

CONCEPTS CLÉS DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

Des ressources personnelles et sociales



Sentiment de cohérence

Avoir confiance que la vie a du sens, qu'on peut la comprendre et qu'on a les ressources pour faire face aux situations stressantes (comprendre, sentir que l'on peut agir, donner du sens)



Résilience

Capacité de s'adapter à l'adversité, à rebondir, à continuer à fonctionner et même à se développer malgré les difficultés



Bienveillance

Avoir une attitude positive envers les autres, qui consiste à vouloir leur bien, à agir avec gentillesse, compréhension et respect. L'auto-compassion est le fait d'être bienveillant envers soi-même



Empathie

Capacité à se mettre à la place d'une autre personne, à ressentir ou comprendre ce qu'elle vit, tout en restant soi-même



Sentiment d'efficacité

Croire en sa capacité d'atteindre des buts pour faire face à une situation



Capital social

Force des liens sociaux sur lesquels une personne ou une communauté peut s'appuyer et qui rend possible la coopération et l'entraide

LA SALUTOGÉNÈSE

UNE APPROCHE DE VIE CENTRÉE SUR CE QUI GÉNÈRE ET RENFORCE LA SANTÉ, SUR LES ATOUTS PLUTÔT QUE DE SE CONCENTRER UNIQUEMENT SUR CE QUI CAUSE LA MALADIE.

Pathogénèse : D'où vient la maladie et comment peut-elle être évitée?

Salutogénèse: D'où vient la santé et comment peut-elle être renforcée?

