

Coronavirus : et la santé mentale des Belges dans tout ça ?



Nez qui coule, début de toux. Souvent, il n'en faut pas plus pour que la peur d'avoir contracté le Covid-19 s'immiscie en nous. Dans le cabinet du Docteur Marc Dethier, les coups de fil inquiets se succèdent. Des inquiétudes parfois justifiées, mais pas toujours. Sommes-nous donc tous en train de devenir hypocondriaques ? " *Il y a un peu de ça, oui* ", sourit le médecin généraliste liégeois. " *Mes patients m'écrivent dès qu'ils ont un petit grattement dans la gorge en se disant : c'est peut-être ça !* ".

Newsletter info Recevez chaque matin l'essentiel de l'actualité.

Et c'est de bon cœur que Marc Dethier les rassure, par mail ou par téléphone, car il comprend bien leur inquiétude. *" Ils ont besoin de conseils, d'informations, de s'entendre dire que les choses ne sont pas forcément aussi graves que ce que l'on peut lire dans différents médias "*.

Peur pour sa santé et celle des autres

Ce stress, Isabelle Mayers, psychologue, le perçoit elle aussi chez ses patients. *"On observe pas mal d'anxiété "*, confirme la thérapeute. *" Il y a l'anxiété liée au fait de tomber malade ou de contaminer des êtres chers "*.

A la peur de la maladie elle-même, s'ajoutent toutes ces autres émotions liées au confinement, *" à une situation inédite où nous n'avons pas nos repères et nos ressources habituelles "*. Une crainte souvent exprimée : celle de l'avenir et des conséquences indirectes du confinement. *" Je pense notamment aux indépendants, aux personnes qui travaillent dans l'HORECA ou le bâtiment et qui s'inquiètent de perdre leur confort financier "*, indique la psychologue.

Face à ce contexte, nous ne sommes pas égaux. Chacun va appréhender la situation à sa façon " avec les ressources dont il dispose déjà, sa philosophie de vie, sa situation financière ou familiale ".

Le risque de troubles psychiatriques pour les plus fragiles

Mais c'est surtout pour les personnes déjà fragilisées qu'Isabelle Mayers se fait du souci. " *Ceux qui vont le plus souffrir de la quarantaine sont ceux qui présentent déjà, à la base, des troubles psychologiques et psychiatriques* ", affirme-t-elle.

" En ce moment, on sort beaucoup de patients psychiatriques des hôpitaux. Ils n'ont donc plus les soins dont ils ont besoin. Il y a aussi les personnes qui présentaient déjà des troubles d'anxiété. La situation actuelle, extrêmement stressante, accentue encore cette anxiété avec en plus, un accès moins facile aux soignants ".

" *Et plus cette quarantaine dure, plus le risque de développer des troubles psychologiques par la suite est grand.*"

Jusqu'ici, les consultations Skype de cette thérapeute ne sont pas prises d'assaut. Mais c'est pour la suite qu'elle est inquiète, la fin du confinement. " *Et plus cette quarantaine dure, plus le risque de développer des troubles psychologiques par la suite est grand* ", prévient la psychologue.

Le rôle des pouvoirs publics dans la prise en charge de la santé mentale

Face à cette situation, les pouvoirs publics ont-ils un rôle à jouer ? C'est en tout cas la thèse défendue par Vincent Lorant, sociologue, spécialiste des politiques de la santé à l'UCLouvain. Il se félicite de la décision de l'INAMI de rembourser les séances de psychothérapie en vidéo mais pense que les pouvoirs publics ne vont pas assez loin. " *L'essentiel des efforts est consacré à réduire les risques de contagion* ", regrette-t-il. Selon lui, les pouvoirs publics auraient intérêt à se préoccuper un peu plus de la santé mentale des Belges, à mettre en place des initiatives visant à aider les personnes en détresse ou en difficultés psychologique.

Le chercheur pointe notamment le risque de violences intrafamiliales. " *Le confinement, c'est mettre des personnes ensemble en permanence alors que ce n'est pas le cas d'habitude. C'est assez risqué tout de même* ".

Ce risque, selon lui : " *se retrouver avec une augmentation d'incidences de la santé mentale : anxiété, troubles de l'humeur ou encore d'autres problèmes sociaux qui peuvent conduire à des problèmes psychiatriques.* "

L'UCLouvain se penche sur la question du bien être psychologique et social des Belges en cette période de crise. Elle les invite à répondre à une [enquête en ligne](#). Les premiers résultats seront dévoilés le vendredi 3 avril.