



Communiqué de presse

9 octobre 2025

## Problem Management Plus : un projet novateur de pair-aidance qui améliore la santé mentale et contribue à l'intégration

Depuis plus de deux ans, le programme *Problem Management Plus* (PM+), développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), est déployé dans le canton de Vaud par la Croix-Rouge vaudoise, avec l'appui financier du Département de la santé et de l'action sociale (DSAS), du Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers et la prévention du racisme (BCI), du Secrétariat d'Etat aux migrations (SEM) et de Promotion Santé Suisse. Ce projet se déroule dans le cadre du programme « Stabilisation et activation des ressources des personnes ayant des besoins particuliers » du SEM et s'inscrit dans le cadre du réseau national SPIRIT-network.

Basé sur l'accompagnement par des **professionnels pairs-aidants dans la langue du bénéficiaire** (appelé-e-s accompagnateur-trice-s psycho-sociaux-ales), ce dispositif inédit aide des personnes en situation de vulnérabilité à retrouver confiance, réduire leur stress et mieux s'intégrer dans la société suisse.

### Une méthode simple et efficace

Le programme repose sur **cinq séances de 90 minutes** centrées sur quatre stratégies concrètes : apprendre à gérer son stress grâce à la respiration, résoudre les problèmes du quotidien, retrouver de la motivation et cultiver des ressources positives, tout en renforçant les liens sociaux pour sortir de l'isolement.

« Pouvoir parler avec une personne qui parle la même langue et qui comprend mes difficultés m'a aidé à reprendre ma vie en main et à être plus positif », confie Mohammed.

### Des résultats probants

L'étude qualitative réalisée en août 2025 porte sur une cohorte de 53 personnes ayant suivi le programme PM+ entre juillet et décembre 2024. Les résultats montrent un impact majeur :

100 % des participants jugent le programme utile.
88 % ont souhaité une séance supplémentaire (booster).
83 % estiment qu'il y a un lien entre PM+ et leur motivation à suivre une formation ou à trouver un emploi
95% disent que PM+ a contribué à leur intégration
100 % utilisent encore les stratégies dans leur quotidien

### Un regain de confiance et d'ouverture

L'étude montre que la grande majorité des participant-e-s ont poursuivi ou débuté une nouvelle activité après PM+. Beaucoup soulignent une meilleure gestion du stress, une confiance retrouvée et une plus grande ouverture aux autres.

« Depuis les techniques de respiration et de gestion des problèmes, j'ai pu trouver un stage et ensuite un apprentissage en hôtellerie », explique Amir. « Grâce aux stratégies, je me sens mieux intégrée », ajoute Tamara.

### Un tremplin vers l'avenir

PM+, agit comme un véritable **tremplin** : en aidant les personnes migrantes à mieux gérer leurs émotions et à retrouver confiance, il leur permet d'envisager l'avenir avec plus de sérénité. Les accompagnateur-trice-s psychosociaux-ales de la Croix-Rouge vaudoise, rencontrent et soutiennent les personnes migrantes dans leur parcours de vie et d'intégration dans notre canton. Une large évaluation finale du projet national SPIRIT sera présentée courant 2026. Ce programme devrait faire partie des prestations en santé mentale à travers un financement pérenne et pourrait facilement s'étendre à d'autres groupes vulnérables de la population du canton.

#### Contact et interviews :

Daniel Drainville, Directeur  
de la Croix-Rouge vaudoise  
Tél. 079 459 04 25

[d.drainville@croixrougevaudoise.ch](mailto:d.drainville@croixrougevaudoise.ch)

Jessica Fragnière, Responsable  
mandatée du projet PM+ canton de Vaud  
Tél. 078 975 70 41

[jessica@legoutdelavie.ch](mailto:jessica@legoutdelavie.ch)