

UN DISPOSITIF POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Comment rester en bonne santé mentale dans le contexte de la crise du nouveau coronavirus et du semi-confinement qui en découle ? La campagne **Santépsy – menée par les cantons latins et la Coraasp sur mandat de Promotion Santé Suisse – et son partenaire **ciao.ch** – site d'information, d'aide et d'échange pour les 11-20 ans de Suisse romande – s'adaptent aux circonstances inédites. Conjointement, ils proposent des conseils à la population et relayent des ressources concrètes et fiables pour prendre soin de soi.**

La situation exceptionnelle que nous vivons impacte nos vies dans des domaines multiples et divers. Cette période d'incertitude met à l'épreuve nos repères, nos habitudes, nos ressources, nos interactions sociales. Si nous entendons énormément de conseils, de recommandations et de directives concernant notre santé physique et les précautions à prendre, il est tout aussi primordial de prêter une attention particulière à notre santé mentale et d'en prendre soin.

Conseils et ressources en 7 thématiques

En vue de soutenir la population dans ce contexte inhabituel, Santépsy.ch a mis en ligne sur son site une nouvelle rubrique, **« Santé mentale & Covid-19 »**, proposant des informations, des conseils, des astuces et des ressources pour concilier au mieux crise sanitaire et santé mentale. Le dispositif – disponible pour l'instant en français, allemand et italien – aborde à l'heure actuelle principalement 7 thèmes : prendre soin de sa santé mentale, apprivoiser son anxiété, s'informer, s'occuper, être solidaire, travailler et prendre soin de son corps. Pour chacune de ces pages, des informations et conseils très pratiques sont proposés, accompagnés de ressources à l'attention des familles, des seniors et des personnes isolées et/ou vulnérables.

Les messages et ressources sont par ailleurs adaptés pour les jeunes par l'association CIAO sur son site ciao.ch. Un **onglet spécifique** est dédié au coronavirus, enrichi par du contenu propres aux thématiques adolescentes. Sont notamment abordés la motivation, les relations intrafamiliales ou encore le stress.

L'idée est de proposer un dispositif très concret qui puisse être directement utile à chacun.e. Afin d'accompagner la population tout au long de cette période, ces nouvelles rubriques seront complétées au fil des jours et des semaines avec de nouvelles ressources pratiques et d'autres thématiques.

Traduction dans les principales langues parlées en Suisse

Sur le site Santépsy.ch, les principaux contenus seront également adaptés dans les principales langues étrangères parlées en Suisse (anglais, espagnol, portugais, arabe, albanais, serbe / croate, Tygrinia, Tamoul et Turc), en collaboration avec l'OFSP. Ils seront ensuite diffusés le plus largement possible sur son site, celui de l'OFSP, et via les cantons et les organisations actives auprès des migrant.e.s.

Une campagne sur les réseaux sociaux est par ailleurs mise en place, via les pages Facebook et Instagram de Santépsy, et le compte Instagram de ciao pour les messages à l'attention des jeunes.

Un des enjeux majeurs pour faire face à cette nouvelle réalité est la responsabilité sociale et collective de toutes et tous. Nous sommes toutes et tous vulnérabilisé.e.s dans ce contexte inédit, et chacun.e participe à la gestion de la crise : en respectant les recommandations, en prenant soin de soi, en restant en contact avec ses proches, mais aussi en osant demander de l'aide quand on se sent en difficulté.

Les liens pour suivre la campagne :

Via *Santépsy.ch* :

Site : www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/sante-mentale-covid-19-910 •

Facebook: www.facebook.com/santepsy.ch • Instagram : www.instagram.com/santepsy.ch

Via *ciao.ch* :

Site www.ciao.ch/coronavirus • Instagram: www.instagram.com/ciao.ch

Contacts:

Florence Nater, directrice Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) et co-coordinatrice de Santépsy.ch

T. +41 79 916 50 13 • florence.nater@coraasp.ch

Stéphanie Romanens-Pythoud, responsable communication Coraasp et Santépsy

T. + 41 76 326 37 02 • stephanie.romanens@coraasp.ch

Marjory Winkler, directrice de ciao.ch

T. +41 79 416 38 14 • marjory.winkler@ciao.ch

Qui sommes-nous ?

Santépsy.ch est la plateforme d'information et de promotion de la santé psychique des cantons latins, gérée en partenariat avec la Coraasp (Coordination romande des associations d'actions pour la santé psychique). Depuis deux ans, Santépsy.ch mène et relaie aussi une vaste campagne de promotion de la santé psychique, sur mandat de Promotion Santé Suisse. La plateforme est ainsi devenue un acteur de référence en Suisse latine dans le domaine de la promotion de la santé mentale.

ciao.ch est le site d'information, d'aide et d'échange pour les 11-20 ans de Suisse romande. Ils-elles peuvent consulter des articles, répondre à des quiz, échanger sur le forum mais également poser leurs questions de manière anonyme et gratuite. Des spécialistes leur répondent dans les 48 heures ouvrables sur toutes les thématiques de la santé globale (santé, sexualité, relations, etc.).