

Un portail romand pour promouvoir la santé mentale



Une personne sur six est concernée par des troubles psychiques. Pour prévenir et promouvoir la santé mentale auprès du grand public en Suisse romande, le site internet santépsy a été mis en ligne. Comment a-t-il été conçu ?

Par Florence Nater, directrice de la Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique

La santé mentale nous concerne tous ! Dans les milieux professionnels de la santé, une telle affirmation est plutôt naturelle. La santé psychique [1] fait partie intégrante de la santé, considérée comme un état de bien-être physique, psychique et social selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé). Cependant, dans la population, une telle déclaration bouscule encore. Quand il s'agit de parler de santé en général, chacune et chacun se sent concerné. Lorsqu'il est question de psychisme, de vieilles images inscrites dans l'inconscient collectif réduisent encore la santé mentale à l'une de ses déclinaisons, à savoir la maladie. C'est un peu comme si, dans ce domaine, soit on est malade, soit « la santé mentale n'existe pas » !

Pourtant, la santé psychique n'est pas figée dans une polarité, « sain » ou « malade » ; elle évolue tout au long de la vie ; elle est influencée par différents facteurs propres à la personne mais aussi à son environnement. Si des événements ou des étapes de vie peuvent la fragiliser, il est aussi possible d'en prendre soin, au même titre que la santé physique. C'est pourquoi il est important d'en parler et d'informer. Telles sont la philosophie et l'orientation du portail d'informations, www.santépsy.ch, lancé par les cantons romands le 10 octobre 2016 à l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale.

Une priorité de santé publique

Selon certaines études mentionnées dans un rapport de l'Observatoire suisse de la santé, une personne sur deux est susceptible d'être atteinte dans sa santé mentale, au moins une fois dans sa vie (de manière ponctuelle ou durable). En Suisse, on estime qu'une personne sur six est concernée par un ou plusieurs troubles psychiques. Il s'agit aujourd'hui des affections à la santé les plus fréquentes et les plus handicapantes. Leur coût global (direct, tels que les soins médicaux, mais aussi indirect, comme l'absentéisme au travail) est estimé à plus de 7 milliards de francs par an [2]. Compte tenu de la prévalence des problèmes de santé psychique dans la population, cette thématique est devenue l'une des priorités de santé publique. Pour les collectivités en charge de ces questions, il s'agit non seulement de garantir l'offre et l'accès aux soins aux personnes atteintes dans leur santé, mais aussi de renforcer la prévention et la promotion de la santé mentale au sein de la population. Ces dernières années, les cantons romands ont développé un certain nombre d'actions et de projets dans ce domaine, tels que l'élaboration de plans cantonaux de santé mentale [3] ou de programmes comme « Alliance contre la dépression », pour ne citer que quelques exemples.

Considérant l'intérêt de mener une réflexion commune sur ces questions, les cantons romands, par la Commission romande de prévention et de promotion de la santé [4], ont créé fin 2013 un groupe de travail « santé mentale » réunissant les personnes chargées de cette thématique au sein des services cantonaux de la santé publique.

Pourquoi un portail internet ?

Partant de leurs expériences et de celles de leurs réseaux respectifs, les membres du groupe de travail ont mis en perspective les actions réalisées dans tous les cantons romands et les offres d'aide et de soutien disponibles. Toutefois l'information est dispersée et difficile d'accès comme l'attestent différents rapports d'experts dans ce domaine [5]. Cette difficulté d'accès à l'information constitue un obstacle à la bonne santé mentale de la population. Le manque de connaissances influence la stigmatisation, enferme les personnes en souffrance dans l'isolement et retarde l'accès à une aide adéquate. Développer un outil tel qu'un portail internet romand dédié à cette thématique s'est révélé dès lors un dispositif agissant à la fois sur l'information et la destigmatisation. C'est ainsi que le projet santépsy.ch est né : un projet réaliste en termes de faisabilité, cohérent avec les besoins, respectueux des spécificités cantonales et en phase avec les modes d'information de notre société actuelle.

Pour réaliser ce projet, les cantons ont choisi de travailler en partenariat avec un acteur de terrain présent sur tout le territoire romand, la Coraasp (Coordination romande des associations pour la santé psychique), qui a obtenu un soutien financier auprès de la Loterie Romande pour coordonner et mettre en œuvre ce projet. Ainsi, au-delà de sa finalité première, le nouveau site internet s'inscrit également comme un exemple de collaborations intercantionales et de partenariat public-privé.

Informé sans banaliser ni dramatiser

[Santépsy.ch](http://santépsy.ch) est un portail d'informations destiné au grand public. Toute personne qui se pose des questions pour elle-même, pour un proche ou s'interroge sur ce qui peut avoir une influence sur la santé psychique est susceptible de trouver une information simple et accessible accompagnée de liens pour en savoir plus. Des professionnels relais, tels que travailleurs sociaux, enseignants, éducateurs, policiers, etc., trouveront également des informations et un répertoire d'adresses utiles, appelé à se développer.

La santé psychique est déclinée au travers des différentes étapes naturelles de la vie. Par ailleurs, certains événements de vie pouvant avoir un impact sur la santé psychique, tels que l'expérience de la migration, de la maladie, du deuil, de la perte d'un emploi, de violences domestiques, de harcèlement, etc, y sont thématiques. Des pistes sont esquissées sur ce qu'une personne peut faire quand elle est inquiète pour elle, pour quelqu'un proche d'elle ou pour prendre soin de sa santé psychique. Le portail n'est pas un « livre de recettes », encore moins un site destiné à faire son propre diagnostic ou celui de son voisin ! Les contenus ont été rédigés en partenariat étroit entre la Coraasp et le groupe de travail, et relus par un groupe d'experts [6]. Ils ont été abordés avec humanité et simplicité, en insistant sur l'importance d'oser en parler et en soutenant la

mobilisation des ressources personnelles et collectives existantes. Des témoignages viennent étayer les contenus théoriques par le partage d'expériences.

La mise en liens et les relais

Le projet a été créé dans une perspective de mise en liens avec d'autres portails d'information spécialisés selon les thématiques. Le répertoire d'adresses a été construit dans le même esprit. Pour les organisations invitées à s'inscrire sur santépsy.ch, il s'agit de présenter brièvement leur institution et de faire le lien avec leurs portails respectifs. La base de données a été réalisée de façon à être complétée en peu de temps et de manière autonome. Pour la constitution du noyau de base du répertoire ont été invitées les organisations publiques, parapubliques et associatives offrant des prestations et des ressources dans le champ de la santé mentale considérée tout au long de la vie. Ainsi donc les institutions de soins et les associations actives dans le domaine de la santé psychique ont bien entendu été invitées à s'inscrire.

Au-delà de ce périmètre naturel, des services, associations et institutions offrant des ressources dans le domaine de la santé sexuelle, du handicap, de l'accompagnement des personnes âgées, de l'emploi, etc., ont aussi été sollicités. La réalisation de cette étape, un processus par ailleurs dynamique et évolutif, confirme la pertinence du site et de son esprit déclinant la santé psychique tout au long de la vie. Si de nombreuses organisations se sont naturellement inscrites, d'autres au contraire se sont interrogées sur le bien-fondé d'être répertoriées. Ces quelques hésitations démontrent qu'il reste difficile, même pour des professionnels, de considérer leur action dans un domaine spécifique comme une ressource utile à la santé psychique de la population.

Un site ouvert pour la co-construction

Au même titre que la santé psychique est en mouvement tout au long de la vie, le nouveau site se conçoit comme un projet dynamique dont la mise en ligne ne constitue que la « rampe de lancement ». Différentes actions vont être mises en œuvre pour le faire connaître, pour recueillir d'autres témoignages et pour développer le répertoire d'adresses. Une rubrique « actualités » permet d'annoncer des événements, ouverts au public, organisés en Suisse romande sur l'une ou l'autre des thématiques liées à la santé mentale selon l'esprit du site. Ainsi les partenaires médico-psycho-sociaux de Suisse romande peuvent à la fois contribuer au projet mais aussi en bénéficier, par exemple en demandant à s'inscrire sur la base de données, en transmettant une actualité et/ou en partageant un témoignage.

[1] Dans cet article, comme sur www.santépsy.ch, nous utilisons indifféremment les termes de « santé mentale » et de « santé psychique »

[2] Sources : OBSAN, rapports 52 (2012) et 56 (2013) ; « Santé psychique en Suisse État des lieux et champs d'action », Rapport sur mandat du Dialogue Politique nationale de la santé, Office fédéral de la santé publique (OFSP), date de publication : mai 2015.

[3] Voir par exemple le plan neuchâtelois présenté sur REISO : [→Quels ingrédients pour une bonne santé mentale](#)

[4] La Commission de prévention et de promotion de la santé (CPPS) réunit les délégués à la prévention et à la promotion de la santé des cantons latins. La CPPS dépend du Groupement des services de santé publique (GRSP), lui-même rattaché à la Conférence latine des affaires sanitaires et sociales (CLASS).

[5] « Santé psychique en Suisse État des lieux et champs d'action », Rapport sur mandat du Dialogue Politique nationale de la santé, Office fédéral de la santé publique (OFSP), date de publication : mai 2015 ; « Santé mentale et emploi. Suisse », Santé mentale et emploi, Editions OCDE, 2013

[6] Comité de relecture composé de deux psychiatres, d'une psychologue, d'un médecin généraliste et proche, de deux personnes concernées par l'expérience d'un trouble psychique, d'une juriste, d'un journaliste, ainsi que par une personne de l'association Lire et Ecrire