



NPG | RSP

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

**«Et on pourra à nouveau se prendre dans les bras»!
(le 10 octobre à Berne)**

Chères/chers spécialistes, Madame, Monsieur, intéressé(e) par la santé psychique,

Voici ce que m'a dit récemment au téléphone un collègue en télétravail. Car le 10 octobre prochain, pour la **Journée mondiale de la santé mentale**, aura lieu la **Mad Pride 2020**. **Apportez votre contribution dès maintenant** et réservez ce samedi pour participer à l'événement à Berne !

Appel / Presse 2019 / en construction : madpride.ch

Mais d'ici là, l'heure est au « social distancing », que l'on devrait plutôt appeler « **physical distancing** » (distanciation physique) comme l'a tweeté récemment l'experte en santé publique Ilona Kickbusch *ici*. L'évolution de la situation liée au coronavirus inquiète la population. Alors que l'OFSP fait de son mieux pour communiquer de manière claire et compréhensible *vers la campagne*, des efforts importants sont déployés un peu partout pour proposer aux gens qui restent chez eux, dans cette situation extraordinaire, un **soutien** pour la santé psychique également *vers l'aperçu*. Veuillez également noter les informations spécifiques des campagnes nationales **santéPsy.ch** et **Comment-vas-tu.ch** ainsi que des **10 pas pour la santé psychique**.

Voici la déclaration du Conseil fédéral dans sa nouvelle stratégie **Santé2030** : « **La multiplication des troubles psychiques ... constitue un défi particulier.** » La santé psychique et le renforcement de la prévention sont les priorités qui ont été logiquement fixées par le Conseil fédéral en matière de politique de santé pour les dix prochaines années *plus*.

La pensée systémique est déterminante pour l'autoefficacité et constitue donc un facteur de santé mentale *plus*. Une **activité créatrice** peut également être bénéfique, tant pour la santé physique que pour la santé mentale. D'ailleurs, l'OMS étudie pour la première fois le lien entre les activités telles que la danse, le chant, la fréquentation d'un musée ou d'un concert et la santé *plus*.

Une **analyse du stress au travail** permet de savoir où il faut renforcer les ressources dans une entreprise et où il faut réduire les contraintes *plus*.

→ Plus d'actualités *en ligne ici*.

Nous vous souhaitons beaucoup de courage pour traverser la période à venir et vous envoyons nos meilleures salutations ,

Alfred Künzler & Annette Hitz

 [partager la newsletter / feedback](#)

info@npg-rsp.ch

