



**SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE GENÈVE**  
**APPEL À PARTICIPATION POUR LA 3<sup>ème</sup> ÉDITION**  
**DATE LIMITE 28 JUIN 2026**  
[www.santementale.ge.ch](http://www.santementale.ge.ch)

Un bon équilibre mental constitue un élément essentiel de la santé globale d'un individu. La santé mentale est définie comme « un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté ».

Le modèle bidimensionnel de la santé mentale développé par Corey Keyes en 2005 place les maladies psychiques et la santé mentale sur deux dimensions distinctes. La première dimension représente l'absence ou la présence de symptômes de souffrance psychique (anxiété, dépression, etc.) et la deuxième dimension, le niveau de santé mentale (expérience d'émotions positives, satisfaction de la vie, etc.). Ainsi par exemple, une personne vivant avec un trouble psychique stabilisé peut tout à fait se sentir en bonne santé mentale.

Partant de ce modèle et du constat que de nos jours, de nombreux préjugés sont encore à l'œuvre, il importe de mettre la santé mentale en avant. Parler de santé mentale, questionner nos représentations, notre rapport à la maladie psychique, nos besoins ou ceux de nos proches, connaître les ressources cantonales, trouver des moyens de prendre soin de soi, etc.

Les deux premières éditions en 2024 et 2025 de la Semaine de la santé mentale, à l'initiative de l'Office cantonal de la santé, ont permis de mobiliser un très grand nombre d'acteurs et nous espérons que cette troisième édition sera tout aussi prolifique.

**Associations, communes, institutions, entreprises... la santé mentale compte pour vous ? Nous vous invitons à proposer une action en lien avec cette thématique.**

Votre activité peut prendre différentes formes : une journée portes ouvertes pour mieux faire connaître votre service, un atelier créatif, une exposition, des conférences sur la santé mentale, une balade, des contes pour enfants ou pour adultes, une pièce de théâtre, une séance de relaxation accessible à tous les publics, une table ronde... Réfléchissez en équipe et proposez-nous la formule qui vous convient !

**SUGGESTION DE THÈME CENTRAL 2026 : L'ESTIME DE SOI ET LA SANTÉ MENTALE**

En accord avec les cantons romands, SantéPsy et la Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique (CORAASP), l'édition 2026 va explorer la santé mentale sous l'angle de **l'estime de soi et l'image corporelle**. L'estime de soi et l'image corporelle sont des composantes essentielles de notre santé mentale. Une faible estime de soi peut entraîner un certain mal-être et favoriser le développement de différents troubles. Changer le regard que l'on se porte et adopter une attitude bienveillante vis-à-vis de soi est possible. Les activités proposées peuvent sonder cette thématique ou non.

Vous pouvez également prendre appui sur les ressources de [SantéPsy](#) sur cette thématique ainsi que sur la synthèse de la littérature scientifique « [les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale](#) » éditée par l'association minds, comme base de vos réflexions. Les 3 catégories suivantes peuvent être librement explorées.

- **Le self care** : *Comment prendre soin de ma propre santé mentale au quotidien ?*

- **La recherche d'aide** : *Lorsque je vais moins bien, vers qui me tourner pour trouver de l'aide ?*
- **Le soutien social à autrui** : *Aider les personnes autour de moi ? En quoi cela peut améliorer ma santé mentale ?*

Exemple d'atelier à réaliser avec les jeunes – [Kit pédagogique de SantéPsy](#)

## **FAITES PREUVE DE CRÉATIVITÉ !**

Vous souhaitez proposer une activité en lien avec la santé mentale ? Répondez à [l'appel à participation](#) jusqu'au 28 juin 2026 !

## **COMMENT PARTICIPER ?**

Nous vous invitons à proposer une activité qui sera portée par votre institution, seule ou en collaboration avec d'autres. L'Office cantonal de la santé se charge de centraliser toutes les propositions d'activités, de rédiger un programme et de déployer une campagne de communication dans tout le canton, donnant de la visibilité à votre activité ainsi qu'à votre structure.

Votre activité doit avoir lieu entre le 5 et le 11 octobre 2026. Voici des propositions d'objectifs dans lesquels votre activité peut s'inscrire :

- Informer sur la santé mentale et/ou les troubles psychiques
- Sensibiliser sur l'importance de prendre soin de sa santé mentale
- Informer sur les ressources favorables à la santé mentale disponibles dans le canton de Genève et sa périphérie
- Encourager la recherche d'aide auprès de son entourage ou d'un professionnel de la santé psychique en cas de besoin.
- Déstigmatiser la santé mentale au sein de la population, des institutions etc.

Nous vous invitons à lire attentivement le document « Conditions de participation », pour en savoir plus sur les objectifs de la Semaine de la santé mentale, les critères de recevabilité et les modalités concrètes de participation.

## **RENSEIGNEMENTS ET CONTACT**

**Bruno Mermillod**, Coordinateur du projet

Email : [smc.journee-sm@etat.ge.ch](mailto:smc.journee-sm@etat.ge.ch)

Téléphone : 022 546 51 36