

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné-e-s



Renforcer la santé mentale des 0-4 ans



Journée cantonale de promotion de la santé 2025, Sion, 26.11.2025
 Alexia Fournier Fall, Campagne Santépsy.ch
 Malika Baioia-Lehmann, Youp' là bougez

7.06.2023

CLASS Conférence Lépine Des Athlètes Santé et Sécurité
 Corasp Confédération Romande pour la Promotion Santé Suisse

Bundesbehörde für Gesundheit Promoting Health Switzerland



1

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné-e-s



Activité brise-glace

Quelque chose qui nous relie...

- Echanger sur vos stratégies pour prendre soin de votre santé mentale « moi, pour prendre soin de ma santé mentale je... »

25.11.2025

CLASS Conférence Lépine Des Athlètes Santé et Sécurité
 Corasp Confédération Romande pour la Promotion Santé Suisse

Bundesbehörde für Gesundheit Promoting Health Switzerland



2



Santé mentale: quelques éléments de définition

- La santé mentale (ou santé psychique) fait partie de la santé en général : il n'y a pas de santé sans santé mentale
- La santé mentale nous concerne toutes et tous
- La santé mentale c'est bien plus que l'absence de maladie ou trouble psychique
- La santé mentale est un continuum qui évolue au cours de la vie

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé):

«La santé mentale est un état de **bien-être** dans lequel une personne peut se **réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté**. Dans ce sens positif, la santé mentale est le **fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.**» Définition de l'OMS



LA SANTÉ PSYCHIQUE EST LIÉE AU BIEN-ÊTRE

L'OMS (1946) met en évidence l'aspect multidimensionnel du bien-être qui comprend :

le bien-être physique : sensation d'être à l'aise dans son corps, capacité de pourvoir aux besoins physiques : alimentation, sommeil, mouvement, etc. ;

le bien-être émotionnel et psychologique : sentiment de contentement général face à la vie, optimisme, joie de vivre, sentiment de compétence dans sa vie en général, satisfaction de son image corporelle, acceptation de soi, contrôle, autonomie, buts, relations positives, estime de soi, pensées constructives, envie d'apprendre, etc. ;

le bien-être social : relations positives avec les autres, expression des sentiments envers les autres, sentiment d'être reconnu·e et aimé·e, sentiment d'appartenance, de confiance et de sécurité dans les relations sociales, contribution sociale et sentiment d'utilité, capacité d'actualisation, sentiment de cohérence, etc..

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné-e-s

SANTÉ PSYCHIQUE ET TROUBLES PSYCHIQUES

Modèle des deux continuums de Keyes

Niveau élevé de santé psychique
Bien-être émotionnel élevé et fonctionnement psychique et social élevé

Présence de maladie psychique
Nombreux/sévères symptômes de maladie psychique

Absence de maladie psychique
Aucun/faible symptôme de maladie psychique

Niveau faible de santé psychique
Faible bien-être émotionnel et faible fonctionnement psychique et social

Parfaite santé psychique

- Personnes ayant un bien-être psychique élevé, sans trouble psychique
- Personnes ayant un bien-être psychique élevé, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué
- Personnes ayant un bien-être psychique faible, sans trouble psychique
- Personnes ayant un faible bien-être psychique, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué

Source : <https://promotionsante-ch/node/8253>

CLASS Conférence Latine des Affaires Sociales et Sociales | Coraosp Confédération Suisse pour la Promotion Santé Suisse |

5

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné-e-s

La santé psychique a de nombreux déterminants

Source : <https://minds-qe.ch/2021/04/29/les-determinants-de-la-sante-mentale/>

CLASS Conférence Latine des Affaires Sociales et Sociales | Coraosp Confédération Suisse pour la Promotion Santé Suisse |

6

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné-e-s



LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ PSYCHIQUE

FACTEURS INDIVIDUELS:	FACTEURS SOCIAUX ET ÉCONOMIQUES:	FACTEURS SOCIÉTAUX:
FACTEURS BIOLOGIQUES	PROCHES ET CERCLE SOCIAL:	POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE:
Santé physique Facteurs physiques Genre Appartenir à une minorité sexuelle Appartenir à une minorité ethnique	Famille Soutien social	Inégalités sociales Services sociaux Politiques de l'emploi Crèches et écoles Autodétermination
FACTEURS PSYCHOLOGIQUES:	SITUATION ÉCONOMIQUE:	ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES:
Personnalité Compétences psychosociales	Statut socio-économique Emploi Revenu Dettes Niveau d'éducation	Infrastructures Exposition à la violence et la criminalité Sécurité et confiance de quartier Nature
FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE:		CULTURE
Enfance Expériences négatives dans la petite enfance Statut migratoire		Stigmatisation Croyances culturelles

CLASS Conférence Latine des Athlètes Santé et Société
Coraosp Confédération Romande pour la Promotion Santé Suisse


7

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné-e-s



Les déterminants de la santé psychique

FACTEURS INDIVIDUELS ET/OU BIOLOGIQUES	FACTEURS SOCIAUX ET ÉCONOMIQUES:	FACTEURS SOCIÉTAUX:
Santé physique Facteurs génétiques Genre Appartenir à une minorité sexuelle Appartenir à une minorité ethnique Orientation sexuelle	PROCHES ET CERCLE SOCIAL: Famille Soutien social	POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE: Inégalités sociales Services sociaux Politiques de l'emploi Crèches et écoles Autodétermination
FACTEURS PSYCHOLOGIQUES:	SITUATION ÉCONOMIQUE:	ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES:
Personnalité Compétences psychosociales	Statut socio-économique Emploi Revenu Dettes Niveau d'éducation	Infrastructures Exposition à la violence et la criminalité Sécurité et confiance de quartier Nature
FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE:		CULTURE
Enfance Expériences négatives dans la petite enfance Statut migratoire		Stigmatisation Croyances culturelles

CLASS Conférence Latine des Athlètes Santé et Société
Coraosp Confédération Romande pour la Promotion Santé Suisse


8

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné-e-s



La salutogenèse = science qui étudie les facteurs favorisant la santé

- Renforcer les facteurs de protection = renforcer les ressources internes et externes de l'enfant
- Réduire les facteurs de risque



25.11.2025

CLASS | Conférence Latine des Athlètes Santé et Sécurité

Coraosp | Confédération Suisse pour la Promotion de la Santé

Bundesbehörde für Gesundheit | Promoting Health Switzerland



9

SANTÉPSY .CH
Toutes et tous concerné-e-s



Que puis-je faire concrètement pour agir sur les déterminants de la santé mentale des jeunes enfants dont je m'occupe ?

En petit groupe

- Echanger sur les actions concrètes à mettre en place dans votre domaine d'activité en lien avec les déterminants choisis par le groupe

Retour en plenum

25.11.2025

CLASS | Conférence Latine des Athlètes Santé et Sécurité

Coraosp | Confédération Suisse pour la Promotion de la Santé

Bundesbehörde für Gesundheit | Promoting Health Switzerland



10



Mon pouvoir d'agir...

- **Création de cadres de vie** favorables à la santé mentale des enfants et des jeunes
 - Cadre clair, stable, cohérent et bienveillant
 - Cadre sécurisant (création d'un sentiment de sécurité)
 - Poser des règles positives (5 C → claires et connues, concrètes, constantes, cohérentes, conséquentes)
 - Cadre permettant de développer, renforcer le sentiment d'auto-efficacité
- **Actions renforçant les ressources** internes (compétences personnelles et sociales, capacité à participer, créer du lien, estime de soi) et externes (environnements soutenants, aides, ressources) des enfants et des jeunes



Merci de votre participation