

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: Stela Marhuenda Vâju

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 Adam Piast, j'ai 23 ans, et je suis originaire de Silésie, une région où l'industrie lourde a façonné les modes de vie et les mentalités depuis des générations. Aujourd'hui, je travaille comme ouvrier dans une usine de soufflage de verre, un métier exigeant physiquement et mentalement. Mon quotidien est marqué par des horaires prolongés, un environnement de travail bruyant et stressant, ainsi que par une pression sociale forte.

Je suis directement concerné par la dégradation de la santé mentale chez les jeunes, car je la vis au quotidien. Mon rapport à l'alcool, par exemple, illustre cette réalité : ce qui a commencé comme une habitude sociale — boire avec des collègues après le travail pour décompresser — est devenu une dépendance difficile à surmonter. En Silésie, l'alcool est souvent perçu comme un antidote acceptable. Pourtant, cette consommation masque des problèmes plus profonds : stress chronique, sentiment d'impuissance face à l'avenir, et une difficulté à exprimer ses émotions sans crainte d'être jugé.

La honte et la stigmatisation associées aux troubles psychiques jouent également un rôle clé. Dans ma région, comme dans beaucoup d'endroits en Pologne, parler de ses difficultés mentales est souvent perçu comme un signe de faiblesse. Résultant que beaucoup de jeunes, comme moi, gardent leurs souffrances pour eux, ce qui aggrave leur isolement et retarde toute recherche d'aide.

2. Que proposez-vous à votre échelle ?

À mon échelle, je suis convaincu que les solutions doivent être simples, humaines et ancrées dans notre quotidien. Je propose d'abord d'organiser des rencontres informelles pendant la pause déjeuner ou après le travail, dans un lieu neutre comme un café ou une salle mise à disposition par l'employeur, pour libérer la parole sans pression, entre les ouvriers et d'autres employés de l'usine. Dans ces rencontres on pourra discuter autour des thèmes de comment gérer le stress au travail ou de ce qui nous aiderait au quotidien.

Pour faciliter ces espaces communs, je suggérerais de sensibiliser via des supports visuels : des petits posters à afficher dans les espaces communs avec des messages clairs sur la santé mentale, des signes du stress à reconnaître, des conseils pour décompresser, et les ressources locales disponibles (numéros de ligne d'écoute, associations).

Pour ceux qui préfèrent préserver leur anonymat, je pense à créer un blog anonyme où chacun pourrait exprimer ce qu'il ressent sans crainte. Cela permettrait à ceux qui vivent des situations similaires de se reconnaître, de partager leurs expériences et de s'entraider, tout en gardant leur confidentialité

Ce serait aussi intéressant d'encourager des alternatives à l'alcool pour décompresser après le travail. Plutôt de continuer à nous faire du mal avec des habitudes nocives pour notre santé, on pourrait promouvoir des activités manuelles comme le bricolage, le dessin ou plutôt des activités sportives comme une simple marche de 15 minutes par jour. Ces petits pas pourraient aider à briser le cycle de la dépendance et retrouver des outils sains pour gérer le stress.