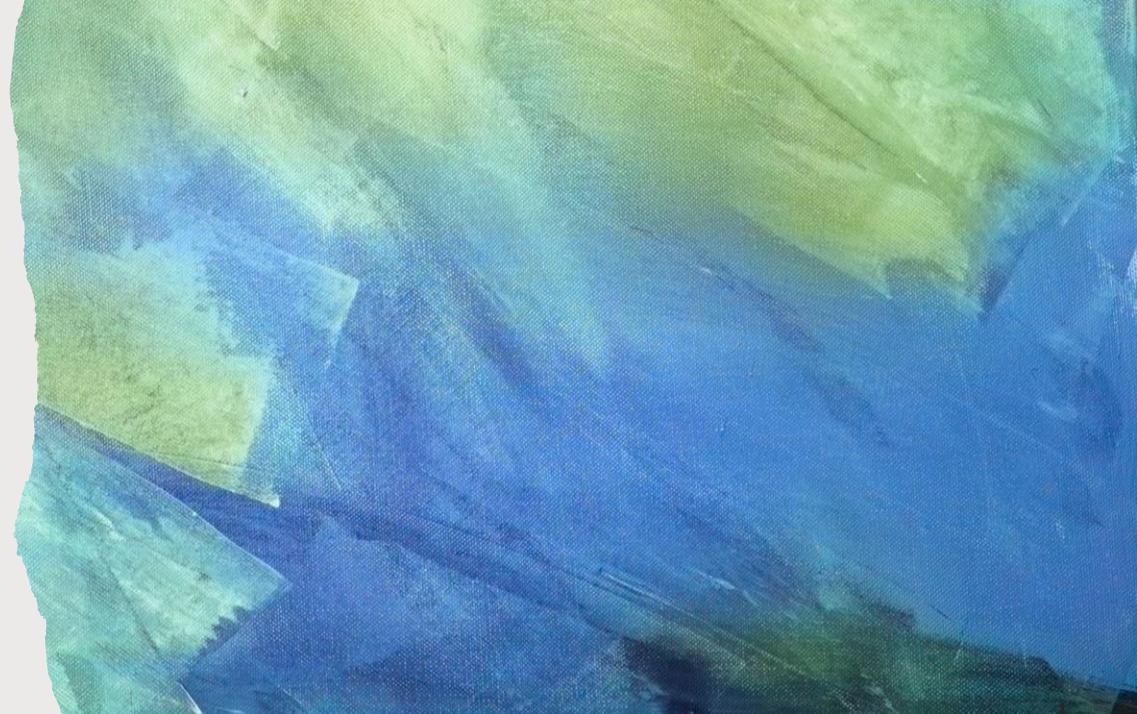


IMPACT DU COVID - 19 SUR LA SANTÉ MENTALE

Zeina Mansour
Vice-présidente
7 Mars 2022



**Haut
Conseil de la
Santé
Publique**

SAISINE DE LA DGS 3 MARS 2021


**MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ**

Jeunesse
Sport
Handicap

Sous-direction : Santé des populations et de la prévention
des maladies chroniques
Bureau de la santé mentale
Affaire suivie par Dr Pascale FRITSCH,
Tél. 01 40 36 42 06
pascale.fritsch@sante.gouv.fr

n° D. 21-066432

**Direction générale de
la santé**

Paris, le **03 MARS 2021**

Le Directeur général de la santé

A

M. Franck Chauvin
Président du Haut Conseil
de la Santé Publique (HCSP)

OBJET : Saisine du Haut Conseil sur l'impact de la Covid-19 sur la santé mentale

L'enquête récurrente CoviPrev menée chaque mois par Santé publique France (personnes de 18 ans et plus) montre que la santé mentale des Français s'est significativement dégradée entre fin septembre et début novembre 2020, et particulièrement chez les jeunes : augmentation importante des états dépressifs pour l'ensemble de la population, doublement de leur prévalence entre fin septembre (11%) et début novembre (21%) qui se maintient à ce niveau depuis : en décembre et janvier, les états anxieux et dépressifs (29% des personnes interrogées en janvier) ainsi que les problèmes de sommeil (67%) se maintiennent à un niveau élevé, sans évolution significative par rapport à novembre.

Il est à craindre que cette aggravation ne s'amplifie, notamment en cas de nouveau confinement, et au vu des difficultés socio-économiques qui s'annoncent. Les populations concernées sont diverses et regroupent des personnes suivies pour des maladies psychiatriques, et également une très grande partie de la population générale, qui ne nécessite pas une prise en charge psychiatrique mais justifie d'une attention particulière.

Le Ministère chargé de la santé a déjà pris des mesures pour répondre à ces besoins, un plan de réponse est en cours de mise en place, mais je souhaite disposer de recommandations complémentaires sur ce qu'il faudrait faire de plus, notamment sur quels déterminants il serait nécessaire d'agir pour améliorer la situation actuelle. Plus que jamais des mesures de prévention et de promotion en santé mentale sont nécessaires.

Aussi, je sollicite votre expertise pour examiner l'évolution des principaux déterminants de santé mentale de la population pendant la crise de la Covid.

A partir de cette analyse, vous identifierez les actions à mettre en œuvre pour améliorer notre réponse dans le champ de la promotion de la santé mentale et de la prévention des troubles psychiques dans le contexte de la Covid. Vous tiendrez compte de ce qui est déjà en place au niveau national et dans les territoires, ainsi que d'actions mises en place dans d'autres pays qui vous sembleraient pertinentes.

Vous proposerez des recommandations permettant dans le contexte, de promouvoir au mieux la santé mentale et prévenir la souffrance psychique : quelles mesures urgentes mettre en œuvre en période de crise Covid ? Sur quels déterminants faut-il agir en priorité ?

Vous apporterez une attention particulière aux mesures susceptibles de diminuer les inégalités de santé sociales et territoriales, ainsi que celles pour les publics vulnérables, dont personnes avec un handicap psychique, personnes en situation de précarité, étudiants...

Je souhaite recevoir votre avis d'ici le 15 juin 2021. Mes services sont à votre disposition pour appuyer votre démarche.

Le Directeur Général Adjoint de la santé


Jérôme SALOMON
Maurice-Pierre PLANEL

SAISINE (1)

Recommandations complémentaires sur ce qu'il faudrait faire de plus, notamment sur quels déterminants il serait nécessaire d'agir pour améliorer la situation actuelle

Evolution des principaux déterminants sociaux de santé mentale de la population pendant la crise Covid-19

Actions à mettre en œuvre pour améliorer la réponse dans le champ de la promotion de la santé mentale et de la prévention des troubles psychiques

SAISINE (2)

Tenir compte des actions en place (national et dans les territoires), et actions pertinentes d'autres pays

Prendre en compte les inégalités sociales et territoriales de santé

Prendre en compte les publics vulnérables, « dont personnes avec un handicap psychique, personnes en situation de précarité, étudiants, ... »

Recommandations permettant de promouvoir au mieux la santé mentale et prévenir la souffrance psychique → mi juin 2021

MISE EN PLACE D'UN GT AD HOC - COMPOSITION

DPI, clause de confidentialité

- - Eric BILLAUD, Cs-MIME
- - Eric BRETON, Cs-3SP
- - Catherine BROUTIN-PIOLOT, Unafam
- - Linda CAMBON, co-pilote du GT, Cs-MC
- - Marc CHANELIÈRE, médecin généraliste, Collège de médecine générale, Cs-3SP
- - Frédérique CLAUDOT, Cs-3SP
- - Pascale DUCHÉ, Cs-MC
- - François EISINGER, Cs-MC
- - Pierre FOURNERET, pédopsychiatre, Université Claude-Bernard Lyon 1
- - Nicolas FRANCK, psychiatre Le Vinatier Lyon, co-pilote du groupe de travail

- - Jean-François GEHANNO, Cs-MIME
- - Maxime GIGNON, Cs-3SP
- - Marcel JAEGGER, Cs-MC
- - Béatrice LAMBOY, Santé publique France
- - Philippe MICHEL, pilote du GT, Cs-3SP
- - Isabelle MILLOT-VAN VLIERBERGHE, Cs-MC
- - Déborah SEBBANE, CCOMS Lille
- - Rebecca SHANKLAND, psychologie du développement, Lyon 2
- - Matthieu SIBÉ, Cs-3SP
- - Jocelyne TERRAND, ancienne Directrice de la Protection de l'Enfance, département de la Loire



Haut Conseil de la santé publique

AVIS

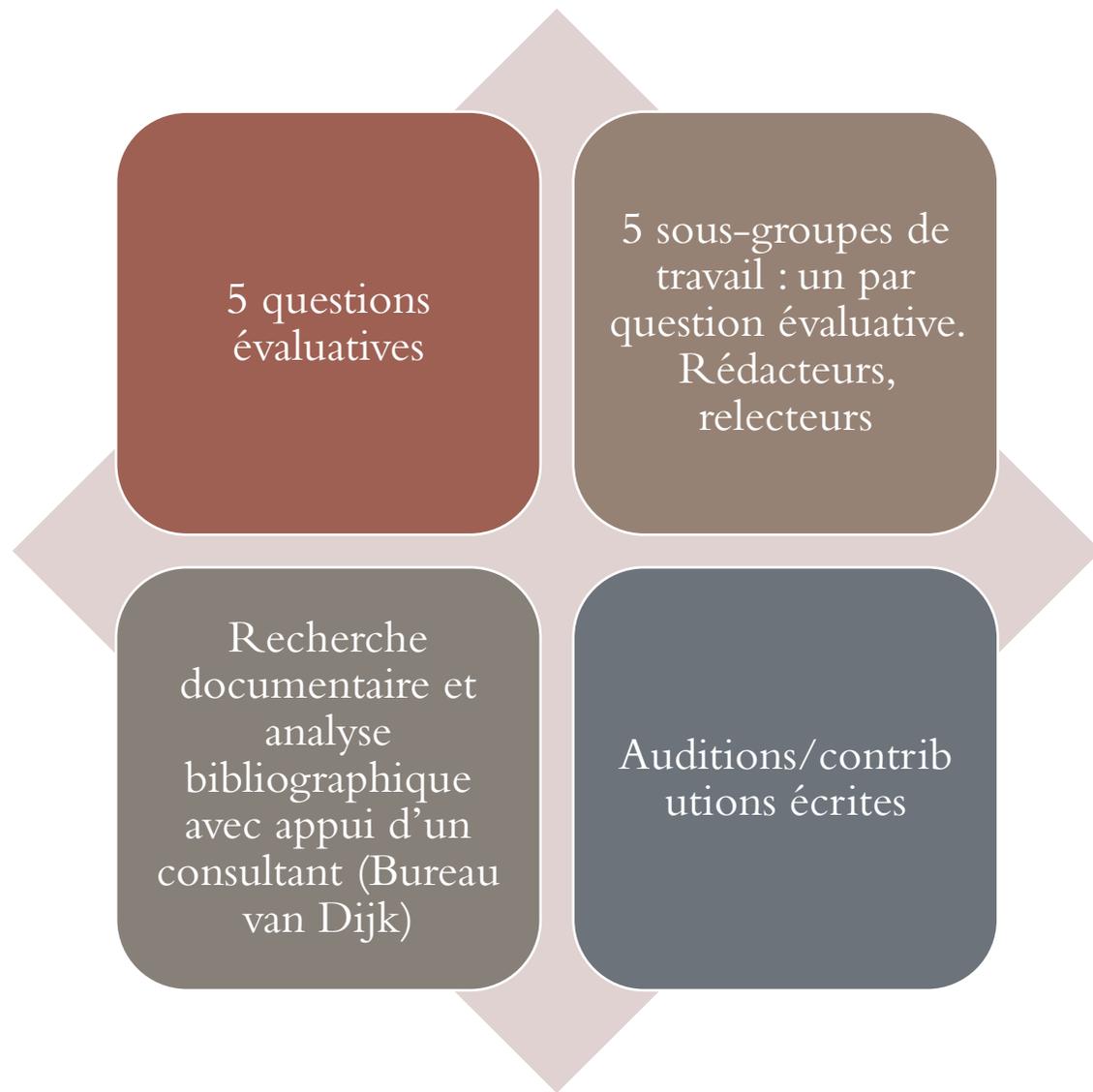
relatif à l'impact du Covid-19 sur la santé mentale

6 juillet 2021

Dans le contexte actuel de l'épidémie de Covid-19, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a été saisi par la Direction générale de la santé (DGS) le 3 mars 2021 sur l'impact du Covid-19 sur la santé mentale (Annexe 1).

Il s'agit en particulier d'identifier les actions à mettre en œuvre pour améliorer la réponse dans le champ de la promotion de la santé mentale et de la prévention des troubles psychiques dans le contexte du Covid-19 et d'examiner l'évolution des principaux déterminants de santé mentale de la population pendant cette crise sanitaire.

Cette saisine porte à la fois sur des personnes suivies pour des maladies psychiatriques, et également sur une très grande partie de la population générale, qui ne nécessite pas une prise en charge psychiatrique mais justifie d'une attention particulière.



MÉTHODOLOGIE

DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE

OMS

Problèmes de santé mentale: Souffrance psychique
Troubles psychiques

Santé mentale positive

Une ressource pour la société

CoviPrev, observatoires nationaux, plateformes d'écoute, travaux académiques, etc.

Augmentation régulière des indicateurs de dépression et d'anxiété chez les Français : actuellement environ 22,7 %

Dégradation de la santé mentale : jeunes de 18 ans à 34 ans, les catégories socioprofessionnelles (CSP) –, les personnes déclarant une situation extrêmement difficile et les personnes en grande pauvreté

Alertes en novembre/décembre 2020 : augmentation des conduites suicidaires chez les jeunes < 15 ans. Début 2021, les troubles de l'humeur et d'angoisse : 2 à 3 fois > aux années précédentes

6ème rapport EPI-PHARE De mars 2020 à avril 2021, augmentation de la délivrance % attendu : antidépresseurs : +1,9 million ; antipsychotiques : + 440 000 ; anxiolytiques : +3,4 millions ; hypnotiques : +1,4 million.

Programme EVREST impact notamment du télétravail exclusif, etc

L'ensemble de la population est concernée

Approche par type de population

C O N T E X T E :
D E
N O M B R E U S E S
D O N N É E S

MESURES DU MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ : PLAN DE RÉPONSE EN COURS DE MISE EN PLACE

Les données épidémiologiques ont déclenché ou accéléré la prise de mesures correctrices, notamment

Tableau de bord par SpF depuis février 2021 basé sur les passages aux urgences du réseau Oscour et SOS médecins

- Enquête Coviprev complétée par une question sur les idées/pensées suicidaires pour la prochaine vague d'enquête

- Ressources pour le grand public sur les sites de SpF et du Psycom, lignes d'écoute à partir du n° vert Covid, lignes d'écoute dédiées pour les étudiants

- Grille de repérage des signes évocateurs nécessitant une prise en charge médicale précoce auprès, des professionnels de santé du secteur éducatif.

- Mobilisation des acteurs de l'enfance et de la jeunesse avec la réunion du Comité pour la santé des enfants et des jeunes et de la Conférence de prévention étudiante

- Poursuite du déploiement de la Formation aux premiers secours en santé mentale dans le milieu étudiant

- MESRI : chèque psy, renforcement des SSU, emplois étudiants référents dans les cités universitaires

- Campagne de communication grand public sur la santé mentale (SpF)

- Mise en place d'une enquête pérenne sur la santé mentale des enfants (SpF et DREES)

- Stratégie de déploiement des compétences psychosociales en cours d'élaboration. Santé publique France doit réaliser un référentiel des programmes probants d'ici l'été 2021

- Renforcement des psychologues dans différentes structures (MSP) pour un accès accru à des consultations prises en charge (Mesure du Ségur de la santé)

- Accélération du déploiement du numéro national de prévention de suicide

LES QUESTIONS ÉVALUATIVES

Question 1 : Quels sont les principaux déterminants modifiables à prendre en compte ?

Et quelle est l'évolution des principaux déterminants pendant la crise Covid-19 ?

Question 2 : Quelles sont les interventions probantes en France et à l'étranger ?

Quelles sont les actions de promotion et de prévention en santé mentale ?

Question 3 : Quelles sont celles qui permettent de favoriser le repérage, la prise de conscience de la souffrance psychique par la population, et le recours aux soins ?

Question 4 : Quelles sont les interventions prometteuses les plus fréquentes dans le cadre des contrats territoriaux, état des lieux des PTSM (Projet territorial de santé mentale) ?

Question 5 : Quelles mesures sont susceptibles de diminuer les ISTS (inégalités sociales et territoriales de santé) ?

AUDITIONS / CONTRIBUTIONS

*Sur recommandations d'une personne
auditionnée ou sur demande de sous-
groupes de travail sur une thématique*

Enquêtes

- Santé publique France, Cermes, plateformes d'écoute (SOS amitié, 3977)

Retours d'expériences par type de structure

- Sur les territoires (Élus santé publique et territoires, Association des maires de France, Fabrique Territoires Santé)
- Structures facilitant la prise de conscience et l'orientation (plateforme Live, Espairs)
- En psychiatrie (urgences psy, pédopsychiatrie, CMP, CMPP, MDA),
- Centre ressource Réhabilitation psychosociale et remédiation cognitive
- Fédération Addiction

Recueil des expériences intéressantes :

- Délégation ministérielle à la santé mentale et à la psychiatrie (DMSMP)
- Référents santé mentale des ARS
- Psycom, Fnes, IREPS, Conférence nationale de santé (CNS)

AUDITIONS
(SUITE) ET
CONTRIBUTIONS
ÉCRITES

- Par type de populations

En difficultés financières : CNPA (Conseil national des personnes accompagnées), Médecins du monde, ATD Quart Monde, Fédération des Acteurs de la Solidarité, Déléguee interministérielle à la prévention et à la lutte contre la pauvreté

Unafam, Fnapsy

Étudiants (CNA : Centre National d'Appui à la qualité de vie des étudiants en santé, Espace santé étudiants, FAGE : Fédération des Associations Générales Étudiantes, Pôle de Santé Handicap Etudiant- Université) 14

Enfants, jeunes, périnatalité, parentalité : PMI, Éducation nationale : DGESCO, MESRI : DGESIP, Didier JOURDAN, (directeur du centre collaborateur OMS "ÉducationS & Santé"), Fédération Nationale des Ecoles des Parents et des éducateurs), l'Observatoire national de la protection de l'enfance

Personnes âgées (Société française de gériatrie et de gérontologie : SFGG)

1 - LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ MENTALE

- Définition
- Déterminants sociaux:
- Perception des risques

Perte de repères et du sentiment de contrôle
Impacts sur les comportements liés à la santé
Impacts des mesures réglementaires
Impacts de la crise sur le personnel de soins

RECENSEMENT DES ACTIONS PROBANTES DE PREVENTION PRIMAIRE ET DE PROMOTION DE LA SANTE MENTALE EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE COVID-19

INPES

Santé publique France

Synthèses de la littérature scientifique internationale 2020-2021

7 parties dont 6 populationnelles et une spécifique au mode d'intervention

Adultes en population générale

Professionnels de santé

Patients Covid-19 et populations à risque pour des problèmes de santé

Enfants,

Jeunes,

Personnes âgées

Interventions probantes de coping de de gestion du stress en période de Covid

Tableau 2 : interventions probantes de prévention et promotion de la santé mentale pour la population générale adulte en situation de crise sanitaire Covid-19 dans différents pays.

Type d'interventions (Références)	Public	Description	Principaux effets sur les facteurs de risque et de protection	Principaux effets sur les problèmes de SM	Exemples
Programme psychologique en ligne (fondée sur la TCC) (61)(62)(63)	Adultes	Digital	- Compétences émotionnelles - Sentiment d'auto-efficacité	- Symptômes dépressifs - Symptômes anxieux - Bien-être - Stress - Consommation de substances psychoactives	MoodKit, MoodMission, and MoodPrism apps https://ecouch.anu.edu.au/welcome
Programme de thérapie musicale en ligne (64) (66)	- Population captive (prisonnier, Israël)		- Emotions difficiles : tristesse, peur, inquiétude - Fatigue	- Symptômes anxieux	
Programme de yoga (64)	Population captive (prisonniers, Suède, Royaume-Uni)		- Symptômes de stress	- Symptômes dépressifs - Symptômes anxieux	
Programme d'exercices physiques (64)	Population captive = Prisonniers		- Désespoir	- Symptômes dépressifs	

Tableau 3 : interventions probantes de prévention et promotion de la santé mentale pour les professionnels de santé en situation de crise sanitaire du Covid-19.

Type d'interventions (synthèse de référence)	Public bénéficiaire	Description	Principaux effets sur les facteurs de risque et de protection	Principaux effets sur les problèmes de SM	Exemples
Programme psychologique et de psychoéducation (fondée sur la TCC) (61,65,66,69)	-Soignants (Covid-19) -Soignant (pendant et après Ebola)	-En présentiel (individuel ou groupe) -En ligne (téléphone, Internet)	-Relations interpersonnelles -Sommeil	-Symptômes anxieux -Symptômes dépressifs -Symptômes de stress - syndrome de stress post-traumatique -Bien-être	https://moodgym.com.au/ https://ecouch.com.au/
Programme de <i>coping</i> et de gestion du stress (61,65,66,69)	-Soignants (Covid-19) (hôpitaux)	-En présentiel -En ligne (<i>self-help</i>)	-Sentiment de compétence -Capacité de <i>coping</i> -Problèmes interpersonnels	-Symptômes anxieux -Symptômes dépressifs -Symptômes de stress	
Programme de pleine conscience en ligne (61,63)	Soignants		-Emotions positives -Résilience -Conscience de soi -Compassion -Satisfaction -Capacités de pleine conscience -Problèmes de sommeil, insomnies	-Symptômes de stress -Symptômes d'anxiété - <i>Burn out</i> -Symptômes dépressifs - syndrome de stress post-traumatique -Bien-être	https://www.headspace.com/ https://my.happify.com/ https://www.virusanxiety.com/ https://insighttimer.com/ https://www.pause4providers.com/

			-Fonctionnement physiologique		
Programme de thérapie musicale en ligne (64,66,69)	-Soignants (Unité Covid, Italie)		-Emotions difficiles : tristesse, peur, inquiétude -Fatigue	-Symptômes anxieux	Breathing Playlist, Energy Playlist and Serenity Playlist (83)
Soutien par les pairs (61,69)	Soignants (Covid)	-En groupe -En ligne -Avec mesure quotidienne de l'état émotionnel -Avec affirmations positives	-Emotions positives -Satisfaction vie, travail -Fonctionnement physiologique	-Symptômes anxieux -Bien-être	-The psychological health support scheme (69)
Interventions psychologiques multiniveaux (ateliers psychoéducatifs + repérage+ psychothérapie de groupe) (66)	Soignants (Ebola)			-Bien-être -Symptômes anxieux -Symptômes dépressifs	
Intervention multimodale de coping en institution (66,69)	Soignants (Covid-19) (Infirmières dans un hôpital de Taiwan, SARS)		-Sommeil	-Symptômes dépressifs -Symptômes anxieux	SARS prevention program (66,69) Personalized training (Covid-19) (69)

Tableau 4 : interventions probantes de prévention et promotion de la santé mentale pour les patients Covid-19 et les populations à risque pour raisons de santé en situation de crise sanitaire Covid-19.

Type d'interventions (synthèse de référence)	Public(s) bénéficiaire(s)	Description	Principaux effets sur les facteurs de risque et de protection	Principaux effets sur les problèmes de SM	Exemples
Programme de <i>coping</i> et de gestion du stress (61,66)	Patients (Covid-19)	-Intervention brève en présentiel -En ligne (<i>self-help</i>)	-Sentiment d'autoefficacité -Capacité de <i>coping</i> -Problèmes interpersonnels	-Symptômes dépressifs -Symptômes anxieux -Symptômes de stress	4-Session brief crisis intervention
Counseling et psychoéducation par téléphone (61,66,77)	- Population testée positive (Covid-19) -Population en quarantaine (Covid-19) -Population clinique ayant des problèmes de santé mentale	- Téléconsultations -Digital -Effets supérieurs lorsque digital + téléconsultation pour les patients ayant des problèmes de santé mentale -Contenus fondés sur les TCC		-Symptômes anxieux, -Symptômes dépressifs -Symptôme de stress -Bien-être - Troubles des conduites alimentaires - Consommations de substances psychoactives	
Programme de relaxation (64)	Patients Covid-19 (hôpital)		-Sommeil	-Symptômes anxieux	

<p>Programme multimodal de coping et résilience (65,72)</p>	<p>Personnes avec maladies chroniques Patients atteints de Covid-19</p>	<p>Psychoéducation Auto-évaluation Gestion des émotions, cognitions Renforcement du bien-être Yoga, méditation Groupe, face à face TCC</p>	<p>-Relations sociales - Résilience</p>	<p>-Symptômes dépressifs - Stress perçu</p>	<p>- <i>Strength-Focused and Meaning-Oriented Approach for Resilience and Transformation (SMART)</i> - 2 semaines, en ligne 14 modules (TCC, gestion du stress, <i>mindfulness</i>, psychologie positive) 1 module par jour (60 min) : vidéo, texte, 1-2 exercices par jour</p>
<p>Activité physique pour les patients (76,77)</p>	<p>Patients atteints de Covid-19</p>	<p>Activité physique adaptée : aérobic, marche nordique, yoga ...</p>		<p>-stress -symptômes anxieux -symptômes dépressifs</p>	
<p>Bibliothérapie (73)</p>	<p>Patients atteints d'hypochondrie, d'attaques de panique et de troubles de la personnalité sévères</p>	<p>-Lecture <i>self-help</i>– Manuels d'auto-traitement (<i>self-help</i>) sur la problématique ciblée</p>		<p>- symptômes hypochondriaques -attaques de paniques, symptômes anxieux -symptômes dépressifs - fonctionnement cognitif et social</p>	

Tableau 5 : interventions probantes de prévention et promotion de la santé mentale pour les enfants en situation de crise sanitaire Covid-19.

Type d'interventions (Synthèse)	Public bénéficiaire	Description intervention	Principaux effets sur les facteurs de risque et de protection	Principaux effets sur les problèmes de santé mentale	Exemples
Programme de <i>coping</i> psycho-artistique (66,78)	Enfants vulnérables (3 -18 ans) (dans zones infectés, Ebola)	-art-thérapie -thérapie par le jeu -yoga-thérapie -engagement communautaire Intervenants : cliniciens formés Durée : 3 ou 5 mois Adaptation culturelle		-Symptômes de stress	<i>Playing to Live program</i> (60,85)
Programme de développement des CPS parentales en ligne (79)	Parents		Attendus : stress, stress parental, sentiment compétence parentale	Attendus : bien-être	<i>Essais en cours</i> (79)
Programme de développement des CPS parents et enfants en ligne (79)	Enfants	-parents : supports, self-care -enfants : serious game -application		-Attendus parent : stress, engagement familial... -Attendus enfants : compétences sociale, fonctionnement comportemental	<i>Essais en cours</i> (79)
Ateliers philo et pleine conscience en ligne (81)	Enfants (école primaire) en	-en ligne (visio) -5 séances d'ateliers	-Sentiment d'autonomie,	Réduction des symptômes anxieux (ateliers philo)	

Tableau 6 : interventions probantes de prévention et promotion de la santé mentale pour les jeunes en situation de crise sanitaire Covid-19.

Type d'interventions (Références)	Public bénéficiaire	Description intervention	Principaux effets sur les facteurs	Principaux effets sur les problèmes SM	Exemples
Programme multimodal de coping et de gestion du stress (87)	Adolescents (13-14 ans) - Etudiants - Etudiants en santé (et une étude chez les doctorants ; Barry, 2019)	Psychoéducation (maladie...) Gestion des émotions, cognitions Renforcement du bien-être Yoga, méditation Groupe, Face à face -Digital Chatbot (discussions avec un coach digital) + Psychoéducation via vidéos	-Sentiment de maîtrise -Engagement social -Isolement social -Sentiment d'insécurité -Pleine conscience (non-jugement, description) -Résilience -Qualité de vie	-Stress -Symptômes anxieux -Symptômes dépressifs (certaines études)	<i>Strength-Focused and Meaning-Oriented Approach for Resilience and Transformation (SMART)</i> Pratiques evidence-based fondées sur les TCC, la psychologie positive, <i>Acceptance and commitment therapy</i> et la pleine conscience. Testé sur 4 semaines (87,128,129)
Programme de pleine conscience et lien avec la nature (79,83-85)	Adolescents Etudiants et universitaires	-Cycle de 8 séances hebdomadaires -Pleine conscience seule (ou avec bain de nature) -En présentiel ou en ligne avec des pratiques audio	-Emotions positives -Emotions négatives -Ruminations - Compétences émotionnelles - Résilience	-Détresse psychologique -Stress -Symptômes anxieux -Symptômes dépressifs	- Programme pour adolescents : 15 min de <i>mindfulness</i> audio par jour pendant 6 mois - <i>Mindful Student Study</i> (84), voir notamment Galante et al., 2018 : 8 séances de 2h30 en présentiel, fondé sur le manuel <i>Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world</i> - <i>Online Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR)</i> (83) - <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)</i> (83) -MBSR en milieu naturel (85)

Tableau 7 : interventions probantes de prévention et promotion de la santé mentale pour les personnes âgées en situation de crise sanitaire du Covid-19.

Type d'interventions (Références)	Description	Principaux effets sur les facteurs	Principaux effets sur les problèmes SM	Exemples
Plateforme sociale en ligne (62,88)	Fonctions favorisant la communication et les saines habitudes de vie	-Isolement social, solitude -Participation sociale	-Bien-être	<i>The Personal Reminder Information and Social Management (88)</i>

LES ACTIONS PROMETTEUSES IDENTIFIÉES EN FRANCE

Etudiants

Enfants, adolescents, jeunes

Population générale

Publics en situation de précarité

Personnes vivant avec un trouble psychique

Professionnels de santé

Institutions

LES ACTIONS SPÉCIFIQUEMENT DÉVELOPPÉES PENDANT LA PANDÉMIE

Numéros d'appel

Actions déployées dans le milieu professionnel français

Actions de terrain: Sensibilisation et formations

Médiation et déstigmatisation: ZEST, CONFiture Maison

18 RECOMMANDATIONS « IMPACT DU COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE »

POLITIQUE STRATÉGIE

1 - Coordonner une politique interministérielle de santé mentale

2 - Soutenir et conforter les actions et les acteurs locaux qui œuvrent à renforcer et à restaurer les déterminants sociaux et structureaux de la santé mentale à l'issue de la crise

3 - Organiser, coordonner et assurer l'équité d'action en santé mentale sur les territoires.

STRATÉGIE DE GESTION DE CRISE

4 - Systématiser le recours à des études d'impact en santé pour les mesures envisagées dès lors qu'elles concernent l'ensemble d'une population

MISE A DISPOSITION D'INTERVENTIONS PROBANTES UNIVERSELLES ET CIBLÉES

5 - Mettre en place des actions probantes universelles de renforcement des capacités d'adaptation (coping) et de gestion du stress pour toutes les populations et organiser leur déploiement sur les territoires

6 - Mettre en œuvre des actions de prévention primaire ciblées et fondées sur les données probantes afin de réduire le stress et le mal-être des personnes en situation de vulnérabilité

7 - Renforcer les actions d'"aller vers" pour les personnes en situation de fragilité soit par une pathologie psychiatrique soit par les conditions socio-économiques

8 - Soutenir et organiser le déploiement dans l'ensemble des milieux de vie des actions de prévention et promotion de la santé ciblant les déterminants majoritaires de la santé mentale

INFORMATION, SENSIBILISATION, CULTURE

9 - Développer une culture partagée de la santé mentale auprès des populations et de l'ensemble des acteurs susceptibles de pouvoir y concourir

10 - Mettre à disposition sous une forme intégrée et cohérente des informations relatives à la santé mentale

SPÉCIFIQUES PAR POPULATION

- 11 - Périnatalité
- 12 - Population infanto-juvénile
- 13 - Étudiants
- 14 - Handicap psychique
- 15 - Trouble du spectre de l'autisme ou un autre trouble du neuro-développement ²⁷
- 16 à 19 - Personnes âgées
- 20 - Santé mentale au travail
- 21 - Professionnels de santé

RECHERCHE ÉVALUATION

22 - Développer les évaluations et la recherche sur les interventions en prévention et promotion de la santé mentale

DETERMINANTS INDIVIDUELS ET SOCIAUX DE LA SANTÉ MENTALE EN SITUATION DE CRISE

PROXIMITÉ

- Renforcer le rôle des collectivités territoriales (notamment les communes et communautés de communes) pour la promotion de la santé mentale, en privilégiant la contractualisation entre l'État et les collectivités territoriales et en précisant la mission de l'Agence régionale de santé (ARS) dans cette démarche.
- Partager et rendre visibles les initiatives menées au sein des réseaux qui se sont mobilisés (Association des maires de France (AMF), Villes-Santé de l'OMS, Élus, santé publique & territoires, Fabrique des territoires ...) et communiquer positivement sur leurs activités dans les médias.
- Avoir une politique d'« aller-vers » : promouvoir ces dispositifs d'« aller-vers » et la coordination des parcours afin de faciliter le repérage précoce et l'accès aux soins. Ces dispositifs doivent être soutenus financièrement et accompagnés en termes d'outils (formation, repérage, compétences psychosociales, réduction des risques) avec une coordination de proximité.
- La vie dans un milieu bienveillant, le soutien par les liens sociaux, le sens de la cohérence, la perception d'avoir un plus grand contrôle sur sa vie comme le maintien d'habitudes de vie favorables à la santé (sommeil, alimentation, activité physique, équilibre loisirs/travail etc.) sont des déterminants sociaux et individuels majeurs de la santé mentale positive, jouant le rôle de facteurs protecteurs vis-à-vis des adversités. Agir pour la santé mentale nécessite donc une approche par populations et milieux de vie (période périnatale, enfants, étudiants, personnes âgées, professionnels de santé, milieu du travail, etc.).

TOUS ENSEMBLE

- Définir une stratégie nationale interministérielle sur la santé mentale visant à organiser, structurer, coordonner et évaluer la santé mentale, et qui pourrait s'inscrire comme un volet fort du Comité Interministériel pour la Santé.
- Systématiser l'existence d'un axe de prévention primaire/promotion de la santé mentale dans les Contrats locaux de santé (CLS) et dans les projets territoriaux de santé mentale (PTSM), avec l'appui et le développement des conseils locaux de santé mentale (CLSM).

NE PAS NUIRE

Organiser et intégrer dans le processus de décision en santé publique une analyse *a priori* des effets des mesures et politiques sur la santé des populations, telles que préconisées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). En effet, en santé publique les mesures doivent être prises au regard de leur impact sur le problème à résoudre mais également de leur potentiel impact sur la santé à court, moyen et long terme sur des fractions de la population, soit parce que celles-ci ne sont pas concernées par le risque, soit parce qu'elles sont plus vulnérables aux mesures qu'aux risques. La nécessité d'avoir une approche de réduction des risques dans la gestion de la crise prenant en compte l'impact différencié des mesures sur la santé globale des personnes découle de ces évaluations *a priori*, dont la pratique montre qu'elles sont faisables sur des temps courts et compatibles avec la gestion de crise.

APPORTER DES RESSOURCES

Lever le tabou sur la santé mentale en informant plus et mieux sur la santé mentale et agir contre la stigmatisation au travers :

- de campagnes de communication nationale récurrentes sur la santé mentale et sur la promotion de la santé mentale, adaptées aux spécificités des personnes (littératie, conseils spécifiques, jeunes...).
- un site national d'information unique consacré à la santé mentale, à ses troubles, à leur dépistage et à leur prévention. Ce site permet de mettre à la disposition de la population - et des sous-groupes (personnes vivant avec un trouble psychique, aidants, professionnels)- des outils standardisés et validés en langue française de repérage de la souffrance psychique, et d'orientation vers les ressources disponibles afin d'initier un parcours de soins. Ces outils d'accès libre (en ligne et en présentiel) reposeraient prioritairement sur l'auto-évaluation afin d'en assurer un déploiement rapide
- un numéro d'appel national unifié, permettant l'accès à des conseils pratiques, à des outils standardisés et validés d'auto-repérage, à des indications en faveur de l'auto-soin, à une information sur les services d'aide, sur les démarches à suivre pour se faire aider, et à de l'orientation.
- le déploiement d'interventions ayant montré leur efficacité (interventions probantes) que ce soit en promotion de la santé mentale (développement des ressources et des compétences individuelles) ou pour favoriser un repérage et une prise en charge précoce des épisodes de vulnérabilité psychique.

Les conclusions de cet avis sont en faveur du développement d'une politique de santé mentale en France :

- ✓ création d'une culture de la santé mentale de telle sorte que la population française soit en mesure de se prémunir du développement d'éventuels troubles et de solliciter précocement l'aide adéquate lorsque cela s'avère nécessaire ;
- ✓ prise en compte des déterminants primaires de la santé mentale et pas seulement des troubles psychiques constitués ;
- ✓ développement d'actions de repérage et de prise en charge par les collectivités locales ;
- ✓ développement de la connaissance et amélioration du recours aux interventions probantes dans le domaine de la prévention.

MERCI