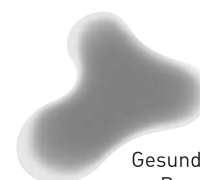


Santé psychique – stress

Bases scientifiques pour une stratégie nationale en matière de prévention du stress et de promotion de la santé psychique en Suisse.

Condensé



Impressum

Auteur Ralph M. Steinmann, diplôme post-grade en promotion de la santé (2004–2006),
Promotion Santé Suisse

Groupe d'accompagnement

Direction: Doris Summermatter Kaufmann, EUMAHP, Promotion Santé Suisse

Membres: Heinz Bolliger-Salzman, ISPM Bern
Marie-Louise Ernst, psychologue FSP
Atelier für Organisationsberatung und Fortbildung
Prof. Alexander Grob, Université de Bâle
Michael Kohlbacher, MPH, Promotion Santé Suisse
Prof. Urs Peter Lattmann, Pädagogische Hochschule Aargau FHNW
Prof. Pasqualina Perrig-Chiello, Université de Berne
Regula Rička, MPH, Office fédéral de la santé publique
Brigitte Ruckstuhl, MPH, Promotion Santé Suisse
Prof. Ivars Udris, EPF Zurich

Relecture dans une perspective francophone:

Prof. Fred Paccaud,
Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne

Editeur	Promotion Santé Suisse Avenue de la Gare 52 Case postale 670 CH-1001 Lausanne Tél. +41 (0)21 345 15 15 Fax +41 (0)21 345 15 45 office@promotionsante.ch www.promotionsante.ch	Gesundheitsförderung Schweiz Dufourstrasse 30 Postfach 311 CH-3000 Bern 6 Tel. +41 (0)31 350 04 04 Fax +41 (0)31 368 17 00 office.bern@promotionsante.ch www.gesundheitsfoerderung.ch
----------------	--	--

Condensé

Le processus planétaire d'individualisation et de globalisation rend la vie de plus en plus complexe dans tous les domaines et s'accompagne d'un phénomène de désintégration sociale qui contribue lui aussi à placer l'être humain devant des défis croissants d'ordre psychique ou psychosocial. Notamment la formation scolaire et professionnelle, ainsi que le monde du travail, exercent des pressions toujours plus fortes en termes de performances et de concurrence. Les personnes le plus touchées sont d'une part les enfants, d'autre part les jeunes adultes, les responsables d'une famille monoparentale et les salariés en fin de carrière. Cette évolution se traduit par une perte de repères personnels et professionnels chez les adolescents, ainsi que par l'augmentation des pertes de travail dues au stress et de l'invalidité imputable à des causes psychiques. Elle s'exprime aussi par des phénomènes croissants de délinquance, d'agressivité et de propension à la violence chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes. La grande majorité de la population suisse se considère comme psychiquement (et physiquement) en bonne santé, mais se trouve également confrontée à des exigences croissantes de tous ordres.

Dans les pays développés, tout individu – bien portant ou malade, jeune ou vieux, pauvre ou riche – vit le même phénomène du «stress», à savoir des contraintes physiques, psychiques et psychosociales qui tendent toujours plus souvent à créer des situations de surmenage. Il en résulte un mal-être qui peut déboucher sur des troubles psychiques et des maladies.

Le moment semble venu de réaliser un programme consacré à la problématique *santé psychique – stress*. Ce sont là des thèmes qui restent d'une actualité brûlante depuis plusieurs années en Suisse comme sur le plan international, et dont l'intérêt est considérable pour notre pays. Le monde politique a lui aussi pris conscience du fait que le stress et ses répercussions exercent des effets désastreux sur la santé publique, ce qui en fait un problème social, économique et politique de plus en plus sérieux. Ce large consensus quant à la nécessité d'agir dans le domaine du stress et de la santé psychique offre un cadre idéal pour la mise en œuvre d'un tel programme.

QUESTIONS

Que faut-il entendre par santé psychique et stress? Qu'est-ce qui provoque le stress et comment celui-ci agit-il? Quelle est la prévalence des troubles psychiques et du stress, quel fardeau économique représentent-ils? Quels sont les meilleurs moyens de prévenir et de surmonter le stress et de promouvoir la santé psychique? Dans quel domaine est-il le plus urgent d'agir en Suisse, et où des mesures concrètes auront-elles les meilleurs effets?

Le rapport dont nous présentons ici le condensé veut apporter des réponses à ces questions. Les contraintes psychosociales évoquées ci-dessus constitueront à l'avenir un des défis à relever par la politique nationale et internationale et par les stratégies à mettre en œuvre dans le domaine de la santé publique. Promotion Santé Suisse entend ainsi concentrer à l'avenir son attention sur le thème fondamental *santé psychique – stress* afin d'apporter dans ce domaine une contribution modeste mais durablement efficace. Des rapports scientifiques ont été par ailleurs rédigés simultanément sur les deux autres thèmes prioritaires, à savoir «poids corporel sain» et «renforcer la promotion de la santé et la prévention».

OBJECTIFS ET THÈMES

Ce rapport final constitue un *cadre de référence scientifique* dont on se servira pour élaborer une stratégie et concevoir des interventions destinées à prévenir le stress et à améliorer la santé psychique en Suisse. Il récapitule l'état actuel des connaissances empiriques sur la santé et les maladies psychiques, passe en revue les principales méthodes utilisées en Suisse et à l'étranger pour agir dans ce domaine, et formule

des recommandations relatives aux interventions dont on peut attendre les meilleurs résultats. Le rapport ne fait qu'effleurer la question des maladies psychiques pour se concentrer sur celles du stress et de la santé psychique et sur les leçons à en tirer.

BASES STRATÉGIQUES ET PROGRAMMATIQUES

La santé psychique prend aujourd'hui une place de premier plan dans les préoccupations de santé des gouvernements, des organisations internationales et privées. Dans notre pays, cela prend par exemple la forme d'une *priorité de la politique nationale de la santé de la Confédération et des cantons*, dont le cadre de référence recommande entre autres la promotion de la santé psychique dans la famille, à l'école et au travail, ainsi que les objectifs de santé pour la Suisse. Son objectif 6, amélioration de la santé psychique, est ainsi formulé:

D'ici à 2020, il convient d'améliorer la santé psychique de la population et de proposer aux personnes ayant des problèmes psychiques des services de qualité accessibles à tous.

A cet égard, on cherchera en particulier à atteindre les objectifs partiels suivants:

- 1) faire diminuer la prévalence des problèmes psychiques et leurs effets négatifs sur la santé, et améliorer la capacité de la population de gérer les événements stressants;
- 2) faire reculer le taux de suicides d'au moins un tiers en mettant l'accent sur les pays et les groupes de population qui présentent aujourd'hui un fort taux de suicides (Société suisse de santé publique 2002).

Les stratégies déterminantes à l'échelle internationale émanent de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), de son Comité régional pour l'Europe (Déclaration et plan d'action d'Helsinki 2005), de l'Union européenne et de divers pays et réseaux.

Les bases et les concepts de la promotion de la santé (et de la prévention) analysées ici sont le *modèle biopsychosocial* (Engel) qui adopte une perspective globale, le modèle saluto-génétique axé sur les ressources sociales et individuelles, ainsi que la Charte d'Ottawa issue de la conférence du même nom de l'OMS et axée essentiellement sur les cadres de vie (settings). Il s'agit à la fois de promouvoir la santé psychique et de prévenir le stress et les troubles psychiques, deux approches d'égale valeur qui se complètent mutuellement au quotidien.

SANTÉ PSYCHIQUE – DÉFINITION

Selon le modèle biopsychosocial, la santé psychique constitue, à côté des aspects physiques et sociaux, *une des trois dimensions essentielles* – étroitement imbriquées – de la santé. La santé psychique n'est pas déterminée uniquement par des facteurs biologiques et psychologiques; elle est l'expression d'un processus complexe qui, outre les dispositions personnelles et le comportement individuel, se trouve modulé dans une large mesure par des facteurs sociaux, socio-économiques, culturels et écologiques. La santé psychique se vit et se définit de différentes manières selon le contexte culturel, social ou scientifique et en relation avec la phase ou le cadre d'une existence; mais elle résulte toujours des interactions entre l'individu et le milieu ambiant. A la conférence susdite d'Helsinki, la santé psychique a été *globalement* définie comme suit:

«Il s'agit d'un bien public mondial, d'un élément essentiel de la santé et du bien-être des citoyens européens, et d'un droit de l'homme fondamental. La bonne santé psychique est aussi une condition indispensable pour parvenir à une Europe viable, socialement responsable et productive. Elle renforce la cohésion sociale et le capital social, et améliore la sécurité dans le cadre de vie.» (*Conférence ministérielle européenne de l'OMS sur la santé mentale 2005b*).

Elle peut se décrire à l'échelle individuelle comme un équilibre dynamique du bien-être psychique

«dans lequel l'individu est à même d'exploiter à fond ses aptitudes intellectuelles et affectives, d'affronter les épreuves normales de la vie et de travailler de façon fructueuse, d'apporter une contribution à sa communauté» (*OMS 2003*).

CAUSES, PROPAGATION ET IMPACT DES TROUBLES ET MALADIES PSYCHIQUES

Outre les facteurs biopsychosociaux (p.ex. autonomie personnelle, valeurs), ce sont surtout les *conditions-cadres structurelles, socio-économiques* – origine sociale et éducation, activité et statut professionnels – et des aspects institutionnels – accès au système de santé – qui agissent dans un sens favorable ou défavorable sur la santé psychique. Des phases persistantes d'anxiété et d'insécurité, l'isolement et le manque de soutien social accroissent le risque d'une santé psychique déficiente. On voit les problèmes de santé se manifester d'autant plus fréquemment qu'il y a accumulation de risques psychosociaux associés à un statut socio-économique défavorable. Il y a par ailleurs une étroite corrélation entre affections psychiques et physiques d'une part, et comportements à risque d'autre part (notamment tabagisme, alcoolisme, malnutrition, manque d'activité physique).

Les troubles et les maladies psychiques ont pris globalement une importance considérable. Partout sur la planète mais surtout dans les pays développés, ils font partie des problèmes de santé les plus répandus et continueront de progresser si l'on ne prend pas des mesures énergiques. Dépressions, troubles liés à l'alcoolisme, diverses formes de démence et de violence représentent au sein de l'*Union européenne* un quart des maladies et des décès prématurés. Leur impact économique totalise plusieurs pour cent du produit intérieur brut (PIB) dans tous les pays de l'UE.

La grande majorité de la *population suisse* estime qu'elle jouit d'un bien-être psychique élevé, alors même que les troubles psychiques et les suicides atteignent un niveau nettement supérieur à celui de la moyenne internationale. Environ la moitié se trouve affectée au moins une fois dans sa vie d'une perturbation psychique, relevant le plus souvent de problèmes affectifs ou d'états anxieux. Certains groupes de population – en particulier la classe d'âge de 15 à 24 ans, les femmes de 45 à 54 ans et les hommes de plus de 50 ans – tendent de plus en plus à manquer de sérénité et maîtrisent mal leur existence, ou consomment régulièrement des somnifères et des tranquillisants. L'état de santé psychique de la population en âge de travailler s'est nettement dégradé. Le nombre de bénéficiaires d'une rente d'invalidité a doublé depuis 1986, et les rentes accordées en raison d'atteintes psychiques ont presque quadruplé.

STRESS – DÉFINITION, CAUSES, EFFET ET RÉPERCUSSIONS

Le stress est une *notion* tout aussi complexe que celle de santé psychique. Selon la discipline (biologie, médecine, sociologie, psychologie) qui utilise ce terme, celui-ci désigne les facteurs ou sources de stress (stresseurs, agents stressants), les réactions de l'organisme (stress), celles du comportement personnel (processus d'évolution du stress) et/ou les conséquences du phénomène. Il y a stress lorsqu'un déséquilibre survient entre exigences ou contraintes internes et externes d'une part, ressources internes et externes d'autre part sur les plans physique, psychique et social. Ce déséquilibre est très souvent provoqué par un surmenage, mais peut aussi résulter de la situation inverse (sollicitations insuffisantes, impression de vacuité). Il est perçu subjectivement comme une épreuve nuisible, menaçante pour le bien-être personnel.

On attribue également au stress le potentiel d'un impact objectivement négatif sur la santé. De même, les *stresseurs* ou agents stressants désignent les épreuves ou les contraintes susceptibles d'altérer la santé. Ce sont des facteurs de risque qui se répartissent en différentes catégories: contraintes quotidiennes (p.ex. horaires serrés, bruit, monotonie), stresseurs physiques (p.ex. violences, blessures, douleurs), contraintes professionnelles (p.ex. innovations organisationnelles et techniques), stresseurs socio-économiques (p.ex. faible revenu) et *stresseurs psychosociaux* (p.ex. manque d'estime de soi-même, maîtrise insuffisante de sa vie professionnelle et privée, états anxieux, harcèlement, isolement, conflits et crises relationnels) dont la fréquence et l'importance vont en augmentant. En font partie aussi les événements critiques de l'existence (p.ex. perte de proches, de fonctions importantes ou de son emploi; séparation), les tensions et les fardeaux chroniques (p.ex. «petits» problèmes quotidiens persistants et surcharge de travail, profession inconciliable avec la vie privée) ainsi que les périodes de transition importantes (p.ex. puberté, adolescence, passage du couple à la famille, interruption ou reprise de la carrière professionnelle).

Les réactions physiologiques et psychologiques d'origine hormonale inhérentes au *processus d'évolution du stress* ont été bien étudiées. Contrairement aux réactions physiologiques qui affectent les systèmes nerveux, hormonal et immunitaire de façon uniforme quel que soit le stresseur impliqué, les réactions psychologiques présentent des *spécificités liées au sexe*. Les femmes (et les filles) souffrent plus souvent de troubles psychiques et se montrent plus sensibles au stress que les hommes (et les garçons). Elles subissent plus fortement l'influence de circonstances négatives d'ordre relationnel, tandis que les hommes se sentent davantage stressés sur le plan professionnel. En ce qui concerne la manière de *surmonter le stress*, les femmes tendent à «surcontrôler» en se montrant passives ou dépressives, tandis que les hommes contrôlent moins et adoptent un comportement plutôt agressif et «hyperactif».

Les épreuves stressantes ne rendent pas automatiquement malade. Si les stresseurs rencontrent des ressources intérieures et extérieures et des facteurs de protection qui permettent de surmonter la tension et créent un équilibre, on peut les qualifier de sollicitations souhaitables. Ce sont là des stimulations indispensables pour le développement humain, pour donner un sens à l'existence, pour le bien-être et la santé psychique.

A l'échelon individuel, on surmonte le stress par les moyens et les capacités dont on dispose pour faire face et s'adapter (*coping*), et grâce aux compétences fondamentales (*life skills*) d'ordre psychosocial notamment. La santé psychique résulte essentiellement d'une souplesse mentale qui permet d'adapter son attitude aux circonstances, donc de l'aptitude à faire coïncider diagnostic de la situation et comportement personnel. Les personnes capables de bien gérer le stress adoptent une interprétation foncièrement positive de la vie et de ce qui se passe autour d'elles, considèrent les erreurs et les revers comme des phénomènes normaux et non comme des signes de leur propre incapacité. Elles perçoivent le monde ambiant comme susceptible d'être modelé et génèrent de la stabilité affective (efficacité individuelle). Les facteurs structurels – notamment un environnement social, économique et écologique favorable – sont essentiels pour permettre aux compétences d'adaptation de l'individu de s'exprimer.

Lorsqu'un être humain est soumis au stress, son organisme sécrète des hormones qui le conditionnent pour le combat ou pour la fuite. Si l'énergie ainsi libérée n'est pas utilisée, si cette stimulation ne trouve pas à se dépenser, le stress a des *répercussions* inéluctables. Les conséquences possibles et courantes du stress (ou du fait de ne pas le surmonter) sont par exemple des maladies cardiovasculaires, des troubles digestifs, la surcharge pondérale, des douleurs musculaires et dorsales, mais aussi des troubles du sommeil et sexuels ainsi que des problèmes de concentration et de mémoire. *Le stress persistant qui découle de soucis accumulés constitue un sérieux danger pour la santé psychique et physique.*

Les réactions de stress et les conséquences d'une pression stressante au travail ont été bien étudiées et valent également pour d'autres champs d'activité. De nombreuses études signalent des corrélations entre stressés liés à l'activité professionnelle et état psychique (pouvant aller d'une satisfaction médiocre jusqu'au syndrome d'épuisement professionnel ou *burnout* et aux troubles psychiatriques), entre situation au travail et tabagisme, risques d'accident et performances (absences), agressivité et volonté de démissionner, ainsi qu'entre situation au travail et maux physiques (p.ex. maladies cardiovasculaires, tension artérielle et système immunitaire) ainsi que problèmes de la vie privée.

PRÉVALENCE DU STRESS

Les données empiriques relatives aux groupes humains appartenant à tous les cadres de vie (*settings*) montrent que le stress constitue dans les pays développés *un des principaux facteurs de risque pour la santé psychique (et physique)*, qu'il accroît la fréquence des troubles psychiques (dépressions comprises) aussi bien que la mortalité (dont les taux de suicide). Il faut y inclure également les victimes de violences et de harcèlement dans les lieux publics, au sein de l'entreprise, à l'école et dans la famille.

La menace est particulièrement forte sur les catégories de population défavorisées, notamment enfants et adolescents agités, personnes âgées isolées; personnes handicapées en institutions sociales; apprentis, salariés en début et en fin de carrière; certains groupes d'enseignants et d'élèves; enfin responsables de famille monoparentale, personnes sans emploi et personnes soignant un proche. Le risque est accru en cas d'épreuves chroniques ou récurrentes, ou de problèmes multiples liés à des phases critiques de l'existence. En règle générale, les femmes sont davantage affectées par ces situations complexes et plus vulnérables ou défavorisées que les hommes dans presque tous les milieux de la société.

IMPACT ÉCONOMIQUE DU STRESS SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Ce sont les effets positifs et négatifs du stress dans la vie professionnelle qui ont été le mieux étudiés. Un stress permanent ou des événements traumatisants au poste de travail, ainsi qu'un manque d'harmonie entre vie professionnelle et vie privée, peuvent provoquer des troubles psychiques tels qu'anxiété ou dépression, ou aboutir au *burnout* – un état d'épuisement émotionnel et de dépersonnalisation qui se traduit par une capacité de travail réduite. Une perte de responsabilités ou l'absence de liberté de décider ou d'agir ont été reconnues comme des facteurs déterminants de stress chronique au travail.

Au sein de l'*Union européenne*, près d'un tiers des salariés sont affectés par un stress d'ordre professionnel. Dans les 15 pays membres de l'UE (avant 2004), le stress au poste de travail et les problèmes de santé psychique que cela comporte engendrent des coûts annuels estimés à 3 ou 4% du produit intérieur brut.

En *Suisse*, les répercussions du stress lié au travail coûtent chaque année des milliards de francs avec une tendance à la hausse (4,2 milliards en 2000). Selon une étude du seco, quatre salariés sur cinq en Suisse se sentent stressés – et cela souvent ou très souvent pour un bon quart d'entre eux. Une autre étude du seco considère 7% des personnes interrogées comme des victimes de harcèlement (*mobbing*),

donc tourmentées longtemps et de façon systématique par un ou plusieurs membres de l'entreprise dans le cadre du travail. On estime le coût d'un cas de *mobbing* à l'équivalent d'une année de salaire. Les *répercussions du chômage* – comparables à celles d'une précarité persistante de l'emploi – sont encore plus sérieuses: lorsque quelqu'un perd son emploi, la probabilité de symptômes dépressifs et d'un diagnostic clinique de dépression est deux fois plus élevée que chez les personnes occupées. La perspective de se trouver un jour au chômage est actuellement ce que l'on craint le plus dans la tranche d'âge de 12 à 18 ans. Le chômage des jeunes a triplé ces deux dernières années en Suisse pour atteindre 4% chez les 15 à 19 ans et 7% chez les 20 à 24 ans.

LA NÉCESSITÉ D'AGIR

La conclusion évidente des faits constatés, c'est qu'il faut agir. La problématique *santé psychique et stress* revêt une importance considérable en termes de santé publique. On voit que les troubles et les maladies psychiques – le stress et ses conséquences – ne se répercutent pas seulement sur l'état de santé des individus; ils ont de sérieuses incidences sur l'économie et sur la société en général (cohésion et intégration sociales).

A toutes les étapes de la vie et dans tous les contextes, savoir gérer le stress devient une compétence toujours plus fondamentale pour rétablir et maintenir les conditions nécessaires à l'état de santé physique, psychique et sociale.

RECOMMANDATIONS SELON GROUPES CIBLES ET CONTEXTES

Les recommandations formulées ci-après se basent sur les faits avérés et sur une série de critères de sélection quant aux groupes cibles et aux contextes à prendre en considération. Elles fournissent des repères généraux qui devront être justifiés et approfondis de cas en cas.

Recommandation 1:

Principaux groupes cibles à prévoir pour les interventions en Suisse: enfants, adolescents, salariés, personnes âgées.

Recommandation 2:

Pour atteindre le mieux possible les groupes visés dans leur cadre habituel, il convient d'intervenir dans des contextes appropriés – les principaux étant: famille, école, commune/communauté, entreprise.

Le tableau ci-après visualise ces recommandations, explicitées et justifiées en détail au cours de ce rapport. On peut escompter la plus grande efficacité et les meilleurs résultats des interventions portant sur les groupes cibles recommandés dans leur contexte spécifique. Les interventions contextuelles prennent en considération la complexité des causes (p.ex. comportements et circonstances, imbrication de différents contextes et secteurs) et permettent de toucher différents groupes cibles qui ont des liens entre eux (p.ex. élèves, enseignants, parents). Une annexe du rapport passe en revue les acteurs parfois nombreux et divers qu'il faut inclure dans ces interventions et les projets traitant de thèmes voisins qui doivent être mis en œuvre.

Tableau des recommandations relatives aux groupes cibles et aux critères contextuels

enfants (0–10)	adolescents (11–20)	salariés (21–65)	personnes âgées (65+)
famille + école (commune/ communauté)	école + commune/ communauté (famille et entreprise)	entreprise (famille)	commune/ communauté (institution sociale)

RECOMMANDATIONS RELATIVES AUX INTERVENTIONS EN SUISSE – OU BIEN: QUE FAUT-IL FAIRE?

Recommandation 3:

Chaque intervention requiert des approches axées à la fois sur l'individu et sur le système, en d'autres termes sur les comportements aussi bien que sur les circonstances. Tout doit être fait pour développer les ressources et, simultanément, réduire les facteurs de risque.

Les interventions seront d'autant plus judicieuses et efficaces qu'elles s'emploient à susciter des *changes structurels* qui contribuent à diminuer les facteurs de stress et à étoffer les ressources permettant de surmonter celui-ci. Cela inclura des actions contextuelles qui doivent aider les bénéficiaires à éviter des situations de surmenage ou, inversement, de sous-sollicitation, à affronter la vie quotidienne comme un défi positif à relever. Les interventions axées sur l'individu auront à encourager les compétences de santé qui agissent favorablement sur l'état psychique (facteurs de protection), et à prévenir les épreuves persistantes ou récurrentes qui provoquent un stress pathologique (facteurs de risque).

Voici une *liste d'approches efficaces ou prometteuses*, qu'il faudra hiérarchiser et préciser lors de la planification des interventions:

Contexte «école»: enfants

Niveau individu	Niveau système
<ul style="list-style-type: none"> développement des capacités d'adaptation et des compétences de vie – notamment aptitudes relationnelles, résistance au stress et gestion de conflits autonomisation (<i>empowerment</i>), renforcement de la résilience, de l'efficacité individuelle et du sentiment de cohérence 	<ul style="list-style-type: none"> école propice à la santé (principe appliqué au quotidien) en relation avec sa vocation éducative réformes pédagogiques: promotion de l'apprentissage social et émotionnel promotion des compétences des enseignants et des parents en matière de gestion du stress promotion des compétences éducatives des parents (premières années de la relation parent-enfant)

Contextes «école» et «commune/communauté»: adolescents

Niveau individu	Niveau système
<ul style="list-style-type: none"> développement des capacités d'adaptation et des compétences de vie – notamment aptitudes relationnelles, résistance au stress et gestion de conflits autonomisation (<i>empowerment</i>), renforcement de l'efficacité individuelle et du sentiment de cohérence 	<ul style="list-style-type: none"> comme niveau système du contexte «école» renforcement de la participation dans tous les contextes prévus renforcement de l'intégration sociale (ouverture d'associations pour les jeunes défavorisés)

Contexte «entreprise»: salariés

Niveau individu	Niveau système
<ul style="list-style-type: none"> développement des capacités d'adaptation, des compétences personnelles, psychosociales et professionnelles et de la condition physique (gestion du stress, résistance, méthodes de détente et d'entraînement physique) promotion de l'apprentissage à vie 	<ul style="list-style-type: none"> stratégie globale de promotion de la santé en entreprise développement institutionnel centré sur l'organisation du travail (davantage de participation, de pouvoirs décisionnels et d'autorégulation) gestion du personnel (style de direction, reconnaissance, aménagement des horaires, vie professionnelle et vie privée)

Contexte «commune/communauté»: personnes âgées

Niveau individu	Niveau système
<ul style="list-style-type: none"> renforcement de la sociabilité autonomisation et aide à l'autopromotion, renforcement des capacités d'adaptation et de l'assurance personnelle, participation promotion des activités physiques et cognitives à vie 	<ul style="list-style-type: none"> renforcement des réseaux sociaux, communautaires notamment projets intergénérationnels, animation socio-culturelle examens gériatriques préventifs combinés à des visites à domicile

Les recommandations ci-dessus correspondent à ce qui est techniquement réalisable en termes de santé publique. Les aspects relevant de la stratégie d'entreprise et de la politique financière devront être examinés dans le cadre d'une étape ultérieure.

CONNAISSANCES TECHNIQUES ET EMPIRIQUES

Stratégie, planification et réalisation peuvent se référer à un vaste fond de connaissances. On dispose d'une série de concepts éprouvés (p.ex. qualité de vie, bien-être, capital social et culturel, résilience) qui permettent de donner aux interventions une base scientifique solide. Les objectifs globaux dans le domaine «santé psychique et stress» ont été délimités (voir ci-dessous) et l'on connaît les paramètres déterminants à cet égard ainsi que les facteurs de risque et de protection. *Pour toutes les phases de l'existence et tous les contextes – plus spécialement l'entreprise, l'école et la famille – il existe des études prouvant*

l'efficacité de certaines méthodes de prévention du stress et de promotion de la santé psychique, avec des résultats également positifs sur les plans économique et social. Une annexe du rapport final présente une cinquantaine de programmes évalués et mentionne également de nombreuses autres sources concernant des interventions passées.

Il convient par ailleurs de relever l'existence de *lacunes* dans le domaine épidémiologique et concernant la qualité, l'effet ou les conclusions des interventions réalisées. Par ailleurs, les interventions visant le comportement humain sont beaucoup plus nombreuses que celles portant sur l'aspect structurel. On ne connaît guère de moyens efficaces d'affronter les problèmes liés au chômage des jeunes, au stress invalidant ou à l'obligation de concilier profession et famille. Ces lacunes signifient qu'il faudra également emprunter de nouvelles voies dans certains domaines. Il faut reconnaître enfin que la santé psychique et le stress constituent en Suisse un domaine relativement nouveau, en voie d'élaboration – surtout en ce qui concerne les aspects réalisation et évaluation.

RÉSULTATS – OU BIEN: QUELS OBJECTIFS GLOBAUX LES STRATÉGIES À METTRE EN PLACE DOIVENT-ELLES VISER?

La liste ci-dessous des *objectifs généraux de promotion de la santé et de prévention dans le domaine psychisme et stress* doit fournir un premier cadre de référence pour l'élaboration des options stratégiques et la planification des interventions.

Prévention	Promotion de la santé
<ul style="list-style-type: none"> • réduire le fardeau des maladies psychiques, pour la société, pour les familles, pour les individus • réduire les taux de suicide • faire baisser les taux d'invalidité, le nombre de bénéficiaires de rentes AI et de l'assistance sociale • diminuer la stigmatisation des malades psychiques • réduire la violence physique et psychique, en particulier le harcèlement (<i>mobbing/bullying</i>) • réduire les phénomènes de surmenage et de sous-sollicitation chroniques, <i>burnout</i> compris • diminuer les situations de désintégration sociale et d'isolement • réduire le chômage • réduire les coûts de santé et les coûts sociaux 	<ul style="list-style-type: none"> • améliorer la qualité de vie, les compétences de vie • améliorer bien-être, équilibre psychique et santé physique • améliorer résilience et résistance au stress • sensibiliser la population à la problématique «santé et troubles psychiques» • améliorer le cadre structurel • renforcer le capital social, la paix et la cohésion sociales; promouvoir intégration sociale et solidarité • améliorer la sécurité sociale • accroître joie de vivre et créativité • accroître productivité et PIB

QUE NOUS RÉSERVE L'AVENIR? À QUOI FAUT-IL S'ATTENDRE SI L'ON N'ENTREPREND RIEN?

Il est probable que la société continuera d'évoluer sur sa lancée actuelle et que la pression économique s'accroîtra encore davantage, de sorte qu'il en ira de même pour les contraintes psychiques de tous ordres. Surmonter les événements critiques et les transitions de l'existence deviendra toujours plus difficile. Le stress – un des principaux facteurs de risque pour la santé psychique (et physique) – gagnera encore en importance. En l'absence de mesures ciblées et efficaces, le fardeau des maladies psychiques (et physiques) deviendra un facteur économique et social encore plus lourd à supporter.