

Commission Santé de la Chambre des représentants
Audition sur l'impact du coronavirus sur la santé mentale
Lundi 25 mai 2020



Intervention de l'ASBL CRéSaM – Centre de Référence en Santé Mentale
Christiane Bontemps, directrice

Monsieur le Président, Mesdames, Messieurs les députés, Chers collègues,

Depuis le début de la pandémie, on n'a jamais autant entendu parler de santé mentale et c'est peut-être – s'il faut en trouver – un des bénéfices de la situation inédite que nous traversons aujourd'hui. La santé mentale, sujet encore largement tabou, concerne en effet tout le monde. Elle nous rappelle aussi avec force que **personne n'est à l'abri d'une souffrance psychique**.

Permettez-moi donc de vous remercier pour l'attention portée au sein de votre commission à l'impact du Coronavirus sur la santé mentale. Nous sommes heureux de voir le monde politique s'intéresser aujourd'hui **à la santé mentale qui doit rester une priorité dans la durée**. Cela fait des années en effet que le secteur demande une plus grande attention et un meilleur financement de la santé mentale, tant dans les soins que dans la prévention, pour pallier les manquements que la situation actuelle ne fait que révéler au grand jour. Une société en bonne santé mentale est aussi une société plus dynamique, plus créative, plus productive avec un réel impact non seulement sur la vie des gens mais aussi sur l'économie.

Permettez-moi aussi de vous remercier pour l'invitation faite au **CRéSaM¹**, le Centre de Référence en Santé Mentale financé par la Région wallonne, qui réunit en son sein les différentes associations, concertations et fédérations actives en santé mentale en Wallonie et fait dialoguer en permanence services et institutions, professionnels, proches et usagers sans oublier les partenaires du secteur, occupant ainsi une **posture d'observatoire** des politiques de santé **et de ressources** pour leur évolution², **dans l'interface** avec les acteurs de terrain. Au travers de missions d'appui, de recherche et d'information, son objectif est de contribuer à l'amélioration tant de la santé mentale de la population que des réponses apportées aux personnes en souffrance psychique.

C'est donc à ce titre que, sur base d'échanges avec l'équipe et le Conseil d'Administration de l'ASBL, je vais m'exprimer aujourd'hui.

Beaucoup de choses ont sans doute déjà été dites dans les interventions précédentes que nous espérons ici rejoindre et/ou compléter...

¹ www.cresam.be

² A titre illustratif et d'inspiration :

- Repères pour une politique wallonne de SM (2018): http://www.cresam.be/wp-content/uploads/2018/06/Rep%C3%A8res_CR%C3%A9SaM_2018.pdf
- Plaidoyer pour la santé mentale (2019) : <http://www.cresam.be/wp-content/uploads/2019/03/Plaidoyer-SM-2019-web.pdf>
- Mémorandum (juin 2019) : <http://www.cresam.be/wp-content/uploads/2019/06/M%C3%A9morandum-19-juin.pdf>

De quoi parlons-nous ?

⇒ De santé mentale

Nous la définissons comme

« **un état d'équilibre** psychique et émotionnel, à un moment donné, qui fait que nous sommes bien avec nous-mêmes, que nous avons des relations satisfaisantes avec autrui et que nous sommes capables de surmonter les tensions normales de la vie ».

Il faut reconnaître que cet équilibre est **bien mis à mal** actuellement dans le contexte de la pandémie avec son lot d'incertitudes sur le présent et sur l'avenir, ses frustrations multiples, la confrontation permanente à la maladie, à la mort et à sa propre impuissance, ... sans compter les conséquences économiques et sociales de cette situation ; autant de fragilités qui restent difficiles à identifier et apprivoiser dans une société où elles restent encore synonymes de faiblesses.

⇒ Prendre soin de la souffrance

Le travail en santé mentale, tel que nous l'envisageons repose sur des axes forts qui prennent tout leur sens dans la situation actuelle :

- Chaque personne, où qu'elle se trouve doit pouvoir avoir **accès sans entrave à l'accompagnement et aux soins** dont elle a besoin, quel que soit l'endroit où elle se trouve, quel que soit son statut, sa problématique et sa situation et ce, au moment où elle en a besoin.
- La nécessaire **accessibilité** tant en termes géographiques (via un travail de **proximité** près de chez soi, voire chez soi lorsque c'est nécessaire) qu'en termes financiers (intervention suffisante de l'INAMI, voire gratuité lorsque c'est nécessaire sans pénaliser pour autant les services prestataires) sans oublier la diversité d'approches qui permet à chacun de trouver celle qui lui correspondra le mieux ;
- La **pluridisciplinarité** qui permet grâce à la complémentarité de chaque fonction (médecins, psychologues, assistants sociaux et autres) de proposer une prise en charge intégrée qui prend en compte les multiples facettes de la problématique de la personne en souffrance ;
- Le **travail de réseau** avec les partenaires des autres secteurs : social et sanitaire notamment mais aussi l'emploi, la formation, l'éducation, le culturel, la justice, etc. parce que les solutions en santé mentale ne se limitent pas à l'intervention du psy mais s'appuient bien souvent, surtout pour les publics les plus fragilisés, sur une complémentarité des interventions et des collaborations dans la reconnaissance et le respect du travail de chacun

Que faire sur le terrain ?

⇒ Soutenir les publics les plus fragilisés

Si tout le monde est concerné, force est de constater que **les vécus sont multiples** et il ne faudrait pas généraliser. Certaines personnes auront peut-être trouvé dans le confinement un certain confort ou de nouvelles opportunités mais d'autres sont particulièrement affectées par la situation et doivent faire l'objet tant de l'attention du secteur que des priorités politiques.

Au CRéSaM, nous pensons notamment :

- aux personnes plus vulnérables face au virus, comme **les personnes âgées** ;
- à toutes celles qui sont confrontées au **deuil** dans ce contexte ;

- aux **patients psychiatriques**, avec le risque de rechutes lié notamment à l'isolement et au manque de soins ;
- aux **personnes qui étaient déjà en difficultés** avant la pandémie dans des situations d'exil, de précarité, de maladie chronique, de handicap, de violence intrafamiliale ou autres, etc., que le contexte ne fait que renforcer d'autant que bien souvent ces fragilités se cumulent ;
- aux **parents** qui sont à la maison, occupés à jongler au quotidien entre un travail à temps plein et des enfants également à temps plein avec un risque de burnout parental ou professionnel ;
- aux enfants et aux **adolescents** qui ne bénéficient plus depuis plusieurs semaines de la socialisation et la contenance apportée par l'école ;
- à tous ceux qui sont particulièrement affectés par les conséquences de la pandémie (comme les indépendants) et sont **confrontés pour la 1ère fois** à une telle souffrance psychique ;
- sans oublier les **travailleurs de "première ligne"** particulièrement bousculés par la situation : le personnel soignant bien sûr qui plus que n'importe qui a dû tenir bon, mais aussi tous les métiers de proximité comme les caissières de supermarché, les éboueurs, les facteurs, les aides familiales à domicile, etc. qui ont pris des risques pour permettre à chacun de nous de continuer à vivre.

⇒ Encourager le travail collectif

Un accompagnement individuel pourra déjà soulager la personne en souffrance et apporter des réponses mais un travail plus collectif, encore relativement peu développé actuellement en santé mentale, devrait être encouragé. Il s'agit avant tout de rappeler aux personnes en souffrance qu'elles ne sont pas seules dans cette situation et leur permettre une élaboration collective du traumatisme qu'elles vivent ainsi qu'une recherche co-construite de solutions. Par exemple via la mise en place de groupe de parole (selon des modalités à définir) pour échanger sur son vécu et se soutenir mutuellement voire de groupes d'actions concrètes comme on en a vu se développer pour la fabrication des masques ; autant de manières - déjà proposées ou encore à inventer - qui permettent à tous de **retrouver ensemble du sens**.

⇒ Développer de nouvelles formes de consultations

Maintenir, soutenir et développer de nouvelles formes de consultations telles **les téléconsultations** pour les personnes qui doivent rester confinées ou ont des problèmes de mobilité ;

⇒ Renforcer le lien social

Pourquoi parler de distanciation sociale alors que c'est justement l'inverse qu'il faut soutenir ! **La distanciation, elle doit se limiter à la distanciation physique.**

En lien avec la pyramide de l'OMS qui montre clairement la nécessité du « self care » avec les amis, la famille, ..., le lien social et la relation avec les autres sont essentiels, ils ont été particulièrement mis à mal avec le confinement lié à la pandémie. Chacun a dû s'habituer – tant que faire se peut - à d'autres modalités mais tous n'ont pas pu disposer des mêmes outils, des mêmes possibilités.

C'est **avec l'aide des acteurs de première ligne** que pourra s'envisager la (re)création d'un lien social, fondamental pour tous mais davantage encore pour les publics les plus fragilisés, isolés, mis sous pression durant le confinement. Nous pensons notamment aux éducateurs de rue, aux assistants sociaux, au secteur de l'aide à domicile, aux intervenants en éducation permanente, aux artistes qui permettent aux gens de se réinscrire dans une démarche citoyenne de réappropriation de leur vie. Il s'agit de **faire confiance** sur du long terme à ces acteurs qui s'impliquent et développent des initiatives

innovantes qui soutiennent le lien social tout en respectant la distanciation physique pour créer du sens ensemble, mais aussi se soutenir mutuellement...

⇒ Attention aux enfants

Au niveau des enfants, dont on a peu parlé depuis le début de la pandémie vu qu'ils ne sont guère à risque, il est important de soutenir **la place de l'école et des enseignants**, aux côtés des parents, dans la construction psychique de l'enfant. Elle occupe une fonction essentielle notamment de réassurance compte tenu de l'investissement affectif de l'enfant par rapport aux enseignants et aux éducateurs et de socialisation au vu des interactions qui se jouent notamment dans les cours de récréations.

⇒ Soutenir la participation des usagers

Autres grandes absentes jusqu'ici des débats, les personnes directement concernées ! Elles doivent pouvoir prendre part aux réflexions et les alimenter de leurs vécus. Des associations³ existent qui peuvent relayer le point de vue des usagers, notamment les usagers dit faibles.

Le point de vue des enfants doit aussi être intégré à cette consultation avec des moyens adaptés.

Une participation **à soutenir à différents niveaux**, dans chaque relation de soin individuelle ou collective et au sein de chaque service et institution pour commencer.

Que faire au niveau politique ?

⇒ Soutenir le terrain et renforcer le secteur de la santé mentale

On sait que nombre de personnes postposent une visite chez le médecin ou l'achat de médicaments lorsqu'ils doivent faire des choix... Que dire alors de la santé mentale qui reste encore le parent pauvre des soins de santé ?

Le financement du secteur de la santé mentale doit pouvoir être renforcé comme les acteurs de terrain le réclament depuis des années tant pour faire face aux demandes croissantes que pour développer sur le terrain les réponses adaptées que nous venons de proposer : un travail davantage collectif, participatif, intersectoriel, de proximité,

Soutenir le secteur, c'est **le soutenir financièrement** mais aussi **lui donner la reconnaissance qu'il mérite** pour avoir pignon sur rue et lui permettre de mener les actions qui contribueront à davantage de santé mentale.

⇒ Sensibiliser et déstigmatiser

Pour permettre aux gens de se faire soigner, il faut encore qu'ils osent faire la démarche. Il y a donc un important travail à faire en amont en termes de sensibilisation à la santé mentale et de dé-stigmatisation des troubles psychiques. Chacun doit savoir que les problèmes de santé mentale recouvrent **des réalités qui peuvent être très différentes** et qu'il existe **une multitude de réponses possibles**.

La dé-stigmatisation s'envisage notamment au travers de campagnes spécifiques d'information⁴, de sensibilisation des médias⁵, ... mais aussi via le développement d'actions et d'initiatives ouvertes à tout citoyen.

³ Psytoyens, la LUSS, le RWLP notamment

⁴ Par exemple : <https://www.semaine-sante-mentale.cresam.be/>

⁵ Par exemple : <http://www.cresam.be/projets/medias-et-sante-mentale-2/>

La **prévention** et **l'attention précoce** que l'on peut porter aux souffrances contribuent également à la déstigmatisation

⇒ Ni banaliser ni pathologiser !

Si cette souffrance concerne tout le monde, il faut cependant éviter à tout prix le risque de pathologisation. On se situe ici dans le champ de la santé mentale bien plus large que celui de la psychopathologie. Les émotions et souffrances qui peuvent se manifester actuellement sont **des réactions normales face à une situation qui, elle, est anormale**. Elles doivent pouvoir s'exprimer, être entendues et se partager avant toute chose. Le psy peut y aider mais il n'est pas le seul et tant le tissu social que les intervenants de 1^{ère} ligne peuvent y contribuer. Il ne faudrait en tout cas pas les « étouffer » avec des médicaments.

De plus, il faut reconnaître **la capacité de résilience** face à un traumatisme, c'est à dire la capacité que chacun a à puiser dans ses ressources pour ré-agir et s'adapter à une situation qui peut être qualifiée de "traumatisme". Mais pour cela, il faut du temps, faire confiance aux gens mais aussi leur permettre de bénéficier d'interactions sociales soutenantes...

⇒ De la réserve et de la prudence !

S'il faut sans conteste attirer l'attention sur les risques sanitaires et responsabiliser les citoyens, il est important d'éviter un discours qui amène un mouvement de panique. Une gestion des risques à outrance peut aussi avoir des effets pervers.

Penser déconfinement, c'est aussi pouvoir **rassurer la population** sur l'avenir, même en période d'incertitudes et **valoriser davantage les initiatives porteuses de lien social**.

⇒ De la cohérence !

En ces temps de crise, il faut un pilote dont le fédéral assume clairement la responsabilité... mais il n'est pas seul, et en Région wallonne notamment, malgré les moyens limités, un effort considérable est fait pour soutenir la santé mentale, par exemple, avec l'initiative « Get Up Wallonia ». Il nous semble important que **les différentes initiatives** prises aux différents niveaux de pouvoir **se coordonnent, se soutiennent et se renforcent** en bonne cohérence. S'il est important de renforcer le secteur, il ne faudrait pas mettre dans l'embarras des acteurs qui voient leur travail « bousculé » par l'arrivée d'autres acteurs sans que l'articulation n'ait été anticipée, comme on a pu le voir dans les dernières réformes.

Cette cohérence dépasse par ailleurs le niveau national et une convergence doit aussi s'envisager avec les directives européennes qui risquent - sinon - d'accroître l'incertitude et le désarroi des populations.

⇒ Anticiper !

Les professionnels du secteur font le constat que les gens font, aujourd'hui, relativement peu appel à de l'aide pour des problèmes de santé mentale, soit sans doute parce qu'ils n'en ont pas l'habitude et qu'ils ne savent pas comment s'y prendre, ou parce qu'ils sont encore « le nez dans le guidon » et tiennent bon dans l'instant présent mais risquent, avec le recul, de décompenser quand la situation va s'améliorer, comme on a pu le voir ailleurs, dans d'autres contextes.

C'est bien sûr le cas de tous ces professionnels de la santé et autres qui auront « assuré » toutes ces semaines mais aussi de monsieur et madame tout le monde qui a dû s'adapter à la situation sans trop se poser de questions ...

C'est alors, au sortir des mesures de confinement et quand la pandémie commencera à être sous contrôle, que l'on risque de voir nombre de personnes en besoin d'aide s'ajouter à celles déjà en

souffrance. Il est donc indispensable d'anticiper cette demande afin que les acteurs de santé mentale, qui font déjà face à un nombre de demande trop important par rapport à leurs moyens, se retrouvent plus débordés encore.

Les solutions sanitaires que l'on espère voir se dégager rapidement ne mettront donc **pas un point final aux problèmes...**, loin de là en santé mentale comme dans le social d'ailleurs où la situation ne fait qu'aggraver des difficultés préexistantes.

Il est donc indispensable d'avoir **l'œil permanent d'une expertise en santé mentale** dans la gestion de cette crise et de son après via l'adjonction d'un expert au GEES

Pour terminer, je voudrais rappeler que la santé mentale, ce n'est pas que l'affaire des psys mais qu'une société en bonne santé mentale, c'est une société où il fait bon vivre parce que chacun a ses chances en matière sociale, d'emploi, de logement, d'éducation, de santé, de justice, etc. et ce de la naissance à la fin de la vie. **Travailler sur l'ensemble des politiques sociales au sens large**, c'est donc aussi travailler pour la santé mentale de la population.

Merci pour votre attention.