

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 : Albane Peltier

Situation familiale • Marié/en couple ○ Célibataire • Avec des enfants, si oui combien: 1	Niveau d'étude ○ Primaire ○ Secondaire • Universitaire
--	---

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

Je m'appelle Albane Peltier, j'ai 68 ans et je vis en Chine à Shangaï, au sein de la métropole la plus peuplée du monde. Je suis veuve depuis plusieurs années. Mon fils unique est parti du foyer familial pour faire ses études aux Etats-Unis, puis il y a fondé sa famille.

J'ai ce qu'on appelle le syndrome du « nid vide ». C'est l'état psychologique d'un parent lorsque son enfant quitte définitivement le domicile familial. Ce phénomène bouscule donc les repères et le rôle des parents. Il peut entraîner des crises identitaires, des émotions ambivalentes mais aussi un sentiment de solitude extrême. En Chine cette situation n'est pas rare puisque, selon une étude menée par plusieurs institutions chinoises, les personnes âgées en situation de « nid vide » représentent 60% de la population. Ces études mettent en évidence l'ampleur du phénomène dans une société marquée par le vieillissement et la politique de l'enfant unique.

Ce constat m'amène à porter un regard particulier et vigilant sur la santé mentale de la population. Bien que le thème de ce forum mette en lumière la situation critique de la santé mentale des jeunes générations, cet enjeu est à l'attention de toutes les strates de la population. Pour rappel l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime qu'un milliard de personnes sont atteintes d'un trouble de santé psychiatrique. Et qu'en 2023 environ 15% des personnes âgées de 70 ans ou plus présentaient des troubles mentaux.

A titre personnel, plusieurs facteurs se cumulent et affectent ma santé mentale. Tout d'abord, le deuil demeure une période difficile. Ensuite l'éloignement de mon fils unique réduit les interactions familiales, m'isole socialement et renforce mon sentiment de solitude. L'OMS affirme d'ailleurs que l'isolement social des personnes âgées représente une cause majeure de dégradation de la santé psychologique.

Avec le temps, mes inquiétudes s'accroissent au sujet de ma santé, de mon autonomie. Par ailleurs, même si Shanghaï dispose d'un système de santé très développé et que l'OMS annonce que la Chine a largement progressé dans ce domaine, l'accès aux soins psychologiques demeure secondaire au vu des préoccupations de la population. Enfin ma situation financière constitue aussi une source de préoccupation, les dépenses dans les soins médicaux risquent de devenir encore plus importantes ce qui accroît alors mon anxiété.

Ainsi mon expérience personnelle m'invite à défendre une vision globale de la santé mentale. Dès leur plus jeune âge chaque citoyen va rechercher le meilleur endroit soit pour étudier ou pour travailler. Il quitte le foyer familial et gère seul la contrainte de l'isolement face à la découverte de système universitaire, ou face à la découverte du monde du travail.

A l'heure d'aujourd'hui, la santé mentale est un enjeu intergénérationnel il devient prépondérant pour chaque citoyen acteur d'une société stable et harmonieuse comme l'est la Chine. En effet, notre société véritablement inclusive doit reconnaître cette réalité et proposer des réponses adaptées à chacun.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

A mon échelle je suis convaincue que les solutions à mettre en place doivent favoriser à la fois la prévention, le dialogue intergénérationnel et l'accès aux soins.

Tout d'abord, je soutiens le développement de programmes intergénérationnels permettant aux jeunes et aux personnes âgées de se rencontrer régulièrement. Ces échanges pourraient être organisés dans les structures éducatives (écoles, lycées, facultés) et les centres communautaires ou les maisons de quartier. Les jeunes pourraient bénéficier de l'expérience et du recul de leurs aînés, tandis que les personnes âgées retrouveraient un sentiment d'utilité sociale. D'ailleurs, l'Assemblée générale des Nations Unies a publié en 2024 un rapport consacré à la solidarité intergénérationnelle. Ce document souligne l'importance des partenariats entre générations, de la participation communautaire et du renforcement des liens familiaux et sociaux pour favoriser la cohésion sociale et le bien-être de tous.

Ensuite, il apparaît nécessaire de renforcer les groupes de soutien psychologique locaux, accessibles à tous les âges. Ces espaces permettent aux citoyens d'exprimer leurs difficultés dans un cadre bienveillant et de rompre l'isolement. Pour les personnes en situation de « nid vide », le simple fait de rencontrer d'autres individus vivant des expériences similaires peut réduire considérablement les sentiments de solitude et d'abandon. Ces groupes s'adresseraient bien évidemment à tout type de population, et notamment aux jeunes qui sont particulièrement exposés à des situations pouvant altérer leur santé mentale.

Par ailleurs, je plaide pour une amélioration de l'accès aux soins de santé mentale, notamment pour les personnes âgées et les populations les plus vulnérables, comme les jeunes. Les consultations psychologiques devraient être davantage prises en charge financièrement et intégrées aux services médicaux de proximité. En effet, en tant que retraitée, je considère qu'investir dans la santé mentale n'est pas une dépense, mais un investissement pour l'avenir. Une société qui accompagne ses citoyens lorsqu'ils traversent des périodes de difficulté ou de détresse psychologique réduit les coûts sociaux et

médicaux à long terme tout en renforçant la cohésion sociale. D'ailleurs, l'OMS souligne régulièrement que les investissements dans la santé mentale constituent non seulement un impératif humain, mais également un choix économiquement rentable pour les sociétés.

Je considère également que la lutte contre la stigmatisation doit devenir une priorité. Trop souvent, les troubles psychologiques demeurent entourés de préjugés. Des campagnes publiques de sensibilisation permettraient de rappeler qu'il est normal de demander de l'aide, quel que soit son âge.

En conclusion, je défends une approche fondée sur la solidarité entre les générations, l'accès universel aux soins et la lutte contre l'isolement. La santé mentale ne doit pas être considérée comme une préoccupation propre à une catégorie d'âge, même si les jeunes générations y sont de plus en plus confrontées. La santé mentale constitue un enjeu humain universel qui exige une réponse collective, bienveillante et durable.