

---

# **Agir pour la santé mentale**

**Sensibiliser la population et renforcer les  
comportements positifs**

**2022-2025**

## Le projet en bref

La nécessité de prendre soin de sa santé mentale est aujourd'hui une évidence. Pourtant, la souffrance psychologique, quelle que soit sa forme, n'a jamais été aussi visible. Entre ce que la science préconise pour préserver sa santé mentale et la capacité des individus à mettre en œuvre des actions efficaces, un décalage apparaît.

Ce projet vise à améliorer l'état de santé mentale de la population genevoise. Pour ce faire, ce projet propose de développer et évaluer des outils concrets permettant d'une part l'augmentation des connaissances de la population, et d'autre part l'apprentissage ou le renforcement de comportements adaptés à chacun.e. Il se focalise d'abord sur des groupes particulièrement vulnérables, et ambitionne ensuite de dégager une méthodologie applicable au plus grand nombre.

Concrètement, trois phases se succèdent :

1. **Cibler une population vulnérable** : Le premier groupe choisi en raison de sa vulnérabilité face à la santé mentale est amené à augmenter ses connaissances et à renforcer ses comportements positifs. Il bénéficie, au sein d'un dispositif de sensibilisation, d'une plateforme web accessible, interactive et pédagogique.
2. **Évaluer l'impact** : Les informations récoltées via la plateforme interactive sont analysées au regard des connaissances scientifiques. L'impact des messages et l'adoption des bons comportements sont mesurés.
3. **Diffuser les bonnes pratiques** : Les meilleures façons d'agir pour la promotion de la santé mentale sont identifiées et diffusées auprès des acteurs du réseau. Elles incluent l'action auprès de groupes vulnérables et auprès de la population générale.

L'ensemble du dispositif assure donc un bénéfice direct pour une population vulnérable en termes de santé mentale, et dégage des recommandations étayées scientifiquement pour le plus grand nombre.

# Table des matières

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Le contexte</b>                                                                     | <b>3</b>  |
| <b>Qui est minds?</b>                                                                  | <b>3</b>  |
| <b>Agir sur les déterminants de la santé mentale</b>                                   | <b>4</b>  |
| <b>Pourquoi c'est important?</b>                                                       | <b>4</b>  |
| <b>Des fondements scientifiques</b>                                                    | <b>5</b>  |
| Les sciences comportementales                                                          | 5         |
| La santé publique                                                                      | 5         |
| <b>La capacité en santé mentale</b>                                                    | <b>6</b>  |
| <b>Pour des populations fragilisées</b>                                                | <b>6</b>  |
| <b>"Comment agir pour ma santé mentale?" : une plateforme éducative et interactive</b> | <b>7</b>  |
| <b>Mise en oeuvre</b>                                                                  | <b>8</b>  |
| Cibler une population vulnérable                                                       | 8         |
| Évaluer l'impact                                                                       | 8         |
| Diffuser les bonnes pratiques                                                          | 9         |
| <b>Budget</b>                                                                          | <b>10</b> |
| <b>Pilotage</b>                                                                        | <b>11</b> |
| Ressources humaines                                                                    | 11        |
| Pilotage scientifique                                                                  | 11        |
| Communication, graphisme et web-design                                                 | 11        |
| Promotion de la santé et pilotage administratif                                        | 11        |
| Conseil scientifique                                                                   | 12        |
| Partenariats                                                                           | 12        |
| <b>Références</b>                                                                      | <b>13</b> |
| <b>Annexes</b>                                                                         | <b>14</b> |

## Le contexte

En 2020, minds a démarré un projet<sup>1</sup> visant à comprendre l'état de santé mentale de la population genevoise et ses déterminants, afin d'identifier les comportements efficaces de promotion de la santé mentale et les facteurs qui les influencent. Nous appuyant sur une méthodologie de recherche mixte (qualitative et quantitative), nous avons cherché à répondre aux questions de recherche suivantes :

1. Quels sont les comportements promoteurs de santé mentale ?
2. Quels sont les facteurs prédicteurs des comportements de promotion de la santé mentale préalablement identifiés ?

Ce projet s'appuie sur des fondements théoriques tels que le modèle bi-dimensionnel de la santé mentale, le modèle intégré du comportement et la littérature en santé mentale. Il a permis d'identifier les 3 types de comportements promoteurs de la santé mentale : la bienveillance envers soi, la recherche d'aide et le soutien social à autrui. Il a également permis d'identifier les facteurs qui influencent l'adoption de ces comportements, et leurs effets sur la santé mentale.

Le projet "Agir pour la santé mentale" constitue la suite de ces actions initiales, et son application sous forme d'action de prévention. Cette action vise à augmenter la capacité en santé mentale, augmentant ainsi l'adoption des comportements favorables à la santé mentale, et par conséquent, la santé mentale.

## Qui est minds?

Fondée en 2018, minds est une association genevoise dont la mission est la promotion de la santé mentale. La vision de minds est celle d'un monde où chaque personne jouit de la meilleure santé mentale possible. Notre mission est de faire en sorte que chacun.e puisse préserver, entretenir et cultiver sa propre santé mentale, et de s'assurer que la société qui l'entoure lui en donne les moyens.

Les prestations de minds sont les suivantes :

1. un travail de sensibilisation du grand public pour informer et "normaliser" la notion de santé mentale dans les opinions ;
2. un travail de réseau pour identifier, valoriser et faire du lien entre toutes les actions concernées par les facteurs de la santé mentale à Genève ;
3. un travail de centre de compétence et d'observatoire scientifique sur la santé mentale et les facteurs qui l'influencent.

Reconnaissant que la santé mentale n'est pas seulement une responsabilité individuelle, mais qu'elle dépend aussi de nombreux facteurs externes à la personne<sup>2</sup>, minds a l'objectif d'agir sur les déterminants individuels, sociaux et sociétaux de la santé mentale.

---

<sup>1</sup> Voir annexe 1

<sup>2</sup> Pereira, A., Dubath, C., & Trabichet A.-M, 2021

## Agir sur les déterminants de la santé mentale

La promotion de la santé en général, et de la santé mentale en particulier, vise à donner aux personnes les moyens d'exercer une influence sur leur propre santé et ainsi, sur leur vie et sur leur avenir.

Un grand nombre de facteurs influencent la santé mentale d'une personne. Ces facteurs peuvent être internes à la personne (biologiques, psychologiques, parcours de vie) mais aussi externes à la personne (soutien social, statut socio-économique, politique sociale, environnement, etc.). Ces déterminants de la santé mentale sont au cœur de la mission et des activités de minds.

Parmi tous les déterminants sur lesquels il est possible d'agir, la promotion de la santé mentale reconnaît tout particulièrement l'importance de l'accès à l'information sur la santé mentale et sur les moyens de la cultiver, et le rôle du statut socio-économique. Notre projet tient compte de ces deux facteurs à la fois.

## Pourquoi c'est important?

La santé mentale est "un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté"<sup>3</sup>. La santé mentale est donc bien plus qu'une absence de maladie. Elle inclut des aspects liés au bien-être, la joie de vivre, l'optimisme, la confiance en soi, la capacité relationnelle ou encore la régulation émotionnelle.

Une bonne ou une mauvaise santé mentale a un impact important sur les personnes et sur la société, avec des coûts à la fois monétaires et non-monétaires.

- 1 personne sur 2 souffrira, un jour ou l'autre dans sa vie, d'un trouble psychique.
- 15% de la population suisse déclare souffrir de détresse psychologique moyenne ou élevée. Ce chiffre s'élève à 23% pour la population genevoise.<sup>4</sup>
- La dépression est le diagnostic psychiatrique le plus souvent traité en Suisse et près de 30% des personnes font état de symptômes dépressifs.<sup>5</sup>
- En Suisse, les troubles psychologiques occasionnent 13,6% du total des années de vie perdues en bonne santé (indicateur DALY) et occupent ainsi la troisième place derrière le cancer et les maladies de l'appareil locomoteur, et devant les problèmes cardiovasculaires.<sup>6</sup>
- Le poids économique de la dépression seule (coûts directs et indirects) se monte, en Suisse et par année, à plus de 11 milliards de francs.<sup>7</sup>
- Les troubles psychiques sont la cause la plus fréquente d'invalidité, représentant 48% de tous les rentiers AI en 2019.<sup>8</sup>

---

<sup>3</sup> World Health Organization

<sup>4</sup> Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N., & Camenzind, P., 2016

<sup>5</sup> Baer, N., Schuler, D., Füglistner-Dousse, S., & Moreau-Gruet, F., 2013

<sup>6</sup> Murray & Lopez, 1996

<sup>7</sup> Tomonaga et al., 2013

<sup>8</sup> Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N., & Camenzind, P., 2020

Des facteurs tels que le revenu, le niveau de formation, l'emploi ou encore la nationalité ont une grande influence sur la santé mentale, créant ainsi des inégalités qui affectent particulièrement certaines populations, comment l'illustrent les chiffres suivants:

- 22% de personnes avec un revenu bas souffrent de troubles psychiques, contre 13% de personnes avec un revenu élevé.<sup>9</sup>
- 22% des personnes ayant terminé l'école obligatoire souffrent de troubles psychiques, contre 12% de personnes ayant atteint le degré tertiaire.<sup>10</sup>
- Entre 32% et 48% des personnes sans emploi souffrent de troubles psychiques (variable en fonction des tranches d'âges), contre 17% de personnes avec un emploi.<sup>11</sup>
- Il existe une relation à double-sens entre la santé mentale et le niveau socio-économique: une mauvaise santé mentale mène à une diminution de l'emploi et du revenu, qui en retour influencent négativement la santé mentale.<sup>12</sup>

## Des fondements scientifiques

Il existe des preuves scientifiques quant aux actions efficaces et réalisables pour promouvoir la santé mentale. Lorsqu'elles sont mises en œuvre de façon appropriée, ces actions peuvent améliorer la santé mentale des individus, réduire leurs risques de développer des troubles mentaux et entraîner des effets positifs durables sur l'ensemble de la société à un niveau sanitaire, social et économique.

C'est pourquoi notre projet suit une démarche *evidence-based*, c'est-à-dire une approche fondée scientifiquement.<sup>13</sup> Nous nous appuyons sur deux disciplines principales: les sciences comportementales et la santé publique.

### *Les sciences comportementales*

Les sciences comportementales visent le changement de comportement, qui est un objectif central en promotion de la santé. Elles permettent de prédire et d'agir sur l'adoption d'un comportement donné dans une population spécifique, notamment en fonction des croyances, des connaissances et de la norme sociale perçue.

Le projet de recherche préalablement mené par minds a permis d'identifier trois types de comportements favorables à la santé mentale: la bienveillance envers soi, la recherche d'aide, et le soutien social à autrui<sup>14</sup>. Il a également permis d'identifier les facteurs qui influencent l'adoption de ces comportements, et leurs effets sur la santé mentale.

### *La santé publique*

Selon l'OMS, les politiques de promotion de la santé mentale efficaces visent à "conférer aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci"<sup>15</sup>. Ainsi, afin de promouvoir la santé mentale, il s'agit de donner les

---

<sup>9</sup> Moreau-Gruet, 2014

<sup>10</sup> Zufferey, J., 2020

<sup>11</sup> Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C., 2020

<sup>12</sup> World Health Organization, 2014

<sup>13</sup> Voir annexe 2

<sup>14</sup> Voir annexe 1

<sup>15</sup> World Health Organization, 1986

moyens à la population d'agir favorablement sur sa propre santé, notamment à travers le développement des aptitudes personnelles.

Ainsi, en utilisant les connaissances issues des sciences du comportement et des théories de la santé publique, il est possible d'agir sur la capacité en santé mentale.

## La capacité en santé mentale

La capacité en santé mentale est ce qui fait qu'une personne est en mesure de prendre soin de sa propre santé mentale, de la protéger et de l'améliorer quand elle décline. Il s'agit d'un ensemble de connaissances, compétences, dispositions qui permettent d'adopter les bons comportements pour renforcer sa propre santé mentale et celle des autres. Connaître les moyens de cultiver sa santé mentale, reconnaître les premiers signes d'un déclin, savoir à qui s'adresser pour chercher de l'aide, mais aussi se sentir compétent.e pour soutenir quelqu'un d'autre, sont les éléments qui rendent une personne "capable" en matière de santé mentale. Ils constituent donc la capacité en santé mentale. Selon la littérature scientifique, tous ces aspects contribuent à une meilleure santé mentale.

Nous proposons aujourd'hui un projet de prévention pour améliorer la santé mentale grâce au renforcement de la capacité en santé mentale et des comportements positifs. Il existe des différences dans la capacité en santé mentale au sein de différentes populations : certaines populations fragilisées ont une capacité moins grande à prendre soin de leur santé mentale.

## Pour des populations fragilisées

Il existe un certain nombre d'inégalités en santé mentale. Certaines populations sont plus susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale, parmi elles : les personnes à bas revenu, les personnes LGBTIQ+, les personnes issues de la migration, les familles monoparentales, les enfants de parents atteints de troubles psychiques, les personnes souffrant de handicap ou de maladie chronique, les personnes à faible niveau de formation, ou encore les personnes sans emploi.

Ces populations présentent des facteurs de risque pour leur santé mentale, c'est-à-dire qu'elles sont plus susceptibles que d'autres de connaître des problèmes psychologiques. Cela ne veut pas dire qu'elles ont déjà été atteintes de troubles mentaux ni qu'elles le seront forcément, mais cela veut dire qu'elles doivent être considérées comme prioritaires pour bénéficier de programmes de prévention.

Si la promotion de la santé mentale doit être accessible à toute personne, le fait d'intervenir auprès des groupes plus vulnérables est une action prioritaire recommandée par l'Organisation mondiale de la santé.<sup>16</sup> En permettant à des populations fragilisées d'agir sur leur propre santé mentale, notre projet a le potentiel d'intervenir à la fois sur des facteurs de risque et sur des facteurs de protection de la santé mentale.

Mais il est également prévu d'intégrer des participant.es issu.es de la population générale, sans facteur de risque préalablement identifié. En effet, la promotion de la santé mentale concerne tout le monde puisqu'elle agit avant tout sur les facteurs de protection d'une bonne

---

<sup>16</sup> World Health Organization, 2014

santé mentale. De plus, le fait d'intégrer une population mixte à notre action nous permettra également de faire des analyses comparatives et de voir si une population ou une autre en retire plus ou moins de bénéfices, et ainsi de cibler la diffusion des bonnes pratiques.

## “Comment agir pour ma santé mentale?” : une plateforme éducative et interactive

Le cœur de ce projet de prévention est la plateforme intitulée “Comment agir pour ma santé mentale?”. Elle représente non seulement le dispositif de sensibilisation et de changement de comportement, mais aussi la vitrine qui permettra de faire connaître le projet et de l'ouvrir aux possibilités de multiplication.

Sur la base d'une intervention australienne dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement<sup>17</sup> nous proposons une plateforme accessible, interactive, pédagogique et dont le contenu est directement issu du projet préalable mené par minds<sup>18</sup> qui a permis d'identifier les comportements efficaces pour promouvoir sa santé mentale et celles des autres.

La plateforme sera conceptualisée selon un modèle issu des sciences comportementales<sup>19</sup>. En appliquant les principes du changement comportemental, elle présentera des informations de sorte à agir sur ce qui prédispose une personne à adopter un comportement. Ces contenus seront simples et accessibles pour des personnes sans connaissances particulières.

La plateforme sera structurée en quatre sections : la santé mentale et ses déterminants ; les comportements de bienveillance envers soi ; les comportements de recherche d'aide ; et finalement les comportements de soutien à autrui.

Un important travail de conception des messages, de graphisme, de rédaction et de web-design est prévu afin de favoriser l'efficacité et l'accessibilité du contenu. Considérant la quantité d'informations à transmettre, et les nombreux facteurs du changement comportemental à appliquer, nous envisageons une plateforme totalement interactive invitant le visiteur ou la visiteuse à cheminer de manière ludique parmi les comportements favorables à la santé mentale. Les contenus alterneront entre texte, illustrations, infographies, vidéos, exercices pratiques ou encore témoignages. Une attention particulière sera également accordée à l'attractivité de la plateforme afin de la rendre agréable à lire.

---

<sup>17</sup> Christensen, Griffiths, & Jorm, 2004

<sup>18</sup> Voir annexe 1

<sup>19</sup> Crutzen & Ygram Peters, 2021

# Mise en oeuvre

La mise en œuvre de ce projet de prévention se déroule en trois phases, résumées ci-dessous. Le cadre théorique et méthodologique de cette intervention est développé dans l'annexe 2.

## 1. Cibler une population vulnérable

Le premier groupe cible de l'action seront des personnes potentiellement fragilisées dans leur santé mentale. Nous prévoyons de développer des partenariats avec des acteurs du réseau socio-sanitaire genevois et de collaborer avec des organisations qui sont directement au contact de populations spécifiques telles que : familles de niveau socio-économique bas, personnes LGBTIQ+, personnes sans emploi, etc.

Le travail de réseau fait partie des missions de minds. Comme nous agissons sur les déterminants sociaux et sociétaux de la santé mentale, c'est-à-dire de nombreux domaines qui ne concernent pas directement la santé mentale (social, éducation, emploi, etc.), nous avons une bonne expérience des projets en partenariat avec d'autres acteurs genevois.

Ce premier groupe cible sera constitué de 300 adultes genevois.es. Pendant 4 semaines, ils seront invités à parcourir la plateforme interactive "Comment agir pour ma santé mentale?". Chaque semaine, une nouvelle partie de la plateforme sera accessible, et les participant.es seront amenés à se questionner sur leur situation, à augmenter leurs connaissances et à renforcer leurs comportements positifs pour leur santé mentale.

La moitié des personnes participera à l'action tout de suite (participation immédiate), et l'autre moitié y participera un an plus tard (participation différée). Cette deuxième moitié constituera donc un groupe contrôle auquel nous pourrions comparer le premier groupe, nous permettant de mesurer l'efficacité de l'action.

## 2. Évaluer l'impact

Afin d'évaluer l'impact de notre action, nous prendrons une série de mesures via la plateforme interactive et les analyserons en utilisant les connaissances scientifiques actuelles dans le domaine. Nous viserons à mieux comprendre l'impact des messages de sensibilisation sur les comportements positifs, à travers le développement de la capacité en santé mentale, ce de manière longitudinale.

Nous mesurerons la capacité en santé mentale, l'adoption des comportements positifs, et l'état de santé mentale. Ces mesures seront prises de manière longitudinale pendant 1 an, à 4 moments clés du projet : au commencement de l'action (afin de servir de point de référence), au terme des 4 semaines d'action, 6 mois après l'action, et 12 mois après l'action. Ce suivi longitudinal permet de vérifier que les effets de notre action perdurent dans le temps. En plus de cela, nous nous assurerons que l'action se déroule et fonctionne comme prévu en prenant des mesures pendant l'intervention même (méta-données sur la plateforme, fenêtres pop-up avec des questions courtes, etc.)

### 3. Diffuser les bonnes pratiques

Une fois son efficacité démontrée scientifiquement, nous diffuserons plus largement cette action décrivant les meilleures façons d'agir pour la promotion de la santé mentale. Nous multiplierons ainsi ses bénéficiaires potentiels, ciblant à la fois des groupes vulnérables et la population générale. En effet, l'un des grands atouts de cette action est qu'elle peut être adaptée à de multiples types de populations différentes, avec des besoins différents.

Tout d'abord, la plateforme avec tout son contenu informatif pourra être ouverte au public. Cette ouverture ira de pair avec une importante communication dans la communauté de minds et auprès de nos partenaires du réseau.

Les interventions en ligne comme celle-ci présentent l'avantage qu'elles sont faciles d'accès et gratuites, et peuvent ainsi permettre de réduire les inégalités en santé.<sup>20</sup> Une limite de ces interventions est qu'elles requièrent une certaine littératie web ; pour pallier cette limite, nous proposerons plusieurs déclinaisons de ce contenu sous d'autres formes, permettant d'atteindre d'autres publics. Dans un premier temps, les formats et supports suivants sont envisagés :

- une brochure papier destinée à des personnes moins familières avec internet, ou plus âgées ;
- des versions traduites destinées à des populations migrantes.

Dans un deuxième temps, en fonction des demandes et des financements potentiels, nous pourrions envisager de décliner encore d'autres formats :

- une application smartphone pour intéresser un public plus jeune
- une adaptation sous forme d'atelier dans lequel le contenu est transmis oralement et de manière participative pour s'adresser à des publics plus spécifiques (classes, entreprises, adhérent.es d'une association, résident.es d'un foyer ou d'un EMS, etc.)

Finalement, une intervention efficace pour augmenter la littératie en santé mentale sera susceptible d'intéresser la communauté scientifique internationale. Il s'agirait en effet d'une contribution importante à la littérature scientifique sur la promotion de la santé mentale. Nous écrirons donc plusieurs articles scientifiques présentant nos résultats, que nous soumettrons à des revues à comité de lecture.

---

<sup>20</sup> Donker et al., 2009

## Budget

| CHARGES                                    | 2022           | 2023           | 2024           | TOTAL          |
|--------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Charges de personnel</b>                |                |                |                | <b>638 664</b> |
| Responsable scientifique 50%               | 48 000         | 48 000         | 48 000         | <b>144 000</b> |
| Auxiliaire de recherche 80%                | 46 080         | 46 080         | 46 080         | <b>138 240</b> |
| Auxiliaire de projet 80%                   | 46 080         | 46 080         | 46 080         | <b>138 240</b> |
| Chargée de communication 30%               | 23 760         | 23 760         | 23 760         | <b>71 280</b>  |
| Direction et administration 20%            | 19 200         | 19 200         | 19 200         | <b>57 600</b>  |
| Stagiaire recherche 50% - 4 mois           | 2 000          | 2 000          | 2 000          | <b>6 000</b>   |
| Charges sociales                           | 27 768         | 27 768         | 27 768         | <b>83 304</b>  |
| <b>Charges de projets</b>                  |                |                |                | <b>111 500</b> |
| Conception et design                       | 50 000         | -              | 15 000         | <b>65 000</b>  |
| Recrutement et dédommagement participants  | -              | 15 500         | 15 500         | <b>31 000</b>  |
| Communication et diffusion                 | -              | -              | 10 000         | <b>10 000</b>  |
| Frais d'envoi et de déplacement            | 200            | 200            | 200            | <b>600</b>     |
| Software, livres et articles scientifiques | 500            | 500            | 500            | <b>1 500</b>   |
| Equipement et matériel                     | 3 000          | 200            | 200            | <b>3 400</b>   |
| <b>Charges de structure</b>                |                |                |                | <b>49 068</b>  |
| Loyer et RC                                | 15 256         | 15 256         | 15 256         | <b>45 768</b>  |
| Fournitures de bureau                      | 500            | 500            | 500            | <b>1 500</b>   |
| Administration (envois, téléphone, etc.)   | 600            | 600            | 600            | <b>1 800</b>   |
| <b>TOTAL</b>                               | <b>282 944</b> | <b>245 644</b> | <b>270 644</b> | <b>799 232</b> |
| <b>ENTRÉES</b>                             |                |                |                |                |
| Subvention DSES (part consacrée au projet) | 35 556         | 35 556         | 35 556         | <b>106 668</b> |
| Recherche de fonds                         | 247 388        | 210 088        | 235 088        | <b>692 564</b> |
| <b>TOTAL</b>                               |                |                |                | <b>799 232</b> |

## Pilotage

Les projets de minds sont pilotés par l'équipe professionnelle de l'association, sous la responsabilité d'un comité, et accompagnés par le Conseil scientifique de minds. De plus, différents partenariats favorisent la mise en œuvre des activités.

## Ressources humaines

### Pilotage scientifique

Dre Andrea Pereira est responsable scientifique de minds à 50% entièrement consacrés à ce projet. Elle est docteure en psychologie sociale de l'Université de Genève, experte des attitudes, du changement comportement, de la justice sociale et de la santé. Elle a onze années d'expérience en recherche scientifique dans des milieux académiques non seulement en Suisse, mais aussi aux Pays-Bas (Université Libre d'Amsterdam et de Leiden) et aux États-Unis (New York University). Elle a publié de nombreux articles scientifiques dans des revues à comité de lecture et obtenu plusieurs fonds de recherche (Commission Européenne et Fonds National Suisse) pour mener sa propre recherche.

Caroline Dubath est assistante de recherche chez minds. Elle détient un master en socioéconomie de l'Université de Genève. Elle a effectué un stage au sein du Centre suisse de compétence en recherche sur les parcours de vie et les vulnérabilités LIVES, où elle s'est intéressée à la mesure du bien-être en Suisse.

### Communication, graphisme et web-design

Marie Torres est chargée de communication de minds à 80% dont 30% consacrés à ce projet. Elle est diplômée d'un master en communication et management des médias de l'école Audencia Sciencescom à Nantes en France. Elle a quinze années d'expérience dans la gestion de projets et la communication appliquée aux domaines de l'éducation, de la culture et de la santé, dans le secteur public et privé.

Yvan Gonthier est graphiste et web-designer indépendant chez Atelier Debleu. Il est l'auteur de presque tous les contenus visuels de minds, du site et logo de minds, aux infographies, en passant par les affiches, brochures et rapports d'activités. Pour ce projet, il travaillera sur l'architecture et le design de la plateforme au cœur de ce projet.

Lorraine Pastré est illustratrice indépendante et facilitatrice graphique. Elle est spécialisée dans la mise en image de notions, concepts théoriques et solutions. Pour ce projet, elle illustrera les comportements promoteurs de la santé mentale.

### Promotion de la santé et pilotage administratif

Anne-Marie Trabichet est directrice de minds à 80% dont 20% consacrés à ce projet. Ancienne conseillère en santé publique à la direction générale de la santé à Genève, elle a douze années d'expérience en prévention et promotion de la santé mentale. Après un bachelor universitaire en lettres et sciences humaines, elle s'est formée en promotion de la santé et santé communautaire, ainsi qu'en gestion et management des organisations sans but lucratif.

## Conseil scientifique

L'association dispose d'un Conseil scientifique qui conseille et guide l'activité scientifique de l'Observatoire. Le Conseil scientifique se réunit deux fois par an, et certains de ses membres sont sollicités sur des points spécifiques par email au besoin.

En 2021, le conseil est constitué des personnes suivantes :

- Prof. Claudine BURTON-JEANGROS, Professeure ordinaire en sociologie, UniGe
- Dr. Stéphane BERNARD, Responsable de la consultation de médecine interne générale pour étudiants, HUG
- Prof. Olivier DESRICHARD, Professeur associé en psychologie de la santé, UniGe
- Dre Anne EDAN, Responsable de l'unité de crise Malatavie, HUG
- Andrea EHRETSMANN, Paire praticienne en santé mentale et rétablissement, HUG
- Myriam NNADI, Conseillère en santé publique, Service du Médecin Cantonal
- Dre Natacha PREMAND, Adjointe au département de psychiatrie, HUG
- Nicolas ROGUET, Délégué à l'intégration, Office de l'action, de l'insertion et de l'intégration sociales, Canton de Genève
- Dr Jen WANG, Médecin épidémiologiste en santé publique

## Partenariats

Andrea Pereira et Caroline Dubath sont toutes deux affiliées à l'Université de Genève en tant que collaboratrices externes et membres du Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé (GREPS).

Des partenariats avec des organisations du réseau socio-sanitaire genevois sont prévues afin de constituer les groupes de participant.es à l'action de prévention.

## Références

- Baer, N., Schuler, D., Füglistner-Dousse, S., & Moreau-Gruet, F. (2013). La dépression dans la population suisse: données concernant l'épidémiologie, le traitement et l'intégration socioprofessionnelle. Observatoire suisse de la santé.
- Christensen, H., Griffiths, K. M., & Jorm, A. F. (2004). Delivering interventions for depression by using the internet: randomised controlled trial. *Bmj*, 328(7434), 265.
- Donker, T., Griffiths, K.M., Cuijpers, P. et al. Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Med* 7, 79 (2009). <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Gjalt-Jorn Ygram Peters & Rik Crutzen (2021) Knowing how effective an intervention, treatment, or manipulation is and increasing replication rates: accuracy in parameter estimation as a partial solution to the replication crisis, *Psychology & Health*, 36:1, 59-77, <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1757098>
- Moreau-Gruet, F. (2014). Monitorage de la santé psychique, axé principalement sur les personnes âgées et le stress au travail. Actualisation 2014. Document de travail 2. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Murray, C.J. & Lopez, A.D. (1996). The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries and risk factors in 1990 and projected to 2020. Cambridge: MA, Harvard School of Public Health
- Pereira, A., Dubath, C., & Trabichet A.-M. (2021). Les déterminants de la santé mentale: Synthèse de la littérature scientifique (minds 01/2021). Genève: minds - Promotion de la santé mentale à Genève
- Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N., & Camenzind, P. (2016). La santé psychique en Suisse. Neuchâtel: Swiss Health Observatory.
- Schuler, D., Tuch, A. & Peter, C. (2020). La santé psychique en Suisse. Monitorage 2020 (Obsan Rapport 15/2020). Neuchâtel: Observatoire suisse de la santé.
- Tomonaga, Y., Haettenschwiler, J., Hatzinger, M., Holsboer-Trachsler, E., Rufer, M., Hepp, U., & Szucs, T. D. (2013). The economic burden of depression in Switzerland. *Pharmacoeconomics*, 31(3), 237–250.
- World Health Organization, Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, 1986.
- World Health Organization and Calouste Gulbenkian Foundation. Social determinants of mental health. Geneva, World Health Organization, 2014.
- Zufferey, J. (2020). *La santé dans le canton de Genève: Résultats de l'Enquête suisse sur la santé 2017 (Obsan Rapport 04/2020)* (Observatoire suisse de la santé). Neuchâtel.

## Annexes

[Annexe 1](#): Résumé du projet de recherche “Comprendre et améliorer la santé mentale de la population genevoise: les comportements promoteurs de santé mentale” 2020-2022

[Annexe 2](#): “Agir pour la santé mentale”: cadre théorique et méthodologique

Annexe 3: [“Agir pour la santé mentale”: infographie](#)