

Forum : Forum Citoyen sur la Santé mentale

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

Nom du Citoyen: Margaux Massera

Situation familiale ☐ Marié/en couple ☒ Célibataire ☐ Avec enfants, si oui combien _____	Niveau d'étude ☐ Primaire ☒ Secondaire ☐ Universitaire
--	--

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

Je m'appelle Margaux Massera, j'ai 18 ans, je viens d'Almaty. Je suis un ex-enfant délaissé, j'ai grandi dans un foyer d'accueil public. Aujourd'hui je sors du foyer et j'essaie de bénéficier des quotas préférentiels de l'État pour accéder à une formation professionnelle pour devenir mécanicien.

Quand on grandit dans un foyer, la santé mentale n'est pas un sujet théorique, c'est notre quotidien. Dans mon foyer nous étions beaucoup à souffrir d'anxiété, de dépression, certains ont commis des tentatives de suicide. On nous disait que c'était de la paresse ou un manque de discipline. Il est important de dire qu'au Kazakhstan ce problème est colossale. Selon une étude de l'UNICEF, près de la moitié des lycéens seraient considérés à risque de suicide. C'est un des taux les plus élevés de la région.

Personnellement, je vois aussi comment les choses changent. Avant on ne parlait que d'alcool et de tabac chez les jeunes. Aujourd'hui c'est le vaping, les écrans, TikTok, l'isolement. On passe nos journées sur nos téléphones mais nous sommes très seuls. Et surtout nous n'osons pas en parler. Au Kazakhstan il y a une forte stigmatisation vis-à-vis de la santé mentale. Si tu dis que tu vas voir un psychologue, ta famille ou ton entourage pense que tu es "fou" ou que tu fais honte à la famille. C'est ce que j'ai vécu, et c'est pour cela que beaucoup de jeunes dans mon foyer n'ont jamais été pris en charge.

Je ne peux pas ignorer non plus l'espoir qu'il y a aujourd'hui. L'État a ouvert 170 centres "Youth-Friendly" dans tout le pays, avec des psychologues, et a débloqué 35 millions de dollars entre 2021 et 2025. C'est grâce à un de ces centres à Almaty que j'ai pu parler pour la première fois. Mais ces centres sont encore trop peu nombreux et surtout, beaucoup de jeunes comme moi ne savent même pas qu'ils existent. Sans l'aide d'une éducatrice, je ne les aurais jamais trouvés.

Je suis convaincu que la santé mentale des jeunes est une urgence pour l'avenir de mon pays. Si nous, la nouvelle génération, on ne va pas bien, comment construire le Kazakhstan de demain ?

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon échelle, je ne crois pas que la solution soit seulement de construire plus de grands centres à Almaty ou Astana. Il faut rapprocher l'aide des jeunes qui en ont le plus besoin.

La priorité doit être l'école et les foyers. Je propose qu'on rende obligatoire et gratuit un bilan psychologique anonyme au lycée et dans les foyers d'accueil, sans avoir besoin de l'accord des

parents pour les plus de 15 ans. Aujourd'hui beaucoup de parents refusent le dépistage par peur du jugement communautaire, cela bloque tout. Il faut que l'élève puisse y avoir accès directement.

De plus, il ne faut pas seulement des médecins, mais des jeunes formés. Je propose de créer dans chaque formation professionnelle, comme celle de mécanicien que je veux intégrer, un système de "pairs-aidants" : des jeunes comme moi, anciens de foyers, formés par l'UNICEF ou l'OMS pour repérer la détresse chez nos camarades. On écoute plus facilement quelqu'un qui a vécu la même chose qu'un adulte en blouse blanche.

Enfin, il faut adapter la communication. Au Kazakhstan, on respecte beaucoup les valeurs traditionnelles et la famille. Si on présente la santé mentale comme un concept "occidental", ça ne marchera pas. Il faut des campagnes à la télévision et sur les réseaux sociaux, en particulier TikTok, en kazakh et en russe, avec des figures respectées du pays - des sportifs, des aksakals - qui disent que prendre soin de sa tête, ce n'est pas une honte, c'est être fort pour sa famille.

En résumé, je défends une approche plus proche du terrain : moins de grands discours à Astana, et plus de psychologues accessibles, anonymes et gratuits là où sont vraiment les jeunes vulnérables : les lycées, les foyers et les centres de formation professionnelle. C'est comme ça qu'on pourra réduire le tabou, prévenir le suicide et nous donner une vraie chance de nous intégrer dans la société.