

Bengt Lindström et Monica Eriksson

La salutogenèse

Petit guide pour promouvoir la santé

Compétence d'action

Gratitude

Volonté de comprendre

Capital culturel

Santé mentale florissante

Espoir acquis

Locus de contrôle

Force de l'optimisme

Qualité de vie

Empathie

Hardiesse

Connectivité

Capital social

Compétences acquises

Intelligence émotionnelle

Résilience Adaptation

Bien-être

Autoefficacité

Interdisciplinarité

Modèle écologique du développement humain

Humour

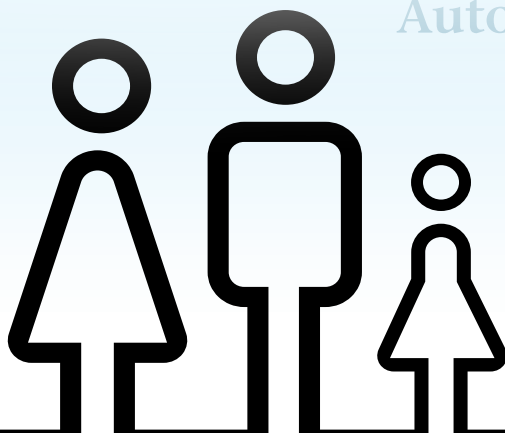
Ressources générales de résistance

Sentiment de cohérence

Adaptation française par Attachement

Mathieu Roy et Michel O'Neill

Autonomisation



LA SALUTOGENÈSE

PETIT GUIDE POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ

BENGT LINDSTRÖM ET MONICA ERIKSSON

LA SALUTOGENÈSE

PETIT GUIDE POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ

Adaptation française par
Mathieu Roy et Michel O'Neill



IUHPE – UIPES

INTERNATIONAL UNION FOR HEALTH PROMOTION AND EDUCATION
UNION INTERNATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ ET D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ
UNIÓN INTERNACIONAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

GROUPE DE TRAVAIL MONDIAL
DE L'UIPES SUR LA SALUTOGENÈSE



Presses de
l'Université Laval

La présente adaptation est publiée avec l'autorisation des auteurs de l'ouvrage *The hitchhiker's guide to salutogenesis: Salutogenic pathways to health promotion*, Helsinki, Folkhälsan Research Center. ISBN: 978-952-5641-34-9 © Bengt Lindström et Monica Eriksson, 2010.

Adaptation française par Mathieu Roy et Michel O'Neill. © Presses de l'Université Laval (PUL), 2012. La version française du présent ouvrage est disponible en version papier chez votre libraire ou sur le site Internet des PUL (www.pulaval.com). Elle est également disponible en version électronique sur ce même site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, conservée, transmise ou utilisée sous n'importe quelle forme ou par un quelconque moyen (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans la permission écrite de la part des auteurs du présent document.

Éditeurs

Centre de recherche Folkhälsan : Recherche en promotion de la santé

En collaboration avec le groupe de travail mondial de l'UIPES sur la salutogenèse (GTM-SAL),

Paasikivenkatu 4, FIN-00250 Helsinki.

www.salutogenesis.fi et www.folkhalsan.fi

Les Presses de l'Université Laval reçoivent chaque année du Conseil des Arts du Canada et de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec une aide financière pour l'ensemble de leur programme de publication.

Nous remercions l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Maquette de couverture : Laurie Patry

Mise en pages : Diane Trottier

Style et forme : Peter Wikström

Illustrations et graphiques : © Bengt Lindström, Monica Eriksson et Peter Wikström

© Presses de l'Université Laval. Tous droits réservés.

Dépôt légal 4^e trimestre 2012

ISBN 978-2-7637-9683-3

ISBN PDF 9782763796840

Les Presses de l'Université Laval

www.pulaval.com

La version originale anglaise du présent ouvrage peut être obtenue en contactant Monica Eriksson (monica.eriksson@folkhalsan.fi). Il est également disponible en langue espagnole, en versions papier et électronique; contacter Dolors Juvinyà Canal <dolors.juvinyà@udg.edu> à l'Université de Girona en Catalogne.

« Nous pouvons définir la salutogenèse comme un mouvement allant vers le pôle santé d'un continuum santé-maladie. »

(Aaron Antonovsky, 1993a)

« [La salutogenèse] est à la fine pointe de diverses écoles de pensée qui souhaitent insister sur les forces des êtres humains, et pas seulement sur leurs faiblesses, sur leurs capacités plutôt que sur leurs limites, sur le bien-être et non pas uniquement la maladie. »

(Maurice Mittelmark, 2008)

Table des matières

Liste des sigles et des abréviations	XIII
Liste des figures et des tableaux	XV
Préface de l'édition française	XVII
Avant-propos de l'édition française	XXI
À propos des auteurs	XXV
Avant-propos de l'édition originale anglaise	XXIX
INTRODUCTION	
L'origine de la salutogenèse.....	1
CHAPITRE 1	
Une nouvelle perspective : la construction sociale de l'aveugle	5
Comment Antonovsky illustre sa théorie	6
La recherche sur la salutogenèse: une préoccupation croissante à l'échelle internationale	10
Du fleuve de la santé au fleuve de la vie	11
CHAPITRE 2	
Le cadre théorique original de la salutogenèse	15
Le sentiment de cohérence (SOC)	16
Les ressources de résistance générales	17
CHAPITRE 3	
Le questionnaire SOC d'orientation devant la vie.....	19
La structure du questionnaire SOC	20
Une nouvelle génération de questionnaires SOC	22
La stabilité dans le temps	23

CHAPITRE 4

La promotion de la santé	27
La Charte d'Ottawa : valeurs, principes et relation avec la salutogenèse	27
Une interprétation salutogénique de la Charte d'Ottawa	32

CHAPITRE 5

Les données probantes contemporaines sur la salutogenèse.....	37
Sentiment de cohérence, santé et qualité de vie	37
Salutogenèse et comportements de santé	39
Santé au travail et salutogenèse	41
Sentiment de cohérence et parcours de vie	43
Les effets économiques de la salutogenèse sur la santé	44
Salutogenèse et maladies non transmissibles	46
Les maladies cardiovasculaires	47
Le diabète	48
Le cancer	49
La santé mentale	49
Les liens avec les comportements	50

CHAPITRE 6

L'utilisation de la salutogenèse pour intervenir auprès des sociétés, des groupes ou des individus	53
Salutogenèse et intervention sociétale	53
La salutogenèse pour intervenir auprès des groupes ou des individus	55
Pour continuer à développer les interventions : l'importance de la recherche	56

CHAPITRE 7

Les critiques de la théorie salutogénique	59
Les propriétés psychométriques	60
La salutogenèse <i>versus</i> d'autres concepts disponibles expliquant la santé	60
Un manque de preuves quant à la stabilité dans le temps	63
Salutogenèse et dimension émotionnelle	63

CHAPITRE 8

Des apprentissages favorables à la santé	65
Approche salutogénique et éducation à la santé : des apprentissages favorables à la santé	68
Le modèle SIMPLE : un modèle interdisciplinaire pour faire de l'éducation à la santé	69
L'individu (la flèche)	70
L'arène interdisciplinaire (le cercle)	71
Le modèle SIMPLE	73

CHAPITRE 9

La salutogenèse comme paradigme : sentiment de cohérence et autres concepts connexes	75
La résilience	76
La santé mentale « florissante »	77
La connectivité	78
L'autonomisation	79
 Conclusion	 83
Le site Internet et la base de données sur la salutogenèse	86
Le groupe de travail mondial sur la salutogenèse	89
L'avenir	90
Post-scriptum	92
 Références bibliographiques	 93

Liste des sigles et des abréviations

CO	Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé
DALY	Disability adjusted life years
DH	Droits humains
D ^r	Docteur
Dr. P.H.	Doctorat en santé publique
GTM-SAL	Groupe de travail mondial sur la salutogenèse
M.D.	Médecin (Doctorat en médecine)
M.Sc.	Maître es sciences (Maîtrise en recherche)
OMS	Organisation mondiale de la Santé
ONU	Organisation des Nations Unies
Ph.D.	<i>Philosophiae doctor</i> (Doctorat en recherche)
PS	Promotion de la santé
PUL	Presses de l'Université Laval
QdV	Qualité de vie
SAL	Salutogenèse
SOC	Sentiment de cohérence (<i>sense of coherence</i>)
UIPES	Union internationale de promotion de la santé et d'éducation pour la santé
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
<i>vs</i>	<i>Versus</i>

Liste des figures et des tableaux

Figures

Figure 1 :	Les effets de la ménopause dans un échantillon de femmes israéliennes	2
Figure 2 :	Le continuum santé-maladie	7
Figure 3 :	Distribution selon l'année de 1060 études utilisant un questionnaire SOC, repérées au moyen de PubMed en septembre 2010.	10
Figure 4 :	Le fleuve de la santé.	12
Figure 5 :	La santé dans le fleuve de la vie	13
Figure 6 :	Situer la salutogénèse : un modèle du développement de la santé	14
Figure 7 :	La structure du questionnaire SOC : un facteur général composé de trois dimensions . . .	20
Figure 8 :	Les pays pouvant utiliser un questionnaire SOC pour mesurer la santé selon leur langue officielle (juillet 2010).	23
Figure 9 :	Distribution du sentiment de cohérence moyen selon l'âge dans la population générale entre les années 1993 et 2009	26
Figure 10 :	Le « code génétique » de la promotion de la santé. . .	28
Figure 11 :	La clé de la Charte d'Ottawa : l'individu comme sujet actif et participatif	30
Figure 12 :	L'influence du sentiment de cohérence dans une perspective de parcours de vie.	44

Figure 13:	Un modèle de recherche salutogénique pour explorer les enjeux de santé.	57
Figure 14:	Un modèle interdisciplinaire pour construire communauté et cohérence.	70
Figure 15:	Le parapluie salutogénique (d'après Eriksson et Lindström, 2010).	76
Figure 16:	La page d'entrée du site Internet sur la salutogénèse.	86
Figure 17:	Distribution selon certains indicateurs des visites au site www.salutogenesis.fi	88

Tableaux

Tableau 1:	Les caractéristiques du continuum santé-maladie.	9
Tableau 2:	Une description des ressources de résistance générales.	17
Tableau 3:	La stabilité du sentiment de cohérence dans le temps: quelques résultats provenant d'études longitudinales effectuées entre 1992 et 2009	24
Tableau 4:	Quelques différences et ressemblances entre la salutogénèse et la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé	33
Tableau 5:	Une comparaison descriptive des éléments clés de la Charte d'Ottawa et de la salutogénèse.	35

Préface de l'édition française

On ne peut que se réjouir, à divers titres, de la parution en langue française d'un « document essentiel » à tous ceux qui s'intéressent à la santé publique au sens large comme ce petit guide sur la salutogenèse pour promouvoir la santé.

Nous nous réjouissons d'abord parce qu'il permet de faire mieux connaître cette école de pensée. Comme le terme est d'origine latine et grecque, on devrait pouvoir comprendre de quoi il s'agit assez facilement en français, même sans jamais en avoir entendu parler avant de lire le présent opuscule. Mais il faut faire l'effort de déconstruire le mot *salut-genesis*, à savoir littéralement « qui génère la santé », sinon pour beaucoup de personnes, le terme, le concept et ce qu'ils renferment, resteront quelque peu mystérieux. Ainsi, nombreux sont ceux qui, en catimini, sont allés vérifier de quoi il s'agissait vraiment. Le terme et le concept sont pourtant aussi vieux que la santé publique et portent sur l'origine de la santé et sur la façon dont on la crée, on la renforce et on la développe.

Il importe de bien voir comment cette pensée rejoint des valeurs, des principes et des éléments essentiels de la promotion de la santé comme l'autonomisation, la recherche permanente du bien-être et de la qualité de vie de même que l'identification et la reconnaissance des déterminants de la santé propres à construire un projet positif de société. Ce petit ouvrage contribue ainsi à améliorer sur le plan conceptuel, théorique et pratique la compréhension de ce que nous faisons en promotion de la santé, mais également à renforcer la façon

dont nous pouvons le faire mieux : comme la promotion de la santé, l'approche salutogène a pour ambition de changer les mentalités.

Nous nous réjouissons ensuite parce qu'il est écrit sous l'égide du Groupe de travail de l'Union internationale de promotion de la santé et d'éducation pour la santé (UIPES) sur la salutogenèse (GTM-SAL). Il contribue concrètement au rôle et à la mission décidés par notre Organisation il y a plus de soixante ans en construisant et en animant un réseau mondial d'expertise ainsi qu'en offrant un espace de réflexion, de recherche, de partage et de diffusion d'expériences de même que d'apprentissage de savoirs et de savoir-faire. L'UIPES engage effectivement les experts de son réseau mondial à différentes fins. Mentionnons notamment : promouvoir les politiques publiques et les pratiques favorables à la santé ; rendre les systèmes plus efficaces ; mettre en œuvre la promotion de la santé comme science sociale, en construisant des bases de référence théoriques et pratiques ; favoriser les échanges à partir de la traduction, de la diffusion et du transfert des connaissances dans divers contextes, cultures et régions au moyen de différents types de soutien. Enfin, il s'agit également de renforcer les compétences et les capacités des acteurs et des professionnels d'améliorer la santé, au moyen notamment d'actions destinées à changer les conditions économiques, environnementales et sociales qui ont des répercussions sur la santé.

La mission du GTM-SAL est précisément de participer au développement de la théorie et de la pratique de la promotion de la santé au moyen de la recherche et du développement relatifs à l'approche salutogénique de la santé. Cette approche contribue à chacune des priorités d'action fixées par l'UIPES pour les cinq prochaines années (2011-2016) : aux déterminants sociaux de la santé, par la systématisation d'indicateurs de bien-être ; à la prévention et au contrôle des maladies non transmissibles, en apportant des preuves de l'effet positif du sentiment de cohérence ; aux systèmes de promotion de la santé, en revisitant la Charte d'Ottawa et en montrant la synergie et la cohérence avec cette dernière du cadre de travail salutogénique ; et finalement à la promotion de la santé et au développement durable, en montrant comment la salutogenèse permet d'approfondir ce lien.

Le présent guide constitue donc une contribution notable à la littérature francophone pour promouvoir la réflexion sur la façon de

concevoir la santé et de l'aborder d'une manière large et positive sur le plan humain et communautaire, partout dans le monde. Il permet de mettre l'accent sur les conditions qui la favorisent ainsi que sur les atouts et les ressources que chaque être et chaque communauté possèdent et peuvent mobiliser pour mener une vie active, productive et pleine de sens. Il prend donc ses distances avec la manière encore très dominante d'envisager les enjeux de santé, qui se concentre sur la maladie, les pathologies, ce qui ne marche pas ou plus, ou ce qui a besoin d'être traité ou guéri.

Nous remercions Bengt Lindström, Monika Eriksson, Mathieu Roy et Michel O'Neill. Par leur intérêt et leurs recherches sur le sujet mais aussi par leur amour de la transmission, de la traduction – une fois de plus au sens large –, de la mise à disposition de connaissances essentielles et de la formation, tous adhèrent à un autre élément tout aussi essentiel de la promotion de la santé, soit la réduction des inégalités. À une époque où grâce à la révolution informatique et électronique, la documentation publiée en langue anglaise est devenue beaucoup plus accessible au plus grand nombre, celle dans d'autres langues reste en revanche encore limitée et trop rares sont encore les textes théoriques et les guides pratiques essentiels traduits et disponibles. Un défi majeur à relever par des partenariats efficaces et intelligents comme celui qui a conduit à la publication du présent « petit guide »!

Marie-Claude Lamarre

Directeur Exécutif

Union internationale de promotion
de la santé et d'éducation pour la santé (UIPES)

Paris, janvier 2012

