

Forum : Forum Citoyen sur la Santé Mentale**Thématique : Les jeunes en première ligne face à la dégradation de la santé mentale ?**

Nom du Citoyen: Jeanne de Lambilly

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

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

Je suis un jeune homme de 29 ans, commerçant, qui habite au Kivu à l'est de la République Démocratique du Congo. La santé mentale est un sujet qui me concerne notamment en raison de la situation de la région dans laquelle je vis. La République Démocratique du Congo est marquée depuis plusieurs années par des conflits armés, des violences et d'importants déplacements de population. Avant l'intensification récente du conflit, l'OMS estimait déjà à 6,7 millions le nombre de personnes déplacées à l'intérieur du pays.

Même si je ne vis pas sur un champ de bataille, je suis impacté par les conséquences des conflits comme les tensions entre les communautés, l'insécurité ou encore la baisse de l'activité commerciale. Ces conséquences ont également un impact mesurable sur la santé mentale. Une étude menée en 2025 auprès de 385 personnes déplacées vivant dans un camp du Nord-Kivu a notamment relevé des symptômes d'anxiété modérée à sévère chez 56,2 % des participants, de dépression chez 43,6 % et de stress post-traumatique chez 47,3 %. Ma vie quotidienne dans cet environnement est directement impactée par ces conflits. En tant que commerçant, ces conflits rendent mon activité et mes revenus très incertains.

Je vis donc dans une situation d'insécurité économique et psychologique permanente. De plus, j'ai un voisin réfugié rwandais Hutu. Il a fui son pays pour échapper à la guerre et aux violences. J'ai écouté les récits de son expérience, composée de violences, de peurs et de séparations. Son expérience m'a fait prendre conscience que les conséquences psychologiques d'un conflit peuvent se poursuivre bien après les événements eux-mêmes. Je n'ai pas pu m'empêcher de comparer sa situation à la mienne et de réaliser que la même chose pouvait très bien m'arriver, ce qui a créé en moi une angoisse supplémentaire. La santé mentale devient donc personnelle à plusieurs niveaux et je subis moi-même cette dégradation du moral. Je comprends ainsi que les conflits ne touchent pas uniquement les personnes directement exposées aux combats : ils peuvent également affecter durablement la santé mentale, les relations sociales et les conditions de vie de l'ensemble des communautés.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon échelle, il faudrait tout d'abord améliorer l'accès à l'écoute et au soutien psychologique dans les régions touchées par les conflits. Cette question est particulièrement importante en RDC : selon l'OMS, il n'y existe pas de budget spécifiquement consacré à la santé mentale. De plus, la majorité des personnes concernées doivent payer entre 51 et 100 % des coûts des services de santé mentale, comme les thérapies psychologiques.

Il serait donc important de développer des lieux d'écoute accessibles localement, notamment dans les zones où les hôpitaux sont difficiles d'accès. Ces lieux pourraient permettre aux personnes de parler à des professionnels, mais aussi d'être orientées vers les services adaptés à leur situation. Il faudrait également mieux accompagner les personnes déplacées et les réfugiés. Mon voisin m'a permis de comprendre que les conséquences d'une guerre peuvent rester dans la tête d'une personne bien après la fin des événements. L'accompagnement psychologique devrait donc être associé à une aide permettant de retrouver des conditions de vie plus stables : un logement, de la nourriture et du travail.

À l'échelle des communautés, la sensibilisation pourrait également jouer un rôle important. Des associations, des professionnels de santé ou des locaux pourraient organiser des campagnes d'information afin de lutter contre les préjugés liés à la santé mentale et de rappeler que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.

Enfin, les difficultés économiques devraient davantage être prises en compte dans les politiques de santé mentale. Pour un commerçant comme moi, vivre dans une région instable et avoir des revenus incertains constitue une importante source de stress. Des dispositifs permettant aux personnes touchées par les conflits de retrouver une activité professionnelle et une certaine stabilité financière pourraient donc également contribuer à améliorer leur santé mentale.