

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 : Athenaïs Eveilleau

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 m'appelle Athenaïs Eveilleau et je suis membre d'une communauté matriarcale dans la province du Yunan. Vivant en communauté très solidaire avec une hiérarchie claire, l'isolement social, qui se trouve être l'une des causes majeures de la dégradation de la santé mentale des jeunes, est très peu fréquent au sein de ma communauté. Cependant, mon métier me permet d'échanger avec des touristes de nombreux horizons avec des vies très différentes de la mienne et, au sein de ces échanges, j'ai pu constater que vivre loin de sa famille en tant qu'étudiant ou encore la pression sociale de certaines sociétés est un facteur de mal-être assez fréquent chez eux. Il me tient à cœur de pouvoir aider ces personnes et aussi de pouvoir mieux les comprendre car, comme je l'ai expliqué, je viens d'une communauté matriarcale rurale et je sais que le fonctionnement chez moi n'est pas le même dans le monde entier.

De plus, dans les communautés rurales comme la mienne, la santé mentale est assez invisibilisée. Par exemple, la dépression est considérée comme une "phase de paresse" que l'on doit cacher. Je n'ai compris la notion de "santé mentale" qu'à travers de nombreuses discussions avec des touristes venant de plus grandes villes comme Guangzhou ou Kunming ou même de l'étranger et il m'a fallu du temps pour comprendre l'importance de se sentir bien. En vivant dans un pays comme la Chine avec une telle pression et rythme de vie, il est facile d'en oublier ses émotions et de prendre l'habitude de paraître heureux et satisfait.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

Je proposerai la création de structures de paroles communautaires permettant aux jeunes de toutes régions, même rurales, de pouvoir s'exprimer librement sur sa santé mentale et de se lier d'amitié avec d'autres personnes de leurs âges traversant les mêmes difficultés et/ou ayant des goûts en commun. Cela permettrait de lutter contre l'isolement des jeunes ainsi que de leur montrer qu'ils ne sont pas les seuls à vivre de moments difficiles.

Une autre proposition, plutôt à mon échelle, serait d'organiser des "semaines de retraite" au lac Lugu (où je travaille) avec des jeunes ayant des soucis avec leur santé mentale. Cela permettrait de rapprocher des personnes avec des problèmes similaires, de les éloigner temporairement de l'environnement qui les suffoque et de leur apporter le plus possible de réconfort.