

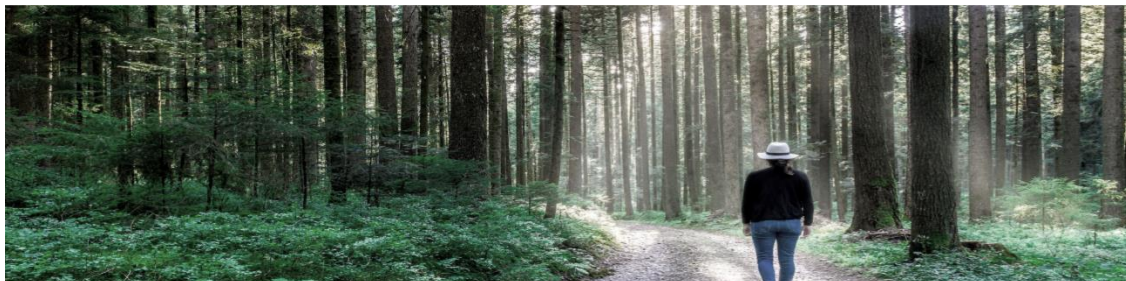
LE SENTIMENT DE COHÉRENCE

et son rôle dans la réduction des impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19

Direction de santé publique de la Montérégie



Mars 2021



Les **facteurs de protection** sont ces ressources qui favorisent la capacité d'adaptation et contribuent à la protection de la santé. La **santé mentale** (voir glossaire), étant un aspect indissociable de la santé globale, **peut être protégée par le biais des actions sur les facteurs qui la déterminent**. En fait, tout comme la santé physique, la santé mentale est influencée par des facteurs individuels, familiaux, communautaires ou sociaux (ou structuraux)^{1,2}.

Le **sentiment de cohérence**, un facteur de protection identifié dans le modèle de salutogenèse de Antonovsky (voir glossaire), reflète la vision qu'une personne a de la vie et sa capacité à réagir à des situations stressantes. Celui-ci est compris comme une **capacité psychologique** comportant trois **composantes (cognitive, émotionnelle et comportementale)** qui permettent une vision des situations de la vie comme étant structurées et compréhensibles, auxquelles il est possible de donner du sens et de les gérer. Il s'agit également de sa propre **capacité à identifier ses ressources internes et externes et à les utiliser d'une manière qui favorise la santé et le bien-être**^{3, 4, 5}.

Des études réalisées dans le contexte de la COVID-19, de même que d'autres contextes, démontrent qu'il y a une corrélation positive entre le sentiment de cohérence et la santé mentale. En fait, les personnes ayant des niveaux élevés du sentiment de cohérence perçoivent les événements de la vie comme compréhensibles et gérables.

Aussi, elles croient que les défis de la vie reflètent une source potentielle de croissance. En revanche, les personnes caractérisées par des niveaux bas de sentiment de cohérence éprouvaient plus de symptômes psychopathologiques^{5,6}.

RENFORCER LE SENTIMENT DE COHÉRENCE POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE

Le modèle de salutogenèse permet l'identification de deux processus clés : **l'appropriation du pouvoir** ou **empowerment** et la **réflexion**. Ces deux processus, qui adressent les composantes comportementale et cognitive, ont la capacité de renforcer le sentiment de cohérence qui, à son tour, a des impacts dans la promotion de la santé.

L'**empowerment** permet aux individus d'**utiliser les ressources disponibles**. De son côté, la **réflexion** favorise la compréhension de la **situation actuelle et l'identification des ressources** pouvant être utilisées pour faire face aux situations stressantes.



QUELQUES PISTES D'ACTION

- Mettre en place des activités qui favorisent l'*empowerment* des individus pour les **mobiliser et réfléchir** aux ressources qu'ils possèdent déjà.
- Mettre en place des activités qui permettent d'élargir la réflexion (au-delà de l'individu), afin de donner un **regard critique** à l'environnement (communauté, municipalité, etc.), ainsi qu'aux barrières ou opportunités que ce dernier fait émerger.
- Mettre en place des **stratégies collectives** qui impliquent **différents milieux, secteurs et acteurs**.
- Mettre en place des activités favorisant l'**inclusion** (populations plus vulnérables, minorités, aînés, etc.) ainsi qu'au **travail collaboratif** et **interdisciplinaire** (intersectorialité).
- Mettre en place des activités adaptées au **contexte** (historique, social, culturel, religieux, etc.).
- Mettre en place des activités de **pleine conscience** (*mindfulness*) qui pourraient aider les individus à composer avec les situations stressantes en se concentrant dans le moment présent, sans jugement, plutôt que d'être emporté par les émotions et s'inquiéter des problèmes éventuels de l'avenir.

GLOSSAIRE

Santé mentale : est « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté⁷ ».

Modèle de salutogenèse : se centre sur l'idée que la santé résulte d'interactions continues de la vie quotidienne entre l'individu et les inévitables facteurs de stress sociaux, économiques, culturels, physiques, mentaux et biochimiques. Il est concentré sur les facteurs favorisant la santé et le bien-être, plutôt que de se concentrer aux éléments sous-jacents aux maladies⁸.

SOURCES

1. Santé Canada. Facteurs de protection et de risque en santé mentale. 2019. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/facteurs-protection-et-risque-sante-mentale.html>
2. Orpana, H; Vachon; J. Dykxhoorn, McRae, L. Jayaraman, G. Surveillance de la santé mentale positive et de ses facteurs déterminants au Canada : élaboration d'un cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive. PSPMC: Volume 36-1, janvier 2016; <https://doi.org/10.24095/hpcdp.36.1.01f>
3. Eriksson M. The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. 2016 Sep. 3. In: Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, et al., editors. The Handbook of Salutogenesis [Internet]. Cham (CH) : Springer; 2017. Chapter 11. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK435812/doi/10.1007/978-3-319-04600-6_11
4. Généreux, M; Roy, M.; Paré, C; Lévesque, J. Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie : le rôle clé du sentiment de cohérence UIPES, REFIPS, 2020-12, 25 p.
5. Schäfer S, K, Sopp M, R, Schanz C, G, Staginnus M, Göritz A, S, Michael T: Impact of COVID-19 on Public Mental Health and the Buffering Effect of a Sense of Coherence. *Psychother Psychosom* 2020;89:386-392. doi: 10.1159/000510752
6. Super, S., Wagemakers, A; Picavet, S., Verkooijen, K. Strengthening sense of coherence: opportunities. *Health Promotion for theory building in health promotion. International*, 2016; 31:869-878. 23 July 2015. Doi : 10.1093/heapro/dav071
7. Organisation mondiale de la santé. Dix faits sur la santé mentale [Internet]. Genève (Suisse) : Organisation mondiale de la santé [mise à jour en août 2014; consultation le 26 septembre 2015]. Consultable en ligne à la page. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/
8. Polhuis, C.M.M., Vaandrager, L., Soedamah-Muthu, S.S. et al. Salutogenic model of health to identify turning points and coping styles for eating practices in type 2 diabetes mellitus. *Int J Equity Health* 19, 80 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12939-020-01194-4>