

ENQUÊTE

2025 : le soin psychique sur le divan

Consulter un psy reste encore difficile à assumer, mais la hausse des troubles mentaux depuis le Covid, le développement des campagnes de prévention et la diversification des pratiques thérapeutiques font tout de même évoluer les mentalités. État des lieux.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

“J

e suis un malade mental. Comme des centaines de milliers de Français, je suis bipolaire. Si je me suis tu si longtemps, c'est parce que la maladie mentale fait peur, parce que la maladie mentale reste une maladie honteuse, et que oui, j'avais honte », révélait le 26 mars dernier sur France Inter le journaliste Nicolas Demorand, qui consacre un livre à sa bipolarité, *Intérieur nuit* (« À lire » page suivante).

Un tabou dans l'imaginaire collectif

Grande cause nationale en 2025, la santé mentale pré-occupe davantage les Français (78 % la considèrent comme aussi importante que la santé physique, Ipsos, mars 2024) mais reste largement taboue lorsqu'il s'agit de l'évoquer devant les autres. « J'ai encore beaucoup de patients, qui, lorsqu'on prend le rendez-vous suivant, inscrivent "coiffeur" dans leur agenda », assure la psychiatre Fanny Jacq. S'il est encore si difficile, selon la spécialiste, d'évoquer ses problèmes psychiques, c'est parce qu'ils sont invisibles. « Ce n'est pas comme une jambe cassée ou une éruption cutanée qui vont susciter tout de suite l'empathie des autres. Ce qui tourne autour de la psychiatrie ne se voit pas forcément, donc il faut le dire, et cela reste compliqué à l'heure où beaucoup de clichés circulent encore sur les maladies mentales. » À l'annonce de leur dépression, 44 % des Français se sont ainsi sentis jugés par leur famille et 30 %, rejetés par elle (étude « Changeons le regard sur la santé mentale », OpinionWay pour Inicea, octobre 2024). Ils sont 37 % à estimer que les personnes en souffrance psychologique pourraient s'en sortir « seules » si elles le voulaient vraiment (BVA/Assurance maladie, février 2025). « On sait que, dans la dépression, les traitements médicamenteux fonctionnent, ce qui est bien la preuve qu'elle a des causes biologiques et hormonales qui n'ont rien à voir avec la faiblesse ou le manque de volonté, rappelle pourtant Fanny Jacq. On ne va pas dire à un diabétique : concentre-toi pour que ton insuline remonte ! »

Si les consultations chez le psychologue augmentent (plus de huit millions de rendez-vous pris en 2024 sur Doctolib, soit 13,8 % de plus qu'en 2023), un tiers des Français confient n'être pas prêts à consul-

ter un professionnel en cas de mal-être psychologique (BVA/Assurance Maladie). Parmi les plus réticents, les hommes, y compris dans les jeunes générations, assure la journaliste Maud Le Rest : « Beaucoup sont dans le déni, estimant qu'ils n'ont aucun problème, ou se déchargeant sur leur entourage sans parfois en être conscients. » Même si ça évolue (encadré p. 11), « ils n'ont pas forcément été éduqués à identifier et à exprimer leurs émotions, et ont été conditionnés à se contenter pour correspondre à une certaine idée de la virilité, selon laquelle ils seraient davantage posés, moins guidés par leurs émotions et leurs hormones que les femmes ».

“

J'ai encore beaucoup
de patients qui
inscrivent 'coiffeur'
dans leur agenda
pour leur rendez-vous”

• FANNY JACQ, PSYCHIATRE •

En cas de crise de couple, ce sont encore bien souvent elles qui sont implicitement chargées de trouver des solutions ou de prendre rendez-vous avec un thérapeute. Mais quel que soit son genre, il existe encore bien des freins à la consultation. « Beaucoup d'idées reçues persistent : par exemple, celle que les traitements peuvent changer la personnalité, cette autre que, si on commence, on ne finira jamais, ou encore que l'efficacité de la psychothérapie n'est pas avérée, assure Fanny Jacq. Pourtant, de nombreuses études ont validé scientifiquement l'efficacité des TCC (thérapies comportementales et cognitives), recommandées en première ●●●



intention par la Haute Autorité de santé pour les dépressions légères, les troubles anxieux, les addictions ou les insomnies chroniques. »

Des évolutions encore timides

Alors que 47 % des Français estiment que les consultations sont réservées aux personnes ayant des revenus confortables (BVA/Assurance maladie), les récents dispositifs gouvernementaux font aussi évoluer les mentalités. Lancé en 2022, « Mon soutien psy » (douze séances avec un psychologue intégralement remboursées sans prescription médicale, lire encadré p. 17) a ainsi permis à près de 587 000 patients d'accéder gratuitement à des soins en santé mentale. « Je fais partie d'une génération qui pensait que le psy, c'était pour les fous, mais je me rends compte en fait que si j'y étais allé, cela m'aurait peut-être fait du bien », reconnaît ainsi Bruno, agriculteur de 63 ans (France Info, le 19 mars), dont les deux filles adolescentes ont bénéficié du dispositif.

Angoisses liées à la maladie, à l'avenir, deuil de personnes proches, difficultés financières, professionnelles... Pendant les confinements, le besoin de consultation a clairement augmenté. « À cette période, les gens se sont autorisés à aller voir un psy, comme s'ils avaient enfin une bonne excuse, analyse Fanny Jacq. Certains venaient aussi pour des "dossiers non traités", des problématiques qui n'avaient rien à voir avec le Covid mais pour lesquelles ils n'avaient pas osé consulter avant. »

Si l'élan lié au Covid s'essouffle, la psychiatre note d'autres avancées notables en matière de prise en charge de la santé mentale : une hausse des téléconsultations en psychiatrie, une meilleure reconnaissance des dépressions post-partum, un renforcement de la prévention... « Celle-ci est essentielle car elle est très peu présente en psychiatrie, note-t-elle. Si on tousse et qu'on crache du sang, on verra son médecin dans les vingt-quatre heures. En revanche, si on pleure et qu'on a du mal à dormir, on va attendre longtemps avant d'aller consulter, et ensuite il faudra beaucoup de temps pour se soigner, entraînant des arrêts de travail longs, des hospitalisations... C'est pour cela que la dépression est la pathologie qui coûte aujourd'hui le plus cher à la Sécurité sociale, loin devant les cancers ou les maladies cardiaques. »



Le succès des thérapies brèves

On retarde aussi parfois la consultation par peur de s'engager dans un long et coûteux travail d'introspection. « Après un harcèlement professionnel, je continuais à me sentir très mal, j'avais des douleurs gastriques intenses dès que je passais près de mon ancien bureau, témoigne Bernadette, 48 ans. J'ai pris rendez-vous chez un psychologue un peu à reculons mais il m'a finalement proposé des séances d'EMDR¹, qui m'ont beaucoup aidée. En quelques séances, mes angoisses et mes douleurs ont cessé. Cela a vraiment changé la perception de mon cerveau ; j'ai compris que je pouvais me libérer de mes entraves psychologiques. »

Comme elle, de plus en plus de patients se tournent aujourd'hui vers les thérapies brèves, plus rapides, puisqu'elles s'intéressent uniquement aux symptômes et à la meilleure manière de les régler, plutôt qu'au « pourquoi » ou aux causes inconscientes de nos



comportements. « Nous vivons dans une culture du résultat : les patients veulent de l'efficacité, du concret, de l'immédiat, avec des méthodes (TCC, EMDR, hypnose, mindfulness...), dont la littérature scientifique a démontré l'efficacité clinique, décrypte Fanny Jacq. Si la psychanalyse a moins d'adeptes qu'autrefois, c'est aussi parce que les nouveaux psys sont davantage formés aux thérapies brèves et plus forcément à la psychanalyse comme leurs confrères plus âgés, aujourd'hui proches de la retraite. » Pour la psychiatre, cette évolution est positive parce qu'elle incite le patient à se prendre en main avec des exercices à faire à la maison et une participation plus active lors des séances. « Si l'EMDR est aujourd'hui reconnue comme un formidable accélérateur de guérison pour les troubles de stress post-traumatiques, c'est notamment grâce à la relation de collaboration qui se noue entre le médecin et son patient, estime également le psychiatre Emmanuel Contamin, auteur de *Guérir de son passé avec l'EMDR et des outils d'autosoins* (Odile Jacob, "Poches", 2023). Grâce au cadre et au protocole précis posé par le praticien, c'est le patient lui-même qui active le processus de cicatrisation naturel de son cerveau. » Entamer une psychothérapie, c'est aussi, contrairement aux idées reçues, devenir pleinement acteur de sa guérison. ●

1. Eye movement desensitization and reprocessing (ou désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux).

À LIRE



Tu devrais voir quelqu'un de Maud Le Rest. Pourquoi la santé mentale des hommes reste-t-elle encore un non-dit sociétal ? Comment le sexisme se glisse-t-il aussi dans le dénigrement de la psychologie et de la psychiatrie ? Une enquête passionnante pour faire bouger les lignes (Anne Carrière, 2024).



Intérieur nuit de Nicolas Demorand. Un témoignage poignant dans lequel le journaliste sort du silence pour raconter sa bipolarité (l'alternance de phases *up* and *down*) et son parcours médical tortueux (Les Arènes, 2025).

LOLA FOURCADE, PÉDOPSYCHIATRE

« Les jeunes sont plus ouverts à la psychothérapie que leurs parents »

« Les jeunes ont moins de réticences à aller consulter un psy car cette génération a été davantage accompagnée sur la possibilité de l'ouverture de la parole. On assiste aujourd'hui à une mutation sociale globale, à une évolution des modèles éducatifs. Autrefois, on devait écouter les aînés ; aujourd'hui, on apprend à écouter les jeunes et on leur offre la possibilité de s'exprimer. Au collège, par exemple, les programmes d'éducation à la vie affective et à la sexualité ouvrent la parole sur des sujets très intimes ; à la maison aussi, les parents ont pris l'habitude d'écouter davantage leurs enfants. On a également beaucoup travaillé sur la clinique du bébé en expliquant qu'il fallait lui parler, qu'il pouvait comprendre. De plus en plus de personnalités (Stromae, Blanche Gardin...) s'expriment aujourd'hui sur leurs troubles mentaux ; des héros de séries déstigmatisent notre regard sur les autistes, les HPI, les bipolaires... Le Covid a aussi permis de changer les mentalités. Moi qui dirigeais à l'époque le service de pédopsychiatrie de liaison à l'hôpital Necker, j'ai constaté à cette époque une multiplication par neuf des consultations de psychothérapie chez les jeunes. Pour beaucoup de familles, le psy a été un des seuls appuis extérieurs pendant le confinement, ce qui a joué sur les représentations de certains parents. Enfin, les dispositifs gouvernementaux¹ ont facilité l'accès au soin pour les familles. D'autres parents restent plus réticents car ils craignent d'être remis en cause dans leur fonction parentale mais, à l'heure où un jeune sur quatre souffre de dépression, leur soutien est essentiel. Nous leur rappelons que la dépression a des conséquences cognitives, d'où, parfois, une baisse des résultats scolaires, qu'elle suppose aussi une période de rééducation plus ou moins longue, un peu comme une jambe cassée. Il s'agit d'un changement de perception de la réalité, d'une maladie neurobiologique dont on ne peut sortir sans aide, qu'elle soit psychothérapeutique ou médicamenteuse. »

Propos recueillis par S.B.

1. Mon soutien psy ; Santé psy étudiant ; Points d'accueil écoute jeunes (PAEJ)...