

« Les souffrances psychologiques restent encore incomprises, voire méprisées et donc indicibles »

Raphaël Gaillard et Marie-Jeanne Richard

A l'occasion de la Journée européenne de la dépression, le 27 octobre, l'Unafam et la Fondation Deniker rappellent qu'un Français sur quatre souffre de dépression, en a souffert ou est susceptible d'en souffrir. La prise en charge insuffisante de cette maladie et le regard porté sur ces personnes les empêchent pourtant d'aller vers les soins.

Au plus fort de la pandémie de Covid-19, nous avons subi plus d'un an de restrictions et d'incertitudes ; ressenti la peur de perdre nos aînés ; plaint les adolescents privés de leur jeunesse ; et vu les jeunes enfants perturbés dans leur apprentissage de la vie et des relations sociales. Autant de traumatismes dont les Français se seraient bien passés, mais qui auront au moins eu le mérite de mettre en lumière les enjeux de la santé mentale.

Face à cette situation inédite, la parole a pu partiellement se libérer sur les souffrances psychiques de chacun. Souffrir de l'isolement, vivre des moments de tristesse ou d'angoisse, voilà ce dont beaucoup d'entre nous ont fait l'expérience, voilà ce dont nous avons pu enfin parler. Et c'est grâce à cette écoute et à cette solidarité nouvelles que nombre d'entre nous ont pu affronter ces moments éprouvants.

Sur le plan institutionnel aussi, les initiatives se sont multipliées pour apporter soutien et réconfort aux Français isolés. Malgré ce combat collectif, mené durant de longs mois, les souffrances psychologiques restent néanmoins encore incomprises, voire méprisées et donc indicibles. Il est aujourd'hui indispensable de faire tomber les préjugés pour permettre l'accès aux soins.

Les insuffisances du financement de la recherche psychiatrique

Le baromètre de la dépression réalisé en septembre 2021 par l'institut CSA avec l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam), la Fondation Pierre-Deniker et le laboratoire Janssen France nous a en effet appris que près de la moitié des personnes atteintes de dépression n'en parlent pas, et que 62 % d'entre elles ont l'impression que leur maladie n'est pas comprise par leur entourage.

Ce manque de considération pour les personnes atteintes de dépression révèle surtout un manque de connaissances sur l'ampleur de cette maladie. Il ressort de ce sondage que 25 % des Français ont souffert, souffrent ou souffriront de la dépression. Un Français sur quatre ! Parmi eux, seuls 33 % bénéficient pourtant d'un suivi par un professionnel de santé.

Pourquoi ? Parce que le financement de la recherche psychiatrique est en France encore insuffisant : deux fois inférieur à celui des autres disciplines médicales. Parce que nous manquons de spécialistes pour accompagner les patients atteints de dépression. Parce que 30 % des postes en psychiatrie ne sont pas pourvus dans les hôpitaux publics.

Urgence de la prise en compte de la dépression

Enfin et surtout, parce que les personnes malades ont peur et honte de parler. Cet isolement et ce silence les empêchent d'être orientées et prises en charge convenablement. La souffrance de l'isolement vient renforcer leurs souffrances psychologiques initiales. C'est un cercle vicieux qu'il est urgent de briser. En 2030, selon l'OMS, la dépression sera la première cause d'invalidité dans le monde.

Or, contrairement au handicap physique, le handicap psychique est bien souvent invisible : une caractéristique qui produit souvent de l'ignorance, du mépris, voire du rejet. Le rétablissement des personnes souffrant de dépression dépend pourtant en grande partie de la reconnaissance par autrui de sa détresse psychologique.

Les soignants sont formels : la majorité d'entre eux estiment qu'il s'agit d'une maladie dont on parle peu (63 %), ce qui la rend plus difficile à aborder avec leurs patients (53 %) et complique la prise en charge. En parallèle, 95 % d'entre eux affirment en revanche que la dépression se soigne. Libérer la parole permettrait donc de guérir des millions de Français.

Dans le court-métrage Un jour porté par l'Unafam et la Fondation Deniker, le réalisateur Salim Boujtita a voulu montrer que la dépression est une maladie dont on guérit. Qu'il faut garder espoir, car, avec un accompagnement approprié et l'écoute de ses proches, un jour, la vie reprend ses droits. Nous appelons l'ensemble de la société, individus comme pouvoirs publics, à prendre enfin conscience de l'urgence qu'il y a à prendre soin des personnes atteintes de dépression.

[Cet article est paru dans Le Monde \(site web\).](#)