



PHILIPPE CONUS

Service de
psychiatrie générale
Département de
psychiatrie

Centre hospitalier
universitaire vaudois
Hôpital de Cery, Prilly

Covid-19 et santé mentale : une répétition générale ?

Pr PHILIPPE CONUS

Rev Med Suisse 2022; 18: 141 | DOI : 10.53738/REVMED.2022.18.767.141

Depuis mars 2020, la pandémie de Covid-19 a fait couler beaucoup d'encre dans la recherche en santé mentale: les résultats des plus de 15 000 études cliniques, revues et méta-analyses publiées à ce jour justifient cet intérêt en confirmant clairement l'impact majeur de la pandémie sur la santé mentale, résultats que l'on peut résumer en quatre points principaux.

Premièrement, depuis le début de la pandémie on a observé, dans la population générale, une augmentation significative de la prévalence des troubles anxieux et dépressifs, des troubles alimentaires, des abus de substances, de la fréquence d'idées suicidaires et des tentatives de suicide.

Deuxièmement, les données scientifiques montrent que certains groupes de personnes sont particulièrement touchés. Ce sont tout d'abord les jeunes (multiplication par un facteur 2 à 4 de la prévalence des troubles anxieux et dépressifs), chez lesquels les périodes de confinement et les restrictions ont un effet néfaste sur les enjeux fondamentaux de cette phase de vie: développement d'une vie sociale, création de liens amicaux ou amoureux, début des études. Ce sont ensuite les familles conflictuelles qui ont été impactées de manière très importante par les phases de confinement, de quarantaine ou l'aggravation de la précarité, ce qui a conduit à une augmentation des situations de violence intrafamiliale, principalement à l'égard des femmes et des enfants. Ce sont également les professionnels de la santé qui, du fait de la fatigue, du stress, de la perte de patients, voire de collègues, ont présenté un taux nettement accru de troubles du sommeil et/ou anxieux, de dépression et de burnout. Ce sont enfin les populations défavorisées de manière générale, c'est-à-dire les plus pauvres, les minorités ethniques, les migrants, qui combinent précarisation sociale, métiers les exposant de manière accrue au risque d'infections et moyens limités d'adaptation.

Troisièmement, cette littérature identifie aussi des facteurs protecteurs. Au plan individuel, on retient le fait d'être intégré socialement et la mise en place de stratégies de maintien de

son propre équilibre (par exemple, exercice régulier, sommeil adéquat, vie spirituelle). Au plan sociétal, on relève l'importance de la mise en place de stratégies gouvernementales de compensation des pertes financières, d'adaptation des allocations de chômage, voire de moratoires d'expulsion en cas de défaut de paiement, éléments dont l'impact préventif sur la survenue de troubles psychiques semble bien documenté.

Quatrièmement, on observe l'effet du temps sur les conséquences psychiques. Si le niveau de stress éprouvé était plus haut lors de la première vague, la prévalence de troubles

anxieux et dépressifs est allée croissante au fil des suivantes alors que la qualité de vie subjective n'a cessé de décroître. On assiste également à une érosion du sentiment de solidarité, passant des applaudissements quotidiens des soignants aux injures et menaces dans le contexte du débat à l'égard

du vaccin. On voit enfin s'installer le *Headline stress disorder*, mélange de découragement et d'impuissance face à l'avalanche d'informations relatives au Covid-19 dans les médias.

Ce dernier phénomène n'est du reste pas sans rappeler celui d'éco-anxiété, sentiment de désespoir face à l'accumulation d'informations sur le changement climatique, et ce n'est pas la seule similitude entre la pandémie et le changement climatique. En effet, si la pandémie nous a informés sur les populations les plus vulnérables psychiquement et sur l'érosion progressive de la cohésion sociale face à la prolongation d'une situation de stress, elle doit nous alerter sur ce qu'il adviendrait face au changement climatique qui est beaucoup plus irréversible que la pandémie. Au-delà de tout positionnement politique, la connaissance de ces impacts devrait conduire les médecins à prendre la parole pour alerter la population et les gouvernements sur l'importance qu'il y a à agir rapidement: puissions-nous donc en tant que médecins tirer les leçons de la crise actuelle qui n'est peut-être qu'une répétition générale de la crise climatique et ne pas regretter d'avoir trop attendu avant de le faire savoir.

**CE N'EST PAS LA
SEULE SIMILITUDE
ENTRE LA
PANDÉMIE ET LE
CHANGEMENT
CLIMATIQUE**