



COMMUNIQUÉ DE PRESSE Aux représentant·e·s des médias

Lausanne, le 29 septembre 2026

JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE DU 10 OCTOBRE 2026

Oser être soi : une estime de soi positive pour une meilleure santé mentale

Chaque année à l'occasion de la **Journée mondiale de la santé mentale du 10 octobre**, la Coraasp — association faîtière réunissant 35 organisations romandes actives en santé psychique — mène, en partenariat avec la plateforme Santépsy.ch, des actions pour promouvoir la santé mentale et lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques.

L'édition 2026 place l'estime de soi au cœur de la réflexion. Elle constitue un facteur essentiel de bien-être et joue un rôle déterminant dans notre capacité à faire face aux difficultés. Développer une image de soi positive et réaliste permet de favoriser un cercle vertueux : les expériences valorisantes nourrissent l'estime de soi, qui à son tour donne davantage de ressources pour affronter les situations difficiles et avancer dans la vie. Des informations sur cette thématique sont accessibles sur le site www.santepsy.ch.

Evènements en Suisse romande

Les organisations de la Coraasp proposent un riche programme d'activités autour de la Journée mondiale de la santé mentale dans toute la Suisse romande. Portés par des personnes concernées par les troubles psychiques, des proches et des professionnel·le·s, ces événements gratuits et accessibles aux publics variés offriront des espaces de rencontre, d'échange et de partage autour des enjeux de santé mentale et de l'estime de soi. Ateliers créatifs, pièce de théâtre, conférences, portes ouvertes, brunch, projections, stands d'information, photomaton... Il y en aura pour tous les goûts et dans toutes les régions romandes.

Ces évènements s'inscrivent tous dans les mois, semaines et journées de la santé mentale organisés par les cantons en collaboration avec les acteurs locaux. Accessibles à tous les publics, ces actions cantonales visent à promouvoir les ressources favorisant la santé mentale et le renforcement de l'estime de soi.

Une Mad Pride le 10 octobre à Berne

Cette année, la Journée mondiale de la santé mentale sera aussi marquée par la quatrième édition de la Mad Pride, une **mobilisation d'envergure nationale** qui contribue à faire entendre les voix des personnes concernées par les maladies psychiques, à lutter contre la stigmatisation et à sensibiliser le grand public à la diversité des vécus et des expériences en matière de santé mentale. Ce rassemblement aura lieu le samedi 10 octobre sur la Place fédérale à Berne. De plus amples informations sont accessibles sur le site de l'événement www.madpride.ch.

Oser être soi : un message porteur d'espoir pour une société plus inclusive

Depuis plusieurs années, la multiplication des actions de sensibilisation à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale et leur inscription croissante dans les politiques publiques sont des signes encourageants. Elles témoignent d'une prise de conscience de l'importance de la santé mentale, grâce notamment au travail de longue haleine mené par les associations membres de la Coraasp et leurs partenaires aux côtés des personnes concernées par les maladies psychiques. En mettant l'accent cette année sur l'estime de soi, ces différentes actions plaident aussi pour une société plus inclusive : oser être soi suppose de pouvoir trouver sa place dans une société qui accueille les différences et permet à chacune et chacun de vivre pleinement sans crainte de la discrimination.

Personne de contact

Stéphanie Romanens-Pythoud, directrice de la Coraasp et co-coordinatrice de Santépsy.ch : stephanie.romanens-pythoud@coraasp.ch, 021 566 14 39

Marianna Selicka, chargée de projets au sein de la Coraasp : marianna.selicka@coraasp.ch, 079 840 95 48

Qui sommes-nous ?

[La Coraasp](#) est une association faîtière romande d'action en santé psychique qui réunit 35 organisations en Suisse romande. Elle construit – en partenariat avec les personnes concernées, les proches et les professionnel-le-s de l'action psychosociale – des actions collectives favorisant l'intégration sociale, la citoyenneté et la défense des intérêts des personnes atteintes dans leur santé psychique. Ses actions visent également à informer et sensibiliser la population et à promouvoir la santé mentale au sein de la société.

[Santépsy.ch](#) œuvre pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins en proposant à l'ensemble de la population une palette d'informations, d'outils, de ressources et de conseils pratiques. Acteur de référence en Suisse latine dans la promotion de la santé mentale, Santépsy.ch est mené par les cantons, en partenariat avec la Coraasp et avec le soutien de Promotion Santé Suisse.