

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 : Timéo Michel-Mazan

Situation familiale ○ Marié/en couple ● Célibataire ○ Avec enfants, si oui combien 2	Niveau d'étude ○ Primaire ● Secondaire ○ Universitaire
--	--

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

Je m'appelle Timéo Michel-Mazan, j'ai 21 ans et je vis en Turquie. Depuis quatre ans, je crée du contenu de fitness sur Instagram, TikTok et YouTube, où je rassemble aujourd'hui plus d'un million d'abonnés toutes plateformes confondues. Mon message est simple : la discipline, l'effort physique et le dépassement de soi valent mieux que des excuses pour ne pas changer. Je pousse mes abonnés à s'entraîner dur, à se taire et à agir plutôt qu'à se plaindre.

Je suis concerné par ce sujet parce que je constate, chaque jour dans mes dm, une génération de jeunes hommes et adolescents qui se réfugient derrière l'étiquette de « santé mentale fragile » pour justifier leur manque de discipline et leur passivité. On m'écrit que l'on est trop anxieux pour s'entraîner, trop fatigué pour changer physiquement, trop mal dans sa tête pour tenir un objectif. À mes yeux, cette culture de la plainte permanente n'aide personne, au contraire, elle crée seulement une zone de confort pour les jeunes qui leur permet de se victimiser plutôt que de se reprendre en main.

Mon parcours en est d'ailleurs la preuve. J'ai grandi loin de toutes ces questions de santé mentale, ma famille et mon entourage en général attendait de moi que je me lève, que je travaille, que je tiens mes engagements et que je devienne meilleur chaque jour, rien de plus. C'est cette exigence et non pas des séances chez un psychologue, qui m'a construit et qui m'a permis de devenir qui je suis aujourd'hui. A l'heure actuelle, je vois trop de jeunes hommes de mon âge s'enfermer dans des diagnostics et des étiquettes plutôt que de simplement se mettre au travail sur eux-mêmes.

Ce qui m'inquiète le plus, ce n'est pas que l'on parle de santé mentale, c'est l'interprétation que l'on en fait derrière, la jeune génération n'est pas entièrement responsable : la société les victimisant à outrance ne les aide à pas sortir de cette case. Par conséquent les jeunes ne changent pas et un constat sur un état mental devient une prison plutôt qu'un tremplin pour progresser et changer. Je reçois régulièrement des messages, de jeune qui me déclare « je suis anxieux » ou « je suis dépressif », employés non pas comme la description d'un moment difficile, mais comme une identité ou un joker permanent qui explique et excuse tout : l'abandon d'un objectif, le refus de sortir de sa zone de confort, l'absence totale d'effort. Le diagnostic, censé être un point de départ pour se reconstruire, devient une conclusion définitive sur qui l'on est.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon échelle, j'assume un discours exigeant : aucun laxisme, pas d'excuses, seulement de la discipline. Je refuse de transformer mon compte en espace de plainte permanente ; j'y partage des programmes d'entraînement exigeants et des messages qui rappellent que le dépassement de soi passe par l'effort, pas par l'apitoiement. Je veux continuer à montrer, par mon propre exemple, qu'on peut se construire soi-même sans passer sa vie à analyser ses émotions.

Je propose de mettre en place, avec d'autres créateurs partageant ma vision, encadré par des professionnels de santé, des programmes d'entraînement intensifs et des stages de type « camp de discipline », pensés spécifiquement pour les jeunes hommes qui voudraient changer, qui se retrouveraient avec d'autres hommes voulant changer. Les 3 piliers de ces stages seraient l'activité physique, la rigueur et la responsabilité individuelle. Je pense que remettre les jeunes en mouvement, les sortir de leur canapé et de leurs écrans, réglerait une grande partie des problèmes qu'on attribue aujourd'hui, un peu trop vite, à la santé mentale.

Je souhaite également alerter sur ce que je considère comme une dérive : la multiplication des dispositifs de diagnostic psychologique dans le sport, qui, selon moi, pousse les jeunes à se percevoir comme fragiles avant même d'avoir affronté de vraies difficultés. Je propose donc de recentrer une partie des moyens alloués à ces dispositifs vers des programmes sportifs et des activités de plein air encadrées, qui responsabilisent réellement les jeunes plutôt que de les enfermer dans un statut de patient.

Enfin, je veux utiliser mon audience pour porter un message clair auprès des institutions : il faut arrêter de traiter chaque jeune homme comme un patient et recommencer à valoriser la motivation, l'autonomie et le mérite. Je proposerai, dans le cadre de ce forum, que les politiques destinées aux jeunes hommes s'appuient davantage sur le sport, l'exigence et la responsabilisation individuelle, et moins sur un accompagnement psychologique que je juge, à mon échelle, souvent excessif.