



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Novembre 2024

# Concept de santé psychique

## **Impressum**

### **Édité par**

Promotion Santé Suisse

### **Renseignements et informations**

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

### **Numéro de commande**

01.0555.FR 11.2024

Cette publication est également disponible en allemand (numéro de commande 01.0555.DE 11.2024).

### **Télécharger le PDF**

[www.promotionsante.ch/publications](http://www.promotionsante.ch/publications)

© Promotion Santé Suisse, novembre 2024

# Table des matières

<b>Management Summary</b>	<b>4</b>
<b>1 Introduction</b>	<b>6</b>
1.1 Santé psychique, atteintes et troubles psychiques	6
1.2 Santé psychique en Suisse	6
1.3 Coûts des maladies psychiques	7
<b>2 Rôle de Promotion Santé Suisse</b>	<b>8</b>
2.1 Positionnement de la Fondation	8
2.2 Activités existantes de Promotion Santé Suisse	8
2.3 Prescriptions découlant de la nouvelle stratégie de Promotion Santé Suisse	10
<b>3 Approche transversale de la promotion de la santé psychique</b>	<b>11</b>
<b>4 Groupes cibles</b>	<b>12</b>
4.1 Aperçu	12
4.2 Programmes de prévention indiquée	12
<b>5 Exploitation des synergies</b>	<b>14</b>
5.1 Synergies dans le cadre des propres activités	14
5.2 Création de partenariats et de réseaux	15
5.3 Mise en place d'offres suprarégionales	15
<b>6 La santé psychique en temps de crise</b>	<b>16</b>
<b>7 Bibliographie</b>	<b>17</b>

## But du concept

La stratégie de Promotion Santé Suisse pour les années 2025 à 2028 souligne l'importance majeure de la santé psychique dans le cadre d'une approche globale de promotion de la santé. Le présent concept a été développé afin d'accroître la cohérence des activités de la Fondation dans le domaine de la santé psychique. Il comprend tous les domaines d'intervention de Promotion Santé Suisse. En font partie les programmes d'action cantonaux, la gestion de la santé en entreprise et la Prévention dans le domaine des soins. La poursuite d'une approche transversale doit permettre d'exploiter des synergies dans le travail de la Fondation et d'augmenter l'efficacité des mesures mises en œuvre.

## Management Summary

Le concept de santé psychique complète la stratégie de Promotion Santé Suisse pour les années 2025 à 2028. Il souligne l'importance cruciale de la santé psychique en tant que partie intégrante de l'approche globale de promotion de la santé de la Fondation.

Promotion Santé Suisse considère la santé psychique comme le résultat d'une interaction complexe entre des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et environnementaux, sur la base du modèle bio-psycho-social ([chapitre 1](#)). Par conséquent, la santé psychique ne consiste pas seulement en l'absence de maladies : elle inclut le bien-être, la qualité de vie et la résilience, qui peuvent être promus de manière active.

Le [chapitre 2](#) décrit le rôle assumé par Promotion Santé Suisse. La Fondation se positionne comme une force motrice et un pôle de soutien de la promotion de la santé psychique en Suisse. Elle se concentre sur le renforcement des ressources individuelles et sociales pour la santé psychique ainsi que sur la sensibilisation de la population en ce qui concerne les maladies psychiques et les possibilités d'un soutien précoce. Elle travaille en étroite collaboration avec les cantons, les entreprises et d'autres organisations afin d'atteindre un large spectre de groupes cibles.

Les activités existantes de la Fondation en matière de santé psychique dans les domaines « programmes d'action cantonaux », « gestion de la santé en entreprise » et « Prévention dans le domaine des soins » seront poursuivies et développées en vue de la mise en œuvre des objectifs stratégiques définis pour les années 2025 à 2028. L'approche transversale de promotion de la santé psychique ([chapitre 3](#)) représente un élément central du présent concept. Elle insiste sur le fait que la santé psychique et les maladies psychiques ne sont pas des états dichotomiques, mais qu'elles peuvent être présentes simultanément et à des degrés divers chez une même

personne. C'est pourquoi Promotion Santé Suisse se concentre en priorité sur le renforcement des ressources, telles que l'auto-efficacité et le soutien social. Celles-ci agissent comme des facteurs de protection qui atténuent les conséquences des contraintes sur la santé psychique et favorisent le bien-être ainsi que le fonctionnement physique. Des settings déterminants, comme la famille, l'école, le quartier et le travail sont ici pris en considération afin de créer un environnement favorable à la santé. Le [chapitre 4](#) aborde les groupes cibles auxquels s'adressent les mesures de Promotion Santé Suisse. Toutes les phases de l'existence sont couvertes, avec un accent particulier sur les enfants et les adolescent-e-s, les personnes âgées, les proches, la population active et les personnes se trouvant en situation de vulnérabilité. En outre, Promotion Santé Suisse développera à l'avenir davantage de projets de prévention indiquée pour des personnes souffrant de problèmes psychiques subcliniques<sup>1</sup>. Ces projets visent à éviter une évolution grave de la maladie grâce à un soutien précoce.

Le [chapitre 5](#) se consacre à l'utilisation de synergies dans le travail de Promotion Santé Suisse. L'approche transversale autorise des synergies entre les programmes et les initiatives de la Fondation, ce qui permet d'accroître l'efficacité et l'efficacé des mesures engagées. Il s'agit, par exemple, de l'intégration de projets de santé psychique dans des programmes existants de promotion d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique suffisante ainsi que du renforcement de la mise en réseau d'acteur-trice-s provenant de divers domaines en vue d'une réalisation plus efficace des objectifs.

Enfin, le [chapitre 6](#) thématise la promotion de la santé psychique en cas de crise. Les expériences tirées de la pandémie de Covid-19 sont mises à profit et des mesures sont esquissées afin de garantir que la Suisse soit mieux préparée aux futures crises. Cela inclut le développement d'offres de soutien nu-

<sup>1</sup> Les problèmes psychiques subcliniques sont des troubles psychiques qui se situent en dessous du seuil de diagnostic clinique et ne présentent aucun symptôme majeur, mais qui peuvent néanmoins nuire au bien-être.

mériques et téléphoniques ainsi qu'une coordination plus étroite avec l'état-major de crise de la Confédération afin de pouvoir réagir plus rapidement et plus efficacement en temps de crise.

Le présent concept définit des mesures supplémentaires visant à renforcer davantage l'utilisation efficace et effective des moyens de la Fondation dans le domaine de la santé psychique, mesures qui seront mises en œuvre entre 2025 et 2028 :

- **M1** : Rassembler et diffuser des preuves pour des programmes de prévention indiquée.
- **M2** : Développer et évaluer des projets de prévention indiquée.
- **M3** : Sensibiliser aux offres d'autogestion.
- **M4** : Utiliser des synergies dans les campagnes de santé psychique.
- **M5** : Promouvoir les synergies dans la Prévention dans le domaine des soins.
- **M6** : Établir un système d'identification et d'exploitation de synergies.
- **M7** : Concentrer les efforts sur des projets éprouvés.
- **M8** : Développer des offres de soutien numériques et téléphoniques.
- **M9** : Faciliter l'accès à des moyens supplémentaires en cas de crise.
- **M10** : Se coordonner avec l'état-major de crise de la Confédération.

Grâce à ces mesures additionnelles, Promotion Santé Suisse veille au renforcement durable de la santé psychique en Suisse et à une meilleure préparation de la population suisse face aux futurs défis et crises.

# 1 Introduction

## 1.1 Santé psychique, atteintes et troubles psychiques

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé psychique comme un état de bien-être dans lequel une personne peut réaliser son potentiel, faire face aux difficultés ordinaires de la vie, travailler de manière productive et apporter sa contribution à la communauté (OMS, 2001). Par conséquent, la santé psychique est davantage que l'absence de problèmes psychiques ; elle englobe des dimensions positives, comme le bien-être, la qualité de vie, la résilience et la satisfaction. Ces dimensions peuvent être encouragées activement et contribuent dans une large mesure à une bonne qualité de vie.

Les atteintes à la santé psychique impactent de nombreux domaines de la vie et peuvent entraîner des troubles psychiques qui génèrent beaucoup de souffrance et de nombreuses limitations, tant pour les personnes concernées que leur entourage. Les atteintes psychiques se présentent sous différentes formes et ne devraient donc pas être considérées comme des états dichotomiques (malade vs sain). De nombreuses personnes sont concernées par des problèmes psychiques qui ne correspondent pas au tableau complet d'une maladie psychique et sont donc considérés comme subcliniques.

Selon l'OMS, les maladies psychiques sont des troubles de la santé psychique qui sont généralement caractérisés par une combinaison de pensées, d'émotions, de comportements et de rapports avec autrui anormaux (OMS, 2001). Il existe de nombreuses maladies psychiques, telles que les dépressions, les troubles anxieux, les troubles alimentaires, les troubles du sommeil et les psychoses. Leur diagnostic s'effectue à l'aide de systèmes de classification, en particulier la Classification internationale des maladies (CIM).

La santé psychique et les maladies psychiques sont le résultat d'interactions complexes entre des facteurs environnementaux biologiques, psychologiques et sociaux. Le modèle bio-psycho-social considère la santé psychique comme le résultat d'un processus multifactoriel intégrant :

- des aspects génétiques et physiques ;
- des processus psychiques, comme des schémas de pensée et de comportement individuels ;
- des conditions de vie sociales et des influences environnementales, telles que le contexte familial et social ou le statut socioéconomique.

En fonction de leur impact, ces facteurs d'influence sont qualifiés de facteurs de risque ou de facteurs de protection. Les facteurs de risque (p. ex. le stress chronique) augmentent la probabilité de développer une maladie psychique. Les facteurs de protection (p. ex. le soutien social) réduisent en revanche cette probabilité en atténuant ou en neutralisant l'impact des facteurs de risque.

En raison de l'évolution rapide de la société, des efforts d'adaptation en résultant et des défis mondiaux et simultanés, tels que la pandémie de Covid-19, les guerres et le changement climatique – appelés multicrisis –, la santé psychique prend une importance croissante.

## 1.2 Santé psychique en Suisse

La dernière enquête réalisée par l'Observatoire suisse de la santé Obsan sur la santé psychique (Peter et al., 2023) montre que la majeure partie de la population a bien surmonté la pandémie de Covid-19 sur le plan psychique. Néanmoins, la santé psychique s'est légèrement dégradée par rapport à la situation qui régnait avant la crise sanitaire. À l'automne 2022, la part des personnes très heureuses ou très satisfaites était en recul, alors que les symptômes dépressifs modérés à sévères étaient plus fréquents qu'en 2017. Le sentiment de solitude était même beaucoup plus répandu, en particulier chez les adolescent-e-s.

Cette évolution négative chez les adolescent-e-s, déjà perceptible avant la pandémie, s'est encore aggravée dans divers domaines de la santé psychique. Les 15 à 24 ans ont affiché des valeurs nettement moins bonnes que le reste de la population en Suisse pour plusieurs indicateurs de santé psychique positive et les symptômes de maladie. Alors que 13,5% des personnes interrogées dans la population ont fait état de symptômes psychiques plutôt graves, ce taux atteint 36% chez les jeunes femmes et 15% chez les jeunes hommes (Peter et al., 2023).

### 1.3 Coûts des maladies psychiques

En Suisse, sur une année, près d'un tiers de la population est atteinte d'une maladie psychique. Ces affections entraînent non seulement des souffrances chez les personnes concernées et leurs proches, mais aussi des coûts élevés sur le plan économique. Pour l'année 2011, la somme des coûts directs et indirects des maladies psychiques en Suisse a été estimée à 17 milliards de CHF (Obsan, 2020), dont quelque 2 milliards de CHF sont à la charge de l'assurance obligatoire des soins (AOS). Ces coûts représentent 6% du total des coûts de l'AOS.

Au niveau international, l'OMS prévoit que d'ici 2030, la dépression deviendra la première cause de morbidité dans le monde, devançant ainsi toutes les autres pathologies altérant la qualité de vie et la productivité. Des simulations macroéconomiques réalisées aux États-Unis révèlent qu'entre 2015 et 2050, les maladies psychiques occasionneront le coût économique le plus élevé parmi toutes les principales maladies non transmissibles (telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et les affections chroniques des voies respiratoires), les troubles dépressifs représentant près de la moitié de ces coûts (Whiteford et al., 2013). C'est pourquoi la promotion de la santé psychique ainsi que la prévention et le dépistage précoce des troubles psychiques sont d'une importance capitale, non seulement sur le plan individuel, mais aussi du point de vue économique.

## 2 Rôle de Promotion Santé Suisse

### 2.1 Positionnement de La Fondation

Promotion Santé Suisse est une fondation de droit privé soutenue par les cantons et les assurances.

Le mandat de la Fondation est ancré dans la loi sur l'assurance-maladie : l'art. 19 stipule que la Fondation doit «initier, coordonner et évaluer» des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies. Le Département fédéral de l'intérieur fixe par ordonnance la contribution que chaque personne assurée paie pour le financement de Promotion Santé Suisse et de ses activités.

Les cantons sont responsables des domaines des soins, de la prévention et de la promotion de la santé de leur population. Cela inclut la promotion de la santé psychique.

La Confédération, les cantons et Promotion Santé Suisse sont responsables ensemble de la stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT). Les mesures que ces trois organes responsables doivent mettre en œuvre sont définies pour une période déterminée dans le plan de mesures MNT. Pour la période 2025-2028, la santé psychique a été déclarée comme faisant partie des priorités.

En tant qu'institution nationale, Promotion Santé Suisse soutient les cantons dans leurs activités de prévention et de promotion de la santé. En outre, la Fondation travaille en étroite collaboration avec des entreprises, des organisations à but non lucratif (NPO) et divers réseaux.

Par rapport à la santé psychique en Suisse, la Fondation adopte la position suivante :

Promotion Santé Suisse est la force motrice de la promotion de la santé psychique en Suisse. La Fondation s'engage, à travers des mesures coordonnées fondées sur des preuves, à renforcer et à améliorer durablement la santé psychique de la population. Elle se concentre sur la consolidation des ressources individuelles et sociales pour la santé psychique ainsi que sur la sensibilisation de la population aux maladies psychiques et aux possibilités d'un soutien précoce. Grâce au soutien financier et de fond des cantons, des entreprises et d'autres organisations, Promotion Santé Suisse contribue largement à l'amélioration de la santé psychique de la population résidant en Suisse. Dans le cadre de ses activités, la Fondation veille en tout temps à une bonne concertation et à la répartition du travail avec les autres acteurs nationaux.

### 2.2 Activités existantes de Promotion Santé Suisse

Depuis sa création il y a 35 ans, Promotion Santé Suisse accorde une grande importance à la santé psychique. Les mesures prises par la Fondation ont toujours eu pour but de renforcer les ressources tant physiques que psychiques de la population. Les activités ci-dessous reposent sur un travail de longue haleine.



**Programmes d'action cantonaux (PAC):** depuis 2017, Promotion Santé Suisse s'engage aux côtés des cantons en faveur de la santé psychique des enfants, des adolescent-e-s et des jeunes adultes ainsi que des personnes âgées et des proches aidant-e-s dans le cadre des programmes d'action cantonaux et du soutien de projets PAC. À cet égard, la Fondation encourage des offres et des projets éprouvés et veille à leur diffusion. En 2023, 25 cantons ont mis en place un PAC en vue de promouvoir la santé psychique.

En collaboration avec divers partenaires, Promotion Santé Suisse élabore des bases, des recommandations, des aides à la mise en œuvre et des repères concernant la santé psychique. La Fondation organise de manière ciblée des webinaires, des événements de mise en réseau et des échanges d'expériences pour les responsables PAC, les directions de projet du soutien de projets PAC et des parties prenantes importantes sur les nouveaux thèmes en lien avec la santé psychique. Outre les programmes d'action cantonaux et les NPO, ces publications et événements ont pour but de compléter d'autres structures existantes en y intégrant des aspects de santé psychique.

**Gestion de la santé en entreprise (GSE):** depuis des années, les contraintes psychiques augmentent sur le lieu de travail; le besoin des employeur-euse-s à agir contre cette tendance s'est accru en parallèle. Depuis 2004, Promotion Santé Suisse soutient les entreprises et les organisations qui le souhaitent à aménager des conditions de travail exemplaires afin que leur personnel garde une bonne santé psychique. Avec le label «Friendly Work Space» et ses bases, la Fondation crée les conditions et la visibilité nécessaires à un engagement efficace en faveur de la gestion de la santé en entreprise. En collaboration avec des spécialistes de l'économie, de la science et des institutions étatiques, Promotion Santé Suisse développe et optimise des offres GSE en mettant l'accent sur la santé psychique.

**Prévention dans le domaine des soins (PDS):** le soutien de projets PDS vise à mettre en place des pratiques préventives dans le système de santé afin de préserver la qualité de vie et l'autonomie de personnes déjà malades ou présentant un risque accru de tomber malades, à réduire leur besoin de traitement et, partant, à limiter les coûts de la santé. Le renforcement de la prévention ne repose pas en premier lieu sur un tableau clinique particulier, mais bien plus sur l'amélioration des interfaces et des parcours de santé à travers la promotion de l'interprofessionnalité, le soutien à l'autogestion, les formations continues et le perfectionnement des professionnel-le-s, le développement de nouveaux modèles de financement ainsi que l'utilisation des nouvelles technologies. Cette approche à large échelle permet d'offrir un accompagnement et une prise en charge globale aux personnes malades ou à risque. Environ 80% des projets PDS soutenus traitent de maladies psychiques et/ou d'addictions.

**Campagnes de communication et de sensibilisation sur la santé psychique:** en collaboration avec les cantons, Promotion Santé Suisse pilote, coordonne et finance les deux campagnes de communication et de sensibilisation «Wie geht's dir?» (Suisse alémanique) et «SantéPsy.ch» (Suisse latine). Ces campagnes sensibilisent la population au thème de la santé psychique afin que les personnes concernées puissent mieux gérer les situations de vie critiques et qu'elles connaissent et utilisent leurs propres ressources. Grâce à ces campagnes, les personnes vivant en Suisse doivent savoir ce qu'elles peuvent faire concrètement pour renforcer leur propre santé psychique et où trouver des offres de soutien adaptées.

### 2.3 Prescriptions découlant de la nouvelle stratégie de Promotion Santé Suisse

Les prescriptions ci-dessous découlent des objectifs de la stratégie de Promotion Santé Suisse en faveur de la promotion de la santé psychique pour la période stratégique 2025-2028 :

**Programmes d'action cantonaux :** les PAC seront élargis dans le cadre de projets pilotes et incluront désormais aussi les adultes, en plus des enfants, des adolescent-e-s et des personnes âgées. Des cantons modèles mettront en œuvre des programmes pilotes axés sur les besoins spécifiques de ce groupe cible et évalueront les possibilités d'intégration de ces programmes dans les activités existantes des PAC.

**Gestion de la santé en entreprise :** la santé psychique des collaborateur-trice-s demeure une priorité. Dans le cadre du développement des offres existantes, Promotion Santé Suisse tient compte des besoins des PME, des changements sur le lieu de travail (nouvelles formes de travail et numérisation) et de l'égalité des chances. Un autre objectif est le renforcement de la collaboration avec les organisations partenaires.

**Prévention dans le domaine des soins :** la Fondation continuera de soutenir des projets intégrant des mesures préventives dans le domaine des soins. À cet égard, les projets de promotion de la santé psychique joueront un rôle central. Garantir le financement durable de projets éprouvés constitue également une priorité de la nouvelle période stratégique.

Dans le cadre du présent concept, les trois prescriptions stratégiques suivantes devront davantage être concrétisées :

**Présentation d'une approche transversale :** le concept montre comment la Fondation intègre dans le cadre de ses activités les différents facteurs et interventions, tous domaines d'intervention confondus, afin de renforcer efficacement la santé psychique (cf. [chapitres 3 et 4](#)).

**Utilisation de synergies :** une approche transversale doit permettre d'exploiter des synergies et d'augmenter ainsi l'efficacité des moyens financiers engagés. Cela concerne également les campagnes de promotion de la santé psychique (cf. [chapitre 5](#)).

**Santé psychique en cas de crises :** afin de bien se préparer aux crises à venir, telles que les catastrophes naturelles, les guerres et les pandémies, de possibles mesures et interventions seront définies pour renforcer la santé psychique (cf. [chapitre 6](#)).

### 3 Approche transversale de la promotion de la santé psychique

La santé psychique et les maladies psychiques ne sont pas des états dichotomiques (cf. [chapitre 1](#)). Elles peuvent être présentes simultanément et à divers degrés. Ainsi, une personne souffrant d'un trouble psychique diagnostiqué peut jouir d'une bonne santé psychique globale, c'est-à-dire d'un niveau de bien-être émotionnel, psychologique et social élevé. À l'inverse, il se peut qu'une personne dispose d'une mauvaise santé psychique, c'est-à-dire que son bien-être émotionnel, psychique et social est affecté, alors qu'elle ne souffre d'aucun trouble psychique diagnostiqué (modèle à deux continuums selon Keyes, 2005). Il s'avère donc judicieux de renforcer la santé psychique indépendamment de la présence d'une éventuelle maladie (chronique).

Pour améliorer la santé psychique, Promotion Santé Suisse mise sur le renforcement des ressources individuelles et sociales dans tous les domaines d'intervention. Les ressources sont des facteurs de protection qui atténuent ou empêchent l'influence de certaines contraintes sur la santé psychique. Le renforcement de ces ressources contribue ainsi au bien-être et à la capacité fonctionnelle psychique et sociale des personnes.

L'efficacité personnelle et le soutien social sont considérés comme les ressources les plus importantes tout au long de la vie. La promotion des compétences de vie (compétences interpersonnelles, empathie, capacité de communication, perception de soi, etc.) et d'un cadre de vie positif (personnes de référence fiables et environnement stimulant) renforce ces ressources centrales pour la santé psychique. Pour chaque phase de développement, des compétences de vie spécifiques doivent être renforcées. Chez les enfants, par exemple, outre le jeu libre, les compétences interpersonnelles, la gestion des émotions, la perception de soi, l'attention et la pensée critique représentent des ressources prioritaires pour grandir en bonne santé psychique.

L'auto-efficacité naît de l'interaction entre la personne (p.ex. sa personnalité, ses compétences de

vie) et son environnement :

- Les programmes d'action cantonaux interviennent dans différents settings tels que la famille (compétences éducatives), l'école (climat scolaire), le quartier (espace pour les rencontres et l'activité physique) et la commune (offres) afin de les sensibiliser et de leur donner les moyens de créer des conditions-cadres qui aident les groupes cibles à déployer leurs compétences de vie.
- Dans le domaine de la gestion de la santé en entreprise, la Fondation concentre ses activités sur le setting professionnel. Il s'agit de donner aux entreprises les moyens de créer un environnement de travail sain (p.ex. une culture managériale respectueuse) et de soutenir les comportements favorables à la santé.
- Au niveau de la Prévention dans le domaine des soins, Promotion Santé Suisse mise sur le concept de promotion de l'autogestion, que ce soit au travers de la sensibilisation et de la collaboration avec les professionnel-le-s des domaines social, sanitaire et communautaire (multiplicateur-trice-s) ou directement avec les patient-e-s et leurs proches.

Outre le renforcement des ressources, la Fondation se concentre également sur la réduction des facteurs de risque tels que le stress chronique, les mauvaises habitudes de vie et les contraintes psychosociales.

De manière générale, les mesures de promotion de la santé et de prévention doivent systématiquement intégrer d'autres déterminants de la santé, car le statut socioéconomique, le sexe, l'origine migratoire ou le niveau de formation exercent une influence considérable sur la santé et la maladie. Leur influence est particulièrement forte lorsqu'une personne ou un groupe de personnes cumulent plusieurs de ces déterminants (intersectionnalité). La Fondation tient compte de ces facteurs, d'une part, en les intégrant dans son orientation stratégique concernant les compétences de vie et l'égalité des chances et, d'autre part, en concevant des mesures spécifiques aux groupes cibles.

## 4 Groupes cibles

### 4.1 Aperçu

Promotion Santé Suisse couvre les groupes cibles de toutes les catégories d'âge. L'accent est mis en particulier sur la santé psychique des enfants et des adolescent-e-s, des personnes âgées, des proches, de la population active et des personnes en situation de vulnérabilité (p. ex. les personnes à faible revenu ou niveau de formation).

Les **programmes d'action cantonaux** se concentrent actuellement sur les mesures destinées aux :

- familles qui rencontrent de premières difficultés dans la transition vers le statut de parent ;
- enfants en transition vers l'adolescence ;
- jeunes adultes, en particulier les femmes, en transition vers le monde du travail ou de la formation continue ;
- proches aidant-e-s âgé-e-s ;
- personnes rencontrant des difficultés à accéder aux offres de promotion de la santé pour des raisons socioéconomiques.

Au cours de la nouvelle période stratégique, des mesures pilotes s'adresseront également à la population adulte en général.

Les mesures de **gestion de la santé en entreprise** doivent en principe atteindre l'ensemble de la population active. Actuellement, une attention particulière est cependant accordée aux groupes cibles suivants :

- Collaborateur-trice-s des PME
- Apprenti-e-s et jeunes travailleur-euse-s
- Corps enseignant
- Personnel des soins de longue durée

Dans le setting des **soins (PDS)**, les mesures visent principalement à soutenir les personnes rencontrant des difficultés dans l'autogestion de leur santé (p. ex. en cas de maladie chronique). Actuellement, un accent particulier est mis sur le soutien aux personnes confrontées à :

- des contraintes psychosociales dues à une maladie non transmissible (y c. la toxicomanie) ;
- des comportements suicidaires ;
- une altération de la qualité du sommeil.

### 4.2 Programmes de prévention indiquée

Les groupes cibles mentionnés au point 4.1 comprennent aussi bien des personnes en bonne santé que des personnes souffrant de graves problèmes psychiques et ce, tout au long de la chaîne de soins. Outre cette orientation à large échelle, la Fondation met de plus en plus l'accent sur des groupes de personnes spécifiques, en particulier celles présentant des symptômes psychiques subcliniques, tels que des symptômes dépressifs et anxieux légers. Une grande partie de la population est touchée par des problèmes psychiques (cf. [chapitre 1](#)).

Les symptômes psychiques subcliniques sont largement répandus. Ils affectent la vie quotidienne et sont les prédicteurs les plus fiables de l'apparition ultérieure de maladies psychiques. Les programmes de prévention dite indiquée, qui se concentrent sur les personnes présentant les premiers signes de maladie psychique, sont donc particulièrement pertinents. Dans ce domaine de la prévention, les interventions numériques de promotion de l'auto-gestion s'avèrent très prometteuses. Elles offrent une opportunité inédite et efficace de déployer les approches correspondantes à large échelle et de manière relativement anonyme. Pour la période stratégique à venir, ce type d'intervention doit ainsi être intégré davantage aux domaines d'intervention existants.

### Prévention universelle, sélective et indiquée

Dans le domaine de la santé psychique, la prévention peut être divisée en trois catégories :

- **La prévention universelle** s'adresse à l'ensemble de la population ou à des segments entiers de cette dernière, sans tenir compte des risques individuels de développer une maladie psychique. Elle vise à renforcer les facteurs de protection globaux et à réduire les risques pour toutes les personnes.
- **La prévention sélective** vise des sous-groupes spécifiques de la population, qui présentent un risque particulier de développer un trouble psychique en raison, par exemple, de facteurs génétiques, sociaux ou environnementaux.
- **La prévention indiquée** s'adresse à des personnes soumises à un risque accru de développer une maladie psychique ou qui en présentent déjà les premiers symptômes. Cette approche vise à prévenir l'aggravation des symptômes et à intervenir le plus tôt possible afin d'influer positivement sur l'évolution de la maladie.

Au cours de la prochaine période stratégique, les **mesures** additionnelles suivantes seront mises en œuvre :

**M1 : Rassembler et diffuser des preuves.** Promotion Santé Suisse analyse les données empiriques concernant les facteurs de succès et l'efficacité des programmes de prévention indiquée et diffuse les résultats au sein des réseaux concernés.

**M2 : Développer et évaluer des projets de prévention indiquée.** De nouveaux projets de prévention indiquée, axés sur les interventions numériques, seront développés et évalués dans le cadre de la Prévention dans le domaine des soins (PDS).

**M3 : Sensibiliser aux offres d'autogestion.** En collaboration avec les acteur-trice-s concerné-e-s, les offres de promotion de l'autogestion existantes seront diffusées plus largement à travers diverses campagnes.

## 5 Exploitation des synergies

### 5.1 Synergies dans le cadre des propres activités

Promotion Santé Suisse s'efforce d'exploiter sciemment les synergies générées dans le cadre de ses propres activités. Au cours des dernières années, les domaines suivants se sont avérés particulièrement propices à cet égard :

**Programmes d'action cantonaux (PAC) :** la responsabilité de la promotion de la santé et de la prévention incombe essentiellement aux cantons et aux communes. Les PAC se prêtent donc à la mise en commun des préoccupations et des objectifs. Lorsque le thème de la santé psychique a été introduit en 2017, les offres existantes ont servi de base aux cantons. Des projets de promotion de la santé psychique ont par exemple été intégrés à des offres existantes de promotion d'une alimentation équilibrée ou d'une activité physique suffisante chez les enfants et les adolescent-e-s. Des moyens ont par ailleurs été déployés pour que les multiplicateur-trice-s de ces offres soient capables de promouvoir également la santé psychique.

**Soutien de projets PAC :** des offres ciblées, coordonnant et regroupant différents thèmes, sont développées et diffusées dans le cadre du soutien de projets.

À titre d'exemple, le projet PAC «ready4life» (r4l) visait initialement à prévenir le tabagisme. En parallèle, Promotion Santé Suisse travaillait au développement de l'offre Apprentice, qui se concentrait sur des mesures de promotion de la santé psychique des apprenti-e-s en entreprise. Très tôt, la Fondation a entretenu des relations étroites avec la direction du projet r4l. À la recherche de projets efficaces destinés aux adolescent-e-s, le soutien de projets PAC a poussé le projet r4l à s'orienter davantage vers la promotion de la santé psychique et à s'inscrire ainsi dans les mesures PAC. L'application r4l perfectionnée a par ailleurs été intégrée à l'offre Apprentice actuelle de Promotion Santé Suisse en tant que mesure comportementale dans les settings de l'école et de l'entreprise.

**Mise en réseau de projets :** Promotion Santé Suisse réunit les acteur-trice-s ayant des préoccupations similaires lors d'événements de mise en réseau et de rencontres spécialisées et les encourage à s'adresser collectivement aux multiplicateur-trice-s. Le projet de promotion de l'activité physique «fit4future», très répandu dans les écoles suisses, a développé des ateliers de motivation pour les élèves en collaboration avec le projet de promotion de la santé psychique en milieu scolaire «MindMatters». Ce dernier est lui-même étroitement lié à l'offre «L'école en action» de Promotion Santé Suisse, dont l'objectif est le renforcement de la santé psychique du personnel enseignant, des directions et des adultes de l'école.

La période stratégique à venir prévoit la mise en œuvre des **mesures** additionnelles suivantes pour exploiter les potentiels de synergie :

**M4 : Utiliser les synergies dans les campagnes de santé psychique.** À partir de 2025, la Fondation prévoit de renforcer les synergies entre les deux campagnes régionales «Wie geht's dir?» et «Santepsy.ch» ainsi qu'entre ces campagnes, les offres de gestion de la santé en entreprise et les PAC.

**M5 : Promouvoir les synergies dans la Prévention dans le domaine des soins.** Lors du développement des projets PDS, l'accent est mis sur l'exploitation des synergies entre les offres PDS d'une part et entre les offres PDS et les PAC d'autre part.

**M6 : Établir un système d'identification et d'exploitation de synergies.** Promotion Santé Suisse prévoit de mettre en place un système pragmatique d'identification en continu des potentiels de synergie entre les programmes, les projets et les campagnes.

## 5.2 Création de partenariats et de réseaux

Promotion Santé Suisse s'engage depuis de nombreuses années dans la mise en place de partenariats et de réseaux autour de thèmes spécifiques. D'une part, cela lui permet d'honorer son mandat légal de coordination tout en aidant les acteur-trice-s à exploiter les synergies. D'autre part, ces structures contribuent à mobiliser des ressources supplémentaires et à donner plus d'élan à la promotion de la santé et à la prévention. Les partenariats et réseaux suivants contribuent à la promotion de la santé psychique :

- Le Réseau Santé Psychique Suisse (RSP) est un partenaire important dans la mise en réseau des acteur-trice-s. Promotion Santé Suisse est cofondatrice du RSP et lui apporte un soutien tant financier que stratégique. Le fait que le projet soit sous la responsabilité conjointe de l'Office fédéral de la santé publique, de la Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé et de l'Office fédéral des assurances sociales permet d'établir un échange au niveau national.
- Promotion Santé Suisse est cofondatrice et coresponsable de l'Alliance Compétences en santé. Disposer de bonnes compétences en santé contribue significativement à la promotion de la santé psychique.
- Promotion Santé Suisse participe à la mise en œuvre du Réseau Sommeil Suisse, qui réunit les acteur-trice-s du domaine et s'engage pour la promotion d'un sommeil sain en Suisse.
- Promotion Santé Suisse soutient les forums régionaux pour la gestion de la santé en entreprise. Ces forums GSE soutiennent les entreprises dans la mise en place d'une GSE efficace.

- Promotion Santé Suisse renforce et systématise la collaboration avec les secteurs de la recherche et de l'éducation, dans le but notamment d'intégrer davantage les thèmes de la promotion de la santé et de la prévention dans les cursus de formation de base, de formation continue et de perfectionnement des professions de la santé.

## 5.3 Mise en place d'offres suprarégionales

Un soutien pérenne permet aux offres de gagner en efficacité et en efficience. La multitude de petits projets locaux existants peut ainsi être remplacée par un moindre nombre de projets éprouvés, plus faciles à accompagner et à développer de manière professionnelle.

Dans le paysage des projets soutenus par Promotion Santé Suisse, il apparaît que de nombreuses mesures de bonnes pratiques ne sont plus d'actualité. Pour assurer leur qualité et leur attrait à long terme, le soutien aux structures d'offre doit impérativement être accru.

La **mesure additionnelle** suivante est prévue pour la prochaine période stratégique :

**M7 : Concentrer les efforts sur les projets éprouvés.** La Fondation réduit systématiquement le nombre de projets financés et soutient davantage les structures de projets éprouvés afin de garantir leur pérennité.

## 6 La santé psychique en temps de crise

La pandémie de Covid-19 a mis en évidence l'importance cruciale d'un système de soutien à la santé psychique solide, capable de faire face aux situations de crise. Les mesures de Promotion Santé Suisse ayant fait leurs preuves durant la pandémie doivent maintenant être systématiquement améliorées afin de pouvoir réagir plus rapidement et plus efficacement en cas de crise future.

Durant la pandémie de Covid-19, la Fondation a rapidement mis en œuvre toute une série de mesures de promotion de la santé psychique :

- **Conseil téléphonique :** d'importantes lignes d'assistance nationales telles que La Main Tendue (143) et Pro Juventute (147) ont été soutenues financièrement afin de répondre à la demande accrue d'aide psychologique.
- **Offres numériques :** des webinaires et des groupes de soutien en ligne ont été organisés pour favoriser les échanges et le soutien au sein de la population. « Team Time », un soutien au télétravail, a en outre été développé et intégré à l'offre Office.
- **Transfert des connaissances :** un vaste matériel contenant des informations et des recommandations a été créé et diffusé pour soutenir en particulier les familles, les enfants, les adolescents et les personnes âgées dans le contexte de la pandémie de Covid-19. Les différentes offres de soutien existantes ont par ailleurs été regroupées dans un aperçu en ligne afin de permettre aux personnes concernées de trouver de l'aide plus rapidement.
- **Projets de promotion de la santé psychique :** différents projets visant à renforcer la santé psychique ont été soutenus dans le cadre des programmes d'action cantonaux, notamment le programme scolaire « MindMatters ».

Ces mesures ont toutes pu être mises en œuvre dans le cadre du budget ordinaire. Le recours à court terme aux campagnes de promotion de la santé psychique existantes a par ailleurs permis de diffuser des messages importants à large échelle. Il n'aurait cependant pas été possible de financer une vaste campagne de promotion de la santé psychique en parallèle à la campagne de vaccination. En outre, pendant la crise de Covid-19, la Fondation a agi indépendamment de l'état-major de crise de la Confédération.

Au cours de la prochaine période stratégique, la Fondation se préparera aux crises futures en prenant les **mesures** additionnelles suivantes :

**M8: Développer des offres de soutien numériques et téléphoniques.** Les plateformes numériques et les applications ainsi que les offres de conseil par téléphone seront développées dans les années à venir.

**M9: Faciliter l'accès à des moyens supplémentaires en cas de crise.** La Fondation prévoit de proposer à la Confédération un mécanisme permettant de mobiliser rapidement des fonds supplémentaires en cas de crise pour soutenir la santé psychique.

**M10: Se coordonner avec l'état-major de crise de la Confédération.** La Fondation coordonnera la mise en œuvre de mesures de promotion de la santé psychique lors de crises futures en collaboration avec l'état-major de crise de la Confédération afin de garantir une réaction rapide et efficace.



## 7 Bibliographie

- Dialogue Politique nationale de la santé (2015). *La santé psychique en Suisse : état des lieux et champs d'action*.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol*, 73(3), 539-548.
- Obsan (2020). *Coûts directs et indirects des troubles psychiques*. Lien Internet : <https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/couts-economiques-des-mnt>.
- Office fédéral de la santé publique, Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé & Promotion Santé Suisse (2024). *Plan de mesures 2025-2028 de la Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles*.
- OMS (2001). *Strengthening mental health promotion*. Geneva, World Health Organization (Fact sheet, No. 220).
- Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). *Santé mentale – Enquête automne 2022. Comment la population suisse se sent-elle ? Demande-t-elle de l'aide en cas de problèmes psychiques ?* Rapport Obsan 03/2023. Observatoire suisse de la santé.
- Whiteford, H. A. et al. (2013). Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, Volume 382, Issue 9904, 1575-1586.