

Forum : : Forum citoyen sur la santé mentale

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

Nom du Citoyen: Siva Bellon-Yang

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 suis un diplômé en sociologie à Beyrouth, sans travail, et je suis directement affecté par ce sujet dans de nombreux aspects de ma vie, notamment dans ma formation en sociologie, où le thème de la santé mentale est très présent.

De nos jours, les réseaux sociaux occupent une grande partie de la vie de chacun, en particulier les jeunes. En effet, ces plateformes nous permettent de communiquer, d'apprendre et de partager nos idées. Cependant, il y a aussi de nombreuses conséquences néfastes de l'utilisation des réseaux sociaux. Beaucoup de spécialistes en sociologie remarquent que les jeunes sont de plus en plus vulnérables à la pression sociale à cause de l'exposition constante aux images idéalisées et modifiées, qui montrent une fausse version de la réalité.

Je vois l'effet des réseaux dans ma vie personnelle. J'ai une sœur et un frère, tous les deux plusieurs années plus jeunes que moi, qui sont aussi affectés par la constante comparaison à la vie des autres. Ma petite sœur est obsédée par la validation de ses amies et de ses camarades, et semble plus se soucier des connections en lignes que des relations réelles. Mon petit frère lui, a eu une période difficile où il luttait avec une image corporelle négative. Il mangeait peu et pratiquait souvent du sport trop intense. Cela est particulièrement dangereux pour les jeunes ; ils ont un corps en croissance qui a besoin de nutrition et de repos.

Cependant, en ce moment, la plus grosse cause de troubles mentaux chez les jeunes est la guerre. Le Liban est impliqué dans les conflits entre l'Iran et l'Israël, et les citoyens de mon pays ressentent fortement l'effet de cette guerre. Les jeunes en particulier subissent une forte pression mentale, et présentent des signes de détresse émotionnelle.

Tous les jours, nos jeunes se demandent si la guerre va leur arracher un membre de leur famille, leur école ou leur maison. Ils vivent en peur constante, privés de sécurité et de stabilité. Cela cause une plus haute anxiété, manifestée par des problèmes de sommeil, de l'anxiété de séparation, de l'agressivité, et d'autres signes de troubles mentaux. L'exposition à cet environnement pendant des périodes prolongées peut graver le stress traumatique dans l'esprit de ces individus, qui les poursuivront tout au long de leur vie.

De plus, au Liban, les soins ne sont pas aussi accessibles que dans d'autres pays plus développés. Il est difficile de trouver un spécialiste pour le cas précis de chacun. Beaucoup n'ont pas non plus les moyens de payer pour bien s'occuper de leur santé physique, encore moins de leur santé psychique.

De toute façon, depuis que les conflits reprennent, nos habitants se soucient peu de leur santé mentale, et plus des autres difficultés qu'on doit combattre. Nos jeunes craignent pour leur futur ; personne ne sait si la situation géopolitique va s'améliorer. Ils ne peuvent pas s'assurer une vie d'adulte en sécurité et ils n'ont simplement pas le temps de prendre soin de leur état mental.

Ainsi je me sens concerné dans le sujet de la santé mentale des jeunes, car cela impacte ma vie quotidienne. Pendant mes études, je me suis intéressé à ce thème, notamment lors des périodes difficiles pour notre pays, et les conflits actuels surlignent encore plus la gravité de ce problème.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

Il y a quelques actions que je peux entreprendre à mon niveau.

Premièrement, en tant que grand frère, je supporterai toujours la version la plus authentique de tous les membres de ma famille. Je suis présent pour soutenir mes proches, et les aider à traverser les passages difficiles dans leur vie.

Dans le futur, je souhaite trouver un travail qui va me permettre d'aider le plus de personnes possibles. Je voudrais rechercher plus profondément le comportement des jeunes dans des situations de vie difficiles, et comprendre comment améliorer la santé globale de toutes les personnes qui en ont besoin.

Je voudrais intervenir dans des établissements scolaires (comme les écoles et les universités) pour parler de l'importance de notre état mental. Travailler directement avec les jeunes permet aux nouvelles générations de saisir ces idées dès le plus jeune âge.

Mon but est de faire comprendre à tous que la santé mentale n'est pas un sujet tabou, qui peut être ignoré et oublié. C'est une partie très importante de notre santé globale, et chacun doit travailler dessus.

A mon échelle, je ne peux pas régler les problèmes politiques et les conflits. Néanmoins, je supporterai toujours les politiques qui mettent le bien-être humain au centre des priorités de nos dirigeants. Si chacun prend conscience de l'importance de notre santé mentale et essaie d'agir sur cela, peut-être qu'on verra un changement progressif de la société dans une bonne direction.