

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: Juliette Feneyrou

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 m'appelle Juliette Feneyrou, j'ai actuellement 22 ans et je suis étudiant en ingénierie à l'Université d'État de Moscou, tout en étant engagé volontaire dans l'armée russe. J'ai eu l'occasion de tomber sur des campagnes d'engagement sur les réseaux sociaux qui m'ont particulièrement attiré, notamment grâce à l'indépendance financière offerte par les primes d'engagement, me permettant d'embrasser la rigueur militaire et l'autonomie.

Dans mon quotidien, je suis témoin d'un fort décalage entre une jeunesse qui s'effondre aux moindres complications et ceux qui font le choix de la discipline, comme moi. D'après mon expérience, le problème de la « santé mentale » chez les jeunes vient principalement d'une survictimisation encouragée par les réseaux sociaux, de la sédentarité et d'une dépendance excessive au numérique, qui fragilisent le caractère et confortent les individus dans un état d'esprit faible et passif au lieu de le renforcer.

Pourtant, la détresse de cette génération est mesurable. Selon le rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS Europe, 2025), environ 1 jeune sur 7 souffre aujourd'hui d'un trouble mental dans la région. En Russie, les données publiées par Rosstat et le Parquet général indiquent une fragilisation nette de la jeunesse, marquée notamment par une hausse de 13 % des tentatives de suicide recensées chez les mineurs entre 2019 et 2021. Mais là où la plupart voient un besoin d'assistance médicale permanente, je vois plutôt les conséquences directes d'un manque de repères traditionnels et d'efforts physiques.

En tant que citoyen partisan des valeurs traditionnelles et de la force mentale, je pense que la société accorde aujourd'hui une importance disproportionnée et excessive aux fragilités psychologiques au détriment du dépassement de soi. Soigner la santé mentale des jeunes ne passe pas par la création d'une culture d'assistanat, mais par l'apprentissage de la discipline, de la rigueur et de la capacité à se dépasser.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon échelle, en tant qu'étudiant et engagé volontaire, j'organise régulièrement sur mon campus et au sein de mon cercle étudiant des sessions de préparation physique et des entraînements de cohésion de groupe. J'y intègre également des ateliers d'entraide et de partage d'expériences pratiques pour transmettre aux étudiants de mon âge des clés concrètes de gestion du stress par le sport et la discipline quotidienne, sans passer par la surmédicalisation.

Plus généralement, je propose en premier lieu de réorienter les politiques publiques vers la promotion du sport intensif, vers la préparation physique et des stages de survie ou de cohésion. Plutôt que d'inciter les jeunes à la passivité à travers une surmédicalisation, il est crucial de renforcer leur corps et leur esprit par la discipline individuelle.

En deuxième lieu, je soutiens un encadrement strict de la vie numérique et de la lutte contre les contenus en ligne qui encouragent la passivité ou la victimisation. Les campagnes publiques doivent valoriser la figure du citoyen fort, autonome et responsable de sa propre vie, capable d'affronter la réalité sans dépendre de structures d'écoute.

Enfin, je propose le développement de programmes nationaux de préparation civique et de service d'engagement pour la jeunesse. Donner aux jeunes des responsabilités concrètes et un cadre collectif exigeant est le moyen le plus efficace pour leur redonner un sentiment d'utilité et éliminer l'anxiété liée à l'isolement social.