

Les effets de la pandémie sur la santé mentale

Il devient de plus en plus clair que la pandémie de coronavirus menace également la santé mentale de nombreuses personnes. Pour quelles raisons ? À quoi les autorités doivent-elles faire attention lorsqu'elles ordonnent des mesures ?

Texte : Fulvia Rota, Rafael Traber, Alain di Gallo, Susanne Walitza
Photo : pixabay

Les spécialistes confirment l'augmentation des troubles psychiques dans la population dus à la pandémie. Et nous devons partir du principe que cette tendance va se poursuivre. Cette problématique affecte différents groupes de population, chacun pour des raisons différentes, ce qui s'explique par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Il faut différencier les personnes directement touchées par le virus, à savoir les patients avec une infection COVID-19 déclarée, les personnes asymptomatiques dont le test est positif ou encore celles qui se trouvent en quarantaine, des personnes indirectement concernées. Cette seconde catégorie rassemble les personnes souffrant des mesures drastiques en vigueur, les personnes vulnérables, celles dont un proche est atteint, voire décédé de la maladie ou encore celles qui développent une peur pathologique de se contaminer.

Des enfants et des adolescents déstabilisés

Dans la crise actuelle, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes font partie du groupe de personnes particulièrement vulnérables psychologiquement. Une incertitude ambiante durant pratiquement une année déjà, une restriction massive des contacts, l'école à la maison, des soucis réels liés à leur âge, des peurs

pour l'avenir et des contraintes inattendues touchent les mineurs dans des phases essentielles de leur développement. Les transitions importantes telles que le passage de l'école enfantine à l'école élémentaire ou de l'école au monde professionnel sont des moments particulièrement critiques. Leur entourage – les parents, les grands-parents et les écoles – qui les soutient en temps normal est lui-même si fortement touché par la pandémie qu'il compense la pression nettement moins que d'habitude. Avant la pandémie, 10 à 20 % des enfants et adolescents étaient déjà psychologiquement à risque. Ils sont maintenant encore plus en danger, car des ressources permettant de gérer maladie ou handicap leur ont été enlevées.

Mais il y a aussi une augmentation significative des troubles anxieux, des dépressions et des crises suicidaires chez les enfants et les adolescents. Actuellement, l'augmentation des consultations d'urgence est estimée entre 30 et 50 % pour l'ensemble de la Suisse. Vu la situation de l'approvisionnement en soins déjà tendue auparavant, cette évolution est problématique. En effet, ces urgences doivent en grande partie être gérées par les structures institutionnelles, car les psychiatres pour enfants et adolescents en cabinet privé affichent complet.

Enfin, les troubles psychiques surviennent également sous forme de réaction de stress consécutive à la charge de travail excessive liée aux soins des patients COVID. Le personnel médical, par exemple dans les hôpitaux de soins aigus ou dans les établissements médico-sociaux, peut faire une décompensation psychique en réponse au stress croissant et chronique.

Différentes études font état d'une incidence plus élevée des troubles psychiques dans tous ces groupes, même si l'apparition temporelle diffère et que, souvent, il manque encore les chiffres définitifs.

Ce que le monde politique peut entreprendre

Les spécialistes de la Société suisse de psychiatrie et psychothérapie (SSPP) et de la Société suisse de psychiatrie et psychothérapie d'enfants et d'adolescents (SSPPEA) attendent du monde politique qu'il reconnaisse l'aspect central de la santé mentale et de ses éventuels troubles en lien avec la pandémie, et qu'il en tire des conclusions lorsqu'il faut décider des mesures. Une bonne santé mentale des individus et de la population dans son ensemble joue un rôle qu'il ne faut pas sous-estimer dans le cadre de la pandémie. Cela va de la capacité à adhérer aux règles de conduite, en passant par l'observance thérapeutique, jusqu'au soutien à la guérison, comme cela est connu d'autres maladies somatiques.

Les psychiatres et les psychothérapeutes exigent que l'importance de la prévention et de la détection précoce des troubles psychiques liés à la pandémie soit reconnue. La prévention doit être renforcée, que ce soit à l'aide de campagnes d'information ou par un accès facilité aux offres d'information et de traitement. Il faut proposer à chacun des groupes à risque

La FMPP

La Foederatio Medicorum Psychiatricorum et Psychotherapeuticorum (FMPP) est l'association faîtière des psychiatres suisses organisés en deux sociétés de discipline, celle des psychiatres pour enfants et adolescents (SSPPEA) et celle des psychiatres pour adultes (SSPP). Le but de l'association est de représenter, de manière engagée et largement soutenue, les intérêts politiques professionnels des associations suisses de psychiatres.



Il y a une augmentation significative des troubles anxieux, des dépressions et des crises suicidaires chez les enfants et les adolescents. Actuellement, l'augmentation des consultations d'urgence est estimée entre 30 et 50 % pour l'ensemble de la Suisse.

(personnes atteintes du COVID-19, vulnérables, souffrant déjà de troubles psychiques, défavorisées, etc.) des offres spécifiques de diagnostic et de traitement, tant ambulatoires que stationnaires, avec suffisamment de personnel qualifié. Cela implique souvent une augmentation du besoin en personnel pour éviter que les soins psychiatriques habituels ne pâtissent de la surcharge liée à la pandémie. En raison des quarantaines, des isolements et de l'épuisement, les absences du personnel sont déjà une réalité. Seule la grande flexibilité dont ils font preuve permet de maintenir continuellement la prise en charge.

Il est également important de continuer à traiter de façon optimale les personnes souffrant déjà de troubles psychiques en dépit de l'augmentation de ceux-ci au sein de la population. Les téléconsultations par vidéo ou les conversations téléphoniques doivent être reconnues comme équivalentes aux consultations classiques en présentiel (l'exception accordée en 2020 expire le 30 avril 2021). Cela doit permettre aux personnes isolées à cause du COVID-19, aux personnes vulnérables ou à celles souffrant de troubles anxieux d'être accompagnées de manière

adéquate sur les plans psychiatriques et psychothérapeutiques. Pour les personnes âgées, il conviendrait de mettre en place le plus rapidement possible un test rapide généralisé dans les institutions, avec un soutien politique, afin que les thérapeutes et les proches puissent maintenir le contact. Enfin, il serait souhaitable que les pouvoirs publics soutiennent le financement de mesures transitoires coûteuses en personnel telles que l'accompagnement 1 pour 1 d'enfants et adolescents suicidaires.

Des offres pour le personnel de santé

Il convient de porter une attention particulière aux troubles psychiques du personnel de santé, directement ou indirectement atteint par la pandémie. En effet, en raison de l'importante charge de travail actuelle, ses problèmes sont souvent remarqués et traités tardivement.

Il est important de sensibiliser le personnel de santé au risque de réactions psychologiques dysfonctionnelles provoquées par les situations de stress et de deuil. Des offres faciles d'accès sont à créer, tant pour les employés pris individuellement que pour les équipes particulièrement surchargées, afin de les

accompagner et de les soutenir dans ces situations potentiellement pathogènes et, au besoin, de leur proposer un traitement.

- Le docteur Fulvia Rota, présidente de la SSPP et coprésidente de la FMPP, dirige un cabinet de groupe de psychiatrie et de psychothérapie à Zurich.
- Le docteur Rafael Traber, vice-président de la SSPP et membre du comité de la FMPP, est directeur médical de la psychiatrie du canton du Tessin.
- Le professeur Alain di Gallo, coprésident de la SSPEA et coprésident de la FMPP, est directeur de la clinique pour enfants et adolescents de la clinique psychiatrique universitaire UPK de Bâle.
- Le professeur Susanne Walitza, coprésidente de la Commission de communication CPC de la FMPP, est directrice de la clinique de psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents de la clinique psychiatrique universitaire PUK de Zurich.

Cet article est une réimpression tirée du *Politik+Patient 1/21*, le magazine du *Verband deutschschweizerischer Ärztgesellschaften (Vedag)*. Publié avec l'aimable autorisation des rédacteurs de cette revue.