



Feuille d'information 60

La Suisse sait-elle ce qu'elle peut faire pour sa santé psychique?

Résultats d'une enquête représentative sur les compétences en matière de santé psychique¹ en Suisse

Résumé

Une enquête représentative de la population en Suisse, avec un échantillon de près de 3300 personnes, a été menée, en janvier 2021, par l'institut de recherche intervista mandaté par Promotion Santé Suisse sur le thème des compétences en santé psychique.

Une majorité de la population suisse est consciente de l'importance de la santé psychique. Bien qu'elles sachent dans l'ensemble où obtenir de l'aide en cas de stress trop important, plus de la moitié des personnes interrogées peuvent encore développer leur répertoire d'actions possibles pour prendre soin d'elles-mêmes. Six personnes sur dix ont déjà cherché des renseignements sur le stress et sur la façon de le gérer, et disent avoir compris les informations qu'elles ont trouvées. Toutefois, seules quatre personnes sur dix ont trouvé cela facile. Il existe, en outre, des différences significatives: certains sous-groupes de la société ont plus de difficultés à demander de l'aide, à comprendre les informations et, lorsqu'ils disposent des connaissances requises, à les appliquer. De plus, des obstacles de taille empêchent de nombreuses personnes de recourir à des services professionnels en cas de difficultés psychiques.

Promotion Santé Suisse s'attache depuis des années à promouvoir la santé psychique dans toutes les phases de vie. Pour que la promotion et la conception des services répondent au mieux aux besoins, la Fondation s'est intéressée à la manière dont les personnes en Suisse savent prendre soin de leur santé psychique et la renforcer. En outre, elle a voulu savoir à quelles ressources les gens font appel en cas de stress et de crise. Promotion Santé Suisse souhaite également connaître les obstacles

qui empêchent l'application des connaissances, afin de pouvoir y remédier activement.

Table des matières

1 Résultats	2
2 Conclusion	6
3 Bibliographie	8

¹ Cette étude porte sur les compétences nécessaires pour renforcer sa propre santé psychique quand on se sent bien et sur les personnes vers qui se tourner en cas de stress. La reconnaissance des troubles psychiques à l'aide de vignettes permet souvent de tester les compétences en matière de santé psychique. Ce type de compétence ne fait pas l'objet de l'enquête.

Enquête

L'enquête a eu lieu entre le 6 et le 31 janvier 2021. L'échantillon était composé de 3297 personnes âgées de 15 à 95 ans, résidant en Suisse germanophone, francophone et italophone. Il a été procédé à un échantillonnage par quotas croisés², selon l'âge, le sexe et la région linguistique, ainsi que par quotas selon le niveau de formation, le revenu du ménage et la nationalité. Puis l'échantillon a été pondéré.

L'enquête a fait l'objet d'un pré-test d'intelligibilité auprès de 60 personnes dans toutes les régions linguistiques en décembre 2020 et a été validée par un groupe d'accompagnement composé d'expertes et d'experts. En janvier 2021, l'enquête a été menée à la fois en ligne via le panel d'accès en ligne d'intervista et par écrit. Certaines personnes âgées notamment n'étant que rarement ou jamais en ligne, cette enquête en mode mixte a permis de s'assurer que ce groupe de population était également représenté dans l'échantillon. Les données ont ensuite fait l'objet d'une analyse descriptive, bivariée et multivariée au moyen d'un modèle d'équation structurelle reposant sur la méthode des moindres carrés partiels.³

1 Résultats

1.1 Les activités visant à renforcer la santé psychique sont prometteuses

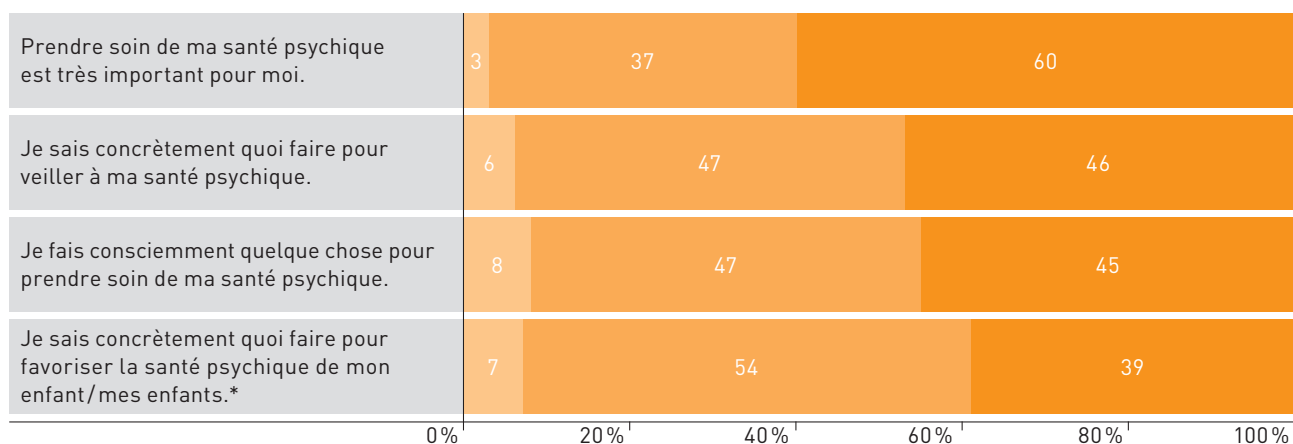
Les résultats montrent une forte corrélation: plus une personne renforce sa propre santé psychique, moins elle est affectée par des dépressions à long terme. Ainsi, qui utilise ses propres ressources pour promouvoir sa santé, par exemple en se ménageant consciemment des moments de détente ou en étant actif-ve est moins susceptible d'être affecté-e par des dépressions psychiques à long terme.

Prendre soin de sa propre santé psychique est très important pour une grande partie de la population suisse (60%). Néanmoins, seulement 46% des personnes disent bien savoir ce qu'elles peuvent faire concrètement pour renforcer leur propre santé psychique (figure 1). Il y a donc des personnes pour lesquelles il serait important d'entreprendre quelque chose dans ce domaine, mais qui ont besoin de plus d'informations et d'instructions. C'est également le cas lorsqu'il s'agit de la santé psychique des proches: 7% des personnes s'occupant d'enfants

FIGURE 1

Connaissance des comportements préventifs, proportions en %

● Ne s'applique pas du tout (1-2) ● (3-5) ● S'applique tout à fait (6-7)



* S'agissant de la dernière déclaration, seules les personnes ayant des enfants de moins de 18 ans qui vivent en permanence ou régulièrement au sein du ménage se sont exprimées.

² L'échantillonnage par quotas croisés signifie que pour ces variables et leurs catégories, un certain nombre de personnes avec ces catégories respectivement combinées devait participer à l'enquête. Tous les quotas correspondent à leur fréquence d'apparition dans la population de la Suisse. Les spécifications à ce sujet sont fournies par l'Office fédéral de la statistique.

³ Cela permet à la lectrice ou au lecteur averti-e en matière de statistiques de mieux classer les résultats. Toutefois, ces informations ne sont pas absolument nécessaires pour comprendre la feuille d'information.

disent ne pas savoir ce qu'elles peuvent faire pour aider ces derniers en cas de stress.

Pour renforcer leur propre santé psychique, de nombreuses personnes trouvent très utile d'avoir des moments de détente (73%) et de s'accepter comme elles sont (69%). De même, le fait de rester en contact avec ses ami-e-s et d'être actif-ve est perçu comme très utile par deux tiers des personnes interrogées (68% pour les deux). Cependant, les personnes qui pensent que parler de ce qu'elles ressentent peut renforcer leur santé psychique sont bien moins nombreuses (45%) (figure 2).

Il reste également encore un besoin d'explications s'agissant de la connaissance générale des troubles psychiques, en particulier quant au fait qu'elles sont relativement courantes, et dans de nombreux cas tout à fait guérissables⁴: 27% des personnes inter-

rogées pensent que moins de 20% de la population est touchée par un trouble psychique une fois dans sa vie et 28% pensent que les troubles psychiques ne sont pas guérissables.

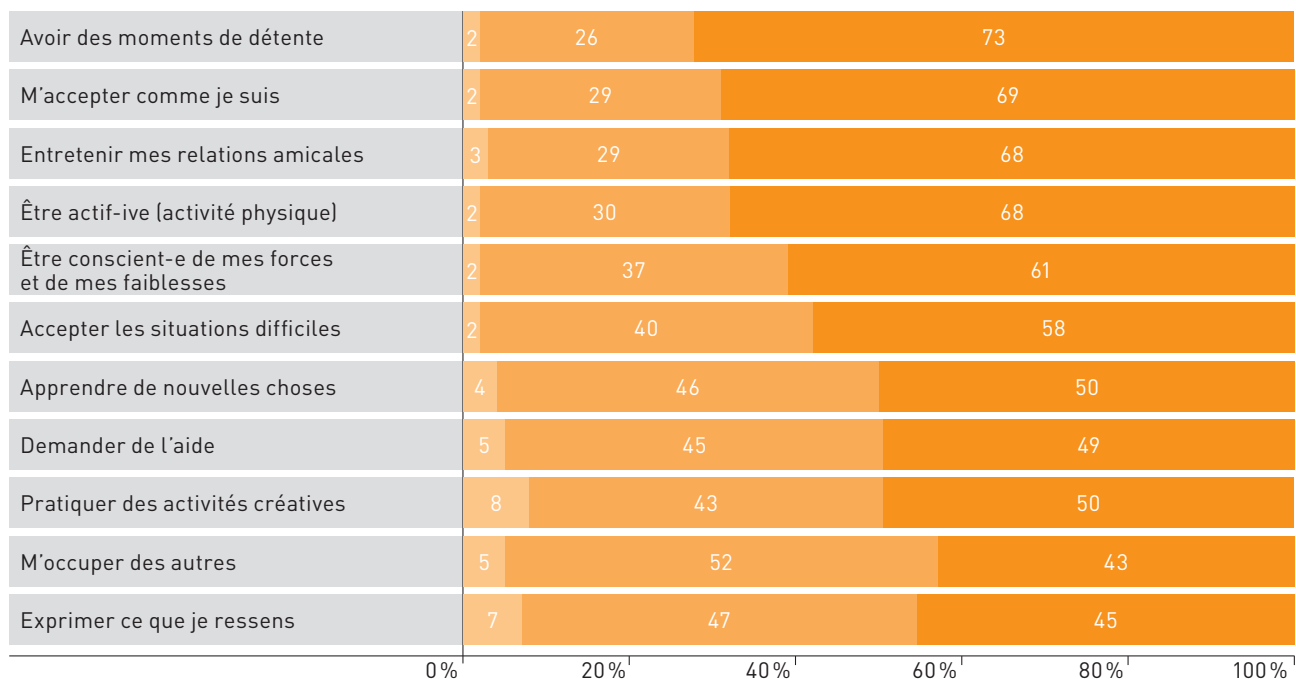
En outre, les troubles psychiques sont encore fortement stigmatisés. 15% des personnes interrogées ne voudraient en aucun cas que les autres sachent qu'elles souffrent d'un trouble psychique. Seulement un tiers d'entre elles ne verraient pas d'inconvénient à ce que leur entourage le sache.

Les stigmatisations surviennent à différents degrés dans différents sous-groupes de la société. Les personnes ayant un niveau de formation faible ou moyen, ainsi que celles âgées de plus de 80 ans, sont nettement plus susceptibles de croire que la maladie psychique n'est pas une vraie maladie.

FIGURE 2

Estimation de l'utilité de ces possibilités* pour renforcer sa propre santé psychique, proportions en %

● Pas du tout utile (1-2) ● (3-5) ● Très utile (6-7)



* Pour savoir plus sur les «10 pas pour la santé psychique», voir: <https://www.npg-rsp.ch/fr/projets/10-pas-pour-la-sante-psychique.html>

⁴ <https://www.comment-vas-tu.ch/pourquoi-cette-campagne>

1.2 Accès à des informations sur ce qu'il faut faire pour rester en bonne santé psychique et surmonter le stress

Seules 41% des personnes interrogées trouvent qu'il est facile de trouver des informations sur la manière de prendre soin de sa santé psychique. 7% d'entre elles ne trouvent pas cela facile du tout.

Internet est perçu comme le moyen le plus aisé d'accéder à des informations sur la santé psychique. Cependant, les sites Web sur le sujet sont souvent considérés comme peu fiables (24%). En revanche, les informations provenant directement de professionnel-le-s tel-le-s que les médecins généralistes et les psychiatres sont perçues comme étant plutôt compréhensibles (29%) (figure 3). **Parmi les différents canaux d'information, le contact avec les professionnel-le-s est perçu comme celui étant le plus fiable.** Néanmoins, 13% de la population ne trouve pas du tout facile de participer à un entretien personnel en vue d'obtenir des informations sur les troubles psychiques. Cela peut être dû au degré d'anonymat, aux coûts et à d'autres facteurs. S'agissant de l'évaluation de la compréhensibilité des informations via différents canaux, il apparaît que les personnes, en particulier d'un âge avancé et celles dont le niveau de formation est faible, trouvent

que les informations issues des sites Web ainsi que des livres et brochures sont nettement moins compréhensibles. Les interlocutrices et interlocuteurs tels que les médecins généralistes et les psychiatres sont un peu moins compréhensibles pour les personnes issues de l'immigration (n'ayant pas la nationalité suisse) que pour les personnes de nationalité suisse. Cela montre l'obstacle linguistique qui peut être surmonté plus facilement avec des documents écrits faciles à comprendre (éventuellement traduits dans les langues respectives).

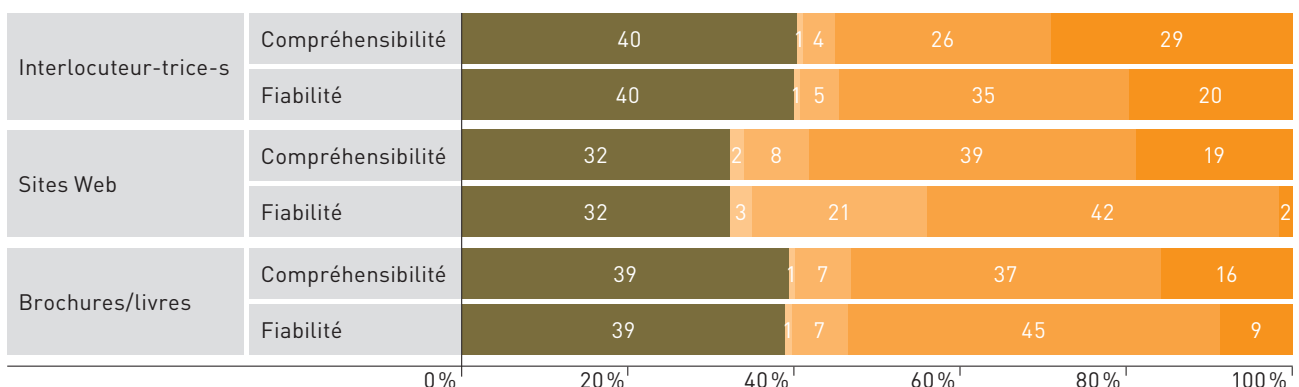
Les offres de soutien dans les situations de crise sont bien connues, mais pas de manière égale dans tous les sous-groupes de la société.

La majorité de la population connaît les services de Pro Juventute (85%), de La Main Tendue (79%) et du numéro 147 pour les enfants et les jeunes (66%). Toutefois, seule une petite proportion de l'ensemble des personnes interrogées (1-4%) ont effectivement fait appel à ces services.

Parmi les personnes ayant un niveau de formation élevé ainsi que celles n'ayant pas la nationalité suisse, les trois services les plus connus sont comparative-ment beaucoup moins connus (avec un niveau de formation élevé: 55-77% de notoriété; n'ayant pas la nationalité suisse: 43-65% de notoriété).

FIGURE 3

Compréhensibilité et fiabilité des informations sur les maladies psychiques en général, par canal, proportions en %



- Je ne me suis encore jamais informé-e sur les maladies psychiques via/au moyen de/auprès de [...]
- Pas du tout compréhensible/fiable
- Plutôt pas compréhensible/fiable
- Plutôt compréhensible/fiable
- Très compréhensible/fiable

1.3 Des obstacles de taille empêchent les gens de solliciter de l'aide

Bien que l'accès aux informations et aux services soit possible, il existe encore parfois des obstacles de taille qui empêchent les gens de solliciter réellement de l'aide.

Plus d'un tiers de la population ne veut pas faire peser ses propres problèmes sur les autres. Il s'agit là d'un obstacle important à l'obtention d'une aide en cas de difficultés psychiques. En outre, d'autres obstacles apparaissent (figure 4):

- 21 % des personnes interrogées n'ont pas envie de parler de leurs problèmes psychiques.
- 18 % des personnes interrogées trouvent cela gênant. Elles auraient honte d'être affectées par une maladie psychique.
- 12 % des personnes interrogées n'ont personne à qui parler de leurs problèmes psychiques.
- Le coût d'un recours à une aide professionnelle est également un facteur dissuasif pour une partie de la population.

S'agissant des obstacles, les différences entre les sous-groupes de la société sont également évidentes: **ces obstacles sont plus prononcés chez les personnes de plus de 80 ans, les personnes dont le niveau de formation est faible et les personnes n'ayant pas la nationalité suisse, mais aussi davantage chez les hommes que chez les femmes.**

1.4 Points de contact en cas de trouble psychique

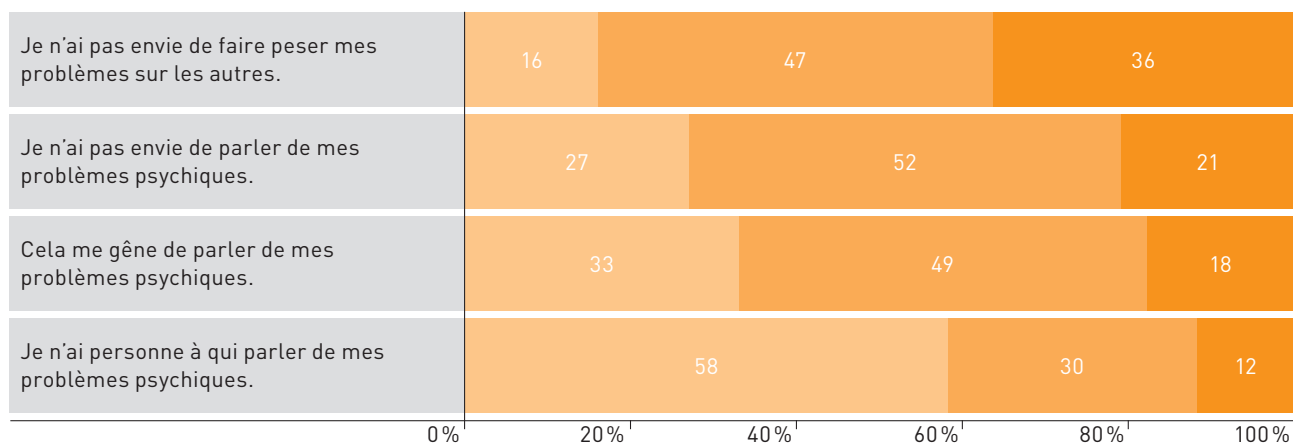
Le point de contact le plus fréquemment mentionné en cas de trouble psychique est l'environnement proche (cercle amical, partenaire, famille), mais le recours au médecin de famille ou à un psychiatre est également envisagé.

Cependant, il existe un décalage entre les intentions d'agir des personnes qui n'ont jusque-là pas été affectées et le comportement des personnes qui ont déjà vécu une dépression à long terme: une aide réelle a été sollicitée beaucoup moins souvent (figure 5).

FIGURE 4

Obstacles à l'obtention d'une aide, proportions en %

● Ne s'applique pas du tout (1-2) ● (3-5) ● S'applique tout à fait (6-7)



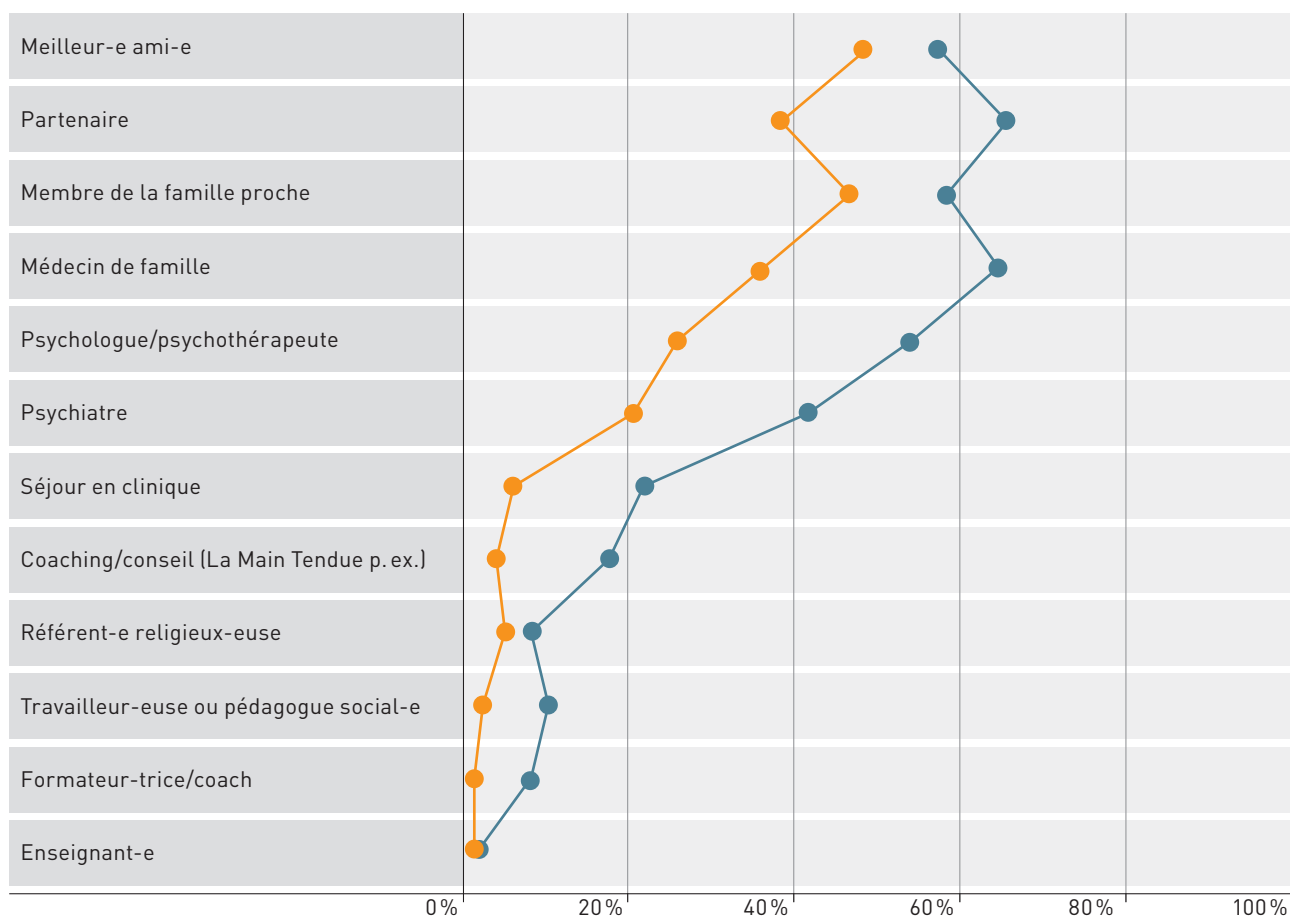
Questions ouvertes (réponses les plus fréquentes): honte, coûts

FIGURE 5

Les aides (environnement personnel et professionnel-le-s) auxquelles on a/aurait recours en cas de maladie psychique, proportions en %

Distinction entre le comportement réel des personnes qui ont déjà été affectées par une dépression à long terme et l'intention d'agir des personnes qui n'ont jusque-là pas été affectées. Plusieurs réponses possibles.

● Comportement réel des personnes affectées ● Intention d'agir des personnes non affectées



Proportion «aucune des aides mentionnées»:

– Comportement réel: 12%

– Intention d'agir: 2%

2 Conclusion

Faut-il agir? Qui a besoin de quelles informations?

Informar la population sur les possibilités de promouvoir la santé psychique reste important, car il y a un manque de connaissances concrètes pour agir dans certains cas, mais aussi un manque de connaissances factuelles. En outre, les obstacles doivent être abolis grâce à une communication adaptée à chaque groupe cible et des settings facilement accessibles pour les services de soutien psychique.

Promotion Santé Suisse soutient la sensibilisation de la population en Suisse par le biais des deux campagnes régionales wie-gehts-dir.ch en Suisse alémanique et santepsy.ch en Suisse latine. Celles-ci incitent et encouragent les gens à renforcer leur propre santé psychique et offrent une assistance dans la recherche d'une aide professionnelle.

[En promouvant des mesures spécifiques](#), la Fondation tente d'offrir aux personnes particulièrement accablées par la pandémie et ses conséquences, tels les jeunes, les parents et les personnes âgées, des offres visant à renforcer leurs ressources pour pouvoir mieux résister au stress.

Quel est le niveau de stress psychique de la population suisse en janvier 2021?

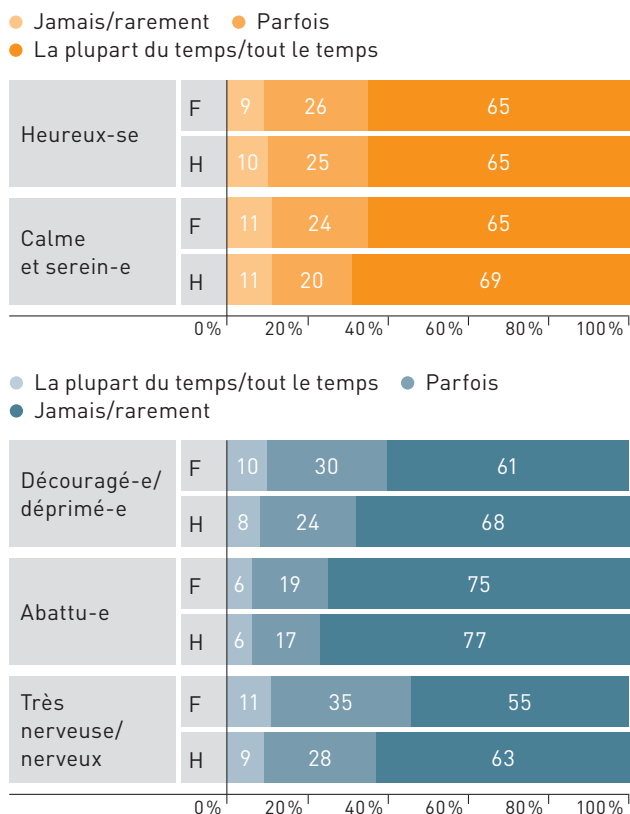
Deux tiers des personnes interrogées disent se sentir calmes, équilibrées et sereines la plupart du temps ou tout le temps. Deux tiers des personnes interrogées se sont également senties heureuses la plupart du temps ou tout le temps au cours des quatre dernières semaines (c'est-à-dire quatre semaines entre décembre 2020 et janvier 2021). En revanche, un tiers des personnes interrogées se sentent parfois ou la plupart du temps découragées, déprimées ou très nerveuses. Une grande partie de la population vit la pandémie de coronavirus comme une expérience stressante. Les femmes vivent la pandémie de coronavirus comme une expérience plus stressante par rapport aux hommes, de même que les personnes n'ayant pas la nationalité suisse par rapport aux personnes ayant la nationalité suisse. Pour les personnes

qui ont déjà été affectées par une dépression à long terme et/ou le sont actuellement, la période de coronavirus s'avère particulièrement difficile (figure 6).

Tandis que l'enquête suisse sur la santé (ESS) de 2017 rapportait que seulement 15% de la population suisse enregistrait un stress modéré à sévère (Schuler, Tuch & Peter 2020), celle-ci en relève 40%. La proportion de personnes souffrant de stress sévère est également plus élevée par rapport à l'ESS de 2017 (4% en 2017 contre 13% en 2021). En revanche, la comparaison des différents sous-groupes de la société montre les mêmes tendances que l'ESS de 2017: les femmes et les personnes dont le niveau de formation est faible présentent bien plus souvent un stress modéré à sévère (figure 7).

FIGURE 6

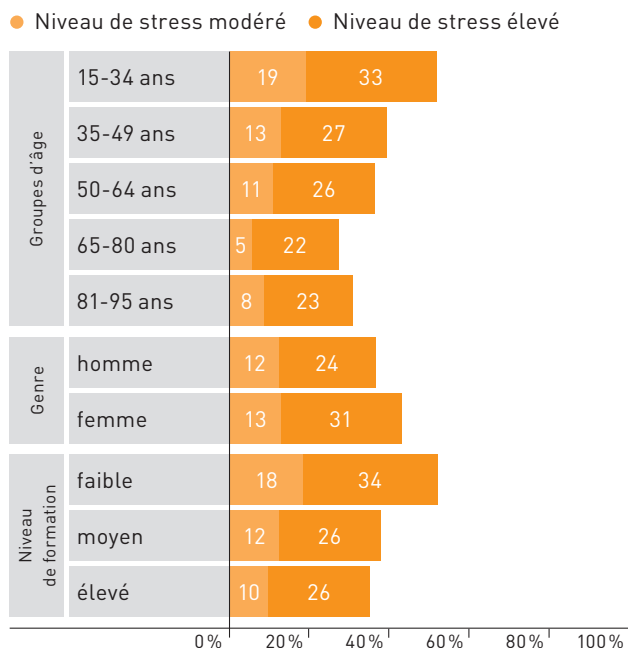
État d'esprit pendant la pandémie de coronavirus selon le genre, proportions en %



F: femme H: homme

FIGURE 7

Stress pendant la pandémie de coronavirus selon l'âge, le genre et le niveau de formation, proportions en %



3 Bibliographie

- Bosshardt, L., Bühler, G., Craviolini, J. & Hermann, M. (2020). *Atlas der Emotionen: Die neue Gefühlslandkarte der Schweiz*. Sotomo Zürich; https://sotomo.ch/site/wp-content/uploads/2020/12/Wie_gehts_dir_Atlas_der_Emotionen.pdf (accès: 11.05.2021).
- Dey, M., Marti, L. & Venzin, V. (2018). *Schweizer Befragung von Jugendlichen / jungen Erwachsenen zur psychischen Gesundheitskompetenz und Stigma*. Zurich: ISGF.
- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2011). *Étude sur le stress 2010. Le stress chez les personnes actives occupées en Suisse. Liens entre conditions de travail, caractéristiques personnelles, bien-être et santé*. Berne: Secrétariat d'État à l'économie (SECO).
- Hays, R.D. (1994). *The Medical Outcomes Study (MOS) Measures of Patient Adherence*. From the RAND Corporation web site: www.rand.org/content/dam/rand/www/external/health/surveys_tools/mos/mos_adherence_survey.pdf (accès: 11.05.2021).
- Hobson, C. J., Delunas, L. & Kesic, D. (2001). Compelling evidence of the need for corporate work/life balance initiatives: Results from a national survey of stressful life-events. *Journal of Employment Counseling*, 38(1), 38-44. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2001.tb00491.x>
- O'Connor, M. & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1-2); 511-516. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Réseau Santé Psychique (2021). *10 pas pour la santé psychique*. <https://www.npg-rsp.ch/fr/projets/10-pas-pour-la-sante-psychique.html> (accès: 11.05.2021).
- Ruch, W., Baumann, D. & Gander, F. (2017). *10 Schritte für psychische Gesundheit: Literaturübersicht zu den 10 Schritten und Evaluation einer Anwendung in Teilen einer kantonalen Verwaltung*. Zurich: Uni Zürich.
- Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). *La santé psychique en Suisse. Monitoring 2020*. Obsan Rapport 15/2020. Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J. M. et al. (2013). Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). *BMC Public Health* 13, 948. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-948>
- Su, R., Tay, L. & Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive inventory of thriving (CIT) and the brief inventory of thriving (BIT). *Applied Psychology Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
- Yeap, R. & Low, W.Y. (2009). Mental health knowledge, attitude and help-seeking tendency: A Malaysian Context. *Singapore Medical Journal* 50(12):1169-76.

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Responsable de projet intervista AG

Dominique Richner

Responsable de projet Promotion Santé Suisse

Dr Corina T. Ulshöfer

Auteurs et auteurs

- Dominique Richner, intervista AG
- Felix Bernet, intervista AG
- Dr Corina T. Ulshöfer, Promotion Santé Suisse
- Lisa Guggenbühl, Promotion Santé Suisse

Groupe d'accompagnement

- Dr Fabienne Amstad, Promotion Santé Suisse
- Prof. Dr Dr Thomas Abel, IMSP
- Dr Claudio Peter, Obsan
- Dr Alfred Künzler, Réseau Santé Psychique
- Cornelia Waser, Promotion Santé Suisse
- Dr Michael Schrackmann, intervista AG

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 60

© Promotion Santé Suisse, juin 2021

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne

Tél. +41 31 350 04 04

office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch/publications