

La covid 19, un déclic sur la santé mentale ?

Par Léo VERVIER-CHAMPION

Depuis la fin de l'année 2019, la crise sanitaire que nous traversons a entraîné des répercussions désastreuses sur de nombreuses problématiques telles que le plan humain, économique ou bien social, pour n'en citer que quelques-uns. La covid 19 a fait s'accroître l'isolement, ce qui a accentué les difficultés quotidiennes de la population.

Néanmoins, cela a permis de mieux se rendre compte de la manière dont nous vivions, et par quel moyen nos conditions de vie pourraient être modifiées. Cette situation a amené de nombreuses personnes à faire plus attention à leur santé mentale. S'il est parfois compliqué d'arriver à demander de l'aide, cette crise a actionné une amélioration forcée de notre cadre de vie.

Au fil du temps, on observe une démocratisation de la prise en charge de sa santé mentale et de la consultation de psychologues ou de psychiatres. Nous sommes à une époque où le tabou sur les soins psychologiques se disperse progressivement, pour laisser place à une meilleure prise en charge de la population.

Auparavant, il était systématiquement mal vu d'aller voir un psychologue ou bien un psychiatre, la personne concernée était vue comme un spécimen à part. Mais la réalité est que la santé mentale est aussi importante que la santé physique. D'ailleurs, l'OMS décrit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Se sentir bien chez soi est beaucoup plus aisé si l'on parvient à se sentir bien par soi-même. En effet, pour beaucoup de personnes la crise sanitaire a démontré qu'il était nécessaire de parvenir à avoir un bon équilibre, et le plus possible par soi-même. La stabilité de beaucoup de personnes demeure dépendante d'autres individus. Bien sûr, il est primordiale de garder des liens avec son entourage, mais sans se reposer dessus.

La revendication d'obtenir un suivi psychologique s'est renforcée. D'ailleurs, un grand nombre de jeunes enfants et adolescents ont démontré avoir besoin de l'aide d'un psychologue. Aussi, il est clairement observé dans les tribunaux que de nombreux prévenus ont désespérément besoin d'un suivi psychologique. Mais encore, la détresse étudiante pendant cette période d'isolement en a été également un fort témoignage.

Des mesures ont été prises par le gouvernement pour répondre à cet appel au secours des étudiants français. Depuis le 1^{er} février 2021, il est alors mis en place des « chèques pys » dans certains départements. Depuis le 10 mars 2021, il est également possible de bénéficier de 3 séances de 45 minutes gratuites avec un psychologue. Pour ce faire, une plateforme d'accompagnement psychologique a été établit.

On peut voir un début de reconnaissance de la santé mentale, qui se fait de plus en plus vigoureuse. Le fait d'en prendre soin rentre progressivement dans les normes sociétales. Dans cette continuité, d'autres mesures pourraient être prises afin d'avoir un encadrement plus complet d'un suivi psychologique, qui s'est montré être nécessaire pour le bien être d'une société.

Cet accès a été temporairement accordé aux jeunes d'entre 3 et 17 ans. Ils subissent moins de pression quant à leurs études, mais c'est un âge où ils sont plus vulnérables, d'autant plus s'ils ont des mauvaises

conditions familiales. Depuis juin 2021, le Ministère des Solidarités et de la Santé et l'Assurance Maladie ont mis en place un dispositif de soutien psychologique d'urgence PsyEnfantAdo, toutefois selon certaines conditions. Cependant, ce dispositif n'est établi qu'en raison du contexte de la crise sanitaire, alors qu'il serait peut-être préférable de l'instaurer de façon continue.

La société de demain pourrait permettre un grandissement de l'indépendance, mais aussi de l'importance portée au bien-être de chacun. L'objectif serait de ne pas privilégier sa productivité à sa santé, ce que la vie professionnelle et étudiante actuelle poussent souvent à faire.