

Forum : Forum Citoyen sur la Santé Mentale

2026

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

Nom du Citoyen: JOLY Aloïs

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Situation familiale<br><input checked="" type="checkbox"/> Marié/en couple<br><input type="checkbox"/> Célibataire<br><input checked="" type="checkbox"/> Avec enfants, si oui combien : 5 | Niveau d'étude<br><input type="checkbox"/> Primaire<br><input type="checkbox"/> Secondaire<br><input checked="" type="checkbox"/> Universitaire |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Je suis imam en chef d'Islamabad, guide spirituel de ma communauté et père de cinq enfants. J'ai suivi des études approfondies en sciences islamiques ainsi qu'une formation en théologie à l'Université Islamique Internationale d'Islamabad. Mon rôle consiste à diriger les prières, à transmettre des enseignements religieux et à être présent auprès des familles et des jeunes lorsqu'ils ont besoin de conseils ou soutien.

Dans le cadre de mes fonctions, je suis régulièrement en contact avec des jeunes confrontés à différentes difficultés : stress lié aux études ou au travail, problèmes familiaux, pression sociale etc. Ces difficultés peuvent avoir un impact important sur leur bien-être et leur équilibre psychologique.

Je suis donc directement concerné par cette question, car certains jeunes se tournent plus facilement vers une personne de confiance de leur communauté avant de chercher une aide professionnelle. Je constate que plusieurs hésitent à parler de leur mal-être ou à demander de l'aide parce qu'ils ne savent pas vers qui se tourner. La mosquée peut alors être un lieu important pour leur offrir une écoute, les rassurer et les orienter vers l'aide dont ils ont besoin.

Je considère cependant que la souffrance psychologique ne doit pas être expliquée uniquement par la religion. Certaines situations nécessitent un véritable accompagnement psychologique ou médical, et il est important que chacun puisse avoir accès à des professionnels compétents. Le rôle d'un imam est aussi de reconnaître ses limites et d'orienter les jeunes vers ces professionnels lorsque cela est nécessaire.

La spiritualité peut néanmoins constituer une ressource complémentaire. La prière, la lecture du Coran, la solidarité et l'enseignement religieux peuvent apporter du sens dans les moments difficiles. La foi peut également aider certains jeunes à mieux traverser une épreuve et à se sentir soutenus par leur communauté.

## **2. Que proposez-vous à votre échelle ?**

À mon échelle, je propose de mettre en place dans les mosquées des espaces d'écoute, où les jeunes pourraient parler librement de leurs difficultés dans un cadre confidentiel et sans jugement. L'objectif serait qu'ils puissent avoir un premier lieu où se confier sans avoir peur de la réaction de leur entourage.

Ces espaces associeraient un accompagnement psychologique avec un enseignement spirituel, afin de prendre en compte à la fois les difficultés personnelles du jeune et ses éventuels questionnements sur le sens, les valeurs et la foi. L'idée n'est pas de remplacer le suivi psychologique par la religion, mais de permettre aux deux approches de se compléter pour les jeunes.

Les imams pourraient être davantage sensibilisés aux questions de santé mentale afin de mieux reconnaître les signes de mal-être et de savoir comment réagir face à une situation difficile. Ils pourraient ensuite travailler en lien avec des psychologues, des médecins ou d'autres professionnels afin d'orienter les jeunes vers une aide adaptée lorsque cela est nécessaire.

Je pense aussi qu'il serait intéressant de proposer régulièrement des rencontres et des groupes de discussion destinés aux jeunes: ces rencontres permettraient d'aborder des sujets qui les concernent directement.

L'enseignement spirituel pourrait ainsi accompagner ce soutien psychologique. La prière, la lecture du Coran, les actions de solidarité ou les échanges avec un guide religieux pourraient être proposés aux jeunes qui le souhaitent pour les aider à mieux faire face aux difficultés et à retrouver des repères.

Je pense donc qu'une meilleure collaboration entre les professionnels de santé mentale et les responsables religieux pourrait être bénéfique. Chacun pourrait apporter ses compétences afin de mieux accompagner les jeunes et leur permettre de trouver l'aide dont ils ont besoin.