



# En dix ans, le nombre de personnes souffrant de dépression a plus que doublé

Une étude de Solidaris révèle une profonde dégradation de la santé mentale alors que, paradoxalement, la consommation des soins remboursés est restée stable. En cause ? La prise en charge par la sécurité sociale qui ne semble plus adaptée aux besoins réels de la population.

SANDRA DURIEUX

Les chiffres se suivent et se ressemblent toujours plus. Aidée par les crises successives, du covid à la guerre en passant par la flambée de l'énergie, la dégradation de la santé mentale des Belges ne fait plus beaucoup de doutes. Dernièrement, c'est la mutualité Solidaris qui s'est penchée sur la question en comparant des données recueillies en 2012 et 2022, offrant ainsi une image inédite de l'évolution de la situation sur dix ans. Et, sans surprise, celle-ci n'est guère favorable. « On assiste tout simplement à une explosion des cas », résume Delphine Ancel, responsable de l'Institut Solidaris en charge de l'étude. « Aujourd'hui, plus d'une personne interrogée sur trois (35 %) déclare se sentir anxieuse, angoissée voire en dépression en quasi-permanence (c'est-à-dire souvent ou très souvent) et elles sont une sur dix (12 %) à pouvoir être classées dans un état dépressif modérément sévère ou sévère. En 2012, ces pourcentages étaient respectivement de 10 % pour le sentiment d'anxiété, d'angoisse voire de dépression et de 5 % pour les états dépressifs modérément sévères ou sévères. »

Pourtant, cette évolution alarmante relevée dans l'enquête déclarative ne transparait pas dans la seconde étude comparant la consommation des soins remboursés parmi les 3,3 millions d'affiliés de Solidaris. En 2021, 14 % des af-

filés consommaient des soins et/ou des médicaments liés à la santé mentale et 13 % prenaient des antidépresseurs ou antipsychotiques. Des chiffres quasiment identiques à ceux de 2011. « Ces données apparemment stables sont trompeuses », explique Jérémy Vrancken, expert en études chez Solidaris. « Elles ne reprennent que les prestations pour lesquelles la mutualité intervient dans le cadre de l'assurance obligatoire. Or, certains soins en santé mentale ne sont pas remboursés comme les benzodiazépines ou encore les sophrologues ou même les psychologues puisque le plan du ministre fédéral de la Santé Frank Vandenbroucke pour accroître l'offre et le remboursement des psychologues ne s'est concrétisé qu'en 2022. Ce n'est que dans les prochaines années que l'on pourra réellement déterminer l'évolution de la demande pour ces soins de santé là. Ce décalage indique surtout que la prise en charge de la santé mentale n'a pas évolué contrairement aux besoins et qu'il est nécessaire de renforcer l'offre et de la rendre plus accessible. »

## Femme et situation précaire, la combinaison dangereuse

L'étude de Solidaris démontre aussi que nous ne sommes pas tous égaux face à cette problématique. Les femmes, bénéficiaires de l'intervention majorée (BIM) et à la tête d'une famille monoparentale, sont les profils les plus à risque d'anxiété et de dépression et celles consommant également le plus de soins. « L'âge joue également un rôle », poursuit Jérémy Vrancken. « La proportion de personnes de moins de 30 ans prises en charge a augmenté de manière continue : + 16,7 % pour les 18-23 ans pour lesquels on observe une hausse des consultations chez le psychiatre (+27 %) et pédopsychiatre (+226 %). L'offre de soins doit aussi s'adapter à ces profils à risque. » Une des données recueillies dans l'étude concerne le lien entre le niveau d'épargne et l'état mental : 59 % des personnes ayant un compte en banque à découvert se disent très souvent anxieuses, angoissées ou dépressives. Un indicateur qui, on le comprend, pourrait se dégrader encore

avec la crise énergétique voire économique qui se profile.

La consommation de médicaments (antidépresseurs et antipsychotiques) est, elle, restée stable depuis 2011, ce qui sous-tend aussi une absence d'évolution positive sur dix ans. « Ils occupent toujours une place importante dans la prise en charge, notamment chez le généraliste qui est souvent le premier prescripteur. »

## Les professionnels mieux reconnus

La bonne nouvelle est que la problématique de santé mentale est sans doute moins taboue qu'avant et que les personnes savent davantage vers qui se tourner en cas de besoin qu'il y a dix ans. Ainsi, un tiers d'entre elles mentionnent spontanément le psychologue comme acteur vers lequel s'orienter et un quart privilégient le médecin généraliste. « En 2012, les personnes se tournaient d'abord vers l'entourage familial ou amical pour en parler », explique Delphine Ancel. « Notre enquête démontre l'importance du médecin généraliste comme premier point de contact pour les questions de santé mentale. Ce sont aussi eux qui initient la prise d'antidépresseurs pour 76 % des affiliés concernés. Il faut davantage documenter ce qui relève de la santé mentale lors des consultations, peut-être en utilisant des codes de diagnostic spécifique car, pour l'heure, dans les remboursements, rien ne permet d'identifier les consultations pour santé mentale, et donc de les monitorer. Au regard de leur rôle, il faudrait aussi identifier les besoins des médecins généralistes pour l'accompagnement de leurs patients. »

Face à ces données interpellantes, Solidaris plaide pour développer une vision à plus long terme de la prise en charge de la santé mentale et pour poursuivre les investissements dans le secteur afin que toute personne dans le besoin puisse se faire accompagner par un professionnel de santé. Et l'enjeu est important : les personnes souffrant de troubles dépressifs sont plus à risque de maladie chronique et de suicide. La Belgique est dans le top 5 des pays européens avec le plus haut taux de suicide.

## Méthodologie

Solidaris a réalisé un état des lieux de la santé mentale des Belges, d'une part en interrogeant 900 francophones en mai/juin 2022 (auto-évaluation de leur état, connaissance du système, recours aux soins...) et d'autre part, en analysant la consommation des soins et des médicaments sur base des données de remboursement par l'assurance maladie obligatoire pour ses 3,3 millions d'affiliés en 2021. Les résultats ont également été mis en perspective avec ceux mesurés 10 ans plus tôt afin d'observer les évolutions. S.DX



Ce soutien permet d'initier une prise en charge qui va au-delà de l'aspect psychologique puisqu'on oriente les gens vers une série de professionnels

Sarah Pierret

Psychologue au sein de Solidaris



Les femmes à la tête d'une famille monoparentale sont les personnes les plus à risque d'anxiété et de dépression. © BELGA

## « A distance, la parole se libère plus facilement »

Ecrasés par les difficultés financières liées à la crise du covid, les indépendants et patrons de PME se sont vu proposer en juillet 2020 un soutien psychologique renforcé. L'ASBL « Un pass dans l'impasse » l'a organisé sous forme de contact téléphonique ou par vidéoconférence avec un certain succès, notamment auprès des hommes peu enclins à se confier. Solidaris pourrait s'en inspirer pour proposer ces suivis à distance à tous ses affiliés. Rencontre avec Sarah Pierret, psychologue au sein du dispositif.

Comment fonctionne ce soutien à distance ? Le dispositif de soutien psychologique pour indépendants en détresse offre un soutien psychologique spécifiquement destiné à ces travailleurs. Tous les indépendants francophones en souffrance ont accès à une ligne d'assistance téléphonique où nous leur proposons un suivi psychologique qui se déroule en quatre séances gratuites. Celles-ci ont lieu par téléphone ou en visioconférence, ou même de façon anonyme si la personne le souhaite.

Un système qui semble libérer la parole... Oui, nous avons déjà pris en charge 621 personnes dont de nombreux hommes au début de la pandémie alors qu'ils sont d'ordinaire moins enclins à se confier. La distance créée par le téléphone ou la vidéo les a sans doute aidés. Ces indépendants consultaient en raison des difficultés financières auxquelles ils étaient confrontés et l'impact que cela a sur leur famille. Ce soutien psychologique en quatre séances est bien sûr différent d'une psychothérapie à plus long terme, mais cela permet d'initier une prise en charge qui va d'ailleurs bien au-delà de l'aspect psychologique puisqu'on oriente les gens vers une série de professionnels. Qu'est-ce que le dispositif de « sentinelles » qui vient en complément ? Les « sentinelles » sont des professionnels en contact avec les indépendants comme les comptables ou les avocats, que l'on forme durant 1h30 pour apprendre à détecter un problème de santé mentale et réorienter la personne vers un professionnel. Ce système fonctionne aussi très bien, nous comptons plus de 700 sentinelles formées à travers toute la Belgique. L'objectif reste le même : détecter un problème et initier une prise en charge le plus tôt possible. S.DX