► 21 septembre 2021 - N°166

PAGE(S):23-25 SURFACE:252 %

PAYS: France

PERIODICITE:Bimestriel





ÉTAT DES LIEUX

Notre santé mentale éprouvée par la crise

La crise sanitaire a touché tous les secteurs du champ de la santé. Mais la peur de la maladie, la nécessité des confinements, les conditions de vie bouleversées et l'incertitude quant à l'avenir ont eu de lourdes conséquences sur la santé mentale de la population. Pas toujours facile de reprendre le "contrôle" de sa vie.

our l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale est « un état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, travaille avec succès de manière productive et peut apporter sa contribution à la communauté ». Elle ne se résume donc pas à l'absence de maladie ou de troubles mentaux, mais peut être aussi perçue comme un élément clé de la santé globale et du bien-être qui permet de jouir de la vie quotidienne dans toutes ses dimensions (familiale, sociale, professionnelle, spirituelle, culturelle, etc.). Une plénitude qu'il est difficile d'atteindre pour un nombre important de personnes souffrant de troubles mentaux. De fait, l'OMS estime que les maladies mentales se classent au troisième rang des maladies en matière de prévalence après les cancers et les maladies cardiovasculaires. En France, environ 3 millions de personnes souffrent de troubles psychiques sévères. Aussi, la psychiatrie représente le premier poste des dépenses de l'Assurance maladie, avec un budget de 23 millions d'euros par an. En juin 2018, la ministre des Solidarités et de la Santé, Agnès Buzin, présentait sa feuille de route "Santé mentale et psychiatrie". Elle pointait alors les insuffisances du « parent pauvre de la médecine » et souhaitait revaloriser la

psychiatrie en l'inscrivant « en cohérence avec les objectifs de la stratégie nationale de santé ». Parce qu'il « n'y a pas de santé sans santé mentale », précisait-elle. Une affirmation devenue désormais une certitude pour des millions de Français confrontés aux répercussions psychologiques sans fin d'une crise inédite.

Des ressentis douloureux

« Faisant suite au choc de l'événement, il y a eu comme une forme de stupeur et de tétanisation, comme un temps mis en suspens, avant l'inéluctable décompensation, explique le Dr Frédéric Chapelle, psychiatre et directeur médical de Stimulus, cabinet spécialisé dans la gestion du bien-être et de la santé psychologique au travail. Ce temps mis en suspens a figé, peu ou prou, nombre de personnes dans un présent pessimiste et mortifère, source de troubles psychologiques plus ou moins sévères qui peuvent s'installer sur une période plus ou moins longue en fonction des personnes et des situations. » Peur de la mort, peur d'être contaminé, peur de sortir, absence de plaisir, solitude, isolement, baisse d'activité physique, augmentation du stress, ennui, organisation du travail à domicile couplée à la gestion de la vie familiale dans des logements souvent exigus... sont autant de facteurs qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale. Jusqu'à



Dr Frédéric Chapelle, psychiatre et directeur médical de Stimulus, cabinet spécialisé dans la gestion du bien-être et de la santé psychologique au travail.

nos rites d'adieux volant en éclats au nom de règles sanitaires prises dans l'urgence et pas toujours très judicieuses ni très humaines. Stéphanie Bataille, comédienne et directrice déléguée du Théâtre Antoine, ne le sait que trop bien. « Faites-moi sortir, je vais crever, sortez-moi de là, je vais crever. » Ce sont quasiment les derniers mots qu'elle a entendus de son père, par écran interposé, dans l'unité Covid



▶ 21 septembre 2021 - N°166

PAYS: France PAGE(S):23-25 **SURFACE** :252 %

PERIODICITE: Bimestriel







de l'hôpital parisien de la Pitié-Salpêtrière. Il est décédé seul, à 81 ans, dans sa chambre d'hôpital, ayant contracté le coronavirus après une intervention cardiaque réussie. Sonia, elle, est rongée par la culpabilité. Comment se peut-il qu'elle ait échappé à la maladie alors que sa fille de 17 ans peine toujours à se remettre de son passage en service de réanimation? Pour Laurent. 42 ans. la problématique est tout autre. Avec un associé et ami, il venait de se lancer dans la restauration. Malgré les aides de l'État, l'établissement n'a pas pu survivre à la crise. Cloîtré chez lui, il en veut maintenant à la terre entière et son couple bat de l'aile. Lisa, 53 ans, est épuisée. Appréciant sa vie en solitaire, elle a vu débarquer au premier jour du premier confinement son frère, enseignant fuyant la région parisienne, placé en arrêt maladie pour crises de panique. Bientôt placé en ALD (Affection longue durée), il est toujours à ses côtés. « J'ai l'impression de vivre avec une larve et j'ai envie de le tuer, avoue-t-elle. Je craque sous le poids de la charge mentale. Il reste allongé toute la journée et c'est encore moi qui, le soir, après mon travail, sors les poubelles et fais la vaisselle. En revanche, il a toujours de l'énergie pour aller jouer au tennis ou faire du vélo ... » Pour autant, impossible de bouter le parasite hors les murs, la demeure étant une copropriété familiale!

Une exacerbation des troubles

« La crise sanitaire a eu un rôle de catalyseur des problèmes de santé mentale en France, mettant en exergue la nécessité de porter une attention spécifique à cette dimension, souligne la

Dre Rachel Bocher, cheffe de service de psychiatrie au CHU de Nantes. Contrairement aux idées reçues, les troubles de la santé mentale ne sont pas rares et ne touchent pas que les "fous", chacun d'entre nous est susceptible d'y être exposé au cours de sa vie. » A fortiori lorsque les certitudes s'effondrent, les repères vacillent, les perturbations s'enchaînent. De fait, la résilience, phénomène bien connu en psychologie, qui permettrait de protéger son équilibre face à un trauma potentiel, n'est pas la même pour tous. Comme la santé physique, il arrive que la santé mentale connaisse des perturbations, liées à des troubles et des maladies qu'il faudra soigner pour retrouver l'équilibre. Ainsi, on peut regrouper les troubles et maladies mentales en cinq grandes catégories, selon les principaux symptômes.

Les troubles de l'humeur se caractérisent par des variations incontrôlables de l'humeur, une difficulté ou une impuissance à contrôler la façon dont on ressent ses émotions. Il s'agit alors surtout de différentes formes de dépression et des troubles bipolaires. 34 % des personnes interrogées au cours de la vague 21 (15-17 février 2021) de l'enquête CoviPrev présentaient un état anxieux ou dépressif.

Les troubles somatiques se traduisent par des manifestations somatiques (liées au corps) intenses et la sensation d'une catastrophe imminente, au point que les personnes qui en souffrent sont gênées dans leur

Assises de la santé mentale et de la psychiatrie

Annoncées en janvier 2021 par le président de la République, les Assises de la santé mentale et de la psychiatrie devaient se tenir avant l'été. Elles auront finalement lieu en septembre, a annoncé le gouvernement dans un communiqué le 15 juin dernier. Pilotées par l'Élysée et Matignon, elles doivent constituer une « réponse aux préoccupations fortes qui se sont exprimées concernant la santé psychique de nombreux Français consécutive à la crise sans précédent de Covid-19, et en particulier chez les enfants, les jeunes et les personnes les plus vulnérables », selon le ministère de la Santé. Cet événement national doit permettre de « dresser un état des lieux partagé de la santé mentale et de l'offre de soins et d'accompagnement afin d'en tracer les perspectives d'amélioration ». Plus que jamais une urgence car, comme le rappelait si justement François Tosquelles, psychiatre d'avant-guerre : « Sans la reconnaissance de la folie, c'est l'homme même qui disparaît. »



PAGE(S) :23-25 SURFACE :252 %

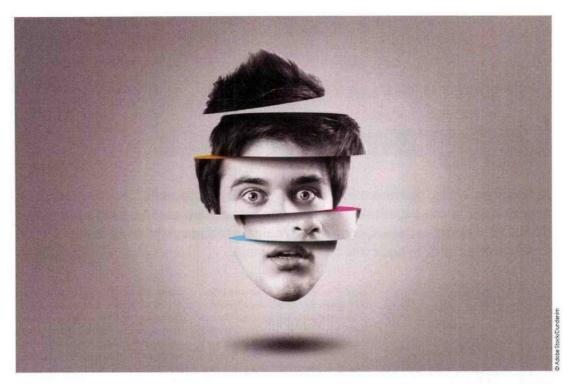
PAYS: France

PERIODICITE: Bimestriel





► 21 septembre 2021 - N°166



vie quotidienne et au travail. Parmi les troubles anxieux, on trouve : les troubles obsessionnels compulsifs, ou Toc, le trouble panique, les phobies ou le stress post-traumatique. Selon une enquête de Santé publique France, les Toc, et plus encore celui du rituel de lavage des mains fréquent et irrationnel, auraient littéralement explosé durant la pandémie.

Les troubles de la personnalité se définissent par une instabilité émotionnelle et une grande impulsivité. Des changements brutaux, assortis parfois d'une certaine irritabilité, ne devront pas être négligés.

Les troubles psychotiques relèvent d'une perte de contact avec la réalité : il devient impossible de réfléchir clairement, de distinguer la réalité de la fiction, d'adapter son comportement aux circonstances que l'on vit. On peut avoir aussi des hallucinations et adopter des comportements étranges sans en avoir conscience. Les troubles psychotiques sont les symptômes de maladies mentales, comme la schizophrénie.

Les Troubles des conduites alimentaires (TCA) désignent l'hyperphagie, l'anorexie et la boulimie. Ils induisent une modification profonde du rapport à la nourriture et ont des conséquences physiques et psychologiques importantes. La pandémie et les mesures sanitaires qui en ont découlé ont considérablement augmenté le nombre de personnes victimes de TCA. Les témoignages de professionnels et de patients sont sans appel : les confinements ont entraîné une flambée des cas d'anorexie, de boulimie et d'hyperphagie boulimique, à la fois chez des personnes ayant déjà eu des troubles des conduites alimentaires (aggravation des symptômes) et chez des personnes n'ayant jamais eu de

problèmes de comportement alimentaire (apparition de symptômes). Selon les spécialistes, cette tendance serait liée à une perte de contrôle de la situation et des difficultés à gérer ses émotions face à la crise sanitaire, des mécanismes qui sont justement invoqués dans la genèse des troubles des conduites alimentaires. De plus, les confinements ont limité le recours aux soins et donc le dépistage, le diagnostic et la prise en charge des patients.

Sandrine Letellier

Indicateurs clés de la santé mentale des Français

78 % des Français se déclarent actuellement satisfaits de leur vie. Niveau bas, – 6 points par rapport au Niveau hors épidémie (NHE).

15 % souffrent d'un état dépressif. Niveau élevé, + 5 points par rapport au NHE.

19 % des Français présentent un état anxieux. Niveau élevé, + 5 points par rapport au NHE.

66 % déclarent des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours. Niveau élevé, + 17 points par rapport au NHE.

9 % ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année. Niveau élevé, + 4,5 points par rapport au NHE.

Source : enquête CovidPrev de Santé publique France, vague 25, juillet 2021.