



MOIS DE LA SANTÉ MENTALE: CULTIVER LES LIENS SOCIAUX

**DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ, DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS (DSJS)**

Service cantonal de la santé publique

Neuchâtel – 4 septembre 2025

Frédéric Mairy

Conseiller d'État, chef du Département de la santé, de la jeunesse et des sports

Le lien social : un enjeu de société majeur

- Le manque de lien social représente des risques pour la santé, comparables à ceux d'autres facteurs connus (ex : tabagisme et manque d'activité physique)
- 870'000 décès par an dans le monde liés à la solitude
- À l'inverse, le soutien social perçu est le déterminant le plus important d'une bonne santé mentale

 **Il est urgent de considérer le lien social comme un pilier de santé publique**

Source : [Rapport OMS Commission on Social Connection, 2025](#)



Aperçu de la situation (CH)

- 21% des jeunes filles et 9% des jeunes garçons déclarent se sentir seul-e-s la plupart du temps ou toujours ¹
- Près de 7% des adultes (35 à 49 ans) déclarent ressentir souvent à très souvent un sentiment de solitude ²
- La solitude touche une personne sur quatre de plus de 55 ans (26.6%)³

Sources : ¹ [Enquête sur la santé des élèves en Suisse - hbsc.ch \(2024\)](https://hbsc.ch) / ² [Observatoire suisse de la santé \(2025\)](#) / ³ [Observatoire de la vieillesse de Pro Senectute Suisse \(2024\)](#).

Politique de santé publique 2025-2030

Vision :

Chaque membre de la communauté neuchâteloise vit dans un environnement propice au bien-être et à la santé **physique, psychique et sociale**.

- ✓ Poursuivre la lutte contre l'isolement social des aîné-e-s
- ✓ Accent sur la promotion de la santé et la prévention, notamment sur la santé psychique des enfants et des adolescent-e-s

➡ *Lancement du Mois de la santé mentale*

Lysiane Ummel Mariani

Cheffe de l'Office cantonal de la promotion de la santé et de la prévention



Le «Mois de la santé mentale neuchâtelois»

Un temps fort de sensibilisation :

du 10 septembre (*Journée mondiale de la prévention du suicide*)

au 10 octobre (*Journée mondiale de la santé mentale*)

Un slogan :

« Pour notre santé mentale, cultivons nos liens sociaux »

- ➡ Mobilisation des partenaires du réseau et mise en valeur des offres à disposition des Neuchâtelois-es (environnement favorable)
- ➡ La population découvre des ressources locales lui permettant de prendre soin de son équilibre psychique et de rester en lien (chacun-e est acteur-trice de sa santé)

Programme - Un mois d'actions

Près de 20 événements gratuits, pour tous les âges :

- ✓ Ateliers pratiques : méditation, activité physique, ressourcement
- ✓ Conférences : prévention suicide, proches aidant-es, santé mentale
- ✓ Projets participatifs
- ✓ Expositions : sensibilisation jeunes, témoignages
- ✓ Rencontres intergénérationnelles : liens seniors-enfants

Trois actions du SCSP avec ses partenaires

Lancement du Mois de la santé mentale :

10 septembre au marché de La Chaux-de-Fonds - 13 septembre en Ville de Neuchâtel

- ➡ Distribution d'un dépliant «ressources», de sachets de graines de fleurs et du programme
avec l'ANAAP et Info-Entraide antenne de Neuchâtel

Pièce de théâtre :

«Liens sociaux et prévention du suicide : le rôle de l'extrascolaire»

24 septembre (*par l'association STOP SUICIDE*)

- ➡ Suivie d'une table ronde, en présence du chef du DSJS

Atelier tout public : «Comprendre et soutenir la santé mentale»

1^{er} octobre (*avec Santépsy.ch*)

- ➡ Pour toute personne intéressée à mieux comprendre la santé mentale et soutenir ses proches



INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE NEUCHÂTEL

Patricia Ciarrettino

Responsable antennes Neuchâtel et Jura, Info-Entraide Suisse

Promotion et soutien de l'entraide

- **Répertoire des groupes d'entraide autogérés**
 - ✓ Près de 60 groupes dans tout le canton de Neuchâtel
 - ✓ Thèmes abordés : sociaux, santé psychique et santé somatique
- **Création de nouveaux groupes**
 - ✓ Mettre en lien les personnes
- **Consultation au public et aux professionnel-le-s**
 - ✓ Faciliter l'accès aux groupes

Frein à l'isolement et levier d'empowerment

- **Soutien face à une situation difficile ou taboue**
 - **Compréhension immédiate de personnes qui vivent la même chose**
 - ✓ Diminution du sentiment de solitude
 - **Partage d'expériences et ressources**
 - ✓ Mieux comprendre sa situation, mieux l'accepter, mieux gérer sa santé
 - ✓ Renforcement des compétences en santé
- ➡ Les liens qui se tissent entre les personnes d'un groupe permettent à chacun-e de devenir plus fort-e et de mieux avancer ensemble

Dans le cadre du Mois de la santé mentale

Mercredi 10 septembre et samedi 13 septembre :

Action de lancement

Marché de La Chaux-de-Fonds et Ville de Neuchâtel (8h30-12h30)

Samedi 4 octobre :

Une tartine, un sourire, un lien

Boulangerie Mäder, Neuchâtel (dès 9h00)

Maude Zolliker

Psychologue-intervenante en psychiatrie, Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique (ANAAP)

Entraide et solidarité

Trois missions principales :

- **Accueillir et accompagner** les personnes ayant des difficultés psychiques et/ou sociales, ainsi que leurs familles et proches
- **Valoriser les ressources personnelles** et **encourager** chacun·e dans l'exercice de **responsabilités individuelles ou sociales**
- **Agir** pour une **meilleure compréhension** des troubles psychiques, pour la **déstigmatisation** et pour la **défense des droits** des personnes concernées

Déstigmatisation et inclusion

- **La visibilité permet et ouvre le dialogue :**
 - ✓ Diminution de la peur et du stress dus à l'inconnu
 - ✓ Acceptation de soi et de l'autre
 - ✓ Diminution du sentiment de solitude
 - ✓ Développement de la citoyenneté
- **Un pas vers le rétablissement**
- **Plus-value pour la personne :**
 - ✓ Diminution du stress
 - ✓ Soutien
 - ✓ Renforcement du sentiment d'appartenance
- **Plus-value pour la collectivité :**
 - ✓ Diminution des moyens nécessaires dans divers domaines
 - ✓ Participation citoyenne

Dans le cadre du Mois de la santé mentale

Mercredi 10 septembre et samedi 13 septembre :

Action de lancement

Marché de La Chaux-de-Fonds et Ville de Neuchâtel (8h30-12h30)

Vendredi 10 octobre :

Cultivons nos liens autour d'une boisson chaude et de biscuits

Coop, Couvet (12h30 à 16h00)

Frédéric Mairy

Conseiller d'État, chef du Département de la santé, de la jeunesse et des sports

Conclusions

- ✓ La santé mentale est **au cœur** des préoccupations du Conseil d'État (Politique de santé publique 2025-2030)
 - ✓ Cette nouvelle action vise à sensibiliser à l'importance de **prendre soin** de sa santé mentale et à **mieux faire connaître** les ressources existantes en matière de santé mentale
- ➔ Les liens sociaux sont un facteur de protection en santé mentale

Pour notre santé mentale,
cultivons nos liens sociaux



Questions ?

Réponses !



Mois de la santé mentale neuchâtelois

du 10 septembre au 10 octobre 2025