

## 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 bouge

7.06.2023

**CLASS** Confédération  
des Affaires  
Sociales et Sociales

**Coradsp**  
Confédération  
des Associations  
de Parents et de  
Professionnels de l'Enfance

Association Inter-cantonal  
Promotion Santé Enfance  
Promotion Santé Enfants



1

## 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** Confédération  
des Affaires  
Sociales et Sociales

**Coradsp**  
Confédération  
des Associations  
de Parents et de  
Professionnels de l'Enfance

Association Inter-cantonal  
Promotion Santé Enfance  
Promotion Santé Enfants



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

Tout·es et tou·s 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

**Parfaite santé 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

- 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

Confédération Latine des Affaires Sociales et Sociales

Coradsp

Confédération des Associations de Promotion de la Santé

Association für die Förderung der Gesundheit

Promotion Santé Suisse

Promozione Salute Svizzera

5

SANTÉPSY .CH

Tout·es et tou·s concerné·e·s

## La santé psychique a de nombreux déterminants

**Facteurs individuels**

**Facteurs sociaux et économiques**

**Facteurs sociétaux**

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

CLASS

Confédération Latine des Affaires Sociales et Sociales

Coradsp

Confédération des Associations de Promotion de la Santé

Association für die Förderung der Gesundheit

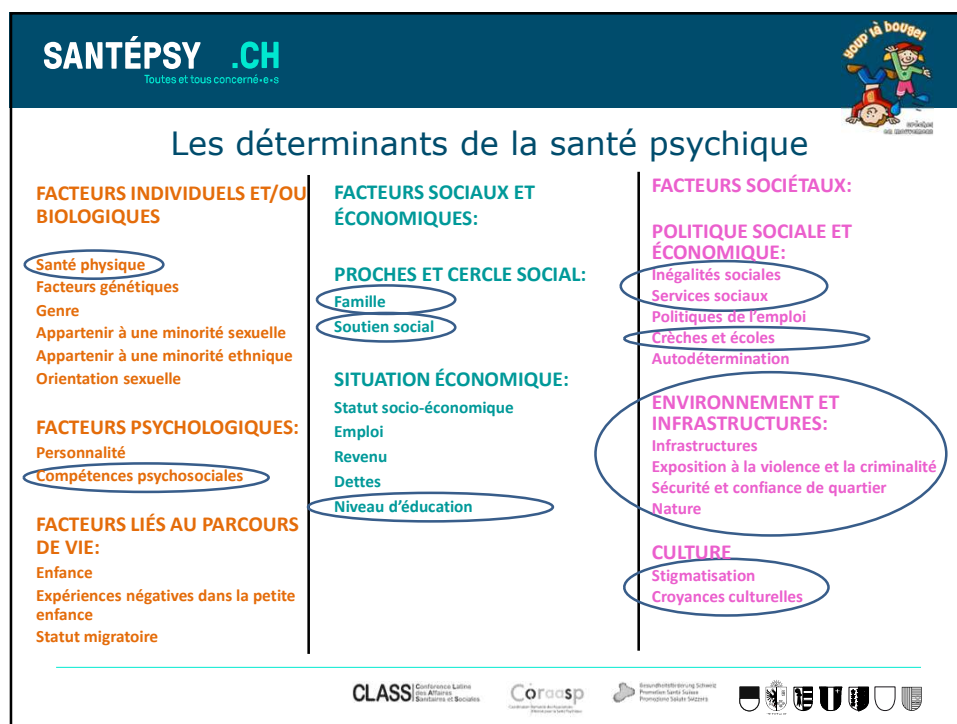
Promotion Santé Suisse

Promozione Salute Svizzera

6



7



8

- 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 Affaires  
Santaires et Sociales

Coraasp

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promuoviamo la Salute Svizzera  
Promozione Salute Svizzera



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 Affaires  
Santaires et Sociales

Coraasp

 Gesundheitsförderung Schwaben  
Promotionen Santa Salena  
Promoventio Salate Saltezz



## 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 soutenant, aides, ressources) des enfants et des jeunes

## Merci de votre participation