

N° 161 /// Octobre-novembre 2024

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale



## Ville et santé mentale



**Alexandre Jollien:**  
«Le sommet de la rébellion,  
c'est de ralentir»



**graap**

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

# «LA SANTÉ MENTALE, C'EST AUSSI L'AFFAIRE DES VILLES»

L'environnement urbain a un impact important sur notre bien-être mental. Perçue parfois comme stressante, la ville offre aussi un fort potentiel social et de solidarité. Elle présente des avantages: la liberté de l'anonymat, des lieux où il est possible de flâner, de profiter de la culture et la possibilité d'évoluer dans des îlots apaisants. En novembre, un colloque international se déroulera à Lausanne sur ces thématiques.

Avec la croissance démographique vers les centres urbains, les villes sont devenues, pour une grande majorité de la population, l'univers du quotidien. A l'échelle mondiale, plus de 55% des individus vivent aujourd'hui dans les villes. En 2050, ce nombre avoisinera les 80%. Avec l'émergence et la reconnaissance des problématiques de santé mentale, accentuées par la crise du covid, les autorités urbaines cherchent à mieux maîtriser les dimensions liées à la santé psychologique.

«La santé mentale, c'est aussi l'affaire des villes», c'est en ces termes qu'a été lancé l'«Appel de Nantes»<sup>1</sup>: le texte émane d'un colloque international «Villes et santé mentale», dont la première édition s'est déroulée dans cette cité en décembre 2022. L'«Appel de Nantes» a été signé par une dizaine d'agglomérations françaises, dont Paris, Marseille ou Lyon, ainsi que Barcelone, Seattle, Ouagadougou, Abidjan et Lausanne, notamment.

Ce document poursuit quatre objectifs. Tout d'abord «déstigmatiser», par la

promotion de sociétés où les personnes ayant des problèmes de santé mentale ne seraient plus discriminées. Il s'agit de «combattre les préjugés et stéréotypes pour rompre leur isolement et prévenir leur exclusion».

Le but ensuite est de «décloisonner». L'approche interdisciplinaire pour la santé mentale est prônée, avec le renforcement des collaborations entre tous les acteurs impliqués. Cela pour transformer les environnements proches et ainsi améliorer de façon durable et efficace la santé physique et mentale.

Troisièmement, l'objectif est d'«agir concrètement». Chaque projet urbain devra être pensé par les urbanistes et les aménageurs en prenant en compte le critère déterminant de la santé mentale. Par exemple en développant une approche psycho-sociale de la santé scolaire, en renforçant l'accès pour toutes et tous au sport et à la culture, ou en augmentant les parcs et jardins ainsi que les espaces de déconnexion numérique.

Enfin, il s'agit d'«interpeller». L'appel est lancé à l'ensemble des gouvernements pour augmenter les moyens dédiés à la santé mentale, en renforçant la dynamique mondiale engagée. Le but est de poursuivre ce dialogue continu avec l'ensemble des acteurs concernés, «grâce notamment à l'organisation, tous les deux ans, d'un colloque au sein des villes signataires». En novembre 2024, ce sera donc Lausanne qui organisera ce colloque international.

La capitale vaudoise travaille depuis plusieurs années sur un projet de remédiation urbaine visant spécifiquement à promouvoir la santé mentale, avec un laboratoire vivant pour situer le rétablissement dans la ville<sup>2</sup>. La recherche est conduite notamment par Philippe Conus, chef du Service de psychiatrie générale au CHUV et par Ola Söderström, professeur de géographie à l'Université de Neuchâtel (*lire interviews en pages 7 à 11*). En 2023, sur invitation du professeur Conus, le Graap-Fondation a apporté sa contribution aux groupes de travail «Espaces culturels» et «Espaces et pratique de mobilité», avec la participation de Philippe Wiczorek, pair animateur, et de Sandra Feal, directrice générale du Graap-Fondation. Lors du colloque «Villes et santé mentale» 2024, qui se tiendra à Lausanne les 19 et 20 novembre, Sandra Feal interviendra sur le thème «Les villes comme paysages de soin» (*voir programme en p. 17*).

«Diagonales»



La tendance des villes, de par le monde, est de créer des aménagements où l'humain retrouve sa place, au-delà de la frénésie de consommation qui occasionne une perte de sens.

<sup>1</sup> [www.aiafondation.fr](http://www.aiafondation.fr) (sous «Les publications»)

<sup>2</sup> «Urban remediation in early psychosis: a living lab to replace recovery in the city».

## «LE DÉFI, C'EST LA JUSTICE SOCIALE»

Le philosophe et écrivain Alexandre Jollien a accepté de réfléchir à la ville à travers les questions de «Diagonales». Sa situation de handicap physique lui confère également un regard particulier sur le monde urbain.

**Qu'est-ce que la ville évoque pour vous?**

La ville évoque pour moi un lieu de proximité, un *forum* où l'on peut tomber sur une vieille connaissance, s'attarder à la terrasse d'un café ou visiter une librairie pour ramener quelques ouvrages à la maison. Tout le défi, c'est d'y aller en flâneur, en amateur, en gourmet, sans précipitation aucune, car la ville et son rythme, ses pollutions de toutes sortes peuvent nous bouffer tout crus. La ville est cette gare intergalactique où, comme par miracle, nous vivons ensemble.

**Quels sont les impacts pour vous de l'environnement urbain sur votre bien-être psychique?**

Plotin dit quelque part que l'âme est et devient ce qu'elle contemple. C'est assez dire l'importance du beau dans notre vie, du repos. Comment se ressourcer au cœur de la ville? Y a-t-il encore des parcs pour accueillir la rencontre, le don de soi, la solidarité? À côté de la pollution physique bien réelle, il y a la pollution du mental. Trempez une âme dans un bain de compétition et d'aigreur, assurément, elle en prendra un sacré coup. Aujourd'hui, force est de constater que plein de personnes vont mal. Au lieu de les accuser, de mettre la responsabilité sur l'individu, commençons par regarder le climat, le milieu dans lesquels nous évoluons. L'individualisme, en atomisant la société, peut faire des ravages. Le rythme effréné de notre quotidien fait des victimes. Si l'environnement urbain est purement fonctionnel, s'il n'invite qu'à la consommation, s'il fait de nous des esclaves, comment s'étonner qu'on perde pied? Il faut revenir à la question essentielle: qu'est-ce qui crée une société? Qu'est-ce qui bâtit les villes et les cités? C'est ce projet qui doit rayonner dans nos villes et devenir le cœur battant de nos communautés.

**Certains patients en santé mentale développent des tas de stratégies, parce que c'est vraiment vital pour pouvoir se déplacer. Vous êtes concerné par le handicap physique, quelles sont les difficultés que vous rencontrez en milieu urbain?**

La pression sociale peut s'exercer dans une rame de métro. Le manque



© Aurélie Felti

*Alexandre Jollien: «J'aime les librairies, les terrasses, les rencontres imprévues, la vie à foison, les beaux paysages urbains, les parcs où se reposer.»*

d'altruisme est criant, parfois. On se sent de trop, comme un fardeau. Sans jouer l'aigri de service, le passéiste, je constate jour après jour qu'il est de plus en plus difficile d'aller à son rythme à une caisse de supermarché. Pas facile non plus d'avoir une place libre dans un transport public. La société est bâtie en fonction de normes. A-t-elle envisagé la multitude de celles et ceux qui ne peuvent pas s'incarcérer dans la norme? Quand je prends le bus, j'essaie de laisser la comparaison, de ne plus me plier aux injonctions et d'accueillir la vie telle qu'elle se donne. Qui nous interdit de ralentir? De regarder le paysage, de l'apprécier? De plus en plus, c'est l'humain qui fait défaut, plus qu'un distributeur automatique de billets de train. Résister, gentiment, c'est rappeler que nous ne sommes pas des robots, que

la technique est un moyen et non une finalité qui court dans le vide.

**Qu'est-ce que cela vous inspire si on vous dit que les études montrent une corrélation entre vie en ville et développement de pathologies liées à la santé mentale?**

L'homme, la femme sont des animaux sociaux, politiques. Le lien est aussi nécessaire que l'air que nous respirons, que le pain que nous mangeons, que l'eau que nous buvons. Récemment, j'écoutais un podcast où un scientifique disait que l'esprit humain est formé pour vivre dans un village. Pour avoir d'authentiques amitiés avec les gens qui l'entourent. Aujourd'hui, tellement d'interactions nous dispersent, nous éloignent du fond du fond, du cœur de notre être. Le défi, c'est de nourrir d'authentiques et sincères liens



Les temples à Séoul sont des lieux de paix non loin des gratte-ciels.

pour l'autre, de construire notre village affectif, d'alimenter les amitiés. Sans exclure personne, privilégier, approfondir les liens qui nous tirent vers le haut, ne pas tomber dans l'anonymat ou l'indifférence, ne pas se dissoudre, avoir le cœur grand ouvert, voilà un sacré défi. Cesser d'être pollué par l'inessentiel, ne plus courir après le temps mais bâtir un art de vivre qui nous rapproche de la grande santé. «Moins de biens, plus de liens» pourrait être un guide pour s'épanouir au sein de notre village intérieur que peuvent abriter les villes.

**Dans quelles situations aimez-vous particulièrement la ville, et dans quelles situations ne l'aimez-vous pas?**

J'aime les librairies, les terrasses, les rencontres imprévues, la vie à foison, les beaux paysages urbains, les parcs où se reposer. J'aime nettement moins le stress, les caisses de supermarché où nous sommes priés de nous hâter. Les injonctions de consommer, d'aller plus vite. Le sommet de la rébellion, pour moi, c'est précisément de ralentir, d'oser la douceur, d'aller à son rythme. Dans la symphonie qu'est la vie, il y a les klaxons, les sirènes des ambulances, celles des pompiers. Il y a aussi le bruit des rares fontaines qui demeurent, le silence des parcs. Parfois, j'aime à pousser la porte d'un lieu de recueillement, voire même d'un cimetière, pour y glaner de la paix. J'aime m'offrir, en plein carrefour, une cure de silence. Un métro bondé me fait peur, une voiture qui déboule d'un virage aussi. Les éclats de voix au cœur de la nuit me remuent aussi un peu l'âme. La ville, c'est la vie.

**Avez-vous des lieux de prédilection pour vous ressourcer?**

A Séoul, où j'ai vécu durant trois ans, j'adorais me réfugier dans un temple. Lieu de paix, non loin des gratte-ciels. J'aime ce contraste qui dit la vie. Dans la préface de «Ainsi parlait Zarathoustra», Nietzsche a cette phrase merveilleuse:

«Il faut encore porter du chaos en soi pour accoucher d'une étoile qui danse.» J'aime le bord du lac, la place Pépinet, les hauts de Lausanne où je réside. J'aime cette ville en pente où pourtant je trime à vélo comme un malade pour rejoindre le bercail. J'aime ce grand plongeon sur le lac qu'elle offre. Le lac... Le contempler, voir les vagues s'agiter. Métaphore de l'âme. Sous les vagues, il y a la paix.

**«La ville est cette gare intergalactique où, comme par miracle, nous vivons ensemble»**

**En quoi la philosophie peut-elle être liée à la ville?**

La philosophie est née au cœur de la polis, dans la ville, dans un forum, un espace commun où l'on pouvait débattre, échanger, s'étonner, grandir ensemble. Comment vit-on aujourd'hui la ville? Comme un immense supermarché où se servir? Que sont, pour nous, nos concitoyens? Des concurrents, des meubles ou des colocataires? Il est mille questions philosophiques. Quel est le loyer à payer si l'on veut vivre à la ville? Qui en est exclu? Le défi, c'est la justice sociale. Encore une fois, ne laisser personne sur le bas-côté, tout mettre en œuvre pour lutter contre isolement et solitude.

Je rêve de bâtir une société plus solidaire, plus bienveillante, où régnerait ce que cherchent, après tout, les philosophes depuis la nuit des temps: la sagesse, ce qui donne de la saveur à notre existence. On raconte que Diogène se rendait sur la place publique, une lanterne à la main, s'écriant: «Je cherche un homme!» Qui rencontrons-nous, aujourd'hui dans la rue? Une rencontre authentique, gratuite est-elle encore possible? Une ville n'est pas un parc. Une ville est le berceau de

mille interactions, elle pourrait devenir le tremplin d'une solidarité énorme, gigantesque.

**Quelle est la ville, ou les villes, que vous appréciez le plus au monde?**

Venise, où Nietzsche a traîné ses guêtres, la ville noyée avec son cimetière marin et sa place Saint-Marc. C'est sans doute, à mes yeux, le lieu le plus beau au monde. J'aimerais y demeurer pour écrire. On y expérimente le caractère éphémère et beau de chaque instant. La fragilité, la solidité et l'histoire. On prend un bateau, et voilà que l'on s'échappe de la routine, que l'on s'éloigne des habitudes, que l'on plonge dans l'inédit. L'eau nous berce. Séoul est aussi super dépaysante. Les gratte-ciel et les parcs, les temples et les échoppes. Les gens surtout. Car ce qui compte, à Venise, Séoul, Paris ou Tombouctou, ce sont les rencontres que l'on y fait, ce sont les habitantes et les habitants.

**Quelles seraient les caractéristiques de la ville idéale de vos rêves?**

D'abord, qu'elle soit un lieu de rencontre, un forum, où l'on savoure le mystère d'être vivant, de vivre ensemble, où tout le monde aurait sa place. Une ville qui mettrait au cœur la culture, l'altruisme. Où l'on trouverait des livres, des œuvres d'art, du beau, sans qu'il y ait besoin de déboursier quoi que ce soit. Un endroit où tout le monde serait accueilli, où personne ne serait laissé de côté. Un terrain de fête où se célèbre le mystère d'être en vie. Plus concrètement, un immense bateau à bord duquel tout le monde pourrait monter – l'intégration, le vivre ensemble ne serait pas que des mots –, où tout le monde pourrait avoir accès à la grande santé, où la poursuite du bonheur ne serait pas un idéal vaporeux, un havre de paix et de joie où l'argent ne serait plus roi.

*Questions de la rédaction et propos recueillis par Laurent Donzel*