

Pour un programme en santé mentale plus humain

Contribution de la Croix-Rouge française aux Assises de la santé mentale et de la psychiatrie – 23 septembre 2021

Depuis le début de la pandémie COVID-19, la population mondiale est soumise à de multiples facteurs de stress, à une pression constante (confinements, restrictions sanitaires, contaminations, décès...). A l'heure où 1 personne sur 2 dans le monde a connu une altération de sa santé mentale pendant la crise sanitaire (sondage du Comité international de la Croix-Rouge et du Croissant rouge)¹, la Croix-Rouge française s'engage pour favoriser l'émergence d'une culture de la prévention et lutter contre les discriminations en santé.

En 2021, l'enquête CoviPrev réalisée par Santé Publique France², constate l'impact de la crise sanitaire sur les phénomènes d'isolement et d'angoisse: plus d'1/3 des personnes interrogées ont pu présenter un état anxieux ou dépressif. Sur sa ligne d'écoute et de soutien psychologique, *Croix-Rouge Ecoute*, la Croix-Rouge française a pu observer non seulement une augmentation massive des appels pendant le confinement (nombre décuplé certains jours) mais aussi la forte hausse des problématiques anxieuses et dépressives encore d'actualité à ce jour.

Or, depuis plusieurs années déjà, les maladies mentales se classent au 3^e rang des maladies en termes de prévalence, après les cancers et les maladies cardio-vasculaires³. Les conséquences de tels troubles sont majeures : individuellement, le risque suicidaire est accru, et plus largement, le risque de mortalité prématurée plus élevé. Collectivement, ils constituent un enjeu sanitaire, économique et social, notamment lorsque l'on considère que :

- la dépression représente la 5^e cause de mortalité et de handicap dans le monde ;
- 1 personne sur 5 souffrira de troubles mentaux dans sa vie ;
- 50% des absences au travail sont liées à la maladie mentale⁴ ;
- 3 millions de personnes souffrent de troubles sévères en France⁵.

Nos recommandations : Pour répondre aux enjeux de la santé mentale, la Croix-Rouge française préconise la mise en œuvre d'actions concrètes visant à :

1. Lutter contre la stigmatisation et la discrimination et promouvoir la prise en compte systématique de la santé mentale dans les politiques publiques ;
2. Développer la prévention en sensibilisant tout citoyen aux enjeux de la santé mentale ;
3. Faciliter l'accès aux soins en santé mentale ;
4. Prendre soin des acteurs de la santé ;
5. Développer la recherche pour fonder les pratiques sur des normes établies à partir de données en santé mentale probantes.

Nos engagements : pour déployer concrètement ces actions dans son réseau et auprès des personnes vulnérables, nous nous engageons à :

1. Poursuivre le déploiement des formations de premiers secours en santé mentale ;
2. Donner aux jeunes les moyens d'agir pour améliorer leur propre bien être et celui des autres qu'il soit social, physique ou mental, en développant l'estime de soi ;
3. Proposer une prise en charge psychosociale des personnes les plus vulnérables dans nos réseaux de secours et d'urgence sociale ;
4. Accompagner les professionnels soignants, lors de leur formation et dans nos établissements.



1. Lutter contre la stigmatisation et la discrimination et promouvoir la prise en compte systématique de la santé mentale dans les politiques publiques

Les personnes rencontrant des difficultés psychologiques et psychiques restent trop souvent confrontées à des discriminations⁶. Chaque situation de vie peut être concernée : emploi, accès au logement, santé, vivre-ensemble, etc. Les stéréotypes dont ces personnes font l'objet (imprévisibilité, irresponsabilité, etc.)⁷ accroissent d'autant plus leur fragilité.

En effet, par auto-discrimination, 2/3 des personnes souffrant de troubles psychologiques ne cherchent pas spontanément de l'aide et 42% ne le disent pas à leur famille. Cette stigmatisation ne se limite pas aux personnes souffrant de troubles, mais touche également leurs proches voire les soignants qui les accompagnent.⁸

Elles enfreignent les efforts d'inclusion engagés depuis la loi de 2005 "pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées" reposant sur le principe de reconnaissance du caractère potentiellement handicapant des troubles psychiques. La santé mentale représente donc un enjeu sociétal majeur.

Par ailleurs, la considération accordée à la santé mentale semble entamée par ces mêmes préjugés, alors que son champ ne se limite pas aux seules pathologies mentales : définie par "un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté", la santé mentale concerne tout un chacun, donnant la "possibilité pour les individus et les groupes humains de développer leurs compétences et d'atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés."⁹

La Croix-Rouge française s'engage ainsi à accompagner les parcours de vie des personnes en situation de difficulté, sans distinction et quel que soit les parcours de vie. Par exemple, le projet "E-POP" promeut une vision inclusive de la société en recourant aux savoirs expérientiels des personnes en situation de handicap dans une optique de pair-accompagnement, d'auto représentation, de participation à la conception, à l'évaluation des politiques publiques et des offres d'accompagnement. Sur un autre sujet, la Croix-Rouge française a lancé le programme "PAI'R" visant à soutenir des projets solidaires favorisant l'inclusion sociale des jeunes réfugiés.

- ⇒ Pour que la santé mentale puisse être perçue sans plus d'appréhension, et ne constitue plus un tabou, un important travail sur les représentations sociales doit être engagé. C'est un préalable et une condition indispensable pour que la santé mentale ne souffre plus des négligences passées. Cette ambition nécessite un changement de regard et de posture de tous, qui sera favorisé par le triptyque "Sensibiliser, Soutenir, Reconnaître"
- Sensibiliser par une communication nationale auprès du grand public sur les enjeux en santé mentale, et une sensibilisation du monde médiatique afin d'éliminer les stéréotypes et la propagation d'idées erronées sur la santé mentale et les troubles mentaux.
 - Soutenir des politiques publiques favorisant l'*empowerment*, permettant aux personnes en souffrance de s'inclure socialement et professionnellement, pour être actrices de leur propre vie et de leurs soins.
 - Soutenir une politique inclusive, permettant l'accès de tous les services publics à tous, dès les premières années de la vie (scolarité inclusive).
 - Reconnaître et promouvoir le savoir expérientiel et un soutien aux programmes encourageant la pair-aidance.



2. Développer la prévention en sensibilisant tout citoyen aux enjeux en santé mentale

La santé mentale n'est pas qu'une affaire de "psys", elle est l'affaire de tous

Que ce soit dans son entourage familial, amical, professionnel, toute personne connaît, a connu ou connaîtra une personne en souffrance psychologique. Plus d'un tiers des Français admettaient avoir un proche présentant un trouble psychique en 2009¹⁰, chiffre probablement plus important aujourd'hui compte tenu de l'impact de la pandémie COVID-19. Mais peu d'entre eux estiment savoir quels attitudes et comportements adopter face à l'expression de ce mal-être. Mal jugée et souvent rejetée, la souffrance psychologique est pour beaucoup l'affaire de professionnels de santé mentale.

Pourtant, si la santé mentale ne concerne pas seulement le traitement de pathologies lourdes mais l'ensemble des facteurs conditionnant le bien être, alors tout citoyen devrait être en mesure de contribuer à sa promotion et de participer à la prévention primaire¹¹ des risques psychiques.

En effet, le soutien psychosocial, tel que le proposent les acteurs du Mouvement International Croix-Rouge Croissant Rouge, est défini comme l'ensemble des moyens et des attitudes qui permettent à des professionnels ou non-professionnels de la santé mentale, d'apporter leur aide aux personnes en difficultés psychiques, avant ou indépendamment des soins médicaux proposés.

Il vise à soutenir les populations en situation de vulnérabilité et de fragilité en les aidant à identifier et mobiliser les ressources personnelles et communautaires disponibles, pour développer des mécanismes de résilience, d'adaptation et d'inclusion sociale.

Toute mission de l'association intègre ainsi la prise en compte de la dimension psychologique dans ses actions (telles les opérations de soutien aux populations en situation d'urgence, le rétablissement des liens familiaux, Croix-Rouge chez vous, les HRDA, etc.). C'est également le cas des 480 établissements et services sanitaires, sociaux et médico-sociaux gérés par la Croix-Rouge française : en s'intégrant à chaque étape des parcours de soins, ils contribuent à sortir d'une logique de la "toute hospitalisation" et donc à faire de la santé mentale un sujet sociétal. Les pôles d'activités et de soins adaptés, par exemple, présents dans les Ehpad de l'association, visent à mener des activités ludiques avec les résidents atteints d'Alzheimer, pour améliorer leur sentiment de sécurité au domicile et développer leurs aptitudes non seulement motrices mais aussi relationnelles.

- ⇒ Afin de favoriser les facteurs psychosociaux jouant un rôle protecteur en santé mentale, une politique citoyenne de santé mentale doit être basée sur :
- La sensibilisation et l'éducation du grand public aux souffrances psychiques et aux comportements adaptés pour les soulager, par une large diffusion de la formation aux premiers secours en santé mentale (PSSM), permise par l'octroi d'un agrément aux organismes pouvant en assurer la diffusion.
 - La sensibilisation de corps de métiers susceptibles d'être fréquemment en contact avec des publics présentant des souffrances psychiques (tels les agents en santé, enseignants...).

Notre proposition d'engagement Croix-Rouge française

Pour contribuer à promouvoir la santé mentale auprès de tout citoyen et au sein même de notre réseau de volontaires, nous nous engageons :

- A diffuser la formation aux premiers secours en santé mentale (PSSM) auprès du grand public et au sein de notre réseau de volontaires en lien avec l'association PSSM France ;
- A accompagner les jeunes publics à renforcer leur estime de soi, et leur donner les moyens d'agir pour améliorer leur bien être social, physique ou mental et celui des autres.



3. Faciliter l'accès aux soins en santé mentale

Les prises en charge de personnes en souffrance psychique sont souvent partagées entre plusieurs acteurs de différents secteurs (public, privé, libéral, sanitaire ou médico-social) parfois cloisonnés. Leur complexité nuit à leur efficacité et contribue à décourager les personnes qui devraient en bénéficier : l'appréhension à entrer dans un parcours de soins conduit trop fréquemment à y renoncer.

Durant la crise sanitaire de la COVID-19, un dispositif de repérage et d'orientation a été expérimenté entre une plateforme nationale mise en place par le Ministère de la santé à laquelle la CRF s'est associée via "Croix-Rouge écoute", des services d'aide à distance et en santé, les cellules d'urgence médico-psychologique (CUMP) et les centres médico-psychologiques (CMP). La chaîne de prévention et de soutien mise en œuvre a permis l'accompagnement et l'orientation de personnes présentant des signes d'important mal-être, et ne bénéficiant d'aucune prise en charge psychologique. Plusieurs centaines de personnes (plus de 230 par la Croix-Rouge française) ont ainsi été orientées et prises en soins tout au long de cette crise.

- ⇒ Afin de faciliter autant que possible l'accès aux soins en santé mentale, développer des dispositifs d'"aller vers" devient incontournable. Ainsi, il s'avère nécessaire de :
- Pérenniser la chaîne de prévention et de soutien mise en œuvre entre les services d'aide à distance et en santé et la psychiatrie de secteur ;
 - Favoriser le décroisement, la coordination et la collaboration entre les acteurs en santé mentale, en développant les partenariats institutionnels et privés ;
 - Encourager les dispositifs itinérants permettant l'accès aux publics les plus éloignés ou les plus discriminés ;
 - Faciliter l'accès à des soins gratuits ou "sans reste à charge" (sur le modèle du "forfait psy" proposé aux jeunes publics pendant la crise COVID).

Notre proposition d'engagement Croix-Rouge française

Pour assurer la prise en charge sanitaire et sociale des populations les plus vulnérables, la Croix-Rouge française s'engage à développer des réponses psycho-sociales à ces activités de secours physique et d'urgence sociale :

- En complétant la réponse de secours à la personne pré-hospitalière par la prise en charge des problématiques psycho-sociales au sein des réseaux de secours ;
- En renforçant la place du soin dans les réseaux d'urgence sociale (maraudes, dispositifs d'aller vers...) pour proposer écoute, diagnostic et acte thérapeutique.

4. Prendre soin des acteurs de la santé

Par la nature de leur mission, les soignants sont particulièrement exposés aux risques psychiques, notamment au burnout. Pourtant, la qualité du service qu'ils rendent à la population dépend de leur bonne santé. Il y a 3 ans, déjà 63% souffraient d'un ou plusieurs symptômes d'épuisement professionnel¹². L'exposition répétée au risque infectieux, la réorganisation des soins et le positionnement spécifique des soignants expliquent l'impact psychologique aigu observé chez eux (une prévalence d'anxiété, de dépression, de troubles du sommeil et de stress post-traumatique) lors de l'épidémie de COVID-19.¹³ D'autres acteurs en santé sont eux aussi exposés à des risques similaires, particulièrement à la fatigue de compassion, tels les proches aidant, ou les volontaires intervenant au quotidien comme en situation de crise.



C'est pourquoi, lors de la XXXIII^e conférence internationale de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge, en 2019, les signataires se sont engagés à protéger la santé mentale et le bien-être psychosocial des personnes mobilisées pour intervenir en situation de crise, personnels et volontaires.

- ⇒ Afin de pouvoir assurer la qualité des soins et de soutien apportés aux publics, il est essentiel de veiller au bien-être des acteurs en santé, au quotidien comme en situation de crise, et de mettre à leur disposition des protocoles d'actions préventifs appropriés. Associations et pouvoirs publics doivent ainsi :
- Faire de la santé mentale des acteurs de la santé une priorité, en renforçant notamment la formation initiale et continue, tout au long de la vie ;
 - Evaluer et prendre en considération les besoins spécifiques des acteurs en santé, en matière de santé mentale et de soutien psychosocial ;
 - Encourager tout dispositif favorisant le bien-être des acteurs de la santé ;
 - Organiser la supervision nécessaire leur permettant d'affronter les conditions stressantes de leurs missions.

Notre proposition d'engagement Croix-Rouge française

Pour assurer le bien-être des soignants, garantir l'attractivité de leurs métiers et les accompagner à gérer la charge mentale et émotionnelle, nous proposons :

- De soutenir le retour à l'autonomie des métiers par l'innovation managériale et organisationnelle afin de renforcer la reconnaissance des équipes dans leur « pouvoir d'agir » ;
- De développer des solutions innovantes à l'attention des professionnels : usage de la musicothérapie au bénéfice de la lutte contre le stress et angoisse, ateliers de méditation en pleine conscience, mise à disposition de ressources documentaires comportant des exercices pratiques, soutien psychologique.

Pour préparer les étudiants aux difficultés éventuellement rencontrées et éviter une rupture professionnelle des étudiants lors de leur prise de poste, nous proposons de déployer dans nos instituts de formation :

- Des séances d'analyse de pratiques professionnelles permettant de mieux comprendre ou prendre du recul sur les situations vécues ;
- Un accompagnement pédagogique individuel pour repérer et orienter les étudiants en difficulté.

5. Développer la recherche pour fonder les pratiques sur des normes établies à partir de données en santé mentale probantes

Mettre des normes et des pratiques en santé mentale, étayées par des données probantes et internationalement reconnues, à la disposition des acteurs de la santé mentale est essentiel pour la conception et la mise en œuvre de toutes interventions dans ce domaine. En effet, en matière de santé mentale et de soutien psychosocial, peut-être plus qu'ailleurs, une action bien intentionnée mais mal pensée peut potentiellement faire plus de mal que de bien. Favoriser et adopter des approches fondées sur des données probantes, tout en permettant la formation régulière et la supervision des acteurs, réduira les risques de nuire, assurera le respect de la dignité des personnes aidées, et garantira la qualité des services fournis¹⁴.

- ⇒ En vue d'élargir et d'améliorer la conception d'interventions de soutien psychosocial et leur mise en œuvre, de contribuer à l'élaboration de nouvelles interventions adaptées à la réalité et à l'évolution des contextes et des besoins, d'améliorer les connaissances et les pratiques, il apparaît indispensable aujourd'hui de :



- Renforcer les relations entre les praticiens, les chercheurs, les décideurs et les responsables politiques¹⁵ ;
- Documenter les effets positifs et les freins identifiés dans les programmes de santé mentale, et de mener des recherches visant à améliorer la conception et la mise en œuvre des actions en santé mentale et soutien psychosocial ;
- Améliorer les connaissances sur les contextes et besoins au travers de recherches spécifiques permettant d'adapter et d'assurer la qualité des interventions ;
- Assurer la conception de normes et standards de qualité basés sur les données issues de recherches opérationnelles et ciblées.

À propos de la Croix Rouge française

Créée le 25 mai 1864, la Croix Rouge française est une association de loi 1901 ouverte à tous sans distinction. Elle fonde son action sur l'engagement de ses 66 000 bénévoles répartis au sein de plus de 1 100 implantations locales qui couvrent l'ensemble du territoire métropolitain et ultramarin. Elle est aussi une véritable plateforme d'innovation sociale et un acteur de l'économie sociale et solidaire de services à but non lucratif qui repose sur des missions historiques dans les secteurs de la santé, de l'aide sociale et de la formation. A ce titre, la Croix Rouge française gère 481 établissements et services sanitaires, sociaux et médico-sociaux, ainsi que 12 instituts régionaux de formation sanitaire et sociale. Elle emploie plus de 16 000 salariés qui mettent leur professionnalisme au service de tous et plus particulièrement des plus fragiles.

En savoir plus : www.croix-rouge.fr

Suivez-nous sur : twitter.com/CroixRouge et sur facebook.com/CroixRouge

Contact : Clément Morillion - Responsable du département affaires publiques – clement.morillion@croix-rouge.fr - 01 44 43 41 65

¹ Rapport *The greatest need was to be listened to : the importance of mental health and psychosocial support during COVID-19*, CICR, 2020

² Santé publique France. "CoviPrev : une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19 [en ligne]. Consulté le 01/09/2021. Disponible à : <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/coviprev-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-l-epidemie-de-covid-19#block-249162>

³ *Investir dans la Santé Mentale*, OMS, 2004

⁴ Ibid

⁵ *Santé mentale et COVID-19*, Santé Publique France, <https://www.santepubliquefrance.fr/dossiers/coronavirus-covid-19/enjeux-de-sante-dans-le-contexte-de-la-covid-19/articles/sante-mentale-et-covid-19>

⁶ Ibid

⁷ Giordana J.-Y., *La stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale*, Actes du congrès de psychiatrie et de neurologie en langue française, Paris, Masson, 2010

⁸ Daumerie N., Vasseur-Bacle S., Giordana J.-Y., Bourdais-Mannone C., Caria A., Roelandt J.-L., *Premiers résultats français de l'étude Indigo*, l'Encéphale, 2012, vol.38, N°3

⁹ *Investir dans la Santé Mentale*, OMS, 2004

¹⁰ Rapport *La santé mentale, l'affaire de tous. Pour une approche cohérente de la qualité de la vie*, Centre d'analyse stratégique, 2009

¹¹ La Haute autorité de santé définit la prévention primaire comme ce « qui agit en amont de la maladie ». C'est plus largement le fait d'agir sur les causes des risques.

¹² Sondage publié par l'Ordre National des Infirmiers, avril 2018

¹³ Vignaud P., Prieto N., *Impact psychique de la pandémie de Covid-19 sur les professionnels soignants*, Actualités pharmaceutiques, octobre 2020, Vol 59, N°599

¹⁴ Résolution 6 de la politique adoptée dans le cadre du conseil des délégués du Mouvement Croix-Rouge/Croissant-Rouge en 2019

¹⁵ Déclarations 21 à 23, issues du Sommet mondial de la santé mentale d'Amsterdam, en 2019

