



«10 pas pour la santé psychique»

Cette feuille d'information présente les «10 pas pour la santé psychique». Elle explicite les concepts psychologiques sur lesquels ils reposent et montre cinq exemples de mise en pratique.

«10 pas pour la santé psychique»

Les «10 pas pour la santé psychique» sont une mesure de communication visant à promouvoir la santé psychique. Publiés initialement par Pro Mente Oberösterreich (Haute-Autriche), ils ont été diffusés pour la première fois en Suisse par le canton de Zoug. Le [Réseau Santé Psychique Suisse \(RSP\)](#) en a acquis les droits d'utilisation auprès de leur auteur et les a mis à la disposition de ses membres. Les «10 pas» sont destinés au grand public, mais ils ont également été adaptés à des groupes cibles spécifiques (p.ex. les adolescents) ainsi qu'au milieu du travail.

Santé psychique

La santé psychique est un processus aux multiples facettes, qui comprend des aspects tels que le bien-être, l'optimisme, la satisfaction, l'équilibre, la capacité à tisser des relations, à donner un sens à sa vie, ainsi que la capacité à gérer le quotidien et le travail. Pour qu'une personne se sente en bonne santé psychique, elle n'a pas besoin de présenter toutes ces qualités et émotions au même moment ni dans les mêmes proportions. «Une personne se sent en bonne santé psychique lorsqu'elle peut utiliser ses capacités mentales et émotionnelles, gérer les contraintes de la vie quotidienne, travailler de manière productive et apporter sa contribution à la communauté.» (OMS, 2003: 7) La santé psychique est une condition essentielle à la qualité de vie; son maintien et sa promotion sont particulièrement importants (voir Blaser et al., 2016).

Bien-être psychique

Le bien-être psychique englobe des aspects positifs de la santé psychique comme la joie de vivre et la capacité fonctionnelle, qui permettent à un individu de s'épanouir (Keyes, 2002).

Les «10 pas»

Les «10 pas» peuvent servir de pistes de réflexion dans la vie quotidienne et mettre en évidence ce que chacun peut entreprendre pour rester en bonne santé psychique.



Rester actif – maintenir une activité physique, bouger régulièrement



Rester en contact avec des amis – soigner ses relations sociales, rencontrer des amis



Se détendre – prévoir des phases de tranquillité et de repos pour récupérer



Participer – prendre part à la vie associative et s'engager



Pratiquer des activités créatives – chercher à exercer une activité créatrice



Apprendre de nouvelles choses – être curieux, découvrir et oser la nouveauté



En parler – faire part de ses joies et de ses peines à des personnes de confiance



Demander de l'aide – demander et accepter de l'aide en cas de problèmes



Ne pas renoncer – surmonter les crises et les difficultés



S'accepter tel que l'on est – s'estimer et prendre soin de soi

Fondement théorique et mise en œuvre pratique des «10 pas»

L'Université de Zurich a passé en revue la littérature spécialisée et analysé

- dans quelle mesure ces «10 pas» étaient présents dans les modèles théoriques sur le bien-être psychique,
- s'ils figuraient dans d'anciens programmes visant à promouvoir le bien-être et
- s'il existait des preuves empiriques de leur impact sur la promotion du bien-être et la prévention des maladies psychiques (voir tableau 1 en annexe).

Principaux enseignements tirés de l'analyse de la littérature

- Les différents «pas» comportent des éléments figurant dans des modèles relatifs au bien-être psychique, à la promotion du bien-être psychique et/ou à la prévention des maladies psychiques.
- Les «10 pas» contribuent à différents aspects du bien-être.

Par ailleurs, elle a étudié pendant six mois si les «10 pas» pouvaient être mis en œuvre dans le setting de l'entreprise et s'ils avaient une influence positive sur le bien-être des participants.

Principaux enseignements tirés de l'évaluation de l'étude pilote

L'enquête menée auprès des participants avant et après l'intervention a abouti aux conclusions suivantes:

- Les «10 pas» sont faciles à comprendre et à mettre en œuvre.
- Les connaissances de chacun concernant l'entretien de sa santé psychique ont été jugées plus importantes après l'intervention.
- Certains «pas» ont été davantage mis en application.
- La sensibilisation par rapport à l'entretien de la santé psychique a été augmentée.
- Les «10 pas» contribuent à différents aspects du bien-être.

Les «10 pas pour la santé psychique» peuvent, par conséquent, être considérés comme fondés et évalués sur le plan scientifique.

Exemples de mise en pratique

Les «10 pas pour la santé psychique» sont très appréciés et ont déjà été adoptés par de nombreuses organisations et institutions. Ils ont donné lieu à la réalisation d'un important matériel d'information et de communication, notamment des petits films, des cartes postales et des brochures. Nous vous proposons ci-après cinq exemples qui ont fait leurs preuves et qui sont souvent utilisés:

Forum de Suisse orientale pour la santé psychique

Création d'un dépliant «Schlecht drauf, no power» (Pas le moral, pas d'énergie) pour les adolescents, campagne «Alles im grünen Bereich» (Tous les signaux au vert) pour les actifs et diverses autres mesures.

Canton d'Argovie

Réalisation d'un [petit film](#) présentant, pour chacun des «pas», une personne qui agit au quotidien en faveur de sa propre santé psychique en appliquant des mesures simples.

graubünden-bewegt.ch

Création d'un sentier didactique [«10 pas pour la santé psychique»](#) avec douze panneaux présentant des suggestions et des exercices à faire pour promouvoir sa santé psychique au quotidien.

Femmes-Tische

Programme national de promotion de la santé et de prévention, destiné plus particulièrement aux femmes dans le contexte migratoire, visant à promouvoir la discussion autour de thèmes tels que l'éducation, le mode de vie (ou l'intégration) et la santé. Le thème de la santé psychique est approfondi lors de tables rondes à l'aide des cartes «10 pas»; les [cartes postales en 15 langues](#) que les participantes peuvent emporter chez elles leur donnent les impulsions nécessaires.

Iradis, service de consultation de l'AI

Création d'un set de cartes [«Fais attention à toi»](#) et d'un atelier s'appuyant sur les «10 pas», conçus pour aider les cadres et les spécialistes RH dans la conduite d'entretiens avec leurs collaborateurs et leurs équipes en vue de promouvoir la santé psychique au travail.

Atelier et classeur de formation pour les formateurs et les responsables de formation, y compris

portfolio pour les apprenants, comme instrument de promotion de la santé psychique des apprenants.

Conclusions

Les «10 pas» sont une mesure de communication clairement identifiable. Lors de réflexions sur le développement ultérieur de cette mesure, il faudra absolument en tenir compte et procéder en collaboration avec les cantons et les autres acteurs engagés.

Possibilités de développement selon les recommandations de l'Université de Zurich:

- regrouper les «pas» en insistant sur la similitude conceptuelle ou
- étayer plus largement ou compléter chaque «pas».

Un tel développement n'est toutefois pas urgent du point de vue des utilisateurs.

Conclusion: les «10 pas pour la santé psychique» en tant que mesure de communication ont fait leurs preuves concrètement, et leur utilisation est également judicieuse d'un point de vue scientifique.

Annexe

TABLEAU 1

Résultats de l'étude de la littérature

«Pas»	a) Eléments figurant dans les modèles relatifs au bien-être psychique	b) Eléments figurant dans les programmes de promotion du bien-être	c) Preuves	
			Prévention des maladies psychiques	Promotion du bien-être
1 Rester actif	X	✓	✓	✓
2 Rester en contact avec des amis	✓	✓	✓	✓
3 Se détendre	X	(✓)	✓	✓
4 Participer	✓	✓	✓	✓
5 Pratiquer des activités créatives	X	X	X	(✓)
6 Apprendre de nouvelles choses	X	✓	✓	✓
7 En parler	X	(✓)	(✓)	(✓)
8 Demander de l'aide	X	(✓)	(✓)	(✓)
9 Ne pas renoncer	X	X	(✓)	(✓)
10 S'accepter tel que l'on est	✓	✓	✓	✓

Remarques:

a) Ont été pris en considération les modèles de bien-être de Ryff (1989), Ryan & Deci (2000), Keyes (2005), Diener et al. (2010), Seligman (2011), Huppert & So (2013), et Su, Tay & Diener (2014).

b) Ont été pris en considération les programmes *14 Fundamentals for happiness* (Fordyce, 1977, 1983), *Happiness activities* (Lyubomirsky, 2008), *5 ways to well-being* (The new economics foundation), *10 keys to happier living* (Action for happiness).

c) Fondées sur des résultats empiriques dans la littérature spécialisée.

Légende: ✓ = disponible, (✓) = partiellement disponible/des concepts apparentés ont été prouvés empiriquement
X = non disponible

Références

- Blaser, M., Amstad, F. T. (Eds.) (2016). *La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base. Rapport 6*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology, 24*, 511-521. doi:10.1037/0022-0167.24.6.511.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483-498. doi:10.1037/0022-0167.30.4.483.
- Huppert, F. A., & So, T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual frame-work for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*, 837-861. doi:10.1007/s11205-011-9966-7.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539-548. doi:10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*, 207-222. <http://www.jstor.org/stable/3090197>.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive Inventory of thriving (CIT) and the brief inventory of thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being, 6*, 215-279. doi:10.1111/aphw.12027.
- The new economic foundation (n.d.). *5 ways to well-being: A report presented to the foresight project on communicating the evidence base for improving people's well-being*. https://b3cdn.net/nefoundation/8984c5089d5c2285ee_t4m6bhqq5.pdf (accès: 21.11.2017).
- WHO (2003). *Investing in Mental Health*. Geneva: World Health Organization.

Impressum

Editrice

Promotion Santé Suisse

Pictogrammes

© pro mente oberösterreich

Renseignements et informations

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

© Promotion Santé Suisse, décembre 2017