

Santé mentale et territoires

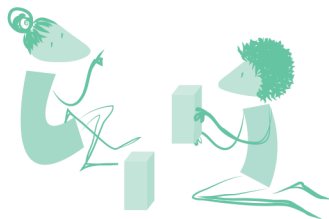
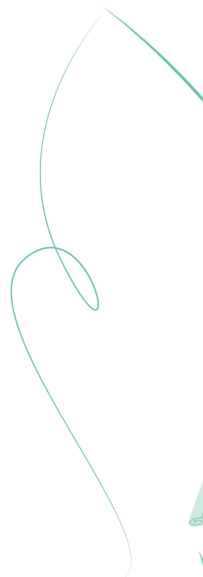
Enjeux et perspectives



\\ Créé en 1999, le C2D est une instance consultative de la Métropole. Il regroupe 105 membres bénévoles issus de tous les horizons.

La société civile y trouve un lieu d'expression de ses aspirations, de ses réticences ou de ses priorités.

Les élus y puisent le reflet précieux des désirs et des préoccupations de leurs administrés quant aux questions d'actualité, aux tendances de société et aux projets métropolitains. //



Santé mentale et territoires

Enjeux et perspectives

La santé mentale, une composante essentielle de la santé

La santé mentale fait partie intégrante de notre santé, elle est **aussi importante que notre santé physique**. Autrement dit, « il n'y a pas de santé sans santé mentale » rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) qui en donne cette définition : la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Une définition qui semble faire consensus auprès des Français, 94% estimant que le bien-être mental est essentiel pour la santé en général (*enquête Ifop/Aesio, septembre 2023*).

Ainsi, se sentir en bonne santé mentale permet d'être capable de répondre psychologiquement de manière appropriée aux stimuli de l'environnement. C'est donc bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux. D'une manière générale, la santé mentale de chacun est influencée par une **pluralité de facteurs** :

- des caractéristiques individuelles psychiques, c'est à dire la capacité de maîtriser ses propres émotions, ses comportements et à interagir de façon positive avec les autres ;
- des caractéristiques individuelles génétiques ;
- des facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux.

La santé mentale recouvre trois dimensions, corrélées mais distinctes (*Santé Publique France*) :

- La **santé mentale positive** qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.
- La **détresse psychologique réactionnelle** induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental et peut être transitoire.
- Les **troubles psychiatriques** de durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui se réfèrent à des classifications de diagnostics renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées, et qui relèvent d'une prise en charge médicale. Les conséquences peuvent être majeures (handicaps, espérance de vie amoindrie, discriminations).

La souffrance psychique, un défi d'ampleur en France

Les Français sont fortement exposés aux enjeux de santé mentale

Les Français éprouvent une **préoccupation grandissante** pour leur santé mentale avec 55% d'entre eux déclarant y penser souvent, voire très souvent, un chiffre en constante augmentation (de 41% en 2021 à 49% en 2022 – *enquête Ipsos, mars 2024*). Près des trois quarts estiment prendre soin de leur santé mentale (74%), un sentiment qui croît notamment avec l'âge et la catégorie socioprofessionnelle (respectivement 82% auprès des 65 ans et plus contre 65% des 18-24 ans et 76% auprès des CSP+ contre 67% des inactifs) (*enquête Santé Publique France/CoviPrev, octobre 2023*).

56% des Français en souffrance psychique

Ils sont également nombreux à être concernés par ces questions : plus de la moitié (56%) rapporte l'expérience d'un ou plusieurs épisodes de souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (dont 15% de façon régulière contre 41% occasionnellement). Parmi les populations se déclarant les plus touchées, les femmes (63%), les catégories modestes et pauvres (63%) mais également les célibataires (62%) et les foyers avec enfant(s) (64%) témoignent davantage de cette expérience (*enquête Ifop/Aesio, septembre 2023*).

Parmi les personnes déclarant une souffrance psychique, l'origine est le plus souvent imputable à la **charge mentale** (64% de citations), que celle-ci soit d'ordre professionnel (32% de citations) mais plus souvent personnel (50% de citations dont 56% chez les femmes contre 41% chez les hommes), loin devant le souvenir d'un traumatisme (27%), un trouble psychique déjà diagnostiqué (16%) ou encore des situations de violence/harcèlement (16%) (*enquête Ifop/Aesio, septembre 2023*).

1 Français sur 4

touché par la dépression

Environ 25% des Français déclarent s'être sentis déprimés pendant plusieurs semaines au moins au cours de l'année précédente (*enquête Ipsos, mars 2024*). Une donnée déclarative qui semble corroborée par l'Inserm qui estime que la dépression est l'un des troubles les plus répandus puisque qu'elle concerne environ 15 à 20 % de la population générale, sur la vie entière. Parallèlement, de nombreuses études démontrent la **dégradation de la santé mentale des Français depuis la crise sanitaire**, notamment auprès des plus jeunes.

Le taux de suicide en France reste supérieur à la moyenne des pays européens

Bien que le taux de suicide soit en baisse tendancielle depuis 20 ans, le suicide représente en France encore près de **10 000 décès par an** - soit près de 28 par jour - et 200 000 tentatives. Le taux de suicide reste en France **l'un des plus élevés d'Europe** avec 13,4 suicides pour 100 000 habitants, pour une moyenne européenne de 10,2 pour 100 000 habitants.

28 suicides par jour en moyenne

Dans le détail, le nombre de décès est **nettement plus élevé chez les hommes** que chez les femmes (respectivement 20,7 pour 100 000 habitants contre 6 pour 100 000) et augmente fortement avec l'âge, là encore, surtout chez les hommes (*Bilan de la feuille de route du Ministère de la Santé sur la santé mentale et psychiatrie, mars 2023*). Ainsi, les femmes font plus de tentatives de suicides que les hommes, mais celles des hommes conduisent plus souvent à la mort. Le suicide chez les hommes est ainsi une **véritable « épidémie silencieuse »**, tant par son ampleur que par le tabou qui subsiste auprès de cette population.

Santé publique France s’alarme notamment de la santé mentale des plus jeunes depuis la crise sanitaire liée au Covid-19 : les pensées suicidaires ont été multipliées par deux entre 2014 et 2021 chez les 18-24 ans, passant alors de 3,3% à 7,2%. Parallèlement, 6,1% d’entre eux déclaraient avoir fait une tentative de suicide au cours de leur vie en 2017 contre 9,2% en 2021 (*Santé Publique France, Baromètre santé 2021*). De plus, le suicide est responsable chaque année de la **mort de plus de 400 adolescents**. Il s’agit même de la **première cause de décès** entre 15 et 35 ans et de la deuxième cause chez les 15-24 ans après les accidents de la route. A noter un surrisque de tentative de suicide chez les filles entre 15 et 19 ans (*Bilan de la feuille de route du Ministère de la Santé sur la santé mentale et psychiatrie, mars 2023*).

D’un point de vue médicamenteux, les Français sont **les plus gros consommateurs de psychotropes du monde** : plus d’un quart d’entre eux consomme des anxiolytiques, des antidépresseurs, des somnifères et autres médicaments psychotropes (données EPI-PHARE).

Dans ce contexte, les troubles mentaux représentent le **premier poste de dépenses** du régime général de l’assurance maladie par pathologie, avant les cancers et maladies cardio-vasculaires, soient 19,3 milliards d’euros. Plus globalement, le coût économique et social des troubles psychiques est évalué à 109 milliards d’euros par an (*Ministère de la Santé et de la Prévention*). Ils représentent ainsi la première cause d’années vécues avec une invalidité et sont responsables de 35 à 45 % de l’absentéisme au travail (*Santé Publique France*).

Alors que le secteur psychiatrique est soumis à de fortes tensions, l’amélioration de la prise en charge est un enjeu prioritaire aux yeux des Français

La question de la santé mentale, de plus en plus préoccupante, ne se voit pas toujours accorder les soins adéquats. Un décalage perçu par les Français qui considèrent très largement que le bien-être mental est un **enjeu de santé publique prioritaire** aujourd’hui en France (76%) mais qui, parallèlement, considèrent que ce sujet est mal pris en charge par le système de soins (62%). Un sentiment davantage partagé par les femmes (66%), les habitants de communes rurales (69%) et les personnes ayant été directement concernées par une souffrance psychique (67%) (enquête Ifop/Aesio, septembre 2023).

Ces chiffres semblent révéler un besoin pressant d'améliorer les soins en matière de santé mentale, non seulement en termes de qualité, mais aussi d'accessibilité.

Sur un plan purement démographique, la France compte une densité de psychiatres parmi la plus élevée d'Europe (20 psychiatres pour 100 000 habitants), la situant à la 4ème place des 27 Etats de l'Union européenne. En 2021, l'Observatoire National des Professions de Santé (ONDPS) comptabilise 15 500 psychiatres, dont 4500 libéraux exclusifs. Pour autant, le **vieillessement des professionnels** n'est pas compensé par de nouvelles arrivées : en 2021, l'âge moyen des psychiatres libéraux et salariés s'établissait à 52 ans quand pour les pédopsychiatres, la moyenne d'âge était de 63 ans pour les hommes et de 61 ans pour les femmes. (*Avenir et démographie : la sortie du désert, intervention de F. Bellivier, congrès de l'Encéphale, 2023*).

23% des postes de psychiatre vacants dans l'hôpital public

Dans les faits, le secteur psychiatrique est soumis à de **fortes tensions**. Les fermetures structurelles de lits se sont intensifiées après la crise sanitaire alors que les besoins d'accompagnement en santé mentale se sont faits plus pressants. Si avant la crise sanitaire, 80% des établissements n'avaient fermé aucun lit, près d'un quart des établissements (24%) ont été contraints de fermer de 10% à 30% de leur capacité en 2021. Et tandis que l'hôpital public prend en charge 85% des patients nécessitant une hospitalisation ou une consultation ambulatoire, 23% des postes de psychiatre y sont vacants. Dans ce contexte, la prise en charge semble structurellement lacunaire avec **des délais moyens qui s'allongent**, notamment pour la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (45% des établissements décrivent des délais d'accès à l'ambulatoire compris entre 5 mois et plus d'un an) (*Enquête de la Fédération Hospitalière de France, 2023*). De manière connexe, **le nombre de pédopsychiatres a baissé de 34%** entre 2010 et 2022 (*La santé mentale en France, sous la direction de Florian Porta Bonete et Aurélien Vautard, LEH Editions, 2024*).

D'un point de vue territorial, les acteurs locaux constatent une **augmentation flagrante de la prise en charge des enfants** présentant des troubles aggravés depuis la crise sanitaire.

Dans le même temps, une enquête de l'Université de Bordeaux révèle que **4 étudiants sur 10 (41%) présentent des symptômes dépressifs** en 2023, contre un quart (26%) avant la crise sanitaire, soit 15 points de plus en seulement quatre ans.

Les proches aidants, une population en souffrance

(Baromètre 2023, Unafam)

Alors que la psychiatrie semble en proie à de nombreuses difficultés, les familles concernées, soient **4,5 millions de proches aidants**, se sentent souvent isolées. En effet, 64% des aidants considèrent qu'il est difficile d'avoir accès à un psychiatre/psychologue pour leur proche et 50% à des soins d'urgence. Un constat partagé par les personnes concernées : près de 6 patients sur 10 (58%) estiment rencontrer des difficultés à accéder à un psychiatre. Des freins générant une très forte inquiétude, la quasi-totalité des aidants (93%) déclarant ne pas être confiants dans l'accueil et l'accompagnement dont pourra bénéficier leur proche lorsqu'ils ne seront plus là.

Les personnes vivant avec un handicap psychique semblent également **mal informées sur leurs droits** et insuffisamment aidées et soutenues dans les démarches médico-sociales. Ainsi, 60% des aidants déclarent que leur proche n'a pas été accompagné par un professionnel dans la formulation de sa demande d'aide auprès d'une MDPH (Maison Départementale pour les Personnes Handicapées) et 55% ne sont pas associés à ces démarches administratives d'accès aux droits.

Aux yeux des proches aidants, la santé mentale fait encore l'objet d'idées reçues au sein de la société et génère une certaine stigmatisation : un tiers des familles (34%) déclare avoir déjà subi des propos culpabilisants de la part de leur entourage et près de 7 aidants sur 10 (69%) considèrent que les médias évoquent la maladie de façon stigmatisante et anxiogène (+9 points vs 2022).

Face à ces préjugés, l'accès à certains droits fondamentaux semble empêché. Ainsi, **49% des personnes concernées** par des troubles psychiques considèrent **l'accès et le maintien dans l'emploi comme le droit le plus difficile d'accès**. A cette difficulté s'ajoute celle de l'accès au logement ; en conséquence, 30% vivent chez leur proche aidant.

7 Français sur 10

considèrent la santé mentale
comme un sujet tabou

Et « seul » un tiers (36%) a osé partager ses préoccupations avec ses proches tels que son conjoint, sa famille ou ses amis.

Par ailleurs, près des **trois quarts des Français** (76%) estiment que les personnes en souffrance psychique sont **stigmatisées**. Pour autant, la santé mentale pâtit encore de nombreux préjugés au sein de l'opinion publique. Tandis que la reconnaissance de la dépression en tant que maladie ne semble pas faire débat (86% des Français la considérant comme telle), 44% des Français pensent que les addictions sont dues à un **manque de volonté**, des croyances davantage répandues chez les 65 ans et plus (57%). De même, 40% estiment que ceux qui souffrent de troubles psychiques sont **dangereux** et 27% (dont 35% des hommes) considèrent que la santé mentale est « une mode, une manière pour certaines personnes d'**attirer l'attention** » (*enquête Odoxa/Doctolib, septembre 2023*).

Comment les collectivités locales peuvent-elles agir en matière de santé mentale ?

Si la santé **n'est pas une compétence obligatoire** des communes et intercommunalités, leur rôle et leur légitimité à se saisir des enjeux de santé (et donc de santé mentale) ont été renforcés depuis la loi Hôpital, patients, santé et territoires (HPST), dans un contexte de territorialisation de l'action publique en matière de santé.

Dans ce cadre, de multiples initiatives et instances abordent le sujet de la santé mentale dans son ensemble, à différentes échelles. Aux niveaux communal ou intercommunal, ces problématiques peuvent être traitées dans les **CLS (contrat local de santé) ou CLSm (conseil local en santé mentale)**. Ces dispositifs permettent la concertation des acteurs (élus, acteurs de santé, représentants des usagers, aidants, etc.) et l'amélioration de l'interconnaissance entre ces derniers. Concrètement, ces contrats locaux permettent de définir une stratégie d'action commune sur un territoire donné.

A ce titre, les collectivités disposent de **diverses compétences pour agir sur les déterminants sociaux de la santé** et ainsi améliorer la santé mentale de leurs habitants (*Repenser les actions de la ville au prisme de la santé mentale, Réseau français Villes-Santé*). Parmi ces leviers figurent notamment l'aménagement public et le logement, l'emploi et l'insertion professionnelle, la sécurité et la tranquillité publique, les mobilités, le soutien au lien social, etc... Ainsi, l'Appel de Nantes (« *La santé mentale, c'est aussi l'affaire des villes* », 2022), déjà signé par une trentaine de villes et métropoles dans le monde, souligne la responsabilité des collectivités dans la création d'un environnement favorable à la santé mentale et à sa prévention.

Favoriser un cadre de vie bénéfique à la santé mentale des habitants

Le rôle de l'aménagement public : alors que plusieurs études montrent le lien entre vie citadine et hausse de l'anxiété et du stress, certains experts plaident pour un « urbanisme relationnel », c'est-à-dire un aménagement favorisant des espaces créateurs de liens et d'échanges.

De même, une littérature scientifique fournie a depuis longtemps prouvé les effets bénéfiques du contact avec la nature sur le bien-être (« *Green and Blue Spaces and Mental Health. New evidence and perspectives for action* », OMS, 2021) ainsi que, plus précisément, de l'impact des jardins partagés sur la santé mentale (« *Community gardening : Stress, well-being, and resilience potentials* », National Institutes of Health, WI Koay, 2020).

- A titre d'exemple, de nombreux grands ensembles à Singapour sont bâtis sur pilotis, laissant le niveau du sol ouvert notamment aux personnes âgées qui peuvent s'y retrouver facilement tout en étant plus au frais.
- Certains plébiscitent la création d'espaces partagés au sein des quartiers afin de faire société tels que des salles communes, des laveries, des composts collectifs...

L'influence du logement : le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a établi un outil de caractérisation d'un habitat du point de vue de la santé et du bien-être appelé le « Domiscore ». En effet, le HCSP note que « l'habitat ne se limite pas au bâti. L'environnement socio-économique, les interactions sociales ou encore l'accessibilité aux services rentrent également en compte (« *Facteurs contribuant à un habitat favorable à la santé* », 2019). En ce sens, la promotion de l'accès à un logement – de surcroît confortable et de qualité – représente un levier pour favoriser la santé mentale.

- A titre d'exemple, les projets d'habitat participatif peuvent jouer un rôle bénéfique en la matière.
- De même, le Pays du Lunévillois et de nombreux partenaires ont organisé un forum pour la rénovation urbaine à destination des propriétaires privés du territoire. Ce forum avait pour objectif d'améliorer l'adéquation entre offre de logements privés et besoins des publics en situation de fragilité, faciliter l'accès ou le maintien dans le logement de personnes suivies par les services de réinsertion et, enfin, convaincre des bailleurs de s'adresser au groupe logement du CLSM pour la recherche d'un futur locataire (*La santé mentale dans la Cité, Psycom*).

Les effets des nuisances sonores : alors que la période de confinement liée au Covid-19 a permis d'évoluer dans un cadre de vie urbain plus calme, l'Ademe évalue le coût social du bruit à près de 147 milliards d'euros (transports, voisinage, milieu du travail) (« *Le coût social du bruit en France* », Ademe, 2021). En effet, ces nuisances sonores impactent de manière préjudiciable la santé physique et psychique, particulièrement dans les zones urbaines. Les collectivités ont ainsi un rôle à jouer en matière de mise en place de lieux apaisés et de régulation des bruits du voisinage.

- A ce titre, les zones 20 ou 30 km/h ainsi que les zones piétonnes participent pleinement à la réduction des nuisances sonores.
- De même, outre les niveaux sonores, la nature du bruit peut également être prise en compte par les collectivités locales en termes d'aménagement public, ces dernières pouvant favoriser l'installation d'équipements apaisants (fontaines...).

Les **enjeux des mobilités** : les politiques de transports et de mobilité représentent un levier important en matière de santé, permettant ainsi de lutter contre l'isolement et de faciliter l'accès à différents services.

- A titre d'exemple, différentes actions peuvent ainsi agir sur la santé mentale des habitants telles qu'une politique tarifaire adaptée permettant de réduire les inégalités sociales du territoire, une prise en compte de l'accès aux transports pour les publics vulnérables ou encore le soutien aux mobilités actives, les bénéfices de l'activité physique sur la santé mentale ayant largement été prouvés.

La **vitalité du lien social** : les collectivités locales peuvent également agir en matière de santé mentale via les politiques publiques liées à la cohésion sociale. La promotion d'actions relatives à la lutte contre l'exclusion et l'isolement, à l'accès à des activités culturelles et sportives ou encore à la mise en place de processus ouverts de participation peuvent contribuer à renforcer la santé mentale des habitants.

- A titre d'exemple, la ville de Cherbourg et son CLSM ont mis en place un repérage des situations de fragilité auprès des personnes âgées isolées en sensibilisant les agents d'accueil et les gardiens d'immeuble. L'objectif est de mieux repérer l'isolement en réunissant les partenaires concernés pour définir les critères d'alerte. Cette démarche a permis la réalisation d'une fiche « Restons vigilants envers les seniors » et la mise en œuvre d'actions de sensibilisation des agents d'accueil et des gardiens d'immeuble (*La santé mentale dans la Cité, Psycrom*).
- De même, la ville de Saint-Brieuc et son CLSM ont élaboré un Guide des parents destinés à les accompagner dans les moments clefs de leur parentalité (*La santé mentale dans la Cité, Psycrom*).

- Le déploiement des Maisons Sport Santé offre également une opportunité croissante de se saisir des enjeux de l'activité physique au bénéfice de la santé mentale. Ainsi, le CLSM de l'Eurométropole de Strasbourg et la Maison sport-santé ont assuré une animation sportive devant le centre administratif, dans le cadre de l'ouverture à la santé mentale du « sport-santé sur ordonnance ». Depuis plusieurs années, professionnel·les de santé, familles, personnes concernées par des troubles psychiques organisent ainsi un événement convivial devant le centre administratif (*La santé mentale dans la Cité, Psycom*).
- La ville de Mulhouse a organisé un « rallye portes ouvertes » des associations et structures du champ de la santé mentale, en partenariat avec des personnes concernées par des troubles psychiques (directement ou en tant que proches) et des services de psychiatrie. Cette action a été relayée dans les médias locaux (*La santé mentale dans la Cité, Psycom*).
- À Lyon, des permanences d'écoute ont été mises en place dans le centre social du 8ème arrondissement. Assurées deux fois par semaine par une psychologue, ces consultations sont une porte d'entrée vers un suivi psychologique via ce centre social non étiqueté « santé mentale » (*La santé mentale dans la Cité, Psycom*).

Agir en matière d'accès aux soins en santé mentale

Afin d'agir de manière efficace en matière de santé mentale, les collectivités locales ont également un rôle à jouer en matière de **sensibilisation de la population et de l'ensemble des acteurs du territoire**. En ce sens, la lutte contre les discriminations représente un axe majeur afin d'amener à une prise de conscience collective sur la réalité des personnes vivant avec un trouble psychique. Deux instruments de sensibilisation peuvent ainsi être activés par les collectivités locales :

- Les **Semaines d'information sur la santé mentale** organisées chaque année en octobre, permettant de sensibiliser, lutter contre la stigmatisation et faire connaître les ressources de proximité sur le sujet ;
- La **formation en premiers secours en santé mentale (PSSM)** : une formation généraliste de sensibilisation et d'assistance en santé mentale qui peuvent être déployées par les acteurs publics et les entreprises.

Le **système de soins en santé mentale est articulé autour d'une pluralité d'acteurs** que sont l'hôpital, la médecine de ville (médecins généralistes, psychiatres), les professionnels de l'accompagnement thérapeutique (psychologues, psychanalystes, psychothérapeutes) ainsi que des structures d'accueil et d'accompagnement.

Pour autant, cet écosystème souffre de deux freins majeurs :

- Un **manque de visibilité** et de reconnaissance au sein d'un système de soins majoritairement tourné vers la santé physique, impliquant ainsi des difficultés financières et de recrutement ;
- Une **augmentation des besoins de la population** en matière de soins en santé mentale (cf. données citées précédemment).

Toutefois, par sa proximité avec la population, son réseau d'acteurs et par l'ensemble des établissements accueillant du public dont elle a la gestion, la collectivité locale représente l'un des **acteurs phares dans le repérage, l'alerte et l'écoute des personnes en souffrance mentale**. Cette mission peut par exemple se traduire par la mise en place de lignes d'écoute, l'ouverture de permanences au sein du territoire en lien avec certains publics les plus touchés (populations en situation de précarité, de handicap, jeunes ou plus âgées, jeunes parents...), etc.



Crédits


Coordination : Hélène Roué, Direction du Conseil de développement durable de Bordeaux Métropole
Dessins : Poaplume et Tabaramounien / conception graphique : Agence Bang / Sara Comes
Impression : l'Atelier de reprographie de Bordeaux Métropole, sur papier PEFC
Décembre 2024




Santé mentale et territoires


**Conseil
de développement durable
de Bordeaux Métropole**


Suivez-nous !

 c2d.bordeaux-metropole.fr

 @c2dbordeauxmétropole

 @c2dbordeauxmétropole

 @c2d_BxMetro

 C2D Bordeaux Metropole

Contact

c2d@bordeaux-metropole.fr

Tél. 05 56 93 65 11

C2D

Hôtel de Bordeaux Métropole
Esplanade Charles-de-Gaulle
33045 Bordeaux cedex

