

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: Juliette Buquet

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

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

Je suis une étudiante māorie de 22 ans, inscrite en santé numérique à l'Université Victoria de Wellington. Je suis concernée à double titre. Par mes études d'abord, qui portent sur l'accès aux soins et sur la place du numérique dans le suivi en santé mentale. Mais surtout parce que j'appartiens moi-même à l'un des groupes les plus vulnérables des jeunes dans mon pays.

La Nouvelle-Zélande est un pays dans lequel le taux de suicides chez les jeunes augmente de façon alarmante. En 2025, le pays était classé 32^{ème} sur les 36 pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques pour le bien être mental des enfants et était classé dernier pour la santé mentale des enfants et des jeunes. Ces taux sont particulièrement élevés chez les Māoris, les jeunes LGBTQ+, les jeunes en situation de handicap, les jeunes vivant en zone rurale et les jeunes pris en charge par Oranga Tamariki, le ministère néozélandais de la protection de l'enfance.

Plusieurs facteurs se conjuguent. À l'école d'abord, le harcèlement et l'exclusion nourrissent les pensées noires et affectent grandement la santé mentale des jeunes, tandis que la pression pour obtenir de bons résultats et le manque de perspectives d'emploi entretiennent une anxiété permanente. S'y ajoute la stigmatisation qui frappe les jeunes en situation de handicap comme les jeunes LGBTQ+ : discrimination, absence de soutien médical adapté, tensions au sein de la famille ou de l'entourage. Cela les affecte énormément car le manque de soutien les isole. Dans les zones rurales, l'isolement géographique se double d'un accès très restreint aux services de santé mentale, cela rend les jeunes beaucoup plus vulnérables. La précarité, qu'elle touche au logement ou à l'alimentation, constitue une pression supplémentaire sur la santé mentale. Enfin, l'environnement en ligne et les réseaux sociaux renforcent ce sentiment d'isolement plutôt que de le compenser par les pressions exercées par les réseaux et les commentaires en ligne.

Ayant grandi en Nouvelle-Zélande, j'ai moi-même été confrontée à certaines de ces réalités. Lors de mon enfance, j'ai le souvenir de m'être sentie exclue par mes camarades à l'école à cause de mon origine. Cela continue encore aujourd'hui. Ma famille était modeste, donc pas dans une situation de précarité extrême mais avec tout de même sous une pression constante pour faire attention. Lors de mon adolescence, j'ai supporté activement des mouvements qui défendaient les droits LGBTQ+. Cela a eu pour conséquence sur mes relations que ma famille n'était pas à l'aise sur le sujet avec moi, pas qu'ils soient contre, mais juste qu'ils ne voulaient pas avoir à assumer ce soutien eux aussi. Par ailleurs, certains de mes amis, après

avoir appris que je supportais cette cause, ont décidé de couper contact ou de se moquer ouvertement de moi, car comme je l'ai déjà dit, c'est un sujet sensible par rapport à toute la discrimination. Finalement, le peu de perspective possibles dans mon pays me rajoute une pression supplémentaire, car pour l'instant je n'ai pas de plans pour l'avenir et il va sûrement falloir partir continuer mes études autre part.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon échelle, je commencerais par ce que je peux atteindre directement : mon université et ma communauté.

Je mettrais d'abord en place, sur mon campus, des espaces de parole réguliers animés par des étudiants formés à l'écoute, en lien avec les associations māories et LGBTQ+ déjà présentes. L'objectif n'est pas de remplacer les professionnels, mais de créer un premier point de contact accessible, où l'on ose parler avant que la situation ne devienne critique.

Je proposerais ensuite des ateliers destinés aux proches : parents, frères et sœurs, amis. Beaucoup veulent aider sans savoir comment s'y prendre, et repérer les signes de détresse s'apprend. Ces ateliers pourraient s'appuyer sur les structures existantes, notamment les services de protection de l'enfance et les organisations communautaires.

Mes études en santé numérique m'offrent un troisième levier : concevoir et diffuser des outils simples permettant aux jeunes isolés, en particulier dans les zones rurales, de trouver rapidement vers qui se tourner. Je travaillerais aussi sur la sensibilisation à la sécurité en ligne, du harcèlement numérique à l'exposition aux contenus à risque.

Enfin, je porterais auprès des élus et des institutions une demande précise : un financement équitable des services communautaires de santé mentale, en priorité pour les Māoris, les jeunes LGBTQ+ et les autres groupes marginalisés. Aucune action locale ne suffira tant que les causes structurelles — précarité, marginalisation culturelle, violence — ne seront pas traitées à l'échelle nationale.