

# Santé mentale: un enjeu de société



Colloque intercantonal pour les professionnel-le-s  
12 novembre 2024 – CHUV Lausanne

**SANTÉPSY .CH**  
Toutes et tous concerné-e-s

# Santé mentale: un enjeu de société

Date	<b>12 novembre 2024 – de 08h40 à 17h00</b>
Horaire	<b>De 08h40 à 17h00 – Accueil dès 08h15</b>
Lieu	<b>Lausanne – Centre Hospitalier Universitaire Vaudois – CHUV</b> Bâtiment hospitalier principal – BHO8 Auditoire César-Roux
Conditions	<b>Gratuit</b>
Public-cible	<b>Cet événement est destiné aux professionnel·le·s</b> Domaine social, éducatif, sanitaire ou en contact avec des publics en situation de vulnérabilité.
Inscriptions	<b>Les inscriptions se font en ligne et sont ouvertes jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre.</b> Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont traitées par ordre d'arrivée. <b>→ Inscrivez-vous ici</b> <a href="http://www.eventpromotionsante.ch">www.eventpromotionsante.ch</a> → Colloque intercantonal Santépsy.ch 2024 → S'inscrire
Aspects pratiques	<b>Le repas de midi se fera sous forme de buffet</b> Pour les personnes allergiques ou intolérantes, nous vous laissons le soin de prendre avec vous ce qui vous convient. L'accueil du matin et le repas de midi se dérouleront devant l'auditoire César-Roux.
Accès	<b>Parking limité et payant</b> Il est vivement recommandé de privilégier les transports en commun. <b>En transports en commun</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Depuis la gare de Lausanne ou le parking relais d'Ouchy, prendre le métro M2 en direction de Croisettes ou Sallaz et descendre à la station CHUV.</li><li>Depuis le parking relais de Vennes, prendre le métro M2 en direction d'Ouchy et descendre à la station CHUV.</li><li>Depuis les parkings relais de Valmont et Feuillère, prendre le bus 41, descendre à la station Sallaz, puis prendre le métro M2 en direction d'Ouchy et descendre à la station CHUV.</li></ul> <b>En voiture</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Depuis l'autoroute, prendre la sortie Lausanne-Vennes/Hôpitaux et descendre la route de Berne. Le parcours jusqu'au CHUV est indiqué. Attention: le parking du CHUV est payant. Nombre limité de places de parc; il est possible de laisser votre voiture dans un parking relais et d'emprunter les transports publics.</li></ul>

# Préambule

La santé mentale nous concerne toutes et tous. Elle est une composante essentielle de la santé, le fondement du bien-être individuel et une base au bon fonctionnement d'une communauté.

Ce colloque – destiné aux professionnel·le·s – est organisé par **santépsy.ch**, la campagne de promotion de la santé mentale des cantons romands et du Tessin. Au travers de ses activités, **santépsy.ch** œuvre pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins en proposant à l'ensemble de la population une palette d'informations, d'outils, de ressources et de conseils pratiques. Acteur de référence, Santépsy.ch est mené par les cantons, en partenariat avec la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) et avec le soutien de Promotion Santé Suisse.

La santé mentale est influencée par de multiples facteurs qui interagissent entre eux, tout au long de la vie. Si la santé mentale dépend certes de caractéristiques individuelles telles que les facteurs biologiques et génétiques ou la capacité à gérer nos émotions, elle est aussi - et surtout - influencée par des facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux.

Plus de la moitié de notre état de santé est déterminée par les conditions socio-économiques, l'environnement et le contexte sociétal dans lequel nous vivons. Ainsi, vivre dans un contexte social soutenant, avoir des proches sur lesquels compter en cas de difficultés, évoluer dans une société stable et disposant d'un système socio-économique structuré et efficace contribue à la bonne santé mentale des individus. A contrario, évoluer dans un contexte insécure, avec un réseau social étiolé ou vivre une situation de précarité sont autant d'éléments pouvant nuire à la santé mentale.

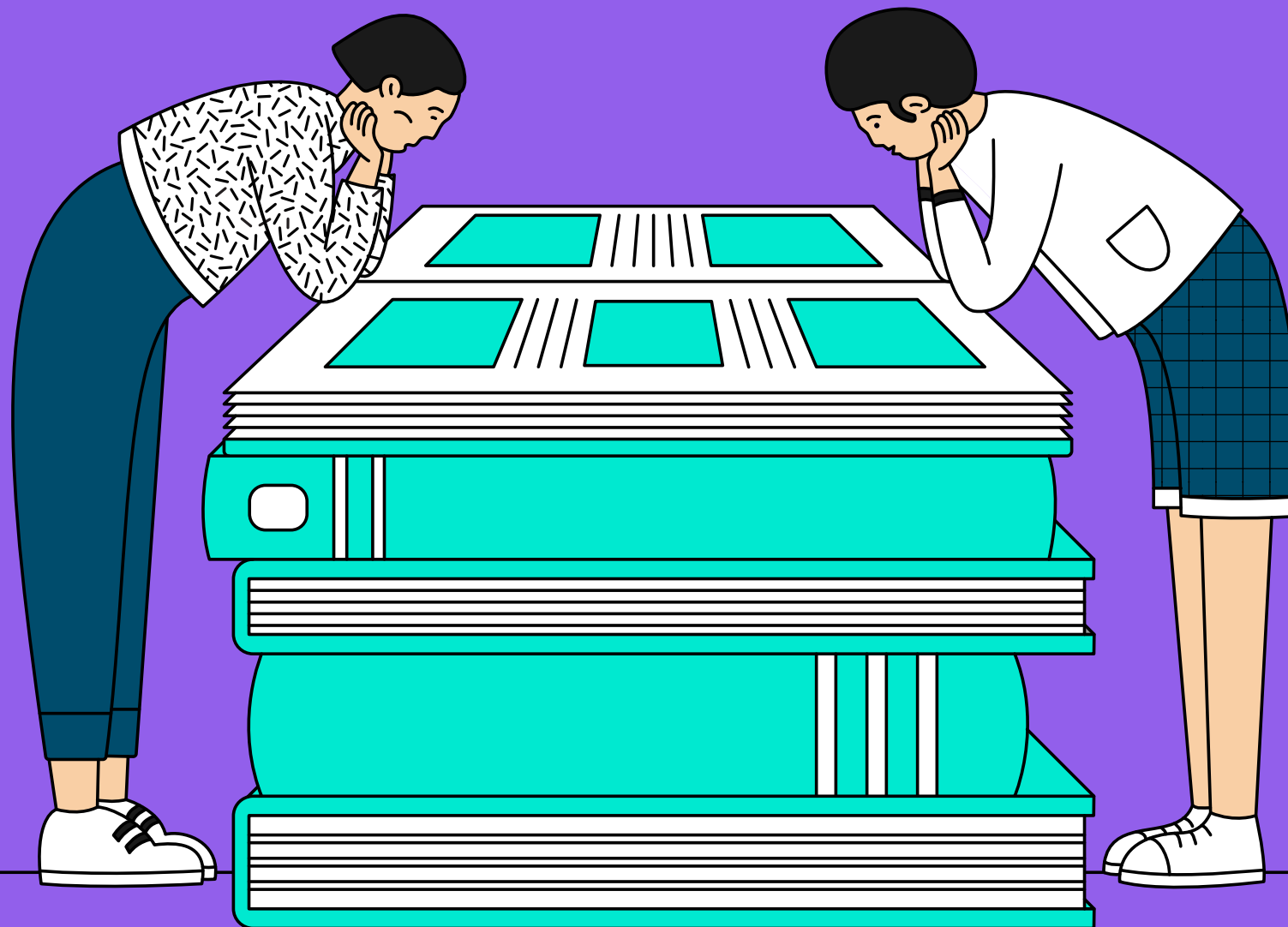
En Suisse, de nombreuses inégalités en santé mentale existent, voire se renforcent. Certaines caractéristiques et situations créent des inégalités et impactent considérablement la santé

mentale, notamment des conditions socio-économiques défavorables, l'exposition à des discriminations ou encore l'isolement social.

**La santé mentale n'est pas qu'une responsabilité individuelle, mais bien un enjeu collectif et citoyen ; un enjeu de société.**

L'objectif de cette journée est de permettre un temps de réflexion et d'échange sur les possibilités de soutenir et renforcer la capacité d'être, et de bien-être, de l'ensemble de la population. Il s'agit aussi de nous offrir, au travers des riches interventions prévues, des éclairages multiples sur ce que signifie appréhender et promouvoir la santé mentale au quotidien.

# Programme



## Matin

08:15	<b>Accueil</b>
08:40	<b>Mot de bienvenue</b>
08:50	<b>Conférence 1</b> <b>Promotion de la santé psychique, késako ?</b> Catherine Moulin Roh
09:30	<b>Conférence 2</b> <b>Au-delà des impasses de la responsabilisation individuelle : la vulnérabilité sociale et la santé mentale au prisme de l'approche par les capacités.</b> Jean-Michel Bonvin
10:30	<b>Pause</b>
11:00	<b>Conférence 3</b> <b>De la théorie à l'action : quelques pistes pour décliner les principes de promotion de la santé psychique dans nos pratiques</b> Gilberte Voide Crettenand
12:00	<b>Synthèse</b>
12:15	<b>Pause de midi</b>

## Après-midi


13:45	<b>Rendez-vous pour partir dans les différents ateliers</b>
14:00 – 15:00	<b>Premier cycle d'ateliers</b>
15:00 – 15:15	<b>Pause et changement d'atelier</b>
15:15 – 16:15	<b>Deuxième cycle d'ateliers</b>
16:30 – 17:00	<b>Synthèse et mot de fin en plénière</b>

# Conférences



 **08:50 – Conférence 1**

## Promotion de la santé psychique, késako ?

 De quoi est-il question lorsque l'on parle de santé mentale et de promotion de celle-ci ? Quels sont les cadres de référence actuels ? Si la santé mentale dépend en partie de facteurs génétiques et individuels, elle est aussi – et surtout – influencée par notre environnement relationnel, économique, social et politique.

Afin d'appréhender la santé mentale dans sa globalité, cette conférence propose une exploration du concept de salutogenèse, qui se concentre sur la promotion des ressources plutôt que sur la prévention des risques, ainsi que des déterminants de la santé et de leur rôle dans la promotion d'environnements favorables à la santé.


En santé mentale, nous ne sommes pas tous et toutes égaux. Les vulnérabilités et la manière dont des environnements favorables peuvent atténuer ces risques devraient être prises en compte dans les accompagnements proposés.

 **Catherine Moulin Roh**

Responsable du domaine de la promotion de la santé et de la prévention en Valais, dans les champs thématiques de l'alimentation - mouvement - santé psychique - addictions et éducation numérique

 **09:30 – Conférence 2**

## Au-delà des impasses de la responsabilisation individuelle : la vulnérabilité sociale et la santé mentale au prisme de l'approche par les capacités

 Notre époque se caractérise par une montée en force de la précarité et de la vulnérabilité sociales, qui coïncide souvent avec une dégradation de la santé mentale des personnes concernées. Ces phénomènes sont souvent saisis sous l'angle de la responsabilité individuelle, indiquant ainsi que leur cause et leur solution résident uniquement dans les individus et occultant par là même le rôle décisif des dimensions sociétales. Par contraste avec cette vision réductrice, la conférence développe une conception relationnelle et historicisée de la vulnérabilité sociale ancrée dans l'approche par les capacités d'Amartya Sen. Elle souligne comment ces questions se nouent au croisement de paramètres individuels et sociétaux, suggérant une vision des politiques sociales sollicitant la responsabilité sociale comme complément nécessaire à la responsabilisation des individus. Il sera notamment montré comment le développement du pouvoir d'agir des personnes vulnérables soutenu par un environnement social approprié, des moyens adéquats et une reconnaissance de la liberté d'action de ces personnes est également un facteur crucial de protection de leur santé mentale.

 **Jean-Michel Bonvin**

Professeur de sociologie et socioéconomie à l'Université de Genève ; spécialiste des problématiques liées aux politiques sociales et à la vulnérabilité sociale ; expert reconnu de l'approche par les capacités dans le champ de l'action sociale et sanitaire ; auteur de nombreux ouvrages et articles en lien avec ces thématiques



### 11:00 – Conférence 3

## De la théorie à l'action : quelques pistes pour décliner les principes de promotion de la santé psychique dans nos pratiques



En matière de promotion de la santé psychique, nous connaissons aujourd'hui l'importance d'agir sur la diminution des facteurs de risque, mais également sur le renforcement des facteurs de protection internes (sentiments d'auto-efficacité, image de soi positive, estime de soi, etc.) et externes (contextes et environnements soutenant, non discriminants, égalité des chances, absence de violence structurelle, etc.). Les déterminants de la santé mentale montrent clairement que pour soutenir la santé psychique des personnes, il est insuffisant d'agir uniquement sur l'individu et absolument nécessaire d'œuvrer de manière écosystémique à différents niveaux.

Dès lors, qu'est-ce que cela signifie pour les pratiques professionnelles ? Cette conférence propose des pistes de réflexion transversales pour développer des environnements, des pratiques professionnelles et des accompagnements soutenant pour la santé psychique, tant des professionnel·le·s que des personnes accompagnées.



### **Gilberte Voide Crettenand**

Responsable de formation Santépsy.ch ; autrice de 3 cahiers de référence pour les professionnel·le·s sur la promotion de la santé psychique des enfants (5-11 ans), des adolescent·e·s (12-15 ans) et des jeunes adultes (16-25 ans)



# Ateliers



## ↔ Intervention 1

# Approche transculturelle : compétences et éthique pour une meilleure prise en charge des personnes migrantes



Les personnes issues de la migration représentent une part importante de la population de notre pays. L'atelier débutera par une brève introduction théorique sur les concepts clés de l'approche transculturelle. Nous aborderons ensuite des conseils pratiques pour l'accompagnement des personnes migrantes, en tenant compte de leurs spécificités culturelles ainsi que d'éventuels vécus complexes et potentiellement traumatiques. La discussion se poursuivra par une exploration des questions éthiques liées à l'engagement dans nos interventions auprès de ces populations. Pour conclure, les participant-e-s seront invité-e-s à participer à un exercice de réflexion en sous-groupe.

Cet atelier vise à enrichir les compétences professionnelles et à renforcer la compréhension interculturelle pour une prise en charge qui soutienne la santé mentale des personnes migrantes.



### **Mireille Délèze**

Psychologue FSP et psychothérapeute reconnue au niveau fédéral

## ↔ Intervention 2

# Du stress individuel au stress systémique



Dans les métiers de l'accompagnement, le stress est très présent. Celui de la responsabilité que l'on a envers les personnes que l'on accompagne, celui auquel nous sommes confrontés régulièrement en côtoyant des personnes en situation de grande vulnérabilité, qui le vivent et le transmettent. Comment identifier et gérer ce stress ? A quel moment cela devient « trop » ?

Après quelques apports théoriques sur le stress, cet atelier propose de partir à la découverte de la dimension systémique inhérente à cet état avant d'explorer différentes pistes possibles de gestion du stress.



### **Dre Camille Nemitz Piguet**

Médecin adjoint agrégé, département de psychiatrie, HUG et UNIGE

### ↔ Intervention 3

## Quand la vulnérabilité devient une force !



Et si la vulnérabilité psychique n'était pas un déficit mais bel et bien une force au service d'une société plus inclusive et moins stigmatisante ?

Cet atelier invite à (re)découvrir les enjeux et la place du rétablissement en santé mentale qui n'est pas uniquement influencé par des facteurs individuels mais aussi par des facteurs environnementaux et sociaux. Des pistes d'interventions qui soutiennent le rétablissement des personnes avec des troubles psychiques seront illustrées par le témoignage d'une pair-aidante professionnelle certifiée (pair praticienne en santé mentale).

Une présentation du rôle des pair-aidant-e-s, acteurs incontournables pour soutenir l'autodétermination des personnes concernées aux côtés des autres professionnel-le-s du monde socio-sanitaire sera ensuite proposée. La pair-aidance valorise le savoir expérientiel qui renforce le sentiment d'être acteur·trice et expert·e de son rétablissement plutôt que réceptacle passif des politiques médico-sociales.



#### **Charlène Tripalo**

Coordinatrice du Centre de compétences de la pair-aidance en santé mentale de la Coraasp Tania Zambrano, pair praticienne en santé mentale au sein de la Coraasp



#### **Tania Zambrano**

Pair praticienne en santé mentale au sein de la Coraasp

### ↔ Intervention 4

## Quelles pistes pour promouvoir et soutenir la santé mentale des jeunes ?



L'objectif de cet atelier est de permettre un temps de réflexion et d'échange sur les possibilités de soutenir et renforcer la capacité d'être, et de bien-être, des jeunes dans la société. Un premier temps sera consacré à faire le point de la situation en matière de santé mentale des jeunes, définis comme les individus de 10 à 24 ans (OMS) : épidémiologie et déterminants majeurs de la santé mentale. Une deuxième partie se centrera sur quelques exemples concrets d'approches de la promotion du bien-être des jeunes dans divers contextes environnementaux que sont l'école et les lieux de formation, les mouvements de jeunes, les communautés, de même que les politiques de santé à l'échelon régional. Dans une troisième partie interactive, les participant-e-s seront invité-e-s à faire part de leurs observations et expériences personnelles dans le domaine de la prévention et de la promotion du bien-être des jeunes



#### **Pierre-André Michaud**

Prof. honoraire UNIL, ancien médecin chef de l'Unité multidisciplinaire de santé des adolescents du CHUV à Lausanne

## ↔ Intervention 5

# Poser ses limites et préserver sa propre santé mentale pour mieux accompagner



Lors de cet atelier, l'idée est d'aborder un enjeu central pour les personnes travaillant dans le domaine socio-sanitaire : comment poser nos limites ? Nous savons toutes et tous combien cela peut être parfois difficile...

Or, c'est essentiel tant pour notre propre santé mentale que pour redonner à l'autre son pouvoir d'agir. Cet atelier invite à un temps de réflexion autour de la juste posture professionnelle.

Par des apports de connaissances et d'outils, ainsi que par les échanges avec les participant·e·s, cet atelier propose des pistes d'action pour le quotidien au travail.



**Marie Israël**

Psychologue et responsable de formation Santépsy.ch

## ↔ Intervention 6

# Accompagner en famille des bouleversements de la vie



Quand des bouleversements de la vie interviennent dans la vie de la famille (deuil, fragilité psychique, maladie somatique, séparation), ils peuvent porter atteinte à la santé mentale de chaque membre de la famille.

Sans soutien pour mobiliser et retrouver des ressources suffisantes, qu'elles soient familiales, sociales ou professionnelles, c'est toutes les sphères de la vie, à travers les déterminants sociaux de la santé, qui peuvent être impactées.

Parfois, silence et invisibilité s'installent, que ce soit par souci de protection, par honte ou par culpabilité, par incompréhension ou encore par découragement.

Quel rôle chaque professionnel·le peut alors jouer ?

Cette question sera traitée au travers de cette intervention sous l'angle de l'accompagnement des familles, tel que le propose As'trame, en incluant non seulement l'enfant, mais aussi la famille, le réseau et favorisant un dialogue déculpabilisant et soutenant.



**Michel Grataloup**

Intervenant psychosocial pour la fondation As'trame, éducateur spécialisé de formation et thérapeute familial systémique

## ↔ Intervention 7

# Précarité et santé mentale : quotidien d'une équipe de psychiatrie mobile



Comment amener vers les soins de santé mentale des personnes en situation de grande précarité (SDF, migrant·e·s) et en refus de soins ? L'équipe mobile de soins intensifs dans le milieu s'adresse particulièrement aux personnes atteintes de troubles psychiatriques et en refus de soins, et souvent en situation de précarité.

Quels sont les liens entre précarité et santé mentale ? Quels sont les enjeux pour les professionnel·le·s en lien avec ces publics ? Au fil de cet atelier, l'idée est de partir à la découverte de l'activité de cette équipe au travers de la mobilisation d'exemples cliniques.



### **Dre Eva de Boer**

Psychiatre, cheffe de clinique au sein de la section de psychiatrie mobile, service de psychiatrie communautaire, CHUV

## ↔ Intervention 8

# La spiritualité ? Une ressource, oui ! Mais à quelles conditions ?



La spiritualité peut-elle favoriser une insertion dans la communauté et de meilleures relations sociales ?

Permet-elle de mettre du sens dans les événements traumatisants de la vie sans les dénier, de valoriser le parcours et les ressources de la personne ?

Comment éviter qu'elle soit culpabilisante ou source d'emprise, voire d'abus ?

Le cadre de l'intervention thérapeutique est déterminant pour permettre ou non l'émergence d'un espace de construction qui aide l'individu à se penser en liberté face à son histoire de vie et qui l'invite à identifier et intégrer ses différentes ressources ou limitations.

Cet atelier propose une plongée dans ces questionnements avec, notamment, une exploration personnelle autour de ce thème avec terre et musique.



### **Anne Dorcas Phildius**

Art-thérapeute DF et accompagnatrice spirituelle à la Maison Bleu Ciel à Genève

### **Yves Dénéraaz**

Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP (orientation systémique), également théologien, il intervient actuellement au sein d'un lieu d'accompagnement thérapeutique à Renens soutenu par l'Eglise évangélique réformée vaudoise

## ↔ Intervention 9

# LGBTIQ+ : Comprendre les enjeux et prévenir les discriminations



Les personnes LGBTIQ+ font face à différents facteurs de risque pouvant avoir un impact négatif sur leur santé psychique.

Où en sommes-nous aujourd'hui en Suisse ? Qu'est-ce qui définit le sexe, le genre et la sexualité d'une personne ? Quelles pistes pour renforcer la santé psychique des personnes LGBTIQ+ ? Comment intervenir dans une approche de promotion de la santé et de prévention des risques ?

Sur la base d'apports théoriques et empiriques, cette intervention s'inscrit dans un double objectif de prévention et réduction des discriminations d'une part et de promotion de la santé et de la diversité d'autre part.



### **Johanne Guex**

Responsable du secteur VIH (Virus de l'immunodéficience humaine) – IST (prévention des infections sexuellement transmissibles) et PREMIS (programme de Prévention du Rejet des Minorités Sexuelles) pour les centres SIPE-Valais

## ↔ Intervention 10

# Savoir-faire et savoir-être : les enjeux relationnels du point de vue de l'entretien motivationnel – (quelques) aspects théoriques et (beaucoup) de pratique(s)



L'entretien motivationnel est une approche relationnelle s'intéressant au changement de comportement. Conceptualisée dans les années 80 par William R. Miller et Stephen Rollnick, elle n'a cessé d'évoluer. Son but principal : aider le/la patient-e à explorer et résoudre son ambivalence en vue d'initier un changement de comportement allant vers une meilleure santé. La collaboration, l'évocation et le respect de l'autonomie du/de la patient-e constituent la colonne vertébrale de cette approche. La création d'un lien de confiance est incontournable et en même temps ni facile, ni implicite dans toute relation d'aide. En l'absence de ce lien, peu de choses pourront voir le jour.

Cet atelier vise à mieux saisir ce qui peut favoriser la création de l'alliance et ce qui peut lui nuire ou l'empêcher. De sorte à affiner la réflexion autour d'une posture qui améliore l'efficacité de l'intervention et protège au mieux l'intervenant-e de l'épuisement. Des exercices pratiques seront proposés afin d'intégrer la matière abordée.



### **Murielle Reiner**

Psychologue psychothérapeute FSP, formatrice en entretien motivationnel dans le réseau international MINT, Genève

## ↔ Intervention 11

# Les déterminants favorables à la santé mentale : comment renforcer leur impact à mon niveau ?



On dit souvent que l'individu est responsable de sa santé. Mais dans quelle mesure ? Quels autres facteurs agissent sur la santé mentale et comment, chacun·e à son niveau, peut-on les influencer ?

Cet atelier approfondira la question des déterminants de la santé mentale et illustrera comment le canton de Neuchâtel les intègre dans sa politique de promotion de la santé. Il permettra également de réfléchir ensemble sur la manière dont chaque professionnel·le, dans son champ de compétence spécifique, peut contribuer à renforcer l'impact des déterminants favorables à la santé.



### **Lysiane Ummel Mariani**

Cheffe de l'Office de la promotion de la santé et de la prévention au Service cantonal de la santé publique, Neuchâtel

### **Joanne Schweizer Rodrigues**

Collaboratrice scientifique à l'Office de la promotion de la santé et de la prévention