



Septembre 2017 npg-rsp.ch News

NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Le Réseau s'élargit – au profit de la santé psychique

Madame, Monsieur, chers lecteurs intéressés par la santé psychique,

Le Réseau Santé Psychique Suisse compte bientôt **250 organisations membres** *liste* ! Elles et quelque 750 autres organisations recevront le présent bulletin d'information. 1750 personnes au total l'auront sous leurs yeux. La plupart de ces lecteurs se penchent au quotidien sur des aspects ayant trait à la santé psychique. Depuis 2012, les manifestations (co-)organisées par le Réseau ont attiré 4000 participants, et son site Internet enregistre 12'000 visiteurs par année. Ces chiffres prouvent que la **santé psychique, au même titre que la santé physique**, est à présent un sujet d'attention constant dans une multitude de domaines, comme en attestent les exemples suivants :

Stress de la maman égale stress du bébé. Une **relation épanouie entre la mère et l'enfant** après la naissance peut néanmoins annihiler les effets négatifs du stress ressenti lors de la grossesse *plus d'info*. Un rapport d'éducation+santé réseau Suisse désigne les cinq mesures principales de **promotion de la santé psychique à l'école** *plus d'info*.

Neuf pour cent des salariés sont épuisés le soir et ne récupèrent pas pendant la nuit. C'est entre autres ce que l'on peut apprendre du rapport présenté par le SECO sur les **conditions de travail** des employés *plus d'info*. Tous les news liés à la santé psychique peuvent être consultés sur notre *newsticker*.

Réservez sans plus attendre vos places pour la **Rencontre du Réseau 2017** en partenariat. Un riche programme vous attend, avec entre autres des conférences plénières d'envergure internationale et une foire de projets régionaux axés sur l'innovation. Les organisations membres bénéficient de deux entrées à prix réduit *devenir membre*.

Approche multisectorielle de la promotion de la santé : Promotion Santé Suisse a conçu un guide contenant des exemples de mise en œuvre et des recommandations *plus d'info*. As'trame organise des modules de sensibilisations sur la thématique du deuil, de la séparation et d'une maladie grave parentale *plus*.

Cordialement,

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

Newsletter  [share](#) / [feedback](#)



*Nous souhaitons
la cordiale
bienvenue aux
nouvelles organisa-
tions membres!*

Organisations nationales

Société suisse pour le TDAH, www.sfg-adhs.ch

Aebi-hus – Schweizerische Stiftung für Suchthilfe, www.aebi-hus.ch

Organisations cantonales

Zeppelin Familien startklar, www.zeppelin-familien.ch

Grandes et moyennes entreprises

Swica, www.swica.ch

Petites entreprises

Team Interim Plus, www.team-interim-plus.ch

Binkert Publishing, Zeitschrift IZA, www.binkert-publishing.ch

Vous trouverez toutes les organisations membres [ici](#).

Connaissez-vous **6 bonnes raisons de devenir membre?** [ici](#)

Utilisez par exemple les modèles gratuits :





Lisez ici des informations sur des activités et organisations intéressantes dans le domaine de la santé psychique.

Enquête européenne sur les conditions de travail 2015

Le rapport du SECO contenant les données de la sixième enquête européenne sur les conditions de travail (*European Working Conditions Survey EWCS*) est paru au mois de mai. Plus de 43 000 travailleurs de 35 pays ont participé à cette étude. L'échantillon suisse se compose de 1006 personnes actives et est représentatif de la population active en Suisse. L'étude comporte des questions sur des facteurs de contraintes et de protection au travail et sur l'état des travailleurs. Voici les résultats concernant la santé psychique des personnes actives en rapport avec le travail :

Bien-être des personnes actives

Le bien-être général est évalué au moyen de cinq questions. Ainsi, environ deux tiers des ressentent toujours ou la plupart du temps un bien-être psychique. Inversement, cela signifie qu'environ un tiers se sent moins bien.

Stress et épuisement

Près d'un quart des répondants déclarent que l'affirmation "Stressés au travail" est souvent voire toujours exacte. Plus du tiers des répondants (35%) déclarent se sentir la plupart du temps (22%) ou toujours (13%) épuisés à la fin de la journée. Parmi eux, un quart se sent épuisé et fatigué au réveil. Cela correspond à 9% de la population active salariée. Ces personnes présentent un risque élevé d'atteintes à la santé puisqu'elles ne parviennent pas à se reposer suffisamment.

Marge d'influence sur son travail et possibilités de participation au travail

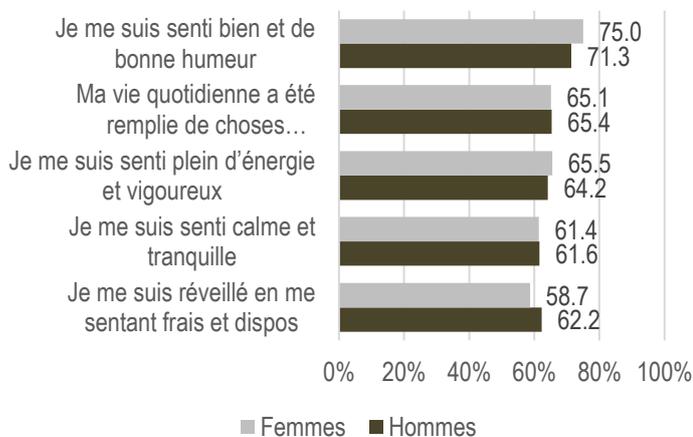
La possibilité d'influencer soi-même l'organisation du travail est un facteur important pour la motivation et la protection de la santé. En général, plusieurs aspects touchant à la marge d'influence sur son travail et à la possibilité de participation se sont resserrés entre 2005 et 2015.

Durée du travail, cadence de travail et pression des délais

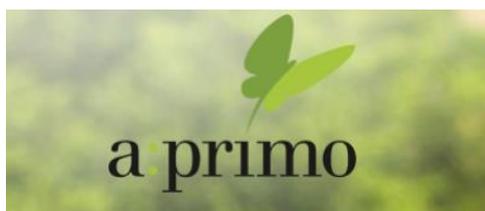
La Suisse présente le pourcentage le plus élevé de salariés qui peuvent entièrement fixer leur horaire sur une base individuelle (12% en Suisse et 6% en moyenne européenne).

De plus, la part des personnes actives en Suisse, ayant indiqué qu'ils travaillent au moins un quart du temps à une cadence élevée (2005: 73% ; 2015: 65%) ou sous pression des délais (2005: 69% ; 2015: 63%), a diminué depuis 2005 et correspond actuellement à la moyenne européenne.

Je me ressens toujours ou la plupart du temps que...



Margot Vanis,
Collaboratrice scientifique
margot.vanis@seco.admin.ch
www.seco.admin.ch / vers l'étude / message RSP



ping:pong

Encouragement précoce à la transition vers l'école enfantine

Les parents en situation difficile ont nettement plus de peine à offrir à leurs enfants un environnement favorable à l'apprentissage. Par ailleurs, une transition réussie vers l'école est une étape exigeante dans la vie d'un enfant et revêt une grande importance dans leur phase de développement. Dans ce contexte, promouvoir l'apprentissage de l'enfant en amont au sein de la famille améliore nettement ses chances de débiter l'école enfantine du bon pied. Il existe d'ailleurs des moyens simples à cet effet (Edelmann, 2012).

Le programme d'encouragement précoce ping:pong soutient les familles en situation difficile avec des rencontres de parents dont les enfants sont dans cette transition. Il approche ainsi les parents de manière proactive et emploie ses ressources de manière ciblée.

Consolider le pont entre les familles et l'école enfantine

Dès l'entrée à l'école enfantine, les enfants évoluent dans deux mondes à la fois distincts et étroitement liés. Les échanges et le développement de la confiance en soi peuvent permettre à l'enfant de mieux concilier ces deux pans de la vie et lui en simplifier la transition au quotidien. Les huit rencontres de parents organisées dans le cadre de ping:pong vont dans ce sens, en posant les bases d'une collaboration future entre parents et personnel enseignant.

Encouragement de l'apprentissage au sein du foyer familial

Les parents créent un environnement d'apprentissage pour leurs enfants au sein de leur foyer. Lors des rencontres, les parents abordent la question du comportement approprié au développement de leurs enfants et testent des activités ludiques à entreprendre avec ces derniers. Ils apprennent comment mettre en place un environnement d'apprentissage stimulant pour leurs enfants.

Intégration sociale des parents

Le programme ping:pong encourage l'échange entre les parents et le personnel enseignant. Cette approche renforce la confiance des parents vis-à-vis des institutions scolaires. C'est un aspect central en vue d'atteindre un résultat durable. Les parents reçoivent également des informations concernant des offres supplémentaires destinées aux familles et font la connaissance d'autres parents. Le programme contribue ainsi à leur intégration sociale.

Le test du programme ping:pong a commencé dans les premières écoles pilotes depuis le début de l'année scolaire 2017/2018. L'association a:primo recherche d'autres écoles pilotes pour la prochaine année scolaire, en particulier dans les cycles préscolaires. Si une participation vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter pour recevoir de plus amples informations.

Association a:primo, Lausanne
lausanne@a-primo.ch
www.a-primo.ch



RE-PAIRS

Réseau romand des pairs praticiens en santé mentale



Für eine bessere Zusammenarbeit – das Projekt ePsyl

Depuis la charte d'Ottawa, en 1986, un nombre croissant d'instances publiques recommandent d'inclure autant que faire se peut les personnes concernées par la maladie psychique et leurs proches dans la gestion des soins, l'organisation des systèmes de santé et – plus globalement – dans la société. Cependant, les réflexions actuelles sur l'implication des usagers et de leurs proches de même que sur le partenariat entre soignants, patients et proches demeurent marginales dans le milieu de la santé mentale.

ePsyl est un projet d'information dans le domaine de la santé mentale visant à améliorer la compréhension mutuelle et la collaboration entre les professionnels, des usagers et des proches. L'objectif est donc la promotion de bonnes pratiques. Ce projet s'adresse par conséquent à toutes les personnes francophones intéressées par les enjeux de santé mentale. ePsyl a été initié et est coordonné par Iannis McCluskey, usager des services de psychiatrie ayant suivi une formation dite de "pair praticien" afin d'intervenir en tant que professionnel dans le champ de la santé mentale.

Afin d'atteindre son but, ePsyl diffusera en ligne des séries de vidéos sur les thématiques de :

- la participation dans les soins, la santé et la société,
- du partenariat entre les soignants, les patients et les proches,
- ainsi que du soutien mutuel et de la pair-aidance professionnelle.

Ces interventions seront données par des professionnels de la santé, des pairs aidants, des usagers et des proches, qu'ils soient suisses, français, belges ou québécois – enrichi d'intervenants anglophones. Le succès du projet sera évalué, d'une part, grâce aux données de fréquentation de la plateforme et, d'autre part, au moyen de sondages auprès des participants portant notamment sur leurs représentations.

En mai dernier, une phase pilote du projet a été lancée afin d'en évaluer la faisabilité. Un mois après sa mise en ligne, ePsyl était suivi par plus de 1'000 personnes sur les réseaux sociaux et suscitait une vague d'enthousiasme. Cet intérêt massif du public renforce notre conviction que ce projet répond à des attentes et qu'il possède un sérieux potentiel pour toucher, intriguer, interroger voire débousso-ler les internautes. La possibilité qu'ePsyl outre passe cette phase pilote pour se réaliser pleinement dépendra de l'intérêt que les financeurs ver-ront à le soutenir.

Iannis McCluskey
Pair praticien en santé mentale
Président Réseau Re-pairs
contact@epsyl.org
www.on.epsyl.org

