

Avenir de  
Pro Mente  
Sana

# Stratégie

2024 – 2026

**pro mente sana**  
Renforcer la santé mentale

## Table des matières

3	Qui sommes-nous ?
4	La santé psychique en Suisse
6	Vision, mission et valeurs
9	Orientation stratégique
12	Mot de la fin et remerciements
13	Sources
14	Mentions légales

# Chères lectrices, chers lecteurs

La santé psychique de la population suisse est mise à rude épreuve. Les besoins en offres accessibles augmentent alors même que celles-ci sont difficiles à financer. La détection précoce des troubles psychiques<sup>1</sup> apparaît de plus en plus essentielle pour éviter de longs parcours de souffrance.

Pendant les années de crise du coronavirus, la Fondation Pro Mente Sana a développé une multitude de nouveaux projets et d'offres. Parallèlement, Pro Mente Sana s'est trouvée en situation de déficit pendant des années. Après un assainissement en 2023, c'est désormais la consolidation de la fondation qui prime pour la période de 2024 à 2026.

L'objectif de la présente stratégie « **Avenir de Pro Mente Sana 2024–2026** » est de permettre la nécessaire transition vers une fondation financièrement stable. D'ici fin 2026, les objectifs-clés suivants devront avoir été atteints :

- Le positionnement de Pro Mente Sana est affiné grâce à des offres plus ciblées.
- La durabilité et l'équilibre financier de la fondation sont garantis.
- La fondation s'appuie sur une gouvernance remaniée et adaptée aux impératifs actuels. Un comité consultatif spécialisé soutient la fondation avec son savoir et son expertise.

À travers des offres ciblées, un positionnement clair et un assainissement de ses structures, nous armons Pro Mente Sana pour affronter l'avenir. En tant qu'acteur clé dans le domaine de la santé psychique en Suisse, Pro Mente Sana se donnera ainsi les moyens de s'exprimer davantage sur le fond et de gagner en influence. Nous ne pouvons que nous en réjouir.

Nous vous souhaitons une lecture instructive.

**Dr. med. Thomas Ihde**  
Président

**Muriel Langenberger**  
Directrice

# Qui sommes-nous ?

La Fondation suisse Pro Mente Sana est l'association professionnelle nationale pour la santé psychique. Fondée en 1978, elle défend les intérêts et les droits des personnes atteintes de troubles psychiques. La fondation s'engage dans la détection précoce, défend le point de vue des personnes concernées auprès de la sphère politique et de la société, et fournit des prestations dans le domaine de la santé psychique. Elle s'oriente ce faisant sur les directives du document *Guidance on community mental health services* de l'OMS et de la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées (CDPH).

La Fondation Pro Mente Sana a été fondée à l'origine avec le capital de la fondation et l'engagement de la Société suisse d'utilité publique, ainsi qu'avec d'autres moyens financiers de la fondation Forum psychosociale. Au cours des 45 dernières années, elle n'a cessé d'élargir ses activités. Pendant les trente premières années, son action était centrée sur la reconnaissance des droits des personnes soignées en psychiatrie et le soutien à travers des conseils juridiques. Au cours des 15 dernières années, la fondation a élargi ses activités au conseil psychosocial et a été l'un des précurseurs de la mise en œuvre du rétablissement, du « dialogue » et du recours à des pairs-praticien·ne·s en Suisse. Depuis cinq ans, Pro Mente Sana mène le programme de détection précoce en santé mentale avec le cours « Premiers secours en santé mentale » dans toute la Suisse.

Le siège de Pro Mente Sana se trouve à Zurich et la fondation possède deux succursales au Tessin et à Berne. En Suisse romande, elle collabore avec l'Association Romande Pro Mente Sana. En tant qu'organisation d'utilité publique, elle est indépendante sur le plan politique et confessionnel. Elle détient la certification de la Zewo, l'organisme chargé de la certification des organisations à but non lucratif d'intérêt public, et se conforme à ses directives.

# La santé psychique en Suisse

La santé psychique de la population suisse s'est significativement dégradée au cours des dernières années. Le rapport de l'Observatoire suisse de la santé « Santé psychique – Enquête de l'automne 2022 » publié en mars 2023 révèle que près de 10 % de la population a suivi un traitement pour un problème psychique au cours des douze derniers mois. La situation s'est particulièrement aggravée chez les jeunes. La progression des troubles psychiques chez les enfants, les adolescent·e·s et les jeunes adultes s'observait déjà avant la pandémie et s'est encore accentuée depuis.<sup>2</sup> En témoigne notamment la hausse massive des hospitalisations en raison de troubles psychiques.<sup>3</sup>

La pandémie a contribué à une certaine libération de la parole publique à propos des troubles psychiques. Dans sa majorité, la population suisse accorde une grande importance à la santé psychique. En revanche, l'éventail d'actions concrètes pour renforcer et entretenir sa propre santé mentale semble encore perfectible.<sup>4</sup>

L'Obsan en conclut donc que l'amélioration de la santé psychique de la population ainsi que la mise en place d'offres d'aide et de soins restent d'une importance cruciale. Comme il reste difficile de parler des problèmes psychiques et que l'environnement social est souvent le premier interlocuteur, le rapport souligne l'importance d'améliorer les connaissances relatives à la santé psychique à l'échelle de la population.<sup>2</sup>

1 personne sur 2 souffrira une fois dans sa vie de troubles psychiques.<sup>5</sup>

C'est la durée de vie en moins des personnes souffrant de troubles psychiques, soit 10 à 25 ans de moins que la moyenne de la population.<sup>6</sup>

Plus d'un quart (27 %) des personnes atteintes de troubles psychiques en Suisse ne se font pas aider.<sup>2</sup>

Les psychotropes sont les médicaments les plus consommés en Suisse.<sup>7</sup>

Plus de la moitié des nouvelles rentes d'invalidité sont accordées pour des maladies psychiques.<sup>8</sup>

Plus de 1800 personnes ont été admises dans une clinique psychiatrique contre leur gré en 2022.<sup>9</sup>

Plus de 1000 personnes se suicident chaque année.<sup>10</sup> Un chiffre cinq fois supérieur à celui des morts sur la route.

6,3 milliards CHF de coûts économiques directs occasionnés par les troubles psychiques en Suisse d'après les estimations.<sup>11</sup>

25% de la population active occupée s'estime menacée de burn-out à son poste actuel.<sup>12</sup>

Chiffre préoccupant : 36 % des jeunes femmes indiquent souffrir de forts symptômes de maladie psychique.<sup>2</sup>

# Vision, mission et valeurs

## Notre vision

Toutes les personnes atteintes de troubles psychiques ainsi que leurs proches sont traités avec respect et obtiennent un soutien, gagnent en confiance en soi et peuvent mener une vie autonome en bénéficiant des mêmes droits que les autres.

# Notre mission

En tant qu'association professionnelle nationale pour la santé psychique, Pro Mente Sana joue un rôle moteur dans la détection précoce des troubles psychiques et dans les mesures de premiers secours en matière de santé mentale. Pro Mente Sana s'engage également dans la défense des intérêts des personnes concernées et propose des conseils gratuits et accessibles aux adultes souffrant de troubles psychiques. Par ailleurs, Pro Mente Sana s'engage activement dans un travail de sensibilisation auprès du grand public ainsi que dans un travail politique.

Nous défendons les personnes concernées  
et leurs proches et agissons  
au niveau politique.

Nous conseillons les personnes concernées,  
leurs proches et intervenons  
au sein des entreprises.

Nous renforçons dans leurs compétences  
les personnes concernées et leurs proches,  
les spécialistes et les organisations professionnelles  
ainsi que les institutions et le grand public  
pour leur donner les moyens d'agir.

Les droits et les intérêts des personnes concernées sont au cœur de notre action. Cela consiste aussi bien à faire respecter les droits humains et fondamentaux qu'à aborder des thèmes comme l'inclusion, le rétablissement et l'approche centrée sur la personne.



# Nos valeurs

## L'action commune

Nous travaillons et coopérons avec toutes celles et ceux qui partagent nos objectifs. Les pair·e·s et les proches font partie de notre équipe et de nos organes stratégiques. Notre approche est basée sur le « triologue » afin de tenir compte des différentes perspectives.

## Le soutien

Nous encourageons les personnes à se confronter à leurs crises et à leur expérience de vie et à déployer leur potentiel.

## La passion

Nous poursuivons nos objectifs avec passion et détermination et expérimentons de nouvelles approches.

## L'indépendance

Nous faisons preuve d'intégrité et de transparence.

## La légitimité

Nous nous orientons notamment sur la Convention européenne des droits de l'homme (CEDH), la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées (CDPH), la Constitution fédérale et la législation, par exemple la loi sur l'égalité pour les handicapés (LHand).

## La vigilance

Nous gérons nos ressources de façon raisonnée, transparente et durable.

# Orientation stratégique

## Pro Mente Sana est renforcée sur le plan institutionnel.

Pro Mente Sana a besoin d'une structure agile et d'une base financière solide pour pouvoir agir, se développer et adapter ses offres de base dans une optique de durabilité dans le futur.

La fondation s'appuie sur une gouvernance moderne et simplifiée dotée de compétences financières et économiques étendues. Grâce à une stratégie de levée de fonds globale, la fondation bénéficie de davantage de dons libres et liés. À cela s'ajoutent des modèles d'affaires spécifiques pour les prestations de la fondation qui permettent, en plus de levées de fonds, d'améliorer la prévisibilité financière et de reconstituer des réserves. Enfin, Pro Mente Sana est un employeur attrayant et responsable.

## Le positionnement de Pro Mente Sana est affiné.

Pro Mente Sana oriente sa stratégie sur la défense des intérêts et le travail politique, le conseil et le renforcement des compétences. Conformément à notre mission, ces prestations divergent en fonction des groupes cibles que constituent les personnes concernées et leurs proches, les spécialistes et les organisations professionnelles, ainsi que les institutions et le grand public.

Pro Mente Sana se concentre sur quatre priorités opérationnelles. Les deux premières sont les champs d'activité « Détection précoce des troubles psychiques » et « Défense des intérêts et conseil des personnes atteintes de troubles psychiques », qui seront respectivement traités à partir de 2024 et 2025 à travers des stratégies et des modèles d'affaires propres. La troisième priorité est le travail de sensibilisation auprès du grand public, dans lequel la fondation s'engage activement. Le travail politique constitue la quatrième priorité, qui ne pourra être développée qu'après la phase de consolidation. Le travail de sensibilisation et le travail politique créent la base pour le travail des secteurs d'activité, tout en la renforçant.

### Détection précoce des troubles psychiques

Avec « ensa – Premiers secours en santé mentale », nous proposons un programme de détection précoce à l'intention du public qui améliore les connaissances des participant·e·s sur les troubles psychiques, lutte contre les préjugés et la mise à l'écart des personnes concernées et renforce la volonté d'aider les personnes atteintes de troubles psychiques. Le programme bénéficie d'une licence de Mental Health First Aid International et repose sur une base scientifique. En 2023, un business plan a été établi pour ensa avec la formulation d'une stratégie ciblée et un plan de croissance dès 2024.

### Défense des intérêts et conseil des personnes atteintes de troubles psychiques

La Fondation Pro Mente Sana propose aux personnes atteintes d'un trouble psychique, à leurs proches et à d'autres personnes de référence des conseils gratuits sur des questions juridiques ou psychosociales. Depuis 2018, les personnes concernées peuvent se retrouver pour partager un repas ou passer un moment au centre Nordlicht de Zurich. Depuis 2023, nous y expérimentons aussi un service de conseil sans rendez-vous gratuit et anonyme.

Un positionnement clair des offres psychosociales et juridiques permettra à Pro Mente Sana de diversifier ses prestations et de fournir un soutien spécialisé à un cercle élargi de personnes. Cela contribuera à consolider la position de Pro Mente Sana sur le long terme. Le positionnement doit être discuté avec d'autres parties prenantes et développé en 2024 selon un modèle d'impact et de champs d'activité. Un modèle d'affaires prévoyant des prestations payantes sera mis en place afin de contribuer au financement des offres accessibles gratuitement qui ne sont pas intégralement financé.

## Travail de sensibilisation auprès du grand public

Les activités de communication de la Fondation Pro Mente Sana répondent à différents objectifs, notamment sensibiliser le public et lutter contre la stigmatisation, faire connaître les offres et les prestations, contribuer à forger l'opinion et gagner en influence sur le plan politique.

La campagne « Comment vas-tu ? » vise à sensibiliser la population à la santé et aux troubles psychiques.

La communication accroît la visibilité des troubles psychiques et favorise leur compréhension, ce qui contribue à lutter contre la stigmatisation et à amorcer les changements nécessaires dans la société. Ces changements permettront une meilleure intégration des personnes atteintes de troubles psychiques et amélioreront leur quotidien.

## Travail politique

Par le biais de son action politique, Pro Mente Sana fournit une contribution sociale durable en vue d'améliorer les conditions générales dans le domaine de la santé psychique.

Le travail politique permet à la fondation de définir des priorités d'action (*agenda setting*), mais aussi de consolider et de faire connaître sa position. Pro Mente Sana pourra ainsi, en tant qu'acteur clé dans le domaine de la santé psychique, regagner en influence à l'échelle nationale à partir de 2026. Les connaissances acquises et le positionnement affiné de Pro Mente Sana seront publiés dans un livre blanc en 2028 à l'occasion du cinquantième anniversaire de la fondation.

Dans le cadre de ses activités opérationnelles, Pro Mente Sana accorde une importance particulière aux synergies internes entre les différentes priorités et au développement de nouvelles coopérations avec des partenaires externes. Il peut s'agir d'institutions publiques, d'autres organisations et institutions spécialisées ou d'entreprises, qui s'engagent à renforcer la santé mentale.

# Mot de la fin et remerciements

La présente stratégie permettra à Pro Mente Sana de franchir une étape décisive pour redevenir une fondation financièrement stable. Nous allons nous atteler à cette tâche en alliant réflexion, soin et ambition.

Ce défi ne pourra être relevé qu'avec l'engagement de notre équipe. Chaque collaboratrice et collaborateur a contribué à la stabilisation de Pro Mente Sana, non seulement en participant aux efforts, mais aussi en acceptant les mesures d'économie. Nous tenons à leur adresser nos plus sincères remerciements.

Nous souhaitons aussi remercier nos donateurs et donatrices, ainsi que nos partenaires pour leur formidable soutien. Ils ont énormément aidé Pro Mente Sana dans une phase critique.

Merci à toutes celles et ceux qui, à nos côtés, contribuent à lutter contre la stigmatisation et les discriminations liées à la santé psychique au sein de la société et à faire en sorte que les personnes concernées et leurs proches soient traitées avec respect et obtiennent un soutien, gagnent en confiance en soi et puissent mener une vie autonome en bénéficiant des mêmes droits que les autres !

## Sources

- 1 De nombreuses notions différentes sont utilisées dans le domaine de la santé psychique : on parle ainsi de maladie, de choc ou de problème ou encore de défaillance, de crise ou de handicap. Nous utilisons dans ce document la notion de « troubles psychiques » dans une volonté d'inclure l'ensemble des différents termes qui décrivent l'état psychique.
- 2 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 ? (Rapport de l'Obsan 03/2023). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.
- 3 Office fédéral de la statistique OFS : [Traitements pour troubles psychiques chez les jeunes en 2020 et 2021](#)
- 4 [Monitoring des ressources en santé psychique 2023 \(feuille d'information 86\)](#), Promotion Santé Suisse
- 5 Wittchen, Hans-Ulrich ; Jacobi, Frank. *Size and burden of mental disorders in Europe – a critical review and appraisal of 27 studies*. European Neuropsychopharmacology (2005). Dans : Schuler, Daniela ; Burla, Laila : *La santé psychique en Suisse. Monitoring 2016*. Rapport de l'Obsan 72. Observatoire suisse de la santé. Neuchâtel (2016 : 11).
- 6 Schwarze, Thomas ; Steinauer, Regine. Somatische Pflege in psychiatrischen Einrichtungen: Quo vadis? Psychiatrische Pflege (2016 ; 1(3–4) : 13–15).
- 7 Schuler, D., Roth, S. & Peter, C. (2022). Les médicaments psychotropes en Suisse. Quantités, coûts, acheteurs et prescripteurs. (Bulletin de l'Obsan 01/2022). Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé.
- 8 Office fédéral des assurances sociales OFAS : [Statistique de l'AI \(2022\)](#)
- 9 Observatoire suisse de la santé : [Placements en établissement psychiatrique à des fins d'assistance](#) ; d'après OFS – Statistique médicale des hôpitaux (MS) et statistique de la population et des ménages (STATPOP)
- 10 Office fédéral de la statistique OFS : [Causes spécifiques de décès, statistique des causes de décès \(2022\)](#)
- 11 Office fédéral de la santé publique OFSP : [Coûts économiques des MNT](#) ; d'après Stucki, M., Wieser, S. (2021) et Wieser, S. et al. (2014)
- 12 Schlussbericht – [«Wie geht's Schweiz?»](#) / 1. Welle vom gfs.bern. August 2023

Retrouvez la stratégie sur  
[www.promentesana.ch/strategie](http://www.promentesana.ch/strategie).



Mentions légales

Rédaction :

Muriel Langenberger, Norina Schwendener,  
Larissa Speziale

Membres du groupe de base Stratégie :

Thomas Ihde, président du Conseil de fondation

Claudia Kaufmann, vice-présidente

Muriel Langenberger, directrice

Norina Schwendener, responsable Promotion de  
la santé et communication

Dalit Jäckel-Lang, responsable Prévention

Stefanie Stoll, responsable Offres psychosociales  
et juridiques

Beatrice Meyer, responsable Finances et RH par intérim

Des membres de l'Assemblée de la fondation et des  
collaboratrices et collaborateurs ont travaillé sur la  
présente stratégie lors de deux ateliers approfondis.

L'Assemblée de la fondation Pro Mente Sana a  
approuvé le contenu de la stratégie à la demande du  
Conseil de fondation le 15 février 2024.

Le Conseil de fondation de Pro Mente Sana a, avec  
l'accord de l'Assemblée de la fondation, adopté la  
version élaborée le 4 avril 2024.

La version originale allemande a  
été conçue par Rosa Guggenheim,  
[www.guggenheim.li](http://www.guggenheim.li).

Fondation suisse Pro Mente Sana  
Hardturmstrasse 261  
8005 Zurich



+41 44 446 55 00  
[kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)