Promotion Santé Suisse

Feuille d'informations 7

Santé psychique en Suisse

Etat des lieux et champs d'action

Synthèse

Près de 17 % de la population suisse souffre d'un ou de plusieurs problèmes psychiques, qui peuvent se manifester par des troubles alimentaires ou anxieux, des dépressions ou d'autres symptômes graves. Les maladies psychiques figurent parmi les affections les plus fréquentes et les plus handicapantes. Elles influent sur tous les domaines de vie des personnes concernées et peuvent entraîner d'importantes atteintes. D'un point de vue économique, les coûts sont estimés à plus de 7 milliards de francs par an. Les maladies psychiques représentent donc un véritable enjeu en matière de politique de santé impliquant une collaboration intensive de l'ensemble des acteurs. Dans toute la Suisse, l'aménagement de mesures de santé psychique présente encore des lacunes. Des actions doivent être entreprises avant tout dans quatre domaines: sensibilisation, déstigmatisation et information; réalisation d'actions dans les domaines de la promotion de la santé, de la prévention et du dépistage précoce; plaidoyer (advocacy) et bases scientifiques aussi bien que structures et ressources.

Projet Santé psychique

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) et la fondation Promotion Santé Suisse (PSCH) ont élaboré, en commun avec d'autres partenaires, au cours de l'année 2014, le projet de rapport «Santé psychique en Suisse».

Entre décembre 2014 et mars 2015 une audition s'est déroulée. Le présent rapport (Bürli, Amstad, Duetz & Schibli, 2015) traite de la promotion de la santé psychique, de la prévention et du dépistage précoce des maladies psychiques. Le rapport a été adopté par le Dialogue Politique nationale de la santé le 29 mai 2015 et vient d'être publié. Le groupe de projet (OFSP, CDS, PSCH) établit d'ici à 2016 un plan concernant la mise en œuvre des mesures évoquées.

Faits de la santé psychique

77 % se déclarent pleins de vitalité et d'énergie[1]

72 % se sentent pleins de force, d'énergie et d'optimisme[1]

27 % souffrent au cours d'une année d'une maladie psychique[2]

18 % se sentent perturbés par des problèmes psychiques[1]

[1] ESS, 2012
[2] Wittchen & Jacobi, 2005

Table des matières

Santé psychique	2
Contraintes et ressources	3
Maladies psychiques	3
Perspectives sur toute la durée de l'existence	3
Responsabilités	4
Champs d'action et ensemble de mesures	4
Bibliographie	6

Santé psychique

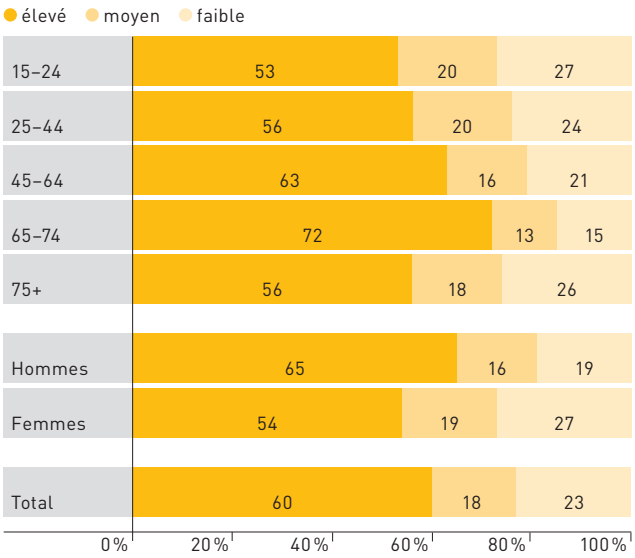
La santé psychique est un aspect important de la qualité de la vie. Le rapport et la présente feuille d'informations sont centrés sur la promotion de la santé psychique, la prévention et le dépistage précoce des maladies psychiques ainsi que sur les points de jonction des activités avec le système de soin.

La santé psychique comprend des aspects comme le bien-être, la satisfaction, la confiance en soi, les capacités relationnelles, l'aptitude à gérer le quotidien ou encore la capacité à travailler. Une personne se sent psychiquement en bonne santé lorsqu'elle peut exploiter son potentiel intellectuel et émotionnel, faire face au stress normal de la vie, travailler de manière productive et fructueuse et apporter une contribution à la communauté (OMS, 2003).
Par conséquent, la santé psychique n'est pas seulement l'absence de troubles mentaux. Une personne est en bonne santé psychique lorsqu'elle a une estime de soi stable, que son identité est assez consolidée pour lui permettre d'assumer différents rôles au sein de la société, qu'elle a le sentiment d'être efficace et de contrôler ses actions. En outre, une personne psychiquement saine se considère généralement comme optimiste, confiante et équilibrée. Néanmoins, il n'est pas nécessaire que ces qualités et ces émotions soient réunies en permanence. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale est le résultat d'interactions complexes entre des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. La santé mentale n'est donc pas seulement un état découlant des dispositions personnelles et des comportements du sujet, mais c'est un processus dynamique à plusieurs niveaux, dans lequel entrent en jeu à la fois des facteurs individuels et des déterminants socioéconomiques, culturels et environnementaux (OMS, 2001).

La majorité de la population suisse se sent en bonne santé psychique et physique (Schuler & Burla, 2012, voir la figure 1).
Cependant, les résultats montrent également que les hommes ont une perception de leur bien-être plus positive que les femmes; de même, les personnes plus âgées sont plus positives que les gens jeunes (ESS, 2012; PSM, 2012). En outre, la proportion de la population qui se sent souvent ou très souvent optimiste et pleine de force et d'énergie a reculé de 5 % environ entre 2004 et 2012 (de 76,6 % à 71,6 %).

FIGURE 1

Sentiment d'énergie et de vitalité selon le sexe et l'âge, 2012



Source: Office fédéral de la statistique, Enquête suisse sur la santé 2012, évaluation OFSP

Contraintes et ressources

L'interaction entre les contraintes et les ressources est déterminante pour la santé psychique. Les contraintes et les ressources peuvent être propres au sujet ou conditionnées par son environnement. Elles sont dues à des facteurs d'influence exogènes ou endogènes de nature physique, psychique ou sociale. L'interaction de ces facteurs d'influence est particulièrement décisive lors des événements critiques de l'existence, comme la perte d'un proche (p. ex. suite à un décès ou un divorce) ou la perte d'un emploi. En parallèle, les conditions de vie peuvent également représenter une source de stress chronique (p. ex. pauvreté, chômage ou manque d'occasions de pouvoir prendre part à la vie sociale).

On peut influer sur le stress et le maîtriser en puisant dans des ressources endogènes ou exogènes (p. ex. estime de soi, soutien social) (ESS, 2012). Souvent les situations pesantes sont bien gérées. Les ressources peuvent être vues comme des facteurs de protection qui influent de manière variée sur la santé. Elles peuvent, par exemple, faciliter la maîtrise du stress ou contribuer à ce que le stress n'apparaisse pas. Au contraire, les facteurs de risque (p. ex. une estime de soi négative, le sentiment de peu maîtriser sa vie) compliquent la gestion de situations pesantes.

Toutefois, un stress trop fort (p. ex. pauvreté) ou supérieur à ce qui est supportable, sur une période prolongée, influe négativement sur la santé mentale.

Maladies psychiques

Les maladies psychiques ont un effet limitatif au niveau de la perception et du comportement. Elles ont généralement plusieurs causes. Une maladie psychique est handicapante dans la vie quotidienne: elle peut avoir un impact au niveau émotionnel, cognitif, interpersonnel, physique et comportemental. Il est fréquent qu'elle affecte plusieurs domaines de la vie (famille, activité professionnelle, loisirs, etc.) et qu'elle réduise la qualité de vie. Le stress ou la souffrance de la personne malade peuvent être très élevés et, souvent, ils affectent aussi son entourage. Les proches, principalement les enfants et les conjoints, mais également les collègues de travail sont affectés en cas de maladie psychique. Les maladies psychiques, surtout si elles ne sont pas traitées de manière adéquate, peuvent avoir d'autres conséquences graves allant jusqu'à l'invalidité ou au suicide (Schuler & Burla, 2012).

Des études estiment que plus d'un quart de la population (27 %) des 27 pays de l'UE, de la Suisse, de l'Islande et de la Norvège souffre, au cours d'une année, d'une maladie psychique (Wittchen & Jacobi, 2005). Ce terme recouvre de nombreuses pathologies, dont la démence et la dépendance ou les troubles addictifs. Les maladies psychiques figurent parmi les maladies non transmissibles les plus fréquentes.

Perspectives sur toute la durée de l'existence

En ce qui concerne la santé psychique et les maladies psychiques, il est important d'avoir une vision sur l'ensemble de l'existence (naissance, enfance, adolescence, début de l'âge adulte, âge adulte, vieillesse). En effet, à chaque âge correspond une étape de développement durant laquelle il faut répondre à des exigences spécifiques. Ces dernières peuvent être de nature biologique (p. ex. maturité sexuelle), socioculturelle (p. ex. scolarisation) ou individuelle (p. ex. formation continue).

Les phases de transition d'une phase de l'existence à la suivante sont souvent source de contraintes et, de ce fait, vécues comme des crises par la plupart des personnes concernées. Surmonter ces changements existentiels et passer avec succès ces étapes de développement constitue une ressource importante pour la maîtrise des futures phases de transition. Un échec, par contre, peut accroître le risque de souffrir d'une maladie psychique. Les phases de transition sont dans ce cas des phases dites de rupture. Une telle rupture peut se produire, par exemple, lors du passage de l'école à l'apprentissage.

Pour améliorer la santé psychique, il est nécessaire d'élaborer des programmes et des mesures spécifiquement adaptés aux différents groupes de la population. En outre, les dispositifs d'intervention doivent porter une attention particulière aux phases de la vie et notamment aux périodes de transition ainsi qu'aux événements critiques qui ponctuent la vie (p. ex. la mort d'un proche ou un chômage de longue durée). Parallèlement à l'école, l'environnement de travail revêt également une grande importance comme setting d'intervention, non seulement au regard de la préservation de la santé psychique, mais également de l'apparition de ces maladies. Un certain nombre d'acteurs étatiques et non étatiques assument dans ce domaine des tâches pertinentes, qu'il est nécessaire de coordonner.

Responsabilités

Les cantons ont des activités d'envergures variables dans le domaine de la santé psychique (voir la figure 2). Elles se déroulent souvent dans le cadre de programmes cantonaux de promotion de la santé ou de prévention et portent sur des thèmes comme la sensibilisation, la dépression et la prévention du suicide. La Confédération peut être peu active en la matière, car cela ne rentre pas dans ses attributions, hormis dans les domaines de l'assurance-invalidité, du droit du travail, de la statistique et de l'assurance obligatoire des soins.

De manière générale, les mesures s'adressent à des groupes spécifiques. La fondation Promotion Santé Suisse réalise entre autres des projets dans les domaines de la «gestion de la santé en entreprise» ainsi que du «monitorage». Associée à la Confédération et à la CDS, elle gère le «Réseau Santé Psychique Suisse». Les associations et les ONG sont également des acteurs importants.

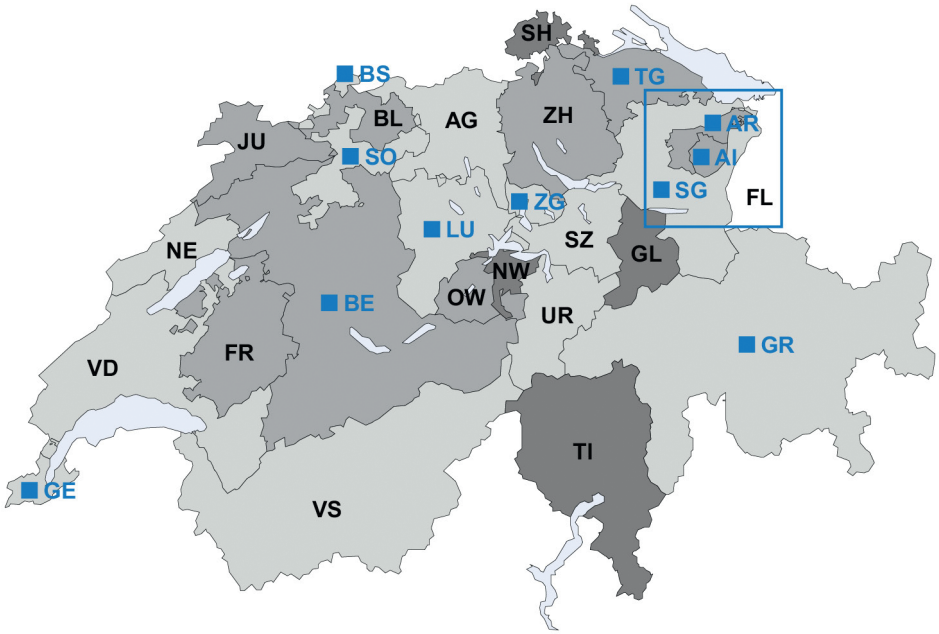
Champs d'action et ensemble des mesures

De nombreuses démarches et activités sont actuellement menées pour promouvoir la santé psychique, la prévention et la détection précoce. Beaucoup de cantons ont lancé ces dernières années des programmes visant spécifiquement à promouvoir la santé psychique et à diminuer les maladies psychiques. Différentes ONG, Promotion Santé Suisse, des entreprises et des associations ont également des activités dans ce domaine. Néanmoins, des lacunes subsistent dans le domaine de la santé psychique, en particulier au niveau national. L'analyse fait apparaître des besoins dans quatre champs d'action en particulier (voir également la figure 3):

- sensibilisation, déstigmatisation et information
- réalisation d'actions dans la promotion de la santé, la prévention et la détection précoce
- défense des intérêts et bases scientifiques
- structures et ressources

FIGURE 2

Activités des cantons dans le domaine de la santé psychique

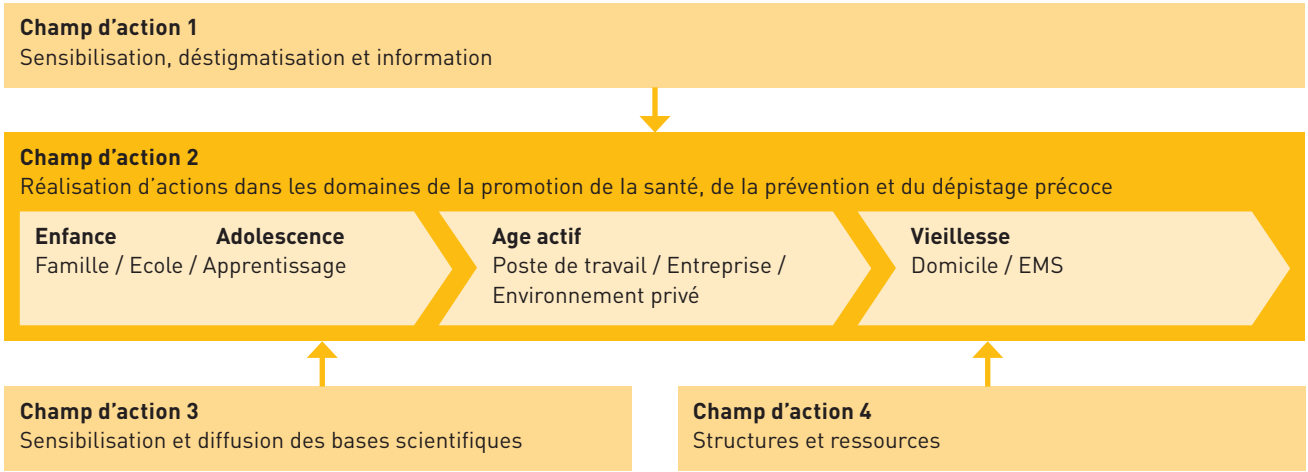


Programmes cantonaux: 13
Activités sans programme formel: 9
Pas d'activités: 4
Alliances contre la dépression: 11
Ostschweizer Forum psychische Gesundheit

Source: Réseau Santé Psychique Suisse (état: mars 2014)

FIGURE 3

Articulation entre les quatre champs d'action



Source: OFSP, CDS, Promotion Santé Suisse

Dans le cadre de ce rapport, deux mesures prioritaires ont été définies dans chacun de ces champs d'action (voir la figure 4); elles contribueront à renforcer la santé psychique et à réduire les conséquences des maladies survenant dans ce domaine. Dans le champ d'action 1, il s'agit de mettre en place une campagne nationale de sensibilisation et l'information sur les bases scientifiques et sur les offres de prise en charge existantes. Dans le champ d'action 2, il est important de mieux accompagner les transitions entre deux phases de la vie ou après un événement critique et de coordonner et d'optimiser les mesures et les offres existantes. Dans le champ d'action 3, les mesures visent à renforcer la prise en compte de la santé psychique dans les programmes existants ainsi qu'à développer des connaissances scientifiques et des données de base. Dans le champ d'action 4, il y a lieu de développer le travail en réseau des acteurs ainsi que d'examiner les modèles de financement actuels.

Les mesures dans ces champs d'action doivent notamment contribuer à atteindre entre autres d'améliorer les synergies entre les acteurs, la coordination des activités actuelles dans la prévention ainsi que le dépistage précoce des maladies psychiques. Ce faisant, il faut prendre en compte l'égalité des chances.

FIGURE 4

Synopsis des champs d'action et de l'ensemble des mesures

Champs d'action	Mesures
1. Sensibilisation, déstigmatisation et information	1. Réaliser une campagne nationale de sensibilisation 2. Donner des informations sur les bases scientifiques et les offres
2. Réalisation d'actions dans les domaines de la promotion de la santé, de la prévention et du dépistage précoce	3. Offrir de l'aide durant les transitions entre deux phases de la vie ou après un événement critique 4. Optimiser les mesures et les offres existantes
3. Sensibilisation et diffusion des bases scientifiques	5. Intégrer la santé psychique dans les programmes existants 6. Améliorer les connaissances scientifiques et des données de base
4. Structures et ressources	7. Développer le travail en réseau des acteurs 8. Contrôler le financement

Source: OFSP, CDS, Promotion Santé Suisse

Bibliographie

Office fédéral de la statistique (OFS). Enquête suisse sur la santé (ESS) 2012, http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/infothek/erhebungen__quellen/blank/blank/ess/04.html.

Bürli, Ch., Amstad, F., Duetz Schmucki, M. & Schibli, D. (2015). Santé psychique en Suisse – Etat des lieux et champs d'action. Berne: Office fédéral de la santé publique.

Enquêtes de FORS, Panel suisse de ménages (PSM) 2012, http://forscenter.ch/fr/our-surveys/swiss-household-panel/.

Schuler, D. & Burla, L. (2012). La santé psychique en Suisse. Neuchâtel, Observatoire suisse de la santé, Monitorage 2012 (Obsan Rapport 52).

Wittchen, H.U. & Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in Europe – a critical review and appraisal of 27 studies. European Neuropsychopharmacology, 15 (4): 357–376.

World Health Organization (WHO) (2001). World Health Report 2001, Mental Health: New Understanding, New Hope, Geneva.

World Health Organization (WHO) (2003). Investing in Mental Health, Geneva, p. 7.

GDK Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren
CDS Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé
CDS Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Editeur
Promotion Santé Suisse

Auteures
- Chantale Bürli, Office fédéral de la santé publique
- Fabienne Amstad, Fondation Promotion Santé Suisse
- Margreet Duetz Schmucki, Office fédéral de la santé publique
- Daniela Schibli, Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé

Forme des citations
Bürli, C.; Amstad, F.; Duetz Schmucki, M.; Schibli, D. (2015). *Santé psychique en Suisse. Etat des lieux et champs d'action.* Promotion Santé Suisse, Feuille d'informations 7, Berne et Lausanne

© Promotion Santé Suisse, août 2015

Renseignements et informations
Promotion Santé Suisse
Dufourstrasse 30, case postale 311
CH-3000 Berne 6
Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45
office.lausanne@promotionsante.ch

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

03.0051.FR 08.2015