



Septembre 2021

Extrait pour
les communes
et les villes



Liste d'orientation PAC 2019

Interventions et mesures pour les programmes d'action cantonaux (PAC) menés dans les domaines Alimentation et activité physique et Santé psychique des enfants et des adolescent-e-s ainsi que des personnes âgées

Remerciements

Promotion Santé Suisse remercie les responsables de projets d'avoir complété et validé les fiches relatives à leurs interventions. Elle adresse également ses remerciements aux expertes et experts des trois groupes d'échange «Alimentation et activité physique des enfants et des adolescent-e-s», «Réseau Santé Psychique Suisse» et «Promotion de la santé des personnes âgées» pour la réflexion critique et la validation de la liste d'orientation.

Cet extrait de la liste d'orientation PAC a été élaboré avec l'Association des Communes Suisses (ACS) et l'Union des villes suisses (UVS).

Impressum

Éditrice

Promotion Santé Suisse

Direction du projet

Dr Fabienne Amstad, Responsable Développement des programmes, Promotion Santé Suisse

Auteurs et auteurs

Dr Günter Ackermann, Qualität & Evaluation, Berne

avec le soutien de

- Responsables de projets Équipe Développement des programmes Promotion Santé Suisse: Bettina Husemann, Jessica De Bernardini, Charlotte den Hollander, Florian Koch, Quinta Schneider, Cornelia Waser, Sophie Weber
- Responsables de projets Équipe PAC Promotion Santé Suisse: Chiara Testera Borrelli, Katharina Ackermann, Veronika Boss, Alexandra Kuhn, Jean-Pierre Lugon, Regula Zimmermann
- Responsable Finances Promotion Santé Suisse: Andrea Hartmann
- Responsable Communication Promotion Santé Suisse: Christa Rudolf von Rohr
- Responsable de projets Relations partenaires Promotion Santé Suisse: Dr Manon Delisle

Forme des citations

Ackermann, G., Amstad, F. et al. (2021). *Liste d'orientation PAC 2019: Extrait pour les communes et les villes*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

Crédit photographique image de couverture

© iStock Mimadeo

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

Numéro de commande

02.395.FR 09.2021

Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, Unité Programmes, septembre 2021

Avant-propos

De quoi s'agit-il?

En publiant la «[Liste d'orientation PAC 2019](#)», Promotion Santé Suisse entend soutenir la multiplication d'approches ayant fait leurs preuves dans le domaine de la promotion de la santé. Cette liste s'adresse aux responsables des programmes d'action cantonaux (PAC) et concerne les thèmes Alimentation, Activité physique et Santé psychique des enfants, des adolescent-e-s et des personnes âgées. La «Liste d'orientation PAC» sera actualisée d'ici le printemps 2022.

Dans le but de mieux entrer en dialogue avec les instances responsables de la santé dans les communes et les villes, Promotion Santé Suisse, en collaboration avec l'Association des Communes Suisses et l'Union des villes suisses a réalisé le présent «Extrait de la Liste d'orientation PAC 2019»¹. Il met en lumière les thèmes particulièrement pertinents pour les communes et les villes et montre comment ils peuvent être mis en œuvre par les acteurs au niveau communal.

Pourquoi un extrait pour les communes et les villes?

En raison de leur proximité avec la population, les communes et les villes jouent un rôle essentiel dans la mise en œuvre de la promotion de la santé. Les décideurs et décideuses politiques des communes et des villes peuvent contribuer de manière significative à la qualité de vie et à la santé de leur population grâce à des conditions-cadres promouvant la santé, par exemple en créant des espaces de rencontre et des espaces propices à l'activité physique qui incitent les habitant-e-s à adopter des comportements favorables à la santé ou favorisent la cohésion sociale.

Cet extrait donne un aperçu du grand nombre de projets et d'initiatives déjà existants pour la promotion de la santé au niveau communal et vise à faciliter la mise en œuvre de mesures possibles. Les décideurs et décideuses politiques des communes et des villes sont sensibilisé-e-s aux conditions-cadres favorables à la promotion de la santé. Ils connaissent les moyens possibles d'aborder le problème. Cet extrait est une source d'inspiration pour toutes les communes et villes. Il s'adresse également à celles qui sont en passe d'obtenir le label «Commune en santé» ou qui, déjà récompensées, souhaitent élargir leur offre.

Contenu

Le chapitre 1 «Projets» donne une vue d'ensemble des mesures par domaine d'activité (alimentation/activité physique, santé psychique) et par public cible (enfants, adolescent-e-s et personnes âgées). Le chapitre 2 «Stratégies, mise en réseau et communication» recense les possibilités d'agir au niveau stratégique, via des labels, des mises en réseau ou des campagnes d'information. Le chapitre 3 «Fiches de projets» approfondit chaque projet énuméré au chapitre 1 sur une page. Il précise les cantons dans lesquels le projet a déjà été mis en œuvre et indique une personne de contact.

À vous de jouer.

Bettina Abel

Vice-directrice, Responsable Programmes
Promotion Santé Suisse

Possibilités d'utilisation

La commune ou la ville peut, par exemple, coordonner la mise en œuvre de mesures ou les réaliser elle-même. Elle peut s'appuyer sur cette liste pour collaborer avec le canton, les associations régionales, les associations de quartier, les ONG ou les habitant-e-s. Ce document peut également faciliter le travail intersectoriel dans l'administration communale, que ce soit entre les services sociaux, scolaires, de l'enfance et de la famille, des sports, de l'urbanisme, de la mobilité ou de la culture.

En outre, l'extrait montre les différentes initiatives de la société civile ou le travail des associations de quartier, des centres de jeunes ou des associations professionnelles.

Les projets présentés ici sont coordonnés ou soutenus financièrement dans le cadre des programmes d'action cantonaux (PAC). Nous vous recommandons donc de contacter la personne responsable des PAC de votre canton avant que votre commune ne démarre un tel projet. Cependant, les projets des communes et des villes n'ont ni un droit ni une garantie à une participation financière des cantons. Vous trouverez les coordonnées des personnes de contact des cantons [ici](#).

Table des matières

1 Projets

1.1 Alimentation et activité physique des enfants et des adolescent-e-s	7
1.1.1 Promotion précoce de la santé	7
1.1.2 Coaching familial	8
1.1.3 Alimentation et activité physique à l'école	9
1.1.4 Alimentation et activité physique dans les structures d'accueil pour enfants	10
1.1.5 Projets générationnels	11
1.1.6 Promotion de la santé durant les loisirs	11
1.1.7 Labels/critères	12
1.2 Activité physique et alimentation des personnes âgées	13
1.2.1 Information et conseil destinés aux personnes âgées	13
1.2.2 Activité physique et cours pour les personnes âgées	13
1.2.3 Rencontres	14
1.2.4 Projets générationnels	14
1.2.5 Labels/critères	14
1.2.6 Développement participatif de quartiers et de collectivités	14
1.3 Santé psychique des enfants et des adolescent-e-s	15
1.3.1 Promotion précoce de la santé	15
1.3.2 Coaching familial	16
1.3.3 Espaces de rencontre	16
1.3.4 Programmes d'éducation parentale	17
1.3.5 Renforcement des compétences de vie à l'école	17
1.3.6 Évolution de l'école	19
1.3.7 Renforcement des compétences de vie dans les structures d'accueil pour enfants	19
1.3.8 Promotion de la santé pendant les loisirs	19
1.3.9 Renforcement des liens au sein du couple	20
1.3.10 Soutien aux jeunes faisant face à une situation de vie difficile	20
1.4 Santé psychique des personnes âgées	21
1.4.1 Information et conseil visant à renforcer les compétences de vie des personnes âgées	21
1.4.2 Conseils et soutien aux proches aidant-e-s	21
1.4.3 Cafés et groupes de paroles pour proches aidant-e-s	22
1.4.4 Groupes de rencontres pour les personnes âgées	22
1.4.5 Aide de voisinage	22
1.4.6 Développement participatif de quartiers et de communautés	23

2 Stratégies, mise en réseau et communication **24**

2.1 Stratégies	24
2.2 Mise en réseau	25
2.3 Communication	28

3 Fiches	32
Ä Halle wo's fägt (Une salle pour bouger)	33
Apprendre à être mieux... pour mieux aider (Programme psychoéducatif pour proches aidant-e-s de personnes avec démence vivant à domicile)	34
Astrame4you	35
Ateliers prévention suicide jeunes	36
AWIQ – Älter werden im Quartier (Vieillir dans son quartier)	37
Bike2school	38
Bodytalk PEP	39
Café Bâlance	40
chili – ateliers de gestion de conflits	41
Consultation en matière de santé pour les personnes âgées (Vieillir en forme)	42
DÉFI VÉLO	43
Denk-Wege (Stratégies de pensée)	44
Des enfants bien dans leurs baskets dès la petite enfance	45
Dich betreuen – mich beachten/Betreuende und pflegende Angehörige im Fokus (Je prends soin de toi – je pense à moi/Accent sur les proches aidant-e-s)	46
Domigym (Bouger à domicile)	47
EPER – Âge et migration	48
Espace proches (Centre d'information et de soutien pour les proches et les proches aidant-e-s)	50
feel-ok.ch	51
Femmes-Tische pour les migrantes et migrants de plus de 55 ans	52
Femmes-Tische et Hommes-Tische	53
fit4future	54
Fourchette verte – Ama terra	55
Fourchette verte senior	56
FrühEffekt Aarau (Renforcement et formation des parents par une collaboration axée sur la qualité)	57
Gorilla	58
Gouvernail	59
Groupes d'entraide pour proches aidant-e-s	60
Gut, gesund und günstig essen (Bien manger à petit prix)	61
Hopp-la (Génération en mouvement)	62
HotA Hometreatment Aargau (Consultation et thérapie familiale selon une approche systémique)	63
InSSel (Intervention de promotion des compétences personnelles et sociales à l'école)	64
Jeunesse+Sport – sport scolaire facultatif	65
KISS	66
Le Caméléon	67
L'école bouge	68
L'école en action (Prévention du stress au travail)	69
LIFT – projets destinés aux jeunes	70
Maison Verte (Lieux d'accueil pour enfants et parents)	71
Mamamundo	72
Meglio a piedi	73
MidnightSports	74
Miges Balù	75

MindMatters	76
MiniMove	77
Mitmischen, bitte! (Développement participatif de quartiers, villes et villages pour renforcer la santé et la qualité de vie au sein des collectivités)	78
#MOICMOI	79
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!	80
Mutterglück!?! (Le bonheur d'être mère?!)	81
OpenSunday	82
Paarlife-Online-Training (Formation en ligne pour les couples)	83
Papperla PEP (Dialogue entre le corps et les sentiments + Papperla PEP Junior)	84
PAPRICA Petite enfance	86
Pas de retraite pour ma santé	87
Peacemaker	88
PEBS/buggyfit	89
Pédibus	90
PEP – Gemeinsam Essen (PEP – Manger ensemble)	91
Ponte (Accompagnement des proches aidant-e-s et de leurs familles)	93
Programme de visites à domicile petits:pas	94
Promenades avec impact	95
Promotion de la santé dès la naissance (PAT – Mit Eltern Lernen)	96
Promotion précoce primano	97
Quartiers Solidaires	98
Regi&Na – REGional und NACHhaltig ernähren (Pour une alimentation locale et durable)	99
roundabout	100
Rücken macht Schule (Le dos fait école)	101
Sant«e»scalade	102
Senso5 – Matériel didactique	103
SOLE – Programm für soziales Lernen in der Schule (Apprentissage de la vie sociale dans les écoles)	104
Sortir ensemble et se respecter (SE&SR) / Herzsprung: Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt	105
Spielzeugfreier Kindergarten (Écoles enfantines sans jouets)	106
Starke Eltern – Starke Kinder® (Parents Plus)	107
TAVOLATA	108
TiL – Training in Lebenskompetenz (Formation en compétences psychosociales)	109
Tina et Toni/Clever Club	110
Triple P – Pratiques parentales positives (Petits changements – grands effets)	111
Vicino	112
Vitalina	113
Voilà	114
win-win (Médiation entre enfants à l'école publique)	115
Young Carers entre école et vie professionnelle	116
Youp'la bouge / Purzelbaum	117
ZÄMEGOLAUFE (ZGL) (Marchons ensemble)	118
Znünibox (Instructions pour des dix-heures et des goûters sains)	119

1 Projets

1.1 Alimentation et activité physique des enfants et des adolescent-e-s

1.1.1 Promotion précoce de la santé

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
<p>Mamamundo Mamamundo est un cours de préparation à la naissance, spécialement conçu pour les femmes enceintes issues de l'immigration.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR EN et autres	72
<p>PAPRICA Petite enfance PAPRICA (Physical Activity promotion in PRImary CAre) vise à former les praticien-ne-s au conseil en matière d'activité physique auprès de leurs patient-e-s.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire École enfantine, école primaire niveau inférieur 	DE FR IT EN et autres	86
<p>PEBS/buggyfit PEBS/buggyfit propose des offres destinées aux femmes enceintes et aux mamans d'enfants de moins d'un an afin de prévenir le surpoids chez la mère et chez l'enfant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE	89
<p>Programme de visites à domicile petits:pas Le programme de visites à domicile petits:pas est un programme de jeu et d'apprentissage destiné à l'encouragement précoce des enfants issus de milieux socialement défavorisés, en particulier de familles à faible niveau d'instruction.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR EN et autres	94
<p>Promotion précoce primano Primano est le nom donné au programme d'intervention précoce de la ville de Berne. Ce programme entend permettre à tous les enfants d'entrer à l'école dans les meilleures conditions de santé et d'apprentissage pour bénéficier d'un bon départ dans la vie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE	97
<p>Vitalina Vitalina est une offre de proximité, facile d'accès, destinée aux familles issues de l'immigration pour lesquelles elle joue le rôle de passerelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR IT EN et autres	113

1.1.2 Coaching familial

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
<p>Femmes-Tische et Hommes-Tische</p> <p>Lors de tables rondes menées en toute simplicité, hommes et femmes abordent, dans leur langue maternelle et généralement dans des groupes séparés, des thèmes tournant notamment autour de la santé psychique, de l'alimentation saine et de l'activité physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Proche/partenaire/personne de confiance • Personnes issues de l'immigration • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR	53
<p>Gut, gesund und günstig essen (Bien manger à petit prix)</p> <p>Fourniture de matériel gratuit pour l'utilisation dans le cadre de différents projets et settings. Le but étant de promouvoir les compétences alimentaires, notamment de promouvoir une alimentation équilibrée à peu de frais au quotidien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE	61
<p>Miges Balù</p> <p>Le projet Miges Balù entend favoriser l'accès des services de consultation familiale aux familles issues de l'immigration, afin que celles-ci puissent aussi profiter de l'offre de conseil sur les thèmes de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique adaptée aux enfants.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Professionnel-le-s du domaine médical • Professionnel-le-s du domaine social/psychologique • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR EN et autres	75
<p>Programme de visites à domicile petits:pas</p> <p>L'offre de visites à domicile petits:pas est un programme de jeu et d'apprentissage préventif secondaire destiné à l'encouragement précoce des enfants issus de milieux socialement défavorisés, en particulier de familles à faible niveau d'instruction.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR EN et autres	94
<p>Vitalina</p> <p>Vitalina est une offre de proximité, facile d'accès, destinée aux familles issues de l'immigration pour lesquelles elle joue le rôle de passerelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR IT EN et autres	113

1.1.3 Alimentation et activité physique à l'école

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Bodytalk PEP L'offre Bodytalk vise à promouvoir chez les jeunes et les (jeunes) adultes une approche positive de leur propre corps.	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I • École secondaire II 	DE	39
DÉFI VÉLO À l'occasion d'un défi cycliste national, les jeunes sont encouragé-e-s à se mettre au vélo par différentes mesures concrètes et ludiques.	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire II 	DE FR	43
fit4future fit4future propose un programme gratuit pour les écoles primaires: cette initiative élaborée en concertation avec des scientifiques autour des thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la «gymnastique du cerveau» entend influencer durablement sur les habitudes de vie des enfants.	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen 	DE FR IT	54
Gorilla L'offre Gorilla incite enfants et jeunes entre 9 et 25 ans à bouger suffisamment, à manger de manière équilibrée et à consommer avec discernement.	<ul style="list-style-type: none"> • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR IT	58
Jeunesse+Sport (J+S) – sport scolaire facultatif Les offres J+S sont des offres de sport proposées par l'école en complément de l'enseignement obligatoire. Elles permettent aux élèves de s'exercer à différents sports J+S, dans le cadre de cours ou de camps.	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I 	DE FR IT	65
L'école bouge «L'école bouge» est la plateforme en ligne visant à promouvoir davantage d'activité physique dans l'enseignement. L'offre propose au corps enseignant une foule d'idées pour intégrer davantage d'exercices physiques durant les cours.	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I 	DE FR IT	68
#MOICMOI #MOICMOI participe à faire reconnaître l'influence des modèles de beauté et vise à renforcer les compétences de vie, à travers la thématique de l'image corporelle (à destination des écoles et des structures extra-scolaires).	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I • École secondaire II 	FR et autres	79
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! (Mouvement et goût avec le bon équilibre!) Le projet «Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!» est un projet sur l'alimentation équilibrée et le mouvement qui s'adresse aux écoles enfantines, primaires et secondaires du canton du Tessin.	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen 	IT	80
Rücken macht Schule (Le dos fait école) «Le dos fait école» développe la perception de soi sur un mode ludique. Il établit un lien entre cette perception et l'enseignement donné sur la structure et le fonctionnement de la colonne vertébrale.	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur 	DE	101
Senso5 – matériel didactique Le matériel didactique Senso5 est aujourd'hui le moyen officiel en Valais pour l'éducation nutritionnelle telle que définie dans le plan d'étude romand (PER).	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen 	DE FR	103

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Youp'là bouge/Purzelbaum Le projet Youp'là bouge utilise des moyens simples et pratiques pour ancrer durablement une activité physique variée, une alimentation équilibrée et des offres de renforcement des ressources dans la vie quotidienne des écoles primaires, écoles enfantines, unités d'accueil de la petite enfance et groupes de jeux. «Youp'là bouge» est la version romande de Purzelbaum.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire École enfantine, école primaire niveau inférieur 	DE FR IT	117
Znünibox – instructions pour des dix-heures et des goûters sains Les monitrices et moniteurs dentaires scolaires suivent une formation continue sur la promotion d'une alimentation saine pour les dents et le corps. Tous les enfants reçoivent ainsi une «boîte à goûter», à l'école enfantine ou durant la 1 ^{re} année primaire.	<ul style="list-style-type: none"> École enfantine, école primaire niveau inférieur 	DE	119
Chemin de l'école			
Bike2school Bike2school entend encourager les écolières et écoliers de Suisse à faire du vélo. Pendant la durée de l'opération, les élèves qui y participent (dès la 4 ^e primaire et jusqu'au secondaire I inclus) se rendent à l'école à vélo aussi souvent que possible.	<ul style="list-style-type: none"> École primaire niveau moyen École secondaire I 	DE FR IT	38
Meglio a piedi «Meglio a piedi» (MaP, À pied c'est mieux) est un projet cantonal de promotion de la santé qui vise à encourager la mobilité douce comme principal mode de déplacement sur le trajet entre la maison et l'école, afin d'augmenter l'activité physique des enfants et adolescent-e-s à tendance sédentaire.	<ul style="list-style-type: none"> École enfantine, école primaire niveau inférieur École primaire niveau moyen École secondaire I 	IT	73
Pédibus Le Pédibus est un concept qui regroupe les enfants pour les accompagner à l'école à pied et les y rechercher, sous la conduite d'un-e adulte.	<ul style="list-style-type: none"> École enfantine, école primaire niveau inférieur École primaire niveau moyen 	DE FR IT	90

1.1.4 Alimentation et activité physique dans les structures d'accueil pour enfants

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
PEP – Gemeinsam Essen (Manger ensemble) «PEP – Manger ensemble», qui comporte différentes offres (formation continue d'équipes, conseil, manuel) est une initiative visant à promouvoir la culture alimentaire et des relations dans les structures d'accueil complémentaires à la famille.	<ul style="list-style-type: none"> École enfantine, école primaire niveau inférieur École primaire niveau moyen École secondaire I 	DE	91
Youp'là bouge/Purzelbaum Le projet «Youp'là bouge» utilise des moyens simples et pratiques pour ancrer durablement une activité physique variée, une alimentation équilibrée et des offres de renforcement des ressources dans la vie quotidienne des écoles primaires, écoles enfantines, unités d'accueil de la petite enfance et groupes de jeux. «Youp'là bouge» est la version romande de Purzelbaum.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire École enfantine, école primaire niveau inférieur 	DE FR IT	117

1.1.5 Projets générationnels

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Hopp-la: générations en mouvement Conception d'espaces de loisirs et d'espaces de vie adaptés à toutes les générations et favorables à la santé, activités physiques communes et échanges entre les générations.	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	62

1.1.6 Promotion de la santé durant les loisirs

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Regi&Na – REGional und NACHhaltig ernähren (Pour une alimentation locale et durable) Le projet Regi&Na offre aux jeunes la possibilité d'associer santé, travail physique et écologie dans un environnement alpin le temps d'une semaine.	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I • École secondaire II 	DE	99
roundabout Le projet roundabout propose des groupes de streetdance faciles d'accès pour les filles et les jeunes femmes. L'échange convivial qui suit l'entraînement fait entièrement partie du concept.	<ul style="list-style-type: none"> • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE	100
Sant«e»scalade Réalisation de séances d'entraînement sous le thème de l'alimentation et de l'activité physique, en guise de préparation à la course populaire genevoise de l'Escalade.	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I 	FR	102
Voilà Voilà est un programme de promotion de la santé et de prévention des addictions dans les associations pour l'enfance et la jeunesse. Il est porté par des jeunes pour des jeunes et des enfants, et vise à promouvoir un développement sain.	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR	114

Salles de sport ouvertes

À Halle wo's fägt / «Une salle pour bouger» Les dimanches matin entre les vacances d'automne et de printemps, (Une salle pour bouger) transforme des salles de sport en aire de jeu pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs parents.	<ul style="list-style-type: none"> • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE	33
MidnightSports Le programme MidnightSports ouvre les salles de sport aux jeunes le samedi soir et leur offre ainsi un espace de rencontre et d'activité gratuit, en compagnie de jeunes coaches formé-e-s.	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I 	DE FR IT	74
MiniMove Le programme MiniMove est ouvert à tous les enfants en âge préscolaire (2 à 5 ans) ainsi qu'à leurs parents. Les dimanches, des salles de gymnastique sont transformées en un espace pédagogique dédié au mouvement et à l'échange.	<ul style="list-style-type: none"> • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) 	DE FR IT	77
OpenSunday Pendant les mois d'hiver, IdéeSport ouvre les salles de gymnastique locales aux filles et garçons d'âge scolaire (niveau primaire). En participant aux activités, les enfants ont la possibilité de prendre des décisions et d'agir ensemble, ce qui accroît leurs compétences personnelles et sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen 	DE FR IT	82

1.1.7 Labels/critères

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Fourchette verte – Ama terra Label national pour les crèches, les garderies, les unités d'accueil et les cantines scolaires.	<ul style="list-style-type: none">• Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire• École enfantine, école primaire niveau inférieur• École primaire niveau moyen• École secondaire I• École secondaire II	DE FR IT	55

1.2 Activité physique et alimentation des personnes âgées

1.2.1 Information et conseil destinés aux personnes âgées

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Consultation en matière de santé pour les personnes âgées (Vieillir en forme) Conseils en matière de santé dispensés par un-e professionnel-le de la santé, à domicile ou au service de consultation, sur des questions touchant le corps, l'âme ou les relations sociales.	<ul style="list-style-type: none"> Troisième âge Quatrième âge 	DE FR	42
EPER – Âge et migration Le projet Âge et migration de l'EPER organise des réunions d'information et propose d'autres offres dans différentes langues sur des thèmes liés à l'âge dans le domaine de la santé.	<ul style="list-style-type: none"> Troisième âge Quatrième âge 	DE FR	48

1.2.2 Activité physique et cours pour les personnes âgées

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Café Bâlance Café Bâlance propose aux seniors bâlois de pratiquer une activité physique régulière en compagnie d'autres personnes et, ainsi, de réduire le risque de chutes tout en faisant le plein de joie de vivre.	<ul style="list-style-type: none"> Troisième âge Quatrième âge 	DE IT	40
DomiGym – Bouger à domicile Ce cours régulier, adapté à chacun-e, contribue à prévenir les chutes et à garantir l'autonomie et le maintien dans le cadre de vie habituel le plus longtemps possible.	<ul style="list-style-type: none"> Troisième âge Quatrième âge 	DE FR	47
Hopp-la: générations en mouvement Conception d'espaces de loisirs et de vie favorables à la santé et adaptés à toutes les générations, encourageant les activités physiques communes et les échanges inter-générationnels.	<ul style="list-style-type: none"> École enfantine, école primaire niveau inférieur Troisième âge Quatrième âge 	DE	62
Pas de retraite pour ma santé Ce projet s'adresse en particulier aux personnes en âge de la retraite, qui souhaitent se remettre en mouvement ou augmenter leur pratique d'activité physique, découvrir les activités physiques proposées dans leur région et faire de nouvelles connaissances.	<ul style="list-style-type: none"> Troisième âge Quatrième âge 	FR	87
Sant«e»scalade Réalisation de séances d'entraînement sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique, en guise de préparation à la course populaire genevoise de l'Escalade.	<ul style="list-style-type: none"> Troisième âge 	FR	102
ZÄMEGOLAUFE (ZGL) (Marchons ensemble) Le projet Marchons ensemble souhaite inciter les personnes âgées (60+) à aller régulièrement marcher ensemble dans leur environnement et leur donner les moyens de s'organiser elles-mêmes durablement pour le faire.	<ul style="list-style-type: none"> Troisième âge Quatrième âge 	DE	118

1.2.3 Rencontres

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Café Bâlace Café Bâlace propose aux seniors bâlois de pratiquer une activité physique régulière en compagnie d'autres personnes et, ainsi, de réduire le risque de chutes tout en faisant le plein de joie de vivre.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	DE IT	40
Femmes-Tische pour les migrantes et migrants seniors «Femmes-Tische» est un concept de tables rondes animées qui se déroulent dans un cadre privé ou institutionnel. Concrètement, les participant-e-s réuni-e-s en petits groupes discutent dans leur langue, en toute confiance; elles ou ils partagent leurs expériences et cherchent des solutions pratiques pour leur vie quotidienne.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge 	DE FR IT et autres	52
TAVOLATA TAVOLATA est un réseau de tables communautaires locales basées sur l'auto-organisation, à l'occasion desquelles des seniors se réunissent régulièrement, dans un local privé ou semi-public, pour cuisiner, manger ensemble et échanger de manière informelle.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	DE FR IT	108

1.2.4 Projets générationnels

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Hopp-la: générations en mouvement Conception d'espaces de loisirs et de vie favorables à la santé et adaptés à toutes les générations, encourageant les activités physiques communes et les échanges inter-générationnels.	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	62

1.2.5 Labels/critères

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Fourchette verte senior Fourchette verte senior est un label de qualité et de santé pour les institutions qui accueillent des personnes âgées prenant tous leurs repas sur place.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	DE FR IT	56

1.2.6 Développement participatif de quartiers et de collectivités

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Promenades avec impact Lors de promenades avec des citoyennes et citoyens seniors, la ville de Schaffhouse cherche à savoir comment mieux adapter ses quartiers aux personnes âgées.	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler [p. ex. proches aidant-e-s] • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	95

1.3 Santé psychique des enfants et des adolescent-e-s

1.3.1 Promotion précoce de la santé

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Des enfants bien dans leurs baskets dès la petite enfance Soutien apporté aux unités d'accueil de la petite enfance, groupes de jeux et parents de jour dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des activités quotidiennes de promotion de la santé et de prévention.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR	45
FrühEffekt Aarau: renforcer les compétences éducatives des parents par une collaboration axée sur la qualité Le projet prévoit de soutenir les familles de manière adaptée et sur la durée, de la grossesse à l'entrée à l'école enfantine.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE	57
Mamamundo Mamamundo est un cours de préparation à la naissance, spécialement conçu pour les femmes enceintes issues de l'immigration. La santé psychique est p. ex. renforcée par des exercices de pleine conscience.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR EN	72
Mutterglück!?! (Le bonheur d'être mère?!) Réseau de soutien actif en Suisse orientale visant à garantir la santé périnatale et à renforcer les familles après une naissance.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE	81
Programme de visites à domicile petits:pas Le programme de visites à domicile petits:pas est un programme de jeu et d'apprentissage destiné à l'encouragement précoce des enfants issus de milieux socialement défavorisés, en particulier de familles à faible niveau d'instruction.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR EN et autres	94
Promotion de la santé dès la naissance: PAT – Mit Eltern Lernen (PAT – Apprendre avec d'autres parents) Des professionnel-le-s qualifié-e-s accompagnent et soutiennent les familles confrontées à des conditions de départ difficiles en effectuant des visites à domicile et en proposant des offres de groupes.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE IT EN et autres	96
Promotion précoce primano Primano est le nom donné au programme d'intervention précoce de la ville de Berne. Ce programme entend permettre à tous les enfants d'entrer à l'école dans les meilleures conditions de santé et d'apprentissage pour bénéficier d'un bon départ dans la vie.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE	97

1.3.2 Coaching familial

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Femmes-Tische et Hommes-Tische Lors de tables rondes menées en toute simplicité, hommes et femmes abordent, dans leur langue maternelle et généralement dans des groupes séparés, des thèmes tournant autour de la santé psychique, de l'alimentation saine et de l'activité physique, notamment.	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Proche/partenaire/personne de confiance • Personnes issues de l'immigration • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR	53
FrühEffekt Aarau: renforcer les compétences éducatives des parents par une collaboration axée sur la qualité Le projet prévoit de soutenir les familles de manière adaptée et sur la durée, de la grossesse à l'entrée à l'école enfantine.	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Professionnel-le-s • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE	57
HotA Hometreatment Aargau – conseil et thérapie familiale reposant sur la systémique HoTA assure le soutien et la prise en charge à domicile des familles dont l'un des membres souffre d'une maladie psychique.	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE	63
Programme de visites à domicile petits:pas Le programme de visites à domicile petits:pas est un programme de jeu et d'apprentissage destiné à l'encouragement précoce des enfants issus de milieux socialement défavorisés, en particulier de familles à faible niveau d'instruction.	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE FR EN et autres	94
Promotion de la santé dès la naissance: PAT – Mit Eltern Lernen (PAT – Apprendre avec d'autres parents) Des professionnel-le-s qualifié-e-s accompagnent et soutiennent les familles confrontées à des conditions de départ difficiles en effectuant des visites à domicile et en proposant des offres de groupes.	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Professionnel-le-s • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE IT EN et autres	96
Promotion précoce primano Primano est le nom donné au programme d'intervention précoce de la ville de Berne. Ce programme entend permettre à tous les enfants d'entrer à l'école dans les meilleures conditions de santé et d'apprentissage pour bénéficier d'un bon départ dans la vie.	<ul style="list-style-type: none"> • Parents • Professionnel-le-s • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE	97

1.3.3 Espaces de rencontre

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Maison Verte – Lieux d'accueil pour enfants et parents Les Maisons Vertes sont des espaces de rencontre et d'échange pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés de leurs parents ou d'une personne de référence.	<ul style="list-style-type: none"> • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	FR	71

1.3.4 Programmes d'éducation parentale

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
FrühEffekt Aarau: renforcer les compétences éducatives des parents par une collaboration axée sur la qualité Le projet prévoit de soutenir les familles de manière adaptée et sur la durée, de la grossesse à l'entrée à l'école enfantine.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire 	DE	57
Starke Eltern – Starke Kinder® (Parents Plus®) Parents Plus® est un cours standardisé destiné aux parents, qui enseigne le modèle de l'éducation constructive. Protection de l'enfance Suisse permet d'y participer à moindre coût.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire École enfantine, école primaire niveau inférieur École primaire niveau moyen École secondaire I 	DE FR et autres	107
Triple P – Pratiques parentales positives / Petits changements – grands effets Le cours collectif aide les parents à gérer les comportements difficiles de leurs enfants et leur enseigne des astuces pour appréhender les situations délicates.	<ul style="list-style-type: none"> Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire École enfantine, école primaire niveau inférieur École primaire niveau moyen École secondaire I 	DE FR et autres	111

1.3.5 Renforcement des compétences de vie à l'école

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Ateliers prévention suicide jeunes Le projet vise à prévenir le suicide et promouvoir la santé mentale des jeunes de 14 à 20 ans en Suisse romande en réalisant des ateliers directement auprès des jeunes et en sensibilisant les adultes qui les entourent.	<ul style="list-style-type: none"> École secondaire I École secondaire II 	FR	36
Bodytalk PEP L'offre Bodytalk vise à promouvoir chez les jeunes et les (jeunes) adultes une approche positive de leur propre corps. La pensée critique, la perception positive de soi et les interactions respectueuses favorisent la santé psychique.	<ul style="list-style-type: none"> École secondaire I École secondaire II 	DE	39
Denk-Wege (Stratégies de pensée) Denk-Wege est un programme de prévention dans les écoles basé sur des données probantes, qui vise à promouvoir les compétences de vie en vue de réduire la violence, le harcèlement et les comportements problématiques, qu'ils soient dirigés vers la personne ou son environnement.	<ul style="list-style-type: none"> École enfantine, école primaire niveau inférieur École primaire niveau moyen 	DE	44
feel-ok.ch Cette plateforme Internet propose des informations et des services touchant un large éventail de thèmes de santé et de société, sous forme de textes, de jeux et de tests.	<ul style="list-style-type: none"> École secondaire I École secondaire II 	DE	51
Gouvernail Gouvernail est un programme de prévention créé pour les institutions à caractère éducatif pour adolescent-e-s et jeunes adultes qui cherche à sensibiliser les jeunes et les professionnel-le-s sur les thèmes de la promotion de la santé, de la prévention des conduites à risque et des addictions.	<ul style="list-style-type: none"> École secondaire I École secondaire II 	DE FR	59
InSSel Le programme InSSel renforce les compétences personnelles et sociales des enfants présentant des troubles du comportement et prévient les mesures disciplinaires à l'école. Ce faisant, il améliore les chances de ces jeunes d'accomplir une bonne scolarité et de trouver une place d'apprentissage.	<ul style="list-style-type: none"> École primaire niveau moyen École secondaire I 	DE	64

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
<p>Le Caméléon</p> <p>La troupe de théâtre Le Caméléon aborde des thèmes de société dans des scènes écrites à dessein et qui sont présentées à un large public. Les spectateur-trice-s les rejoignent et se déplacent elles/eux-mêmes sur la scène, influant sur le cours de leur histoire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR	67
<p>LIFT – projets destinés aux jeunes</p> <p>LIFT est un programme de prévention et d'intégration destiné aux jeunes qui éprouvent des difficultés à entrer dans la vie professionnelle et/ou à trouver un apprentissage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR IT	70
<p>MindMatters</p> <p>MindMatters est un programme complet de promotion de la santé psychique à tous les niveaux de l'école obligatoire et à la croisée entre l'école et l'apprentissage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) 	DE	76
<p>#MOICMOI</p> <p>#MOICMOI participe à faire reconnaître l'influence des modèles de beauté et vise à renforcer les compétences de vie, à travers la thématique de l'image corporelle (à destination des écoles et des structures extra-scolaires).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I • École secondaire II 	FR et autres	79
<p>Papperla PEP – Körper und Gefühle im Dialog (Dialogue entre le corps et les sentiments) et Papperla PEP Junior</p> <p>Papperla PEP est un projet qui vise à favoriser la régulation des émotions et la perception du corps chez les enfants de 4 à 8 ans. Papperla PEP Junior s'adresse aux personnes de référence d'enfants de 0 à 4 ans.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire • École enfantine, école primaire niveau inférieur 	DE FR	84
<p>Spielzeugfreier Kindergarten (Écoles enfantines sans jouets)</p> <p>Pendant trois mois, les jouets sont en vacances. L'objectif de ce projet est de veiller à ce que les enfants aient suffisamment de temps pour eux, pour suivre leur propre rythme et pour développer leurs propres ressources, par exemple l'auto-efficacité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur 	DE	106
<p>TiL – Training in Lebenskompetenz (Formation en compétences psychosociales)</p> <p>La formation en compétences psychosociales TiL s'adresse aux élèves qui se font remarquer par leur comportement à l'école et n'arrivent pas à respecter les règles et les limites.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École primaire niveau moyen • École secondaire I 	DE	109
Résolution des conflits à l'école			
<p>chili – ateliers de gestion de conflits</p> <p>chili est une offre visant la gestion des conflits et la prévention de la violence à l'école. Dans les formations, les participant-e-s apprennent à gérer les conflits de manière ouverte, créative et constructive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR IT	41
<p>Peacemaker</p> <p>Pendant une semaine consacrée au thème de la violence et de la paix, des élèves choisis par la classe apprennent à s'interposer calmement dans des situations conflictuelles qui éclatent dans la cour de récréation et à détendre l'atmosphère.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École primaire niveau moyen • École secondaire I 	DE FR	88
<p>win-win – médiation entre enfants à l'école publique</p> <p>Le projet win-win est un projet de résolution des conflits dans les écoles, qui privilégie le principe de la médiation, autrement dit l'intervention d'un tiers neutre, pour résoudre les conflits.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I 	DE	115

1.3.6 Évolution de l'école

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
<p>L'école en action – Prévention du stress au travail</p> <p>«L'école en action – Prévention du stress au travail» est une offre complète qui s'adresse aux écoles de tous les niveaux et vise la mise en place d'une promotion systématique de la santé en entreprise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. corps enseignant, directions d'école et autres collaborateur-trice-s dans des écoles) • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE	69
<p>SOLE – Apprentissage de la vie sociale dans les écoles</p> <p>Le programme SOLE vise à présenter l'école comme l'environnement idéal pour l'apprentissage de la vie sociale. Sont visés, en particulier, les aspects relations, mise en réseau, communication, matières enseignées et formes d'apprentissage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I 	DE	104

1.3.7 Renforcement des compétences de vie dans les structures d'accueil pour enfants

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
<p>PEP – Gemeinsam Essen (Manger ensemble)</p> <p>PEP – Manger ensemble, qui comporte différentes offres, est une initiative visant à promouvoir la culture alimentaire et la qualité des relations dans les structures d'accueil complémentaires à la famille.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I 	DE	91
<p>Tina et Toni® / Clever Club</p> <p>Tina et Toni® est un programme de prévention globale destiné aux structures qui accueillent des enfants âgés de 4 à 6 ans. Clever Club étend l'offre de Tina et Toni® au groupe cible des 7 à 12 ans.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen 	DE FR IT	110

1.3.8 Promotion de la santé pendant les loisirs

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
<p>roundabout</p> <p>roundabout propose des groupes de streetdance faciles d'accès aux filles et aux jeunes femmes. L'échange convivial qui suit l'entraînement fait entièrement partie du concept.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE	100
<p>Voilà</p> <p>Voilà est un programme de promotion de la santé et de prévention des addictions dans les associations pour l'enfance et la jeunesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR	114

1.3.9 Renforcement des liens au sein du couple

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Paarlife-Online-Training (Formation en ligne pour les couples) La formation Paarlife-Online-Training propose des informations sur la gestion efficace du stress et des conflits ainsi que sur la communication au sein du couple.	<ul style="list-style-type: none"> • Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire • École enfantine, école primaire niveau inférieur • École primaire niveau moyen • École secondaire I • École secondaire II 	DE	83
Sortir ensemble et se respecter (SE&SR)/Herzprung: Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt Il s'agit d'un programme de prévention des violences et des comportements abusifs à travers des compétences de vie dans les relations amoureuses entre les jeunes.	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR	105

1.3.10 Soutien aux jeunes faisant face à une situation de vie difficile

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Astrame4you Projet de conseils et soutien aux jeunes entre 13 et 25 ans fragilisés par une rupture familiale.	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I • École secondaire II 	FR	35
LIFT – projets destinés aux jeunes LIFT est un programme de prévention et d'intégration destiné aux jeunes qui éprouvent des difficultés à entrer dans la vie professionnelle et/ou à trouver un apprentissage.	<ul style="list-style-type: none"> • École secondaire I • École secondaire II 	DE FR IT	70
TiL – Training in Lebenskompetenz (Formation en compétences psychosociales) La formation en compétences psychosociales TiL s'adresse aux élèves qui se font remarquer par leur comportement à l'école et n'arrivent pas à respecter les règles et les limites.	<ul style="list-style-type: none"> • École primaire niveau moyen • École secondaire I 	DE	109

1.4 Santé psychique des personnes âgées

1.4.1 Information et conseil visant à renforcer les compétences de vie des personnes âgées

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Consultation en matière de santé pour les personnes âgées (Vieillir en forme) Conseils en matière de santé dispensés par un-e professionnel-le de la santé, à domicile ou au service de consultation, sur des questions touchant le corps, l'âme ou les relations sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	DE FR	42
EPER – Âge et migration Le projet Âge et migration de l'EPER organise des réunions d'information et propose d'autres offres dans différentes langues sur des thèmes liés à l'âge dans le domaine de la santé.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	DE FR	48
Vicino Vicino aide les personnes âgées à aménager leur logement pour qu'elles puissent y mener une vie autonome le plus longtemps possible.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	112

1.4.2 Conseils et soutien aux proches aidant-e-s

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
Apprendre à être mieux... pour mieux aider Programme psychoéducatif pour proches aidant-e-s de personnes avec démence vivant à domicile.	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	DE FR	34
Dich betreuen – mich beachten (Je prends soin de toi – je pense à moi)/ Accent sur les proches aidant-e-s Ce cours de prévention permet aux proches aidant-e-s de réfléchir à leurs propres contraintes et vise à promouvoir l'autogestion en relation avec les défis liés à l'accompagnement d'un-e proche.	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	46
Espace proches – Centre d'information et de soutien pour les proches et les proches aidant-e-s Informer, orienter et soutenir les proches et proches aidant-e-s du canton de Vaud.	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	FR	50
Groupes d'entraide pour proches aidant-e-s Dans un groupe d'entraide se côtoient des personnes qui ont des attentes, des problèmes ou des difficultés identiques et qui se soutiennent mutuellement.	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	DE FR IT	60
Ponte – accompagnement des proches aidant-e-s et de leurs familles Le projet Ponte assure l'accompagnement des proches aidant-e-s en s'adaptant à chaque situation, et les aiguille vers d'autres offres de prestations et de soutien.	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	93

1.4.3 Cafés et groupes de paroles pour proches aidant-e-s

Il existe maintenant des cafés et groupes de paroles animés pour les proches aidant-e-s dans de nombreuses villes. Certains abordent toutes sortes de thématiques, comme les [Cafés des proches](#) (VD) ou les [Cafés thématiques](#) (JU), tandis que d'autres s'adressent à un groupe spécifique de proches aidant-e-s et de personnes aidées, comme les [Groupes de paroles](#) (VD) ou les [Cafés ALZ](#) (ZH). Ces cafés constituent d'une part un changement bienvenu dans le quotidien des proches aidant-e-s et

d'autre part une source d'informations et d'échanges aisément accessible. Ils permettent aux proches aidant-e-s d'entretenir leur réseau social et leur proposent des angles d'approche pour un soutien supplémentaire. Dans ce contexte, il est important que ces cafés accueillent aussi les personnes prises en charge, afin que les proches aidant-e-s qui ne peuvent pas organiser de remplacement puissent également y participer.

1.4.4 Groupes de rencontres pour les personnes âgées

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
TAVOLATA TAVOLATA est un réseau de tables communautaires locales basées sur l'auto-organisation, à l'occasion desquelles des seniors se réunissent régulièrement, dans un local privé ou semi-public, pour cuisiner, manger ensemble et échanger de manière informelle.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	DE FR IT	108

1.4.5 Aide de voisinage

Il existe désormais des plateformes d'aide de voisinage dans de nombreuses villes, par exemple [Nachbarnet.ch à Bâle](#), [Nachbarschaftshilfe à Zürich](#) ou [Nachbarschaft Bern](#). La coordination et l'organisation de l'aide de voisinage peuvent être assurées par

des institutions ancrées localement ou via une plateforme en ligne. Quoi qu'il en soit, les personnes qui n'ont pas accès à Internet doivent pouvoir bénéficier d'un autre accès (Promotion Santé Suisse 2018).

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
AWIQ – Älter werden im Quartier (Vieillir dans son quartier) Le projet pilote «Vieillir dans son quartier» vise à créer les conditions-cadres permettant aux personnes âgées de continuer à habiter et à vivre en toute autonomie dans leur environnement habituel.	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	37
KISS KISS entend promouvoir l'aide de voisinage bénévole au moyen d'un concept de prévoyance-temps.	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	DE FR	66
Quartiers Solidaires Quartiers Solidaires vise à créer, renouer, développer et entretenir les liens sociaux pour améliorer la qualité de vie et l'intégration des aîné-e-s dans un village ou un quartier.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	FR	98
Vicino Vicino aide les personnes âgées à aménager leur logement pour qu'elles puissent y mener une vie autonome le plus longtemps possible.	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	112

1.4.6 Développement participatif de quartiers et de communautés

Nom	Phases de vie	Langues	Fiche page
<p>AWIQ – Älter werden im Quartier (Vieillir dans son quartier)</p> <p>Le projet pilote «Vieillir dans son quartier» vise à créer les conditions-cadres permettant aux personnes âgées de continuer à habiter et à vivre en toute autonomie dans leur environnement habituel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	37
<p>Mitmischen, bitte! (Merci de participer!)</p> <p>Guide pour un développement participatif du quartier, de la ville ou du village pour renforcer la santé et la qualité de vie dans la commune.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	DE IT	78
<p>Promenades avec impact</p> <p>Lors de promenades avec des citoyennes et citoyens seniors, la ville de Schaffhouse cherche à savoir comment mieux adapter ses quartiers aux personnes âgées. Cela sert de base aux mesures et aux initiatives d'entraide mises en œuvre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s) • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	95
<p>Quartiers Solidaires</p> <p>Quartiers Solidaires vise à créer, renouer, développer et entretenir les liens sociaux pour améliorer la qualité de vie et l'intégration des aîné-e-s dans un village ou un quartier.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	FR	98
<p>Vicino</p> <p>Vicino aide les personnes âgées à aménager leur logement pour qu'elles puissent y mener une vie autonome le plus longtemps possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Troisième âge • Quatrième âge 	DE	112

2 Stratégies, mise en réseau et communication

En complément aux projets présentés dans le chapitre précédent, ce chapitre énumère des mesures globales. Il s'agit d'actions au niveau stratégique: des mesures structurelles, des labels, des mises en réseau ou des campagnes d'information.

2.1 Stratégies

Mesures/projets	P. ex. à	Description et informations complémentaires
Directives pour les distributeurs de boissons sucrées et d'en-cas dans les écoles	BS FR VD VS	FR: le Grand Conseil fribourgeois a accepté une motion interdisant ou limitant la vente de sodas et de chocolat dans les distributeurs automatiques des cantines des écoles. Motion: Sucre banni des automates des écoles fribourgeoises VS: le grand conseil du Valais a voté l'interdiction des distributeurs (nov. 2018). Des distributeurs de pommes sont en fonction depuis longtemps dans certains établissements. VD: Directive de la Direction interservices de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire à l'intention des conseils d'établissements de la scolarité obligatoire et des directions des établissements de formation postobligatoire.
Directives cantonales pour la consommation d'eau et d'en-cas sains dans les écoles	Divers PAC	Le canton du Tessin, par exemple, a publié une directive sur la consommation d'eau du robinet à l'intention des mamans de jour.
Désignation d'une personne de contact pour l'encouragement précoce	NW	Dans le canton de Nidwald, les communes désignent une personne de contact/coordinatrice ou coordinateur pour les questions liées à l'encouragement précoce.
Ancrage du thème de la santé du corps enseignant/des directions scolaires dans le cadre scolaire général	GR	Le renforcement de la santé psychosociale du corps enseignant et des directions scolaires a été fixé comme thème transversal dans le cadre régulier des institutions clés (service de psychologie scolaire, inspection scolaire, haute école pédagogique GR). Le service de la santé a donné l'impulsion nécessaire pour l'établissement d'un bilan et d'une analyse des besoins des institutions clés (rôles, services et offres), pour la création d'un groupe de pilotage, pour la mise en place d'un réseau et, par conséquent, pour la collaboration et l'exploitation future des synergies lors de la mise en œuvre des mesures.
Intégration de Miges Balù dans l'offre régulière de consultation parentale	BE	L'offre Miges Balù (conseils en matière d'alimentation et d'activité physique destinés aux parents issus de l'immigration) doit être intégrée dans le programme régulier de consultation parentale.
Intégration du label Fourchette verte Ama terra ou Fourchette verte senior dans la restauration collective	BE	Le label Fourchette verte Ama terra (en allemand) est ouvert à tous les établissements de restauration collective qui proposent des repas équilibrés basés sur le principe d'une alimentation saine. Canton de Berne: l'intégration de l'offre dans le mandat des crèches et des écoles de jour doit être vérifiée d'ici fin 2019 et, si nécessaire, mise en œuvre d'ici fin 2021.
Label Commune en santé	VS VD GE JU NE	Le label Commune en santé permet d'inventorier toutes les mesures de promotion de la santé existant sur un territoire communal et de se faire conseiller pour agir davantage en faveur de la santé des habitant-e-s. Le projet est actuellement évalué par Promotion Santé Suisse.

2.2 Mise en réseau

Mesures/projets	Description et informations complémentaires
Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch	Le réseau hepa.ch associe, à l'échelle nationale, entreprises, institutions et organisations pour une promotion efficace de la santé par le biais de l'activité physique et du sport.
Réseau Santé Psychique Suisse	Le Réseau Santé Psychique Suisse regroupe des associations, institutions et entreprises qui s'engagent en faveur de la santé psychique en Suisse.
Réseau d'accueil extrafamilial	Le Réseau d'accueil extrafamilial propose des actualités et des informations générales sur l'accueil de jour des enfants dès la petite enfance et encourage la mise en réseau des acteurs et la qualité des services qu'ils offrent.
Réseau d'écoles21	Réseau d'écoles21 soutient les écoles qui entendent aménager des espaces de vie, de travail et d'apprentissage sains et durables. Il propose échange d'expériences, formation continue, soutien, instruments, etc. sur les thèmes de la promotion de la santé et de l'éducation en vue d'un développement durable.
Réseau healthy3	« healthy3 – pour le monde et moi » est une offre autour d'une alimentation saine et durable et d'une activité physique au quotidien.
Fondation Careum	La Fondation Careum , créée en 1882 par la Croix-Rouge de Zürich-Fluntern comme Hôpital et école d'infirmières, est une organisation qui prône le dialogue entre les acteurs du système de santé.
Dialogue Intégration – Dès la naissance	Dialogue Intégration met en réseau les associations professionnelles de tous les professionnel-le-s en contact avec les jeunes familles, pendant la grossesse, pendant et après la naissance et au cours de la première année de l'enfant.
Info-Entraide Suisse	Info-Entraide Suisse encourage l'entraide communautaire, l'auto-gestion et l'auto-détermination, afin d'améliorer la qualité de vie et l'intégration sociale des personnes en situation de vie difficile. Le réseau est notamment soutenu par la Confédération et la plupart des cantons.
EPER – Âge et migration	Le Forum national Âge et migration est une plateforme qui met en réseau les principaux acteurs des domaines de la santé, de la vieillesse et de l'intégration/la migration à l'échelle nationale. Il œuvre à l'amélioration de la situation sociale et sanitaire de la population migrante âgée en Suisse au travers d'activités de relations publiques, de la formation et d'un travail de fond.
Réseau Suisse des villes-amies des aînés	Le Réseau Suisse des villes-amies des aînés (en allemand) encourage l'échange d'expériences et de connaissances entre les villes, entreprend des activités communes pour sensibiliser aux questions liées au vieillissement de la population et renforce la politique des villes participantes en la matière. Le lien avec l'Union des villes suisses vise à disposer d'un certain poids politique au niveau fédéral.
Plateforme suisse Ageing Society	La plateforme transversale a+ Swiss Platform Ageing Society a pour objectif de promouvoir la coopération entre la recherche et la pratique, d'initier le développement de projets communs et de renforcer les liens entre les initiatives nationales et internationales. La Stratégie et plan d'action mondiaux sur le vieillissement et la santé de l'OMS lui sert de cadre de référence.
Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP	L' ASEP est un réseau d'acteurs impliqués dans les thématiques liées au sport et à l'activité physique à l'école.
La plateforme SSG des spécialistes du domaine de la vieillesse	La plateforme SSG est la plateforme interdisciplinaire de la Société Suisse de Gérontologie.

Mesures/projets	P. ex. à	Description et informations complémentaires
Forum de Suisse orientale pour la santé psychique	Suisse orientale	Le Forum de Suisse orientale pour la santé psychique (en allemand) a pour but de promouvoir la santé psychique, d'éliminer les tabous liés aux maladies psychiques, de mettre en réseau les acteurs de Suisse orientale et d'intensifier les échanges entre services spécialisés, personnes concernées, proches et personnes intéressées.
KIG III – Kinder im seelischen Gleichgewicht (Enfants bien équilibrés)	Suisse orientale	Le projet KIG III , déployé dans la région du lac de Constance, vise à promouvoir la santé psychique des enfants, à prévenir les maladies psychiques chez ces derniers, à mettre en réseau les offres existantes de part et d'autre de la frontière et à améliorer la coopération dans le domaine de la santé psychique.
Réseau d'écoles21 – échanges régionaux	Dans toute la Suisse	Le Réseau d'écoles21 soutient les écoles qui entendent aménager des espaces de vie, de travail et d'apprentissage sains et durables. Il propose échange d'expériences, formation continue, soutien, instruments, etc. sur les thèmes de la promotion de la santé et de l'éducation en vue d'un développement durable.
Drehscheibe NW (Plaquette tournante NW)	NW	Les prestataires d'aide de la Drehscheibe Nidwald (en allemand) ont formé un réseau avec les organisations spécialisées dans le domaine de la santé psychique.
Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau (Réseau Santé Psychique du canton d'Argovie)	AG	Le Netzwerk Psychische Gesundheit Kanton Aargau (en allemand), qui réunit plusieurs institutions, prestataires de services, organisations spécialisées et professionnelles et associations de patient-e-s, vise à renforcer durablement le thème de la santé psychique.
Netzwerk Guter Start ins Kinderleben/Netzwerke Frühe Kindheit (Réseau Un bon départ dans la vie/Réseaux Petite enfance)	TG	TG: le réseau Guter Start ins Kinderleben (GSIK) (en allemand) s'adresse aux professionnel-le-s qui, dans le canton de Thurgovie, travaillent avec les parents de nourrissons et de jeunes enfants. Son objectif est d'assurer un bon développement dès la petite enfance. La détection précoce des facteurs de risque doit permettre de promouvoir le bien-être des enfants et prévenir tout danger.
Netzwerk Gute, gesunde Schule Graubünden (Une école saine et de qualité dans les Grisons)	GR	Gute, gesunde Schule GR (GGSGR) (en allemand) met en réseau la direction de l'instruction publique, la haute école pédagogique des Grisons, le service d'inspection scolaire, les psychologues scolaires et la direction de la santé pour traiter du thème de la santé du corps enseignant/des directions d'école et du climat scolaire. Cette approche conjointe favorise une compréhension commune, la coopération et l'accessibilité des offres pour les enseignant-e-s, les directions d'écoles et les autorités compétentes, dans l'intérêt des élèves.
Alliances cantonales contre la dépression	GR SO	Les alliances cantonales contre la dépression sont des initiatives qui visent à améliorer les soins et les conditions de vie des personnes dépressives et de leurs proches, par exemple dans les cantons des Grisons et de Soleure (en allemand).
Réseau 60+	VS	Le réseau 60+ du canton du Valais regroupe tous les acteurs cantonaux de la branche, autour de la promotion de la santé des personnes âgées. Il s'agit d'un lieu d'échange et de collaboration entre professionnel-le-s autour des seniors.
Formation de groupes de travail thématiques pour la promotion de la santé psychique des enfants et des adolescent-e-s	AG OW	OW: les membres du nouveau groupe de travail sur la santé psychique d'Obwald sont issus d'organisations cantonales, communales et privées. Ils se rencontrent au moins une fois par an pour échanger des informations et clarifier les points les plus délicats à l'échelon cantonal. Au besoin, ils peuvent émettre des recommandations sur les mesures à prendre ou, suivant leur fonction, s'engager dans leur domaine d'expertise. AG: le groupe de travail consacré aux adolescent-e-s accomplit diverses tâches: analyse des besoins, élaboration et planification de mesures relatives à la santé psychique pour le groupe cible des jeunes de 16 à 20 ans. Ce groupe de travail est composé de représentant-e-s de la direction de la santé et des affaires sociales, de la direction de l'instruction publique, de la culture et du sport et de divers autres professionnel-le-s.

Mesures/projets	P. ex. à	Description et informations complémentaires
Mise en réseau et coordination de prestataires privés et publics	AG TG	Il peut s'agir, par exemple, du financement de démarrage pour la mise en réseau de prestataires dans le domaine de la promotion de la santé des personnes âgées dans le canton ou de réunions annuelles de formation et de réseau par district (TG).
Réseau d'écoles ²¹ – réseaux cantonaux	Env. 20 cantons	Le Réseau d'écoles²¹ soutient les écoles qui entendent aménager des espaces de vie, de travail et d'apprentissage sains et durables. Il propose échange d'expériences, formation continue, soutien, instruments, etc. sur les thèmes de la promotion de la santé et de l'éducation en vue d'un développement durable.
Réseau national et réseaux cantonaux de santé psychique RSP	Dans toute la Suisse	Dans ce réseau , la collaboration multisectorielle joue un rôle très important.
Primokiz ²	Dans différents cantons	Primokiz² coordonne l'intervention précoce aux niveaux communal et cantonal.
Élaboration d'une nouvelle stratégie transversale de promotion de la santé	SH	La direction de l'instruction publique et la direction de la santé établissent une analyse de situation et, sur cette base, élaborent une nouvelle stratégie transversale de promotion de la santé (incluant la planification de la mise en œuvre).
Bureau Santé à l'école	FR	Santé à l'école : pour répondre aux obligations des diverses lois (scolaire, sur la santé, sur la jeunesse), les Directions de l'instruction publique, de la culture et du sport (DICS) et de la santé publique et des affaires sociales (DSAS) du canton de Fribourg développent une politique commune en termes de promotion de la santé et de prévention à l'école.
Coordinatrices et coordinateurs de sport	Divers cantons	Les Coordinatrices et coordinateurs de l'OFSP orchestrent l'encouragement de l'activité physique et sportive à l'échelon communal.
Réseaux communaux favorisant l'activité physique et les rencontres des personnes âgées	BL SG BE	De nombreuses communes proposent déjà un large éventail d'offres pour les personnes âgées. Ces projets entendent mettre en réseau les représentant-e-s d'offres existantes au niveau communal et instaurer le dialogue avec le groupe cible. L'objectif est d'optimiser l'offre de services de manière ciblée, en favorisant la coordination entre les acteurs et en impliquant la population âgée. Netzwerk in SG (en allemand), Netzwerk in BL (en allemand), Réseau à BE
Réseau wikip	ZH Région de Winterthour	L'objectif du projet wikip (en allemand) est d'optimiser durablement la prise en charge psychiatrique et psychosociale des familles dont l'un des parents est atteint de troubles psychiques. Il s'agit également d'améliorer la situation des enfants vivant dans ces familles, grâce à la détection précoce des problèmes de développement.
Mise en réseau avec les communes	Divers cantons	Exemple du canton des Grisons: organisation d'une manifestation annuelle de mise en réseau avec les communes et leurs partenaires sur le thème de la promotion de la santé des personnes âgées (aux niveaux régional et cantonal). Diffusion de projets conformes aux bonnes pratiques, thématisme de l'égalité des chances et participation du groupe cible.
Quartiers Solidaires	Suisse romande	« Quartiers Solidaires » vise à créer, renouer, développer et entretenir les liens sociaux pour améliorer la qualité de vie et l'intégration des aîné-e-s dans un village ou un quartier.
Soutien à la vie associative dans le domaine de la cohésion sociale	GE	Soutien à la vie associative: la Ville de Genève soutient et renforce, par divers moyens, la vie associative locale. Un véritable partenariat est élaboré avec les associations œuvrant dans le domaine de la cohésion sociale, grâce à l'octroi de subventions, à la formation continue et à des échanges réguliers.
Réseau Seniors Vernier	GE	Le Réseau Seniors Vernier a deux objectifs: 1. Répondre de manière personnalisée aux besoins de personnes âgées potentiellement inscrites dans un parcours de fragilisation voire d'isolement tout en valorisant leurs ressources. 2. Sensibiliser la population aux problèmes de l'isolement et stimuler la solidarité des habitant-e-s grâce à des actions communautaires.

2.3 Communication

Mesures/projets	P. ex. à	Description et informations complémentaires
Expositions itinérantes 10 + 1 Impulse für die psychische Gesundheit (10 + 1 impulsions pour la santé psychique)	Suisse orientale	La nouvelle exposition itinérante consacrée aux 10+1 Impulse (en allemand) a été illustrée par des écolier-ère-s et peut être empruntée par des communautés, des écoles et d'autres organisations.
Dialogues	GR SO	Les dialogues sont des séries d'événements qui réunissent des personnes expérimentées, des proches, des professionnel-le-s et d'autres personnes intéressées. Elles leur offrent l'occasion de partager leurs expériences dans le domaine des maladies psychiques en terrain neutre et de manière collégiale. Les projections publiques de films suivies de tables rondes animées donnent la parole aux personnes concernées, à leurs proches et aux professionnel-le-s. Des thèmes importants, et souvent tabous, sont ainsi rendus accessibles à la population. Dialogue SO , Film Dialog GR (en allemand)
Projet Irre normal	BS	Irre normal (en allemand) est un projet scolaire interactif sur le thème de la santé psychique. Dans le cadre d'un échange animé avec les personnes concernées, leurs proches et des professionnel-le-s, les élèves sont sensibilisé-e-s au thème de la santé psychique et des maladies psychiques.
1 jour de randonnée – 6 jours en pleine forme	UR	Les Wanderungen gesund und zwäg (en allemand) du canton d'Uri comprennent 52 randonnées par an, soit une randonnée par semaine, associant les thèmes Alimentation et activité physique ainsi que Santé psychique (10 conseils).
Prix «Flâneur d'Or»	Dans toute la Suisse	Le « Flâneur d'Or – Prix des aménagements piétons » récompense des aménagements d'espace public qui encouragent particulièrement les déplacements à pied et qui améliorent la qualité, l'attractivité et la sécurité des piétons.
Powerwoche	NW OW	Lors d'une semaine par an, pendant les vacances de printemps, les élèves de l'école secondaire participent à des ateliers qui abordent, dans un style approprié aux jeunes, les questions liées à l'activité physique, à l'alimentation, à la santé psychique. https://www.power-woche.ch/home/ (en allemand)
Semaines d'action Walk to school	Suisse alémanique	Les semaines d'action Walk to school ont pour but de motiver le plus grand nombre possible d'enfants, de l'école enfantine à la 6 ^e primaire, à se rendre à l'école à pied. Les enfants, mais aussi les parents et les enseignant-e-s sont encouragé-e-s à aborder le thème de la sécurité routière sur le chemin de l'école.
Semaine d'action pour les enfants vivant dans une famille dépendante	Dans toute la Suisse	Dans le cadre d'un mouvement international, Addiction Suisse a organisé en février 2019 sa première semaine d'action nationale pour les enfants vivant dans une famille dépendante en Suisse. Voir aussi le concept de la semaine d'action 2019 (en allemand).
Campagne «Wie geht's Dir?» (Comment vas-tu?)	Suisse alémanique	Parler de santé psychique est utile! La campagne Wie geht's Dir? (en allemand) en Suisse alémanique sensibilise à cette thématique et donne des conseils concrets.
Campagne SantéPsy.ch	Suisse romande TI	La campagne SantéPsy.ch vise à promouvoir la santé psychique en Suisse romande et au Tessin.
10 pas pour la santé psychique	Dans toute la Suisse	Avec la campagne 10 pas pour la santé psychique , le Réseau Santé Psychique Suisse entend sensibiliser davantage la population sur la santé psychique en veillant à ce que le plus grand nombre possible d'acteurs de ce domaine véhiculent le même message. Les «10 pas pour la santé psychique» sont conçus comme des pistes de réflexion. Le matériel imprimé pour la campagne est mis gratuitement à la disposition des organisations membres de Réseau Santé Psychique Suisse.

Mesures/projets	P. ex. à	Description et informations complémentaires
Campagne L'équilibre en marche	Dans toute la Suisse	La campagne L'équilibre en marche menée à l'échelle suisse propose des cours et des exercices à domicile pour prévenir les chutes chez les personnes âgées.
Campagne stopsuicide	Suisse romande	La campagne de prévention du suicide ainsi que d'autres offres de stop-suicide visent à sensibiliser au problème du suicide et à fournir un soutien aux personnes qui en ont besoin.
ZüMEB – Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung (Projet zurichois pour les migrant-e-s sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique)	ZH	Campagne de publicité menée sur le long terme qui fournit aux familles migrantes des informations sur la promotion de la santé par le biais de divers canaux: Facebook, Youtube, médias pour les migrant-e-s, événements et brochures. https://www.fisp-zh.ch/gesundheit/zuemeb/?setlang=de (en allemand)
Table ronde pour les personnes disposant d'une expérience en matière de crise, les proches et les parties intéressées	SO	Cette Table ronde (en allemand) s'adresse aux personnes ayant une expérience psychiatrique. Il s'agit d'un espace de rencontre animé par un compagnon ou une compagne de guérison, qui a elle-même ou lui-même vécu une expérience de crise. Les personnes concernées ont la possibilité d'échanger, de poser des questions et d'obtenir des informations complémentaires.
Les petits déjeuners de la promotion de la santé	FR NE	L'objectif des petits déjeuners de la promotion de la santé est de créer un espace agréable pour échanger informations et expériences, pour discuter et réfléchir. P. ex. Petits déjeuners canton de Fribourg
Cafés des parents	UR	Le café des parents (en allemand) propose aux parents des informations, idées et suggestions pour la vie quotidienne avec les enfants; il offre également la possibilité d'échanger avec d'autres parents et de nouer des contacts tout en dégustant une petite collation.
Rencontre portes ouvertes au centre d'entraide	ZH	Les conseillères et conseillers spécialisés du centre d'entraide (en allemand) accompagnent les participant-e-s lors de ces portes ouvertes et leur donnent un aperçu des services offerts par le centre, des méthodes de travail et de l'efficacité des groupes d'entraide.
Centres familiaux	BL SH	Les centres familiaux (en allemand) sont des lieux de rencontre ouverts aux personnes de tous âges et de tous milieux. Ils proposent des offres spéciales pour les parents, mais aussi parfois pour les seniors et pour les personnes d'autres cultures.
Conseils nutritionnels pour tous les âges	Dans toute la Suisse	Les conseils nutritionnels pour tous les âges contiennent des informations de la Société Suisse de Nutrition (SGE) sur le thème de l'alimentation à tous les âges de la vie.
Conseils diététiques et carences alimentaires chez les personnes âgées (Pro Senectute)	Dans toute la Suisse	Le site web conseils diététiques et carences alimentaires de Pro Senectute Suisse contient de précieux conseils sur l'alimentation et sur la manière de prévenir les carences alimentaires chez les personnes âgées.
Guide relatif à la malnutrition pour les établissements médico-sociaux	Dans toute la Suisse	Le Guide Carences alimentaires et malnutrition (en allemand) de CURAVIVA contient des recommandations pour aborder cette question dans les établissements médico-sociaux.
Site web «Suis-je proche aidant?»	VS	Sur le site web Suis-je proche aidant? , les personnes concernées trouveront non seulement des informations actuelles sur le sujet, mais aussi un accès à un large éventail de services de soutien.
Recommandations aux parents pour une alimentation équilibrée	Divers PAC	Plusieurs cantons ont réalisé des dépliants contenant des recommandations pour des en-cas sains: Feuille d'information 10 heures et goûters en 14 langues à BL , Dépliant 10 heures SO (en allemand), Dépliant 10 heures ZG (en allemand). Le canton de Zoug a en outre publié un dépliant relatif à l'eau (en allemand).
Brochure d'information «Älter werden im Kanton Aargau» (Vieillir dans le canton d'Argovie)	AG	La brochure Vieillir dans le canton d'Argovie (en allemand), publiée par le service Famille et personnes âgées du canton d'Argovie, doit permettre aux personnes intéressées de trouver la ou le bon-ne interlocuteur-trice pour toutes les questions liées à la vieillesse.

Mesures/projets	P. ex. à	Description et informations complémentaires
parentu – l'application pour parents informés	Suisse alémanique	parentu – l'application pour parents informés (en allemand) envoie des informations et des suggestions pour l'éducation et le développement de l'enfant sous forme de messages «push» directement sur le smartphone des parents.
info-workcare.ch	Dans toute la Suisse	Grâce à des informations utiles, des astuces et des adresses de contact, la plateforme info-workcare.ch est la première plateforme nationale qui entend faciliter la conciliation entre vie professionnelle et prise en charge d'un-e proche. L'offre est centrée sur la prise en charge des proches âgé-e-s.
Plan piétons pour les enfants	GE	Le Petit Plan Piéton est une carte à destination des enfants qui leur propose des chemins sécurisés pour se rendre à pied, en trottinette ou à vélo à l'école. Ces cartes existent pour différents quartiers du canton de Genève.
Recueil de recommandations sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique ainsi que sur celui de la santé psychique des enfants et des adolescent-e-s	Dans toute la Suisse	Sur son site web, Promotion Santé Suisse met à disposition du matériel d'information et des recommandations sur l'alimentation et l'activité physique ainsi que sur la santé psychique , dont certains en plusieurs langues. Cette documentation s'adresse aux professionnel-le-s et/ou au groupe cible; les professionnel-le-s de la santé et de l'action sociale peuvent les obtenir pour les distribuer au groupe cible.
Cartes de témoignages relatifs à la promotion de la santé chez les personnes âgées	Dans toute la Suisse	Jeu de cartes (fichier zip)
Guide de planification «Promotion de l'intégration sociale des personnes âgées dans les communes»	Dans toute la Suisse	Les méthodologies et recommandations formulées dans le guide de planification Promotion de l'intégration sociale s'appuient sur la littérature scientifique en la matière ainsi que sur les expériences recueillies par deux projets-pilotes réalisés dans le cadre du projet «Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées» mené dans les cantons de Berne et de Zoug.
Guide d'implémentation Mamamundo	Dans toute la Suisse	Le guide Mamamundo informe sur le processus de construction du cours de préparation à l'accouchement Mamamundo.
Auf Augenhöhe 1.20 (À hauteur d'yeux 1.20)	BS	La ligne directrice « Auf Augenhöhe 1.20 » (en allemand) est un document administratif interne pour la promotion d'un aménagement urbain adapté aux enfants.
Guide Atteindre les migrant-e-s âgé-e-s dans leur lieu de vie	Dans toute la Suisse	Le guide Atteindre les migrant-e-s âgé-e-s dans leur lieu de vie de la ZHAW et de Pro Senectute (Suisse et canton d'Argovie) s'adresse aux professionnel-le-s des domaines de la migration et des personnes âgées ainsi que d'autres domaines, qui s'occupent ou envisagent de s'occuper de la population migrante âgée au niveau du quartier ou de la commune.
Recommandations pour des écoles en santé	Divers PAC	P. ex. Guide école , Guide École en mouvement SG (en allemand), Dépliant de terrain de jeux ZG (en allemand)
Plateforme Environnements favorables à la santé	Suisse romande	Le projet « Environnements favorables à la santé » a pour objectif de recenser et de promouvoir les mesures structurelles de promotion de la santé, qui permettent de créer des environnements favorables à la santé. Le projet se concentre sur les environnements qui agissent sur les quatre facteurs d'influence des maladies non transmissibles (MNT): activité physique, alimentation, tabac et alcool.
Guide Ma commune est-elle conviviale pour les personnes âgées?	Dans toute la Suisse	Le guide Ma commune est-elle conviviale pour les personnes âgées? , publié par la Société suisse de gérontologie, est adapté au contexte suisse et permet d'évaluer la situation actuelle de chaque commune et offre une base pour la planification de mesures.
Guide pour l'aménagement des espaces ouverts dans les agglomérations	Dans toute la Suisse	Le guide pour l'aménagement des espaces ouverts s'adresse à tous les acteurs qui, par leurs activités, contribuent à la conception et à l'utilisation des espaces ouverts: responsables de l'administration, des autorités et organisations communales, des agglomérations et des régions, au niveau fédéral et cantonal, mais aussi particuliers, investisseurs et urbanistes.

Mesures/projets	P. ex. à	Description et informations complémentaires
Jeu de cartes Healthy Body Image (HBI) de PEP	Dans toute la Suisse	<p>Le jeu de cartes permet aux enseignant-e-s d'encourager les jeunes à réfléchir, à discuter et à échanger sur l'image corporelle d'une manière simple et sans trop d'efforts. De plus, des suggestions tirées de l'ensemble de cartes peuvent être téléchargées sous la forme de feuilles de travail A4 – Se sentir bien (en allemand). Le jeu de cartes sera bientôt complété par une carte sur le thème du fitness et de la dépendance à la musculation.</p> <p>Autres matériels HBI (en allemand)</p>
Diverses brochures de Promotion Santé Suisse pour travailler avec les professionnel-le-s		<ul style="list-style-type: none"> • Brochure Ressources sociales • Brochure Construire un réseau local pour les seniors • 10 pas pour votre santé psychique • Guide de planification Promotion de l'intégration sociale des personnes âgées dans les communes • Guide de planification Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées • Fiche thématique Image corporelle positive • Argumentaire La promotion de la santé des personnes âgées – de réels bénéfices • Brochure: Promotion de la santé psychique des proches aidant-e-s de personnes âgées: un guide pour la promotion de la santé des personnes âgées • Brochure Auto-efficacité • Fiche d'information La promotion de la santé psychique dans la petite enfance: recommandations pour les professionnel-le-s de la santé et de l'action sociale • Fiche d'information Activité physique et santé pendant et après la grossesse

3 Fiches

Vous trouverez ci-dessous les fiches de tous les projets mentionnés au chapitre 1, par ordre alphabétique.

Ä Halle wo's fägt

(Une salle pour bouger)



Langue/s DE FR IT EN Autres

Tous les dimanches matins, entre les vacances d'automne et les vacances de printemps, le projet «Une salle pour bouger» transforme les salles de gym en places de jeux dédiées aux enfants de 0 à 6 ans et à leurs parents. Concrètement, des parcours conçus par des monitrices et moniteurs de sport sont mis en place dans des salles de gym. Les enfants s'y déplacent d'un poste à l'autre en fonction de leurs aptitudes et de leurs envies. Les salles sont gérées par des habitant-e-s et équipées par l'association CHINDaktiv. Chacun-e peut entrer et sortir à tout moment. L'offre est actuellement proposée dans 69 salles de gym en Suisse. www.chindaktiv.ch (en allemand)

Organes responsables

Association CHINDaktiv.

Partenaires

RADIX Fondation suisse pour la santé.

Portée

AG, BE, BL, LU, SO, SZ, VS, ZH

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2005.

Durée de participation

Place de jeu «indoor» ouverte durant 2 heures, au moins 6 dimanches matins par saison et par localité, pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs parents.

Frais de participation

Entrées: 1^{er} enfant CHF 5.-; 2^e enfant CHF 3.-, autres frères et sœurs, gratuit.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

Aucune preuve d'impact à ce jour.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La taille et les moyens financiers d'une commune ne doivent jamais être un obstacle à la mise en place d'un projet de salle pour bouger. L'offre repose clairement sur un ancrage local. L'initiative et la mise en œuvre dépendent toujours d'habitant-e-s de la commune qui s'engagent généralement sur une base volontaire. L'association CHINDaktiv forme ces personnes, leur fournit le matériel nécessaire et se tient à leur disposition pour répondre à leurs éventuelles questions. Les coûts sont réduits au minimum et une participation financière de la commune n'est pas déterminante pour la mise en place de l'offre. Cette dernière s'adresse donc plus particulièrement aux petites et moyennes communes qui disposent d'un budget limité. L'ancrage local a par ailleurs d'autres effets positifs. Il accroît l'identification à l'offre au sein de la population et renforce la cohésion sociale dans la commune.

Contact

Isabel Derungs
RADIX Fondation suisse pour la santé
derungs@radix.ch
044 360 41 00

Apprendre à être mieux... pour mieux aider

Programme psychoéducatif pour proches aidant-e-s de personnes avec démence vivant à domicile

Langue/s DE FR IT EN Autres

Le programme vise à optimiser la gestion du stress des proches aidant-e-s de personnes vivant à domicile avec une démence. Il est actuellement le seul programme francophone dont l'efficacité ait été empiriquement démontrée. Il a été appliqué avec succès au Québec où il a permis de réduire la fréquence des comportements problématiques chez les patient-e-s, les réactions émotionnelles face à ces comportements chez les proches aidant-e-s, ainsi que le désir de placer les patient-e-s en institution. Sa faisabilité a été démontrée en Suisse romande, où notre étude pilote a montré qu'il réduisait nettement le fardeau et la détresse psychologique, et augmentait l'auto-efficacité des proches aidant-e-s.

www.leenaards.ch/prix/programme-psycho-educatif-soutenir-proches-aidants-de-personnes-agees-atteintes-de-demence

Organes responsables

Haute école de santé Fribourg.

Partenaires

Foyer de jour La Valse du Temps, Mme Caroline Bernasconi.

Portée FR, JU

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet Depuis 2015.

Durée de participation 7 × 3 heures.

Frais de participation

CHF 10.- par heure de cours soit CHF 210.- pour tout le programme (7 × 3 h).

Settings

Famille/logement

Groupes cibles

Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Nos projets de recherche ont montré que le programme permet de réduire le fardeau subjectif, la détresse psychologique et le niveau de stress des proches aidant-e-s, ainsi que d'augmenter leur auto-efficacité (les liens indiqués donnent accès aux deux rapports des projets de recherche ainsi qu'à un article scientifique publié).

- [Évaluation I](#)
- [Évaluation II](#)
- [Évaluation III](#)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le principal défi est de faire parvenir l'information au public cible. Ceci est facilité par: 1) un réseau de personnes connaissant bien le programme au sein des différents organismes partenaires, 2) l'identification des proches aidant-e-s stressé-e-s mais pas encore épuisé-e-s, et 3) les témoignages de proches aidant-e-s ayant déjà participé au programme, présentés dans notre film. Le deuxième défi est d'offrir des conditions-cadres qui facilitent la participation: 1) un horaire de cours adapté (p. ex. 17-20 heures pour ceux qui travaillent), 2) une relève à domicile durant l'horaire du cours, et 3) la possibilité d'aide financière pour couvrir les frais de participation.

Informations complémentaires

- [Vidéo](#)

Contact

Sandrine Pihet
Haute école de santé Fribourg
Sandrine.Pihet@hefr.ch
026 429 60 52 ou 079 405 61 07

Astrame4you



Langue/s DE FR IT EN Autres

Projet de conseils et de soutien aux jeunes entre 13 et 25 ans fragilisés par une rupture familiale. Le projet vise à développer une nouvelle pratique au sein d'As'trame vis-à-vis des jeunes touchés par un deuil, le divorce de leurs parents, la maladie physique ou psychique d'un proche: donner du sens à l'expérience qu'ils ont vécue et la socialiser en ouvrant la prise en charge sur la communauté. Concrètement les jeunes ont la possibilité de témoigner de manière créative des difficultés traversées mais aussi des ressources et compétences acquises. Ils pourront ainsi transmettre leur expérience et permettre à d'autres jeunes dans la même situation de s'identifier à celle-ci. Ces témoignages sont présentés de manière anonyme ou transformés par le biais d'un processus collectif sous forme de petits clips, faits de dessins, texte et musique, diffusés via internet et les réseaux sociaux, pour sensibiliser aussi les adultes aux besoins des jeunes vivant des ruptures de liens. www.astrame4you.ch

Organes responsables

Fondation As'trame.

Portée

Suisse romande

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2017.

Durée de participation

Parcours de soutien en 7 séances.

Frais de participation

Des frais de participation existent pour certaines offres, notamment pour les parcours de soutien et suivis thérapeutiques des jeunes.

Settings

- Famille/logement
- École (y compris école infantine)
- Organisations de jeunesse, centres de loisirs, foyers et institutions

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Il est très important pour les jeunes de pouvoir donner du sens à l'expérience vécue et qu'ils en témoignent volontiers. Cependant comme il s'agit de quelque chose de très intime, c'est souvent la démarche individuelle qui est préférée au processus collectif.

Contact

Anne de Montmollin
Fondation As'trame
a.demontmollin@astrame.ch
021 648 56 56

Ateliers prévention suicide jeunes



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet vise à prévenir le suicide et promouvoir la santé mentale des jeunes de 14 à 20 ans en Suisse romande en réalisant des ateliers directement auprès des jeunes, et en sensibilisant les adultes qui les entourent. Le projet a pour but de renforcer la capacité des jeunes à s'exprimer, à s'entraider et à surmonter des difficultés. Il a aussi pour objectif de renforcer la capacité des encadrant-e-s à repérer, écouter et orienter un-e jeune en crise suicidaire. www.stopsuicide.ch

Organes responsables

Association STOP SUICIDE.

Portée

Suisse romande

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2014.

Durée de participation

1h30.

Frais de participation

Les ateliers sont généralement facturés, sauf dans les établissements vaudois et dans le canton de Neuchâtel.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Prévention du suicide

Phases de vie

- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Contact

Raphaël Thélin
STOP SUICIDE
raphael@stopsuicide.ch
022 320 55 67

AWIQ – Älter werden im Quartier

(Vieillir dans son quartier)



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet pilote «Vieillir dans son quartier» vise à créer les conditions-cadres permettant aux personnes âgées de continuer à habiter et à vivre en toute autonomie dans leur environnement habituel. AWIQ propose plusieurs sous-projets: «Kurz-Dorf-Träff», lieu de rencontre ouvert, qui propose à Kurzdorf une aide de voisinage/bourse de talents pour des petits services gratuits, «IG Wohnen», qui développe l'idée de logements communautaires intergénérationnels ainsi que «AG Verkehr», qui livre des suggestions pour améliorer les transports publics dans les quartiers. Un groupe de travail composé de volontaires a par ailleurs dressé la liste complète des offres sportives et culturelles ciblant les plus de 50 ans.

www.altersfreundliches-frauenfeld.ch/projekte/programme-awiq/projekt-awiq.html/42 (en allemand)

Organes responsables

Age Stiftung

Portée

TG

Approche comportementale contextuelle

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Décideur-euse-s
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Quatrième âge

Informations complémentaires

- [Rapport du projet](#) (en allemand)
- [Évaluation](#) (en allemand)

Contact

Verena Rieser-Santo
Ville de Frauenfeld
verena.rieser@stadtfrauenfeld.ch
052 724 53 00

Bike2school



Langue/s DE FR IT EN Autres

Bike2school entend encourager les écolières et écoliers de Suisse à faire du vélo. Pendant la durée de l'opération, les élèves qui y participent (dès la 4^e primaire et jusqu'au secondaire I inclus) se rendent à l'école à vélo aussi souvent que possible. Elles ou ils collectent ainsi des points et des kilomètres en vue du concours qui leur permettra de gagner des prix de groupe et des prix individuels attrayants. Les élèves se rendent à l'école à vélo durant quatre semaines de leur choix pendant l'année scolaire. www.bike2school.ch/fr

Organes responsables

Pro Velo Suisse.

Partenaires

Bike2school fait partie de l'Alliance école+vélo.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2007.

Durée de participation

Le concours a lieu deux fois par an.

Frais de participation

La participation est gratuite pour les cantons suivants:
AG, AR, BS, BL, BE, FR, GL, GR, JU, LU, NW, OW, SH, SZ, SO,
SG, TI, UR, VD, ZG, ZH.
Elle s'élève à CHF 80.- dans les cantons suivants:
AI, GE, NE, TG, VS.

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

Activité physique suffisante

Phases de vie

- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Preuves d'impact

Évaluation au printemps 2019.

Contact

Yvonne Müller
Pro Velo Suisse
yvonne.mueller@pro-velo.ch
031 318 54 14

Bodytalk PEP



Langue/s DE FR IT EN Autres

L'offre Bodytalk du service pour la prévention des troubles alimentaires (PEP) vise à promouvoir et à renforcer la confiance en soi des adolescent-e-s, jeunes adultes et adultes à différentes phases de leur vie pour qu'ils ou elles adoptent une approche positive et consciente de leur corps et de leur image. Une importance prépondérante est accordée à la promotion des compétences de vie correspondantes, au renforcement de facteurs psychiques et à la prise en compte des besoins et des limites de l'organisme (alimentation équilibrée, activité physique suffisante).

PEP propose Bodytalk sur demande dans les écoles et dans d'autres institutions et settings. Il fournit du matériel didactique pour poursuivre le travail après l'atelier et approfondir certains thèmes ainsi que pour les multiplicatrices et multiplicateurs intéressés. www.pepinfo.ch (en allemand)

Organes responsables

Service PEP, Association PEP.

Partenaires

#MOICMOI Suisse romande.

<https://www.dove.com/fr/estimedeso.html>

Portée

Suisse alémanique; collaboration en Suisse romande

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2005.

Durée de participation

Ateliers d'une heure et demie.

Frais de participation

Selon convention de prestations dans les cantons PAC ou après concertation avec PEP.

Settings

- École (y compris école infantine)
- Association
- Sur demande

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant
- Apprenti-e-s et étudiant-e-s

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le travail réalisé à l'issue de l'atelier avec le matériel mis à disposition par PEP et l'intégration de l'atelier dans la campagne «Vergiss niä» (N'oublie jamais) contribuent à l'efficacité de la mesure. La campagne, son déroulement, son objectif et le matériel utilisé peuvent être présentés et proposés aux personnes intéressées.

Informations complémentaires

- [Vue d'ensemble des participant-e-s](#)
- [Vidéo](#) (en allemand)
- [Vidéo](#) (en allemand)

Contact

Brigitte Rychen
Service PEP
fachstelle@pepinfo.ch
076 368 96 17

Café Balance



Langue/s DE FR IT EN Autres

Café Balance propose aux seniors bâlois de pratiquer une activité physique régulière en compagnie d'autres personnes et, ainsi, de réduire le risque de chute tout en faisant le plein de joie de vivre. Café Balance all'italiana s'adresse aux personnes de langue italienne.

www.gesundheit.bs.ch/gesundheitsfoerderung/bewegung/seniorinnen-senioren/cafe-balance.html (en allemand)

Organes responsables

Département de la santé du canton de Bâle-Ville.

Partenaires

Promotion Santé Suisse.

Portée

BS

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

11 sites avec un total de 21 groupes.
Chaque groupe bénéficie d'une leçon (50 min.) par semaine.

Frais de participation

CHF 50.- pour 10 leçons.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Association

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Vérification de l'efficacité de la méthode Dalcroze: Trombetti et al. 2011 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21098340>)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans le canton de Bâle-Ville, l'étroite collaboration avec le travail réalisé au sein des quartiers et de la communauté est essentielle. Pour les maisons de quartier, Café Balance ne constitue pas un projet concurrent, mais un projet complémentaire auquel elles contribuent activement. Leur engagement est le principal facteur de succès. Cette mise en réseau à petite échelle jusque dans les quartiers permet d'approcher au plus près le groupe cible. Les seniors ne doivent donc pas accomplir un long trajet pour se rendre à un Café Balance car elles ou ils en trouvent pratiquement à leur porte (facilité d'accès). La collaboration avec les prestataires de cours locaux, qui élaborent également des offres à l'intention des seniors (Pro Senectute, Gsünder Basel), est aussi déterminante pour la réussite du projet. Café Balance ne fait pas concurrence aux offres existantes mais complète au contraire l'offre d'activités physiques de Bâle-Ville. Au Café Balance, les possibilités d'échange et l'implication sociale sont aussi importantes que les cours d'activité physique proprement dits. Les participant-e-s apprennent ainsi à se connaître et, parfois, nouent de nouvelles amitiés. Cet aspect, associé au prix du cours relativement faible (CHF 50.-/10 leçons), contribue assurément au succès de Café Balance.

Contact

Marco Oesterlin
Département de la santé du canton de Bâle-Ville,
Services médicaux, Prévention
marco.oesterlin@bs.ch
061 267 46 08

chili – ateliers de gestion de conflits



Schweizerisches Rotes Kreuz



Langue/s DE FR IT EN Autres

chili est une offre visant la gestion des conflits et la prévention de la violence à l'école. Lors de ces ateliers, les participant-e-s apprennent à aborder les conflits de manière ouverte, constructive et créative. chili favorise et renforce les compétences sociales et communicatives, contribuant ainsi activement à l'intégration sociale. L'offre englobe un cours visant à développer les compétences en matière de gestion de conflits pour les enfants et les jeunes ainsi que des ateliers de formation, des prestations de supervision et de coaching pour le corps enseignant. Le cours destiné aux enfants peut être suivi par des enfants de tout âge, de l'école enfantine à la fin de la scolarité. www.chili-crs.ch

Organes responsables Croix-Rouge suisse.

Portée Suisse alémanique (13 cantons) et Tessin.

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 1999.

Durée de participation

Les formations sont adaptées en fonction des besoins des divers groupes cibles ou répondent à des demandes exprimées sur place et durent généralement deux jours.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- École (y compris école enfantine)
- Structures pour demandeur-euse-s d'asile

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant
- Jeunes adultes ou requérant-e-s d'asile mineur-e-s non accompagné-e-s (MNA)
- Professionnel-le-s du secteur de l'éducation, d'administrations communales, de clubs sportifs ou d'entreprises

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

chili a été évalué dans le cadre du programme national de prévention du Conseil fédéral «Jeunes et Violence»: au-delà des forces (programme basé sur un système modulaire très complet, utile et enrichissant), l'évaluation faite à l'époque mettait le doigt sur quelques faiblesses (développement sur la durée, conditions générales et conditions de mise en œuvre). Ces éléments ont été pris en compte dans la refonte complète du concept en 2015.

Source:

Département fédéral de l'Intérieur (2013). *Évaluation «chili – gestion constructive des conflits»*. Rapport de recherche n° 14/13. Berne: Département fédéral de l'Intérieur.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Conditions favorables: les formations chili sont plus efficaces avec des participant-e-s qui se connaissent et qui interagissent régulièrement. Il est ainsi possible d'agir sur les dynamiques existantes ou les conflits latents au sein du groupe. La présence du/de la titulaire (de classe) ou du personnel d'encadrement pendant les ateliers est importante pour pouvoir ensuite revoir les thèmes/exercices et garantir ainsi la pérennité des acquis. Une répétition de l'atelier avec les mêmes enfants et jeunes pendant plusieurs années accroît nettement les compétences personnelles et la gestion constructive des conflits.

Pratiques d'excellence: bonne clarification du mandat avec la direction scolaire, afin de mettre en place une offre appropriée, suivie d'une analyse de situation détaillée. À l'issue des ateliers, un entretien final est mené entre l'animatrice chili et le corps enseignant (évaluation en ligne sur l'assurance-qualité incluse). L'animatrice chili remet ensuite une check-list visant à garantir la pérennité de l'enseignement (reprise de certaines thématiques).

Contact

Stefan Müller
Croix-Rouge suisse
stefan.mueller@redcross.ch
058 400 45 58

Consultation en matière de santé pour les personnes âgées (Vieillir en forme)

PRO SENECTUTE
Zwäg ins Alter

Langue/s DE FR IT EN Autres

Conseils en matière de santé dispensés aux personnes âgées par un-e professionnel-le de la santé, à domicile ou au service de consultation, sur des questions touchant le corps, l'âme ou les relations sociales. Il s'agit de soutenir les personnes âgées dans leurs efforts pour conserver une santé stable et maintenir leur autonomie. Pour ce faire, il s'agit d'entretenir ou de récupérer des capacités, de réduire les risques sanitaires, de faire de la prévoyance, de s'adapter à l'évolution des possibilités et de savoir accepter de l'aide.
https://be.prosenectute.ch/fr/vieillir_en_forme/consultation.html

Organes responsables Pro Senectute, canton de Berne.

Partenaires Sur mandat de la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale, canton de Berne.

Portée BE

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 2006.

Durée de participation 1 à 6 visites à domicile par personne.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Famille/logement
- Commune

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Preuves d'impact

- Bonsack, S. (2007). *Auf der Suche nach wirksamer Gesundheitsberatung für ältere Frauen und Männer aus unteren sozialen Schichten im Pilotprojekt Zwäg ins Alter*, ZiA.

(À la recherche d'un conseil de santé efficace pour les femmes et les hommes âgés de couches sociales modestes dans le projet pilote Vieillir en forme.) Rapport résumé de l'évaluation partielle. Zürich.

- Büro BASS (2010). *Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekt «Zwäg ins Alter» (ZiA) – Evaluation der Umsetzungsphase 2008–2010. (Projet de promotion de la santé et de prévention «Vieillir en forme» – Évaluation de la phase de mise en œuvre 2008–2010.)* Berne: Büro BASS. (Visites à domicile préventives, voir page 56).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Facteurs favorables:

- La qualification de la personne spécialisée est décisive. Profil: soignant-e diplômé-e avec formation complémentaire en promotion de la santé et perfectionnement en conduite d'entretiens motivationnels.
- Les conseils en matière de santé doivent être facultatifs et gratuits pour les personnes âgées.
- Bonne image de l'organisation partenaire.
- Approche multifactorielle: intégration des facteurs physiques, psychiques, culturels, sociaux et environnementaux.
- Les personnes vulnérables sont atteintes grâce au recrutement par les multiplicateur-trice-s (collaboration avec les travailleur-euse-s sociaux/sociales). Avec le terme «vulnérable», on entend des personnes ayant un bagage global faible, c'est-à-dire formation réduite, peu de relations sociales, conditions économiques restreintes et limitations physiques. L'approche axée sur l'ouverture, les relations, le milieu est particulièrement bien adaptée à ce groupe cible. Autres moyens de recrutement: réunions thématiques, envoi de questionnaires dans les communes.

Facteurs défavorables:

- Les consultations en matière de santé mobilisent beaucoup de ressources.

Informations complémentaires

- [Visites à domicile canton du Valais](#)
- [Visites à domicile ville de Zürich](#)

Contact

Heidi Schmocker
Pro Senectute, canton de Berne
heidi.schmocker@be.prosenectute.ch
031 924 11 00 (direct 22)

DÉFI VÉLO



Langue/s DE FR IT EN Autres

DÉFI VÉLO s'adresse à des élèves du niveau secondaire II (écoles professionnelles, gymnases, collèges, lycées, etc.). À l'occasion d'un défi cycliste national, les jeunes sont encouragé-e-s à se mettre au vélo grâce à différentes mesures concrètes et ludiques. Durant un parcours de 3 heures, les jeunes regroupé-e-s par classes découvrent les diverses facettes du vélo: agilité, mécanique, sécurité routière et rencontre avec un-e professionnel-le du vélo. Les équipes, qui sont coachées par des monitrices et moniteurs dûment formés, peuvent tenter de décrocher leur qualification pour la finale intercantonale à la fin de l'année scolaire. L'opération promeut une mobilité durable et saine au quotidien et sensibilise les jeunes à la sécurité routière. www.defi-velo.ch

Organes responsables

Pro Velo, Label Vert.

Partenaires

Promotion Santé Suisse, Office fédéral de l'énergie/Énergie Suisse, Fonds de sécurité routière, Beisheim Stiftung.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2011.

Durée de participation

Qualification de 3 heures pendant l'année scolaire et finale en juin pour les classes qualifiées.

Frais de participation

CHF 5.-/élève.

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

Activité physique suffisante

Phases de vie

École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

Une évaluation d'impact externe sera réalisée par Promotion Santé Suisse sur l'année scolaire 2019/2020. Les conclusions suivront. L'évaluation interne réalisée en 2017 a révélé les faits suivants:

- 60% des jeunes ayant participé sont motivé-e-s à faire davantage de vélo.
- 6 mois après la participation, 14% des sondé-e-s affirment faire davantage de vélo.
- 67% des jeunes se sentent davantage en sécurité sur un vélo dans le trafic.
- 6 mois plus tard, 49% des jeunes continuent à se sentir plus en sécurité sur un vélo.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La sensibilisation croissante de la population, notamment des jeunes générations, aux enjeux climatiques et à la nécessité d'utiliser les ressources de manière plus durable constitue une chance pour DÉFI VÉLO. Le manque d'activité physique de notre société si sédentaire devient de plus en plus flagrant. Moyen de transport actif et écologique, le vélo constitue une solution d'avenir, surtout dans l'espace urbain.

Le manque de ressources pénalise toutefois l'opération et freine son développement. En effet, l'augmentation du nombre de participant-e-s requiert davantage de moyens.

Contact

Philipp Schweizer
DÉFI VÉLO/Label Vert
philipp@defi-velo.ch
021 312 19 16

Denk-Wege

(Stratégies de pensée)



Denk-Wege

Langue/s DE FR IT EN Autres

«Stratégies de pensée» (PFADE jusqu'en juin 2018) est un programme de prévention scolaire basé sur des données probantes, qui vise à réduire la violence, le harcèlement et les comportements problématiques, qu'ils soient dirigés vers la personne ou son environnement. Il s'agit de promouvoir les compétences sociales, cognitives et linguistiques de manière ciblée, dans un cadre éprouvé. Le travail se concentre sur sept axes prioritaires: règles, saine estime de soi, sentiments et comportements, auto-contrôle, résolution des problèmes, amitiés et vivre ensemble, stratégies d'apprentissage et d'organisation. Les cours PFADE sont donnés dans les classes et les concepts sont utilisés au quotidien pour la gestion de la classe. Les concepts sont mis en œuvre au niveau de l'unité scolaire et reliés aux structures existantes, ce qui permet d'établir un climat sain en classe et à l'école. www.gewaltprävention-an-schulen.ch/index.html (en allemand)

Organes responsables

Autofinancé, rattaché à l'Institut des sciences de l'éducation de l'Université de Zürich.

Portée

Suisse alémanique

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2005.

Durée de participation

Régulièrement: formations continues, coachings, conseil aux directions des écoles et aux groupes de pilotage, forums d'échanges.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

- Décideur-euse-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)

Preuves d'impact

- Eisner, M. & Ribeaud, D. (2008). *Das Zürcher Interventions- und Präventionsprogramm an Schulen «zipps» – Eine Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse*. Berne: Office fédéral de la santé.
- Malti, T., Ribeaud, D. & Eisner, M. (2011). The Effectiveness of Two Universal Preventive Interventions in Reducing Children's Externalizing Behavior: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(5): 677–92. doi: 10.1080/15374416.2011.597084.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Formation du corps enseignant/des monitrices et moniteurs: formation et coaching individuel. Degré d'application: le concept «Stratégies de pensée» doit être mis en place et enseigné régulièrement; en outre, les concepts doivent être intégrés au quotidien et appliqués concrètement (utilisation, exercice, transfert).

Niveau scolaire: mise sur pied d'un groupe de pilotage ou recours à un interlocuteur responsable. Planifie et coordonne avec la direction de l'école a) la mise en œuvre à l'échelle de l'école; b) la mise en œuvre à moyen et long termes, p. ex. l'intégration dans un programme annuel/programme scolaire, la formation continue (du personnel enseignant, des parents), les échanges, l'intégration d'autres thématiques de développement scolaire, etc.

Contact

Dr Rahel Jünger
Université de Zürich
Institut des sciences de l'éducation
rjuenger@ife.uzh.ch

Des enfants bien dans leurs baskets dès la petite enfance

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Langue/s DE FR IT EN Autres

Santé bernoise soutient les unités d'accueil de la petite enfance, groupes de jeu et parents de jour dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des activités quotidiennes de promotion de la santé et de prévention. Santé bernoise conseille, informe et assure le suivi des professionnel-le-s sur les thèmes suivants: renforcement de la résilience, compétences sociales, estime de soi, dépistage et intervention précoces, médias numériques, santé sexuelle, partenariat éducatif avec les parents, collaboration avec les parents issus de l'immigration.

www.santebernoise.ch/nosactivites/sante-prevention/landingpage-fr/frueherkennung-setting-fruehbereich-fr/?origin=4069

Organes responsables

Santé bernoise.

Portée

BE

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2010.

Durée de participation

La durée et le mode de collaboration sont définis lors de la clarification de la demande. Il peut s'agir d'une consultation unique ou de l'accompagnement d'un processus sur le long terme.

Frais de participation

Participation aux coûts des formations, accompagnements de processus et séances d'information.

Settings

Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)

Groupes cibles

- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Responsables de groupes de jeu, parents de jour, professionnel-le-s de l'accompagnement

Compétences soutenues

- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

Il n'existe aucune évaluation du projet par des tiers.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'organisation cliente doit connaître l'objectif qu'elle entend atteindre par l'intervention et collaborer avec Santé bernoise. La collaboration à différents niveaux (enfants, parents, personnel spécialisé, quartier) est centrale.

Informations complémentaires

- [Site web thématique II](#)
- [Matériel](#)

Contact

Anna-Regula Oberteufer
Santé bernoise, Promotion de la santé et prévention
annaregula.oberteufer@beges.ch
031 370 70 80



Dich betreuen – mich beachten / Betreuende und pflegende Angehörige im Fokus

Je prends soin de toi – je pense à moi / Accent sur les proches aidant-e-s

Langue/s DE FR IT EN Autres

Le cours de prévention développé par Bettina Ugolini, responsable du service de consultation psychologique Leben im Alter (LiA), associe connaissances scientifiques et questionnements issus de la pratique. Il permet aux proches aidant-e-s de réfléchir à leurs propres contraintes et vise à promouvoir l'autogestion en relation avec les défis liés à l'accompagnement d'un-e proche. Les exercices, qui font intervenir les connaissances théoriques et la réflexion personnelle, permettent aux participant-e-s d'appliquer les enseignements acquis à leur propre situation et d'envisager des changements dans leur comportement.

www.zfg.uzh.ch/de/berat.html (en allemand)

Organes responsables

Université de Zürich, Centre de gérontologie, Service de consultation psychologique LiA.

Partenaires

Le cours est donné exclusivement sur mandat d'une organisation partenaire.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2015.

Durée de participation

3 soirées de 3 heures, réparties sur 3 semaines.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Institution d'accueil stationnaire pour personnes âgées (maison de retraite, établissement médico-social, etc.)
- Commune, acteurs du secteur des personnes âgées

Groupes cibles

Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Attention portée à soi-même, gestion de la séparation et du deuil

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Quatrième âge

Contact

Bettina Ugolini
Université de Zürich
Centre de gérontologie
bettina.ugolini@zfg.uzh.ch
044 635 34 23

DomiGym

Bouger à domicile



Langue/s DE FR IT EN Autres

Ce cours régulier, adapté aux personnes âgées, contribue à prévenir les chutes, à garantir l'autonomie et le maintien dans le cadre de vie habituel le plus longtemps possible. Les participant-e-s entretiennent leur force, leur équilibre et leur mobilité, à domicile, sous l'œil attentif d'un-e coach en mobilité. Ce faisant, elles ou ils améliorent leur mobilité et réduisent surtout les risques de chute. Ce cours de 45 minutes peut être donné à domicile, dans un salon, à l'aide d'accessoires tels que ballons et élastiques de fitness, mais il peut aussi intégrer des exercices à réaliser dans les escaliers ou une promenade dans la nature.

<http://www.vs.prosenectute.ch/cours-formation/domigym-bouger-domicile-2699.html>

Organes responsables

Pro Senectute.

Portée

ZG, JU, NE, GE, SO, BS, ZH, FR

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2019.

Durée de participation

Par bloc de 10 fois 45 à 60 min.

Frais de participation

Coûts de l'offre.

Settings

Famille/logement

Groupes cibles

Personnes âgées

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les cours particuliers sont très chers. Une prise en charge des coûts doit être assurée pour ce groupe cible vulnérable sur le plan financier.

Informations complémentaires

[Vidéo](#) (en allemand)

Contact

Flavian Kühne
Pro Senectute Suisse
flavian.kuehne@prosenectute.ch
044 283 89 89

EPER – Âge et migration



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet Âge et migration de l'EPER organise des réunions d'information dans différentes langues sur des thèmes liés à l'âge dans les domaines des assurances sociales et de la santé. Les participant-e-s obtiennent des renseignements sur des questions ou des offres liées à l'âge et sont encouragé-e-s à veiller à leur santé. De plus, des institutions et communes sont sensibilisées aux exigences et besoins des personnes âgées et reçoivent de l'aide pour élargir leurs offres à la population migrante. Le projet Âge et migration de l'EPER vise à améliorer les conditions de vie des migrant-e-s âgé-e-s sur le plan social et sanitaire. Par ailleurs, des offres de promotion de la santé sont régulièrement proposées, par exemple des cours de gymnastique, de yoga, de zumba et de natation, des excursions ou encore des balades.

www.heks.ch/was-wir-tun/altum-alter-und-migration (en allemand)

Organes responsables

CŒuvre d'entraide des Églises protestantes de Suisse EPER.

Partenaires

Association Pro Senectute des cantons d'Argovie, des deux Bâle, de Vaud et de Zürich, Service d'intégration spécialisé du Rheintal, différentes organisations d'aide aux migrant-e-s.

Portée

AG, BL, BS, SG, TG, VD, ZH

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2006 – démarrage dans le canton de Zürich. L'offre a été multipliée, depuis, dans les quatre régions linguistiques. Dans le canton de Bâle depuis 2017.

Durée de participation

Varie d'une région à l'autre, en fonction des besoins.

Frais de participation

Des frais de participation sont demandés pour certaines offres, notamment les cours d'activité physique (p.ex. le yoga, la natation) ou d'autres activités (excursions, cours d'informatique de base).

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Institution d'accueil stationnaire pour personnes âgées (maison de retraite, établissement médico-social, etc.)
- Association
- Services de consultation, services sociaux

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proche/partenaire/personne de confiance
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Le projet Âge et migration fait actuellement l'objet d'une évaluation externe. Le rapport final n'est pas encore disponible. Il n'existe pas d'autre évaluation externe.

Suite à la prochaine page

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Accès au groupe cible: l'accès au groupe cible est difficile et nécessite l'établissement d'une relation de confiance. Pour y parvenir, l'idéal est d'obtenir la collaboration de personnes clés ou de médiateur-trice-s interculturel-le-s. Si l'on souhaite notamment atteindre des personnes qui ne sont pas organisées en association de migrant-e-s, l'accès par l'intermédiaire des structures locales est indispensable. Ce sont des activités de longue haleine, qui demandent beaucoup de patience. Atteindre des personnes difficiles à joindre demande beaucoup d'efforts et ne réussit qu'au prix d'un grand travail relationnel. Il faut en outre faire appel à des personnes clés habilitées ou à des professionnel-le-s disposé-e-s à se lancer dans ce processus.
- Défis géographiques (p. ex. en Suisse orientale): les groupes de migrant-e-s les plus importants disposent d'une grande diversité de structures propres. Les groupes de moindre importance sont éparpillés dans les régions, ce qui implique de longs temps de trajet pour les atteindre.
- En fonction des besoins/participatif: il est capital également de bien clarifier les besoins du groupe cible. Lors de la conception et de la mise en œuvre de mesures concrètes, il est judicieux d'associer directement le groupe cible.
- Intégration des décideuses et décideurs: les décideuses et décideurs stratégiques et politiques devraient également participer au projet. Sans l'engagement de la commune/ville/institution, le thème ne peut pas être traité durablement.
- Analyse de la situation actuelle: il est utile également de procéder à une analyse de la situation actuelle. Comment se présente la structure de la population locale (commune)/structure de la clientèle (institution)? Quelles sont les offres en lien avec l'intégration et l'âge qui sont ouvertes au groupe cible? Dans quelle mesure ces offres sont-elles utilisées/ne sont-elles pas utilisées par le groupe cible? Etc.

Activité de mise en réseau: une bonne mise en réseau locale, régionale voire cantonale avec tous les partenaires des domaines de la migration, du social et de la santé est décisive. La mise en réseau seule ne suffit toutefois pas; il faut aussi une sensibilisation intensive. Pour que tous les acteurs tirent à la même corde, il faut qu'ils aient tous la même compréhension du problème et des solutions envisageables. Un bon réseau avec différentes associations de migrant-e-s, souvent organisées localement, peut être très utile.

- Offres adaptées: proposer des activités qui sont adaptées au groupe cible (contexte social et éducatif, santé psychique et physique, intérêts et besoins).
- Sensibilisation: sensibiliser les professionnel-le-s travaillant avec les personnes âgées à la problématique du vieillissement des personnes migrantes et insister sur la diversité des parcours de vie au sein du groupe cible (il n'y a pas de migrant-e type).

Informations complémentaires

- [Site web du projet ZH](#)
- [Site web du projet Suisse orientale](#)
- [Site web du projet BS/BL](#)

Contact

Olivia Payo Moreno
HEKS/EPER
olivia.payo@heks.ch
044 360 88 44

Espace proches

Centre d'information et de soutien pour les proches et les proches aidant-e-s

espace
proches,

Informer Orienter Soutenir
les proches et proches aidants

Langue/s DE FR IT EN Autres

Espace proches est une association à but non lucratif créée en 2014 et membre de la Société Vaudoise d'Utilité Publique. Elle est subventionnée principalement par le Département de la Cohésion sociale (DGCS). Sa mission est d'informer, d'orienter et de soutenir les proches et proches aidant-e-s du canton de Vaud.

www.espaceproches.ch/presentation/#comite

Organes responsables

Espace proches (association/ONG).

Portée

VD

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis octobre 2014.

Durée de participation

Espace d'écoute: 1 x / mois 1 heure et demie.
Entretiens individuels du lundi au vendredi sur RDV (1 heure à 1 heure et demie).
Café des proches 4 x / année 1 heure et demie.
Groupe deuil: tous les 15 jours 1 heure et demie.
Ateliers pour les professionnels 5 à 6 x / année, 1 journée.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Institution d'accueil stationnaire pour personnes âgées (maison de retraite, établissement médico-social, etc.)
- Association
- Domaine socio-sanitaire

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proche/partenaire/personne de confiance
- Parents
- Décideur-euse-s
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Proches aidant-e-s

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Voir rapport d'activité 2017.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Conditions de réussite:

- S'inscrire dans le cadre des politiques publiques.
- Définition claire de la mission et des moyens de sa mise en œuvre.
- Conditions de financement: s'assurer d'un financement pérenne (dans notre cas subvention cantonale).
- Développer un partenariat fort avec les autres acteurs santé-social.
- Notoriété et communication: mettre en place très rapidement une stratégie de communication en définissant clairement les objectifs prioritaires, les publics cibles et les actions à déployer.
- Ressources humaines: nécessité de profils spécifiques alliant une formation de base dans une profession soignante ou sociale avec les compétences d'accompagnement, de technique d'entretien, d'écoute active et d'aptitude pédagogiques et animation de groupes.

Résultats: Centre unique en Suisse dans cette configuration; centre de référence pour la population et pour les professionnel-le-s; plateforme d'information et d'orientation cantonale; régionalisation avec création d'antennes correspondant aux 4 réseaux de santé existant sur le canton de Vaud.

Informations complémentaires

[Site web thématique](#)

Contact

Mercedes Puteo
mercedes.puteo@espaceproches.ch
0800 660 660

feel-ok.ch

feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

Langue/s DE FR IT EN Autres

feel-ok.ch est un programme d'intervention destiné aux jeunes et rattaché à RADIX Fondation suisse pour la santé. Cette plateforme internet compile de manière cohérente et dans une langue adaptée aux jeunes les connaissances spécialisées émanant du réseau institutionnel. Elle propose des informations et des services touchant un large éventail de thèmes de santé et de société, sous forme de textes, de jeux et de tests.
www.feel-ok.ch (en allemand)

Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé.

Partenaires

Réseau spécialisé feel-ok.ch/info-netzwerk

Portée

Suisse alémanique

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2001.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Famille/logement
- École (y compris école infantine)
- Association

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

Voir les [rapports d'évaluation](#) (en allemand)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Conditions favorables: travailler en étroite collaboration avec le réseau spécialisé, s'adresser au setting de l'école, tenir compte des particularités régionales, miser sur la pérennité des projets, veiller à la fois aux besoins et attentes du groupe cible et à ceux des donateur-trice-s, des professionnel-le-s, des multiplicateur-trice-s, transmettre les enseignements tirés des études, communiquer en toute transparence l'objectif du programme et ses soutiens (détails sur feel-ok.ch/2017-bericht [en allemand], à partir de la page 34).

Informations complémentaires

- [Site web du projet pour écoles](#) (en allemand)
- [Site web du projet pour parents](#) (en allemand)

Contact

Oliver Padlina
RADIX
padlina@radix.ch
078 862 27 79

Femmes-Tische

pour les migrantes et migrants de plus de 55 ans



Langue/s DE FR IT EN Autres

«Femmes-Tische» est un concept de tables rondes animées, qui se déroulent dans un cadre privé ou institutionnel. L'offre a été élargie aux thèmes de la santé et de l'intégration pour les personnes âgées issues de la migration (module 55+). Concrètement, les participant-e-s réuni-e-s en petits groupes discutent dans leur langue, en toute confiance; elles ou ils partagent leurs expériences et cherchent des solutions pratiques pour leur vie quotidienne. Des hommes participent également à ces séances de discussion.

www.femmetische.ch/fr

Organes responsables

Association Femmes-Tische et Hommes-Tische.

Partenaires

Le programme est mis en œuvre dans 30 villes, dans toute la Suisse; différents partenaires locaux sont responsables de l'organisation sur place. Voir www.femmetische.ch.

Portée

BE, ZH, SG, ZG, SO, AG, VD, GE, VS

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 1996.

Durée de participation

Peut être suivi une ou plusieurs fois, selon les besoins.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Institution d'accueil stationnaire pour personnes âgées (maison de retraite, établissement médico-social, etc.)

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proche/partenaire/personne de confiance
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

Troisième âge

Preuves d'impact

Évaluation de l'impact des Modules Tabac datant de 2015: les résultats montrent que la prise de conscience de la nocivité du tabac et de la fumée passive a nettement augmenté après la participation à une table ronde. De plus, les participant-e-s ont un sentiment d'auto-efficacité légèrement supérieur deux mois après l'intervention et se sentent socialement mieux intégré-e-s.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'offre obéit au principe de l'enseignement par les pairs: les modérateur-trice-s sont elles/eux-mêmes issu-e-s de la migration et connaissent l'univers du groupe cible. Elles ou ils ne sont pas des spécialistes mais disposent d'une grande expertise pratique. L'accent est mis sur l'échange oral; il n'y a pas de conditions d'entrée formelles. Les questions des participant-e-s déterminent le cours de la discussion.

Contact

Isabel Uehlinger
Association Femmes-Tische et Hommes-Tische
isabel.uehlinger@femmetische.ch
058 400 47 60



Femmes-TISCHE et Hommes-TISCHE

Langue/s DE FR IT EN Autres

Le programme national Femmes-TISCHE et Hommes-TISCHE entend promouvoir les thèmes de l'éducation, de la santé et de la prévention dans le setting de la famille. Il cible plus précisément les personnes issues d'un milieu socioéconomique défavorisé et/ou de l'immigration. Lors de tables rondes menées en toute simplicité, femmes et hommes abordent, dans leur langue maternelle et généralement dans des groupes séparés, des thèmes tournant autour de la santé psychique, de l'alimentation saine et de l'activité physique, notamment. Des discussions sont également organisées pour les personnes âgées. Les participant-e-s peuvent ainsi accéder à des informations importantes, elles ou ils créent des liens et apprennent où trouver de l'aide ou un conseil plus ciblé. www.femmetische.ch/fr

Organes responsables

Association Femmes-TISCHE et Hommes-TISCHE.
Pour Hommes-TISCHE en collaboration avec aebi-hus – Schweizerische Stiftung für Suchthilfe.

Partenaires

Le programme est mis en œuvre dans 30 villes, dans toute la Suisse; différents partenaires locaux sont responsables de l'organisation sur place. Voir www.femmetische.ch.

Portée

Suisse alémanique et Suisse romande

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Femmes-TISCHE depuis 1996, Hommes-TISCHE depuis 2016.

Durée de participation

Peut être suivi une ou plusieurs fois, selon les besoins.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école infantine)
- Association

Groupes cibles

- Proche/partenaire/personne de confiance
- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Personnes issues de l'immigration et de groupes de population défavorisés sur le plan socio-économique

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

Évaluation de l'impact des Modules Tabac datant de 2015: les résultats montrent que la prise de conscience de la nocivité du tabac et de la fumée passive a nettement augmenté après la participation à une table ronde. De plus, les participant-e-s ont un sentiment d'auto-efficacité légèrement supérieur deux mois après l'intervention et se sentent socialement mieux intégré-e-s.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'offre obéit au principe de l'enseignement par les pairs: les modérateur-trice-s sont elles/eux-mêmes issu-e-s de la migration et connaissent l'univers du groupe cible. Elles ou ils ne sont pas des spécialistes mais disposent d'une grande expertise pratique. L'accent est mis sur l'échange oral; il n'y a pas de conditions d'entrée formelles. Les questions des participant-e-s déterminent le cours de la discussion.

Informations complémentaires

[Site web du projet Hommes-TISCHE](http://www.femmetische.ch)

Contact

Isabel Uehlinger
Association Femmes-TISCHE et Hommes-TISCHE
isabel.uehlinger@femmetische.ch
058 400 47 60

fit4future



Langue/s DE FR IT EN Autres

fit4future est un programme gratuit proposé à l'école primaire et destiné aux enfants, au corps enseignant et aux parents. Ce programme élaboré en concertation avec des scientifiques autour des thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la «gymnastique du cerveau» entend influencer durablement sur les habitudes de vie des enfants. Une école primaire sur trois en Suisse et plus de 160000 élèves profitent de cette initiative de promotion de la santé, qui intègre outils didactiques, manifestations et matériels divers. La durée de participation minimale s'élevé à trois ans. À l'issue de celle-ci, le contrat peut être prolongé.

www.fit-4-future.ch

Organes responsables Fondation Cleven.

Portée Dans toute la Suisse.

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 2005.

Durée de participation 3 ans.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Famille/logement
- École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force

Phases de vie

- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)

Preuves d'impact

L'évaluation la plus récente, l'étude transversale Alimentation (mai 2016 à juin 2017) portant sur les offres du module Alimentation (thème: les cinq sens), a livré les résultats suivants:

Corps enseignant: les trois premiers objectifs ont été atteints, le quatrième ne l'a pas été de justesse. Immédiatement après la formation continue destinée aux enseignant-e-s...

- 80 % des enseignant-e-s au moins connaissent l'importance des cours sur les sens (objectif atteint);
- 80 % des enseignant-e-s au moins sont en mesure de décrire (sans les évaluer) des perceptions sensorielles (objectif atteint);
- 80 % des enseignant-e-s au moins savent quelles sont les boissons recommandées pour les enfants (objectif atteint);

- 80 % des enseignant-e-s au moins envisagent d'utiliser les contenus et matériels remis lors du perfectionnement f4f, lorsqu'elles ou ils prévoient de donner un cours et/ou d'organiser une semaine de projet sur le thème de la perception sensorielle ou de l'eau dans le cadre de leur enseignement (objectif presque atteint).

Enfants: immédiatement après l'atelier sur l'alimentation...

- tous les enfants connaissent les cinq sens (objectif non atteint, 58 %);
- chaque enfant peut décrire un aliment d'au moins quatre manières (selon son apparence, son goût, son odeur et/ou sa texture) (objectif non atteint, 15 %);
- 70 % des enfants au moins sont prêt-e-s à goûter un aliment qu'ils/elles ne connaissent pas encore (objectif atteint, 93 %) et 70 % des enfants au moins ont appris quelque chose de nouveau sur le thème de l'alimentation et de la boisson (objectif atteint, 74 %).

Parents: deux des quatre objectifs SMART ont été atteints. Immédiatement après la soirée destinée aux parents...

- 70 % des parents au moins ont appris quelque chose de nouveau sur le thème de l'alimentation des enfants (objectif atteint, 93 %);
- 70 % des parents au moins savent qu'un-e enfant doit goûter jusqu'à dix fois un nouvel aliment ou plat avant de s'y habituer et de l'apprécier (objectif pas atteint de justesse, 65 %);
- 70 % des parents au moins savent qu'un-e enfant ne doit jamais être obligé-e de finir son assiette (objectif atteint, 72 %);
- 70 % des parents au moins prévoient de mettre en pratique, au quotidien, au moins une connaissance acquise lors de la soirée des parents (objectif non atteint, 51 %).

Source:

Mühlemann Nutrition GmbH (2018). *Querschnittstudie Ernährung (Mai 2016–Juni 2017). Kinderbefragungen zu «fit4future»-Ernährungsworkshops 2016/2017. Auswertung der SMART-Ziel-Fragen.* Uitikon: Mühlemann Nutrition GmbH.

Contact

Pascale Vögeli
Fondation Cleven
voegeli@cleven-stiftung.com
041 766 63 41

Fourchette verte – Ama terra



Langue/s DE FR IT EN Autres

Fourchette verte – Ama terra est un label national pour les crèches, les garderies, les unités d'accueil et les cantines scolaires. Les prestataires labellisés s'engagent à proposer aux enfants et aux jeunes des repas et des en-cas équilibrés, composés d'aliments provenant d'une production écologique, socialement responsable, économique et respectueuse des animaux. Pour ce faire, elles ou ils respectent des critères contraignants. Initialement conçu pour les catégories Tout-petits et Juniors, le label Fourchette verte s'est enrichi du supplément «Ama terra» pour toutes les autres catégories.

www.fourchetteverte.ch/fr/articles/59

Organes responsables

Association Fourchette verte Suisse.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 1993 (depuis 2016 sous le nom Fourchette verte – Ama terra, suite au processus d'intégration de «schnitt und drunder» à Fourchette verte).

Durée de participation

Les établissements labellisés Fourchette verte – Ama terra couvrent en général les repas principaux de la semaine, les collations du matin et de l'après-midi, ainsi que souvent le petit déjeuner.

Frais de participation

La participation est en général gratuite, certaines sections cantonales demandent toutefois une faible contribution financière.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Proche/partenaire/personne de confiance
- Parents
- Décideur-euse-s
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Prise de conscience écologique

Phases de vie

- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Informations complémentaires

[Site web de l'organe responsable](#)

Contact

Sabine Hercher
Fourchette verte Suisse
sabine.hercher@fourchetteverte.org
031 385 00 16

Fourchette verte senior



Langue/s DE FR IT EN Autres

«Fourchette verte senior» est un label de qualité et de santé pour les institutions qui accueillent des personnes âgées prenant tous leurs repas sur place. Ce label s'adresse à toutes les institutions dans le domaine de la restauration collective, qui proposent durant toute la journée et/ou toute la semaine des repas équilibrés répondant aux critères d'alimentation saine et adaptés aux besoins spécifiques des personnes âgées. Actuellement, des travaux ont lieu en vue d'étendre le label «Fourchette verte senior» à l'alimentation des personnes âgées à domicile. Il s'agit de promouvoir la santé et l'autonomie des seniors vivant à domicile. www.fourchetteverte.ch/fr/articles/17

Organes responsables

Association Fourchette verte Suisse.

Portée

FR, GE, NE, VD, VS, TI

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2005.

Durée de participation

Les établissements labellisés Fourchette verte senior adaptent l'entier de leur offre en matière d'alimentation aux besoins spécifiques du public cible, 24/24 et 7/7.

Frais de participation

Certaines sections cantonales demandent toutefois une faible contribution financière.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Famille/logement

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proche/partenaire/personne de confiance
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

Alimentation équilibrée

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les personnes en EMS doivent être considérées de manière particulière. Certaines vont encore vivre plusieurs années, d'autres quelques jours seulement. Si les premières ont droit à une alimentation équilibrée qui les maintient en forme le plus longtemps possible, la notion de plaisir est souvent centrale dans la seconde catégorie de personnes.

De plus, l'état de santé (dentition, estomac, etc.) des résidents en EMS a pour conséquence que chaque personne a une manière propre de s'alimenter. Il faut donc proposer une offre alimentaire variée correspondant aux critères Fourchette verte, afin que les personnes qui le souhaitent puissent se nourrir de manière équilibrée selon leur âge et leurs besoins spécifiques.

Informations complémentaires

[Site web Fourchette verte](http://www.fourchetteverte.ch)

Contact

Stéphane Montangero
Fourchette verte Suisse
smo@fourchetteverte.org
021 623 37 93

FrühEffekt Aarau

Renforcement et formation des parents par une collaboration axée sur la qualité



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet prévoit de soutenir les familles de manière adaptée et sur la durée, de la grossesse à l'entrée à l'école enfantine. Le domaine spécialisé Enfant et famille des Services sociaux de la ville d'Aarau joue le rôle de centre de coordination, l'objectif étant de créer de bonnes conditions-cadres pour le développement sain de tous les enfants. Dans différents endroits, des centres d'accueil faciles d'accès et au bénéfice d'un accompagnement spécialisé sont destinés aux parents et à leurs enfants en bas âge. La consultation destinée aux mères et aux pères a été dotée de ressources temporelles et spécialisées supplémentaires, afin de proposer des conseils plus complets et d'accompagner plus étroitement les familles ayant des besoins particuliers. L'intervention d'une médiatrice ou d'un médiateur interculturel est assurée. Les rencontres de réseau interdisciplinaire, les réunions d'équipes et les groupes de travail réguliers garantissent l'échange d'informations de qualité, le développement commun et l'établissement de coopérations efficaces pour le bien des enfants. www.kindundfamilie-aarau.ch (en allemand)

Organes responsables

Ville d'Aarau, Services sociaux, Service spécialisé Enfant et famille.

Portée

AG

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2014.

Durée de participation

Rencontres parents-enfants ouvertes: trois fois 3 heures par semaine.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Contact

Mina Najdl
Ville d'Aarau
mina.najdl@aarau.ch
062 836 01 68

Gorilla



Langue/s DE FR IT EN

Plusieurs fois récompensé, GORILLA est le programme national de promotion de la santé de la Schtifti Foundation. Il incite les enfants et les jeunes, entre 9 et 25 ans, à bouger suffisamment, à manger de manière équilibrée et à consommer avec discernement. À l'occasion d'ateliers d'une journée, les ambassadrices et ambassadeurs GORILLA enseignent aux jeunes les bases de différents sports freestyle comme le breakdance, le skateboard et le freeride bike. Des professionnel-le-s de la nutrition se chargent du buffet de la pause et du repas de midi, et expliquent l'importance et les grandes lignes d'une alimentation équilibrée au moyen de la pyramide alimentaire. En 2016, GORILLA a développé un programme scolaire visant à imaginer le quotidien scolaire le plus sain possible. Ce programme propose au corps enseignant du matériel didactique prêt à l'utilisation sur les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la consommation durable. GORILLA est également actif pendant les loisirs des jeunes. Le programme fournit différents conseils et suggestions au groupe cible sous la forme de vidéos, d'un livre de cuisine et de messages sur les médias sociaux. www.gorilla.ch/fr

Organes responsables

Fondation Schtifti.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2010.

Durée de participation

Au minimum 18 ateliers GORILLA de 6 heures sont organisés chaque année.

Frais de participation

Pour certaines offres, des frais de participation sont perçus; les écoles paient un certain montant pour les ateliers GORILLA d'une journée.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école infantine)
- Association

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles

Phases de vie

- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

Comme l'atteste un extrait des résultats de l'enquête (2017/18), le projet GORILLA fonctionne:

- 78% des élèves et du personnel enseignant interrogés attribuent la note «bon» à «très bon» à l'atelier GORILLA.
- 41% des élèves interrogés affirment consommer moins de boissons énergisantes depuis l'atelier GORILLA.
- 53% des élèves sondés disent consommer davantage d'eau depuis l'atelier GORILLA.
- 70% des élèves interrogés annoncent vouloir bouger davantage à l'avenir.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le financement d'un atelier GORILLA pour 100 jeunes constitue souvent un véritable casse-tête pour une école. Si des écoles souhaitent en organiser un, elles sont généralement obligées de demander un soutien financier au canton (PAC) ou à d'autres sources de financement (commune). Une autre solution consiste à organiser un atelier d'une demi-journée, qui peut être mis sur pied à moindres coûts. En revanche, n'importe quelle école peut s'offrir des cours GORILLA pour une classe car ils sont généralement intégrés à une semaine ou à des journées de projet.

Le programme scolaire GORILLA (130 leçons pour les enseignant-e-s du degré supérieur en SHS, ACM, MSN, conseils Uga et pratiques d'excellence) est gratuit et accessible à chaque école.

Informations complémentaires

[Site web de l'organe responsable](http://www.gorilla.ch/fr)

Contact

Kathrin Steiger
Fondation Schtifti
kathrin.steiger@schtifti.ch
044 421 30 21

Gouvernail



Langue/s DE FR IT EN Autres

Gouvernail est un programme de prévention créé pour les institutions à caractère éducatif pour adolescent-e-s et jeunes adultes. Il cherche à sensibiliser les jeunes et les professionnel-le-s sur les thèmes de la promotion de la santé, de la prévention des conduites à risque et des addictions. La démarche est souple et modulable afin de s'adapter aux particularités de chaque institution. L'objectif des ateliers est de développer des processus participatifs avec les jeunes et d'utiliser leurs ressources propres. L'animatrice ou l'animateur d'atelier a un rôle central dans le projet. C'est elle ou lui qui a la tâche de choisir les activités et d'amener les jeunes à se poser les bonnes questions. www.gouvernail.ch

Organes responsables

Secrétariat général porté par REPER (Fribourg).

Partenaires

Centres de prévention: REPER, CAP Levant, Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA), Promotion Santé Valais, Fondation Neuchâtel Addictions, Santé bernoise.
Partenaires: Addiction Suisse, GREA.

Portée

Suisse romande

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2006.

Frais de participation

Une contribution est demandée pour les formations.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Structures socio-éducatives, foyers pour adolescent-e-s (résidentiels ou non-résidentiels, SEMO, PREFO, AEMO, ORIF, MATAS)

Groupes cibles

- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Promotion de la santé et prévention des addictions

Phases de vie

- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

Une évaluation a démarré en 2019.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Plus il y a de collaboratrices et de collaborateurs de l'institution qui participent au projet, mieux le programme s'implémente et s'inscrit dans la durée.

Contact

Catherine Dorthe
catherine.dorthe@reper-fr.ch
026 322 40 00

Groupes d'entraide pour proches aidant-e-s



Langue/s DE FR IT EN Autres

Dans un groupe d'entraide se côtoient des personnes qui ont des attentes, des problèmes ou des difficultés identiques et qui se soutiennent mutuellement. Il existe plus de 900 groupes d'entraide en Suisse destinés au groupe cible des proches aidant-e-s, qui traitent de thèmes sociaux mais aussi de maladies psychiques ou somatiques. Notamment pour les parents d'enfants gravement malades, pour les partenaires de personnes alcooliques, pour les proches qui aident des personnes atteintes de sclérose en plaques. Après la phase de création, le groupe d'entraide s'organise librement, tout en bénéficiant du soutien des professionnel-le-s des Centres Info-Entraide régionaux.

www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/fr/Selbsthilfezentren/Karte.html

Organes responsables

Centres Info-Entraide régionaux et antennes régionales Info-Entraide Suisse.

Partenaires

Tous les Centres Info-Entraide régionaux et antennes régionales Info-Entraide. www.selbsthilfeschweiz.ch/regions

Portée Dans toute la Suisse.

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 1999.

Durée de participation

Varie selon les groupes, en moyenne 2 fois par mois, 1 heure et demie.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Institution d'accueil stationnaire pour personnes âgées (maison de retraite, établissement médico-social, etc.)

Groupes cibles

- Proche/partenaire/personne de confiance
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Preuves d'impact tirées de la première étude nationale sur l'entraide (Lanfranconi L.M. & Stremlow J. 2017). En prenant part à un groupe, les personnes se sentent mieux; elles ressentent moins de culpabilité; elles se sentent moins seules face aux difficultés; elles parviennent à trouver des solutions pratiques. La participation à un groupe permet à certaines personnes de prendre en main la situation et de ne plus seulement la subir. Les participant-e-s au groupe ont une meilleure relation avec leurs proches; elles ou ils nouent de nouvelles relations; comme elles ou ils sont en mesure de poser des questions plus ciblées et de prendre davantage de décisions elles/eux-mêmes, elles ou ils voient leurs relations avec les professionnel-le-s s'améliorer; les effets sur la société dans son ensemble et sur le bien-être général sont mis en évidence; l'utilité en termes de coûts de la santé est également à souligner

Source:

Lanfranconi, L.M. & Stremlow, J. (2017). *Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen*. Berne: Hogrefe.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les participant-e-s aux groupes d'entraide s'entraident mutuellement de manière volontaire. Mais l'existence d'une structure de base, qui est assurée par les Centres Info-Entraide/antennes régionales (pour trier les demandes, soutenir les groupes, servir d'interlocuteur), est nécessaire. L'entraide requiert également un gros travail d'information au public. L'information et la reconnaissance des professionnel-le-s de la santé et du social sont également des facteurs positifs.

Informations complémentaires

[Vue d'ensemble Centres Info-Entraide II](#)

Contact

Sarah Wyss
Info-Entraide Suisse
s.wyss@selbsthilfeschweiz.ch
061 333 86 01

Gut, gesund und günstig essen (Bien manger à petit prix)



Langue/s DE FR IT EN Autres

Il s'agit d'un projet qui vise à promouvoir les compétences alimentaires, notamment une alimentation équilibrée à peu de frais au quotidien. Du matériel gratuit est fourni à qui le souhaite pour l'utilisation dans le cadre de différents projets et settings. www.gggessen.ch (en allemand)

Organes responsables

Promotion Santé Suisse.

Partenaires

Collaboration avec Femmes-Tische Suisse et la Société Suisse de Nutrition (SSN).

Portée

Suisse alémanique

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2012.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école enfantine)
- Association

Groupes cibles

- Proche/partenaire/personne de confiance
- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Multiplicateur-trice-s

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles

Phases de vie

- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les critères tels qu'un langage simple, des affirmations claires et des exemples concrets doivent être remplis.

Contact

Annette Matzke
a.matzke@hispeed.ch
033 222 34 74

Hopp-la

Génération en mouvement



Langue/s DE FR IT EN Autres

La fondation Hopp-la s'engage en faveur de la promotion de la santé et de l'activité physique, toutes générations confondues. Elle entend, d'une part, mettre l'accent sur la conception d'espaces de vie et de liberté contribuant à promouvoir la santé et tenant compte des générations et, d'autre part, encourager les activités physiques communes et l'échange entre les générations. Le projet couvre des thématiques actuelles telles que le manque d'activité physique chez les jeunes et les personnes âgées, le problème des chutes qui en résulte chez ces dernières, l'évolution démographique, les relations entre les générations, le changement des conditions de vie et l'utilisation d'espaces de liberté. L'objectif de la fondation est d'étendre la philosophie «Génération en mouvement» à toute la Suisse, en l'adaptant aux conditions locales. À cet effet, elle soutient les auteurs et auteures de projets dans la conception et la mise en œuvre d'activités intergénérationnelles et s'implique dans l'aménagement d'espaces d'activités et de rencontres modernes et adaptés à toutes les générations. Ses efforts doivent contribuer à créer des univers de vie favorables à la santé et apporter une vraie valeur ajoutée sociale. www.hopp-la.ch

Organes responsables Fondation Hopp-la.

Partenaires Fédération Suisse de Gymnastique, Pro Senectute Suisse, Pro Juventute.

Portée AR, BL, BS, BE, GL, SG, ZG

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 2015.

Durée de participation

Les leçons Hopp-la Fit et Hopp-la Tandem durent généralement 60 minutes et ont lieu idéalement durant toute l'année, à un rythme hebdomadaire (certains cours ont aussi lieu pendant les vacances scolaires). Le cours Hopp-la Tandem est également proposé, parfois, en un seul bloc ou à un rythme bimensuel.

Bewegte Adventszeit (l'avent en mouvement) a lieu du 1^{er} au 24 décembre. Il propose, une activité physique quotidienne de 30 minutes pour les jeunes et les moins jeunes, suivie d'une rencontre conviviale autour d'une tasse de thé.

Parcs et parcours Hopp-la: accès libre. Sur demande, séances d'information pour la population et formations pour les multiplicatrices et multiplicateurs.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école infantile)
- Institution d'accueil stationnaire pour personnes âgées (maison de retraite, établissement médico-social, etc.)
- Association

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Décideur-euse-s
- Enfants/adolescent-e-s
- Acteurs locaux dans le domaine de l'activité physique et des rencontres auprès des groupes cibles des enfants et des personnes âgées

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force

Phases de vie

- Troisième âge
- École infantile, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Une évaluation interne a été réalisée avec le concours d'un consultant externe (voir Rapport d'évaluation du projet pilote «Begegnung durch Bewegung» [rencontre à travers l'activité physique]. Schützenmattpark Bâle 2015-2018. Fondation Hopp-la.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Un travail de sensibilisation et une intégration rapide de la population et des acteurs locaux sont indispensables pour mieux identifier les besoins et accroître l'utilité de l'offre.
- Les offres parallèles (avec et sans appareils) doivent être planifiées dès le début. La combinaison de mesures d'infrastructure (niveau contextuel) et d'offres parallèles (niveau comportemental) a fait ses preuves.
- Les offres parallèles (Hopp-la Fit, Hopp-la Tandem, Bewegte Adventszeit [l'avent en mouvement], etc.) peuvent être mises en place sans infrastructure Hopp-la.
- Afin d'assurer le partenariat et la pérennité du projet, il est indispensable de chercher un ancrage politique dès le début (engagement de la part de la commune).
- Il faut un temps de mise en route et une certaine patience pour que l'idée intergénérationnelle soit comprise par la population et que les appareils et offres parallèles soient utilisés également par les personnes âgées (évolution des mentalités).
- Les offres Hopp-la s'appuient sur l'émotion. Photos et films contribuent à diffuser le concept.

Contact

Debora Junker-Wick
Fondation Hopp-la
debora.junker@hopp-la.ch
076 545 81 27

HotA Hometreatment Aargau

Consultation et thérapie familiale selon une approche systémique



Langue/s DE FR IT EN Autres

HotA assure la prise en charge à domicile des familles dont l'un des membres souffre d'une maladie psychique, ce qui permet d'éviter des placements coûteux. Cette offre qui s'inscrit dans la durée et vise à garantir le bon développement de l'enfant assure en outre une tâche de prévention importante. L'avantage de HotA réside dans son approche systémique grâce à laquelle l'évolution de symptômes isolés au sein du système familial peut être comprise, circonscrite et traitée: les parents assument à nouveau leur responsabilité vis-à-vis de leurs enfants, élargissent leur champ d'action et gagnent en assurance dans les activités du quotidien. Une attitude emphatique et valorisante, qui tient compte des ressources de chacun-e et s'appuie sur la systémique, permet à ces familles de trouver un nouveau modèle durable. Elles modifient alors leurs stratégies et modèles de comportements pour parvenir à gérer les situations difficiles et les conflits relationnels futurs. Depuis le lancement du projet, environ 120 familles sont prises en charge chaque année. www.hota.ch (en allemand)

Organes responsables

HotA est une Sàrl d'utilité publique.

Portée

AG, SO, BL

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2012.

Durée de participation

Une visite par semaine en moyenne.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Famille/logement

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

L'évaluation externe réalisée par la HES de Lucerne a montré que les objectifs du projet ont globalement été atteints et que le groupe cible visé a été pris en charge de manière adéquate. Le besoin est prouvé, le déroulement est positif, les objectifs sont atteints dans la grande majorité des cas et la satisfaction subjective dans les familles est élevée.

Informations complémentaires

[Brève présentation](#) (en allemand)

Contact

Regula Berchtold
HotA Hometreatment Aargau
info@hota.ch
062 834 00 70

InSSel

Intervention de promotion des compétences personnelles et sociales à l'école



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le programme InSSel renforce les compétences personnelles et sociales des enfants présentant des troubles du comportement et prévient les mesures disciplinaires à l'école (avertissements, exclusions). Ce faisant, il améliore les chances de ces enfants d'accomplir une bonne scolarité et de trouver une place d'apprentissage. Le programme englobe les volets (1) Exercices en petits groupes, (2) Collaboration avec les parents, (3) Collaboration avec le corps enseignant, y compris possibilité d'assister à des cours, (4) Développement scolaire. Les séances hebdomadaires en groupes de 4 à 8 jeunes sont conduites par un-e coach (travailleur-euse social-e ou enseignant-e spécialisé-e) et durent toute l'année scolaire. Elles donnent lieu à la réalisation d'un travail de projet, qui offre l'occasion aux jeunes de réfléchir à leur comportement avec la ou le coach en visant des objectifs négociés. Le programme InSSel a prouvé son efficacité dans le cadre d'une étude menée avec des groupes de contrôle. www.fhnw.ch/ph/inssel

Organes responsables

Le programme InSSel a été développé et fait l'objet d'un suivi par le centre Apprentissage et socialisation de la PH FHNW (www.fhnw.ch/ph/zls) (en allemand). Sa réalisation est financée par les écoles/communes.

Partenaires

Haute école pédagogique de la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse (PH FHNW, assistance spécialisée), communes et, dans une certaine mesure, canton (financement).

Portée AG, BL

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet Depuis 2011.

Durée de participation

La réalisation du programme InSSel suit l'année scolaire.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Auto-efficacité/ conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Preuves d'impact

Diverses évaluations ont mis en évidence des effets positifs sur les perturbations en classe ainsi que sur différents aspects des compétences personnelles et sociales des enfants et sur les relations avec le corps enseignant:

Sources:

- Frank, N. & Neuenschwander, M. P. (2014). Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen – Das Programm InSSel und seine Wirkungen. Dans M. P. Neuenschwander (Éd.), *Selektion in Schule und Arbeitsmarkt* (pp. 143-164). Zürich: Rüegger-Verlag.
- Neuenschwander, M. P. & Frank, N. (2011). Förderung der Sozial- und Selbstkompetenzen in der Schule (InSSel): Beschreibung eines neuen Interventionsprogramms. *Sozialmagazin*, 36(11), 43-49.
- Neuenschwander, M. P., Frank, N. & Hartmann, R. (2012). *Intervention zur Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen in der Schule InSSel. Dokumentation der Eingangserhebung*. Soleure: Haute école pédagogique du nord-ouest de la Suisse, Institut de recherche et développement.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Pour une bonne réussite du projet, il est important que la direction de l'école soutienne activement le programme et que le corps enseignant soit informé suffisamment tôt. De plus il est recommandé de prévoir une supervision pour la ou le coach des jeunes.

Il appartient aux écoles de décider de la réalisation du programme InSSel ainsi que de son financement. Lorsque ce sont des assistant-e-s sociaux-ales scolaires qui réalisent le programme, celui-ci est financé par les communes. Prof. Markus Neuenschwander de la PH FHNW fournit une assistance spécialisée. Dans le canton d'Argovie, celle-ci a été proposée et financée jusqu'en 2018 par le Département de l'éducation, de la culture et du sport.

Contact

Markus P. Neuenschwander
Centre Apprentissage et socialisation de la PH FHNW
markus.neuenschwander@fhnw.ch
032 628 66 84



Jeunesse+Sport – sport scolaire facultatif

Langue/s DE FR IT EN Autres

Les offres J+S sont des offres de sport proposées par l'école en complément de l'enseignement obligatoire. Elles permettent aux élèves de s'exercer à différents sports J+S, dans le cadre de cours ou de camps, de manière régulière et ciblée, au sein d'un groupe constitué de manière fixe et sous la conduite d'un-e coach. Les camps J+S peuvent aussi être mis sur pied pendant l'enseignement obligatoire. Les offres s'adressent à des élèves âgés de 5 à 20 ans. www.jugendundsport.ch/fr/home.html

Organes responsables

OFSPD, cantons, associations pour la jeunesse et fédérations sportives.

Partenaires

Les cantons (voir <https://www.jugendundsport.ch/fr/kontakt/j-s-aemter-der-kantone.html>).

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Mandat permanent de la Confédération et des cantons (LESp RS 415.0).

Durée de participation

Les offres se déroulent généralement sur un semestre (ou une année), mais elles peuvent également être ponctuelles (camp pendant les vacances).

Frais de participation

Les communes décident du montant de leur contribution aux offres (la plupart du temps des frais de participation sont perçus).

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Informations complémentaires

- [FAQ](#)
- [Vue d'ensemble des parties prenantes](#)

Contact

voir [Services cantonaux J+S](#)
info-js@baspo.admin.ch

KISS



Zeit bleibt wertvoll

Langue/s DE FR IT EN Autres

L'association KISS s'engage dans toute la Suisse pour la création de coopératives régionales. KISS entend promouvoir l'aide de voisinage bénévole au moyen d'un concept de prévoyance-temps. À tous les âges de la vie, il y a des situations dans lesquelles on a besoin d'aide, que ce soit pour être bien entouré-e ou pour rester chez soi le plus longtemps possible. Les bénévoles qui répondent à ces besoins sont gratifié-e-s de crédits-temps, qu'ils ou elles peuvent utiliser immédiatement ou conserver pour plus tard, lorsqu'ils ou elles seront à leur tour âgé-e-s et dans une situation difficile. Par ailleurs, il est plus facile d'accepter l'aide d'autrui, lorsque l'on sait que cette personne reçoit un crédit-temps en remerciement.

www.kiss-zeit.ch/index.php/einstieg-kiss.html (en allemand)

Organes responsables

Association KISS Suisse.

Partenaires

AXA Stiftung Generationen-Dialog, Pour-cent culturel Migros, Ernst Göhner Stiftung, Age Stiftung, Albert Köchlin Stiftung, Beisheim Stiftung, [Société suisse d'utilité publique SSUP](#).

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2013.

Durée de participation

L'association faîtière KISS Suisse organise des congrès internes et externes. Les coopératives mettent sur pied des événements dans leur domaine d'action, tels que rencontres régulières, cafés KISS, discussions, tables de midi, rencontres en mouvement, rencontres autour de la littérature spécialisée, e-Kiss, etc.

Frais de participation

Une cotisation d'adhésion est perçue.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Institution d'accueil stationnaire pour personnes âgées (maison de retraite, établissement médico-social, etc.)
- Église catholique et réformée

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proche/partenaire/personne de confiance
- Parents
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Enseignements clés de l'étude du Büro BASS (2016) concernant l'utilité de la prévoyance-temps KISS: amélioration de la qualité de vie des fournisseurs et des bénéficiaires de prestations, augmentation de la cohésion sociale et de la solidarité entre les générations, grand potentiel pour recruter de nouveaux bénévoles. Effet positif sur le travail rémunéré du fait de la réduction de la charge des proches. Économies de près de CHF 60 000 par année pour les communes lorsque l'entrée en EMS est retardée d'une année pour 2% des membres de KISS (études menées à Lucerne et à Obwald).

Source:

Büro BASS (2016). *Quantifizierung des Nutzens der Zeitvorsorge KISS*. Berne: Büro BASS.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'initiative pour la création d'une nouvelle coopérative KISS dans une région/commune émane de la population locale et bénéficie du soutien de l'association KISS. KISS est un projet de la société civile soutenu par les pouvoirs publics. L'association KISS Suisse fournit aux personnes intéressées des informations et de la documentation en vue de la création d'une coopérative; elle propose également un encadrement.

Contact

Ruedi Winkler
Association KISS Suisse
mail@ruediwinkler.ch/info@kiss-zeit.ch
079 638 87 36 ou 079 427 31 86

Le Caméléon

Langue/s DE FR IT EN Autres

La troupe de théâtre Le Caméléon aborde des thèmes de société dans des scènes écrites à dessein et qui sont présentées à un large public. Elle est spécialisée dans les animations interactives dans le domaine de la communication. Les actrices et acteurs ouvrent le dialogue avec le savoir-faire que leur confère l'expression théâtrale. Les spectatrices et spectateurs les rejoignent et se déplacent elles/eux-mêmes sur la scène, influant sur le cours de leur histoire. www.lecameleon.ch

Organes responsables

Compagnie Le Caméléon.

Portée

Suisse alémanique, Suisse romande

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 1994.

Durée de participation

La durée d'une représentation de Théâtre-forum est de 1 heure et demie environ.

Frais de participation

Des frais de participation existent pour certaines offres.

Settings

- Famille/logement
- École (y compris école infantine)
- Institution d'accueil stationnaire pour personnes âgées (maison de retraite, établissement médico-social, etc.)
- Association

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proche/partenaire/personne de confiance
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Addiction, violence, mobbing, cyberharcèlement, envoi de sextos, etc.

Phases de vie

- Troisième âge
- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)
- Quatrième âge

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le Théâtre-forum offre un espace unique d'expression et d'échange aux enfants et aux jeunes. L'expérience théâtrale leur permet, avec le naturel qui leur est propre, d'aborder des thèmes et des sujets délicats tout en restant dans le jeu et l'amusement. L'encadrement et l'accompagnement scolaire sont essentiels dans ce processus d'apprentissage. Une intervention en forum ne suffit pas à régler les problèmes. Pour être efficace, la venue du Caméléon devrait s'inscrire dans un processus d'école, en amont ou en aval.

Contact

Karine Dousse
Compagnie Le Caméléon
communication@lecameleon.ch
021 552 04 95

L'école bouge



Langue/s DE FR IT EN Autres

«L'école bouge» est la plateforme en ligne de Swiss Olympic visant à promouvoir davantage d'activité physique dans l'enseignement. L'offre «L'école bouge» propose au corps enseignant une foule d'idées pour intégrer davantage d'exercices physiques durant les cours. Selon les situations, les exercices physiques peuvent être proposés pour stimuler, relaxer ou apprendre; ils peuvent ainsi avoir une influence ciblée sur l'activité et la concentration des enfants et des jeunes et, par la même occasion, sur l'ambiance de la classe. Les différents exercices suggérés sont disponibles en ligne, assortis d'une vidéo explicative et peuvent être recherchés à l'aide de plusieurs fonctions (tri, classement et favoris). «L'école bouge» permet d'améliorer la perception du corps, la confiance en soi, le plaisir de bouger et le goût d'apprendre des enfants, le tout sur un mode ludique. Les enfants qui bougent régulièrement se sentent mieux, sont plus équilibré-e-s et sont davantage attentifs-ves à l'école. www.schulebewegt.ch/fr

Organes responsables

Swiss Olympic.

Partenaires

Partenaires thématiques: Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP); Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS).

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2005. Jusqu'en 2017 avec le soutien de l'Office fédéral du sport (OFSP) et, depuis 2017, avec celui de Swiss Olympic.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Contact

Swiss Olympic
info@schulebewegt.ch
031 359 71 30

L'école en action

Prévention du stress au travail



Langue/s DE FR IT EN Autres

«L'école en action – Prévention du stress au travail» est une offre complète qui s'adresse aux écoles de tous les niveaux et vise la mise en place d'une promotion systématique de la santé en entreprise avec pour objectif de renforcer la santé du corps enseignant, des directions scolaires et d'autres personnes travaillant dans le milieu scolaire. Primano établit une analyse de la situation actuelle, tant du point de vue contextuel que comportemental, et permet aux responsables de développer, en concertation avec leurs collaboratrices et collaborateurs, des mesures adéquates et ciblées. www.ecole-en-action.ch

Organes responsables

Radix, sur mandat de Promotion Santé Suisse.

Portée Suisse alémanique

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 2018.

Durée de participation Lorsqu'une école est prête à s'engager dans un long processus de développement avec «L'école en action», elle suit différentes étapes, qui vont de la préparation et l'analyse à la planification et à la mise en œuvre (voir [brochure](#) [en allemand]), sur une période de 2 à 3 ans.

Frais de participation Application de l'outil d'enquête Friendly Work Space Job-Stress-Analysis et suivi par des conseillères et conseillers scolaires accrédités.

Settings

- Entreprise
- École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Corps enseignant
- Directions d'école et autres collaborateur-trice-s dans des écoles

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Ressources organisationnelles du travail, sociales, infrastructurelles et personnelles

Phases de vie

- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

Dans l'ensemble, l'évaluation a montré que l'offre est compréhensible, adaptée à la pratique et facile d'utilisation. Les participant-e-s profitent des conseils individuels qui leur sont présentés à la fin de l'enquête. Le rapport d'évaluation constate: «Le programme «L'école en action» permet de dresser un tableau complet des contraintes et des ressources

dans les écoles ainsi que de l'état de santé au niveau des équipes, des départements et des organisations.» Il ajoute: «Les participants font état de différentes améliorations en ce qui concerne leur santé, leur motivation et satisfaction au travail.» Le programme est donc approprié pour identifier problèmes et atouts dans les écoles et pour en déduire les mesures pertinentes à appliquer.

Sources:

- Schoch, S. & Keller, R. (2017). *Évaluation S-Tool dans les écoles. Un projet pilote en Suisse alémanique. Rapport final à l'intention de Promotion Santé Suisse*. Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich (voir site web du projet).
- On trouvera la liste complète des interactions assorties des références scientifiques dans l'argumentaire «La santé renforce la formation» (voir site web du projet). (Allianz BGM) (2018). *Gesundheit stärkt Bildung*. Luzern: Allianz BGM in Schulen (voir site web du projet).
- Wissenschaftliche Grundlage des Argumentariums: Achermann Fawcett, E., Keller, R. & Gabola, P. (2018). *Die Bedeutung der Gesundheit von Schulleitenden und Lehrpersonen für die Gesundheit und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern*. Zürich und Lausanne: Pädagogische Hochschule Zürich und Haute école pédagogique Vaud.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La participation active du corps enseignant, l'engagement de la direction et l'accompagnement par des conseillères et conseillers accrédités sont décisifs pour le succès du programme. Car c'est seulement par le dialogue entre ces trois entités qu'il est possible de déduire les mesures pertinentes. Par son engagement, la direction montre au corps enseignant qu'elle est désireuse de prendre des mesures. Il est important qu'elle prenne contact suffisamment tôt avec les conseillères et conseillers afin que la réalisation puisse être planifiée de manière optimale. Pour les écoles subissant de fortes contraintes, la décision de réaliser le programme ou non doit être prise en concertation avec les conseillères et conseillers. «L'école en action» est un programme de prévention et non un programme de résolution de crises.

Contact

Alexandra Mahnig
RADIX, Écoles en santé
mahnig@radix.ch
041 545 92 35

LIFT – projets destinés aux jeunes



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet LIFT est un programme d'intégration et de prévention à la croisée entre l'école obligatoire (secondaire I) et la formation professionnelle (secondaire II). Il s'adresse aux adolescent-e-s à partir de la première année du secondaire I, qui n'ont pas toutes les conditions de départ pour intégrer le monde du travail et/ou rechercher une place d'apprentissage (p.ex. résultats insuffisants, problèmes de motivation, manque de soutien ou faible estime de soi). Il repose sur des missions régulières de courte durée, ou «places de travail hebdomadaire», qui sont effectuées en dehors des heures d'école dans différentes entreprises. Les adolescent-e-s sont réuni-e-s, lors de modules dispensés dans les écoles, au sein de groupes LIFT où elles ou ils sont préparé-e-s et accompagné-e-s en vue des missions en entreprise. www.jugendprojekt-lift.ch/fr

Organes responsables

Association LIFT.

Partenaires

[Check-your-Chance](#)

[Netzwerk Bildung und Familie](#) (en allemand)

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2006.

Durée de participation

12 à 18 mois.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- École (y compris école infantine)
- Offres passerelles

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

Le projet LIFT vise à permettre à plus de la moitié (50 à 60%) des jeunes participant-e-s d'entrer dans la vie professionnelle dès la fin de l'école obligatoire. Ce taux, qui est vérifié chaque année de manière scientifique par l'Institut fédéral des hautes études en formation professionnelle IFFP, est atteint depuis 2009. Il s'est établi à 57,4% en 2016, à 58,8% en 2017 et à 55,6% en 2018 (voir rapports 2016, 2017 et 2018).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

LIFT est réalisé concrètement au travers de projets communaux et locaux qui sont lancés et suivis par le Centre de compétences LIFT à Berne. La participation au projet est facultative pour les jeunes. Elle leur est proposée par les enseignant-e-s, avec l'accord des parents et de la/du responsable de projet au niveau de l'école. Le Centre de compétences assure la formation et la formation continue des acteurs locaux et soutient leur travail sur le long terme. Le plus gros défi lors de la mise en œuvre du projet au niveau local est de trouver suffisamment de postes de travail hebdomadaire dans les PME locales. LIFT Suisse soutient les acteurs locaux dans cette tâche en les formant et en les suivant; l'association promeut en outre les réseaux économiques nationaux, régionaux et locaux.

Informations complémentaires

[Matériel](#)

Contact

Gabriela Walser
Projet LIFT
gabriela.walser@jugendprojekt-lift.ch
031 318 55 70

Maison Verte

Lieux d'accueil pour enfants et parents



Langue/s DE FR IT EN Autres

Les «Maisons Vertes» sont des centres de rencontre pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés de leurs parents ou d'une personne de référence. Elles favorisent les contacts sociaux des familles d'enfants en âge préscolaire, et ce dès la naissance car, au quotidien, les jeunes parents se sentent souvent isolés avec leurs enfants. De tels lieux permettent aux petits de rencontrer d'autres enfants en présence de leurs parents et de développer ainsi leurs compétences sociales. Ils offrent, en outre, un soutien aux parents dans leur rôle éducatif. Il existe au total neuf structures d'accueil de ce genre pour les enfants de 0 à 5 ans et leurs parents, dans le canton de Vaud.

www.vd.ch/themes/population/enfance-jeunesse-et-famille/prevention-en-matiere-socio-educative/

Organes responsables

Canton de Vaud: Service de protection de la jeunesse, Unité de pilotage de la prévention.

Portée

VD

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 1991.

Durée de participation

Variable selon les lieux (voir [site web](#))

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

- Grande satisfaction des parents usagers des lieux d'accueil pour enfants et parents (LAEP).
- Ensemble de mesures intégrées, complémentaires et incontournables en matière de lutte contre les inégalités pour favoriser le bon développement précoce de l'enfant.

Source:

Büro BASS (2016). *Évaluation de la prestation «Lieux d'accueil enfants (0-5 ans) – parents de type Maison Verte»*. Synthèse. Berne: Büro BASS.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Variables selon les lieux:

- Intérêt à bénéficier d'un ancrage local, sous la forme d'une association avec des personnes impliquées au niveau d'une commune.
- Importance de la garantie d'une approche similaire entre les lieux, en référence à l'approche psychanalytique de Françoise Dolto.
- Importance d'une communication judicieuse avec un tronc commun propre à toutes les Maisons Vertes du canton de Vaud ainsi que partie spécifique à la région d'implantation.

Informations complémentaires

[Vue d'ensemble des parties prenantes](#)

Contact

M. Kim Carrasco
 Organisation: Unité de pilotage de la prévention –
 Service de protection de la Jeunesse
 kim.carrasco@vd.ch
 021 316 53 37

Mamamundo



Langue/s DE FR IT EN Autres

Mamamundo est un cours de préparation à la naissance, spécialement conçu pour les femmes enceintes issues de l'immigration. L'approche est axée sur la perception du corps et les séances sont accompagnées par des médiatrices interculturelles. Des informations générales sur le système de santé en Suisse sont également fournies. L'offre comprend des exercices physiques pour améliorer le bien-être physique et psychique des mères, un renforcement des compétences de santé, des échanges sur l'alimentation durant la grossesse. De plus elle comprend une collaboration étroite entre les services sociaux, les interprètes communautaires et la direction du cours. www.mamamundo.ch/fr

Organes responsables

Association Mamamundo Berne, Département de la santé du canton de Berne. Bern gesund.

Portée BE, BS, LU. Offres comparables en UR, AG, VD et GE.

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 2012.

Durée de participation

Cours de préparation à la naissance, sept séances de 2 heures, dont six avant la naissance et une après. Des cours ont lieu chaque trimestre.

Frais de participation

Cours de préparation à la naissance en sept séances avec traduction simultanée (selon le revenu, les services sociaux prennent en charge les coûts et les caisses-maladie [assurance de base] paient une partie du montant – normalement CHF 150.– sur le prix du cours).

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Hébergement pour demandeur-euse-s d'asile, maternités, consultation familiale

Groupes cibles

- Proche/partenaire/personne de confiance
- Parents
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Femmes enceintes issues de l'immigration

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

Résultats pour les groupes cibles:

- Égalité des chances (les cours de préparation à la naissance pour les Suissesses sont pris en charge par l'assurance de base)
- Amélioration des compétences de santé
- Diminution des traitements excessifs ou au contraire insuffisants grâce à une meilleure connaissance de la physiologie et des pathologies liées à la grossesse et à la naissance

- Sécurité accrue durant la grossesse et lors de la naissance
- Information et accès à des offres complémentaires dans le domaine de la promotion précoce (p. ex. conseils aux jeunes parents)
- Évocation du thème de la santé psychique et, le cas échéant, plus grande facilité à suggérer aux patientes de demander un conseil psychologique

Résultats pour le personnel spécialisé:

- Allègement du travail grâce à une information préalable dans la langue maternelle du groupe cible.

Sources:

- Cignacco, E., Berger, A., Sénac, C., Wyssmüller, D., Hurni, A. & zu Sayn-Wittgenstein, F. (2017). *Sexuelle und reproduktive Gesundheitsversorgung von Frauen und ihren Säuglingen in Asylunterkünften in der Schweiz. REFUGEE – Eine Situationsanalyse und Empfehlungen*. Berne: Haute école spécialisée de la santé.
- Tschirren, T. (2015). *Antenatal for Migrant Women in Berne, a project evaluation*. Bâle: Swiss Tropical and Public Health Institute.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La structure du programme nécessite une planification minutieuse. Avant le lancement du projet, il est recommandé d'évaluer précisément les ressources personnelles, matérielles et financières. Les membres de l'équipe de projet doivent être très motivés, travailler en étroite collaboration et faire preuve de ténacité pour atteindre les objectifs fixés. En contrepartie, ils ont la satisfaction de réaliser un travail intéressant et varié dans un environnement diversifié.

Différents critères contribuent au succès du projet. Une approche ascendante est gage de proximité avec la pratique. Par conséquent, les professionnel-le-s sur le terrain (sages-femmes, gynécologues) et les interprètes communautaires devraient être impliqué-e-s dès le début de sa mise en place. Une rémunération juste des collaboratrices et collaborateurs renforce leur motivation et les dédommage pour leur (très) grande flexibilité. Elle contribue en outre au succès de l'offre. Des structures juridiques et organisationnelles flexibles contribuent à un développement rapide. Une équipe nombreuse permet de pallier les absences et, ce faisant, de renforcer la durabilité du projet. Des critères de qualité favorisent également la durabilité de l'offre et garantissent sa qualité.

Contact

Doris Wyssmüller
Association Mamamundo Berne
doris.wyssmueller@mamamundo.ch
079 158 14 61



Meglio a piedi

Langue/s DE FR IT EN Autres

«Meglio a piedi» (MaP, À pied c'est mieux) est un projet cantonal de promotion de la santé qui vise à encourager la mobilité douce comme principal mode de déplacement sur le trajet entre la maison et l'école, afin d'augmenter l'activité physique des enfants et adolescent-e-s à tendance sédentaire. Ce projet mise sur la collaboration des autorités municipales, des autorités scolaires et des familles qui peuvent élaborer de façon participative les mesures nécessaires grâce à la conception d'un plan de mobilité scolaire, le Piano di Mobilità Scolastica (PMS). Cet instrument de planification et de mise en œuvre du MaP conjugue gestion de la mobilité, gestion des infrastructures et sensibilisation. À l'horizon 2020, le projet MaP ne sera pas réservé aux seuls écoliers et écolières: il devra évoluer et étendre la promotion de la mobilité douce à toutes et à tous, en exploitant les projets déjà réalisés et en profitant d'un cadre plus ciblé de stratégies sectorielles.

www.meglioapiedi.ch (en italien)

Organes responsables

République et Canton du Tessin, en coordination avec le service de promotion et d'évaluation de la santé du Département de la santé et des questions sociales.

Partenaires

Groupe d'accompagnement interdépartemental: Département de la santé et des questions sociales: service de promotion et d'évaluation de la santé; Département du territoire: section mobilité, section du développement du territoire; Département des institutions: Commission et projet «Strade Sicure», police cantonale, gendarmerie de la route, Département de l'éducation, de la culture et du sport: section écoles communales, section enseignement secondaire.

Portée TI

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet Depuis 2010.

Durée de participation

Fonds Swisslos pour les PMS: 2019-2020.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Parents
- Décideur-euse-s
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant
- Associations pour la mobilité, associations pour les piétons, associations pour la sécurité routière, professionnel-le-s de la planification du territoire

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles

- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Évaluation des risques, perception spatiotemporelle

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Conditions favorables:

- Le développement de la mobilité douce constitue également une priorité du Département du territoire en raison des problèmes de trafic de tout le canton.
- Le développement de la qualité urbaine, qui sert également de base pour la mobilité douce, est une stratégie fédérale de planification du territoire; il existe des programmes communs des «UFSO», «ARE», etc.

Obstacles:

- Collaboration parfois complexe entre municipalité, autorités scolaires et parents.
- Réticence possible de la municipalité aux processus participatifs, à la sensibilisation et à la communication.
- Le changement des conditions-cadres (p. ex. regroupements communaux, changement du personnel administratif et/ou représentant-e-s politiques concerné-e-s) peut perturber la poursuite, le monitoring et le renforcement du projet au niveau local (PMS).
- Parfois, les mesures d'infrastructure sont longues et coûteuses, et susceptibles d'affecter la mise en œuvre.

Informations complémentaires

- [Site web du projet II](#) (en italien)

Contact

Kurt Frei
Bureau du Médecin cantonal
Service de promotion et d'évaluation de la santé
kurt.frei@ti.ch
091 814 30 49

MidnightSports



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le programme MidnightSports ouvre les salles de sport aux jeunes de 13 à 17 ans, le samedi soir entre 21h et minuit, et leur offre ainsi un espace de rencontre et d'activité gratuit. Il s'agit d'une offre proposée par des jeunes pour des jeunes: ils ou elles conçoivent le programme en fonction de leurs besoins. L'accent n'est pas mis sur la performance sportive, mais sur le plaisir d'être ensemble. La salle de sport offre un vaste espace pour des activités sociales telles que danser, écouter de la musique et être ensemble tout simplement. Pour les jeunes, il s'agit d'un lieu de rencontre où ils ou elles peuvent profiter de leur samedi soir, sans alcool, cigarettes ni drogues. Une équipe de jeunes coachs et de responsables adultes veillent au bon déroulement de la soirée. Elles ou ils apprennent à assumer des responsabilités. www.ideesport.ch/fr/midnightsports

Organes responsables Fondation IdéeSport.

Portée Dans toute la Suisse.

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 1999.

Durée de participation

Rythme hebdomadaire, chaque samedi soir durant le semestre d'hiver, de 21h à minuit.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école infantine)

Groupes cibles

Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Auto-efficacité/ conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Preuves d'impact

Évaluation de l'impact du projet sur la prévention du tabagisme:

- Le setting non-fumeur de MidnightSports exerce un effet positif sur la consommation de tabac des jeunes. Les jeunes fumeurs et fumeuses admettent fumer beaucoup moins (-50 %) que lorsqu'elles ou ils sortent ailleurs. En outre, MidnightSports aide les jeunes qui souhaitent arrêter de fumer.
- MidnightSports a évité que 25 % des jeunes qui ne fumaient pas commencent à fumer.
- L'éducation par les pairs permet une prévention crédible du tabagisme.

Source:

Feller-Länzlinger, R.; Amberg, H.; La Mantia, A., Dietrich, F.; Quinto, C. & Balthasar, A. (2015): *Evaluation des Projekts «Tabakprävention mit offenen Turnhallen – MidnightSports»*. Schlussbericht. Lucerne et Bâle: Interface Politikstudien Forschung Beratung et Swiss TPH.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Pour pouvoir s'orienter au mieux vers les besoins du groupe cible, MidnightSports doit être bien établi dans les quartiers et dans les communes. Un large soutien et un réseau local contribuent nettement à l'impact durable et au maintien du projet. En outre, les jeunes coachs représentent, dans le cadre de MidnightSports également, des multiplicatrices et multiplicateurs importants pour les participant-e-s. Dans l'idéal, ils ou elles connaissent déjà le projet pour l'avoir suivi en tant que participant-e-s, avant de faire partie de l'équipe des coachs, et peuvent ainsi véritablement servir de modèles.

Contact

Bettina Heim
Fondation IdéeSport
bettina.heim@ideesport.ch
062 296 10 15

Miges Balù

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung Kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet Miges Balù entend favoriser l'accès des services de consultation familiale aux familles issues de l'immigration, afin que celles-ci puissent aussi profiter de l'offre de conseil sur les thèmes de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique adaptée aux enfants. L'intervention d'interprètes interculturels facilite l'accès des différents groupes de population à cette prestation qui a fait ses preuves. Dans le travail qu'ils ou elles accomplissent auprès des familles issues de l'immigration, les conseillères et conseillers ainsi que les interprètes interculturels bénéficient en outre de formations complémentaires sur des thèmes tels que la compétence transculturelle, l'alimentation et l'activité physique des nourrissons et enfants en bas âge, la perception du corps, etc. www.perspektive-tg.ch/muetter-und-vaeterberatung/miges-balu (en allemand)

Organes responsables

Ostschweizer Verein für das Kind (OVK).

Partenaires

Bureaux régionaux de Caritas.

Portée

AR, BE, LU, TG, SG

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Miges Balù existe depuis 2006. Il n'est plus considéré comme un projet depuis 2009, mais comme une offre régulière des services de consultation.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

Voir rapport d'évaluation (en allemand): Evaluanda (2009). Miges Balù. Évaluation de projet externe.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Il est important de ne pas simplement émettre des hypothèses concernant la raison pour laquelle certains groupes de population sont difficiles à atteindre, mais de saisir les chiffres précis pour ces groupes cibles.

Des informations écrites sur l'offre ou pour le conseil sont utiles, mais il est encore plus important d'établir de bons liens avec le groupe cible (association de parents, guides religieux, personnes ayant une certaine autorité, bouche à oreilles entre parents, participation à des événements et des activités festives, etc.) et avec les professionnel-le-s. Le temps nécessaire pour l'établissement et l'entretien des relations doit être pris en compte. Lors du conseil direct, il peut être judicieux d'établir un lien avec le pays d'origine, p. ex. en posant des questions telles que: qui vous viendrait en aide dans votre pays? Comment le problème serait-il résolu là-bas?

Contact

Rosa Plattner
Association de Suisse orientale pour l'enfant
r.plattner@ovk.ch
071 227 11 78

MindMatters



Langue/s DE FR IT EN Autres

MindMatters est un programme de promotion de la santé psychique à tous les niveaux de l'école obligatoire et à la croisée entre l'école et l'apprentissage. Il repose sur des bases scientifiques et a largement fait ses preuves. Ce programme renforce les compétences de vie de manière ciblée et associe dans cette démarche toute l'école (approche par setting). MindMatters s'intéresse au mandat de formation de l'école et soutient le développement de la qualité, qui est un facteur de promotion de la santé. Le programme comprend des cahiers adaptés aux différents niveaux, des formations continues et un suivi des écoles sur place. Il s'adresse donc aux élèves, mais également aux directions scolaires, au corps enseignant, aux parents et à l'ensemble des acteurs de l'école. www.radix.ch/Ecoles-en-sante/Sante-psychique/MindMatters/PUEFS/?lang=fr

Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé.

Partenaires

Beisheim Stiftung, Promotion Santé Suisse.

Portée

Suisse alémanique

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2004.

Durée de participation

Direction de projet régionale ou cantonale: séminaire d'introduction de 2 jours et 2 rencontres d'information et d'échange.

Écoles participantes: formations continues de 2 jours et demi et 2 entretiens-conseils.

Frais de participation

Contribution pour le suivi par un-e conseiller-ère et pour la documentation.

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant
- Personnel non enseignant dans les écoles

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Preuves d'impact

Les résultats de l'évaluation peuvent être consultés sur le site web de MindMatters (en allemand).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La direction scolaire, une équipe d'enseignant-e-s et le service d'assistance scolaire s'engagent ensemble dans ce processus. Un membre du corps enseignant (p. ex. la personne de contact pour les questions de santé) ou du service d'assistance sociale sont chargés par la direction de l'école de s'occuper du projet MindMatters.

Contact

Michaela Sciuk
RADIX Fondation suisse pour la santé
sciuk@radix.ch
041 545 92 37

MiniMove



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le programme MiniMove est ouvert à tous les enfants en âge préscolaire (2 à 5 ans) ainsi qu'à leurs parents. Les dimanches, des salles de gymnastique sont transformées en un espace pédagogique dédié au mouvement et à l'échange. MiniMove cherche en premier lieu à développer les compétences motrices des enfants et le plaisir de bouger. La participation à ce programme gratuit permet également aux familles de sortir de leur quotidien et de lier connaissance. Elle favorise d'une part la cohésion et l'échange dans les quartiers et permet d'autre part aux participant-e-s de nouer des contacts avec des personnes ressources importantes dans le domaine de la famille. En cours d'après-midi, les parents peuvent se retrouver autour d'un café tandis que les enfants profitent d'un goûter sain. Le programme cherche en particulier à atteindre les familles économiquement défavorisées. Une équipe de jeunes coaches et de responsables adultes veillent au bon déroulement de l'après-midi. Ils ou elles apprennent ainsi à assumer des responsabilités et supportent l'offre. www.ideesport.ch/de/kinder-jugendprojekte/mini-open-sunday/mini-open-sunday

Organes responsables

Fondation IdéeSport.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2011.

Durée de participation

Rythme hebdomadaire, chaque dimanche après-midi durant le semestre d'hiver, de 14h30 à 17h.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école enfantine)
- Temps libre

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

Il n'existe actuellement aucune évaluation du projet par des tiers, mais une évaluation interne (sondage auprès des participant-e-s et des parents) et une étude statistique des données des participant-e-s sont réalisées chaque année. Principaux résultats de la saison 2017/2018 (pas de preuve d'impact):

- 11 593 participations dans toute la Suisse.
- En moyenne, 97 familles par dimanche (dont 54 % d'enfants, 19% de pères et 27% de mères).
- Personnes issues de 88 pays différents.
- 33% affirment participer à MiniMove pour que leur enfant puisse jouer.
- 22% affirment participer à MiniMove pour que leur enfant soit en contact avec d'autres enfants.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La coopération avec d'autres services spécialisés dans la promotion précoce, l'éducation, la santé et les affaires sociales est indispensable.

Les jeunes coaches qui encadrent le programme servent de relais important auprès des familles.

Contact

Jana Köpfl
Fondation IdéeSport
jana.koepfli@ideesport.ch
062 296 10 15

Mitmischen, bitte!

Développement participatif de quartiers, villes et villages pour renforcer la santé et la qualité de vie au sein des collectivités

bischofit.ch

Langue/s DE FR IT EN Autres

Toutes les têtes bien pleines sont les bienvenues lorsqu'il s'agit de formuler des idées innovantes. La participation et la co-décision sont les bases de la démocratie. Elles sont considérées comme des facteurs clés de succès dans la promotion de la santé, car chacun-e prend des décisions en matière de santé dans sa vie quotidienne. De nombreuses communes en ont pris conscience et utilisent l'engagement citoyen pour renforcer la collectivité. Lors de présentations-conférences, on recueille des idées, on planifie des mesures et des projets et on les met en œuvre avec des bénévoles (tables de midi, groupes de cuisine, cercles de lecture, lieux de rencontre, nouvelles offres d'activité physique, services de transport, brochures récapitulant les offres, mise sur pied d'un point de contact, gymnastique cérébrale et bien d'autres choses encore): le choix est vaste. En participant, chacun-e se sent utile au sein de la communauté ce qui instaure une culture de la collaboration et un solide réseau se crée. Collaboration et réseau sont progressivement établis et ancrés dans les communes avec des concepts et des mesures de consolidation.

www.bischofit.ch/d/mitmischen-bitte (en allemand)

Organes responsables

Service de la santé publique du canton des Grisons, Prévention et promotion de la santé.

Portée

GR

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2011.

Durée de participation

En continu, sur une base bénévole.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proche/partenaire/personne de confiance
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Interface (2019). *Bündner Programm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. Zwischenbericht*. Lucerne: Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Voir [la brochure «Mitmischen, bitte!»](#) (Impliquez-vous, s'il vous plaît!). Guide pour un développement participatif du quartier, de la ville ou du village pour renforcer la santé et la qualité de vie.

Informations complémentaires

- [Guide](#) (en allemand)
- [Site web du projet insieme sano](#) (en allemand)
- [Site web de l'organe responsable](#) (en allemand)

Contact

Marianne Lüthi
Service de la santé publique du canton des Grisons
marianne.luethi@san.gr.ch
081 257 64 03

#MOICMOI

Langue/s DE FR IT EN Autres

#MOICMOI est un programme intercantonal porté par les cantons latins. Il repose sur un concept global de promotion de la santé des adolescent-e-s avec un focus spécifique sur la santé psychique à destination des écoles et des structures extra-scolaires. Le programme #MOICMOI se décline pour les écoles, les structures extrascolaires et le tout public. Ce programme propose des formations et des interventions dans ces settings et collabore avec ciao.ch et santepsy.ch, afin d'assurer ces thématiques à tous les âges de la vie. #MOICMOI intègre également les acteurs médiatiques dans un but de sensibilisation à la diversité corporelle. #MOICMOI permet de renforcer les compétences psychosociales des jeunes selon quatre champs d'action: se connaître soi-même, prendre soin de soi, résister aux pressions et questionner les normes sociales. <https://moicmoi.ch>

Organes responsables

Promotion Santé Valais; Fondation O₂, Jura.**Partenaires** Depuis 2019: VD, FR, GE, NE.**Portée** NE, FR, VD, GE**Approche** comportementale contextuelle **Durée du projet** Depuis 2015.

Durée de participation

Engagement d'un établissement: 1 année (heures variables selon les écoles, mais formation de base = 8 heures).

Frais de participation

Frais pour certaines participations comme: colloques, formation spécifique, animation spécifique (projet d'établissement).

Settings École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

- Évaluation d'impact du programme Équilibre (Canada) en cours.
- Évaluation sur les implémentations dans les cantons de VS et JU (voir [Évaluation](#)).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Reprise d'un programme canadien, travail de réappropriation et d'adaptation nécessaire, notamment pour le rendre PER-compatible.

Reformulation du programme pour qu'il ait sa propre identité et indépendance, adaptation en DE, ouverture du projet pilote aux cantons romands, coordination avec les projets déjà existants. Demande importante des écoles pour du contenu. Grand travail de communication et de coordination intercantonale pour une ouverture à de nouveaux settings.

Informations complémentaires

- [Site web de l'organe responsable I](#)
- [Site web de l'organe responsable II](#)

Contact

Chloé Saas
Fondation O₂
chloe.saas@fondationo2.ch
032 544 16 12

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!



Langue/s DE FR IT EN Autres

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! (Mouvement et goût avec le bon équilibre!) est un projet de promotion de l'alimentation équilibrée et du mouvement, qui s'adresse aux écoles enfantines, primaires et secondaires du canton du Tessin. Il s'étend sur deux années scolaires et intègre simultanément plusieurs établissements. Le projet s'adresse au personnel enseignant qui bénéficie de formations avec des expert-e-s du secteur, d'un accompagnement didactique dans la planification des activités, de matériel didactique et informatif, d'un soutien financier pour les activités didactiques et de matériel visant à promouvoir le mouvement. Par ailleurs, il favorise la participation des parents grâce à l'offre suivante: soirées parents en présence d'expert-e-s du secteur, matériel d'information sur les thématiques ainsi qu'une journée de clôture à la fin des deux années.

www4.ti.ch/dss/dsp/spvs/progetti/alimentazione-e-movimento/movimento-e-gusto/il-progetto
(en italien)

Organes responsables

Service de promotion et d'évaluation de la santé.

Partenaires

Collaboration avec le service médical scolaire et des diététiciennes et diététiciens diplômés.

Portée TI

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet Depuis 2005.

Durée de participation

Les enseignant-e-s de 1^{re} année bénéficient de 7 réunions de formation pour un total de 14 heures, et les enseignant-e-s de 2^e année de 4 réunions de formation, pour un total de 8 heures.

Les parents d'enfants de 1^{re} année bénéficient de 2 soirées parents pour un total de 4 heures, et les parents d'enfants de 2^e année d'une soirée parents et d'une journée de clôture pour un total de 6 heures.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles

Phases de vie

- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)

Preuves d'impact

Une évaluation externe de ce projet est actuellement effectuée par INTERFACE. Les résultats seront disponibles fin 2020 début 2021.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- La motivation de la direction de l'établissement et du personnel enseignant participant est essentielle. Il est contre-productif que la direction impose le projet sans avoir l'appui des enseignant-e-s.
- Les évaluations et retours du personnel enseignant, des parents et des expert-e-s impliqué-e-s sont primordiaux si l'on veut répondre de façon appropriée aux exigences des groupes cibles.
- Tant la durée du projet que le rythme régulier des réunions garantissent un accompagnement apprécié et un support constant des enseignant-e-s dans leurs activités. Cependant, la durée du projet peut être perçue par certain-e-s enseignant-e-s comme une contrainte, car elle nécessite un vaste engagement.
- L'implication des parents, par les enseignant-e-s et la direction, peut favoriser leur participation aux soirées de formation. L'organisation d'une journée de clôture commune à la fin des deux ans permet d'associer les parents qui n'ont pas participé à ces soirées.

Contact

Elena Libotte
Service de promotion et d'évaluation de la santé
elena.libotte@ti.ch
091 814 30 47

Mutterglück!?

Le bonheur d'être mère?!

Trägerschaft

Langue/s DE FR IT EN Autres

Il s'agit d'un réseau de soutien actif en Suisse orientale visant à garantir la santé périnatale et à renforcer les familles après une naissance. Le projet entend fournir le plus tôt possible l'aide nécessaire aux mères concernées, à leurs enfants et à leurs proches. Il s'agit d'améliorer le dépistage de problèmes, en informant et en sensibilisant le grand public et les professionnel-le-s en contact avec des femmes enceintes et les parents de nouveaux-nés. La mise en réseau de tous les services et professionnel-le-s concerné-e-s ainsi que l'élaboration d'offres faciles d'accès, connues des groupes cibles (professionnel-le-s, population) doit garantir une prise en charge et un soutien rapides. www.ofpg.ch/projekte/mutterglueck (en allemand)

Organes responsables

Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit ainsi que divers partenaires.

Partenaires

Divers partenaires (voir prospectus du projet).

Portée

SG, AR, AI, FL

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2014.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Famille/logement
- Professionnel-le-s

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Informations complémentaires

- [Prospectus du projet](#) (en allemand)
- [Vue d'ensemble](#) (en allemand)

Contact

Jürg Engler
Canton de St-Gall | ZEPRA
Santé psychique
juerg.engler@sg.ch
058 229 87 69

OpenSunday



Langue/s DE FR IT EN Autres

Pendant les mois d'hiver, humides et froids, IdéeSport ouvre les salles de gymnastique locales aux filles et garçons d'âge scolaire (niveau primaire). Le programme OpenSunday leur fait goûter au plaisir de jouer librement et de bouger régulièrement au quotidien. L'offre est gratuite et ne requiert ni inscription ni adhésion. Les offres OpenSunday ne visent pas la performance sportive. Tous les enfants peuvent participer aux événements, indépendamment de leur sexe, leur origine, leur statut social ou leurs aptitudes sportives. IdéeSport utilise l'infrastructure existante et offre aux enfants un espace de liberté hors du temps scolaire pour jouer et faire de l'exercice. OpenSunday développe ainsi le plaisir de bouger et promeut la santé des enfants; il contribue fortement à l'intégration sociale dans les communes ou les quartiers. En participant aux activités, les enfants ont la possibilité de prendre des décisions et d'agir ensemble, ce qui accroît leurs compétences personnelles et sociales. www.ideesport.ch/fr/opensunday

Organes responsables

Fondation IdéeSport.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2006.

Durée de participation

Une fois par semaine, entre octobre et avril, pendant 3 heures.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)

Preuves d'impact

Il n'existe actuellement aucune évaluation du projet par des tiers, mais une évaluation interne (sondage auprès des participant-e-s) est réalisée chaque année. Principaux résultats de la saison 2017/2018 (pas de preuve d'impact):

- 1129 enfants ont pris part au sondage, dont 43 % de filles et 57 % de garçons.
- 54 % des participant-e-s sont membres d'une association sportive.
- Lorsqu'il n'y a pas d'OpenSunday, un tiers des enfants (32 %) avouent se tourner vers les médias numériques (TV, jeux en ligne ou Internet).
- 41 % des enfants affirment participer à OpenSunday pour pouvoir jouer librement.
- 56 % des enfants parlent une langue étrangère avec leurs deux parents et 17 % avec un seul des parents; 27 % des enfants parlent l'allemand avec leurs deux parents.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le programme OpenSunday doit être bien établi au sein de la commune/du quartier. Les contacts avec l'école – en particulier l'établissement dans lequel a lieu l'OpenSunday – doivent être positifs, afin que le plus grand nombre possible d'enfants puissent être informé-e-s de l'offre. En outre, les jeunes coaches représentent également, dans le cas d'OpenSunday, des multiplicatrices et multiplicateurs importants pour les participant-e-s. Dans l'idéal, elles ou ils ont elles/eux-mêmes participé régulièrement aux OpenSunday dans les petites classes, avant d'intégrer l'équipe des coaches au niveau secondaire, et peuvent ainsi véritablement servir de modèles pour les enfants de l'école primaire de la commune/du quartier.

Informations complémentaires

[Vue d'ensemble des parties prenantes](#)

Contact

Samuel Sigrist
Fondation IdéeSport
samuel.sigrist@ideesport.ch
062 296 10 15

Paarlife-Online-Training

Formation en ligne pour les couples



Langue/s DE FR IT EN Autres

La formation Paarlife-Online-Training propose des informations sur la gestion efficace du stress et des conflits ainsi que sur la communication au sein d'un couple. Elle vise à renforcer les partenariats et à accroître la satisfaction au sein des couples. Dans cette démarche, le couple doit lui-même réfléchir, échanger au sujet d'exercices et mettre en pratique au quotidien les connaissances acquises. Les contenus sont transmis sous forme de petits films, d'interviews, d'exemples de coaching et d'exercices pratiques. Grâce à la formation en ligne, les couples peuvent suivre ou approfondir la matière enseignée, en toute autonomie. La formation dure 5 heures au total. Les différentes thématiques abordées peuvent être suivies et traitées indépendamment les unes des autres, en fonction de l'intérêt. Du fait de sa flexibilité (en termes de lieu et d'horaire) et de ses coûts modestes, la formation en ligne convient particulièrement bien au groupe cible des futurs parents. Mais elle est globalement appropriée pour tous les couples, tout au long de la vie.

www.paarlife.ch (en allemand)

Organes responsables

Université de Zürich.

Partenaires

Université de Berne.

Portée

Suisse alémanique

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2017.

Durée de participation

Gérée individuellement. Globalement, environ 20 heures. Peut se dérouler sur plusieurs semaines.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Famille/logement

Groupes cibles

Parents

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)

Preuves d'impact

Femmes et hommes profitent énormément des contenus de la formation en ligne (contenus DVD auparavant), ce qui se répercute de manière positive sur la communication au sein du couple et sur la satisfaction de celui-ci vis-à-vis de sa relation (Hilpert et al. 2014). En outre, de nombreuses études prouvent l'efficacité de la formation. Zemp et al. (2017) ont notamment montré que la formation renforçait le partenariat, ce qui a un effet positif sur l'attitude éducative des parents et, du coup, sur les enfants.

Sources:

- Hilpert, P., Bodenmann, G., Nussbeck, F.W. & Bradbury, T.N. (2014). *Improving Personal Happiness Through Couple Intervention: A Randomized Controlled Trial of a Self-directed Couple Enhancement Program*. Research paper. Dordrecht: Springer. DOI 10.1007/s10902-014-9591-7
- Zemp, M., Milek, A., Cummings, E.M. & Bodenmann, G. (2017). *Longitudinal Interrelations between Dyadic Coping and Coparenting Conflict in Couples*. New York: Springer. DOI 10.1007/s10826-017-0742-4

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Il ne faut pas penser que la formation en ligne suffit pour réussir, mais il s'agit d'une bonne introduction à la thématique. Au besoin, d'autres offres comme des cours, des formations et des conférences Paarlife peuvent être suivies. La formation en ligne n'est pas une thérapie de couple, mais relève de la prévention et de la promotion de la santé.

Contact

Michel Duc
Université de Zürich
michelrene.duc@uzh.ch
079 381 76 03

Papperla PEP

Dialogue entre le corps et les sentiments + Papperla PEP Junior

Langue/s DE FR IT EN



Papperla PEP est un projet qui vise à favoriser la régulation des émotions et la perception du corps chez les enfants de 4 à 8 ans. Lorsqu'on perçoit bien ce que l'on ressent, on est plus souple au niveau émotionnel et mental. On parvient mieux à se concentrer, à s'exprimer oralement, à apprendre et à percevoir son environnement. Papperla PEP Junior s'adresse aux personnes de référence d'enfants de 0 à 4 ans. Les compétences émotionnelles et sociales ainsi que l'estime de soi des enfants sont renforcées par les offres ludiques, par l'ouverture au dialogue et par le tact des personnes de référence. Papperla PEP s'intéresse à la formation continue des professionnel-le-s et développe à cet effet du matériel et de la documentation didactiques (CD audio, publications). www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php (en allemand)

Organes responsables

Association PEP (Service de prévention des troubles alimentaires).

Partenaires

Schulverlag AG plus; Radix; Youp'la bouge; Centre pédagogique de Bâle; Haute école pédagogique de Fribourg; ZAL – Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung der Corps enseignant; Conservatoire de musique de la ville de Berne.

Portée

Suisse alémanique

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2010.

Durée de participation

Séance d'introduction unique d'une durée de 3 heures et demie. Formation continue Papperla PEP – Dialogue entre le corps et les sentiments en quatre modules de 3 heures et demie, sur huit mois. Formation continue d'équipes Papperla PEP Junior: du mouvement dans la relation, demi-journée ou journée entière en entreprise (crèche, garderie). Chants parents-enfant, 1 heure par semaine, 8 à 16 fois.

Frais de participation

Des frais de participation sont perçus pour certaines offres, notamment les formations continues, les publications, les CD audio, etc. Certains cantons proposent (via les PAC) une formation continue gratuite pour le personnel enseignant (BS, BL, ZH).

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Stabilité émotionnelle, autorégulation, courage et disposition à prendre des risques face aux limitations et aux pertes, etc.

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Suite à la prochaine page

Preuves d'impact

Il n'y a pratiquement que des auto-évaluations (feuilles de feedback remises après les manifestations). Celles-ci sont globalement bonnes à très bonnes.

Papperla PEP Junior a fait l'objet d'une évaluation externe par l'Université de Berne en 2012, durant sa phase de développement. Les cinq conclusions suivantes résultent de nos propres enquêtes:

- 1) Les collaboratrices interrogées dans les trois crèches évaluées ont une attitude tout à fait positive vis-à-vis du projet pilote Papperla PEP Junior.
- 2) Selon elles, la mise en place de Papperla PEP Junior incite à réfléchir à sa propre situation en matière de contraintes – jusqu'ici essentiellement des problèmes d'alimentation et des situations conflictuelles – et contribue à l'élaboration commune de solutions.
- 3) Les règles contraignantes et les normes comportementales négociées en commun stimulent la confiance vis-à-vis des actions des membres de l'équipe et induisent une attitude plus professionnelle, notamment des responsables.
- 4) Les réflexions menées sur la perception de son propre corps et de ses propres sentiments ont induit, chez les personnes assurant l'accompagnement, un changement d'attitude évident. Davantage capables de sentir, d'identifier et d'exprimer leurs propres sentiments, les collaboratrices et collaborateurs courent moins le risque d'adopter un comportement impulsif, générateur de conflits, dans leurs relations avec les enfants. En théorie, le fait de réfléchir régulièrement à ses propres actions n'est pas quelque chose de nouveau pour les personnes formées, mais il semble que cette réflexion n'ait que peu de place dans le quotidien d'une crèche en général.
- 5) La verbalisation consciente de l'ensemble du spectre des sentiments et l'offre d'actions alternatives en relation avec les sentiments soutiennent à leur tour les enfants dans la perception, l'identification et la gestion de leurs propres sentiments.

Autres rapports d'évaluation:

- [Rapport premier projet](#)
- [Article premier projet](#) (en anglais)
- [Rapport deuxième projet](#)

Source:

Bolliger-Salzmänn, H. & Heiniger, S. (2012). «Das war für mich das Beste. Einfach zu sehen, dass es wirklich funktioniert.» *Evaluation des Gesundheitsförderungsprojekts Papperla PEP Junior*. Berne: Institut de médecine sociale et préventive, Département de la recherche sur la santé (pp. 35-36).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Une réflexion authentique des adultes eux-mêmes est importante pour la promotion de la santé psychique des enfants. Il faut que celles-ci et ceux-ci soient disposé-e-s à se confronter à la perception de leurs propres émotions et à leur propre comportement personnel. Une condition qui n'est remplie que si les adultes choisissent librement, au gré de leur curiosité, les matériels et propositions didactiques émanant de notre offre et l'essaient dans leur pratique professionnelle. C'est la raison pour laquelle l'offre de formation continue s'étend sur 8 mois (modules tous les 2 à 3 mois), garantissant une meilleure pérennité que des ateliers d'introduction uniques.

Informations complémentaires

- [Site web du projet Papperla PEP Junior](#) (en allemand)
- [Matériels](#)
- [Vidéo, version courte](#)
- [Vidéo, version longue](#)

Contact

Thea Rytz
Service/Association PEP
thea.rytz@pepinfo.ch
078 600 33 49

PAPRICA Petite enfance



Langue/s DE FR IT EN Autres

PAPRICA (Physical Activity promotion in PRImary CARE) vise à former les praticiens au conseil en matière d'activité physique auprès de leurs patientes et patients. Une large part de la population reconnaît le médecin comme un interlocuteur crédible pour aborder le thème du mouvement. PAPRICA a été développé pour offrir les connaissances, le savoir-faire et les outils didactiques nécessaires pour aborder le thème de l'activité physique et motiver les patient-e-s. La formation continue se compose de quatre heures au conseil en activité physique. La formation PAPRICA Petite enfance a été conçue avec la participation d'un groupe de professionnel-le-s de terrain – pédiatres, infirmier-ère-s de la petite enfance/de soins à domicile/scolaires, sages-femmes – afin d'identifier les connaissances et le savoir-faire nécessaires à une prise en charge commune.

www.paprica.ch

Organes responsables

Unisanté (Centre universitaire de médecine générale et santé publique), Collègue de médecine de premier recours, Université de Zürich, Société Suisse de médecine du sport

Portée

VD, NE, FR, VS, JU

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis 2014.

Durée de participation

La formation est dispensée le jeudi après-midi et dure 4 heures. Au total, 3-4 formations sont données chaque année (2x VD, 2x hors du canton de Vaud).

Frais de participation

Des frais de participation existent pour certaines offres, notamment pour les formations hors du canton de Vaud.

Settings

- Famille/logement
- Cabinet médical

Groupes cibles

- Professionnel-le-s du domaine médical
- Médecins de premier recours, pédiatres, infirmières de la petite enfance/de soins à domicile/scolaires, sages-femmes

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles

Phases de vie

- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

- La formation offre une bonne sensibilisation à l'approche de type motivationnel et à la systémique familiale.
- La majorité des professionnel-le-s (69%) formé-e-s encouragent systématiquement les parents à bouger avec leur enfant.
- La majorité des infirmières et infirmiers scolaires ont parlé de la formation au sein de leur établissement.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La transdisciplinarité est un point fort de la formation tout comme le module consacré à l'entretien motivationnel. Les participantes et les participants apprécient le contenu des enseignements, les outils de formation (brochures, supports), ainsi que la qualité et la diversité des formatrices et formateurs. Les participant-e-s soulèvent le manque de prise en compte du temps limité dont elles ou ils disposent pour des interventions de type entretien motivationnel.

Contact

Jérôme Spring
Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique
jerome.spring@chuv.ch
021 545 10 25

Pas de retraite pour ma santé



Langue/s DE FR IT EN Autres

Ce projet s'adresse en particulier aux personnes en âge de la retraite, autonomes dans leurs activités de la vie quotidienne, qui souhaitent se remettre en mouvement ou augmenter leur pratique d'activité physique, découvrir les activités physiques proposées dans leur région et faire de nouvelles connaissances.

<https://mangerbouger.promotionsantevaud.ch/projet/pas-de-retraite-pour-ma-sante>

Organes responsables

Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique.

Partenaires

CHUV et Pro Senectute.

Portée

VD

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2009.

Durée de participation

Cours hebdomadaires d'activité physique pour les seniors. Conférences sur des thématiques de santé, entre une et trois par année dans les communes partenaires. «Journée découverte» une fois par année ou tous les deux ans dans les communes partenaires.

Frais de participation

Des frais de participation existent pour certaines offres, notamment pour les séances hebdomadaires (CHF 50.- pour 6 mois).

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

Personnes âgées

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Amélioration de l'équilibre, de la mobilité, de l'endurance et de la force musculaire suite à la participation aux cours hebdomadaires pendant une durée de 6 mois. Le rapport d'évaluation est disponible sur le site web.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le lien avec les communes est primordial pour assurer une continuité et une pérennité du projet. Le relais vers les offres d'activité physique existantes localement est difficile pour deux raisons principales, d'une part en raison du lien fort créé au sein de nos groupes et d'autre part en raison d'un manque d'offres adaptées localement dans différentes communes.

Contact

Vincent Pecllet
Unisanté
vincent.pecllet@hospvd.ch
021 545 10 42

Peacemaker



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le programme «Peacemaker» a pour objectif de prévenir ou de réduire la violence rampante dans les écoles. Pendant une semaine consacrée au thème de la violence et de la paix, des élèves choisis par la classe apprennent à s'interposer calmement dans des situations conflictuelles qui éclatent dans la cour de récréation et à détendre l'atmosphère. Le programme englobe une semaine de projet sur le thème «Violence et paix», des ateliers en classe, une formation pour les enseignant-e-s ainsi que la nomination et la formation d'arbitres. www.ncbi.ch/fr/projets/peacemaker

Organes responsables

National Coalition Building Institute (NCBI).

Portée

Suisse alémanique et Suisse romande

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 1995.

Durée de participation

Après la semaine de projet, des rencontres mensuelles sont organisées pour les arbitres ainsi qu'un jour et demi de formation pour les nouveaux/nouvelles venu-e-s.

Frais de participation

En général, l'école paie pour les interventions du NCBI sur place.

Settings

École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Résolution des conflits

Phases de vie

- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Preuves d'impact

Les évaluations révèlent les effets suivants: diminution des disputes et des conflits, diminution des cas de mobbing, réduction de la violence verbale, amélioration de l'ambiance scolaire, amélioration de l'état général des élèves, pauses plus paisibles, diminution de la peur, école plus conviviale, règlement plus constructif/équitable des conflits (voir [publication sur l'évaluation](#) [en allemand]).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

«Peacemaker» ne fonctionne véritablement que si tous les acteurs de l'établissement scolaire jouent le jeu. L'engagement de la direction scolaire est une condition essentielle. Le soutien et l'approbation du projet par l'ensemble du corps enseignant si possible sont requis. L'ancrage du projet est assuré par une bonne mise en réseau interne: informations en continu et implication de l'ensemble du personnel scolaire. Les formations et rencontres ultérieures des arbitres doivent être adaptées à leur âge. Lors du choix des élèves appelés à assumer ce rôle, il est important de veiller à une grande hétérogénéité. Le programme fonctionne particulièrement bien lorsque les jeunes arbitres assurent l'arbitrage auprès de jeunes élèves. Pour les situations conflictuelles plus délicates, il est judicieux de faire appel à des intervenant-e-s plus âgé-e-s ou à des adultes de référence. Il peut être très profitable d'impliquer les assistant-e-s sociaux/sociales scolaires, le cas échéant. Pour garantir la réussite du projet, il convient de planifier et de mettre à disposition les ressources personnelles et financières nécessaires.

Contact

Ron Halbright
NCBI Suisse
ron.halbright@ncbi.ch
044 721 10 50

PEBS / buggyfit



Langue/s DE FR IT EN Autres

PEBS/buggyfit propose des offres destinées aux femmes enceintes et aux mamans d'enfants de moins d'un an afin de prévenir le surpoids chez la mère et chez l'enfant. L'objectif est de sensibiliser les jeunes mamans à la nécessité d'adopter une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante. Ces dernières reçoivent des informations pratiques sur l'adoption d'une alimentation équilibrée et d'une activité suffisante par le biais d'une offre de cours de fitness et de consultations diététiques. L'interaction entre les mères et les femmes enceintes est encouragée (intégration sociale). Ces offres contribuent à la maîtrise du stress en proposant des informations (consultations diététiques individuelles) et des activités physiques et en favorisant l'échange entre femmes vivant la même situation (offres collectives). www.buggyfit.ch/fr

Organes responsables

Association PEBS.

Portée

GR, SO, TG, ZH

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2009.

Durée de participation

Cours de fitness: chaque semaine. Consultations diététiques: individuellement, entre 1 à 3 fois par femme.

Frais de participation

Consultations diététiques, cours de fitness.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Hôpital

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Expert-e-s de la migration

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

PEBS exerce un impact positif sur l'alimentation et l'activité physique des participantes:

- Amélioration du comportement alimentaire après la consultation.
- L'activité physique est moins fortement réduite qu'en l'absence de tels conseils.

Source:

Stamm, H.P., Bürgi, R. & Lamprecht, M. (2017). *Evaluation des Projekts PEBS*. Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Pour garantir une mise en œuvre durable, il faudrait qu'un nombre élevé de parties prenantes soient impliquées. Les soins et les échanges sur les différents sites sont très importants pour garantir une bonne mise en œuvre.

Contact

Sibylle Abt
Association PEBS
sibylle.abt@usz.ch
044 255 49 15

Pédibus



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le Pédibus est un concept qui regroupe les enfants pour les accompagner à l'école à pied et les y rechercher, sous la conduite d'un-e adulte. Destiné aux enfants âgés de 4 à 8 ans, le Pédibus est une solution simple pour aménager un parcours sécurisé jusqu'à l'école pour les plus jeunes enfants qui sont accompagné-e-s de la maison à l'école, et inversement. Concrètement, les parents définissent le parcours, les arrêts et les horaires, en fonction de leurs besoins et de ceux de leurs enfants. Normalement, les parents qui inscrivent leurs enfants au Pédibus conduisent eux-mêmes ce dernier une ou deux fois par semaine, selon les besoins. Les enfants sont pris-es en charge à l'arrêt le plus proche de leur maison et font le trajet avec leurs camarades d'école et d'un-e adulte. Il en va de même pour le retour. www.ate.ch/themes/chemin-de-lecole

Organes responsables Association transports et environnement ATE, Services cantonaux de coordination Pédibus.

Partenaires Fonds de sécurité routière; Bureau de prévention des accidents des cantons de Genève, Jura, Vaud, Valais, Fribourg; Meglio a piedi (TI).

Portée Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet Depuis 1999.

Durée de participation Déplacement à pied des enfants entre la maison et l'école: distance moyenne par trajet (maison-école): 947 mètres; moyenne des trajets par semaine: 11 trajets; distance moyenne parcourue en 4 jours d'école et par enfant: 10372 mètres, soit environ 40 minutes d'activité physique par jour. (Ces informations sont basées sur les informations récoltées dans les cantons de Tessin, Vaud, Valais, Jura et Fribourg.)

Frais de participation La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école infantine)
- Pédibus intergénérationnel, donc nous faisons la promotion du projet auprès des personnes âgées «nouveaux retraités» pour qu'ils deviennent des accompagnateurs.

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Sécurisation des déplacements piétons, environnement sain (moins de voitures, et moins de bruit autour des écoles)

Phases de vie

- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)

Preuves d'impact

Les résultats d'une enquête menée en 2017 auprès de 1000 familles par l'institut LINK mettent en évidence l'influence déterminante de la campagne Pédibus sur les habitudes de déplacement des familles en Suisse romande. La connaissance du Pédibus a incité la moitié (46 %) des personnes interrogées à modifier leurs comportements de mobilité. Au sein de cette moitié, 54 % ont modifié leurs modes de déplacement pour privilégier la marche plutôt que la voiture; 43 % se sont organisés entre parents pour accompagner les enfants à l'école; 31 % ont intégré une ligne Pédibus existante; 12 % ont créé une nouvelle ligne. On constate ainsi l'impact important du Pédibus au regard des effets indirects qu'il induit sur les choix modaux des parents. De manière générale, un fort taux de satisfaction (67 % «très satisfait» et 29 % «satisfait») démontre que la campagne répond avec succès aux besoins et aux attentes des parents concernés.

Source:

ATE (2017). *Mobilité d'avenir. Le Pédibus en Suisse. Usages, connaissances et représentations*. Berne et Genève: Association transports et environnement ATE. https://www.verkehrsclub.ch/fileadmin/user_upload/30_ratgeber/41_schule/studie_pedibus/ATE_ETUDE_PEDIBUS_2017_FR_BD.pdf

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La création d'un réseau de partenaires permet de mieux développer la campagne et d'assurer une dynamique régionale. Un important travail de terrain doit être effectué et renouvelé chaque année pour diffuser de l'information auprès des familles. Il convient de consolider la dynamique ascendante qui caractérise la mise en œuvre du Pédibus en renforçant le rôle central des parents et en leur laissant une marge de manœuvre adaptée, par exemple dans le choix des itinéraires et dans les règles de fonctionnement.

Le sentiment d'insécurité face au trafic routier représente le moteur principal dans l'adhésion des parents au Pédibus en Suisse romande.

On constate de manière générale une baisse du transport actif chez les enfants. La Suisse, comme le reste de l'Europe, n'échappe pas à cet état de fait. Il importe d'être proactif et de favoriser dès le plus jeune âge ce transport actif et l'acquisition des bonnes habitudes de déplacement.

Contact

Rodrigo Luruena
ATE Association transports et environnement
rodrigo.luruena@ate.ch
022 734 70 44

PEP – Gemeinsam Essen

(PEP – Manger ensemble)

Langue/s DE FR IT EN Autres



Le projet «PEP – Manger ensemble», qui comporte différentes offres (formation continue d'équipes, conseil, manuel) est une initiative visant à promouvoir la qualité des relations dans les unités d'accueil. Il s'agit de renforcer l'estime de soi, l'auto-efficacité, l'empathie, une perception attentive du corps, une image corporelle positive, la gestion du stress et la prévention des troubles alimentaires lors des repas pris en commun. Les équipes travaillant dans les crèches, unités d'accueil, tables de midi ou restaurants scolaires sont encouragées à promouvoir une bonne ambiance à table, à revoir leurs propres règles et à adopter une attitude plus adaptée aux enfants par le biais d'informations spécialisées et de discussions menées par une animatrice ou un animateur. Exemples: Quelles sont les règles utiles, lesquelles ne le sont pas? Quelles habitudes faut-il revoir? Les enfants doivent-ils/elles goûter de tout? Ont-ils/elles le droit de ne pas finir leur assiette? Comment les adultes doivent-elles ou ils réagir face à des enfants qui ne mangent pas ou mangent trop? Quelle attitude contribue à une bonne ambiance à table et, à long terme, à la santé psychique?

www.pepinfo.ch/de/angebot-pep/pep-gemeinsam-essen.php (en allemand)

Organes responsables

Bureau PEP/Bureau pour l'enfance et la famille du canton d'Argovie.

Partenaires

Radix (check-lists Restauration communautaire OSAV); Haute école pédagogique de Zürich, Qualité dans les écoles et les structures de jour (QuinTaS); Bureau pour l'enfance et la famille (Argovie).

Portée

BE, ZH, AG, SO, BL, BS, ZG

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2015.

Durée de participation

Formation continue des équipes en deux modules de 3 heures et 3 heures et demie. Conseil et supervision selon les besoins.

Frais de participation

Formation continue d'équipes, supervision.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- Garderies, tables de midi, structures de jour, écoles de jour, foyers pour enfants

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant
- Professionnel-le-s de l'accompagnement, pédagogues sociaux-ales, assistant-e-s d'entreprise, responsables de structures de jour

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Ressources psychiques interactionnelles (comportement mutuel et équilibré; capacité de développer un soutien social)
- Connaissances spécialisées sur la prévention des troubles de l'alimentation
- Capacité d'intégration

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Suite à la prochaine page

Preuves d'impact

Conclusions tirées du rapport d'évaluation de la phase de développement 2014-2015 (Bütler et Calderón-Grossenbacher (2016): Les offres développées dans le cadre du projet sont de qualité, bien préparées et abordent un thème important de manière appropriée au groupe cible. Elles conviennent à une utilisation dans les unités d'accueil de jour et soutiennent les objectifs d'impact visés en ce qui concerne l'attitude, les connaissances et les compétences du personnel de ces structures. Les formations continues en deux parties «PEP – Manger ensemble» dans les structures d'accueil scolaire sont clairement axées sur le développement d'équipes, c'est pourquoi elles peuvent être effectivement proposées comme formation continue. Compte tenu des retours positifs concernant l'échange d'expériences, les formations continues et le guide, il est judicieux d'offrir la possibilité de profiter régulièrement de ces offres. Le guide destiné aux responsables et aux personnes chargées de l'accompagnement a rencontré un écho très positif, tant auprès du personnel des unités d'accueil qu'auprès des professionnel-le-s. Pour l'heure, toutefois, seule une petite partie des structures d'accueil de la ville de Berne a profité directement des offres de «PEP – Manger ensemble». Le point de vue des enfants et des parents n'a pas pu être obtenu dans le cadre de l'évaluation.

Source:

Bütler, D. & Calderón-Grossenbacher, R. (2016). *Evaluation «PEP Gemeinsam essen 2014/15». Schlussbericht*. Berne: bütler beratungen GmbH & rc consulta.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'expérience acquise durant les quatre années d'existence du projet montre qu'il est nécessaire de disposer de solides compétences et de beaucoup d'empathie pour induire les changements d'attitude et de comportement voulus lors des repas pris ensemble avec les enfants. Stress, gestion des émotions, image de soi et perception du corps en relation avec l'alimentation sont des sujets personnels, voire intimes. Le recours à une modératrice ou un modérateur externe peut être utile lors de discussions conflictuelles. Il est indispensable en effet de disposer de compétences particulières pour savoir comment aborder les connaissances et les expériences en lien avec les troubles alimentaires (maladie psychique) pendant la modération. Il est important par ailleurs que la ou le responsable ait la liberté ou non de réserver la formation continue pour son équipe. À elle ou lui ensuite de motiver les membres de l'équipe. La mise en place des mesures devrait avoir lieu durant une période calme, exempte de bouleversements tels que transformations, changements de personnel, rentrée scolaire, etc. Il est capital que toute l'équipe y participe, y compris le personnel en cuisine (voir Évaluation 2016, p. 30).

Contact

- Projet global: Thea Rytz, Bureau PEP
thea.rytz@pepinfo.ch, 078 600 33 49
- Canton d'Argovie: Sandra Meier, Bureau pour l'enfance et la famille, info@kinderundfamilien.ch, 056 222 01 03

Ponte

Accompagnement des proches aidant-e-s et de leurs familles



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet Ponte assure l'accompagnement des proches aidant-e-s, en s'adaptant à chaque situation, et les aiguille vers d'autres offres de prestations et de soutien. Les bénévoles sont des personnes de confiance et des «fédérateur-trice-s», dont l'activité englobe les visites à domicile ou à l'extérieur, l'écoute, la présence, le conseil et l'information, l'aide dans la recherche d'offres de décharge, la mise en relation avec les offres existantes et la promotion de l'entraide. Elles ou ils sont formé-e-s et soumis-es au secret de fonction. Les bénévoles de Ponte n'effectuent ni soins, ni travaux de ménage. www.srk-gr.ch/ponte (en allemand)

Organes responsables

Croix-Rouge suisse, avec le soutien du canton des Grisons.

Portée

GR

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2014.

Durée de participation

Cours pour bénévoles et perfectionnement: chaque année. Durée de l'offre en fonction de la situation, sans limite de temps.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Famille/logement

Groupes cibles

- Proche/partenaire/personne de confiance
- Proches aidant-e-s
- Parents avec enfants

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Organisation et gestion de l'accompagnement

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Quatrième âge

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Conditions favorables: le travail en réseau avec les différents prestataires de soins est très utile pour permettre d'aiguiller les professionnel-le-s (médecins de famille, centres médico-sociaux, services sociaux). L'organisation doit avoir une approche qui autorise l'empowerment. En effet, il ne s'agit pas de dire aux familles ce qu'il faut faire, mais de les soutenir dans ce qu'elles veulent faire. Afin de garantir la neutralité du conseil/de l'accompagnement, il est préférable de ne pas lier cette offre à d'autres prestations. Conditions défavorables: un manque de sensibilité de la part des professionnel-le-s pour les thèmes et les défis liés à la famille et le manque de collaboration entre les organisations spécialisées entravent l'accès aux familles.

Contact

Renata Basig-Jehli
Croix-Rouge suisse Grisons
renata.basig@srk-gr.ch
079 452 68 00

Programme de visites à domicile petits:pas

schritt:weise

Langue/s DE FR IT EN Autres

L'offre de visites à domicile petits:pas est un programme de jeu et d'apprentissage préventif secondaire destiné à l'encouragement précoce des enfants issus de milieux socialement défavorisés, en particulier de familles à faible niveau d'instruction. Pendant 18 mois, les familles sont suivies par des intervenant-e-s – ayant un parcours similaire (enseignement par les pairs) – qui se rendent à leur domicile une fois par semaine. Elles reçoivent ainsi le soutien dont elles ont besoin pour encourager leurs enfants de manière ludique et appropriée à leur âge et pour créer un environnement sûr et stimulant. Elles prennent également part à des rencontres à l'occasion desquelles elles font la connaissance d'autres familles et découvrent d'autres offres disponibles dans la région. Au-delà de l'apprentissage sous forme de jeu et du renforcement de la famille, vecteur d'apprentissage par excellence, l'établissement de relations sociales et la consolidation des compétences parentales jouent un rôle très important.

www.a-primo.ch/fr/offres/petits-pas/general

Organes responsables Association a:primo.

Portée Suisse alémanique, Suisse romande

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet Depuis 2007.

Durée de participation 18 mois (visites hebdomadaires ou bimensuelles et rencontres bimensuelles).

Frais de participation La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Climat/culture du setting
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

- Évaluation de base du Marie Meierhofer Institut Zürich (2008-2011), étude de l'Université de Berne sur le projet «primano» (2007-2012), évaluation du MMI concernant d'autres modèles de mise en œuvre (2013-2017).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Les qualifications et l'engagement de la coordinatrice ou du coordinateur ainsi que des intervenant-e-s à domicile sont des facteurs décisifs de succès pour la mise en œuvre du programme sur les différents sites.
- L'approche globale et facile d'accès que suit petits:pas se révèle particulièrement efficace auprès du groupe cible des familles socialement défavorisées.
- La coordination du projet doit être confiée à un-e professionnel-le au bénéfice d'un diplôme universitaire dans le domaine du travail social ou de la pédagogie. La coordinatrice ou le coordinateur du site se charge de la formation spécialisée, des instructions hebdomadaires et de la conduite des intervenant-e-s. Ses tâches incluent en outre le recrutement des familles, l'organisation des rencontres de groupe, l'établissement d'un réseau avec d'autres institutions sociales sur place, l'information au public et l'assistance dans la recherche de solutions passerelles pour les enfants et leurs parents. Si des problèmes se manifestent au sein d'une famille, cette dernière bénéficie d'un conseil spécialisé et d'un suivi de la part de la coordinatrice ou du coordinateur.
- Les intervenant-e-s à domicile sont des personnes issues du même milieu culturel et linguistique que les familles visées par le programme et ont suivi une formation. Compte tenu de leur proximité avec le groupe cible et de leur statut de «profanes», ils ou elles jouent un rôle particulier et peuvent rapidement nouer une relation de confiance avec les personnes visées. Ils ou elles constituent donc le trait d'union entre les familles et la coordinatrice ou le coordinateur et, à ce titre, sont un maillon indispensable à la communication des contenus du programme.

Informations complémentaires

[Site web de l'organe responsable](#)

Contact

Erika Dähler
Association a:primo
erika.daehler@a-primo.ch
052 511 39 40

Promenades avec impact



Langue/s DE FR IT EN Autres

À Schaffhouse, on souhaite que les personnes âgées puissent vivre le plus longtemps possible chez elles, dans leur environnement familial. Lors de promenades avec des citoyennes et citoyens seniors, la ville de Schaffhouse cherche à savoir comment mieux adapter la ville et ses quartiers aux personnes âgées. Ensuite, les résultats de ces pérégrinations sont présentés et discutés lors de réunions de suivi. On tient compte aussi du potentiel des personnes âgées à s'entraider et cet aspect est intégré dans la mise en œuvre des mesures (p. ex. mise sur pied de rencontres seniors). Les auteures et auteurs du projet prévoient par ailleurs d'être particulièrement attentifs aux besoins des plus fragiles, des personnes touchées par la pauvreté, des personnes isolées et des migrantes et migrants âgés.

www.quartierentwicklung-schaffhausen.ch/index.php/projekt-3 (en allemand)

Organes responsables

Ville de Schaffhouse.

Portée

SH

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2015.

Durée de participation

Entre 2015 et 2018, une promenade chaque semestre.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Décideur-euse-s
- Organisations spécialisées dans le travail avec les personnes âgées

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- Troisième âge
- Adultes en âge de travailler (p. ex. proches aidant-e-s)
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Feuilles thématiques présentant des informations sur différents aspects du travail de projet mené avec les personnes âgées: www.programm-socius.ch sous Programm/Ergebnisse (en allemand).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans ce contexte, la collaboration de l'administration et des organisations, le soutien politique (décisions du conseil général, p. ex.), le suivi de la mise en œuvre des mesures (compétences claires) sont importants.

Informations complémentaires

- [Brochure](#) (en allemand)

Contact

Simon Stocker
Ville de Schaffhouse
simon.stocker@stsh.ch
052 632 53 15

Promotion de la santé dès la naissance

PAT – Mit Eltern Lernen

zeppelin
familien startklar

Langue/s DE FR IT EN Autres

Une équipe de professionnel-le-s qualifié-e-s accompagne les familles qui éprouvent des difficultés dans leur nouvelle vie de parents. Cette aide prend la forme de visites à domicile et d'offres de groupes. Le programme PAT – Mit Eltern Lernen débute si possible pendant la grossesse ou peu après la naissance et dure 2 ou 3 ans. www.zeppelin-familien.ch/familien/pat (en allemand)

Organes responsables

zeppelin – familien startklar gmbh (ZH),
Ostschweizer Verein für das Kind (SG),
Associazione Progetto Genitori (TI).

Partenaires PAT – Mit Eltern Lernen GmbH, Nuremberg.

Portée ZH, SG, TI

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 2015.

Durée de participation

20 visites à domicile par an durant 2 ou 3 ans.
11 rencontres de groupes par an, ouvertes aux familles
avec enfants de 0 à 4 ans.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Parents
- Décideur-euse-s
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Compétences éducatives, compétences d'intégration

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

Enfants:

- Développement du langage (richesse du vocabulaire et expression orale)
- Développement cognitif et comportemental (diminution de l'anxiété, amélioration du sommeil, meilleur contrôle de leur corps [besoins/impulsions])

Parents:

- Meilleure stimulation et écoute de leurs enfants.
- Meilleure vie sociale et meilleur soutien de la part du partenaire.

Source:

Haute École intercantonale pour la pédagogie curative (HfH),
Zürich, projet de recherche ZEPPELIN 0-3 et follow-up
ZEPPELIN 5-9, www.zeppelin-hfh.ch (en allemand)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Sensibiliser cantons et communes à la prévention sélective dans les familles fragilisées.
- Une stratégie cantonale serait efficace pour une implémentation sur l'ensemble du territoire.
- Les communes qui ont déjà une stratégie de promotion précoce peuvent financer l'offre.
- Projet de recherche réalisé dans les règles avec études à long terme contrôlées randomisées aboutissant à des résultats probants sur l'efficacité.
- Constitution et entretien d'un réseau relationnel avec des services spécialisés de référence.

Informations complémentaires

[Vue d'ensemble des parties prenantes](#) (en allemand)

Contact

Brigitte Kubli
zeppelin – familien startklar
brigitte.kubli@zeppelin-familien.ch
043 538 82 82

Promotion précoce primano

Langue/s DE FR IT EN Autres

Primano est le nom donné au programme de promotion précoce de la ville de Berne. Ce programme a pour but de permettre à tous les enfants d'entrer à l'école dans les meilleures conditions de santé et d'apprentissage pour bénéficier d'un bon départ dans la vie. Il s'articule autour de trois domaines d'action, à savoir «Mise en réseau dans le quartier», «Programme de visites à domicile petits:pas» et «Groupes de jeu et développement de la qualité». www.primano.ch (en allemand)

Organes responsables

Ville de Berne.

Portée

BE

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2007.

Frais de participation

Des frais de participation sont facturés pour certaines offres.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Groupes de jeu

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Compétences éducatives des parents
- Compétences linguistiques des enfants

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

Le rapport d'évaluation peut être consulté sur [le site web](#).

Contact

Mona Baumann Oggier
Service de la santé de la ville de Berne
mona.baumann@bern.ch
031 321 77 11

Quartiers Solidaires



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet «Quartiers Solidaires» vise à créer, renouer, développer et entretenir les liens sociaux pour améliorer la qualité de vie et l'intégration des aînées et des aînés dans un village ou un quartier. Son originalité? Encourager les habitantes et habitants, et en particulier les plus âgés, à influencer sur leur propre environnement, en organisant elles/eux-mêmes des projets selon leurs besoins, ressources et envies.

www.quartiers-solidaires.ch

Organes responsables

Pro Senectute canton de Vaud.

Partenaires

Fondation Leenaards (soutien); canton de Vaud (subvention).

Portée

Suisse romande

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2002.

Durée de participation

Durée du projet: entre 3,5 ans et 5 ans. Engagement des participant-e-s: sans obligation.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

Personnes âgées

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Preuves d'impact

Évaluation de Socialdesign SA, 2013: outcomes (liens sociaux, empowerment, etc.) et impact (sur les individus, le quartier, la commune et les partenaires), notamment meilleure qualité de vie.

Source:

Ettlin, R. & Ruflin, R. (2013). *Évaluation de la Méthodologie «Quartiers Solidaires»*. Rapport. Lausanne: socialdesign.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le développement d'un quartier ou d'un village solidaire représente un coût non négligeable pour la commune, mais c'est un investissement à long terme – les projets perdurent après le retrait de Pro Senectute. Pour favoriser cette durabilité, il convient de prêter attention à la dynamique du groupe et encourager une «gouvernance» horizontale lorsque le projet devient autonome.

Contact

Marc Favez
Pro Senectute canton de Vaud
marc.favez@vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Regi&Na

REGional und NACHhaltig ernähren (Pour une alimentation locale et durable)



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet Regi&Na offre aux jeunes, le temps d'une semaine, la possibilité d'associer santé, travail physique et écologie dans un environnement alpin. À cette occasion, elles ou ils sont invité-e-s à porter un regard critique sur la production d'aliments et leur culture alimentaire, et à mieux percevoir les besoins et signaux envoyés par leur organisme. Regi&Na permet également aux participant-e-s de renforcer leurs compétences personnelles et sociales et de promouvoir un comportement sensible aux questions de santé.

www.regi-na.ch (en allemand)

Organes responsables

Fondation Atelier Forêt de montagne.

Partenaires

[Foodways](#) (en allemand)

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2012.

Durée de participation

Un projet en forêt avec Regi&Na dure en général une semaine (DI-VE).

Frais de participation

Des frais de participation sont facturés pour toutes les offres.

Settings

- École (y compris école infantine)
- Camp de loisirs

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante

Phases de vie

- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

Les participant-e-s aux semaines de projet Regi&Na envoient presque toutes et tous des évaluations. Sur demande, nous les mettons volontiers à disposition.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les personnes appelées à faire la cuisine durant ces camps devraient s'intéresser le plus tôt possible à cette thématique, notamment pour être en mesure d'acheter des produits locaux et de saison. Les jeunes adoptent volontiers une alimentation saine, lorsqu'on leur en explique le bien-fondé et qu'on leur présente la chose de façon appétissante. Il convient donc d'attirer l'attention des cuisinières et cuisiniers sur la riche documentation (trois brochures, dont une consacrée à des propositions de menus). Notre cuisinière professionnelle se tient personnellement à disposition pour tout renseignement.

Informations complémentaires

- [Site web de l'organe responsable](#)

Contact

Marc Lombard
Fondation Atelier Forêt de montagne
lombard@bergwald.ch
033 438 88 38

roundabout



Langue/s DE FR IT EN Autres

roundabout est une offre de promotion de la santé et de prévention ciblant les enfants et les jeunes, en particulier les filles. roundabout met sur pied des groupes de streetdance pour les filles de 8 à 11 ans (roundabout kids) et pour jeunes femmes de 12 à 20 ans (roundabout youth). L'échange convivial qui suit l'entraînement fait entièrement partie du concept. Les filles ont la possibilité d'échanger sur des thèmes d'actualité et d'apprendre à vivre ensemble. Les groupes présentent le fruit de leur travail à l'occasion de spectacles. Des partenaires locaux (communes, organisations de jeunesse, paroisses, écoles, associations) soutiennent le groupe roundabout local. Le réseau roundabout met à la disposition des responsables de groupes une vaste offre de cours et de chorégraphies ainsi qu'un classeur contenant des conseils pour l'organisation des soirées d'entraînement. La responsable roundabout cantonale apporte son aide lors de la création d'un groupe et reste en contact régulier. www.roundabout-network.org/home (en allemand)

Organes responsables

Croix-Bleue Suisse.

Partenaires

Promotion Santé Suisse.

Portée

Suisse alémanique

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2000.

Durée de participation

Séances d'entraînement hebdomadaires.
8 formations nationales par an pour les responsables bénévoles.

Frais de participation

CHF 5.- par entraînement pour la caisse interne du groupe.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Image corporelle positive

Phases de vie

- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

- Les participantes au projet roundabout ont un meilleur comportement individuel en matière de santé que les Suissesses du même âge: elles bougent plus au quotidien, font davantage de sport et, d'après leur consommation de fruits et de légumes, ont une alimentation plus saine – autrement dit, elles suivent davantage les recommandations en la matière. Elles ont moins tendance à fumer et à consommer de l'alcool (proportion inférieure à la moyenne suisse).
- roundabout renforce le sentiment d'appartenance au groupe et répond ainsi au besoin social des participantes.
- Le projet a également un effet positif sur la santé psychique des participantes.
- Voir [Évaluation](#) (en allemand).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Il est important d'entretenir un bon réseau de relations avec les partenaires locaux. D'où l'organisation de rencontres semestrielles ou annuelles.
- Il est essentiel, pour garantir la qualité, que les bénévoles responsables suivent régulièrement des formations et fassent partie d'un réseau. C'est la raison pour laquelle presque toutes les régions organisent des formations et des rencontres d'échange régionales en plus des manifestations nationales.
- Une promotion attentive de la relève est capitale si l'on veut disposer à l'avenir d'un vivier suffisant de responsables bénévoles formées. Les filles motivées sont par conséquent impliquées très tôt comme futures responsables.

Informations complémentaires

- [Facebook](#) (en allemand)
- [Instagram](#) (en allemand)
- [Vidéo](#) (en allemand)

Contact

Sara Gerber
Croix-Bleue Suisse, roundabout
sara.gerber@blaueskreuz.ch
031 300 58 60

Rücken macht Schule

(Le dos fait école)



Langue/s DE FR IT EN

«Le dos fait école» consiste en plusieurs modules qui peuvent être mis en œuvre indépendamment les uns des autres. Les modules «Dos sains» et le perfectionnement pour le corps enseignant «Attention à l'ergonomie» ainsi que les soirées sur le thème de la santé du dos des enfants destinées aux parents complètent le module principal mené dans les classes primaires et font partie intégrante du projet. Le module principal «Le dos fait école» développe la perception de soi des enfants sur un mode ludique. Il établit un lien entre cette perception et les connaissances acquises sur la structure et le fonctionnement de la colonne vertébrale. Les enfants apprennent également à percevoir et interpréter l'attitude comme une manière d'exprimer ses sentiments. Le programme se déroule dans une salle de gym mais aussi en classe.

www.gesundeschule-ag.ch/details.cfm?show=angebot&aid=38 (en allemand)

Organes responsables

Association Kinder hoch 3.

Portée

BL, autres sites sur demande

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2010.

Durée de participation

Le module principal a lieu chaque trimestre, le perfectionnement pour le corps enseignant et les soirées destinées aux parents ont lieu sur demande.

Frais de participation

Pour tous les modules.

Settings

École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles

Phases de vie

École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)

Preuves d'impact

- Rapport final du projet «Ufrächt!» (projet pilote).
- Peterer, K. (2011). *Einfluss eines Rückeninterventionsprogrammes auf die Haltung bei Kindern*. Zürich: mémoire de master à l'ETH Zürich.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Grâce au rythme des interventions, à l'alternance de théorie et de pratique, à la participation des mêmes personnes de référence, le projet s'est fait une place dans les programmes scolaires sans dégoûter les enfants. Les intervenantes, spécialement formées, non seulement déchargent l'enseignant-e mais la ou le font bénéficier d'une formation continue interne. Les contenus du projet peuvent également être repris et mis en œuvre par les enseignant-e-s. Le projet complète judicieusement d'autres projets de promotion de la santé (École en mouvement, programmes d'alimentation, etc.) tout en étant beaucoup plus spécifique. Les coûts du projet peuvent être un obstacle car le programme ne bénéficie d'aucun soutien financier.

Informations complémentaires

[Site web de l'organe responsable](http://www.gesundeschule-ag.ch) (en allemand)

Contact

Daniela Rota
Association Kinder hoch 3
info@kinderhoch3.ch
076 392 15 49

Sant«e»scalade

sant “e” scalade

Langue/s DE FR IT EN Autres

Réalisation de séances d'entraînement pour enfants sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique, en guise de préparation à la course populaire genevoise de l'Escalade. Chaque enfant participant à sant«e»scalade reçoit un passeport sant«e»scalade. Ce petit carnet contient des informations sur une alimentation saine et des conseils pour l'entraînement. De façon ludique et thématique, les grands principes des aliments et leurs rôles et importance dans une alimentation saine sont présentés. Les activités de l'association s'étendent également aux seniors pour lesquels sont proposés des entraînements hebdomadaires de marche et de course et aux adolescent-e-s entre 12 et 15 ans, lors de séances hebdomadaires qui font la promotion d'une activité physique régulière. www.escalade.ch/santescalade

Organes responsables

Association sant«e»scalade.

Partenaires

DIP (Département de l'Instruction publique); DEAS (Département de l'emploi, des affaires sociales et de la santé).

Portée

GE

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2007.

Durée de participation

6-12 ans: 8 séances de 1 heure et demie (séance hebdomadaire).

12-15 ans: 6 séances de 1 heure et demie (séance hebdomadaire).

Seniors: 12 séances de 2 heures (séance hebdomadaire).

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- École (y compris école infantine)
- Association

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Équilibre/coordination/mobilité/force

Phases de vie

- Troisième âge
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Motivations des participant-e-s et des personnes impliquées dans l'encadrement à reconduire l'expérience et l'investissement dans le projet chaque année.
- L'inscription volontaire, des enfants suivant le programme d'entraînement, à la course de l'Escalade.

Contact

Marc Vassant
marc.vassant@hcuge.ch
079 200 30 57

Senso5 – Matériel didactique



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le matériel didactique Senso5 est aujourd'hui la mesure officielle en Valais pour l'éducation nutritionnelle telle que définie dans le plan d'étude romand (PER) et sa diffusion est une mesure prioritaire du plan d'action cantonal dans le domaine de la santé. La démarche vise à développer une éducation au monde alimentaire non stigmatisante basée sur les 5 sens et le plaisir alimentaire, à créer des supports d'apprentissages polysensoriels pour l'éducation nutritionnelle en lien avec différentes disciplines scolaires et à introduire et déguster des aliments variés en classe. www.senso5.ch

Organes responsables

Fondation Senso5.

Partenaires

HEP-VS.

Portée

VS, FR, GE

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2006.

Durée de participation

En moyenne 8 activités par année scolaire.

Frais de participation

Un forfait annuel facturé par Senso5 au canton pour le droit de licence du programme Senso5 est calculé selon le nombre d'habitants dans le canton.

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

Alimentation équilibrée

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)

Preuves d'impact

Développer l'utilisation des 5 sens chez l'enfant et améliorer sa capacité descriptive dans le monde alimentaire, ouvrir l'enfant à la diversité alimentaire, cultiver le plaisir de l'enfant dans l'acte alimentaire, ouvrir l'enfant à la connaissance du monde alimentaire.

Source:

Clerc-Béro, A., Hugo, A. & Luisier, A.-C. (2012). *Rapport de projet Senso 5*.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Responsabilité du canton: le service de l'enseignement se charge du déploiement du programme Senso5 (matériel didactique et formations) dans le canton. Le service de l'enseignement nomme un-e répondant-e cantonal-e pour le programme Senso5.

Un-e répondant-e cantonal-e (une personne qui a suivi la formation initiale de la HEP-VS en collaboration avec Senso5) est chargé-e de former et d'appuyer les enseignant-e-s à l'utilisation du matériel didactique; le ou la répondant-e cantonal-e est la personne de référence pour le déploiement du programme Senso5.

Commande du matériel didactique: le canton est chargé de mettre en place la centralisation des commandes du matériel, du stockage et de la livraison. La commande de matériel peut être passée une fois par année à Senso5 jusqu'à mi-juin; la livraison de la commande peut se faire au mois d'août (à l'exception de la livraison des biscuits qui a lieu au mois de mars); le transport du matériel commandé est à la charge du canton.

Contact

Fabienne Bochatay Morel
Fondation Senso5 – Promotion Santé Valais
fabienne.bochatay@psvalais.ch
027 566 52 11

SOLE

Programm für soziales Lernen in der Schule (Apprentissage de la vie sociale dans les écoles)

Langue/s DE FR IT EN Autres

Le programme SOLE vise à présenter l'école comme l'environnement idéal pour l'apprentissage de la vie sociale. Sont visés, en particulier, les aspects relationnels, de mise en réseau, de communication, les matières enseignées et les formes d'apprentissage. Lorsqu'ils interagissent correctement, ces différents aspects forment un cadre de vie et d'apprentissage qui permet aux écolières et écoliers de renforcer leurs compétences sociales et personnelles. Les écoles participantes mettent en réseau, complètent et généralisent les mesures existantes visant la promotion des compétences sociales et personnelles au fil d'un projet de développement scolaire d'une durée de quatre ans environ. Les champs d'action sont, dans ce contexte, l'enseignement et la vie scolaire. Les écoles sont soutenues par des conseillères et conseillers spécialisés. Deux fois par an, une rencontre de réseau avec d'autres écoles SOLE permet d'échanger expériences et idées. www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/themenzugaenge/disziplin-und-schulkultur (en allemand)

Organes responsables

Haute école pédagogique de la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse (PH FHNW).

Portée

AG, SO

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2014.

Durée de participation

Conseils dispensés aux directions scolaires et groupes de pilotage: environ 15 à 20 heures par année. Formations continues internes, 1 ou 2 jours par an.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Décideur-euse-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Contact

Karin Frey
Institut Perfectionnement et conseil (IWB)
de la PH FHNW
karin.frey@fhnw.ch
056 202 80 59

Sortir ensemble et se respecter (SE&SR) / Herzsprung: Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt

Langue/s DE FR IT EN Autres

Il s'agit d'un programme de prévention des violences et des comportements abusifs dans les relations amoureuses entre les jeunes. Durant les séances qui réunissent un groupe de jeunes et qui sont menées en binôme par une animatrice et un animateur formés, les jeunes échangent sur la base de scènes de la vie quotidienne. Les objectifs sont les suivants: prévenir, identifier et nommer les comportements abusifs; encourager les jeunes à des changements d'attitudes et de comportements; acquérir ou réactiver des ressources personnelles; permettre aux jeunes de mieux soutenir leurs pairs.

www.sesr.ch, www.herzsprung.ch (en allemand)

Organes responsables RADIX (multiplication nationale) et Bureau de l'égalité entre femmes et hommes du canton de Vaud (mise en réseau dans le canton de Vaud).

Portée Suisse alémanique (Herzsprung) et Suisse romande (Sortir ensemble et se respecter)

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet Depuis 2017 RADIX.

Durée de participation SE&SR: 9 x 2 périodes scolaires / Herzsprung: 5 x 3 périodes scolaires

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- École (y compris école infantine)
- Institutions socio-éducatives ou d'animation socioculturelle

Groupes cibles Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Tous les domaines mentionnés ont toujours trait à la prévention de la violence physique, psychologique et sexuelle dans les relations de couple

Phases de vie

- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

- Évaluation d'impact du programme en cours, en collaboration avec l'IUMSP. Évaluation du projet d'implantation de SE&SR dans le canton de Vaud (2013-2015) et évaluation de la phase pilote de Herzsprung (2015).

- Haab Zehrê, K., Frischknecht, S. & Luchsinger L. (2015). Evaluation des Programms «Herzsprung – Freundschaft, Liebe, Sexualität ohne Gewalt». Im Auftrag der Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich. Bern: Berner Fachhochschule.
- Minore, R., Combremont, M. & Hofner M.-C. (2016). Projet d'implantation du programme «Sortir Ensemble Et Se Respecter» dans le canton de Vaud (2013-2015). Rapport final. Lausanne: Bureau de l'égalité entre les femmes et les hommes (BEFH).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Il convient de prendre en compte les résistances qui peuvent émaner par rapport à la mise en œuvre du programme. Dans le contexte scolaire, il faut convaincre la direction d'école de libérer des périodes scolaires pour que les séances puissent avoir lieu. Dans le setting extrascolaire, il faut réussir à mobiliser les jeunes, d'autant plus si la participation n'est pas obligatoire. Le financement de la mise en œuvre peut être une résistance. Il est lié soit à l'engagement d'un binôme d'animateur-trice-s externes, soit, en cas d'internalisation des compétences, au financement de la formation de collaborateur-trice-s (2 à 3 jours). Dans les deux cas, la formation est un gage de qualité du programme et permet aux animateur-trice-s d'acquérir les compétences nécessaires à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation du programme. Dans le cadre du programme, des outils pédagogiques qui reposent sur une pédagogie active ont été développés et testés. Les expériences montrent que les jeunes et les animateur-trice-s sont très satisfait-e-s après le programme. Les jeunes déclarent se sentir capables d'identifier les signaux d'alarme d'une relation abusive, de poser des limites dans une relation et disent savoir où trouver de l'aide.

Informations complémentaires

- [Site web du projet II SE&SR](#)
- [Site web du projet II Herzsprung](#) (en allemand)

Contact

Gisèle Pinck / Josephin de Pietro, RADIX
pinck@radix.ch / depietro@radix.ch
041 545 88 06 / 021 546 23 45

Spielzeugfreier Kindergarten

Écoles enfantines sans jouets



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet Écoles enfantines sans jouets est un projet axé sur les compétences psychosociales qui encourage le développement de certaines ressources chez les enfants. Son objectif est de veiller à ce que les enfants aient suffisamment de temps pour jouer comme ils l'entendent et suivre leur propre rythme. Pendant trois mois, les jouets sont donc en vacances. Les idées avancées par les enfants remplissent l'espace. On invente des histoires, on construit des bus, on édifie des entrepôts. On rit, on se chamaille, on s'ennuie, on n'a jamais assez de temps pour faire tout ce qu'on a prévu. En parallèle, les enfants apprennent comment résoudre des conflits dans un groupe, et bien d'autres choses encore. www.spielzeugfrei.ch (en allemand)

Organes responsables

Différents organes responsables selon les régions (notamment les services de prévention des addictions).

Portée

Suisse alémanique

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Dans le canton d'Argovie depuis 2002.

Durée de participation

Durant 3 mois, de janvier à mars, dans le canton d'Argovie.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)

Informations complémentaires

- [Site web du projet ZH](#) (en allemand)
- [Site web du projet SO](#) (en allemand)
- [Site web du projet DE](#) (en allemand)

Contact

Service de prévention du canton d'Argovie
info@suchtpraevention-aargau.ch
062 832 40 90



Starke Eltern – Starke Kinder® (Parents Plus)

Langue/s DE FR IT EN Autres

Parents Plus est un cours standardisé destiné aux parents, qui transmet le modèle de l'éducation constructive. Le cours aide ainsi les parents à assumer leur rôle et leurs responsabilités. Éduquer des enfants, c'est les guider et les accompagner avec bienveillance. Les participant-e-s au cours obtiennent des informations, ont la possibilité d'expérimenter de nouvelles pratiques de manière ludique et d'échanger leurs expériences avec d'autres parents. Ils sont incités à mettre en pratique ce qu'ils ont appris au travers d'un devoir hebdomadaire. <https://www.kinderschutz.ch/fr/parents-plus.html>

Organes responsables

Protection de l'enfance Suisse.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2006.

Durée de participation

Cours de base: 4 x 2 heures

Cours d'approfondissement: 4 x 2 heures

Frais de participation

Les cours destinés aux parents sont payants.

Settings

- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Consultation familiale

Groupes cibles

- Parents
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Grands-parents
- Conseiller-ère-s familiaux-ales

Compétences soutenues

- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)
- Compétences éducatives

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Preuves d'impact

Les parents:

- considèrent utiles les changements et les processus de réflexion que génèrent les encouragements et les échanges avec les autres parents;
- apprennent à réfléchir à leurs attitudes et à leurs concepts éducatifs, à les modifier et à les élargir;
- améliorent leurs compétences et abandonnent les modèles de comportement négatifs;
- apprennent à percevoir les forces et les atouts de leurs enfants.
- Voir [Évaluation](#) (en allemand).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le cours de base destiné aux parents (4 x 2 heures) et le cours d'approfondissement, sont très complets. Les parents qui ont suivi ce cours ont affirmé avoir pu s'investir davantage dans leur tâche éducative et chercher à adopter de nouveaux comportements.

Contact

Danica Zurbriggen
Protection de l'enfance Suisse
danica.zurbriggen@kinderschutz.ch
031 384 29 11

TAVOLATA



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet «TAVOLATA» est un réseau de tables communautaires lancé par le Pour-cent culturel Migros. Il s'agit de tables communautaires locales basées sur l'auto-organisation, à l'occasion desquelles des personnes âgées se réunissent régulièrement, dans un cadre privé ou dans un local semi-public, pour cuisiner et manger ensemble, ainsi que pour échanger de manière informelle. Le réseau s'adresse à des personnes âgées qui se distinguent par leur esprit d'initiative et qui apprécient l'organisation autonome des tables communautaires. Il s'agit d'inclure non seulement des personnes actives, mais aussi des seniors isolés. Depuis 2010, plus de 400 Tavolata locales ont été créées dans 23 cantons. www.tavolata.ch

Organes responsables

Pour-cent culturel Migros.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2010.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

Personnes âgées

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Contact

Daniela Specht
Service Tavolata
info@tavolata.ch
076 319 96 96

TiL – Training in Lebenskompetenz

Formation en compétences psychosociales



Lingue/s DE FR IT EN Autres

La formation en compétences psychosociales TiL s'adresse aux élèves qui se font remarquer par leur comportement à l'école et n'arrivent pas à respecter les règles et les limites. Le cours TiL permet de faire le premier pas en se servant d'un modèle bien établi et d'élaborer des pistes de solution. Les élèves disposent ainsi d'une zone d'expérimentation qui leur donne des règles et surtout des compétences personnelles et sociales. www.sucht-praevention.ch/p84000875.html

Organes responsables

Service de prévention des addictions de l'Oberland zurichois.

Partenaires

Service de prévention des addictions de l'Unterland zurichois,
Service de prévention des addictions de Samowar Meilen.

Portée

ZH

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 1999.

Durée de participation

8 mercredis après-midi, pendant 2 heures.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

École (y compris école infantine)

Groupes cibles

Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Preuves d'impact

Il n'existe actuellement aucune évaluation du projet par des tiers.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Pool de responsables de cours composé par des professionnel-le-s expérimenté-e-s. Il est aussi important d'associer l'environnement: les parents, le personnel enseignant et les assistant-e-s sociales/sociaux scolaires peuvent corroborer les enseignements des participant-e-s. Une approche orientée vers les ressources et la systémique est gage de succès.

Contact

Oliver Rey
Service de prévention des addictions
de l'Oberland zurichois
o.rey@sucht-praevention.ch
043 399 10 83

Tina et Toni / Clever Club



Langue/s DE FR IT EN Autres

Tina et Toni® est un programme de prévention globale destiné aux structures qui accueillent des enfants de 4 à 6 ans (p. ex. unités d'accueil de jour comme les tables de midi, garderies, centres de loisirs, écoles enfantines, etc.). À travers douze scènes de la vie quotidienne et des activités ludiques, le programme contribue à développer les compétences psychosociales des enfants. Clever Club étend l'offre de Tina et Toni® au groupe cible des 7 à 12 ans. Les deux programmes offrent un cadre pédagogique dans lequel sont notamment promus des thèmes comme la perception et la gestion des émotions, l'intégration dans un groupe et l'acceptation des différences. Divers matériels sont mis à la disposition des professionnel-le-s afin de les aider dans la réalisation de soirées de sensibilisation destinées notamment aux parents. L'offre est complétée par un coaching à distance pour toutes les questions relevant de la mise en œuvre et par la réalisation de séances d'information pour les professionnel-le-s intéressé-e-s. www.tinatoni.ch

Organes responsables Addiction Suisse.

Portée Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet
Clever Club depuis 2005, Tina et Toni® depuis 2011.

Durée de participation
Programme prêt à l'emploi. Selon les besoins et les possibilités, 20 à 45 minutes par session, si possible durant toute l'année scolaire.

Frais de participation
La participation au projet est globalement gratuite pour les groupe cibles, toutefois une contribution est perçue pour certaines offres.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Une évaluation de Tina et Toni® par des tiers est en cours d'élaboration (évaluation du processus avec enquête auprès des utilisatrices et utilisateurs des deux programmes). Enseignements tirés de la mise en œuvre: deux programmes très souples et faciles à adapter, mis à disposition gratuitement sur Internet. Les professionnel-le-s choisissent l'histoire et l'activité de jeu qui s'y prête, selon la dynamique du groupe et les besoins. Les programmes ludiques sont très appréciés des enfants; ils sont adaptés à l'âge et suivent les plans d'enseignement. Programme à mettre en place en petits groupes si possible, max. 10 enfants, mais peut aussi être adapté pour une classe entière. Il peut se révéler difficile de définir un moment dans la semaine pour travailler régulièrement avec le même groupe. Lors de la préparation de l'encadrement, il peut être judicieux d'intégrer la direction (prise en charge des autres enfants, préparation et organisation des locaux). Pour les questions concernant la mise en place du Clever Club, voir la foire aux questions (lien 2), pour les questions sur la mise en place du programme Tina et Toni, voir le lien 3.

Informations complémentaires

- [Site web du projet Clever Club](#)
- [FAQ Clever Club](#)
- [Conseils de mise en œuvre Tina et Toni](#)
- [Prospectus Tina et Toni \(en allemand\)](#)

Contact

Sabine Dobler (Tina et Toni)
Marie-Noëlle McGarrity (Clever Club)
Addiction Suisse
praevention@suchtschweiz.ch
031 321 29 76

Triple P – Pratiques parentales positives

Petits changements – grands effets



Langue/s DE FR IT EN Autres

Triple P – Pratiques parentales positives est l'un des programmes parentaux les plus connus au monde. En Suisse également, ce programme est largement répandu. Le cours collectif, qui compte huit leçons, aide les parents à gérer les comportements difficiles de leurs enfants et leur enseigne des astuces pour appréhender les situations délicates. Le cours est également dispensé en différentes langues étrangères (p.ex. en anglais, albanais, portugais et turc). www.triplep.ch

Organes responsables Institut de recherche et de conseil dans le domaine de la famille de l'Université de Fribourg.

Portée Suisse alémanique et Suisse romande

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet Depuis 2001.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Preuves d'impact

De tous les programmes éducationnels, Triple P est celui qui a fait l'objet du plus grand nombre d'études. La preuve de son efficacité est notamment démontrée dans plus de 250 articles scientifiques et par 145 études cliniques randomisées. La documentation complète concernant Triple P figure sous:

www.pfsc.uq.edu.au/research/evidence

Quelques enseignements:

- Après une participation au programme Triple P, les parents constatent une diminution des problèmes de comportement chez leurs enfants. Ils estiment avoir de meilleures compétences éducatives et se sentent mieux. Nowak, C. & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P – Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(3): 114–44. doi: 10.1007/s10567-008-0033-0.
- Les parents qui ont pris part au programme Triple P indiquent avoir nettement moins recours aux châtements corporels. Kliem, S., Foran, H. & Hahlweg, K. (2015). Lässt sich körper-

liche Bestrafung durch ein Elterntaining reduzieren? *Kindheit und Entwicklung*, 24(1): 37–46. doi: 10.1026/0942-5403/a000157.

- Quatre ans après la participation à un cours collectif Triple P, des mères affirment continuer d'avoir une meilleure attitude éducative qu'avant. Heinrichs, N., Kliem, S. & Hahlweg, K. (2017). Addendum to «Four-year follow-up of a randomized controlled trial of Triple P group for parent and child outcomes». *Prevention Science*, 18(4): 491–503. doi: 10.1007/s11121-017-0782-4.
- Les mères estiment que la participation au cours collectif Teen Triple P permet d'atténuer les troubles du comportement chez les adolescent-e-s, de réduire les conflits mères-ados, d'améliorer leur propre bien-être psychique et de réduire les comportements éducatifs dysfonctionnels. Kliem, S., Aurin, S.S. & Kröger, C. (2014). Zur Wirksamkeit des adoleszenzspezifischen Elterntainings Group Teen Triple P – eine randomisierte kontrollierte Studie. *Kindheit und Entwicklung*, 23: 184–193. doi: 10.1026/0942-5403/a000129

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Appliqué comme une stratégie de prévention généralisée, Triple P ralentit la progression du nombre de cas de mauvais traitements sur des enfants; il réduit le nombre de placements externes et de séjours hospitaliers dus aux mauvais traitements. Prinz, R.J., Sanders, M.R., Shapiro, C.J., Whitaker, D.J. & Lutzker, J.R. (2016). Addendum to «Population-Based Prevention of Child Maltreatment: The U.S. Triple P System Population Trial». *Prevention Science*, 17, 410–416.

Mis en œuvre comme une stratégie de prévention universelle, Triple P réduit les problèmes d'ordre émotionnel et comportemental chez les enfants et, ce faisant, diminue le stress psychique des parents, améliore la relation parents-enfants et favorise la mise en place de pratiques éducatives positives. Face à un comportement anxieux, le programme accroît la probabilité de réponses adéquates et réduit la probabilité de réponses inadéquates. Par ailleurs, Triple P augmente la satisfaction des parents vis-à-vis des offres qui leur sont destinées et la probabilité qu'ils participent à d'autres programmes de ce genre. Longford|Westmeath Parenting Partnership (2014). How we positively made it happen... the verdict on Triple P Positive Parenting in Longford|Westmeath. Briefing report.

Contact

Annette Cina
Institut de recherche et de conseil dans le domaine de la famille de l'Université de Fribourg
annette.cina@unifr.ch
026 300 73 53

Vicino



VICINO LUZERN
IN UNSEREM QUARTIER ALT WERDEN

Langue/s DE FR IT EN Autres

Vicino Luzern tente de répondre aux attentes des personnes âgées qui souhaitent continuer de vivre en toute autonomie dans leur environnement habituel et qui, pour ce faire, doivent pouvoir compter sur un réseau d'entraide de voisinage et de professionnel-le-s. Vicino aide les personnes âgées à aménager leur logement pour qu'elles puissent y mener une vie autonome le plus longtemps possible. Pour y parvenir, ces dernières ont besoin, au quotidien, de voisin-e-s avec lequel-le-s elles peuvent discuter, de personnes qui puissent faire leurs courses, d'une aide en cas d'urgence, d'appartements «sans barrières» et de réponses professionnelles aux questions liées à la vieillesse et à la santé. Vicino Luzern aide à nouer des contacts, renseigne et propose des prestations professionnelles lorsque la situation l'exige.

www.vicino-luzern.ch (en allemand)

Organes responsables

Association Vicino Luzern.

Partenaires

Divers partenaires.

Portée

LU

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2016.

Durée de participation

Du lundi au vendredi, de 9h00 à 16h00: plusieurs offres disponibles une ou plusieurs fois par semaine: prestations de conseil 3 x 3 heures par semaine, groupes de tricot, jeux, goûters, aide informatique, souper ou café.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

- Personnes âgées
- Proche/partenaire/personne de confiance
- Professionnel-le-s du domaine médical
- Professionnel-le-s du domaine social/psychologique
- Proches aidant-e-s

Compétences soutenues

- Climat/culture du setting
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Preuves d'impact

La phase de mise en place a été co-financée par Age Stiftung (voir [le descriptif du projet](#) [en allemand]).

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Voir le rapport final ([site web du projet](#), sous «Organisation»).

Contact

René Fuhrmann
Association Vicino Luzern
rene.fuhrmann@vicino-luzern.ch
041 210 23 22

Vitalina



Langue/s DE FR IT EN Autres

Vitalina est une offre de proximité, facile d'accès, destinée aux familles issues de l'immigration pour lesquelles elle joue un rôle de passerelle. Le projet prévoit des rencontres avec les parents dans l'espace public, places de jeux, parcs, événements associatifs, groupes de jeux ou associations d'aide à la population migrante, afin de discuter des habitudes alimentaires au sein de la famille, de les sensibiliser aux liens entre alimentation, exercice physique et santé et de donner des conseils pratiques à appliquer au quotidien. Le tout dans la langue du groupe cible. Il informe également les familles sur les offres de conseil et les adresse éventuellement à des services de consultation. Les discussions sont menées en groupes, dans différentes langues, avec l'aide de médiatrices et médiateurs interculturels.

www.eper.ch/project-explorer/vitalina-region-baloise

Organes responsables

EPER.

Portée

BS, BL

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2009.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Famille/logement
- Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)
- Association

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- Parents issus de l'immigration

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Protection contre le tabagisme passif

Phases de vie

Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

Gloor, D. & Meier, H. (2011). Evaluation *Vitalina – aktive Eltern für gesunde Kinder*. Ein Informationsangebot für migrantische Eltern mit Kindern im Frühbereich, durchgeführt von der HEKS-Regionalstelle beider Basel. Schinznach-Dorf: Social insight (en allemand).

Contact

Monica Cassol
EPER
Bureau régional des deux Bâle
monica.cassol@heks.ch
061 367 94 47

Voilà



Langue/s DE FR IT EN Autres

Voilà est un programme de promotion de la santé et de prévention des dépendances dans les associations pour l'enfance et la jeunesse. Il est porté par des jeunes pour des jeunes et des enfants, et vise à promouvoir un développement sain, ce terme étant ici compris dans son acception globale. Autrement dit, le programme Voilà cherche à promouvoir le bien-être psychique, physique et social, en soutenant différentes organisations de jeunesse dans l'organisation de camps «sains». Le programme inclut des activités spécifiques de promotion de la santé et de prévention des dépendances durant les camps, mais aussi l'aménagement de conditions-cadres qui contribuent au bien-être des enfants et des jeunes. www.voila.ch/fr

Organes responsables

Conseil Suisse des Activités de Jeunesse CSAJ,
Directions des programmes cantonaux.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 1993.

Durée de participation

Journées de formation nationales pour les programmes cantonaux: 2 fois 4 à 5 heures.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles. Pour les journées cantonales de formation et de formation continue, une petite participation est parfois demandée.

Settings

Association

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Responsables de camps

Compétences soutenues

L'axe thématique est déterminé tous les deux ans.

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)
- École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Preuves d'impact

Aucune évaluation externe actuelle.

Contact

Susanne Menet
Conseil Suisse des Activités de Jeunesse CSAJ
susanne.menet@sajv.ch
031 326 29 45

win-win

Médiation entre enfants à l'école publique



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet «win-win» est un projet de résolution de conflits dans les écoles, qui privilégie le principe de la médiation, autrement dit l'intervention d'un tiers neutre, pour résoudre les conflits. La particularité du projet réside dans le fait que la médiatrice ou le médiateur n'est pas un adulte mais un-e élève du même âge (pair), formé-e pour arbitrer un conflit. Le projet de médiation scolaire «win-win» exerce également un effet préventif et, en cas de conflit déclaré, conduit à la clarification et à la résolution durables de ce conflit. Dans un premier temps, les enseignant-e-s réfléchissent ensemble au thème de la médiation, de la résolution de conflits et de la communication. Une fois le projet accepté, toutes les classes de l'établissement sont sensibilisées à la gestion des conflits. Ensuite, des élèves choisi-e-s sont formé-e-s à la médiation. Après quoi, elles ou ils peuvent effectuer des médiations en toute autonomie, selon le système de médiation adapté aux élèves. Les médiatrices et médiateurs sont suivi-e-s en arrière-plan par un-e enseignant-e.

www.schulmediation-ostschweiz.ch/schulmediation-win-win (en allemand)

Organes responsables

Médiation scolaire de Suisse orientale.

Partenaires

[MEDIATIONS-TEAM](#) (en allemand)

[Ausbildungsinstitut Perspectiva](#) (en allemand)

[Bärenstark Club](#) (en allemand)

Portée

SG, TG

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2000.

Durée de participation

- Introduction unique dans l'établissement scolaire
- Sensibilisation de nouvelles classes chaque année
- Formation des médiatrices et médiateurs et, au besoin, formation complémentaire du personnel enseignant, des médiatrices et médiateurs ainsi que des élèves.

Frais de participation

Formation des enseignant-e-s (prise en charge partielle par le canton possible), sensibilisation des classes, formation des médiateurs et médiatrices.

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Climat/culture du setting
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École enfantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- École primaire niveau moyen (env. 10 à 12 ans)
- École secondaire I (env. 13 à 15 ans)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Un membre du corps enseignant sur place se charge du suivi des médiatrices et médiateurs et sert de relais auprès de l'ensemble de ses collègues. Cette personne entretient le système et réalise périodiquement des actions afin de rappeler l'importance de la gestion constructive et responsable des conflits.

L'existence de la même équipe enseignante soutient l'ancrage de cette culture dans l'établissement. En cas de fluctuations et de changements, il est particulièrement utile de réfléchir régulièrement au thème de la gestion de conflits et d'organiser des formations continues.

Informations complémentaires

[Site web thématique](#) (en allemand)

Contact

Michaela Hebsacker
Médiation scolaire de Suisse orientale
info@schulmediation-ostschweiz.ch
076 325 29 93

Young Carers entre école et vie professionnelle

careum Hochschule Gesundheit

Teil der Kalaidos
Fachhochschule

Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet se focalise sur la résilience des jeunes qui prodiguent des soins et veillent sur un membre de leur famille souffrant d'une maladie physique ou psychique et qui se trouvent à la croisée entre l'école et la vie professionnelle. Il s'agit de développer des offres de soutien pour ces «Young Carers» en s'appuyant sur des données scientifiques. Dans un premier temps, la situation de vie de ces jeunes soignant-e-s est analysée à l'aide de méthodes qualitative et quantitative. Dans un deuxième temps, un atelier de discussion accompagné, qui se veut une plateforme d'échange entre jeunes partageant le même vécu, est lancé. En outre, ces jeunes soignant-e-s établissent la carte du réseau de YC avec l'aide de professionnel-e-s.

www.careum.ch/youngcarers-ebnet-beisheim-gfch

Organes responsables

Careum Haute école de santé.

Portée

Dans toute la Suisse.

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2018.

Durée de participation

Get-Together: rencontres pour jeunes soignant-e-s organisées à intervalles réguliers; les participant-e-s décident eux/elles-mêmes quand, comment et où.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Famille/logement
- École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Enfants/adolescent-e-s
- Proches aidant-e-s
- Jeunes proches aidant-e-s en formation professionnelle

Compétences soutenues

- Climat/culture du setting
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social

Phases de vie

École secondaire II (mesures de transition, apprentissage, haute école, université)

Informations complémentaires

- [Prospectus Entretiens](#)
- [Prospectus Atelier de discussion](#) (en allemand)

Contact

Agnes Leu
Careum Haute école de santé
youngcarers@careum.ch
043 222 64 25

Youp'là bouge / Purzelbaum

Langue/s DE FR IT EN Autres



«Youp'là bouge» est la version romande de Purzelbaum. Le projet «Youp'là bouge» utilise des moyens simples et pratiques pour assurer l'ancrage d'une activité physique variée, d'une alimentation équilibrée et d'offres de renforcement des ressources dans la vie quotidienne des écoles primaires, des écoles enfantines, des crèches, des unités d'accueil de la petite enfance et des groupes de jeux. Il est actuellement mis en œuvre par les bureaux cantonaux de 22 cantons, en collaboration avec Purzelbaum Schweiz. Le projet vient étayer l'orientation sur les compétences visées par le plan d'études «Lehrplan 21» et promeut, chez les élèves, une gestion autonome de leurs ressources par l'intégration d'exercices physiques fréquents et variés durant l'enseignement. www.youplabouge.ch

Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé.

Partenaires Kibesuisse, SSLV.

Portée Dans toute la Suisse.

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet Depuis 2004.

Durée de participation Selon le setting, de 1 à 2 ans.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

- Structure d'accueil ambulatoire (crèches, etc.)
- École (y compris école infantine)

Groupes cibles

- Parents
- Décideur-euse-s
- Enfants/adolescent-e-s
- Corps enseignant

Compétences soutenues

- Alimentation équilibrée
- Activité physique suffisante
- Capacité à faire face et à résoudre des problèmes, gestion du stress/des émotions
- Équilibre/coordination/mobilité/force
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Compétences sociales (capacité relationnelle, empathie, aptitudes de communication)

Phases de vie

- École infantine, école primaire niveau inférieur (env. 4 à 9 ans)
- Grossesse, nourrissons, petite enfance et âge préscolaire

Preuves d'impact

Le projet «Youp'là bouge» a fait l'objet de plusieurs évaluations et aboutit, selon les dernières enquêtes, à des résultats significatifs:

- Les enfants qui fréquentent une école infantine appliquant les principes de «Youp'là bouge» s'en sortent nettement mieux que les autres.

Évaluation des services de santé scolaire de la ville de Zürich 2014:

- Des changements positifs concernant l'attitude vis-à-vis du mouvement et la motricité ont été constatés chez les enfants ayant participé au programme.
- Des effets positifs concernant le comportement alimentaire, les compétences psychosociales, l'attention et la concentration des enfants dans les écoles enfantines appliquant le principe «Youp'là bouge» ont été constatés.

Source:

Kühnis, J., Ferrari, I., Fahrni, D. & Herrmann, C. (2019). *Motorische Basiskompetenzen von 4- bis 6-Jährigen in der Schweiz – Eine vergleichende Untersuchung in Regel- und Bewegungskindergärten*. URL: <http://www.schulnetz21.ch/sites/default/files/docs/de/ressourcen/newsletter/purzelbaum.pdf> (en allemand)

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

«Youp'là bouge» est mis en place dans les groupes de jeu, les crèches, les écoles enfantines et les écoles primaires. Le projet, qui peut s'adapter au contexte, s'appuie sur les mesures suivantes:

- Formations continues: lors de formations spécialisées, les participant-e-s découvrent des idées prouvées scientifiquement et des suggestions à mettre en place dans leur activité quotidienne.
- Aménagement: les locaux sont réaménagés de manière à faciliter le mouvement et l'exercice.
- Soutien parental: il est judicieux d'associer les parents au projet, afin que celui-ci ne constitue pas une parenthèse scolaire.
- Rencontres d'échange: les participant-e-s y obtiennent des informations pratiques; elles ou ils partagent leurs expériences avec le groupe et y réfléchissent.

Informations complémentaires

[Site web du projet Purzelbaum](http://www.youplabouge.ch)

Contact

Claudia Guler
RADIX Fondation suisse pour la santé
guler@radix.ch
041 210 64 03

ZÄMEGOLAUFE (ZGL)

(Marchons ensemble)



Langue/s DE FR IT EN Autres

Le projet «Marchons ensemble» souhaite inciter les personnes âgées (60+) à aller régulièrement marcher ensemble dans leur environnement et leur donner les moyens de s'organiser elles-mêmes durablement pour le faire. La participation ne nécessite pas d'inscription, elle est facultative. Chacun-e peut obtenir les informations, communiquées au format numérique ou papier. Les activités gratuites ont lieu dans la localité de domicile. À Wetzikon, après trois ans tout juste, une communauté d'entraide a ainsi vu le jour (caring community). Compte tenu de l'isolement croissant dans notre société et des conséquences néfastes pour la santé que celui-ci entraîne et, à l'inverse, des effets bénéfiques de la promotion des relations sociales, «Marchons ensemble» est une mesure largement acceptée et très appréciée des participant-e-s.

www.zaemegolaufe.ch (en allemand)

Organes responsables

Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB);
Université de Zürich, EBPI (advisory board NfBB).

Partenaires

Communes/villes pour le financement initial. La Ligue pulmonaire suisse et des partenaires de l'économie privée (à clarifier).

Portée

ZH

Approche comportementale contextuelle

Durée du projet

Depuis 2016.

Durée de participation

Les parcours ont lieu plusieurs fois par semaine. La majorité des participant-e-s y prend part une fois par semaine, une minorité plusieurs fois. Une rencontre informelle est organisée une fois par mois.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

Quartier/communauté (y compris voisinage, lieux de rencontre, etc.)

Groupes cibles

Personnes âgées

Compétences soutenues

- Activité physique suffisante
- Optimisme, confiance, plaisir, expérience de la signification/du sens des choses
- Auto-efficacité/conscience de soi/compétences personnelles
- Participation sociale, développement d'un réseau de relations, soutien social
- Lutte contre la solitude

Phases de vie

- Troisième âge
- Quatrième âge

Preuves d'impact

- La publication de l'évaluation relative à l'implémentation et à l'efficacité du projet de Wetzikon (projet pilote CAPACITY) fait actuellement l'objet d'une révision dans l'International Journal of Public Health.
- Évaluation de la multiplication possible du projet à Uster et à Horgen actuellement en cours (EBPI, Dre Anja Frei).
- Pour les principes de base et les idées de projets visant à promouvoir l'activité physique auprès des personnes d'âge moyen ou âgées, voir Martin-Diener, E; Kahlmeier, S. (2018), pp. 27-28.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Chaque personne possède des ressources propres. C'est dans cet esprit et dans l'estime et le respect de l'autonomie de chacun-e que les seniors sont encouragés et confortés durablement dans leur motivation et leur aptitude à mener un mode de vie favorisant la santé et dans la valeur qu'ils accordent aux bonnes relations sociales, notamment de voisinage. Les parcours sont conduits dès le début par des personnes clés issues du groupe cible. Au fil du temps, l'offre est évaluée, adaptée et enrichie d'idées émanant du groupe cible, lors des rencontres informelles mensuelles ainsi qu'à l'occasion de la ZGL-Academy (assemblée des personnes clés).

Critères de lieu: personnes de 60+ dans une localité de plus de 1000 personnes; administration communale avec bureau «Seniors» ou personne responsable du domaine; peu, voire aucune offre comparable; région plutôt plate.

Informations complémentaires

[Site web de l'organe responsable](http://www.zaemegolaufe.ch) (en allemand)

Contact

Mirco Dalla Lana
Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB)
mdl@nfbb.ch
044 552 75 85

Znünibox

Instructions pour des dix-heures et des goûters sains



Langue/s DE FR IT EN Autres

Les monitrices et moniteurs dentaires scolaires suivent une formation continue sur la promotion d'une alimentation saine pour les dents et le corps. Elles ou ils sont ainsi en mesure de compléter leur enseignement par des informations fondées, claires et simples sur les atouts d'une alimentation équilibrée. L'accent est mis sur l'encouragement à prendre des dix-heures et des goûters équilibrés, à tous les degrés de la scolarité. Tous les enfants reçoivent ainsi une «boîte à goûter», à l'école enfantine ou durant la 1^{re} année primaire. Les parents des enfants qui commencent l'école reçoivent en outre une fiche avec des propositions de goûters et sont ainsi associés à la démarche.

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/anleitung-zu-gesunder-zwischenverpflegung (en allemand)

Organes responsables

Promotion de la santé et prévention du canton de Zürich.

Partenaires

Fondation pour les monitrices dentaires scolaires (MDS);
Société suisse de médecins-dentistes SSO, section de Zürich;
ville de Zürich, services de santé scolaire.

Portée

ZH

Approche **comportementale** **contextuelle**

Durée du projet

Depuis l'année scolaire 2009/2010.

Durée de participation

Annuellement, dans le cadre de la santé dentaire scolaire, à tous les niveaux de l'école publique.

Frais de participation

La participation au projet est gratuite pour les groupes cibles.

Settings

École (y compris école enfantine)

Groupes cibles

- Parents
- Enfants/adolescent-e-s
- MDS, moniteur-trice-s dentaires scolaires

Compétences soutenues

Alimentation équilibrée

Phases de vie

École enfantine, école primaire niveau inférieur
(env. 4 à 9 ans)

Preuves d'impact

Aucune nouvelle évaluation. L'offre a été évaluée en 2011.

Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Implication des monitrices et moniteurs dentaires scolaires et des personnes responsables au niveau communal, afin de garantir une couverture complète.
- Informations claires concernant la commande de matériel (boîtes à goûters et conseils de goûters) pour les communes et les monitrices dentaires (délais, formulaire de commande) et livraison du matériel à l'école, dès la rentrée scolaire d'août.
- Communication préalable (début de l'année) concernant la formation annuelle «Dix-heures et goûters sains» et les modalités d'utilisation de la boîte à goûter (surtout pour les nouvelles monitrices).
- Mise à disposition de supports de qualité et de plans de leçons concernant des en-cas sains à l'intention des monitrices dentaires scolaires.

Contact

Lucas Gross
Promotion de la santé et prévention du canton de Zürich
lucas.gross@uzh.ch
044 634 46 80

Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch