

# Quels ingrédients pour une bonne santé mentale ?



Les souffrances personnelles et les coûts sociaux des troubles psychiques sont accablants. Dans une démarche coordonnée, Neuchâtel a développé un plan d'action, avec la prévention du suicide en tête de liste.

© Tyler Olson / Dreamstime

---

Par **Joanne Schweizer Rodrigues**, chargée de programme santé mentale, avec la collaboration de **Lysiane Ummel Mariani**, déléguée à la promotion de la santé, et de **Dr Claude-François Robert**, médecin cantonal, Neuchâtel

Voilà vingt ans déjà que la santé mentale apparaît dans les programmes politiques. Depuis 1995, elle figure à l'agenda des pays de l'Union européenne. Plus concrètement, depuis le début des années 2000, des recommandations et stratégies ont été élaborées tant au niveau mondial, qu'européen et suisse [1]. Il n'est donc pas exagéré de dire que la santé mentale est devenue une priorité de santé publique. Cette prise de conscience à large échelle a été possible parce que les conséquences négatives des troubles psychiques sur l'individu et la société ont été mesurées et que ces résultats ont frappé les esprits.

En Suisse, comme dans d'autres pays comparables au nôtre, il est estimé qu'environ 20 à 25% de la population est concernée chaque année par un trouble psychique reconnu. Des différences s'observent cependant entre les régions linguistiques et, à l'intérieur de celles-ci, entre les cantons [2]. Dans ce contexte, les indicateurs concernant la santé mentale des Neuchâtelois ne sont malheureusement pas favorables. Les symptômes graves de dépression y sont plus fréquents que dans certains cantons et, à l'image des autres Romands, les Neuchâtelois sont plus nombreux que les Alémaniques à avoir été en traitement pour des problèmes psychiques au cours des douze derniers mois. Le canton de Neuchâtel, à égalité avec celui de Genève, détient le taux d'hospitalisation pour dépression le plus élevé de Suisse. Quant au taux de rentes AI pour causes psychiques, il est le second plus élevé du pays [3].

## Une adaptation continue aux tensions de la vie

Selon la définition de l'OMS, la santé mentale est « un état d'équilibre psychique et de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et

contribuer à la vie de sa communauté ». Il ne s'agit donc pas de quelque chose de figé, mais d'un processus complexe, influencé par des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques et culturels, qui agissent sur la personne elle-même et sur la communauté. En d'autres termes, la santé mentale nécessite une adaptation permanente de l'individu, afin de conserver un équilibre entre les exigences, ou facteurs de stress, et les ressources qui lui permettent de les maîtriser [4].

La définition de l'OMS laisse entrevoir une autre particularité : la solution aux problèmes liés aux troubles psychiques ne consiste pas uniquement à diminuer les souffrances individuelles en développant les moyens de traitement et de réhabilitation. Au contraire, il est nécessaire d'adopter une approche de la protection, de la promotion, du maintien et du rétablissement de la santé psychique qui soit orientée vers la population. Les données européennes à disposition montrent d'ailleurs que les interventions et stratégies visant à promouvoir la santé mentale et à prévenir les troubles psychiques sont efficaces et donnent des résultats dans le domaine sanitaire, mais aussi dans le champ social et le monde économique.

Ces résultats encourageants ont confirmé l'importance de mettre en place des actions de prévention et de promotion de la santé mentale à l'échelle du canton de Neuchâtel [5]. Cette tâche nécessite l'engagement de nombreux acteurs politiques, professionnels et bénévoles, issus des domaines de la santé, du social, de l'éducation, de l'emploi, etc. Afin de fixer des objectifs prioritaires communs et de développer une stratégie cantonale autour d'un plan d'action, les intervenant·e·s des différents secteurs ont été intégrés au processus dès le début des réflexions. Il est ici important de noter que ces activités ont été mises en place en parallèle à deux changements, la réorganisation des missions de la psychiatrie publique dans le canton et à la création du Centre neuchâtelois de psychiatrie. Dès le départ, le Conseil d'État et le Département de la santé et des affaires sociales ont veillé à ce que les lignes directrices poursuivies de part et d'autre soient cohérentes.

## La consultation et la récolte des propositions

La première étape a consisté à mener une enquête pour définir les besoins prioritaires en matière de santé mentale. Dans un second temps, un expert externe, de la Haute école de santé Vaud, a été mandaté pour organiser la restitution des données et la récolte des propositions et des recommandations en vue du nouveau plan d'action cantonal. Cette phase a pris la forme de deux séances plénières et de trois ateliers au fil de l'année 2009. Y ont été invités les experts ayant répondu à l'enquête et des représentants de toutes les institutions et organisations du canton concernées par la thématique de la santé mentale au sens large. Lors de la seconde séance plénière, une esquisse du projet de plan d'action a été présentée.

L'année suivante, le Service cantonal de la santé publique a engagé une chargée de programme et une Commission de psychiatrie a été nommée dans une composition élargie pour suivre l'évolution des travaux et les objectifs du plan d'action. Depuis 2011, suivant une approche qualitative, des entretiens ont été organisés avec des représentants d'organismes impliqués dans le domaine de la santé mentale. Les résultats des diverses démarches ont été intégrés à un document rédigé à l'intention du Conseil d'Etat présentant dix objectifs pour la santé mentale, la situation actuelle, la situation vers laquelle tendre sur le long terme et la stratégie poursuivie. Ce plan d'action a été adopté en mars 2013 [6].

Les dix objectifs du programme neuchâtelois couvrent à la fois les domaines de la promotion, de la protection et du rétablissement de la santé mentale. Il importe de souligner que ce plan d'action n'est pas un document de planification des activités, mais bien un cadre de référence proposant des objectifs communs vers lesquels tendre sur le long terme. Il représente donc un ensemble de repères pour les nombreuses activités déployées sur le terrain par les institutions, services et associations du canton qui participent déjà à répondre aux dix objectifs. Quant au programme cantonal proprement dit, il a pour mission de coordonner, d'identifier et de mettre en valeur les activités, de faciliter la coopération et la collaboration multisectorielle. Il vise de plus à poursuivre le dialogue et à

sensibiliser les acteurs et la population aux enjeux de santé mentale. Cette tâche de coordination a pour effet de soutenir l'existant et de favoriser l'accès, la qualité et la continuité des prestations.

Pour concrétiser le plan d'action, chacun des objectifs généraux a été traduit en mesures et indicateurs dont l'atteinte est évaluable. Des priorités ont été établies et des projets concrets ont alors été planifiés. A noter que, pour être retenus, ces projets devaient concerner les domaines où des lacunes ont été constatées, répondre à plusieurs objectifs du plan d'action et favoriser la collaboration et la coopération des acteurs.

## L'accent sur la prévention du suicide

En tête de liste des actions à mener figure la prévention du suicide. Important problème de santé publique en Suisse, le suicide représente la quatrième cause de mortalité précoce, après le cancer, les maladies cardio-vasculaires et les accidents. Chez les 15 à 44 ans, il est la seconde cause de décès. En 2009, le taux de suicides enregistré à Neuchâtel était le troisième plus élevé de Suisse (Obsan). Le premier volet du projet va donc consister à proposer aux professionnels de première ligne des formations sur la détection et l'intervention précoces face aux situations de crise suicidaire. Le but visé est de permettre une intervention le plus en amont possible. Pour cette raison, il a été décidé de ne pas faire référence uniquement au suicide, mais de manière plus large aux crises de vie. Les professionnels de différents horizons pourront ainsi acquérir un ensemble de connaissances et de compétences et partager une culture commune de prévention du suicide. Ce projet répond à plusieurs objectifs du plan d'action cantonal pour la santé mentale. De plus, il intervient dans un domaine où des lacunes sont constatées car il n'existe pas de programme national de prévention du suicide. Finalement, et c'est un point extrêmement important, il répond à un besoin exprimé par les acteurs du terrain. Ces besoins avaient été décrits lors d'entretiens, mais aussi par le biais d'une enquête auxquels plus de 300 professionnels de première ligne avaient répondu.

Autre action prioritaire : mener une campagne de sensibilisation et d'information à l'intention de la population au sujet de la santé mentale et des troubles psychiques. L'objectif est de sensibiliser chaque membre de la population aux problématiques de santé psychique et au fait que chacun est susceptible d'être concerné à un moment ou à un autre de sa vie. Il est également nécessaire de faire connaître les ressources en matière d'aide et de soins disponibles dans le canton et d'encourager à y faire appel en cas de besoin.

Le troisième champ d'action concerne les collaborateurs de l'administration cantonale et vise à attirer plus spécifiquement l'attention sur les enjeux de santé mentale dans le cadre du travail, domaine où des efforts sont à faire, comme le relève encore le récent rapport de l'OCDE [7]. Un travail de sensibilisation et d'information au sujet des ressources spécifiquement à disposition des collaborateurs de l'administration cantonale sera donc entrepris.

### [1] Trois documents de base :

- **Monde** - Rapport sur la santé dans le monde, 2001 : La santé mentale : nouvelle conception, nouveaux espoirs, OMS 2001.
- **Europe** - Plan d'action sur la santé mentale pour l'Europe : Relever des défis, trouver des solutions, Conférence ministérielle européenne de l'OMS, 2005.
- **Suisse** - Projet pour une stratégie visant à protéger, à promouvoir, à maintenir et à rétablir la santé psychique de la population en Suisse", PNS, 2004a.


[2] Observatoire suisse de la santé (2011). La santé en Suisse latine. Analyse des données de l'Enquête suisse sur la santé 2007 (Obsan rapport 48). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.

[3] Moreau-Gruet, F. & Zumbrunn, A. (2006). Panorama de la santé psychique dans le canton de Neuchâtel. Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.

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

[5] Dans le canton de Neuchâtel, la promotion de la santé et la prévention des maladies figurent dans la Constitution comme rôle de l'État et des communes. Le Plan directeur de prévention et promotion de la santé décrit de manière détaillée la politique cantonale dans ce domaine et fixe des programmes prioritaires à développer, dont celui de santé mentale. Ces priorités ont été définies selon différents critères, notamment les priorités internationales et nationales, les besoins de santé observés dans la population neuchâteloise, ainsi que les possibilités de prévention en l'état actuel des connaissances.

[6] Plan d'action en dix objectifs pour la santé mentale, Canton de Neuchâtel, 48 pages en format pdf, [en ligne](#). Le plan est résumé sur les pages 6 et 7.

 OCDE (2014), Santé mentale et emploi : Suisse, Santé mentale et emploi, Editions OCDE. [En ligne.](#)