



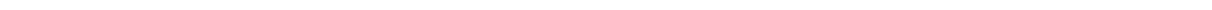
**CENTRE D'ÉTUDES
JACQUES GEORGIN**

Le Centre d'Études Jacques Georgin est un centre d'éducation permanente reconnu par la Fédération Wallonie Bruxelles
ASBL Centre d'Études Jacques Georgin, 127, chaussée de Charleroi, 1060 Bruxelles
N° entreprise 0412.759.942. RPM: Tribunal de l'entreprise francophone de Bruxelles. BE30 7320 3232 6111

Note d'analyse 12 – 24 du Centre d'études Jacques Georgin
«La santé mentale, un enjeu clé au sein de notre société

Bruxelles, le 23 décembre 2024

Charles Hosten, Attaché parlementaire



Introduction : La santé mentale, un défi sociétal prioritaire

La santé mentale est devenue un défi sociétal majeur, touchant une part croissante de la population belge. En 2018, près de 17,7 % des Belges âgés de 15 ans et plus présentaient des troubles mentaux, contre 14 % en 2008. Cette hausse est particulièrement marquée chez les jeunes : en 2022, 16,3 % des adolescents de 10 à 19 ans étaient concernés. La pandémie de COVID-19 a amplifié ces chiffres, révélant l'ampleur des besoins et mettant en lumière les limites des dispositifs actuels. Les inégalités d'accès aux soins, en fonction de la région, du genre ou du niveau socio-économique, aggravent encore la situation.

Dans une réalité où la santé mentale est devenue un enjeu majeur, où la santé dépasse la simple absence de maladie mais englobe un état complet de bien-être physique, mental et social, où le suicide est devenu la principale cause de décès chez les jeunes, où les Services de Santé Mentale (SSM) sont saturés et en proie à une crise exacerbée, il apparaît crucial de répondre à cette crise de manière pragmatique et inclusive.

1. Diagnostic : Une santé mentale fragilisée

1.1. Évolution de la santé mentale en Belgique

Les troubles anxieux ont connu une augmentation spectaculaire, passant de 6 % entre 2001 et 2008 à 11,2 % en 2018. Cette progression s'accompagne de disparités importantes selon les régions et les genres, les femmes et la Wallonie étant particulièrement touchées. Les troubles dépressifs, quant à eux, ont montré une fluctuation marquée, atteignant un pic de 15 % en 2013 avant de revenir à 9,4 % en 2018. Ces chiffres montrent une instabilité préoccupante et soulignent la nécessité de renforcer les dispositifs de prévention et d'accompagnement.

Les données de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) mettent en évidence des écarts significatifs entre les pays en termes de financement de la santé mentale. Par exemple, la France consacre 15% de son budget santé à la santé mentale, suivie par la Norvège avec 13,5%, le Luxembourg avec 13%, l'Allemagne avec 11,3% et le Royaume-Uni avec 9,7%. En revanche, la Belgique n'alloue que 6% de son budget santé à la santé mentale, selon l'OCDE en 2021.

Il est crucial de renforcer l'accessibilité aux soins en santé mentale, en particulier les services ambulatoires, en allouant davantage de ressources financières à ce secteur.

Cette sous-allocation budgétaire en Belgique contraste avec l'ampleur des défis liés à la santé mentale. L'OCDE estime que les problèmes de santé mentale coûtent chaque année au pays environ 5% de son produit intérieur brut (PIB). Cependant, malgré ce fardeau économique significatif, la Belgique n'investit que 0,6% de son PIB dans la santé mentale. Cette situation souligne l'urgence de réorienter les politiques budgétaires pour mieux répondre aux besoins croissants en santé mentale et garantir un accès équitable et efficace aux soins pour tous les citoyens.

1.2. Groupes vulnérables

Certaines catégories de population sont particulièrement exposées aux troubles mentaux. Les femmes, les jeunes adultes et les personnes vivant seules ou avec un faible niveau d'éducation figurent parmi les groupes les plus vulnérables. Les transitions de vie, comme l'entrée dans le monde du travail ou la quête d'indépendance financière, sont des facteurs de stress majeurs pour les jeunes adultes. Quant aux personnes moins instruites, elles subissent une double peine : une prévalence accrue des troubles mentaux et un accès limité aux soins.

1.3. Inégalités régionales

La Belgique est marquée par des disparités régionales significatives en matière de santé mentale. La Flandre affiche des indicateurs globalement meilleurs que la Wallonie et Bruxelles, en partie grâce à une organisation plus efficace des services et un financement mieux structuré. Ces inégalités mettent en lumière la nécessité d'une approche harmonisée et équitable à travers toutes les régions du pays.

1.4. Facteurs aggravants

Les crises économiques et sanitaires ont joué un rôle aggravant sur la santé mentale. La crise économique de 2008 a marqué un tournant, avec une augmentation notable des troubles anxieux et dépressifs. Plus récemment, la pandémie de COVID-19 a exacerbé ces problématiques, en isolant les individus, en augmentant l'incertitude économique et en surchargeant les services de santé mentale.

2. Nécessité d'un plan global et ambitieux

2.1. Accessibilité des soins

Rendre les soins de santé mentale accessibles à tous est une priorité absolue. Cela passe par la suppression des quotas INAMI pour les psychiatres et psychologues, qui limitent actuellement l'offre de soins. En outre, des consultations à bas coût devraient être mises en place pour les personnes à faible revenu, afin de réduire les barrières financières. L'élargissement de la reconnaissance des psychothérapeutes et des interventions alternatives, telles que les thérapies en ligne, permettrait également d'élargir l'offre et de diversifier les modes de prise en charge.

2.2. Renforcement des soins primaires

Les soins primaires jouent un rôle clé dans la détection précoce et la prise en charge des troubles mentaux. Il est nécessaire d'intégrer davantage de professionnels de santé mentale dans les maisons médicales et les hôpitaux locaux. Cette mesure doit également être complétée par des formations spécifiques pour les médecins généralistes et les travailleurs sociaux, afin qu'ils puissent identifier rapidement les signaux d'alerte et orienter les patients vers des structures adaptées.

2.3. Coordination entre les niveaux de pouvoir

Une coordination efficace entre les différents niveaux de pouvoir est essentielle pour garantir la continuité des soins. Face à la lasagne institutionnelle qui complexifie et désordonne l'action, la création d'une plateforme interinstitutionnelle, réunissant les acteurs fédéraux, régionaux et communautaires est une exigence de premier rang afin d'harmoniser les politiques et d'éviter les ruptures dans les parcours de soins. Cette plateforme encouragerait également les partenariats public-privé pour financer des initiatives locales et innovantes.

2.4. Prévention et sensibilisation : changer les mentalités et agir en amont

La prévention est essentielle pour construire un système de santé mentale durable et efficace. En agissant en amont, il est possible de réduire l'incidence des troubles mentaux et de favoriser une prise en charge plus précoce et plus adaptée. Cela nécessite une stratégie ambitieuse et cohérente, qui inclut à la fois la sensibilisation de la population, la normalisation du recours aux soins et la détection rapide des signes de détresse psychologique. Une véritable culture de la prévention dans la société est un des piliers du soutien à la santé mentale.

- **Campagnes nationales :**

Le lancement de campagnes de sensibilisation à grande échelle est crucial pour informer le public sur des thématiques spécifiques telles que la dépression post-partum, l'anxiété chez les jeunes et le stress lié au travail. Ces campagnes doivent viser à briser les tabous et à encourager les individus à consulter dès les premiers signes de troubles mentaux. En mettant en avant des témoignages de personnalités publiques, mais aussi de citoyens ordinaires ayant bénéficié de soins psychologiques, il est possible de déstigmatiser les troubles mentaux et de normaliser le recours aux soins. L'objectif est de faire comprendre que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais au contraire un acte de courage et de responsabilité.

- **Éducation à la santé mentale dans les écoles :**

L'éducation à la santé mentale doit commencer dès le plus jeune âge. Il faut intégrer des modules éducatifs sur la gestion des émotions, l'empathie et l'identification des signaux d'alerte dans les programmes scolaires dès le primaire. Ces modules doivent être adaptés à chaque tranche d'âge pour être pertinents et efficaces. En parallèle, la formation des enseignants est essentielle pour leur permettre de reconnaître les signes de détresse psychologique chez les élèves et de réagir de manière appropriée. Les enseignants doivent être formés pour détecter les symptômes de dépression, d'anxiété ou de stress, et orienter les élèves vers les ressources nécessaires. Des séances de sensibilisation pour les parents sont également proposées afin qu'ils puissent mieux accompagner leurs enfants dans leur parcours émotionnel et détecter tôt d'éventuels problèmes de santé mentale.

- **Consultations psychologiques systématiques :**

Afin de garantir une prise en charge précoce, il est temps de normaliser la présence de consultations psychologiques lors des visites médicales scolaires, tout comme les bilans de santé physique. Ces consultations psychologiques permettraient de repérer les troubles mentaux dès leur apparition et de faciliter une prise en charge rapide. Il

est également nécessaire de financer ces consultations afin qu'elles soient accessibles à tous les élèves, quel que soit leur statut socio-économique. Cela garantirait l'égalité d'accès aux soins psychologiques, permettant ainsi aux élèves de bénéficier d'une détection et d'un accompagnement adaptés à leurs besoins.

- **Plateformes numériques :**

Le développement d'applications numériques dédiées à la santé mentale serait un outil précieux pour atteindre les jeunes et les adultes, notamment ceux qui hésitent à consulter un professionnel. Ces applications peuvent inclure des quiz, des vidéos et des conseils pratiques sur la gestion des émotions, l'identification des signes de détresse et la recherche d'aide. De plus, il est essentiel de renforcer les lignes d'écoute et les chatbox en ligne, afin d'offrir un soutien immédiat et accessible 24/7 aux personnes en détresse. Ces plateformes numériques doivent être sécurisées, anonymes et faciles d'accès, pour permettre à tous, y compris les plus jeunes, de s'y tourner en cas de besoin.

2.5. Prises en charge spécifiques : répondre aux besoins particuliers

Certains groupes de population nécessitent des approches spécifiques pour répondre à leurs besoins en matière de santé et de bien-être. Il est crucial que la prise en charge de ces groupes soit adaptée à leurs particularités pour garantir une efficacité maximale. Il est nécessaire de procéder à des études afin d'identifier à la fois la qualité et l'accessibilité aux soins, notamment pour les seniors, les personnes souffrant de troubles mentaux combinés à des addictions, ainsi que pour les jeunes mères et les détenus. Ces priorités visent à combler les lacunes actuelles et à promouvoir des solutions plus humaines et coordonnées.

- **Seniors et troubles cognitifs :**

Les troubles cognitifs chez les seniors, tels que la dépression liée à l'isolement ou les troubles anxieux, sont souvent sous-diagnostiqués et mal pris en charge. Pour répondre à cette problématique, il est essentiel de développer des centres spécialisés qui se concentrent sur l'interaction entre santé mentale et vieillissement. Cela inclut la création de services dédiés pour les personnes âgées souffrant de troubles émotionnels et cognitifs. De plus, la formation des soignants et des aidants familiaux est fondamentale pour améliorer la gestion de ces troubles, tout en garantissant une prise en charge plus humaine. Il est également crucial de renforcer les collaborations entre maisons de repos, hôpitaux psychiatriques et services de santé à domicile, afin d'assurer une approche coordonnée et efficace.

- **Soutien aux jeunes mères :**

La période post-partum est particulièrement sensible pour les jeunes mères, qui peuvent souffrir de dépression ou d'isolement. La mise en place de consultations post-partum systématiques pour dépister la dépression post-natale serait une solution pour apporter des solutions précoces. En parallèle, le développement de groupes de soutien, accompagnés par des psychologues et des travailleurs sociaux, permettrait de répondre aux besoins spécifiques de ces femmes en difficulté. L'objectif est de leur offrir un soutien personnalisé et de favoriser leur bien-être psychologique après l'accouchement.

- **Santé mentale en milieu carcéral :**

Le système pénitentiaire est confronté à des défis majeurs en matière de santé mentale, en particulier pour les détenus souffrant de troubles psychiatriques. Il faut mettre l'accent sur le renforcement des équipes de santé mentale dans les prisons, en priorisant la prévention des suicides et la réhabilitation des détenus. Des programmes de réintégration ciblant spécifiquement ceux ayant des antécédents psychiatriques devraient être développés pour réduire les risques de récidive et favoriser une réinsertion réussie.

- **Réponses aux nouvelles technologies :**

L'utilisation excessive des écrans et des réseaux sociaux, notamment chez les jeunes, génère de nouveaux types de troubles mentaux, comme l'anxiété ou la dépression. Il est nécessaire de reconnaître et de traiter ces troubles émergents en intégrant des modules de gestion du stress numérique dans les consultations psychologiques. Cela permettrait de répondre à un phénomène de plus en plus présent dans la société actuelle et d'adopter des solutions préventives et thérapeutiques adaptées.

2.6. Approche innovante pour les assuétudes : une réponse humaine et pragmatique

La question des assuétudes, bien qu'étroitement liée à la santé mentale, nécessite une réponse distincte et innovante. Une approche qui s'inspirant du modèle portugais, lequel a montré des résultats positifs grâce à la décriminalisation de la consommation et à la réhabilitation, ouvrirait la voie à une meilleure compréhension du phénomène. Cette approche met l'accent sur la prise en charge des usagers de drogues en tant que personnes nécessitant une aide plutôt qu'une punition. Les solutions proposées visent à garantir une réponse plus humaine, pragmatique et centrée sur la réhabilitation plutôt que sur la sanction.

- **Décriminalisation de la toxicomanie :**

La criminalisation de la consommation de drogues pour usage personnel est une approche obsolète qui n'a pas montré d'efficacité réelle dans la réduction des consommations. Remplacer les sanctions pénales par des mesures d'accompagnement, telles que l'orientation vers des programmes de soins ou de réhabilitation aurait un double impact. Cette politique permettrait de traiter les individus de manière plus humaine tout en offrant une véritable aide pour surmonter la dépendance. De plus, il est important de collaborer avec les associations de terrain pour sensibiliser les consommateurs et les orienter vers les structures adaptées.

- **Centres de réhabilitation intégrés :**

La création et le soutien aux centres de réhabilitation intégrés qui combinent des soins médicaux, apporteraient un accompagnement psychologique et un soutien social. Cette approche globale permet de traiter la dépendance de manière multidimensionnelle, tout en prenant en compte les spécificités de chaque individu. Il est également primordial de développer des services dédiés aux jeunes, afin de leur offrir un accompagnement adapté qui inclut des parcours de réinsertion scolaire ou professionnelle.

- **Réduction des risques :**

La réduction des risques liés à la consommation de substances doit faire partie intégrante de la politique de santé publique. Cela inclut l'extension des programmes de distribution de matériel stérile et de naloxone, qui permet de prévenir les overdoses. De plus, la création de salles de consommation encadrée offrirait un espace sécurisé pour les usagers, tout en les orientant progressivement vers des soins adaptés.

- **Recherche et innovation :**

L'investissement dans la recherche sur les traitements innovants pour les addictions est essentiel pour offrir des solutions thérapeutiques plus efficaces. Cela inclut l'utilisation de technologies récentes, comme la stimulation cérébrale ou les thérapies comportementales avancées. Il est également nécessaire de collaborer avec d'autres pays pour partager les bonnes pratiques et évaluer les résultats des politiques mises en place, afin de garantir l'efficacité des stratégies adoptées.

3. Analyse de l'impact des propositions

3.1. Accessibilité et inclusion

Les propositions ici avancées amélioreraient l'accès aux soins de santé mentale, particulièrement pour les groupes les plus vulnérables. Comme nous l'avons évoqué, la suppression des quotas INAMI permettrait d'augmenter le nombre de psychiatres et de psychologues disponibles, réduisant ainsi les délais d'attente pour des consultations essentielles. De plus, la reconnaissance élargie des psychothérapeutes et des thérapies en ligne offrirait une palette de solutions adaptée aux besoins spécifiques des patients, tout en atteignant ceux qui n'ont pas accès aux structures traditionnelles.

Plus encore, il est impératif, dans l'attente d'une refédéralisation des soins de santé, que le pouvoir fédéral alloue des budgets plus conséquents aux Régions afin de pallier cette crise grandissante.

3.2. Prévention et réduction des coûts

Investir dans la prévention est un levier économique important. Chaque euro dépensé pour des campagnes de sensibilisation ou des programmes éducatifs permet de réduire significativement les coûts liés aux hospitalisations prolongées et aux traitements lourds. Comme suggéré ci-haut, des bilans psychologiques obligatoires dans les écoles permettraient d'identifier les troubles précocement, réduisant ainsi la gravité des pathologies à long terme.

3.3. Réduction des inégalités régionales et socio-économiques

Les inégalités régionales et socio-économiques constituent un frein majeur à l'accès équitable aux soins de santé mentale. En favorisant des consultations à bas coût et en renforçant l'offre de soins dans les régions moins bien dotées, comme la Wallonie et Bruxelles, l'ensemble des propositions ici abordées contribuerait à réduire ces disparités. Elles permettraient également

de mieux intégrer les populations marginalisées, telles que les personnes vivant dans la pauvreté ou les jeunes en décrochage scolaire.

3.4. Impacts systémiques et sociaux

Au-delà des individus, une meilleure coordination doublée d'une offre plus étendue auraient des effets positifs sur l'ensemble de la société. Une meilleure prise en charge de la santé mentale contribuerait à une diminution de l'absentéisme au travail, à une amélioration des performances scolaires et à une réduction des comportements à risque, comme les addictions ou les violences intrafamiliales.

4. Recommandations prioritaires

4.1. Refédéralisation partielle des budgets

Une refédéralisation partielle des budgets alloués à la santé mentale garantirait une gestion plus cohérente et une répartition équitable des ressources entre les régions. Cette mesure permettrait d'uniformiser l'offre de soins tout en simplifiant les parcours administratifs pour les patients et les professionnels.

4.2. Augmentation du financement dédié à la santé mentale

Actuellement, la Belgique consacre environ 6 % de son budget de santé à la santé mentale, une proportion insuffisante au regard des besoins croissants. Il est impératif de porter ce chiffre à au moins 10 %, en alignement avec les pratiques des pays voisins. Ces fonds supplémentaires serviraient à financer les campagnes de sensibilisation, à recruter du personnel qualifié et à développer des infrastructures adaptées.

4.3. Création d'indicateurs de suivi

L'établissement d'indicateurs de santé mentale est essentiel pour évaluer l'impact des politiques mises en œuvre. Il convient de développer des outils de suivi mesurant des éléments tels que les délais d'attente pour les consultations, le taux de satisfaction des patients ou encore la prévalence des troubles mentaux par région. Ces données permettraient d'ajuster les stratégies en temps réel pour maximiser leur efficacité.

4.4. Coordination renforcée entre niveaux de pouvoir

La création d'une plateforme interinstitutionnelle réunissant les professionnels de terrain, les acteurs fédéraux, régionaux et communautaires est une priorité. Cette structure garantirait une meilleure coordination des politiques publiques, éviterait les doublons et assurerait une répartition optimale des ressources disponibles.

4.5. Mise en place de campagnes de sensibilisation nationales

Nous ne saurions trop insister sur l'importance de campagnes nationales pour déstigmatiser les troubles mentaux et encourager les citoyens à recourir aux soins. Ces campagnes

devraient être accessibles dans toutes les langues nationales et cibler des publics spécifiques, tels que les jeunes, les seniors et les travailleurs en milieu professionnel.

Conclusion : *Une action concertée pour un enjeu clé*

La santé mentale est bien plus qu'un enjeu individuel ; elle est un pilier du bien-être collectif et un facteur clé de cohésion sociale. Le présent document reflète une vision globale et pragmatique, axée sur l'accessibilité, la prévention et la coordination.

En plaçant la santé mentale au cœur de ses priorités, nous reconnaissons la nécessité d'investir dans ce domaine pour répondre aux défis contemporains. Ces mesures ne sont pas seulement des solutions à court terme ; elles visent à transformer durablement le système de santé et à renforcer la résilience de la société belge.

En conclusion, investir dans la santé mentale, sa promotion, sa prévention et sa coordination, c'est investir dans l'avenir de nos citoyens.