



Communiqué de presse

Être bien dans sa tête – comment faire?

Berne, le 28 février 2023. Comment une personne peut-elle être à la fois en bonne santé psychique et malade? La santé psychique est un thème omniprésent. La Conférence nationale sur la promotion de la santé et la Rencontre du Réseau Santé Psychique Suisse du 7 mars 2023 montreront comment et où nous nous positionnons au cours de notre vie sur les deux axes "santé" et "maladie" et comment les ressources peuvent être renforcées. Les intervenant-e-s présenteront les dernières connaissances issues de la recherche et de la pratique.

La santé psychique nous concerne toutes et tous. Avant la pandémie, une personne sur deux était déjà touchée par une maladie psychique au moins une fois dans sa vie ([OBSAN, 2016](#)). Depuis le début de la pandémie, davantage de personnes font état d'un stress accru. Les adolescent-e-s et les jeunes adultes sont particulièrement touché-e-s. Par rapport à 2017, la proportion de personnes, âgées de 18 à 29 ans souffrant de stress accru, a plus que doublé. La situation est similaire, par exemple, pour les personnes souffrant de maladies psychiques préexistantes ou pour les personnes issues de classes de revenus et d'éducation faibles ([OBSAN, 2022](#)). Dans ce contexte, il existe un déséquilibre entre les contraintes et les ressources. «Il est essentiel que nous donnions la priorité à la santé psychique. Ce n'est qu'en unissant nos efforts que nous pourrions garantir que chaque personne dispose des ressources nécessaires pour s'épanouir de manière optimale», déclare Thomas Mattig, directeur de Promotion Santé Suisse.

Les nuances de gris entre santé et maladie

Une personne n'est pas simplement saine ou malade sur le plan psychique. Au contraire, il existe de nombreuses nuances de gris entre ces deux pôles. Ces espaces intermédiaires seront au centre de la conférence. Elle débutera par une présentation du modèle dit des deux continuums selon C. Keyes. Il s'agit d'un modèle utile pour expliquer l'interaction entre la santé psychique et les maladies psychiques. Cette introduction sera suivie d'un aperçu de l'état actuel de la santé psychique en Suisse.

10 pas pour la santé psychique

Pour 60% de la population suisse, la santé psychique est très importante. Cependant, beaucoup ne savent pas quelles mesures préventives peuvent être utilisées concrètement pour améliorer la santé psychique. Plus d'un tiers de la population ne veut pas faire peser ses propres problèmes sur les autres – une barrière importante pour demander de l'aide en cas de difficultés psychiques. Il s'agit des [résultats d'une enquête représentative sur les compétences en matière de santé psychique en Suisse](#). La sensibilisation aux possibilités de promouvoir sa propre santé psychique est plus importante que jamais. L'accès aux connaissances sur ce qu'une personne peut faire elle-même et où trouver de l'aide doit être développé grâce à une communication adaptée au groupe cible et à des offres de soutien psychologique à bas seuil.

Les «[10 pas pour la santé psychique](#)» constituent une mesure de communication simple pour promouvoir la santé psychique. Elles sont conçues comme des pistes de réflexion pour la vie quotidienne et donnent des idées sur ce que chaque personne peut faire pour prendre soin de sa santé psychique. Un vaste matériel d'information et d'illustration, comme des courts métrages, des cartes postales et des brochures, est mis gratuitement à disposition des personnes intéressées.

Un engagement commun pour la promotion de la santé psychique

Promotion Santé Suisse s'engage depuis des années, en collaboration avec ses nombreux partenaires, pour la promotion de la santé psychique à toutes les étapes de la vie. Elle soutient la sensibilisation de la population, entre autres par le biais des deux campagnes régionales «[Comment vas-tu ?](#)» (Suisse alémanique) et «[Santépsy.ch](#)» (Suisse latine). Ces campagnes aident à renforcer sa propre santé psychique et proposent un soutien en cas de recherche d'aide professionnelle.

Le programme de la Conférence nationale sur la promotion de la santé 2023 offre un espace de discussion et de dialogue pour que les participant-e-s aient la possibilité d'élargir et de renforcer leur réseau.

[Programme détaillé et inscription](#)

Le service média de Promotion Santé Suisse se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire ou pour répondre à vos questions, par e-mail medien@promotionsante.ch.

Promotion Santé Suisse

Promotion Santé Suisse est une fondation de droit privé soutenue par les cantons et les assureurs. En vertu d'un mandat légal (LAMal, art. 19), elle initie, coordonne et évalue des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies. La fondation est soumise au contrôle de la Confédération. L'organe de décision suprême est le conseil de fondation. Les sièges se trouvent à Berne et à Lausanne. Chaque personne en Suisse contribue à hauteur de 40 centimes par mois en faveur de Promotion Santé Suisse, recouverts par les assurances maladie.

www.promotionsante.ch

Réseau Santé Psychique Suisse

Le Réseau Santé Psychique Suisse est un groupement d'associations, d'institutions et d'entreprises qui s'engagent en faveur de la santé psychique en Suisse. La base de l'organisation à but non lucratif est un contrat de collaboration entre les organisations responsables. Le réseau se veut être une initiative multisectorielle nationale en faveur de la promotion de la santé psychique et la réduction des maladies psychiques en Suisse. Il est neutre du point de vue politique et confessionnel, et intègre tous les groupes de professions et toutes les régions du pays.

www.npg-rsp.ch/fr