

Dossier politique :

Priorités en matière de santé mentale en Belgique concernant le COVID-19

Ce document présente un cadre pour les priorités en matière de santé mentale en lien avec le COVID-19, en Belgique. Il se concentre sur des initiatives et des mesures spécifiques qui aideront la population à atténuer les effets des mesures liées au COVID-19. Le groupe d'experts "Psychologie et Corona" a déjà publié plusieurs rapports sur la manière de soutenir la population au niveau de l'adaptation de ses comportements et de la cohésion sociale. En effet, la meilleure défense contre les effets négatifs de la pandémie à l'heure actuelle est le comportement de chacun. L'objectif est de développer une politique COVID-19 cohérente et préventive incluant la santé mentale.

Cette note d'information se concentre sur les actions nécessaires pour faire face aux conséquences immédiates du COVID-19 sur la santé mentale.

1. Littératie en santé mentale

Une grande partie de la population belge ignore encore les règles élémentaires d'hygiène en matière de santé mentale, bien que l'attention qui y est portée ne cesse de croître. Une grande partie de la population a la possibilité d'agir sur sa propre santé mentale et sur son bien-être, en utilisant les notions de base des « premiers secours psychologiques ». Ces derniers permettent également d'évaluer le bien-être des personnes qui nous entourent, ce qui renforce la cohésion sociale.

Action : une campagne de diffusion des principes de « premiers secours psychologiques » qui sont déjà disponibles, par exemple : checkjezelf.be, dezorgsamen.be, la Croix Rouge, ...

Il a été démontré que les programmes psychoéducatifs impliquant une série de leçons accessibles à un large public et applicables à court terme, permettent de prévenir les problèmes de santé mentale, d'améliorer les problèmes légers, d'augmenter les compétences et d'empêcher une nouvelle escalade des problèmes existants.

Action : faciliter le développement et la diffusion de programmes psychoéducatifs en ligne (à faible seuil de participation).

2. Développer les services de soins de santé mentale

Pour développer nos services de soins de santé mentale, il convient de tenir compte de facteurs génériques en plus du renforcement effectif de leurs capacités : formation, facilitation, soins intégrés et suivi de la population.

Professionnalisation : même si nous sommes dans une situation de crise, le besoin de formation demeure. Les modules de formation spécifiques sont par exemple : l'impact d'une pandémie sur la santé mentale, les services en ligne, la gestion du stress et de l'anxiété, ... L'évolution rapide de la situation pandémique et de ses effets exige des travailleurs de la santé mentale d'être formés à un large éventail de problèmes de santé mentale. Le psychologue clinicien convient parfaitement à cette tâche.

Action : mettre en place des cours de formation (en ligne) pour les travailleurs de la santé mentale et offrir/développer des outils qui contribuent à réduire le stress.

Ressources : le travail en santé mentale doit être facilité de différentes manières. Par exemple, les prestations de services en ligne doivent être optimisées, car de nombreux patients éprouveront des difficultés à se rendre aux consultations en présentiel. Les services en ligne doivent être disponibles et utilisables par les patients. De même, nous avons constaté, lors du premier "lockdown", l'impact négatif de la suspension des consultations présentielles régulières. Il est impératif que nous continuions à faciliter ce type de consultations, dans le respect des conditions de sécurité.

Action : supprimer les seuils juridiques, financiers et pratiques pour fournir des soins adaptés aux besoins du patient.

Soins intégrés : les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont prises en charge par divers acteurs et dans différents cadres, par exemple par des médecins généralistes. Nous devons mettre en place un système d'orientation simple permettant aux personnes de trouver facilement des services de santé mentale adaptés. Nous devons également permettre aux différents acteurs concernés de communiquer et d'échanger des informations. De cette manière, nous pourrions réduire les délais et prévenir les soins chroniques et/ou plus coûteux.

Action : mettre en place un système d'orientation simple grâce auquel les différents acteurs sur le terrain peuvent communiquer entre eux et orienter les patients.

Suivi : la faible capacité en matière de soins de santé mentale a toujours été un problème. Pour que le travail mentionné ci-dessus puisse être réalisé, nous devons :

- monitorer la santé mentale. Cela signifie, d'une part, surveiller l'état de santé mentale de la population et, d'autre part, surveiller la capacité en matière de santé mentale des différents acteurs clés : psychologues et psychiatres indépendants, centres de santé mentale, centres de bien-être, équipes mobiles, hôpitaux psychiatriques, ... Nous suggérons de faire le lien avec des initiatives déjà en cours comme l'indicateur belge de santé mentale du « Planbureau » et/ou l'enquête de santé générale de Sciensano.

Action : développer un monitoring de la santé mentale qui s'aligne sur les normes européennes « evidence-based » et qui permet la comparaison et l'étalonnage.

- renforcer nos capacités en matière de santé mentale avec les acteurs clés susmentionnés. Nous devons nous assurer que tout investissement entraîne effectivement une augmentation de la capacité. Par exemple, un remboursement limité ne convaincra pas davantage de psychologues cliniciens d'étendre leur pratique clinique. Les différents acteurs sur le terrain doivent également réfléchir à une approche plus pro-active et préventive.

Action : élaborer un plan général d'augmentation de notre capacité en matière de santé mentale, conformément, par exemple, à la résolution relative à l'amélioration de l'accès aux soins de santé mentale.

3. Groupes vulnérables

Pour des groupes spécifiques, nous pourrions envisager de développer des programmes sur mesure, par exemple des interventions communautaires ou des programmes de dépistage et de traitement. Les groupes vulnérables qui sont identifiés de manière récurrente par les scientifiques, les experts ainsi que les professionnels sont :

- Les enfants, les jeunes, les familles
- Les personnes âgées souffrant de multimorbidité
- Les personnes ayant des problèmes de santé mentale pré-existants
- Les travailleurs de la santé de première ligne
- Les groupes socialement exclus
- Les personnes à faibles revenus
- Les personnes admises en soins intensifs
- Les personnes ayant subi une perte, traversant un deuil
- Les personnes peu qualifiées et/ou à faibles revenus

Action : définir pour quels groupes un programme spécifique doit être élaboré

Auteurs, au nom du groupe d'experts "Psychologie et Corona" :

Koen Lowet, PDG de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen

Prof. Dr. Elke Van Hoof, VUB

Prof. Dr. Alexis Dewaele, UGent

Prof. Dr. Kris Van den Broeck, UAntwerpen

Prof. Dr. Ann Desmet, ULB

Pauline Chauvier, Union Professionnelle des Psychologues Cliniciens Francophones (UPPCF)

Dr. Nele Van den Cruyce, VUB

Prof. Dr Omer Van den Bergh, KULeuven