

2026 – JCI Switzerland Awards

Catégorie : Meilleur programme de développement individuel

Projet : Conférence sur le Burn-out et les maladies mentales

Q1 : Quels étaient les principaux objectifs du programme ?

Le burn-out est un syndrome d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'un stress chronique prolongé. Il touche aujourd'hui un nombre croissant de personnes, tant dans leur vie professionnelle que privée, que ce soit en tant que collaborateurs, managers, parents ou proches aidants.

L'objectif principal de cette conférence était de sensibiliser la population à cette problématique de santé mentale devenue majeure dans notre société. L'événement visait à mieux comprendre les mécanismes du burn-out, à reconnaître les signaux d'alerte et à offrir des pistes concrètes de prévention et d'accompagnement.

À travers les interventions de spécialistes reconnues, comme la psychologue Madame Catherine Vasey notamment, le projet avait également pour ambition de favoriser le dialogue autour des maladies mentales, de réduire les tabous encore présents et de renforcer les compétences des participants afin qu'ils puissent identifier et soutenir des personnes concernées dans leur entourage personnel ou professionnel.

Cette initiative s'inscrit pleinement dans la mission de la JCI consistant à développer des citoyens actifs capables de générer un changement positif et durable dans leur communauté.

Cette conférence a eu lieu le 29.09.2025 à l'Univers@Ile de Châtel-St-Denis devant un parterre d'environ 120 personnes.

Q2 : Décrivez les principales stratégies et méthodologies utilisées

Le projet a reposé sur une approche collaborative associant les membres de la JCIV, des experts du domaine de la santé mentale et plusieurs partenaires régionaux.

Une commission de travail dédiée a été constituée afin de définir les objectifs, sélectionner les intervenantes et coordonner la logistique. Le choix du thème s'est naturellement imposé puisqu'il faisait partie des préoccupations mises en avant au niveau national et international par la JCI à travers le programme JCI RISE.

La conférence a été organisée avec le soutien financier du Kiwanis Châtel-St-Denis/Les Paccots, permettant d'unir les ressources de deux clubs-service engagés pour la collectivité.

L'approche retenue associait expertise scientifique, partage d'expériences et échanges avec le public afin de favoriser une sensibilisation concrète et accessible à tous.

Bien entendu, puisqu'on reste la JCI, une partie récréative était organisée en fin de conférence.

Q3 : Comment le programme a-t-il formé de jeunes leaders ?

Le projet a permis aux jeunes membres de la JCIV de développer leurs compétences en gestion de projet, coordination d'équipe, communication, recherche de partenaires et organisation d'événements.

Par ailleurs, le thème du burn-out est particulièrement pertinent dans le contexte professionnel actuel. Les membres ont pu approfondir leurs connaissances sur l'un des risques psychosociaux les plus répandus dans le monde du travail, renforçant ainsi leur capacité à exercer un leadership plus humain, attentif au bien-être et à la santé mentale des collaborateurs dans leur quotidien professionnel le cas échéant.

Q4 : Comment cette initiative s'inscrit-elle dans le Plan d'Action de la JCI ?

Cette conférence s'inscrit parfaitement dans les priorités stratégiques de la JCI, notamment à travers le programme JCI RISE qui encourage les organisations locales à développer des projets ayant un impact positif sur la santé, le bien-être et la résilience des communautés.

En abordant une problématique de santé mentale touchant toutes les générations, le projet contribue au développement de citoyens mieux informés, plus résilients et davantage sensibilisés à l'importance du bien-être individuel et collectif.

Q5 : Décrivez le processus d'exécution

Comme tout projet JCI, l'organisation a reposé sur l'engagement bénévole de ses membres.

La commission a mené plusieurs séances de planification afin de définir le contenu, identifier les expertes, établir le budget et répartir les tâches. La Commune de Châtel-Saint-Denis a mis gratuitement à disposition la salle de l'Univers@lle.

Les intervenantes (notamment Catherine Vasey) ont été sélectionnées pour leur expertise reconnue dans le domaine du burn-out. La communication, les inscriptions, la logistique, l'accueil du public et le catering ont été coordonnés par les membres de la commission avec le soutien de plusieurs membres de l'OLM le jour même de la manifestation.



Q6 : Gestion financière

Le projet a été réalisé avec un budget limité et une utilisation particulièrement efficiente des ressources.

La mise à disposition gratuite de la salle par la Commune de Châtel-Saint-Denis a permis de réduire fortement les coûts. Les intervenantes ont été remerciées par des présents symboliques plutôt que par une rémunération importante.

Le partenariat avec le Kiwanis a également contribué au financement de l'événement. Cette collaboration a permis de garantir la gratuité de la conférence pour le public tout en assurant une qualité professionnelle de l'organisation. Il faut souligner ici que le Kiwanis nous soutient financièrement depuis plusieurs années dans l'organisation de conférences dites « sociales » avec la mise à disposition d'un sponsoring d'environ CHF 10'000.00 versé sur plusieurs années.

Grâce à tout cela, l'événement a généré un bénéfice d'environ CHF 2'000.00 qui sera réinvesti au sein de l'OLM et utilisé l'année prochaine pour l'organisation d'une nouvelle conférence à but social.

Q7 : Résultat financier

L'objectif principal du projet n'était pas la rentabilité mais l'impact social.

Les éventuels excédents, pour cette édition environ CHF 2'000.00 comme dit plus haut, sont réinvestis dans les activités de l'OLM afin de soutenir de futurs projets de développement personnel, professionnel et communautaire. Cette approche garantit la pérennité des actions de la JCIV et permet d'investir dans de nouvelles initiatives à impact social pour la région.

Q8 : Implication des membres

La commission était composée de cinq membres particulièrement engagés.

Le jour de la manifestation, près d'une quinzaine de membres ont participé à l'accueil, à la logistique, à la coordination des intervenants, aux inscriptions et au bon déroulement de la soirée.

Cette forte mobilisation démontre l'engagement des membres et constitue un excellent terrain de développement des compétences en leadership et en gestion de projet.

Q9 : Amélioration de l'expérience des membres

Les membres ont bénéficié d'un enrichissement personnel important grâce à l'acquisition de nouvelles connaissances dans le domaine de la santé mentale.

Le projet a également favorisé le réseautage, tant à l'intérieur de la JCI qu'avec des experts, partenaires institutionnels et acteurs économiques de la région.

Enfin, il a permis aux participants de vivre concrètement l'expérience JCI à travers un projet porteur de sens et d'impact.

Q10 : Visibilité de la marque JCI

La visibilité du projet a été assurée grâce à une stratégie de communication multicanale : création de flyers, diffusion sur les réseaux sociaux, communication auprès des entreprises, relais par les partenaires et couverture dans les médias régionaux.

L'événement a également bénéficié du soutien de différents acteurs locaux ainsi que de relais auprès d'influenceurs et de réseaux professionnels sensibles à la thématique.

Preuve que notre visibilité a été bonne, une association nord-vaudoise a pris contact avec nous dans les semaines qui ont suivi pour manifester leur intérêt à organiser une conférence similaire.

Q11 : Engagement des entreprises et des autorités

Le projet a mobilisé de nombreux partenaires locaux : Commune de Châtel-Saint-Denis, préfecture, experts du domaine de la santé mentale, entreprises régionales et club-service partenaire Kiwanis. Ces collaborations ont renforcé la visibilité et la crédibilité de la JCIV auprès des autorités et du tissu économique local.

Q12 : Acquisition de nouveaux membres

Bien que le recrutement ne constituât pas l'objectif principal de cet événement, il a offert une excellente vitrine des valeurs et du dynamisme de la JCI.

La qualité de l'organisation, la pertinence du sujet et la forte participation ont permis de présenter la JCIV comme une organisation moderne, engagée et capable de répondre à des enjeux sociétaux importants.

Cette conférence a également attiré d'autres OLM voisines ce soir-là qui souhaitent mettre en place une manifestation similaire. Peut-être que grâce à cela, de nouveaux membres ont pu être intégrés.

Q13 : Augmentation du nombre de membres

Idem à question 12. L'impact principal du projet réside dans la notoriété et non dans le recrutement direct.

Toutefois, la visibilité générée par la conférence a permis de sensibiliser de potentiels futurs membres aux activités de la JCI et de renforcer l'intérêt pour notre organisation auprès d'un public qualifié et engagé.

Q14 : Avantages organisationnels

Le projet a renforcé l'image de la JCIV comme acteur régional dynamique et responsable.

Il a également permis de développer les relations avec les autorités, les partenaires, les experts et le grand public, tout en renforçant la cohésion interne des membres autour d'un projet porteur de sens.

Q15 : Effets à long terme

Depuis plusieurs années, la JCIV développe une série de conférences consacrées à des thématiques sociales et de santé publique.

Après l'endométriose en 2023, le TDAH en 2024 puis le burn-out en 2025, ces événements sont devenus un rendez-vous attendu par la population régionale et compte bien s'inscrire durablement dans l'agenda veveysan.

Cette continuité permet à la fois d'accroître l'impact de sensibilisation, de renforcer la crédibilité de la JCIV et de positionner durablement l'organisation comme un acteur engagé dans les enjeux de société.

Q16 : Améliorations futures

Bien que cette conférence ait rencontré un réel succès, plusieurs pistes d'amélioration pourraient être envisagées afin d'en renforcer encore davantage l'impact auprès de la population.

Tout d'abord, il serait pertinent de développer des interventions directement au sein des entreprises de la région. Le burn-out étant une problématique particulièrement présente dans le monde professionnel, des actions ciblées auprès des employeurs, des cadres et des collaborateurs permettraient de sensibiliser un public directement concerné et d'apporter des outils concrets de prévention sur le terrain.

Il serait également intéressant de renforcer la communication autour de l'événement. Malgré une belle couverture médiatique et une présence active sur les réseaux sociaux, une campagne de communication plus précoce et plus large permettrait d'atteindre un public encore plus important. La collaboration avec des entreprises, des associations professionnelles, des influenceurs locaux et des partenaires institutionnels pourrait notamment accroître la portée du message.

Une autre évolution envisageable consisterait à proposer des supports complémentaires après la conférence, comme des fiches pratiques, des ressources numériques ou des liens vers des organismes

spécialisés. Cette approche permettrait aux participants de poursuivre leur réflexion et de disposer d'outils concrets pour eux-mêmes ou pour leur entourage.

Enfin, il serait intéressant de mettre en place un système de suivi plus structuré auprès des participants, au moyen de questionnaires de satisfaction ou d'évaluation. Cela permettrait de mesurer plus précisément l'impact réel de la conférence, d'identifier les besoins futurs de la population et d'adapter les prochaines éditions en conséquence.

Ces améliorations s'inscriraient dans la volonté de la JCIV de renforcer durablement son impact social et de poursuivre son engagement en faveur de thèmes de société qui touchent directement la population de notre région.

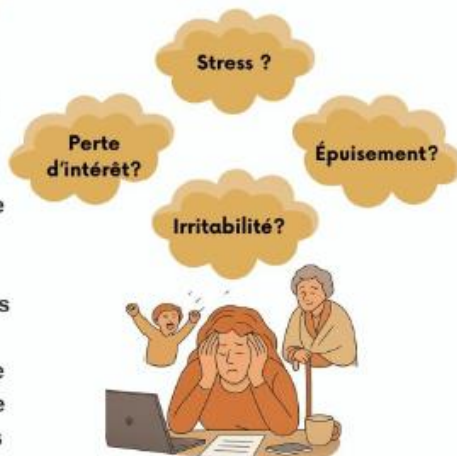
BURN-OUT

Professionnel / Parental
Proche aidant

Conférence

Le burn-out, ça n'arrive
pas qu'aux autres.

Rejoignez-nous pour une
soirée gratuite et
enrichissante durant
laquelle des intervenantes
partageront leurs
connaissances autour de
ce trouble et prendront le
temps de répondre à vos
questions



kerma
association pour la prévention
et l'accompagnement du burnout
professionnel, parental et des
proches aidants

Univers@lle de Châtel-st-Denis

29 | SEPT. | 2025 | 19H00

Intervenantes

Mme Catherine Vasey
Psychologue et gestalt-thérapeute

Mme Gaëlle Ducordeaux
Responsable psychosociale et Membre Fondatrice Kerma

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE ET
GRATUITE!**

