

**Souffrance psychique et troubles psychiatriques liés à l'épidémie de
COVID-19
et difficultés de la vie en confinement :
Les évaluer pour mieux agir**

Depuis le 16 mars 2020, face à l'épidémie de COVID-19 des mesures de confinement ont été imposées aux Français. La peur de la maladie et les conditions de vie bouleversées ou plus précaires en cette période ont des conséquences sur la santé mentale des Français. Pour en mesurer les effets et prévenir l'apparition de ces troubles, Santé publique France a mis en place un dispositif d'enquêtes permettant, entre autres, d'observer l'impact de cette épidémie inédite et des mesures de confinement sur la santé mentale des Français et identifier les plus vulnérables. En appui du rôle primordial du médecin généraliste et des professionnels de la santé mentale (psychiatre, psychologue), en complément du monde associatif, et pour faciliter le repérage et l'accès aux soins un dispositif d'écoute a été mis en place par le gouvernement et une vidéo de la collection « Ma vie au quotidien » a été développée pour identifier les premiers signes de stress et délivrer des conseils pour s'en préserver.

Epidémie, des conséquences inévitables sur la santé mentale

SRAS, Ebola, H1N1 et aujourd'hui COVID-19, ces épidémies ont des effets importants sur l'activité, les comportements, le moral et la santé de nos concitoyens. Les premières études menées en Chine sur l'impact de l'épidémie actuelle font état d'un nombre important de troubles anxieux et dépressifs ainsi que de troubles du sommeil.

D'autres travaux menés antérieurement évoquent un risque d'augmentation de conduites suicidaires, de symptômes d'allure psychotique, de symptômes psychosomatiques, de symptômes de stress post-traumatique et de consommations de substances psychoactives (alcool, tabac...).

A titre d'exemple : Un état d'anxiété davantage déclaré par les Français en cette période de confinement

La situation de confinement et ses conséquences psychosociales et économiques mais aussi 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.

Depuis le 23 mars, Santé publique France a déployé avec BVA un dispositif d'enquête auprès de 2000 internautes de 18 ans et plus. Il permet de suivre l'évolution de l'adhésion des Français aux mesures de prévention et d'évaluer la prévalence de troubles psychiques (en particulier anxio-dépressifs) au

sein de la population et d'identifier les segments de population les plus vulnérables pendant cette période.

Lors de la première vague d'enquête menée du 23 au 25 mars **plus d'un quart (27%) des répondants de l'échantillon ressentent un état d'anxiété**. Si le niveau d'anxiété de la population a **diminué entre la 1^{ère} et la 2^{nde} vague d'étude**, il reste cependant nettement supérieur (22%) à celui observé en population générale en 2017 (13,5%).

Les facteurs associés à une plus forte anxiété sont le sexe féminin, un âge inférieur à 50 ans, le fait d'être dans une situation financière difficile, d'être actuellement en situation de télétravail, d'être parents d'enfant de 16 ans et moins, d'avoir un proche ayant des symptômes évocateurs du COVID-19, de percevoir le COVID-19 comme une maladie grave, d'avoir une mauvaise connaissance des modes de transmission du virus, de se sentir peu capable d'adopter les mesures préconisées et d'avoir peu confiance dans les pouvoirs publics.

Ces résultats confirment l'importance de mobiliser les professionnels de santé et d'agir avec des dispositifs adaptés sur les facteurs qui favorisent la réduction des états anxieux.

Plusieurs recours pour les personnes en détresse psychologique

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

Pour faciliter l'accès à ces professionnels en cas de besoin, [un espace dédié à la santé mentale](#) a été créé sur le site internet de Santé publique France permettant de recenser tous les dispositifs d'aide à distance, classés selon les thématiques (violence, deuil, détresse psychologique, addictions, parentalité...).

Par ailleurs, Santé publique France en collaboration avec le Ministère en charge de la santé et le Service d'Information du Gouvernement a développé une série de vidéos courtes et informatives « Ma vie au quotidien » pour aider les Français à vivre le mieux possible les semaines de confinement. Une nouvelle vidéo complète cette collection. Elle aborde le stress que génère cette période et prodigue des conseils simples.

Le ton est rassurant : ressentir de l'inquiétude et de l'angoisse pendant cette période est bien légitime mais il est aussi 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* ».

La vidéo renvoie vers le n° vert d'appel téléphonique 0 800 130 000 dédié au soutien psychologique mis en place par le gouvernement.

Contact presse

Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 – Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48

