



SANTÉ MENTALE

Qu'est-ce qui ne tourne pas rond ?

PRÉVENIR, REPÉRER, ACCOMPAGNER

CO-ORGANISÉ PAR :



Santé mentale : qu'est-ce qui ne tourne pas rond ? Prévenir, repérer, accompagner

Conclusions du colloque du 28 novembre 2024

À l'évidence, la santé mentale représente un véritable enjeu de santé publique. On estime en effet que 12 millions de personnes en France sont concernées chaque année par un problème de santé mentale. Or, celle-ci demeure encore un sujet tabou car elle est souvent confondue avec la maladie mentale. Certes, il existe une certaine porosité entre les deux, mais les manifestations de souffrance psychologique caractéristiques d'une santé mentale altérée se distinguent des troubles psychiatriques avérés. Faire de la santé mentale un objectif prioritaire de prévention est d'autant plus important qu'il s'agit d'une composante essentielle de la santé globale qui comprend la santé du corps et de l'esprit.

Quelles sont les causes de ce mal-être exprimé par les Français ? Comment changer le regard de la société sur la santé mentale ? Comment prendre soin de sa santé mentale ? Ces questions constituent l'une des préoccupations majeures de la Fondation PILEJE et de l'Institut Pasteur de Lille. Ces institutions ont donc décidé d'en faire le thème du présent colloque de la série « Politique de prévention ».

Cette 12^e édition annuelle, organisée avec le soutien de Coopération Santé, s'inscrit dans l'actualité puisque la santé mentale a été déclarée Grande cause nationale 2025, signe que les politiques y portent aussi une attention particulière.

Les problèmes de santé mentale surviennent à tous les âges, particulièrement chez les jeunes, et n'épargnent aucune catégorie socioprofessionnelle. Une dégradation importante de la santé mentale des Français a été observée depuis la pandémie de COVID-19. Force est toutefois de constater que la crise sanitaire n'a été qu'un révélateur. D'après l'état des lieux de la santé mentale dressé lors du colloque, les problèmes perdurent, voire s'amplifient. Dans ce contexte préoccupant, les témoignages des intervenants ont montré que professionnels de santé, chercheurs, acteurs sociaux, citoyens ou encore les jeunes eux-mêmes peuvent se mobiliser avec succès pour informer et ouvrir le dialogue sur la santé mentale, repérer les personnes à risque et les accompagner. De l'avis des professionnels, un « Plan santé mentale » sur le modèle des grands plans de santé publique lancés précédemment permettrait de renforcer la lutte contre ces troubles de la santé mentale.

À l'issue de cette matinée d'échanges d'une extrême richesse, le Dr Jean-Michel Lecerf, modérateur du colloque, a retenu cinq axes importants qui devraient être priorités pour atteindre l'objectif d'une préservation optimale de la santé mentale de la population et pour améliorer la prise en charge des personnes présentant une détresse psychologique ou une maladie psychiatrique.

5 PROPOSITIONS

1. Déstigmatiser et accroître les connaissances sur la question de la santé mentale dans la population. L'amélioration de la littératie en santé mentale a pour finalité de libérer la parole et de déstigmatiser les troubles psychiques et psychiatriques. La santé mentale, ce n'est pas la maladie mentale : en parler, c'est déjà aller mieux.

2. Former les soignants, mais aussi soutenir les aidants, et accroître l'accès aux soins. Il est important de former les soignants et de leur donner des moyens supplémentaires afin qu'ils puissent proposer à leurs patients un temps d'écoute spécifique. L'écoute est primordiale dans la prise en charge en santé mentale.

3. Ne pas désolidariser la santé mentale de la santé globale. La santé mentale résulte d'interactions entre de nombreux facteurs dont ceux liés au mode de vie tels que le sommeil, l'alimentation, le stress, l'activité physique, la santé métabolique. Il a été montré que ces facteurs jouent un rôle déterminant dans le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

4. Lutter contre les mécanismes conduisant à l'isolement et promouvoir le lien social. L'homme étant un être de relation, ces situations influencent défavorablement sa santé mentale. Il est donc important de promouvoir le lien social y compris au travail. Le travail peut être un lieu d'épanouissement à condition que des interactions sociales positives y soient maintenues.

5. Mettre l'accent sur les bonnes nouvelles en général. Reconnaître toutes les belles actions menées pour la prise en charge des personnes souffrant de problèmes de santé mentale. Redonner du sens à la vie et au quotidien de l'existence et prendre en compte sa dimension culturelle et spirituelle, source d'espérance.