



Genève, le 28 mai 2021
Aux représentantes et représentants
des médias

Communiqué de presse du département de la sécurité, de la population et de la santé (DSPS)

Lancement de la campagne "Ma santé mentale compte": pour un soutien au bien-être psychique de la population genevoise

Le 31 mai prochain, la direction générale de la santé (DGS), en partenariat avec Santépsy.ch lance une campagne de promotion de la santé mentale. La pandémie de COVID-19, qui sévit depuis plus d'une année, a fortement impacté le moral et la santé mentale des Genevoises et des Genevois. Dans une période d'incertitudes et de pertes significatives (d'une personne proche, de libertés, de capacités financières, etc.), la campagne est porteuse de messages à la fois déstigmatisants et soutenant sur la santé psychique. Elle contribue à informer la population genevoise sur les ressources disponibles, tant individuelles qu'externes, en fonction des besoins et des situations personnelles de vie (jeunes, seniors, actifs, chômeurs, parents, etc.)

Santépsy.ch a été lancé en octobre 2018 et se décline selon les grandes étapes de la vie, selon une approche de "storytelling". Tout en gardant un fil rouge, il s'adresse à des publics différents selon les années et des contenus spécifiques ont été mis en ligne suite à la pandémie. Le site propose du contenu informatif, mais également des ressources et des témoignages selon les publics. 73 institutions sont répertoriées pour Genève, couvrant les thématiques de la promotion de la santé mentale, de la prévention du suicide, des violences, des addictions, des agressions sexuelles, des conseils aux parents, etc. mais également des offres de soutien psychiques et de soins.

La pandémie de COVID-19 a eu un impact non négligeable sur la santé mentale de la population. La santé mentale est définie par l'OMS comme un "état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité". Environ 60% de notre état de santé général est déterminé par notre style de vie, nos conditions socio-économiques, notre environnement et le contexte sociétal dans lequel nous vivons. En résumé, de nombreux facteurs extérieurs influencent notre santé mentale.

Si la lutte contre cette pandémie a d'abord mis l'accent sur la préservation de la santé physique, on sait aussi que la santé mentale en a pâti. Différentes catégories de la population sont plus soumises à des facteurs de risque pouvant péjorer leur santé mentale, comme c'est le cas des personnes isolées notamment âgées, des jeunes, des étudiant-e-s, du personnel de soins, des personnes souffrant d'affections psychiques préexistantes et des personnes de conditions socio-économiques modestes ou précaires, comme des personnes qui ont perdu leur emploi.

Les différentes enquêtes de la Swiss Corona Stress Study effectuées lors des première et deuxième vagues montrent que le stress concerne environ 40% des personnes interrogées en

novembre 2020. Les principaux facteurs explicatifs de l'augmentation du stress sont les contraintes provoquées par les changements dans le travail ou la formation et celles dues à la limitation de la vie sociale, à la gestion de la garde des enfants ainsi que l'augmentation des conflits domestiques et des craintes pour l'avenir. La proportion de personnes interrogées présentant des symptômes dépressifs graves était de 3% avant la pandémie, de 9% pendant le confinement d'avril et de 12% pendant la période des assouplissements en mai, elle est passée à près de 20% en novembre 2020. Les personnes vivant en Suisse romande, plus touchées par la pandémie que le reste de la Suisse au début de la deuxième vague, ont également montré des signes de détresse psychique plus importants. Selon les résultats de l'étude COVID-19 Social Monitor, le sentiment de solitude s'est aussi renforcé. Chez les personnes âgées, cette solitude était un problème majeur déjà pendant le confinement et s'est prolongé jusque vers la fin de l'année. En novembre, plus de 50% des seniors souffraient du manque de compagnie, environ 25% se sentaient exclus et un peu moins de 40% se sentaient isolés. Pour les proches aidant-e-s, l'isolement social s'est intensifié pendant le confinement, en particulier les proches vivant dans le même foyer que la personne dépendante, engendrant épuisement et fatigue en raison des tâches supplémentaires et de la suppression des offres de soutien externes.

A Genève, l'association des étudiants en psychologie (ADEPSY) a publié un rapport d'enquête sur l'état de santé mentale de la population estudiantine. Du premier confinement à la mi-mars 2020 jusqu'à la deuxième vague mi-octobre, 82% ont indiqué que la pandémie avait eu un impact négatif à très négatif sur leur santé mentale. Un tiers environ des 509 étudiant-e-s ayant répondu à l'enquête ont déclaré avoir eu des pensées suicidaires ou avoir eu envie de se faire du mal au moins une "petite partie du temps" et 10% "une bonne partie à une grande majorité du temps".

Il n'existe pas de schéma unique de réaction psychique à la crise et même si la levée progressive des mesures restrictives a un effet positif sur le bien-être, pour certains groupes de la population, notamment ceux cités précédemment et leurs proches, les difficultés psychiques restent potentiellement importantes et peuvent s'inscrire sur le moyen voire le long terme.

Références bibliographiques:

- Office fédéral de la santé publique (OFSP) (2020). Fiche d'information: La santé psychique en période de coronavirus. (accès: 19.05.2021);
- Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N. & Peter, C. (2020). La santé psychique en Suisse – Monitoring 2020. (Rapport Obsan 15/2020). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé. COVID-19 Social Monitor, Welle 11 (2020). (accès: 19.05.2021);
- Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L. et al. (2020). L'influence de la pandémie de COVID-19 sur la santé psychique de la population et sur les soins psychiatriques et psychothérapeutiques en Suisse. Premier rapport intermédiaire. Berne: Office fédéral de la santé publique;
- de Quervain, D. et al. (2020). The Swiss Corona Stress Study, Basel. 1.7. 2020. OSFpreprints, doi: [osf.io/jqw6a/](https://doi.org/10.31233/osf.io/jqw6a/);
- de Quervain, D. et al. (2020). The Swiss Corona Stress Study: second pandemic wave, Nov. 2020 (vs 16.12.2020). OSFpreprints, doi: [osf.io/6cseh/](https://doi.org/10.31233/osf.io/6cseh/);
- Kessler, C. & Guggenbühl, L. (2021). Répercussions de la pandémie de coronavirus sur la santé de la population en termes de vulnérabilité et de ressources. Sélection de résultats de recherches de 2020 pour la Suisse. Document de travail 52. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse;
- Maggiori, C. et Dif-Pradalier, M. (2021, non publié). Rapport scientifique « Les 65 ans et plus au coeur de la crise COVID-19 » (rapport général) HES-SO – Haute école de

travail social – Fribourg;

- <https://minds-ge.ch/sante-mentale-et-covid-19/> (accès 19/05/2021);
- <https://minds-ge.ch/2021/03/15/covid-19-il-faut-ecouter-les-etudiant-e-s/> (accès 19/05/2021);
- santepsy.ch

Pour toute information complémentaire: M. Adrien Bron, directeur général, direction générale de la santé, par l'intermédiaire de M. Laurent Paoliello, directeur de la communication et de la coopération, DSPTS, T. 079 935 86 75.