

Communiqué de presse

## Santé psychique et entraide entre personnes au passé migratoire

**Bâle, le 27 septembre 2022 - Femmes-Tische et Hommes-Tische Suisse élargissent leur palette de thèmes avec un set d'animation "Prendre soin de soi" pour renforcer les compétences en matière de santé psychique. Ce set a été développé en collaboration avec Info-Entraide Suisse. Il doit permettre aux personnes de mieux connaître leurs propres ressources et d'élargir leurs compétences par des exercices concrets. Le projet favorise l'intégration sociale et contribue à l'égalité des chances dans le domaine de la santé.**

Le set d'animation « *Prendre soin de soi* » est conçu pour l'animation de groupes de discussion entre personnes au passé migratoire résidant en Suisse. Les résultats d'une récente étude de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) montrent que les compétences en matière de santé sont problématiques pour environ 45% des personnes interrogées et insuffisantes pour 9% d'entre elles. Le potentiel d'amélioration des compétences spécifiques en matière de santé en Suisse est donc important. Lors de rencontres en petits groupes sur le thème « Prendre soin de soi », les femmes et les hommes discutent de la manière de gérer leur santé psychique ou leur maladie. Ils savent où et comment obtenir du soutien pour pouvoir agir de manière autonome, indépendamment de leur origine, statut, culture ou religion.

### Renforcer ses compétences personnelles

Le nouveau set d'animation « *Prendre soin de soi : reconnaître les symptômes, demander de l'aide* » a été développé par et avec des personnes issues de la migration. Il a été testé, lors d'une phase pilote, dans les centres régionaux Info-Entraide de Neuchâtel et de Thurgovie. Ce set thématique aide les personnes à élargir et renforcer leurs compétences en matière de santé psychique. Il sert de base à des discussions dans les groupes d'entraide / tables rondes ainsi qu'à l'utilisation dans des centres Info-Entraide et services de conseil.

Les thèmes principaux du set sont : Quelles sont mes ressources et comment puis-je les mobiliser, les renforcer ? Comment puis-je gérer moi-même ma santé mentale ou ma maladie ? Quelles associations ou institutions socio-sanitaires peuvent me soutenir dans cette démarche ? Le set, rédigé dans un langage simple, est disponible en allemand et en français. Une liste de vocabulaire annexée permet de traduire les mots difficiles dans sa propre langue. Lors des discussions, les animateurs-trices informent les autres personnes issues de la migration, dans leur langue maternelle, des possibilités d'aide et de soutien, par exemple les groupes d'entraide. Un nouveau groupe peut également être créé dans un centre Info-Entraide.

### N'hésitez pas à nous contacter pour toute question :

Lukas Zemp, directeur d'Info-Entraide Suisse, tél. 061 333 86 01 ou [l.zemp@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:l.zemp@selbsthilfeschweiz.ch)

Viviane Fenter, antenne romande du secrétariat de Femmes-Tische et Hommes-Tische Suisse, tél. 078819 96 37 ou [viviane.fenter@femmestische.ch](mailto:viviane.fenter@femmestische.ch)

Le set d'animation peut être commandé sur <https://www.femmestische.ch/fr/sets-danimation-3.html> ou également avec un lien spécifique "FTMT-Website-Setdemoderation" sur [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch).

[Sets d'animation - Femmes-Tische \(femmestische.ch\)](http://www.femmestische.ch).

### **Info-Entraide Suisse - Ensemble, ça va mieux**

Depuis 2001, la Fondation Info-Entraide Suisse bénéficie d'un mandat de prestations de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), qu'elle met en œuvre avec 22 centres régionaux pour l'entraide autogérée et cinq organisations d'entraide pour quelque 2'800 groupes d'entraide et 43'000 participants sur environ 300 thèmes différents - dans le sens de "Ensemble, ça va mieux".

### **Femmes-Tische et Hommes-Tische Suisse**

L'association Femmes-Tische/Hommes-Tische Suisse coordonne et accompagne actuellement 33 centres régionaux auxquels sont rattachés au total quelque 400 animatrices-teurs. Ceux-ci animent des tables rondes en plus de 20 langues avec plus de 12'000 participant-e-s par. Ces multiplicateurs-trices permettent d'atteindre au moins 40'000 personnes par an.

**Info-Entraide Suisse | Laufenstrasse 12 | CH-4053 Bâle**

Tél. 061 333 86 01 | [info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch) | [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

**Antenne romande de l'association Femmes-Tische/Hommes-Tische Suisse |  
Rumine 2 | 1005 Lausanne**

Tél. 078 819 96 37 | [romandie@femmestische.ch](mailto:romandie@femmestische.ch) | [www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)