

## La santé mentale, ça s'entretient aussi !

*A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale du 10 octobre 2018, la CLASS<sup>i</sup>, en partenariat avec la Coraasp<sup>ii</sup>, lance une campagne nationale de promotion de la santé psychique sur 4 ans. Son objectif : que chacun-e ait conscience qu'on peut prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique. Cette campagne vise aussi à mieux faire connaître les ressources disponibles pour permettre aux personnes d'aborder plus sereinement les situations critiques de la vie.*

La santé mentale, ça se cultive et ça s'entretient, au même titre que la santé physique. La campagne nationale de promotion de la santé psychique lancée le 10 octobre 2018 le dit haut et fort : nous sommes toutes et tous concerné-e-s par la santé mentale car elle est partie intégrante de la santé en général. Sachant qu'une personne sur deux est atteinte dans sa santé mentale au moins une fois dans sa vie (de manière ponctuelle ou durable) et que près de 18% de la population suisse fait face à un ou plusieurs troubles psychiques<sup>1</sup>, il est primordial de prendre soin de sa santé mentale. Car les troubles psychiques sont des maladies comme les autres : ils sont ni plus ni moins évitables que les maladies somatiques.

### Prendre soin de sa santé mentale

L'idée phare de cette campagne initiée par Promotion Santé Suisse (PSCH) est de mieux outiller la population pour faire face aux difficultés que toute personne peut rencontrer au cours de sa vie. En Suisse romande, la campagne est menée par les cantons latins réunis au sein de la CLASS<sup>i</sup>, en partenariat avec la Coraasp<sup>ii</sup>. Elle s'inscrit ainsi dans la continuité de la plateforme [www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch) - [www.psygesundheits.ch](http://www.psygesundheits.ch) – [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) gérée par les mêmes acteurs. En Suisse alémanique ce sont les partenaires de « Wie geht's Dir ? » – « Comment vas-tu ? » qui mènent la campagne.

« A l'issue de la campagne, nous voulons que les personnes puissent plus naturellement considérer qu'on peut prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique. Nous voulons aussi qu'elles connaissent mieux les ressources disponibles, tant au niveau individuel que collectif, pour aborder plus sereinement les phases de transitions et les situations critiques de la vie », relève Mauro Poggia, Président de la CLASS.

### Un public cible par étape

Lancée symboliquement lors de la journée mondiale de la santé mentale, la campagne se déroulera sur 4 ans et suivra les grandes étapes de la vie, selon une approche dite « storytelling ». Tout en gardant un fil rouge, elle s'adressera à des publics bien distincts au cours des différentes étapes. Elle pourra ainsi cibler ses messages, ses supports et ses actions de communication.

Concrètement, d'octobre 2018 à mars 2019, une première phase s'adresse à l'ensemble de la population. Elle diffuse les messages clés qui jalonnent toute la campagne et qui sont portés avec

---

<sup>1</sup> OBSAN, rapport 72, « Santé psychique en Suisse – Monitoring 2016 », décembre 2016.

humour et sensibilité par un visuel ludique et attractif. L'année suivante, les adolescents et jeunes adultes seront ciblés plus spécifiquement avec des thèmes qui les concernent directement : le développement de l'identité, le décrochage scolaire et l'entrée dans la vie professionnelle. En 2020, la campagne s'adressera aux adultes en âge de vie active et traitera plus spécifiquement de parentalité/famille et de transitions professionnelles. La dernière année sera quant à elle consacrée aux plus de 60 ans et s'intéressera à la préparation de la retraite, aux ressources et compétences des seniors ainsi qu'au vieillissement et aux nouveaux défis qui peuvent l'accompagner (maintien de l'autonomie, d'une activité physique adaptée, socialisation, etc.).

### Une campagne avec les acteurs de terrain

Pour chaque étape, les messages diffusés seront construits avec des représentants de l'audience cible et des collaborations seront établies avec des acteurs de terrain. Par ailleurs, un conseil scientifique composé de personnes partageant diverses expertises en lien avec la santé mentale et provenant des différents cantons latins suivra la campagne sur toute sa durée.



---

<sup>i</sup> La Conférence latine des affaires sanitaires et sociales (CLASS) a été constituée le 5 octobre 1981. Elle réunit les Chefs des Départements des affaires sanitaires et sociales des cantons romands, de Berne et du Tessin. Ses activités sont de:

- développer la coordination entre les membres et les autres organisations qui ont pour objectifs la prévention des maladies, la protection et la promotion de la santé;
- créer et gérer des activités dans le domaine de la promotion de la santé, de la prévention primaire, secondaire et tertiaire;
- gérer certaines activités de leurs membres;
- gérer, pour le compte d'autres organisations, la mise en œuvre de projets, de programmes ou de prestations de prévention, de protection et de promotion de la santé.

La coordination des travaux liés à la réalisation du projet santépsy.ch a été confiée à la Commission de Prévention et de Promotion de la Santé (CPPS) qui réunit les délégués à la prévention et à la promotion de la santé des cantons latins. La CPPS dépend du Groupement des Services de Santé Publique (GRSP), lui-même rattaché à la Conférence latine des affaires sanitaires et sociales (CLASS)

<sup>ii</sup> La Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (Coraasp) est une association faitière qui fédère plus de vingt organisations romandes, actives dans l'accueil, l'accompagnement et le développement de projets communautaires en santé mentale. Elle œuvre depuis près de vingt ans pour une vision sociale et citoyenne de la santé mentale. Mais également pour une meilleure prise en compte de l'expertise et du vécu des personnes souffrant de troubles psychiques, des proches et des professionnels de l'action psychosociale.

La Coraasp ([www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)) est le partenaire opérationnel du projet [www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch).



Parlez à votre entourage ou à un professionnel quand vous vous sentez débordé. D'autres conseils sur [santepsy.ch](https://santepsy.ch)



Prenez soin de vous au quotidien.  
D'autres conseils sur [santepsy.ch](https://santepsy.ch)



N'hésitez pas à vous confier à un médecin  
ou à un autre professionnel. D'autres conseils  
sur [santepsy.ch](https://santepsy.ch)