

DOSSIER
DE PRESSE

SANTÉ MENTALE ET COVID-19 : DE LA SURVEILLANCE À L'ACTION

6 avril 2021

Contacts presse

Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 - Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66

Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48 – Marie Delibéros : 01 41 79 69 61 – Charlène Charbuy : 01 41 79 68 64



Table des matières

INTRODUCTION	3
SANTE MENTALE : UNE SURVEILLANCE RENFORCEE	4
COVIPREV : SUIVI DU COMPORTEMENT DES FRANÇAIS PENDANT L'EPIDEMIE	4
UN SUIVI RENFORCE DE L'ETAT DE SANTE MENTALE	5
LES ETUDES MENEES SUR DES POPULATIONS SPECIFIQUES.....	6
SANTE MENTALE : UNE PREVENTION ADAPTEE.....	10
PLUSIEURS RECOURS POUR LES PERSONNES EN DETRESSE PSYCHOLOGIQUE	10
UNE CAMPAGNE INEDITE DEDIEE A LA SANTE MENTALE : EN PARLER, C'EST DEJA SE SOIGNER	11
DES MESSAGES DE PREVENTION DIFFUSES DES LE PREMIER CONFINEMENT	12
ANNEXE CAMPAGNE RADIO SANTE MENTALE.....	15

INTRODUCTION

Depuis plus d'un an, la France fait face à une épidémie sans précédent et les décisions prises pour la freiner bouleversent toute notre vie. Cette situation exceptionnelle liée à la COVID-19 s'est imposée durablement avec des conséquences visibles au niveau économique, social, comme affectif. Tout l'enjeu pour les décideurs est de tenter de préserver un équilibre entre la nécessité sanitaire et l'impact sur notre vie en société.

Dès le début du premier confinement, les équipes de Santé publique France ont mis en œuvre une étude répétée à intervalle régulier auprès de la population française sur les différentes dimensions de la santé mentale (CoviPrev). La surveillance a été renforcée avec la production de bulletins hebdomadaires analysant les principaux indicateurs issus du système de surveillance spécifique (Sursaud®) développé avec nos réseaux de partenaires pour mesurer par exemple les gestes suicidaires ou les troubles anxieux à partir des passages aux urgences (Oscour®) ou des consultations SOS Médecins.

Ce dispositif s'est enrichi au fur et à mesure des questions soulevées. Une attention particulière a ainsi été portée à des populations spécifiques comme les enfants et adolescents (Etude Confeado), les femmes enceintes (Etude Covimater), les populations vulnérabilisées (Etude CovSa Familles 93). L'ensemble des déterminants de la santé mentale ont été envisagés afin de caractériser au mieux les besoins de groupes spécifiques en fonction de leur âge, de caractéristiques cliniques ou de situations de précarisation.

Au-delà de l'alerte, ces travaux scientifiques permettent de fonder notre réflexion et de proposer des réponses en termes de dispositifs de soutien, de prévention et de promotion de la santé dans toute sa globalité au service des populations.

Pr Geneviève Chêne
Directrice générale de Santé publique France

SANTE MENTALE : UNE SURVEILLANCE RENFORCEE

Depuis plus d'un an, la propagation de l'épidémie et la peur qu'elle engendre pour soi-même ou pour ses proches, les mesures restrictives (confinement, couvre-feu...), les conditions de vie bouleversées ou plus précaires ne sont pas sans conséquences sur la santé mentale des Français. Santé publique France a déployé **un dispositif de surveillance basé sur des sources de données diversifiées et complémentaires**.

COVIPREV : SUIVI DU COMPORTEMENT DES FRANÇAIS PENDANT L'EPIDEMIE

La situation de confinement et ses conséquences psychosociales et économiques, puis la sortie du confinement avec la peur pour soi et ses proches, de la contamination, du virus, de la maladie et de ses conséquences (atteintes somatiques graves et décès) sont des facteurs qui agissent sur la santé mentale des Français.

Mise en place le 23 mars 2020, [CoviPrev](#) est **une enquête menée par vagues successives**, conduite auprès d'un échantillon de 2000 personnes représentative de la population française en termes d'âge, de sexe, de catégorie socioprofessionnelle, de région d'habitation et de taille d'agglomération.

Elle permet d'**observer à un rythme régulier l'impact de l'épidémie et des mesures prises pour la combattre sur la santé mentale de la population âgée de 18 ans et plus**. L'enquête mesure l'évolution de la satisfaction de vie, de problèmes de sommeil et d'états anxieux et dépressifs.

A court terme et par sa régularité, CoviPrev permet d'informer les **pouvoirs publics pour ajuster les stratégies de prévention**, notamment à destination des publics les plus vulnérables, en appoint du médecin traitant et des professionnels de la santé mentale (psychiatre, psychologue, psychothérapeutes) et en complément du monde associatif. A plus long terme, ce suivi permet de **produire des connaissances sur les répercussions de la COVID-19 en population générale, sur la santé mentale et d'autres comportements de santé** (consommations de substances psychoactives, nutrition, activité physique).

Plus d'une vingtaine de vagues d'enquête ont été menées depuis un an et attestent d'une dégradation de la santé mentale de la population. Les résultats sont publiés après chaque vague dans les [points épidémiologiques nationaux](#) et dans un [espace dédié](#) sur le site de Santé publique France, sous forme d'une synthèse des principaux résultats et de tableaux plus détaillés présentant les prévalences et les évolutions des indicateurs en fonction des caractéristiques sociodémographiques, des conditions de vie liées à l'épidémie ainsi que des analyses des déterminants cognitifs et de leurs évolutions (perception de la maladie et des mesures de protection). Les [prévalences de l'anxiété](#) et les [prévalences de la dépression](#) sont disponibles en open data sur la plateforme Géodes.

[Focus sur les derniers résultats de la vague 22 réalisée du 15 au 17 mars 2021](#)

La santé mentale des personnes interrogées reste dégradée, avec une prévalence élevée des états anxieux, dépressifs, des problèmes de sommeil et des pensées suicidaires, en particulier chez les personnes en situation de précarité (emploi, finance, logement), les personnes ayant des antécédents de trouble psychologique et les jeunes (18-24 ans). La colère, la peur, l'inquiétude pour sa santé, la frustration, ou encore les sentiments de solitude sont associés à une santé mentale plus dégradée, quelles que soient les caractéristiques sociodémographiques et les conditions de vie.

[Point épidémiologique du 25 mars](#)

Depuis le 10 mars 2021, **des analyses au niveau régional sont publiées dans des [points épidémiologiques dédiés](#)**. Les publications concernent 12 régions métropolitaines à l'exception de la Corse (où l'effectif ne permettait pas une analyse fiable).

[Voir les points hebdomadaires régionaux](#)

UN SUIVI RENFORCE DE L'ÉTAT DE SANTE MENTALE

Les vagues successives de CoviPrev attestent d'une **dégradation de la santé mentale de la population**. **Ce constat est partagé par les professionnels de santé**, notamment de services de psychiatrie et de pédiatrie, qui ont signalé une augmentation de la prise en charge de jeunes patients pour tentatives de suicide et autres diagnostics de santé mentale.

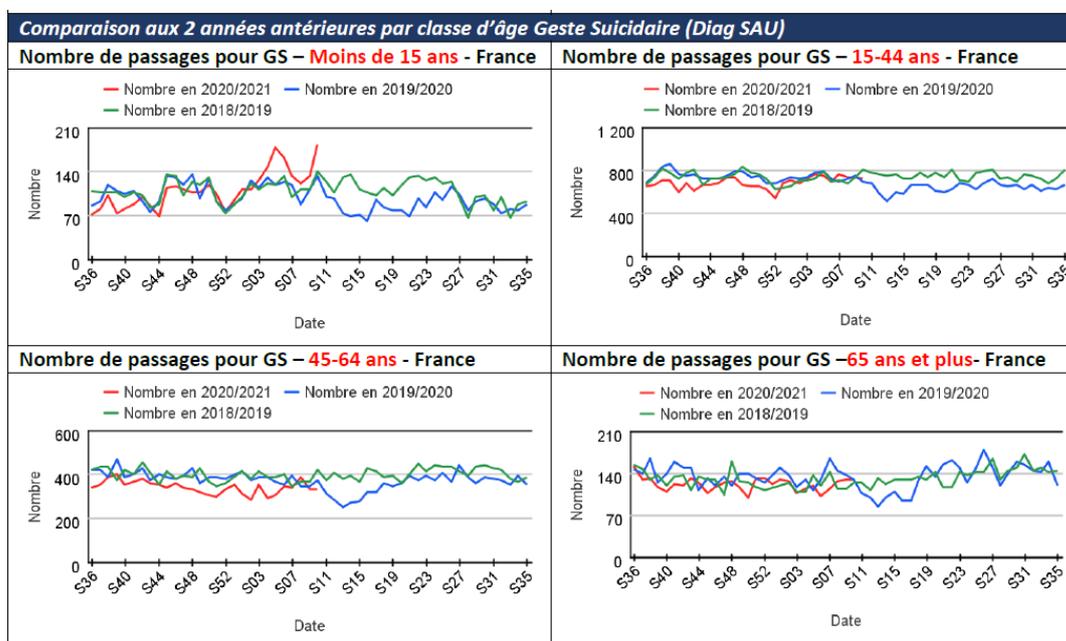
Dans ce contexte, **le dispositif de surveillance de l'état de santé mentale des populations a été renforcé par Santé publique France**, avec la mise en place de bulletins hebdomadaires de surveillance à partir des données des urgences et de SOS Médecins et des études menées à partir du système national des données de sante (SNDS).

Mise en place des bulletins hebdomadaires de surveillance

La **surveillance réactive de santé mentale s'appuie sur le système de surveillance des urgences et des décès SurSaUD®**, qui recueille les données des urgences hospitalières (réseau OSCOUR®) et les données des associations SOS Médecins.

- Les indicateurs OSCOUR® sont construits à partir du diagnostic principal et des diagnostics associés renseignés dans les résumés de **passage aux urgences (RPU)** des services d'urgences participant au réseau, qui couvre 93% des passages aux urgences en France ;
- Les indicateurs SOS Médecins, également construits à partir des diagnostics, sont basés sur 95% des actes médicaux SOS Médecins réalisés lors des visites à domicile ou des consultations en centre médical.

A partir de ces **données transmises quotidiennement**, Santé publique France analyse l'évolution des passages aux urgences pour **geste suicidaire, troubles anxieux et troubles de l'humeur** et des actes SOS Médecins pour angoisse, état dépressif et **troubles du comportement**. Cette analyse est déclinée pour 4 classes d'âges (les moins de 15 ans, les 15-44 ans, les 45-64 ans et les plus de 65 ans) et comparée aux données des deux années antérieures.



Publiées depuis le 11 mars dans un bulletin hebdomadaire, ces analyses destinées à l'ensemble des acteurs de la santé mentale contribuent à orienter les prises de décision des décideurs, les actions menées par les acteurs de terrain, et plus largement à sensibiliser la population générale.

[Voir les bulletins hebdomadaires santé mentale](#)

[Des études menées à partir du système national des données de santé \(SNDS\)](#)

Des travaux en cours permettront notamment de décrire l'impact du contexte épidémique sur la santé mentale en particulier à partir de l'analyse des données d'hospitalisation pour tentatives de suicides et des données de prise en charge pour troubles dépressifs et troubles anxieux dans les établissements autorisés en psychiatrie.

LES ETUDES MENEES SUR DES POPULATIONS SPECIFIQUES

[CONFEADO : une étude qui donne la parole aux enfants et aux adolescents](#)

La fermeture de toutes les écoles en France à partir du lundi 16 mars 2020 est l'une des toutes premières mesures annoncées par les pouvoirs publics pour lutter contre l'épidémie de COVID-19, suivies quelques jours plus tard par un confinement total du pays. **Plusieurs millions d'élèves ont été confinés pendant huit semaines.**

Pour comprendre la manière dont les enfants et les adolescents âgés de 9 à 16 ans ont vécu cette période de confinement et mesurer ses conséquences sur leur bien-être, Santé publique France a lancé l'étude CONFEADO. Cette étude a été menée en partenariat avec l'hôpital Avicenne de Bobigny, l'Université Sorbonne Paris Nord, l'Inserm, l'Université de Tours, le Centre National de Ressources et de Résilience (CN2R), l'Ecole des hautes études en sciences sociales (EHESS), l'Observatoire National de la Protection de l'Enfance (ONPE) en partenariat avec le Conseil départemental de Loir-et-Cher, le Lab School Network, le CNRS et avec le soutien du Fonds Fédération Hospitalière de France (FHF).

L'étude CONFEADO a pour objectifs d'évaluer l'état émotionnel et la résilience des enfants durant le confinement et le déconfinement en fonction de leurs conditions de vie durant cette période et de mesurer, pour les enfants concernés, un éventuel trouble de stress post traumatique au cas où un proche a été hospitalisé des suites de la COVID-19.

Conduite après la période de confinement (entre le 9 juin et le 14 septembre 2020), l'étude a permis d'interroger 1 153 enfants de 5 à 13 ans et 4 102 adolescents de 14 à 20 ans (dont 3 100 filles) et l'un de leurs parents. Les questions ont porté sur la manière dont ils ont vécu cette période, les stratégies qu'ils ont mises en place pour y faire face et l'impact de leurs conditions de vie sur leur santé mentale.

Les analyses sont actuellement en cours de finalisation. La publication des résultats permettra de mesurer le poids de leur environnement et des conditions de vie durant le confinement sur la santé mentale des enfants et des adolescents (ex : monoparentalité, structure du logement, ...) et de mesurer la résilience et les stratégies mises en place.

[Une étude destinée aux enfants sur le vécu du confinement lié à l'épidémie de COVID-19](#)

[COVIMATER : comportements et santé mentale des femmes enceintes pendant le premier confinement](#)

Si toute personne est susceptible de contracter la COVID-19, certaines populations, dont les femmes enceintes au 3^{ème} trimestre de grossesse, sont considérées comme étant plus à risques de formes graves de la maladie (avis du Haut Conseil de la Santé Publique). Le manque de connaissances de ce virus a conduit les scientifiques et cliniciens à orienter leurs études prioritairement sur l'impact médical du SARS-CoV-2 chez les femmes enceintes infectées en fin de grossesse. Peu d'entre elles ont été conduites pour mesurer l'impact de la pandémie et du confinement sur ces femmes, leur suivi de grossesse et leur état psychologique.

Pour répondre aux questions soulevées par cette situation inédite, Santé publique France a lancé le 6 juillet 2020 [l'enquête Covimater](#) avec l'objectif d'évaluer l'impact du premier confinement sur le vécu des femmes enceintes et sur leur grossesse.

Menée auprès de 500 femmes enceintes de 18 ans et plus vivant en France métropolitaine, l'enquête a ainsi permis de questionner leur **vécu du confinement** et la mise en œuvre des mesures de protection, les modifications dans le **suivi de la grossesse** et dans leurs échanges avec les professionnels de santé et leur **santé mentale** avant et pendant le confinement.

Les analyses de cette enquête, publiées dans le courant de l'année 2021, apporteront un éclairage utile sur les principaux déterminants de l'adoption des mesures de protection et de la santé mentale chez les femmes enceintes en période de confinement pour identifier les cibles et les leviers d'intervention.

[CovSa Familles 93 : étude Socio-Anthropologique sur des familles de Seine-Saint-Denis.](#)

L'épidémie de COVID-19 a diffusé de manière hétérogène sur le territoire national touchant davantage certaines zones déjà marquées par des inégalités sociales en santé. Santé publique France a souhaité approfondir la question en s'intéressant au quotidien des familles confinées dans le département de la Seine-Saint-Denis, territoire où le virus a intensément circulé et avec une surmortalité élevée¹.

Que se passait-il dans les familles ? Pour les enfants ? Comment chacun abordait-il cette situation affectivement, socialement ? Comment faire face à la perte de salaire ? Quelle idée se faisaient-elles de la prévention et comment anticipaient-elles les situations ? Quelle place accordaient-elles aux professionnels du champ socio-sanitaire ? L'étude socio-anthropologique, CovSa Familles 93, menée par Santé publique France, avait pour objectifs de comprendre l'impact des déterminants sociaux sur le vécu, le moral et étudier les stratégies mises en place par les familles.

Pour cela elle s'est appuyée sur deux vagues d'entretien :

- de mai à juin auprès de différentes typologies de familles (logements sur-occupés, ouvriers/employés en activité, usage des transports en commun, faible littératie, nés à l'étranger) ;
- de juillet à août auprès de professionnels socio-sanitaires, dont des spécialistes de la visite à domicile.

Les analyses qui seront publiées en 2021 contribueront à la réflexion menée sur le bien-être parental en situation de confinement sanitaire.

Les premiers travaux réalisés dans ce contexte confirment l'impact de la crise sanitaire et des mesures de contrôle sur l'augmentation des problèmes de sommeil, des symptômes anxieux, des symptômes dépressifs, ainsi que de symptômes persistants associés pour certains à un vécu traumatique. Ces augmentations ont été particulièrement observées chez les jeunes ainsi que chez des populations ayant un statut socioéconomique modeste. Elles se sont révélées aussi plus fréquentes dans le cas de consommation importante de médias délivrant des informations relatives à la COVID-19. La persistance de ces premières observations plaide pour le renforcement d'un dispositif global de surveillance épidémiologique et de réponse par des actions de prévention et promotion de la santé, porté par Santé publique France, à la santé mentale des Français.

¹ Base collaborative 2020. Source : Insee. « Dès le mois de mars, la surmortalité est actée en Seine Saint Denis estimée à 130% en mars 2020[1] par rapport à mars 2019, déclarant le département comme un des plus durement touché par la crise sanitaire et remettant l'accent sur les inégalités de santé à l'œuvre en Seine-Saint-Denis. »

LES ETUDES MENEES EN LIEN AVEC LE MILIEU PROFESSIONNEL

Les travailleurs ont été soumis pendant cette crise à des changements importants de leurs conditions de travail. Ces mesures ont eu des conséquences diverses. Cette crise a accéléré le déploiement de nouvelles modalités d'organisation du travail, de mesures de prévention en milieu professionnel voir une impossibilité de travail pour certaines catégories de travailleurs.

Ces nouvelles organisations et conditions de travail ainsi que les difficultés économiques découlant de la perte ou de la diminution des revenus peuvent avoir un impact sur la santé mentale. De longues périodes de travail sédentaire, le travail isolé ou encore la porosité des frontières entre vie professionnelle et vie privée représentent quelques-uns des risques associés au télétravail qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale et physique des travailleurs (anxiété, dépression, addiction, santé musculo-squelettique, prise de poids etc...).

Aussi, il est important de pouvoir documenter l'impact de ces modifications majeures d'organisation du travail, ainsi que l'impact des arrêts d'activités (fermetures imposées, secteurs ouverts mais à l'arrêt...), et les inquiétudes liées à la pérennité de certains secteurs.

Santé publique France procède donc activement à la collecte et à la production d'informations pertinentes sur cette crise en milieu professionnel.

[Etude de la santé mentale des professionnels et son évolution dans le temps \(anxiété, dépression, addictions\)](#)

Dans CoviPrev, les indicateurs sur l'anxiété et la dépression font l'objet de suivi dans la population active occupée avec des analyses spécifiques de leur évolution lors des vagues successives d'enquêtes. Dans cette population, comme en population générale, les taux d'états dépressifs étaient plus élevés lors des deux confinements que pendant la période de déconfinement, tandis que les états anxieux très élevés au début du premier confinement ont diminué dès la mi-avril avant de ré-augmenter progressivement jusqu'au début du 2^e confinement. Ils sont depuis restés relativement stables.

L'évolution des conditions de travail et de la consommation de substances psychoactives avant, pendant et après le premier confinement a également été interrogée lors d'une enquête auprès de 4 000 salariés. Cette étude est coordonnée par plusieurs institutions dont la Mildeca, l'Anact, l'Anses, l'Inrs et Santé publique France.

Pour ces deux études, les analyses de ces différents indicateurs selon les conditions de travail, les CSP, les secteurs d'activité, seront publiées en juin 2021.

[Impact de la période de confinement de mars-mai 2020 et des mesures associées sur la situation professionnelle et la santé des principaux groupes professionnels en France](#)

A la suite du premier confinement du printemps 2020, Santé publique France a lancé une enquête auprès des 47 000 participants du programme Coset (qui inclut deux cohortes de travailleurs du monde agricole et de travailleurs indépendants), afin de documenter l'impact des mesures de restriction mises en place, sur leur situation socioprofessionnelle et leur santé. Le questionnaire porte sur les éventuelles modifications de leur activité ou de leurs conditions de travail et leur état de santé, notamment mentale (symptomatologie anxieuse, et dépressive).

Les analyses des données collectées sont en cours, et les résultats seront rendus publics au cours du premier semestre 2021. Ils permettront de dresser un bilan au sortir du premier confinement, de la situation des indépendants du monde agricole, des salariés agricoles, des artisans, des commerçants,

et des professions libérales (toutes ces professions étant possiblement fortement impactées par les mesures de restriction mises en place).

L'exploitation en parallèle des données recueillies auprès des salariés du régime général participant à la cohorte Constances (mise en place par l'INSERM en partenariat avec l'Université de Versailles-Saint-Quentin et la CNAM) dans le cadre de l'étude Sapis, permettra d'étudier l'impact de l'épidémie selon les différentes situations professionnelles représentées.

Une nouvelle enquête sera lancée au second semestre 2021, pour l'évolution de cette situation après un an supplémentaire de mesures liées à la pandémie de COVID-19.

Maladies à caractère professionnel - Programme MCP

Les maladies à caractère professionnel sont toutes les pathologies en lien avec le travail qui n'ont pas fait l'objet d'une reconnaissance en maladie professionnelle par l'assurance maladie. Puisqu'il n'existe pas de tableau de maladie professionnelle pour la santé mentale, la grande majorité des problèmes de santé mentale en lien avec le travail entre donc dans le cadre des maladies à caractères professionnels (MCP).

Santé publique France, en collaboration avec l'Inspection Médicale du Travail, est depuis 2003 en charge d'un programme de surveillance de ces MCP. Ce programme repose sur la participation volontaire des médecins du travail et leurs équipes, qui chaque année font remonter les signalements de MCP et les caractéristiques socioprofessionnelles de l'ensemble des salariés vus en visite médicale du travail sur deux périodes de quinze jours. A chaque pathologie signalée sont associés des agents d'exposition professionnelle.

Un volet spécifique à la crise sanitaire a été ajouté au programme à la sortie du confinement de mars avec pour objectif de recenser les cas de souffrance psychique associés à une exposition professionnelle en lien avec la crise sanitaire (télétravail, isolement, maintien du travail sur site, chômage partiel...).

Le programme de surveillance des MCP est implanté dans huit régions françaises (Bretagne, Centre, Guadeloupe, Grand-Est, Hauts-de-France, Martinique, Nouvelle-Aquitaine, Pays de la Loire). Au second semestre 2020, les régions Antilles, Grand-Est et Pays-de-la-Loire ont conduit des « quinzaines MCP », testant pour la première fois l'ajout du volet COVID-19. Ces premiers résultats seront disponibles début 2022. La crise perdurant, ce volet sur la COVID-19 est maintenu en 2021 et probablement 2022.

SANTE MENTALE : UNE PREVENTION ADAPTEE

Santé publique France, et ses partenaires, ont ainsi pu disposer d'outils de mesure de l'impact psychologique de la crise sanitaire, des mesures de restrictions et de leurs conséquences sur la santé mentale des français.

C'est la raison pour laquelle, en réponse aux connaissances générées par la surveillance en population à travers les différentes enquêtes et le suivi d'indicateurs (recours au soin pour dépression, ...), des messages de prévention ont été diffusés dès le premier confinement², pour accompagner au mieux la population, durant ces moments bouleversants pour chacun.

Ils ont pour objectif principal de favoriser la détection et la prise en charge la souffrance psychologique avant que des troubles ne s'installent, s'aggravent, se chronicisent et deviennent difficiles à traiter.

Afin d'aider chacun à repérer tôt les signes et à agir, Santé publique France et le ministère des solidarités et de la santé ont mis à disposition des ressources d'information, d'écoute et de soutien psychologique, en lien avec les acteurs de terrain.

PLUSIEURS RECOURS POUR LES PERSONNES EN DETRESSE PSYCHOLOGIQUE

Les médecins généralistes, les professionnels de santé mentale (psychiatres, psychologues, psychothérapeutes) et le monde associatif sont des recours essentiels pour répondre aux personnes en situation de souffrance psychologique et réduire les états anxieux et dépressifs générés par cette épidémie.

Pour faciliter l'accès à ces professionnels en cas de besoin, Santé publique France a créé [un espace dédié à la santé mentale](#) sur son site internet, permettant de recenser tous les dispositifs d'aide à distance, classés selon les populations (enfants, étudiants, personnes âgées...) ou thématiques (détresse psychologique, violence, deuil, addictions, parentalité...). Sont ainsi accessibles depuis cette page :

- de très nombreux sites de références afin de trouver des informations, pratiques et pédagogiques en fonction de ses besoins (Enfance et Covid, Handicap, soutien étudiant, etc...).
- toutes les coordonnées de plateformes dédiées, d'associations, de dispositifs téléphoniques d'écoute, de soutien, d'information et d'orientation, de la plus généraliste à la plus spécialisée (personnes sourdes ou malentendantes, personnes de plus de 50 ans, personnes endeuillées, etc...).

Adossé au n° vert 0 800 130 000, un dispositif national d'écoute et d'orientation médico-psychologique, gratuit et disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Afin de disposer d'un numéro unique, le gouvernement a mis en place ce numéro vert qui comprend un service d'information sur coronavirus et un renvoi vers des dispositifs d'écoute et de soutien. Si une souffrance psychologique est repérée ou une demande de soutien psychologique est formulée, les conseillers formés à l'écoute et aux situations spécifiques, peuvent transférer avec l'accord de l'appelant, l'appel vers une plateforme téléphonique national d'écoute et de soutien (assurée par les écoutants de Croix Rouge Ecoute, SOS Amitié, SOS Crise, Ecoute Santé, le Conseil national de l'Ordre des médecins, Pro-Consult/Acca pour les télétravailleurs).

Par ailleurs, des procédures communes de repérage de la souffrance psychique et du risque suicidaire et d'orientation vers un dispositif de prise en charge médico-psychologique de proximité (assuré par les cellules d'urgence médico-psychologique (CUMP)) ont été mises en place. Assuré par des professionnels de santé mentale (psychiatres et psychologues) en fonction du lieu de résidence de l'appelant, ce dispositif propose une prise en charge individualisée.

En cas de risque suicidaire, une procédure d'urgence est appliquée. Elle repose sur une liste de critères de repérage, puis sur une prise en charge par les services de secours.

² [#COVID19 | Ma vie quotidienne pendant le confinement - YouTube](#)

Ces ressources sont essentielles pour toutes les personnes ressentant le besoin d'être écoutées, entendues et accompagnées dans la souffrance qu'elles expriment.

De plus, Santé publique France, le ministère des solidarités et de la santé, l'ARS Ile-de-France et la Fondation de France sont les principaux partenaires de [Psycom.org](https://www.psycom.org), organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation qui a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. Cet organisme a pour mission de promouvoir une vision globale de la santé mentale à destination de publics variés. Il a développé un site internet proposant une information fiable, accessible et indépendante sur la santé mentale et la lutte contre la stigmatisation, en proposant notamment des outils pour agir contre les discriminations des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Psycom.org apporte également un soutien aux parents avec une page dédiée [La santé mentale des enfants](#). En effet, les enfants sont très sensibles à l'état émotionnel de leurs parents. Santé publique France rappelle qu'en tant que parent, prendre soin de sa santé mentale a un effet bénéfique sur la santé mentale de ses enfants, quel que soit leur âge.

Afin de les accompagner, plusieurs autres ressources d'aide à la parentalité sont disponibles :

- Agir pour bébé <https://www.agir-pour-bebe.fr/>
- Clepsy <https://www.clepsy.fr/>

De plus, Santé publique France apporte son soutien financier au [Fil Santé Jeunes](#), un dispositif dédié aux 12-25 ans, pour accompagner les plus jeunes et répondre à leurs questions sur la santé (COVID-19 et mal être, addictions, sexualité, etc). Le site internet recense de nombreux articles, met à disposition un forum, un chat, des quizz et des ressources en terme d'orientation vers des structures d'aide. Ce dispositif propose une ligne d'écoute téléphonique, le 0 800 235 236, accessible tous les jours de 9h à 23h. L'équipe d'écouterants est composée de professionnels de santé (médecins et psychologues) qui répond à toutes les questions.

UNE CAMPAGNE INEDITE DEDIEE A LA SANTE MENTALE : EN PARLER, C'EST DEJA SE SOIGNER

A compter du 29 mars 2021, Santé publique France et le ministère des solidarités et de la santé lancent une campagne à destination du grand public avec des créations spécifiques pour toucher les jeunes adultes (18-24), les actifs et les séniors.

Ce dispositif comprend un volet digital afin de toucher les plus jeunes, ainsi que 3 spots audio à destination des radios (cf scripts en annexe). Il sera complété par un spot diffusé à la télévision et en VOL (vidéo sur ordinateur mobile ou tablette) à partir du 20 avril.

L'objectif de la campagne est de favoriser le repérage des principaux symptômes anxieux et dépressifs à travers des scènes de la vie quotidienne (perte d'appétit, troubles du sommeil, perte d'énergie/envie, irritabilité) et de rappeler que nous n'avons pas besoin d'être malade de la COVID-19 pour se sentir mal. Cette campagne a été pré-testée auprès d'un panel de plus de 2 000 personnes, représentatives de la population.

Bien que la question de la santé mentale ait beaucoup émergé ces derniers mois du fait de la crise sanitaire, ce sujet reste encore méconnu et tabou pour de nombreux Français. Aussi Santé publique

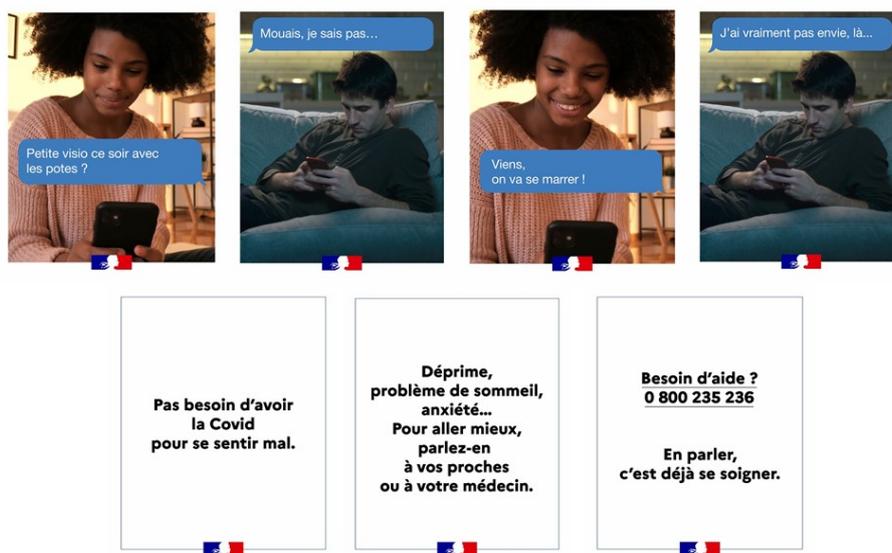
France s'est attachée à trouver le ton juste pour aborder cette question et a opté pour une tonalité intimiste et empathique, avec des spots TV et radios où l'émotion est palpable mais retenue, sans banalisation ni dramatisation excessive du sujet.

Et c'est sur le message « En parler, c'est déjà se soigner » que se concluent l'ensemble des messages : le ton est bienveillant et invite à parler à son entourage ou à son professionnel de santé, et rappelle l'existence du numéro vert 0 800 130 000 et pour le spot télévisuel, du site [Psycom.org](https://www.psycom.org), site d'information entièrement dédié à la santé mentale.

Les résultats de l'enquête CoviPrev montrent une dégradation de la santé mentale chez toutes les personnes interrogées, mais elle est plus marquée encore dans certaines catégories et notamment chez les jeunes de 18-24 ans (anxiété, dépression).

Une attention particulière est portée à cette cible, afin de les orienter vers [Fil santé jeunes](#), un service anonyme et gratuit qui comprend à la fois une ligne téléphonique et un site internet. Ce dispositif ciblé comprend des bannières digitales sur le web ainsi qu'une déclinaison du spot radio mettant en scène deux amis, sous forme de stories Snapchat et de posts Facebook et Instagram.

Cette nouvelle campagne complète les actions mises en place dans le courant de l'année 2020.



DES MESSAGES DE PREVENTION DIFFUSES DES LE PREMIER CONFINEMENT

Santé publique France, en collaboration avec le ministère des solidarités et de la santé et le Service d'Information du Gouvernement a développé durant la première période de confinement au printemps 2020, une série de vidéos courtes et informatives « [Ma vie au quotidien](#) » pour aider les Français à vivre le mieux possible les semaines de confinement. Ces 10 vidéos ont permis d'aborder les préoccupations liées au bouleversement des habitudes et prodiguer des conseils simples : faire ses

courses, continuer à pratiquer une activité physique, gérer son stress, ou encore la nécessité de prendre des nouvelles de ses proches, et notamment des plus fragiles.

L'objectif était de rassurer : ressentir de l'inquiétude et de l'angoisse pendant cette période était légitime et il était possible de trouver des parades pour éviter que cela ne s'installe. « *En parler avec ses proches, organiser ses journées, se détendre avec des activités que l'on aime, être attentif à sa consommation d'alcool et de tabac, s'informer sans excès... et si c'est trop difficile, on peut en parler à son médecin ou appeler un numéro d'écoute* ».

[Une fiche](#), accessible à tous a été élaborée pour donner quelques conseils simples pour éviter l'anxiété, le stress et se sentir mieux. Une vidéo a également été largement relayée sur les réseaux sociaux sur [les quelques conseils à appliquer pour prendre soin de soi](#).

Ces supports renvoyaient déjà vers le n° vert d'appel téléphonique 0 800 130 000, créé par le gouvernement pour répondre à toutes les questions liées à la COVID-19 (confinement, règles de déplacement, etc), qui permet également d'orienter les appelants vers les dispositifs de soutien psychologique et la page dédiée à la santé mentale sur le site internet de Santé publique France.

Questions à Enguerrand du Roscoët – Responsable de l'Unité Santé mentale à la direction de la prévention et de la promotion de la santé de Santé publique France

Quels sont les apports du programme santé mentale de Santé publique France dans la gestion de cette crise ?

La crise que nous traversons actuellement et les mesures qui en découlent ont des impacts forts sur l'état psychologique des Français. Le programme Santé mentale de Santé publique France organise ses travaux selon un continuum allant de la surveillance de la santé mentale des populations (du bien-être aux troubles psychiques) jusqu'à l'élaboration des réponses préventives en partenariat avec notre réseau de santé publique. Dans le contexte de la pandémie de la Covid-19, nos travaux ont permis d'alerter les pouvoirs publics sur les impacts psychologiques de la crise sanitaire et de proposer une réponse (campagne de communication) visant à faciliter l'accès de la population aux ressources disponibles en santé mentale (informations, conseils ; écoute et soutien psychologique ; orientation et prise en charge).

Concrètement quelle est votre implication dans les dispositifs déployés par le Ministère ?

Notre implication est très forte. Nous travaillons étroitement avec le ministère, la communauté scientifique et les professionnels depuis de nombreuses années. Nous mettons à disposition nos travaux d'expertise pour contribuer à l'orientation et à la définition des interventions visant à promouvoir et protéger la santé mentale de la population.

Au-delà des travaux de surveillance qui visent à identifier les problématiques, les segments de populations les plus en difficultés et les facteurs associés à ces difficultés (déterminants individuels et environnementaux), la définition des interventions s'appuie sur une série de travaux qui vont de l'analyse de la littérature scientifique, en passant par l'expérimentation et l'évaluation jusqu'au suivi du déploiement des interventions repérées comme les plus efficaces ou les plus prometteuses.

Nous accompagnons par nos travaux la plupart des dispositifs déployés par le ministère.

*Par exemple le **dispositif Vigilans**, identifié dans la littérature scientifique comme une modalité d'intervention efficace pour la prévention de la récurrence suicidaire, fait l'objet d'un suivi et de travaux d'évaluation menés par l'agence dans le cadre du Programme Santé mentale. Il s'agit de proposer aux personnes sorties de l'hôpital suite à une tentative de suicide, un dispositif de veille et de recontact (appels téléphonique, cartes postales ...) d'une durée minimum de 6 mois assurée par des cellules de veille régionales*

*Nous soutenons par des subventions plusieurs dispositifs associatifs de prévention et d'aide à distance qui interviennent dans le champ de la prévention du mal être (SOS Amitiés, SOS Suicide Phenix, Suicide Ecoute, Phare enfant parents et Fil santé jeunes. Certains (SOS Amitié et Ecoute Santé portée porté SIS Association) sont venus renforcer les capacités d'accueil du dispositif d'écoute et de soutien psychologique mis en place par le ministère (0 800 130 000). Nous subventionnons également le **programme Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), développé dans de nombreux pays à l'international**. Il vise à former les professionnels de différents secteurs (professionnel médicosocial, assistant social, enseignants, bailleurs de logements sociaux) et le grand public aux premiers gestes pour soutenir et réagir faces aux personnes en difficultés psychologique ou en souffrance. Sous l'impulsion du Ministère des Solidarités et de la santé ce programme s'adresse aussi aux étudiants pour les former aux premiers secours en santé mentale pour eux-mêmes.*

Dans le cadre de notre programme de travail, au-delà de notre réponse à la crise et de notre implication dans le champ de la prévention du suicide, nous agissons également très en amont pour contribuer au renforcement des facteurs de protection dès le plus jeune âge (développement des compétences psychologiques et sociales, soutien à la parentalité). Enfin, à l'instar de notre campagne de communication, et de notre soutien au programme premier secours en santé mentale, nous travaillons à augmenter collectivement nos capacités d'agir et à construire des environnements plus favorables à la santé mentale. L'objectif que nous devons poursuivre est l'ouverture du dialogue sur la santé mentale et la souffrance psychique (destigmatisation) et la facilitation de l'accès aux dispositifs d'information, de soutien et de prise en charge. Nous avons tous une santé mentale ... et il n'y a pas de santé sans santé mentale.

ANNEXE CAMPAGNE RADIO SANTE MENTALE

« Pas besoin d'avoir la Covid pour se sentir mal »

SCRIPT 1 : LE COUP DE TELEPHONE

Ambiance maison isolée à la campagne, très silencieuse. Le téléphone sonne.

Une jeune senior répond, on entend sa voix clairement mais celui de son correspondant est un peu ouaté car elle sort du téléphone.

La jeune senior : Allo ?

Sa petite fille (15 ans environ) : Bonjour Mamy c'est moi, ça va ?

La jeune senior : Oui, oui... Mais vous me manquez beaucoup tu sais.

Sa petite fille : Toi aussi Mamy

La jeune senior après quelques secondes de silence : Les journées sont longues...

Sa petite fille : (optionnel) C'est sûr...

VOIX OFF : Pas besoin d'avoir la Covid pour se sentir mal.

Solitude, tristesse, perte d'envie... pour aller mieux parlez-en à vos proches ou à votre médecin. Ou appelez 0 800 130 000 pour être mis en relation avec des professionnels à votre écoute.

En parler, c'est déjà se soigner.

Ceci est un message du ministère chargé de la santé et de Santé publique France.

SCRIPT 2 : LES JEUNES ADULTES

Ambiance rue. On entend des bruits de la circulation. Deux jeunes adultes se parlent.

Le 1^{er} sur un ton dynamique : Tu viens, on va retrouver les potes au parc

Le 2^{ème} sur un ton laconique : Mouais...

Le 1^{er} : Allez ! Il fait beau en plus

Le 2^{ème} : Je crois que je vais rentrer chez moi plutôt.

Le 1^{er} : Mais si, viens ! Sérieux !

Le 2^{ème} : J'ai vraiment pas envie.

Le 1^{er} (inquiet) : ... Ça va pas ?

VOIX OFF : Pas besoin d'avoir la Covid pour se sentir mal.

Déprime, problème de sommeil, anxiété... pour aller mieux parlez-en à vos proches ou à votre médecin. Ou appelez Fil Santé Jeunes au 0800 235 236.

En parler, c'est déjà se soigner.

Ceci est un message du ministère chargé de la santé et de Santé publique France.

SCRIPT 3 : L'ENTREPRISE

Nous sommes avec 2 femmes qui discutent au travail.

La 1^{ère} : T'as eu le temps de regarder le dossier Dervot ?

La 2^{ème} *sur un ton agressif* : Non, carrément pas...

La 1^{ère} : Pas grave, tu feras ça demain.

La 2^{ème} *en hurlant* : Non, c'est pas possible, j'y arriverai pas !

La 1^{ère} : Ben, Elena, qu'est-ce qui se passe ?

La 2^{ème} : (*calme et troublée*) Je...je ne sais pas.

La 1^{ère} : Tu veux en parler ?

VOIX OFF : Pas besoin d'avoir la Covid pour se sentir mal.

Stress, irritabilité, angoisse... pour aller mieux parlez-en à vos proches ou à votre entourage.

Ou appelez 0 800 130 000 pour être mis en relation avec des professionnels à votre écoute.

En parler, c'est déjà se soigner.

Ceci est un message du ministère chargé de la santé et de Santé publique France.