

## La santé mentale au temps de la COVID-19 : En parler, c'est déjà se soigner

Depuis plus d'un an, pour faire face à l'épidémie de COVID-19 des mesures de confinement et de couvre-feu ont été imposées aux Français. Les conditions de vie sont bouleversées et ont des conséquences importantes sur la santé mentale des Français. Le stress, la lassitude ou encore la peur sont autant de facteurs favorisant l'apparition de symptômes anxieux et dépressifs. Les détecter afin de permettre une prise en charge adaptée est primordial. C'est la raison pour laquelle Santé publique France et le ministère des solidarités et de la santé lancent aujourd'hui une campagne de sensibilisation à destination du grand public, avec une attention particulière portée aux 18-24 ans. L'objectif est d'encourager la parole auprès de son entourage, d'un professionnel de santé et de recourir aux dispositifs d'information, d'écoute et de soutien psychologique existants.

### Une forte augmentation des symptômes anxieux et dépressifs déclarés par les Français

L'enquête CoviPrev menée de façon répétée par Santé publique France depuis le mois de mars 2020 atteste d'une dégradation de la santé mentale de la population. Les derniers résultats disponibles montrent que les états anxieux et dépressifs se maintiennent à des niveaux élevés : en vague 22 (15-17 mars) **31% des personnes interrogées présentaient des états anxieux ou dépressifs.**

La crise sanitaire a également un impact important sur le sommeil, la satisfaction de vie et l'augmentation des pensées suicidaires (9% vs. 5% selon le Baromètre Santé 2017)

Ces résultats confirment l'importance de mobiliser les dispositifs d'aide à distance et les professionnels de santé pour faciliter le repérage et la prise en charge précoce des troubles psychologiques.

*« Nous vivons durablement cette situation exceptionnelle liée à l'épidémie de COVID-19. Exceptionnelle aussi car pour freiner l'épidémie, c'est toute notre vie qui est bouleversée : au niveau économique, au niveau social, au niveau affectif. Environ un tiers de la population française exprime les symptômes d'un état dépressif ou anxieux. Telle est l'épidémie derrière la pandémie. Cela nécessite des réponses de santé publique fortes et durables pour détecter et prendre en charge la souffrance psychique grâce à des dispositifs d'aide à distance adaptés pour prévenir le développement des symptômes et leur chronicisation. »*

Geneviève Chêne, Directrice générale de Santé publique France

### Des dispositifs d'aide à distance pour les personnes se trouvant en situation de détresse psychologique

Les médecins traitants, les professionnels de santé mentale (psychiatres, psychologues, psychothérapeutes) et le monde associatif sont des recours essentiels pour répondre aux personnes en souffrance et réduire l'impact psychologique de cette épidémie. Santé publique France et le ministère des solidarités et de la santé renforcent leur volonté de favoriser l'accès à toutes les ressources disponibles au sujet de la santé mentale et d'assurer la diffusion des informations permettant d'accéder à ces services auprès du plus grand nombre.

**Un N° vert d'appel téléphonique 0 800 130 000** a été créé par le gouvernement pour répondre à toutes les questions liées à la COVID-19 (confinement, règles de déplacement, etc) et pour orienter les personnes qui en expriment le besoin vers une écoute et un soutien psychologique.

En décembre 2020, l'enquête CoviPrev a permis de montrer que les dispositifs d'aide existants sont peu connus par le grand public : seulement 17% des personnes interrogées savaient que le 0 800 130 000 donne accès à un service de soutien psychologique alors que 37% se disaient intéressées par une ligne téléphonique d'aide ou d'écoute pour les personnes anxieuses et dépressives et 43% s'estimaient mal informées sur les symptômes, causes et traitements de l'anxiété et de la dépression.

## Lancement d'une campagne inédite dédiée à la santé mentale : En parler, c'est déjà se soigner

A compter d'aujourd'hui, Santé publique France et le ministère des solidarités et de la santé lancent une grande campagne à destination du grand public. Ce dispositif comprend un volet digital afin de toucher les plus jeunes, ainsi que 3 spots radios. 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 (irritabilité, sensation de panique) et dépressifs (tristesse, perte d'intérêt, d'énergie) ainsi que des problèmes de sommeil (souvent associés aux états anxieux et dépressifs) à travers des scènes de la vie quotidienne en rappelant à chacun que nous n'avons pas besoin d'être malade de la COVID-19 pour se sentir mal. Ces symptômes anxieux et dépressifs sont dans une certaine mesure une réponse psychologique normale à la situation que nous vivons (peur de la maladie, difficultés économiques, réduction des relations sociales, de l'accès aux loisirs ...). Cependant, il est important de pouvoir en parler, notamment avec des professionnels dès lors que ces symptômes sont intenses, s'installent dans la durée et nous empêchent de réaliser nos activités de la vie quotidienne.

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. Il rappelle également l'existence du **numéro vert 0 800 130 000** et du site [Psycom.org](https://www.psycom.org), site d'information proposant une information fiable, accessible et indépendante (« comprendre » ; « s'orienter » ; « agir ») sur la santé mentale et les troubles psychiques ainsi que des contenus spécifiques sur la santé mentale et la COVID-19. .

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 et en particulier chez les étudiants.

Une attention particulière est portée à cette cible, afin de les orienter vers **Fil Santé Jeunes, un service anonyme et gratuit à destination des jeunes de 12 à 25 ans**, proposant une ligne d'écoute, **0 800 235 236**, accessible 7 jours sur 7 de 9h à 23h, et **un site internet** mettant à disposition de l'information, **un forum, un tchat**, et une orientation vers des structures d'aide.

Le dispositif ciblé comprend des bannières vidéos sur le web ainsi qu'une déclinaison du spot radio mettant en scène deux amis, sous forme de stories Snapchat et de posts Facebook.

Enfin, [un espace dédié à la santé mentale](#) sur le site internet de Santé publique France présente les données disponibles sur la santé mentale des Français et recense l'ensemble des dispositifs d'aide à distance, classés par populations (enfant, étudiants, personnes âgées, personnes en situation de handicap, professionnels de santé...) ou thématiques (détresse psychologique, violence, deuil, addictions, parentalité...).

---

### Contacts presse

**Santé publique France** - [presse@santepubliquefrance.fr](mailto: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

Retrouvez-nous sur

