# CONCEPTS CLÉS DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

### Des ressources personnelles et sociales



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)



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



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



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



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



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?

# SENTIMENT DE COHÉRENCE

Comprendre, donner du sens, agir

voir et renforcer les

Ressources/ Atouts qui soutiennent la santé et le bien-être

même face aux difficultés

#### **Sociales**

famille amis soutien

## Comportementales

habitudes saines loisirs

## Matérielles/ environnementales

logement nourriture lieux sûrs

#### **Personnelles**

confiance en soi empathie gratitude résilience adaptabilité

# Cognitives

information apprentissage