



Agir, ensemble.

27 avril 2026

ActLab

Laboratoire de l'activation des
ressources à travers l'accompagnement
psychosocial.
Agir, ensemble

Améliorer les ressources des personnes en
situation de précarité et /ou d'adversité, à
travers des accompagnements
psychosociaux et en devenant un centre de
compétences, reconnu, créatif et respectueux
des différences.





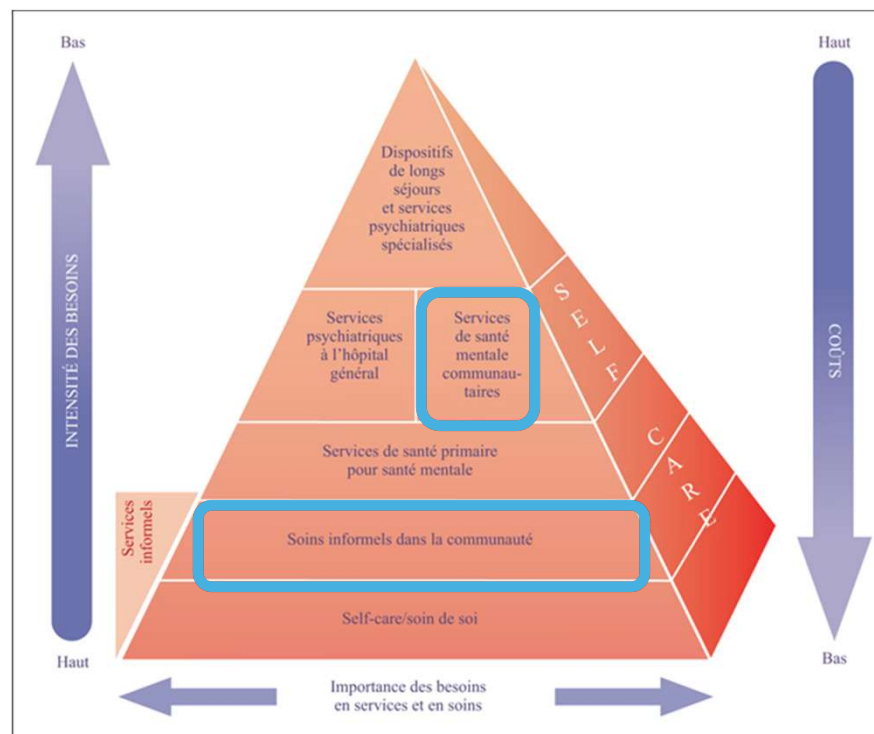
Présentation générale de l'Association ActLab

3

L'Association a pour but de

1. développer les ressources et le pouvoir d'agir des personnes en situation de précarité et / ou d'adversité à travers l'accompagnement psychosocial, en respectant les différences.
2. participer à l'identification et à la reconnaissance du rôle d'accompagnateur psychosocial.

Pyramide de la santé mentale OMS





Prestations ActLab

5



2. Interventions de groupe de la prise en charge en thérapie cognitivo-comportementale pour **les insomnies adaptée culturellement** et porté par des non-spécialistes.

Objectif :

- réduction et traitement des troubles du sommeil
- réduction et traitement de la maladie des cauchemars
- réduction de l'engorgement du système de soin
- développement de l'autonomie

1. Interventions individuelles du programme **Problem Management plus – PM+** (protocole validé de l'OMS)

Objectif :

- amélioration de son bien-être (santé mentale),
- aide en situation d'adversité et de détresse,
- aide à gérer ses difficultés quotidiennes
- aide à s'intégrer au sein de la société
- réduction de l'engorgement du système de soin
- développement de l'autonomie





Objectifs 2026

Structuration 1^{ère} année de ActLab (financement, RH, communication, etc.)

Programme PM+

160 personnes orientées vers PM+ Vaud

- Personnes relevant de l'asile dans le canton de Vaud, y inclut mineurs non accompagnés, (MNAs)
- Réduire les no-show / drop-outs

Nouvelle formation PM+

- Former entre 8 et 10 nouveaux APS (si possible formation intercantonale)

Projet Re-Mind

Intégrer l'accompagnement de groupe pour les problèmes d'insomnie et de la maladie des cauchemars des personnes relevant du domaine de l'asile

Problème Management plus

Protocole validé de l'Organisation mondiale de la santé et porté en Suisse par Spirit

Programme d'action de l'OMS, PM+ visant à combler des lacunes en matière de soutien dans la santé mentale communautaire pour des populations vulnérables et à répondre à des besoins quant à l'intégration des personnes. Il s'effectue à **travers des réseaux d'intervenants, formés et supervisés à PM+** (hors du réseau de soins habituels), **qui accompagnent des** personnes de la même communauté et dans la langue parlée et leur permettent de trouver leurs propres ressources afin de se sentir mieux dans leur contexte de vie.

Il est possible de définir PM+ comme un cours pour apprendre à gérer ses problèmes et à s'autonomiser.



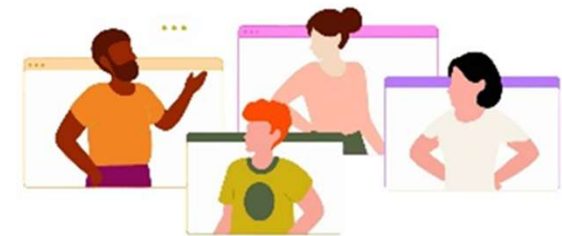
Objectifs

9

Réduire le sentiment d'impuissance face aux problèmes grâce à un protocole très structuré et clair

5 séances de 1h30 - 4 stratégies:

- Gestion du stress => se calmer
- Gestion des problèmes => s'organiser
- Se motiver à reprendre des activités => se motiver
- Renforcer les formes de soutien social => sortir de l'isolement

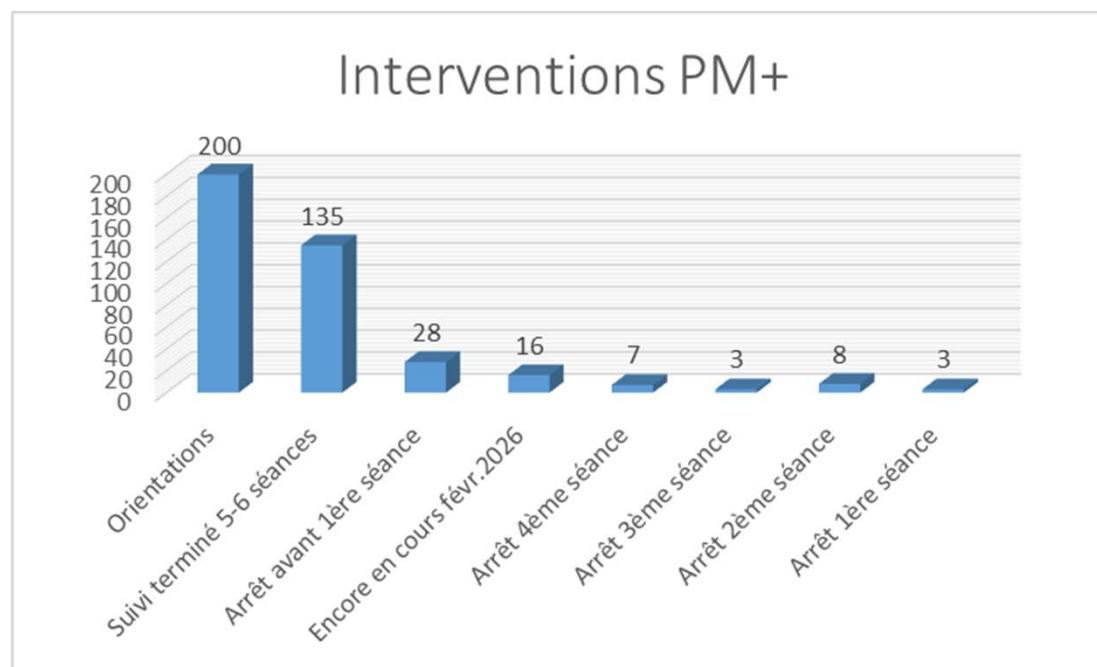


« Apprendre à pêcher et non à consommer le poisson »

A la fin, le bénéficiaire pourrait même transmettre ces stratégies ou l'une d'elle à d'autres personnes de sa communauté, par exemple.

Résultats obtenus en 2025

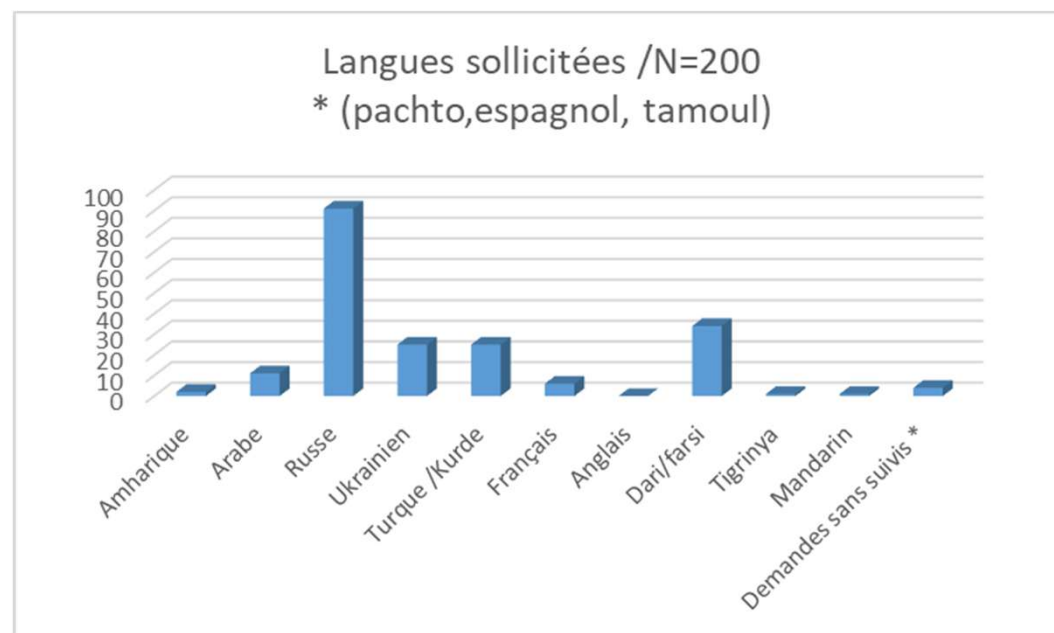
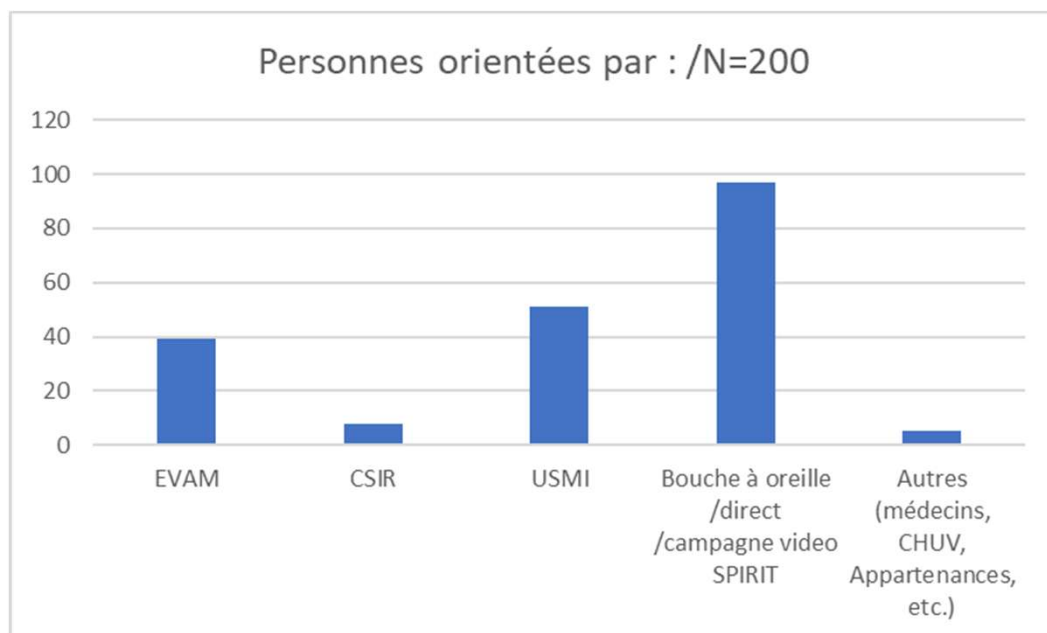
Le projet PM+ existe et est conduit par la même équipe depuis 2023 mais dans une autre configuration



Depuis septembre 2023, plus de 450 personnes ont été suivies et 323 personnes ont terminé l'intervention PM+



Statistiques 2025



* Demandes dans des langues couvertes



Résultats nationaux

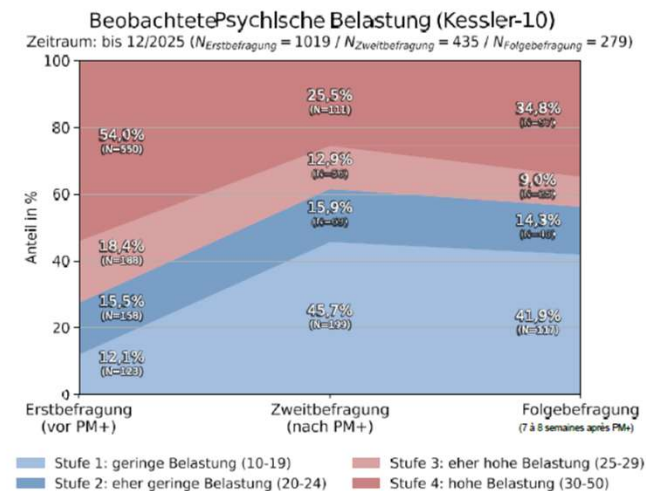
Résultats – Stress psychologique avant et après PM+

Données issues des enquêtes initiale, intermédiaire et de suivi, menées de février 2023 à décembre 2025

PM+ montre une amélioration claire et durable :

- la proportion de personnes présentant un niveau de stress faible ou plutôt faible passe de 27,6 % lors de la première enquête à 61,6 % après PM+ et s'établit à 56,3 % lors du suivi (7-8 semaines).
- Dans le même temps, la proportion de personnes présentant un niveau de stress plutôt élevé ou élevé passe de 72,4 % à 38,4 % et s'établit à 43,7 % lors du suivi.
- 54,0 % de l'ensemble des client-e-s déclarent un niveau de stress élevé lors du premier entretien. **(Le groupe cible est fortement stressé !)**
- Les 25,5 % de client-e-s qui, selon PM+, restent fortement stressé-es peuvent être identifié-es et directement orienté-es vers une

Une thérapie spécialisée est recommandée.



Le stress psychologique a diminué dans les Comparaison avant-après **statistiquement significative.**



Résultats nationaux

Recommandations de triage : client·e·s en situation de détresse

| Région | Avant PM+ (en %) | Après PM+ (en %) | Baisse (en %) |
|---------------|------------------|------------------|---------------|
| Suisse | 53,4 | 26,6 | 26,8 |
| Bâle-Campagne | 63,2 | 39,3 | 23,9 |
| Berne | 62,2 | 33,3 | 28,9 |
| Thurgovie | 50,0 | 21,1 | 28,9 |
| Vaud | 52,4 | 26,8 | 25,6 |
| Zurich | 49,5 | 24,1 | 25,4 |

Le nombre de client·e·s en situation de grande précarité (K10 \geq 30) a diminué de moitié après la mise en place de PM+.

Les cantons de Bâle-Ville, Schaffhouse et Schwyz n'ont pas été pris en compte en raison d'un manque de données disponibles après PM+



Résultats nationaux

Résultats – Évolution (avant et après PM+)

Données issues des première et deuxième enquêtes, de février 2023 à décembre 2025

On observe des améliorations statistiquement et cliniquement significatives dans les domaines suivants :

- ... **bien-être (WHO-5)**
Augmentation de 34,9 à 40,9 points (n = 120, p = 1,70e-06)
- ... **Symptômes d'anxiété (HSCL)**
Baisse de 2,20 à 1,85 (n = 430, p = 3,00e-29)
- ... **Symptômes dépressifs (HSCL)**
Baisse de 2,33 à 1,90 (n = 416, p = 1,37e-32)
- ... **Stress post-traumatique (PCL-5)**
Baisse de 7,14 à 5,28 (n = 438, p = 2,17e-22)

... bien que le **PM+** n'ait pas été développé en tant qu'intervention pour traiter les troubles psychiques !

Autres aspects observés :

- ... **Difficultés de la vie post-migratoire (PLMD) :**
On observe une baisse légère mais statistiquement significative après PM+.
Baisse (score PLMD harmonisé) de 2,74 à 2,41 (n = 485, p = 6,7e-07)
- ... **Intégration (IPL-12) :** bien qu'un changement en matière d'intégration ne soit pas à prévoir en si peu de temps, les client·e·s ont rapporté se sentir mieux intégré·e·s sur les plans psychologique, politique et linguistique après PM+.



Résultats de l'étude qualitative 2025 Vaud

15

Une étude qualitative a été effectuée dans le canton de Vaud, sur une cohorte de 53 personnes ayant suivi le programme entier entre juillet et décembre 2024.

Thématique : questionnaire sur le sentiment d'intégration des bénéficiaires suite aux interventions PM+

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, en tout cas partiellement à leur intégration
- **100 %** utilisent encore les stratégies dans leur quotidien



Equipe et organisation

L'équipe ActLab

L'équipe du canton de Vaud est composée de:

- 10 accompagnateurs psychosociaux (temps partiels)
- 1 collaboratrice administrative à temps partiel 30%
- 1 superviseur (Javier Sanchis)
- Directrice Jessica Fragnière

9 Langues d'intervention

Les interventions sont possible dans les langues suivantes:

- Dari / farsi (pas pachto)
- Ukrainien
- Russe
- Arabe (Maghreb et Machrek)
- Turque / Kurde / Kurmanji / Badini
- Français
- Anglais

Une recherche partenariale financée par l'UNIL et menée par le DP-CHUV (psy-migrants) en partenariat avec la Croix-Rouge vaudoise et ActLab, en est en cours. Objectif : travailler sur l'identité et le rôle d'APS (2026)

16

Equipe ActLab



Jessica Fragnière



Yesim Celik



Yuliya Plygunov



Rana Kardouh



Stagiaire



Nathalie Betscha



Khadija El-Uashgiri Jibri



Yulia Gigon Yegorova



Samira Chapari



Zarrin Büchli



Saad Omar



Marianna Selika



Mina Hossaini

Supervisions: 1xmois, 2 groupes, 1h30 – coordination: 1xmois, 1h30 – formation continue



Critères d'inclusion

- Permis F, N, B, S vivant dans le canton de Vaud (parfois AU)
- Soutenu par l'EVAM ou le CSIR
- A partir de 16 ans
- En situation de détresse (tristesse, stressés, deuils, traumatismes, dépression) dans les communautés exposées à l'adversité (multiples difficultés de différentes natures)





Critères d'exclusion

Le PM+ n'a pas été conçu pour répondre aux situations suivantes :

1. un **plan pour mettre fin à sa vie dans un futur immédiat**
2. un **handicap grave** lié à des troubles mentaux, neurologiques
3. la consommation de substances psychoactives et **les addictions**

Pour les bénéficiaires présentant des besoins et/ou des risques de protection élevés (par exemple un jeune homme courant un risque accru d'agression), il convient d'avoir recours tout d'abord aux premiers soins psychologiques.



Déroulement

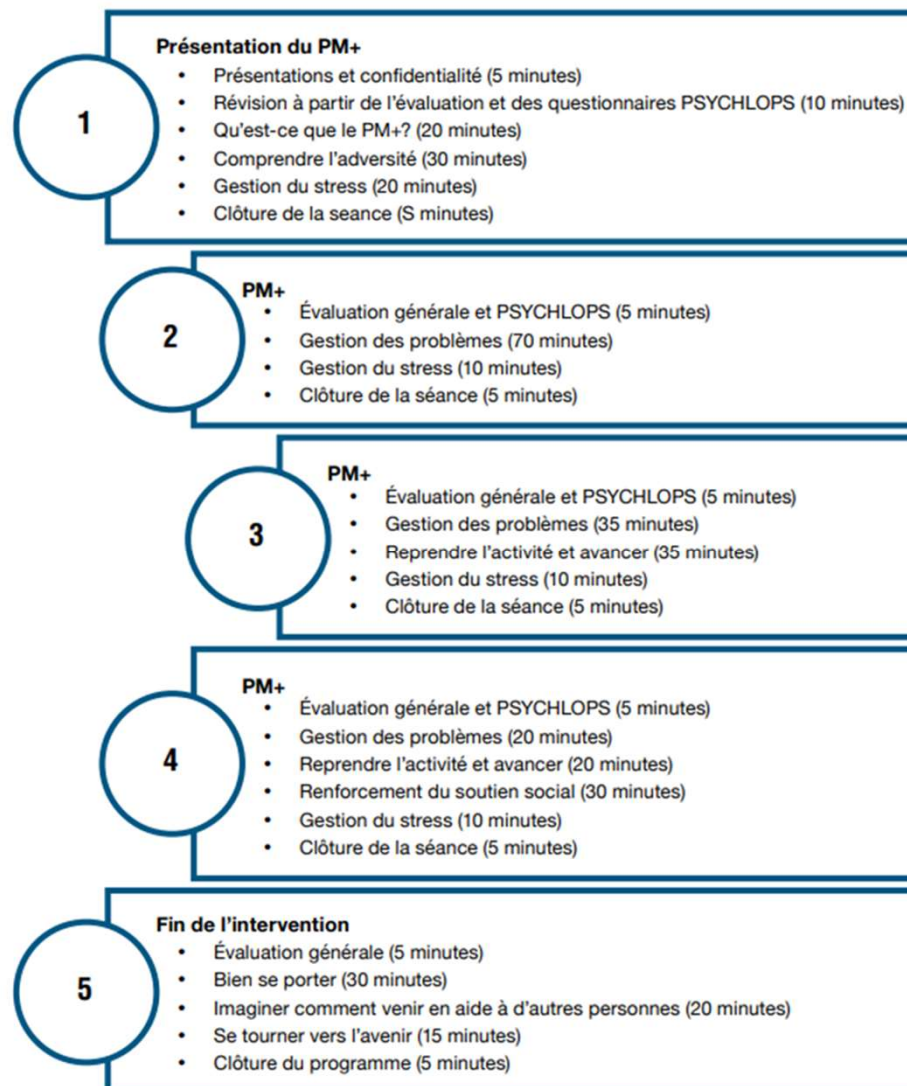
Questionnaires d'évaluation de la santé mentale pré et post intervention

5 séances de 1h30-2h par séances dispensées durant 5 semaines

Nouvelle orientation bénéficiaire et/ou suivi social/Psy



Schema Structure d'une intervention PM+



Extrait du manuel PM+ de l'OMS



A venir : Projet Re-Mind

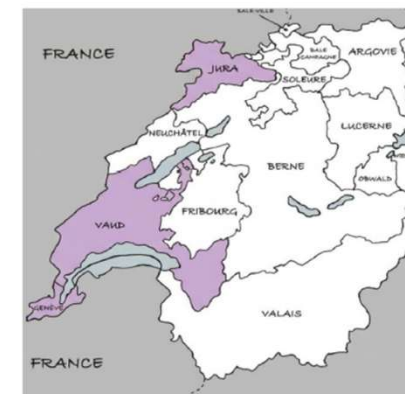
26

Re-Mind

helping Refugees to Manage Insomnia and
Nightmare Disorders



- Objectif: améliorer la qualité du sommeil des participants induisant un effet positif sur la santé psychique, somatique et la qualité de vie
- Personnes issues du domaine de l'asile (dès 16 ans, permis N,B,F,S, AU)
- 2026-2029



Questions ?



Plus d'informations

www.spirit-network.ch

www.actlab.ch (site en construction, prochainement disponible)

contact@actlab.ch

jessica.fragniere@actlab.ch (+41 78 975 70 41)