

Le coronavirus nuit à la santé mentale, mais la population résiste

Société

Annick Hovine

Publié le 22-03-21 à 19h29 - Mis à jour le 22-03-21 à 19h29

Le Conseil supérieur de la santé (CSS) a rendu son deuxième avis sur la santé mentale des Belges en période de crise sanitaire.



© AFP

Hello, ça va ? *"Oui. Enfin ouais, comme on peut, hein... À force, ce Covid finit par taper sur le moral."* L'échange capté lundi à la sortie d'une boulangerie reflète en quelques mots le constat dressé par le Conseil supérieur de la santé (CSS) dans son deuxième avis sur les plaintes psychologiques possibles liées à la pandémie sanitaire du Covid-19.

La durée de cette crise, dont on ne voit pas la fin, constitue un défi supplémentaire en matière de santé mentale. La population a été sollicitée à plusieurs reprises (et elle va encore l'être...) pour ajuster, rapidement, son comportement. Si les réponses à la situation de crise varient fort d'une personne à l'autre, il est clair que l'ensemble des citoyens sont confrontés à des réactions de stress, généralement transitoires.

Un répertoire en cours

Un répertoire des recherches en santé mentale est en cours, indique Olivier Luminet, psychologue de la santé (UCLouvain), qui a participé à l'élaboration de l'avis du CSS. Sur les 170 études identifiées depuis le début de la crise, une vingtaine ont suivi les mêmes participants depuis la première vague. Une série de conclusions peuvent être tirées de cette approche longitudinale. Si la santé mentale a été impactée, il n'y a pas eu un effondrement psychologique de la population, relève Olivier Luminet. *"On constate une résilience d'une partie importante de la population. Mais on doit tenir à l'œil la chronicité de la pandémie. La*

charge mentale s'accumule. Il y a peu de moments de répit. Certains indicateurs, comme les problèmes de sommeil, de plus en plus présents, sont alarmants : ils ont des impacts directs sur la santé mentale.

"Pour un rien, cela s'enflamme..."

Adélaïde Blavier, psychologue clinicienne (ULiège), appuie : *"On est dans quelque chose qui dure, avec la répétition de microsituations." L'irritabilité grandit. "C'est un élément central. On perd patience au travail, avec ses proches. Pour un rien, cela s'enflamme en rue avec la police, dans les écoles, dans les hôpitaux..."*

Il ne faut pas "pathologiser" toute la population, souligne Adélaïde Blavier. Une grande partie retrouvera le goût de la vie, peut-être même avec un petit plus, "après"... *"Mais il faudra des sentinelles pour aider les autres à reprendre pied dans leur vie d'avant."* Les services existants (l'Office de la naissance et de l'enfance, les PMS, la médecine du travail, les centres de santé mentale, les maisons de jeunes...) devront être mobilisés.

Il faut absolument sortir des dichotomies et cesser d'opposer les populations entre elles, comme les plus âgés contre les plus jeunes, insiste Olivier Luminet : *"On doit faire des distinctions au sein des groupes. Un senior avec des ressources financières, un conjoint et un entourage nombreux ne présente pas les mêmes risques qu'une personne âgée isolée avec des comorbidités multiples."*

Dégâts collatéraux

Les experts (des psychiatres, des psychologues, des sociologues, dont de nombreux praticiens) qui ont rédigé cet avis sont tous d'accord sur le manque de vision stratégique, jusqu'ici, en matière de soins de santé mentale. Les dégâts collatéraux de la pandémie (comme l'insécurité financière des ménages, qui a un impact sur la santé mentale) se feront encore ressentir quand le Covid-19 sera sous contrôle. Les problèmes de santé mentale liés à la crise sanitaire auront une durée de vie plus longue que le taux d'infection au coronavirus. D'où l'importance des sentinelles...

Les mesures visant à limiter les contacts sociaux affectent le bien-être de l'ensemble de la population et appellent *"des solutions créatives"*, lit-on encore dans l'avis.

L'essentiel est de maintenir le processus d'adaptation plutôt que d'atteindre une sorte de niveau idéal de résilience. *"Il est notamment essentiel de créer et de stimuler un sentiment d'appartenance."*

Autre impératif : une vision claire et des perspectives, qui montrent à chacun vers où on va. La pandémie s'est accompagnée d'une "infodémie", soit une surcharge d'informations de qualités diverses, y compris des *fake news*, qui se propage en permanence. Pour les personnes déjà fragilisées sur le plan mental, difficile de ne pas perdre pied. Il faut combattre cette

infodémie par une communication transparente, *"qui doit éviter le ton autoritaire et se concentrer sur la communauté, l'humanité, la solidarité"*. Là aussi, il ya a du boulot.