



NPG | RSP

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

Dans le calme repose la force

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

Il est prouvé de manière empirique que la pratique de la «pleine conscience» ou «*Mindfulness*» favorise la santé psychique. Les méthodes basées sur cette pratique sont toujours plus répandues dans le domaine de la prévention, de la prévention primaire à la prévention des rechutes, notamment en cas de stress, de la dépression et des maladies dues à la consommation d'alcool [wiki](#). Dans le monde du travail et en particulier pour les *cadres*, il est judicieux de s'intéresser à la Mindfulness [review](#). Ceci d'autant plus si vous pensez ne pas en avoir le temps [lien](#)!

Utile également, et pas qu'aux supérieurs, le site web du film «Pareil et différent : quand le psychisme nous défie» propose gratuitement des courts métrages thématiques tels que «*Employeurs* et affection psychique», «*AI*» ou «*Stigmatisation*» [ici](#).

Comme composante évidente il faut intégrer la *prévention dans le domaine des soins*. Promotion Santé Suisse et l'OFSP y travaillent conjointement [article spectra](#). La Romandie aussi travaille ensemble: Connaissez-vous déjà son nouveau site internet santépsy.ch ?

La *Journée mondiale de la santé 2017* prend la dépression comme sujet. «Dépression : parlons-en», c'est la devise pour le 7 avril [plus](#). Le Conseil fédéral souhaite intensifier le conseil et le suivi des personnes atteintes de troubles psychiques en vue de prévenir l'invalidité et de renforcer la réadaptation [plus](#).

Promotion Santé Suisse soutient désormais des projets dans le domaine de la santé psychique des *enfants* et des *adolescents* ainsi que des personnes *âgées*. Favorisé sont aussi bien le développement de nouveaux projets que la diffusion de projets existants dans d'autres cantons ou à de nouveaux groupes cibles [lien](#).

Pour conclure, vous trouverez [ici](#) des renseignements sur le colloque spécial «*La transmission. Comment dessiner un avenir dans les traces du passé ?*».

Découvrez d'autres actualités en rapport avec la santé psychique en Suisse [ici](#).

Je vous souhaite le plus agréable printemps et vous adresse mes meilleures salutations.

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

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

Organisations nationales

Office fédéral du personnel OFPER, www.epa.admin.ch

Société Suisse pour l'approche centrée sur la personne, www.pca-acp.ch

Schweizerische Gesellschaft für Individualpsychologie nach Alfred Adler (SGIPA), www.alfredadler.ch

Entreprises privées

Balance Management GmbH, www.balance-management.ch

Coaching Wenzel, www.coaching-wenzel.ch

Endoxa Neuroscience, www.endoxaneuroscience.com

Klinik Schützen Rheinfelden, www.klinikschoetzen.ch

Sybille Schnyder Ambulante Psychiatrische Pflege

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



Plateforme psy commune da la Suisse latine

Le 10 octobre 2016, à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, les cantons romands ont mis en ligne leur plate-forme commune de promotion de la santé mentale : santépsy.ch.

Depuis quelques années, la santé mentale est un axe prioritaire de la politique de prévention et de promotion de la santé des cantons latins. Malgré une offre importante d'actions et de prestations dans le domaine, l'information est dispersée et difficile d'accès ce qui représente un obstacle à la bonne santé de la population. Offrir des informations de base sur la santé psychique et faciliter l'orientation dans les différentes offres de prestations existantes est par ailleurs l'une des mesures prioritaires identifiées dans le rapport de l'Office fédéral de la santé publique « Santé psychique en Suisse : état des lieux et champs d'action » de mai 2015.

Face à ce constat, les cantons latins réunis au sein de la Commission de Prévention et de Promotion de la santé du GRSP (CPPS) se sont associés pour réaliser, en partenariat avec un acteur de terrain, la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique), le site internet romand www.santépsy.ch. Dans un langage accessible et sur la base de références scientifiques reconnues, le site informe largement sur la santé psychique, permet de trouver des informations pratiques et donne des réponses aux questions que l'on peut se poser dans ce domaine, comme par exemple :

- ✓ Prendre soin de sa santé psychique
- ✓ Les différentes étapes et moments de la vie qui peuvent l'influencer
- ✓ Les principaux troubles psychiques et comment y faire face
- ✓ Des témoignages de personnes concernées
- ✓ Un répertoire des offres d'aide et de soutien disponibles en Suisse romande

Le site web est disponible depuis mars en allemand (psygesundheits.ch) et d'ici quelques mois en italien.

Une large campagne de communication sera menée en avril 2017 dans l'ensemble des cantons romands pour faire connaître le site aux professionnels de santé (médecins de 1^{er} recours, psychiatres, personnel de soins ambulatoires et hospitaliers, pharmaciens et assistant-e-s en pharmacie).

Alexia Fournier Fall, Coordinatrice
Commission de Prévention et de
Promotion de la Santé du GRSP

cpps@fvls.vd.ch



SANTÉPSY.CH TOUS CONCERNÉS
Pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins

Barbara, 18 ans
Mon père s'important
Tous les témoignages

ACTUALITÉS VIE ET SANTÉ PSYCHIQUE QUE FAIRE ? TROUVER UNE ADRESSE

SANTÉPSY, ON EN PARLE!



Protection des jeunes travailleurs : mesures d'accompagnement par rapport aux contraintes mentales

L'art. 4 de l'ordonnance sur la protection des jeunes travailleurs (RS 822.115) prévoit qu'en principe seules les personnes âgées d'au moins 18 ans révolus peuvent exécuter des travaux dangereux. Les jeunes âgés d'au moins 15 ans révolus qui effectuent un apprentissage professionnel échappent à cette règle si leur entreprise de formation les forme à ces travaux, qu'elle les instruit à ce sujet et qu'elle les surveille pendant leur exécution.

Les organisations du monde du travail (OrTra) élaborent, d'ici le 31 juillet 2017, les mesures d'accompagnement visant à garantir la sécurité au travail et la protection de la santé dans le cadre de la formation professionnelle initiale. Elles les publient sous la forme d'une annexe au plan de formation. Le Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI) approuve les mesures en question, avec l'accord du Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO).

Le SEFRI et le SECO exigent des mesures d'accompagnement y compris par rapport aux contraintes mentales que subissent les jeunes pendant l'apprentissage. Ces contraintes peuvent notamment apparaître lorsque les jeunes :

- sont surmenés sur le plan cognitif (travail à la tâche, travaux impliquant un rythme ou une cadence de travail constamment élevés, nécessitant une attention permanente ou impliquant une responsabilité trop grande);
- sont surmenés sur le plan émotionnel par le contact avec la mort et la souffrance d'êtres humains ou d'animaux (surveillance de personnes dans un état critique sur le plan physique ou psychique, apport de soins à celles-ci ou accompagnement de ces dernières, abattage industriel d'animaux);
- sont exposés à des dangers moraux ou à des atteintes à leur intégrité personnelle (travaux lors desquels ils peuvent être menacés d'agression ou d'autres formes de violence).

Les offices cantonaux de la formation professionnelle examineront ensuite, d'ici le 31 juillet 2019, si les entreprises de formation connaissent les mesures d'accompagnement établies et prendront une décision quant aux autorisations de former des apprentis dont doivent disposer les entreprises en question.

On trouvera de plus amples informations à l'adresse :

www.seco.admin.ch/seco/fr/home/travail/conditions-de-travail/protection-des-travailleurs/jeunes.html

www.sbfi.admin.ch/sbfi/fr/home/themes/formation-professionnelle/formation-professionnelle-initiale/nouvel-age-minimum-et-mesures-daccompagnement-pour-les-travaux-d.html

Karin Moser, collaboratrice scientifique

Inspection fédérale du travail – Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

karin.moser@seco.admin.ch

