

Olivier Luminet: «On n'a pas tiré les leçons du covid concernant la santé mentale de la population»

Le professeur de psychologie de la santé de l'UCLouvain alerte sur l'importance de monitorer le bien-être de la population face à la nouvelle crise qui nous touche. Et avance des pistes pour induire les changements de comportement qui s'imposent à nous.



«Les problèmes de santé mentale surviennent après coup, lorsque les gens ne parviennent plus à faire face dans leur travail, leurs études ou leur vie, tout simplement», dit Olivier Luminet. La crise énergétique a bien de quoi plomber le moral des Belges. –



Cheffe adjointe du service Société

Par [Sandra Durieux](#)

Publié le 7/09/2022 à 10:47 Temps de lecture: 6 min

Le bonheur fut de trop courte durée. En pause depuis le printemps, l'épidémie de covid a laissé espérer un été serein et le retour tant attendu à la vie normale. C'était sans compter sur la guerre en Ukraine, l'envolée dramatique des prix de l'énergie et

l'été caniculaire qui nous a laissé une sécheresse et des feux de forêts. L'hiver s'annonce rude mais va-t-on tenir psychologiquement ? Où trouver l'énergie nécessaire pour les efforts de sobriété qui nous sont imposés ? Tentative de réponse avec le professeur de psychologie de la Santé Olivier Luminet.



Olivier Luminet, professeur de psychologie de la santé de l'UCLouvain. - D.R.

Après le covid, voilà qu'une crise climatique et énergétique nous submerge avec, on l'imagine, une incidence sur le moral de la population, non ?

Je peux présupposer qu'il y a une série de préoccupations en ce moment mais je ne dispose plus des données précieuses recueillies durant le covid sur la santé mentale de la population car le baromètre de la motivation que nous avons mis en place s'est arrêté au début de l'été. Nous sommes en négociation non seulement pour le relancer mais pour installer un dispositif pérenne sur l'évaluation de la santé mentale en Belgique. Mais force est de constater que celle-ci passe toujours au second plan dans les priorités politiques, comme si on n'avait toujours pas retenu les leçons du covid. Les problèmes de santé mentale surviennent après coup, lorsque les gens ne parviennent plus à faire face dans leur travail, leurs études ou leur vie, tout simplement. On ne devrait pas y échapper avec cette nouvelle crise. Des indices pointaient en ce sens dans le tout dernier baromètre de la motivation : la crise climatique et la guerre en Ukraine ont remplacé le covid dans le top des préoccupations de la population. Il y a un phénomène d'usure certain, une grande fatigue et de l'anxiété. A mon niveau par exemple, je n'ai jamais eu autant d'étudiants qui ne se sont pas présentés à leur seconde session. Ce sont des signaux qui doivent nous alerter et nous inciter à remettre les questions de santé mentale au cœur des préoccupations.

Dans ce contexte, le fait que l'on entende très peu parler de santé mentale en ce moment vous inquiète ?

Bien sûr que cela m'inquiète. La santé mentale continue d'être perçue comme moins importante que les autres secteurs de la santé, alors que l'on connaît son impact à moyen terme sur les soins de santé et même sur l'économie, avec des taux d'absentéisme important. On n'a toujours pas tiré les leçons du covid concernant l'importance de la prendre en charge tout de suite lorsqu'une crise survient, notamment par le biais de la prévention. Alors, oui, on a quelques soubresauts politiques quand une enquête quantifie la catastrophe chez les jeunes ou quand on engage d'un coup un grand nombre de psychologues. Après, cela retombe comme un soufflé et la santé mentale repasse au second plan, presque considérée comme un besoin de luxe à côté de tout le reste. Il faut absolument investir dans la prévention, c'est une recommandation que l'on vient de faire au sein du Conseil supérieur de la Santé, dont je suis coprésident du groupe permanent « santé mentale ». On ne peut pas toujours être dans la gestion de crise avec des solutions « one shot » qui vont répondre à un problème aigu. Il faut apporter des réponses à plus long terme, notamment en investissant dans les messages de prévention dans le milieu scolaire, ou professionnel, sur des gestes de précaution, sur des signes d'alerte qu'il ne faut pas négliger.

Cette crise va impliquer des efforts, pour ne pas dire des sacrifices, dans la vie des gens, n'est-ce pas trop demander ?

Le problème face à cette crise climatique et énergétique est qu'on est face à la nécessité de changer radicalement et rapidement de comportements de consommation pour inverser la tendance. Mais en même temps, si ce changement est imposé de façon trop brutale ou si le message est trop culpabilisant, les gens ne feront rien ou très peu. On ne peut pas dire à un gros consommateur de viande de bœuf qu'il doit arrêter dès le lendemain d'en consommer ou à des personnes qui chauffent leur maison à 23 degrés de baisser d'un coup le chauffage à 18 degrés. Cela ne fonctionnera pas. Par contre, si on leur dit d'y aller par étapes, en diminuant les portions de viande ou en baissant d'un degré à la fois, là c'est déjà plus audible. Et ce le sera d'autant plus qu'on aura présenté les choses clairement : voici les comportements les plus néfastes pour l'environnement, mais aussi pour le portefeuille, et voici comment les réduire. Pour les personnes en situation de précarité, ces efforts à fournir peuvent paraître plus difficiles encore mais, en réalité, quand on démontre clairement comment ces changements de comportement ont un effet bénéfique aussi sur le plan financier, le basculement peut être rapide.

Vous parlez aussi de l'importance de l'effet de groupe et de l'exemple pour faire évoluer les choses, expliquez-nous...

L'exemple, en particulier celui venu « d'en haut », des dirigeants politiques et économiques, est important pour contribuer à un effet de groupe qui peut réellement être un levier dans les changements d'habitude. Si, à un moment donné,

une personne a l'impression que son comportement diverge de la norme, comme prendre très souvent l'avion ou la voiture à la place du train ou du vélo, qu'elle voit que cela se passe bien pour ceux qui testent les nouvelles pratiques, alors cela peut la pousser à en changer pour rejoindre la norme. Il y a toujours trois groupes dans les changements de comportements : les pionniers, les réfractaires qui ne changeront rien quoi qu'il arrive et ceux qui sont au milieu et qui constituent la majorité des gens. C'est cette majorité qu'il faut parvenir à mobiliser.

Finalement, ce changement radical, on l'a déjà connu avec le covid...

Absolument, la pandémie a été un bel exemple qu'un changement massif et immédiat des comportements est possible quand la situation d'urgence le nécessite. Bien sûr, avec le covid, on avait conscience que les efforts n'allaient pas durer dans le temps. Ce n'est pas le cas avec cette crise, où le changement de comportement doit s'inscrire dans la longue durée. Pour y arriver, il faut y aller par étapes, en élargissant au fur et à mesure la palette de nos nouvelles habitudes et créer un mouvement d'exemples vertueux et fédérateurs. Un avantage paradoxal avec cette crise climatique et énergétique, c'est que l'horizon temporel s'est rétréci, on perçoit déjà maintenant, avec les étés caniculaires ou la dépendance aux énergies fossiles, l'urgence de s'adapter, ce qui devrait aider à accepter les efforts à fournir.

Mais la population a-t-elle encore les ressources mentales pour se montrer résiliente face à ces crises qui se succèdent ?

Oui, certainement ! La capacité de résilience est heureusement élevée en termes de santé mentale. Même dans des situations d'exposition à des violences extrêmes, seule une partie de la population (rarement plus de 20 %) développe ensuite des symptômes de stress post-traumatique. Nous avons aussi connu des périodes de répit, comme en été 2020 ou en été 2021, à l'exception des personnes victimes des inondations. Ces périodes de répit permettent à la majorité des gens de retrouver des ressources pour faire face à des événements stressants ultérieurs.