

## COVID

# Santé mentale : « L'empathie ne suffit plus »

**Face aux nouvelles mesures, les Belges vont-ils tenir psychologiquement ?** Selon les spécialistes, la question de la santé mentale doit être prise à bras-le-corps par les autorités.

● Céline DEMELENNE

Les mesures ne sont pas prises de gaieté de cœur : elles sont pesantes pour la population, fatiguée après un an de crise. Mais il faudra encore faire des efforts : c'est, en substance, le message que les autorités politiques ont adressé à la population, ce mercredi.

Mais les Belges vont-ils, une nouvelle fois, adhérer à ces mesures strictes ? « *Il est clair qu'après un an, la population en a marre. Cela dit, ce que nous observons dans le baromètre de la motivation des Belges depuis un an, c'est qu'il se produit une sorte de petit électrochoc dans les moments plus difficiles : lors de l'augmentation des hospitalisations et du nombre de personnes en soins intensifs par exemple* », avance Olivier Luminet, professeur de psychologie de la santé à l'UCLouvain, et membre du groupe d'experts « Psychologie et Corona ». Cette menace favorise donc le res-

« Engager une centaine de psychologues est essentiel, et peu coûteux pour l'État ! »

pect des mesures. Mais cela ne signifie pas pour autant que la population adhèrera, une nouvelle fois, aux règles : en effet, la perception des risques pour soi-même n'a, par contre, pas bougé malgré l'arrivée d'un variant plus contagieux.

## Passer à l'action

La crise est pénible en raison de sa durée : on peut donc s'étonner que la question de la santé mentale soit à peine évoquée par Alexander De Croo. « *Il est regrettable que le Premier ministre n'ait pas insisté sur le fait que le gouvernement*



Maridav - stock.adobe.com

Un plan dédié à la santé mentale doit être mis en place d'urgence, estiment les experts.

*allait se préoccuper de cette question. On affirme, de manière abstraite, que la santé mentale est importante mais on n'explique jamais comment cette problématique va être prise en charge* », pointe Olivier Luminet. Or, de nombreux groupes fragilisés ont absolument besoin d'un soutien additionnel. « Être

*dans un discours empathique, c'est bien, mais ça ne suffit plus.* »

Un constat que partage également Adelaïde Blavier, professeure à l'ULiège : « *Rien n'est mis en place pour aider les gens à tenir pendant cette période. Or, je pense qu'il serait utile d'encourager les messages de professionnels de la santé mentale, qui*

*pourraient donner des pistes de solutions.* » Celles-ci prendraient, par exemple, la forme de capsules vidéo à destination des publics fragilisés : les adolescents, les seniors isolés, les personnes en télétravail, etc. « *Ces spécialistes pourraient expliquer comment faire face à certaines situations, comment s'adapter. Il faut aller plus loin que cette démarche d'empathie, et donner un message d'espoir.* »

Notre interlocutrice juge également essentiel d'instaurer de véritables « sentinelles » dans les différentes strates de la société : via les centres PMS à l'école et la médecine du travail, entre autres. La démarche devrait être non plus passive, mais proactive : « *Car quand des personnes demandent de l'aide, il est déjà tard.* »

Les spécialistes sont formels : un plan dédié à la santé mentale doit être mis sur pied. « *C'est important que la population se rende compte qu'au-delà des questions épidémiologiques et économiques, les autorités tiennent compte de cet aspect. D'autant qu'engager une centaine de psychologues aurait un effet préventif majeur, sans peser sur le budget de l'État !* », conclut Olivier Luminet. ■