

Forum : Forum citoyen sur la santé mentale

2026

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

Nom de la Citoyenne : Hfiane Nyssma

Situation familiale ☐ Marié/en couple - X Célibataire ☐ Avec enfants, si oui combien _____	Niveau d'étude ☐ Primaire ☐ Secondaire - X Universitaire
---	---

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

Je m'appelle Hfiane Nyssma, j'ai 22 ans et je viens de l'État Karen, dans l'est du Myanmar. Il y a trois ans, j'ai dû quitter ma région à cause des combats. J'ai quitté mon village avec ma famille et nous avons dû nous installer ailleurs. Depuis, il est devenu difficile de retrouver une vie normale. Aujourd'hui, je vis à Yangon. Je fais de petits travaux pour gagner un peu d'argent et je continue mes études quand je le peux.

Je suis aussi directement concernée par la santé mentale. Je souffre de schizophrénie. Mes premiers symptômes sont apparus après les événements que j'ai vécus dans ma région. J'avais beaucoup de mal à dormir. J'étais souvent très anxieuse et j'avais peur. Au début, ma famille ne comprenait pas ma maladie. Au Myanmar, les maladies mentales sont encore très mal connues. Dans certaines communautés, elles sont parfois associées aux esprits ou à des croyances traditionnelles. Ma famille a donc d'abord cherché de l'aide en dehors du système médical. Même après cela, trouver des soins adaptés a été difficile. Le Myanmar manque fortement de professionnels spécialisés. En 2024, il y avait environ 0,3 psychiatre pour 100 000 habitants selon l'OMS. Pour une personne déplacée comme moi, le problème est encore plus grand.

Quand on change de région, on peut perdre son médecin, son traitement ou ne plus savoir où trouver de l'aide.

C'est pourquoi je pense que le problème n'est pas seulement le manque de soins. Il faut aussi permettre aux personnes de continuer leurs soins lorsqu'elles changent de lieu de vie.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

Certaines solutions existent déjà au Myanmar. L'OMS et les ONG proposent par exemple un soutien psychologique et forment des personnes dans les communautés. Je ne veux donc pas créer un système complètement nouveau. Je veux améliorer ce qui existe déjà.

1- Un carnet de suivi pour les personnes déplacées

Je propose un petit carnet gratuit et confidentiel pour les personnes qui suivent un traitement. Il contiendrait les informations importantes : traitement, allergies, dernier rendez-vous et contact du professionnel de santé.

Le carnet serait sur papier pour pouvoir être utilisé même sans Internet.

Si une personne doit partir dans une autre région, elle pourrait montrer son carnet à un autre professionnel. Elle pourrait ainsi continuer ses soins plus facilement.

2- Un réseau de bénévoles pour lutter contre les tabous

Je propose aussi de former des bénévoles de santé mentale dans les villages, les quartiers et les universités.

Ils ne seraient pas médecins. Leur rôle serait simple : expliquer les maladies mentales, lutter contre les fausses croyances et indiquer aux personnes où trouver de l'aide.

Des réunions pourraient être organisées dans les écoles, les universités et les communautés. Des affiches et des messages dans les langues locales pourraient aussi être utilisés.

Pour financer ce réseau, il ne serait pas nécessaire de créer un énorme nouveau budget. Une partie des financements humanitaires déjà destinés au Myanmar pourrait être utilisée pour la formation et la coordination des bénévoles. Les ONG et l'OMS pourraient aussi participer.

3- Des équipes mobiles qui assurent un vrai suivi

Je propose de renforcer les équipes mobiles déjà présentes dans certaines régions.

Lorsqu'elles rencontrent une personne qui a besoin d'aide, elles pourraient noter son suivi dans son carnet et prévoir un nouveau passage dans sa région.

Le but est simple : ne pas aider une personne une seule fois puis la laisser seule.

4- Un espace confidentiel dans les universités

Enfin, je propose que les universités puissent avoir un petit espace où les étudiants peuvent parler à une personne formée.

Les étudiants pourraient demander de l'aide sans être jugés. Ils pourraient ensuite être orientés vers les services adaptés.

Des aménagements simples pourraient aussi être proposés aux étudiants qui suivent un traitement, comme des absences justifiées pour leurs rendez-vous médicaux.

Je ne pense pas que le Myanmar puisse résoudre tous ses problèmes de santé mentale rapidement. Mais nous pouvons commencer par des solutions simples.

Il faut rendre les soins plus faciles à trouver, réduire les tabous et surtout éviter que les personnes déplacées soient oubliées.