



insertion valais
arbeitsintegration wallis

LES VITRINES DE L'INSERTION 2025
4^e ÉDITION

Santé psychique: au travail!

Vendredi 23 mai 2025 | 09:00 – 12:00

Théâtre Alambic | Rue du Simplon 1B - Martigny

bienvenue

Sandra Moulin-Michellod
Conseillère municipale, Ville de Martigny

introduction

Christian Sermier
Président
d'Insertion Valais

présentations

Sophie Martin Duc
Alexia Fournier Fall
Jean-Michel Bonvin

modération
Florian Barbey

Sophie Martin Duc

Directrice Social-Emploi, CMS région Sierre

**Echos du
terrain**

Echos du terrain

Santé mentale dans l'insertion professionnelle

Sophie Martin Duc

Vitrines de l'insertion - 23 mai 2025



cms

centre
médico-social
régional

SIERRE

Service Social-Emploi



Prestations sociales
Aide sociale



COREM
Insertion socioprofessionnelle



Curatelle officielle régionale
Mandats confiés par APEA



cms

centre
médico-social
régional

SIERRE

Quelques mots sur la COR

- Particulièrement concernée par les problématiques de santé mentale
- Mise en place de mesures institutionnelles



cms

centre
médico-social
régional

SIERRE

Contextualisation

Définition de la santé mentale

Constats réalité terrain

Questionnements

Comment détecter une précarisation psychique?

A partir de quand est-ce un frein à l'insertion?

Quels sont les facteurs aggravants?

Quels sont les moyens d'action?

Cadre légal et mission

Mandat de prestation SAS - autonomie

LIAS - évaluation de l'employabilité

Mandats de tiers - objectifs précis



cms

centre
médico-social
régional

SIERRE

Diversité des profils rencontrés

Jeunes adultes

Rupture de parcours,
isolement numérique



Personnes migrantes

Parcours traumatique, perte de repères, barrières linguistiques

Personnes fragilisées

Isolement, maladie, séparation, violences domestiques



cms

centre
médico-social
régional

SIERRE

Facteurs aggravants

-  Addictions Alcool, drogues, médicaments, jeux
-  Isolement social Absence de réseau, rupture familiale
-  Précarité économique Endettement, faible revenu, perte de logement

Problématique diffuse et difficile à cerner

- Absence de diagnostic médical
- Dénier de la situation, refus d'une prise en charge médicale



cms

centre
médico-social
régional

SIERRE

Besoins et moyens d'action

Aide sociale : sécuriser
avant d'insérer



cms

centre
médico-social
régional

SIERRE

Travail d'accompagnement

*Créer du lien, restaurer la confiance
Bémol sur l'accès aux soins*

Considérer la globalité

Parcours, ressources, environnement

Dilemme entre aider et exiger

Renforcement des compétences des professionnels

*Analyses de pratiques
Formations continues spécifiques*

Besoins et moyens d'action

Insertion socioprofessionnelle :
une activation bénéfique



cms

centre
médico-social
régional

SIERRE

Observations factuelles

Suivi rapproché, voire quotidien

Constat sur le savoir être

Travail sur posture sociale et professionnelle

Effets de l'activation

Outils pour suivi et évolution de la situation

Travail par paliers en individualité

Renforcement de la confiance

Redynamisation des liens sociaux

Importance du travail en réseau

Enjeux clés et conclusion

Importance de la temporalité

Considérer la temporalité nécessaire

Temps disponible pour le suivi

Perspective du bénéficiaire

Décalage possible entre les attentes institutionnelles et sa réalité

Adaptation permanente

Problématique multiples et complexes

Collaboration renforcée avec le réseau

Considération de la personne avec ses résistances mais aussi ses ressources



cms

centre
médico-social
régional

SIERRE

Merci pour votre
attention !



cms

centre
médico-social
régional

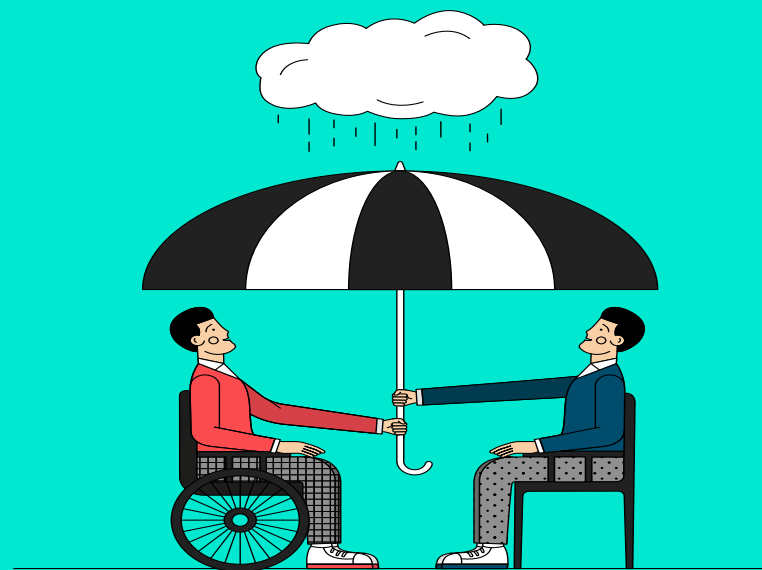
SIERRE

Alexia Fournier Fall

Coresponsable de SantePsy.ch

Il n'y a pas de
santé sans
santé mentale

SANTÉPSY.CH: LA CAMPAGNE DE PROMOTION DE LA SANTE MENTALE DES CANTONS LATINS



4^{ÈME} EDITION DES VITRINES DE L'INSERTION, MARTIGNY, 23 MAI 2025

Alexia Fournier Fall, PhD
Commission de prévention et de promotion de la santé des cantons latins

Santé mentale: toutes et tous concerné·e·s

- La santé mentale (ou santé psychique) fait partie de la santé en général
- Il n'y a pas de santé sans santé mentale
- La santé mentale c'est bien plus que l'absence de maladie ou trouble psychique
- La santé mentale est un continuum qui évolue au cours de la vie

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé):

«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**. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.»
Définition de l'OMS

LA SANTÉ PSYCHIQUE EST LIÉE AU BIEN-ÊTRE

L'OMS (1946) met en évidence l'aspect multidimensionnel du bien-être qui comprend :

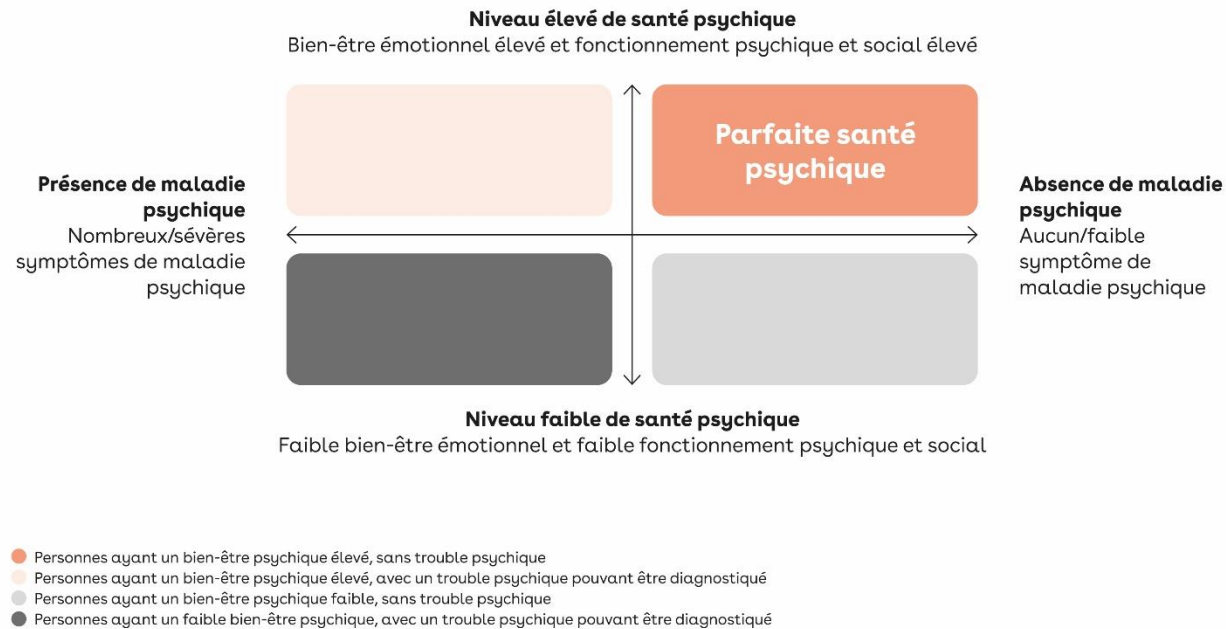
le bien-être physique : sensation d'être à l'aise dans son corps, capacité de pourvoir aux - besoins physiques : alimentation, sommeil, mouvement, etc. ;

le bien-être émotionnel et psychologique : sentiment de contentement général face à la vie, optimisme, joie de vivre, sentiment de compétence dans sa vie en général, satisfaction de son image corporelle, acceptation de soi, contrôle, autonomie, buts, relations positives, estime de soi, pensées constructives, envie d'apprendre, etc. ;

le bien-être social : relations positives avec les autres, expression des sentiments envers les autres, sentiment d'être reconnu·e et aimé·e, sentiment d'appartenance, de confiance et de sécurité dans les relations sociales, contribution sociale et sentiment d'utilité, capacité d'actualisation, sentiment de cohérence, etc..

SANTÉ PSYCHIQUE ET TROUBLES PSYCHIQUES

Modèle des deux continuums de Keyes



Source : <https://promotionsante.ch/node/8253>

LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ PSYCHIQUE

FACTEURS INDIVIDUELS:

FACTEURS BIOLOGIQUES

Santé physique
Facteurs physiques
Genre
Appartenir à une minorité sexuelle
Appartenir à une minorité ethnique

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES:

Personnalité
Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE:

Enfance
Expériences négatives dans la petite enfance
Statut migratoire

FACTEURS SOCIAUX ET ÉCONOMIQUES:

PROCHES ET CERCLE SOCIAL:

Famille
Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE:

Statut socio-économique
Emploi
Revenu
Dettes
Niveau d'éducation

FACTEURS SOCIÉTAUX:

POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE:

Inégalités sociales
Services sociaux
Politiques de l'emploi
Crèches et écoles
Autodétermination

ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES:

Infrastructures
Exposition à la violence et la criminalité
Sécurité et confiance de quartier
Nature

CULTURE

Stigmatisation
Croyances culturelles

Différents facteurs qui peuvent fragiliser la santé mentale

- La solitude, **l'isolement**, l'absence de lien social
- **Les transitions** (entrée dans la vie professionnelle, perte d'un emploi, séparation / divorce, retraite, deuil...)
- De mauvaises conditions de travail ou **l'absence d'emploi**
- La migration
- Les maladies et problèmes de santé physiques
- Les violences, maltraitance, abus, harcèlement
- Une addiction ou consommation abusive de substances psychoactives
- Un sommeil déficient

L'important pour promouvoir la santé mentale des personnes avec lesquelles je travaille

- Développer une posture soutenance
 - authenticité, ouverture, cohérence, consistance, présence et conscience de soi et une pointe d'humour
- Proposer un espace où les personnes se sentent en sécurité
 - Règles claires et explicites, rituels stables et prévisibles, réagir face aux situations d'injustice ou de discrimination, application à soi-même ce que l'on demande aux autres
- Soutenir le développement et l'utilisation des compétences psychosociales
 - Capacité à résoudre des problèmes et prendre des décisions, pensée créative et critique, communication, habiletés dans les relations interpersonnelles, conscience de soi, empathie, gestion du stress, gestion des émotions.

Santépsy: une action coordonnée des cantons latins depuis 2014

- Besoin de renforcer l'information et la sensibilisation sur la santé psychique en Suisse (rapport «Santé psychique en Suisse 2015)
 - Besoin de démocratiser la santé mentale, lever les tabous, destigmatiser les personnes en souffrance psychique
 - Travail en commun des cantons latins sur l'information / sensibilisation de la population
- 2016-2017: lancement de la plate-forme d'information
www.santépsy.ch, www.psygesundheits.ch, www.salutepsi.ch.
- 2018 – 2028 : Campagne Santépsy

Objectifs de la campagne Santépsy

- Attirer l'attention sur la santé mentale et le fait qu'elle nous concerne toutes et tous
- Contribuer à faire évoluer les représentations encore tenaces qui entourent la santé mentale
- Favoriser la connaissance et la mobilisation des ressources individuelles et collectives
- **Sensibiliser, impliquer et outiller les multiplicateurs concernés**
- Positionner Santépsy comme la référence en matière de promotion de la santé mentale en Suisse latine

Plusieurs formations sur la promotion de la santé mentale

- Formation « **Santé mentale, chômage et non emploi** » sur la promotion de la santé mentale des personnes sans emploi (1 jour)
- Formation « **Santé mentale au travail** » à destination des entreprises (PME) pour créer des conditions cadre qui favorisent la santé mentale (1/2 jour)
- Formation « **Apprentice** » sur la santé mentale des jeunes à l'intention des référent.e.s d'apprentissage (2 demi-journées)
- Atelier tout public: « **Comprendre et soutenir la santé mentale** » → comprendre la santé mentale et comment en prendre soin, savoir que faire si on s'inquiète pour soi-même pour pour un.e proche. (3 heures)

→ Infos sous <https://santepsy.ch/espace-professionnel/formations-santepsy/>

Des ressources à votre disposition

- Une plate-forme d'information www.santépsy.ch, www.psygesundheit.ch, www.salutepsi.ch et www.psy-health.ch
- Du matériel d'information pour la population et les professionnel.le.s sur la santé mentale
- Un recensement des offres locales d'accompagnement et de soutien pour la santé mentale en Suisse latine <https://santepsy.ch/trouver-une-adresse/>
- Une adresse pour des informations sur les ressources existantes en Suisse latine: info@santepsy.ch
- Une présence active sur les réseaux sociaux



Santé mentale: mythes ☒ et réalités ☑

☒ Demander de l'aide, c'est être faible

☑ Demander de l'aide, c'est prendre soin de soi

Chacun·e peut ressentir un mal-être ou être confronté·e à une étape de vie à laquelle il·elle n'arrive pas à faire face seul·e. Le soutien d'un·e proche ou l'aide d'un·e professionnel·le est parfois nécessaire. Demander de l'aide est courageux et permet de trouver des solutions à ses difficultés.

☒ Parler ne sert à rien

☑ Parler peut faire toute la différence

De par les préjugés liés à la santé mentale – et la peur d'être jugé·e – il peut être difficile de partager ses préoccupations et souffrances. Or, plus tôt les problèmes sont abordés, plus rapidement une solution peut être trouvée.

☒ La santé mentale, ça ne concerne que les autres

☑ La santé mentale nous concerne toutes et tous

Chacun·e a une santé mentale dont il·elle peut prendre soin. Chacun·e peut être touché·e, de près ou de loin, par un problème de santé mentale.

☒ La santé mentale, c'est personnel

☑ La santé mentale est un enjeu collectif

Chacun·e peut être une ressource pour soutenir la santé mentale des personnes qui l'entourent. Une société inclusive et respectueuse de toutes et tous, sans discrimination, contribue à une meilleure santé mentale individuelle et collective.

☒ La solitude, c'est toujours un choix

☑ La solitude est parfois subie

La solitude peut permettre de se ressourcer. Mais lorsqu'elle est subie et s'accompagne d'un isolement social, elle peut alors être source de mal-être. Des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre bien-être. Chacun·e peut jouer un rôle pour soutenir ses proches.

☒ La santé mentale est donnée une fois pour toutes

☑ La santé mentale se cultive et s'entretient tout au long de la vie

La santé psychique n'est pas figée. Elle évolue tout au long de la vie et s'apparente à une constante recherche d'équilibre. De nombreux éléments peuvent perturber cet équilibre. Des ressources et un soutien adéquat aident à mieux faire face aux défis de la vie.

☒ Pour aller bien, il suffit de faire des efforts

☑ La santé mentale n'est pas une question de volonté

Les difficultés psychiques ne sont aucunement un signe de faiblesse ou de manque de volonté. Tout comme on ne choisit pas une douleur physique, on ne choisit pas de se sentir mal. Les difficultés psychiques sont des états contre lesquels on ne peut pas faire un effort ou prendre sur soi pour aller mieux.

☒ Un problème de santé mentale, c'est pour toujours

☑ Il est possible de se rétablir d'une difficulté psychique

Être et se sentir en bonne santé mentale est possible pour tous le monde, y compris pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Se rétablir, c'est apprendre à vivre avec ses vulnérabilités en ayant une bonne qualité de vie.

☒ Toutes et tous égales et égaux face à la santé mentale

☑ Les fragilités et les ressources ne sont pas les mêmes pour tout le monde

La santé psychique dépend de caractéristiques personnelles, mais aussi du contexte social et de l'environnement dans lesquels on évolue. Certains facteurs protègent le bien-être, d'autres le fragilisent. Ces facteurs ne sont pas les mêmes pour tout le monde.

Plus d'infos sur www.santepsy.ch

Re : facebook.com/santepsych
 ID : instagram.com/santepsych
 U : twitter.com/santepsych

Santépsy: des cahiers de référence sur la promotion de la santé mentale des adolescents et des jeunes adultes



Tout ce matériel peut être commandé gratuitement sous: <https://santepsy.ch/espace-professionnel/commande-de-materiel/>

SANTÉPSY .CH



SALUTEPSI .CH



PSY-GESUNDHEIT .CH



PSY-HEALTH .CH



Merci de votre participation

Pour toutes questions en lien avec les formations:

formations@santepsy.ch

Pour les autres questions en lien avec Santépsy.ch:

info@santepsy.ch

Jean-Michel Bonvin

Professeur de sociologie et socioéconomie,
Université de Genève

Les capacités,
une posture
d'équilibre
entre individu et
environnement ?

Les capacités: une posture d'équilibre entre individu et environnement

4^{ème} édition des Vitrines de l'insertion
"Santé Psychique : Au Travail !"
Martigny, 23 mai 2025

Jean-Michel Bonvin
jean-michel.bonvin@unige.ch

1. La responsabilisation individuelle : ses limites

Consensus sur le "diagnostic" : vulnérabilité sociale et santé mentale se jouent au croisement de facteurs individuels, économiques et sociétaux

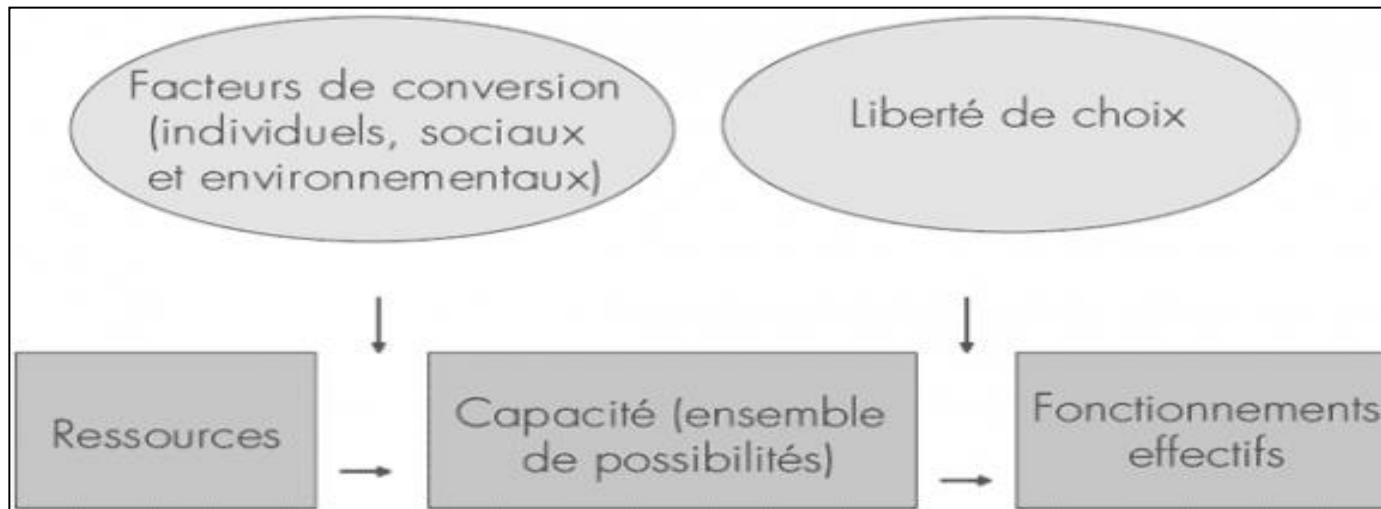
Solution paradoxalement invoquée : la responsabilisation individuelle

Diverses formes :

- a) responsabilisation individuelle et retrait de l'Etat – l'Etat néo-libéral
- b) responsabilisation individuelle et Etat d'investissement social
- c) responsabilisation individuelle comme injonction normative – la conditionnalité des prestations et services (le modèle CARIN)

2. Une conception alternative : l'approche par les capacités (1)

- Notion de capacité ou « *capabilité* » (Amartya Sen) comme ***liberté réelle*** de mener la vie que l'on a des ***raisons de valoriser***
- 2 axes :
 - 1) la capacité d'action des personnes (approche configurationnelle)
 - 2) la liberté de choix (approche démocratique)
- Une représentation graphique :



2. Une conception alternative : l'approche par les capacités (2)

- Le développement des capacités ne dépend pas de la personne seulement, il demande des moyens et un environnement adéquat
 - Exemple du vélo
 - Exemple de la personne en situation de handicap
 - Restriction des moyens ou de l'environnement entrave le développement des capacités, ce qui ne peut pas être compensé par un poids ou une responsabilité plus importante mise sur la personne
- = approche configurationnelle du développement des capacités et de la santé mentale

2. Une conception alternative : l'approche par les capacités (3)

- La liberté de choix (autonomie) demande également un environnement soutenant
- Aller au-delà des visions paternalistes du choix (décider à la place de) et de la vision libérale du choix (laisser décider seul, de manière souveraine)
- Le défi : dépasser le problème des préférences adaptatives
- Donner les moyens du choix libre et raisonné (information, espace de parole, temps à disposition, etc.) et soutenir la prise de décision
- Mettre en discussion les options ou préférences des personnes. identifier ensemble celles qui sont raisonnables et donner les moyens de réaliser/tester le caractère réalisable de ces préférences

3. Éléments de conclusion

Trois enjeux pour le développement des capacités des personnes vulnérables et la promotion de leur santé mentale :

- Soutenir la capacité d'action avec des moyens appropriés et dans un environnement adéquat et non dénigrant
- Donner les conditions de l'autonomie et de l'auto-détermination : au-delà de la dichotomie "laisser décider de manière souveraine" vs. "décider à la place de"
- (Auto)-perception des personnes vulnérables : sortir de la dichotomie infantilisation vs. capacitisme pour définir l'attitude respectueuse à leur égard

Table ronde

Murielle Borgeaud

Infirmière spécialiste clinique en santé mentale,
Service de la formation professionnelle du
canton du Valais

Aude Simon

Cheffe de projet, Iradis Valais, Office AI du
canton du Valais

avec la
participation
additionnelle
de

Santé psychique: au travail!

Vendredi 23 mai 2025 | 09:00 – 12:00

Théâtre Alambic | Rue du Simplon 1B - Martigny