



## Résumé

La pandémie actuelle, parce qu'elle génère incertitude, stress, peur, isolement et deuils, a et aura des conséquences fortes sur la santé mentale des Français. La dépression et les troubles anxieux, maladies fréquentes dont souffrent chaque année 17% des Français, augmentent de façon inquiétante.

Ainsi, entre fin septembre et début novembre 2020, la prévalence des troubles dépressifs a doublé, touchant tout particulièrement les jeunes et les personnes en situation de précarité. Les soignants ne sont pas en reste et plusieurs études montrent un impact psychiatrique fort de la pandémie sur les équipes de première ligne.

**La hausse des souffrances psychiques et les impacts psychiatriques de la pandémie vont sans aucun doute constituer l'un des grands défis des prochaines années.**

La santé mentale est un sujet collectif, qui constitue un baromètre de la qualité des politiques de santé. Du côté des ressources investies, la psychiatrie constitue le premier poste de dépenses de l'Assurance maladie, loin devant le cancer ou les maladies cardiovasculaires et le nombre de psychiatres par habitant est l'un des plus élevés de l'OCDE. En dépit de ce qui pourrait sembler être un investissement fort sur le sujet, les résultats sont loin d'être satisfaisants. L'accès aux soins est extrêmement difficile : seules 40 à 60% des personnes souffrant de troubles psychiques sont aujourd'hui prises en charge et la qualité des soins est très inégale.

Cette situation est le résultat de plusieurs causes : des ressources mal réparties sur le territoire, des barrières financières, des délais d'attente très longs, des cloisonnements forts entre médecine somatique, psychiatrie et médico-social, une forte stigmatisation. De plus, l'approche cloisonnée entre santé physique et santé psychique a des conséquences dramatiques dont peu ont conscience. Ainsi, les personnes atteintes de maladies psychiatriques sévères meurent en moyenne entre 13 et 16 ans plus tôt que le reste de la population.

### Les médecins généralistes : des acteurs essentiels de la santé mentale

Comme dans la plupart des maladies, c'est l'entrée dans le parcours de soins, la première marche, qui sera déterminante pour prévenir les maladies mentales, assurer un repérage précoce et des soins de qualité. Lorsqu'une souffrance psychique débute, c'est le plus souvent vers son médecin généraliste ou son pédiatre

que l'on se tourne. Les généralistes traitent ainsi plus de 60% des premières consultations liées à la santé mentale et entre 20 et 30% de leur patientèle présente une souffrance psychique.

Pour ces médecins, qui voient en moyenne plus de vingt patients par jour, la prise en charge des maladies psychiques est une réalité quotidienne et une priorité parmi d'autres. Ils sont le plus souvent démunis face à la souffrance psychique de leurs patients, avec peu de temps à leur consacrer, une formation parfois insuffisante et des liens quasi-inexistants avec la psychiatrie.

### S'inspirer d'une approche plus intégrée développée par de nombreux pays

De nombreux acteurs comme l'organisation mondiale de la santé ou l'OCDE préconisent la prise en charge des troubles fréquents au sein de la médecine de premiers recours. Ce sujet est mal connu et peu traité en France, alors même que la littérature internationale montre que cette approche intégrée représente l'une des pistes les plus prometteuses pour améliorer de façon significative la prise en charge des patients présentant des troubles psychiques légers à modérés, augmenter l'accès aux soins et lutter contre la stigmatisation en faisant des maladies mentales des maladies comme les autres.

Les exemples étrangers nous montrent la voie :

- **La Nouvelle-Zélande : un investissement fort sur la médecine de premiers recours et la coordination des acteurs.** La Nouvelle Zélande a structuré sa médecine de premiers recours depuis une vingtaine d'années en faisant de la prise en charge de la santé mentale une priorité. Des ressources ont été déployées afin de permettre aux généralistes de mieux se former et de recruter des infirmiers dédiés. De nouveaux métiers se sont créés pour assurer la coordination des parcours et faciliter la prise en charge de la santé mentale. L'accès aux psychothérapies a été facilité pour les patients ainsi que la mise en lien avec les services sociaux.
- **Les Pays-Bas : une approche collaborative et graduée.** Les Néerlandais ont adopté un modèle de soins gradués pour la santé mentale, dans lequel les troubles légers à modérés sont traités dans le cadre des soins de premiers recours. Le métier de professionnel de santé mentale en médecine générale a été créé en 2007 pour faciliter le travail des généralistes. Des contenus pédagogiques ont été largement diffusés pour faciliter le diagnostic, le traitement et l'orientation des patients souffrant de troubles psychiatriques.
- **Le Royaume-Uni : l'accent mis sur les indicateurs de qualité et l'accès aux soins.** La santé mentale a été intégrée très tôt dans les services de médecine générale du *National Health*

Service (NHS). Le *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE) a introduit une rémunération à la qualité pour la médecine de premiers recours dans laquelle plusieurs indicateurs autour de la santé mentale sont intégrés. En 2010, un programme a été lancé pour accroître l'accès de la population aux psychothérapies (IAPT) pour les troubles mentaux les plus fréquents, ce qui a permis de suivre les progrès et les résultats des patients à l'aide de questionnaires validés. Le système d'évaluation très précis et la remontée de données permettent une évaluation en temps réel des services proposés.

- **L'Australie : une attention particulière portée à la santé mentale des jeunes et des enfants.** 14 % d'entre eux souffriraient chaque année de troubles psychiatriques. L'initiative *Better Access* de 2006 a eu pour objectif de former les médecins généralistes et les pédiatres à la prise en charge de la santé mentale et de les inciter à travailler en collaboration avec des spécialistes. Pour les jeunes de 12 à 25 ans, le programme *Headspace* propose des services de santé physique et mentale regroupés dans plus de 100 centres à travers l'Australie. Par ailleurs, un service de santé mentale pour les enfants souffrant de maladies somatiques sévères a été développé pour intégrer les enjeux psychiatriques dans les soins.

## Les soins collaboratifs : un modèle innovant à l'efficacité largement démontrée

Dans les soins collaboratifs, la prise en charge des troubles fréquents s'effectue au sein même du cabinet de médecine générale grâce à **une équipe de soins intégrée composée du médecin généraliste, d'un care manager travaillant à ses côtés (le plus souvent un infirmier) et d'un psychiatre à distance qui apporte son expertise.** La prise en charge est globale, pro-active et coordonnée grâce à l'utilisation d'outils digitaux. Cette approche, centrée autour des besoins du patient et adaptée au rythme et à la pratique de la médecine générale, est populationnelle (tous les patients sont dépistés) afin de permettre un accès aux soins le plus large possible.

À ce jour, plus de 80 études dites randomisées ont démontré l'efficacité des soins collaboratifs. **Ils aident à la destigmatisation, conduisent à de meilleurs résultats cliniques, à une plus grande satisfaction des patients et des professionnels ainsi qu'à une réduction des coûts de santé.** Ce modèle existe dans de nombreux pays mais n'a malheureusement jamais été appliqué en France.

## Propositions

Le contexte est aujourd'hui favorable à une transformation de la prise en charge de la santé mentale en France. Des avancées dans l'organisation des soins de premiers recours (avec les maisons de santé pluri-professionnelles et les communautés professionnelles territoriales de santé), la création de nouveaux métiers comme les infirmiers en pratique avancée et les assistants médicaux, la

numérisation du système de santé comme les réformes à venir de la psychiatrie suscitent de l'espoir et fournissent un cadre propice pour une meilleure prise en charge globale et intégrée des patients.

### Proposition 1 - Donner à la médecine générale les moyens d'intégrer la prise en charge de la santé mentale dans une approche centrée sur les patients, collaborative et non stigmatisante.

- Doter les médecins généralistes d'outils cliniques (questionnaires validés) faciles et rapides à utiliser pour détecter de façon systématique les troubles psychiques et les inciter à les utiliser.
- Favoriser le recrutement de professionnels de santé facilitant la prise en charge de la santé mentale auprès des médecins généralistes.
- Favoriser les échanges d'expériences entre médecins généralistes et la formation continue autour de la prise en charge de la santé mentale en premiers recours.
- Créer des liens entre les secteurs de psychiatrie et la médecine générale.
- Expérimenter en France le modèle des soins collaboratifs.

### Proposition 2 - Favoriser l'accès aux psychothérapies adaptées à travers leur remboursement, une meilleure formation des professionnels, ainsi que le développement des outils numériques et de la télémédecine.

- Permettre le remboursement des psychothérapies de ville adaptées dans le cadre de parcours de soins définis avec les parties prenantes.
- Favoriser l'usage de la télémédecine.
- Diffuser et faciliter l'accès au soutien psychologique à travers des outils de e-santé qui permettent de faire à distance certains exercices, de rendre le patient acteur de son traitement, de renforcer les apprentissages, et d'assurer un suivi au-delà des séances prescrites.

### Proposition 3 - Faciliter la création de nouveaux métiers dans le champ de la santé mentale : infirmiers en pratique avancée, care managers, médiateurs de santé pairs, etc.

### Proposition 4 - Faciliter les échanges d'information et la coordination entre les professionnels de santé grâce au numérique.

- Accompagner et inciter les fournisseurs de services numériques en santé à respecter les référentiels de sécurité et d'interopérabilité.
- Renforcer la sécurité des systèmes numériques en santé.
- Impliquer davantage les usagers et les professionnels de terrain dans la question de l'usage des données de santé pour favoriser un climat de confiance.
- Former davantage les professionnels au recueil et à l'usage des données de santé et aux bonnes pratiques de l'utilisation du numérique dans leur pratique professionnelle.
- Investir dans la numérisation et les systèmes d'information de la psychiatrie, du médico-social et de la médecine de ville.