

Forum : Forum Citoyen sur la Santé Mentale

2026

Thématique : Les jeunes en première ligne face à la dégradation de la santé mentale?

Nom de la Citoyenne: Leo Hall

Situation familiale : ✓ Marié/en couple ○ Célibataire ✓ Avec enfants, si oui combien: 2	Niveau d'étude : ✓ Primaire ○ Secondaire ○ Universitaire
---	--

1. De quelle manière êtes-vous concernée par le sujet ?

Je m'appelle Leo Hall, j'ai 31 ans et je travaille comme ouvrière dans une usine textile de la banlieue de Dacca. Je suis également la représentante de mon usine auprès de la Fondation Awaja. Comme la grande majorité de mes collègues, je souffre de troubles de santé mentale, un problème qui constitue un « tueur silencieux » pour les femmes travaillant dans l'industrie textile au Bangladesh.

Au Bangladesh, environ 60 % à 80 % des ouvrières du secteur textile présentent des symptômes de troubles mentaux courants, tels que l'anxiété et la dépression (Wiley Online Library). Cette situation s'explique par plusieurs facteurs, notamment un épuisement physique extrême, une pression intense sur le lieu de travail et de lourdes responsabilités familiales.

La première cause citée était l'épuisement physique extrême. Les ouvrières sont soit assises sur un tabouret en bois, penchées sur une machine à coudre, soit debout sur un sol en béton dur, à repasser pendant 10 heures d'affilée (ResearchGate). Cela peut entraîner divers problèmes physiques, notamment des douleurs lombaires et des tensions cervicales, des gonflements douloureux au niveau des pieds et des chevilles, ainsi que des dommages articulaires à long terme. De plus, je ne dors souvent qu'environ 4 heures par nuit, car je dois m'occuper de ma maison et de ma famille.

Une deuxième cause des problèmes de santé mentale chez les ouvrières du secteur textile au Bangladesh est la pression au travail. Dans mon usine, on m'impose des quotas horaires qui m'obligent à fabriquer 100 t-shirts par heure (Textile Blog). Par conséquent, je ne peux pas m'accorder la moindre pause, même d'une minute, pour m'étirer ou corriger une erreur, de peur de ne pas respecter le quota. Si je n'atteins pas l'objectif fixé, je suis victime d'insultes et parfois de violences physiques de la part de mon responsable de ligne, qui, cela va sans dire, est un homme.

Troisièmement, les ouvrières du textile doivent assumer de lourdes responsabilités familiales.

Comme je l'ai déjà expliqué, je dois souvent me lever à 4 h 30 du matin pour aller chercher de l'eau (il n'y a pas d'eau courante), préparer le petit-déjeuner et le déjeuner sur un feu commun, nettoyer la maison et préparer les enfants pour l'école. Après mon travail de 10 heures, je dois rentrer chez moi, préparer le dîner, laver le linge à la main et m'occuper des enfants, ce qui m'amène souvent à me coucher vers minuit, pour me réveiller à peine 4 heures plus tard. De plus, je dois faire face à des difficultés financières. Je dois à la fois payer la scolarité de mes enfants, subvenir à mes propres besoins et envoyer de l'argent au village rural où vivent mes parents. Cela génère une pression psychologique intense.

C'est pourquoi je suis convaincue qu'il faut mettre en place des lois visant à protéger les ouvrières de l'industrie textile, comme moi, afin qu'elles puissent vivre à l'abri des troubles liés à la santé mentale.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon niveau, quelques changements pourraient améliorer considérablement ma santé mentale et celle de mon entourage. Ces changements me permettraient d'arriver au travail sans stress (ni mental ni physique), et permettraient à mon corps de se reposer et de récupérer.

Une première mesure simple consisterait à permettre aux travailleurs de faire une pause de temps à autre. Cela permettrait à leur corps de se reposer des mouvements répétitifs. Une pause de 16 à 30 minutes au cours d'une journée de 8 heures réduit le risque de blessure de 50 % (Scandinavian Journal of Work, Environment & Health). De plus, les travailleurs devraient être autorisés à effectuer des tâches variées tout au long de la journée, ce qui permet de solliciter différents groupes musculaires et de réduire la tension sur certaines parties du corps.

Un autre changement, un peu plus difficile à mettre en place mais qui aurait un impact considérable, consiste à établir une culture d'entreprise respectueuse. Cela implique de ne tolérer en aucun cas que des managers crient sur leurs employés ou leur infligent des violences physiques. Une grande partie de mon anxiété lorsque je me rends au travail provient de la crainte de me faire gronder, voire, pire encore, de me faire suspendre. Éliminer cette crainte améliorerait considérablement ma santé mentale et celle de mon entourage.

Une troisième mesure qui me permettrait de ne plus subir le stress lié au fait de devoir travailler dès mon retour à la maison consisterait à disposer d'un service de garde d'enfants fiable ainsi qu'à un partage plus équilibré des tâches parentales entre moi et mon mari. Si, une fois rentrée chez moi, je savais que je pourrais me détendre et passer une bonne nuit de sommeil, je serais beaucoup moins anxieuse pendant ma journée de travail, reduce my mental health issues.

En résumé, je pense que les ouvrières du Bangladesh, comme moi, devraient pouvoir exercer leur droit, tel que le prévoit l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : tout être humain a le droit légal de bénéficier du meilleur état de santé physique et mentale possible. Cela signifie que les gouvernements et les employeurs ont le devoir de créer des conditions permettant aux personnes de s'épanouir plutôt que de les pousser à l'épuisement.