôle le bien-être joue-t-il dans leur parcours d'intégration sociale en cours à cette période de la vie ?

Dans une première partie, le bien-être est envisagé comme une quasi-obligation à laquelle l'individu doit se conformer pour être accepté socialement, ce qui constitue une forme d'intégration sociale comme l'est par exemple le fait de trouver sa place dans la société (trouver un travail, fonder



une famille, etc.). Nous présentons ensuite l'enquête de terrain, qui repose sur une méthodologie de type qualitative caractérisée par la triangulation des approches (récits de vie, entretiens et photographie). Puis nous présentons les principaux résultats, la proposition de trois catégories de pratiques de bien-être par les jeunes adultes, orientées respectivement vers la modération compensatoire, la rupture purificatrice et la protection régressive. Ces pratiques sont ensuite discutées pour comprendre le rôle du bien-être dans l'intégration sociale des jeunes adultes.

Revue de littérature

1. *Les dialectiques du bien-être*

Le bien-être se caractérise dans nos sociétés contemporaines par une tension entre des dialectiques contraires, une articulation entre des dimensions spirituelles et des traductions consommatoires. Il oscille tout d'abord entre **un art de vivre individuel et subjectif** (Ayadi *et al*, 2019) et un **processus de normalisation collectif**. Le bien-être s'apparente à une philosophie et une quête personnelle orientée vers des attributs physiques, psychologiques et spirituels. Il relèverait d'une définition éminemment subjective attachée à une connaissance de soi. Selon Heilbrunn (2019), l'obsession actuelle du bien-être se caractérise par des explorations infinies des identités ; il met d'ailleurs en lumière « l'altéricide » d'une consommation du bien-être obsédée par le soi.

Parallèlement, le bien-être s'est construit autour d'acceptations sociales partagées. La mise en marché de la dimension spirituelle du bien-être a créé des standards et des valeurs communes. Dans nos sociétés de consommation contemporaines, la notion de bien-être a regroupé ses dimensions physiologiques et symboliques dans des objets de consommation, avec l'émergence de la notion



bourgeoise de confort (Heilbrunn, 2021), qui se caractérise par des possessions (l'achat de canapés spécifiques, d'objets de décoration, de lave-vaisselles et de lave-linges) constitutives d'une certaine distinction sociale. L'accès au confort est symbolisé par des biens de consommation iconiques qui doivent se retrouver dans tout intérieur (Fourastié, 2014; Daumas, 2018). Le bien-être n'est plus seulement une philosophie individuelle ; chacun peut évaluer, par ses possessions, le niveau qu'il occupe sur une échelle d'accès à l'aisance matérielle. La société de consommation produit ainsi un effet d'entraînement collectif et partagé vers le bien-être. Des standards matériels permettant un confort valorisé par une société de consommation sont alors édictés : l'on peut évoquer ici par exemple la valeur symbolique dans la reconstruction collective du Japon de l'après-guerre des sacs Louis Vuitton, devenus tout autant des symboles de réussite individuelle que du redressement économique du pays.

Dans le même ordre d'idées, Desjeux (2016) raconte que des ménages chinois mettaient en évidence le rouleau de papier toilette dans le salon d'accueil des hôtes : une utilisation détournée (comme sopalin ou mouchoir), mais aussi un signe de confort, d'aisance matérielle (la possession de toilettes privatives), et de distinction sociale (par rapport aux personnes tributaires des toilettes publiques).

Ces représentations communes du bien-être peuvent créer une pression subtile à la normalisation. Le bien-être, liberté individuelle, deviendrait une forme d'obligation. Il infuserait comme valeur positive dans les structures imaginaires de nos sociétés (Castoriadis, 2021) et chaque individu y puiserait des significations guidant ses pratiques et son adhésion à ce qui apparaît alors comme une culture du bien-être. Ainsi, la notion de bien-être ne serait plus seulement une éthique individuelle mais un imaginaire collectif. Selon Godelier (2009), l'imaginaire est aux fondements

anthropologiques des sociétés, une idée collectivement partagée qui se traduit progressivement dans des symboles et des pratiques concrètes. L'imaginaire du bien-être aurait des symboles partagés (un thé fumant, une balade en pleine nature), des pratiques spécifiques (massage, méditation...), et revêtirait une valence positive. Le bien-être deviendrait en quelque sorte le totem d'une vie réussie. Les formes opposées au bien-être (mal-être général, souffrances psychologiques, dépression, malaise diffus) seraient érigées en repoussoirs qui justifieraient alors le recours à de multiples thérapies permettant de rétablir l'équilibre attendu (Rail, 2016). Le bien-être s'inscrit ainsi dans des enjeux de santé qui dépassent la seule pratique de la médecine pour y intégrer les comportements individuels, selon une logique de « santéisation » de la société. Dans cette vision, à une médecine curative qui répare les corps et rétablit la santé, répond une pratique préventive, qui s'appuie sur la responsabilité individuelle ; la santé devient ainsi une norme de référence et un devoir de chacun (Pierret, 2008).

En effet, ce basculement d'une vision originelle du bien-être comme sagesse individuelle et subjective vers cette institution imaginaire crée une pression pour s'y conformer. L'encadré 1 rappelle cette dynamique institutionnelle. « Ne pas être bien » s'avère problématique, une situation à laquelle il faudrait remédier. La logique du bien-être se veut inclusive tout autant que performative et mesurable, et offre une telle panoplie de moyens que ceux qui ne pourraient ou ne voudraient pas en disposer seraient encore plus facilement stigmatisés. Cet imaginaire collectif opère un glissement du bien-être comme but à atteindre au mal-être comme anomalie. Moins injonctif qu'une norme, le



bien-être propose cependant des pratiques dans lesquelles il convient de s'inscrire.³ Ce compromis entre incitation et prescription rejoint la distinction entre le *well-being* anglo-saxon et le « bien-être » en français (Gorge *et al.*, 2015). La signification anglo-saxonne du *well-being* est davantage associée à un aspect normatif. Les travaux de la Transformative Consumer Research (Mick *et al.*, 2011) développent dans cette perspective une vision actionniste de recherches améliorant le *well-being* du consommateur (au niveau émotionnel, social, économique, physique, spirituel et environnemental). Si le *well-being* impose des prescriptions à suivre, le « bien-être » français, à l'inverse, est davantage associé à une démarche individuelle sans cadre imposé.

Encadré 1 – La légitimité institutionnelle du bien-être

Les multiples visages du bien-être (subjectif, psychologique, matériel, cognitif) qui rendent difficile la circonscription du phénomène, facilitent fondamentalement son expansion institutionnelle. La pratique du yoga est à cet égard emblématique. Cette pratique à l'origine spirituelle, exportée et reformulée en Occident principalement dans ses dimensions sportives et de bien-être, est traversée par des logiques institutionnelles concurrentes (Ertimur & Coskuner-Balli 2015).

Qu'il soit valorisé comme une pratique « stricte » ou au contraire plus « souple », les mises en marché du yoga promeuvent le bien-être. La pratique en elle-même n'est pas questionnée, elle apparaît en concordance avec les valeurs contemporaines occidentales.

Le bien-être doit acquérir une légitimité scientifique par rapport à des habitudes curatives instituées, mais sa finalité n'est jamais questionnée ni par les pouvoirs publics ni par la population. En ce sens, il se distingue du travail de légitimation d'entrepreneurs institutionnels qui tentent de faire émerger de nouveaux comportements, comme ceux associés à l'hygiène (Galluzzo & Gorge, 2020). Le bien-être n'en aurait pas besoin : son champ sémantique et d'application suffisamment flou pour être large et son acception positive socialement partagée lui assurent une assise. Au-delà des critiques concernant ce qui peut être interprété comme une forme d'égoïsme des pratiques de bien-être centrées uniquement sur soi, ou d'un manque de scientificité parfois préjudiciable dans le cadre de protocoles médicaux, le bien-être recouvre les idéologies de la performance, mais également de l'individualisme hédonique et indulgent. Il répondrait aux multiples ambivalences du temps présent, être à la fois performant et s'accepter tel que l'on est, parvenir à des résultats et préserver sa santé mentale, pouvoir se réaliser et déconnecter.



Le bien-être dans nos sociétés contemporaines englobe également une autre dialectique, celle du *can* et du *care*. D'un côté, il est une compensation pleinement intégrée au culte de la performance (*can*) (Heilbrunn, 2004; Ehrenberg, 2014) de nos sociétés contemporaines : le bien-être est alors un outil tourné vers l'auto-efficacité et la réalisation d'une finalité déterminée, il a une vocation méliorative de notre capacité à faire face au culte de l'urgence (Aubert, 2018) et à l'accélération sociale (Rosa, 2012). Le bien-être dans cette perspective se mesure, offrant l'illusion d'une progression et d'une maîtrise. Le marché investit ce segment avec des produits alimentaires (thé, tisane, boissons énergisantes), des pratiques orientées vers le contrôle du stress (kits de méditation, relaxation). Le bien-être s'inscrit dans une auto-détermination sur les choses (Deci & Ryan 2010) et accroît le sentiment d'efficacité personnelle (Bandura 1977). Il est donc de ce point de vue un outil de gestion individuelle qui doit avoir des bénéfices extrinsèques.

Parallèlement, le bien-être joue également un rôle de cautérisation de la performance. Il se pense alors comme un *care* : plutôt qu'un modèle prescriptif de résultat, il permet, vu sous cet angle, une affirmation inclusive de tous. Sa mise en marché repose alors sur une promesse de bienveillance à l'égard de soi. Les marques de beauté dites inclusives, les mouvements de décélération (Husemann & Eckhardt, 2018) promettant à chacun de trouver sa voie à son rythme, prennent soin des sensibilités individuelles. Elles multiplient les chemins pour accéder au bien-être contrairement à un "*one best way prescriptif*". Le bien-être est alors caractérisé par une perspective intrinsèque, il est une quête plus qu'une orientation moyen-fin. Ainsi, ces deux orientations (*can* et *care*) se complètent, l'une justifiant l'existence de l'autre : sans l'idée de performance, l'individu aurait moins besoin, pour la supporter, de prendre soin de lui-même ; et inversement, se faire plaisir et être bienveillant avec soi-même permet de trouver les ressources nécessaires à la réalisation de la performance attendue.



2. Le bien-être entre temps quotidien et temps biographique

Ces deux dialectiques esquissent des formes d'appropriation individuelle qui oscillent entre ces polarités (individuel/collectif, *can/care*). Le bien-être étant un horizon imaginaire dans nos sociétés, les individus doivent s'approprier cette notion pour faciliter leur intégration sociale. Dans des sociétés organisées autour de la consommation, ils bénéficient d'une offre structurée par le marché. Cependant, cette consommation ne suffit pas à capter la dynamique des rapports au bien-être. Effectivement, celui-ci se construit également au cours des expériences personnelles de chacun. Par ailleurs, la mise en marché du bien-être ne traduit que des offres construites pour une consommation ponctuelle ; elles ne saisissent pas le rapport au bien-être dans un temps long et sous-évaluent notamment les enjeux à plus long terme, comme ceux d'intégration sociale pour les populations de jeunes adultes.

C'est donc dans une dualité entre temps biographique et temps du quotidien que se construisent les pratiques d'appropriation du bien-être. L'une de ses facettes serait celle d'un marché avec ses offres et ses promesses immédiates, une logique court-termiste, comme satisfaction aux exigences d'immédiateté de nos sociétés de la « modernité tardive » (Rosa, 2012; Bauman, 2013 ; Ehrenberg, 2014). L'autre facette du rapport au bien-être serait un chemin, une projection dans un temps long à l'échelle de l'existence. Le bien-être s'inscrit donc dans deux échelles temporelles, distinctes, celle du quotidien et celle du temps biographique. Les deux niveaux peuvent être en interaction. Par exemple, les petits rituels du quotidien peuvent permettre de se divertir des questions existentielles, et des philosophies existentielles comme le yoga (encadré 1) peuvent se traduire dans des routines quotidiennes. Ainsi, le bien-être peut à la fois « réparer » les problèmes du quotidien et donner du sens à l'existence dans son ensemble.



Cette double échelle (temps quotidien et biographique) invite à penser le bien-être hors de logiques court-termistes issues des dynamiques concurrentielles de marché et de la constitution d'offres de produits et de services. En effet, ces approches consommatoires du bien-être n'offrent qu'une compréhension ponctuelle et étroite (dans une situation spatio-temporelle donnée) d'un rapport qui se déploie dans les structures imaginaires de la société et se construit à mesure de son intégration sociale. Le bien-être nécessite dès lors une appropriation sociale qui ne se révèle qu'à l'échelle biographique de l'existence, par une prise de recul permettant d'avoir conscience de sa propre évolution. Cette prise de conscience peut être liée à une reconstruction personnelle, un changement de vie, être favorisée par les chocs macrosociaux comme la récente pandémie ou l'angoisse climatique. Pour des personnes ayant été confrontées à de nombreuses expériences, cette intégration semble plus naturelle : la recherche de bien-être apparaît comme une compensation après des épreuves imposées par la vie, ou vient du fait que l'acceptation et la connaissance de soi sont plus avancées. Il est alors possible de s'approprier les notions de bien-être afin de les intégrer à ses préférences. Le bien-être présuppose ainsi une connaissance de soi construite au cours des expériences de vie. Même si le marché du bien-être s'adresse à tous, sa pleine jouissance s'accompagne de maturation et d'un recul réflexif.

3. Le bien-être auprès d'une population de jeunes adultes

Notre objectif dans cette recherche est d'identifier les mécanismes d'appropriation du bien-être en tant que concept dont les interprétations sont multiples et donc potentiellement sources d'ambiguïté, comme nous l'avons évoqué précédemment. Ces stratégies sont particulièrement



présentes pour des personnes encore en phase d'intégration sociale. Pour saisir les manières de s'approprier le bien-être, nous avons ainsi décidé de mener des entretiens semi-directifs auprès d'une population jeune.

Le choix de cette population nous a semblé justifié car dans son cas, l'appropriation du bien-être se réalise par confrontation aux tensions que nous avons évoquées ci-dessus. Au lieu de nous intéresser à des populations qui considèrent le bien-être comme une évidence, nous avons donc préféré questionner son appropriation par des individus plus jeunes. Les hésitations de cette population autour du bien-être permettent ainsi d'observer les frictions et de se détacher d'une vision du bien-être comme « normal », allant de soi.

La littérature évoque la difficulté de définir la jeunesse et donc les jeunes en tant que groupe spécifique. En effet, à cette période de la vie correspondent une dimension biologique et culturelle et une construction symbolique qui s'appuient sur un ensemble d'événements sociaux (Dupont, 2014). Il apparaît que la société arrive à regrouper les jeunes au sein d'une catégorie car elle leur associe un ensemble de façons d'être, de parler, des valeurs, des croyances, des normes, qu'ils sont supposés partager, ce qui permet de les distinguer de l'ensemble de la population.

La constitution de la jeunesse comme figure sociale (Galland, 2011) s'est accompagnée au XIX^{ème} siècle d'une ambivalence entre une figure sociale positive (jouvence et créativité) et une peur associée aux comportements incontrôlables. Cette constitution de la jeunesse comme groupe social spécifique s'analyse progressivement comme une culture avec des imaginaires et des rituels qui lui sont propres (Le Breton, 2008). Ces représentations sont associées également à des tensions propres à la jeunesse à l'échelle psychologique.



Selon Erikson (2011), l'âge de l'adolescence et du jeune adulte se traduit par un conflit entre identité et confusion des rôles. Ce passage de la vie permet de tester différentes identités avant de la stabiliser et de lui donner un sens. Segalen & Martial (2019) évoquent un processus de tâtonnement spécifique à cette période, avec un retard de l'entrée sur le marché du travail, et dans la constitution des couples. Les jeunes feraient ainsi l'apprentissage de l'autonomie mais de manière chaotique (Galland, 2001). C'est à ce moment qu'apparaît le frottement avec la notion de bien-être qui sous-tend une acceptation plus évidente de soi. La conformité aux attendus du bien-être s'avère complexe, à une période de la vie où les individus sont en pleine hésitation quant au chemin qu'ils souhaitent prendre et à la formation de leurs opinions.

Cependant, il est de plus en plus difficile aujourd'hui de se fier à une catégorie « jeunesse » définie qui aurait un début et une fin, dans la mesure où elle se transforme en fonction des évolutions de la société (espérance de vie plus longue, apparition de sous-catégories, comme par exemple les « post-adolescents » ou les « adulescents », désynchronisation des seuils de la vie et allongement indéterminé des périodes de transition (Amsellem-Mainguy, 2016) et où le travail de construction et d'ajustement identitaires associé à la jeunesse, caractérisé par des investissements personnels et professionnels variés (chercher sa voie, essayer des formations, partir vivre à l'étranger, etc.), peut avoir lieu à des moments de la vie où l'on s'attendait auparavant à ce que les personnes soient établies dans un certain mode de vie plus ou moins définitif. D'après Amsellem-Mainguy (2016) « devenir adulte est devenu très subjectif » : l'on pourrait donc dire qu'être jeune l'est également, si l'on considère que cette période va avec un questionnement, un ensemble de tentatives de pratiques et de styles de vie envisagés non pas uniquement pour leur légitimité (Lahire, 2004) mais aussi et peut-être surtout pour leur participation à la construction de l'identité. Dupont (2014) souligne ainsi l'attente



« d'autodéfinition de soi » de la jeunesse qui, bien qu'elle soit toujours confrontée au besoin de conformité avec les pairs, avec les valeurs de la société, avec la famille, s'inscrit également dans une quête d'authenticité. Ces dimensions contraires peuvent donc être source de tensions internes.

Toute cette population est hésitante, ressentant pertinemment que les choix réalisés les engagent et stabiliseront leur identité encore fluctuante. Cette période de tâtonnement rend moins urgente la nécessité de bien-être et de recentrage sur soi qui peut apparaître à d'autres âges de la vie, notamment quand les injonctions d'intégration sociale semblent plus importantes. En nous intéressant à ce groupe, nous pouvons donc questionner la manière dont chacun à l'échelle individuelle s'approprie l'imaginaire social du bien-être.

Méthodologie : Des entretiens semi-directifs sous forme de récits de vie

La démarche méthodologique suivie repose sur une série d'entretiens introspectifs (Evrard *et al.*, 1993 ; Miles & Huberman 2003) envisagés selon la méthode des récits de vie (Burrick, 2010 ; Chaxel *et al.*, 2014). Le concept de « récit de vie » s'appuie sur le fait qu'un individu s'engage dans une démarche de narration de sa propre expérience. On peut le considérer comme une tentative de reconstruction de sens de cette expérience à travers la mise en perspective des faits par la démarche réflexive de celui qui raconte ces épisodes à l'interlocuteur disposé à l'écouter de manière bienveillante. En effet, il est naturel de se raconter en faisant émerger des liens entre les événements qui construisent son expérience, ceci dans un souci instinctif de cohérence (Kaufmann, 2004 ; Heider, 1958). Par ses relances mesurées, le chercheur va aider à approfondir la réflexion, en essayant d'influencer le moins possible les déclarations. Ainsi, au cours des entretiens, certains répondants



semblaient parfois réaliser le sens que prenait l'enchaînement de leurs expériences au moment où ils les racontaient, et il est arrivé que certains expriment leurs remerciements à la fin pour l'opportunité d'avoir pu mettre ainsi leur vécu en perspective. Se raconter à quelqu'un, partager ses expériences, peut en effet permettre une actualisation psychologique et une appropriation positive de son vécu (Cyrulnik & Jorland, 2012).

Nous souhaitons envisager les comportements et représentations liés au bien-être en tant qu'éléments susceptibles d'évoluer au cours du temps, suivant le parcours de l'individu, et participant ainsi du processus de construction identitaire des répondants (Burrick, 2010). Pour cette raison, la méthodologie des récits de vie semblait pertinente. Notre objectif était de ne pas voir les pratiques liées au bien-être uniquement comme des comportements de consommation qui répondraient à la recherche ponctuelle d'une satisfaction physique et/ou émotionnelle notamment suggérée par un marché en expansion. Au contraire, nous avons envisagé le rapport au bien-être comme une construction dans le temps, une attitude qui pouvait évoluer au cours du développement de l'individu. Avec la méthode des récits de vie, nous pouvions ainsi croiser deux perspectives complémentaires de compréhension du comportement de l'individu : l'une biographique, dessinée par les différentes étapes du parcours de chaque répondant (par exemple, les problématiques d'intégration sur le marché du travail, de carrière, plus largement de sens donné à son existence) et l'autre, actuelle, liée aux comportements de la vie quotidienne (par exemple, faire du sport, de la méditation, contrôler son usage des réseaux sociaux, etc.). L'idée était de voir émerger un fil directeur du bien-être à travers l'histoire racontée par l'individu et ses pratiques quotidiennes, un fil pas forcément régulier, avec des remises en question éventuelles, des revirements... l'ensemble formant un tout caractéristique de la relation au bien-être.



Par ailleurs, la méthode des récits de vie permet d'avoir un point de vue à la fois collectif (contexte socio-économique, grandes tendances de consommation, modes, etc.) et individuel (prenant en compte le vécu de l'individu lui-même avec son historique familial, sa personnalité qui s'exprime à travers ses comportements, son parcours d'études, professionnel, ses attentes et objectifs, etc.) (Bertaux, 2003). Par exemple, l'expérience de la pandémie, commune à tous les répondants, fait partie de la dimension collective de ces récits. Bien qu'elle ne puisse suffire à expliquer tous les comportements liés au bien-être dans la période contemporaine, elle a pu servir de révélateur dans le rapport à la santé, au soin de soi, le sens donné aux études, au travail, les objectifs individuels en termes de vie souhaitée. En l'absence de cette pandémie, le vécu des pratiques associées au bien-être aurait été exprimé autrement : par exemple, faire du sport en ligne n'aurait pas revêtu la même importance, la difficulté d'étudier en visio-conférence n'aurait pas existé, ne déclenchant pas un éventuel besoin de prendre soin de soi dans les contraintes du moment.

Nous avons réalisé entre 2020 et 2021 quinze entretiens d'une durée d'1h 30 en moyenne, avec des personnes entre 22 et 30 ans, 11 ayant moins de 30 ans au moment de l'entretien (profils en annexe 1). Le choix de la tranche d'âge s'est fait au départ suivant la logique de l'échantillon de convenance. En effet, nous avons eu recours, premièrement, à nos contacts personnels avec la méthode dite de la boule de neige (Goodman, 1961) pour constituer une liste de personnes prêtes à participer à notre enquête de terrain ; deuxièmement, à des étudiants de Master 2 de l'université de l'un d'entre nous, qui soit participaient personnellement à l'enquête, soit nous mettaient en relation avec d'autres personnes. Cela nous a ainsi conduit à orienter notre travail vers l'étude des conceptions du bien-être à l'œuvre dans une population approximativement de « vingtenaires et trentenaires », sachant que le temps passant, constatant qu'en moyenne les répondants avaient plutôt entre 22 et



25 ans, nous avons décidé de ne pas dépasser 30 ans, ceci afin de maintenir la cohérence de l'échantillon.

Dans notre travail de recherche, nous avons considéré les jeunes sous des angles complémentaires : d'une part, comme membres d'un groupe caractérisé par cette quête de soi inscrite dans des pratiques de formation (études), professionnelles (stages, alternance, premier emploi) et personnelles (importance des amis mais aussi pour certains la vie de couple, habiter chez les parents, partir et revenir chez eux, découvrir l'expérience de vivre seul, ou en colocation, passer un temps à l'étranger) en évolution ; d'autre part, biologiquement parlant, dans une tranche d'âge entre 22 et 30 ans en moyenne, c'est-à-dire la période universitaire allant du master au doctorat, ce qui n'excluait pas des personnes déjà engagées dans la vie active. Il est difficile de définir de façon claire un profil de répondant exclusivement étudiant : en effet, il est possible d'arrêter ses études puis de les reprendre, de se mettre à travailler tôt tout en continuant à habiter chez ses parents, de passer d'une vie de couple au célibat en colocation ou chez les parents, etc.

Concrètement, les entretiens reposaient sur la question très ouverte de départ « si vous regardez votre vie, jusqu'à maintenant... y'a-t-il des moments ou des événements clés, des tournants ? » Ensuite, au fur et à mesure de la conversation, la thématique du bien-être était introduite, par exemple « pendant cette période... après cet événement... quelle place avait le bien-être ? » Les différentes conceptions du bien-être apparaissaient soit spontanément au fil de l'échange, soit à la suite de reformulations ou de relances. Nous avons cependant fait attention à orienter le moins possible la discussion, afin de favoriser l'enchaînement des idées et l'expression naturels des répondants (Rogers, 1998) et donc d'assumer la posture inductive inspirée de la *grounded theory* (Pettigrew, 2000).



En outre, les répondants ont été invités à se mettre en quête de photos, prises par eux ou non, évoquant pour eux le bien-être, dans le but de favoriser leur immersion dans cette thématique avant l'entretien. Notre objectif était d'utiliser cette recherche de photos comme une « auto-technique projective » (d'après Guelfand, 1999), et de faire ainsi émerger des contenus émotionnels liés au bien-être. Au cours de l'entretien, il leur était demandé, s'ils le voulaient bien, de parler de ces photos et de comment elles représentaient pour eux le bien-être. Elles n'étaient pas forcément liées aux événements-clés de la vie des répondants, il pouvait s'agir aussi d'éléments montrant des aspects de leur identité, de leurs valeurs, de leurs goûts, qui faisaient écho à leur attitude face au bien-être, ou encore qui donnaient de la cohérence à leur récit global. Cela permettait non seulement d'enrichir la discussion, suivant la démarche générale du récit de vie « visant à encourager le sujet à développer des discours en profondeur » (Legrand, 1993), mais aussi de favoriser la communication entre chercheur et répondant grâce au partage d'un support d'entretien (Trépos, 2015). En effet, ces photos étaient le support de narration d'un vécu émotionnel important pour le répondant, ce qui impliquait de notre part une attitude d'empathie toujours constitutive de l'entretien qualitatif, mais qui prenait une dimension particulière à ce moment précis. Cela permettait donc de renforcer la dynamique d'écoute active de l'entretien.

Nous avons donc considéré les photos comme « outil de narration ethnographique des expériences de terrain », non seulement pour le chercheur, mais aussi pour le participant à l'enquête (Spinelli, 2007). Ces photos permettent en effet d'ajouter de la consistance, tant au récit de l'interviewé qu'au travail de recherche lui-même, dans la mesure où les descriptions sont en général chargées d'évocation (odeurs, saveurs, sensations associées à ce moment, émotions projetées dans la réalisation de ce qui peut être un objectif (ex : passer une semaine de détente dans un spa). Elles



permettent ainsi de comprendre plus en profondeur les éléments constitutifs de ce qui peut apparaître comme une « culture du bien-être » qui s'exprimerait de différentes manières à travers les récits de vie des répondants. En cela, nous nous rapprocherions d'une forme de « *thick description* » (Geertz, 1973 ; Mary, 1998), même si notre objectif n'est pas de travailler sur le bien-être en tant que culture, mais plutôt de comprendre les tensions à l'œuvre dans la construction du rapport au bien-être des répondants.

Cette utilisation des photographies nous rapproche d'un certain mode de photo-élicitation, reposant sur la production, la présentation et le commentaire de photographies par les répondants eux-mêmes (Bigando, 2013 ; N'Dione et Rémy, 2018). Dans son travail sur les paysages quotidiens, Bigando utilise la photo-élicitation pour comprendre les manières qu'ont les répondants d'habiter ces paysages. Suivant la même logique, les photographies de nos répondants avaient pour objectif de nous aider à comprendre leur manière de vivre le bien-être. En outre, elles pouvaient susciter chez eux des réactions verbales et émotionnelles, ce qui permettait d'obtenir des réponses dans de meilleures conditions que lors d'un entretien classique (Trépos, 2015).

Les photographies présentées dans les résultats ont été choisies car elles avaient été commentées avec particulièrement d'inspiration par les répondants. Cette démarche peut aussi apparaître comme une incitation à évoquer ces thématiques, et donc comme une forme de biais allant à l'encontre de la recherche d'objectivité et de neutralité bienveillante du chercheur. Cependant, les répondants étaient de toutes façons au courant du sujet de l'enquête, et avaient accepté d'y participer justement car cette thématique les intéressait. Ils étaient en revanche totalement libres du choix de ces photos, et pouvaient également n'en chercher aucune.



Notre travail de recherche dans sa globalité s'inscrit dans une démarche « inductive cadrée » (Badot *et al.*, 2009) : en effet, nous avons une base théorique préalable à l'enquête de terrain, base qui nous a permis de faire l'hypothèse qu'elle pouvait être pertinente dans le contexte de notre thématique d'étude, à savoir les parcours d'appropriation du bien-être par des individus en phase de construction identitaires sous différents angles. Ensuite, notre attitude pendant l'enquête de terrain a été caractérisée par l'ouverture et l'attention donnée aux contenus que faisaient émerger les récits des répondants. Les catégories de sens issues de cette analyse s'inscrivent donc dans une logique inductive. L'analyse de contenu a été réalisée manuellement, compte tenu du nombre relativement peu élevé d'entretiens. Les photos ont été observées à la lumière des commentaires des répondants, et associées aux verbatim correspondants. Elles ont pu permettre également de faire émerger des détails pouvant enrichir les analyses (Holbrook, 2006).

Résultats :

1. *Trois pratiques d'appropriation du bien-être*

Dans les résultats, nous discutons l'articulation du bien-être avec les niveaux d'échelle biographique (les grandes périodes de vie) et quotidien. Nous identifions trois pratiques d'appropriation du bien-être : la modération compensatoire, la rupture purificatrice, et la protection régressive.

Modération compensatoire. Une première logique de modération compensatoire transparaît comme hybridation entre les injonctions d'un one *best way* du bien-être et des pratiques individuelles plus subjectives. Le bien-être se caractérise alors par la recherche d'un équilibre entre les exigences



d'intégration sociale et l'épanouissement personnel. L'insertion professionnelle, valeur cardinale, polarise le rapport au bien-être. Il faut « trouver sa voie », mais aussi ne pas s'épuiser dans le travail, suivant une quête d'équilibre. Annabelle, qui suit des études de communication, se définit comme une étudiante sérieuse, et elle a choisi de se lancer dans des études de communication après une licence générale. Après une première expérience en agence réussie en Master 1, elle comprend qu'elle pourra s'épanouir dans cette voie:

« ...et ça fait que trois ans que j'ai trouvé ma voie....alors ça va je suis encore jeune, mais on nous met tellement la pression depuis le lycée, qu'est-ce que vous voulez faire, etc...et finalement j'aurais pu faire une année comme ingénieure, j'aurais pu faire autre chose....mais franchement oui, c'est rassurant de trouver ce qu'on aime faire, et surtout se projeter à long terme...[...] je me dis que, surtout que je ne suis qu'au début de ma carrière, que si dès maintenant je commence à finir tard, à trop me donner, ça va peut-être me dégoûter du métier. Même si là je suis tombée dans une agence où on a du travail, j'arrive vraiment à me déconnecter à 18h30 ou 19h. Je n'ai pas eu de trop grosses journées, tout va bien. » (Annabelle)

Annabelle se projette dans une carrière longue et comprend que sa réussite passe par une préservation de son équilibre personnel. Bien qu'elle travaille dans un milieu qui lui correspond pleinement, elle mesure la nécessité de se préserver. D'autres sont encore dans un entre-deux, sans maîtrise de leur avenir. C'est le cas de Nour, en Master, qui ne sait pas encore quel métier choisir. Elle est entourée d'un groupe d'amis avec qui elle discute souvent du futur. Tout en étant dans le doute sur son orientation, elle souhaite en garder le contrôle.

« La vie prend un élan depuis les années 2000, tout va encore plus vite, il y a tout le temps du changement, du mouvement, surtout en Europe, les gens vivent à 100 à l'heure, c'est comme si on



courait après la vie. On essaye d'être à la hauteur des choses qui bougent aussi vite. On ne prend pas le temps dans cette course-là de se demander pourquoi je le fais, est-ce que ça me procure quelque chose de bien ou est-ce que je le fais juste parce que je sens que je dois le faire pour être dans le rouage, pour rester à la page. Des fois, on ne prend pas le temps de s'arrêter et de se poser les bonnes questions, pourquoi on fait ce qu'on fait » (Nour)

Avec son groupe d'amis, elle prend de la distance par rapport à ce qui lui apparaît comme une folie ambiante. Eux sont capables d'avoir une distance réflexive par rapport aux normes sociales de carrière :

« J'ai beaucoup de gens autour de moi qui sont stressés par les études, l'alternance, le travail, l'équipe, un collègue de travail...enfin les choses en relation avec la vie d'adulte. On se retrouve énormément à parler de ça, et à un moment donné on se dit : « ça nous bouffe de l'intérieur », et on essaie de se dire : « là, on va décrocher, on va penser à autre chose ». C'est vraiment quelque chose qu'on discute beaucoup » (Nour).

Ces réflexions sont caractéristiques de personnes encore en quête de construction professionnelle. Chaque génération porte ce discours différemment. Mais dans cette opposition au monde professionnel, le vocabulaire propre au nécessaire équilibre transparaît dans les discours. La santé mentale, le sens donné à sa vie, le « ça nous bouffe de l'intérieur » révèlent une tentative de conformité au concept de bien-être. Une carrière réussie sera celle à laquelle chacun aura pu donner sens. Tempérance, mesure et régulation sont des figures essentielles du discours biographique.

L'appropriation du bien-être passe par cette distanciation progressive avec les normes et les standards de réussite sociale. Le rapport au corps de Léa est à cet égard illustratif :



« Je me suis toujours trouvée assez jolie, mais avec des artifices, donc typiquement avec du maquillage, ou habillée d'une certaine façon, et en fait j'essaye de prendre de plus en plus de recul avec ça, et il y a même des gens que je ne trouvais pas forcément beaux mais qui avaient beaucoup de charisme et qui étaient hyper intéressants...même si quand j'étais plus jeune j'avais envie qu'on trouve que j'étais jolie absolument, maintenant l'idée que je souhaite que l'on retienne de moi c'est peut-être que je suis quelqu'un de bienveillant, avec qui on peut parler, intéressante plutôt que jolie »
(Léa)

Le bien-être dans le cas de Léa est ce détachement par rapport aux standards de beauté en vigueur dans la jeunesse. La prise en compte de beautés plurielles et multiples favorise l'indulgence et dédramatise les normes et la pression sociale qui servait de guide d'intégration (être vue « comme quelqu'un de jolie »). Ayant pris cette distance qui permet l'acceptation de soi et une perception plus profonde de ce qui fait la personnalité, Léa peut se sentir plus à l'aise avec elle-même. Cette perception du bien-être tendrait ainsi vers le *care* caractérisé par une indulgence pour soi-même. Il permettrait ainsi une intégration sociale allégée sans respecter strictement les canons de beauté et de carrière valorisés par la société.

Le marché du bien-être accompagne ce besoin de tempérance sur une échelle quotidienne. Le bien-être peut se mesurer et se jauger à travers des pratiques alimentaires, sportives et méditatives. Le cas de Léane et Damien (encadré 2) est significatif de cette appropriation au quotidien. Les pratiques de modération s'écartent de modèles « dogmatiques » du bien-être. Des conflits intergénérationnels peuvent exister, mettant en lumière des appropriations différentes. Par exemple, la mère de Tess, très impliquée dans l'attention à son mode de vie, reproche à sa fille de porter des tenues avec des matières agressives pour la peau :



« J'ai eu un conflit avec ma mère très récemment. Elle ne supporte pas que ma sœur et moi on mette des habits avec du polyester, ou des matières dérivées de plastique, alors qu'elle ne met que des pulls en laine ou des habits en coton. Mais ma mère, elle a été élevée comme ça, elle est très bourgeoise. Pour elle, les belles matières, c'est ça qui la rend heureuse. Je sais qu'avec ma sœur ça nous dérange moins d'aller nous habiller dans les marques plus abordables. » (Tess)

Tess choisit donc un bricolage d'influence pour la composition de son propre bien-être : elle fait attention à certaines choses qui lui semblent importantes pour sa qualité de vie, mais accepte de consommer des produits éthiquement rejetés par sa mère.

Cette première pratique d'appropriation du bien-être ne remet pas en cause la pression liée à la conformité sociale ni l'imaginaire du bien-être. Celui-ci est apprécié et valorisé comme un outil d'intégration sociale. L'application de cette conformité s'appuie sur une distanciation avec des codes établis « dogmatiques ». Le bien-être peut certes se mesurer comme une performance, mais les pratiques de modération se dissocient d'un culte de l'efficacité du bien-être pour prôner une indulgence à l'égard de soi-même.

Encadré 2- Mesure du bien-être

Léane et Damien sont en couple depuis plusieurs années. Ils ont emménagé ensemble dans un appartement en banlieue parisienne. Tous les deux travaillent en apprentissage, mais ressentent différemment leurs premiers pas professionnels. Léane est épanouie dans le milieu des start-up, tandis que Damien s'ennuie davantage. Léane est très impliquée dans différentes pratiques alternatives (yoga, méditation, alimentation) qui lui offrent un équilibre parallèle au stress professionnel. Le rapport que Damien entretient aux pratiques de bien-être est plus distancié. Dans les conversations avec ses amis sur les forums de discussion Discord pendant leurs pratiques de jeux vidéo en ligne, le sujet est abordé : « on parle pas mal de ça. J'entends

beaucoup de conversations sur le sport, sur le bien manger. Il y a un moment où j'essayais de m'y conformer, faire des efforts, ne pas prendre du poids, et j'ai décidé que le fait de faire du sport, de bouger, d'avoir pas mal d'activités physiques, ça compensait. J'aime bien dire ça, que je fais du sport pour pouvoir manger, et c'est vrai en plus. Je vais faire du sport, et je ne vais pas culpabiliser quand je vais manger gras, même le soir, le weekend. Je me dis « j'ai fait trois fois du tennis dans la semaine, ça va, fais-toi plaisir ». ... « Bien manger, ce qu'on aime, c'est important, la photo que j'ai montrée c'est celle d'un bon petit plat que j'avais préparé un soir, juste comme ça » (photographie 1)

Le bien-être est un effort pour Damien. Se conformer à des pratiques de bien-être (faire du sport, jouer au tennis) permettrait de compenser ces écarts (manger gras perçu comme une alimentation séduisante mais contraire au bien-être). Même si Damien n'est pas adepte du bien-être et de ses injonctions sociales, il s'y conforme comme un mal nécessaire. Dans son cas, le bien-être n'est pas un outil réparateur du stress de la société contemporaine, mais une obligation. Pour Léane, il y a une adhésion aux pratiques de bien-être liée à un véritable intérêt personnel.



Photographie 1. Le bien-être passant par un plat orienté vers la recherche de plaisir uniquement.



Rupture purificatrice. La perspective de rupture purificatrice rejette plus drastiquement les modèles prescriptifs d'intégration sociale. Les jeunes interrogés évoquent le registre de la crise existentielle qui entraîne une distanciation critique par rapport aux pressions à la conformité. Sur l'échelle biographique, les jeunes adultes peuvent s'appropriier le bien-être comme une rupture. La nécessaire intégration sociale implique des efforts en décalage avec les aspirations profondes de l'individu. Cet écart peut croître avec les premières expériences professionnelles, jusqu'à une prise de conscience, une envie de reconnexion avec soi-même après les années d'aliénation. Sa prise en compte intervient cependant dans un contexte de crise, face à une réalité longtemps niée pour faciliter l'intégration sociale. Le bien-être fait écho en accéléré à ces parcours de vie plus étalés qui caractérisent des « crises » de la cinquantaine ou de la quarantaine, avec l'envie de trouver enfin des projets qui donnent du sens. Contrairement à la pratique de modération compensatoire, la rupture purificatrice questionne les parcours d'intégration sociale.

L'encadré 3 illustre justement l'envie de voyage comme un nouveau rite initiatique vers un accomplissement de soi. L'année sabbatique post-étude peut s'analyser comme une crise existentielle institutionnalisée. Elle fait écho aux crises de sens vécues par de nombreux adultes qui « changent de vie ». La justification est la même, une logique de rééquilibrage mérité après des années de labeur. Le bien-être se définit comme l'expression d'une résistance face à une intégration sociale trop contraignante, comme pour la modération compensatoire. Mais le rapport au temps est différent, passant dans ce cas par un état de crise. La logique de bien-être a été longtemps niée, intériorisée avant de subitement s'imposer comme une nécessité.

Encadré 3. La césure post-étude, l'envie d'un *break*

De nombreux étudiants interrogés ressentent une pression croissante dans leurs études. Une rupture apparaît nécessaire, certains ressentent le besoin d'une coupure, une « pause », un rituel régressif en comparaison du tracé des études comme l'illustre Dorothee : « Il y a deux ans, j'ai pété un câble après la prépa, j'en ai eu marre, j'ai travaillé pendant 5 mois en tant qu'hôtesse, j'ai pris mes économies, et après j'ai fait le cliché de tous les jeunes un peu aventureux. J'ai pris mon sac à dos, et je suis partie toute seule au Vietnam pour une durée indéterminée. Je suis tombée sur une famille de vietnamiens hyper sympa, et finalement je suis restée 4 mois là-bas. »

Ce phénomène est prégnant au cours des études supérieures. La diffusion des formations en apprentissage dans les cycles supérieurs de licence et de master incite les étudiants à une professionnalisation précoce au cours de leurs études. Jamais vraiment pleinement étudiants, ils apprennent les codes et les obligations de leur statut salarié. Certains, comme Annabelle, ont pu, grâce à ces expériences, « trouver leur voie ». Pour d'autres, une minorité non négligeable, cette entrée précoce dans le monde du travail fonctionne comme une formation en accéléré. Ils ont un rapport au bien-être comparable à ces personnes plus matures qui désirent changer de vie après une carrière harassante. Ils évoquent alors des voyages autour du monde, ou tout simplement une pause de plusieurs mois « bien méritée » après ces années de professionnalisation (stages, apprentissage). Celles-ci créent une contradiction : alors qu'elles devaient faciliter l'entrée dans la vie professionnelle, elles la repoussent.

À l'échelle du quotidien, de nombreuses pratiques de purification face aux excès de la vie se succèdent et s'apparentent à des phénomènes de mode. Elles permettent de déconnecter pour mieux « se reconnecter » à soi. La figure de la purification, du « detox », du nettoyage des scories de la



société moderne domine alors. Ainsi Leila décrit-elle la pratique du *mind decluttering*⁴ dont elle est adepte. Grosse consommatrice de réseaux sociaux, elle suit certains comptes qui participent à son bien-être en lui fournissant conseils et repères qui facilitent son intégration sociale. Elle reconnaît cependant se perdre dans une pratique excessive, et la pratique du *mind decluttering* lui permet de se purifier totalement de cette saturation :

« Il y a quelque chose qu'on appelle le mind decluttering. Par exemple les réseaux sociaux, c'est arrivé à me saturer l'esprit au bout d'un moment, tellement il y a d'actualité. À un moment donné, je suis rentrée dans mes abonnements, je me suis désabonnée d'énormément de pages. Elles encombrant mon cerveau avec des informations inutiles, alors que c'est des trucs que je ne veux pas. C'est des choses que j'arrive à faire ponctuellement, parce que j'arrive à avoir le cerveau saturé facilement avec plein d'informations, et là j'arrête et je dis : « qu'est-ce que je dois enlever ? », pour respirer. C'est quelque chose que j'essaie de faire de plus en plus » (Leila).

La pratique de Leila illustre comment le bien-être peut être perçu comme une échappatoire face à la conformité sociale associée aux exigences professionnelles ou sociales. Le *mind decluttering* fait écho à d'autres pratiques « purificatrices » - centrées sur la routine du corps- d'une société poussant à un soi toujours plus performant (Husemann et Eckhardt, 2019 ; Scott, Cayla et Cova, 2016).

⁴ Techniques de tri des priorités et contenus mentaux visant davantage de clarté et d'efficacité d'esprit (d'après lecture de différents sites de développement personnel)



Cependant, ces pratiques purificatrices ne remettent pas fondamentalement en question les injonctions de performance nécessaires pour une intégration professionnelle et sociale. Les pratiques du bien-être offrent cette promesse de nettoyage, orientée « résultats ». Le bien-être apporte des solutions, une résolution de problèmes, un « avant-après ». Justine envisage ainsi sa pratique du vélo comme un moment de bien-être :

« Souvent je suis accompagnée de mon père ou d'une super amie qui s'appelle Linda et qui est très fan de vélo, elle en fait vraiment tous les jours, et souvent on se faisait ça en fin de journée, on se disait : « bon allez on lâche tout et on fait du vélo », et on fait notre tour et après on s'arrête, on se pose et on peut parler, c'est très agréable, c'est des petites choses simples mais ça fait vraiment du bien » (Justine) (cf photographie 2)



Photographie 2. La balade à vélo qui associe sport, contact avec la nature et partage amical.

Le vélo est un moment de partage avec ses amis et sa famille. Mais, surtout, pour Justine, c'est un sas nécessaire pour basculer vers un temps de qualité et de partage. D'un point de vue biographique, cette pratique du vélo peut apparaître comme un sas de décompression, une manière d'oublier la pression du quotidien. Cependant, cette pratique est également une façon de se redynamiser. Ces pratiques de rupture purificatrice illustrent les ambivalences de la consommation du bien-être perçu comme une solution radicale par rapport à des modèles d'intégration sociale prescrites. Cette radicalité est en effet contradictoire, tant l'imaginaire du bien-être est en soi une forme de conformité sociale. Premièrement, la rupture purificatrice conçoit le bien-être comme une rupture avec les injonctions d'intégration sociale qui pèsent sur les jeunes, tout en s'appuyant sur des



dispositions de consommation et de mise en marché. La consommation du bien-être comme outil de résistance se heurte ainsi aux tensions récurrentes propres à ces moyens d'action qui n'échappent pas aux logiques de marché (Kozinets, 2002). Deuxièmement, le rapport à la consommation de bien-être valorisé par la rupture purificatrice vise des bénéfices et une efficacité. Autrement dit, même si cette définition du bien-être s'inscrit en opposition à un mode d'intégration performant sur l'échelle biographique, elle n'échappe pas à la recherche de bénéfices immédiats : énergie, dynamisme, et donc capacités accrues à être performant.

Protection régressive. Dans les deux premières pratiques identifiées, le bien-être accompagne un parcours d'intégration sociale. Il sert à combler l'écart entre les exigences sociales et les aspirations personnelles, par des mécanismes de rééquilibrage ou de crise existentielle. Il est au service d'une projection vers le futur. Une troisième pratique du bien-être l'associe à une forme de régression dans le parcours d'intégration sociale. Penser le bien-être c'est se focaliser sur des pratiques passées, des périodes fantasmées à l'abri des contingences et des obligations du monde. Le bien-être n'accompagne pas une projection vers l'intégration sociale, mais fonctionne à l'inverse comme la rétrospective d'un bonheur non perverti.

Le bien-être est cette régression vers un monde de l'enfance sans contrainte, qui protégeait des responsabilités. Ainsi, Inès évoque-t-elle au cours de l'entretien son parcours de médecine et ses hésitations. Elle a choisi cette voie par défaut, parce que sa mère elle-même était médecin. Après avoir réussi le concours de première année et l'internat, Inès s'interroge sur la spécialité qu'elle a choisie. Partageant ses questions existentielles sur son avenir, elle s'éveille soudain au cours de l'entretien en évoquant la pâtisserie lors de son enfance :



« Oui, alors la pâtisserie... (elle a tout à coup les yeux qui brillent) ...les choses qu'on aime beaucoup, c'est très compliqué d'en parler, souvent le moyen le plus facile c'est de ressortir quelques anecdotes, si j'ai un souvenir d'enfant c'est le moment où mon père rentre à la maison au moment des fêtes, j'ai 4 ou 5 ans, il nous ramène un St Nicolas ou un sabot en chocolat... partager ce chocolat c'était vraiment un plaisir... un deuxième souvenir c'est à la pâtisserie familiale. Quand on y allait mon père nous donnait une cuillère et on goûtait au praliné, et c'était pour nous la chose la meilleure au monde ! (rires)...il y a les recettes qu'on essayait à la maison avant de les faire à la pâtisserie... pour les tester d'abord...et aussi le fait qu'à chaque fois qu'on voyage, on veut essayer les pâtisseries...mon père nous a transmis ça (...) J'ai pris cette photo, c'était un matin, il y avait du soleil, une terrasse, et puis des pâtisseries (rires) (photographie 3) » (Inès)



Photographie 3. Le plaisir de découvrir de nouvelles pâtisseries.



Ce repli sur les souvenirs liés à la sphère familiale est garant de son bien-être. Inès s'épanouit à la lumière de ses moments de partage en famille, qui lui permettent d'affronter le stress de sa vie actuelle. Le bien-être pourrait s'apparenter à une résistance passive à l'égard des exigences professionnelles intériorisées. Il permet de supporter une intégration sociale tout en ayant toujours la promesse d'évasion vers un ailleurs. C'est cette utopie imaginaire qui facilite l'acceptation des compromis et des doutes dans le parcours d'intégration sociale.

Ce cocon peut être une pratique, un lieu (la chambre individuelle par exemple). Il est plus généralement la promesse d'une zone de sécurité imaginaire que l'on peut convoquer en cas d'angoisse existentielle. Sur l'échelle du temps biographique, ces périodes sanctuarisées sont une sécurité ontologique (Giddens, 1994) qui ne sera jamais perturbée par les aléas de l'existence. Le bien-être est la capacité à plonger dans ces souvenirs empreints de nostalgie, caractérisés par les symboles d'une vie fantasmée: dans le cas d'Inès la plénitude d'un accomplissement personnel (la pratique de la pâtisserie) partagée avec des êtres chers (son père et sa sœur). Le bien-être n'est donc pas lié à la mesure de la performance, mais à une forme de régression.

L'échelle du quotidien matérialise ce sentiment de sécurité affective. La récréation d'ambiance et de moments protecteurs est valorisée en tant que style de vie. Les modes autour de l'intérieur, du confort de la maison, de la chambre, plus globalement du chez-soi et des frontières de l'intime, caractérisent cette protection de soi. Les consommateurs comme Leila sont ainsi friands de ces rituels personnels, qui permettent de garantir les frontières de son propre espace par rapport aux agressions du quotidien.



« Je rentre du travail et j'ai besoin de mon café, mon thé, un truc sucré. Ça passe beaucoup par la nourriture, le chocolat, les petites sucreries, avec zéro culpabilité pour ma part. C'est mon petit café, ma gaufre, mon chocolat, mon croissant, je mets une petite vidéo, je m'assois, soit dans le calme le plus total si la journée a été trop bruyante, soit je mets une petite musique pour accompagner la vidéo, et puis le café, et puis ça passe par le fait de se démaquiller, enlever ses vêtements, je n'arrive pas à rester à la maison avec les vêtements du travail, c'est hors de question. Un jean c'est impossible, des vêtements confortables, allumer les guirlandes, mettre la bougie. Puis après je vais parler à mon chéri, prendre le temps de discuter, demander des nouvelles de ma famille, de mes amis, je prends deux trois heures comme ça. Après je vais cuisiner, je vais mettre la télé, un documentaire. » (Leila)

Les rituels de transition de la sphère publique vers la sphère privée puis intime illustrent la nécessaire préservation d'une frontière personnelle qui garantisse le bien-être. Le mythe de cet abri permet d'affronter les vicissitudes du monde extérieur. L'intégration sociale se réalise tout en maintenant l'illusion de fondements inaltérables : un retour en arrière est toujours possible. Le bien-être se définit par cet abri rassurant empreint de nostalgie, sur lequel s'appuie un marketing spécifique inscrit dans l'attachement à un espace intime et un temps passé fantasmé (Kessous & Roux, 2010 ; 2012). Cette pratique de bien-être régressive s'inscrit en décalage par rapport aux injonctions de performance, elle est un espace d'appropriation individuelle protégé de toutes les pressions à l'intégration sociale.

Tableau 1. Pratiques d'appropriation du bien-être

	Modération compensatoire	Rupture purificatrice	Protection régressive
Représentation du bien-être	Une indulgence à l'égard de soi-même	Un accord avec ses convictions profondes	Un « refuge »
Le rôle du bien-être dans l'intégration sociale	Le bien-être favorise l'intégration sociale	Le bien-être questionne l'intégration sociale	Le bien-être protège de l'intégration sociale
Thématiques du bien-être discursives sur le temps biographique	Equilibre vie privée /vie professionnelle, préservation de la santé mentale	Métier en quête de sens, recherche d'épanouissement, changement de vie	Nostalgie de l'enfance
Thématiques du bien-être discursives sur le temps du quotidien	Mesure, sérénité, accompagnement, coaching	Atteinte d'un résultat « transformatif », un « avant/après »	Repli sur les rituels de la sphère privée
Pratiques du quotidien symboliques	Bien-manger, méditation, yoga, pratiques de danse, drogues douces	Purification, régimes detox ⁵ , expériences de prises de conscience	Style <i>hygge</i> ⁶ , confort, focalisation sur le chez-soi, réalités virtuelles

⁵ Mode d'alimentation visant à purifier l'organisme de ses toxines (définition des auteurs d'après lecture d'articles grand public en ligne. Le concept de « detox » n'est pas scientifique).

⁶ Art de vivre à la danoise, valorisant ce qui procure bien-être et réconfort, les plaisirs simples du quotidien (Dictionnaire Le Robert)



2. Un décalage entre le bien-être « biographique » et « quotidien »

Nos résultats analysant l'articulation entre le temps biographique et le temps du quotidien illustrent un découplage temporel entre ces trois pratiques d'appropriation. Les personnes interrogées ont certes un recul réflexif pour analyser leur rapport au bien-être sur l'échelle biographique voire dans leurs pratiques quotidiennes. Mais le rapport à la consommation du bien-être se limite souvent à des offres mises sur le marché au quotidien.

Ce décalage pourrait être attribué aux caractéristiques de notre échantillon. Pour les personnes plus matures, le lien entre les aspirations biographiques et les pratiques quotidiennes est plus étroit. Les pratiques quotidiennes peuvent par exemple soutenir une activité et une croyance militante ou un changement de vie ; le bien-être au quotidien peut être perçu comme un moyen de mettre en conformité ses croyances imaginaires avec ses comportements, dans le contexte d'une histoire de vie spécifique ; ou encore, des personnes qui ont vécu des accidents de vie (maladie, rupture,...) peuvent explicitement faire le lien avec des régimes bio ou des pratiques méditatives nécessaires à leur bien-être. Pour notre échantillon d'observation, le comportement d'adhésion au bio semble être plutôt un réflexe mimétique de conformité favorisant l'insertion sociale. On consomme bio parce que c'est à la mode, parce que les autres le font, sans nécessairement le rattacher à des angoisses existentielles ou professionnelles qui relèvent du temps biographique. Le marché du bien-être se limite alors au temps du quotidien, sans que les pratiques concernées ne prennent sens à l'échelle biographique, et les produits sont utilisés sans qu'ils ne résonnent sur le temps biographique.

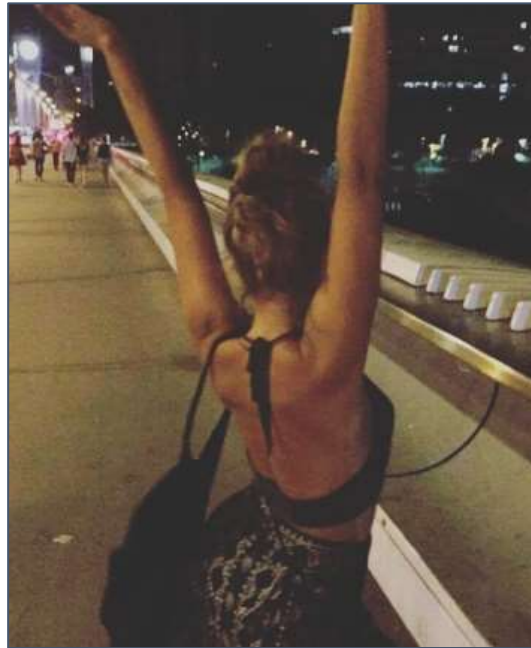


Nos résultats illustrent que certaines pratiques, durables et intégratives, parviennent toutefois à réaliser la jonction entre ces deux temporalités biographiques et du quotidien. Le cas du rapport de Léa à la danse est à cet égard emblématique. Elle en fait depuis l'enfance et la danse lui permet de résister au monde professionnel avec lequel elle se perçoit en décalage:

« j'ai une facilité à me connecter aux autres par la danse, beaucoup plus que par les mots, même si j'arrive à me connecter par les mots quand ça devient plus émotionnel, moins dans la surface...j'ai un gros blocage et je pense que c'est pour ça que j'ai du mal à être en entreprise, même si j'aime bien l'entreprise...tellement tout est en surface et peu honnête, vraiment pour moi c'est du blabla, ça n'a pas de sens....Et du coup avec la danse tu te mets à nu, tu as un lâcher-prise, et tu arrives à t'exprimer de manière super simple par le mouvement et tu te connectes aux autres de cette manière » (Léa).

La danse fonctionne comme un mécanisme de régulation au quotidien pour Léa, assumant un rôle de transition entre l'échelle du quotidien et ses bienfaits corporels et l'échelle biographique. Léa considère d'ailleurs cette pratique comme constitutive de son identité : elle s'exprime par ce biais, s'épanouit d'autant plus que la danse bénéficie de l'imaginaire positif du bien-être. Cette pratique a une double vertu : elle lui permet de faire face aux difficultés et au stress de la vie professionnelle (rééquilibrage) tout en participant à sa construction personnelle (ressources identitaires). Dans le cas de Léa, la danse accompagne une intégration sociale par le bien-être, permettant ainsi une double résonance : avec son identité en construction, et avec sa place sociale. Elle a d'ailleurs choisi la photographie 5 représentant une pratique de la danse en ville pour partager sa vision du bien-être.





Photographie 5. Le bien-être du mouvement et de la communication avec les autres par la danse.

Discussion théorique : l'appropriation du bien-être, entre échelle du quotidien et biographique

Nos recherches par la méthode des récits de vie permettent d'envisager le bien-être autrement qu'exclusivement comme un marché de consommation. En effet, de nombreux travaux l'analysent à l'échelle individuelle (par exemple, Ayadi *et al.*, 2019), mettant en exergue la manière dont le consommateur perçoit son bien-être : le postulat sous-jacent de ces recherches est la capacité de maîtrise du bien-être qui peut notamment en découler. Le bien-être se caractérise par un état de *flow* qui est recherché et valorisé par le consommateur.



Des recherches menées à un niveau organisationnel ont souligné que le bien-être était davantage un processus contrôlé par différentes parties prenantes. Par ailleurs, les travaux inspirés des théories institutionnalistes ont mis en lumière le processus de constitution d'un marché du bien-être (Ertimur & Coskuner-Balli 2015) fait de pratiques et de produits qui gagnent une légitimité sociale et symbolique. Ces analyses font porter leur regard sur le niveau organisationnel des marchés, avec une imbrication de dimensions sociales, sacrées et symboliques du bien-être. Le bien-être est également ancré au niveau macro-social des représentations et des imaginaires ; il symbolise et rend tangible des valeurs mêlant performance et bienveillance. Notre recherche, grâce au recours à l'échelle biographique et aux récits de vie, crée une articulation entre la consommation du bien-être et son imaginaire social. Le bien-être pour les individus se situe à l'articulation de ces deux temporalités. Il ajoute à la consommation d'une offre de marché un imaginaire propre à la construction d'un parcours d'intégration sociale et permet de tangibiliser la nécessaire intégration sociale dans des offres marchandes. Davantage qu'un concept traversé par des dialectiques tels que nous l'avons défini plus haut, le bien-être pourrait ainsi à l'issue de notre recherche se définir comme des pratiques personnelles qui permettent à chacun de se sentir bien dans son parcours d'intégration sociale.

Deuxièmement, les pratiques identifiées aux échelles biographique et quotidienne permettent de discuter les mécanismes d'appropriation analysés en marketing. Dans le cas de cette jeunesse, le bien-être s'impose à eux comme une nécessité de conformité et d'intégration sociale. Les mécanismes classiques d'exploration, de nidification et de marquage (Bonnin, 2001 ; Caru & Cova, 2010) se caractérisent par une individualisation progressive à l'égard d'une pratique normée. Cette appropriation d'une norme tout en s'en distinguant est encore plus prégnante pour les mécanismes



de consommation de publics jeunes ou adolescents (Marion, 2003 ; Decoopman *et al.*, 2010). Ces recherches soulignent la nécessité pour s'intégrer à un groupe social de se placer par rapport à une norme existante établie (le groupe de socialisation scolaire ou la figure maternelle dans le cas des adolescentes et de la mode). La question de la norme est perçue comme une donnée uniforme sur laquelle on ne peut influencer. Ce sont les pratiques d'appropriation de cette norme ou s'en distinguant qui varient.

Or, notre recherche illustre, via le cas du bien-être, combien la norme (le bien-être dans notre cas) peut être équivoque. Le bien-être est perçu de manière positive, mais les formes de cet imaginaire (logique de la performance versus *care*, conformité versus individualité) sont caractérisées par une ambivalence sur laquelle les pratiques d'appropriation peuvent s'appuyer pour suivre la pression à la conformité. Les trois pratiques identifiées permettent de cerner de nouvelles formes d'appropriation en relation avec la norme dominante jouant sur les ambiguïtés de celle-ci : le marquage imaginaire de la modération compensatoire redéfinit l'imaginaire du bien-être en faveur d'une indulgence personnelle, ce qui permet de s'approprier cet imaginaire dans son intégration sociale. La logique de rupture purificatrice s'approprie le potentiel de questionnement de l'imaginaire de performance représenté par le bien-être, tout en souscrivant à des pratiques marchandes performantes. Enfin la protection régressive accepte la dynamique de transition vers la norme dominante (le bien-être comme performance) car elle maintient un espace de régression à l'abri de celle-ci.

Enfin, nos résultats permettent d'identifier des pratiques constitutives du bien-être qui lient échelle biographique et du quotidien. Ces pratiques évoluent au fil de l'expérience des individus : elles ne sont pas simplement consommées, mais acquièrent une signification biographique pour les jeunes



interrogés, accompagnant et modelant leur construction identitaire. De récentes recherches (Borghini *et al*, 2021) mettent en lumière les processus d'attachement/détachement à l'égard des lieux de commerce favoris. Le lien que les individus entretiennent avec ces lieux évolue en fonction de leurs parcours de vie : ils peuvent s'en détacher après avoir acquis de la maturité. Cette recherche illustre le rôle des objets de consommation dans l'accompagnement transitionnel des individus. Ils ne sont pas le réceptacle d'un soi étendu (Belk, 1988), mais peuvent refléter l'évolution des consommateurs. Nos résultats s'ancrent dans ces perspectives, et mettent en lumière l'accompagnement transitionnel dans les pratiques de bien-être : l'intégration sociale ne s'appuie pas dans notre recherche sur un processus d'attachement/détachement, mais plutôt sur la permanence de certaines pratiques sources de sens. Ces pratiques d'appropriation transitionnelle permettent un recul réflexif qui contribue à la construction pour chacun de son propre imaginaire du bien-être et symbolisent une intégration sociale réussie.

Conclusion

Tout au long de ce travail de recherche, nous avons tenté, après avoir réalisé une exploration théorique du concept de bien-être et de ses acceptions, de l'envisager comme constitutif des tensions que connaissent des personnes qui sont encore en phase d'intégration sociale. Le choix de cette population pour notre étude visait à nous permettre de mieux comprendre la manière dont les individus essaient de « s'approprier le bien-être » alors qu'il peut apparaître simplement comme une norme à suivre, comme le résultat d'un ensemble de pratiques liées notamment à l'alimentation, à l'activité physique et à un niveau acceptable de stress.



Notre problématique s'inscrit ainsi dans une réflexion sur la situation de cette population engagée dans deux quêtes parallèles : celle de l'intégration sociale, avec en particulier les questions liées à la vie professionnelle, à la place dans la société, et à l'influence sociale ; et la quête de soi, de ce que l'on aime faire, de ce qui donne l'impression d'être en phase avec ses aspirations profondes, indépendamment des objectifs financiers, de la pression à trouver un emploi stable, à donner satisfaction à la famille, etc. Nos résultats permettent de répondre à nos deux questions de recherche sur le rapport entretenu par la population de jeunes adultes avec la norme du bien-être et le rôle de ce dernier dans le parcours d'intégration sociale. Les jeunes adultes se réapproprient cette norme et s'approprient selon leurs intérêts et leur besoin d'intégration l'une de ses acceptations. Ils peuvent la suivre mais la rendre moins prescriptive, la fantasmer et la réaliser comme la quête d'un idéal en rupture par rapport aux parcours tracés.

Nous soulignons également l'articulation du bien-être autour d'une dualité entre un temps biographique et un temps du quotidien. Nous nous sommes intéressés à une perspective temporelle d'appréhension du bien-être, le considérant grâce à la méthode des récits de vie comme une conception en évolution au cours de la vie, plus ou moins en phase avec les processus que vit l'individu, ses grandes phases de transition, et notamment le processus d'intégration sociale qui est particulièrement présent dans le cas des jeunes adultes. Cette perspective se combine ou s'oppose avec un temps du quotidien. La consommation de produits et les pratiques liées à l'obtention d'un état de bien-être (physique, psychologique) ancrée dans le quotidien, soumise à différentes injonctions des médias, des proches, aux modes, peut écartier l'individu d'un temps biographique de projection/rétrospection et se focaliser sur « l'ici et maintenant ». Elle a un rôle de définition des limites de l'intime, de ce qu'on souhaite préserver : par exemple, se ménager un chez-soi confortable,



rassurant, où l'on mange des choses qui font plaisir et / ou sont bonnes pour la santé, où l'on peut être vraiment soi-même, laisser tomber les artifices protecteurs. Mais la consommation de bien-être permet aussi une forme d'intégration sociale par la manifestation de styles de vie valorisants : manger bio, faire de la méditation, entretenir son corps par le sport, suivre des comptes Instagram qui mettent en valeur ces façons de vivre, etc. Nos résultats permettent d'ailleurs d'identifier des pratiques d'accompagnement transitionnel qui réconcilient le temps biographique et le temps quotidien.

Concernant les limites de cette recherche, nous sommes conscients du fait que procéder de cette manière pour la formation de l'échantillon nous a dès le départ orienté vers un public spécifique, en général avec un haut niveau d'études. En effet, nous avons eu recours au milieu universitaire et à nos propres cercles. Cela constitue un biais à ce travail de recherche, mais ne remet pas en cause son intérêt pour comprendre la relation au bien-être de cette population spécifique. En effet, le recours à la méthode des récits de vie permet d'avoir une vision plus en profondeur des parcours constitutifs de cette relation, au-delà des caractéristiques socio-économiques des répondants. Par ailleurs, la pandémie s'est imposée en tant qu'acteur inévitable de la vie des individus depuis 2020, impactant toutes ses dimensions : physique, émotionnelle, psychologique, économique, collective, privée... Cette situation a certainement eu un impact non négligeable sur les déclarations des répondants. En effet, le rapport au bien-être, à la fois physique, psychologique, émotionnel, a été particulièrement touché par l'irruption de cette nouvelle donnée dans le quotidien de chacun. Cependant, les réponses apportées de façon individuelle au contexte pandémique sont le fruit de l'histoire de la personne, des comportements construits au cours du temps, des pratiques intégrées comme préférables pour prendre soin de soi, de son propre parcours en un mot. On a pu constater d'ailleurs (de façon générale, pas spécifiquement dans le cadre de cette recherche) que les gens réagissaient de façon différente,



non seulement en fonction de leurs situations respectives (type d'habitat, moyens financiers, style de vie) mais aussi en fonction de leur relation « historique » au bien-être. Par exemple, certains ont mis en place de nouvelles routines de pratiques sportives ou de relaxation en ligne, ont continué à faire du footing dans la limite autorisée d'un kilomètre... d'autres ont opté pour des solutions différentes (faire de la pâtisserie pour se détendre, faire des puzzles, se créer des temps de pause numériques, etc.), ou n'ont rien fait de particulier. En outre, cette expérience collective ne remet pas en question l'ensemble du vécu lié au concept de bien-être. On peut en revanche avoir à l'esprit que pendant la période de 2020-22 (ou à partir de cette période ?) les questions liées au bien-être tant physique que psychologique auront été particulièrement présentes. On se souvient par exemple de l'importance donnée dans les médias à la « détresse psychique » expression qui n'était que peu employée jusqu'alors, en tous cas dans les médias grand public.

Arrivant au terme de ce travail de recherche sur la jeunesse et sa relation au bien-être, il nous semblerait pertinent de nous intéresser à une population âgée qui peut être confrontée à d'autres problématiques d'intégration sociale. En effet, la perspective biographique conduit logiquement à envisager la relation au bien-être sous l'angle de la continuité, avec différentes périodes se succédant au cours de la vie. Comment évoluent les représentations du bien-être et ses attentes à un âge où les priorités sont différentes, et où l'expérience de vie permet d'avoir un recul inexistant pendant la jeunesse ? Par ailleurs, l'existence potentielle d'injonctions genrées dans le parcours d'intégration sociale pourrait rendre pertinente une analyse par genre des stratégies d'appropriation du bien-être. Tenter de répondre à ces questions en développant une autre enquête de terrain nous permettrait d'avoir une vision ample du bien-être, en le considérant comme un fil conducteur transversal aux différentes phases de la vie.



Références

Amsellem-Mainguy Y., (2016) « L'accès à l'âge adulte pour les jeunes en France », *Informations sociales*, Caisse Nationales d'Allocations Familiales, 4, 195, pp. 9-13.

Desjeux D., (2016) « L'émergence des nouvelles contraintes sociétales et géopolitiques qui organisent les stratégies des consommateurs français dans l'espace domestique », in *Consommations émergentes. La fin d'une société de consommation* (Desjeux D et Moati P), Editions Le Bord de l'Eau, Collections Mondes Marchands.

Abbes I., Touil S., (2017) Formes du bien-être et expériences de consommation : une application au secteur touristique. *Décisions Marketing*, 87, 3, 81-88.

[Aubert N., \(2018\) *Le Culte de l'urgence - La société malade du temps*, Flammarion, Paris.](#)

Ayadi N., Paraschiv C., Vernet É., (2019) Vers un référentiel théorique interdisciplinaire du bien-être individuel. *Revue française de gestion*, 281, 4, 43-56.

Badot O., Carrier C., Cova B., Desjeux D., Filser M., (2009) « L'ethnomarketing : un élargissement de la recherche en comportement du consommateur à l'ethnologie », *Recherche et Application en Marketing*, 24, 1.

[Bandura A., \(1977\) « Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change ». *Psychological review*, 84, 2, 191-215.](#)

Bardin L., (1977) *L'analyse de contenu*, PUF, Paris.

[Baudrillard J., \(1974\) *La société de consommation: ses mythes, ses structures*, Gallimard, Paris.](#)

Bauman Z., (2013) *La vie liquide*, Pluriel, Paris.

Belk R.W., (1988) « Possessions and the Extended Self », *Journal of Consumer Research*, 15 (September), 139-168.

Bertaux D., (2003) *Les récits de vie*, Nathan Université, Paris.

Bigando E., (2013) « De l'usage de la photo-élicitation pour appréhender les paysages du quotidien : retour sur une méthode productrice d'une réflexivité habitante », GéoProdig, portail d'information géographique, consulté le 14 octobre 2022, <http://geoprodig.cnrs.fr/items/show/43621>

Bonnin G., (2003) « La mobilité du consommateur en magasin : une étude exploratoire de l'influence de l'aménagement spatial sur les stratégies d'appropriation des espaces de grande distribution », *Recherche et Applications en Marketing*, 18, 3, 7-29.

Borghini S., Sherry Jr. J.F., Joy A., (2021) « Attachment to and Detachment from Favorite Stores: An Affordance Theory Perspective », *Journal of Consumer Research*, 47, 890-913.

Burrick D., (2010) « Une épistémologie du récit de vie », *Recherches Qualitatives*, Hors Série 8, 7-36

Carù A., Cova B., (2003) « Approche empirique de l'immersion dans l'expérience de consommation : les opérations d'appropriation », *Recherche et Applications en Marketing*, 18, 2, 47-65.

Castoriadis C., (2021) *L'Institution imaginaire de la société*, Seuil, Paris.

Chaxel S., Fiorelli C., Moity Maïzi P., (2014) « Les récits de vie : outils pour la compréhension et catalyseurs pour l'action », *Interrogations* ?, 17, 1-14.



- Collinet C., Delalandre M., (2014) L'injonction au « bien-être » dans les programmes de prévention du vieillissement, *L'Année Sociologique*, 64,2, 445-467.
- Cyrulnik B., Jorland G., (2012) *Résilience*, Odile Jacob, Paris.
- Daumas J.-C., (2018) « Les Trente Glorieuses ou le bonheur par la consommation », *Revue Projet*, [367,6, 6-13](#).
- Deci E.L., Ryan R.M., (2010) « Intrinsic Motivation », *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. Available at: <http://dx.doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0467>.
- Decoopman I., Gentina E., Fosse-Gomez M.H., (2010) « La confusion des générations ? Les enjeux identitaires des échanges vestimentaires entre les mères et leur fille adolescente », *Recherche et Applications en Marketing*, 25, 3, 7-27.
- Diener, E., R. Lucas, Oishi S., (2009) Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *The hand- book of positive psychology*, ed. S. Lopez and C. Snyder, New York: Oxford University Press.
- Dupont N., (2014) « Jeunesse(s) », *Le Télémaque*, Presses Universitaires de Caen, 2, 46, 21-34.
- Ehrenberg A., (2014) *Le Culte de la performance*, Calmann-Lévy, Paris.
- Erikson E.H., (2011) *Adolescence et crise. La quête de l'identité*, Champs, Essais, Flammarion, Paris.
- Ertimur B., Coskuner-Balli G., (2015) « Navigating the Institutional Logics of Markets: Implications for Strategic Brand Management », *Journal of marketing*, 79, 2, [40-61](#).
- Evrard Y., Pras B., Roux E., (1993) *Market, Etudes et recherches en marketing*, Nathan, Paris.



- Fourastié J., (2014) *Les Trente Glorieuses: Du la révolution invisible de 1946 à 1975*, Fayard, Paris.
- Galland O., (2017) *Sociologie de la jeunesse. 6^{ème} édition*, Armand Colin, Paris.
- Galland O., (2001) « Adolescence, post-adolescence, jeunesse : retour sur quelques interprétations », *Revue Française de Sociologie*, 42, 4, 611-640.
- Galluzzo A., Gorge H., (2020) « Entrepreneurs institutionnels et stratégies de légitimation. Le cas de l'hygiène corporelle en France de 1880 à 1980 ». [*Recherche et Applications en Marketing \(French Edition\)* 35, 4, 3-22.](#)
- Geertz C., (1973) « Thick description : Towards an Interpretive Theory of Culture », *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*, Basic Books, New York.
- Giddens A., (1994) *Les conséquences de la modernité*, L'Harmattan, Paris.
- Gorge H., Özçağlar-Toulouse N., Toussaint S., (2015) « Bien-être et well-being dans la consommation : une analyse comparative », *Recherche et Applications en Marketing*, 30, 2, 104-123.
- Goodman L.A., (1961) « Snowball Sampling », *Annals of Mathematical Statistics*, 32, 1, 148-170.
- Guelfand G., (1999) *Paroles d'image: les méthodes projectives appliquées au marketing*, Morin Gaetan, Paris.
- Heider F., (1958) *The Psychology of Interpersonal Relations*, Wiley, New York.
- [Heilbrunn B., \(2004\)](#) *La performance, une nouvelle idéologie ? : critique et enjeux*, La Découverte, Paris.
- [Heilbrunn B., \(2019\)](#) *L'Obsession du bien-être*, Groupe Robert Laffont, Paris.

Holbrook M.B., (2006) « Photo Essays and the Mining of Minutiae in Consumer Research: 'Bout the Time I got to Phoenix », extrait de *Handbook of qualitative research methods in marketing*, édité par Belk R. , Edward Elgar Publishing, USA.

Husemann K.C., Eckhardt, G.M., (2018) Consumer Deceleration. *The Journal of consumer research*, [45, 6, 1142-1163.](#)

Kaufmann J-C., (2004) *L'invention de soi. Une théorie de l'identité*, Nathan Université, Paris.

Kessous A., Roux E., (2010) « Les marques perçues comme « nostalgiques » : conséquences sur les attitudes et les relations des consommateurs à la marque », *Recherche et Applications en Marketing*, 25, 3, 29-56.

Kessous A., Roux E., (2012) « Nostalgie et management des marques: approche sémiotique », *Management & Avenir*, 54, 15-33.

Kozinets R.V., (2002) « Can Consumers Escape the Market? Emancipatory Illuminations from Burning Man », *Journal of Consumer Research*, 29, 1, 20-38.

Lahire B., (2004) *La culture des individus. Dissonances culturelles et distinction de soi*, La Découverte, Paris.

Le Breton D., (2008) (dir). *Cultures adolescentes. Entre turbulence et construction de soi*, Éditions Autrement. Paris.

Legrand M., (1993) *L'approche biographique. Théorie, clinique*, Editions Presses internationales, Paris.

Marion G., (2003) « Apparence et identité : une approche sémiotique du discours des adolescentes à propos de leur expérience de la mode », *Recherche et Applications en Marketing*, 18, 2, 1-29.

- Mary A., (1998) « De l'épaisseur de la description à la profondeur de l'interprétation. A propos de Thick Description », *La description* 1, 6, *Enquête, Archive de la revue Enquêtes*, 57-72.
- Mick D.G., Pettigrew S., Pechmann C., Ozanne J.L., (2011) « Origins, qualities and envisionments of Transformative Consumer Research ». In: Mick D.G, Pettigrew S., Pechmann C. et Ozanne J.L. (eds) *Transformative Consumer Research for Personal and Collective Well-Being*. Routledge, New-York, 3-24.
- Miles M. B., Huberman A. M., (2003) *Analyse des données qualitatives*, De Boeck, Bruxelles.
- N'Dione L.C., Rémy E. (2018) « Joindre l'image à la parole pour comprendre le sens culturel des pratiques : ce que révèle la photo-élicitation » *Recherches et Applications en Marketing*, 33, 3, 65-89.
- Pettigrew S.F., (2000) « Ethnography and grounded theory, a happy marriage ? » *Advances in Consumer Research*, 27, 1, 256-260.
- Pierrette J., (2008) Entre santé et expérience de la maladie, *Psychotropes*, 14, 2, 47-59.
- Quesada D., (2013) *L'inséparable. Essai sur le monde sans Autre*, Presses Universitaires de France, Paris.
- Rail G., (2016) « La violence de l'impératif du bien-être. Bio-autres, missions de sauvetage et justice sociale », *Staps*, 6, 2, 112, 17-31
- Rogers C., (1998) Première édition 1961. *Le développement centré sur la personne*, Dunod, collection Psychologie Sociale, Paris.
- Rosa H., (2012) *Aliénation et accélération: vers une théorie critique de la modernité tardive*, La Découverte, Paris.



- Rosa H., (2013) *Accélération. Une critique sociale du temps*. Editions La Découverte, Paris.
- Segalen M., Martial, A., (2019) *Sociologie de la famille*, Armand Colin, Paris
- Seligman M., (2000) Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*. 55,1, 5-14.
- [Sennett R., \(2011\)](#) *Respect: de la dignité de l'homme dans un monde d'inégalité*, A. Fayard-Pluriel, Paris.
- Spiggle S., (1994) « Analysis and interpretation of qualitative data in consumer research ». *Journal of Consumer Research*, 21, 3, 491-503.
- Spinelli L., (2007) « Techniques visuelles dans une enquête qualitative de terrain », *Sociétés*, 2, 96, 77-89.
- Suranyi-Unger T., (1981) « Consumer Behavior and Consumer Well-Being: An Economist's Digest », *The Journal of Consumer Research*, [8, 2, 132-143](#).
- Trépos J-Y., (2015) « Des images pour faire surgir des mots: puissance sociologique de la photographie » *L'Année Sociologique*, Presses Universitaires de France, 1, 65, 191-224.
- Vigarelo G., (2020) *Histoire de la fatigue*, L'Univers Historique, Seuil, Paris.
- Winnicott D.W., (1971) *Jeu et réalité*, Gallimard, Paris.



Annexes

Annexe 1 : Tableau des répondants

	Statut	Age	Lieu de résidence
Damien	Salarié agence de communication	23	Rueil-Malmaison (92)
Leila	Étudiante en informatique	22	Lille
Tess	Étudiante en sociologie	24	Fontenay-sous-bois (94)
Léa	Etudiante en marketing	23	St Germain en Laye (78)
Inès	Pédiatre	30	Paris
Yang	Etudiante en marketing	24	Paris
Annabelle	Etudiante en communication	23	Paris
Pauline	Salariée médiation culturelle	25	Paris
Dorothée	Étudiante en droit	23	Suresne (92)
Justine	Assistante de communication	26	Paris
Agathe	Salariée assurances	30	Paris
Marie	Enseignante lycée	30	Paris
Nour	Etudiante en finances	23	Paris
Raphaël	Educateur spécialisé	30	Tournan (77)
Chloé	Assistante maternelle	30	Annecy
Baptiste	Doctorant en psychologie	25	Paris

