

# WORKSHOP

10.10.2025

*Tisser du lien et  
faire équipe*

*au cœur de notre santé  
mentale !*

## Que sont les workshops ?

Les workshops sont des événements réunissant des professionnel·les de tout bord autour de la santé mentale : professionnel·les du réseau santé-social-éducatif, instances publiques cantonales et communales ... L'objectif ? Mettre en commun les savoirs et les expériences et formuler des recommandations concrètes et utiles à tout le réseau.

### SOMMAIRE

- 01 - Le workshop en bref
- 02 - Les temps forts
- 03 - Les cadres de vies investigués
- 04 - Constats et recommandations
  - Des enjeux transversaux
- 05 - Des enjeux spécifiques
  - L'engagement de minds
- 06 - Conclusion

## En quelques mots

- **Exploration de 5 cadres de vie :** accompagnés d'expert·es, les ateliers ont analysé le rôle du sport, du travail, des quartiers, de la culture/loisirs et du numérique dans la création de liens sociaux.
- **Identification de freins majeurs à la socialisation :** économiques (coûts), communicationnels (accès difficile à l'information) et psychologiques (peur du jugement, manque de sentiment de légitimité).
- **Conditions pour favoriser le lien :** garantir des environnements sûrs et accessibles, promouvoir la gratuité ou des tarifs réduits, et privilégier la co-construction avec les publics concernés.
- **Participation record et soutiens politiques :** 50 professionnel·les de secteurs variés et présence du Prof. Giannakopoulos (Office cantonal de la santé) et de M. Maudet (Conseiller d'État).
- **Conclusion clé : le renforcement du lien social doit devenir un objectif central de politique publique et d'organisation collective pour soutenir durablement la santé mentale de toutes et tous.**

# WORKSHOP

10.10.2025

*Tisser du lien et  
faire équipe  
au cœur de notre santé  
mentale !*

## Les temps forts du 10 octobre

- **50 participant·es** – un nouveau record pour nos workshops – issu·es de métiers et domaines d'activités variés : sport, ressources humaines, santé publique, prévention, psychologie, travail social, réinsertion, associations d'entraide, éducation, soins de santé
- Un focus sur **l'importance du lien social** pour la santé mentale et le bien-être : se sentir aimé·e, reconnu·e, et valorisé·e par les personnes qui nous entourent représente un **facteur de protection majeur** pour la santé mentale
- Une **présentation** de travaux et données récents sur le lien social, la solitude, et l'isolement social (voir le dossier de minds "Les autres, c'est fantastique !")
- Un objectif : Réfléchir aux meilleures façons de promouvoir la santé mentale **à travers le renforcement du lien social** au sein de chaque cadre de vie identifié
- Un **travail en sous-groupes** pour mobiliser l'intelligence collective et identifier les **freins existants** à la création ou au maintien de liens sociaux et **les mesures à mettre en place** pour les lever dans chacun des cadres de vie identifiés
- Quatre **restitutions** en plénière des échanges en groupes
- Une discussion en plénière pour faire émerger les **pistes d'actions prioritaires**
- **Des engagements politiques par le Prof. Giannakopoulos, Directeur général de l'Office cantonal de la santé et M. Maudet, Conseiller d'état en charge du Département de la santé et des mobilités**
- Un **moment convivial** autour d'un apéritif pour clôturer la journée et favoriser les échanges informels.

# WORKSHOP

10.10.2025

*Tisser du lien et  
faire équipe  
au cœur de notre santé  
mentale !*

## Les cadres de vie centraux investigués lors du workshop → et les facilitateur·ices expert·es

- Le **sport** est un cadre de vie essentiel qui renforce la cohésion, la confiance et le sentiment d'appartenance, tout en soutenant l'inclusion et la santé mentale à travers des pratiques partagées. → **Marine Bloch**, responsable accès et inclusion, Service cantonal du sport et **Jérôme Blanc**, responsable accès et accessibilité, Service cantonal du sport
- Le **travail** est un lieu central de socialisation à l'âge adulte, qui peut favoriser la reconnaissance, l'entraide et la coopération, tout en protégeant la santé mentale lorsqu'il offre un cadre sain. → **Marianne Aerni**, Présidente du comité scientifique du CAS Bonheur dans les organisations
- Les **quartiers** et les **communautés locales** nourrissent les liens de voisinage, l'entraide et l'ancrage collectif, ce qui renforce la résilience et le sentiment d'appartenance à l'échelle locale. → **José Antonio Garcia Carrera**, architecte spécialiste en accessibilité universelle, membre de la commission Habitat Senior (Plateforme) et co-président du Forum Grosselin
- Les **activités de loisirs** et **culturelles** créent des espaces inclusifs d'expression, de rencontre et de participation qui soutiennent l'estime de soi, la créativité, la détente et le lien social. → **Dan Acher**, Artiviste, Ashoka Fellow, et fondateur de Happy city lab, et **Jean-Daniel Conus**, responsable coordination Ciné Transat
- Le **numérique** peut être un soutien précieux au lien social en facilitant l'accès à l'information, aux échanges et à l'entraide, notamment pour les personnes isolées, en situation de handicap ou à mobilité réduite. → **Marianna Colella**, doctorante experte de la socialisation numérique, Université de Genève

# WORKSHOP

10.10.2025

*Tisser du lien et  
faire équipe  
au cœur de notre santé  
mentale !*

## Constats et recommandations

### Des enjeux transversaux

#### **Des freins économiques et matériels**

Le coût des activités, des équipements, des déplacements ou des lieux reste un obstacle important à la participation. Favoriser la gratuité, le prix libre, les aides ciblées ou des espaces non marchands apparaît comme une condition centrale pour renforcer le lien social.

#### **L'accès à l'information est souvent insuffisant ou inadapté**

Dans le sport, la culture, le numérique ou même au travail, l'information est jugée trop dispersée, peu lisible ou peu inclusive. Il est donc nécessaire de mieux centraliser, simplifier et adapter la communication aux différents publics, notamment en termes de langue, de format et d'accessibilité.

#### **Le sentiment de légitimité ne va pas de soi**

Beaucoup de personnes n'osent pas participer parce qu'elles ont peur du jugement, ne se sentent pas à leur place ou pensent que "ce n'est pas pour elles". Cela montre l'importance de travailler l'accueil, l'accompagnement, les représentations et les normes implicites dans tous les espaces de vie.

#### **Le lien social dépend fortement de la qualité des environnements**

Le lien ne se crée pas spontanément : il a besoin de cadres bienveillants, accessibles, souples et propices à la rencontre. Qu'il s'agisse d'un club, d'un lieu culturel, d'un quartier, d'un collectif de travail ou d'un espace numérique, l'enjeu est de créer des contextes dans lesquels chacun·e peut se sentir en sécurité et reconnu·e.

#### **La co-construction avec les publics concernés est essentielle**

Il faut partir des besoins réels des personnes, les écouter et construire avec elles plutôt que *pour* elles. Cela suppose des démarches participatives, du travail en réseau et une meilleure articulation entre institutions, associations, professionnel·les et publics.

# WORKSHOP

10.10.2025

*Tisser du lien et  
faire équipe  
au cœur de notre santé  
mentale !*

## Constats et recommandations

### Des enjeux spécifiques

**Le travail** met en évidence des enjeux liés à l'organisation interne, au management, aux charges de travail et à la culture d'entreprise.

**Les quartiers et la proximité** soulignent l'importance du bâti, des espaces partagés, du territoire et de l'appropriation des lieux.

**Le numérique** se singularise par son ambivalence : il peut soutenir le lien social tout en produisant de la fracture, de la surcharge, de l'isolement ou des risques spécifiques.

**Le sport** se distingue par le poids de la performance et des stéréotypes liés à la pratique compétitive.

## L'engagement de minds

- **Informier et sensibiliser** sur le rôle fondamental du lien social dans la santé mentale et le bien-être.
- **Valoriser les savoirs** issus du terrain, des publics concernés et des professionnel·les.
- **Créer des espaces de dialogue** et de rencontre pour faire émerger des solutions concrètes.
- **Promouvoir des approches inclusives**, accessibles et non stigmatisantes dans les actions de santé mentale.
- **Soutenir les acteur·ices** qui agissent au quotidien pour renforcer les liens sociaux.
- **Porter dans le débat public l'idée qu'une bonne santé mentale pour tout le monde passe aussi par des liens sociaux de qualité.**

# WORKSHOP

10.10.2025

*Tisser du lien et  
faire équipe  
au cœur de notre santé  
mentale !*

## Conclusion

Ce workshop a montré que **le lien social est bien plus qu'un enjeu relationnel** : c'est une condition essentielle de la santé mentale, qui traverse l'ensemble des cadres de vie. Il a aussi mis en évidence que les freins au lien ne relèvent pas seulement des individus, mais avant tout des environnements, des normes, des organisations et des choix collectifs. Favoriser le lien social suppose donc une approche globale, fondée sur l'accessibilité, l'inclusivité, l'écoute des besoins et la coopération entre acteur·ices. **En ce sens, renforcer la santé mentale pour tout le monde implique de faire du lien social un véritable objectif de politique publique, d'organisation et de vie collective.**