



# NPG | RSP

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

## « Car c'est bon pour la santé... »

### Chers professionnels, Madame, Monsieur, intéressés par la santé psychique,

... j'ai décidé d'être **heureux**. » Connaissez-vous cette phrase de Voltaire ? Le philosophe des Lumières français faisait déjà siennes les prémisses de la promotion de la santé qui sont aujourd'hui confirmées empiriquement.

Les entreprises suisses s'attellent à la question du bonheur, elles engagent de plus en plus souvent des **chargés de bonheur**, aussi appelés « Chief Happiness Officer » *plus*. La démarche répond à un besoin, car le **Job-Stress-Index 2018** *ici* le montre : une personne active sur quatre souffre de stress. Selon une étude suisse, les personnes concernées ne cherchent malheureusement d'aide que lorsqu'il est trop tard, c'est-à-dire lorsque leur niveau de fonctionnement et leurs performances sont nettement restreints *étude*. La dimension économique s'ajoute donc à la dimension humaine : le mauvais **rapport entre contraintes et ressources** coûte environ 6,5 milliards de francs par an aux employeurs suisses *pertes de productivité*.

Les « **10 pas pour la santé psychique** » sont aussi utiles pour maîtriser cet aspect *exemples : SO-FR-VS / ZH (en allemand)*.

**Deux campagnes pluriannuelles** de promotion de la santé mentale en Suisse ont été lancées le 10 octobre, journée de la santé mentale *plus*. Autre sujet, les **applications** et les autres **interventions en ligne** ont fait leurs preuves tant pour prévenir que pour traiter les problèmes psychiques *plus*.

**Le congé parental** contribue à la santé psychique des mères, au renforcement du lien père-enfant et aide à éviter des dépressions *plus*. Le **congrès en partenariat** des 22/23 août 2019 sera également consacré à « **La fondation d'une famille, une phase de vulnérabilité** » *plus*. **Réservez la date !**

Qu'espérez-vous pour 2019 ? Le **courage et l'espoir** sont des concepts apparentés à celui de bonheur qui font à présent l'objet de recherches *étude consacrée au courage / baromètre de l'espoir (en allemand)*.

Tenez-vous au courant grâce à nos **news en ligne** liés à la santé psychique *ici*.

Je vous souhaite une bonne fin d'année et vous prie de recevoir mes salutations les meilleures.

[alfred.kuenzler@npg-rsp.ch](mailto:alfred.kuenzler@npg-rsp.ch)

Newsletter  [share / feedback](#)



©santéPsy.ch

déposez  
votre  
projet

**Nouvelles organisations membres** au 6-12-2018

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

### **Organisations nationales**

Public Health Services, [www.public-health-services.ch](http://www.public-health-services.ch)

Société Suisse de Gérontologie, [www.sgg-ssg.ch](http://www.sgg-ssg.ch)

Fondation Eve la Vie, [www.evelavie.ch](http://www.evelavie.ch)

### **Formation et recherche / science**

La Source, Institut et Haute Ecole de la Santé, [www.ecolelasource.ch](http://www.ecolelasource.ch)

Haute école spécialisée bernoise, Département Santé, [www.gesundheit.bfh.ch](http://www.gesundheit.bfh.ch)

### **Grandes et moyennes entreprises**

Spital Emmental, Fachbereich Psychiatrie, [www.spital-emmental.ch/?rub=351](http://www.spital-emmental.ch/?rub=351)

### **Petites entreprises**

Empathie Quelle, [www.empathie-quelle.ch](http://www.empathie-quelle.ch)

Genesungsbegleitung Peter Naef, [www.genesungsbegleitung.ch](http://www.genesungsbegleitung.ch)

Psychotherapeutische Praxis Marti, [www.psycho-praxis-marti.ch](http://www.psycho-praxis-marti.ch)

Segui Coaching & Beratung, [www.segui.ch](http://www.segui.ch)

Sonnenhügel, Haus der Gastfreundschaft, [www.sonnenhuegel.org](http://www.sonnenhuegel.org)

Verein upway, [www.vereinupway.ch](http://www.vereinupway.ch)

### **Organisations étrangères (avec lien avec la Suisse)**

PAT – Mit Eltern lernen gmbH, [www.pat-mitelternlernen.org](http://www.pat-mitelternlernen.org)

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, [www.fachverband-gfk.org](http://www.fachverband-gfk.org)

Vous trouverez toutes les 280 organisations membres *ici*.

Vous pouvez **devenir membre** *ici*.

### Tour de Courage: en route sur deux roues sous le signe de la santé psychique

Seize femmes et hommes souffrant d'une maladie psychique ont roulé à vélo, avec d'autres compagnons de route, de Saint-Gall à Berne du 10 au 15 septembre 2018. L'idée du tour est de retenir l'attention du public grâce à une expédition à vélo et de contribuer, ce faisant, à déstigmatiser les troubles psychiques et à éliminer les préjugés à leur égard. Des manifestations à l'intention du public et des médias ont été organisées sur les lieux des étapes. Le tour de 320 km a démarré à Saint-Gall et a conduit à Berne, en passant par Frauenfeld, Zurich, Brugg, Balsthal, Bienne/Maggingen. Un moment magique attendait les participants à l'arrivée au Stade de Suisse, dans le cadre du congrès des patients. Plus amples informations à ce sujet sur [www.tour-de-courage.ch](http://www.tour-de-courage.ch) (en allemand).



### Premier congrès national des patients avec approche trialogique

Un échange placé sous le slogan « Relever ensemble les défis de la santé psychique » s'est déroulé les 14 et 15 septembre 2018 et a porté sur les thèmes de l'humour, de la dépression, de la numérisation, des psychotropes et du sport. Les personnes touchées, les proches et les professionnels ont pu s'informer et échanger sur un pied d'égalité. Le congrès a rassemblé 350 personnes, qui ont assisté à neuf conférences et à trois tables rondes, ont participé à neuf ateliers et au programme connexe dans une atmosphère bienveillante et inspirante. Plus d'informations : [www.congresdespatients.ch](http://www.congresdespatients.ch).

### Rencontre 2019 du réseau La fondation d'une famille, une phase de vulnérabilité En bonne santé psychique entre bonheur et surmenage

Congrès organisé avec des partenaires les **22 et 23 août 2019** à Zurich

Chaire de psychologie clinique de l'Université de Zurich axée sur les enfants/jeunes et les couples/familles & Réseau santé psychique Suisse & [männer.ch](http://männer.ch)

La grossesse, la naissance et le passage du couple à la famille représentent une phase joyeuse mais aussi exigeante et délicate. Les réalités de la vie changent fondamentalement, tout comme la dynamique du couple et souvent le partage intrafamilial des tâches. Ce congrès présente des résultats actuels de la recherche, les approches théoriques qui se trouvent derrière et des expériences pratiques issues de domaines pertinents. Au centre, on trouve la question du soutien dont les familles ont besoin pour que tous leurs membres puissent faire face à la phase de la fondation de la famille en pleine santé.

réservez la date et déposez votre projet