

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 : Lohane PONTE-NOBLE

Situation familiale • Marié/en couple ○ Célibataire ○ Avec enfants, si oui combien : 0	Niveau d'étude ○ Primaire ○ Secondaire • Universitaire
--	--

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

Je suis une femme nigériane de 38 ans, journaliste et militante pour les droits humains. Mon travail consiste à traiter des sujets difficiles, à dénoncer des abus et à donner une voix à celles et ceux que l'on tente d'ignorer. Ce rôle m'expose régulièrement à des violences en ligne : insultes, harcèlement et parfois menaces. Je sais donc à quel point des mots publiés derrière un écran peuvent provoquer de l'anxiété, de la peur et pousser une personne à se taire. Cette expérience m'amène à m'inquiéter particulièrement de la santé mentale des jeunes.

Les réseaux sociaux occupent une place centrale dans leur quotidien : ils permettent de communiquer, de s'exprimer et de s'informer, mais ils peuvent aussi devenir une source de pression. Le besoin de validation, la comparaison avec les autres ou le cyberharcèlement peuvent fragiliser l'estime de soi, le sommeil et la concentration. Chez des adolescents et de jeunes adultes qui construisent encore leur confiance en eux, ces violences peuvent être particulièrement difficiles à supporter.

À cela s'ajoutent d'autres pressions : les études, les examens, les attentes familiales et l'inquiétude face à l'avenir. Le rapport du forum souligne que cette accumulation peut provoquer du stress, une peur de l'échec, une perte de confiance en soi ou un véritable épuisement.

Au Nigeria, la situation est d'autant plus préoccupante que l'accès à un soutien psychologique reste difficile. D'après l'UNICEF, en 2021, un jeune sur six âgé de 15 à 24 ans déclarait se sentir souvent triste, peu motivé face à certaines activités ou régulièrement anxieux. Un rapport publié en 2024 par la même organisation souligne également le manque important de professionnels spécialisés en santé mentale dans le pays.

Le problème est aussi culturel et social : de nombreux jeunes ne savent pas à qui parler ou n'osent pas demander de l'aide par peur d'être jugés ou considérés comme faibles. Pour moi, la santé mentale est donc aussi une question de droits fondamentaux : un jeune doit pouvoir étudier, s'exprimer et demander du soutien sans craindre le rejet.

Dans mon rôle de journaliste, je veux utiliser ma voix pour rendre ces sujets visibles. À travers des témoignages de jeunes, des interviews de psychologues, d'enseignants et d'associations, je souhaite briser le silence autour de la souffrance psychologique et montrer qu'il est normal de demander de l'aide.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon échelle, je souhaite concentrer mon action sur trois priorités concrètes, afin qu'elles puissent réellement être mises en œuvre et défendues pendant le débat.

1. Sensibiliser et libérer la parole. En tant que journaliste, je peux produire des témoignages, des interviews et des formats courts destinés aux jeunes, à diffuser dans les écoles et sur les réseaux sociaux. L'objectif serait de parler clairement des signes de mal-être, des personnes vers qui se tourner et des moyens d'obtenir de l'aide. Faire intervenir des jeunes directement concernés permettrait aussi d'éviter de parler à leur place et de construire les campagnes avec eux.

2. Mieux prévenir et traiter le cyberharcèlement. Dans les établissements scolaires et universitaires, des séances pratiques pourraient apprendre aux jeunes à reconnaître une situation de harcèlement, conserver des preuves, signaler les contenus et contacter rapidement un adulte ou un service compétent. Les plateformes devraient également rendre les signalements plus simples et intervenir plus vite lorsqu'une menace ou un danger est identifié.

3. Renforcer l'écoute et l'accès aux soins. Chaque établissement devrait disposer d'un point de contact clairement identifié pour les jeunes en difficulté, avec des adultes formés à repérer les signes de souffrance et à orienter vers une aide adaptée. En parallèle, des consultations psychologiques de premier niveau pourraient être proposées dans davantage de centres de santé locaux, y compris en zone rurale, afin que l'accompagnement ne soit pas réservé aux grandes villes.

Le Nigeria a déjà fait évoluer son cadre avec la loi nationale sur la santé mentale votée fin 2022 et une nouvelle politique lancée en 2023. L'enjeu est désormais que ces avancées se traduisent concrètement dans la vie quotidienne des jeunes. Ma priorité serait donc de relier prévention, écoute et accès aux soins, tout en donnant aux jeunes une place réelle dans les solutions qui les concernent.

La santé mentale ne devrait plus être un sujet honteux ni secondaire. Elle doit devenir une priorité, et demander de l'aide doit être considéré comme une démarche normale.