

Forum : Forum Citoyen sur la Santé Mentale

2026

Thématique : Les jeunes en première ligne face à la dégradation de la santé mentale?

Nom de la Citoyenne: Ines Courreges

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

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

Je m'appelle Ines Courreges, j'ai 26 ans et je suis une cheffe cuisinière renommée, spécialisée dans les arepas qui sont des galettes composées de farine de maïs. Ce sont les spécialités du pays et qui sont notamment reconnues dans le monde du sans gluten. Je travaille à Caracas, capitale du Venezuela. Je suis la patronne de mon propre restaurant. Je travaille beaucoup et je dirige une équipe composée de six personnes d'âges différents.

Le Venezuela est un pays qui traverse une période de difficultés économiques et sociales ainsi qu'une période d'instabilité politique. Cette situation peut avoir un grave impact sur la santé mentale, surtout chez les jeunes, qui peuvent être confrontés à davantage d'incertitude, de manque de confiance en soi, de pression et à une difficulté à avoir des projets pour leur avenir comme au travail, à l'école, ou encore sur les réseaux sociaux où ils peuvent être facilement influencés et confrontés à des contenus qui n'ont pas toujours un impact positif sur leur bien-être. (En 2025, l'UNICEF a fourni un soutien psychosocial à 55 179 enfants, adolescents et à ceux qui s'occupent d'eux. Cette association a mis en place un programme de santé mentale et de résilience auprès de 215 231 élèves de 15 à 17 ans dans les écoles).

Personnellement, je suis célibataire, j'ai deux enfants à l'école dont une fille de 6 ans qui subit du harcèlement quotidien. Ce harcèlement l'isole fortement en raison des moqueries auxquelles elle est confrontée. Ma fille est très intelligente et a sauté une classe. Elle est HPI, elle est donc la plus petite et possède des capacités scolaires supérieures aux autres, cela peut la mettre à l'écart. Pour ma part j'ai toujours voulu devenir cheffe cuisinière, c'est ma grand-mère qui m'a transmis sa passion pour la cuisine. Ses arepas étaient les meilleures que je n'aie jamais mangées. C'est pour cette raison que je les confectionne. Je souhaite faire découvrir et transmettre ce plat symbolique de mon pays tout en créant des opportunités pour les jeunes. J'ai moi-même été concernée par ce sujet, car j'ai traversé plusieurs épisodes dépressifs qui m'ont pris tout mon énergie j'étais tout le temps fatiguée, je n'avais plus d'appétit et j'ai développé des TCA, plus précisément de l'anorexie car mon corps était la seule chose que je pouvais encore contrôler. Mes parents n'avaient pas les moyens de me payer des études et les gens ne croyaient pas en moi. Cela a affecté mon bien-être psychologique. Plus jeune, je me suis lancée sur les réseaux sociaux en créant un blog de

cuisine en espérant me faire connaître mais j'ai malheureusement subi du cyberharcèlement en raison de mon apparence physique . Aujourd'hui j'ai réussi ma vie car je me suis accrochée et je n'ai pas laissé tomber et surtout car j'ai eu le courage de bien vouloir me faire accompagner en allant voir une psychologue, j'ai pu bénéficier des soins malgré le manque de moyens.

Je reconnais que la santé mentale est un sujet important et que nous devons la traiter, mais je reste persuadée que si nous parvenons à mettre en place un système politique stable et à développer l'économie, la santé mentale des jeunes pourrait s'améliorer. Je considère également que des initiatives locales peuvent apporter un soutien aux jeunes et leur permettre de se faire aider et accompagner.

2. Que proposez-vous à votre échelle?

À mon échelle, je pense que pour prévenir la dégradation de la santé mentale chez les jeunes, il faudrait mettre en place des ateliers de cuisine accessibles aux enfants et adolescents en difficulté psychologique. Ces ateliers pourraient les aider à se détacher des difficultés auxquelles ils font face. Ils pourraient y éprouver du plaisir et cela leur permettrait également de se changer les idées et de prendre du recul sur ce qui les atteint.

En tant que cheffe cuisinière, je pourrais proposer des ateliers et cours de cuisine durant mon temps libre pour transmettre ma passion pour mon métier, mais aussi pour aider les jeunes rencontrant un problème de santé mentale souhaitant guérir et découvrir de nouvelles choses. Je pourrais faire des activités autour de la réalisation des arepas, d'autres plats typiques du Venezuela comme par exemple le pabellón criollo qui est un plat réputé. Je pourrais également laisser les élèves choisir les plats qu'ils veulent préparer car leur avis est très important. L'objectif serait de les aider à améliorer leur bien-être psychologique tout en respectant leurs envies. Ce ne seraient pas simplement des cours de cuisine, ce serait des moments de partage qui permettraient à certaines personnes de sortir de l'isolement. Les jeunes pourraient se divertir ensemble, créer des liens et se sentir valorisés et intégrés, le tout sans aucune pression.

Je souhaite également que ces ateliers puissent avoir une dimension de découverte professionnelle. Certains enfants ou adolescents pourraient avoir une vocation pour la cuisine et ils voudraient peut-être en faire leur métier. Je pourrais leur apprendre les bases de la cuisine et leur faire découvrir ce métier. Cependant, ces ateliers présentent quelques limites. Le Venezuela est actuellement confronté à de lourdes difficultés économiques les jeunes peuvent donc faire face à moins d'opportunités professionnelles en raison d'un marché du travail difficile. Ces initiatives ne pourraient évidemment pas résoudre à elles seules les problèmes de santé mentale mais pourraient offrir un espace de socialisation.

Grâce à ma notoriété je pourrais convaincre mes connaissances de proposer un stage à quelques jeunes qui aimeraient approfondir leurs compétences dans des restaurants traditionnels à Caracas. Des associations comme CECODAP ou FPV (aides psychologiques) pourraient même coopérer afin d'apporter encore plus d'aide. Les jeunes découvriront le monde professionnel sous d'autres formes avec différentes pratiques et techniques adaptées à leur âge afin d'acquérir de nouvelles compétences. Si j'en ai la possibilité, j'aimerais participer à des initiatives pour les jeunes en lien avec la cuisine.

En résumé, je ne peux pas résoudre directement cette problématique, mais je peux y contribuer en défendant la mise en place d'ateliers de cuisine et de formation. Ces ateliers permettraient aux jeunes de reprendre confiance en eux, de créer du lien ainsi que de découvrir certaines

compétences utiles pour leur avenir. Je souhaite ainsi contribuer a leur bien-être psychologique tout en leur permettant d'explorer de nouvelles possibilités pour leur insertion professionnelle.