

La crise sanitaire va-t-elle nous conduire vers des villes plus à l'écoute et favorables à la santé mentale de leurs citoyens ?

La crise sanitaire, et plus particulièrement la période de confinement, ont mis sur le devant de la scène la question des impacts potentiels de cet événement sur la santé mentale de la population. Différentes études, dont la presse généraliste s'est fait l'écho, dressent le portrait, en France et d'autres pays européens, d'une dégradation rapide à cette occasion d'indicateurs reflétant ces atteintes à la santé mentale¹.

Plusieurs facteurs explicatifs de ces impacts négatifs avérés ont été évoqués ces dernières semaines : angoisse de la remise en cause des rythmes de vie classiques, incertitudes sur l'avenir, télescopage des sphères de la vie privée et professionnelle pour les télétravailleurs... Certains de ces facteurs renvoient plus directement à l'organisation et au fonctionnement de la ville : mise en place de restrictions drastiques dans la liberté de déplacement, interdictions d'accéder aux espaces naturels, aux lieux de culture et de loisirs, d'exercice de l'activité physique... résultant en un appauvrissement soudain de l'expérience quotidienne de nombreux urbains, en particulier dans les grandes villes.

Autre évolution remarquable dans le discours ambiant à l'occasion de la crise sanitaire : « avant », évoquer la santé mentale renvoyait essentiellement à un état maladif, concernant des personnes atteintes de troubles, souffrant de handicaps et/ou marginalisées (détenus, SDF...) ; pendant la crise, les atteintes à la santé mentale sont devenues un risque généralisé, susceptible d'impacter la population dans sa globalité.

Demain, la santé mentale deviendra-t-elle un enjeu pour chacun et l'affaire de tous, notamment tous les acteurs de l'urbain ? L'aménagement devra-t-il être pensé pour soigner les esprits tout autant que les corps, et si oui comment s'y prendre ?

C'est à partir de cette problématique que nous proposons quatre axes de recherche pour approfondir dans les prochaines années la connaissance des interactions entre urbanisme et santé mentale, et l'exploration de solutions opérationnelles².

Premier axe : observer et apprécier dans la durée l'état de santé mental des urbains, et plus spécifiquement les corrélations entre cet état et la qualité de l'environnement urbain quotidien. A l'occasion de la crise sanitaire, on peut souligner la mise en place par Santé Publique France de l'enquête « CoviPrev », dont la fréquence hebdomadaire permet de suivre l'état déclaratif de santé mentale sur une série d'indicateurs (anxiété, dépression, problèmes de sommeil...) auprès d'un échantillon de 2000 personnes³. Est-il possible d'envisager, en temps plus normal et au niveau local, des outils d'observation plus modestes, mais permettant de disposer d'indicateurs régulièrement actualisés de l'état de santé mentale de la population d'un quartier, d'une ville, d'une métropole ?

¹ Parmi de nombreux articles de journaux, on peut citer : <https://www.letemps.ch/sciences/confinement-un-impact-sante-mentale>, https://www.liberation.fr/france/2020/03/22/stress-colere-anxiete-ne-pas-negligier-les-effets-de-l-epidemie-sur-la-sante-mentale_1782319

² Compte tenu du format de la contribution, nous avons fait le choix de ne pas aborder ici les nombreux enjeux relatifs aux liens entre logement et santé mentale.

³ <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/covid-19-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-l-epidemie#block-249162>

Deuxième axe, préciser ce que peut être un urbanisme plus favorable à la santé mentale : quelles sont les ressources urbaines favorables à la santé mentale à l'échelle d'un territoire, comment recenser celles qui existent déjà ? Différentes démarches existantes s'inscrivent dans cette logique, avec des entrées thématiques diverses : cartographie des zones de circulation apaisées, cartographie des zones calmes- au sens de préservées du bruit, recensement des jardins thérapeutiques... Ne s'agit-il pas de passer de ces logiques sectorielles à une vision plus transversale des « espaces de ressourcement » favorables à la santé mentale, à l'image des travaux engagés à Rennes ⁴? Au-delà, ne pourrait-on pas penser la contribution de l'espaces urbain à l'équilibre psychique de ses usagers comme la capacité à accéder et « zapper » facilement entre une diversité d'ambiances urbaines, selon son humeur : « lieux apaisés et peu fréquentés » ET « lieux animés et fréquentés » ? Un des enseignements de la crise sanitaire n'est-il pas en effet que des troubles mentaux peuvent tout autant être la résultante d'une absence prolongée du côtoiement de lieux fréquentés, ne serait-ce que pour « voir du monde » ?

Troisième axe, mieux anticiper les impacts sur la santé mentale des choix d'aménager la ville. Par quels leviers faire en sorte de généraliser et promouvoir la prise en compte de la santé mentale comme un invariant de la conception de tout projet urbain ? Des outils et des démarches existent déjà, et seraient à généraliser. Ainsi, depuis quelques années, les Evaluations d'Impacts en Santé (EIS) prennent leur essor en France, en acculturant des démarches conçues et structurées en Amérique du Nord. De nombreuses « EIS » ont ainsi été consacrées au projet de renouvellement urbain, à l'échelle de quartier existant, ou de projets d'aménagement. Force cependant est de constater que les EIS réalisées mettent généralement plus l'accent sur des dimensions liées à l'activité physique ou la réduction des inégalités socio-territoriales, et que les enjeux à proprement parler de santé mentale restent moins explorés. On peut aussi citer les initiatives récentes de promouvoir des villes adaptées aux personnes autistes, à l'image du label « autism friendly » aux Etats-Unis. Ces initiatives visent à recenser ou créer des lieux et activités plus adaptés à la perception sensorielle des autistes, privilégiant des cadres plus paisibles, évitant les situations de stress.

Quatrième et dernier axe de recherche : dans quel cadre, et avec quel modus operandi, faire participer effectivement des personnes atteintes de maladies mentales ou leurs représentants à la conception urbaine ? Si la participation citoyenne aux projets d'aménagement est devenue un leitmotiv ces dernières années, elle est loin d'être un acquis ; or associer plus spécifiquement les personnes souffrant de troubles psychiques s'avérera encore plus délicat, et ce pour plusieurs raisons : diversité des troubles à prendre en compte, modalités spécifiques à développer pour une compréhension et une prise de position sur des points de débats relatifs à un projet urbain.

⁴ Voir notamment :

<https://www.audiar.org/sites/default/files/documents/etudes/recapitulatifetudeszonescalmesfin.pdf>