



la **solidarité**, c'est bon pour la santé.

Symposium organisé par la Mutualité chrétienne
Vendredi 1^{er} juin 2018

Ensemble pour la Santé Positive

Dossier de presse

1. Pourquoi un symposium sur la Santé Positive ?

Ce vendredi 1^{er} juin 2018, la Mutualité chrétienne organise à Bruxelles un symposium consacré au concept de Santé Positive. Cette approche large de la santé et du bien-être a été développée par le Dr Machteld Huber, médecin et scientifique, fondatrice et directrice de *l'Institute for Positive Health* (IPH) aux Pays-Bas. En tant que conférencière principale du symposium, celle-ci expliquera aux professionnels de la santé, aux responsables politiques et au grand public comment ce concept a vu le jour, quelles en sont les dimensions et quel est l'intérêt d'intégrer la Santé Positive dans les pratiques médicales.

La Santé Positive offre une vision novatrice de la façon dont nous pouvons faire l'expérience de la santé, en tant qu'individu et comme collectivité. La santé dépasse le bien-être physique, mental et social. Elle comporte d'autres dimensions telles que la recherche de sens, la qualité de vie, le fonctionnement quotidien, la participation à la société... Toutes ces dimensions sont interconnectées chez l'être humain.

Lors du symposium, la MC examinera dans quelle mesure la mise en œuvre de ce concept en Belgique pourrait avoir un impact positif sur les citoyens et leur santé mais aussi sur leur environnement et la politique de santé. En effet, de nos jours, notre système de santé se focalise essentiellement sur le traitement des maladies. L'approche est avant tout curative. La démedicalisation des soins constitue un enjeu majeur de notre société. Si nous voulons améliorer la santé des Belges et repenser l'avenir des soins de santé, changer de paradigme est nécessaire. Il faut prendre en compte toutes les dimensions de la santé de l'individu et mettre davantage l'accent sur la prévention des maladies et la promotion de la santé. Une manière forte d'y parvenir est de déployer, comme aux Pays-Bas, le concept de Santé Positive en Belgique et de mettre en place une structure similaire à *l'Institute for Positive Health Netherlands* (IPH) : **"Santé Positive Belgique" (SPB) (voir point 7).**

Dans cette optique, le symposium sera l'occasion, pour la Mutualité chrétienne, de lancer officiellement un large appel aux organisations et personnes désireuses de s'associer au mouvement de Santé Positive afin de faire connaître ce concept et le rendre accessible au plus grand nombre. Des contacts ont été pris avec des partenaires potentiels comme la Société scientifique de médecine générale. En Flandre, Domus Medica, Natuurpunt et Pasar ont déjà confirmé leur participation.

L'ambition est grande. Il s'agit, ni plus ni moins, de faire de notre pays une "zone bleue", c'est-à-dire une région du monde dans laquelle les gens mènent une longue vie saine, heureuse et de qualité, à l'instar, par exemple, du Nicoya au Costa Rica ou - plus près de nous - de la Sardaigne (Italie) et de l'île grecque d'Icaria. La clé de cette situation ? Vivre sans stress, manger sainement, bouger suffisamment, se lever avec un idéal et avoir des amis pour réaliser cet idéal.

2. D'où vient le concept de Santé Positive ?

Lorsque Machteld Huber a elle-même été confrontée à la maladie, elle a constaté qu'elle avait une grande influence sur sa propre convalescence. Cela l'a conduite en 2009 à examiner plus avant le concept de "santé" en organisant notamment une conférence internationale sur le sujet, à laquelle des experts du monde entier ont participé. À l'époque, il se murmurait déjà que la définition de 1948 de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) était à la fois trop statique et trop ambitieuse.

L'OMS estime que *"la santé est un état de bien-être complet, sur le plan physique, psychique et social et pas seulement une absence de maladie ou d'autre trouble physique"*. Mais en réalité, cela signifie que pratiquement personne n'est en bonne santé. Même si l'on n'est pas malade, on peut ne pas être bien dans sa peau en raison d'événements de vie difficiles ou pénibles, par exemple un divorce ou le décès d'un proche. À cela s'ajoute le fait que la définition fait peu de cas des malades chroniques. L'appel implicite est de continuer à soigner les gens, jusqu'à ce qu'ils aient atteint un état de bien-être total. Ce qui est irréaliste.

Les réflexions conjointes de Machteld Huber et de ces autres experts ont abouti à une nouvelle définition de la santé, plus dynamique et plus engageante : ***"La santé est la capacité à relever soi-même tous les défis physiques, émotionnels et sociaux de la vie"***. Le contrôle de soi et les capacités personnelles occupent un rôle central à cet égard.

Le Dr Huber a d'abord soumis cette nouvelle vision de la santé à 140 patients, praticiens, décideurs, citoyens, promoteurs de la santé, scientifiques et assureurs. Il leur a été demandé quels aspects ils prendraient en compte pour évaluer si une personne est en bonne santé. 566 indicateurs de santé ont été cités. Le Dr Huber les a ensuite classés pour aboutir à 6 dimensions. Celles-ci ont ensuite été soumises à expérimentation auprès de 2.000 représentants des mêmes groupes.

L'étude a révélé un constat essentiel : d'importantes divergences de perception de la santé existent entre les patients et leurs praticiens. Ainsi, les professionnels des soins - principalement les médecins et les décideurs du secteur - attachent beaucoup d'importance aux fonctions physiques, comme les maux et la douleur. Les patients estiment toutes les dimensions importantes, donc aussi la qualité de vie et le sens de la vie. En mettant l'accent sur la résilience et la prise de contrôle, ils sentent que leur pouvoir est sollicité, et qu'ils ne sont pas uniquement considérés comme malades.

Pour développer ce qu'elle a appelé la "Santé Positive", le Dr Huber a choisi comme base la vision large des patients et l'a traduite dans la toile d'araignée, un outil de dialogue qui permet de dépasser des intuitions ou préjugés, d'exprimer et de rendre visibles des ressentis et impressions pour mobiliser ensuite vers le changement.

En 2011, le *British Medical Journal* a publié un article sur le nouveau concept de la santé dynamique de Machteld Huber, ce qui a marqué un tournant. Récompensée pour ses travaux en 2012, elle s'est vue conférer en 2014 le grade de docteur à Maastricht. En 2015, elle a été proclamée personne la plus influente dans le domaine des soins de santé.

La Santé Positive rencontre un grand succès aux Pays-Bas. Depuis que le Dr Huber a développé son concept et que l'Institut néerlandais de la Santé Positive a été créé, nombre d'experts, de professionnels de soins et de citoyens s'y impliquent. Parmi les partenaires de cet Institut figurent des organismes tels que des hôpitaux, des associations de patients, des organismes assureurs, des organisations actives dans et hors du système de santé, des établissements scolaires, des pouvoirs publics... Par ailleurs, des études scientifiques exploratoires ont déjà été menées. Et le modèle sera évalué dans les prochaines années sur la base des expériences accumulées.

3. Que peut apporter la Santé Positive ?

"La santé pour la vie" ou **"Un regard large et plus bénéfique sur la santé"**. Les individus ne sont pas égaux face à la maladie. Pourtant, nous nous concentrons généralement sur les soins à apporter. Toute l'attention se focalise sur les plaintes et les problèmes de santé ainsi que sur la manière de les résoudre. La Santé Positive opte pour une perspective différente. L'accent n'est pas mis uniquement sur la maladie, mais bien sur les individus, sur leur résilience et sur ce qui donne du sens à leur vie.

La définition de la Santé Positive ne considère pas la santé comme un objectif, mais un moyen. Elle se focalise sur la capacité de l'individu de résister aux situations complexes de la vie et de prendre les commandes de sa propre santé. Le concept de Santé Positive est basé sur la résilience et porte sur la capacité à comprendre sa propre situation et sur la possibilité de s'adapter (soi-même ou via son environnement) aux conditions périphériques permettant d'aborder les différents défis.

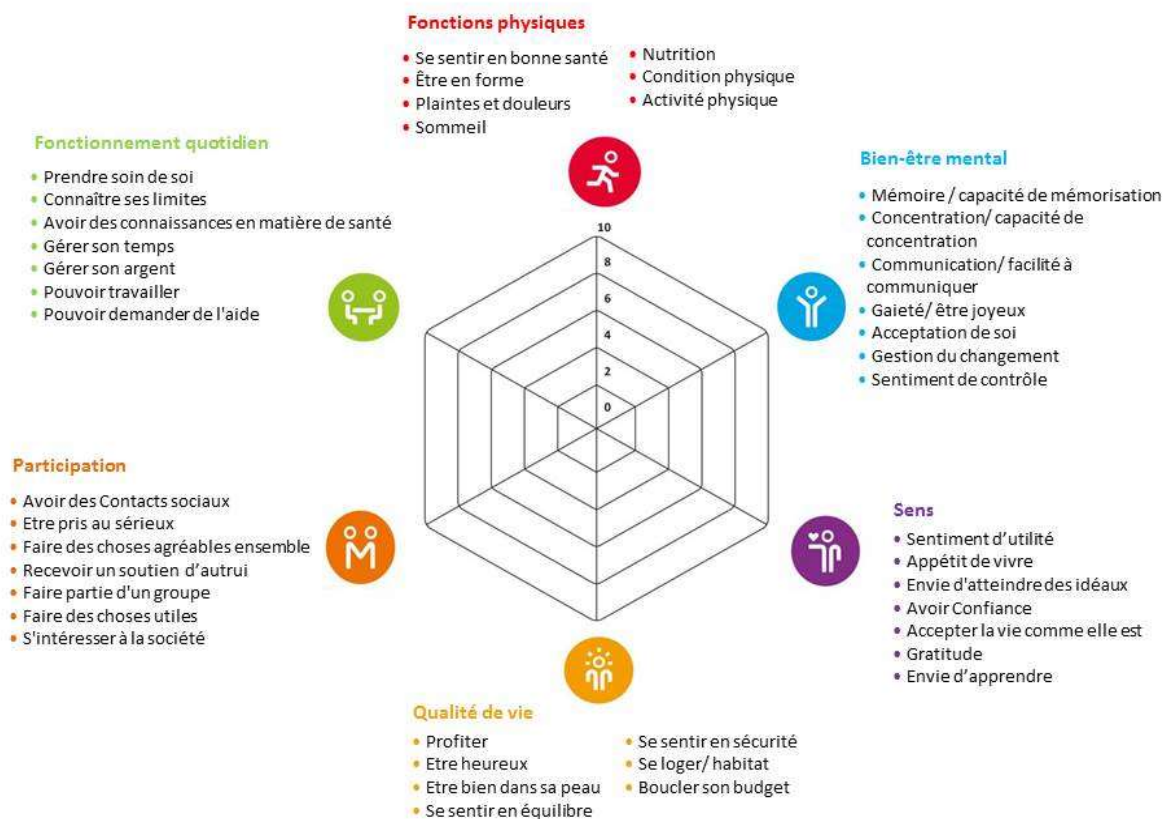
Avec la Santé Positive, le sens de la vie occupe donc une position centrale. C'est pourquoi, il est demandé aux personnes elles-mêmes ce qu'elles voudraient changer. On fait appel de la sorte à leur pouvoir de résilience. Cette approche large de la santé permet de renforcer leur capacité à affronter les défis physiques, émotionnels et sociaux de la vie. Et à prendre au maximum le contrôle des choses qui les concernent.

De plus en plus de professionnels pensent que la Santé Positive est la clé qui permettra d'améliorer l'état de santé au-delà des soins.

4. Comment se concrétise ce concept ?

Cette approche large de la santé se concrétise dans un outil de dialogue que l'on peut représenter sous la forme d'une "toile d'araignée" à six dimensions.

Six dimensions de la Santé Positive



Copyright : Gespreksinstrument IPH version 1.0 - oktober 2016

L'outil "Ma Santé Positive" permet de réfléchir à la façon dont l'on se sent, à ce qui compte vraiment pour soi, à exprimer ce que l'on aimerait changer et voir modifié dans son environnement. L'objectif est d'améliorer la situation dans son environnement et de se sentir en meilleure santé.

Il existe plusieurs possibilités d'utiliser cet outil :

- Chacun, comme adulte, peut effectuer le test par lui-même pour mieux visualiser sa santé (voir point 5). Dans ce cas, il est conseillé de parler des résultats du test et de partager ses réflexions avec un proche, un ami, un confident, voire un prestataire de soins, un assistant social, un psychologue... ou toute autre personne de confiance. La discussion aidera à déterminer ce que l'on aimerait changer ou voir changer. Ce test peut être refait après un ou plusieurs mois pour évaluer si les changements mis en place ont permis d'agrandir la surface de santé.

- L'initiative peut venir aussi des prestataires de soins, des travailleurs psycho-sociaux. Ils peuvent proposer à leur patientèle ou clientèle d'utiliser cet outil et en parler ensuite avec eux.

À noter qu'aux Pays-Bas, un outil adapté permet aux enfants de 8 à 18 ans de découvrir par eux-mêmes ce qu'ils jugent important pour leur santé. D'autres outils sont aussi en cours de développement, notamment pour les personnes peu alphabétisées et, dans le cadre spécifique de la santé au travail, pour les services de ressources humaines des entreprises.

5. Comment effectuer le test "Ma Santé Positive" ?

Le test peut être effectué en ligne sur www.masantepositive.be . Pour utiliser cet outil, il est nécessaire de s'enregistrer. Cette procédure (conforme au RGPD) a été mise en place pour permettre à l'IPH la poursuite d'études scientifiques afin d'évaluer l'exactitude de la méthode.

Le test aborde les 6 dimensions suivantes :

- Comment allez-vous physiquement ?
- Comment allez-vous mentalement ?
- Votre vie a-t-elle un sens ?
- Menez-vous une vie agréable ?
- Êtes-vous impliqué dans la société ?
- À quoi ressemble votre vie quotidienne ?

Pour chacune des 6 dimensions, 7 questions sont posées (voir annexe). La personne doit indiquer si elle est d'accord ou non avec chaque proposition. Elle note sa réponse de 0 à 10. 0 signifie "pas du tout d'accord" et 10 signifie "tout à fait d'accord". Elle doit indiquer ce qu'elle pense elle-même, pas ce qu'en dit son médecin ou ce qu'un de ses proches aimerait entendre.

À la fin du test, la personne découvre sa "surface de santé personnelle" sur la toile de la Santé Positive. Cette surface indique donc comment elle perçoit sa propre santé. Elle est invitée à refaire ce test après un ou plusieurs mois pour évaluer si les changements mis en place ont permis d'agrandir sa surface de santé.

PS : En cas de test réalisé manuellement, en dehors du processus en ligne, il faut noter, pour chaque dimension, les 7 chiffres correspondant aux réponses formulées. Au terme du test, procéder au calcul. Pour chaque dimension, diviser par 7 le total des points obtenus et reporter ce chiffre sur l'axe correspondant. Relier ensuite les points entre eux permet d'obtenir sa surface de santé personnelle.

6. Quelles perspectives peut-on espérer de cette nouvelle approche ?

5.1. Les prestataires de soins

Avec la Santé Positive, les professionnels des soins et du bien-être disposent d'outils pour :

- mettre les personnes face à leurs points forts plutôt que de leur parler de leurs faiblesses;
- se concentrer sur le sens de la vie plutôt que sur leur santé;
- offrir des soins sur mesure et répondre réellement aux besoins personnels;
- donner aux gens le contrôle et les aider à prendre leurs propres décisions.

Les soignants et leurs patients peuvent, sur la base de ces résultats, mener une discussion tout-à-fait différente d'auparavant. Qu'est-ce qui compte vraiment pour vous ? Qu'aimeriez-vous changer ? Ensemble, ils réfléchissent à ce qui peut aider les patients à améliorer leur situation dans leur environnement, et sur qui ils peuvent compter dans leur entourage. Ils peuvent les aider à visualiser et à trouver différentes opportunités.

5.2. Les décideurs politiques et autorités publiques

Ce nouveau concept est un outil précieux pour orienter de manière plus judicieuse la politique de santé et l'organisation des soins ainsi que pour mesurer les effets de cette politique. Il permet de mieux faire correspondre l'offre de soins et de bien-être aux attentes des individus là où ils vivent.

5.3. Du lien entre les soins et le bien-être

La Santé Positive constitue un lien entre soins et bien-être. De ce fait, les solutions ne devront plus forcément et exclusivement provenir du circuit médical. Des structures de soins et des établissements pourront se retrouver autour d'un but commun : offrir davantage de possibilités aux gens pour qu'ils puissent mener une vie chargée de sens.

→ **La Santé Positive est un modèle qui porte sur trois niveaux d'intervention : micro, meso et macro.**

- Le niveau micro est celui de l'individu. Comment la personne peut-elle agir pour changer des choses dans sa vie, avec l'aide de ses proches, des services sociaux, des prestataires de soins... ?
- Le niveau meso est celui de l'environnement immédiat (environnement physique) et plus large de l'individu (le travail, le logement, les revenus, les loisirs, la formation, l'enseignement... Ces facteurs socio-économiques et environnementaux ont une influence sur la santé (les déterminants de la santé).

- Le niveau macro est celui des politiques économiques et sociales. Il est nécessaire d'introduire la dimension de la santé dans toutes les politiques pour viser à améliorer la qualité de vie et permettre une vie aussi longue que possible en bonne santé. Cela concerne la mobilité, l'aménagement du territoire, l'alimentation, etc.

7. Santé Positive Belgique

"Santé Positive Belgique" (SPB) - qui pourrait prendre la forme juridique d'ASBL - ambitionne d'être un lieu de partage des connaissances et d'échange d'expériences qui seront acquises au fil du temps. Elle sera active autour de 4 grands piliers : la méthode, l'individu/les citoyens, les professionnels et la société.

1. Promouvoir et développer la méthode : mener des recherches autour de l'élaboration du concept de Santé Positive; développer des instruments qui aident à traduire la Santé Positive en possibilités d'application dans des situations diverses; contribuer à la validation du concept et aux publications sur le sujet.

2. Conscientiser l'individu/les citoyens : fournir des connaissances autour du concept; proposer l'outil; offrir des perspectives d'action sur les 6 dimensions; échanger des expériences...

3. Conseiller les professionnels : organiser des formations à l'intention des professionnels pour leur permettre de "travailler avec la Santé Positive"; leur fournir des perspectives d'action pour chaque dimension afin qu'ils puissent aider les personnes à mener une vie résiliente et chargée de sens; mettre en relation les organisations qui travaillent déjà avec la Santé Positive...

4. Œuvrer à changer la société : ancrer de manière structurelle la Santé Positive de telle sorte qu'elle ait un impact sur la société; amener une nouvelle vision de la santé en questionnant le modèle des soins de santé et le système de santé.

Pour en savoir plus

- Le site belge de **Santé Positive Belgique** (en développement) : www.masantepositive.be
- **Docteur Machteld Huber** - m.huber@ipositivehealth.com – secrétariat : 0031 30 307 57 17 - info@iph.nl • **Institute for positive health** (Pays-Bas) : www.iph.nl

Le service presse de la MC est à la disposition des journalistes pour toute demande d'informations complémentaires et d'interviews.

Elodie Debrumetz - 0497/23.67.67 • Joëlle Delvaux - 0473/52 77 37 • presse@mc.be

Les questions associées aux 6 dimensions de la Santé Positive

Fonctions physiques (comment allez-vous physiquement ?)

- Je me sens en bonne santé
- Je me sens en forme
- Je n'ai pas de maux ni de douleurs
- Je dors bien
- Je mange bien
- Je récupère rapidement après l'effort. Par exemple, après le sport.
- Je peux facilement me déplacer. Par exemple, monter les escaliers, se promener, faire du vélo.



Bien-être mental (comment allez-vous mentalement ?)

- J'ai une bonne mémoire
- Je suis capable de bien me concentrer
- Je peux voir, entendre, parler, lire
- Je me sens heureux
- Je m'accepte moi-même comme je suis
- Je cherche des solutions pour résoudre des situations difficiles
- J'ai le contrôle de ma vie



Sens (votre vie a-t-elle un sens ?)

- Ma vie a un sens
- Je me lève le matin avec envie
- J'ai des idéaux que je veux atteindre
- J'ai confiance en mon propre avenir
- J'accepte la vie comme elle vient
- Je suis reconnaissant pour ce que la vie m'offre
- Je veux continuer à apprendre toute ma vie



Qualité de vie (avez-vous une belle vie ?)



- Je profite de ma vie
- Je suis heureux
- Je me sens bien dans ma peau
- Ma vie est équilibrée
- Je me sens en sécurité
- Je suis satisfait de l'endroit où je vis et des personnes qui font partie de ma vie
- J'ai suffisamment d'argent pour payer mes factures

Participation (participez-vous à la société ?)

- J'ai de bons contacts avec d'autres personnes
- Les autres personnes me prennent au sérieux
- Je peux faire des choses agréables avec d'autres personnes
- J'ai des personnes qui me soutiennent si c'est nécessaire
- J'ai le sentiment d'« appartenir » à mon environnement
- J'ai du travail ou d'autres occupations que je trouve sensées
- Je suis intéressé par ce qu'il se passe dans la société



Fonctionnement quotidien (à quoi ressemble votre vie quotidienne ?)

- Je peux m'occuper de moi-même. Par exemple, me laver, m'habiller, faire les courses, cuisiner.
- Je connais mes limites
- Je sais comment m'occuper de ma santé
- Je sais planifier ce que je dois faire pendant la journée
- Je sais gérer mon argent
- Je sais travailler ou faire du volontariat
- Je sais comment obtenir si nécessaire de l'aide de la part des organismes officiels

