

# Vaud: un mois pour promouvoir la santé mentale

Afin de déstigmatiser les difficultés de santé mentale et lutter contre les stéréotypes qui y sont associés, une campagne de sensibilisation à destination de la population se déroule entre le 10 septembre et le 10 octobre.



© Etat de Vaud « Être bien dans sa tête

est déterminant pour sa santé globale. Quand on se sent bien, on fait davantage de sport, on mange équilibré et on adopte un mode de vie plus sain. C'est pourquoi il nous semble important d'investir dans la santé mentale ». Ces propos sont ceux de la Dre Virginie Spicher, directrice générale de la santé dans le canton de Vaud. Entre le 10 septembre, Journée mondiale de la prévention du suicide et le 10 octobre, Journée mondiale de la santé mentale, se déroule en effet à échelle vaudoise la première édition du mois de la santé mentale. Le but ? Valoriser cette thématique essentielle et insister sur les ressources disponibles en matière de prévention et d'accompagnement.

Diverses activités sont ainsi proposées au public, à l'image d'un séminaire sur le sommeil, d'une conférence « Spiritualité, un atout pour la santé mentale », d'une pièce de théâtre ou d'une fresque « Espace émotionnel ». Des ateliers 65+ et santé mentale ou des jeudis de recueillement et d'échange sont également proposés. Toutes ces activités se déroulent sous le slogan : « La santé mentale, ça se cultive ».

## Actions pour la population estudiantine

La dernière enquête de la Swiss Corona Stress Study menée par l'Université de Bâle a montré qu'en fin d'année dernière, les jeunes de 14 à 24 ans étaient particulièrement exposés au stress et au risque de présenter des symptômes dépressifs.

Face à ce constat, la Haute école de santé Vaud a mis sur pied une campagne d'information qui s'adresse plus spécifiquement aux jeunes et aux étudiant-e-s. Des enseignant-e-s, collaborateur-trice-s et chercheur-e-s travaillant sur des thématiques liées à la santé mentale ont ainsi apporté leur expertise pour mettre en lumière certains sujets et formuler des conseils basés sur la réalité du terrain.



© HESAV Les dix messages de la campagne sont issus de leurs projets de recherche, de leur pratique professionnelle ou de leurs domaines d'intérêt et d'enseignement, et abordent diverses thématiques telles que le burnout, l'isolement, le corps ou encore la musique. Ces phrases sont illustrées à l'aide de dessins percutants, relayés par le biais des réseaux sociaux, d'affiches sur le campus et d'un site internet dédié.

L'objectif de cette action est double : il s'agit de briser les tabous qui entourent encore aujourd'hui les difficultés

d'ordre psychique tout en encourageant les étudiant·e·s à prendre soin de leur santé mentale et à se documenter : « En tant que futur·e·s professionnel·le·s de la santé, il est nécessaire de savoir se préserver dans la durée. Dans la mesure où ils et elles seront amené·e·s à prendre charge des patient·e·s en souffrance psychique au cours de leur carrière, nous ne pouvons que les encourager à se tenir informé·e·s des recherches menées dans le domaine », communique la direction de l'école.

(Source : communiqués de presse)

[Voir le programme d'activités complet](#)

[Voir le site internet dédié préparé par l'HESAV](#)