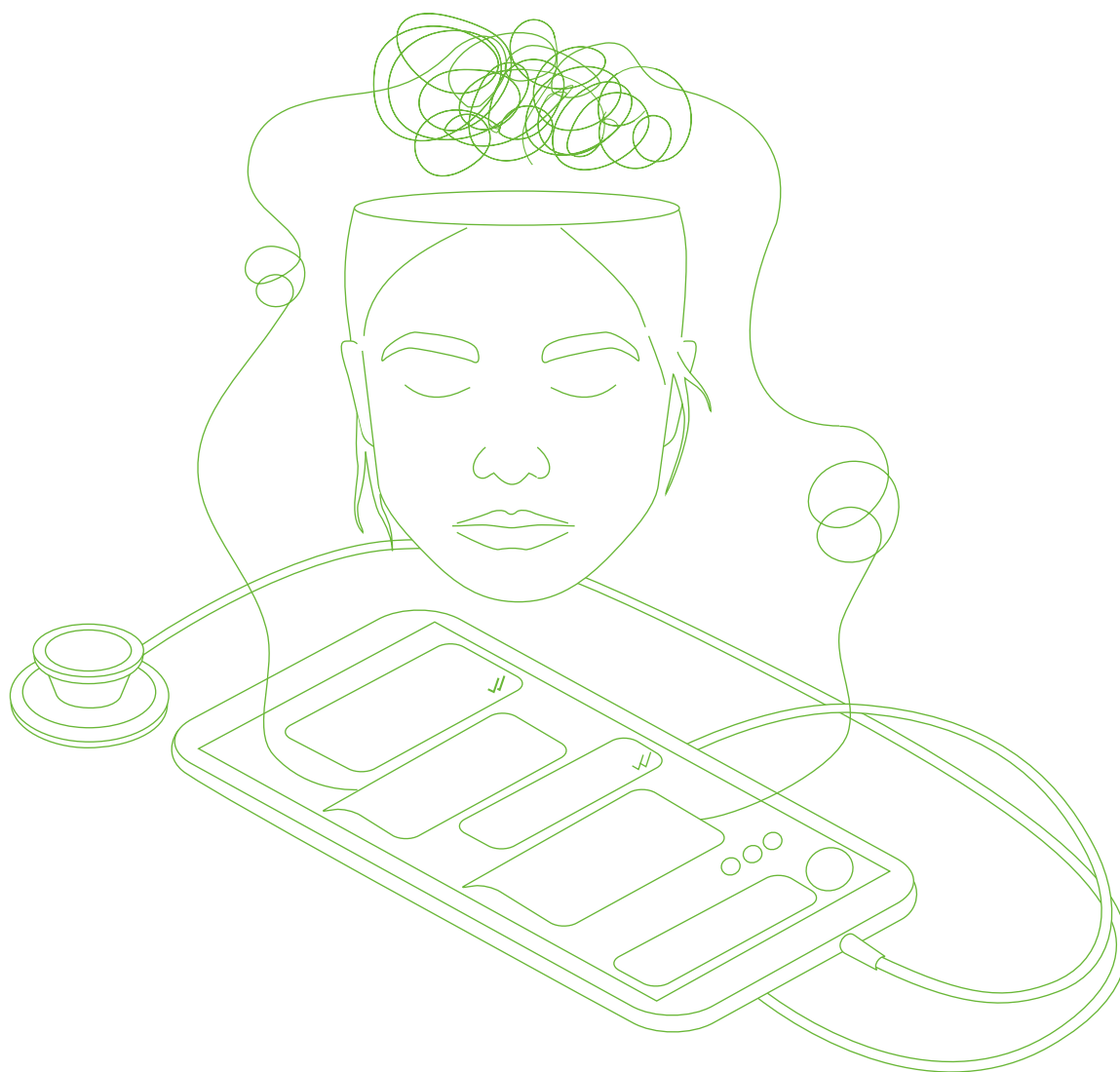


Santé mentale: des aides numériques pour un changement de paradigme

Entretien avec **Roger Staub**
David Daniel Ebert

De Stefan Pabst, Think Tank W.I.R.E.



Les maladies mentales sont encore taboues dans notre société et la prise en charge des personnes concernées intervient souvent tardivement. Pour Roger Staub, directeur de la fondation Pro Mente Sana, et David Ebert, professeur de psychologie à l'Université de Munich et fondateur de HelloBetter, une plateforme numérique dédiée à la santé mentale, il est incontestable que la société est encore loin de disposer des compétences de base pour gérer la santé mentale de ses individus. Les applis numériques ne résolvent pas forcément le problème, mais elles jettent les bases d'un changement de paradigme dans le traitement psychologique, vers une vision centrée sur le patient.

Les restrictions imposées dans notre vie quotidienne au cours des deux dernières années ont laissé des traces. Comment la pandémie a-t-elle affecté notre mental individuel et collectif?

Ebert: Nous ne voyons actuellement que l'impact à court terme. Celui-ci se traduit notamment par une augmentation des troubles anxieux et des dépressions. Les enfants et les adolescents ainsi que les personnes qui souffraient déjà d'autres pathologies sont particulièrement touchés. En revanche, il n'est pas possible d'estimer à l'heure actuelle les conséquences à long terme sur le développement des enfants et des adolescents. Chaque phase de développement d'un individu, et les défis qu'elle implique, est importante pour l'éducation d'une personne. Nous ne pouvons pas encore dire ce que signifie le fait qu'il ait fallu faire non seulement face à une situation extraordinaire, mais aussi que ces défis aient manqué.

Staub: Ces déclarations peuvent être transposées à la Suisse. Mais il convient également de mentionner que dans les enquêtes représentatives, plus de 80% des personnes interrogées ont déclaré se porter bien ou très bien pendant la pandémie. Cela signifie surtout que cette dernière a touché les personnes dont l'équilibre psychique était déjà fragile: les parents célibataires, les personnes en état de précarité, les enfants et les jeunes. Le problème est que ni la politique ni les autorités sanitaires ne s'étaient véritablement attardées sur la santé mentale jusqu'ici. Des mesures d'urgence ont, certes, été prises, mais elles n'avaient pas la dimension requise. Une journée d'action sur la santé psychique ne suffit pas. Les soins apportés étaient déjà insuffisants auparavant et il faudra plusieurs années pour combler ces lacunes – cela comprend, par exemple, de nouveaux services de thérapie ambulatoire et des lits d'hospitalisation supplémentaires pour l'admission des enfants et des adolescents.

Quels sont les plus grands défis pour l'équilibre mental de la jeune génération?

Staub: Le problème, pour les jeunes, c'est que la plupart des adultes pensent: «Ça va passer, c'est l'adolescence». Ils sont donc nombreux à débiter leur formation, à intégrer la vie active ou à fonder une famille avec un bagage émotionnel négatif. On investit beaucoup moins dans la santé mentale – alors que les problèmes y sont évidents – que dans l'éducation et c'est alarmant! La Suisse a, par ailleurs, la réputation de souvent traiter les maladies tardivement, car cela génère la plupart des bénéfices. La promotion de la santé et la prévention sont pratiquement inexistantes. Les interventions précoces sont mal tarifées, même si cela fait 30 ans que l'on réclame «l'ambulatoire avant le stationnaire». La plupart des projets pilotes n'ont pas été retenus dans le système de prise en charge normal. En revanche, le nombre de lits en psychiatrie stationnaire est en constante augmentation.

Ebert: En Allemagne, avant la pandémie, les délais d'attente pour une psychothérapie étaient déjà de 18 semaines. Et seule la moitié des personnes diagnostiquées reçoit effectivement un traitement spécialisé. L'autre moitié continue d'être suivie par le médecin de

famille. L'ampleur de cette situation apparaît clairement lorsque l'on sait que seuls 57% des personnes atteintes de troubles mentaux ont recours au système de santé au cours de leur vie. Ce problème s'est encore amplifié pendant la pandémie. Le système n'est actuellement pas conçu pour accueillir les personnes concernées à un stade précoce. Il faut des années avant que ces dernières cherchent réellement de l'aide. Pour cela, nous avons besoin de nouveaux concepts.

Pourquoi avons-nous tellement de mal lorsqu'il s'agit de maladies mentales et quelles sont les évolutions qui favorisent la hausse de tels cas?

Staub: Les maladies mentales sont encore taboues, le sujet déclenche un sentiment de honte. C'est la raison pour laquelle les personnes concernées continuent de prétendre que tout va bien, même si elles savent que ce n'est pas le cas. La maladie a le temps d'empirer et elles ne demanderont de l'aide qu'en dernier recours. Notre système de soins, quant à lui, attend que les personnes concernées viennent d'elles-mêmes, alors que nous devrions développer des concepts de «premiers secours mentaux», où le rôle des proches – c'est-à-dire la famille et les amis – est renforcé. Car si les malades et le système d'aide se contentent d'attendre, il faut une troisième instance qui s'active à temps. Et pour cela, tous les membres d'une société doivent connaître et maîtriser le «b. a.-ba» de la santé mentale.

Ebert: Nous avons et aurons toujours des choses qui nous pèseront dans la vie. À mon avis, il n'est pas judicieux de trop se focaliser sur l'aspect numérique ou une mobilité accrue pour jouer un rôle moteur. Nous apprenons aux enfants à se brosser correctement les dents. Mais le «b. a.-ba» de la santé mentale, pour reprendre les propos de Monsieur Staub, ne figure nulle part dans les programmes d'enseignement. Nous n'apprenons pas systématiquement ce que sont les émotions et comment y faire face, bien qu'il soit beaucoup question de prévention et de promotion de la santé dans le débat public.

Aujourd'hui, les footballeurs s'expriment sur des sujets autrefois interdits, comme l'homosexualité ou la souffrance psychologique. Peut-on alors vraiment encore parler de tabou?

Staub: Faisons un parallèle avec le débat public sur le VIH. Nous avons mis environ 15 ans à briser le tabou de cette maladie à partir des années 80. Et une comparaison avec les pays anglophones, tels que l'Angleterre, les États-Unis, l'Australie ou la Nouvelle-Zélande, montre qu'ils ont environ 10 ans d'avance sur nous. Alors oui, les choses commencent à bouger quand on voit que les Young Boys de Berne s'engagent en faveur de la santé mentale. Mais le chemin est encore long.

Après avoir admis qu'on a besoin d'aide, encore faut-il pouvoir bénéficier d'une offre médicale efficace. Quels sont les traitements qui entrent en ligne de compte, aujourd'hui comme demain?

Ebert: Il n'existe pas de réponse type ici, donc pas d'offre type non plus. Il faut individualiser les soins psychologiques en se basant sur les besoins des patients. Et pour cela, il faut des interlocuteurs auxquels pouvoir s'adresser le plus tôt possible pour obtenir un soutien spécialisé. Mais pour que cela puisse fonctionner, nous devons d'abord mettre fin à la fragmentation des soins de santé. Et je pense que cela vaut aussi bien pour l'Allemagne que pour la Suisse.

Cela signifie-t-il que nous devons davantage nous pencher sur les conditions-cadres et moins sur les approches thérapeutiques et donc le type d'offre?

Ebert: Nous avons certainement une mission au niveau des traitements. Leur efficacité n'a

pas évolué au cours des 20 dernières années dans de nombreux domaines. Pour les troubles du comportement alimentaire, nous avons un taux de rémission de seulement 30%. Dans le cas de la dépression, le taux de rechute dans les 12 prochains mois est de 40%. Mais à court terme, il ne s'agira pas, à mon avis, d'améliorer l'efficacité des traitements, mais plutôt de toucher le plus de personnes possible à un stade précoce.

Quel rôle les canaux et les offres numériques peuvent-ils jouer dans la sensibilisation et le traitement?

Ebert: Aujourd'hui, nous savons que nous pouvons traiter efficacement la dépression, les troubles anxieux, les troubles de stress post-traumatique et de nombreuses autres affections grâce à ce que l'on appelle les «Digital Therapeutics». Et pas seulement dans le cas de symptômes légers, mais aussi en cas de dépression grave, par exemple. Ces applis donnent accès à différentes formes de psychothérapie conçues de manière numérique que les patients utilisent de manière autonome et qui leur permettent d'intégrer ce qu'ils ont appris à leur quotidien. L'éventail est large: il regroupe des applis entièrement automatisées et des programmes dans lesquels les thérapeutes vérifient constamment en arrière-plan les progrès réalisés et adaptent les recommandations si nécessaire. Ces aides numériques fonctionnent aussi bien pour la prévention que la thérapie. Et nous arrivons surtout à toucher des personnes qui passaient à travers les mailles du filet jusqu'à présent.

Staub: Je suis convaincu que les services numériques ont leur place dans la prévention et l'efficacité du traitement. Mais du point de vue de l'isolement social qui accompagne les maladies mentales graves en particulier, les offres numériques n'apportent pas de valeur ajoutée, car elles ne peuvent pas atténuer la solitude. Les offres numériques sont davantage une question de style pour moi. Elles ne peuvent pas faire le lien entre la question de la santé et la question sociale. En cas de maladie mentale grave, la guérison n'est pas envisageable si la sécurité sociale n'est pas garantie.

Mais les plateformes numériques ne sont-elles pas un lieu d'échange social?

Ebert: Cela dépend toujours de la mise en œuvre concrète. Nous savons aujourd'hui que les troubles anxieux liés à la vie en société, notamment, peuvent être très bien traités par une thérapie cognitivo-comportementale via les canaux numériques. Ces thérapies visent précisément à favoriser les relations sociales dans la vie réelle et à les encourager malgré les appréhensions. Cela vaut également pour le traitement de la cyberdépendance. Ici aussi, il est possible d'offrir via les canaux numériques un nouvel accès à la vie quotidienne non virtuelle.

Comment savoir quelle est la meilleure forme – numérique, hybride ou personnelle – pour un individu?

Ebert: La recherche ne fournit pas encore les outils nécessaires pour répondre clairement à cette question. Même dans le domaine de la psychothérapie, nous n'en sommes pas encore là. Pour de nombreuses maladies mentales, nous ne sommes pas encore en mesure de décider avec certitude si une thérapie cognitive ou une thérapie psychodynamique sera la plus prometteuse. Et c'est précisément ici que j'attends des progrès grâce au numérique. Aujourd'hui, pour la première fois, nous disposons d'un grand nombre de données pour mieux personnaliser les traitements. Ce sera un axe central de la recherche au cours des dix prochaines années.

La personnalisation est donc aussi une promesse du numérique dans le traitement psychologique?

Ebert: Aujourd'hui, nous savons que les promesses de personnalisation dans le domaine

du marketing et d'autres domaines de la consommation étaient très ambitieuses et qu'elles n'ont pas pu être tenues dans la pratique. Le psychisme humain est très complexe et c'est pourquoi nous en sommes encore aux balbutiements quand il s'agit d'individualisation. Nous avons récemment mis sur pied un programme de recherche en coopération avec l'Université de Harvard, qui collectera les données de 19 pays afin de développer de meilleurs modèles prédictifs.

Quel est le rôle des médecins et des thérapeutes pour que les applis numériques aient un effet dans la pratique?

Ebert: Élargir les compétences est certainement nécessaire du côté de la thérapie. Mais selon la manière dont les solutions sont élaborées, nous avons affaire à un véritable changement de paradigme, car ce n'est plus le thérapeute qui est au centre de la démarche. Le travail thérapeutique est effectivement différent lorsque l'accent est mis sur un patient que l'on implique dans la collaboration grâce aux outils numériques. Cela nécessite une approche différente de la part des médecins et des thérapeutes quant à la responsabilité que le patient lui-même peut assumer. À mon avis, ce changement de paradigme n'est pas suffisamment pris en compte dans la formation aujourd'hui.

Où voyez-vous le plus grand potentiel pour les futures innovations numériques?

Ebert: Dans les systèmes d'assistance sur lesquels les médecins et les thérapeutes pourront se reposer, notamment par l'identification de certains schémas. Si nous pouvons détecter une phase dépressive en analysant la voix, cela devrait servir à toutes les disciplines afin de permettre un meilleur traitement. L'autre domaine, prometteur à mon sens, est une plus grande précision dans le choix de la forme de traitement. C'est là que je vois le plus grand potentiel, grâce à l'approche basée sur les données. Car nous aurons alors également la possibilité de tester dans des conditions cliniques la meilleure forme d'assistance pour une personne – en ligne ou hors ligne – et de savoir si les résultats du traitement obtenus sont meilleurs. J'attends également des progrès dans le domaine du «connected care», pour que les patients n'aient jamais l'impression d'être seuls tout au long du traitement. Le numérique peut jouer un rôle central ici en assurant la liaison entre le patient et le thérapeute.

Quel sera le rôle de la société? Quels sont les enseignements collectifs à tirer pour une meilleure gestion des problèmes de santé mentale des individus?

Staub: Nous devons avant tout briser un tabou. Mais aussi faire preuve d'un peu plus d'humilité face à la maladie mentale. Les psychiatres, en particulier, se plaignent qu'il n'existe toujours pas de marqueurs sanguins ou de tests permettant de poser un diagnostic précis. Si nous partons du principe que de telles analyses sûres à 100% n'existeront pas non plus à l'avenir, mais que nous sommes tributaires de ce que les patients nous disent et nous dévoilent, alors nous devons promouvoir un échange d'égal à égal entre tous les acteurs.

Ebert: Nous devons dépasser le clivage santé mentale / maladie et envisager la nature du psychisme davantage comme un continuum. Dans la vie, il est normal que nous soyons confrontés à des situations qui affectent notre état d'esprit. Et pour cela, il faut un espace dédié dans tous les domaines de la vie. Parler de sa santé mentale devrait être aussi normal que de parler du travail ou du foot. À la différence des maladies somatiques, il n'est pas décisif, pour les maladies mentales, qu'elles soient présentes ou non. Une crise cardiaque, je l'ai ou je ne l'ai pas. Dans le cas de la dépression, cependant, il est moins facile de tracer une ligne claire. Une prise de conscience collective de l'actualité et de la pertinence de notre état mental constitue le fondement essentiel.



Roger Staub a été cofondateur de l'Aide Suisse contre le Sida en 1985. À partir de 1989, il a été délégué aux questions relatives au sida pour le canton de Zurich. Après avoir travaillé pour l'assurance maladie Concordia, les services de police de la ville de Zurich et l'Expo.02, il a été chef de la section Sida de l'OFSP de 2003 à 2016 et chef adjoint de la division Maladies transmissibles de 2009 à 2015. Depuis 2017, Roger Staub dirige la fondation Pro Mente Sana à Zurich, qui s'engage pour la santé mentale en Suisse et gère inCLOUsiv, une plateforme d'échange numérique sur les thèmes de la santé mentale.

<http://www.promentesana.ch/>

<http://www.inclousiv.ch/>



David Daniel Ebert est professeur en Psychology & Digital Mental Health à l'Université technique de Munich et directeur du Protect Lab. Il est également fondateur et directeur scientifique de HelloBetter et ancien président de l'International Society for Research on Internet Interventions (ISRII). Les recherches de David Ebert sont axées sur le développement et l'évaluation d'interventions sanitaires basées sur Internet et les dispositifs mobiles. Elles se fondent sur des données probantes afin de promouvoir la santé mentale dans différents contextes et domaines (travail, université), avec un accent particulier sur la prévention et l'intervention précoce en matière de maladie mentale.

<https://www.protectlab.org>

<https://hellobetter.de>