Publié par:
REISO.org
REVUE D'INFORMATION SOCIALE

La santé mentale, ça s'entretient aussi!



Une campagne nationale promeut la santé psychique. Son objectif : que chacun·e ait conscience qu'on peut prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique. Et que des ressources individuelles et collectives sont disponibles.

© Full Frame / Fotolia

Par ***Stéphanie Romanens-Pythoud***, Coordination romande des associations pour la santé psychique, avec la collaboration d'***Alexandre Mariéthoz***, GRAAP, Lausanne

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

Les moments critiques de la vie

L'idée phare de ce projet initié par Promotion Santé Suisse est de mieux outiller la population pour faire face aux difficultés que toute personne peut rencontrer au cours de sa vie. En Suisse romande, la campagne est menée par les cantons latins [2], en partenariat avec la Coraasp [3]. Elle s'inscrit ainsi dans la continuité de la plateforme santépsy. En Suisse alémanique, ce sont les partenaires de « Wie geht's Dir ? » qui mènent l'opération.

L'objectif de cette sensibilisation est que chaque personne puisse plus naturellement considérer qu'on peut prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique. Le but est aussi qu'elle connaisse les ressources, individuelles et collectives, auxquelles elle peut recourir pour aborder plus sereinement les situations critiques de la vie. Sur le plan personnel, chacun·e peut prendre quelques précautions pour améliorer sa santé mentale. Marcher régulièrement et dormir suffisamment réduisent par exemple le risque de dépression. Une aide extérieure peut toutefois s'avérer indispensable en cas de vulnérabilité psychique ou « simplement » lors de moments critiques. Car craquer peut arriver à tout le monde.

Comment citer cet article ?
Stéphanie Romanens-Pythoud et Alexandre Mariéthoz, «La santé mentale, ça s'entretient aussi!», REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 4 janvier 2019, https://www.reiso.org/document/3867

De nombreuses structures et associations dispensent un soutien en cas de difficultés psychiques. La Suisse romande en compte près de 300, parfois méconnues du grand public, qui contribuent à promouvoir la santé psychique. Le but est que chaque personne, de Genève à Porrentruy, connaisse ces ressources collectives recensées sur santépsy.

La campagne vise également à faire comprendre que nous avons toutes et tous un rôle à jouer. En tant que professionnel·le·s, proches et/ou citoyen·ne·s, nous pouvons faire beaucoup pour notre propre santé mentale et pour celle des autres : pratiquer une activité physique ou créative, rendre visite à des personnes seules, être attentifs aux émotions de nos proches, ou encore orienter un·e ami·e en souffrance vers une structure adéquate.

Un public cible par étape

Lancée symboliquement lors de la journée mondiale de la santé mentale, la campagne se déroule sur quatre ans et suit les grandes étapes de la vie, selon une approche dite « storytelling ». Tout en gardant un fil rouge, elle s'adresse à des publics bien distincts au cours des différentes étapes. Elle peut ainsi cibler ses messages, ses supports et ses actions de communication. La campagne interpellera directement chaque catégorie de la population. C'est essentiel pour vraiment attirer l'attention sur la santé mentale et sur le fait qu'elle nous concerne toutes et tous.

Concrètement, la première phase lancée en octobre 2018 s'adresse à l'ensemble de la population. Jusqu'en mars 2019, elle diffuse les messages clés qui jalonneront toute la campagne et qui sont portés avec humour et sensibilité par un visuel ludique et attractif. L'année suivante, les adolescents et jeunes adultes seront ciblés plus spécifiquement avec des thèmes qui les concernent directement : le développement de l'identité, le décrochage scolaire et l'entrée dans la vie professionnelle. En 2020, la troisième phase s'adressera aux adultes en âge de vie active. Ce sera l'occasion d'aborder les grands changements susceptibles de fragiliser la santé mentale: parentalité, divorce, mauvaises conditions de travail, chômage, précarité économique. La dernière année sera quant à elle consacrée aux plus de 60 ans et s'intéressera à la préparation de la retraite, aux ressources et compétences des seniors ainsi qu'au vieillissement et aux nouveaux défis qui l'accompagnent (maintien de l'autonomie, d'une activité physique adaptée, socialisation, etc.).

La collaboration avec les acteurs de terrain

Cette campagne a été conçue sur la base d'une analyse des besoins menée auprès des cantons et de différents acteurs du domaine de la santé psychique. Pour ce faire, en Suisse latine, l'expérience développée lors de la réalisation de la plateforme santépsy a été analysée minutieusement, puis mise à profit de ce nouveau projet, dans l'idée de mutualiser les synergies et les partenariats existants. Un questionnaire a par ailleurs été envoyé aux différents acteurs des cantons latins pour évaluer leurs besoins et, ainsi, mieux ancrer la démarche dans les pratiques. Car ce sont les cantons, prioritairement, qui sont en lien direct avec les acteurs de terrain. D'où l'importance de travailler en partenariat étroit avec eux et de renforcer aussi, à travers la campagne, leurs actions dans le domaine de la promotion de la santé psychique.

Dans ce même but d'être en lien avec le terrain, pour chaque étape, les messages seront construits avec des représentants de l'audience cible. Ces « groupes témoins » seront composés de 8 à 10 personnes. Ils auront pour tâche d'aider à préciser les publics cibles visés à chaque étape ; de définir les besoins du groupe ciblé en matière d'information (mesures de communication) et d'actions (activités de proximité dans les cantons) ; de proposer des mesures d'information pertinentes ; de suggérer les vecteurs de transmission des informations et de tester les messages proposés.

Par ailleurs, un conseil scientifique composé de personnes partageant diverses expertises en lien avec la santé mentale et provenant des différents cantons latins suivra la campagne sur toute sa durée. A la base, le groupe est

composé de trois psychiatres, d'un psychologue, d'une assistante sociale, d'une déléguée à la prévention et à la promotion de la santé, d'une spécialiste de promotion de la santé mentale non médecin, d'une personne concernée pair praticienne en santé mentale, d'un proche et d'un spécialiste du marketing social. Au cours des différentes phases, il pourra ensuite être complété par des personnes disposant d'une expertise spécifique en fonction du public cible. De par sa construction régionale, cette campagne nationale se veut au plus proche des sensibilités latines et accessible au plus grand nombre.

[1] OBSAN, rapport 72, « Santé psychique en Suisse – Monitorage 2016 », décembre 2016.

[2] Plus précisément, la Conférence latine des affaires sanitaires et sociales (CLASS) qui réunit les chefs des Départements de la santé et de l'action sociale des cantons romands, de Berne et du Tessin.

[3] La Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (Coraasp) est une association faîtière qui fédère plus de vingt organisations romandes, actives dans l'accueil, l'accompagnement et le développement de projets communautaires en santé mentale. Elle est le partenaire opérationnel du projet et du site santépsy qui présente aussi toutes les informations en lien avec la campagne.