

Santé mentale : Les bons réflexes qui peuvent tout changer

En France comme à l'étranger, la crise sanitaire engendrée par la pandémie de Covid-19, accompagnée des multiples confinements, a plongé une grande partie des Français dans un état psychologique fragilisé. Les téléconsultations en psychiatrie ont connu une croissance exponentielle lors du 1^{er} confinement, passant d'un peu moins de 1 000 consultations en février 2020 à près de 80 000 consultations en avril 2020 [1]. Cet épisode a mis en lumière la question de la santé mentale en tant qu'enjeu public, qui concerne l'ensemble de la population et pas seulement les personnes atteintes par des troubles psychologiques sévères. À ce titre, la crise constitue un tournant dans la prise en compte de cette question dans les politiques publiques.

La santé mentale des Français en chiffres

L'OMS estime que 25 % de la population mondiale est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental. Les maladies mentales sont au troisième rang des maladies les plus fréquentes après le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Selon L'OMS, 13 millions de Français présentent un trouble psychique chaque année en France, soit 1 personne sur 5. Les troubles les plus fréquents sont les troubles dépressifs, les troubles anxieux, les troubles psychotiques. 64 % des Français disent avoir été en souffrance psychique au cours des douze derniers mois (75 % chez les moins de 35 ans) et 30 % des Français disent avoir dans leur entourage proche une personne concernée par une souffrance psychique [2].

Longtemps perçue comme la nation la plus consommatrice d'antidépresseurs d'Europe, la France a délaissé ce titre depuis plusieurs années au profit de l'Islande [3]

Malgré ce changement, l'usage de psychotropes demeure élevé en France : 16 millions de personnes âgées de 11 à 75 ans ont déjà expérimenté des médicaments psychotropes, selon les données des enquêtes déclaratives. Chez les mineurs, la situation est préoccupante, on observe une hausse de consommation d'antidépresseurs entre 2014 et 2021 de 62 %. [4]

Les dépenses remboursées au titre des maladies psychiatriques et de la consommation de psychotropes, incluant les soins de ville (29 %), les hospitalisations (48 %) et les arrêts de travail (23 %), sont le premier poste de dépenses par pathologie de l'assurance maladie, atteignant 23,4 Md € en 2018, tous régimes confondus [5].

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La santé mentale est une composante essentielle de la santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux.

La santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

La santé mentale, l'affaire de tous

De fait, depuis quelques années, nous sommes rentrés dans une nouvelle ère, les problèmes de santé mentale ne sont plus tabous. On le sait aujourd'hui, tout le monde peut être touché, même ceux qui s'entraînent au quotidien pour avoir un mental d'acier !

À ce titre, de nombreux sportifs de haut niveau libèrent la parole et déconstruisent le mythe du sportif héroïque doté d'un mental inébranlable. De nos jours, il est courant de connaître quelqu'un : un collègue, un proche ou un ami qui a été touché par des problèmes de santé mentale.

Au cours d'une vie, que ce soit au sein de la famille, de l'école, au travail ou dans la rue, une multitude de phénomènes peuvent nous amener à devoir gérer des situations humiliantes, agressives, violentes ou traumatisantes. Ces expériences peuvent nous empêcher de nous épanouir pleinement en société et devenir le socle de problèmes de santé mentale aux conséquences tragiques.

Le taux de suicide en France demeure l'un des plus élevés d'Europe

Le suicide représente en France 10 000 décès et 200 000 tentatives de décès par an, soit près de 28 décès par jour. Le taux de suicide reste en France l'un des plus élevés d'Europe avec 13,4 suicides pour 100 000 habitants, pour une moyenne européenne de 10,2 pour 100 000 habitants [6].

Chaque année, le suicide est responsable de la mort de 400 adolescents en France, ce qui en fait la 2^e cause de mortalité pour cette tranche d'âge. L'adolescence constitue l'âge de la vie pour lequel les tentatives de suicide sont les plus fréquentes.

Pour surmonter les difficultés de la vie, il est essentiel de s'appuyer sur son réseau personnel, incluant amis et famille. Il existe également des professionnels, des numéros d'urgence, et des associations spécialisées qui peuvent fournir une assistance précieuse. Cependant, il est rare de bien connaître ces ressources avant d'être personnellement de près ou de loin avoir été confronté à certaines situations.

Dans le monde moderne, tout va très vite et nous sommes parfois pris de cours par le quotidien. En conséquence, nous ne faisons plus attention aux personnes qui nous entourent, souvent parce que nous sommes trop occupés ou stressés. Par exemple, un collègue peut sembler distant ou irritable, mais en réalité, il traverse peut-être une période difficile.

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale

En France, lorsque nous sommes face à une situation de danger pour la vie d'autrui, nous pouvons appliquer les gestes de premiers secours. En matière de santé mentale, il existe les **Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)** qui permettent d'apprendre les gestes de premiers secours en Santé Mentale. Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (Mental Health First Aid, MHFA) a été conçu en Australie, en 2000. Arrivé en France en 2018, PSSM France propose à tous les citoyens une formation généraliste de sensibilisation et d'assistance en santé mentale.

Le Plan d'action pour les premiers secours en Santé Mentale est désigné par l'acronyme « AERER », il est encore peu connu mais il se répand au fur et à mesure que les formations se propagent.

En quoi consiste-t-il ?

Approcher la personne, évaluer et assister.

- + Si vous ne savez pas comment approcher une personne en détresse, commencez par lui parler calmement et assurez-vous qu'elle se sente écoutée et soutenue.
- + Partagez à la personne votre inquiétude quant à son anxiété.
- + Soyez attentif au moindre élément pouvant indiquer qu'elle se trouve en état de crise.

Écouter activement et sans jugement.

- + N'exprimez aucun jugement négatif sur le caractère de la personne ou sa situation.
- + Ne donnez pas de conseil désinvoltes ou inutiles tels que "Ressaisis-toi".

Réconforter et informer

- + Offrez un soutien émotionnel et montrez-vous compréhensif
- + Offrez une aide pratique
- + Partagez des informations

Encourager à aller vers des professionnels

- + Abordez les solutions qui s'offrent à elle en termes de professionnels compétents qui peuvent l'aider et de prises en charge efficaces.
- + Proposez-lui de l'aider à solliciter ses solutions.

Renseigner sur les autres ressources disponibles

- + Encouragez la personne à envisager d'autres soutiens tels que la famille, les amis et les groupe de soutien.

Ce plan d'action est un modeste "pense bête" que vous pourrez appliquer en cas de situations le nécessitant toutefois dans les faits, les situations sont plurielles et peuvent être plus complexes dans la vie réelle en particulier en situation de crise.

Quoiqu'il arrive, ne culpabilisez pas, faites de votre mieux. Chaque situation est unique. L'essentiel est qu'une prise de conscience collective puisse permettre de changer le regard porté sur les troubles de santé mentale afin de prévenir des drames et protéger notre jeunesse qui est de plus en plus concernée.

Si vous souhaitez approfondir le sujet et connaître toutes les modalités du plan d'action en fonction de la situation et du trouble concerné, il existe des formations sur deux jours. Rendez-vous sur le site du PSSM pour en savoir plus sur le contenu et les prochaines dates de formation disponibles dans votre région ou à distance : <https://www.pssmfrance.fr/>

Numéros d'urgence :

En cas de danger grave et immédiat :

- ♦ SAMU : 15
- ♦ Pompiers : 18
- ♦ Police : 17

Si vous avez du mal à entendre ou à parler, appelez ou envoyez un texto au 114.

Autres numéros importants :

- ♦ Numéro National de Prévention du suicide : 31 14
- ♦ SOS Amitié : 09 72 39 40 50
- ♦ Alcool Info Service : 0980 980 930
- ♦ Fil santé jeunes : 0 800 235 236

♦ Ecoute Famille Unafam : 01 42 63 03 03

Pour en savoir plus :

www.santé.gouv.fr

www.santepubliquefrance.fr

www.info.gouv.fr

<https://www.pssmfrance.fr/>

<https://www.alfapsy.fr/>

<https://centrevaleloire.mutualite.fr/actualites/sante-mentale-la-mutualite-francaise-publie-un-observatoire-et-formule-dix-propositions/>

Sources :

[1] Selon la 5^e édition de son Observatoire Place de la Santé à la santé mentale de la Mutualité Française

[2] Selon le 5^e observatoire de la santé de la Mutualité Française

[3] D'après les chiffres de l'OCDE, parmi la trentaine de pays dans le monde pour lesquels ces données sont disponibles

[4] Selon le rapport du HCFEA (Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge), le rapport souligne que "ces niveaux d'augmentation sont sans commune mesure (2 à 20 fois plus élevés) avec ceux observés au niveau de la population générale"

[5] Selon la 5^e édition de l'observatoire de la santé de la mutualité française

[6] Selon sante.gouv.fr

Bénévole Expert : ID 13748163