



Communiqué de presse

## **Aider à s'aider soi-même – SPIRIT fait effet !**

Berne – 29 avril 2025 **Depuis un an et demi, la CRS Canton de Berne mise avec SPIRIT sur un programme visant à améliorer la santé mentale des réfugié-e-s. Une enquête confirme que le programme est efficace, et ce, de manière durable.**

Les personnes ayant une expérience de réfugié sont souvent stressées psychologiquement. Nombre d'entre eux ont vécu des expériences traumatisantes dans leur pays d'origine ou durant leur fuite. C'est pourquoi SPIRIT est utilisé depuis fin 2023 dans le cadre d'un programme dans les hébergements collectifs dans le canton de Berne – un programme visant à promouvoir la santé mentale et à renforcer la résilience. Avec un grand succès, comme le montre aujourd'hui un sondage scientifique.

### **Moins affectée qu'avant les entretiens**

Au total, plus de 150 consultations SPIRIT ont été effectuées dans le canton de Berne par 14 conseillers et conseillères spécialement formés. Selon le sondage, 42% des participant-e-s ont déclaré qu'ils ne ressentaient plus un lourd fardeau après avoir terminé la consultation. Cela correspond à un taux presque trois fois plus élevé par rapport à la situation initiale. Les symptômes, tels que l'anxiété, les humeurs dépressives ou le stress post-traumatique, ont également diminué au cours des séances. Selon l'étude, ces améliorations sont restées stables sur une plus longue période. L'intervention a donc un effet durable.

### **Consultations en dix langues**

SPIRIT n'est pas une offre thérapeutique, mais un programme de soutien structuré pour renforcer la résilience psychologique. L'objectif est de permettre aux personnes concernées de faire face au stress. Les consultations se déroulent toujours dans la langue maternelle des clients et clientes et sont basées sur un processus clair. Les consultations les plus fréquentes ont eu lieu en farsi, en turc et en arabe – au total, les consultations à la CRS Canton de Berne se déroulent dans dix langues différentes.

### **Le financement à long terme est toujours en suspens**

Le financement de SPIRIT représente un défi majeur pour l'avenir. Dans la phase pilote, le programme est soutenu du Secrétariat d'État aux migrations (SEM) et de fonds de fondations. Ce financement est assuré dans le canton de Berne jusqu'à fin 2025. La CRS Canton de Berne s'efforce de trouver un modèle de financement durable pour poursuivre cette offre.



**Qu'est-ce que SPIRIT ?**

SPIRIT est l'abréviation de « Scaling-up Psychological Interventions in Refugees in Switzerland » (interventions psychologiques échelonnées pour les personnes réfugiées en Suisse). Il a été initié par l'Hôpital universitaire de Zurich, qui dirige le projet au niveau national est soutenu par Promotion Santé Suisse. L'objectif est de renforcer la santé mentale et la résilience des réfugié·e·s en Suisse. Les consultations sont dispensées par des personnes spécialement formées et issues de l'expérience de réfugié. SPIRIT s'adresse aux personnes souffrant de stress psychologique léger à modéré et ne convient pas aux personnes atteintes de maladies mentales graves ou de tendances suicidaires aiguës. La Croix-Rouge suisse du canton de Berne est l'un des huit partenaires de mise en œuvre et est responsable de l'offre dans le canton de Berne.



*Légende : SPIRIT offre aux réfugié-e-s de l'aide pour s'aider eux-mêmes et contribue à renforcer leur résilience. Annalisa Massa Boccia, collaboratrice de SPIRIT, en conversation avec un client.*  
© CRS Canton de Berne

**Pour plus de renseignements :**

CRS Canton de Berne  
Eric Send, responsable médias  
[eric.send@srk-bern.ch](mailto:eric.send@srk-bern.ch)