

Salutogénèse et cohérence

„ De nombreuses personnes ont subi une grande fatigue physique et psychique. Elles ne sont pourtant pas tombées malades, contrairement à toutes les théories médicales. [...] D'où la question : qu'est-ce qui maintient ces personnes « solides comme un roc » pour qu'elles restent presque intactes ? Bengel, 2001, P.140

Possibilités d'application

Introduction au modèle de la salutogénèse et de la cohérence

- Introduction supplémentaire à une vision des défis axée sur les ressources

Comment procéder ?

Faites un exposé sur la salutogénèse et de la cohérence.

La conférence introductive du Prof. dr. Dr. Bengel et Mme dr. Strittmatter sur le modèle de salutogénèse d'Aaron Antonovsky (voir contexte et sources) peut servir de texte de fond.

Vous pouvez télécharger ce texte [sur la page du site RSE](#), (Traduit de l'allemand par courtoisie de Bengel, J. & Strittmatter, R. (2019).)

Recommandations didactiques et méthodologiques

Antonovsky a comparé la santé et la vie à un fleuve, dans une métaphore célèbre. Avec cette dernière, il est parvenu à montrer de manière remarquable le changement de perspective de la salutogénèse. Son idée : les gens nagent dans un fleuve rempli de dangers, de tourbillons, de courbes et de rapides. Antonovsky donne l'explication suivante :

Avec la médecine orientée vers la pathogénique, le médecin peut essayer d'extirper du courant les personnes qui se noient.

Mais la salutogénèse va plus loin : il s'agit de faire en sorte que les gens soient de bons nageurs. Alors qu'est-ce qui aide ces personnes à maîtriser les tourbillons et les rapides sans aide médicale ? La mobilisation des ressources selon la salutogénèse pose la question de la compréhension, de la maîtrise et de la signification des situations (Groß, 2013). Il s'agit ainsi de donner une signification au stress, et de renforcer la conviction que l'on peut être créateur de sa propre vie et croire dans le sens de la vie.








Contexte et sources

Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, R. (2001). *Was hält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert*. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung BZgA, 6.

Groß, L. J. (2013). *Ressourcenorientierung als Wirkfaktor in der stationären und teilstationären psychosomatischen Behandlung*. Unveröffentlichte Dissertation, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

Opportunités et avantages
<ul style="list-style-type: none"> Peut donner un nouvel éclairage sur la santé et la maladie de manière très parlante
Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none"> Ne noyez pas vos participant.e.s sous une terminologie trop lourde. Le «modèle» ne fait pas toujours immédiatement sens lorsque l'on essaie de le relier aux questions et aux termes spécifiques ! Soyez vigilants avec les mots en langue étrangère. Dans certains groupes, ils doivent être introduits avec prudence, voire simplement remplacés par leurs équivalents en français.

En bref
 Savoirs Attitudes Compétences
 Personnel Social Professionnel
 Soutien Introspection Changement
 Recadrage Diagnostic Activation Pérennisation

 Individuel Par deux Petit groupe Plénier
 Extensible, entre 5 et 15 minutes
Nbre.Part. Au choix