

18 fév 2022 -10:29

Corona et la santé mentale : qu'avons-nous appris ?

La crise liée au coronavirus bouleverse notre quotidien depuis un certain temps déjà. Pour de nombreux groupes vulnérables, cette période a été et reste extrêmement difficile. Quelles leçons peut-on en tirer pour l'avenir des soins de santé mentale ? Après près de deux ans, le Conseil Supérieur de la Santé fait le point et, fort d'un plan en dix étapes, se tourne vers l'avenir.

Les disparités existantes se creusent

En général, les Belges résistent bien. Cependant, le rapport entre besoins et disponibilités en matière de santé mentale est déséquilibré depuis un certain temps. Cela est dû à une fragmentation de l'offre, à un manque de visibilité et de communication par rapport à celle-ci, et à une sous-capacité dans certaines régions et pour certains groupes à risque. La pandémie n'a fait que creuser les disparités existantes en matière de bien-être. Plus cette crise perdurera, plus la pression sur le bien-être mental augmentera et plus cette inégalité persistera, voire s'accroîtra.

Plus les mesures à suivre sont strictes ou plus elles doivent être maintenues longtemps, plus l'impact sur le bien-être est important. L'incertitude élevée à propos des paramètres de la pandémie augmente l'anxiété et les problèmes de santé mentale. Le manque d'interactions sociales pendant les périodes de confinement y contribue également. Notre bien-être mental suit donc très clairement les évolutions de la pandémie. Bien que la majorité de la population semble se rétablir en termes de résilience et de bien-être, les groupes fragilisés sont encore plus à risque.

Les jeunes et les personnes souffrant d'affections préexistantes et/ou d'un statut socio-économique moins élevé, souffrent davantage de problèmes de santé mentale. En outre, les personnes qui travaillent dans le secteur des soins ont été confrontées, et continuent de l'être, à des défis particuliers. La pression est forte et cela se manifeste par une baisse du niveau de satisfaction, une augmentation des conflits interpersonnels, des abandons de travail et un déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée. Ces groupes auront donc besoin d'un soutien accru.

En 10 étapes vers une nouvelle normalité

Pour répondre à ces défis, le Conseil Supérieur de la Santé propose 10 points d'action pour améliorer l'avenir des soins de santé mentale :

1. Organiser les soins de santé mentale selon le modèle des soins échelonnés : accessibles à tous, ancrés localement, et avec des systèmes de triage et d'orientation solides
2. Faire de la santé mentale une partie intégrante de la santé publique
3. Utiliser la communication comme un facteur de motivation plutôt que comme une charge supplémentaire
4. Être attentif à la chronicité de la pandémie, organiser un monitoring régulier et donner des feedbacks
5. Renforcer la résilience individuelle et collective
6. Promouvoir la protection sociale et reconnaître le rôle du (retour au) travail
7. Accorder de l'attention à la perte et au deuil

8. Se préparer aux futures vagues et/ou aux nouvelles pandémies
9. Apporter un soutien supplémentaire au secteur des soins
10. Impliquer les experts de manière proactive dans les choix politiques

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande de se concentrer sur un système qui exploite pleinement l'expertise du milieu professionnel mais qui, surtout, reste simple. Un accueil chaleureux en cas de détresse mentale, près de chez soi, avec des contacts avec d'autres personnes souffrantes et en partant de la prévention en constitue la base. La reconnaissance des facteurs de vulnérabilité peut aider à définir les groupes cibles, à fixer les priorités et à déterminer les besoins de soins sur mesure. Des indicateurs simples et validés permettant de mesurer la résilience de la population peuvent rendre possibles un travail de recherche, de suivi et de communication, permettant ainsi au système de continuer à s'améliorer.

Enfin, la vision de la santé mentale doit être proactive et axée sur ce que souhaite chaque Belge, et pas seulement les personnes en situation de détresse mentale. Une société qui se soucie collectivement de sa santé mentale et de celle de ses citoyens et qui apprend à s'en occuper contribue à des gains durables en matière de santé globale.

[Vers l'avis complet](#)

Le mercredi 18 mai 2022, le Conseil Supérieur de la Santé organise son Assemblée Générale. Cette fois-ci, le thème de la journée sera « Tous à bord : vers des soins de santé mentale inclusifs ». Souhaitez-vous participer à cette activité ? Restez informé en vous inscrivant via [ce formulaire en ligne](#).

[Tenez-moi au courant](#)

Conseil Supérieur de la Santé
Place Victor Horta 40/10
1060 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.css-hgr.be>

Sofie Verdoodt
Responsable communication
+3225249105
+32478731183
sofie.verdoodt@health.fgov.be

Fabrice Péters
Coordinateur général
+32 486 31 47 59
+32 2 524 91 74
fabrice.peters@health.fgov.be