

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 : Izza Barrazza

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

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

Je travaille dans un hôpital de la Creuse et je suis donc directement au contact des patients. Cette expérience m'apporte un regard personnel et professionnel sur les conséquences concrètes de la dégradation de la santé mentale. Dans mon quotidien, je suis notamment confrontée aux difficultés rencontrées par les personnes âgées. La santé mentale ne concerne évidemment pas uniquement les jeunes : selon l'OMS, environ 15 % des personnes âgées de 70 ans ou plus vivent avec un trouble mental. En France, la DREES estimait en 2019 que 16 % des personnes de 70 ans ou plus présentaient un syndrome dépressif. Je suis en contact direct avec les patients et relève les conséquences des troubles mentaux.

Cette réalité est particulièrement importante dans la Creuse. Le département compte seulement 20,8 habitants par kilomètre carré et 115 527 habitants. Son solde naturel est de -1 % par an en moyenne entre 2017 et 2023, ce qui signifie que les décès sont plus nombreux que les naissances. Dans le même temps, l'INSEE recensait en 2024 seulement 81 médecins généralistes et 34 psychologues dans le département. Les jeunes rencontrent donc des difficultés à accéder à un service médical capable de les aider sur le long terme. De plus, les personnes âgées ont besoin de soins particuliers.

Travailler dans cet environnement me permet ainsi de constater que la santé mentale n'est pas seulement une question théorique ou statistique : elle a des conséquences très concrètes sur les patients, leurs familles et les professionnels qui les accompagnent. L'isolement social, le vieillissement de la population et les difficultés d'accès aux soins se combinent parfois et rendent certaines situations particulièrement complexes.

Mon parcours scolaire et universitaire m'a également permis de connaître les difficultés liées à la pression scolaire instaurée dès le plus jeune âge dans une société où la réussite académique est fortement valorisée, ce qui crée une perte de confiance en soi et le sentiment de ne pas être à la hauteur, au surmenage en hausse ces dernières années qui provoque une fatigue mentale importante chez les jeunes et à l'incertitude concernant l'avenir. Tout cela a un impact sur la santé mentale des jeunes, d'ailleurs en 2024, d'après la SPF, 20 % des lycéens avouaient avoir eu des

pensées suicidaires. La DREES a d'ailleurs montré qu'en mai 2020, 22 % des 15-24 ans présentaient un syndrome dépressif, contre 10,1 % en 2019.

Je suis également concernée en tant que femme. Les femmes sont davantage touchées que les hommes par certains troubles, notamment la dépression : l'OMS estime que les femmes sont plus susceptibles de souffrir de dépression que les hommes. Selon l'OMS, 60 % des cas de troubles dépressifs sont des femmes, comme 62 % des troubles anxieux et 63 % des TCA. Selon *Nature*, alors même que les femmes sont plus atteintes de troubles mentaux, seulement 1 % du financement pour la recherche et le développement hors cancers sont consacrés à la santé des femmes.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

Pour améliorer la prise en charge de la santé mentale, plusieurs solutions peuvent être mises en place. Dans les territoires ruraux, il serait important de développer les consultations psychologiques et psychiatriques à distance et de proposer des aides financières pour encourager les médecins à s'installer dans ces zones. On pourrait aussi organiser des activités quotidiennes dans les hôpitaux pour lutter contre l'isolement. Dans les établissements scolaires, des professionnels de santé mentale pourraient intervenir régulièrement et les enseignants pourraient être formés à repérer les premiers signes de mal-être. Il faudrait également renforcer la prévention autour des réseaux sociaux, notamment en sensibilisant les jeunes au cyber harcèlement et aux effets d'un usage excessif. Enfin, la santé mentale pourrait être davantage intégrée à l'école, avec un accès plus simple à un soutien psychologique et des actions permettant de mieux parler du stress et de la pression scolaire. Je pense que l'on devrait mettre en place une ligne téléphonique ouverte 24 heures sur 24 pour que les jeunes puissent, au besoin, parler anonymement à des professionnels de la santé.