

Qu'est-ce qui garde les gens en bonne santé ? Le modèle de salutogenèse d'Antonovsky

Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, R. (2001)

Le texte suivant du Dr. Jürgen Bengel est particulièrement adapté pour présenter le contexte :

Aaron Antonovsky a rapidement porté son attention sur cette observation. Pour lui, il ne s'agissait pas de répondre à la question de savoir ce que les gens doivent faire ou pas afin de s'éviter de tomber malades. Outre le modèle de prévention des risques, il recherchait des explications à la bonne santé. Il développa ainsi une nouvelle perspective sur la relation entre la santé et la maladie. Son questionnement se différenciait déjà des approches traditionnelles : pourquoi des personnes restent-elles en bonne santé ? Comment arrivent-elles à se remettre d'une maladie ? Comment une personne peut-elle être en meilleure santé et moins malade ?

Le modèle de soins médicaux traditionnel était critiqué lorsqu'Antonovsky a développé celui de la salutogenèse. Pour les médecins, il semblait s'agir uniquement de guérir des maladies (comme réparer une panne), remettre l'organisme en état de fonctionnement et au mieux, de donner des recommandations individuelles sur la manière de réduire le risque de maladie. Même les attentes des patients étaient principalement orientées vers la « réparation de la panne ». Le fait que la médecine orientée vers la pathogénétique ne prenait en compte que les symptômes, sans impliquer les patients dans le diagnostic et la thérapie, était en outre critiqué. Il semblait ainsi que la médecine ne tirait pas profit de potentiels de guérison cruciaux.

Qu'est-ce qui maintient les personnes en bonne santé ?

Cette question jouait un rôle moindre dans la médecine orientée vers les pathologies. La médecine définissait (et le fait encore en partie) la santé comme une absence de maladie. La santé elle-même ne semblait pas être une qualité, une notion positive, mais ne se laissait désigner qu'à la négative.

Cette vision négative de la santé se maintient désormais difficilement. Aaron Antonovsky invoquait l'argument selon lequel la maladie n'est en aucun cas l'exception, l'anomalie ou la perturbation de la santé. Face aux maladies chroniques, psychosomatiques et aux maux de la civilisation, l'état moyen de la population tend même de plus en plus vers la maladie. Entre 30 et 50 % de la population est malade ou présente les symptômes d'une maladie, sans compter les personnes souffrant uniquement de douleurs physiques. Mais si la maladie constitue la règle, alors il est sans aucun doute légitime de se demander si la santé ne serait pas qu'une simple absence de maladie.

Antonovsky a élaboré son modèle de salutogenèse en se basant sur ces observations et les critiques qui persistaient sur les perspectives du système de santé. Dans ce modèle, il s'est emparé des idées et des résultats de la recherche sur le stress, a redéfini la santé et la maladie, a posé le dénommé « sentiment de cohérence » comme facteur de la salutogenèse et a décrit les facteurs de résistance contre les agents stressants potentiellement néfastes pour la santé.

Le sens de la cohérence

Lors de ses recherches, Aaron Antonovsky a constaté que les personnes en bonne santé disposent d'une certaine orientation générale mentale et psychique qu'il a nommée « sens de la cohérence ». Ce « sens » présent de manière prononcée chez les personnes en bonne santé se situe au centre de la salutogenèse. En gros, les personnes dotées d'un fort sentiment de cohérence s'en sortent bien dans la vie. Il s'agit de « bons nageurs », pour rester sur la métaphore du fleuve d'Antonovsky. Ces personnes se sentent capables de faire face à leurs problèmes et défis, se retrouvent dans leur monde et estiment que leur vie a un sens.

C'est pourquoi, malgré son nom, le « sens de la cohérence » ne doit pas être perçu comme un pur sentiment, mais plutôt comme un « fantasme de toute-puissance ». Il faut le comprendre comme un modèle de sauvegarde et d'appréciation. Il est également comparable à une trame cognitive qui permet de se représenter soi-même et le monde sous une lumière précise. Cette approche cognitive et « rationnelle » a finalement valu à Antonovsky des critiques, selon lesquels son modèle ne valorisait pas suffisamment le côté affectif et intuitif du sens de la cohérence.

Les proportions du sens de la cohérence (en anglais : sense of coherence, SOC) peuvent être mesurées et recensées au travers de questionnaires qui ont résisté aux vérifications scientifiques. Le SOC se compose de trois éléments :

– La compréhension : les personnes dotées d'un sens de la

AgriRessources

Mobilisation des ressources dans l'agriculture et dans l'accompagnement des agriculteurs (Projet Erasmus+)

cohérence prononcé perçoivent le monde comme étant ordonné, prévisible et explicable. Il en va de même pour leurs expériences internes. Les personnes en bonne santé qui possèdent un sens de la cohérence prononcé ont également le sentiment d'être comprises par les autres. Antonovsky associe cette compréhension à l'aspect cognitif de son modèle. – La notion de pouvoir gérer : ce sentiment de pouvoir gérer le monde décrit la conviction d'avoir en main les ressources générales adaptées pour venir à bout des défis et problèmes. Selon cette conviction, il faut maîtriser les difficultés, peu importe si la personne concernée les résout elle-même, si elle s'appuie sur quelqu'un d'autre ou si elle se fie à une force supérieure. Cette notion de pouvoir gérer est également associée à l'aspect cognitif du modèle. – Le bien-fondé, le fait d'avoir un sens : les personnes dotées d'un sens de la cohérence prononcé estiment que leur vie, leur vécu et leurs actes ont un sens. Les problèmes valent la peine que l'on dépense de l'énergie pour les résoudre, quelles qu'en soient les conséquences. Les personnes ayant un sens de la cohérence prononcé considèrent que leur vie est intéressante, belle et qu'elle mérite d'être vécue. Antonovsky qualifie le « fait d'avoir un sens » parmi les composants affectifs et motivationnels du modèle de la salutogenèse. Il est le plus important des trois éléments du sens de la cohérence.

Antonovsky ne veut toutefois pas que le sens de la cohérence (SOC) soit perçu comme un critère permettant d'établir une typologie des personnes. Cette expression désigne uniquement une orientation, une prédisposition persistante, un modèle permanent de sauvegarde qui se développe dès la naissance. Il est mûr et consolidé chez les jeunes adultes.

Savoir comment et dans quelles circonstances le SOC peut croître est fondamental dans la pratique. Antonovsky constate ainsi que celui-ci se manifeste en fonction de l'environnement dans lequel l'individu a grandi. Les expériences, les caractéristiques et l'éducation jouent un rôle crucial. Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes développent un sens de la cohérence prononcé s'ils voient le monde comme quelque chose de régulier qui peut être « évalué », s'ils estiment que les problèmes et les devoirs sont des défis que l'on peut toutefois apprendre à résoudre, et s'ils pensent que le contact avec les autres est sympathique et « a un sens ».

Les ressources généralisées de résistance

Antonovsky a également fait le constat que les personnes en bonne santé disposent d'une panoplie de facteurs de résistance dont ils se servent pour remédier aux problèmes, aux tensions et aux situations de stress. Ces facteurs, qu'il nomme « ressources généralisées de résistance », constituent un autre élément constitutif important du modèle de la salutogenèse, avec le sens de la cohérence : il s'agit, pour une large part, de protecteurs de la santé. Bien que ces ressources n'influent pas directement sur la santé, Antonovsky souligne leur importance décisive sur ce plan. Les facteurs de stress et les tensions qui en résultent peuvent provoquer des maladies lorsqu'ils sont associés à des agents pathogènes et à un affaiblissement corporel qui étaient déjà présents. Les ressources permettent également de lutter contre les tensions nocives pour le corps.

Par extension, les « ressources généralisées de résistance »

(généralisées, dans le sens où elles agissent dans tous les types de situations) ne se limitent pas qu'aux seules défenses immunitaires de l'organisme. Avec cette expression, Antonovsky désigne les capacités et les possibilités individuelles, culturelles et sociales de résoudre des problèmes et de venir à bout des difficultés. C'est pourquoi il intègre dans ces ressources la sécurité financière, le « moi-fort », l'intelligence, les stratégies de riposte pratiques, ainsi que les facteurs organiques ou issus de la génétique. Ces ressources se développent en particulier pendant l'enfance et l'adolescence. Des déficits surviennent alors si les expériences précoces de la vie ne sont pas suffisantes, mais également si l'environnement de l'enfant ou l'adolescent a été trop ou pas assez exigeant, ou encore s'ils n'ont pas pu prendre part à des décisions

La mobilisation des ressources selon la salutogenèse pose la question de la compréhension, de la maîtrise et de la signification des situations. 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

Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, R. (2001). Was hält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. In *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, BZgA, 6, 140-151. Disponible <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/fachpublikationen/band-06-was-erhaelt-menschen-gesund-antonovskys-modell-der-salutogenese/>

Ce texte est protégé par le droit d'auteur et n'est pas couvert par la licence CC !

Traduit de l'allemand par courtoisie de Bengel, J. & Strittmatter, R. (2019).

