
NOUVEAUX DÉFIS DE LA SANTÉ MENTALE

INTRODUCTION DU SYMPOSIUM

Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 15 % de la population est affectée par des troubles mentaux et ceux-ci représentent environ 35 % de la charge de morbidité mondiale.

Cette proportion ne cesse de progresser et par exemple, entre 1990 et 2015, le nombre de personnes souffrant de dépression ou d'anxiété a augmenté de près de 50 % (passant de 416 millions de personnes à 615 millions), selon l'agence onusienne.

En France, la prévalence annuelle est de 3 millions de personnes atteintes de trouble psychique de type anxiété ou dépression.

Sur la vie entière, la Fondation Pierre Deniker considère que 20 à 25 % de la population a été, est ou sera atteinte par une maladie psychiatrique de type anxiété ou dépression sur la vie entière.

La Covid-19 n'a cessé évidemment d'influer sur la situation.

De nombreux facteurs exogènes interviennent également sur cette situation d'aggravation de la morbidité de la santé mentale, qui entraîne chaque année environ 20 milliards d'euros de dépenses par l'Assurance maladie et qui fait de ces affections la première dépense de santé en France.

Si le pourcentage de maladies considérées comme endogènes telles que la schizophrénie ou la bipolarité, est stable dans le temps que ce soit dans notre pays ou dans le monde, sont surtout en croissance les pathologies liées à des situations réactionnelles, d'épuisement psychologique ou de stress chronique.

Nous avons souhaité, lors de ce séminaire, prendre 2 exemples croissants de troubles mentaux. L'un en rapport avec une situation de burn-out ou d'épuisement professionnel et l'autre lié à un psychotraumatisme. Il s'agit en effet de pathologies secondaires à des stress environnementaux, à l'origine de ces décompensations parfois brutales et pouvant s'installer de manière chronique. Les nouveaux modes de vie (mondialisation, hyperactivité sociétale, croissance de la liberté individuelle...) entraînent des changements de comportement, de repères, d'objectifs professionnels avec des exigences de résultats élevés, pouvant créer des conflits de valeur ou une perte de sens, notamment dans le travail.

Tous ces éléments participent à ce que nous pouvons appeler les nouvelles pathologies en santé mentale.

Se pose, pour ces pathologies réactionnelles, la question de la meilleure prise en charge

possible. En effet, quoi de mieux dans ces situations de forte perturbation psychique et émotionnelle qu'un éloignement des conditions de vie et des facteurs de stress, qu'une prise en charge en milieu institutionnalisé, médicalisé, qu'une prise en charge psychocorporelle, sociale, environnementale et psycho-éducative. Et le seul modèle qui associe tout cela ce sont les cures thermales.

L'intérêt des cures thermales est donc évident pour ces pathologies nouvelles en pleine expansion universelle, dans lesquelles le cerveau n'a plus guère besoin de modification de son mode de pensée mais bien davantage d'une modification de son mode de vie. Dans ces états, l'individu est en recherche d'une réduction de ses émotions et de ses processus intellectuels au profit d'une dimension corporelle pour retrouver un apaisement et une réduction de sa symptomatologie anxieuse.

La balnéothérapie, associée au modèle institutionnel des cures thermales, joue bien souvent le rôle de starter pour l'accès au lâcher prise thérapeutique, le retour à une bonne fluidité mentale et la réduction très significative de l'anxiété. Ce sont deux exemples de pathologies réactionnelles à l'évolution de la société et qui augurent de la place que pourrait prendre la médecine thermique au cours des prochaines années, au soutien de l'hôpital et des cliniques privées qui ne peuvent et ne doivent prendre en charge ces pathologies réactionnelles en dehors des cas graves.

Remercions vivement Monsieur Jean-Luc Douillard, psychologue aux Thermes de Saujon, spécialiste du burn-out pour son exposé sur le développement de cette pathologie et l'intérêt du thermalisme ainsi que Madame le Docteur Frédérique Gignoux-Froment, psychiatre à l'HIA de Percy qui nous explique le mécanisme du psycho-traumatisme et l'apport de la médecine thermique propice à réduire les mécanismes défensifs mis en place en réaction à ces troubles.

Docteur Olivier DUBOIS