

**Forum : Forum Citoyen sur la Santé Mentale****Thématique : Les jeunes en première face à la dégradation de la santé mentale**

Nom du Citoyen : Joseph Koizan

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Situation familiale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Marié/en couple</li><li>● Célibataire</li><li>○ Avec enfants, si oui combien</li></ul> | <b>Niveau d'étude</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Primaire</li><li>○ Secondaire</li><li>● Universitaire</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Je m'appelle Joseph KOIZAN, je suis un jeune australien âgé de 22 ans et également sportif professionnel mais aussi influenceur. Je suis particulièrement concerné par les enjeux liés à la santé mentale des jeunes étant donné que je fais partie de cette génération. Mon engagement auprès de l'ONG Waves of Wellness me permet également d'avoir une expérience et un point de vue concret du sujet et de participer à des actions en faveur du bien-être des jeunes.

Il est important de rappeler que la dégradation de la santé mentale est présente en Australie. Selon les chiffres donnés par l'Australien Bureau of Statistics 38,8 % des Australiens âgés de 16 à 24 ans ont connu un trouble mental au cours des 12 mois d'études. Cette proportion atteint 32.4 % chez les jeunes hommes. L'Australien Institute of Health and Welfare indique également en 2024 que les troubles mentaux représentaient la principale charge de maladie chez les jeunes Australiens.

J'appartiens moi-même à cette génération concernée par la dégradation de la santé mentale du fait de la grande présence des écrans. Mais ce n'est pas uniquement à cause des écrans mais aussi de différentes raisons ; En tant que sportif de haut niveau, je subis une forte pression de performance et la peur de l'échec. Je suis obligé d'être performant physiquement et mentalement ce qui fait que je suis souvent fatigué et stressé ; Comme influenceur je suis constamment exposé au jugement, aux commentaires et à la comparaison sur internet et je dois obligatoirement montrer une image de moi réussite et parfaite sans aucun problème, ce qui n'est pas toujours vrai. Je suis très dépendant de mes sponsors car c'est eux qui me permettent d'avoir certains revenus et de m'assurer une longue carrière sportive, c'est pour cela que mon image publique peut avoir des conséquences économiques et affecter mes partenariats. Cela peut augmenter la pression pour toujours paraître performant et irréprochable. Mais les réseaux sociaux m'ont aussi permis de lancer ma carrière et de communiquer avec mon public malgré le fait qu'il génère de la comparaison du stress et des limites.

Grâce à mon expérience avec Waves of Wellness j'ai pu rencontrer et échanger avec des jeunes confrontés à des difficultés liées à leur bien-être mental tel que le manque de confiance en soi, l'anxiété ou encore l'isolement. Le sport leur a permis de se sentir mieux, de créer des liens avec les autres et de sortir de l'isolement.

## **2. Que proposez-vous à votre échelle ?**

A mon échelle je proposerais de davantage sensibiliser dans les écoles et dans les organisations sportives en soutenant davantage les jeunes, comme par exemple permettre à l'adolescent un accès plus facile à des professionnels de santé mentale et des programmes d'accompagnement. Développer plus d'ateliers comme ceux de Waves of Wellness pour permettre aux jeunes de parler plus facilement de leurs problèmes car le sport est très bon moyen pour permettre aux jeunes d'évacuer leurs stress. Proposer aux adolescents de pratiquer des activités sportives pour éviter que le risque de fragilité de leur santé mentale augmente. De davantage parler des risques de la santé mentale via mes réseaux sociaux. Faire comprendre aux influenceurs qu'il ne faut pas qu'ils montrent uniquement une image parfaite de leur vie mais plutôt réel. Encourager les sportifs à parler aussi de leur santé mentale, de leurs problèmes.

Inciter les sponsors et les marques à ne pas qu'investir dans les sportifs et les influenceurs mais aussi dans les associations et les organisations qui aident les jeunes. Réaliser des campagnes positives mener par des sponsors et des sportifs.

La santé mentale n'est pas que le problème des jeunes, c'est aussi le problème de toute la société et tout le monde se doit d'agir que ce soit les entreprises, les particuliers, les pauvres et les riches.

En clair les réseaux sociaux m'ont permis de lancer ma carrière et de vivre de mon sport grâce à mes sponsors mais elles ont aussi créé de la pression et de la perte de confiance en soi. Je voudrais non les interdirent mais les rendre plus adéquats et responsables à l'utilisation des jeunes.