

Feuille d'information 124

Monitoring des ressources en santé psychique 2025

Résultats d'un sondage représentatif des connaissances de la population en termes de renforcement de la santé psychique – analyse comparative avec le sondage de 2023

Résumé

En janvier 2025, sur mandat de Promotion Santé Suisse, l'institut de sondage intervista a interrogé en ligne un échantillon représentatif de 3300 personnes au sujet de leurs connaissances sur les ressources pour renforcer la santé psychique.

Par rapport à la deuxième vague de sondage qui a eu lieu en 2023, les résultats ont peu changé. La majorité de la population en Suisse considère qu'il est important de prendre soin de sa santé psychique. Pourtant, seulement environ la moitié des personnes interrogées déclarent savoir exactement quelles mesures concrètes elles peuvent prendre pour promouvoir leur santé psychique. La majorité de la population sait cependant où chercher de l'aide en cas de problèmes psychiques, mais divers obstacles, tels que la réticence à accabler les autres avec ses problèmes, rendent le pas vers la demande d'aide difficile à franchir.

1 Introduction

Promotion Santé Suisse accorde une haute importance à la santé psychique. Ainsi, elle l'a intégrée dans sa stratégie 2025-2028 comme thème transversal, présent dans tous les objectifs stratégiques. Concrètement, la Fondation soutient un grand nombre de projets et de programmes visant à renforcer le bien-être de la population.

Pour s'assurer que ces offres soient parfaitement ajustées aux besoins des personnes résidant en Suisse, la Fondation doit savoir dans quelle mesure les possibilités de prendre soin de sa santé psychique et de la renforcer sont connues de la population. Avec le monitoring des ressources en santé psychique, introduit en 2021, Promotion Santé Suisse a établi un standard pour la collecte régulière et systématique de ces informations. L'objectif de ce monitoring est également de mieux com-

prendre quelles ressources internes ou externes les personnes en situation de stress ou de crise utilisent.

La présente feuille d'information expose les résultats de la troisième vague de sondage, réalisée en 2025, et les compare avec ceux de la deuxième vague, menée en 2023. Les résultats de la deuxième vague peuvent être consultés dans leur intégralité dans la feuille d'information 86 de Promotion Santé Suisse (Promotion Santé Suisse, 2023).

Table des matières

1 Introduction	1
2 Résultats	2
3 Conclusion	10
4 Bibliographie	10

Sondage

Le sondage en ligne s’est déroulé entre le 13 et le 31 janvier 2025 et a intégré les réponses de 3300 personnes de 15 à 99 ans, issues de Suisse alémanique, romande et italienne. En 2023, 3010 personnes avaient été interrogées. Comme en 2023, l’échantillon a été interlocked¹ par âge, sexe et région linguistique, et un système de quotas a été appliqué aux variables niveau d’éducation, revenu du ménage et nationalité, qui ont ensuite été pondérées. Un premier sondage pilote a eu lieu en janvier 2021. Pour le sondage de 2025, le même questionnaire qu’en 2023 a été utilisé.

2 Résultats

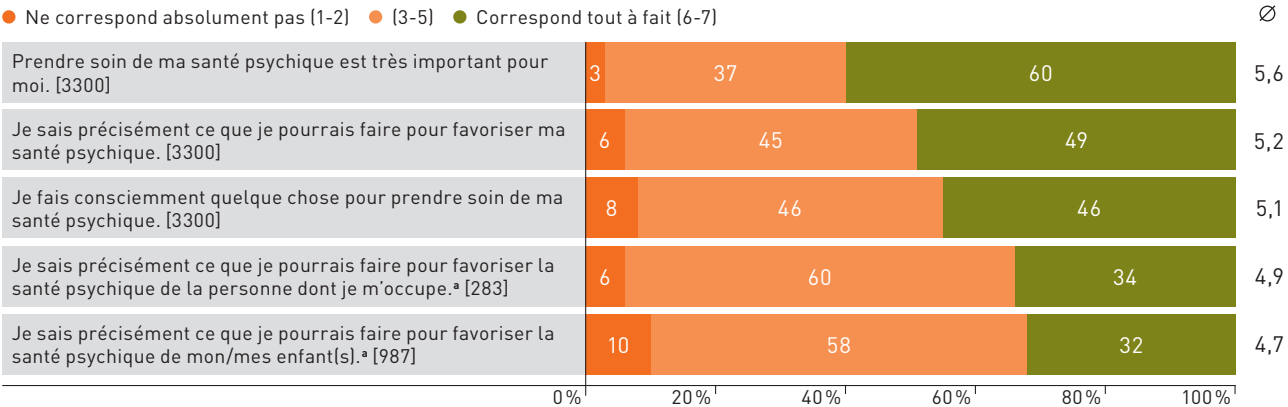
2.1 Mesures pour prendre soin de sa santé psychique et la renforcer

La majorité des personnes interrogées (60%) estiment qu’il est très important de prendre soin de sa propre santé psychique (figure 1). On observe une tendance à la baisse par rapport au sondage de 2023, où ce taux était de 63%. La différence n’est toutefois pas statistiquement significative, ce qui permet de supposer que ce résultat est resté stable. Malgré l’importance accordée, moins de la moitié de la population en Suisse (49%) déclare savoir concrètement ce qu’elle peut faire pour soigner sa santé psychique.

FIGURE 1

Affirmations sur le fait de prendre soin de sa santé psychique, 2025, parts en %, N = 3300

Question : Dans quelle mesure les affirmations ci-après correspondent-elles à votre cas ?



^a Les deux dernières affirmations ont été évaluées uniquement par les personnes s’occupant d’un-e proche (n=283) ou ayant des enfants de moins de 18 ans vivant dans leur foyer en permanence ou régulièrement (n=987).

¹ Une quotation interlocked signifie que pour ces variables et leurs catégories, un nombre précis de personnes présentant ces combinaisons de catégories respectives a dû participer. Tous les quotas correspondent à leur prévalence dans la population de Suisse. Les données y respectives ont été fournies par l’Office fédéral de la statistique.

La proportion de personnes qui indiquent appliquer des mesures concrètes pour promouvoir leur santé psychique est passée de 48% à 46% par rapport à 2023, mais cette baisse n'est pas statistiquement significative.

Lorsqu'il s'agit de prendre soin de la santé psychique des proches, en particulier de leurs propres enfants, 32% des personnes interrogées (2023: 39%) déclarent savoir ce qu'elles peuvent faire concrètement. Pour les autres personnes dont on s'occupe, ce chiffre est de 34% (2023: 34%; [figure 1](#)).

Pour les aspects concernant les connaissances concrètes et la mise en œuvre effective, les femmes et les personnes âgées (65-99 ans) sont statistiquement plus nombreuses à répondre par la positive que les hommes et les personnes plus jeunes. En outre, les personnes ayant un faible niveau de formation se sentent plus souvent incertaines quant à ce qu'elles pourraient faire concrètement pour leur santé psychique que les personnes ayant un niveau de formation plus élevé.

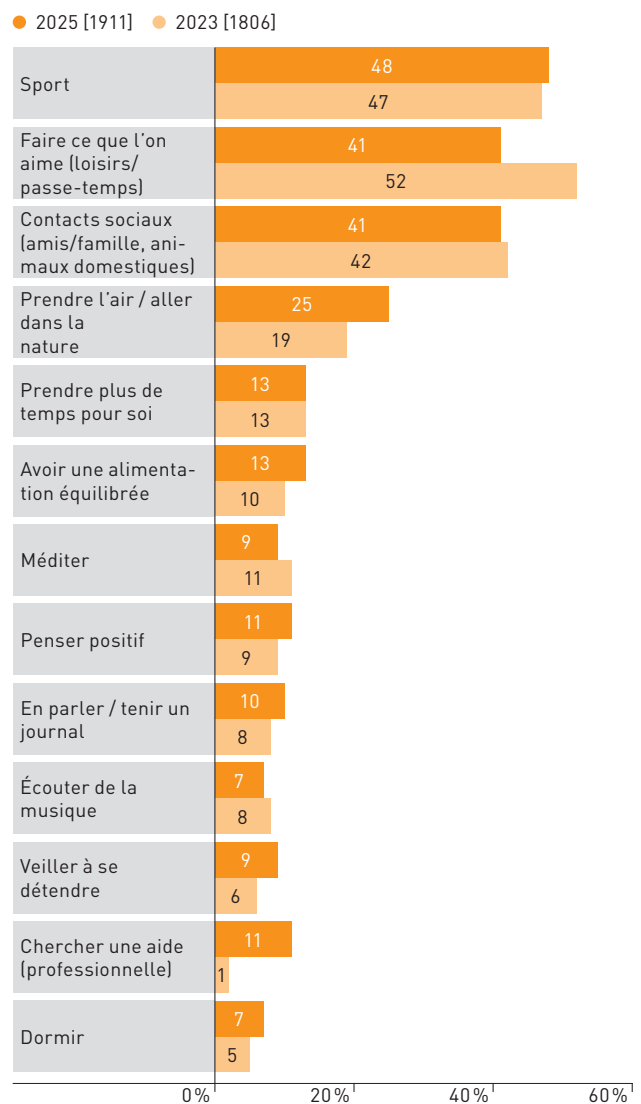
Les personnes indiquant faire concrètement quelque chose pour leur santé psychique citent souvent spontanément (réponse non assistée) pratiquer du sport, entretenir des contacts sociaux et faire ce que l'on aime ([figure 2](#)). Ces trois actions sont également celles qui ont été le plus souvent citées lors de la vague de 2023, mais avec le fait de faire ce que l'on aime en tête (2023: 52%). En 2025, 41% des personnes interrogées ont mentionné cette catégorie. L'importance des loisirs a donc diminué. À l'inverse, le sport est légèrement plus souvent cité qu'en 2023 (2023: 47%). Les catégories être actif-ve, accepter les situations difficiles et demander de l'aide sont également en légère augmentation ([figure 3](#)). L'évolution la plus flagrante concerne cependant le fait de solliciter une aide (professionnelle), qui passe de 1% en 2023 à 11% en 2025 ([figure 2](#)).

Sur une liste donnée (réponse assistée), les participant-e-s ont évalué les mesures suivantes comme étant les plus utiles pour soigner leur santé psychique : vivre des moments de détente et de plaisir (73%), veiller à dormir suffisamment (71%), être actif-ve (activité physique) (71%) et s'accepter tel-le que l'on est (71%) ([figure 3](#)). En 2023, ces mesures arrivaient également en tête de liste.

FIGURE 2

Mesures visant à renforcer la santé psychique, 2023 et 2025, parts en %, 2023 : n = 1806, 2025 : n = 1911 (uniquement les participant-e-s ayant indiqué faire concrètement quelque chose ou savoir ce qu'ils/elles pourraient faire en cas de besoin)

Question : Vous avez indiqué à la question précédente que vous saviez ce que vous pouviez faire concrètement pour préserver votre santé psychique. Pouvez-vous nous citer quelques exemples de choses que vous faites ou que vous pourriez faire concrètement pour préserver votre santé psychique ?



Comme en 2023, moins de la moitié des personnes interrogées pensent que parler de ses sentiments peut renforcer la santé psychique (2025 : 48%, 2023 : 49% ; [figure 3](#)).

Les réponses quant à la mise en pratique des mesures jugées utiles pour la santé psychique sont contrastées : bon nombre de ces mesures ne sont appliquées que de manière limitée dans la vie quoti-

dienne. Ainsi, 44% des participant-e-s ont indiqué avoir vécu des moments de détente et de plaisir au cours des sept jours précédant le sondage et 49% ont veillé à dormir suffisamment ou à être actif-ve pendant cette période ([figure 3](#)). En revanche, 58% de la population en Suisse dit faire preuve de modération dans sa consommation d'alcool et/ou de drogues.

FIGURE 3

Évaluation (a) de l'utilité de différentes mesures de renforcement de la santé psychique et (b) de la fréquence à laquelle différentes mesures ont été mises en œuvre au cours des sept derniers jours, 2025, parts en %, N = 3300

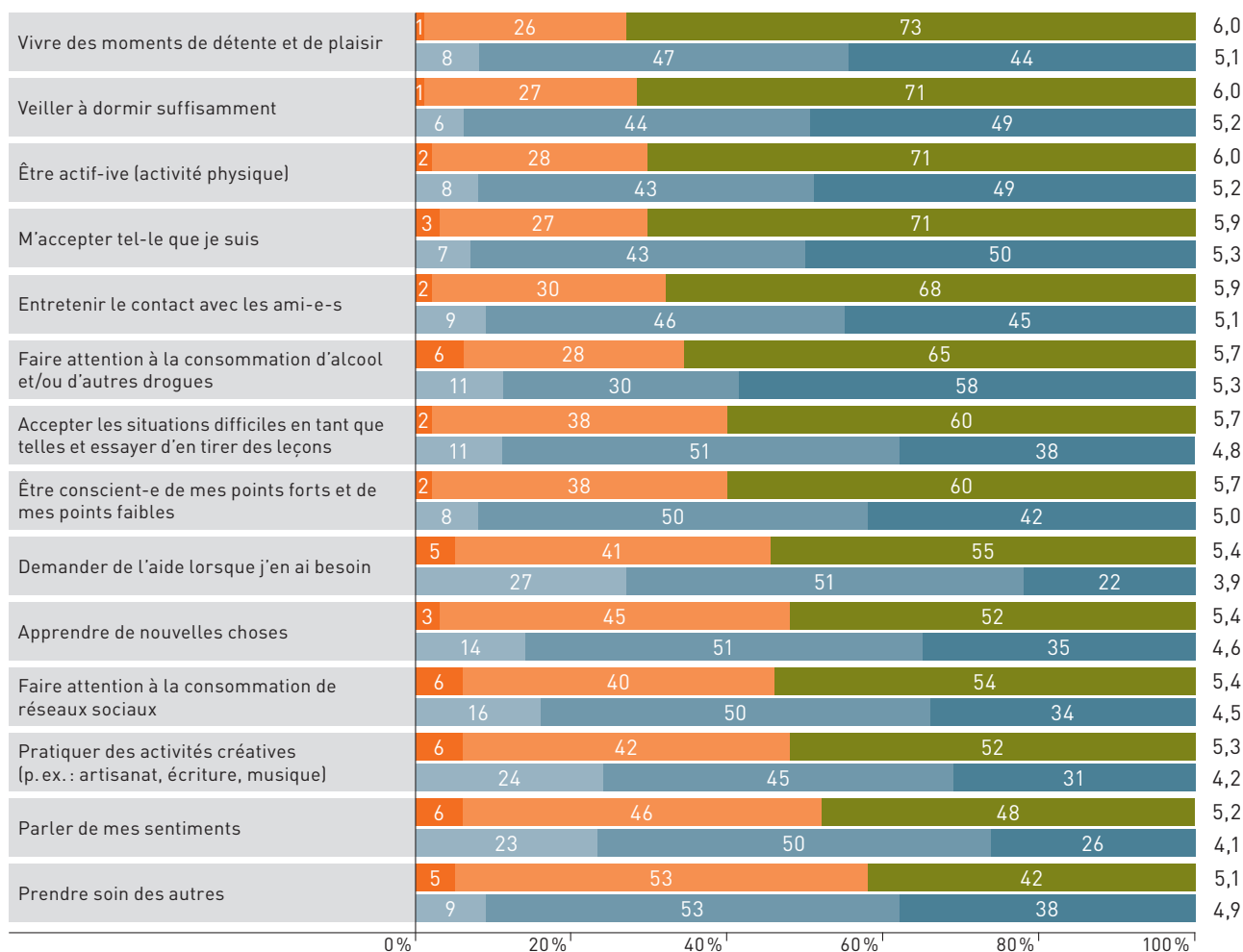
Question a : Dans quelle mesure jugez-vous utiles les possibilités suivantes de renforcer votre santé psychique ?

● Absolument pas utile (1-2) ● (3-5) ● Très utile (6-7)

Question b : Au cours des sept derniers jours, à quelle fréquence avez-vous mis en pratique les possibilités suivantes ?

● Jamais (1-2) ● (3-5) ● Très souvent (6-7)

Ø



2.2 Utilisation et notoriété des offres

Comme en 2023, en cas de problèmes psychiques, la population en Suisse cherche le plus souvent de l'aide auprès de son entourage direct, c'est-à-dire auprès du/de la partenaire et des membres de la famille proche (2025: 46%, 2023: 47%), ainsi que du/de la meilleur-e ami-e (2025: 45%, 2023: 44%). Dans une moindre mesure, les personnes concernées se tournent également vers des spécialistes tel-le-s que des psychiatres et des psychologues (2025: 35%, 2023: 36%) ou vers des médecins généralistes (2025: 31%, 2023: 33%) (figure 4).

Une comparaison entre les groupes d'âge révèle des différences notables dans le comportement de recherche de soutien: les personnes âgées de 65 à 95 ans se tournent plus souvent vers leur médecin généraliste que les personnes plus jeunes. En revanche, les 15-34 ans ont davantage recours aux offres digitales telles que les sites internet ou les applis sur l'entraide.

De manière générale, on observe que les femmes ont plus souvent recours à des prestataires de soutien externes que les hommes.

La notoriété des offres auprès de la population en Suisse n'a guère changé depuis le sondage de 2023. En 2025, Pro Juventute (83%, contre 82% en 2023), le numéro de téléphone 143 – La Main Tendue (75%, contre 76% en 2023) et le numéro de téléphone 147 pour enfants et adolescent-e-s (62%, contre 63% en 2023) comptent toujours parmi les offres de soutien les plus connues.

FIGURE 4

Recours aux offres d'information et de soutien en cas de problèmes psychiques, 2023 et 2025, parts en %, 2023: n = 1789, 2025: n = 1940 (uniquement les participant-e-s ayant indiqué rencontrer des problèmes psychiques)

Question: Parmi les propositions suivantes, à quelles aides avez-vous eu recours dans cette situation ? (Plusieurs réponses possibles)



2.3 Obstacles

Bien que la population en Suisse connaisse de nombreuses offres de soutien et les considère comme utiles, il existe encore des obstacles qui empêchent leur utilisation, tels que la réticence à accabler les autres avec ses problèmes (figure 5). De plus, de nombreuses personnes qui traversent une période difficile n'ont pas envie de parler de leurs problèmes ou trouvent cela embarrassant. En 2023, ce sont exactement les mêmes obstacles qui ont été le plus souvent mentionnés.

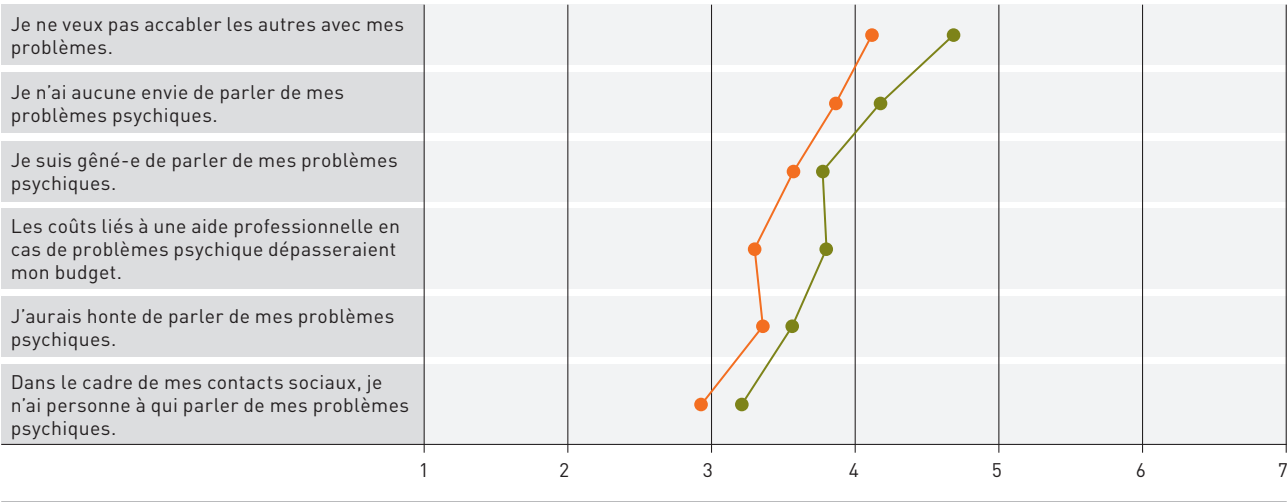
Comme pour 2023, le dernier sondage montre que les personnes qui n'ont jamais connu de problèmes psychiques ont tendance à percevoir les obstacles comme moins importants que les personnes concernées. Les coûts, en particulier, semblent souvent sous-estimés par les personnes non concernées (figure 5).

FIGURE 5

Obstacles à l'utilisation des offres, 2025, échelle de 1 « Ne s'applique pas du tout » à 7 « S'applique tout à fait », N=3300

Question : Il existe parfois des raisons pour lesquelles on renonce à demander de l'aide en cas de problèmes psychiques. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ? / Imaginez que vous traversiez une période où vous n'allez pas bien au niveau de l'humeur : il y a alors parfois des raisons pour lesquelles on ne demande pas d'aide en cas de problèmes psychiques. Dans quelle mesure ces raisons s'appliqueraient-elles à vous ?

● Non concerné-e [1360] ● Concerné-e [1940]



Encadré : les parents pour leurs enfants

Le sondage a également porté sur les connaissances et le comportement des parents concernant la santé psychique de leur(s) enfant(s). Seuls 32% des parents interrogés déclarent savoir ce qu'ils peuvent faire concrètement pour promouvoir la santé psychique de leur(s) enfant(s) (2023 : 39%).

Les parents considèrent qu'un sommeil suffisant est (très) bénéfique à la santé psychique de leur(s) enfant(s) (77% ; figure 6). Ils estiment également qu'il est utile d'aider l'enfant à s'accepter tel-le qu'il/elle est (75%) et à faire attention à sa consommation

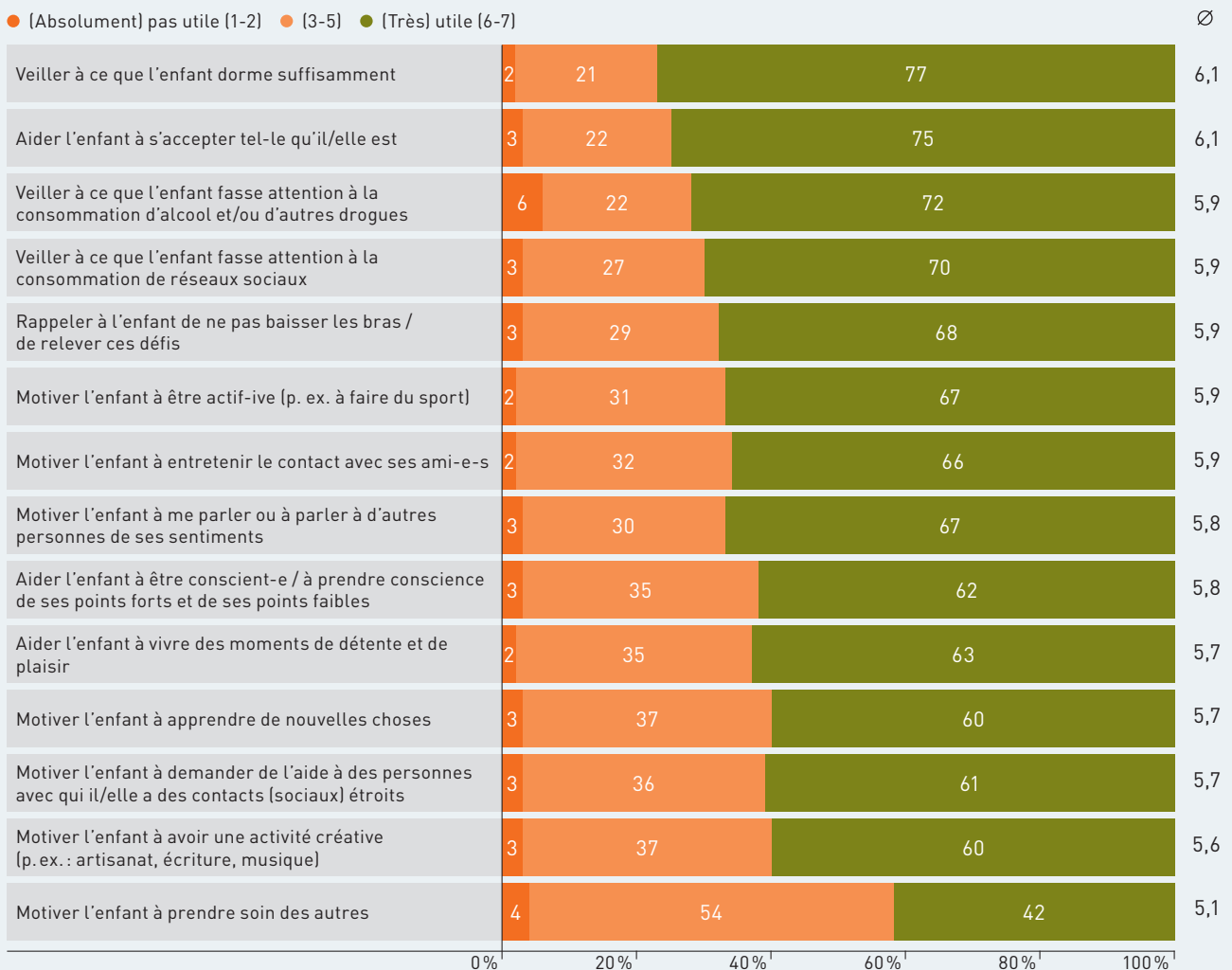
d'alcool ou de drogues (72%). Dans un monde de plus en plus digitalisé, où les réseaux sociaux sont omniprésents, 70% des parents disent par ailleurs aider leur(s) enfant(s) à faire un usage conscient de ces outils. À l'inverse, encourager son enfant à se soucier des autres ne fait pas partie des mesures de promotion de la santé psychique jugées comme utiles par les parents.

L'évaluation des mesures concernant les enfants n'a pas changé de manière significative par rapport à la vague de sondage précédente.

FIGURE 6

Évaluation de l'utilité de différentes mesures pour renforcer la santé psychique de son/ses enfant-s, 2025, parts en %, n=987

Question : Dans quelle mesure estimez-vous que les possibilités suivantes sont utiles pour renforcer la santé psychique de votre/vos enfant-s ?



77% des parents déclarent qu'ils chercheraient de l'aide auprès de psychologues, de psychothérapeutes ou de psychiatres si leur enfant souffrait de problèmes psychiques (figure 7). En 2023, ce pourcentage était de 73%, soit quatre points de pourcentage de moins qu'en 2025. L'aide professionnelle reste ainsi la principale offre de soutien considérée, suivie de l'environnement social, composé du/de la partenaire ou des membres de la famille proche (2025 : 54%, 2023 : 57%).

De manière générale, il apparaît que les parents d'enfants de plus de 16 ans considèrent les mesures de promotion de la santé citées comme moins utiles que les parents de jeunes enfants.

FIGURE 7

Recours aux offres d'information et de soutien en cas de problèmes psychiques chez un enfant, 2023 et 2025, parts en %, 2023 : n=752, 2025 : n=987

Question : Imaginez qu'un jour, votre ou vos enfants souffrent de problèmes psychiques. Parmi les aides suivantes, lesquelles envisageriez-vous pour votre ou vos enfants dans cette situation ? (Plusieurs réponses possibles)

● 2025 [987] ● 2023 [752]



Encadré : proches aidant-e-s

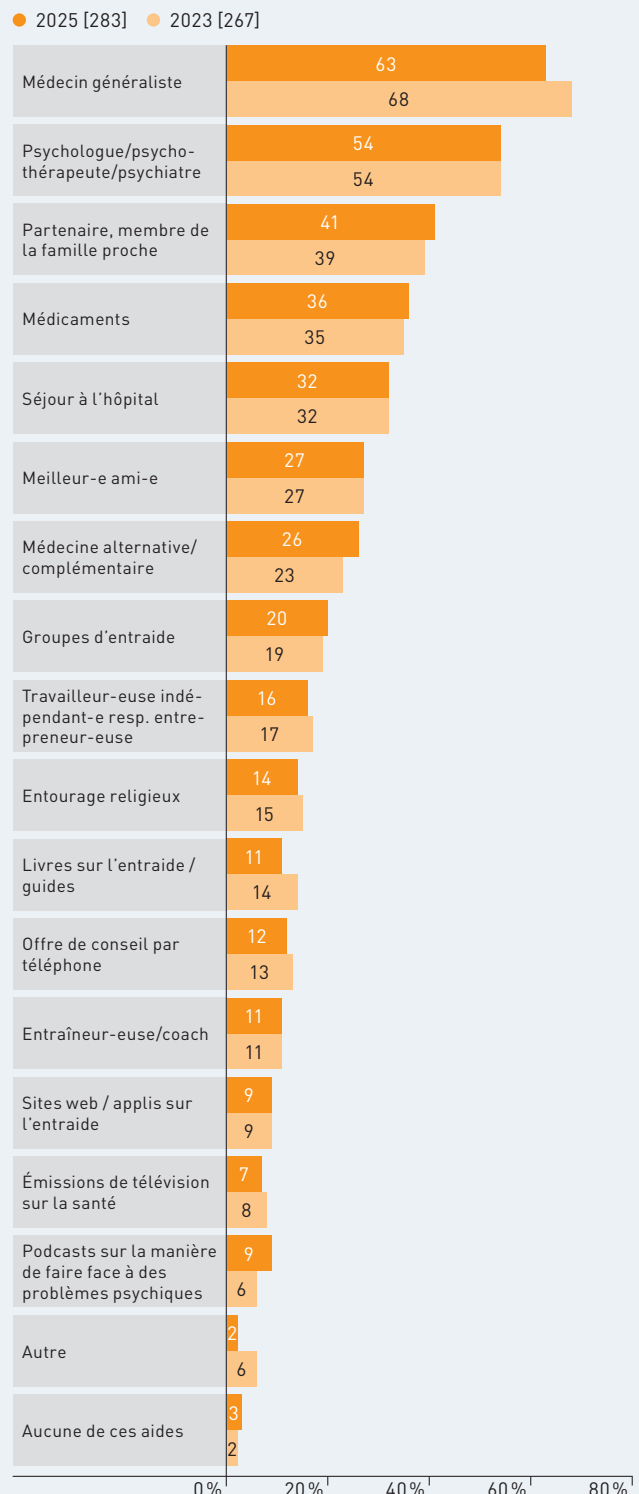
Le sondage portait également sur les connaissances et le comportement des proches aidant-e-s concernant la santé psychique de la personne dont ils/elles s'occupent. Seul-e-s 34% des proches aidant-e-s savent ce qu'ils/elles peuvent faire concrètement pour favoriser la santé psychique de la personne dont ils/elles ont la charge. Ce chiffre correspond à celui de 2023.

63% des proches aidant-e-s déclarent qu'ils/elles se tourneraient vers leur médecin généraliste en cas de problèmes psychiques chez la personne dont ils/elles s'occupent (figure 8). En 2023, ce pourcentage était de 68%, mais les cinq points de pourcentage ne représentent pas une différence statistiquement significative. 54% des proches aidant-e-s indiquent qu'ils/elles chercheraient de l'aide auprès de psychologues, de psychothérapeutes ou de psychiatres. L'aide professionnelle reste donc la principale offre de soutien pour ce groupe. Comme en 2023, l'environnement social, en particulier le/la partenaire ou les membres de la famille proche, reste une ressource importante lorsqu'il s'agit de rechercher de l'aide (2025 : 41%, 2023 : 39%).

FIGURE 8

Recours aux offres d'information et de soutien en cas de problèmes psychiques de la personne dont on s'occupe, 2023 et 2025, parts en %, 2023 : n=267, 2025 : n=283

Question : Imaginez qu'un jour la personne dont vous vous occupez soit atteinte de problèmes psychiques. À quelles aides, parmi les suivantes, pourriez-vous envisager de recourir pour la personne dont vous vous occupez dans une telle situation ? (Plusieurs réponses possibles)



3 Conclusion

La majorité de la population en Suisse est consciente de l'importance de prendre soin de sa santé psychique. Pourtant, moins de la moitié des personnes interrogées déclarent savoir concrètement ce qu'elles peuvent faire pour y parvenir. Dans les réponses non assistées, elles citent le sport, entretenir des contacts sociaux et faire ce que l'on aime comme mesures susceptibles de promouvoir la santé psychique. L'un des résultats positifs de 2025 est que significativement plus de personnes sollicitent une aide (professionnelle) pour prendre soin de leur santé psychique et citent spontanément cette catégorie comme une mesure utile. Comme en 2023, en cas de problèmes psychiques, la population en Suisse se tourne le plus souvent vers son entourage social proche et sollicite l'aide de professionnel-le-s. Une majorité des personnes interrogées connaissent les offres de soutien spécifiques à bas seuil, mais différents obstacles à leur utilisation persistent.

Pour accroître la notoriété des mesures de promotion de la santé psychique existantes, il convient de renforcer de manière ciblée leur visibilité et leur diffusion. En parallèle, il est important de supprimer les obstacles qui empêchent les personnes en Suisse de recourir à des ressources externes.

De nombreuses personnes concernées par des difficultés psychiques hésitent à demander de l'aide, car elles ne veulent pas faire peser leurs problèmes sur leur entourage. Il est donc important de sensibiliser la population, par le biais d'une communication informative et déstigmatisante, au fait qu'exprimer ses sentiments et rechercher de l'aide est non seulement légitime, mais aussi utile et susceptible d'apporter un soulagement tant à la personne concernée qu'à son entourage.

4 Bibliographie

- De Gani, S. M., Beese, A.-S., Guggiari, E. & Jaks, R. (2023). *Document conceptuel sur la littératie en santé*. Careum Center for Health Literacy, Zurich. Sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).
- Kolpatzik, K., Fretian, A., Bollweg, T. & Okan, O. (2024). *Psychische Gesundheitskompetenz in Deutschland. Ergebnisbericht*. Technische Universität München. School of Medicine and Health. Department of Health and Sport Sciences. WHO Collaborating Center for Health Literacy. München. <https://doi.org/10.14459/2024mp1764423>
- König, L., Hammer, T. & Suhr, R. (2024). Die psychische Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 19, 521–526.
- Mohamad, E. M. W., Kaundan, M. K., Hamzah, M. R., Azlan, A. A., Ayub, S. H., Sern, T. J. & Ahmand, A. L. (2020). Establishing the HLS-M-Q18 short version of the European health literacy survey questionnaire for the Malaysian context. *BMC Public Health*, 20(580), 1–7.
- O'Connor, M. & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511–516.
- Promotion Santé Suisse (2023). *Monitoring des ressources en santé psychique 2023. Résultats d'un sondage représentatif des connaissances de la population en termes de renforcement de la santé psychique*. Feuille d'information 86. Promotion Santé Suisse.

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Pilotage du projet intervista AG

- Fabian Bartsch
- Dr Marcus Roller
- Anina Gächter

Pilotage du projet Promotion Santé Suisse

Dr Giada Gianola, Responsable de projets Gestion des impacts

Autrice

Dr Giada Gianola, Responsable de projets Gestion des impacts

Plus d'informations

Page thématique et dashboard interactif :

<https://promotionsante.ch/themes/programmes-d-action-cantonaux-pac/monitoring-des-ressources-en-sante-psychique>

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 124

© Promotion Santé Suisse, octobre 2025

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne

Tél. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch/publications