



**Bureau d'information
et de communication**

Rue de la Barre 2
1014 Lausanne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

SANTÉ MENTALE

Le Mois de la santé mentale propose une offre riche et variée sur le thème de l'estime de soi

Le mois d'événements consacrés à la santé mentale revient du 10 septembre au 10 octobre pour sa 5^e édition. La thématique 2026 est l'estime de soi, un facteur important du bien-être individuel. Le public est invité à participer largement aux différents événements proposés par les partenaires. L'action est une initiative du Canton de Vaud, coordonnée par Santépsy.

L'estime de soi désigne le regard global que nous portons sur nous-mêmes et la valeur que nous nous accordons. Elle se construit sous l'influence de nombreux facteurs, liés à notre histoire personnelle, à nos expériences, à nos vulnérabilités, mais aussi au contexte social, culturel et environnemental dans lequel nous vivons. Elle se manifeste au travers de nos pensées, de nos émotions ainsi que de nos comportements. Une faible estime de soi peut être source de mal-être et accroître la vulnérabilité à certains troubles psychiques. À l'inverse, une estime de soi positive aide à faire face aux difficultés de la vie. L'estime de soi n'est toutefois pas figée : elle peut se renforcer au fil du temps, parfois avec le soutien de l'entourage ou l'accompagnement d'une professionnelle ou d'un professionnel. De nombreuses informations et ressources sur cette thématique sont disponibles sur le site [Santépsy.ch](https://www.santepsy.ch).

C'est sur ce thème que porte le Mois de la santé mentale 2026. Comme les années précédentes, un [programme](#) d'une grande richesse est proposé dans les 4 régions du canton. De nombreux partenaires se sont impliqués et ont imaginé des formats variés pour aborder la santé mentale et l'estime de soi. Séances de projection, journées avec stands photo ou de partage, tables rondes, ateliers, expositions, symposiums, concours d'arts plastiques, café-philo ou stand sur les marchés font partie des nombreuses offres. Celles-ci s'adressent à un public varié et toutes les personnes intéressées sont invitées à y participer. Pour Roger Nordmann, Chef du Département de la santé et de l'action sociale, « la santé mentale concerne l'ensemble de la population. Celle des jeunes constitue même l'un des défis cruciaux actuels. Ce Mois symbolique donne une visibilité essentielle à cette thématique et met en contact les

jeunes et moins jeunes avec des partenaires engagés sur le terrain – un moyen de savoir à qui demander de l'aide en cas de besoin. »

L'action en faveur de la santé mentale s'étend à toute la Suisse latine

Initié en 2022 par le canton de Vaud, le Mois de la santé mentale vise à sensibiliser la population aux enjeux de santé mentale entre le 10.09 et le 31.10 et à informer sur les ressources disponibles en matière de prévention et d'accompagnement. En 2026, l'ensemble des cantons latins participe à cette démarche en proposant des événements sur le thème de l'estime de soi. Ces actions sont coordonnées par les cantons et Santépsy.ch avec le soutien de Promotion Santé Suisse.

Bureau d'information et de communication de l'État de Vaud

Lausanne, le 27 août 2026

DSAS, Muriel Schütz, directrice du Pôle politiques sectorielles et programmes de santé,
Direction générale de la santé, [medias.sgdsas\(at\)vd.ch](mailto:medias.sgdsas(at)vd.ch), 079 783 25 89

[Page santé mentale](#)

[Agenda 2026 du Mois de la santé mentale](#)