

Favoriser la santé mentale

Les villes, un enfer pour qui souffre de psychose



Étude CHUV/UNINE
Depuis le 1^{er} mars, Lausanne est examinée à la loupe. Professionnels de santé et patients y recensent les lieux de stress et de répit.

MARIE-LOU DUMAUTHIOZ

Agités et surpeuplés, les centres urbains sont oppressants pour les personnes ayant des troubles psychotiques. Des spécialistes vont tester des remèdes à Lausanne.

Romarc Haddou

L'environnement urbain peut être insupportable pour les personnes souffrant de psychose. Trop de monde, trop d'interactions, trop de stimulations sensorielles... C'est ce qu'avait mis en lumière une étude menée entre 2015 et 2021 par l'Université de Neuchâtel (UNINE) et le CHUV. Aujourd'hui, les deux partenaires, appuyés par l'Institut et Haute École de santé La Source, passent à l'étape suivante: la «remédiation urbaine». Après avoir identifié les éléments qui favorisent le stress, les scientifiques entendent intervenir directement dans les rues pour «rendre l'espace plus favorable à la santé mentale». Depuis le 1^{er} mars, Lausanne sert ainsi de laboratoire à

ciel ouvert. Professionnels de santé et patients cartographient la ville en recensant les lieux de stress et de répit. Sur cette base, des interventions matérielles, sociales et sensorielles seront mises en place, à l'échelle du centre-ville puis sur tout le territoire. L'initiative est soutenue par le Fonds national suisse.

«Maintenant que nous comprenons mieux pourquoi la ville est un environnement problématique, il faut transformer les résultats en interventions», indique Ola Söderström, professeur de géographie à l'UNINE. Le but n'est pas de se limiter à des aménagements matériels mais bien de réfléchir à un plan global en intégrant les commerçants, les institutions publiques, les politiques... C'est la ville dans son ensemble

qui doit être plus favorable au rétablissement des personnes en souffrance.» Durant la première étude, les scientifiques ont filmé dix jeunes patients pendant qu'ils se promenaient en ville et en ont interrogé 300 autres. «Nous avons observé quatre grandes catégories de problèmes et trois types de stratégies pour y répondre», rapporte la D^{re} Lilith Abrahamyan Empson, médecin cadre au CHUV et responsable de l'unité hospitalière de Cery.

Commençons par les problèmes. «Premièrement, l'inondation de stimuli qui fait bugger le cerveau à la manière d'un ordinateur face à un trop-plein d'informations. Ensuite, la densité humaine et du bâti. Les patients ont l'impression qu'ils sont au centre de tous les regards et de toutes les

«Le but est de réfléchir à un plan global en intégrant les commerçants, les institutions publiques, les politiques...»

Ola Söderström, professeur de géographie à l'UNINE

discussions, que derrière chaque fenêtre quelqu'un les observe et qu'il n'y a pas d'échappatoire puisqu'ils sont entourés d'immeubles. Troisième souci: la mobilité est contrariée par les feux de circulation et par la foule. Finalement, il y a la peur de ne pas

savoir comment s'y prendre en cas d'interactions sociales.»

Pour limiter les risques, les personnes touchées programment leurs déplacements à l'avance (quel itinéraire, quelle zone à éviter), se créent une bulle d'isolement (avec de la musique ou un accompagnant) et prévoient des passages par des «loits de répit» (des lieux apaisants bien identifiés). «La cartographie de Lausanne recensera les endroits les plus stressants mais aussi ces espaces de confort. Ça peut être un parc, un café, une librairie ou une maison de quartier, liste la D^{re} Lilith Abrahamyan Empson. L'idée est que le personnel de ces lieux soit mis au courant et qu'il puisse accueillir quelqu'un qui viendrait trouver refuge. C'est tout l'enjeu social du projet, en

plus des interventions urbanistiques.»

À terme, ces dernières pourraient prendre la forme de cabines d'isolation phonique, pour se couper de l'agitation quelques minutes, ou encore de bancs peints d'une couleur spéciale, ce qui signifierait que la personne assise dessus est ouverte à la discussion, et veut rompre l'isolement.

Des actions concrètes que le syndicat de Lausanne, Grégoire Junod, voit d'un bon œil: «Ce qui est intéressant, c'est qu'on va passer des grands concepts et du niveau global à un travail suivi et précis au niveau local. Nous verrons quelles sont les conclusions sur le trafic, le bruit ou encore l'éclairage, mais beaucoup de petites mesures peuvent sûrement être très efficaces.»

David*, résident lausannois

«Un énorme flux émotionnel»

«J'habite au centre-ville de Lausanne, à cinq minutes de la Riponne, mais je ne peux pas sortir librement car je souffre d'un syndrome de persécution. J'ai été maltraité à l'école il y a plus de vingt ans et j'ai toujours peur de croiser mes agresseurs. Ma maladie vient en partie de cette période lorsque j'avais 17 ans. Depuis, j'évite les lieux trop fréquentés. Par exemple, je ne vais pas au centre commercial Métropole, près de chez moi, mais au supermarché des Bergières. Même si je n'ai pas beaucoup de moyens puisque je suis à l'AI en raison de ma schizophrénie, je suis aussi le meilleur client du kiosque de mon quartier. Les prix sont élevés mais ça me permet de ne pas trop me déplacer. Je suis proche aidant de ma mère, qui vit heureusement à une minute de chez moi. Avant j'avais un abonnement général et je pouvais partir une journée au Tessin pour me promener. Aujourd'hui je n'y arriverais plus. Je ne fais que des petits trajets en

transports publics. Jusqu'à Vidy avec mon amie ou jusqu'au terminus des lignes de bus, pour me balader dans des zones où il n'y a pas grand monde. L'architecture de la ville ne m'opprime pas mais je sursaute quand il y a des klaxons et je crains les interactions. Je ressens un énorme flux émotionnel quand quelqu'un m'interpelle, par exemple pour me demander une cigarette. Alors je refuse et je m'éloigne rapidement.

«L'architecture de la ville ne m'opprime pas mais je sursaute quand il y a des klaxons et je crains les interactions.»

David*, résident lausannois

J'imagine que ce n'est pas agréable pour la personne en face de moi mais je n'ai pas le choix. Si cette personne me fait une remarque ou m'insulte en retour, ça reste dans ma tête pendant plusieurs minutes. Je sors dans la ville par nécessité, rarement pour me faire plaisir. Je n'ai jamais profité d'un bar ou d'une discothèque car j'ai trop peur de me faire agresser, surtout la nuit.

Quand une crise se déclenche, les angoisses sont très fortes, je panique. C'est quelque chose qui arrive quasi quotidiennement et je n'ai d'autre choix que de rentrer au foyer pour en parler à un infirmier ou à un éducateur. Il faudrait des lieux, en ville, où l'on sait qu'on peut s'arrêter sans être jugé négativement. Juste une chaise, quelques mots et un verre d'eau. C'est pour ça que je témoigne: la santé mentale ne doit plus être un tabou, nous ne sommes plus au Moyen Âge.»
*prénom d'emprunt

Dominique Hafner, présidente du Graap - association

«Un univers qui surcharge le cerveau»

«Je souffre de troubles bipolaires et de la personnalité borderline. J'ai eu trois grosses périodes de crise, en 2003, 2008 et 2010. Elles ont à chaque fois duré plusieurs mois et étaient liées à des difficultés personnelles et professionnelles. Elles ont eu pour conséquence un état psychotique prolongé et violent. La ville est un univers qui surcharge le cerveau. Il y a beaucoup de bruits et de couleurs, de gens... Aujourd'hui, je parviens à gérer mais à l'époque j'avais la boule au ventre quand je devais me rendre à Lausanne. Je portais toujours une casquette et des lunettes noires avec des écouteurs et de la musique douce. Je me déplaçais en regardant le sol, pour ne croiser aucun regard. Dans ces moments-là, vous avez l'impression que tout le monde vous fixe, lit dans vos pensées et vous juge. Comme si vous aviez tous les défauts du monde et que ça sautait aux yeux des gens. La publicité est un élément

«La publicité est un élément d'agression. Vous pensez qu'elle a été conçue pour vous, que tous les messages et les conseils vous sont adressés.»

Dominique Hafner, présidente du Graap

d'agression. Vous pensez qu'elle a été conçue pour vous, que tous les messages et les conseils vous sont adressés. Il y a aussi une hypersensibilité: les couleurs sont plus intenses, les sons et les odeurs sont très marqués. Le cerveau est trop sollicité et finit par bourdonner. Lorsque je me sentais vraiment trop mal dans un centre-ville fré-

quenté, je cherchais un lieu refuge. Il me fallait un petit espace avec un arbre et je patientais en fixant le sol jusqu'à ce que ça aille mieux. Je n'aurais jamais osé entrer dans un établissement public en espérant qu'un contact humain m'apaise. Dans cette situation, vous êtes soit confrontée au rejet, soit à la sympathie totale. Les deux options sont mauvaises. Peut-être que signaler des espaces médicaux comme étant des lieux refuges potentiels serait une bonne idée. En 2010, lors de ma dernière grosse décompensation, je vivais dans un village à la campagne. Le fait de passer du temps dans une commune assez calme m'a permis d'aller mieux. Tous les cas sont différents et je sais que certaines personnes atteintes de troubles psychotiques ne pourraient pas vivre à la campagne. Elles ne supporteraient pas de voir des rues vides le soir, par exemple. Il ne faut donc pas faire de généralités mais, en ce qui me concerne, la ville m'a longtemps opprimée.»