



# Embargo pour la communication publique : Jeudi 3 décembre, 14 heures

## Journée d'action en faveur de la santé psychique 10 décembre 2020

Information par courrier : Contactez [gesundheitspolitik@bag.admin.ch](mailto:gesundheitspolitik@bag.admin.ch) et vous recevrez 2 à 4 courriers électroniques contenant des informations complémentaires sur la journée d'action.

« En parler. Trouver de l'aide. »

Informations destinées aux partenaires thématiques et médiatiques ainsi qu'à l'ensemble des acteurs en lien avec la santé psychique

Mise à jour: 1.12.2020, rédigé par AG Gesellschaftliche Auswirkungen et AG Kampagnen

## 1 Contexte

La **crise provoquée** par le nouveau coronavirus **pèse de plus en plus sur le moral des gens**. C'est du moins ce que révèlent certaines études et enquêtes menées sur l'état d'esprit général de la population suisse à l'automne 2020. Nous constatons que cette crise ne pourra pas être résolue dans un avenir proche et nous savons d'expérience que les mois d'hiver, notamment la période de l'Avent, sont difficiles pour de nombreuses personnes en temps « normal » déjà. Voilà pourquoi, **sur mandat du Conseil fédéral**, l'Office fédéral de la santé publique OFSP lance au mois de décembre une action visant à attirer l'attention sur la santé psychique en période de coronavirus. Cette action poursuit trois objectifs :

1. Elle vise à **sensibiliser** la population aux questions ayant trait à **la santé psychique**.
2. L'objectif est de **lever les tabous** entourant ce sujet et de **déstigmatiser le fait de solliciter une aide**.
3. Toute personne doit **savoir où trouver concrètement de l'aide** lorsqu'elle n'est plus en capacité de puiser dans ses propres ressources et/ou qu'elle n'est pas soutenue par un réseau social.

## 2 En quoi consiste cette journée d'action ? Que se passera-t-il ce jour-là ?

Le **10 décembre 2020 se tiendra la journée d'action pour renforcer la santé psychique en période de coronavirus**. Lors de cette journée, le stress psychique que peut provoquer la pandémie de coronavirus sera abordé sous divers points de vue et à travers de nombreux canaux. Des témoignages sur les changements positifs apportés par la crise auront également toute leur place.

L'OFSP tient à **attirer l'attention sur les offres de différents organismes**, qui permettent d'accéder facilement à des conseils, de l'aide et un soutien à travers des entretiens par téléphone, des offres envoyées par courrier électronique, des « chats » ou encore des sites Internet.

Les activités seront menées en premier lieu par les médias, qui peuvent mettre en lumière différents aspects de la santé psychique et multiplier la diffusion de messages. **Pour ce faire, l'OFSP a conclu des partenariats médiatiques avec Ringier et la SSR (pour toutes les régions linguistiques).**

Nous espérons donc qu'à l'occasion de cette journée d'action et durant la semaine qui la précèdera, nous parviendrons à créer un écho suffisamment fort autour de cette thématique et à lancer un appel à la solidarité envers les personnes pour lesquelles la période actuelle est particulièrement difficile.

L'OFSP collabore avec les **organisations suivantes** afin de toucher différents groupes de la population :

- La Main Tendue 143: grand public
- Pro Juventute, tél 147 : enfants et adolescents, parents
- Pro Senectute : personnes âgées
- Pro Mente Sana : personnes souffrant de troubles psychiques
- Caritas : personnes défavorisées sur le plan socio-économique
- Croix-Rouge suisse : personnes migrantes, personnes âgées, personnes en situation précaire

Les organisations partenaires ont été sélectionnées en fonction du groupe ciblé par leur offre. Elles se concentrent sur les problèmes concrets des personnes concernées et sur les offres à bas seuil en termes d'aide, de conseil et de soutien qu'elles peuvent leur proposer pour y répondre.

En outre, les activités seront coordonnées avec les responsables des campagnes déjà en cours : Santépsy (Suisse latine) et Pro Mente Sana (« Comment vas-tu? » en Suisse alémanique).

**La phase de communication débutera une semaine avant la journée d'action – c'est-à-dire à partir du 3 décembre – sur les canaux et les plateformes des partenaires médiatiques**, afin de diffuser sur une plus longue période les informations et les messages importants concernant les offres d'aide accessibles.

**Exemple** : Les partenaires médiatiques s'adresseront aux jeunes via des plateformes en ligne en les invitant à participer à une enquête sur les sujets générateurs de stress. Dans le contexte de cette enquête, les partenaires devront déjà indiquer les endroits où ces jeunes peuvent trouver de l'aide lorsqu'ils se sentent psychologiquement démunis. Les résultats de l'enquête seront ensuite présentés par les partenaires médiatiques à l'occasion de la journée d'action, avec les experts de l'organisation concernée qui vient en aide aux jeunes.

**Dates importantes relatives à la journée d'action :**

- 3 décembre, lancement de la communication d'accompagnement de l'OFSP, à *définir*. **Embargo pour la communication publique : 3 décembre, 14 heures**
- 10 décembre, matin : présence probable du conseiller fédéral Alain Berset selon des modalités à déterminer

**Parenthèse communicative / association d'une marque verbale et figurative pour la journée d'action :**

Cette marque peut être utilisée par tous les partenaires et éditeurs dans le cadre de la journée d'action et de la communication préalable.

# EN PARLER. TROUVER DE L'AIDE.

Journée d'action pour renforcer la santé psychique en période de coronavirus.



(État des travaux: 30 novembre 2020)

## 3 Pourquoi une journée d'action est-elle organisée ?

À l'heure actuelle, de **nombreuses personnes** vivent une **situation difficile**, et ce pour des raisons très diverses. La crise met à mal non seulement notre santé physique, mais aussi notre santé psychique.

En tant que société, nous sommes confrontés à une situation inédite que nous ne pouvons pas gérer en faisant appel à nos schémas de comportement habituels. Nous sommes en terrain inconnu et vivons dans l'incertitude. Beaucoup de gens y réagissent par la peur et l'inquiétude. Et la perte de contrôle sur notre quotidien peut nous déstabiliser.

**Lors de la journée d'action et durant la semaine qui précède, des personnes concernées, leurs proches ainsi que des spécialistes prendront la parole et feront part de leur expérience et de la façon dont ils gèrent cette situation particulière en période de coronavirus.** En plus d'être un gage de reconnaissance, la journée d'action a également pour but d'offrir une tribune aux ONG, aux organisations bénévoles ou aux professionnels qui, au cours de cette année particulière, mais aussi lors de toutes les années précédentes, ont fait preuve d'un engagement sans faille en faveur de la santé psychique de la population.

## 4 Quels enseignements a-t-on déjà tirés concernant la santé psychique et la crise sanitaire ?

(Pour les chiffres détaillés et les sources, voir la fiche d'information « La santé psychique en période de coronavirus », OFSP, décembre 2020).

Il y a de bonnes nouvelles : **la qualité de vie moyenne est restée à un niveau élevé tout au long de la crise sanitaire.** Mais il y a aussi quelques chiffres inquiétants :

- Parmi les personnes interrogées, 5 à 7 % déclarent ressentir un stress psychologique important.
- Environ une personne sur huit a déclaré souffrir d'une perte totale d'énergie. Un chiffre qui était même légèrement plus élevé (16 %) au début du semi-confinement et en novembre. Ces variations sont probablement dues en partie à des effets saisonniers.
- Quant au sentiment de solitude, il a été très répandu, surtout pendant le semi-confinement : au moins 8 % des personnes interrogées ont confié s'être (très) souvent senties seules. En été, ce pourcentage est tombé à 3 %, Mais il est maintenant remonté à 7 %. Les personnes qui vivent seules sont particulièrement concernées (jusqu'à 19 %).
- Quant aux jeunes âgés de 18 à 29 ans, 16 % d'entre eux ont été particulièrement touchés par la solitude durant le semi-confinement. Dans les autres groupes d'âge, ce taux oscille entre 5 % et 10 %.

**Les autres recherches menées sur le COVID-19 et la santé psychique** (études réalisées jusqu'en octobre 2020) montrent qu'il n'existe pas un seul et unique modèle de réponse psychologique à la crise. Ses effets varient d'une **forte augmentation des symptômes de stress psychique à des effets émotionnels positifs, en passant par une grande résilience.**

Il semble que ce ne soient pas tant les facteurs sociodémographiques qui jouent directement un rôle, mais plutôt les **conditions de vie spécifiques**. Les difficultés d'adaptation à la vie avec le coronavirus, l'insécurité professionnelle, les problèmes financiers et les craintes pour l'avenir peuvent nuire à la santé psychique ; les personnes isolées ou vivant seules sont plus vulnérables.

On peut en déduire que la **crise aggrave la situation des personnes** qui, en raison de leur situation sociale ou de leur origine, sont déjà plus vulnérables et dont l'état de santé psychique est déjà moins bon que celui de la population moyenne. Les facteurs de stress tels que

- des conditions de vie et de travail précaires,
- une situation financière difficile,
- un manque de soutien social
- ou le fait d'habiter dans un logement peu spacieux,

sont particulièrement présents chez les personnes défavorisées sur le plan socio-économique. Les personnes migrantes sont confrontées à des circonstances qui accentuent les difficultés, telles que l'incertitude quant à leurs possibilités de séjour, le manque de contact avec leur famille restée dans le pays d'origine ou certains traumatismes.

Ces **différences de sensibilité** seront prises en compte lors de la journée d'action, en impliquant différents partenaires et en incitant les médias à donner la parole au plus grand nombre de personnes possible et ce, sous quelque forme que ce soit.

## 5 Quels sont les principaux messages de cette action ?

- La santé des Suisses est au cœur des préoccupations de l'OFSP et du Conseil fédéral. Cela vaut non seulement pour le COVID-19 mais aussi pour la santé psychique, qui joue un rôle central dans la qualité de vie d'une personne.
- La majorité de la population est en bonne santé psychique, mais bon nombre de nos concitoyens ont des inquiétudes et des craintes ou connaissent quelqu'un qui a des problèmes.
- La solidarité avec ces personnes et leurs proches est primordiale.
- La santé psychique de chaque individu est importante et doit être prise en charge, en particulier dans cette situation inhabituelle et stressante.
- Le contexte actuel suscite de nombreuses inquiétudes et craintes, ce qui est compréhensible.
- Il est bon et important d'en parler et de ne pas attendre en se disant que cela « passera tout seul ». Il est conseillé de se confier à une personne proche ou de solliciter l'aide d'une organisation.
- En cas de problèmes, il est toujours possible et souhaitable d'obtenir de l'aide.
- Les offres sont proposées en nombre suffisant, il ne faut pas hésiter à y recourir.

## 6 Comment les acteurs œuvrant dans le domaine de la santé psychique peuvent-ils participer ?

**Contribuez** à ce que ce thème soit abordé la semaine précédant le 10 décembre et ce jour-là : que ce soit sur votre lieu de travail, au sein d'un cabinet médical, lors d'un repas, dans la cage d'escalier, sur les réseaux sociaux, dans des discussions de groupe, chez votre coiffeur, à l'école ou bien chez vous.

**Vous êtes parfaitement libre de choisir de participer à cette journée le jour-même ou la semaine qui la précède, et sous quelle forme.** Selon l'activité de votre organisation, nous pourrions vous proposer les options de suivantes :

- Informez votre réseau de cette journée à l'aide des documents fournis.
- Partagez les informations sur vos réseaux sociaux.
- Attirez l'attention sur votre offre. Placez des prospectus aux endroits appropriés, envoyez une lettre d'information, mettez à jour votre site Internet.
- Organisez une manifestation (discussion spécialisée, lecture, etc.), de préférence en ligne.
- Écrivez un communiqué de presse, allez à la rencontre de votre réseau médiatique, proposez des sujets, histoires, images et personnes à interviewer intéressantes.
- Parlez de cette journée à votre clientèle. Peut-être est-ce aussi l'occasion d'aborder les problèmes de santé psychique autour de vous ?
- Dans votre entourage personnel : demandez à votre voisine, à votre frère ou à votre collègue de travail comment ils se sentent. Vous verrez, cela fait du bien !

Veuillez également consulter le site [www.bag.admin.ch/journeedaction](http://www.bag.admin.ch/journeedaction) Les principales informations relatives à la journée d'action y seront bientôt mises en ligne, comme par exemple l'affiche avec les offres d'aide (autour du 7 décembre).

Comme le délai jusqu'au jour de l'action est très court, nous vous proposons un "Infoservice" simple par courrier. Veuillez ainsi contacter [gesundheitspolitik@bag.admin.ch](mailto:gesundheitspolitik@bag.admin.ch) dès que possible avec pour sujet "**News Journée d'action en faveur de la santé psychique**" et vous recevrez 2-4 mails (en allemand) incluant des informations qui ne sont pas encore disponibles pour le moment. Nous serons également heureux de vous envoyer un recueil de la couverture médiatique et un compte-rendu le lendemain. Votre adresse électronique ne sera pas utilisée à d'autres fins.

## 7 Où trouver des informations sur la santé psychique et le coronavirus ?

Ici, nous nous limitons surtout aux offres de soutien disponibles au niveau **national et dans les différentes régions linguistiques** et qui traitent directement de la santé psychique. Les cantons proposent de nombreuses offres (d'information) supplémentaires, par exemple sur les sites de la campagne <https://www.comment-vas-tu.ch/>, <https://www.santepsy.ch/fr/> et [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch). En outre, il existe de nombreuses offres qui ne sont pas mentionnées ici de manière exhaustive, dans d'autres domaines thématiques en lien avec la santé psychique.

Santé psychique sur les sites de l'OFSP  
[www.bag.admin.ch/sante-psychique](http://www.bag.admin.ch/sante-psychique)

---

Aide disponible sur la page de la campagne de l'OFSP  
<https://ofsp-coronavirus.ch/aide/>

Réseau Santé Psychique Suisse  
<https://www.npg-rsp.ch/fr/home.html>

Conseils et offres pour renforcer la santé mentale en période de coronavirus.  
[www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch)

La campagne lancée pour le compte de Promotion Santé Suisse  
<https://www.comment-vas-tu.ch/> en Suisse alémanique et de Pro Mente Sana,  
<https://www.santepsy.ch/fr/> en Suisse romande :  
[www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) au Tessin

Infoline en Tessin:

[www4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home](http://www4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home)

Hotline cantonale 0800 144 144

---

Dix pas pour la santé psychique pendant la crise sanitaire :

[https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Corona/BAG-NPG\\_Poster\\_Corona\\_FR.pdf](https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Corona/BAG-NPG_Poster_Corona_FR.pdf).

Film muet sur le même sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=W2N38XGsFps&feature=youtu.be>

La Main Tendue : [www.143.ch](http://www.143.ch)

inCLOUsiv – die Austauschplattform rund um Themen der psychischen Gesundheit (en allemand)

<https://inclousiv.ch/>

Parler des idées suicidaires

<https://www.parler-peut-sauver.ch/>

---

Conseils psychosociaux pour les personnes souffrant de troubles psychiques et leurs proches

<https://www.promentesana.org/>

Alzheimer

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/page-daccueil/>

Ligne téléphonique : 058 058 80 00

Psychologues psychothérapeutes

<https://www.psychologie.ch/fr>

Psychothérapeutes médicaux

<https://www.psychiatrie.ch/fr/>

---

Personnes âgées

<https://www.prosenectute.ch/fr.html>

[https://be.prosenectute.ch/fr/vieillir\\_en\\_forme.html](https://be.prosenectute.ch/fr/vieillir_en_forme.html)

Alzheimer

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/page-daccueil/>

Ligne téléphonique : 058 058 80 00

Enfants et adolescents

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

<https://www.ciao.ch/>, [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

<https://www.projuventute.ch/>, <https://www.147.ch/fr/>

[www.kinderseele.ch](http://www.kinderseele.ch)

Parents

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

<http://www.projuventute.ch>

Population migrante

<https://www.migesplus.ch/fr/sujets/nouveau-coronavirus-covid-19>

Personnes défavorisées sur le plan socio-économique

<https://www.caritas.ch/fr/trouver-de-laide/aide-pendant-la-crise-du-coronavirus.html>

Entraide

<https://www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr/aktuell/news/2020.html>

Conseils en ligne sur les questions liées aux addictions

<https://www.safezone.ch/consultation.html>

Hotline pour la communauté LGBT+

<https://www.lgbt-helpline.ch/fr/>

Tél. 0800 133 133

Aide en cas de violences domestiques

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/fr/>

Réseau de centres de conseil pour les victimes du racisme

<http://network-racism.ch/fr/accueil.html>

Police, tél. 117

Ambulance, tél. 144

## 8 Contact

Pour des questions sur la journée d'action:

[Caroline.ronzani@bag.admin.ch](mailto:Caroline.ronzani@bag.admin.ch)

[Barbara.kull@bag.admin.ch](mailto:Barbara.kull@bag.admin.ch)

058 463 87 79

Pour des questions sur la santé psychique :

[Lea.pucci@bag.admin.ch](mailto:Lea.pucci@bag.admin.ch),

[Esther.walter@bag.admin.ch](mailto:Esther.walter@bag.admin.ch)

058 469 79 76