



SANTÉ MENTALE

La prévention gagne du terrain

Dépression, TDAH, traumatisme, psychothérapie : des termes qui semblent aujourd'hui familiers, car la santé mentale est de moins en moins taboue en France et la prévention progresse rapidement. Mais la route est encore longue...

Stress, dépression, TDAH, phobie, bipolarité, dyslexie, démence, autisme, trauma, anorexie, Alzheimer... Aujourd'hui, on connaît presque tous ces termes. On en entend régulièrement parler et de nombreuses personnes médiatisées n'hésitent pas à annoncer qu'elles ont souffert de « pensées suicidaires » et qu'elles ont dû être hospitalisées pour s'en sortir. Il s'agit là de prévention dite « primaire » en santé mentale, selon le pédopsychiatre, épidémiologiste et professeur en santé publique Bruno Falissard. « Les troubles « psy » sont bien moins stigmatisés depuis une trentaine d'années. » « L'arrivée des réseaux sociaux a largement contribué à une plus grande diffusion de l'information concernant la santé mentale », ajoute Caroline Delannoy, neuropsychologue et psychologue clinicienne à Paris.

En effet, la prévention en santé mentale se développe depuis le début du XXI^e siècle en France, avec du retard, certes, par rapport à d'autres pays, comme le Canada. Mais les premiers résultats sont bien là « et se voient déjà, même si encore peu d'études scientifiques les ont évalués, tant du recul et de grands groupes de participants sont nécessaires pour ce genre d'analyses », commente Bruno Falissard.

EMPÊCHER, DÉPISTER ET TRAITER

On a toutefois montré que le taux de suicide des adolescents, entre 2004 et 2018, a chuté de 40 %. Le simple fait de déstigmatiser la survenue d'un tel acte dans une famille a participé à cette baisse. De même, depuis que les mannequins dans les magazines ou sur les réseaux sociaux ne sont plus tous extrêmement maigres, les psychiatres constatent une diminution du nombre d'adolescents souffrant d'anorexie mentale ou de troubles alimentaires. Tout cela participe à la prévention primaire.

Mais il n'y a pas qu'une ligne de défense contre les troubles mentaux. « En réalité, on doit parler « des » préventions, primaire, secondaire et tertiaire, précise

l'épidémiologiste. La prévention primaire consiste à empêcher la survenue de la maladie en agissant sur les facteurs de risque évitables, comme on le fait avec la vaccination contre des virus. La secondaire vise à dépister et diagnostiquer le trouble dès les premiers symptômes ou même avant qu'ils ne soient visibles, pour en réduire les conséquences néfastes, comme lorsqu'on pratique une mammographie contre le cancer du sein. La tertiaire s'applique à traiter et prendre en charge la maladie, quand elle est installée et chronique, afin qu'elle ait le moins d'impact sur le quotidien du patient et de son entourage. »

LA PAROLE SE LIBÈRE

Dans notre pays, ces trois axes de prévention existent en santé mentale. Ainsi, les mouvements et manifestations des populations, dans les rues, contre les violences sexuelles et familiales permettent, entre autres, de lutter contre les traumatismes. Même si, en France, le premier facteur de risque évitable en santé

« En principe, le système de soin français est adapté au dépistage des troubles mentaux. Mais cela ne fonctionne pas encore bien... »

Bruno Falissard, pédopsychiatre et épidémiologiste

mentale reste la violence, en particulier vis-à-vis des enfants. Mais là aussi, on en parle davantage et la prévention progresse.

Par ailleurs, des lignes d'écoute, d'échanges, ont été mises en place, et de nombreuses associations apportent le soutien social nécessaire. Ce dernier est un levier majeur de la prévention primaire, non seulement contre les violences, mais aussi pour prévenir les troubles anxio-dépressifs et les suicides. « Quand quelqu'un autour de vous ne va pas bien, et que cela dure, il ne s'agit pas de le laisser tomber. Il faut essayer

d'aller vers lui, de lui en parler. C'est la meilleure des préventions», insiste Bruno Falissard.

Deuxième volet: le dépistage. Force est de constater que beaucoup trop de troubles mentaux sont encore diagnostiqués bien trop tard... Pourtant, «en principe, le système de soin français est adapté à la prévention secondaire. Si vous n'allez pas bien, vous allez voir votre généraliste qui est formé pour diagnostiquer une difficulté mentale et pour vous prendre en charge. Mais cela ne fonctionne pas vraiment. Beaucoup de gens ne prennent pas conscience qu'ils vont mal; la durée d'une consultation est trop courte pour poser ce type de diagnostic; de nombreuses personnes n'ont pas de médecin traitant; l'accès aux psychothérapies est compliqué... Mais cela évolue. Par exemple, depuis deux ans, l'Assurance maladie rembourse des séances chez un psychothérapeute, avec le dispositif Mon Parcours Psy.» Et des sites Internet de prises de rendez-vous en ligne, comme Doctolib, permettent de trouver des consultations avec un psy, selon sa spécialité, en visio, assez rapidement, et en présentiel.

LE PARADOXE DES FAUX POSITIFS

«Toutefois, il faut avouer que la prévention secondaire est plus compliquée que dans les autres spécialités médicales», ajoute le pédopsychiatre. Qui dépister? À quel moment de son développement? «Imaginez que l'on impose une détection des troubles du spectre autistique à la maternelle en France car, la recherche avançant à grand pas, on sait que des signes avant-coureurs sont visibles très tôt. Lorsqu'un tout-petit présentera des symptômes, on l'annoncera à sa famille et on lancera le dispositif de suivi et de soin. En effet, aujourd'hui, on sait que des psychothérapies adaptées dès le plus jeune âge sont efficaces. Mais si cet enfant est un faux positif au test de dépistage? Un petit peut aussi avoir un léger retard de développement sans qu'il ne soit pathologique... Attention, donc, au risque de stigmatisation. Le fait de "prévenir" a parfois des effets indésirables.»

L'académie américaine de pédiatrie vient d'ailleurs de donner un avis défavorable au dépistage systématique de l'autisme, en partie pour ces raisons. «Les progrès récents de la recherche en neuropsychologie, la pluridisciplinarité de ses équipes et de celles des soignants, ainsi que les nouvelles techniques de soin mises en œuvre par des praticiens formés, ont largement amélioré la prévention en santé mentale. Mais, pour chaque personne, il s'agit de bien évaluer les bénéfices et les risques», ajoute Caroline Delannoy.

Il en va de même du dépistage du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, ou TDAH. On sait que de nombreux hyperactifs ne sont pas «détectés», ou pas assez tôt, et en souffrent. En France, les scientifiques ont proposé que des questionnaires de dépistage soient introduits dans toutes les écoles élémentaires pour trouver «celui qui bouge



un peu trop»... Mais si l'enfant est aussi un faux positif? Le risque est alors de prescrire des médicaments qui agissent sur le psychisme à trop de monde. Pour le moment, la Haute Autorité de santé française refuse donc le dispositif.

«La prévention secondaire est donc compliquée en santé mentale», résume Bruno Falissard. Comme l'est d'ailleurs la tertiaire, à savoir la prise en charge des malades et de leur entourage. L'offre de soins est inférieure à la demande, et les médecins, infirmiers, éducateurs, pys ne sont pas toujours formés, souvent par manque de temps et de moyens financiers, aux nouveaux dépistages ou traitements, ou ne savent pas forcément où et à qui adresser quelqu'un quand c'est nécessaire. Un manque de formations et de communication qui devrait davantage être pris en considération...

ENSEIGNER LA PSYCHOLOGIE

Quoi qu'il en soit, la prévention «reine», pour éviter la maladie, prend son envol. «Et elle décollerait encore mieux si l'on enseignait, au collège par exemple, la psychologie et les neurosciences, comme on explique la reproduction sexuée, conclut Caroline Delannoy. Les gens prennent aujourd'hui conscience que la santé mentale, "c'est la santé" tout court. Et mieux vaut la comprendre un minimum pour l'entretenir. Surtout avec les crises sanitaires, environnementales et sociétales que l'on est en train de traverser...» ●

SUR LE WEB

Prise de rendez-vous en ligne Doctolib : [doctolib.fr](https://www.doctolib.fr)
