

Forum : Forum citoyen sur la santé mentale**Thématique : Les jeunes en première ligne face à la dégradation de la santé mentale ?**Nom de la Citoyenne : Anaïs Reche**Situation familiale**

- ☐ Marié/en couple
- ☒ Célibataire
- ☐ Avec enfants, si oui combien _____

Niveau d'étude

- ☐ Primaire
- ☐ Secondaire
- ☒ Universitaire

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

Je suis Anaïs Reche, j'ai 23 ans et je viens de finir ma dernière année dans la faculté de langues de l'Université Princesse Nora bint Abdul Rahman à Ryad, capitale de l'Arabie saoudite. Ma famille habite à Jizan, ville située à l'extrême sud-ouest du pays.

Ma petite sœur de 16 ans habite avec eux et fait partie du 40,10% des jeunes touchés par des problèmes de santé mentale en Arabie saoudite dont 26,84% avec un trouble anxieux. Dans son cas, c'est lié à sa dépendance aux réseaux sociaux et la pression scolaire.

En 2019 entre 30% et 60% des jeunes d'Arabie saoudite sont atteints d'une addiction aux écrans, et les chiffres ne font qu'augmenter. 91% des adolescentes entre 14 et 19 ans utilisent leurs écrans en excès, dépassant les deux heures par jour. Ma sœur et moi en faisons partie. Depuis nos 12 ans, nos parents nous laissent utiliser des réseaux sociaux comme Instagram, YouTube et X sans aucune limitation de temps et sans contrôle du contenu qu'on regarde. Depuis ses 13 ans, ma sœur présente des symptômes d'un trouble anxieux et d'insomnie. Cette dernière touche aussi 70% des jeunes avec une addiction au téléphone dans le pays.

D'autre part, ma sœur et moi avons toujours subi une grande pression sur nos résultats scolaires de la part de nos parents et des établissements scolaires, exigeant des résultats excellents face à une trop grande quantité de travail, tout cela dans le cadre d'un enseignement encore majoritairement patriarcal et restreint par la religion.

Une pression sociale et le jugement communautaire rendent difficile l'expression des sujets sur la dégradation mentale dans notre entourage. Ma sœur se renferme et n'en parle à personne dans son cercle social et familial. Son anxiété est devenue un sujet tabou et avec mes parents elle n'envisage même pas de voir un professionnel. Seulement 14,47% des jeunes en Arabie saoudite souffrant d'un trouble mental reçoivent un traitement à long terme.

2. Que proposez-vous à votre l'échelle ?

Je suis partagée entre l'envie d'aider ma sœur et la peur du jugement dans notre communauté. Les centres d'aide pour les jeunes en Arabie Saoudite existent mais je ne connais personne dans mon entourage qui y fasse allusion. Si j'en entends parler c'est sous forme de rumeur abstraite et de façon péjorative. Je n'ose donc pas aborder le thème avec personne par peur de finir exclue et traitée encore plus injustement de ce que je le suis déjà à cause de mon genre. Un manque de sensibilisation et information entre les jeunes nous empêche d'utiliser les aides qu'on nous propose même si elles sont accessibles.

Je proposerais de combler ce manque dans les collèges et lycées par des assistances et activités de formation pour instruire les jeunes à savoir où demander de l'aide et à ne pas transformer la santé mentale en sujet tabou.

A mon échelle je voudrais commencer à m'informer avec ma soeur sur ses troubles anxieux et leur connexion avec la pression scolaire et les réseaux sociaux. Plusieurs ressources sont mises à notre disposition dans les bibliothèques ou sites officiels sur la santé. Partager cette information avec les personnes jeunes de notre entourage et les encourager à en parler permettrait de créer un espace dans lequel on se sent à l'aise et non jugées.

De plus, m'inscrire comme bénévole dans des associations pour la santé mentale d'Arabie Saoudite rendrait possible le contact avec des personnes informées et sensibles aux sujets de la santé mentale et en devenir moi-même une. Des programmes de bénévolat volontaires sont proposés par la plateforme digitale "Healt Volunteering Platform".

Pour conclure, les progrès fait en Arabie saoudite pour faire face à la dégradation mentale des jeunes est visible, mais ne suffit pas. Dans mon cas, je suis consciente des troubles de ma sœur mais la même peur qui bloque mes parents à demander de l'aide me bloque aussi. Le jugement peut coûter cher et on préfère cacher le "problème" plutôt que le résoudre. Je trouve nécessaire une sensibilisation positive des jeunes et personnes adultes au sujet des centres d'aides pour la santé mentale pour que ce qu'ils ne soient plus tabous ni considérés comme un choix immoral.