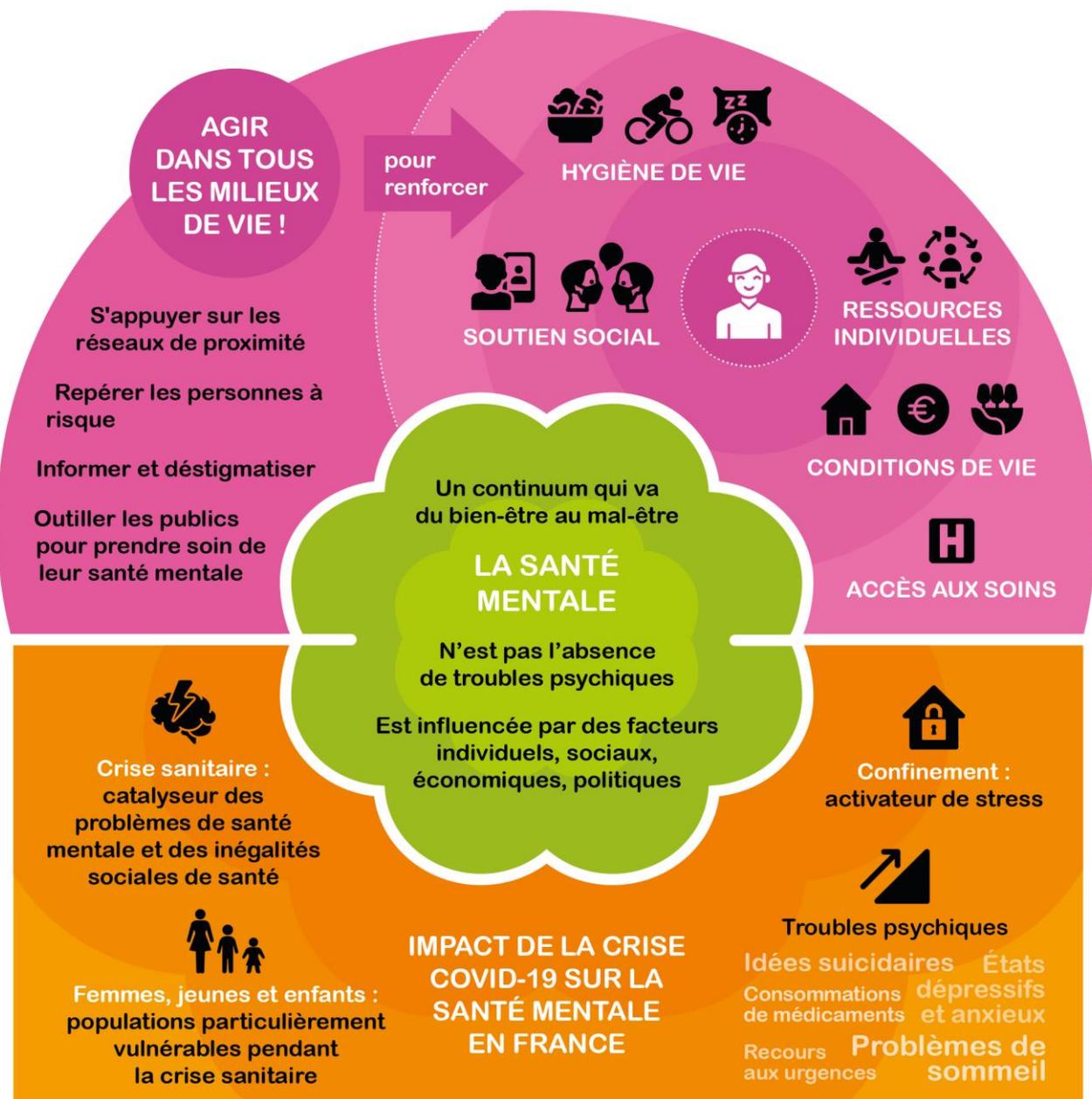


L'épidémie de COVID-19 et les restrictions qui y sont associées ont de multiples conséquences sur la santé mentale : anxiété liée à la transmission du virus, peur d'être contaminé, perte d'êtres chers, impacts liés à la fermeture des écoles, des entreprises, au chômage, aux difficultés financières, au renforcement des vulnérabilités et des inégalités... La crise sanitaire se révèle un catalyseur des problèmes de santé mentale qui deviennent plus que jamais un enjeu majeur de santé publique.

Ce Porte-Clés Santé a vocation à faciliter l'accès aux connaissances et données indispensables pour appréhender les enjeux de la promotion de la santé mentale dans le contexte de la crise sanitaire liée à l'épidémie de COVID-19. Il vise également à offrir des repères méthodologiques et des outils d'intervention pour aborder avec différents publics l'épidémie (représentations, vécus, besoins...) ainsi que des moyens et des ressources pour y faire face et se protéger, dans une optique de réduction des inégalités sociales de santé.

Il s'adresse à tout acteur agissant pour une meilleure santé de la population : responsables politiques, professionnels et bénévoles de différents secteurs (éducatif, social, sanitaire, médicosocial, collectivités, privés...) qu'ils interviennent en population générale ou de manière ciblée.

## Panorama des éléments clés



## Des Clés pour comprendre

### 1 / Quelques définitions

#### La santé mentale

Composante essentielle de la santé globale des individus, aux côtés de la santé physique et sociale, la santé mentale ne se définit pas comme l'absence de troubles mentaux [1, 2].



La **santé mentale** correspond à un **état de bien-être mental** dans lequel les personnes sont en mesure d'affronter les multiples sources de stress de la vie, d'atteindre leur plein potentiel, d'avoir une activité productive et féconde et de contribuer à la vie collective. Les **problèmes de santé mentale** peuvent survenir à toute étape de la vie et être d'intensité variable, allant d'une détresse légère et passagère à de graves troubles mentaux accompagnés de handicaps psychosociaux [3].

Il n'existe toutefois pas une manière unique de définir la santé mentale. D'un point de vue individuel, elle correspond à l'état psychologique et/ou émotionnel de la personne, à un moment donné [1] et va donc s'appréhender davantage comme un **continuum** allant d'un pôle positif (bien-être) à un pôle négatif (mal-être). Cette définition invite à considérer que la santé mentale est une **ressource** susceptible de s'épuiser à force d'expositions répétées à des paramètres socio-environnementaux sources de fortes tensions (stresseurs) [2].



#### Pour en savoir plus

Le clip pédagogique « **Le Cosmos mental®** » [4]

explique de manière courte, simple et imagée la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie.

#### Notions associées

Les **troubles psychiques** : « ils regroupent trois éléments en lien avec une fragilisation de la santé mentale : les **symptômes psychiques** qui peuvent être intenses mais sont de courte durée et n'affectent pas de manière durable le quotidien chez des personnes ne souffrant d'aucune pathologie avérée (une anxiété modérée, des troubles du sommeil transitoires... ils peuvent toutefois nécessiter une prise en soin) ; les **maladies mentales ou pathologies psychiatriques** qui nécessitent un diagnostic médical et peuvent générer une situation de handicap psychique temporaire ou durable (dépressions majeures, troubles bipolaires ou schizophréniques...) ; les **états de crise** (pensées et intentions suicidaires, attaques de panique) pouvant être en lien ou non avec une maladie mentale. C'est la combinaison des facteurs de protection et de risque qui, selon leur équilibre peuvent générer l'apparition d'un trouble psychique », Mélanie Carpentier, CReHPsy Pays de la Loire.

Le **handicap psychique** : le handicap n'est pas un état des capacités de la personne mais une situation. La situation de handicap d'origine psychique se définit par l'ensemble des restrictions de participation dans tous les domaines de la vie citoyenne et en lien avec une pathologie psychique. Elle se constate notamment dans les champs de la vie quotidienne, relationnelle, sociale et professionnelle [6].



Le handicap psychique est reconnu par la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées [5].

### 2 / La santé mentale : un enjeu de santé publique

Avant même l'épidémie de COVID-19, la santé mentale de la population était reconnue comme étant un enjeu prioritaire de santé publique de ce siècle **au niveau mondial**. Une des principales causes d'invalidité, elle représentait déjà 35 % du fardeau économique mondial des maladies non transmissibles – plus que les maladies cardiovasculaires, le cancer ou les diabètes [7].

**En France**, les niveaux de prévalence des épisodes dépressifs et des conduites suicidaires, leurs retentissements dans des domaines variés (éducatif, social, culturel, familial, professionnel et sanitaire), ainsi que les coûts supportés par l'Assurance Maladie – deuxième poste de dépense en 2011 – ont contribué à inscrire durablement la santé mentale dans les politiques gouvernementales [2].



En Pays de la Loire, en 2018 - avant la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 - la proportion de patients pris en charge par le régime général de l'Assurance Maladie pour **pathologies psychiatriques** était de 3,7 % [8].

#### Santé mentale et politiques gouvernementales en France [2]

Plan psychiatrie et santé mentale (PPSM) 2011-2015

Programme national d'actions contre le suicide (PNACS) 2011-2014

Stratégie nationale de santé en 2014 : santé mentale inscrite comme l'un des 5 domaines prioritaires

Feuille de route Santé mentale et psychiatrie, juin 2018

### Du rôle essentiel des déterminants sociaux sur la santé mentale ...

La santé mentale est influencée non seulement par les **caractéristiques individuelles** (psychiques : capacité à maîtriser ses propres émotions, ses comportements et capacité à interagir de façon positive avec les autres ; biologiques : génétique, état de santé...), mais aussi par les **facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux**. Ainsi, plus l'individu est en situation précaire, moins il est riche matériellement dans sa communauté, et plus il a de risques de présenter des troubles psychiques [2].

Face à ce constat, la **promotion de la santé mentale** se donne pour objectif de renforcer les **facteurs de protection** d'une bonne santé mentale et de permettre l'accès à des compétences, à des ressources et à des environnements favorables qui améliorent l'équité et maintiennent les personnes et les populations en bonne santé mentale [7].

Les **inégalités** associées au genre, à la pauvreté, à une incapacité, au chômage ou encore à l'exclusion sociale ont un impact considérable sur la santé mentale [2].

### ... Vers une approche globale et transversale en France

La promotion de la santé mentale invite à ne plus considérer la santé mentale comme limitée au seul champ de la psychiatrie. Elle se développe ainsi en amont et en complémentarité de l'offre de soins (diagnostics, traitements) et d'approches préventives (repérage, interventions). Elle engage aujourd'hui la responsabilité et l'implication d'une **diversité d'acteurs et de milieux** (villes, écoles, travail), ce qui nécessite l'intégration de nouvelles logiques et de nouveaux concepts (bien-être, santé mentale positive) [2].

La loi de modernisation du système de santé de 2016 entérine le changement de paradigme de la psychiatrie vers la santé mentale. La politique de santé mentale est désormais conçue comme une **action globale** comprenant des actions de prévention, de diagnostic, de soins, d'accompagnement, de réadaptation et de réinsertion sociale, associant tous les acteurs sanitaires et sociaux concernés. Cette loi instaure également les **Projets territoriaux de santé mentale** (PTSM), portés par les acteurs locaux (sanitaires, sociaux, médicaux-sociaux) sous l'égide des Agences régionales de santé (ARS) [9]. Elle est par ailleurs confirmée par l'installation, le 10 octobre 2016 du **1<sup>er</sup> Conseil national de santé mentale** pour veiller à la cohérence et à l'articulation des politiques des différents champs [2].



Approche populationnelle de la santé mentale [7]

## 3 / Crise sanitaire de COVID 19 et santé mentale

### Un rôle de catalyseur des problèmes de santé mentale [3, 7, 10]

L'**adversité** est un facteur de risque reconnu de certains troubles mentaux et comportementaux à court et long terme, notamment la dépression et les troubles liés à l'usage de substances psychoactives.

L'épidémie de COVID-19 et les mesures restrictives associées ont été à l'origine de nombreuses situations d'adversité, notamment le chômage et la précarité financière, l'éducation interrompue et des perspectives compromises, l'isolement social, la baisse de l'activité physique, l'augmentation du stress, l'organisation du travail à domicile couplée à la gestion de la vie familiale, les difficultés d'accès aux soins, aux services sociaux, à l'alimentation et aux ressources culturelles, la violence intra-familiale, la peur face à une maladie potentiellement mortelle pour soi ou pour ses proches ou encore la perte soudaine d'êtres chers.

La crise sanitaire en France a mis en exergue la nécessité de porter une attention spécifique à la santé mentale et a particulièrement identifié les **médecins généralistes, les professionnels de santé mentale (psychiatres, psychologues) et le monde associatif** comme des recours essentiels pour réduire états anxieux et dépressifs générés par l'épidémie.

### L'impact sur les inégalités sociales de santé

En France, en-dehors de toute crise sanitaire, certains facteurs sont connus pour être associés à un **risque accru de dépression** : le jeune âge, le sexe féminin, la monoparentalité, la solitude, avoir un état de santé dégradé ou un handicap, etc.

Lors de la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, les associations entre ces facteurs et les troubles de santé mentale se sont pour la plupart renforcées, **accentuant les inégalités préexistantes**, notamment pour les sous-groupes de population qui ont déjà fait l'expérience des inégalités sociales et de santé en raison du racisme, de l'exclusion, de la discrimination et de la stigmatisation [7].

#### Facteurs associés à une détresse psychologique lors du 1<sup>er</sup> confinement [11]:

- Être une femme
- Vivre avec une maladie chronique
- Avoir consulté un professionnel de la santé mentale (suite à un épisode de souffrance psychique) dans les 12 mois précédents
- Bénéficier d'un faible soutien social
- Être confiné dans des logements sur-occupés
- Voir sa situation financière se dégrader
- Passer un temps quotidien élevé sur les réseaux sociaux



### Facteurs associés à la détresse psychologique, chez les jeunes entre 9 et 18 ans au cours du 1er confinement [12] :

- Les conditions de logement
- Les conditions économiques
- Les caractéristiques et conditions des parents (famille monoparentale, niveau d'étude des parents ≤ baccalauréat, parents ouvriers ou employés, parents nés à l'étranger, absence de soutien social)
- Un manque d'activités
- Une augmentation du temps passé sur les réseaux sociaux et les écrans
- Un sentiment d'être dépassé par rapport au travail scolaire
- L'infection au Covid-19 d'un proche
- L'hospitalisation d'un proche suite au Covid-19

### Impact des mesures de confinement sur le stress

Le confinement a eu pour effet d'être un **activateur de stress**. Le stress est vécu à travers différentes phases, elles-mêmes associées à des émotions dominantes :

- Phase d'alarme : peur (de la simple tension mentale à la panique), surprise et colère ;
- Phase d'adaptation : résignation ;
- Phase d'épuisement : irritabilité, fatigue et anxiété.

L'expression du stress va dépendre du degré de vulnérabilité de chacun : un stress d'une intensité donnée peut aussi bien être stimulant pour certaines personnes que bloquant pour d'autres. Chacun gagnerait à connaître le niveau de stress qui lui est profitable et celui qu'il ne devrait pas dépasser [13].



Franchir son **seuil de vulnérabilité**, du fait d'un stress trop intense par rapport à ce qu'on est capable d'endurer, peut conduire à l'apparition de troubles mentaux courants (troubles anxieux et dépressions) ou sévères (troubles bipolaires, schizophrénie, troubles de la personnalité). Ces troubles sont attendus en France à la suite de la crise, du fait du dépassement progressif du niveau de stress que les personnes sont capables d'endurer [13].

Durant le 1<sup>er</sup> confinement, le stress (conjointement cité avec l'ennui, le manque d'activité et de plaisir) semble avoir concouru à augmenter la **consommation de substances psychoactives** pour certains groupes de population. Ainsi, 2 semaines après que le confinement a débuté [14] :



L'augmentation de la consommation de tabac était plus fréquemment mentionnée par :

- Les 25-34 ans
- Les actifs travaillant à domicile
- Les femmes



L'augmentation de la consommation d'alcool était plus fréquemment mentionnée par :

- Les moins de 50 ans
- Les individus vivant dans une ville > 100 000 habitants
- Les parents d'enfant < 16 ans



### Zoom sur la stratégie de l'ARS Pays de la Loire en matière de santé mentale

La **santé mentale est l'une des 5 priorités du Projet régional de santé 2018-2022** de l'ARS des Pays de la Loire, avec l'objectif d'améliorer le parcours de santé des personnes vivant avec un trouble ou un handicap psychique. La crise sanitaire a renforcé la mise en lumière de la préoccupation relative à la santé mentale, notamment pour les jeunes ligériens. Différents dispositifs ont ainsi vu le jour [15] :

- Application régionale du **Ségur de la santé** : renforcement des centres médico-psychologiques (CMP), de la cellule d'urgence médico-psychologique régionale (CUMP), des maisons de santé pluriprofessionnelle (MSP) et des centres de santé ;
- **Le PACT-Santé mentale de l'ARS** : initiative innovante finalisée durant la crise COVID en 2020, dont l'objectif est de renforcer la lisibilité de la politique régionale et de mobiliser sur des modes coordonnés et pluri partenariaux (professionnels de santé, médico- sociaux, sociaux, associations, familles et citoyens) ;
- La mobilisation de **17 millions d'euros** en faveur de la psychiatrie sur le secteur sanitaire ;
- **Santé mentale des jeunes** : développement d'une stratégie régionale d'actions, en 2020. Sur le champ de la prévention : consolidation des dispositifs de repérage et d'évaluation et développement de la formation en santé mentale. Sur le champ de la prise en charge : amélioration de la lisibilité de l'offre, état des lieux des besoins et renforcement des réponses dédiées, notamment en urgence, au sein des établissements de santé.

### 4 / Quelques chiffres-clés

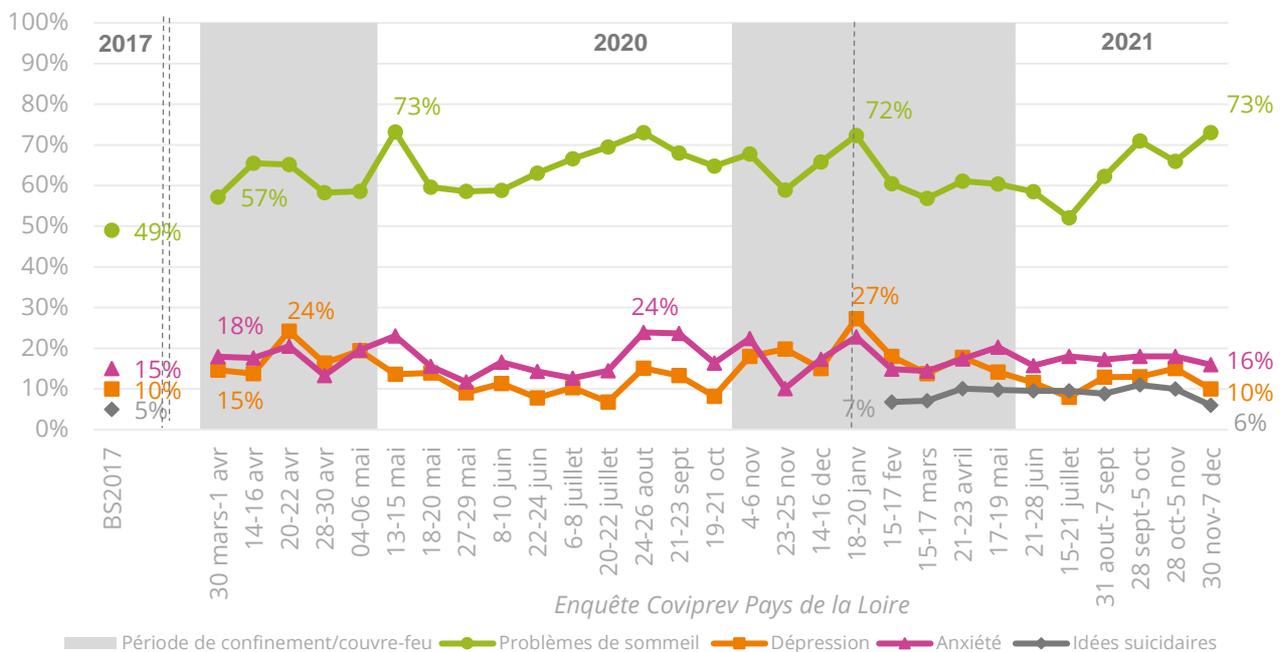
Depuis mars 2020, différentes enquêtes ont été menées auprès de la population afin d'évaluer l'impact de l'épidémie de COVID-19 et des mesures gouvernementales associées (limitation des déplacements, télétravail, distanciation sociale...) sur l'état de santé mentale de la population. Les études disponibles en mars 2022 ont été majoritairement conduites en population générale, en France entière. Certaines populations cibles ont néanmoins fait l'objet d'études spécifiques, en particulier les enfants/adolescents, les étudiants, ou encore les travailleurs. Quand elles sont disponibles, les données régionales sont rapportées dans ce document.

#### Population générale : quel impact de la crise sanitaire sur la santé mentale ?

##### Une hausse globale des troubles de la santé mentale

Une hausse de la prévalence de différents troubles de la santé mentale (problèmes de sommeil, états dépressifs et anxieux, idées suicidaires) est constatée en **Pays de la Loire** comme en France [16] de manière concomitante à l'épidémie de Covid-19 et aux mesures gouvernementales associées.

*Evolution de la fréquence régionale des problèmes de sommeil, des troubles anxieux et dépressifs et des idées suicidaires chez les participants en Pays de la Loire à l'enquête CoviPrev, 2020*



Lecture : 49 % des 18-75 ans interrogés en France métropolitaine en 2017 déclaraient des problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours (Baromètre santé 2017). Cette proportion s'élevait à 73 % chez les 18 ans et plus interrogés en Pays de la Loire du 30 novembre au 7 décembre 2021 (vague 30, enquête CoviPrev).

Sources : Santé publique France – Baromètre santé 2017, données nationales - Enquête CoviPrev (2020-2021), données Pays de la Loire.

- La hausse des **problèmes de sommeil**, a concerné aussi bien les adultes [14], que les enfants [17]
  - Maintien à un niveau élevé tout au long de la crise sanitaire
  - Jusqu'à + 24 points en Pays de la Loire par rapport aux données nationales antérieures [14]
- Une hausse des **états dépressifs** et des **états anxieux**
  - Ces hausses ont été variables suivant les périodes de la crise sanitaire et notamment plus marquées pour les états dépressifs lors des périodes de confinement ou de mesures restrictives
  - Jusqu'à +17 points pour les états dépressifs et + 9 points pour les états anxieux en Pays de la Loire par rapport aux données nationales antérieures [14]
- Une **hausse des idées suicidaires**
  - Jusqu'à + 6 points en Pays de la Loire par rapport aux données nationales antérieures [14]

## Des Clés pour comprendre

### Impact de l'épidémie de Covid-19 sur la consommation de médicaments en lien avec des troubles mentaux

L'épidémie de Covid-19 a également impacté la consommation de médicaments délivrés en ville, reflétant ainsi les conséquences de l'épidémie sur la filière de soins et donc indirectement sur la santé de la population en général.

En ce qui concerne la délivrance de médicaments en lien avec des troubles mentaux (psychotropes), par rapport aux 2 années précédentes (2018, 2019), il a été constaté au niveau national [18] :

- Une augmentation de la **délivrance** des médicaments **anxiolytiques** et **hypnotiques** en 2020 :
  - Cette tendance s'est encore amplifiée sur le 1<sup>er</sup> trimestre 2021.
- Une augmentation décalée dans le temps de la **délivrance** des **antidépresseurs** en 2020 (une baisse a tout d'abord été constatée lors du 1<sup>er</sup> confinement puis une hausse en post-confinement et au début du 2<sup>ème</sup> confinement)
  - Cette tendance à la hausse s'est également amplifiée sur le 1<sup>er</sup> trimestre 2021.
- Une forte croissance des **instaurations** (nouveaux patients) d'antidépresseurs, d'anxiolytiques, d'hypnotiques et d'antipsychotiques en 2021.

En région **Pays de la Loire**, les mêmes constats d'évolution de délivrance des médicaments des troubles mentaux ont été globalement observés sur les 8 premiers mois de la crise sanitaire (du 16 mars au 22 novembre 2020) [19]. À la date de finalisation du Porte-Clés Santé (mars 2022), les données régionales sur les périodes ultérieures ne sont pas disponibles.

### Focus sur des populations spécifiques

Bien que les données permettant d'évaluer les conséquences potentielles de la crise sanitaire sur la souffrance psychique des **enfants** et des **adolescents** soient assez rares, il semblerait que ces populations aient été particulièrement impactées.

Une étude chez les 9-18 ans menée par Santé publique France a ainsi montré que les **adolescents** (13-18 ans) avaient présenté une santé mentale plus impactée durant et au décours du 1<sup>er</sup> confinement par rapport aux plus jeunes (9-12 ans), ainsi que les **filles** par rapport aux garçons [12].

D'autres facteurs de vulnérabilité, notamment en lien avec la situation sociale du foyer, ont été identifiés dans cette population (cf. encarts sur les facteurs de vulnérabilité paragraphe 3, ci-dessus).



#### Pendant le 1<sup>er</sup> confinement, parmi les enfants de 8 à 9 ans [17] :

- 13 % ont connu des difficultés socio-émotionnelles comme **l'isolement**, **l'anxiété**, la **difficulté à se concentrer** ou de l'impulsivité.
- 22 % ont eu des **difficultés d'endormissement** ou des **réveils nocturnes** : pour la moitié d'entre eux, ces difficultés se sont aggravées durant cette période et pour l'autre moitié, elles sont apparues.

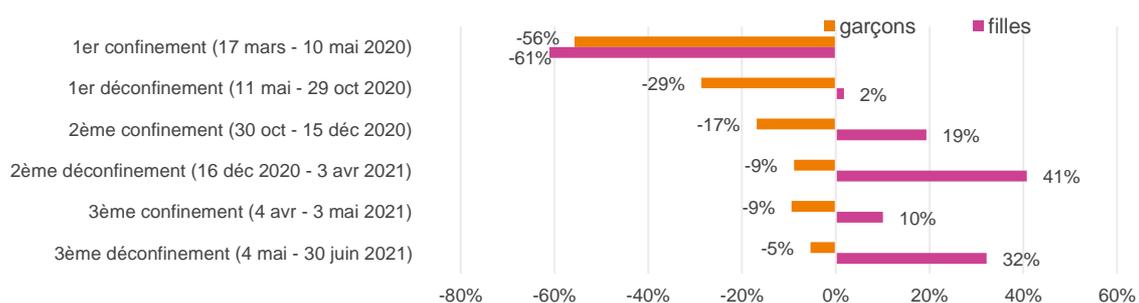


En **Pays de la Loire**, l'analyse des **données des passages aux urgences hospitalières** pour un motif en lien avec la santé mentale **des jeunes de 11 à 18 ans** [20] a montré :

- une baisse (- 60 %) lors du 1<sup>er</sup> confinement (17 mars - 10 mai 2020) par rapport à 2019,
- une augmentation progressive, à partir du déconfinement, jusqu'à atteindre un niveau proche de celui de 2019 au début de l'automne 2020,
- une poursuite de l'augmentation (à la différence des passages aux urgences tous motifs), dépassant le niveau de 2019, avec un pic constaté entre janvier et mars 2021,
- une relative baisse lors du 3<sup>ème</sup> confinement (4 avril - 3 mai 2021) avant de dépasser de nouveau les niveaux de 2019 dès juin 2021.

Des différences marquées sont retrouvées selon le sexe et l'âge des adolescents : à partir du 2<sup>ème</sup> déconfinement, les plus fortes augmentations du nombre de passages aux urgences pour un motif en lien avec la santé mentale observées concernent les **filles** et les plus jeunes (**11-14 ans**).

*Évolution des passages aux urgences des jeunes de 11 à 18 ans en lien avec un trouble mental au cours des périodes de l'épidémie, selon le sexe en Pays de la Loire*



Lecture : Lors du 1<sup>er</sup> confinement, le nombre de passages aux urgences en lien avec un trouble mental a baissé de 61 % chez les filles, soit 204 passages en moins comparé à la même période en 2019, dans les 16 services d'urgence de la région analysés.

Source : Résumés de passage aux urgences (ORU Pays de la Loire) – exploitation ORS Pays de la Loire – données disponibles au 1<sup>er</sup> septembre 2021.

## Des Clés pour comprendre

La santé mentale des **étudiants** représentait déjà une problématique importante avant la crise sanitaire liée à la Covid-19 [21]. Ils apparaissaient donc particulièrement à risque de subir un impact négatif des mesures restrictives mises en place pour freiner l'épidémie (cours en distanciel, arrêt des activités de loisirs, manque de perspectives, etc.). Les études réalisées dans cette population ont noté une dégradation de la santé mentale des étudiants pendant le 1er confinement par rapport aux données précédentes disponibles [22], et une santé mentale plus altérée par rapport à celle de non-étudiants [23].

La crise sanitaire liée à la Covid-19 a impliqué des modifications dans l'organisation du travail et dans les conditions d'emploi qui ont impacté la santé et les comportements des **travailleurs**. Une augmentation des états anxieux et dépressifs a ainsi été observée au sortir du 1er confinement chez certains groupes professionnels [25].



**Un an après le début de la crise sanitaire liée à la Covid-19, une étude du Ministère du Travail montre [24] :**

- un doublement du risque dépressif chez les travailleurs par rapport à 2019 (23 % contre 10 %).
- une augmentation de la déclaration de troubles de sommeil chez les télétravailleurs, par rapport aux non-télétravailleurs.



À la date de finalisation du Porte-Clés Santé (mars 2022), aucune donnée sur l'impact de la crise sanitaire sur la santé mentale des **personnes âgées** (notamment en EHPAD) n'était encore disponible.

### Quel impact de la crise sanitaire sur les consommations de substances psychoactives ?

Plusieurs études ont été menées sur l'évolution de la consommation de tabac, d'alcool et de cannabis chez les consommateurs habituels au début de la crise sanitaire [14]. Cependant, leurs résultats sont difficilement interprétables car ils n'ont pas été mis en regard de données d'évolution « attendue » de ces consommations.



### Bibliographie

- [1] Psycom. Santé Mentale Info. (2021). [On a toutes et tous une santé mentale. Du bien-être au mal-être, et vice-versa.](#)
- [2] Santé publique France. (2017). [Promouvoir la santé mentale de la population.](#) *La Santé en Action*. n° 439. pp. 8-46.
- [3] OMS. (2021). [Préparation et action en matière de santé mentale dans le cadre de la pandémie de COVID-19.](#) 7 p.
- [4] Psycom. Santé Mentale Info. (2022). [Le kit Cosmos mental®.](#)
- [5] A2C44 (Association coopération coordination handicap psychique Loire-Atlantique). [Le handicap psychique. Qui consulter... ? Quelles structures... ? Où aller... ? Guide des services de soins et d'aides à la vie sociale pour adultes en Loire-Atlantique.](#) 44 p.
- [6] CReHPsy Pays de la Loire. (2021). [Le handicap psychique.](#)
- [7] UIPES. (2021). [Mesures essentielles pour la promotion de la santé mentale.](#) 12 p.
- [8] Cnam. (2020). [Effectif régional de patients pour différents regroupements de pathologies en 2018.](#)
- [9] Coldefy M, Gandré C. (2020). [Atlas de la santé mentale en France.](#) Irdes. 160 p.
- [10] Santé publique France. (2022). [Santé mentale et COVID-19.](#)
- [11] Gandré C, Coldefy M, Rochereau T. (2020). [Les inégalités face au risque de détresse psychologique pendant le confinement. Premiers résultats de l'enquête COCLICO du 3 au 14 avril 2020. Questions d'Économie de la Santé.](#) Irdes. n° 249. 8 p.
- [12] Vandentorren S, Khirredine I, Estevez M, et al. (2021). [Premiers résultats des facteurs associés à la résilience et à la santé mentale des enfants et des adolescents \(9-18 ans\) lors du premier confinement lié à la Covid-19 en France.](#) *Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire. Série Covid-19.* Santé publique France. n° 8. pp. 2-17
- [13] Franck N. (2020). [COVID-19 et détresse psychologique. 2020 l'odyssée du confinement.](#) Éd. Odile Jacob. 219 p.
- [14] Santé publique France. (2021). [CoviPrev : une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19.](#)
- [15] ARS Pays de la Loire. (2021). [Crise COVID et santé mentale : un accompagnement renforcé en Pays de la Loire pour faire face à la crise sanitaire. Dossier de presse.](#) 7 p.
- [16] Santé publique France Pays de la Loire. (2021). [CoviPrev : adoption des mesures de prévention et santé mentale au cours de l'épidémie de COVID-19. Point épidémiologique en Pays de la Loire, Mars 2021.](#) 10 p.
- [17] Thierry X, Geay B, Pailhé A, et al. [Les enfants à l'épreuve du premier confinement.](#) *Population & Sociétés.* Ined. n° 585. 4 p.
- [18] Weill A, Drouin J, Desplas D, et al. (2021). [Usage des médicaments de ville en France durant l'épidémie de la Covid-19. Point de situation jusqu'au 25 avril 2021. Épi-Phare. Rapport 6. Étude pharmaco-épidémiologique à partir des données de remboursement du SNDS.](#) GIS Epi-Phare, ANSM, Cnam. 300 p.
- [19] Weill A, Drouin J, Desplas D, et al. (2020). [Usage des médicaments de ville en France durant l'épidémie de la Covid-19. Point de situation jusqu'au 22 novembre 2020. Épi-Phare. Rapport 5. Étude pharmaco-épidémiologique à partir des données de remboursement du SNDS.](#) GIS Epi-Phare, ANSM, Cnam. 408 p.
- [20] ORS Pays de la Loire. (2022). [La santé mentale des adolescents des Pays de la Loire, au regard de l'épidémie de Covid-19.](#) 48 p.
- [21] Observatoire national de la vie étudiante. (2020). [La vie d'étudiant.e confiné.e. Résultats de l'enquête sur les conditions de vie des étudiants pendant la crise sanitaire.](#)
- [22] Wathélet M, Duhem S, Vaiva G, et al. (2020). [Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic.](#) *JAMA Network Open.* vol. 3, n° 10. 13 p.
- [23] Gonthier A. (2021). [Confinement : un stress majoré pour les étudiants.](#) *La Revue de Santé Scolaire et Universitaire.* n° 67. pp. 30-33.
- [24] Beatriz M, Bègue M, Coutrot T, et al. (2021). [Quelles conséquences de la crise sanitaire sur les conditions de travail et les risques psychosociaux ? Dares Analyses.](#) Dares. n° 28. 10 p.
- [25] Geoffroy-Perez B, Marchand JL, Rabet G, et al. (2022). [Conséquences professionnelles et état de santé des travailleurs du monde agricole et des indépendants au sortir du premier confinement du printemps 2020.](#) Santé publique France. 54 p.

## Des Clés pour agir

### 1 / Stratégie d'intervention en promotion de la santé mentale

“ Une bonne santé mentale fait partie intégrante de la santé et du bien-être de la population et contribue au bon fonctionnement des personnes, des familles, des collectivités et de la société tout entière. [1] ”

#### Les déterminants de la santé mentale

Parallèlement à l'offre de soins (diagnostic, traitement), la promotion de la santé mentale vise à **améliorer les facteurs de protection** qui aident les personnes, les familles et les collectivités à faire face aux événements, et à **réduire les facteurs de risque** favorisant les problèmes de santé mentale, y compris pour les personnes vivant avec une pathologie psychique [1].

La promotion de la santé mentale invite ainsi à agir sur les déterminants sociaux reconnus comme ayant un impact sur la santé mentale des individus.



Le **soutien social** apparaît comme le déterminant le plus important d'une bonne santé mentale, à tout âge et dans toutes conditions socio-économiques [2].

⇒ Pour une vision détaillée des facteurs impactant la santé mentale des personnes : « **Les déterminants de la santé mentale. Synthèse de la littérature scientifique** » (Minds ; 2021).

#### Amélioration des facteurs de protection

- **Les conditions quotidiennes d'existence** : logement, emploi, rémunération, alimentation, soutien social, sécurité.
- **La qualité des environnements** dont la présence d'espaces publics extérieurs et ouverts favorisant les interactions sociales, les opportunités de loisirs et la pratique d'une activité physique régulière.
- **Une offre de soins accessible et adaptée** pour la préservation et la réparation de la santé psychique.



#### Réduction des facteurs de risque

- **La précarité** : emploi, logement, revenus
  - **L'insécurité alimentaire**
- **Les situations de discriminations**



La double action de la promotion de la santé mentale [3]

#### Stratégies efficaces en population générale

L'action en promotion de la santé mentale peut être pensée selon 3 niveaux d'intervention [4] :

- **Individuel** : elle vise alors le développement de la résilience, des compétences et des forces personnelles ou encore le développement personnel et social via l'information, la formation et l'amélioration des aptitudes à la vie quotidienne. De manière générale, l'empathie, les aptitudes à communiquer, le sentiment d'auto-efficacité et d'identité, la maîtrise d'une tâche, la résolution de problèmes et le sens donné à sa vie font partie des compétences favorables à la santé mentale.
- **Social** : il s'agit de renforcer tant l'autonomie que le sentiment d'appartenance et de responsabilité sociale des membres d'une collectivité. Aussi, les ressources sociales – dont les services disponibles dans la communauté – et les interactions entre pairs ou membres de la famille constituent des déterminants favorables. L'entraide mutuelle entre pairs, sous la forme de groupes de parole ou d'activités, de loisirs figure parmi les initiatives les plus porteuses.
- **Sociétal** : l'intervention porte sur l'élaboration de politiques publiques favorisant la santé et la création de milieux favorables à la santé mentale (création de milieux de soutien et prise en compte des facteurs sociaux, écologiques, économiques, politiques et culturels). Cette dimension souligne que l'habitat, l'école, le travail et la collectivité sont des milieux-clés d'action pour la promotion de la santé mentale.

Il est également recommandé de prendre en compte les spécificités des publics : besoins particuliers et courant culturel du groupe [4].

Les outils généralistes en promotion de la santé mentale invitent par ailleurs à travailler particulièrement sur la déstigmatisation des troubles psychiques et plus largement à explorer les représentations relatives à la santé mentale [5].



Zoom sur la **Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes** (Institut National de Santé Publique du Québec ; 2017).

## 2 / Intervenir en période de crise sanitaire en population générale

Les déterminants particulièrement impactés par la crise sanitaire liée à l'épidémie de COVID-19 et les mesures réglementaires associées sont les suivants [3] :

- **Perception des risques** : la perception d'un risque (ex : contagion) et la perception du bénéfice d'une action de protection peuvent entraîner une meilleure acceptabilité des actions protectrices contraignantes.
- **Repères et sentiment de contrôle** : impact du télétravail sur l'équilibre vie familiale / professionnelle ; difficultés à se projeter dans l'avenir, rupture avec les groupes de soutien, perception d'un manque de cohérence dans les mesures et décisions publiques.
- **Comportements liés à la santé** impactés plus ou moins favorablement selon les groupes de population : l'activité physique, les comportements alimentaires, l'usage de substances, le temps passé devant les écrans.

Dans son **Avis relatif à l'impact du COVID-19 sur la santé mentale** de septembre 2021, le Haut conseil de la santé publique (HCSP) propose de nombreuses recommandations, qui font écho aux insuffisances en matière de promotion de la santé mentale en France, mises en lumière par la crise du COVID-19. Ces recommandations, dont les versants opérationnels sont décrits dans le tableau ci-dessous, mettent en avant le besoin de :

- Développer l'intersectorialité, la coordination des acteurs de la santé mentale et renforcer le rôle des acteurs locaux,
- Appuyer le déploiement d'actions probantes de prévention et promotion de la santé mentale, dans les milieux de vie (école, université, milieu du travail...) en population générale et de manière ciblée,
- Diffuser de l'information cohérente et développer une culture commune sur la santé mentale auprès des populations et des acteurs.



### Recommandations du HCSP pour limiter l'impact de la crise COVID-19 sur la santé mentale selon le niveau d'intervention

<p>État (dont ARS)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer une <b>stratégie interministérielle</b> visant à organiser et coordonner la santé mentale.</li> <li>• Soutenir et renforcer les <b>acteurs locaux</b> : collectivités territoriales, Contrats locaux de santé (CLS), Contrats locaux de santé mentale (CLSM), Association des maires de France, Villes Santé OMS, Élus, acteurs de l'aller-vers...</li> <li>• Favoriser l'accès et l'appropriation des <b>données et ressources probantes et prometteuses</b> en matière d'intervention en prévention et promotion de la santé mentale.</li> <li>• Diffuser des <b>campagnes nationales récurrentes de communication</b> : promotion de la santé mentale et bien-être (axée sur l'empowerment des personnes) ; déstigmatisation de la santé mentale, des troubles psychiques et du recours aux soins.</li> <li>• Harmoniser et renforcer la visibilité des <b>outils d'auto-repérage et d'orientation</b> en santé mentale : site national ; numéro d'appel unique.</li> </ul>
<p>Contrats locaux de santé mentale (CLSM)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser la <b>mise en réseau des acteurs locaux</b> via la constitution de répertoires, par territoire, des acteurs mobilisables pour promouvoir la santé mentale.</li> <li>• Accompagner le transfert et le déploiement des <b>interventions probantes</b> (aux côtés des ARS et d'acteurs nationaux).</li> </ul>
<p>Contrats locaux de santé (CLS) et projets territoriaux de santé mentale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systématiser l'existence d'un <b>axe de prévention primaire-promotion</b> de la santé mentale dans leurs projets.</li> <li>• <b>Intégrer les CLSM</b> dans l'élaboration / renouvellement des CLS et attribuer aux CLSM le volet santé mentale des CLS.</li> </ul>
<p>Acteurs locaux (Collectivités, associations, enseignants, etc...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systématiser les <b>Évaluations d'impact en santé</b> pour toute mesure de gestion de crise ou non</li> <li>• Proposer des actions probantes visant ...             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le renforcement des <b>capacités d'adaptation et de gestion du stress</b> (population générale) : programme en ligne pour les adultes et les jeunes ; 1h d'activité physique par jour de la maternelle au lycée ; dispositifs de soutien par les pairs dans les milieux de vie et les institutions.</li> <li>• La <b>réduction du stress et le mal-être</b> (actions ciblées vers les personnes vulnérables / fragiles) :                 <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Intervention psychologique brève en ligne ; programmes de coping psycho-artistique ; prévention du burn-out parental ; dispositifs de réponse aux violences conjugales ; prise en charge psychologique des personnes souhaitant interrompre une grossesse.</li> <li>⇒ <b>L'aller-vers</b> : actions d'interface entre les populations et les dispositifs de prise en charge ; soutien aux aidants ; promotion de l'entraide notamment en ligne (pour personnes ayant des troubles psychiques) ; formation des professionnels aux « Premiers secours en santé mentale », à l'écoute et à l'orientation ; médiation en santé.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Lutter contre la <b>stigmatisation de la santé mentale</b> et l'exclusion sociale.</li> <li>• Développer des <b>milieux de vie bienveillants</b>, limitant les situations de stress et attentifs aux difficultés des individus et du personnel : renforcer le lien et le soutien social (quartiers, voisins, institutions, pairs...) ; communiquer sur l'activité physique pour tous.</li> <li>• S'appuyer sur la <b>pair-aidance</b> : savoirs expérientiels à utiliser dans les interventions ; pérenniser les lignes d'écoute.</li> </ul>

### Zoom sur des leviers d'intervention :

#### Les réseaux de proximité [3, 6, 7]

Les acteurs locaux de terrain, aux côtés des Villes et des professionnels de soins ont été et demeurent au premier plan pour constater les conséquences de la crise du COVID-19 en termes de santé mentale et pour mettre en place des actions concrètes : aller-vers, soutien social, lutte contre la précarité et communication de proximité... en s'appuyant sur des dispositifs existants ou ad-hoc. Ainsi par exemple :

- Les **coordinations locales** (Contrat local de santé, Conseil local en santé mentale, Communauté Professionnelle Territoriale de Santé, Atelier Santé Ville etc.) qui ont une connaissance fine du territoire, ont favorisé l'interconnaissance des acteurs.
- Les **réseaux locaux** (Médecins du Monde, CCAS, CLIC, Épicerie Sociale, la Croix Rouge, le Secours Populaire, Point Écoute Jeunes, Maisons de quartier, PMI...) : ont participé à l'identification des besoins des populations et au repérage des individus en souffrance. Le maillage du territoire par ces structures est un atout dans la lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé. Repérées par les habitants, elles permettent de maintenir le contact avec nombre d'entre eux, notamment avec des publics éloignés que la communication nationale ou les dispositifs à grande échelle touchent peu. Réactives, certaines s'ajustent aux besoins en situation de crise, en adaptant, par exemple des dispositifs existants à des publics spécifiques : famille endeuillée, personnes isolées...
- Les **habitants** eux-mêmes : mobilisations citoyennes autonomes, personnes relais, familles, voisins... qui ont développé, en réponse à la crise, de nombreuses réponses collectives favorisant le lien et le soutien social. À noter que le travail collaboratif et de proximité, aux côtés d'autres critères (approche positive, adaptée au contexte ; inclusivité) favorisent le sentiment de cohérence, qui est une ressource psychologique permettant de comprendre un événement stressant, d'y donner un sens et de le gérer.



Les équipes mobiles pluri professionnelles ont montré leur pertinence en alternative à certaines hospitalisations, en soutien aux aidants naturels et en prévention des ruptures de parcours. Elles réactivent le potentiel du réseau des acteurs de proximité du territoire (médecine de ville, soins ambulatoires ...) [3].

#### Le repérage des personnes à risque [3]

Il s'agit d'une dimension incontournable pour produire une offre d'information et d'orientation des individus en souffrance psychique, locale et adaptée. Le repérage est facilité par les actions d'éducation pour la santé, de lutte contre la stigmatisation, de formation / sensibilisation à la santé mentale, d'aller-vers et de pair-aideance.

Outre ces dimensions d'intervention, l'auto-repérage par les individus eux-mêmes est facilité par l'accès à de l'information éclairante et déstigmatisante.



Cultures & Santé propose des outils pour favoriser les échanges et le partage du vécu de la crise et réfléchir à ses implications sur le quotidien et la santé mentale :

- [Le Covid-19 et nous](#) (Photo-expression)
- [Echanger pour changer : Covid-19 et société](#) (Guide d'animation)
- [S'informer et s'exprimer sur la Covid-19 : les impacts sur ma santé](#) (Guide d'animation)

#### L'information

« Les informations concernant le Covid-19 sont présentes partout en continu. Elles répondent à notre besoin de suivre et de comprendre la situation » [8]. Néanmoins, des facteurs liés à l'information, comme l'utilisation des réseaux sociaux et les croyances erronées, augmentent le risque d'anxiété ou de dépression chez les adultes [7] et invitent à utiliser ponctuellement des médias fiables dans le but de recueillir uniquement les informations nécessaires [9].



Des dispositifs d'information officiels pour tous, afin de s'informer sur l'épidémie, ses impacts et trouver des ressources pour prendre soin de sa santé mentale :

N° vert : **0 800 130 000** (gratuit, 24h/24)

[Santé mentale et Covid-19](#), Ministère des Solidarités et de la santé

[Santé mentale et COVID-19](#), Santé publique France

[La santé mentale et le covid](#), Psycom

[Coronavirus actualités et ressources utiles](#), ARS Pays de la Loire

Une communication protectrice de la santé mentale est une communication qui [3, 10] :

- Enraye la fatigue pandémique et les sentiments associés d'incertitude, d'incohérence, d'inefficacité des mesures grâce à son **contenu positif** (centré sur un esprit de solidarité, les avancées, les atouts de la population) et **transparent** (explications des fondements des mesures, séquençage, perspectives à moyen et long terme).
- Diffuse de l'information **claire, concise et exacte** sur la COVID-19.
- Est **diversifiée** selon les publics afin d'être adaptée aux problématiques rencontrées par les différents types de population.
- Promeut une approche dépsychiatisée contribuant à **lever les tabous** sur le mal-être et à **faciliter le recours** à une aide et aux soins (messages de normalisation au sujet des craintes, de l'anxiété).
- Promeut des **stratégies de bien-être** personnel : exercices de relaxation et de gestion du stress, activité physique, hygiène alimentaire, qualité du sommeil...

## Des Clés pour agir

Quelques outils pour favoriser l'acquisition de **stratégies de bien-être personnel** :

 <p><b>Hygiène de vie et Covid-19 : un programme d'ETP (CRISALID, 2020)</b></p>	<p>Coronavirus, Covid-19. Ma vie quotidienne pendant le confinement, <b>épisode 3 : l'activité physique à domicile</b> (Santé publique France, 2020)</p>	 <p><b>Faire ce qui compte en période de stress : un guide illustré (OMS, 2020)</b></p>
<p>Il vise à permettre aux usagers de préserver leur santé physique et psychique durant l'épidémie, notamment par la prévention primaire et en intégrant davantage l'hygiène de vie dans la vie quotidienne.</p>	<p>Cette vidéo présente 6 bons réflexes pour continuer de bouger chez soi. Elle s'intègre dans une série de 10 vidéos de prévention adaptée à la période de confinement, aux thèmes divers : Ma maison saine, la gestion du stress...</p>	<p>Basée sur des illustrations, la lecture du guide est conçue pour être très accessible à de nombreux publics. Elle est également complétée par des propositions d'accès à des séances audio pour pratiquer concrètement les recommandations.</p>

### 3 / Intervenir en période de crise sanitaire : approches par public

#### Les enfants et les adolescents

Les recommandations invitent particulièrement à aborder la santé mentale et le bien-être des enfants et des adolescents dans leurs différents milieux de vie (école, famille et tout établissement accueillant ce public) [3, 11, 9] : inscription des établissements scolaires dans une démarche de type « Ecole promotrice de santé », développement de programmes de renforcement des compétences psychosociales de la maternelle au lycée (en y associant les parents), éducation aux médias et à l'information dans les programmes scolaires, formation / sensibilisation au repérage de la souffrance psychique auprès des différents acteurs de l'enfance,...

Plus spécifiquement, il est possible d'agir sur la santé mentale de ce public en faisant partager le vécu de la crise et de ses différentes phases (ex : confinements), en veillant à repérer les individus en souffrance et en renforçant l'information aux enfants / adolescents et aux parents. Voici l'exemple d'outils qui abordent ces dimensions :

 <p><b>Impacts psychiques de la Covid-19 : 2 vidéos pour aider les enfants et les adolescents</b> (Association Sparadrap, 2021)</p>	 <p><b>Crise sanitaire : accompagnement psychologique des élèves</b> (Ministère chargé de l'éducation, 2021)</p>
<p>Ces 2 vidéos animées permettent d'expliquer ce que l'on peut ressentir dans cette période de crise, d'aider et d'inciter à verbaliser le mal-être et de trouver un tiers de confiance à qui parler.</p>	<p>Ces outils visent à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer le repérage et l'orientation des élèves en souffrance et des violences intrafamiliales</li> <li>• Renforcer l'information aux élèves et aux parents</li> </ul>

#### Les parents

Les recommandations issues de la crise sanitaire visent à promouvoir la santé mentale maternelle et infantile [1, 3, 11] via le repérage précoce de la détresse parentale, le développement social et émotionnel des parents (diffusion de ressources et d'interventions relatives aux habiletés sociales et affectives de l'enfant, au bien-être, à l'usage des écrans...), la sensibilisation à la santé mentale positive dans les services de développement de la petite enfance (soins prénataux, visites à domicile, programmes parentaux...), des offres de suivi adaptées (téléconsultations au sein des PMI, équipes mobiles psy-périnatalité...) et le renforcement des dispositifs d'aide et d'écoute auprès des familles.

 <p>Le site <b>Clépsy. Des clés pour accompagner les familles dans leur quotidien</b> (Hôpital Robert Debré ; 2021) propose des fiches pratiques et pédagogiques pour permettre aux familles de développer leurs compétences parentales (anxiété, troubles de l'humeur, du comportement alimentaire du spectre de l'autisme, gestion des crises...).</p>
---

#### Les étudiants

L'attention à porter envers le public étudiant concerne particulièrement le repérage, l'orientation, le maintien du lien social et la prévention de la solitude [3, 11]. À noter le rôle essentiel de l'Université dans ces missions, qui invite notamment à poursuivre le renforcement des postes de psychologues dans les services de santé universitaires (SSU) et plus largement à transformer les SSU en centres de santé universitaires pour augmenter l'offre de soins et de prévention.

## Des Clés pour agir

Il est également possible d'intervenir dans la préservation de la santé mentale des étudiants en utilisant des outils du type :

 <p><b>0 800 235 236</b> filsantejeunes.com</p>	<p><b>Fil Santé jeunes. Ça va pas</b> (École des parents et des éducateurs d'Île de France, 1995)</p> <p>Un site informatif, une ligne d'écoute, un forum, un tchat, une orientation vers des structures d'aide (service anonyme et gratuit pour les jeunes de 12 à 25 ans).</p>	 <p><b>Conseils pour prendre soin de sa santé psychologique pour les étudiants à l'heure du Covid-19</b> (IREPS Bourgogne Franche Comté, 2020)</p> <p>Un guide qui propose aux étudiants un ensemble de conseils et de solutions pour les aider à prendre soin de leur santé psychologique en période de Covid-19.</p>
 <p><b>ETUCARE. Et toi, tu prends soin de toi ?</b> (IREPS Bourgogne Franche Comté, 2021)</p> <p>Un programme numérique, qui permet de renforcer les ressources psychologiques et individuelles à l'aide de stratégies pratiques.</p>	 <p><b>Juste 1 carte pour garder le contact</b> (FRAPS IREPS Centre-Val de Loire, 2021)</p> <p>Un jeu visant à donner des pistes pour combler le manque de lien social durant la crise sanitaire. Deux versions disponibles : numérique et imprimable.</p>	

### Les personnes âgées

 L'outil **Être ensemble. Un jeu pour inventer de nouvelles manières de partager des moments conviviaux** (IREPS Bourgogne Franche Comté ; 2020) permet de soutenir l'expression des personnes âgées et leur recherche de solutions pour une meilleure acceptabilité et applicabilité des gestes barrières.

Les actions spécifiques à développer vers ce public concernent l'appui aux proches / aidants, la lutte contre l'isolement social (repérage et information, lutte contre l'âgisme, l'échange intergénérationnel, l'adaptation des environnements, notamment en faveur de l'activité physique et de la mobilité ...) et plus largement l'amélioration des processus décisionnels en période de crise ou non (participation des personnes âgées aux décisions qui les concernent) [3, 11].

### Autres publics

D'autres publics sont visés par les recommandations identifiées dans la littérature et invitent à une adaptation des mesures de gestion de crise mais également à des interventions visant la préservation de la santé mentale [3, 9, 11] : milieu du travail, personnes en situation de handicap psychique, personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme ou du neurodéveloppement, professionnels de santé, femmes et personnes en situation de précarité.

 Zoom sur **KotKot Covid : un kit pour favoriser les échanges entre collègues sur les conséquences de la crise sanitaire** (Direction Interrégionale de la protection judiciaire de la jeunesse Grand-Centre ; IREPS Bourgogne Franche Comté ; 2021).

## 4 / Les outils en Pays de la Loire

De nombreuses ressources de prévention et promotion de la santé mentale ont vu le jour en réponse à l'épidémie de COVID-19 pour accompagner les publics à prendre soin de leur santé mentale. En Pays de la Loire, l'IREPS a par exemple développé sur son **Cartable des Compétences psychosociales** des parcours, à destination des enfants et des ados pour ouvrir le dialogue sur le vécu du confinement et repérer les individus éprouvés afin de les orienter. Le Créhab'S a quant à lui élaboré un outil d'évaluation baptisé **ACOR-d** (Aide à la (re)CONstruction d'un projet de soin soutenant le rétablissement des personnes vivant avec des troubles psychiques en période de déconfinement) visant à servir de trame d'entretien adaptable en fonction du terrain.

### Zoom sur des outils du Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire (CRHPsy)



À destination de tout public, le cahier à compléter « **Mon plan personnel de bien-être** » est utilisable à tout moment, tout au long du parcours de vie de chacun pour retrouver du pouvoir d'agir sur les émotions, le mal-être, la déprime, le blues et l'anxiété. 6 **vigifiches** viennent compléter ce guide : elles visent à proposer des techniques de régulation des émotions (gestion des inquiétudes, de l'anxiété, des humeurs dépressives, de la frustration) et prévenir le risque d'addictions (substances, jeux...) que peut amplifier une crise du type COVID-19.



### Bibliographie

- [1] UIPES. (2021). [Mesures essentielles pour la promotion de la santé mentale](#). 12 p.
- [2] Minds. Promotion de la santé mentale à Genève. (2021). [Les déterminants de la santé mentale. Synthèse de la littérature scientifique](#). 54 p.
- [3] HCSP. (2021). [Impact du Covid-19 sur la santé mentale](#). 124 p.
- [4] Santé publique France. 2017. [Promouvoir la santé mentale de la population](#). *La Santé en Action*. n°439. pp. 8-46
- [5] ORS Pays de la Loire, Ireps Pays de la Loire. [Santé mentale, troubles mentaux et du comportement. Sélection documentaire. Repères méthodologiques et pratiques, outils pédagogiques](#).
- [6] Réseau français des Villes Santé OMS. (2020). [Les conditions pour agir en prévention et promotion de la santé mentale face à la crise du coronavirus](#). *Le point Villes-Santé sur...* n°20. 8 p.
- [7] UIPES-RÉFIPS. (2020). [Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie : le rôle clé du sentiment de cohérence](#). 25 p.
- [8] Cultures & Santé. (2020). [Infographie. COVID-19 : comment réagir face à l'info ?](#) 1 p.
- [9] AFPBN. (2020). [Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants en santé mentale. Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus. Préserver le bien-être du personnel de santé lors de l'épidémie](#). 7 p.
- [10] IASC. (2020). [Prise en compte des aspects psychosociaux et de santé mentale de l'épidémie de Covid-19](#). 16 p.
- [11] INSPQ. (2021). [Consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale : propositions de santé publique](#). 25 p.



### Le témoignage du dossier : Zoom sur les premiers secours en santé mentale

Entretien avec Sophie DELOFFRE, cadre de santé du Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire (CReHPsy) et Mélanie CARPENTIER, psychologue-neuropsychologue au CReHPsy et formatrice aux gestes de Premiers Secours en Santé Mentale

#### Quelques mots sur le CReHPsy :

Le Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire, inauguré en 2013, a pour objectif de promouvoir les organisations, les programmes, les outils qui contribuent à soutenir le rétablissement des personnes en situation de handicap psychique et améliorer leur parcours de vie. Il se propose ainsi d'articuler les différents acteurs régionaux : associations d'usagers et de familles, professionnels du champ sanitaire, social et médico-social, etc., en offrant des espaces de rencontres, de partage de connaissances et d'expériences.

#### Quelle action souhaitez-vous partager ?

Nous souhaitons partager notre intérêt pour l'action de formation citoyenne aux gestes de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM). Il s'agit d'une méthode née en Australie en 2001 dans l'objectif d'élargir les premiers secours « classiques » à la santé mentale. Apparus en France en 2018, les PSSM se diffusent grâce à l'association PSSM France, portée par des experts de la formation, de la santé mentale et une association d'aidants de personnes vivant avec des troubles psychiques. Les membres de notre équipe ont été formés en tant que secouristes en santé mentale en 2020, juste avant le premier confinement. Les PSSM n'étaient pas encore très développés sur le territoire des Pays de la Loire. Ils offrent pourtant une proposition de maillage citoyen de repérage précoce des troubles psychiques, pertinent pour faciliter l'accès aux soins et au rétablissement. Avec la situation pandémique, ce besoin de repérage précoce et d'intervention citoyenne s'est grandement fait sentir. Nos partenaires ligériens (des milieux sanitaires, médico-sociaux, sociaux et associatifs) nous sollicitaient face à la recrudescence des expériences de troubles psychiques. Aussi, nous avons décidé de former deux membres de l'équipe du CReHPsy en tant que formatrices PSSM et de proposer 4 sessions par an de 2 jours, ouvertes à toutes et tous, dans nos locaux à Sainte-Gemmes-sur-Loire (49). En 2021, nous avons formé 44 secouristes et avons facilité la mise en place de nombreuses formations PSSM auprès de nos partenaires. Ainsi, des citoyen-ne-s venant par le biais de leur lieu de travail ou bien de leur propre chef ont pu se former aux gestes PSSM. Nous avons eu des retours enthousiasmés des secouristes formé-e-s, avec un sentiment de mieux comprendre les problématiques de santé mentale, de pouvoir les repérer et de se sentir à l'aise pour agir efficacement auprès des personnes concernées. Aujourd'hui, l'équipe CReHPsy est satisfaite du succès de cette démarche.

#### Quels sont les leviers et les freins ?

La mise en place de cette action au sein du CReHPsy a été facilitée par une antériorité de collaboration avec Santé Mentale France, l'un des trois organismes à l'origine de l'adaptation des Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) en France. Les premières sessions PSSM ont été impulsées par le besoin exprimé de la part de nos partenaires ligériens d'avoir des clés pour comprendre les troubles psychiques et des propositions d'actions concrètes à l'échelle citoyenne. L'organisation de ces sessions permet pour partie de répondre à ce besoin. Nous avons choisi une modalité « ouverte à tous et toutes » afin de favoriser l'échange entre les personnes, venant sur leur temps libre ou bien sur leur temps professionnel. Cette modalité de formation facilite les rencontres entre les professionnel-le-s et nourrit ainsi la mise en réseau de nos partenaires sur le territoire régional et national (avec le réseau des secouristes PSSM français, soit environ 13 000 citoyen-ne-s fin 2021). Le principal frein que nous identifions à ce jour est que cette formation est payante. Les tarifs sont fixés par l'association PSSM France, garante de la diffusion. Un autre bémol sur lequel nous réfléchissons actuellement est qu'il n'existe pas de session de « piqûre de rappel » ou de « supervision de secouriste » prévue par PSSM France après les 2 jours de formation.

#### Quelles perspectives ?

La période de pandémie a montré combien nous pouvions tous et toutes être concerné-e-s par les problématiques de santé mentale. Les premiers secours en santé mentale représentent pour nous la possibilité pour des personnes sans compétences professionnelles particulières de sortir de l'indifférence face aux maladies mentales, de se doter de compétences citoyennes, de s'autoriser à intervenir et à tendre la main à une personne en souffrance psychique. Sur le terrain, lors des formations, nous voyons aussi à quel point les futur-e-s secouristes prennent conscience de l'état de leur propre santé mentale et de celle de leurs proches. C'est un moment fort de prise de conscience individuelle qui pose une intention positive au service du collectif !

Pour s'inscrire aux sessions : [www.crehsy-pl.fr/actions/premiers-secours-en-sante-mentale/](http://www.crehsy-pl.fr/actions/premiers-secours-en-sante-mentale/)

## Des Clés pour aller plus loin



Le contenu de ce dossier s'appuie sur les sélections documentaires

- **Covid-19 et santé mentale**
- **Santé mentale, troubles mentaux et du comportement**



Réalisées par l'IREPS et l'ORS des Pays de la Loire, ces sélections documentaires thématiques en ligne, proposent un ensemble choisi de ressources essentielles et de référence : données de santé, ouvrages, rapports/études, articles/revues, outils méthodologiques et pédagogiques...

Pour compléter ce dossier

- **Portail documentaire en santé**
- **Base de données bibliographiques en santé**



IREPS et ORS Pays de la Loire



### Sitographie

#### **Santé mentale et Covid-19**

Ministère des Solidarités et de la santé

Covid 19 et psychiatrie  
Recommandations  
Prévention en santé mentale

#### **Santé mentale et Covid-19**

Santé publique France

Enquêtes, données de santé  
Campagnes, outils de prévention  
Dispositifs d'aide à distance

#### **La santé mentale et le Covid**

Psycom

Comprendre  
Prendre soin de sa santé mentale  
Oser en parler



### En Pays de la Loire

#### Projet régional de santé

- **Crise Covid-19 et santé mentale**  
ARS Pays de la Loire
- **Santé mentale : l'une des 5 priorités du Projet régional de santé 2018-2022**  
ARS Pays de la Loire
- **Santé mentale : une ambition forte en Pays de la Loire**  
ARS Pays de la Loire

#### Appui aux acteurs / Ressources

- **Dossier Coronavirus (Covid-19)**  
ARS Pays de la Loire
- **CReHPsy Pays de la Loire**  
Centre ressource handicap psychique
- **CRéhab'S des Pays de la Loire**  
Centre support aux soins de réhabilitation psychosociale

## Le comité de rédaction de ce numéro

Pour ce numéro, PromoSanté Pays de la Loire s'est associé au Centre ressource handicap psychique des Pays de la Loire (CReHPsy).

La rédaction de ce Porte-Clés Santé a été réalisée par :

- Mélanie CARPENTIER, CReHPsy Pays de la Loire
- Marie-Astrid METTEN, Clara GALLAND et Laurence GIRARD, ORS Pays de la Loire
- Nathalie RAIMON, Marjorie NICOL et Cathy BAROT, IREPS Pays de la Loire

Sous la coordination de Marjorie Nicol, IREPS Pays de la Loire.

Nous remercions également Sophie DELOFFRE du CReHPsy Pays de la Loire et Pauline MONNEREAU de l'IREPS Pays de la Loire pour leur relecture avisée.



En partenariat avec :



Graphisme Audrey BAREIL – [www.audreybareil.fr](http://www.audreybareil.fr)

*Dernière consultation des liens du dossier le 24/03/2022.*

## PromoSanté en quelques mots

PromoSanté Pays de la Loire, espace collaboratif d'expertise et de ressources, rassemble 6 structures régionales, reconnues dans leurs missions d'appui aux acteurs en santé publique et en promotion de la santé : l'Association nationale de prévention en alcoologie et en addictologie (ANPAA) Pays de la Loire, l'Instance régionale d'éducation et promotion de la santé (IREPS) Pays de la Loire, la Fédération Addiction, la Mutualité Française Pays de la Loire, le Planning Familial Pays de la Loire et l'Observatoire régional de la santé (ORS) des Pays de la Loire.

Pour plus d'informations : [www.promosantepdl.fr](http://www.promosantepdl.fr)

Dossier réalisé avec le soutien financier de l'Agence régionale de santé Pays de la Loire