

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 : Baptiste Duhau

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 Baptiste Duhau, j'ai 16 ans. Je suis originaire de la ville de Khan Yunis, localisée dans le sud de la bande de Gaza, territoire limitrophe de L'Egypte et d'Israël et bordé par la mer Méditerranée.

Mais actuellement, je suis dans un camp de réfugiés dans la ville de Rafah, dans le sud de la bande de Gaza. En effet, je suis orphelin car j'ai perdu toute ma famille dans les bombardements de notre appartement lors d'une attaque.

Il me semble important de rappeler les malheureux événements qui ont frappé la bande de Gaza et dont j'ai été ainsi que mes proches les innombrables victimes, afin de comprendre ce qui fait les malheurs de cette jeunesse à laquelle j'appartiens.

Le 7 octobre 2023, après des années de tensions entre l'Etat d'Israël et le Hamas, mouvement islamiste proche des frères musulmans égyptiens arrivé au pouvoir en 2007 dans la bande de Gaza, souhaitant la destruction d'Israel et la naissance d'un Etat palestinien, commet un acte impardonnable. Une violente opération militaire est menée de la frontière avec Israël : des villes, des kibboutz (villages communautaires) et des bases militaires sont pris pour cible par des soldats du Hamas. Un festival de musique, le festival Nova, a également été touché : au total plus de 1200 personnes ont péri. Notre quotidien déjà marqué par le blocus territorial empêchant quiconque d'entrer ou de quitter la bande de Gaza, allait devenir un véritable enfer.

La riposte d'Israël s'est traduite par de violents bombardements qui ont touché l'immeuble dans lequel je vivais avec mes parents ; ils n'ont pas survécu. J'ai vu la mort et la désolation ; des bâtiments détruits, des civils tentant de fuir ou de sauver leurs proches encore sous les décombres. J'ai réussi à rejoindre l'hôpital Nasser, totalement submergé par le nombre de blessés et manquant profondément de matériel médical et de personnel. Je n'ai été que très légèrement touché par les

frappes ; mais mon esprit était à jamais marqué, à jamais meurtri. Dès que je fermais les yeux, je revoyais tout, j'entendais tout ; les cris, les pleurs, le sang et les corps de mes parents. Je l'admets, j'ai pensé à mourir pour échapper à cet enfer. Puis je me suis ressaisi ; je devais vivre pour me battre, et pour mes parents.

J'ai dû quitter l'hôpital et rejoindre les camps de fortune organisés pour venir en aide aux réfugiés de nombreuses villes fuyant les bombardements ; des tentes s'étendaient à perte de vue. Mais l'enfer continuait autour de moi ; la malnutrition, le manque d'eau, l'insalubrité. Je croisais le regard de centaines d'enfants, marqués comme moi à jamais par la guerre.

Seule lueur d'espoir, des bénévoles faisant partie d'ONG, apportaient eau, nourriture et réconfort. Je finis par me considérer chanceux d'être là, alors que nous avions appris que des centaines d'otages étaient détenus sous terre, dans les tunnels creusés sous Gaza.

Malgré toutes les épreuves endurées, grâce à cette ONG, j'ai pu débiter le deuil de mes parents et imaginer un après et entamer ma reconstruction. J'entrevois le bout de tunnel et cela me donne de l'espoir.

Mes journées sont simples et répétitives. Cela se résume à chercher de l'eau, aider à transporter des bidons d'eau, chercher du pain, apporter des affaires à des personnes âgées. Dans les meilleurs jours, je peux avoir la chance de suivre un cours improvisé par des enseignants déplacés. Le soir avant de dormir, j'écris pour me souvenir et sauver la mémoire de mes parents.

Ces activités me permettent de lutter contre l'anxiété, les cauchemars, la désolation et la solitude. Cette situation génère de la colère et me sens dévasté.

Mon état mental bien que fortement dégradé par cet état d'anxiété s'améliore de jour en jour.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

Dans le monde entier, des jeunes gens souffrent comme j'ai souffert, et dans le silence de la honte.

Notre monde est malheureusement habité par de nombreux facteurs qui peuvent entraîner des conséquences dramatiques sur la santé mentale de nos jeunes. Les nombreux conflits armés marquent à jamais des jeunes gens ; la violence et la mort sont notamment responsables de stress post-traumatique, de dépression, d'anxiété, de troubles bipolaires ou de schizophrénie ; aujourd'hui plus de 22 % des personnes ayant connu un conflit souffrent des maux signés précédemment. Je suis moi-même en train de soigner les blessures que ce conflit m'a laissées.

Pour arrêter de souffrir, j'ai voulu partir. A mon échelle, la cause d'un tel comportement est le profond traumatisme que les scènes de guerre provoquent chez un adolescent. Et ce traumatisme conduit à des comportements extrêmement néfastes ; je me souviens avoir refusé de m'alimenter, de parler à quiconque, d'avoir de violentes crises d'angoisse durant lesquelles je pleurais toutes les larmes de mon

corps. Je n'arrivais plus à vivre tant les images de guerres me revenaient avec une insoutenable précision dans l'esprit.

Le suicide est défini par l'OMS comme un "acte délibéré accompli par une personne qui en connaît parfaitement, ou en espère l'issue."

De cette souffrance psychologique peut découler une souffrance physique ; dans les camps de réfugiés, j'ai pu voir des jeunes gens victime d'une pression insoutenable, qui s'est accumulée à cause des sentiments éprouvants. En se brûlant, en se coupant, ils espèrent se libérer de cette pression qui les entrave. Ils s'automutilent.

Enfin, certaines personnes traumatisées perdent totalement le sens des réalités ; certaines idées ou perceptions s'imposent à elle comme si elles étaient vraies et elle y croit contre toute logique. C'est la psychose ; elle peut également se manifester d'autres manières. La personne peut présenter des changements d'humeur subites, des difficultés à tenir une conversation cohérente. J'ai rencontré une adolescente dans un des camps, qui croyait encore ensevelie sous les décombres de sa maison. Elle refusait de parler ou d'être approchée par qui que ce soit. Elle semblait nous prendre pour des soldats venus pour la tuer. Elle n'avait confiance en personne.

Notre seul secours a été des bénévoles appartenant à des ONG européennes ; des centaines de milliers de personnes dépendent de leur action. Que ce soit en termes d'hébergement, d'alimentation, ou tout simplement d'accompagnement psychologique. Malheureusement ces ONG font face à des interdictions d'accès et à des restrictions juridiques et d'enregistrement imposées par Israël.

Selon moi, il serait nécessaire de :

- Réserver des espaces sûrs pour nous les adolescents pour discuter, dessiner, faire du sport ou simplement être avec d'autres jeunes. Retisser des liens avec d'autres personnes. • Maintenir l'éducation : des cours même informels pour nous donner des perspectives et un avenir
- Inclure le SMSPS, les services de santé mentale et de services psychosociaux, allant de l'auto-assistance et de la communication communautaire aux premiers secours psychologiques et aux soins cliniques de santé mentale. Il me semble essentiel de mettre en place un accompagnement spécifique avec des psychologues et des psychiatres experts dans les situations de conflits. Ces spécialistes peuvent comprendre les états d'anxiété intense et le sentiment profond de désespoir.

Il sera donc déterminant d'une part d'assurer à ces ONG les moyens financiers et matériels nécessaires.

L'ouverture des points de passage afin de permettre l'accès par tous les points frontaliers terrestres et supprimer les horaires restreints, l'acheminement sans entrave afin de stopper les blocages sur l'entrée de nourriture, d'eau, de carburant et de matériel médical vital, ainsi que la sécurisation des convois en coordination avec l'action avec l'ONU pour garantir le passage des camions de secours.

D'autre part, des mesures sur le plan juridique devront être prises ; l'accès aux zones sinistrées devra être autorisé à toute organisation non-gouvernementale reconnue.

Enfin, un renforcement du soutien financier et matériel des acteurs publics et privés, sera indispensable.

Mais, à mon échelle, je me rends compte que la guerre n'est pas le seul facteur de la dégradation de la santé mentale des jeunes. Il paraît indispensable qu'une prise de conscience mondiale soit faite sur la situation alarmante des adolescents et adolescentes.

Aujourd'hui, plus d'un adolescent sur sept de 10 à 19 ans souffre d'un trouble mental. Cette souffrance conduit des centaines de milliers de jeunes au suicide chaque année ; plus de 720 000 décès chaque année selon les dernières mesures de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Si ce n'est le suicide ; la détresse mentale se manifeste de multiples manières ; les troubles du comportement, les psychoses et les comportements à risque comme l'automutilation sont majeurs.

Le mot d'ordre reste la prévention ; l'adolescence est une période cruciale dans la vie d'un être humain, car c'est ici que les jeunes gens sont le plus vulnérables. Il est indispensable qu'ils puissent adopter les bonnes habitudes sociales et émotionnelles pour s'assurer leur bien être mental ; il s'agit notamment pour eux d'adopter des rythmes de sommeil sains, d'avoir une activité physique régulière, de développer leur capacité d'adaptation, et d'apprendre à résoudre des problèmes, à nouer des relations et gérer leurs émotions. Un environnement protecteur et favorable, que ce soit au sein de la famille ou du milieu scolaire, joue également un rôle.

Afin de prévenir, les gouvernements et les organes de santé publique devront pouvoir assurer à chaque adolescent un suivi psychologique personnel à chaque adolescent. Une augmentation des stages de mise en situation en milieu professionnel pour les étudiants en médecine serait une piste afin de les préparer au mieux à leur future vie professionnelle. De plus, une facilitation du parcours de formation vers les métiers de la psychiatrie permettrait à des milliers de jeunes d'avoir accès à des professionnels de santé près de chez eux ou de leur lieu d'études.

De plus, les organes de protection de l'enfance devront également renforcer leur capacité à pouvoir venir en aide aux jeunes vivant dans un climat instable. Cependant tout cela devra nécessiter un consensus politique économique afin de fournir les moyens nécessaires.