

Thème Salutogenèse

L'essentiel en bref

Le modèle de la salutogenèse est l'un des principaux modèles théoriques de base pour la promotion de la santé et la prévention. Il met en lumière l'origine, l'évolution et la promotion de la santé. La question centrale est comment les personnes peuvent rester en bonne santé malgré les facteurs de risque et les contraintes. L'accent est mis sur les ressources et les facteurs de protection, ainsi que sur l'évaluation et la gestion des états de stress et de tension.

Le modèle de la salutogenèse

Dérivé du latin «salus» (santé) et du grec «genesis» (origine), le modèle de la salutogenèse décrit comment se crée la santé. Avec ce modèle, le professeur de sociologie Aaron Antonovsky (1923-1994) a introduit, dans les années 1970, un changement de paradigme dans la perspective de l'origine des maladies et de la santé. Antonovsky a ouvert la voie à une multitude d'approches de [promotion de la santé et de prévention](#), favorisé l'essor du modèle biopsychosocial et encouragé la professionnalisation des disciplines des sciences de la santé (Antonovsky, 1979; Petzold & Bahrs, 2020; Wydler et al., 2010; Bengel & Lyssenko, 2012).

La vision d'Antonovsky sur l'interaction entre santé, contraintes et ressources était centrale et relativement nouvelle à l'époque. Dans une métaphore, Antonovsky a comparé la vie à un fleuve tumultueux dans lequel nous nageons. Sur une longue étendue du fleuve, les dangers alternent: aux embranchements succèdent rapides, courants légers et tourbillons. Selon l'approche de la salutogenèse, il ne s'agit pas seulement d'éliminer les dangers ou de ne pas laisser l'être humain nager dans ce fleuve, mais d'identifier les endroits périlleux et d'améliorer les capacités des nageuses et des nageurs, en parallèle, pour gagner en sécurité (Bengel et al., 2001). Avec cette vision, Antonovsky soulève la question de savoir «comment les personnes peuvent rester en bonne santé malgré les risques et les facteurs de stress». L'innovation réside ici dans l'abandon d'une [vision de la santé](#) et de la maladie unidimension-

Table des matières

L'essentiel en bref	1
Le modèle de la salutogenèse	1
État actuel du débat	3
Pistes d'action pour la promotion de la santé et la prévention	4
Bibliographie	5

nelle, qui définit la santé en premier lieu comme l'absence de maladie (Faltermajer, 2020; Franke, 2012; Antonovsky, 1997).

Selon le modèle de la salutogenèse d'Antonovsky, la santé résulte d'interactions dynamiques entre les facteurs de risque et les facteurs de protection. Le modèle se compose de quatre éléments clés:

1. Selon le *continuum santé-maladie* (figure 1), une personne n'est jamais exclusivement en bonne santé ou malade. Les transitions ou passages entre santé et maladie sont fluides. Des composantes de la maladie et de la santé ne se succèdent pas mais coexistent (Franzkowiak, 2018).
2. Selon le modèle de la salutogenèse, il existe des *ressources de résistance généralisées*, qui peuvent favoriser la santé au cours de la vie et faciliter la gestion des tensions (Franke, 2012). Celles-ci se composent de caractéristiques tant individuelles (par ex. confiance en soi, immuno-compétence, intelligence) que sociales ou sociétales (par ex. soutien social, stabilité culturelle, indépendance financière).
3. Le *sentiment de cohérence* (*Sense of Coherence, SOC*) est l'un des concepts fondamentaux du modèle de la salutogenèse. Il se compose des trois éléments suivants: la compréhension des événements de la vie (compréhension), la capacité à pouvoir les gérer (contrôle) et le sentiment qu'ils ont un sens (sens). Le sentiment de cohérence

se manifeste par un sentiment permanent, mais dynamique, de confiance (tableau 1). Un fort sentiment de cohérence permet aux personnes de réagir avec souplesse aux exigences et aux contraintes et d'activer les ressources nécessaires (Bengel & Lyssenko, 2012; Geyer, 2010; Petzold & Bahrs, 2020; Wydler et al., 2010).

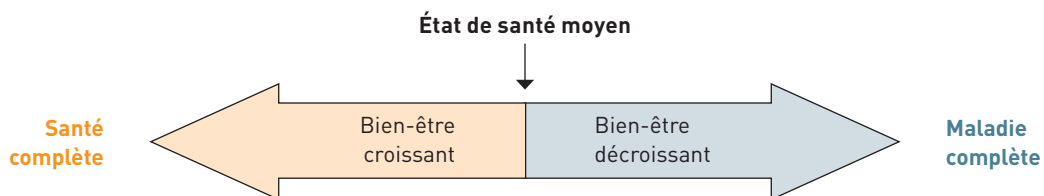
TABLEAU 1

Les composantes du sentiment de cohérence selon Aaron Antonovsky (1997)

Un niveau élevé est atteint lorsqu'une personne...	<p>Compréhension ... peut percevoir des informations et des situations quotidiennes comme étant ordonnées et explicables et les assembler en une image cohérente.</p>
	<p>Contrôle ... est convaincue de pouvoir résoudre des difficultés et d'évaluer de manière réaliste les ressources nécessaires pour faire face aux exigences.</p>
	<p>Sens ... ressent sa vie comme ayant un sens et est motivée pour affronter les difficultés, les surmonter, apprendre de ses expériences et y voir un sens.</p>

FIGURE 1

Le continuum santé-maladie



Sources: Hurrelmann & Richter (2013, p. 125); Franzkowiak (2018)

4. Tout au long de sa vie, l'être humain est exposé à des facteurs de stress (par ex. des événements de vie stressants, une charge de travail élevée, la pollution). En s'appuyant sur le modèle du stress de Lazarus (1966), *la manière de gérer et de maîtriser ces facteurs de stress* joue un rôle central dans le modèle de la salutogenèse. L'évaluation subjective des facteurs de stress et l'évaluation des ressources disponibles pour y faire face (coping) déterminent l'impact que ces facteurs de stress auront sur un individu (Antonovsky, 1997; Bengel & Lyssenko, 2012).

La figure 2 présente, en plus du concept de «coping», différentes théories qui contribuent à une compréhension globale de la santé. Des similitudes et des différences existent entre le modèle de salutogenèse et les théories et concepts présentés dans l'illustration. Ces derniers intègrent cependant tous

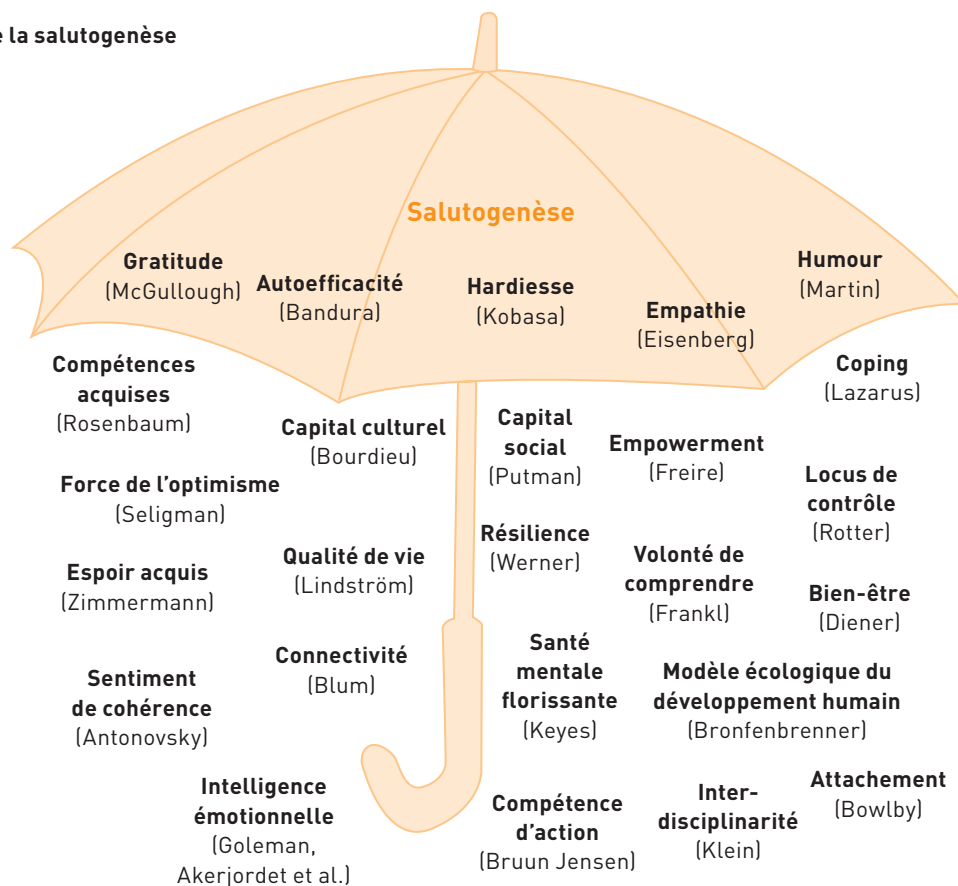
des éléments et des dimensions du modèle de salutogenèse et se focalisent sur les ressources en matière de santé et sur la qualité de vie.

État actuel du débat

Pour les professions de la promotion de la santé et de la prévention, la salutogenèse et son concept du sentiment de cohérence constituent une base théorique et d'argumentation importante lorsqu'il s'agit de renforcer les ressources des individus et des groupes. Le débat académique et la recherche comportent toutefois encore de grandes lacunes. Il n'existe pas suffisamment de preuves et la délimitation entre sentiment de cohérence et de contrôle est parfois floue. La stabilité dans le temps et la mesurabilité du sentiment de cohérence dans le cadre d'études scientifiques ont également été sources

FIGURE 2

Le parapluie de la salutogenèse



de critiques dans le passé. Pourtant, en Suisse, l'importance croissante de la salutogénèse s'est récemment traduite par la création du [centre de salutogénèse de l'Université de Zurich](#). Un manuel complet a par ailleurs été publié, qui présente la salutogénèse et le sentiment de cohérence sous différents angles (sciences, politique, éducation, pratique) et axes thématiques (par ex. travail social, stress, obstétrique, travail communautaire) et offre ainsi différentes pistes de mise en œuvre (Meier Magistretti et al., 2019).

Pistes d'action pour la promotion de la santé et la prévention

Les mesures qui visent à réduire les maladies et les risques concrets trouvent plus facilement un soutien politique et un accès aux fonds publics que les mesures qui sont consacrées au renforcement des ressources et des compétences de vie sans référence explicite à la maladie. Parmi leurs missions essentielles, les acteurs de la promotion de la santé et de la prévention doivent promouvoir un changement de mentalité et sensibiliser à l'importance des ressources et des facteurs de protection pour la protection et le maintien de la santé, ainsi que pour la prévention des maladies. Une base de données solide et des arguments qui illustrent et expliquent le lien entre les facteurs de protection et la santé sont ici nécessaires. Outre l'argument selon lequel le renforcement des facteurs de protection permet de prévenir les maladies et de réduire les coûts de la santé, nous avons besoin d'arguments basés sur le modèle de la salutogénèse, qui soulignent l'importance de grandir en bonne santé et de promouvoir la qualité de vie. L'argumentaire [«Promouvoir la santé et prévenir les maladies»](#) de Promotion Santé Suisse (Saam, 2021) propose des approches dans ce sens, mais reste soumis à une logique d'argumentation axée sur la prévention pour des raisons d'acceptation politique (voir Mattig, 2019).

Comme les facteurs de protection se trouvent dans tous les domaines de la vie, les approches multi-sectorielles et interdisciplinaires sont particulièrement prometteuses; la promotion de la santé et la prévention présentent un potentiel élevé pour s'impliquer dans divers domaines de vie et politiques (formation, travail, social, culture, aménagement du

territoire, etc.) et pour s'engager en faveur de la mise en place et du maintien de facteurs de protection. Sont importantes ici des initiatives telles que l'évaluation de l'impact sur la santé (voir Favre Kruit & Kessler, 2015) ou les collaborations inter-départementales dans le cadre des programmes d'action cantonaux.

Au niveau de la mise en œuvre, il existe désormais de nombreuses approches et projets explicitement axés sur la promotion des facteurs de protection, qui encouragent par exemple les compétences de vie chez les enfants, une alimentation équilibrée et l'activité physique auprès des personnes âgées ou encore la santé mentale par le renforcement du soutien social. L'accent n'est plus mis sur les problèmes mais sur les ressources, et les mesures d'impact se centrent non plus sur la mortalité et la morbidité, mais sur les concepts exigeants d'auto-efficacité, de bien-être, de résilience ou de qualité de vie (voir également Downe, 2019). Au niveau de la communication avec les groupes cibles, ce changement de paradigme par des messages positifs (au lieu d'être axés sur les problèmes ou les maladies) s'est également avéré profitable: les personnes âgées se laissent par exemple plus volontiers tenter par un cours de gymnastique que par un cours de prévention des chutes.

Les trois dimensions constitutives du sentiment de cohérence, c'est-à-dire *la compréhension, le contrôle et le sens*, sont de bons critères pour comprendre les défis qui doivent être gérés et maîtrisés au quotidien. L'éducation des enfants peut par exemple représenter un défi riche de sens et compréhensible, mais s'avérer difficile à gérer. Un travail monotone sera certes facile à gérer, mais le manque de sens pourra s'avérer démoralisant à la longue. Le travail orienté sur la salutogénèse identifie et renforce d'une part les ressources, dans le sens de ressources de résistance généralisées, et identifie d'autre part les potentiels de promotion du sentiment de cohérence (Lindström & Eriksson, 2019). Appliqué à la gestion de la santé en entreprise, cela consistera par exemple en une adaptation de l'organisation du travail et de la communication ainsi qu'en un empowerment individuel et collectif, dans le but de renforcer la compréhension, le contrôle et le sens des contraintes et ainsi favoriser un sentiment de cohérence et une auto-efficacité accrues au travail.

Bibliographie

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Dgvt.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping: New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. Jossey Bass.
- Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert* (erweiterte Neuauflage). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Vol. 43*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Downe, S. (2019). Die Zukunft gebären: Salutogenese in Mutterschaft und früher Kindheit. In C. Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 207–219). Hogrefe.
- Faltermaier, T. (2020). *Salutogenese. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention*. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese>
- Favre Kruit, C. & Kessler, C. (2015). *Évaluation d'impact sur la santé. État des lieux au niveau cantonal en Suisse*. Document de travail 33. Promotion Santé Suisse.
- Franke, A. (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit* (3. Aufl.). Huber.
- Franzkowiak, P. (2018). *Gesundheits-Krankheits-Kontinuum. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention*. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheits-krankheits-kontinuum>
- Geyer, S. (2010). Antonovsky's Sense of coherence – ein gut geprüftes und empirisch bestätigtes Konzept? In H. Wydler, P. Kolip & T. Abel (Hrsg.), *Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts* (4. Aufl.). Juventa.
- Hurrelmann, K. & Richter, M. (2013). *Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung* (8. Aufl.). Juventa.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2019). Von der Anatomie der Gesundheit zur Architektur des Lebens – Salutogene Wege der Gesundheitsförderung. In C. Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 25–92). Hogrefe.
- Mattig, T. (2019). Salutogenese in der (inter-)nationalen Gesundheitspolitik: Der Kohärenzsinn – ein politischer Sinn? In C. Meier Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 201–205). Hogrefe.
- Meier Magistretti, C. (Hrsg.), Lindström, B. & Eriksson, M. (2019). *Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung*. Hogrefe.
- Petzold, T. D. & Bahrs, O. (2020). Beiträge der Salutogenese zu Forschung, Theorie und Professionsentwicklung im Gesundheitswesen. In P. Kriwy & M. Jungbauer-Gans (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssoziologie*. Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-06392-4_5
- Saam, M. (2021). *Promouvoir la santé et prévenir les maladies. Argumentaire*. Document de travail 53. Promotion Santé Suisse.
- Wydler, H., Kolip, P. & Abel, T. (2010). *Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzepts* (4. Aufl.). Juventa.

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Auteurs et auteur

- Dr Birgit Keller, Haute école de sciences appliquées de Zurich (ZHAW)
- Dr Günter Ackermann, Qualité & Évaluation

Groupe de soutien Promotion Santé Suisse

- Karin Cleemann
- Nolvenn Gambin
- Sven Goebel
- Lisa Guggenbühl
- Chloé Saas
- Raphaël Trémeaud
- Dominik Weber

Crédit photographique image de couverture

© iStock

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, novembre 2023