



5<sup>e</sup> SYMPOSIUM  
SUR LE TRANSFERT  
DE CONNAISSANCES  
EN ÉDUCATION

S'ADAPTER POUR MIEUX RÉUSSIR

# Le rôle clé du sentiment de cohérence en contexte de crise

Une présentation de : Dre Mélissa Généreux (CIUSSSE-CHUS et UdeS)

19 avril 2023

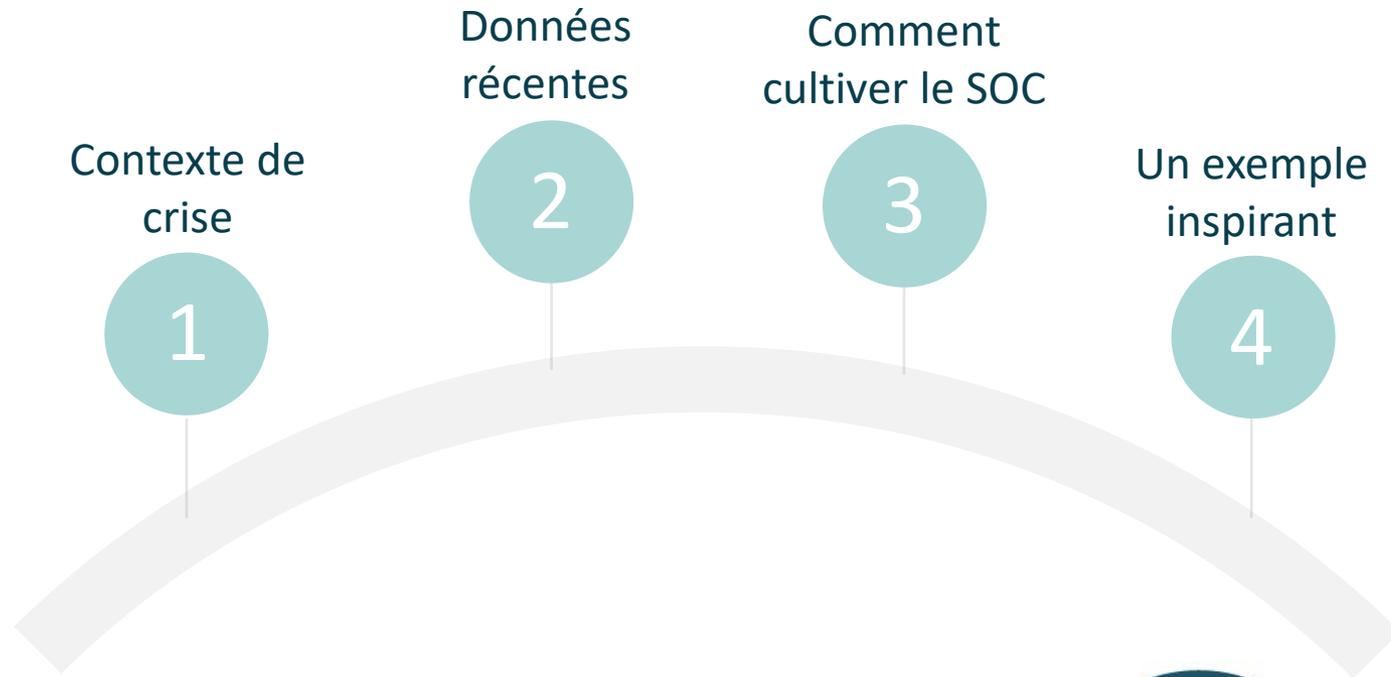
Un événement organisé par :



Et financé par :



# PLAN



# BLOC 1

## Contexte de crise



Données  
récentes



Comment  
cultiver le SOC



Un exemple  
inspirant

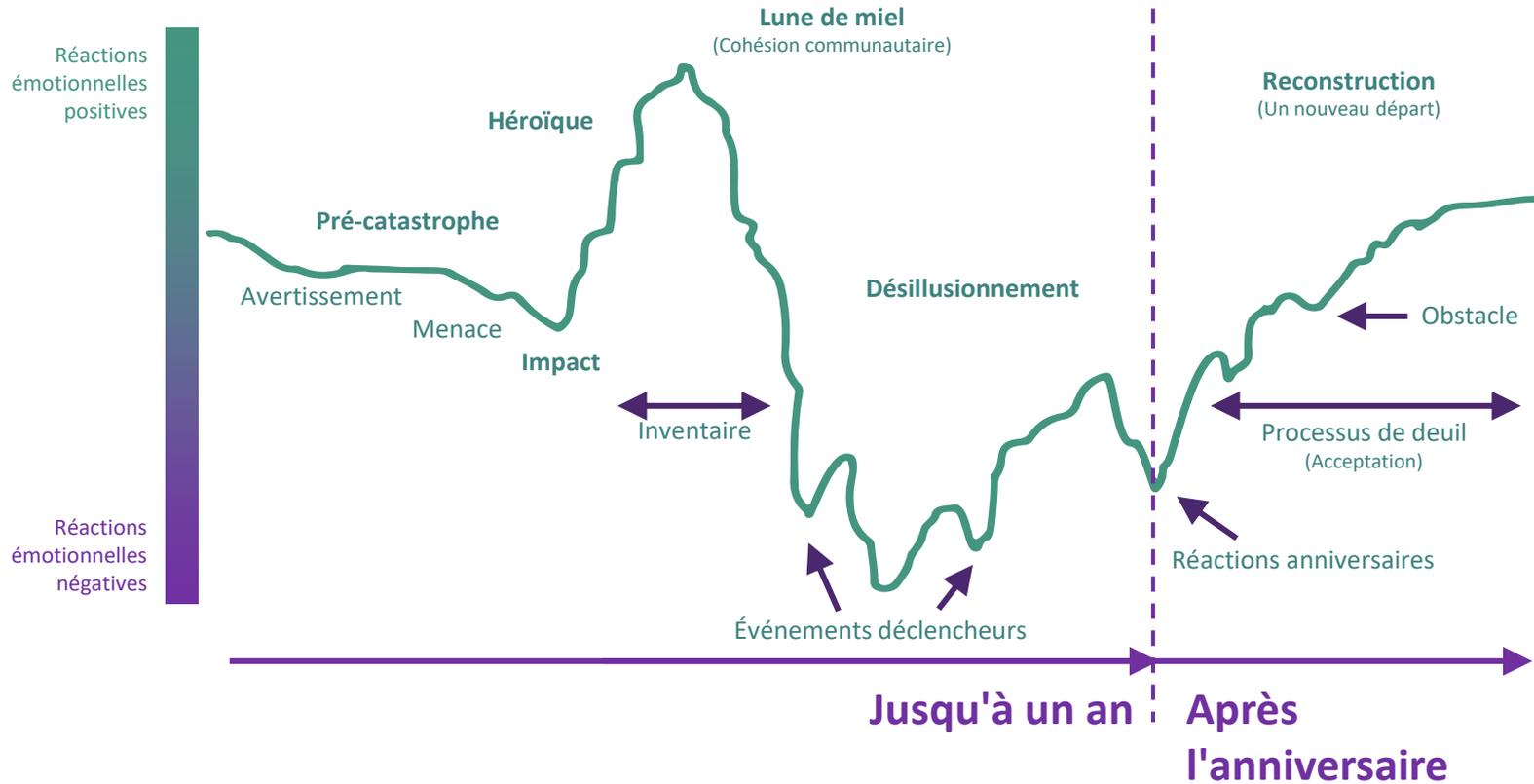


# LA PANDÉMIE: UNE CATASTROPHE

**Catastrophe:** « Perturbation de l'environnement de l'humain qui excède la capacité de la communauté de fonctionner normalement »



# RÉPONSE PSYCHOLOGIQUE



# CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

- Trouble du stress post-traumatique (TSPT) de loin le plus étudié
- Autres problèmes fréquents:
  - Stress, détresse psychologique
  - Trouble d'anxiété généralisée
  - Trouble panique, phobie
  - Dépression majeure
  - Deuil compliqué
  - Idées suicidaires
  - Consommation de substances (alcool et drogues)
  - Symptômes somatiques

# MANIFESTATIONS D'INTENSITÉ VARIABLE

15-20%

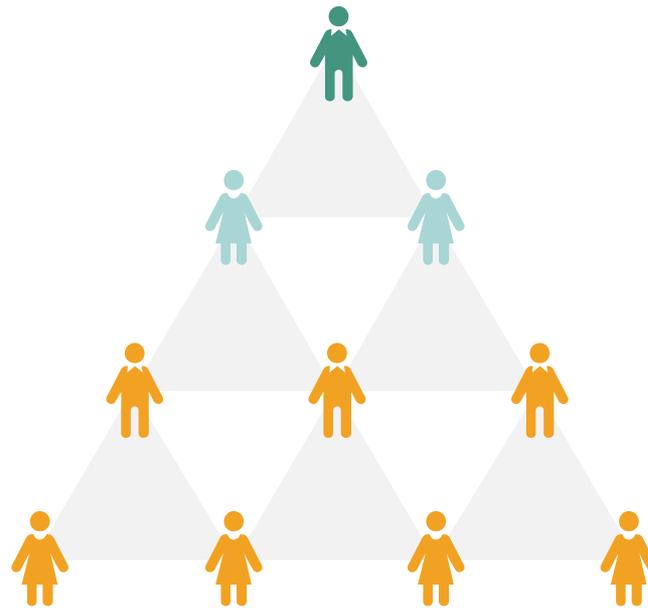
## Développent

Des symptômes légers  
(symptômes anxieux ou  
dépressifs, insomnie, etc.)

3-4%

## Développent

Des symptômes plus sévères  
(idées suicidaires, trouble du  
stress post-traumatique)



Environ 75%

## Développent

Aucun symptôme ou stress transitoire

# PERSONNES AFFECTÉES

- Citoyens **directement** exposés à la catastrophe (les sinistrés)
- Les membres de la collectivité **indirectement** exposés (les personnes ayant subi d'autres types de pertes liées à la catastrophe ou ayant été exposées à des stress secondaires)

# DE NOMBREUX STRESSEURS

**Stresseurs primaires**  
Au moment de la crise



**Stresseurs secondaires**  
Après la crise



**Réactions anniversaires**  
À chaque année



# BLOC 2

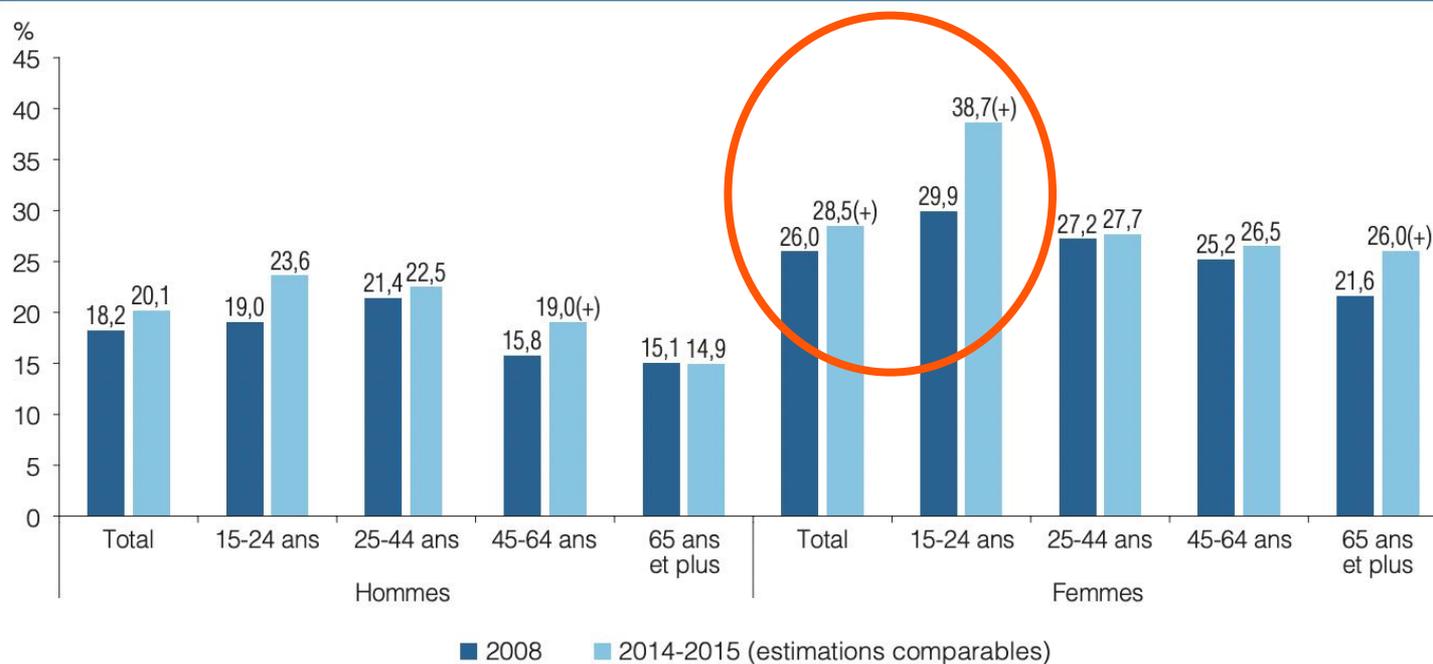
## Données récentes



# AVANT LA PANDÉMIE (ADULTES)

Figure 13.6

Niveau élevé sur l'échelle de détresse psychologique selon le sexe et l'âge (estimations comparables)<sup>1</sup>, population de 15 ans et plus, Québec, 2008 et 2014-2015



# AVANT LA PANDÉMIE (JEUNES)

Tableau 4.9

Certains troubles de santé mentale confirmés par un médecin ou un spécialiste de la santé selon le sexe et le niveau scolaire, élèves du secondaire, Québec, 2010-2011 et 2016-2017

	Troubles anxieux		Dépression		Troubles alimentaires		TDAH <sup>1</sup>	
	2010-2011	2016-2017	2010-2011	2016-2017	2010-2011	2016-2017	2010-2011	2016-2017
	%							
<b>Total</b>	8,6	17,2 <sup>+</sup>	4,9	5,9 <sup>+</sup>	1,8	2,2 <sup>+</sup>	12,6	23,0 <sup>+</sup>
<b>Sexe</b>								
Garçons	6,2	11,8 <sup>+</sup>	3,9	4,1	1,1	1,0	15,9	27,4 <sup>+</sup>
Filles	11,0	22,9 <sup>+</sup>	5,9	7,7 <sup>+</sup>	2,5	3,4 <sup>+</sup>	9,3	18,4 <sup>+</sup>
<b>Niveau scolaire</b>								
1 <sup>er</sup> secondaire	6,8	13,4 <sup>+</sup>	3,3	3,9	1,5	2,0	13,6	21,4 <sup>+</sup>
2 <sup>e</sup> secondaire	7,6	16,8 <sup>+</sup>	4,6	5,3	1,9	2,1	14,7	25,4 <sup>+</sup>
3 <sup>e</sup> secondaire	8,9	18,1 <sup>+</sup>	5,6	6,4	1,7	2,8 <sup>+</sup>	13,6	24,5 <sup>+</sup>
4 <sup>e</sup> secondaire	10,0	19,6 <sup>+</sup>	5,8	7,2	1,8	2,3	11,4	23,0 <sup>+</sup>
5 <sup>e</sup> secondaire	9,8	18,8 <sup>+</sup>	5,3	6,8 <sup>+</sup>	2,0	1,8	9,1	20,2 <sup>+</sup>

+ Proportion significativement supérieure (+) à celle de 2010-2011, au seuil de 0,01.

1. Trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 et 2016-2017*.

# ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LA RÉPONSE À LA PANDÉMIE



Étude financée par les IRSC et le réseau de santé publique du Québec



But : Comprendre la réponse psychologique et comportementale à la pandémie



Échantillon : Des milliers adultes recrutés aléatoirement partout au Québec parmi un panel d'internautes

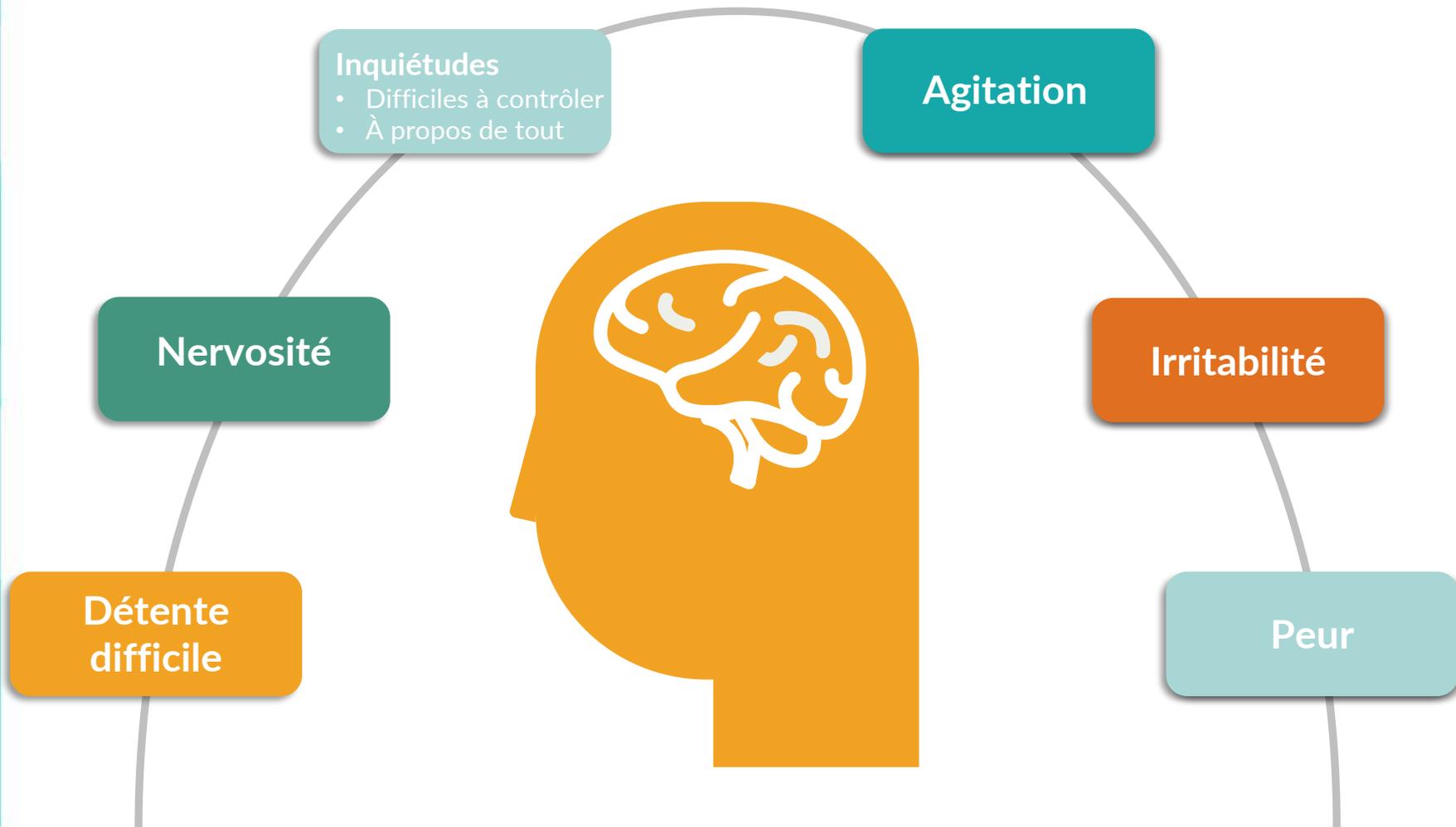


Méthode : Étude transversale répétée via **sept enquêtes en ligne** (avril-juin-septembre-novembre 2020, février-juin-octobre 2021)



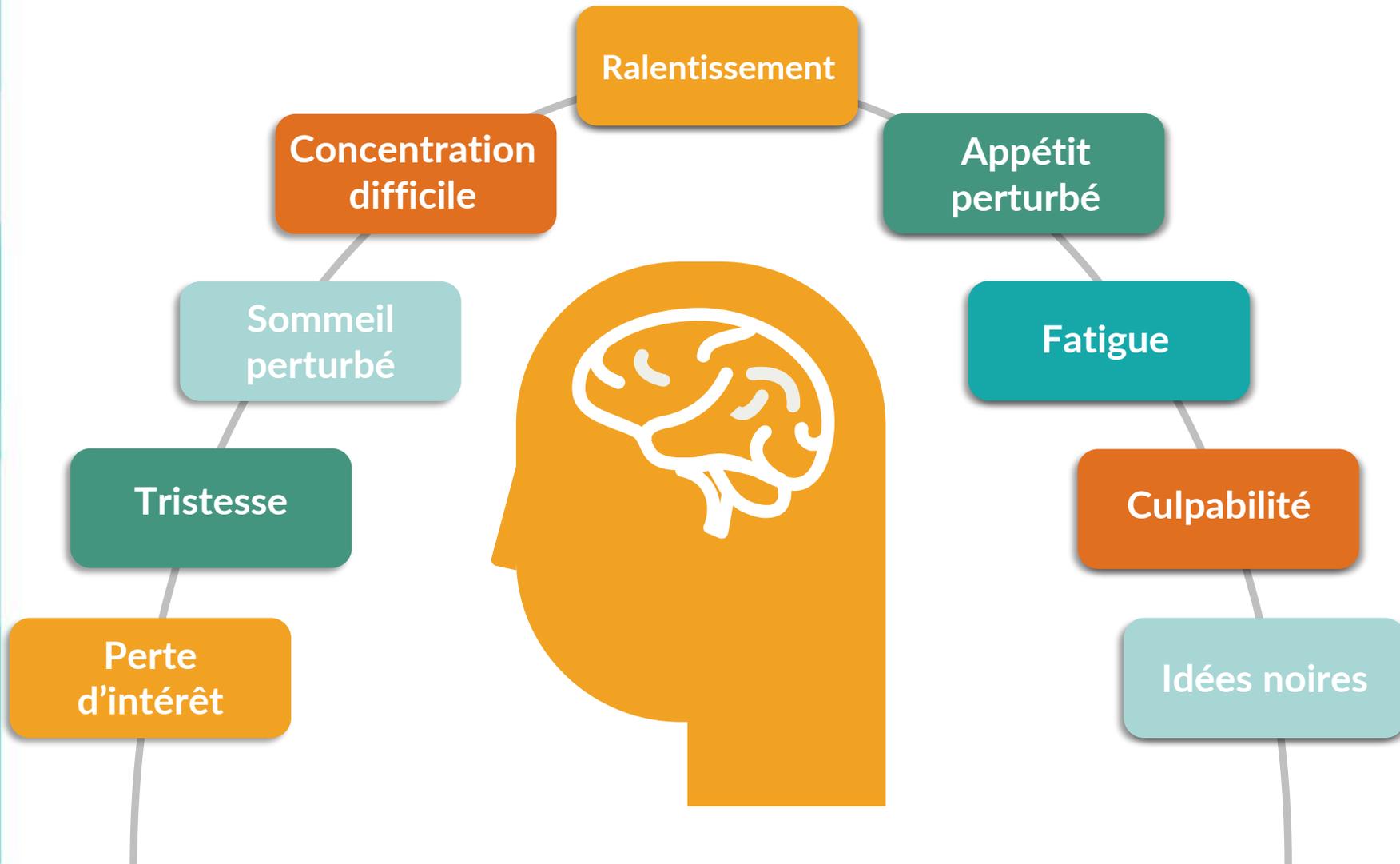
# SYMPTÔMES EXAMINÉS

## ANXIÉTÉ



# SYMPTÔMES EXAMINÉS

## DÉPRESSION



# SÉVÉRITÉ DES SYMPTÔMES

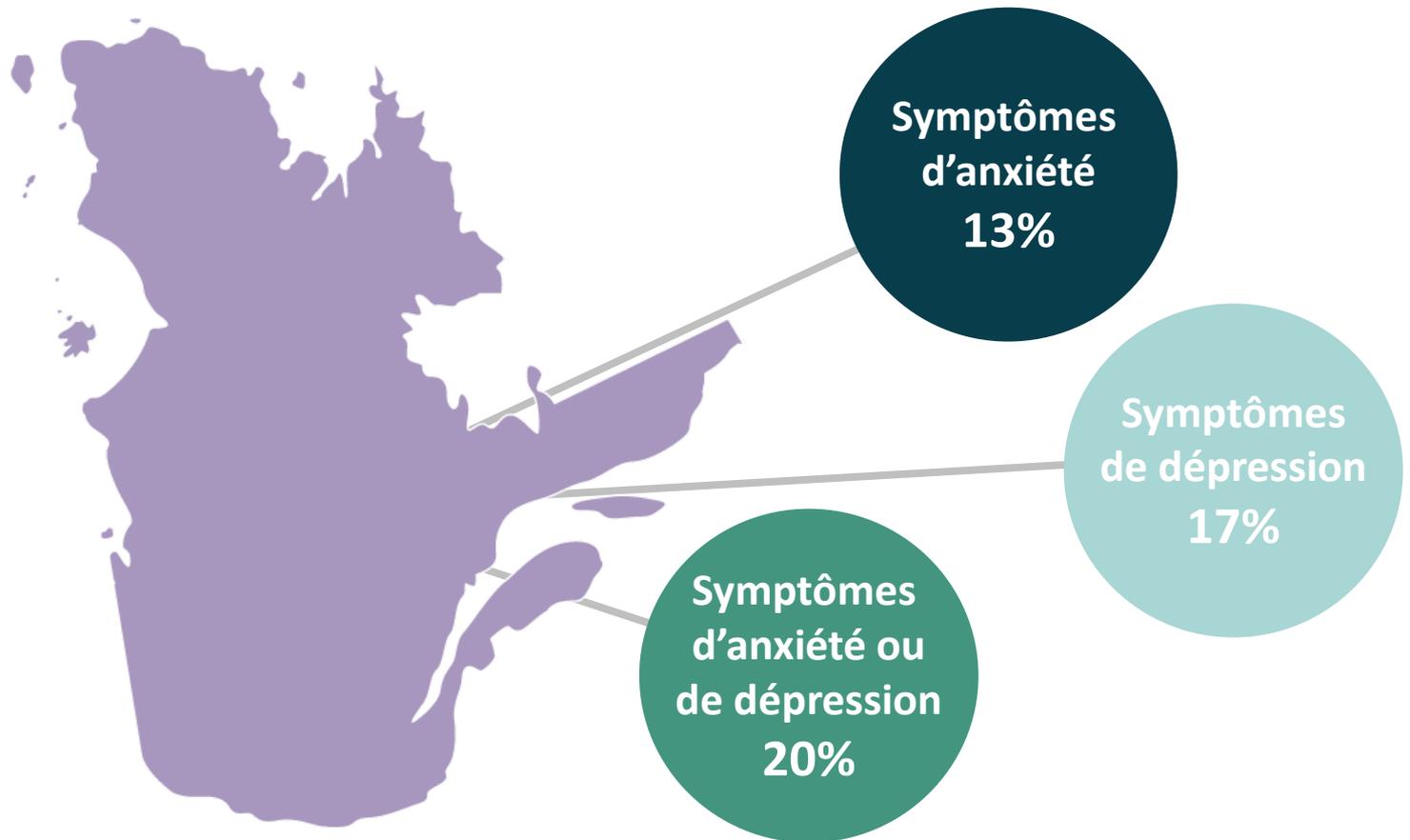
Niveau	Anxiété (GAD-7) Score total 0-21	Dépression (PHQ-9) Score total 0-27
Léger	5-9	5-9
Modéré à sévère	10-14	10-19
Sévère	15-21	20-27

*« Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence as-tu été dérangé(e) par les éléments suivants ? (jamais, plusieurs jours, plus de la moitié des jours, presque tous les jours) »*

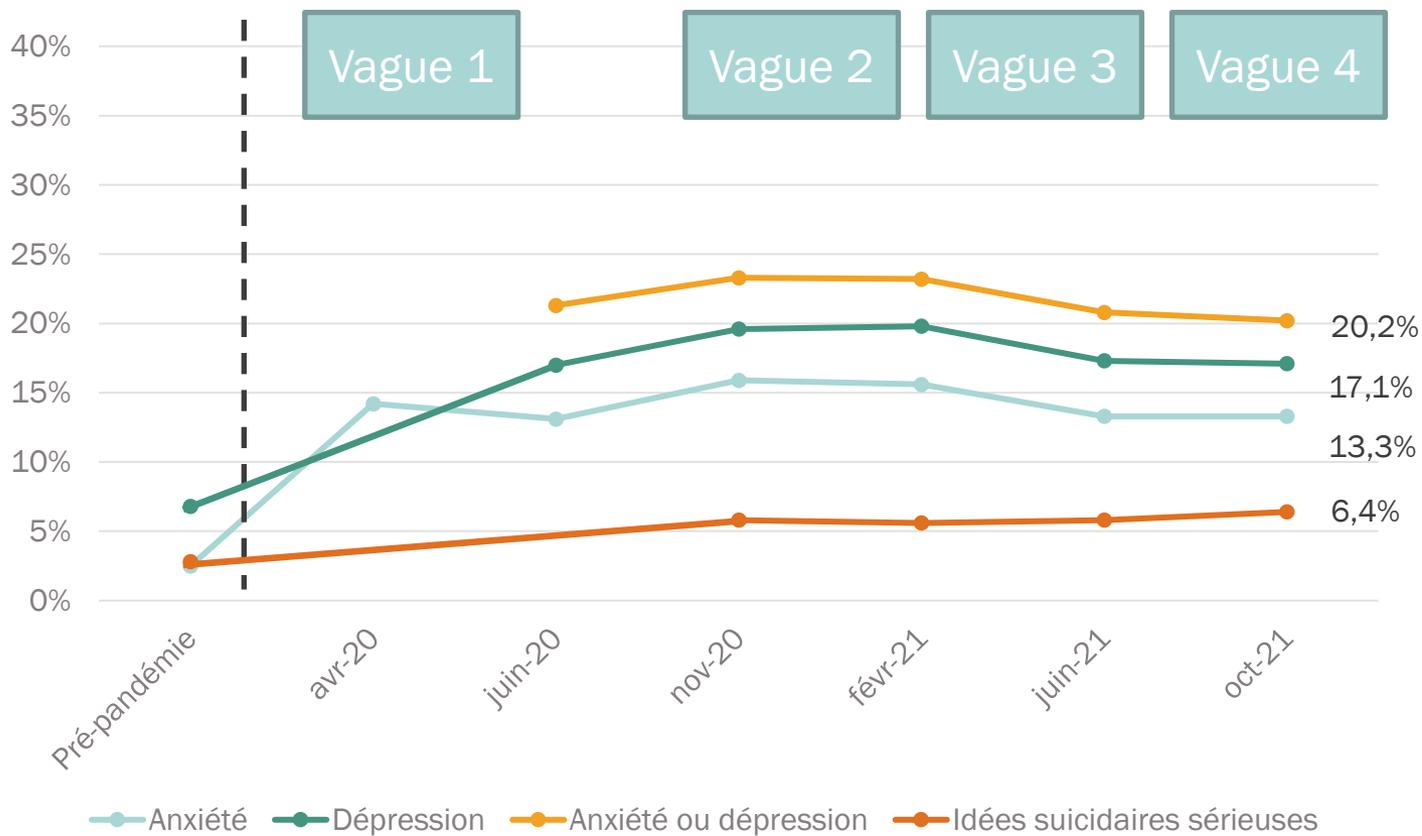
- 7 symptômes examinés pour l'anxiété (score 0 à 3)
- 9 symptômes examinés pour la dépression (score 0 à 3)

# ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

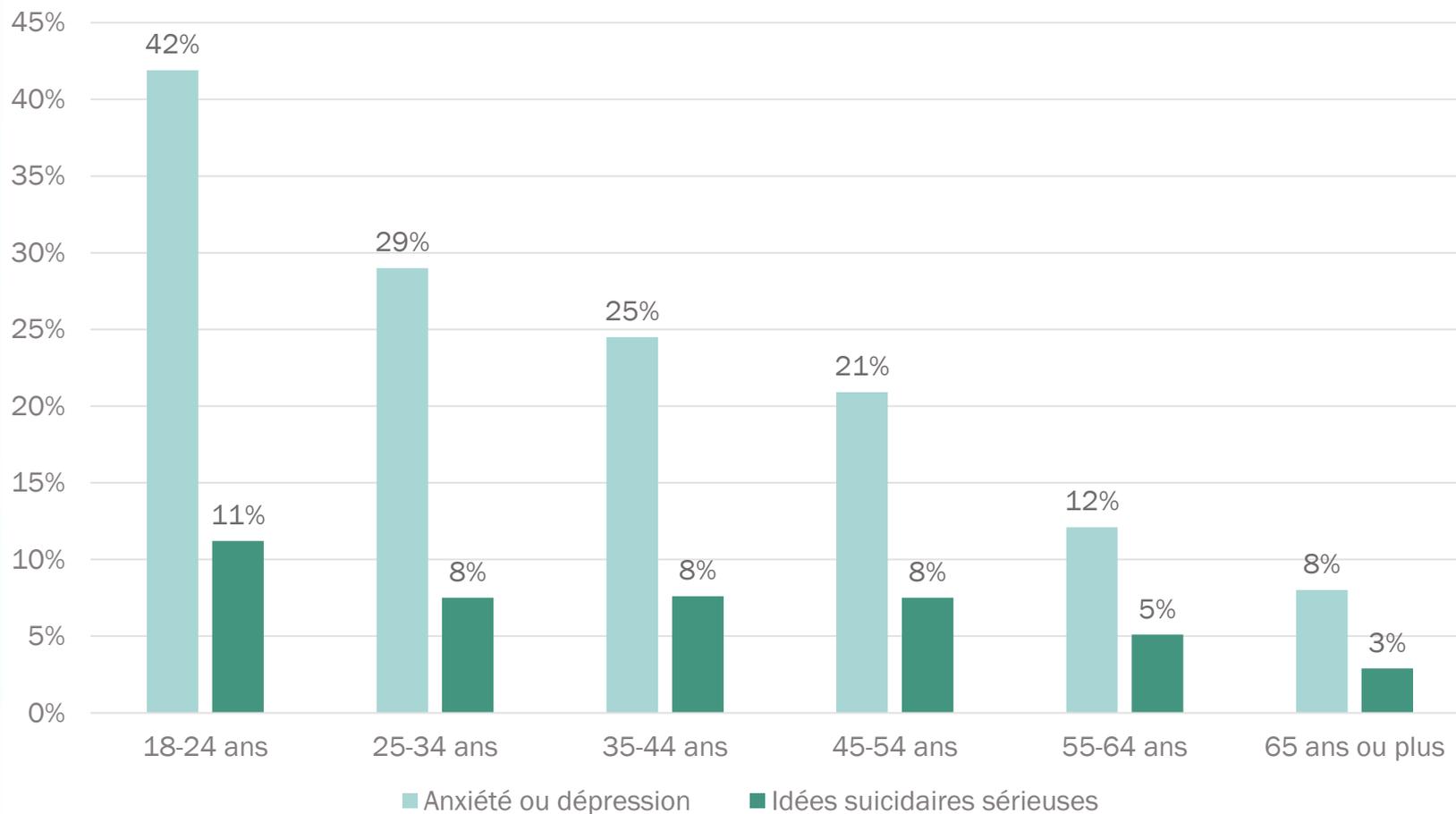
(N=10 368 ADULTES, OCTOBRE 2021)



# ÉVOLUTION DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



# SANTE PSYCHOLOGIQUE SELON L'ÂGE



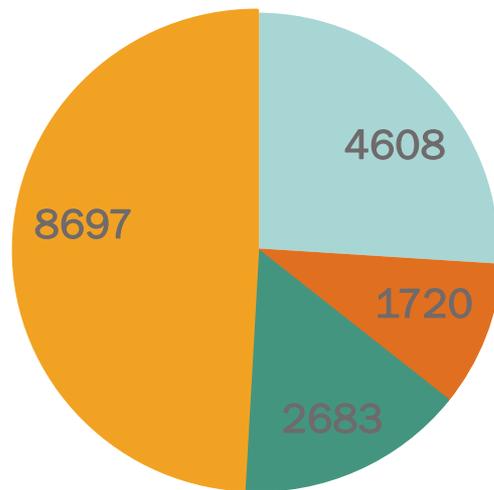
# ENQUÊTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES 12-25 ANS

- Enquêtes transversales répétées
  - Janvier 2020 (une région)
  - Janvier 2021 (deux régions)
  - Janvier 2022 (quatre régions)
  - Janvier 2023 (quatre régions)
- Âge de 12 à 25 ans
- Secondaire → Université
- En ligne, durée de 10 minutes
- Français et anglais
- Sur une base volontaire et anonyme
- Taux de réponse au secondaire ~ 50%



# ENQUÊTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES 12-25 ANS (SUITE)

17 708 jeunes de 12-25 ans

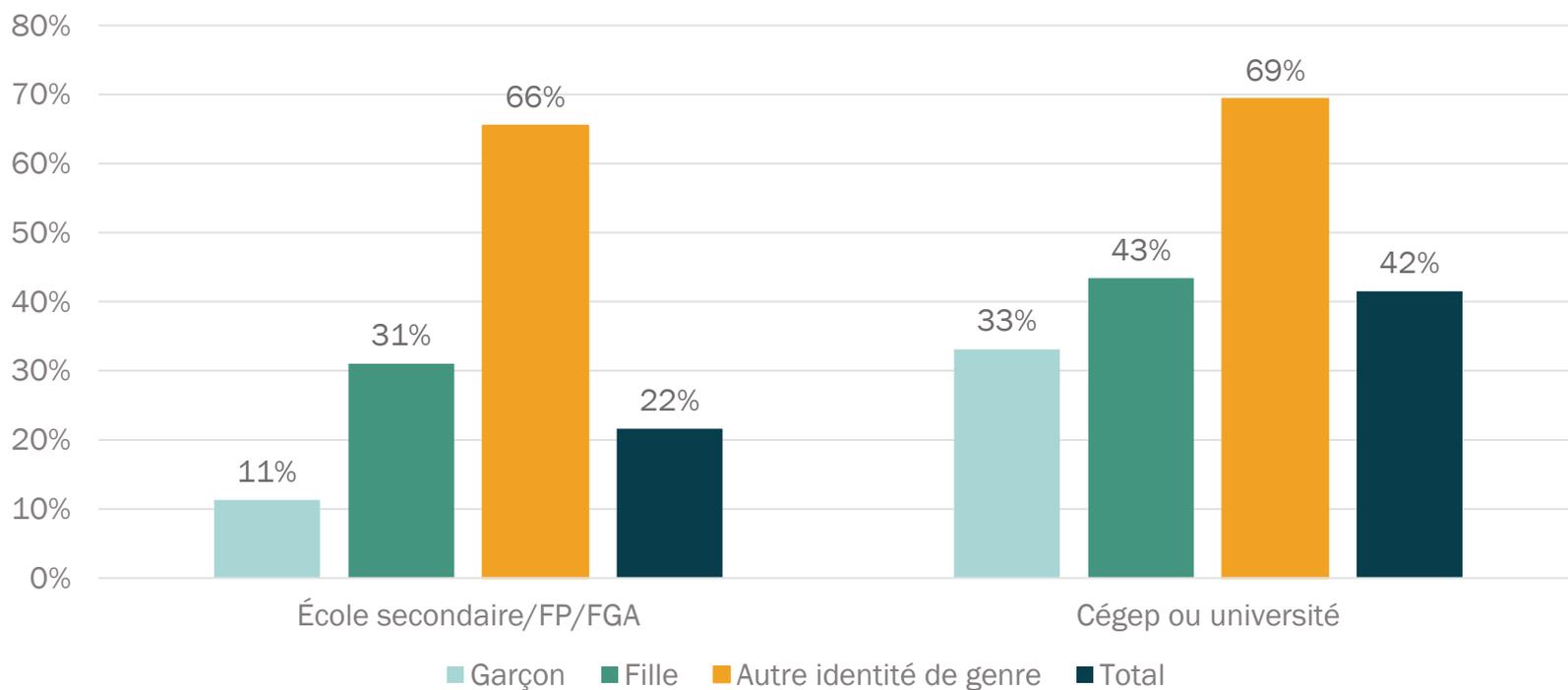


■ Estrie ■ Laurentides ■ MCQ ■ Montérégie

Types d'établissement	Nombre
Écoles secondaires publiques	23
Écoles secondaires privées	18
Centres de FP ou FGA	11
Cégeps	9
Universités	3
TOTAL	64

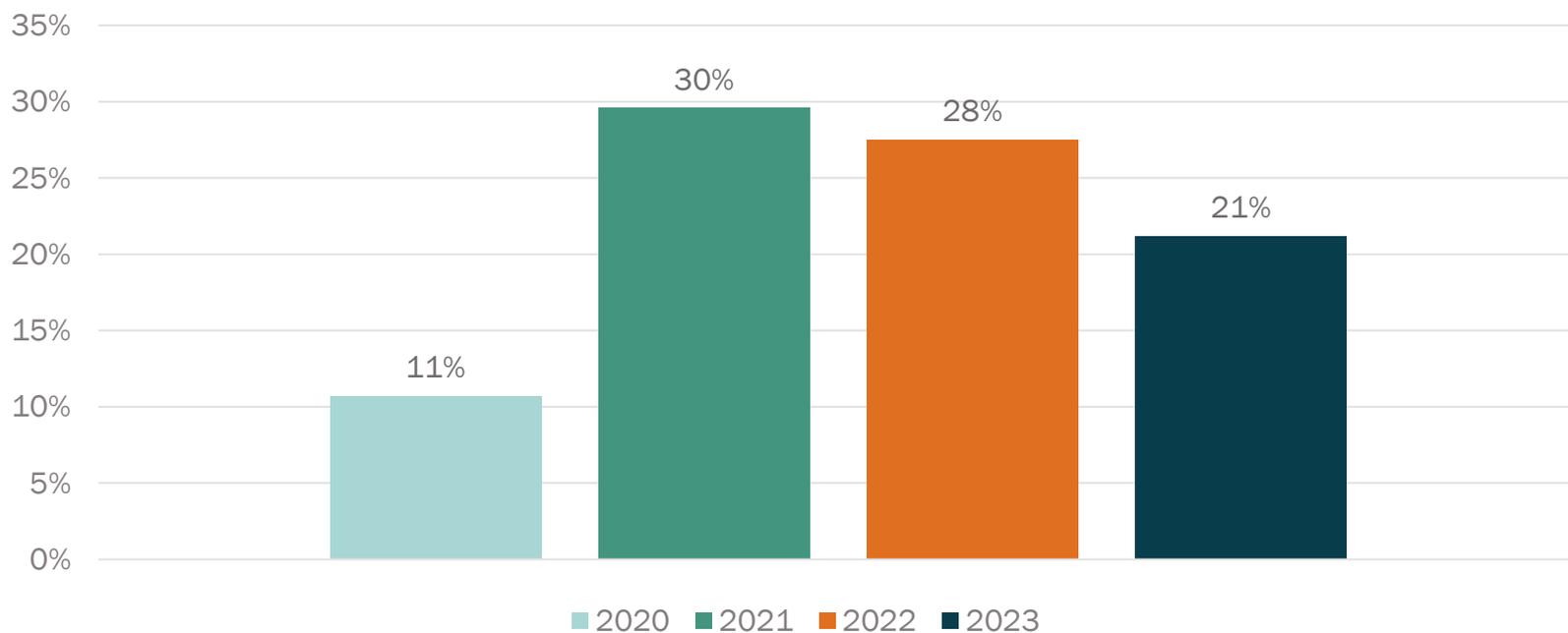
# SANTÉ MENTALE GÉNÉRALE

Perception de santé mentale passable ou mauvaise



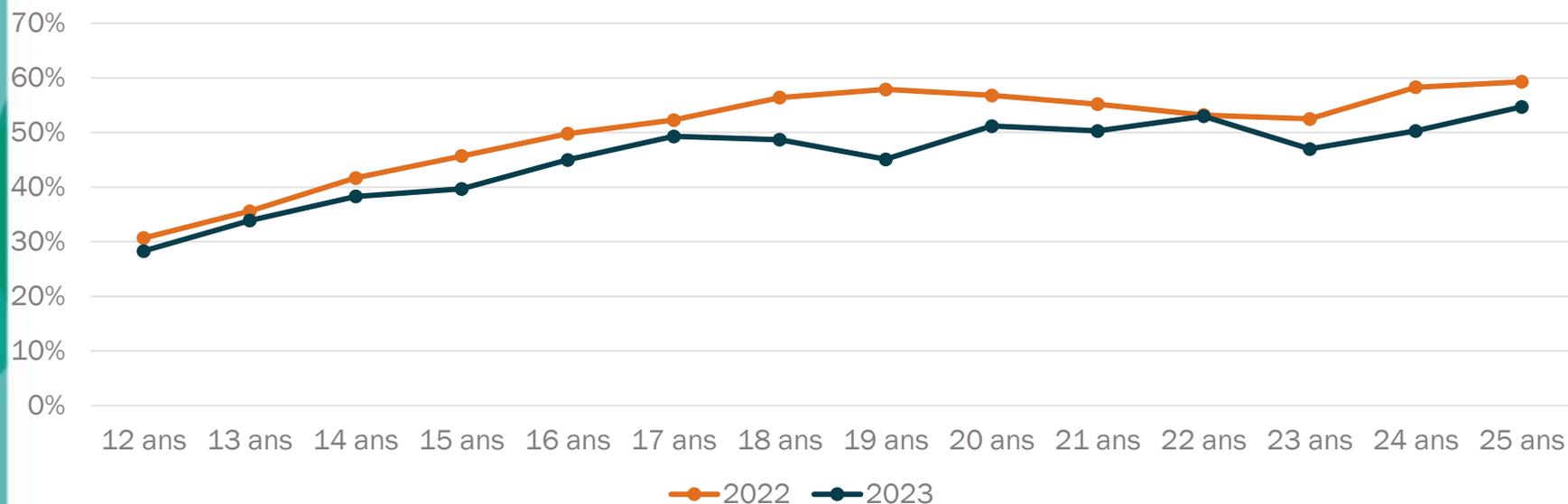
# SANTÉ MENTALE GÉNÉRALE (SUITE)

Perception de santé mentale passable ou mauvaise  
(Estrie seulement)



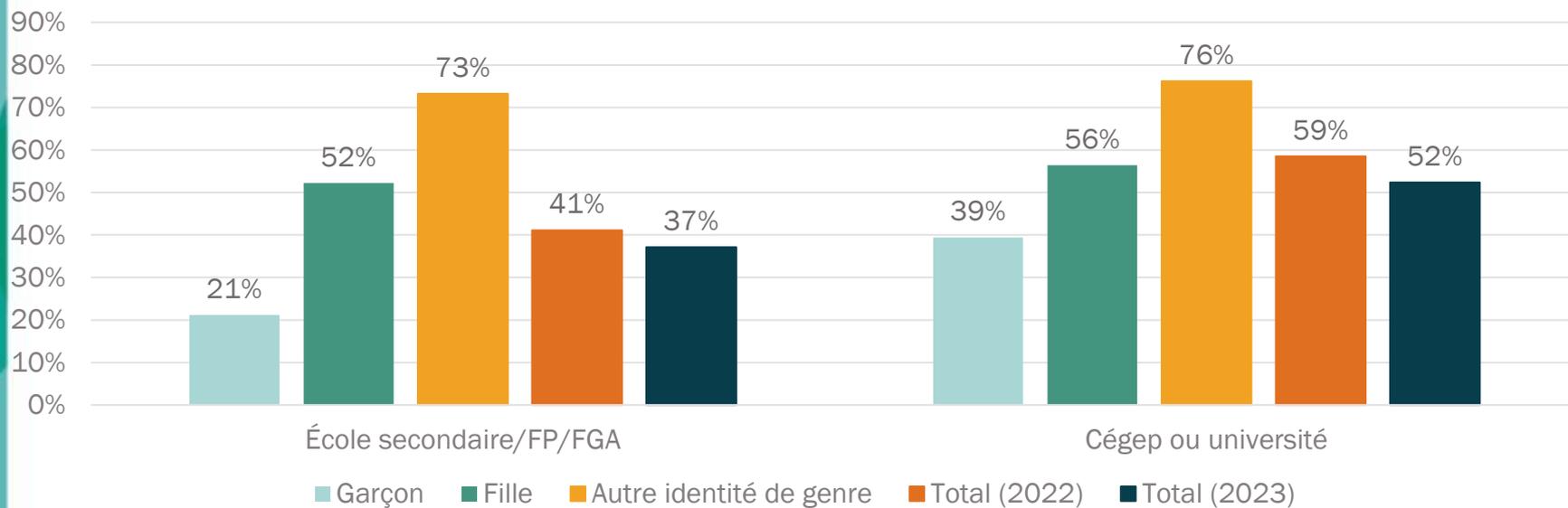
# ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

Symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères



# ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION (SUITE)

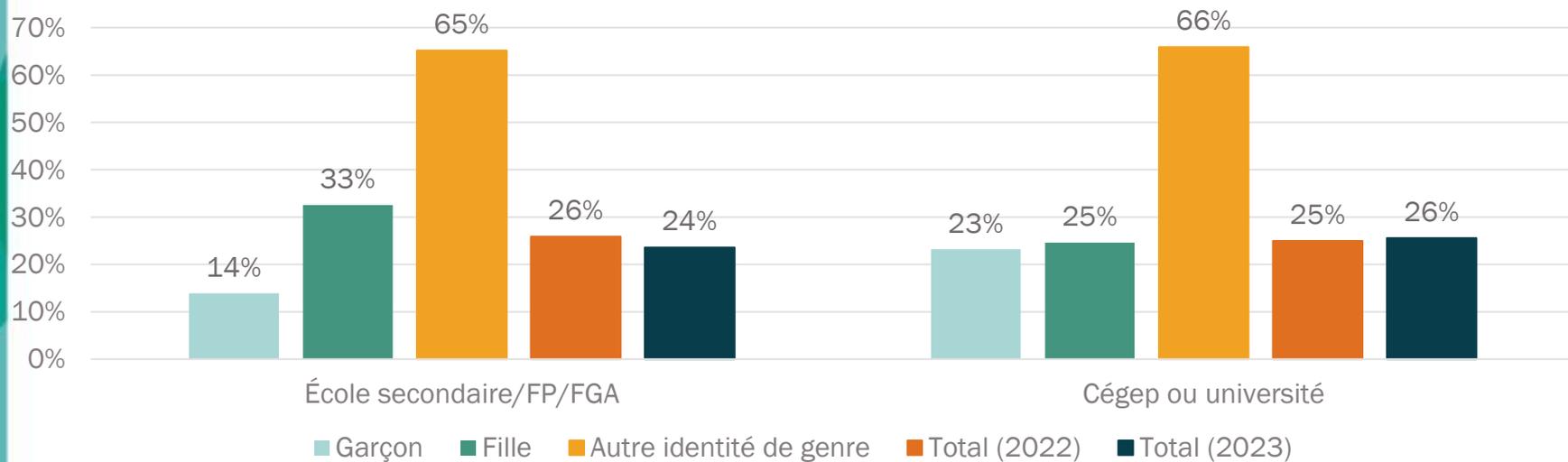
Symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères



# IDÉES NOIRES

10% plus d'un jour sur deux

Avoir pensé qu'on serait mieux mort ou avoir pensé à se faire du mal au cours des deux dernières semaines

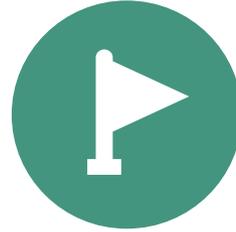


# AUTRES CONSTATS



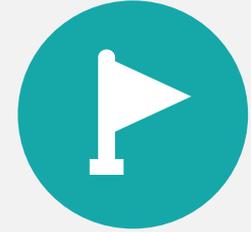
## Plus de difficultés relationnelles

- Difficile de parler de ses problèmes avec ses parents : 12% (2020) vs. 19% (2023)
- Difficile de parler de ses problèmes avec ses amis: 7% (2020) vs. 15% (2023)\*



## Beaucoup de temps consacré aux écrans

- Près d'un jeune sur 5 au secondaire passe au moins 4h par jour sur les réseaux sociaux (pire chez les filles)

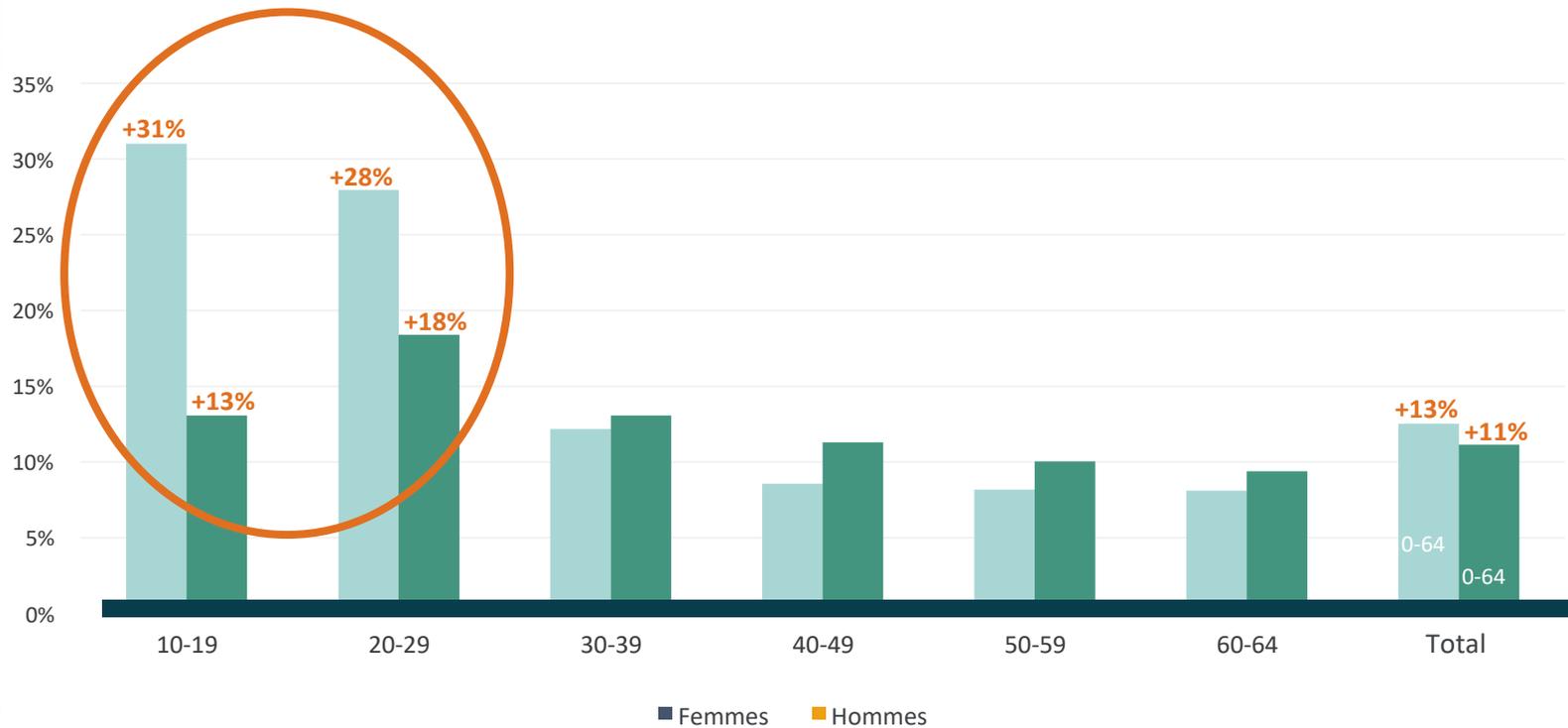


## Beaucoup de temps consacré au travail

- Plus de la moitié des jeunes travaillent en secondaire 1, dont 20% à raison de plus de 15h par semaine.

\* Estrie seulement

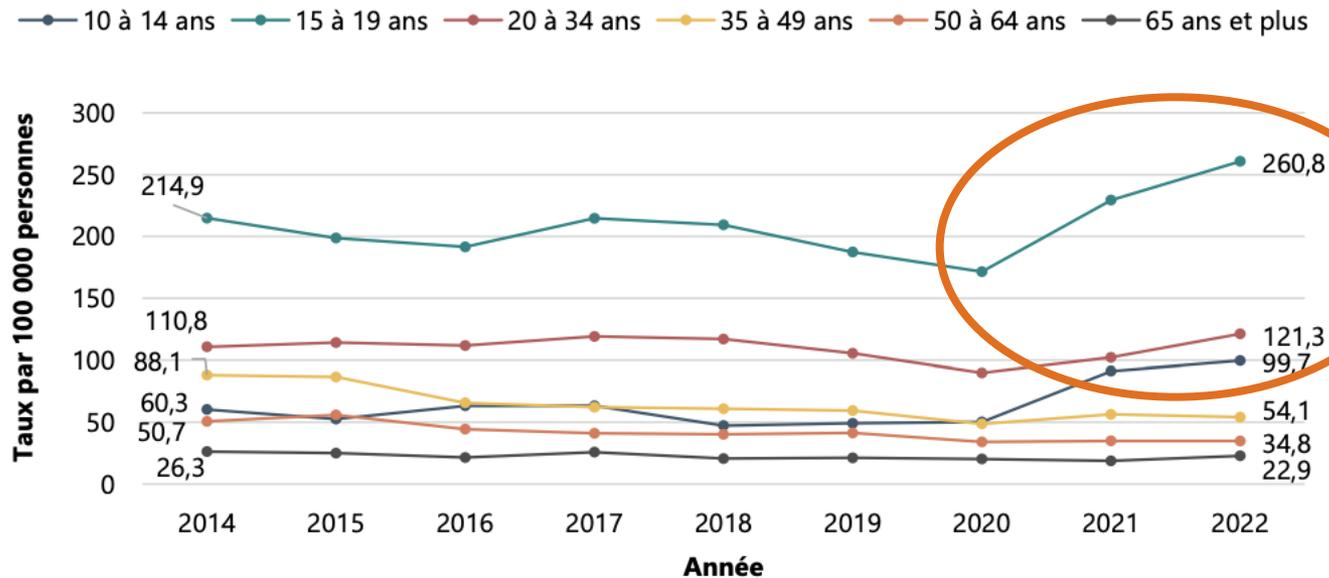
# CONSOMMATION D'ANTIDÉPRESSEURS 2021 VS. 2019



Source : TELUS Santé

# COMPORTEMENTS SUICIDAIRES 2014 À 2022 (QUÉBEC)

Figure 13 Taux de visite à l'urgence pour tentative de suicide chez les femmes par groupes d'âge, ensemble du Québec, 2014 à 2022

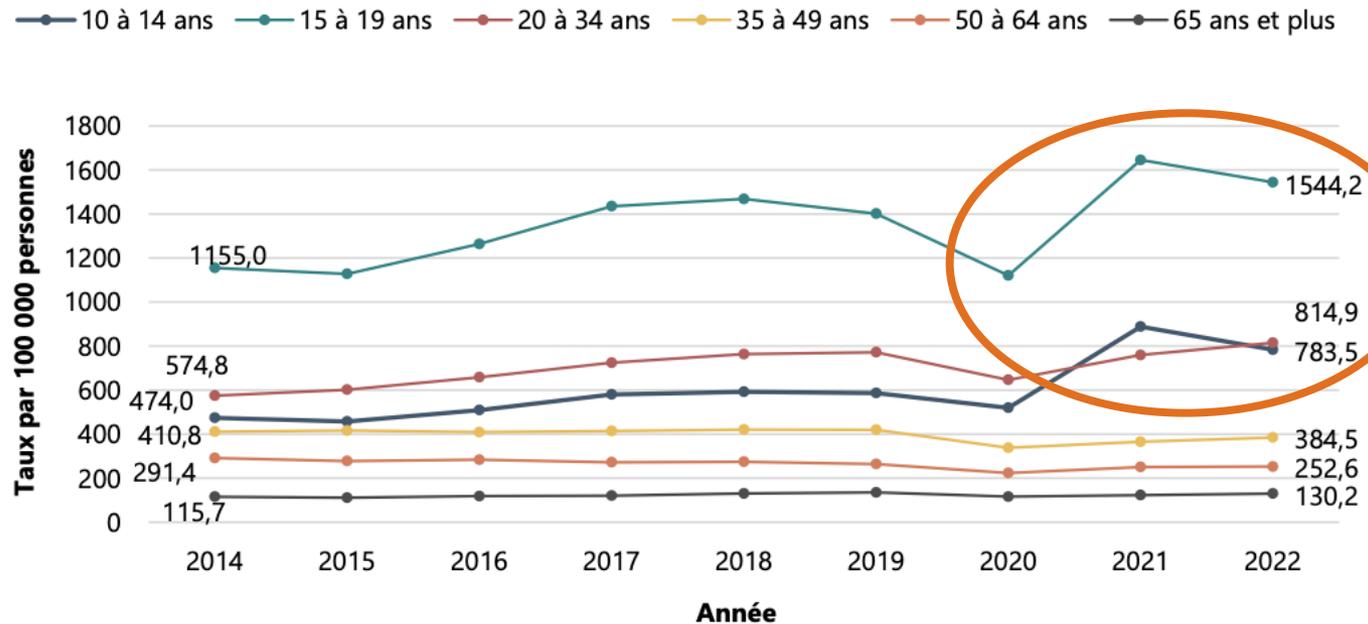


Sources : MSSS, SIGDU, 2014-2022 | MSSS, estimations et projections démographiques basées sur le recensement de 2016.

# COMPORTEMENTS SUICIDAIRES (SUITE)

## 2014 À 2022 (QUÉBEC)

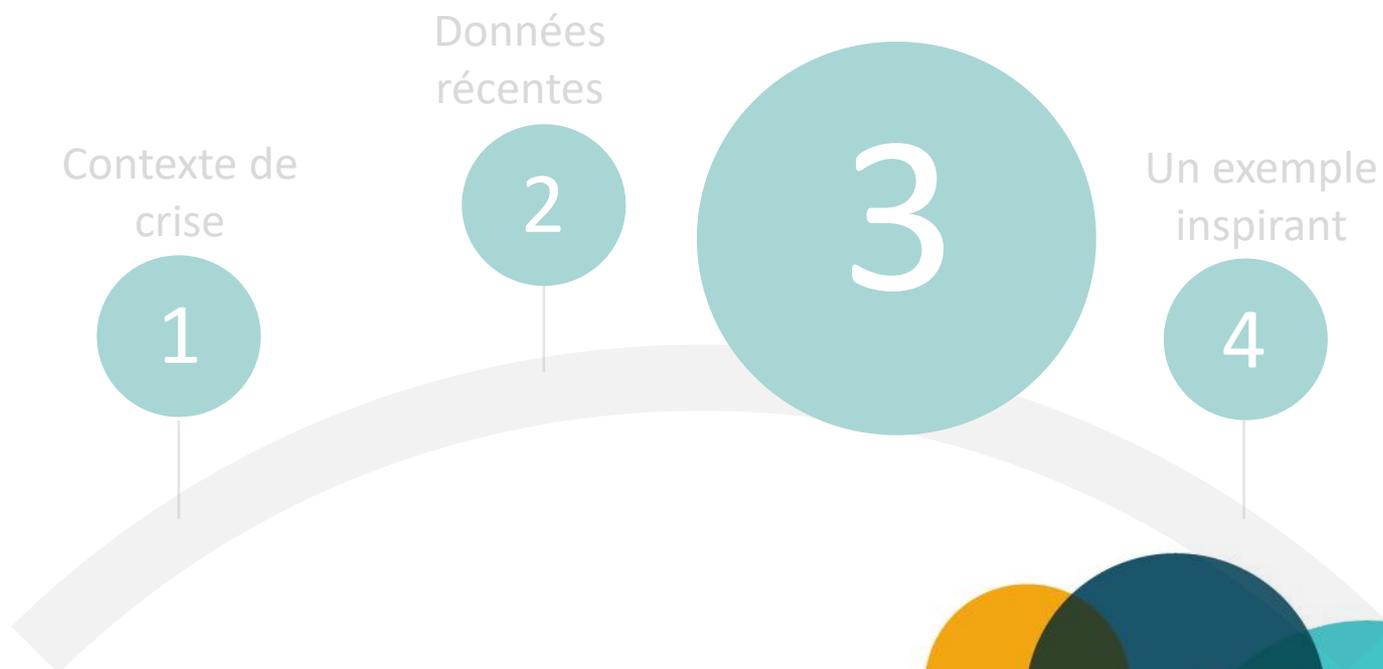
Figure 16 Taux de visite à l'urgence pour idées suicidaires chez les femmes par groupes d'âge, ensemble du Québec, 2014 à 2022



Sources : MSSS, SIGDU, 2014-2022 | MSSS, estimations et projections démographiques basées sur le recensement de 2016.

# BLOC 3

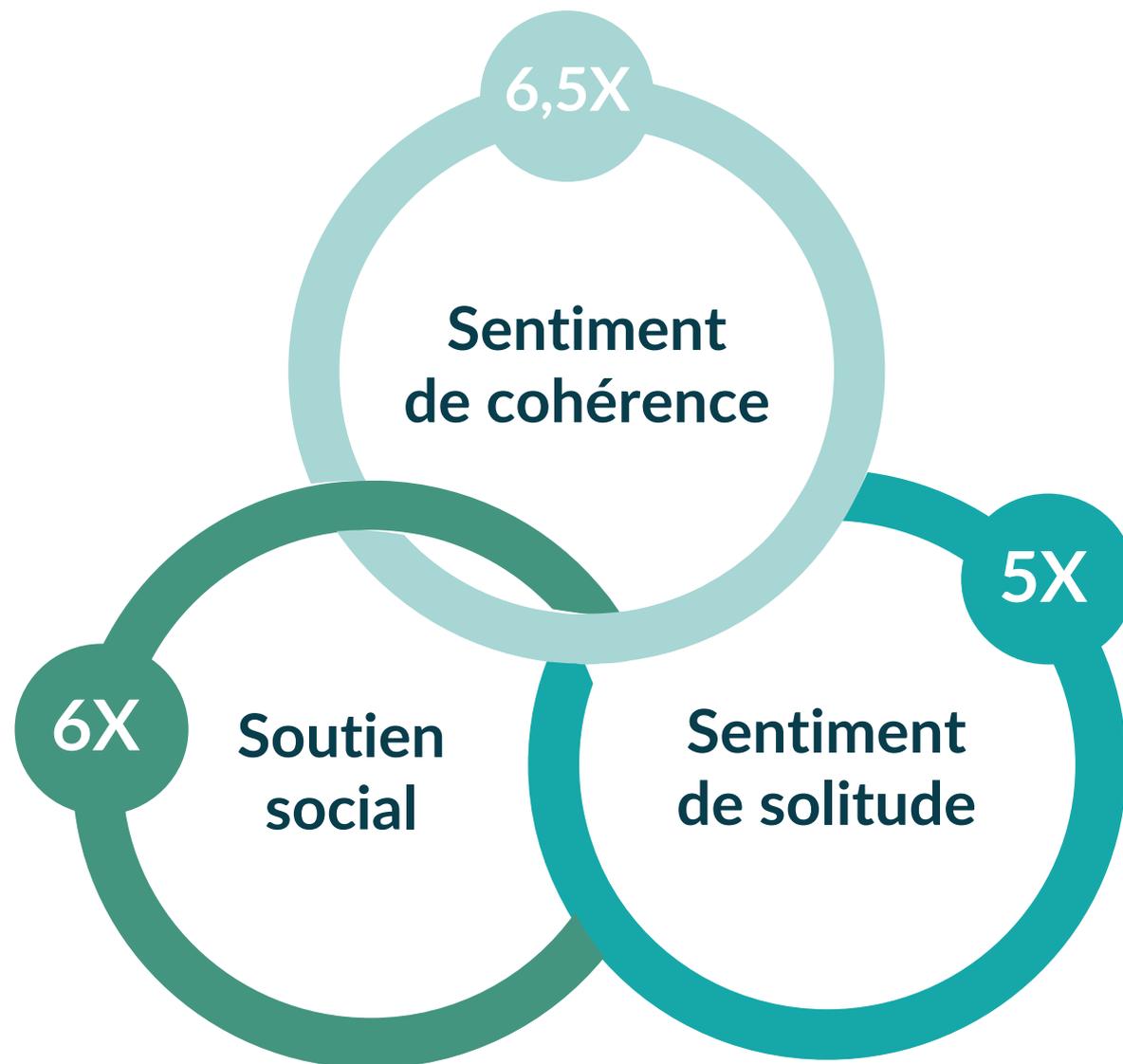
## Comment cultiver le SOC



# DONNER DU SENS: UN PROCESSUS D'ADAPTATION

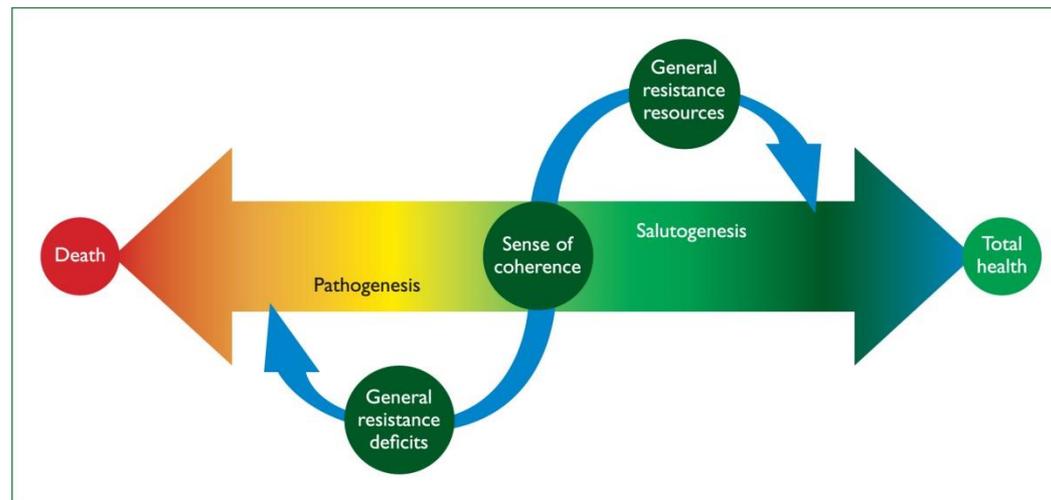
- Deux niveaux de sens
  - **Global**: croyances fondamentales à propos de soi et du monde (sens et buts)
  - **Situationnel**: sens accordé à une situation en particulier
- Tenter de donner du sens en 3 étapes
  1. Perception de déséquilibre
  2. Processus de réconciliation
  3. Changement résultant de ce processus
    - Réponse psychologique négative (ex.: détresse)
    - Réponse psychologique positive (ex.: plus grande appréciation de la vie)

# TROIS PRINCIPAUX FACTEURS



# SALUTOGENÈSE

- Conceptualisation du bien-être sur un continuum (maladie ↔ santé)
- Prédit la capacité d'adaptation face au stress
- Concepts centraux : sentiment de cohérence et ressources de résistance au stress



# SENTIMENT DE COHÉRENCE DES INDIVIDUS

- Orientation, ou posture, qui permet d'interpréter les situations stressantes vécues (une sorte de « filtre »)
- Trois composantes, soit la :



1. **Compréhensibilité** (« Je sais ce qui se passe »)



2. **Gérabilité** (« Je peux y faire face »)



3. **Signification** (« Cela en vaut la peine »)

# CE QUE LA RECHERCHE DIT

Renforcer les capacités  
d'adaptation des individus et  
des communautés en contexte  
de pandémie :  
le rôle clé du sentiment de  
cohérence

Une publication endossée par :



IUHPE-UIPES  
[www.iuhpe.org](http://www.iuhpe.org)



REFIPS  
RESEAU FRANÇAIS D'ETUDES RESEARCH  
POUR LA PROMOTION DE LA SANTE



2

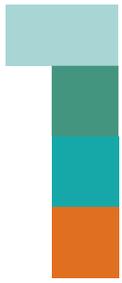
mécanismes

4

domaines d'intervention

# MÉCANISMES





## LA RÉFLEXION

- Prise de conscience de ses **valeurs, buts, perceptions** et **comportements**
- Démystification d'une croyance erronée
- Reconnaissance de la souffrance
- Écoute, partage et inspiration
- Prise de recul et organisation de sa pensée
- Meilleure compréhension



## L'EMPOWERMENT

- Identification, mobilisation et utilisation des ressources
- Promotion de l'**engagement**, la **motivation**, le **sentiment d'auto-efficacité** et la **résolution de problèmes**
- Grâce aux expériences répétées:
  - Internalisation des ressources
  - Perception qu'un obstacle devient un défi surmontable et digne d'investissement

# DOMAINES D'INTERVENTION





# PLEINE CONSCIENCE ET MÉDITATION

## Vivre le moment présent

- Retour à la base et à l'instant présent
- Reconnexion à l'essentiel
- Conscience accrue à l'égard des ressentis provenant de l'individu et de son environnement
- Répétition permettant de :
  - se centrer sur soi-même
  - prendre du recul
  - mieux se comprendre
  - donner du sens à ce qui arrive

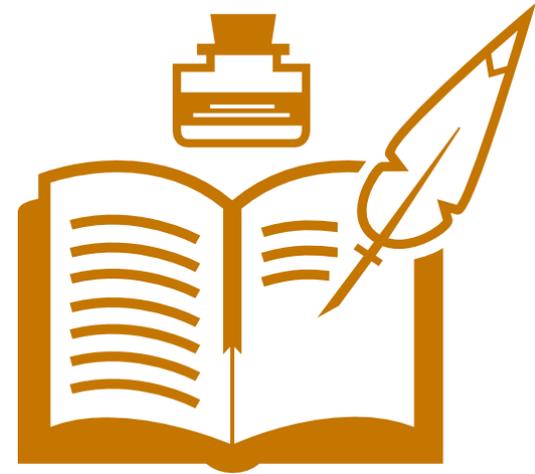




## RÉCIT DE VIE

### Se raconter à l'autre

- Revue du parcours de vie
- Conscience des expériences ayant contribué à construire son identité
- Expériences mises en relation avec le contexte plus large
- Organisation de sa pensée
- Recadrage d'une situation stressante
- Échanges avec l'autre, rétroactions
- Sentiment d'utilité et satisfaction



# 3

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES OU CULTURELLES

### Participer à une activité artistique ou culturelle

En contexte de crise, cela permet de:

- se connecter à ses émotions
- entamer un processus libérateur
- exprimer ce qui est difficile à exprimer
- comprendre ce qui nous arrive
- favoriser la création de liens
- créer une mémoire vivante des événements
- se réapproprier l'espace public
- augmenter le sentiment d'appartenance et de réciprocité





## SPORT ET LOISIRS

### S'engager dans un sport ou un loisir

- Expériences significatives
- Développement de compétences
- Discipline et rigueur
- Habileté à identifier des ressources utiles pour surmonter les obstacles
- Centré sur les forces et les capacités
- Technique de distraction par le plaisir et les émotions positives



# CARACTÉRISTIQUES DES INTERVENTIONS

Au-delà des domaines, les interventions devraient partager certaines caractéristiques :

- a) centrées sur une approche positive
- b) favorisant le travail collaboratif
- c) de proximité
- d) adaptées au contexte et à la culture locale
- e) inclusives

# RÔLE CENTRAL DE L'INFORMATION



## Éviter la surabondance d'information

- Éviter les informations qui angoissent
- Consulter des sources d'information fiables
- S'informer à des heures précises

## Utiliser les réseaux sociaux avec prudence

- Partager des actions positives (trucs et astuces)
- Suivre les groupes qui visent l'entraide
- Regarder des vidéos qui font sourire

# CONTEXTE « VUCA » DES ORGANISATIONS

- **Volatile** : situation en constante évolution
- **Incertain (*uncertain*)** : évolution de la situation difficile à anticiper
- **Complexe** : situation complexe, avec un grand volume d'éléments interconnectés
- **Ambigu** : situation sans précédent, on fait face à l'inconnu

# SENTIMENT DE COHÉRENCE DES ORGANISATIONS

Pour faire face au contexte « VUCA », on doit miser sur les facteurs humains (vs. les facteurs plus tangibles, tels que les structures et les plans)

- Sentiment de sécurité
- Ressources de résistance au stress
- Participation et *empowerment*
- Réflexion et quête de sens
- Motivation et engagement
- Sentiment d'appartenance et projet commun

***On veut sentir que nos efforts et nos sacrifices des dernières années n'ont pas été vains, que l'organisation a appris de cela et qu'elle s'en sortira grandie.***

# SENTIMENT DE COHÉRENCE EN 6 ÉTAPES

1. Utilisation par tous d'une approche salutogénique comme cadre de référence (**compréhensibilité**)
2. Implication du personnel/clientèle dans l'interprétation de la situation et la priorisation des actions (**compréhensibilité**)
3. Recherche d'un meilleur équilibre entre les ressources et les exigences (**gérabilité**)
4. Connaissance et utilisation des ressources par le personnel/clientèle (**gérabilité**)
5. Participation du personnel/clientèle à chaque étape d'une intervention, permettant de se l'approprier et d'y donner un sens (**signification**)
6. Objectif de réduire les facteurs de risque, mais aussi de renforcer les ressources pour assurer l'épanouissement du personnel/clientèle (**signification**)

# SENTIMENT DE COHÉRENCE DES COMMUNAUTÉS

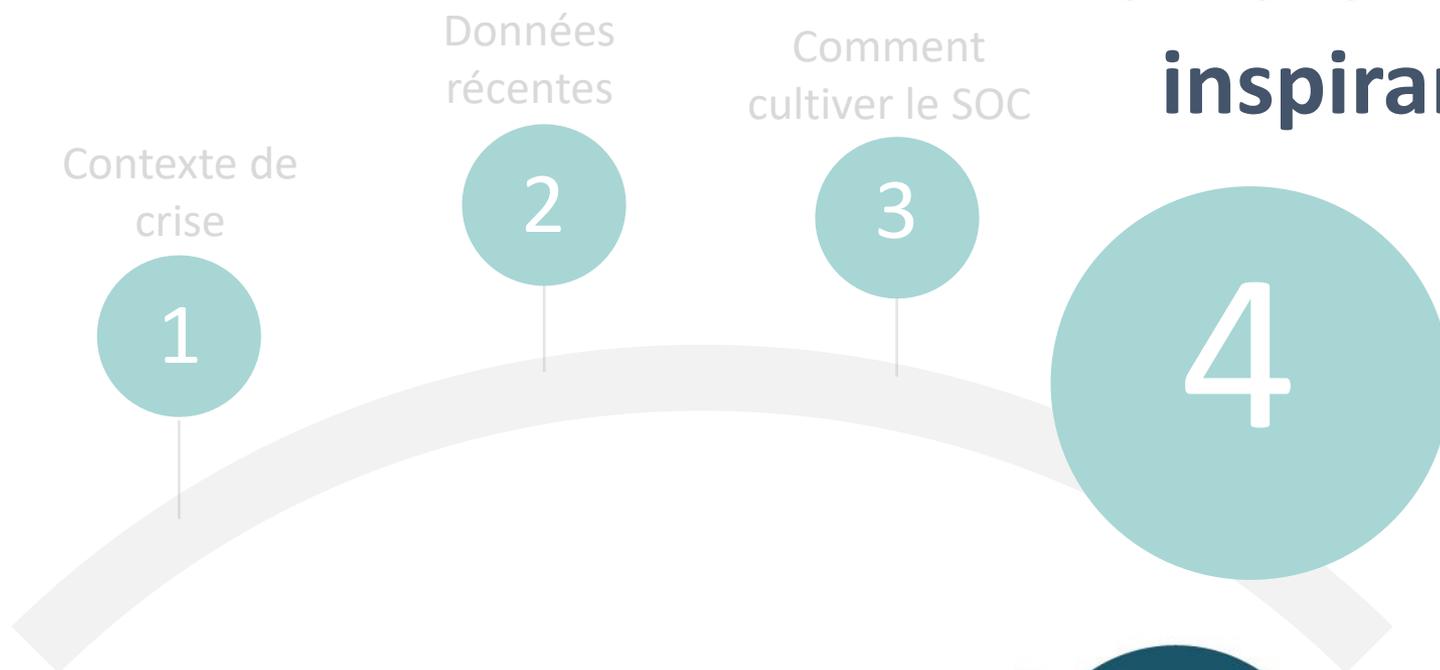
- Importance d'assurer un SOC selon deux axes (horizontal et vertical)
- Cohérence horizontale (entre les secteurs)
  1. **Compréhensibilité**: Compréhension commune des enjeux et des R&R de chacun
  2. **Gérabilité**: Ressources suffisantes pour que chacun puisse contribuer au projet commun
  3. **Signification**: Motivation de chacun à s'engager dans le projet commun

# SENTIMENT DE COHÉRENCE DES COMMUNAUTÉS (SUITE)

- Cohérence verticale (décision → action)
  1. **Compréhensibilité**: Objectifs valides qui se traduisent en actions cohérentes
  2. **Gérabilité**: Décisions délicates offrant les ressources pour faire face aux enjeux posés
  3. **Signification**: Décisions qui s'attaquent à la racine des problèmes et qui sont justes

# BLOC 4

## Un exemple inspirant



# MOBILISATION DE LA COMMUNAUTÉ

Prise de conscience des impacts psychosociaux

Journée de réflexion collective

Plan d'action de la communauté

Défense des intérêts et soutien financier

Implantation d'une équipe de proximité



# JOURNÉE DE RÉFLEXION COLLECTIVE

- Une cinquantaine d'acteurs clés réunis (décideurs, intervenants et citoyens)
- Soutien d'experts
- Buts de la journée :
  - Reconnaître le chemin parcouru jusqu'à présent
  - Développer une vision commune pour le futur
  - Trouver des pistes de solutions
  - Bâtir un projet tous ensemble
- Plusieurs idées porteuses identifiées

# UNE ÉQUIPE DÉDIÉE

## PRINCIPES

Une action près des citoyens, dans la communauté

Une action en amont des problèmes

Une promotion de la santé globale

Une approche inclusive

Une approche qui favorise l'autodétermination

Des actions à différents niveaux (de l'individu au collectif)

Un modèle inspiré des connaissances antérieures

Un modèle complémentaire aux services existants

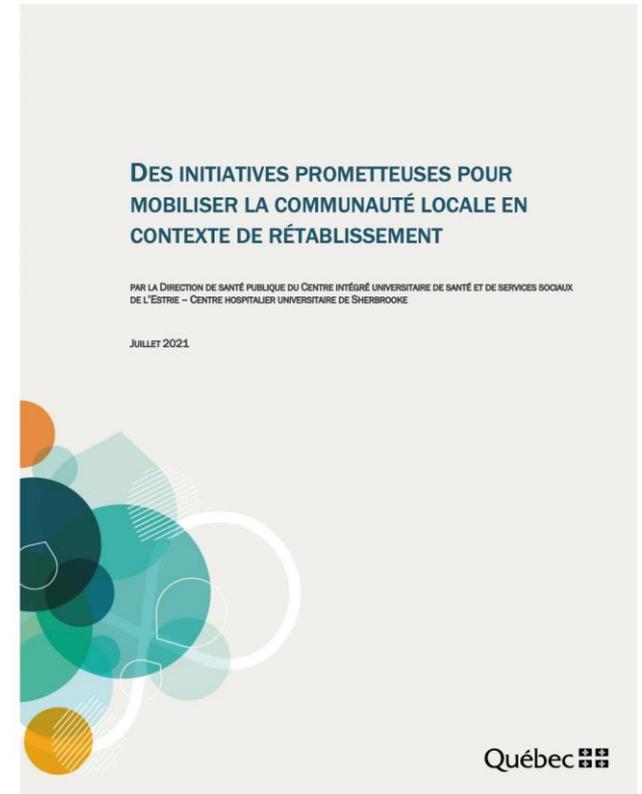
Un modèle misant sur l'interdisciplinarité et le partenariat

Un travail fondé sur les forces et capacités



# DES INITIATIVES PROMETTEUSES

1. Grande cueillette des mots
2. Photovoix
3. Greeters
4. Espace de mémoire
5. Cube de marche
6. Concerto
7. Leçons tirées
8. Acceptabilité sociale
9. Participation citoyenne jeunesse
10. Place éphémère
11. Mercredi en bonne compagnie
12. Révision du plan d'urgence
13. Les incroyables comestibles
14. Frigodons
15. Comité bienveillant du RLS du Granit
16. Photovoix jeunesse
17. Colis bienveillant
18. BD « Patates bienveillantes »
19. Récit de vie
20. Groupe de soutien entre pairs
21. Formation premiers secours psychologiques



# PHOTOVOIX

« On pouvait exprimer notre tristesse, nos émotions ouvertement parce qu'on était bien accueilli, sans critique. Au début c'était assez émotif, mais au fil des rencontres, ce trop plein se transformait en quelque chose de plus léger. Cela m'a fait un bien immense. [...] Cela a fait une grande différence. »

- Des citoyens s'exprimant à travers la photo
- Buts:
  - Donner une voix aux citoyens
  - Partager les diverses expériences
  - Expliquer les éléments qui rendent la communauté un endroit attirant que l'on puisse appeler son chez-soi
  - Identifier les aspects qui supportent la résilience dans la communauté



# RÉCITS DE VIE

- **Une occasion de se raconter**
- Douzaine d'entretiens de type narratif (questions ouvertes)
- Récit des expériences depuis la pandémie
  - Le « ressenti »
  - Les actions posées
  - Les leçons tirées
- Bénéfices :
  1. ↑ réflexion personnelle
  2. Apprentissage collectif



# CLUB DE MARCHÉ

- Une activité de groupe qui procure un bien à la fois sur la santé physique et mentale
- But: Créer un environnement favorable à la santé accessible, gratuit et sécuritaire
- Retombées:
  - Bris de l'isolement
  - Réappropriation de l'espace
  - Sentiment d'appartenance
  - Partage d'expériences

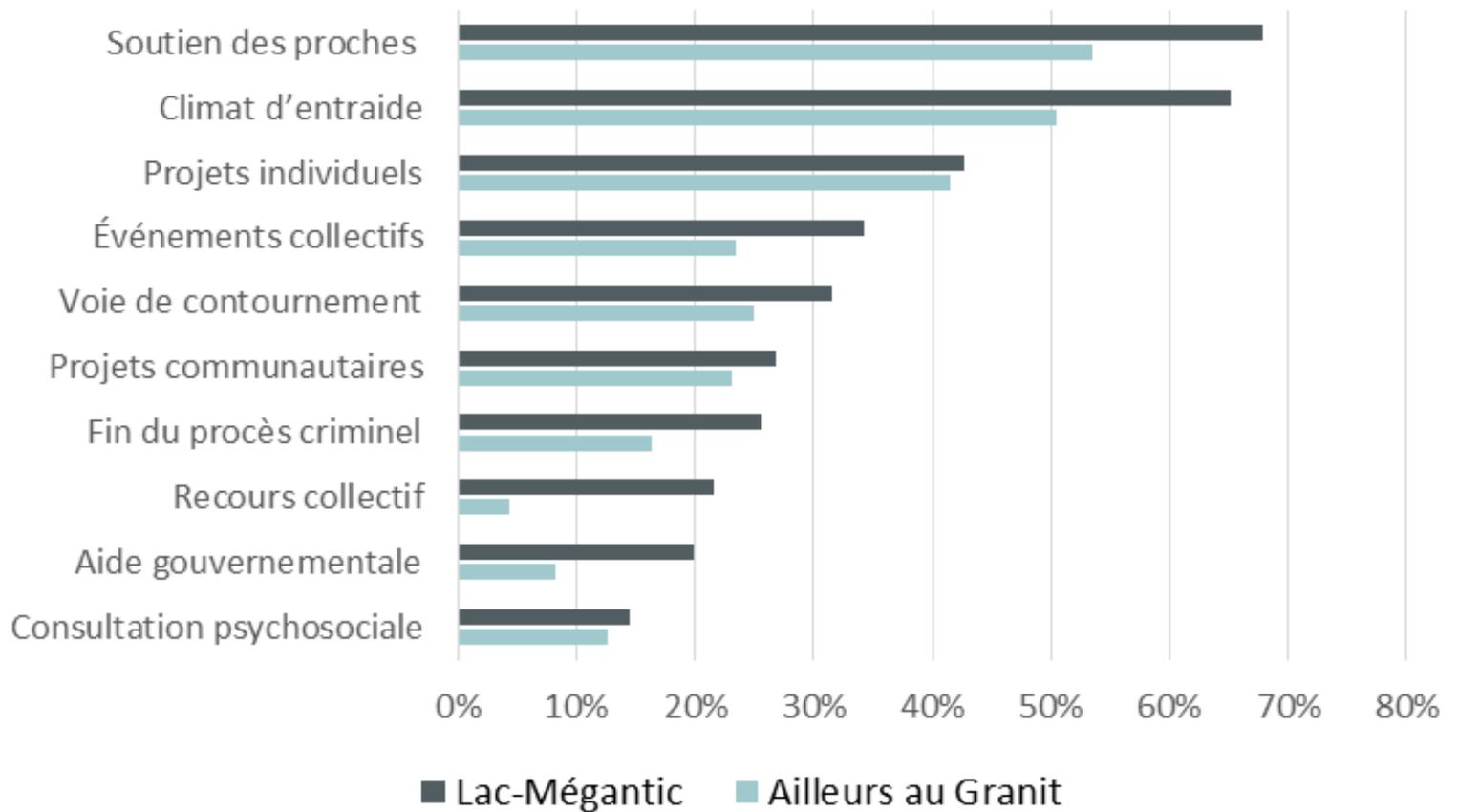


# PLACE ÉPHÉMÈRE

- **Une réappropriation de l'espace**
- Désir de dynamiser le milieu de vie
- Depuis l'été 2018, création d'un lieu extérieur situé au cœur de la ville:
  - Installations temporaires, souples / flexibles
  - Offrant des activités ludiques gratuites et variées
  - Implication des citoyens de tout horizon
  - Favorisant le développement de liens sociaux
  - Renforçant le sentiment d'appartenance
- **Activités variées**
  - Yoga, cinéma plein air, rallye, contes, etc.
  - Soirées pour et par les jeunes



# ÉLÉMENTS QUI ONT CONTRIBUÉ À AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS



# MESSAGES CLÉS

1

Les crises, appelées à devenir de plus en plus fréquentes, affectent de manière significative le bien-être de la population.

2

Le sentiment de cohérence est une orientation (ou posture) permettant de faire face au stress et à l'adversité.

3

Les individus ont besoin de donner du sens et de sentir qu'ils ont un certain pouvoir d'agir sur la situation.

4

Les organisations doivent miser sur les facteurs humains, surtout devant la complexité croissante laquelle elles font face.

5

Les communautés doivent miser sur la cohérence horizontale et verticale de leurs actions.



**« LE DÉSIR DE BIEN FAIRE  
EST UN PUISSANT MOTEUR.  
CELUI DE FAIRE DU BIEN EST  
PLUS PUISSANT ENCORE. »**  
MICHAEL AGUILAR



# RÉFÉRENCES

- Antonovsky. The salutogenic perspective: Toward a new view of health and illness. *Advances*. 1987, 4(1), 47–55.
- Généreux et Maltais. La reconstruction sociale de la communauté de Lac-Mégantic suivant la tragédie : bilan des six premières années. CIUSSSE-CHUS. 2019.
- Généreux et al. Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie : le rôle clé du sentiment de cohérence, REFIPS/UIPES. 2020.
- Généreux & Landaverde. Psychosocial impacts of the COVID-19 pandemic: results of a broad survey in Québec - Phase 4. National Collaborating Center for Infectious Diseases. 2021.
- Généreux al. Des initiatives prometteuses pour mobilise la communauté locale en contexte de rétablissement. CIUSSSE-CHUS. 2021.
- Généreux et al. La santé mentale des jeunes toujours fragile. Retour de l'Enquête en santé psychologique chez les jeunes de 12 à 25 ans. CIUSSSE-CHUS. 2023.
- Goldman et Galea. Mental health consequences of disasters. *Annu Rev Public Health*. 2014;35:169-83.
- Kings' Fund. Covid-19 recovery and resilience: what can health and care learn from other disasters? 2021.
- Park. Meaning Making in the Context of Disasters. *J Clinical Psychology*. 2016; 72,:1234-1246.