

La santé mentale, oser en parler!

Agir sur l'environnement par la communication pour favoriser la santé

Journée réseau Grangeneuve – 04.11.2019

Marjory Winkler, CIAO

Florence Nater, Coraasp

Présentation de la campagne santépsy

- ✓ Contexte, mandat et acteurs
- ✓ Objectifs
- ✓ Déroulement (orientations stratégiques et publics cible)
- ✓ Campagne ≠ plan d'action / Campagne = communication
- ✓ Communiquer pourquoi et comment

Présentation de l'étape «jeunes» et partenariat avec CIAO

- ✓ Le site ciao.ch
- ✓ Objectifs
- ✓ Le public cible en quelques chiffres
- ✓ Oser parler
- ✓ Offrir un environnement sécurisé et diversifié

Contexte, mandat et acteurs

- ✓ Dialogue sur la santé psychique → Rapport OFSP 2016 [«Santé psychique en Suisse : état des lieux et champs d'action»](#)
- ✓ Recommandations dont «Réaliser une campagne nationale de sensibilisation»
- ✓ Responsabilité confiée à Promotion Santé Suisse (PSCH), financement
- ✓ Campagne en CH latine
Cantons romands + Tessin + Coraasp
- Campagne en CH allemande
Cantons alémaniques + Pro Mente Sana



Objectifs

- ✓ Attirer l'attention sur la santé mentale et le fait qu'elle nous concerne toutes et tous
- ✓ Favoriser la connaissance et la mobilisation des ressources individuelles et collectives
- ✓ Sensibiliser et impliquer les acteurs concernés

Déroulement - orientations stratégiques

- ✓ Des actions visant l'information et la sensibilisation et des interventions permettant la mobilisation des acteurs et des ressources
- ✓ Des actions menées au niveau de la Suisse latine pour l'ensemble des cantons et des actions locales déployées au sein des différents cantons
- ✓ Une approche «Storytelling» basée sur les transitions de vie
- ✓ Des actions définies de manière participative avec différents partenaires régionaux et locaux pour qu'elles répondent aux besoins des publics cibles

Déroulement - publics cibles et focus d'intervention

- 2 focus par année l'un sur le renforcement des ressources, l'autre sur la prévention des risques
- Oct. 2018 à avril 2019 : tout public → tous concernés tout au long de la vie
- Mai 2019 à avril 2020 : Adolescents (13 – 18 ans) → Développement de l'identité / décrochage scolaire et entrée dans la vie professionnelle
- Mai 2020 à avril 2021: Adultes (20-65 ans) → Parentalité et famille / Conditions de travail et chômage
- Mai 2021 à avril 2022: Seniors (60+) → Préparation à la retraite et ressources des seniors / Vieillissement, maladie, pertes, solitude

Communiquer, pourquoi et comment ?

Pourquoi c'est important de communiquer ?

- ! La mentale fait partie de la santé en général. La santé mentale ne concerne pas que les autres.
- ! Santé et troubles psychiques restent encore des sujets tabou; les personnes atteintes dans leur santé psychique demeurent fortement stigmatisées.
- ! Le tabou et la stigmatisation retardent la demande d'aide et de soutien avec des risques de péjoration de la difficulté.
- ! Il faut libérer la parole, démocratiser la demande d'aide sans qu'il ne s'agisse nécessairement tout de suite d'une aide sollicitée auprès d'un professionnel – CHACUN·E d'entre nous peut être une oreille bienveillante, un soutien pour orienter une personne auprès d'une ressource d'aide.

Communiquer, pourquoi et comment ?

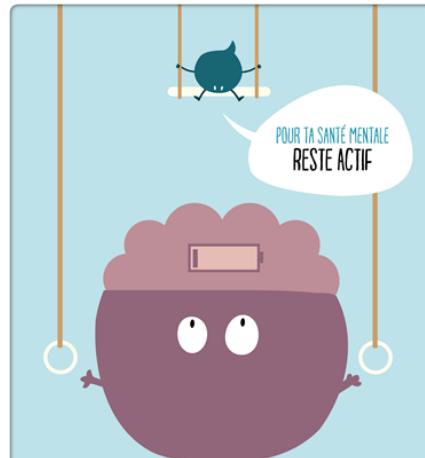
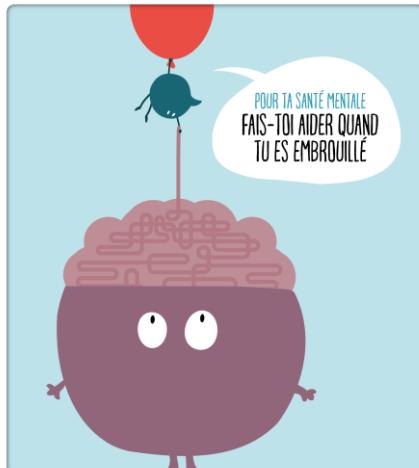
Comment communiquer ?

- ! La santé mentale est encore trop souvent associée à des images lourdes, voire sordides parfois
- ! Pour que chacun·e se sente concerné·e il est important de développer une communication «inclusive», non stigmatisante ... relever le défi de parler de choses sérieuses avec humour et légèreté
- ! Promouvoir des messages d'espoir

Campagne = communication

Mesures déployées

- ✓ Développement de messages et de conseils tout public et selon publics cibles



Campagne = communication

Mesures déployées

- ✓ Relations publiques → développement de partenariats avec les médias régionaux, cantonaux et locaux ainsi que les médias spécifiques aux différents publics cibles



La santé mentale, ça s'entretient aussi!

Les troubles psychiques sont des maladies comme les autres, ni plus ni moins évitables que les maladies somatiques. Mais comment les prévenir et les guérir?

18%
La proportion de la population suisse souffrant de problèmes psychiques.

TEXTE FRANÇOIS BUSSON
ILLUSTRATION GUILLAUME LONG

Tout le monde, en gros, est d'accord sur le fait qu'une bonne santé psychique est essentielle au bien-être en général. Mais on a tous un peu

tendance à considérer qu'il est normal d'être bien dans sa tête et que le recours à un soutien psychologique ne peut être qu'exceptionnel et réservé à des personnes fragiles ou victimes d'un affreux coup du sort. La réalité est tout autre...

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ PSYCHIQUE?

L'ILLUSTRE 11/19 61

N°131 /// Septembre-octobre 2019

Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

Numéro spécial

La santé mentale, ça se cultive!



Campagne = communication

Mesures déployées

Communication digitale → utilisation des médias sociaux pour véhiculer les messages de la campagne, selon les publics-cibles



@ciao.ch on Instagram: "Après une longue journée stressan..."

4 Likes, 0 Comments - @ciao.ch on Instagram: "Après une longue journée stressante, Milosh va parfois se promener



@ciao.ch on Instagram: "Ton corps t'appartient, regarde-l..."

18 Likes, 0 Comments - @ciao.ch on Instagram: "Ton corps t'appartient, regarde-le avec bienveillance. #santépsy"

Estime de soi

Campagne ≠ plan d'actions

Mais néanmoins déclinaison de mesures de proximité

- ✓ Activités de proximité déployées dans les cantons → mise en réseau de professionnels, manifestations cantonales sur une thématique de la campagne, etc.
- ✓ Actions pour le 10.10 → Une action particulière à l'occasion du 10.10 sur la thématique annuelle de la campagne
- ✓ Implication des multiplicateurs principaux → Envoi de matériel et d'information et /ou référencement sur le site www.santépsy.ch - sollicitation pour réfléchir aux actions à mettre en oeuvre



ciao.ch

Partenaire du volet « jeunes » de la campagne santépsy





Question & Réponse

Anonyme et gratuit : tu peux poser tes questions depuis ton espace perso, un-e spécialiste y répondra dans les deux jours ouvrables.

[POSER UNE QUESTION](#)

Forum

Tu as envie de parler de tout et de rien, d'échanger sur des événements de ton quotidien, de pousser un coup de gueule sur un sujet qui te touche et avoir l'avis d'autres personnes, c'est ici.

[ACCÉDER AU FORUM](#)

Question & Réponse

Anonyme et gratuit : tu peux poser tes questions depuis ton espace perso, un-e spécialiste y répondra dans les deux jours ouvrables.

[POSER UNE QUESTION](#)

Forum

Tu as envie de parler de tout et de rien, d'échanger sur des événements de ton quotidien, de pousser un coup de gueule sur un sujet qui te touche et avoir l'avis d'autres personnes, c'est ici.

[ACCÉDER AU FORUM](#)

En bref

- Site d'infos, d'aide et d'échanges pour les 11-20 ans de Suisse romande
- Anonyme et gratuit
- Certifié HONCode

5 services



+ de 500 articles sur la santé des adolescent·e·s (au sens large)
⇒ 2,3 mio de pages vues (jusqu'à octobre 2019)



50 répondant·e·s spécialistes
⇒ 2500 questions répondues (jusqu'en octobre 2019)



813 sujets lancés sur le forum
⇒ 3281 réponses

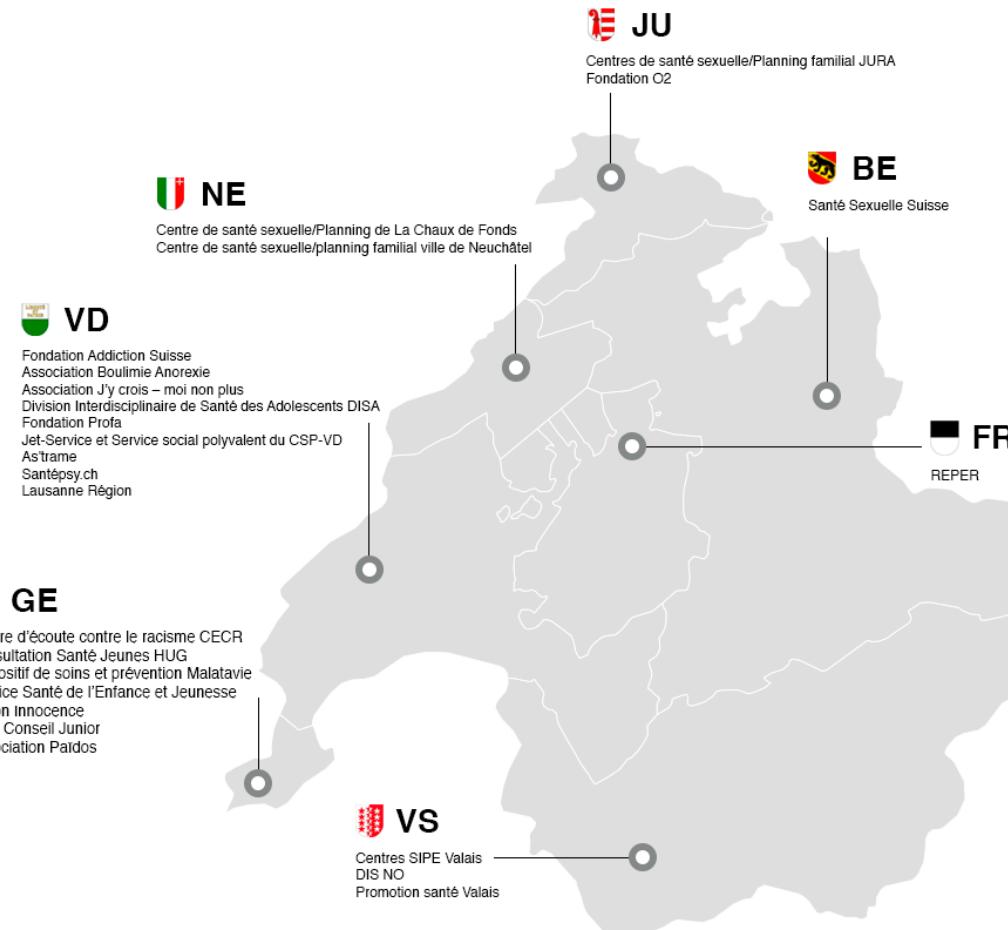


20 quiz, autotests et jeux



Adresses « près de chez toi »
⇒ 500 adresses pour la réorientation vers les institutions de terrain

Réseau de partenaires



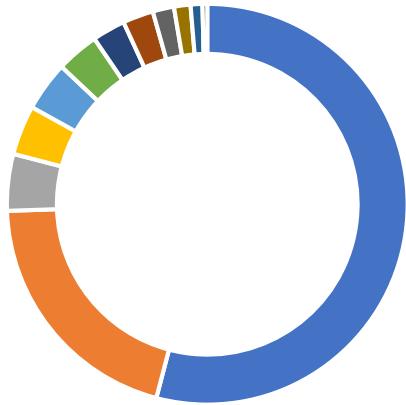
Objectif principal du site

Par sa démarche, CIAO encourage les jeunes à mobiliser leurs propres ressources et à choisir des conduites autonomes et responsables

- ⇒ Acquisition de compétences en santé
- ⇒ Prise de décision en connaissance de cause

Quelques chiffres d'utilisation (1)

Répartition par thématiques¹

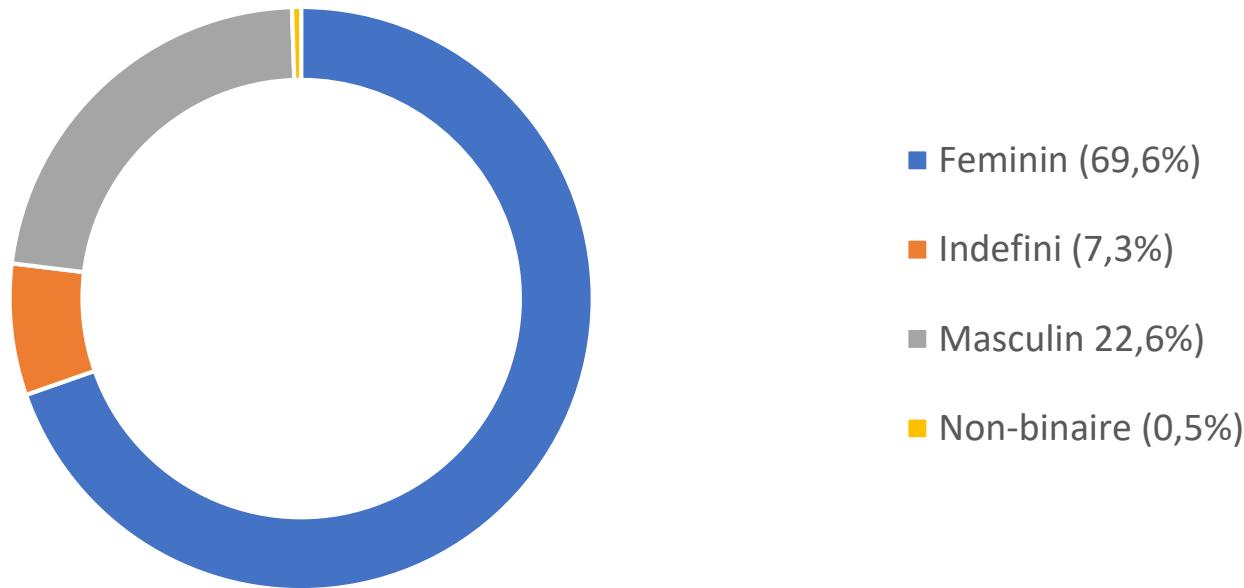


- Sexualité (54,1%)
- Moi, toi et les autres (20,4%)
- Santé (4,6%)
- Boire, fumer, se droguer (4%)
- Estime de soi (4%)
- Formation et travail (3,4%)
- Violences (2,7%)
- Argent (2,5%)
- Harcèlement (1,7%)
- Internet (1,3%)
- Religions et Croyances (1%)
- Discriminations et Racisme (0,4%)

¹ Dans les questions réponses

Quelques chiffres d'utilisation (2)

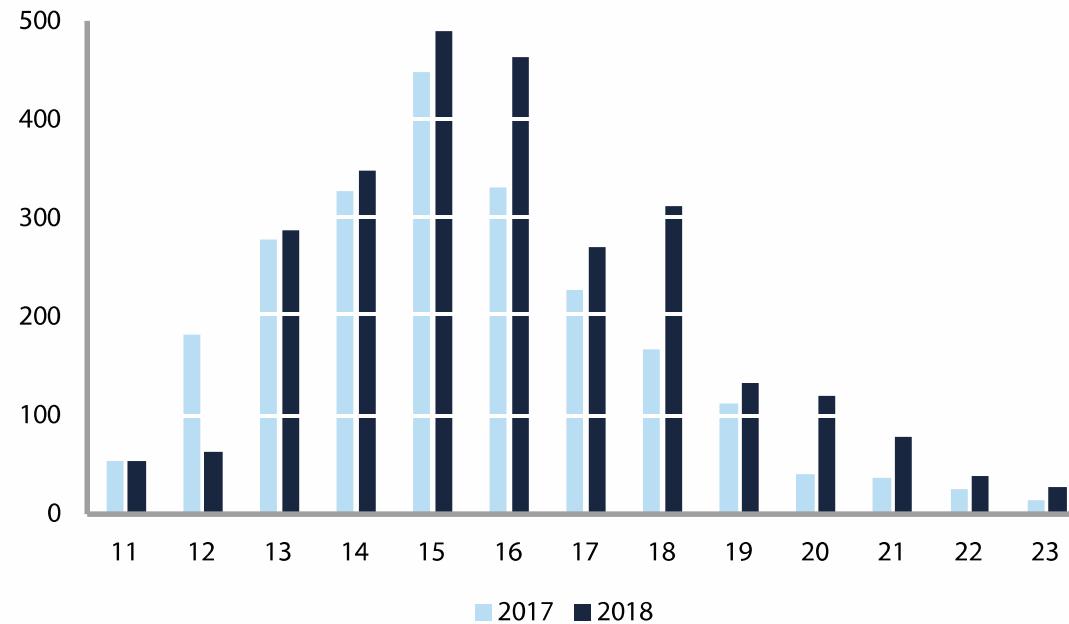
Répartition par genre¹



¹ Dans les questions réponses

Quelques chiffres d'utilisation (3)

Répartition par âge¹



¹ Dans les questions réponses

Oser parler?

De quoi?
Avec qui?
Où?

QUESTIONS
ÉCHANGE SUR

Stressé·e? Triste? Envie d'aider?
OSE en parler!

Découvre chaque mois des contenus qui parlent de thèmes qui peuvent te toucher au quotidien:
formation, identité, estime de soi, relations.

ciao.ch/santepsy

Question & Réponse

Anonyme et gratuit : tu peux poser tes questions depuis ton espace perso, un·e spécialiste y répondra dans les deux jours ouvrables.

FORUM

Tu as envie de parler de tout et de rien, d'échanger sur des événements de ton quotidien, de pousser un coup de gueule sur un sujet qui te touche et avoir l'avis d'autres personnes, c'est ici.

[POSER UNE QUESTION](#) [ACCÉDER AU FORUM](#)

Contenu propulsé par moosaic

Rechercher un mot-clé...

Mes channels


ciao.ch
Modifier le profil
...

119 publications 1 406 abonnés 140 abonnements

ciao.ch
 Site d'info, d'aide et d'échanges pour les moins de 20 ans
 Soundcloud: ciao.ch
 Youtube: ciao.ch
 Facebook: ciao.ch
 Twitter:@AssociationCiao
www.ciao.ch



PUBLICATIONS
IGTV
ENREGISTREMENTS
IDENTIFIÉ(E)



LEILA
17 ANS

Quand tes potes veulent vraiment que tu te mettes avec lui



T'es ouf ! Faut pas répondre tout de suite il va croire qu'il t'a dans la poche

Halte ! Le premier rendez-vous jamais directement chez lui ! Et t'inquiète on s'occupera de ta tenue

Quand il faut retirer son soutif...



Léa est attirée par Max



Allez va lui dire qu'il te plait ! En plus il t'regarde

Doucement... Je ne sais même pas vraiment ce que je ressens... Je suis perdue



ELIO

J'ai trop envie de faire du shopping !



Oui !!

Euh... ok

Capture d'écran



ciao.ch

...
Shanell000 Putain t'es réussie ! faire chialer . Trop trop trop beau témoignage ❤️

6 j 2 mentions J'aime Répondre

joychevailler ❤️❤️❤️
6 j 2 mentions J'aime Répondre

fanny_blanchard04 Bravo !! 🙌🙌
5 j 2 mentions J'aime Répondre

jjasmina @l3il4n ❤️❤️👍
5 j 2 mentions J'aime Répondre

1 549 vues
IL Y A 6 JOURS

Ajouter un commentaire... Publier

ciao.ch – un environnement favorable à la santé?

ciao.ch = Environnement sécurisé

Estime de soi

Trop de changements à la fois, c'est dur

25 Octobre 2019 16:41

Violences

Parfois j'ai envie de recommencer à me mutiler

25 Octobre 2019 22:21

Sexualité

Comment annoncer ma pansexualité à mes proches ?

25 Octobre 2019 23:45

Formation et Travail

Je n'aime pas du tout l'école qui me stresse

25 Octobre 2019 21:58

Moi, toi et les autres

Amoureuse de ma meilleure amie ?

24 Octobre 2019 19:07

Moi, toi et les autres

Je me sens mise à l'écart

25 Octobre 2019 21:02

NOVEMBRE 2019

27
27

CIAO.CH
l'informer
sur tout

ciao.ch = choix de l'échange

- Questions aux professionnel·le·s
- Echanges entre pairs
- Tests, lettres et jeu sur l'estime de soi
- Commentaires sur les réseaux sociaux

Questions réponses

Mon amie a lu mon journal intime

23 Octobre 2019



QUESTION (FILLE / 2005 / SUISSE, VAUD)

Mon amie a lu tout mon journal intime pendant que j'étais en vacances. Je sais pas quoi faire ?

Moi, toi et les autres

Je n'aime pas mes poils pubiens

21 Octobre 2019



QUESTION (FILLE / 2006 / SUISSE, VAUD)

J'ai peur de dire à ma mère que je n'aime pas mes poils pubiens !

Comment lui faire partager ça pour qu'elle comprenne bien et ne le prenne pas mal ?

Moi, toi et les autres

Mon copain a changé de comportement: pourquoi?

15 Octobre 2019



QUESTION (FILLE / 2003 / SUISSE, NEUCHÂTEL)

depuis un petit moment mon copain a un comportement différent qu'avant il va dormir tôt en me disant qu'il est tjrs fatigué il répond plus trop au message n'écrit plus de beau texte comme il le faisait et ça m'inquiète beaucoup et quand je lui demande il me dit je t'explique quand on se voit et il m'explique jamais je peux faire quoi?

Moi, toi et les autres



RÉPONSE

Bonjour!

Depuis quelques temps il est différent. Il dit être fatigué plus la même intensité

Pour nous, comme pour les raisons de son changement il est difficile de dire ce qui se passe. Ce ne serait qu'une grande chance d'être

Tests, lettres et jeu

Quiz Test Lettre Jeu [REINITIALISER LES FILTRES](#)

<p>Lettre Estime de soi Moi, toi et les autres</p> <p>Ecris-toi une lettre d'amour</p> <p>Une lettre d'amour est souvent destinée aux autres mais pourquoi tu ne t'en écrirais pas une à toi-même?</p>	<p>Test Estime de soi Moi, toi et les autres</p> <p>Est-ce que j'exprime mon opinion ?</p> <p>Sais-tu exprimer ton opinion dans des discussions avec d'autres personnes ?</p>	<p>Test Estime de soi</p> <p>Est-ce que je m'aime ?</p> <p>T'apprécies-tu toi-même, es-tu content-e de toi, sais-tu te respecter?.</p>
<p>Lettre Estime de soi Moi, toi et les autres</p> <p>Je rêve de...</p> <p>Avoir des rêves, c'est très important. Et le plus important c'est que ces rêves peuvent devenir réalité!</p>	<p>Test Estime de soi</p> <p>Est-ce que je suis à l'aise avec les autres ?</p> <p>Comment tu te sens lorsque tu es avec les autres?</p>	<p>Test Estime de soi</p> <p>Est-ce que je me sens aimé-e?</p> <p>Se sentir aimé-e, un besoin aussi important que boire, dormir, se nourrir, etc...?</p>
<p>Lettre Estime de soi Moi, toi et les autres</p> <p>Apprendre à s'aimer</p> <p>Il est toujours difficile de voir ses propres qualités... Mais tu en as beaucoup!</p>	<p>Test Estime de soi</p> <p>Est-ce que j'ai confiance en moi ?</p> <p>Confiance en toi, toujours, jamais, dans certaines occasions?</p>	

Exemple de test

Est-ce que j'ai confiance en moi ?

Confiance en toi, toujours, jamais, dans certaines occasions?

En général, j'atteins mes buts.



Dans ma vie, j'ai eu plus d'échecs que de succès.



Je suis content·e de ce que je réussis.



J'ai souvent peur de rater dans les moments importants.



Je me sens souvent nul·le quand j'entends parler du succès des autres.



Je me sens bien et je réussis aussi bien que les autres.



Le forum

recherche première fois

29 Octobre 2019 - cach (Garçon / 2005)

salut, il y aurait pas une fille entre 13-14 ans partante pour une première fois?😂
(j'ai trop envie)😂👤

Réponses

29 Octobre 2019 - y.687zzzz (Fille / 2004)

😊😊😊

29 Octobre 2019 - cach (Garçon / 2005)

😊je suis chelou je sais

29 Octobre 2019 - misou (Fille / 1996)

Ouai c est chelou. Ça se passe pas comme ça. Je conseille a personne de te repondre. C est debile.

29 Octobre 2019 - cach (Garçon / 2005)

disons que ce serait pour oublier mes pensées suicidaires😊😊

29 Octobre 2019 - y.687zzzz (Fille / 2004)

Ah t'as des pensées suicidaires 😊 jte conseillerai d'en parler à quelqu'un de confiance (parents) ou des « spécialistes »(ou ceux de ciao.ch dans le truc de questions et réponses, là c'est des spécialistes qui répondent), ou genre à des médiateurs à l'école si il y en a dans ton école.. c'est peut-être mieux de faire ça que de en quelques sortes gâcher sa 1re fois avec une inconnue à cause de ça 😊 vraiment parles-en

29 Octobre 2019 - cach (Garçon / 2005)

le problème c'est que je suis timide (là on dirait pas avec mes questions mais je le suis beaucoup trop) et donc j'ai peur d'en parler et plus j'aime pas mes parents😊😊

29 Octobre 2019 - y.687zzzz (Fille / 2004)

Tkt moi aussi je suis timide mais tu peux en parler par écrits aux spécialistes de ciao aussi 😊 c'est peut-être plus simple .. et comment ça t'aimes pas tes parents ?? Dans quel sens

29 Octobre 2019 - cach (Garçon / 2005)

mes parents me rabaisse en me disant que je suis pourrie à l'école et que j'ai pas d'avenir😊😊

29 Octobre 2019 - y.687zzzz (Fille / 2004)

Ah ... vraiment si jpeux te donner un conseil parle déjà de ça et de tes envies suicidaires aux spécialistes de ciao.. et si t'arrives à aller parler à des profs par exemple, des médiateurs.. même si tu es timide, fais le tu verras ça en vaudra la peine😊 les profs (surtout les médiateurs mais là je dis profs si y a pas de médiateurs dans ton école) sont pas là que pour enseigner ils peuvent aussi être de bons confidents 😊

30 Octobre 2019 - cach (Garçon / 2005)

et les spécialistes de ciao mon dit que je dois aller dans un hôpital our qu'ils puissent me protéger de moi-même😊
j'ai l'impression que je suis fou

30 Octobre 2019 - y.687zzzz (Fille / 2004)

Et en tout cas moi j'suis là aussi si t'as besoin de parler 😊

30 Octobre 2019 - y.687zzzz (Fille / 2004)

Ah 😊 t'en fais pas ... tes pertes de contrôle là tu les as souvent ?

30 Octobre 2019 - cach (Garçon / 2005)

plusieurs fois par jours😊

30 Octobre 2019 - y.687zzzz (Fille / 2004)

😊 et tu sais pourquoi tu les as ?

<https://www.ciao.ch/forum/recherche-premiere-fois/>

Vos avis, expériences?