Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Feuille d'information 86

Monitoring des ressources en santé psychique 2023

Résultats d'un sondage représentatif des connaissances de la population en termes de renforcement de la santé psychique

Abstract

En janvier 2023, sur mandat de Promotion Santé Suisse, l'institut de sondage intervista a questionné pour la deuxième fois (la première en 2021) un échantillon représentatif de 3010 personnes au sujet de leurs connaissances sur les ressources pour renforcer la santé psychique.

Cette étude complète et affine le tableau dépeint par l'étude de l'Obsan, parue en mai 2023, sur la santé psychique et les problèmes psychiques de la population en Suisse (Peter, Tuch & Schuler 2023). La présente étude a exploré les questions de si et comment la population prend soin de sa santé psychique, quels dispositifs ou offres d'aide et de soutien elle sollicite ou solliciterait en cas de difficultés, ou ce qui la retient de le faire.

Les résultats de l'étude montrent que pour beaucoup de personnes en Suisse, il est très important de prendre soin de sa santé psychique et de la renforcer. Elles sont cependant nombreuses à ne pas savoir comment le faire concrètement et/ou à ne pas appliquer très souvent les mesures correspondantes.

La majorité de la population sait où chercher de l'aide en cas de surcharge psychique. De nombreuses personnes ont cependant des difficultés à parler de leurs problèmes psychiques. Divers obstacles rendent le pas vers la demande d'aide difficile: les personnes ne veulent pas parler de leurs sentiments ou elles ne veulent pas accabler les autres avec leurs problèmes. Pour de nombreuses autres personnes, c'est le facteur financier qui représente un frein à la sollicitation d'un soutien professionnel.

Depuis de nombreuses années, Promotion Santé Suisse s'engage pour la promotion de la santé psychique dans toutes les phases de vie. Afin d'adapter aux mieux les offres y relatives au besoin, la Fondation s'intéresse au niveau des connaissances de la population en Suisse sur comment prendre soin de sa santé psychique et comment la renforcer. De plus, elle aimerait connaître les ressources sur lesquelles les personnes s'appuient (s'appuieraient) en cas de difficultés psychiques ou de crise. Afin de permettre une promotion active de la santé psychique, il est par ailleurs important de comprendre quelles sont les barrières qui empêchent les personnes de mettre en œuvre leurs connaissances sur la santé et de solliciter les offres de soutien. Le but est, de plus, de pouvoir retracer l'évolution de ces ressources pour la santé psychique de la population au fil des années.

Table des matières

1 Résultats 2
2 Conclusion 8
3 Sources 10

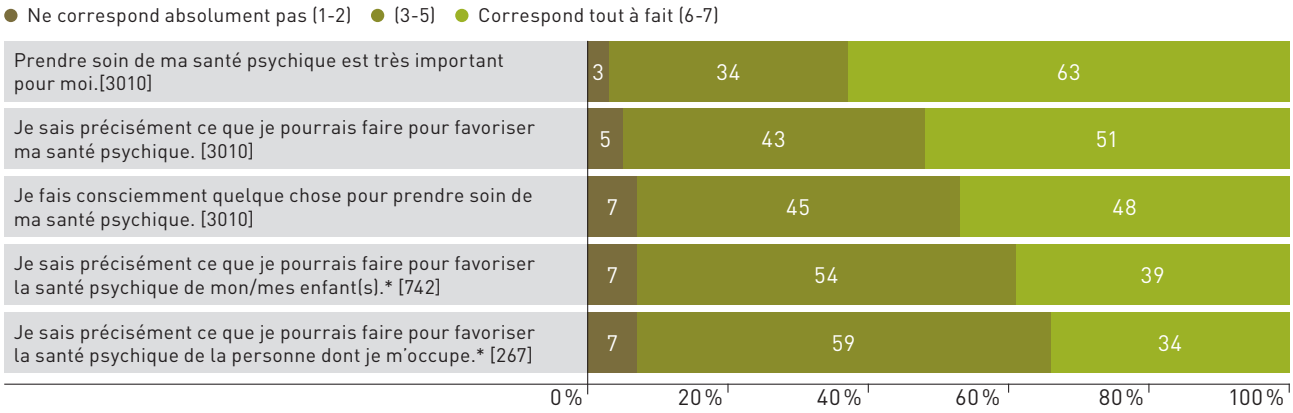
Récolte des données
Le sondage s'est déroulé entre le 9 et le 31 janvier 2023 et a intégré 3010 personnes de 15 à 95 ans, issues de Suisse allemande, romande et italienne. Afin d'être représentatif de la Suisse, l'échantillon a été interlocked[1] par âge, sexe et région linguistique, et un système de quotas a été appliqué aux variables niveau d'éducation, revenu du ménage et nationalité, qui ont ensuite été pondérées. Un premier sondage pilote a eu lieu en janvier 2021. Le catalogue de questions a été adapté pour le deuxième sondage de janvier 2023. Les deux enquêtes ont été validées par une équipe externe d'expertes et d'experts. Une analyse descriptive, bivariée et multivariée des données a été effectuée.

1 Résultats

Renforcer sa santé psychique est important pour de nombreuses personnes, mais elles ne savent souvent pas comment s'y prendre concrètement.
Les résultats montrent que le fait de prendre soin de sa propre santé psychique est très important pour la majorité de la population en Suisse (63 %). Seules 51 % des personnes interrogées savent cependant en quoi cela consiste concrètement, et elles ne sont que 48 % à appliquer effectivement des mesures pour soigner leur santé psychique (figure 1). Pour les trois aspects importance de prendre soin, connaissances concrètes et mise en œuvre effective, les femmes et les personnes âgées (65-95 ans) répondent plus souvent par la positive que les hommes et les personnes plus jeunes.
Les personnes indiquant faire concrètement quelque chose pour leur santé psychique citent souvent spontanément (non assisté) les activités qui leur procurent du plaisir (52 %), le sport (47 %) et le

FIGURE 1

Importance, connaissances et faits: affirmations sur le fait de prendre soin de sa santé psychique. Parts en %, N=3010



* Indication: les deux dernières affirmations ont été évaluées uniquement par les personnes ayant des enfants de moins de 18 ans vivant dans leur foyer en permanence ou régulièrement (n=774) ou s'occupant d'un-e proche (n=270).

1 Une quotation interlocked signifie que pour ces variables et leurs catégories, un nombre précis de personnes présentant ces combinaisons de catégories respectives a dû participer. Tous les quotas correspondent à leur prévalence dans la population de Suisse. Les données y respectives ont été fournies par l'Office fédéral de la statistique.

contact avec les autres personnes et les animaux (42 %) comme des mesures importantes.
Sur une liste de mesures proposées (assisté), s'accepter soi-même (72 %), veiller à bien dormir (71 %) et à se détendre (74 %) sont considérées comme utiles au maintien ou à l'amélioration de la santé psychique. À l'inverse, peu de personnes pensent qu'elles peuvent renforcer leur santé psychique en parlant de leurs sentiments (49 %) (figure 2).

Bien que de nombreuses personnes considèrent ces mesures comme utiles, cela ne signifie pas pour autant qu'elles vont (ou peuvent) les mettre en œuvre. Un peu plus de la moitié de la population a appliqué les mesures considérées comme les plus efficaces au cours des sept derniers jours (figure 2):

- S'accepter tel-le que l'on est (51 %)
- Veiller à dormir suffisamment (49 %)
- Vivre des moments de détente et de plaisir (46 %)

FIGURE 2

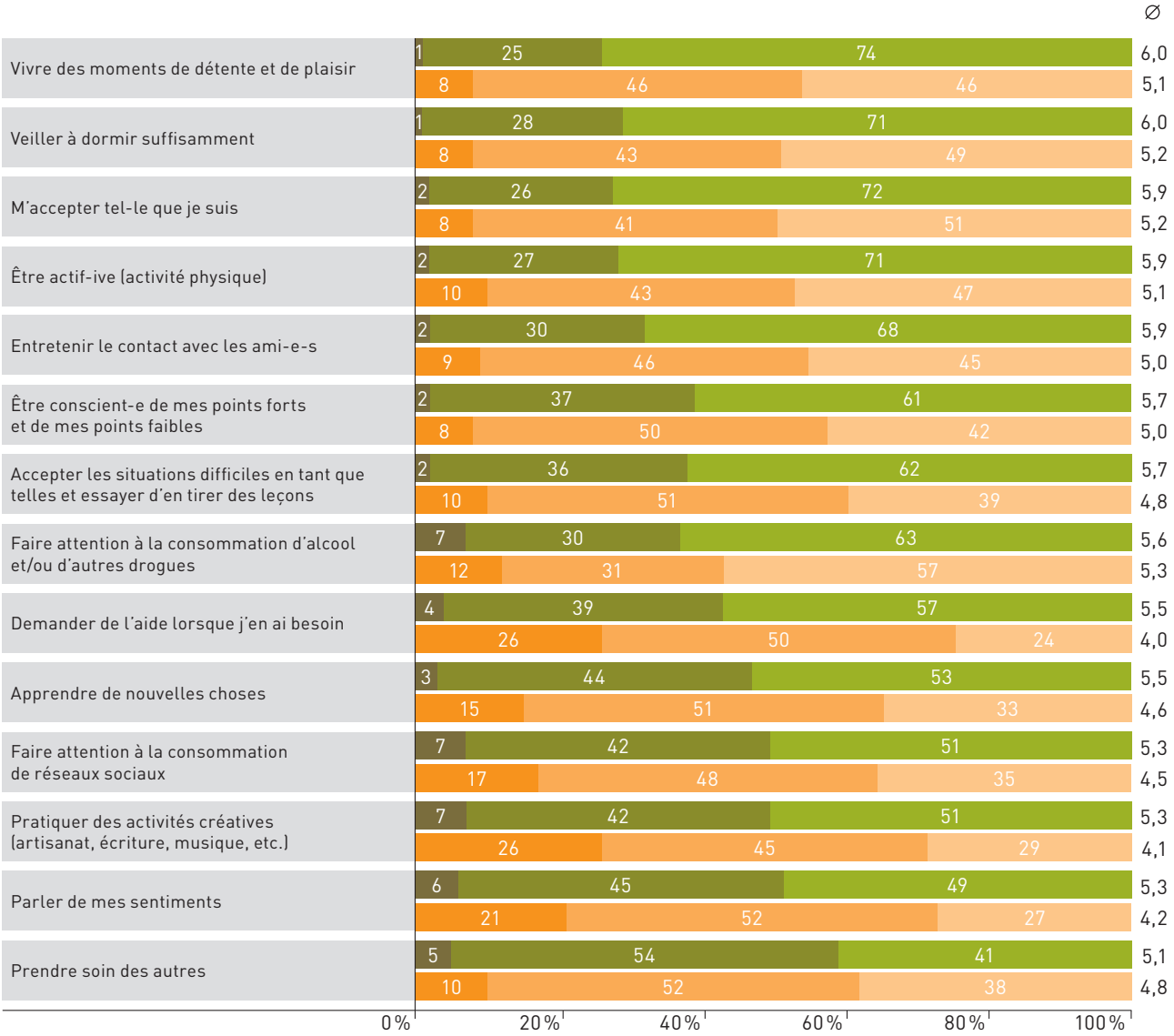
Évaluation (a) de l'utilité de différentes mesures de renforcement de la santé psychique et (b) de la fréquence à laquelle différentes mesures ont été mises en œuvre au cours des sept derniers jours; parts en %, N = 3010

Question a: Dans quelle mesure jugez-vous utiles les possibilités suivantes de renforcer votre santé psychique?

● Absolument pas utile (1-2) ● (3-5) ● Très utile (6-7)

Question b: Au cours des 7 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous mis en pratique les possibilités suivantes?

● Jamais (1-2) ● (3-5) ● Très souvent (6-7)



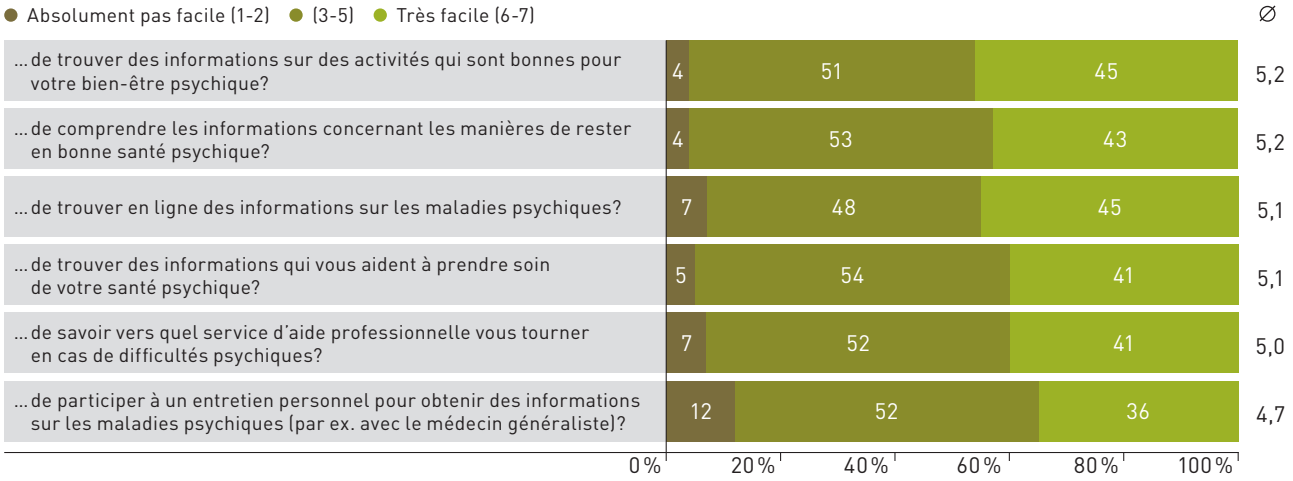
Les résultats montrent que ce sont les femmes en particulier qui indiquent prendre soin de leur santé psychique. Des 14 mesures listées, les femmes en mettent huit significativement plus souvent en œuvre. La différence est particulièrement marquante pour la mesure parler de ses sentiments, que les hommes appliquent moins souvent.
Le sexe est ainsi un facteur prédicteur pour la mise en œuvre de mesures de promotion de la santé. Le fait de vivre un événement critique, tel qu'un décès ou une maladie grave dans l'environnement direct ou des difficultés financières semble sensibiliser à l'importance de prendre soin de sa santé psychique et favoriser la mise en œuvre de mesures de promotion de la santé.

L'accès aux informations concernant la manière de prendre soin de sa santé psychique est un thème important. Moins de la moitié de la population en Suisse (45 %) trouve très facilement des informations sur des activités qui sont bonnes pour la santé psychique. Ce taux vaut également pour le fait de trouver des informations en ligne sur les problèmes psychiques (45 %). 12 % estiment qu'il n'est pas du tout facile de parler à un-e spécialiste comme la ou le médecin de famille pour obtenir des informations au sujet de problèmes psychiques (figure 3). Les hommes et les plus jeunes en particulier considèrent le fait d'avoir un échange personnel à ce sujet comme significativement plus difficile.

FIGURE 3

Évaluation de la facilité à obtenir des informations au sujet de la santé psychique et des problèmes psychiques; parts en %, N = 3010

Question: Selon vous, dans quelle mesure est-il facile pour vous personnellement…



En cas de baisse de moral sur une plus longue période, de nombreuses personnes se tournent vers un membre de la famille proche, la ou le partenaire (47 %) ou des ami-e-s (44 %) pour obtenir de l'aide. Les spécialistes tel-le-s que les psychothérapeutes, psychiatres ou médecins de famille sont sollicité-e-s un peu moins souvent (33 %) (figure 4). Il existe cependant des différences en fonction de l'âge, du sexe et du revenu: les personnes plus âgées (65-95 ans) cherchent souvent de l'aide auprès de leur médecin de famille (53-59 %) et s'informent plus souvent au travers d'émissions de télévision sur la santé (12-17 %). Les personnes plus jeunes, âgées entre 15 et 49 ans, sollicitent plutôt les ami-e-s proches et s'informent au travers de podcasts, d'applications ou de sites web.

En cas de baisse de moral qui perdure, les femmes sollicitent globalement plus d'aide, que ce soit auprès de l'entourage social, de groupes d'entraide ou de prestataires spécialisé-e-s. Les hommes renoncent plus souvent complètement à demander de l'aide en cas de baisse de moral (15 % en comparaison à 7 % chez les femmes). Cela corrobore les résultats de l'étude de l'Observatoire suisse de la santé, parue en mai (Peter, Tuch & Schuler 2023). Par ailleurs, les personnes à plus faible revenu consultent plus fréquemment leur médecin de famille et consomment plus de médicaments que celles ayant un revenu plus élevé.

Concernant la fiabilité des canaux d'information, ce sont les psychologues et les médecins de famille qui sont considéré-e-s comme les plus fiables. Les informations reçues de la part des ami-e-s sont, elles, évaluées comme les plus compréhensibles.

FIGURE 4

Utilisation des offres d'information et de soutien en cas de problèmes psychiques

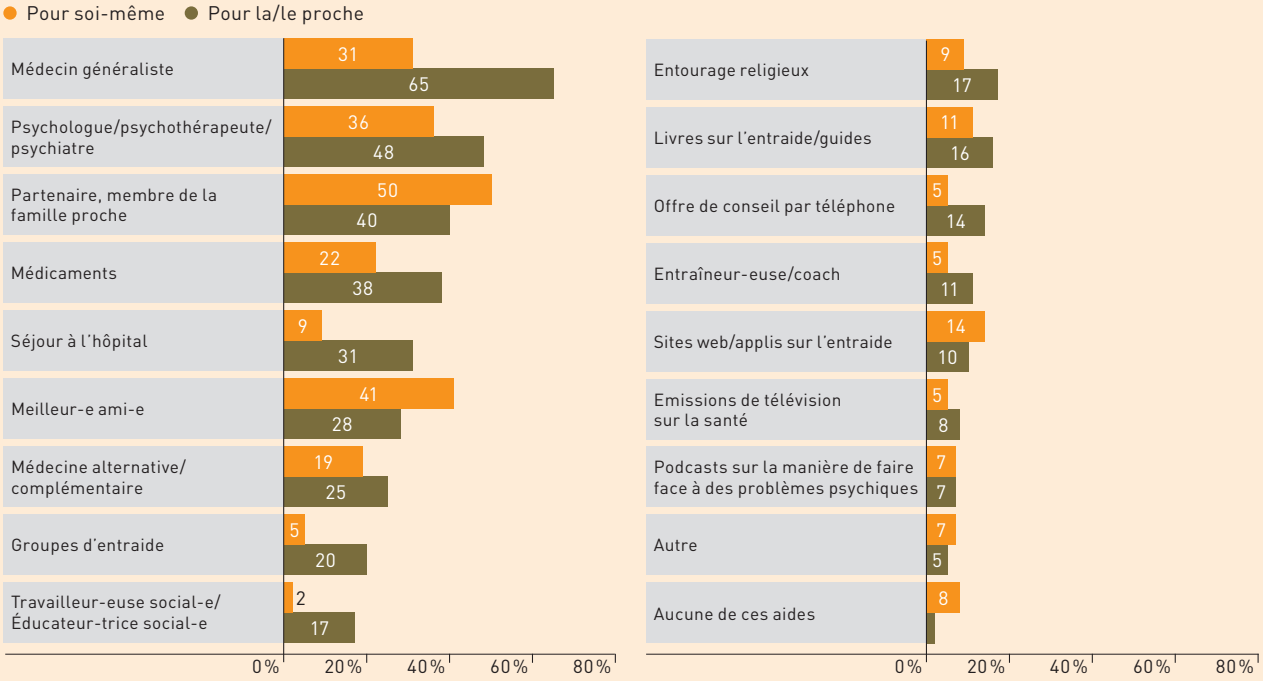
Question: Parmi les propositions suivantes, à quelles aides avez-vous eu recours dans cette situation? (Plusieurs réponses possibles)

Encadré: proches aidant-e-s

Le sondage a également exploré les connaissances et le comportement de proches aidant-e-s en rapport à la santé psychique de la/du proche. Il en ressort que les proches aidant-e-s savent bien mieux comment prendre soin de leur propre santé psychique que de celle de leur proche (34 % des proches aidant-e-s pour leur proche vs. 51 % pour elles/eux-mêmes sur l'ensemble de l'échantillon). Les mesures de promotion de la santé psychique sont évaluées comme sensiblement moins efficaces pour les proches que pour elles/eux-mêmes. En cas de maladie psychique, le soutien par des professionnel-le-s ou les médicaments sont utilisés significativement plus souvent pour la/le proche (48 et 65 % vs. 35 et 31 %) que pour soi-même (38 % vs. 22 %) (figure 5).

FIGURE 5

Sollicitation d'aide en cas de problèmes psychiques rencontrés par la personne dont on s'occupe vs. par soi-même; n = 270, N = 3010



Encadré: les parents pour leurs enfants

Seulement 39 % des parents savent concrètement comment renforcer la santé psychique de leur enfant ou de leurs enfants.

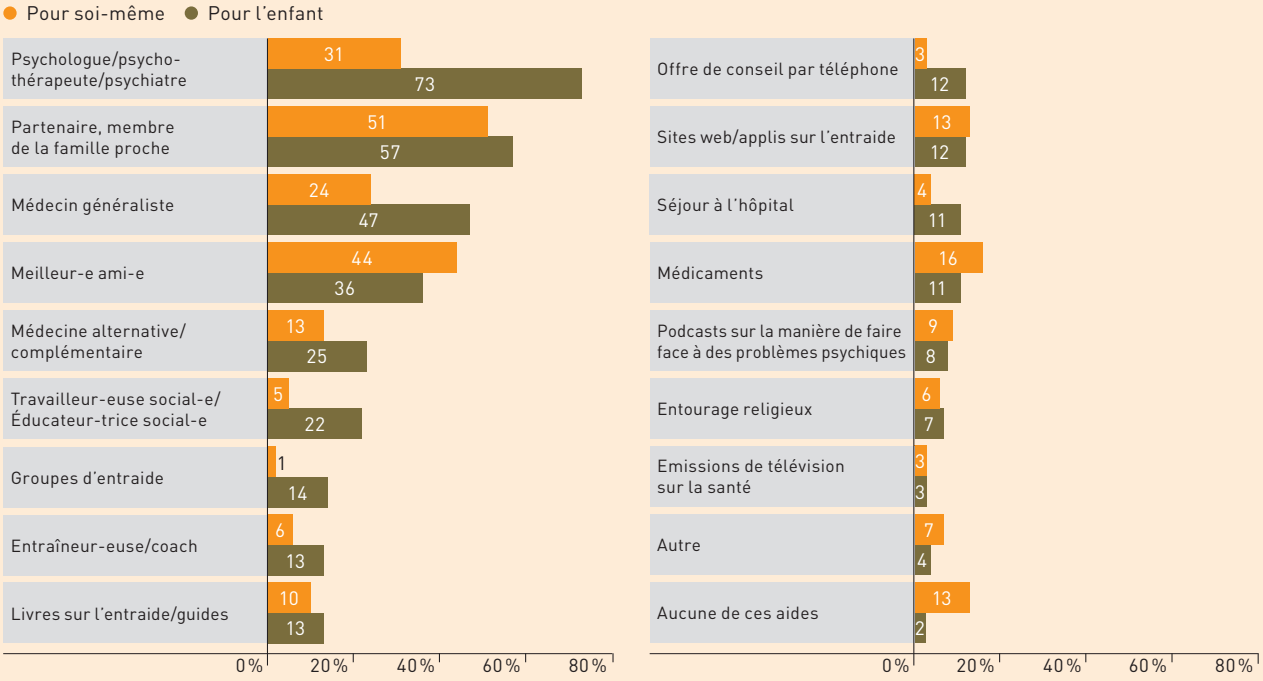
Lorsqu'on leur pose la question, 77 % des parents indiquent cependant que c'est utile de veiller à ce que leur enfant dorme suffisamment. Motiver l'enfant à faire du sport et veiller à ce qu'elle/il fasse un usage raisonnable des médias sociaux sont considérés comme utiles par 68-70 % des parents. Faire une activité créative (58 %) et prendre soin d'autres personnes (45 %) est évalué comme sensiblement moins utile pour la santé psychique de leur enfant.

À peine un tiers des parents solliciteraient de l'aide auprès d'un service professionnel pour elles/eux-mêmes, alors que 73 % d'entre-elles/eux le feraient pour leur enfant (figure 6).

De manière générale, les parents d'enfants âgé-e-s de plus de 16 ans évaluent les mesures de promotion de la santé présentées comme moins utiles pour leur enfant, que les parents d'enfants plus jeunes.

FIGURE 6

Sollicitation d'aide en cas de problèmes psychiques rencontrés par l'enfant vs. par soi-même; n = 774, N = 3010



La majorité de la population connaît au moins l'une des offres de soutien à bas seuil en cas de situation de crise. Les offres les plus connues sont Pro Juventute (82 %), le numéro 143: la main tendue (76 %) et le numéro 147: pour les enfants et adolescent-e-s (63 %). Les offres spécifiques, telles que ciao.ch (10 %), feel-ok.ch (8 %), SafeZone.ch (8 %) et ontecoute.ch sont sensiblement moins connues. Parmi les personnes interrogées connaissant une offre, entre 24 % et 43 % évaluent de plus ces offres comme utiles. Cinq des onze offres spécifiques sont significativement évaluées comme plus utiles par les personnes ayant déjà vécu une baisse de moral sur une plus longue durée que par les personnes qui n'ont encore jamais vécu cela.

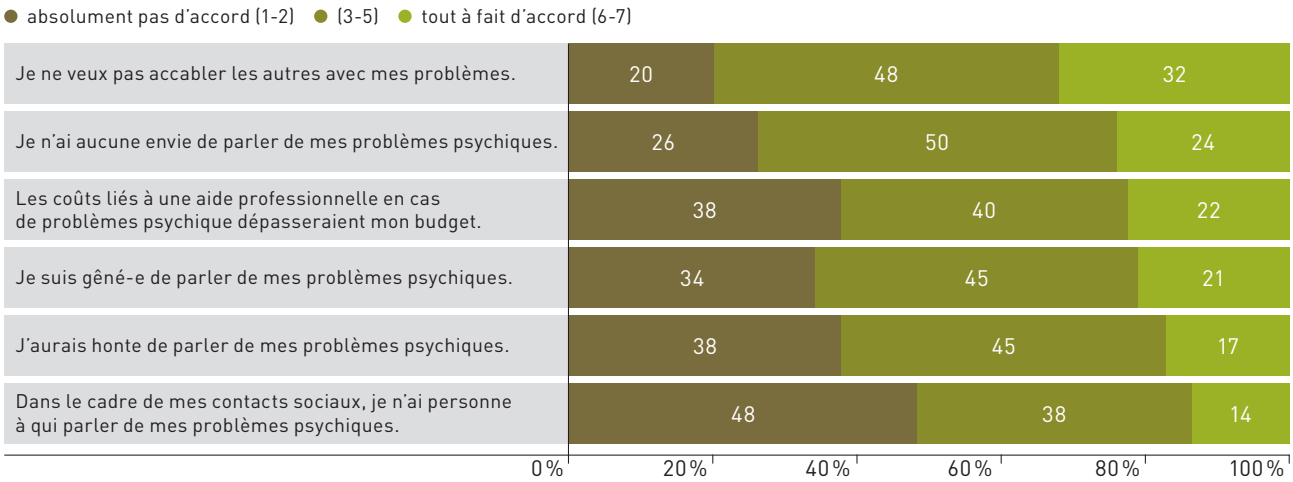
Malgré la disponibilité d'informations et d'offres de soutien, il existe toujours de grandes barrières qui empêchent les personnes d'en profiter. L'une des barrières principales étant que l'on ne veut pas accabler les autres avec ses problèmes psychiques (32 %; figure 7). De plus, de nombreuses personnes en situation de difficulté n'ont pas envie d'en parler (24 %) ou se gênent de le faire. Le coût de l'aide professionnelle est une autre barrière importante (22,4 %). Un autre résultat inquiétant est que plus de 13 % des participant-e-s indiquent n'avoir personne dans leur entourage social à qui pouvoir parler de leurs problèmes psychiques. Ces barrières sont plus fréquemment présentes chez les plus jeunes et chez les hommes. Les barrières citées sont par ailleurs significativement plus fortement ressenties par les personnes ayant déjà été confrontées à une baisse de moral sur une plus longue durée que par les personnes non concernées.

2 Conclusion

La majorité de la population en Suisse a conscience de l'importance de prendre soin de sa santé psychique, mais seule un peu plus de la moitié agit concrètement en ce sens. Le contexte social est majoritairement cité comme première ressource pour demander de l'aide en cas de difficultés psychiques, suivi de près par les professionnel-le-s de la psychologie ou les médecins de famille. Les offres de soutien spécifiques à bas seuil en cas de surcharge ou de crise sont connues de la majorité de la population, mais sont considérées comme très utiles par seulement un à deux cinquièmes des personnes qui les connaissent.
L'information concernant les moyens de renforcer sa santé psychique, ainsi que les offres de soutien en cas de difficultés psychiques devrait ainsi continuer à être renforcée. De plus, il est recommandé de mener une réflexion sur les barrières ressenties par la population, afin de favoriser la demande d'aide professionnelle et d'éviter le développement de maladies (chroniques).

FIGURE 7

Freins à la sollicitation d'aide; parts en %, N = 3010



La santé psychique en janvier 2023

Quel était le niveau de santé psychique de la population en Suisse au mois de janvier 2023? Deux tiers de l'échantillon s'est senti toujours ou presque toujours équilibré et détendu au cours des quatre semaines écoulées (décembre 2022 à janvier 2023), et deux tiers également toujours ou presque toujours heureux. Un tiers cependant indique s'être senti parfois ou souvent découragé, déprimé ou très nerveux. Cet état de fait ressemble fortement à celui du premier sondage en janvier 2021.

Au cours de l'année 2021, 40 % des participant-e-s indiquaient se sentir moyennement à fortement affecté-e-s psychiquement, alors qu'elles/ils ne sont plus que 38 % dans la présente vague (figure 8).

Plus de deux tiers des personnes ayant participé au sondage indiquent avoir déjà vécu des phases de vie où elles n'allaient pas bien moralement sur une plus longue durée. Plus d'un tiers (37 %) étaient (encore) impactées au cours des 12 derniers mois. Parmi ces 37 % de personnes, 20 % n'étaient plus en mesure d'assumer les activités du quotidien (figure 9).

Ces chiffres concordent avec le rapport de l'Obsan, dans lequel 35 % avaient déclaré avoir connu des problèmes psychiques au cours des 12 derniers mois (Peter, Tuch & Schuler 2023).

FIGURE 8

État de santé psychique global, selon le Mental Health Index 5, en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'éducation; parts en %

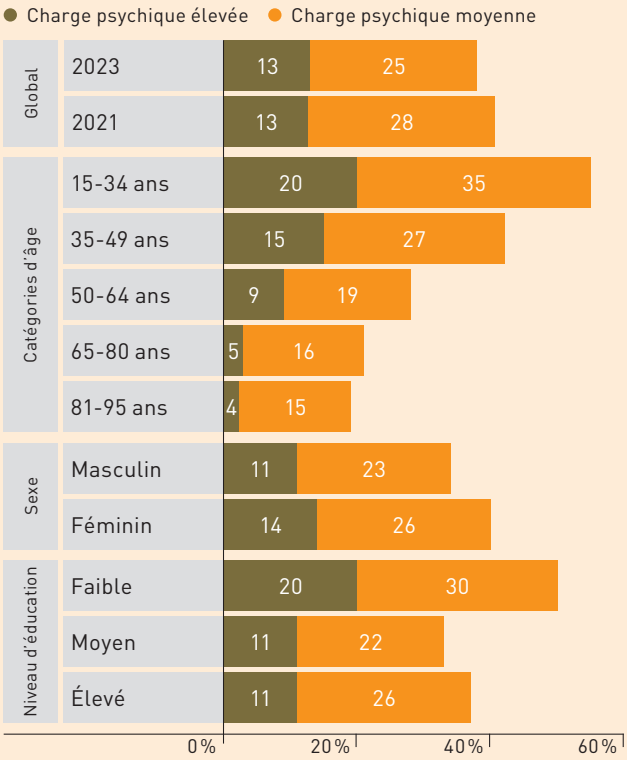
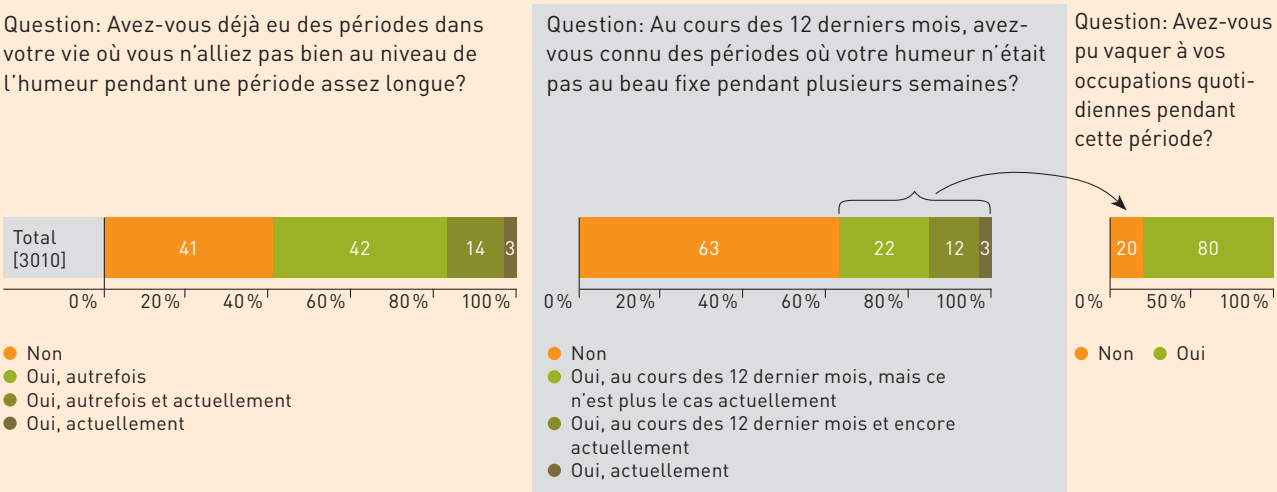


FIGURE 9

Charge psychique en fonction de la période et de l'intensité; parts en %, N = 3010, question 3: n = 1000



3 Sources

Bosshardt, L., Bühler, G., Craviolini, J. & Hermann, M. (2020). *Atlas der Emotionen: Die neue Gefühlslandkarte der Schweiz.* Sotomo Zürich. https://sotomo.ch/site/wp-content/uploads/2020/12/Wie_gehts_dir_Atlas_der_Emotionen.pdf (dernière consultation: 11.05.2021).

Dey, M., Marti, L. & Venzin, V. (2018). *Schweizer Befragung von Jugendlichen / jungen Erwachsenen zur psychischen Gesundheitskompetenz und Stigma.* ISGF.

Esch, T., Jose, G., Gimpel, C., von Scheidt, C. & Michalsen, A. (2013). Die Flourishing Scale (FS) von Diener et al. liegt jetzt in einer autorisierten deutschen Fassung (FS-D) vor: Einsatz bei einer Mind-Body-medizinischen Fragestellung. *Forschende Komplementärmedizin / Research in Complementary Medicine 20*(4): 267-275. https://doi.org/10.1159/000354414

Evans-Lacko, S., Little, K., Meltzer, H., Rose, D., Rhydderch, D., Henderson, C. & Thornicroft, G. (2010). Development and psychometric properties of the Mental Health Knowledge Schedule. *Canadian Journal of Psychiatry, 55*(7): 440-448. https://doi.org/10.1177/070674371005500707

Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2011). *Étude sur le stress 2010. Le stress chez les personnes actives occupées en Suisse – Liens entre conditions de travail, caractéristiques personnelles, bien-être et santé.* Secrétariat d'État à l'économie (Seco).

Hays, R. D. (1994). *The Medical Outcomes Study (MOS) Measures of Patient Adherence.* www.rand.org/content/dam/rand/www/external/health/surveys_tools/mos/mos_adherence_survey.pdf (dernière consultation: 11.05.2021).

Hobson, C. J., Delunas, L. & Kesic, D. (2001). Compelling evidence of the need for corporate work/life balance initiatives: Results from a national survey of stressful life-events. *Journal of Employment Counseling, 38*(1), 38-44. https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2001.tb00491.x

O'Connor, M. & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research, 229*(1-2); 511-516. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064

Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). *Santé Psychique – Enquête de l'automne 2022. Comment la population suisse se sent-elle? Demande-t-elle de l'aide en cas de problèmes psychiques?* (Obsan Rapport 03/2023). Observatoire suisse de la santé.

Réseau Santé Psychique: *10 pas pour la santé psychique.* https://www.npg-rsp.ch/fr/projets/10-pas-pour-la-sante-psychique.html (dernière consultation: 11.05.2021).

Ruch, W., Baumann, D. & Gander, F. (2017). *10 pas pour la santé psychique: revue de littérature sur les 10 pas et évaluation d'une application à certains services d'une administration cantonale.* Université de Zurich.

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J. M. et al. (2013). Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). *BMC Public Health 13,* 948. https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-948

Su, R., Tay, L. & Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive inventory of thriving (CIT) and the brief inventory of thriving (BIT). *Applied Psychology Health and Well-Being.* https://doi.org/10.1111/aphw.12027

Yeap, R. & Low, W. Y. (2009). Mental health knowledge, attitude and help-seeking tendency: A Malaysian Context. *Singapore Medical Journal 50*(12), 1169-1176.

Impressum

Édité par
Promotion Santé Suisse

Direction du projet intervista AG
Dominique Richner

Direction du projet Promotion Santé Suisse
Dr Corina T. Ulshöfer

Auteures et auteur
- Dr Corina T. Ulshöfer, Promotion Santé Suisse
- Dominique Richner, intervista AG
- Felix Bernet, intervista AG

Équipe de soutien
- Prof. Dr Julia Dratva, ZHAW, Institut pour la santé publique
- Dr Claudio Peter, Obsan
- Dr Alfred Künzler, Réseau Santé Psychique
- Dr Fabienne Amstad, Promotion Santé Suisse
- Cornelia Waser, Promotion Santé Suisse
- Lisa Guggenbühl, Promotion Santé Suisse

Série et numéro
Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 86

© Promotion Santé Suisse, juillet 2023

Renseignements/Informations
Promotion Santé Suisse
Wankdorfallee 5
CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04,
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications