



# Faire Face : à quoi et comment ?

La santé mentale à l'ère du COVID-19

## Faire face durant la crise sanitaire : l'expérience vécue par les usagers en santé mentale

Pour François Vilain, responsable de projets au sein de l'asbl Psytoyens - fédération d'associations d'usagers en santé mentale, les usagers en santé mentale ont vécu un certain nombre de difficultés depuis le début de la crise sanitaire.



▶ **Regarder la vidéo**

Une première difficulté est l'isolement social qui s'est accentué avec la crise. Déjà présent avant la pandémie, et source de souffrances, cet isolement s'est vu accentué par le fait, pour les usagers, de ne pas pouvoir participer à leurs activités habituelles (centres de jour, clubs thérapeutiques,...).

Ces difficultés ont été difficiles à vivre en tant que telles mais aussi parce qu'elles n'ont pas pu être partagées avec leur intervenant habituel (psychologue, psychiatre, éducateur,...). Il a fallu énormément de temps pour qu'une solution soit mise en place et que les suivis médicaux puissent se faire à distance, par vidéoconférence notamment. *"Cette solution était en quelque sorte précaire"*, souligne François Vilain, *"puisqu'elle a constitué un réel frein pour beaucoup de personnes qui sont du mauvais côté de la fracture numérique"*. Beaucoup d'usagers n'ont pas les moyens d'acquérir un matériel informatique ou un abonnement pour communiquer avec leur psychologue ou leur psychiatre. Et cette absence de suivi psychiatrique a pu signifier pour certains un retard important, voire une absence de prescription.

Une seconde difficulté pointée par l'asbl Pystoyens est l'augmentation de ce climat anxigène, dû au peu d'informations claires quant à la situation présente : qu'est-ce que je peux faire ou ne pas faire... Cette situation anxigène a fait revenir une série de symptômes que les usagers avaient réussi à combattre avant la crise.

### **Ne dit-on pas que toute crise permet des opportunités ?**

Pour François Vilain, *« oui, une opportunité peut être vue dans le fait de mettre en place des outils multimédias pour communiquer »*. Par exemple, le psychiatre convient d'un moment de vidéoconférence avec l'utilisateur, après quoi il envoie ensuite la prescription par email au pharmacien. L'utilisateur n'a alors "plus qu'à" se rendre à la pharmacie pour récupérer ses médicaments. *"Ça, ça été une bonne chose pour ceux qui y ont eu accès"*.

Mais François Vilain insiste sur le fait que ces solutions sont incomplètes. Incomplètes parce qu'il y a la fracture numérique. Incomplètes parce que "ce n'est pas parce que l'utilisateur parle 10 minutes au téléphone à son psychologue qu'il va aller mieux d'un seul coup. L'isolement est toujours là".

### Quelle serait votre recommandation en cas de deuxième vague de pandémie, et de confinement ?

« Mon espoir est que les centres de jour et clubs thérapeutiques restent ouverts »

Il est certain que cette crise a mis tout le monde devant un fait accompli, ça été compliqué de mettre des choses en place. " Pas mal de services ambulatoires, de milieux hospitaliers, réagiraient plus vite que ce qui s'est passé. Les usagers en santé mentale ont beaucoup souffert et ont été délaissés lors de cette première vague. Quand on sait que les mises en observation ont explosé ces derniers mois, il faut donc y faire attention, très attention".

Pour François Vilain, en cas de deuxième vague, son espoir est que les clubs thérapeutiques et centres de jour restent ouverts, tout en respectant les distanciations physiques. Et qu'un maximum d'activités puisse se faire à l'extérieur. " Je prends l'exemple d'un groupe de parole pour personnes vivant avec la bipolarité, sur le Hainaut. Depuis le confinement, il se déroule dans un parc public ! Cela permet de garder les distances physiques, d'accueillir plus de monde, et en plus d'être plus agréable et convivial".

Pour Psytoyens, c'est un enseignement fort de la crise : il faut absolument trouver des solutions alternatives pour toutes ces personnes précarisées qui ont des difficultés à se faire soigner. Et maintenir du lien social, c'est certainement du soin !



---

L'asbl Psytoyens est une fédération d'associations d'usagers qui rassemble des associations pour les promouvoir, les soutenir, mais aussi pour informer les usagers sur leurs droits et les aides possibles, et défendre leurs intérêts auprès des pouvoirs publics.

### CONTACTEZ-NOUS



Psytoyens asbl  
Chaussée des Prés, 42-44  
4020 Liège  
E-mail : [info@psytoyens.be](mailto:info@psytoyens.be)

François Vilain, Chargé de projets  
0491/89.17.84  
[f.vilain@psytoyens.be](mailto:f.vilain@psytoyens.be)

[www.psytoyens.be](http://www.psytoyens.be)