

## Étude



La santé mentale est un aspect crucial du bien-être général, influençant non seulement la qualité de vie des individus, mais aussi leur capacité à fonctionner efficacement dans la société. Au cours des dernières années, la perception et la compréhension de la santé mentale ont considérablement évolué, déstigmatisant le besoin de prise en charge des troubles de santé mentale et mettant en lumière l'importance de l'intervention précoce et du soutien continu.

Pour documenter et comprendre ces évolutions, Solidaris a analysé l'évolution de la consommation de soins de santé mentale de ses 3.3 millions d'affiliés et a couplé ce monitoring à la réédition d'une vaste enquête, menée pour la 1ère fois en 2012, portant sur la santé mentale des Belges et leur perception du secteur. Les résultats de cette réédition portant sur l'évolution observée au cours des deux dernières années mettent en évidence une progression de la prise en charge de la population pour un trouble de la santé mentale (15,86% en 2023) ainsi que l'impact de la nouvelle offre des psychologues de première ligne sur la prise en charge ambulatoire.

### Découvrez ci-contre les résultats-clés et les recommandations de Solidaris.

Le texte intégral et les résultats détaillés des différentes analyses et de l'enquête peuvent être consultés sur [www.institut-solidaris.be](http://www.institut-solidaris.be) :

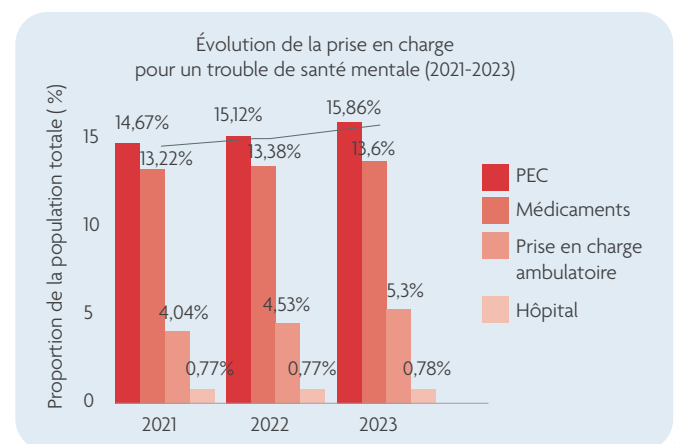
- Enquête concernant l'état de la santé mentale et les besoins de prise en charge réalisée par l'Institut Solidaris auprès de 822 adultes francophones en juillet 2024.
- Étude de la consommation de soins en santé mentale (2021-2023).
- Focus sur la convention soins psychologiques de 1<sup>ère</sup> ligne (2021-2023).

# Succès de l'offre des psychologues de première ligne : révélateur des besoins d'aide de la population

## Résultats-clés

### 1. Une nouvelle offre de prise en charge ambulatoire adoptée et appréciée

Grâce à une nouvelle offre de prise en charge ambulatoire abordable financièrement, on assiste entre 2021 et 2023 à une augmentation de la prise en charge parmi les affiliés de Solidaris (de 14,67% à 15,86%). Cette progression au niveau de la prise en charge est principalement imputable à la consommation de la nouvelle offre de soins psychologiques de la convention : 1,67% des affiliés de Solidaris y ont eu recours en 2023.



### Proportion d'affiliés pris en charge pour un trouble de santé mentale, 2021-2023 (PEC ; médicaments, prise en charge ambulatoire & hospitalisation)

L'intérêt et la pertinence de l'offre semblent être confirmés par les résultats de l'enquête par téléphone menée par l'Institut Solidaris qui montrent une augmentation de la satisfaction des consultations chez le psy : 69,7% donnent une note supérieure ou égale à 8/10 en 2024 contre 55,2% en 2022, malgré une augmentation du sentiment que l'offre de santé mentale est saturée (61,6% en 2024 contre 54,2% en 2022). Ce sentiment est présent en particulier parmi ceux qui ont fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois pour gérer un problème d'anxiété : 17,7% ont trouvé qu'il était (vraiment) difficile d'obtenir un rendez-vous.

On constate également, dans le contexte de déploiement de la récente offre de la convention soins psychologiques, une diminution de l'expression d'un besoin d'aide d'un professionnel de la santé mentale parmi ceux qui se sentent anxieux (52,2% en 2024 vs 56,7% en 2022). Parmi ceux qui ressentent avoir besoin d'une aide, il y a proportionnellement plus de femmes (58,3%), plus de personnes âgées entre 30-44 ans (60,6%), plus de personnes en incapacité de travail (66,3%) et sans emploi (62,6%) et plus de parents vivant seuls avec leur(s) enfant(s) (65,8%).

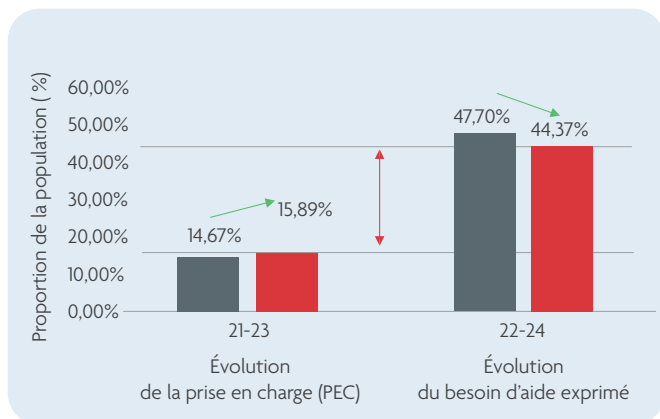
## 2. Une situation encore largement préoccupante

Les éléments positifs ci-dessus sont à nuancer avec les constats suivants :

### a) Une dégradation de l'état de santé mentale et de nombreux besoins qui restent non rencontrés

Malgré la diminution de la proportion de la population exprimant un besoin d'aide, on constate une augmentation du nombre de personnes se sentant de temps en temps ou (très) souvent anxieuses, angoissées voire en dépression depuis 2012 pour atteindre 58,3% en 2024 (47% en 2012).

L'écart entre la proportion de la population exprimant un besoin d'aide et celle bénéficiant effectivement d'une prise en charge remboursée reste donc significatif. En effet, en 2024, alors que 44,37% des répondants ont exprimé un besoin d'aide, 1 affilié sur 6 a été pris en charge pour un trouble de santé mentale (15,86%).



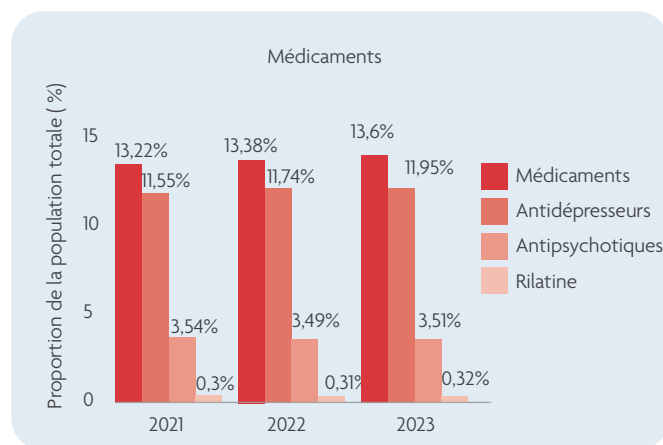
### Écart entre les besoins exprimés et la prise en charge pour un trouble de la santé mentale

De même, il faut souligner une baisse de la proportion des personnes anxieuses qui ont consulté à la fois un médecin et un psy pour les aider à gérer leur anxiété (36,1% en 2024 contre 42,6% en 2022). À nouveau, cette proportion est plus élevée chez les femmes (43,2%), chez les personnes craignant de basculer dans la précarité (50,9%), chez les personnes en incapacité de travail (59,7%) et chez les parents vivant seuls avec leur(s)

enfant(s) (50,3%). À l'inverse, 29,5% de ceux qui se sentent anxieux n'ont pas vu de psy (psychologue/psychiatre/psychothérapeute) ni de médecin traitant pour les aider à faire face à leur problème d'anxiété, d'angoisse voire de dépression. Cette proportion est plus élevée qu'en 2022 (29,5% en 2024 contre 25,1% en 2022).

### b) Des médicaments presque systématiques

Si la prise en charge de la santé mentale progresse entre 2021 et 2023, elle se fait principalement par le recours aux médicaments. La consommation de médicaments continue de progresser en 2024 parmi la population : (13,60% en 2023 vs 13,22% en 2021) et, en particulier, d'antidépresseurs (11,95% en 2023 contre 11,55% en 2021). La population consomme toujours davantage de médicaments pour répondre aux problèmes de santé mentale rencontrés.

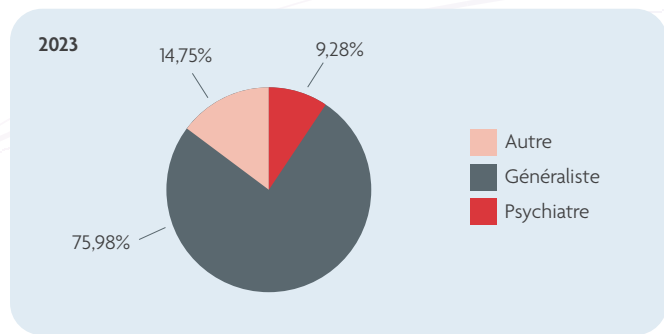


### Évolution de la consommation de médicaments entre 2021 et 2023

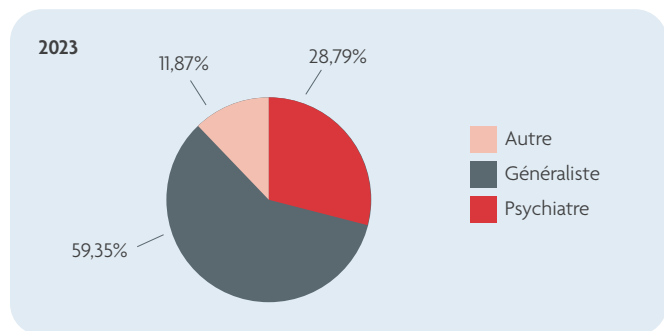
Les résultats de l'enquête montrent que parmi les répondants déclarant se sentir anxieux, il y a également une augmentation de la prise de médicaments continuellement ou presque pour gérer l'anxiété (17,2% en 2024 vs 15,7% en 2022). Ce recours continue également d'être plus important chez les groupes sociaux défavorisés.

On peut souligner dans cette situation l'impact positif du recours à la nouvelle offre de soins psychologiques de première ligne : en 2023, par rapport à 2021, on constate une augmentation de la proportion d'affiliés ayant un contact avec un professionnel de la santé mentale parmi les affiliés consommant des antidépresseurs, progressant de 19,89% à 22,3% en 2023. Cependant, cela signifie qu'en 2023, près de 8/10 affiliés consommant des antidépresseurs n'ont pas eu de contact avec un professionnel de la santé mentale.

En 2023, le médecin généraliste demeure le premier prescripteur de médicaments : dans 3 cas sur 4 c'est le médecin généraliste qui prescrit la première prise d'antidépresseurs, et dans 3 cas sur 5 il prescrit la première prise d'antipsychotiques.



Premier prescripteur d'antidépresseurs (2023)



Premier prescripteur d'antipsychotiques (2023)

### c) Des besoins et une consommation concentrés sur des profils spécifiques

Les résultats font apparaître des profils ayant des besoins et une consommation spécifiques. On constate des écarts très importants entre les hommes et les femmes dans la prise en charge pour un trouble de santé mentale (19,35% vs 12,20%). Ces différences s'expliquent principalement par la consommation de médicaments, très élevée chez les femmes par rapport aux hommes (16,89% vs 10,15%). De plus, si les femmes sont plus nombreuses à avoir un contact ambulatoire avec un professionnel de la santé mentale que les hommes (6,01% vs 4,54%), ces écarts sont relativement faibles.

On observe des tendances similaires pour ce qui est de la prise en charge des BIM (21,66% vs 13,55% pour les BO). À nouveau, c'est la consommation de médicaments qui capte le plus gros de la prise en charge, nettement plus élevée chez les BIM que chez les BO (18,82% vs 11,53%). À noter que les BIM sont presque deux fois plus nombreux à consulter en ambulatoire un professionnel de la santé mentale que les BO (7,92% vs 4,25%).

Enfin, la prise en charge pour un trouble de santé mentale augmente également avec l'âge en 2023, à partir de 46 ans (21,95%) et encore plus à partir de 75 ans (27,91%), de façon très similaire aux résultats observés pour les affiliés titulaires d'une famille monoparentale (27,01%). Cette augmentation de la prise en charge avec l'âge est étroitement liée à la prise en charge médicamenteuse. La consommation de médicaments s'amplifie autour de 46 ans (20,28% de la population avec au moins

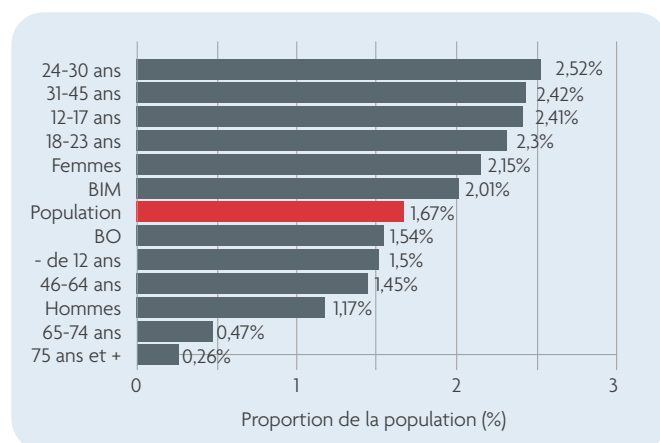
une délivrance de médicaments) et continue de progresser pour atteindre 27,15% pour les personnes de plus de 75 ans. Au contraire, plus on avance en âge, plus les contacts ambulatoires avec un professionnel de la santé mentale diminuent.

### 3. Analyse détaillée de la consommation de la nouvelle offre des psychologues de 1<sup>ère</sup> ligne

Solidaris a évalué dans son étude le recours à l'offre de la convention sous l'angle de l'accessibilité : financière, géographique et l'accès à l'information.

#### a) Une offre qui a du succès

Les résultats de l'étude menée par Solidaris montrent un recours important des affiliés à l'offre de la convention en 2023 (1,67%), soit un résultat similaire à la proportion de la population belge ayant eu recours à l'offre selon le CIN en 2023 (1,77%)<sup>1</sup>.



Proportion d'affiliés avec contact chez le psychologue de première ligne en 2023

Parmi les affiliés ayant eu recours à un psychologue de première ligne en 2023 (1,67%), ce sont les femmes (2,15%), les BIM (2,01%) et les personnes âgées entre 24 et 30 ans (2,52%) qui ont eu le plus recours à l'offre de la convention, démontrant un succès important de la convention auprès de la population. On peut souligner que parmi les affiliés ayant eu recours à l'offre de la convention, 2/3 d'entre eux correspondent à de nouvelles prises en charge, le psychologue de première ligne étant leur premier contact ambulatoire avec un professionnel de la santé mentale.

On constate également que c'est surtout la première ligne (la fonction de soins psychologiques de première ligne) qui a été consommée par les affiliés, par rapport aux séances de 2<sup>ème</sup> ligne (de soins spécialisés) : 1/3 seulement des affiliés ayant eu recours à l'offre de la convention a consulté en 2<sup>ème</sup> ligne en 2023.

<sup>1</sup> Collège Intermutualiste National - Dashboard MHC (mycarenet.be).

## b) Une offre qui touche sa cible

Face au constat d'une prévalence importante des troubles anxieux et dépressifs parmi la population belge, la récente convention soins psychologiques vise un double objectif : proposer une offre de soins psychologiques accessible financièrement à un large en public (avec une attention particulière pour les publics vulnérables) et prévenir l'installation de troubles plus graves.

L'analyse du recours des affiliés de Solidaris à l'offre montre que celle-ci atteint sa cible, en particulier en ce qui concerne les publics plus précaires : les BIM ont effectivement davantage consommé l'offre de la convention que les BO (2,01% vs 1,54%). De même, les enfants de 12 à 17 ans ainsi que les jeunes entre 18 et 23 ans ont eu davantage un contact avec les psychologues de première ligne en 2023 comparativement à la population des affiliés (1,67%) : respectivement 2,41% et 2,3%. Enfin, les femmes ont également eu largement recours à un psychologue de première ligne comparativement aux hommes (2,15% vs 1,17%).

Toutefois, il convient de nuancer ce résultat positif avec les résultats obtenus pour les publics les plus âgés (entre 65 et 74 ans et âgés de 75 ans et plus). Ceux-ci sont les moins touchés par la convention (respectivement 0,47% et 0,26%).

## c) Une accessibilité financière bienvenue

C'est l'un des résultats les plus positifs de l'étude de Solidaris : le recours plus important à l'offre de la convention par les BIM démontre une bonne accessibilité financière pour les publics plus précaires, avec un ticket modérateur s'élevant à 4 euros pour les BIM (11 euros pour les BO). En Wallonie, les données disponibles montrent une diminution du recours à la psychologie non conventionnée par les BIM, qui se tournent plutôt vers la psychologie de première ligne en 2023 par rapport aux BO (2,48 % vs 1,65 %). Ceci montre que les BIM privilégient une offre moins onéreuse dès qu'elle est accessible.

Par ailleurs, cette accessibilité financière s'est encore élargie depuis janvier 2024 avec le passage du ticket modérateur à 0 pour les jeunes de moins de 24 ans.

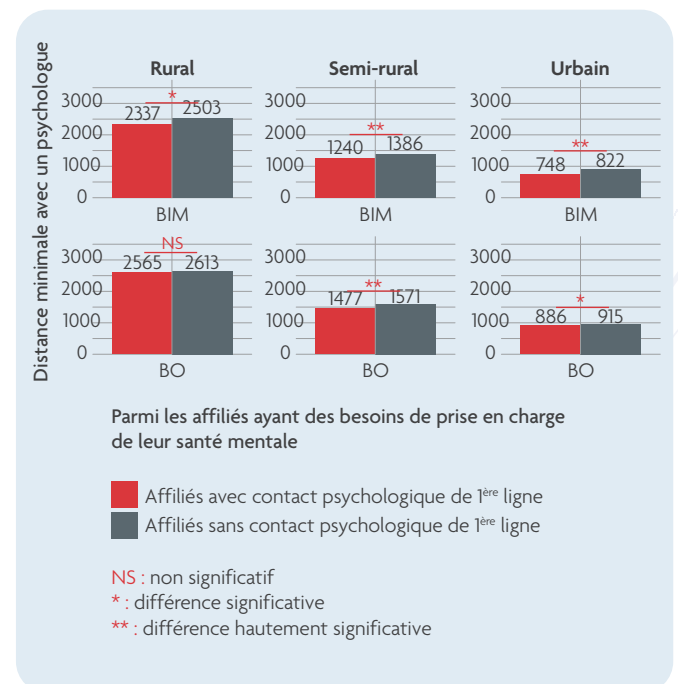
## d) Une accessibilité géographique et à l'information perfectible

La cartographie de la localisation des psychologues de première ligne réalisée par Solidaris révèle une forte disparité géographique. Sans surprise c'est au niveau des (grandes) villes que l'on observe une plus forte concentration de l'offre.



Densité des prestataires en Wallonie et à Bruxelles (2024, Solidaris)

La distance moyenne entre les patients vivant en zone urbaine et le prestataire le plus proche est près de trois fois inférieure à la distance à parcourir pour un patient vivant en zone rurale. Nous avons pu mettre en évidence l'impact de cette distance sur la probabilité d'avoir recours à l'offre de psychologie de première ligne : la distance qui sépare le domicile des personnes ayant des besoins de prise en charge du lieu de prestation le plus proche est systématiquement plus courte pour les personnes ayant des contacts avec le psychologue de première ligne. En d'autres mots, quel que soit l'endroit où l'on réside, une augmentation de la distance entre le domicile et le cabinet le plus proche diminue la probabilité de recours au psychologue. Et cela est d'autant plus vérifié pour les personnes les plus précaires.



Impact de la distance entre le domicile et le prestataire le plus proche (2023, Wallonie)

De même, l'accessibilité à une information lisible et adéquate demeure perfectible afin qu'elle puisse atteindre un large public. L'enquête menée par l'Institut Solidaritis a révélé que 4 répondants sur 5 n'avaient jamais entendu parler de la nouvelle convention. L'analyse des résultats révèle que la connaissance de cette convention est meilleure chez les groupes sociaux favorisés et les personnes les plus diplômées.

## Recommandations

### 1. Renforcer l'accessibilité financière à certains publics cibles

Comme souligné dans son mémorandum, Solidaritis plaide en matière de santé mentale pour un universalisme proportionné de manière à ce que davantage de soutien soit apporté à celles et ceux qui en ont le plus besoin. Dans cette perspective, une attention significative nécessite d'être portée à deux publics-cibles spécifiquement impactés par les problématiques de santé mentale : les personnes les plus précaires (BIM) et les femmes.

#### a) Les publics précaires (BIM)

La précarité étant un facteur aggravant du développement et de l'installation des troubles anxieux et dépressifs, nous défendons également la gratuité des séances pour les personnes bénéficiant du statut BIM (depuis janvier 2024, le TM est passé à 0 pour les enfants et les jeunes de moins de 24 ans), plus vulnérables sur le plan socio-économique et ce en vue de consolider le travail de prévention au sein des lieux de vie des personnes.

#### b) Les femmes

Comme nous l'avons mis en évidence à plusieurs reprises au cours de cette étude, les femmes consomment davantage de médicaments et sont proportionnellement plus nombreuses à consulter un psychologue de première ligne. Elles sont également plus nombreuses à être cheffes de familles monoparentales et à être confrontées à des conditions de travail plus précaires (métiers du care, travail à temps partiel, etc.) dont les effets se répercutent souvent tout au long de la vie, conduisant celles-ci à vivre avec des pensions plus basses.

#### Attention spécifique à la périnatalité et les liens avec le projet soins intégrés

La périnatalité, la petite enfance (0-3ans) et le soutien à la parentalité restent également un point d'attention prioritaire identifié par les réseaux et qui n'est actuellement pas ou très peu rencontré dans le cadre de la convention soins psychologiques. 2024 a marqué le lancement du "Programme de soins intégrés : soins & accompagnement des femmes enceintes, des enfants et de la famille qui les entoure lors des 1000 premiers

jours"<sup>2</sup>, qui s'inscrit dans le plan interfédéral de soins intégrés. Solidaritis plaide pour un renforcement mutuel des partenariats entre la convention soins psychologiques et le programme de soins intégrés à destination des femmes enceintes vulnérables, afin de renforcer l'action préventive visant à limiter le développement de troubles ou de traumatismes à partir de l'adolescence et l'âge adulte.

### 2. Renforcer l'accessibilité géographique

Au travers du renforcement d'une approche intégrée inscrite dans la communauté, au sein du milieu de vie des patients, il est essentiel de faciliter l'accès à l'offre de la convention, en particulier pour les publics plus vulnérables, notamment ceux vivant en zones rurales, confrontés à un manque de prestataires. Il convient aussi d'améliorer l'accessibilité pour les personnes âgées de 65 ans et plus, dont les besoins sont souvent négligés.

### 3. Renforcer la connaissance du secteur par :

#### a) Les patients

Solidaritis s'associe aux recommandations des experts consultés concernant l'amélioration de la diffusion et de l'accès à une information claire et lisible pour un large public (amélioration et développement des sites internet par ex.).

Il est également nécessaire d'accompagner le travail de sensibilisation et de déstigmatisation des troubles de la santé mentale d'une information claire sur ce que permet et ne permet pas la convention en termes de soutien psychologique auprès de la population.

#### b) Les professionnels du secteur de la santé mentale

Face à une information très éclatée, non centralisée, nous identifions, pour les professionnels de la santé mentale (les prestataires de soins, les coordinateurs de réseaux et les mutualités), un besoin crucial de monitoring du recours à l'offre de la convention à travers le développement d'outils permettant d'évaluer précisément l'impact de la convention sur les trajets de soin des patients et sur la réorientation de ceux-ci en fonction de leurs besoins au sein de chaque réseau de soins en santé mentale.

<sup>2</sup> Programme de soins intégrés : Soins et accompagnement des femmes enceintes, des enfants et de la famille qui les entoure lors des premiers 1000 jours (INAMI).

#### 4. Pérenniser l'offre

Solidaris défend plus largement, à l'appui des recommandations précédentes, une pérennisation de la convention soins psychologiques à plus long terme, afin de garantir l'accès à des soins de santé mentale de qualité pour toutes et tous.

##### a) Suppression du nombre maximum de séances individuelles de première ligne

Solidaris plaide pour la suppression de la limite du nombre de séances individuelles de psychologie de première ligne, tant pour les enfants et les adolescents que pour les adultes, afin d'ouvrir de nouvelles disponibilités.

##### b) Une plus forte intégration des soins psychologiques dans le système de la sécurité sociale

Afin que la santé mentale ne soit plus un tabou, Solidaris plaide pour une plus forte intégration des soins psychologiques dans le système de la sécurité sociale, pour garantir des tarifs accessibles à tous.

Actuellement, l'offre des soins psychologiques de première ligne est renouvelée sur une nouvelle période de deux années (2024-2026). Du fait de son statut actuel de convention, il n'existe pas de garantie que l'offre de soins psychologiques demeure durablement inscrite dans le paysage de la santé mentale, rendant celle-ci précaire et dépendante des choix politiques au gré de la prochaine législature. L'intégration renforcée des soins psychologiques dans le système de la sécurité sociale permettrait :

- de consacrer le recours à un professionnel de la santé mentale comme un besoin fondamental, au même titre que l'accès à d'autres types de soins médicaux.
- d'augmenter la lisibilité d'une offre encore très complexe, avec des psychologues inscrits dans la convention et d'autres non.
- d'étendre l'accès aux soins psychologiques à un large public et d'améliorer le suivi de l'évolution de la prise en charge des troubles de santé mentale parmi la population.

Étude



Delphine Ancel  
Alielvina Hervy  
Thomas Hoellinger  
Ambre Quoirin  
Jérôme Vrancken