

le CLUB SANTÉ var-matin

GROUPE NICE-MATIN

Des bras, des lits, une vision

La santé mentale, grande cause nationale, a accouché d'une souris. C'est la seule chose sur laquelle tout le monde semble s'accorder. Elle aura au moins eu le mérite qu'on en parle. Mais peut-être trop, ou plutôt mal. Car la santé mentale a été mise à toutes les sauces, sans qu'il soit jamais vraiment précisé de quoi l'on parlait.

Comment répondre efficacement à des besoins indéniables, si l'on ne sait même pas définir précisément ces besoins ? Dans le brouhaha général, on n'entend plus la voix de tous ces professionnels de terrain qui, depuis des années – des décennies – alertent les pouvoirs publics, rapports à l'appui, sur l'urgence d'améliorer l'accès aux soins psychiatriques. Pour tous les âges : les adolescents et jeunes adultes, frappés de plein fouet, mais aussi les personnes âgées, grandes oubliées de la lutte contre la souffrance psychique.

Rappelons que ce sont les plus de 75 ans, notamment les hommes, qui présentent le taux de suicide le plus élevé. Alors, bien sûr, la prévention, la sensibilisation dès le plus jeune âge, les interventions dans les écoles, c'est essentiel.

Tout comme il est nécessaire de ne pas fermer les yeux sur le mal-être au travail, sur ces nouvelles formes de management qui épousent, ou encore sur la difficulté des jeunes parents à concilier vie professionnelle et vie familiale.

Mais avant de réfléchir collectivement aux réponses à apporter à ces multiples mal-être, il y a d'abord un feu à éteindre. Face à l'inflation des diagnostics de troubles mentaux, il faut des psychiatres, des pédopsychiatres, des psychologues cliniciens... et des lits. Pour tous, des plus jeunes aux plus âgés. On ne peut qu'applaudir les initiatives menées sur le terrain – et nous en avons vu de belles lors de ce Club Santé. Mais qui pour les coordonner ? Les déployer ? Les décloisonner ? Et surtout, leur donner les moyens de durer ?

La santé mentale mérite mieux qu'un slogan. Elle mérite des bras, des lits et une vision.

Nancy Cattan

Témoignage

Jérémie Hardy, pair-praticien : « On se rétablit dans le lien avec les autres »



« Je souffre de troubles psychiques depuis l'enfance. Je le savais, mais je n'étais pas soigné. J'ai été pris en charge vers 25 ans, après la première grosse crise. Je travaille désormais comme pair praticien, au sein de l'Esper Pro, une association de médiateurs pairs, fondée sur les principes de la pair aide et du rétablissement. J'accompagne des patients en parlant avec eux, en les aidant par exemple à remplir les directives anticipées ou à travers des actions de psycho-éducation. Depuis que je fais ce travail, je vois que la parole d'égal à égal, ça fonctionne comme soin. Le Jérémie de 25 ans que j'étais, il a rencontré des pairs, des amis qui l'ont aidé. On se rétablit dans le lien avec les autres. »

« Le soin, complète Mylène Baudry, présidente de l'association, c'est aussi la prévention et le rétablissement. Les pathologies psychiques comportent des facteurs bio-psychosociaux et il faut jouer sur tous ces facteurs dans la prévention, dans le suivi de la pathologie et dans la prévention des rechutes. »

Le Dr Stéphane Bourcet, psychiatre au centre hospitalier Henri-Guérin à Pierrefeu, estime que l'année de la santé mentale a ignoré les besoins de la psychiatrie, pour laquelle il réclame « un véritable plan d'action au niveau national ».



Événement Consacré aux réponses territoriales aux défis soulevés par la santé mentale, le débat du Club Santé Var-matin s'est concentré sur la question de la psychiatrie, « un système à bout de souffle ».

Santé mentale : la psychiatrie, volet oublié ?

TEXTES : CAROLINE MARTINAT - ANIMATION : NANCY CATTAN - PHOTOS : M. L. ET S. C.

« SANTÉ MENTALE : quelles réponses territoriales à cet enjeu majeur de santé publique ? » Avant de répondre à cette question qui leur était posée lors du dernier débat organisé dans le cadre du Club Santé Var-matin, adhérents et invités ont d'abord dressé le constat d'une situation préoccupante à bien des égards. En voici les points essentiels.

De plus en plus de troubles psychiques, des causes multiples

« Dans le Var comme au niveau national, depuis le Covid, les troubles psychiques ont progressé en nombre et se sont majorés, surtout chez les adolescents », introduit le Dr Stéphane Bourcet, psychiatre au centre hospitalier Henri-Guérin à Pierrefeu, co-animateur du débat, aux côtés de Nancy Cattan, cheffe du service Santé du Groupe Nice-Matin. Répercussions du Covid, guerre en Europe, cette augmentation relève « d'une succession d'événements traumatiques anxiogènes ». Deux populations sont particulièrement touchées : les jeunes et les personnes âgées « confrontées, elles, à trois facteurs de dégradation de la santé mentale : le deuil, les pathologies chroniques débutantes, les démences. » Mais au-delà de ces tranches d'âge, tout le monde est exposé à une dégradation de sa santé mentale. « Dans un environnement multifactoriel de vulnérabilité, tout individu peut présenter des troubles psychiques », insiste le psychiatre, en pointant notamment « le contexte socio-économique » : « Le travail fait de plus en plus mal. »

Dès propos sur lesquels rebondit aussitôt le Dr Jean-Luc Le Gall, président du Conseil de l'Ordre des médecins du Var. « Il y a des pathologies nouvelles, liées à la souffrance au travail, avec des



Un tiers de la demande de soins relève du soin psychique.

DR STÉPHANE BOURCET

conséquences en termes d'addictions, de vies sociales et familiales détruites. » « Un quart des adultes est ou sera confronté à un trouble de santé mentale », conclut Mylène Baudry, présidente de l'association Esper Pro.

Une pénurie de soignants

« La pénurie de soignants rend la situation particulièrement complexe », alerte le Dr Bourcet. Les données fournies par le Dr Le Gall parlent d'elles-mêmes : « 100 à 105 psychiatres exercent en libéral dans le Var, ils sont 85 en milieu hospitalier – pas tous à temps plein – et une trentaine dans les associations et le secteur privé. »

Santé mentale et psychiatrie, de la confusion à l'invisibilité

Pour Florence Bartolomei, formatrice à l'école d'infirmières Croix-Rouge Compétences, « on fait trop souvent l'amalgame entre la santé mentale et la psychiatrie. » « La santé mentale concerne chacun d'entre nous, elle fait partie de la santé globale. Quand elle se dégrade, quand on n'a plus les outils pour affronter le quotidien, on risque alors de rentrer alors dans la pathologie psychiatrique. »

« 35 à 40 % des femmes de 35 à 40 ans présentent des troubles anxieux dépressifs », renchérit le Dr Yannick Knefati, médecin au Centre hospitalier intercommunal Toulon-La Seyne (CHITS).

« La souffrance mentale, comme celles manifestées par ces

jeunes femmes, suivies en ville, doit être prise en compte : il faut agir là, sinon on manque un palier », estime le Dr Pierre Gras, coprésident de l'inter CPTS du Var.

S'il reconnaît que « le sujet de la santé mentale existe », Nicolas Funel, directeur du centre hospitalier Henri-Guérin à Pierrefeu, établissement dédié à la psychiatrie, déplore « une incapacité du politique à parler et à penser la psychiatrie. On refuse de prononcer ce mot. » Pourtant, les sujets de préoccupation dans le domaine sont nombreux. À commencer par le nombre de lits. « On a zéro lit dans le Var pour les ados – on doit les hospitaliser en pédiatrie ou chez les adultes ! Il y a un sujet aussi avec les patients âgés, on part de très loin (avec seulement 25 lits de psychiatrie dans le Var pour les sujets âgés) ! Ces thématiques font partie de la santé mentale, mais on n'en parle pas. »

Une cause sans argent

Alors que la santé mentale a été déclarée grande cause nationale 2025, le Dr Le Gall dénonce le fait « qu'on n'aît pas mis d'argent ». « Les politiques se sont emparés du sujet de la santé mentale et on saupoudre, sans prendre en compte les besoins de la psychiatrie, complète le Dr Bourcet. Il faut de l'argent pour la santé mentale, mais il en faut également pour la psychiatrie. Elle est en grande difficulté. C'est un système à bout de souffle, qui n'est plus pensé. Dans les années 1997-2000, on a développé les soins ambulatoires et on a fermé des lits, mais on n'a pas vu arriver la majoration des troubles, le problème de la démographie soignante et l'augmentation de la population. On manque de lits, de soignants et d'argent pour les payer. Il manque un véritable plan d'action au niveau national ».



1. D Stéphane Bourcet - 2. Patrick Karsenti - 3. Nicolas Funel - 4. Dr Pierre Gras - 5. Mylène Baudry - 6. Dr Yannick Knefati - 7. Sophie Barre - 8. Florence Bartolomei - 9. Pr Manuel Dias Alves - 10. Dr Wilfrid Guardigli - 11. Brigitte Jacquay - 12. Dr Jean-Luc Le Gall.

Gros enjeux, grandes difficultés

LES ADHÉRENTS ONT fait part des enjeux, des initiatives mises en œuvre sur le territoire mais aussi de leurs limites et des difficultés qu'ils rencontrent.

Faire accepter le soin

► **Dr Wilfrid Guardigli, président de l'inter CPTS du Var :** « Comment soigner quelqu'un qui en a besoin mais qui le refuse ? Face aux patients anxieux, dépressifs, bipolaires, psychotiques, les médecins généralistes sont en première ligne, mais ne voient parfois que la famille. Beaucoup de patients se retrouvent ainsi sans prise en charge. Parfois, elle intervient à l'occasion de problèmes judiciaires, quand ils se retrouvent emprisonnés. Mais quand ils sont libérés, ils se retrouvent livrés à eux-mêmes et le cycle se répète. »

► **Mylène Baudry, présidente de l'association Esper Pro :** « Si on sort d'hospitalisation ou de prison pour se retrouver dans le même isolement, les mêmes causes produisent les mêmes effets. Notre accueil est inconditionnel, mais il faut à minima que le patient ait conscience de sa pathologie pour venir nous voir ! »

L'enjeu carcéral

► **Mylène Baudry :** « C'est terrible, mais la prison est parfois l'opportunité d'entrer dans les soins. Il arrive que les patients verbalisent les choses pour la première fois lors d'un groupe de parole en prison. »

► **Nicolas Funel :** « Il y a 1 700 prisonniers dans le Var, qui deviendra en 2030 l'un des plus grands départements pénitentiaires de France. La

psychiatrie en milieu carcéral est un enjeu très fort. »

Le poids de la stigmatisation

► **Pr Manuel Dias Alves, psychiatre au CHITS :** « Les soins psychiques souffrent de leur stigmatisation. On attend la crise psychique pour intervenir, et cela peut aboutir à une hospitalisation sous contrainte. On peut regretter une autre dérive du système qui fait que la porte d'entrée du soin passe par les urgences. L'enjeu, c'est d'être en lien avec les confrères généralistes pour progressivement amener le patient vers le soin. »

► **Dr Bourcet :** « La perception de la violence chez les schizophrènes est erronée ; elle concerne seulement 5 % des patients. Derrière cette perception, il y a un glissement du soin vers la réponse sécuritaire. »

Apprendre à travailler avec les proches

► **Brigitte Jacquay, déléguée départementale de l'Unafam** : « On s'occupe trop souvent du patient sans tenir compte de la détresse de la famille, qui ne sait pas comment aider son proche. Heureusement, les soignants sont de plus en plus conscients de l'importance de les impliquer dans les protocoles de soins. »

► **Sophie Barre, déléguée départementale adjointe de l'UNAFAM :** « La psycho-éducation permet de travailler la communication, pilier de l'alliance thérapeutique. Des programmes sont destinés à la formation des familles - sur les troubles psychotiques, borderline ou les dépressions sévères. Souvent, il y a une surcharge émotionnelle, un

stress qui compliquent la relation avec les professionnels et le proche aidé. À titre personnel, en tant que fille d'une personne souffrant de schizophrénie et maman d'un garçon avec un trouble du développement et de l'attention avec hyperactivité (TDA-H), ces formations ont changé ma vie. »

► **Mylène Baudry :** « L'implication des familles est une révolution pour les professionnels. Pendant longtemps, le spécialiste, c'était le médecin et surtout pas le patient et la famille. »

S'appuyer sur les patients médiateurs

► **Mylène Baudry :** « Le changement de positionnement par rapport à l'écoute des patients est récent. Les premiers médiateurs ont fait leur entrée dans les services sans toujours être bien accueillis. Le savoir expérientiel est pourtant essentiel à la compréhension de ces pathologies. »

Miser sur l'innovation

► **Pr Dias Alves :** « Les recherches actuelles ouvrent de nouvelles voies, avec des associations de molécules qui pourraient agir sur certains symptômes comme les troubles cognitifs de la schizophrénie ou ceux des dépressions résistantes. La psychiatrie de précision fait partie des enjeux de France 2030 ; elle consiste à mettre en évidence des biomarqueurs en vue de mettre en place les traitements les plus adaptés. »

1. Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.

Focus sur 8 solutions

1. **Les psychologues vacataires de la CPTS Var-Est** « La CPTS Var-Est a mis en place un système avec des psychologues vacataires qui recueillent les appels, font un premier tri et dirigent les personnes en souffrance vers un généraliste, un psychiatre qui accepte plus facilement un patient après une première évaluation. Mais il manque un palier sur la gratuité des soins psychothérapeutiques, on manque de prévention, d'éducation thérapeutique pour éviter les cas plus lourds. » ► **Dr Pierre Gras.**

2. **Informer la population sur les circuits d'accès aux soins psychiques.** « Il y a une méconnaissance de la population sur les circuits d'accès aux soins psychiques. Alors que le système est très en tension, les urgences restent la porte d'entrée de ces soins. Un tiers des patients qui s'y présentent pour ce motif sont réorientés et repartent sans être hospitalisés. » ► **Pr Manuel Dias Alves.**

3. **Psy4KIDS : miser sur la technologie.** « La technologie peut aider. Psy4KIDS (édition du 2 novembre) est un outil qui aide les médecins à définir les situations qui nécessitent le recours à un spécialiste et celles qui peuvent bénéficier d'un accompagnement plus collaboratif. » ► **Dr Emmanuel Mulin, psychiatre.**

4. **Med@Med, une réponse spécialisée en quelques jours.** « Le dispositif Med@Med déployé par le Dr Fabien Korrichi permet à un pool de psychiatres de traiter les demandes d'avis spécialisé ou de soins non programmés formulés par les médecins traitants en proposant à leurs patients un rendez-vous dans un délai de 4 jours. » ► **Pr Manuel Dias Alves.**

5. **Mon soutien psy.** « Le dispositif "Mon soutien psy", lancé en 2022, a pris son essor. L'accès gratuit au psychologue est désormais direct, les consultations ont été revalorisées à 50 euros et le nombre de séances est passé de 8 à 12, pour des troubles légers à modérés, avec une perspective annoncée de pouvoir prendre en charge des troubles plus sévères. 170 des 300 psychologues exerçant en libéral dans le Var sont conventionnés. » ► **Marie Dagnan, chargée de mission CPAM du Var.**

6. **Penser aux infirmiers !** « Tous les infirmiers diplômés d'État ont une formation en psychiatrie et ont le droit de faire des consultations de prévention. » ► **Patrick Karsenti, président du Conseil de l'Ordre des infirmiers du Var.**

7. **Développer la pair-aidance pour les familles** « On a développé la pair-aidance des familles : le soutien de la famille du patient par une autre famille. » ► **Brigitte Jacquay, présidente de l'Unafam.**

8. **Soulager le centre 15 la nuit.** « La nuit, les appels pour motifs psychiques emboîtent le Centre 15. On propose, avec l'aide de l'ARS, la mise à disposition d'un infirmier psychologue ou d'un infirmier en pratique avancée pour réguler spécifiquement ces appels. » ► **Dr Jean-Luc Le Gall.**

le CLUB
SANTÉ
var-matin
GROUPE NICE-MATIN

LE RENDEZ-VOUS
DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
DE VOTRE TERRITOIRE

nice-matin

var-matin

Centre Hospitalier
Intercommunal
de Fréjus Saint-Raphaël

HCL
Hôpital
Renée
SABRAN

AUDITION
CONSEIL
l'art de bien s'entendre

FÉDÉRATION
DÉPARTEMENTALE
DES CPTS DU VAR

CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL
TOULON • LA SEYNE-SUR-MER

HLB
Hôpital Léon Bérard
Réhabilitation spécialisée

CROIX-ROUGE
FRANÇAISE
COMPÉTENCE

Centre Hospitalier
HENRI GUERIN
Toulon

Pour rejoindre les partenaires : clubsante@nicematin.fr