

[View this email in your browser](#)



La newsletter du RSP pour les professionnels et les intéressés avec des informations sur la santé psychique

Mars 2025

Cher·e·s lecteur·rice·s

La newsletter apparaît dans un format frais et nouveau. En plus des réflexions stratégiques pour une réorientation (voir le [rapport annuel](#)), nous adaptons également progressivement nos moyens de communication. C'était un souhait exprimé dans l'[évaluation du Réseau Santé Psychique Suisse \(2023\)](#) dans le cadre de l'enquête auprès des membres. Comment trouvez-vous la nouvelle structure ? Avez-vous des suggestions ? Nous attendons vos retours avec impatience !

Que vous réserve ce numéro ? Dans les semaines à venir, de nombreux événements et projets que nous (co-)organisons ou soutenons auront lieu. Profitez de l'occasion pour vous informer sur les développements actuels et noter les dates importantes.

En même temps, nous souhaitons offrir à nos membres la possibilité de s'impliquer activement. Connaissez-vous un projet innovant ou une intervention prometteuse qui mérite plus d'attention ? Jetez un œil à nos appels actuels – peut-être y trouverez-vous une opportunité qui vous convient. Nous nous réjouissons de l'échange avec vous.

Cordialement,
L'équipe du RSP

| Activités du RSP

Informations sur les 10 pas pour la santé psychique

Les "10 pas pour la santé psychique" offrent des pistes de réflexion pour prendre soin de sa propre santé mentale.

gratuitement à disposition des organisations intéressées en Suisse (voir ici [pour plus d'informations](#)). À ce jour, plus de 90 organisations ont mis en œuvre cette campagne dans leur environnement. Parallèlement, la campagne continue de se développer : nouveaux publics cibles, nouveaux contextes, nouvelles traductions linguistiques



Source de l'image : RSP

Avez-vous déjà envoyé la nouvelle convention pour la période de 2025 à 2034 ? Sinon, veuillez contacter [Reggy Vadakkumcherry](#).

prevention.ch : « La solitude chez les personnes âgées »

Le RSP travaille dans l'équipe éditoriale de prevention.ch et était principalement responsable du thème du mois de février : « La solitude chez les personnes âgées ». Vous trouverez ici une [collection de projets et d'initiatives pertinents sur ce sujet](#).



Rapport annuel RSP 2024

Le rapport annuel est publié sur le site web et peut être consulté [ici](#).

| Événements actuels du RSP

Rencontre du Réseau 2025

Conférence en partenariat avec Santé Publique Suisse

Nous nous réjouissons de la Rencontre du Réseau 2025 [sur le thème de la santé mentale et du bien-être : Investir dans la richesse mentale](#). Elle se tiendra conjointement avec la conférence de Santé publique Suisse.

QUAND: **10 et 11 septembre 2025**

OÙ : Lugano

VENTRÉES RÉDUITES POUR LES MEMBRES DU RSP – Champ d'application :

- Les 100 premières inscriptions de représentants des membres du RSP
- Par membre du RSP, un maximum de deux personnes peuvent bénéficier d'une entrée réduite.
- Cette réduction n'est pas cumulaire avec la réduction de la taxe d'entrée de Santé publique Suisse

- [Inscrivez-vous](#) ici et trouvez le [programme de la conférence](#) ici.

Rencontre thématique sur la santé psychique des personnes âgées : L'importance du sens de la vie

Chaque année, le RSP organise avec Promotion Santé Suisse une rencontre thématique sur la santé mentale des personnes âgées. La rencontre de cette année aura lieu le matin du 11 décembre 2025 à Berne. Des informations plus précises seront bientôt disponibles sur notre [site web](#).

Prochaine manifestation des membres

Pour soutenir le réseautage entre les acteurs de la santé mentale, il est prévu de transformer la manifestation des membres actuelle en un événement de réseautage ouvert à tous. Le nouveau format prévoit un focus thématique et une contribution d'experts. Les non-membres paieraient un montant symbolique pour participer à l'événement de réseautage. Le prochain événement de réseautage aura lieu le **22 janvier 2026** à Berne.

Journée suisse de la lecture à voix haute 2025 : La lecture à voix haute renforce la santé mentale

Une initiative de l'Institut suisse Jeunesse et Médias (ISJM) en partenariat avec le Réseau Santé Psychique Suisse.

Les histoires touchent, relient et aident à traiter les émotions. La Journée suisse de la lecture à voix haute aura lieu le **21 mai 2025** et se consacrera aux effets positifs de la lecture à voix haute sur la santé mentale. Les écoles, bibliothèques et familles sont invitées à faire vivre la puissance des histoires à travers des actions de lecture à voix haute. [Plus d'infos et de possibilités de participation sont disponibles sur le site officiel.](#)

| Informations

Des organismes responsables du RSP

Le comité de pilotage direction est composé de représentant·e·s des quatre organismes responsables. C'est l'organe de direction stratégique du réseau et se compose comme suit :

- Nouveau depuis le 1.1.2025 : Jann Schumacher, co-directeur de la section Prévention dans la société et le monde du travail, [Office fédéral de la santé publique OFSP](#)
- Doris Lüthi, cheffe de la section Invalidité, [Office fédéral des assurances sociales OFAS](#)
- Cornelia Waser, cheffe du développement des programmes, [Fondation](#)

[directeurs cantonaux de la santé CDS](#)

OFSP : Nouvelle publication : The effect of social media use on adolescents' subjective well-being : [Longitudinal evidence from Switzerland. Social Science & Medicine](#) 365: 117595. (Il y a aussi une fiche d'information à ce sujet)

OFAS : Nouveau rapport de recherche sur les [effets du Long Covid sur l'assurance invalidité](#). (Janvier 2025)

Promotion Santé Suisse : [Rapport](#) et [feuille d'information](#) sur les facteurs clés pour promouvoir la santé mentale chez les jeunes femmes et les mesures de promotion de la santé correspondantes publiés en allemand et en français.

Sur mandat de l'[ARPS](#), le [guide pratique «Promotion de la littératie en santé dans le cadre des programmes cantonaux de promotion de la santé et de prévention](#) (PDF), (G. Ackermann, 2025) a été élaboré. Une [grille Excel](#) (XLS) est également disponible pour l'application des critères dans la pratique.

De nos partenaires

Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (CORAASP) : La newsletter actuelle avec des informations intéressantes en provenance de la Romandie est disponible [ici](#).

| Pour les membres du RSP

Sounding board lors de la manifestation des membres 2025

Le 16 janvier 2025, la manifestation des membres annuelle a eu lieu, à laquelle environ 90 membres du RSP ont participé. La manifestation permet aux membres du RSP de présenter leurs activités et de se réseauter. Vous trouverez [ici](#) les diverses présentations en allemand et en français.

Le matin de la manifestation, un sounding board a eu lieu pour la première fois, où les réflexions stratégiques du comité de pilotage et du bureau de coordination ont été présentées et discutées. Les résultats des discussions et la déclaration sur les points mentionnés sont disponibles [ici](#) sur le site web.

Nous remercions chaleureusement tous les participants pour leur engagement dans les discussions et les présentations passionnantes !

Appels à la participation active aux activités

Le RSP souhaite encourager ses membres à s'engager activement à l'avenir. Vous trouverez ci-dessous quelques possibilités pour participer. N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site web pour être informé des nouveaux appels.

Contenu :

- Stress lié aux loisirs dû à une pression excessive des délais, des attentes de loisirs parfaits, du multitâche et de la disponibilité constante, etc.
- Conséquences : effets négatifs sur la santé mentale et physique ainsi que sur les relations sociales
- Éviter ou réduire le stress lié aux loisirs

Magazine : [magazine des membres de l'association suisse pour la sécurité au travail et la protection de la santé](#)

Lecteurs : principalement des responsables de la sécurité des communes (y compris les ateliers municipaux, etc.), des cabinets de médecins généralistes et des vétérinaires

Nous recherchons des projets qui réalisent des interventions de groupe sur le thème du stress lié aux loisirs, auxquels il peut être fait référence dans l'article. Peut-être abordez-vous ce thème dans le cadre d'une mesure de gestion de la santé en entreprise ou dans un centre de jeunesse ? **Contactez-nous avant le 25 mars 2025** (julie.page@npg-rsp.ch) et décrivez brièvement votre intervention (objectif de l'intervention, groupe cible, approche).

Interventions recherchées pour le rencontre thématique personnes âgées : « Santé mentale chez les personnes âgées : L'importance du sens de la vie » (11 décembre 25 à Berne)

Lors de la rencontre professionnelle, après une contribution spécialisée sur l'importance du sens de la vie et la santé mentale chez les personnes âgées, trois projets ou initiatives pertinents sur ce thème seront présentés. Nous recherchons des projets ou initiatives sur les thèmes suivants :

- Possibilité de réflexion personnelle (par exemple, interventions de rétrospective de vie, réflexion sur ses propres images de vieillesse)
- Que faire lorsque le sens de la vie disparaît ? Comment les personnes âgées et les personnes qui les accompagnent y font-elles face ? Par exemple, approches spirituelles ou philosophiques
- Sens de la vie culturellement sensible : sensibilité aux différentes approches de la recherche de sens

Vous réalisez une intervention que vous aimeriez présenter ? Votre intervention n'est pas encore très connue et vous souhaitez discuter de vos expériences ? Alors prenez contact avec nous **avant le 15 avril 2025** au plus tard (julie.page@npg-rsp.ch) et décrivez brièvement votre projet (pas d'offres thérapeutiques, en premier lieu individuelles). Nous nous en réjouissons.