

Forum : Forum citoyen sur la santé mentale**Thématique : Les jeunes en première ligne face à la dégradation de la santé mentale ?**

Nom du Citoyen: Balma Ballester

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

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

Je m'appelle Balma Ballester, j'ai 48 ans et je suis fonctionnaire au sein de l'administration de transition syrienne. Mon travail consiste à tenter de reconstruire l'État fragmenté et fragilisé qu'est aujourd'hui la Syrie suite à des années de conflit. Mais surtout, mon objectif est clair: rétablir et garantir l'État de droit ainsi que la réconciliation entre les différentes communautés qui forment mon pays. C'est pour cela que, dans ce contexte, la santé mentale des jeunes est une question qui me concerne directement.

Il est important de rappeler qu'une grande partie des jeunes syriens ont grandi avec la guerre, l'insécurité, les déplacements ou les violentes séparations de leurs familles. Beaucoup ont vécu la perte de proches ou ont dû abandonner l'école et leurs projets. Face à cette situation, il est évident que le bien-être et la santé mentale de cette future génération sont loin d'être négligeables. Au contraire, les traumatismes et les troubles mentaux en raison de ce qu'ils ont dû vivre peuvent avoir des conséquences sur leur capacité à construire leur avenir et donc à participer au développement du pays.

Moi-même en tant que père de famille, je suis inquiet sur ce thème. Mon fils aîné étudie l'architecture et ma fille est au lycée. Les deux veulent partir à l'étranger une fois formés. Non seulement parce qu'ils cherchent de meilleures opportunités venant d'une région qui a vécu des temps difficiles, mais aussi (et surtout) car ils veulent à tout prix laisser derrière eux leurs traumatismes et souvenirs douloureux. Ma femme est psychiatre, et je m'y connais sur le sujet. Ce n'est pas facile, encore moins quand on est jeune. Même lorsqu'on essaye de regarder vers l'avenir, ces expériences ne disparaissent pas du jour au lendemain. Alors, comment reconstruire durablement ce pays si on néglige la santé de ceux qui l'habiteront demain ?

Si on s'intéresse aux chiffres, selon l'UNICEF, près de 17 millions de personnes en Syrie ont eu besoin d'aide humanitaire en 2025, et parmi eux, 7,5 millions d'enfants. De plus, 2,5 millions d'enfants ont été déscolarisés tandis qu'environ 1 million d'autres risquaient d'abandonner l'école. Ces données posent problème car elles montrent que la santé mentale ne peut pas être séparée des conditions de vie d'un individu. On ne peut pas demander à un jeune d'aller bien s'il ne peut pas aller à l'école, s'il a été déplacé ou si sa famille vit dans la pauvreté. En sachant que plus d'une personne sur cinq ayant vécu une guerre ou un conflit au cours des dix dernières années souffre d'un trouble mental selon l'OMS, des questions se posent. De plus, dans un pays comme le mien qui vient tout juste de sortir d'une longue guerre civile, beaucoup de jeunes n'ont pas forcément les moyens et les ressources pour accéder à ce type de soins et sont donc encore plus vulnérables. Les inégalités sont là.

En tant que fonctionnaire, je vois également un problème sur la façon dont on perçoit la santé mentale. Cette dernière est souvent traitée comme quelque chose de secondaire, surtout dans un pays qui doit déjà surmonter des difficultés économiques et sociales. Cela est compréhensible, mais pas valide pour autant. Parce qu'à mon avis, c'est la santé mentale qui est étroitement liée à tous ces

problèmes-là. Par exemple, un jeune qui vit dans la précarité, qui ne trouve pas de travail ou qui ne se sent pas en sécurité dans son propre pays peut avoir plus de soucis à s'imaginer un avenir dans ce dernier. Justement, durant la guerre civile entre 2011 et 2024, environ 7 millions de jeunes ont fui massivement vers des pays voisins comme la Turquie, le Liban ou la Jordanie pour échapper à un quotidien hostile.

C'est pour ces raisons que je pense qu'il ne suffit pas juste de rétablir l'ordre et de relancer l'économie en Syrie pour reconstruire un meilleur pays. Il faut aussi et avant tout investir dans la santé des générations futures.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon échelle, je pense qu'il faut commencer par des mesures simples mais faisables. La Syrie ne peut pas résoudre tous ses problèmes concernant la santé mentale d'un coup, encore moins après des années de conflit. Mais ça ne veut pas dire qu'il ne faut rien faire.

Tout d'abord, selon moi, il faudrait commencer par rendre l'aide psychologique et médicale plus accessible aux jeunes. Laisser de côté l'idée que les soins qui relèvent du mental sont secondaires et organiser plus d'événements pédagogiques (comme des campagnes de sensibilisation) qui informent sur ce qu'est la santé mentale, comment la soigner ou la traiter etc. Sans oublier que notre pays sort d'une guerre civile extrêmement récente, il est logique et même très probable que tout le monde ne puisse pas consulter un spécialiste. En particulier dans les zones où les services publics sont fragiles. Il pourrait donc être intéressant de former des équipes mobiles de professionnels. L'idée étant de faire en sorte que ces professionnels se déplacent dans des zones rurales ou dans les communautés les plus isolées (selon des horaires déterminés) pour prendre soin des jeunes plutôt que d'attendre que les jeunes viennent à eux.

Ensuite, l'école pourrait avoir un rôle assez important dans tout cela. Avec presque un peu moins de 2,5 millions d'enfants déscolarisés en Syrie, faciliter leur retour à l'école est quelque chose d'essentiel. Les centres scolaires deviendraient des lieux où les plus jeunes pourraient retrouver une certaine stabilité et où ils pourraient parler de leurs expériences et difficultés avec d'autres personnes sans peur d'être jugés.

Certes, les dirigeants syriens doivent prendre leurs responsabilités et prioriser la santé mentale des jeunes. Cependant, il est impossible de financer seuls une telle reconstruction. Les organisations internationales et les ONG, qui apportent déjà des aides importantes, devraient continuer ainsi ou même augmenter leur aide pour faire face à cette crise.

D'un point de vue pratique, il me semble judicieux de mettre ces mesures en place. Mais en tant que citoyen, d'après moi, ce qui va réellement faire la différence dans ce défi est la communication. Les responsables politiques doivent écouter davantage les jeunes eux-mêmes. Les programmes ne peuvent être efficaces que s'ils correspondent réellement à leurs besoins et à leur réalité.

En résumé, "reconstruire la Syrie" ne signifie pas seulement pour moi ériger des bâtiments et des institutions. Il faut aussi penser aux personnes qui ont vécu ces années de conflits et particulièrement aux jeunes qui représentent l'avenir du pays. Je soutiens donc un projet qui prend davantage en compte leur santé mentale en améliorant l'accès à l'aide, qui les accompagne au niveau scolaire et qui pourrait leur donner un véritable espoir pour l'avenir.