

# Prise de position sur la santé mentale

*acceptée par l'assemblée des délégué·e·s de la swimsa le 16 novembre 2019 à Zürich  
La version originale du document est en français.*

## 1. Introduction

La santé est définie selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme un “état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité”. (1) La santé mentale fait donc partie de la définition de la santé de l'OMS, et pourtant les services et les soins de santé mentale restent un domaine de santé encore extrêmement négligé dans le monde. (2)

## 2. Call to Action

La swimsa appelle à la mise en œuvre de stratégies efficaces de promotion de la santé mentale ainsi que de déstigmatiser les troubles de la santé mentale.

### La swimsa reconnaît que...

1. ...la prévalence des troubles liés à la santé mentale est importante dans la population suisse et plus particulièrement dans les populations à risque
2. ...les étudiant·e·s sont une population particulièrement à risque
3. ...les universités et hautes écoles, les hôpitaux ainsi que le gouvernement ont une responsabilité à agir de manière proactive à travers la mise en place d'une stratégie coordonnée
4. ...la promotion de la recherche et le monitoring dans ce domaine est nécessaire

### La swimsa demande...

*.. aux universités et hautes écoles, y compris les facultés de médecine...*

1. ...de reconnaître leur rôle dans la gestion des problèmes de santé mentale de leurs étudiant·e·s
2. ...d'offrir des services de soutien en santé mentale accessibles, confidentiels et efficaces à tous les étudiant·e·s
3. ...de mettre en place un système d'évaluation sans notes, avec pour unique mention “réussi” ou “échoué”, mais avec un éventuel retour sous une autre forme
4. ...d'instaurer dans leurs cursus médical un enseignement pratique de “self care” facultatif adapté au besoin individuel spécifique de chaque étudiant·e.

5. ...de mettre à disposition une série d'offres de soutien qui favorisent la santé mentale des étudiant·e-s, comprenant un soutien professionnel, social et financier, tout en s'assurant de l'accessibilité et la transparence de ces offres.
6. ...d'adapter les cursus universitaires en favorisant les modalités d'enseignements et d'évaluations reconnues comme ayant le moins d'impact négatif possible sur la santé mentale des étudiant·e-s
7. ...de conduire des études ou participer à la recherche sur la santé mentale des étudiant·e-s en Suisse

*...aux facultés de médecine...*

1. ...de faire figure d'exemple dans la promotion de la santé mentale et la gestion de la santé mentale de ses étudiant·e-s

*... aux hôpitaux et aux prestataires de soins de santé...*

1. ...de former des prestataires de soins de santé ayant les connaissances et les compétences nécessaires pour fournir des services de santé mentale axés sur les droits humains et fondés sur des données probantes
2. ...d'établir et de promouvoir des environnements et des conditions de travail sains qui favorisent la santé mentale du personnel médical
3. ...de reconnaître leur rôle et leur impact dans la gestion des problèmes de santé mentale du personnel hospitalier
4. ...de réduire la charge administrative des assistant·e-s en clinique, (en référant par exemple des tâches à un secrétariat externe ou en adaptant les logiciels informatiques)

*... à la confédération...*

1. ...d'adhérer à l'objectif 3.4 des objectifs de développements durables (ODD) des Nations Unies d'ici à 2030, qui est de réduire d'un tiers le taux de mortalité prématurée due à des maladies non transmissibles par la prévention et le traitement des troubles mentaux ainsi que la promotion de la santé mentale et du bien-être
2. ...de renforcer les capacités nationales à fournir des systèmes d'information et de recherche sur la santé mentale
3. ...d'adopter une réponse multidisciplinaire pour la santé mentale en collaboration avec les secteurs publics tels que la santé, l'éducation, l'emploi, les secteurs sociaux et autres secteurs pertinents ainsi que le secteur privé
4. ...de promouvoir l'octroi de fonds dans les services de santé mentale et la recherche psychiatrique, en particulier pour les plus vulnérables, y compris les jeunes et les adolescents

### La swimsa s'engage à ...

1. ...montrer la voie dans la promotion de la santé mentale et la prévention des troubles mentaux par le biais de campagnes de sensibilisation
2. ...collaborer avec les universités afin d'améliorer l'éducation sur la santé mentale et les troubles mentaux dans les curriculums
3. ...plaider auprès des facultés en ce qui concerne l'établissement et/ou l'amélioration des services de santé mentale pour les étudiant·e·s de l'université.

### 3. Texte principal

Selon l'observatoire suisse de la santé (OBSAN), 17% de la population suisse souffre d'un ou de plusieurs troubles liés à la santé mentale, qui peuvent se manifester de différentes manières. Le taux d'exacerbation de symptômes dépressifs modérés à sévères étaient de 8.6% en 2017 et seraient en augmentation par rapport à 2012 (6.5%). La population la plus touchée étant celle des 15-34 ans avec un taux de 11.3%. Concernant le suicide, la Suisse avait un taux de 12.6 suicides par 100 000 habitants en 2016. (3)

Au vu de l'augmentation des maladies non transmissibles (MNT) en Suisse, dont les maladies psychiques font partie, le dialogue Politique nationale suisse de la santé a établi une stratégie nationale sur la prévention des MNT en 2016 ainsi qu'écrivit un rapport nommé "Santé psychique en Suisse" en 2014. Ce rapport établit la nécessité d'agir avec des actions de sensibilisation à travers notamment la diffusion des bases scientifique, mais aussi de déstigmatisation, de prévention et de création de structures et de ressources. (4)

Il a été démontré que la population étudiante est particulièrement à risque avec des taux de dépression, d'anxiété et de burnout plus élevés dans celle-ci que dans les jeunes du même âge. (5) Les universités et hautes écoles sont un environnement dans lequel les jeunes adultes sont confrontés à divers défis sociaux, émotionnels et académiques qui représentent un stress important, pouvant nuire à la santé mentale. En plus de quitter la maison de leurs parents, s'occuper de son ménage, de soi-même et assurer sa subsistance, les étudiant·e·s doivent faire face à des exigences de performance académique généralement élevées, ce qui représente une charge supplémentaire et donc un stress qui peut avoir un effet négatif sur la santé mentale. Par rapport aux établissements d'enseignement secondaire, le cadre universitaire se

caractérise par une augmentation sensible de la responsabilité et de la pression individuelle, ainsi que par l'acceptation de nouveaux rôles. (6) De plus il existe de multiples études identifiant les étudiant·e·s en médecine comme population particulièrement à risque. Selon une méta-analyse regroupant 183 études de 43 pays différents (soit plus de 122'000 étudiants), le taux de symptômes dépressif chez les étudiant·e·s en médecine est évalué à 27%. (7)

Malgré la haute prévalence de troubles liés à la santé mentale, une stigmatisation de ces personnes reste importante. Il a été prouvé que cette stigmatisation entraîne un retard à l'accès aux soins et a un impact sur la vie quotidienne des personnes en souffrant. (8) En ce qui concerne les étudiant·e·s en médecine, il y a plusieurs facteurs socioculturel, personnels et professionnels qui renforcent cette stigmatisation et qui retardent particulièrement l'accès à des soins. Ceci est dû, entre autres, par le haut statut social de leur future profession, leur déni et leur répression de leurs émotions et leur tendance à être plus empathique envers les besoins de leur patient·e·s plutôt que les leurs. (9)

Il existe un lien entre le cadre de formation des étudiant·e·s en médecine et le bien être de ceux·celles-ci et le système d'évaluation des étudiant·e·s y joue un rôle. Une étude montre que l'implémentation d'un système d'évaluation sous la forme de "réussi" ou "échoué" à la place d'un système de notation, améliore la santé mentale des étudiant·e·s. Ils ont en effet noté une amélioration significative des facteurs psychologiques tels que l'anxiété, la dépression, le bien-être, la vitalité et la santé générale des étudiant·e·s ayant changé de système. Cette étude montre aussi que ce changement n'a pas eu d'impact sur les performances académiques et sur les présences en cours ex-cathedra ainsi qu'en clinique. Les étudiant·e·s ont rapporté qu'ils·elles étaient plus satisfait·e·s de la qualité de leur étude et de leur vie personnelle et un étudiant a même écrit dans le sondage que ce changement de système a "directement influencé son niveau de stress, sans compromettre son niveau de travail". (10)

Une étude publiée en octobre 2019 faite sur les étudiant·e·s en médecine, les médecins assistant·e·s souhaitant devenir généraliste ainsi que les généralistes suisses, identifie les assistant·e·s comme population particulièrement à risque de stress élevé ainsi que burnout. La situation chez les assistant·e·s ne semble donc pas être meilleur que chez les étudiant·e·s en médecine, mais l'étude montre que le niveau globale de stress diminue chez les médecins installé·e·s. (11) Selon le président de l'Académie Suisse des Sciences Médicales (ASSM), environ un·e diplômé·e sur cinq d'une faculté de médecine arrêterait temporairement ou définitivement sa profession, à un moment à un autre. (12) Comme le rappelle la prise de la position de la swimsa sur l'assurance qualité et le futur des études de médecine, ceci est particulièrement important dans

l'état de pénurie de médecin à venir dans les années suivantes. (13) Une étude mandatée par la fédération des médecins suisses (FMH) montre que les médecins en milieu hospitalier passent seulement un tiers de leur temps de travail avec leurs patient·e·s. (14) L'association suisse des médecins assistant·e·s et chef·fe·s de clinique (ASMAC) a lancé depuis août 2017 une campagne de sensibilisation sur cette thématique. Elle a aussi élaboré des solutions constructives et concrètes visant à diminuer l'augmentation de cette charge administrative, notamment en référant des tâches à un secrétariat externe ou en adaptant les logiciels informatiques. (15)

## 4. Bibliographie

1. La santé mentale: renforcer notre action.  
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. La constitution de l'OMS: <https://www.who.int/fr/about/who-we-are/constitution>
3. Symptômes dépressifs:  
<https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/symptomes-depressifs>
4. Office fédéral de la santé (OFSP): Rapport "Santé psychique en Suisse - état des lieux et champs d'actions"  
<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-im-bereich-psychische-gesundheit/dia-logbericht-psychische-Gesundheit.html>
5. STALLMAN, H. M. (2010), Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45: 249-257
6. Howard, D. E., Schiraldi, G., Pineda, A., & Campanella, R. (2006). Stress and mental health among college students: Overview and promising prevention intervention. In M. V. Landow (Ed.), *Stress and mental health of college students* (pp. 91-123). New York: Nova Science.
7. Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, Segal JB, Peluso MJ, Guille C, et al. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. *Jama*. Jun2016;316(21):2214.
8. Roelandt JL, Caria A. Stigma! Vaincre les discrimination en santé mentale. *L'information psychiatrique* 2007; 83; 0-0
9. Jay Fink P, Allan Tasman. *Stigma and mental illness*. American Psychiatric Press 1992; 153
10. Wasson LT, Cusmano A, Meli L, Louh I, Falzon L, Hampsey M, et al. Association Between Learning Environment Interventions and Medical Student Well-being. *Jama*. Jun2016;316(21):2237.
11. Lindemann F, Rozsnyai Z, Zumbunn B, Laukenmann J, Kronenberg R, Streit S. Assessing the mental wellbeing of next generation general practitioners: a cross-sectional study. *BJGP Open*  
<https://bjgpopen.org/content/bjgpopen/early/2019/10/15/bjgpopen19X101671.full.pdf>

12. Ärzemangel: Jeder fünfte Arzt wechselt den Beruf, NZZ, 13.09.15  
<https://www.nzz.ch/nzzas/nzz-am-sonntag/jeder-fuenfte-arzt-wechselt-den-beruf-ld.1915>
13. Association Suisse des étudiant·e·s en médecine. Assurance qualité et futur des études de médecine. 2016 Disponible à :  
[https://swimsa.ch/download/134/AK\\_20160430\\_Stellungnahme\\_Qualitaetssicherung\\_und\\_Zukunft\\_Medizinstudium\\_D.pdf](https://swimsa.ch/download/134/AK_20160430_Stellungnahme_Qualitaetssicherung_und_Zukunft_Medizinstudium_D.pdf)
14. Motivation constante du corps médical hospitalier malgré une bureaucratisation croissante - Etude concomitante à l'occasion de l'introduction de SwissDRG et du projet de tarifs hospitaliers en réadaptation et en psychiatrie, effectuée sur mandat de la FMH, 5e étude 2015. Disponible à:  
[https://www.fmh.ch/files/pdf17/20160106\\_FMH-Begleitforschung\\_Kurzbericht\\_F.pdf](https://www.fmh.ch/files/pdf17/20160106_FMH-Begleitforschung_Kurzbericht_F.pdf)
15. L'association des médecins assistant·e·s et chef·fe·s de cliniques - De quoi s'agit-il? Disponible à :  
<https://www.plus-de-medecine-moins-de-bureaucratie.ch/de-quoi-sagit-il/>
16. Die swiss medical students' association - Qualitätssicherung und Zukunft Medizinstudium 2016 :  
[https://swimsa.ch/download/134/AK\\_20160430\\_Stellungnahme\\_Qualitaetssicherung\\_und\\_Zukunft\\_Medizinstudium\\_D.pdf](https://swimsa.ch/download/134/AK_20160430_Stellungnahme_Qualitaetssicherung_und_Zukunft_Medizinstudium_D.pdf)
17. Motivation constante du corps médical hospitalier malgré une bureaucratisation croissante - Etude concomitante à l'occasion de l'introduction de SwissDRG et du projet de tarifs hospitaliers en réadaptation et en psychiatrie, effectuée sur mandat de la FMH, 5e étude 2015. Disponible à:  
[https://www.fmh.ch/files/pdf17/20160106\\_FMH-Begleitforschung\\_Kurzbericht\\_F.pdf](https://www.fmh.ch/files/pdf17/20160106_FMH-Begleitforschung_Kurzbericht_F.pdf)
18. Der Verband Schweizerischer Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte - Um was geht's? <https://www.medizin-statt-buerokratie.ch/um-was-gehts/>