



NPG | RSP

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

Pleine conscience pour la santé et la formation

**Chères et chers spécialistes,
Madame, Monsieur qui êtes intéressé/e par la santé psychique,**

En complément de notre dernière newsletter sur la formation et la santé, nous abordons aujourd'hui le thème de la pleine conscience, ***dont le potentiel*** est de plus en plus reconnu. ***Les exercices de pleine conscience*** aident à retrouver calme, force et conscience au milieu des turbulences, en vue de gérer et prendre sa vie en main de manière positive. Nous vous proposons de tester les exercices que des professionnel.le.s mettent à la libre disposition du public [ici](#). Vous pouvez aussi lire, à la fin de cette newsletter, le portrait d'une organisation membre du RSP en lien avec cette thématique.

L'étude suisse sur le stress lié au coronavirus (Swiss Corona Stress Study) fait apparaître une ***forte hausse*** du stress psychologique lors de la deuxième vague du Covid-19 [ici](#). Pourtant, les maladies psychiques « ne reçoivent pas l'attention qu'elles méritent » - écrit l'EPF de Zurich, qui propose un «Grey New Deal» [plus](#) (en anglais). Un document de travail de Promotion Santé Suisse et de l'OFSP montre aussi les répercussions de la pandémie sur les ***contraintes et les ressources*** de la population en matière de santé [plus](#).

Parler peut aider. Exprimer ses peurs, lutter contre la solitude et l'isolement social est important pour le bien-être de chacun.e. Différents ***groupes d'entraide*** en ligne autour de la pandémie de coronavirus et au-delà se sont créés [ici](#), y compris dans des formats innovants, à l'exemple de ***l'heure d'écoute*** [plus](#). D'autres instruments de soutien à la santé psychique en temps de coronavirus sont proposés sur santéPsy.ch. Vous pouvez aussi consulter notre page réunissant les rapports actuels et les études en cours [ici](#).

La jeune génération est la plus touchée sur le plan psychique par cette crise. Le rapport de Pro Juventute sur les répercussions de la pandémie sur les enfants, les jeunes et leur famille le montre [rapport](#). Sans doute, ***l'animation socioculturelle*** auprès des enfants et des jeunes, est par temps de coronavirus plus importante que jamais [plus](#).

Les ***services de soutien*** pour les questions relatives à la naissance, à l'éducation ou à la garde des enfants contribuent également à alléger le fardeau des parents - Promotion Santé Suisse les présente de manière concrète [ici](#) / [flyer](#). Enfin, les ***proches aidants*** sont particulièrement sollicités. Une nouvelle brochure donne 10 idées pour prendre davantage soin de soi et des autres [plus](#).



L'OFSP lance la nouvelle [plateforme d'échange prevention.ch](https://prevention.ch). Celle-ci sert de vitrine et de source d'inspiration pour les thèmes MNT, addiction et santé psychique. Réservez la date de la [manifestation de lancement](#) le 30 mars 2021 [plus](#).

Comment et pourquoi la promotion de la santé ? Un argumentaire avec des infographies et de courtes vidéos explicatives montre la nécessité d'agir, les mesures efficaces et les défis futurs [ici](#).

La **2e Mad Pride suisse** est reportée au jeudi 26 août 2021 [appel / madpride.ch / presse 2019](#).. Un cortège à travers la vieille ville de Berne est prévu et il sera suivi d'une fête sur la place fédérale. La sensibilisation à la santé mentale (**Mental Health Awareness**) sera toutefois à l'ordre du jour dès le mois de mai [plus](#).

→ D'autres nouvelles en ligne [ici](#).

Cordiales salutations printanières,

Alfred Künzler & Annette Hitz

info@npg-rsp.ch

[partager la newsletter / feedback](#)



Nouveau :
avec des contributions du RSP !
Frais de participation réduits
pour les organisations membres

SSPH+ Lugano Summer School

in **Public Health Policy, Economics and Management**

30th edition: August 23-28, 2021

Join us, [online](#) this year, for a week of mutual learning for change

Nouvelles organisations membres à partir de décembre 2020

*Nous souhaitons
la cordiale
bienvenue aux
nouvelles organisa-
tions membres!*

Organisations nationales

Achtsame Schulen Schweiz, www.achtsameschulen.ch

Schtifti Foundation, schtifti.ch

Schweizerische Gesellschaft für Integrative Therapie, www.integrativetherapie-schweiz.ch

Migraine Action, www.migraineaction.ch

Netzwerk Erzählcafé Schweiz, www.netzwerk-erzaehlcafe.ch

LaPurla, www.lapurla.ch

Unités et organisations cantonales

Stiftung Schürmatt, www.schuermatt.ch

Integrativo AG, www.integrativo.ch

Grandes et moyennes entreprises

Sharpmania, www.sharpmania.ch

Medrelax, www.medrelax.ch

Petites entreprises

Play-Do, www.play-do.ch

Découvrez toutes les organisations membres *ici*.

Vous pouvez *devenir membre* *ici*.

Écoles en pleine conscience Suisse ("Achtsame Schulen Schweiz")

Achtsame Schulen Schweiz est une organisation à but non lucratif. Nous visons l'introduction de la pratique de la pleine conscience dans le système scolaire suisse en vue d'aider les enseignant.e.s et les élèves à relever les défis importants auxquels ils ou elles sont confronté.e.s.

✓ Cette organisation souhaite s'étendre à l'ensemble de la Suisse. C'est pourquoi nous mettons ce texte en français.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pratique de la pleine conscience s'entend comme un entraînement de la présence à soi et de notre conscience. Elle consiste à être attentif.ve d'une manière spécifique, par exemple en se fixant sur sa respiration naturelle ou sur les émotions et sentiments qui se manifestent dans le corps et dans l'esprit. Combinée à une attitude intérieure d'intérêt, de liberté de jugement et de bienveillance, elle nous permet de décider de manière plus consciente de notre comportement.

Programme scolaire MoMento – pleine conscience pour les enseignant.e.s et leurs classes

Avec le programme MoMento, Achtsame Schulen Schweiz propose le premier programme global suisse de pleine conscience pour les jardins d'enfants et les écoles primaires. Le matériel pédagogique pour l'école secondaire est en préparation. Il englobe plusieurs séquences de formation continue pour les enseignant.e.s, subdivisées en éléments de base et d'approfondissement. MoMento est basé sur les intentions de base du plan d'études 21.

MoMento favorise la santé mentale des enseignant.e.s et des enfants ainsi qu'un climat de classe et d'apprentissage positif, ce qui est propice à la volonté d'apprendre des élèves. Le programme encourage en outre des compétences essentielles comme la perception de soi, l'autorégulation, les capacités relationnelles et la capacité décisionnelle. Tous ces facteurs visent à soutenir les élèves dans la construction d'une personnalité autonome et responsable. Le matériel pédagogique, que les enseignants utilisent eux-mêmes dans leurs classes, contient plusieurs jeux et séquences de mouvement et est utilisable pour différentes matières. Du jardin d'enfants à la 3^e, il se base sur des histoires et fait intervenir des personnages d'animaux : le lapin attentif introduit par exemple l'écoute en pleine conscience, le nounours affectueux amène la culture de pensées bienveillantes. De la 4^e à la 6^e, on introduit des aspects des neurosciences.

Le but du programme est de construire une culture scolaire de la pleine conscience.

L'organisation propose aussi des formations pour des équipes scolaires et des formations continues publiques, à l'heure actuelle surtout en ligne en raison de la situation mondiale.



Matthias Rüst

Directeur général et responsable de la direction pédagogique

contact@achtsameschulen.ch

www.achtsameschulen.ch