

La salutogenèse: *une approche positive de la santé*



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

Les principes de la salutogenèse



La salutogenèse
– *aborder la santé autrement*



Les trois piliers
– *comprendre la salutogenèse*



Le continuum santé-maladie
– *changer de perspective*



Le sentiment de cohérence
– *appréhender les événements*



Les ressources de résistance généralisées
– *mobiliser son potentiel*



La résilience
– *surmonter les aléas de la vie*



Le lien et le soutien social
– *vivre en communauté*



L'empowerment (ou autonomisation)
– *devenir acteur de sa santé*



Les environnements favorables
– *construire la santé*



De l'enfance à l'âge adulte
– *partir sur de bonnes bases*



Le bien-être en prenant de l'âge
– *devenir senior*



La salutogenèse en pratique
– *innover pour la santé*

La salutogenèse

– aborder la santé autrement

La salutogenèse, un concept issu du latin *salus*, *salutis* (santé) et du grec *genesis* (origine, création), propose une approche positive de la santé. La salutogenèse s'intéresse aux facteurs qui permettent de se maintenir en bonne santé, au lieu de se focaliser sur ce qui produit la maladie.

Un autre point de vue

Proposée par Aaron Antonovsky en 1996, la salutogenèse cherche à comprendre comment les personnes maintiennent ou améliorent leur santé. Un point de vue très différent de la pathogénèse, qui se concentre sur l'origine et le développement des maladies.

Pour la salutogenèse, la question centrale est «D'où vient la santé et comment peut-elle être renforcée?».

La pathogenèse tente quant à elle de répondre à la question «D'où vient la maladie et comment peut-elle être évitée?».

Les facteurs qui influencent la santé

En mettant au centre de sa réflexion la santé et non la maladie, la salutogenèse a pour but d'identifier et de développer les facteurs qui contribuent à améliorer la santé et le bien-être. Elle valorise les capacités des individus ainsi que leurs ressources internes et externes.

La santé est vue comme un processus dynamique, résultant d'une interaction constante entre facteurs de stress et facteurs de protection. Elle peut être améliorée en activant plusieurs ressources.



Une vision globale de la santé

La salutogenèse prend en compte les dimensions physiques, mentales, sociales et spirituelles de chacune et chacun. Elle tient compte du fait que la santé est également influencée par un ensemble de facteurs (conditions sociales, économiques et environnementales favorables), dépassant la seule responsabilité personnelle.

La salutogenèse nous encourage à devenir actrices et acteurs de notre santé, en développant nos compétences, nos savoirs et notre expérience ainsi qu'en utilisant nos ressources. Avec nos traits de personnalité ou notre réseau social, ces «atouts» internes ou externes nous aident à faire face aux défis qui jalonnent nos parcours de vie.

Les trois piliers

– comprendre la salutogenèse

La salutogenèse repose sur trois concepts clés. Le premier définit la santé comme un processus dynamique. Les deux autres se rapportent à l'individu et sa capacité à faire face aux événements.

Le continuum santé-maladie

Traditionnellement, nous opposons la santé et la maladie selon une perception binaire: c'est l'une ou c'est l'autre. Selon la salutogenèse, nous évoluons constamment entre différents états, sur un continuum qui va de l'état de santé à celui de maladie et inversement.

Sur ce continuum santé-maladie, certaines expériences ou événements du quotidien nous entraînent vers le pôle de la maladie.

Pour freiner ce mouvement ou améliorer notre santé, nous activons différentes ressources internes, qui nous sont personnelles, ou externes, issues de notre environnement.

Le sentiment de cohérence

Le sentiment de cohérence joue un rôle clé dans la manière dont nous appréhendons et gérons les événements. C'est un modèle théorique qui permet de mesurer la capacité à gérer, avec succès, le nombre infini de facteurs de stress rencontrés durant notre vie. Ce sentiment a trois composantes:

La compréhension: je comprends les processus qui produisent les événements dans ma vie.



La possibilité de gérer les événements: j'estime avoir la capacité et les ressources nécessaires pour faire face à ces événements.

La signification: je perçois le sens de ces événements, j'en tire une motivation à y faire face et à m'engager.

Les ressources de résistance généralisées

Essentielles au maintien d'un sentiment de cohérence fort, les ressources de résistance généralisées forment un ensemble de caractéristiques biologiques ou psychosociales qui forgent notre identité. Elles se répartissent entre des ressources internes (intelligence, connaissances et compétences sociales, etc.) et externes (soutien social, finances, logement, etc.).

Ces ressources soutiennent la santé en renforçant notre capacité à surmonter les difficultés.

Le continuum santé-maladie

– changer de perspective

Au lieu d'opposer santé et maladie selon une approche figée, la salutogenèse adopte une perspective dynamique: en fonction des circonstances, nous nous déplaçons sur un continuum reliant divers états de santé.

Un équilibre en mouvement

La santé physique, mentale et sociale n'est pas un état figé mais un processus dynamique. Pour en donner une image, santé et maladie sont placées sur un continuum: à l'une des extrémités se trouve l'état de santé optimal, caractérisé par un bien-être physique, mental, social, économique et environnemental. À l'autre, la maladie grave. Entre elles, une multitude de statuts intermédiaires.

La santé n'est pas le fait d'un équilibre, mais se crée à partir d'une interaction dynamique entre facteurs de stress et facteurs de protection.

Une approche positive

La salutogenèse vise à améliorer notre position sur le continuum santé-maladie, quels que soient notre santé et notre âge. Pour ce faire, nous utilisons des ressources qui nous sont propres.

Cette approche est positive: même face à une maladie chronique, il nous est possible de progresser vers un «mieux-être».



Les facteurs de risque ou de protection

La place que nous occupons sur le continuum santé-maladie est la résultante de l'interaction entre, d'une part, des facteurs de stress et de risque et, d'autre part, des facteurs de protection.

Les facteurs de risque augmentent la probabilité d'apparition d'un trouble ou d'une maladie. Ils peuvent être individuels ou issus de l'environnement.

À l'inverse, les facteurs de protection sont des ressources qui influencent positivement notre santé. Ces ressources dépendent de notre personnalité, du contexte et de notre vécu.

Le sentiment de cohérence

– appréhender les événements

Le sentiment de cohérence influence directement la façon dont nous percevons les événements. Plus notre sens de la cohérence est élevé, plus nous parvenons à mobiliser nos ressources pour faire face aux aléas de la vie.

Trois dimensions interdépendantes

Un sentiment de cohérence marqué permet aux individus de réagir avec souplesse face aux événements. Il est composé de la compréhension de ces événements, du sentiment de pouvoir les gérer et du sentiment qu'ils ont un sens.

Comprendre: doté d'un fort sentiment de compréhension, nous percevons les événements comme étant structurés, prévisibles et explicables. Nous pouvons anticiper les défis, leur donner du sens, réduisant notre incertitude et notre anxiété.

Gérer: le sentiment de pouvoir les gérer décrit notre certitude de pouvoir résoudre les difficultés et de disposer des ressources nécessaires face aux exigences de la vie.

Donner du sens: si nous avons le sentiment que les événements ont un sens, nous trouverons la motivation pour relever les défis. Ainsi, ces événements ne sont pas seulement perçus comme des fardeaux, mais comme des opportunités de nous développer.



Un développement continu

Le sentiment de cohérence se développe tout au long de notre vie, avec des influences majeures durant l'enfance et l'adolescence. De même, il se renforce au travers d'expériences constructives (suivre une formation, exercer une activité bénévole, atteindre des objectifs personnels, etc.).

Un sentiment de cohérence fort est associé à une meilleure santé physique et mentale, une meilleure qualité de vie et une plus grande résistance aux différents types de stress.

Une attitude générale

Le sentiment de cohérence est plus qu'une stratégie d'adaptation face aux stress (psychologiques, physiques, thermiques, etc.). Il s'agit d'une attitude générale pour relever les défis en choisissant les réponses les plus adéquates – autrement dit, la meilleure stratégie face à une situation donnée.

Celles et ceux qui possèdent un sentiment de cohérence élevé sont généralement plus aptes à maintenir leur bien-être, même face aux différents types de stress ou à la maladie.

Les ressources de résistance généralisées – mobiliser son potentiel

Les ressources de résistance généralisées sont des atouts que les individus peuvent mobiliser pour faire face aux défis, aux tensions et aux différents types de stress.

Appréhender les situations stressantes

En nous aidant à gérer les situations stressantes qui jalonnent nos parcours de vie, les ressources de résistance généralisées nous aident à rester en bonne santé.

Ces ressources agissent comme un bouclier protecteur favorisant une perception plus positive et de maîtrise des défis.

Des ressources multiples

Les ressources de résistance généralisées sont des outils internes ou externes, matérielles (comme l'argent ou le logement) ou immatérielles.

Les ressources internes peuvent être biologiques (santé physique, énergie, etc.), psychologiques (traits de personnalité), cognitives (capacité à aborder les événements de manière constructive et à prendre des décisions éclairées) ou encore culturelles et spirituelles (liées à nos croyances).

Les ressources externes peuvent être matérielles (capacité financière, revenu stable, etc.) mais aussi sociales (relations interpersonnelles, appartenance à une communauté).



L'importance du sentiment de cohérence

Plus un individu dispose de ressources différentes, plus il sera capable de maintenir sa santé dans des circonstances difficiles. Les ressources de résistance généralisées fournissent les conditions préalables nécessaires à la production de santé et permettent aux individus de percevoir leur environnement comme structuré, prévisible et explicable.

Les ressources de résistance généralisées sont essentielles pour renforcer le sentiment de cohérence qui, à son tour, permet une meilleure utilisation des ressources disponibles. Un cercle vertueux favorable à la santé est alors créé.

Dans un contexte de stress chronique, des ressources robustes agissent comme des amortisseurs, réduisant ainsi le risque de maladies physiques et mentales.

La résilience

- surmonter les aléas de la vie

La résilience, du point de vue de la salutogenèse, reflète notre capacité à maintenir notre bien-être face à l'adversité et aux traumatismes. Elle offre les clés d'une meilleure gestion des événements.

Comprendre la résilience

Le modèle original d'Aaron Antonovsky ne l'inclut pas, mais la résilience est étroitement liée à la salutogenèse. La résilience permet de s'adapter de manière positive aux circonstances difficiles ainsi que de s'épanouir malgré l'adversité.

La résilience, c'est aussi sortir grandi d'une épreuve. En la développant, la résilience nous donne les moyens de dépasser les difficultés de la vie et de préserver notre santé.

Une capacité liée au contexte

La résilience aide à naviguer sur le continuum santé-maladie au fil du temps et des expériences.

Les personnes résilientes utilisent mieux leurs ressources pour surmonter les stress.

La capacité de résilience a une dimension contextuelle: elle varie selon les situations et les moments de la vie.



Les piliers de la résilience

La résilience fait appel à de multiples ressources physiques, psychologiques et sociales. Elle repose sur sept piliers fondamentaux.

Acceptation: voir les choses telles qu'elles sont, sans filtre ni déni, pour mieux réagir.

Sens de la finalité: avoir un but clair et des valeurs fortes pour donner du sens et rester motivé.

Régulation: garder le contrôle de ses émotions pour éviter qu'elles ne prennent le dessus.

Flexibilité: s'adapter aux changements et ajuster ses stratégies face aux imprévus.

Soutien: avoir un réseau solide autour de soi face aux épreuves.

Optimisme réaliste: croire en un avenir meilleur tout en étant lucide sur les défis.

Compétence: se sentir capable d'affronter et de maîtriser les difficultés.

Le lien et le soutien social

- vivre en communauté

Les liens interpersonnels et les communautés jouent un rôle crucial dans la salutogenèse. La qualité des liens sociaux permet, entre autres, de cultiver le sentiment d'appartenance, un élément constitutif du bien-être individuel et collectif.

Le capital social

Le soutien social, les valeurs partagées et les réseaux de relations qui caractérisent une communauté constituent ce que l'on appelle le capital social. Il nous offre la possibilité de cultiver un sentiment de confiance et de réciprocité, facilitant la coopération et l'entraide au sein d'une société. Le capital social est un élément clé de la cohésion sociale et les deux se renforcent mutuellement.

Les liens se créent par exemple autour d'un lieu de résidence, d'intérêts communs ou par le partage d'une même culture ou spiritualité.

Le lien comme ressource

Une vie sociale riche et des liens solides favorisent une vie épanouie au niveau individuel et une meilleure cohésion au niveau collectif. Ces liens sont des «générateurs de résistance», qui jouent un rôle protecteur face aux défis du quotidien.

Les liens affectifs et les engagements sociaux donnent souvent un sens à l'existence. Ils renforcent la motivation à surmonter les défis rencontrés au cours de notre vie.



Un impact sur la santé

De nombreuses études ont démontré l'influence positive du lien social sur la santé, tant physique que mentale. Il apporte du soutien émotionnel, permet le partage des ressources et favorise le renforcement de l'estime de soi.

Les communautés soudées et connectées offrent un soutien social accru, une diffusion plus efficace des informations de santé et une capacité collective à répondre aux défis sanitaires.

Les sociétés avec un capital social et une cohésion sociale élevés sont en meilleure santé. L'espérance de vie est allongée, l'équité en santé améliorée et la morbidité réduite.

L'empowerment (ou autonomisation) - devenir acteur de sa santé

L'empowerment désigne le processus par lequel les individus acquièrent la capacité de faire des choix éclairés. Dans le contexte de la salutogenèse, il vise à renforcer la capacité d'agir en faveur de notre santé.

Un levier d'action en promotion de la santé

L'empowerment nous permet d'acquérir suffisamment de confiance et de compétences pour prendre des décisions de manière autonome et agir en toute indépendance.

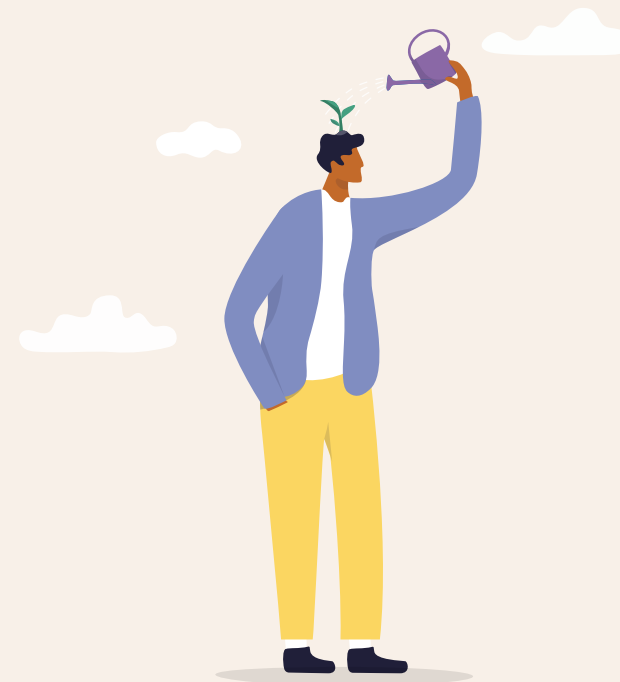
L'empowerment en santé se concentre sur les forces, les ressources, les compétences et le «savoir agir» - pour sa propre santé et celle des autres.

Il renforce l'estime de soi, le sens critique, la capacité de prise de décision et la capacité d'action.

L'accès à l'information

Développer l'empowerment implique de mettre en place des actions pour renforcer les capacités, l'autonomie, et la participation active des individus ou des groupes. En matière de santé, cela inclut le développement de la «littératie en santé», qui désigne les connaissances, compétences et la motivation pour accéder, comprendre, évaluer la pertinence et appliquer de l'information de santé pour améliorer sa qualité de vie.

Des interventions au niveau individuel et collectif permettent de développer l'autonomie, en améliorant les connaissances, l'accès aux ressources de santé



et à la participation aux processus de décision, politique ou autres. Des groupes de soutien entre pairs peuvent aussi renforcer l'empowerment.

Devenir acteur de sa santé

L'empowerment renforce la confiance en nos capacités à agir sur notre santé et favorise un dialogue en partenariat avec le corps médical. Nous améliorons

ainsi notre aisance à nous orienter dans le système de santé, à comprendre et à utiliser efficacement les informations à disposition afin de faire des choix éclairés – pour nous-mêmes comme pour nos proches.

L'empowerment en matière de santé permet de renforcer les ressources et capacités des individus pour qu'ils deviennent actrices et acteurs de leur propre santé.

Les environnements favorables

- construire la santé

Un contexte - ou environnement - favorable réunit un ensemble de conditions physiques, sociales, économiques et politiques qui influencent positivement la santé des individus et des communautés.

Soutenir activement la santé

Dans son approche, la salutogenèse donne une place importante aux environnements dans lesquels la santé peut être construite activement.

De manière générale, il est question de «lieux» mais aussi de «cadres» qui incluent des normes sociales, des valeurs culturelles ou des structures institutionnelles.

L'existence de lieux dédiés à l'exercice physique, accessibles à l'ensemble de la population et l'encouragement à la pratique du sport contribuent à entretenir un contexte favorable.

L'environnement physique

L'environnement physique favorise l'approche positive de la santé et encourage l'adoption d'un mode de vie sain. Ceci peut passer par la mise à disposition d'espaces verts, de pistes cyclables, de lieux d'interactions sociales, etc. ainsi que par des mesures visant par exemple la réduction de la pollution et du bruit.

Les environnements favorables nous offrent des ressources pour maintenir et améliorer notre santé.



L'environnement professionnel

L'environnement professionnel est très important pour la santé. Parmi les éléments qui l'influencent positivement, en renforçant le sentiment de cohérence, figure une organisation du travail:

- qui permet aux collaboratrices et collaborateurs de comprendre leur environnement et de trouver prévisibles et explicables les événements qui s'y produisent (compréhension);

- qui leur permet d'estimer qu'ils ont les ressources nécessaires pour faire face aux exigences et aux défis dans leur travail (pouvoir gérer);
- qui permet de trouver un sens et une valeur au travail, ce qui les motive à s'engager et à surmonter les obstacles (signification).

Un contexte de travail pensé pour soutenir l'autonomie, le développement personnel et professionnel ainsi que la coopération contribue à une meilleure santé mentale.

De l'enfance à l'âge adulte

- partir sur de bonnes bases

L'enfance puis l'adolescence sont des périodes déterminantes en matière de santé. Un soutien adéquat durant ces étapes clés peut avoir un impact significatif tout au long du parcours de vie.

Un développement pluriel

Le développement de l'enfance jusqu'à l'âge adulte est une période clé qui se joue sur tous les plans - physique, cognitif, émotionnel, social et moral. C'est au cours de ces années que nous construisons les fondations de notre santé future et que nous intégrons les moyens de la maintenir.

Les enfants et les jeunes qui grandissent dans des environnements où ils peuvent développer leurs ressources internes - comme la résilience, la confiance en soi et les compétences sociales - sont mieux préparés pour maintenir et améliorer leur santé tout au long de leur vie.

Un environnement adéquat

Les environnements, qu'ils soient familiaux, scolaires et sociaux, influencent fortement le développement de l'enfant qui va se construire, pouvoir renforcer son estime de soi et au sein desquels il va puiser ses forces. Une éducation qui valorise la santé et le lien contribue au développement psycho-social de l'enfant et au renforcement de ses ressources individuelles.

À l'école, la promotion d'un climat positif en classe et d'une culture sans exclusion ni harcèlement est déterminant.

Sensibilisés aux comportements sains et à leur impact, les enfants, les adolescentes et adolescents renforcent leur capacité à comprendre, gérer et donner du sens à leur santé.



Accompagner le passage à l'âge adulte

La prévention et la promotion de comportements sains dès le plus jeune âge favorisent l'adoption d'habitudes qui se maintiendront à l'âge adulte.

La promotion d'une alimentation saine ou d'un mode de vie actif encourage les jeunes à être acteurs de leur propre santé et renforce leur autonomie ainsi que leur transition vers l'indépendance.

Le bien-être en prenant de l'âge - devenir senior

Favoriser la santé, l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées passe par le renforcement de leurs ressources personnelles et sociales. Un enjeu essentiel dans le contexte du vieillissement de la population.

Garder une vie active et engagée

Vieillir en bonne santé ne se limite pas à l'absence de maladie. Cela englobe la capacité à maintenir une vie active, autonome et socialement engagée. De ce fait, lutter contre l'isolement est crucial pour maintenir la santé mentale et physique. Des relations sociales solides contribuent significativement à la qualité de vie.

Offrir aux seniors des opportunités de participer à la communauté et valoriser leurs compétences favorise les environnements dans lesquels ils peuvent se sentir utiles.

Le bien-être des seniors

Des programmes de santé ciblés, des activités sociales et des soins adaptés contribuent eux aussi à la qualité de vie des personnes âgées. Garantir l'accessibilité des infrastructures (bâtiments, transports, etc.) et des services est également indispensable pour maintenir leur autonomie et leur place au sein de la communauté.

Ces éléments renforcent le sentiment de cohérence et d'appartenance ainsi que la résilience, essentiels pour un vieillissement en bonne santé.

Encourager les personnes âgées à prendre part activement à la gestion de leur santé contribue au maintien de leurs capacités individuelles.



Des stratégies complémentaires

La promotion de la santé auprès des personnes âgées dans un contexte salutogène fait appel à plusieurs stratégies complémentaires qui doivent respecter les besoins spécifiques et le parcours de vie de chacune et de chacun.

Apporter un soutien intergénérationnel et social pour renforcer le lien et le sentiment d'appartenance.

Encourager la pratique d'activités physiques régulières pour maintenir l'autonomie et la qualité de vie.

Prévenir et gérer les maladies chroniques, en intervenant sur l'alimentation, l'exercice et le soutien psychologique.

Offrir des environnements adaptés (logements, transports, etc.) pour de bonnes conditions de vie.

La salutogenèse en pratique

- innover pour la santé

En pratique, la salutogenèse se traduit par de multiples initiatives dans des secteurs aussi divers que la santé, l'éducation ou le milieu professionnel pour ne citer qu'eux. Quelques exemples qui n'ont rien d'exhaustifs.

Dans la santé

Les programmes de santé intégrant les concepts salutogènes aident les patientes et patients à identifier et mobiliser leurs ressources de manière positive, pour maintenir et améliorer leur santé. L'approche des soins centrée sur les patientes et patients met l'accent sur la relation entre les patientes et patients et le personnel de soin, l'autonomisation et la participation active dans le processus de guérison. Une approche salutogène pertinente pour les seniors se concentre sur le maintien et l'amélioration de la qualité de vie.

L'organisation d'activités physiques adaptées, de groupes de soutien pour partager des expériences positives et des stratégies d'adaptation aux changements dus à l'âge par exemple, renforce les ressources et le lien.

Dans le système éducatif

Dans le contexte éducatif, l'application de la salutogenèse peut prendre diverses formes. Par exemple, une école primaire peut mettre en place un «jardin pédagogique» où les enfants cultivent des légumes. Cette activité renforce la compréhension (comment poussent les aliments), la notion de pouvoir gérer les événements (prendre soin des plantes) et le sens (contribuer à l'alimentation de l'école).

Un cadre d'éducation agréable, ergonomique avec des espaces verts favorisent le bien-être et l'estime de soi.

Des programmes intergénérationnels, comme des ateliers de lecture où les seniors lisent des histoires aux enfants, permettent aux générations de rester



connectées, renforcent le lien et peuvent aussi favoriser le sentiment d'appartenance.

Dans le monde professionnel

Parce qu'il occupe une part importante de notre temps, l'environnement professionnel joue un rôle prépondérant dans notre existence. Il constitue un lieu privilégié pour appliquer les principes de salutogenèse et mettre en place des actions concrètes visant à améliorer le bien-être des employés. Par exemple:

Des initiatives de mentoring inversé, où les plus jeunes partagent leurs compétences numériques

avec les collaboratrices et collaborateurs plus âgés favorisent les échanges et le relationnel.

Des «journées sans réunion» et un meilleur équilibre vie privée/vie professionnelle permettent d'améliorer la gestion des événements ainsi que le bien-être.

Former les managers à soutenir leurs équipes de manière efficace, promouvoir la transparence et encourager une communication ouverte et bienveillante favorisent le sentiment de cohérence et le bien-être au travail.

Éditeur

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE
Département de la santé et des mobilités (DSM)

Office cantonal de la santé

Secteur prévention et promotion de la santé
Rue Adrien-Lachenal 8 - 1207 Genève
T +41 22 546 54 00

salutogenese.ge.ch



Concept graphique mostra-design.com
Rédaction Sébastien Bourqui, PRagmatik

