

Forum : Forum Citoyen sur la Santé Mentale

2026

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

Nom du Citoyen : Marta Hajdu

Situation familiale • Marié/en couple ○ Célibataire • Avec enfants, si oui combien ____5____	Niveau d'étude ○ Primaire • Secondaire ○ Universitaire
---	---

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

Mon nom est Marta Hajdu, et en tant que pajé Brésilien de 51 ans -c'est-à-dire un shaman amérindien animiste- la santé mentale de mon peuple me concerne beaucoup. Mon rôle est notamment de guider mes hommes vers leur spiritualité, les guérir, et servir de porte-parole du monde spirituel pour le monde des humains. Je ressens donc une responsabilité profonde envers ma communauté et, en tant que père, ma famille.

Être animiste, c'est croire que tout (être vivant ou non) est animé par un esprit ou une force vitale. Tous les éléments de la nature possèdent donc une âme et sont capables d'influencer le monde et la vie humaine. C'est pour cette raison que les crises environnementales tel que la déforestation intense, qui a détruit près de 20% de la forêt Amazonienne au cours des dernières décennies (Council on Foreign Relations), pose un problème considérable pour la santé mentale de mon peuple.

De plus, les sécheresses extrêmes et les incendies altèrent la forêt amazonienne. La disparition des aliments locaux pousse à l'introduction d'aliments industriels néfastes, et une alimentation de mauvaise qualité est étroitement relié au risque accru de troubles psychiatriques et augmente le risque de dépression de jusqu'à 40% (inicea).

Je crois également que pour le bonheur personnel de qui que ce soit, il faut qu'une forte connexion soit mise en place avec sa communauté, ses ancêtres, et surtout sa famille. Cela aide à développer un sentiment d'appartenance et une identité, deux choses cruciales pour une bonne estime de soi et donc le bien-être psychologique de tout individu. Les téléphones portables, en particulier les réseaux sociaux présentent un réel danger. Extrêmement addictifs, ils permettent à leurs utilisateurs de se détacher du monde véritable et de vivre dans un univers plus occidental. Cela crée une

certaine pression de conformité aux standards occidentaux imposés par ses médias et un éloignement de leurs racines.

D'un point de vue plus personnel, ayant 5 enfants (dont trois adolescents), c'est notamment les trois problèmes cités ci-dessus qui ont le plus affecté mes trois ados. En tant que père et en tant que pajé, il me peine de voir cette crise de la santé mentale au sein de mon peuple. En effet, le taux de suicide chez les peuples autochtones du Brésil est près de trois fois supérieur à la moyenne nationale, et affecte surtout les jeunes de 10 à 24 ans (Instituto Socioambiental). Et les nombres ne font qu'augmenter, il est donc crucial d'inverser cette tendance le plus vite possible.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

En tant que guérisseur et porte-parole des esprits présents sur terre et au-delà, il est de mon devoir de m'assurer de la santé physique et mentale de mon peuple. Je souhaite avant tout agir au sein de ma communauté afin de renforcer les liens entre les jeunes, leur famille, leurs ancêtres et leur environnement en général.

Le bien-être mental est lié de près à la tranquillité des esprits de la nature. Malheureusement, les crises environnementales sont de plus en plus nombreuses. Les sécheresses extrêmes et les incendies altèrent la forêt amazonienne, la disparition graduelle de la nourriture locale pousse à l'introduction d'aliments industriels néfastes, affectant l'humeur global, et les réseaux sociaux causent entre autres une rupture des traditions sacrées et des liens familiaux.

À mon échelle, je proposerais notamment la création de cercles de parole pour les jeunes et des entretiens privés pour les plus réservés, dans lesquels ils pourraient discuter de leurs difficultés avec des pajés et des professionnels de santé. Il est selon moi essentiel de combiner les connaissances traditionnelles avec la médecine moderne afin de trouver une solution qui est adaptée à notre culture.

J'aimerais également organiser plus d'activités en communauté qui permettraient aux jeunes de se reconnecter à la nature, à leur environnement et à leurs racines. Cela pourrait s'agir de cérémonies traditionnelles, d'activités en forêt, de sport d'équipe et de repas collectifs. Des journées sans téléphone pourraient également être organisées pour mettre en avant les interactions réelles entre les membres de la communauté. Des journées où des influenceurs indigènes du Brésil viennent promouvoir leur contenu afin d'encourager les jeunes de suivre en ligne le parcours de personnes plus proches de leur culture que de celle occidentale pourraient aussi être mises en place.

Enfin, je voudrais m'assurer de la préservation de notre alimentation traditionnelle grâce à la création de jardins et potagers et à la transmission des méthodes de préparation d'aliments locaux. Car protéger notre alimentation, c'est aussi une manière de protéger le bien-être de mon peuple.

À plus grande échelle, je défendrais en premier lieu un programme de santé mentale autochtone où des professionnels de santé et shamans traditionnels travailleraient ensemble pour que les

populations autochtones puissent bénéficier d'une aide psychologique tout en respectant leur culture et leur spiritualité.