

Forum : Forum Citoyen sur la Santé mentale

Thématique : Les jeunes en première ligne face à la dégradation de la santé mentale ?

Nom du Citoyen : Olivia Palmer

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 par le sujet ?

Je m'appelle Olivia Palmer, j'ai 24 ans et je suis un jeune salarié japonais travaillant dans une entreprise spécialisée dans l'intelligence artificielle. Je travaille dans un secteur particulièrement exigeant, où l'innovation est permanente et où les salariés doivent constamment s'adapter à de nouvelles technologies, respecter des délais très courts et répondre aux attentes élevées de leur entreprise.

Depuis plusieurs mois, cette pression professionnelle a progressivement commencé à affecter mon bien-être. Les longues journées de travail, les responsabilités importantes et la difficulté à réellement déconnecter de mon activité professionnelle me donnent le sentiment d'être constamment sous pression. Dans mon entreprise, les projets changent rapidement, les délais sont souvent très courts et les salariés sont régulièrement sollicités en dehors de leurs horaires de travail. En tant que jeune salarié, j'ai également peur de refuser certaines tâches ou de montrer mes difficultés, car je veux faire mes preuves et être considéré comme motivé et performant.

Cette situation m'a progressivement rapproché du burn-out. Je ressens une fatigue importante et j'ai de plus en plus de difficultés à trouver un équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle. Même en dehors du travail, j'ai parfois l'impression de devoir rester disponible et de penser constamment à mes responsabilités professionnelles.

Mon expérience me montre ainsi que les jeunes actifs peuvent être particulièrement vulnérables face à la dégradation de la santé mentale.

Au Japon, cette question est particulièrement importante. La culture professionnelle japonaise est historiquement associée à une forte implication dans le travail et à une grande importance accordée à la réussite collective. Même si les mentalités évoluent, certains jeunes salariés peuvent encore avoir des difficultés à parler ouvertement de leur mal-être au travail. Je considère donc que la santé mentale des jeunes travailleurs doit être davantage prise en compte, notamment dans les secteurs technologiques où les transformations sont rapides et où la pression peut être particulièrement forte.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon échelle, je pense qu'il est essentiel de faire de la santé mentale une véritable priorité dans les entreprises. La première mesure serait de permettre aux jeunes salariés d'avoir facilement accès à un psychologue ou à un professionnel de santé mentale, gratuitement ou à un coût réduit, directement par l'intermédiaire de leur entreprise. Cet accompagnement devrait être strictement confidentiel afin que les salariés puissent demander de l'aide sans craindre de conséquences sur leur carrière.

Il faudrait également mieux prévenir le burn-out en surveillant la charge de travail des jeunes employés. Les entreprises pourraient instaurer des horaires plus raisonnables, encourager de véritables temps de repos et garantir le droit à la déconnexion en dehors des heures de travail. Dans une entreprise d'intelligence artificielle, où les projets évoluent très rapidement, il est particulièrement important de ne pas considérer la disponibilité permanente comme une preuve de motivation ou de performance.

La sensibilisation est également essentielle. Les entreprises et les écoles devraient organiser des campagnes permettant de mieux reconnaître les signes de stress, d'épuisement et de mal-être psychologique. Il faut faire comprendre aux jeunes que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais une démarche normale lorsqu'une situation devient trop difficile à gérer.

Enfin, je pense que les jeunes salariés doivent pouvoir participer davantage aux décisions concernant leurs conditions de travail. Des espaces de discussion réguliers avec les responsables permettraient d'identifier plus rapidement les situations problématiques. Je proposerais également la création d'un **baromètre anonyme de charge mentale**, rempli régulièrement par les salariés, afin que l'entreprise puisse repérer les équipes en difficulté et adapter la charge de travail avant qu'un épuisement ne s'installe.

En résumé, mon expérience en tant que jeune salarié dans le secteur de l'intelligence artificielle me montre que la santé mentale ne doit pas être considérée comme un problème individuel. Les entreprises ont une responsabilité importante dans la prévention du burn-out. Nous devons construire un monde du travail dans lequel la performance économique et l'innovation peuvent progresser sans se faire au détriment de la santé et du bien-être des jeunes travailleurs.