

EPISODE 40. DES BULLES D'OPTIMISME: DONNER AUX JEUNES LES MOYENS D'AMÉLIORER LEUR SANTÉ MENTALE

Traduction de la version française par Trint. L'OMS ne saurait être tenue pour responsable du contenu ou de l'exactitude de la présente traduction. En cas d'incohérence entre la version anglaise et la version française, la version anglaise est considérée comme la version authentique faisant foi.

Garry Aslanyan [00:00:08] Bonjour et bienvenue sur le podcast Global Health Matters. Je suis votre hôte, Garry Aslanyan. Dans cet épisode, nous explorerons les perspectives et les défis liés à la santé mentale des jeunes. Les jeunes vivent une époque mouvementée. Rien que ces dernières années, ils ont vécu une pandémie, ont été confrontés à des conflits mondiaux de plus en plus graves et sont confrontés à la menace permanente du changement climatique. L'UNICEF estime que 13 % des adolescents souffrent d'un trouble de santé mentale diagnostiqué, la dépression et l'anxiété représentant 40 %. Il n'y a pas de meilleur moyen de mieux comprendre ces questions que de s'adresser à un jeune et à un expert technique. Je suis ravi d'être rejoint par Jaime Young et Zeinab Hijazi. Jaime est un jeune leader passionné, un défenseur de la santé mentale et une assistante sociale familiale au Fonds de développement social de Sainte-Lucie dans les Caraïbes. Ses efforts visent à donner aux jeunes les moyens de réaliser leur potentiel, de s'attaquer aux problèmes de santé mentale de manière proactive et de participer à la promotion du changement dans ce domaine. Zeinab Hijazi est psychologue clinicienne et responsable de la santé mentale mondiale à l'UNICEF, basé à New York. Elle fournit des conseils de programme et un soutien technique pour améliorer l'approche multisectorielle de l'UNICEF en matière de santé mentale et de soutien psychosocial pour les enfants et les familles, en mettant l'accent sur les contextes humanitaires et de développement. Bonjour, Zeinab. Bonjour, Jaime. Comment allez-vous aujourd'hui ?

Jaime Young [00:01:57] Bien. Comment va tout le monde ?

Zeinab Hijazi [00:01:59] Bonjour Garry. Bonjour Jaime. C'est super de me joindre à vous.

Garry Aslanyan [00:02:01] Commençons. Jaime, vivre sur une île semble très idéaliste et très agréable. Est-ce vraiment si beau ? Surtout le fait d'avoir grandi sur une île et d'y vivre en tant que jeune.

Jaime Young [00:02:14] C'est certainement possible. Je pense que c'est plus vrai que beaucoup d'endroits, en particulier les petits pays, comme vous pouvez l'imaginer. Par exemple, lors de mes trajets quotidiens pour me rendre au travail, je vois les montagnes. Les gens sont toujours souriants. Si vous allez au travail à la même heure tous les jours, il y a de fortes chances que vous voyiez les mêmes personnes et que vous deveniez amis. Bonjour, comment allez-vous ? Donc, cela peut certainement être très idyllique. Nous avons des problèmes, peut-être plus que d'autres pays. Le manque de ressources et, en particulier, le changement climatique nous touchent de manière majeure, en particulier entre la saison des ouragans, qui se situe entre juin, juillet et novembre. Nous avons déjà été touchés par l'une d'entre elles, Beryl, et nous nous attendons à beaucoup plus. Comme vous pouvez l'imaginer, dans un petit pays dont les habitants vivent sur la côte ou dans un pays comme le nôtre qui dépend du tourisme pour la majeure partie de notre budget, cela peut être un peu difficile, mais je dirais que cela m'aide de vivre là où les gens passent leurs vacances, honnêtement.

Garry Aslanyan [00:03:18] Le fait que Zeinab soit jeune devrait être marqué par beaucoup d'optimisme et de nouvelles possibilités. Trouvez-vous que c'est le cas pour les jeunes avec lesquels vous travaillez dans le monde entier ?

Zeinab Hijazi [00:03:30] Oui, absolument. Être jeune doit être rempli de rêves et d'opportunités, mais les jeunes avec lesquels je travaille dans le monde entier sont confrontés à un large éventail de réalités. Leur vie est façonnée par leurs expériences uniques, mais également par le paysage socioculturel et politique plus large de leurs communautés. Ils vivent au carrefour d'événements géopolitiques mondiaux et locaux importants. Par exemple, de nombreux jeunes sont confrontés aux effets dévastateurs des guerres et des conflits dans des pays tels que la Palestine, le Congo et le Soudan, tandis que d'autres sont confrontés à des menaces immédiates de crises climatiques, comme l'a mentionné Jaime. En outre, dans d'autres régions du monde, comme les inondations au Pakistan et la hausse de la chaleur dans de nombreuses régions du monde, le chômage dans des pays comme l'Afrique du Sud ajoute également une autre couche de stress. De nombreux jeunes que je rencontre sont également incroyablement optimistes et résilients. C'est incroyable, profondément humiliant et impressionnant. Ils apportent des idées nouvelles et sont souvent à l'avant-garde des mouvements critiques en faveur du changement social. Ils assument des rôles de leadership dans leurs écoles, leurs communautés et leurs organisations, développant des compétences qui sont vraiment essentielles pour sensibiliser et prendre des mesures pour relever les défis rencontrés au sein de leurs communautés, mais aussi les préparer pour l'avenir. Je pense que leur passion pour la justice sociale, les questions environnementales et les droits de l'homme est vraiment inspirante. Ce sont de véritables citoyens du monde qui utilisent les réseaux communautaires, les réseaux sociaux et la technologie pour entrer en contact avec d'autres personnes dans le monde entier, apprendre et avoir un impact réel.

Garry Aslanyan [00:05:08] Nous avons examiné les statistiques de l'ensemble des Caraïbes en termes de nombre de jeunes souffrant de problèmes de santé mentale. Un nombre impressionnant d'environ 24 % présentent des symptômes. Quels sont les problèmes de santé mentale les plus courants que vous avez observés chez vos pairs ?

Jaime Young [00:05:28] Pour moi, en tant que jeune personne interagissant les uns avec les autres, je peux parler au nom de mon environnement immédiat, et je dirais certainement que c'est probablement de l'anxiété et de la dépression. Je pense que l'anxiété et la dépression le sont vraiment, et l'UNICEF a réalisé une étude en 2021, « La situation des enfants dans le monde », et l'anxiété et la dépression représentent près de 50 % des troubles de santé mentale en Amérique latine et dans les Caraïbes, chez les jeunes de 10 à 19 ans, soit 50 %, soit la moitié d'entre nous. Nous faisons face à bien plus de problèmes qu'il y a cinq ou dix ans. Cela a déjà été mentionné : j'ai vécu une pandémie, j'ai connu un ouragan de catégorie 4 ou presque, j'ai entendu parler de guerres dans différents endroits et tout cela au cours de ma vie de 25 ans. Certaines personnes n'ont jamais connu de pandémie et, en tant que jeune, on s'attend maintenant à ce que vous soyez performant pour trouver un emploi, pour subvenir aux besoins de votre famille, en particulier dans cette région. Comme vous pouvez l'imaginer, nous sommes beaucoup plus inquiets. Nous avons beaucoup plus de stress, et si vous ne savez pas comment faire face, ou si vous n'avez pas ce soutien, que ce soit auprès de votre famille, de vos amis ou autre, vous avez l'impression d'être dos au mur, vous vous sentez anxieux ou anxieux, vous êtes déprimé et vous ne pouvez en parler à personne, car l'accès à des ressources réelles, à un conseiller ou à un thérapeute coûte extrêmement cher dans les cas où sont disponibles et là où ils ne le sont pas, ils ne le sont tout simplement pas. Parfois, dans nos familles, nous n'avons pas le soutien de nos parents et amis parce que c'est encore un sujet tabou. Vous pourriez entendre des choses comme si vous n'aviez pas besoin de parler à qui que ce soit parce que vous allez bien, ou essayer de vous exprimer serait considéré comme une faiblesse. Je pense que tout cela ne fait qu'aggraver le problème parce que nous savons ce que sont l'anxiété et la dépression, nous savons ce que c'est que d'être dans la tête à propos de quelque chose sans savoir où aller, puis le fait d'avoir l'idée qu'on ne peut en parler à personne ne fait qu'empirer les choses.

Garry Aslanyan [00:07:45] Zeinab, pensez-vous que ces problèmes décrits par Jaime reflètent également les tendances mondiales ?

Zeinab Hijazi [00:07:51] Les idées de Jaime reflètent très clairement ce que nous voyons dans le monde. Jaime, vous avez mentionné le rapport « La situation des enfants dans le monde » de l'UNICEF sur la santé mentale et certaines statistiques supplémentaires à tirer et à consulter. C'est vraiment bouleversant d'en parler, mais tout le monde devrait savoir qu'un enfant sur quatre vit avec un parent souffrant d'un problème de santé mentale. Pour nous, c'est vraiment un rappel brutal de l'importance de la santé mentale et du bien-être des soignants et de la nécessité d'interventions visant à répondre à ces besoins. Comme Jaime l'a mentionné, les adolescents sont vraiment en difficulté dans le monde entier. 1 jeune sur 7 âgé de 10 à 19 ans est atteint d'un trouble mental pouvant être diagnostiqué, et la moitié de ces problèmes de santé mentale commencent à l'âge de 14 ans. Il est vraiment insondable que nous le sachions et que toutes ces affections peuvent être traitées pour la plupart, mais qu'elles passent inaperçues et ne sont pas traitées. Pourquoi n'investissons-nous pas davantage dans la prévention dès le plus jeune âge afin de réellement prévenir les souffrances et les difficultés à long terme des jeunes à mesure qu'ils deviennent adultes ? Le suicide est terriblement la quatrième cause de décès chez les adolescents dans le monde. J'ai mentionné tout à l'heure que des enfants et des jeunes sont aux prises avec une multitude de problèmes. Je veux dire, 460 millions d'enfants vivent dans des zones de conflit, et ces jeunes sont confrontés à des pertes tragiques, à des violences, à des déplacements et à des opportunités d'éducation manquées. Leur santé mentale en souffre donc vraiment profondément. Je pense qu'il est important de mentionner qu'il ne s'agit que d'estimations que nous avons recueillies principalement auprès de pays à revenu élevé. La réalité est peut-être bien plus grave, en particulier dans les pays à faibles ressources. En effet, nous sommes également confrontés à un manque de données et de preuves suffisantes sur le fardeau mondial de la santé mentale, en particulier pour les enfants des pays à revenu faible et intermédiaire, et les données sur la santé mentale des enfants et des adolescents ne couvrent qu'environ 2 % de la population de ces régions, ce qui est vraiment une réalisation stupéfiante et rend difficile le calcul de la charge mondiale. Sans ces données, nous ne sommes pas vraiment en mesure de répondre de manière adéquate aux besoins des jeunes.

Garry Aslanyan [00:10:05] J'imagine, car comment faites-vous pour obtenir toutes ces informations, en particulier dans des endroits stressants ou en conflit, etc. ? Il s'agit d'une complication supplémentaire. Jaime, d'après ton expérience en tant que défenseur de la cause mentale des jeunes, qu'est-ce qui est le plus important ? Vous y avez déjà fait allusion, mais quel est le principal obstacle qui empêche les jeunes d'obtenir du soutien ? Quelle est ton expérience ?

Jaime Young [00:10:33] Je dirais d'abord stigmatisation et perception. La raison en est que j'ai toujours été d'avis, et je peux le constater au sein de ma communauté, que même si nous avons les ressources nécessaires, parce qu'il y en a parfois très peu, mais elles sont là, s'il y a une stigmatisation, une perception négative, et je parle de la façon dont la société ou votre communauté reçoit cette aide, je constate que cela constitue un obstacle majeur pour les personnes qui souhaitent obtenir de l'aide, car, par exemple, nous n'en avons pas beaucoup de ressources en santé mentale à Sainte-Lucie. Nous avons un centre national de bien-être mental, mais si j'ai besoin de l'aide d'un professionnel, si j'ai du mal et que quelqu'un me voit y aller, il me dira : « elle est folle, elle va dans cette maison de fous ou elle ne va pas bien », donc les personnes qui demandent cette aide sont fortement stigmatisées. Les gens autour de vous vous disent que tout ira bien, que vous irez à l'église ou que vous ferez autre chose. Ils ne traitent pas du problème actuel parce que je pense que nous avons été sensibilisés à la conviction que ce n'est pas vraiment un problème. Les habitants des Caraïbes sont extrêmement résilients, et nous continuons de le constater, nous cherchons toujours à faire face à une catastrophe.

Tu vas bien ? Je vais bien. Tu viens de perdre ta maison. Tu viens de tout perdre. Nous ne restons pas assis avec notre traumatisme, qui s'aggrave parfois. Je dirais donc d'abord la stigmatisation et la perception. Ensuite, bien sûr, il y a le manque de ressources, mais surtout la stigmatisation et la perception, parce que, comme je l'ai dit, vous pouvez avoir toutes les ressources disponibles, mais si les gens ne pensent pas que cela fonctionne, s'ils ne se sentent pas en sécurité pour s'y rendre, ils n'y iront tout simplement pas.

Garry Aslanyan [00:12:21] Est-ce pareil, Zeinab, dans le monde entier ? Il n'est pas isolé uniquement dans les Caraïbes. Comment les jeunes des différentes régions du monde sont-ils pris en charge ? Ou est-ce que la stigmatisation est l'un des principaux obstacles ?

Zeinab Hijazi [00:12:36] Absolument, la stigmatisation liée à la santé mentale est un problème universel qui touche les jeunes du monde entier. Ils ont peur d'être jugés, ou le fait d'être étiquetés empêche de nombreux jeunes de demander des soins de santé mentale. Certaines préoccupations concernent la confidentialité et les répercussions sociales potentielles qui jouent également un rôle. Les jeunes peuvent intérioriser des stéréotypes négatifs qui les incitent à se blâmer et à perdre leur estime de soi, ce qui peut exacerber les problèmes de santé mentale et décourager une gestion proactive. Les jeunes stigmatisés sont également confrontés à l'exclusion sociale, affectant leurs réseaux de soutien et entravant leur rétablissement, alors oui, absolument Garry. Comme l'a dit Jaime, la stigmatisation peut être extrêmement dommageable, et nous avons beaucoup parlé des autres facteurs de stress auxquels les jeunes sont confrontés, notamment la discrimination fondée sur la race et le sexe, le handicap, l'orientation sexuelle ou les antécédents personnels. Par exemple, nous savons que les hommes sont plus susceptibles d'être stigmatisés et de perpétuer la stigmatisation que les femmes. Il ne s'agit pas d'un problème auquel nous sommes confrontés uniquement dans un pays ou un autre. Dans les pays à revenu élevé, l'accès aux services pourrait être amélioré, mais la stigmatisation persistante peut tout de même décourager l'utilisation de ces services, et dans les pays à revenu faible et intermédiaire, nous avons à la fois des ressources limitées et une stigmatisation, ce qui crée des obstacles importants. Pour revenir à ce que Jaime a dit à propos de la résilience, je pense que c'est une déclaration tellement importante concernant le fait que les jeunes sont perçus comme résilients, qu'ils pouvaient simplement s'en remettre, et je pense que pendant trop longtemps, la résilience a été considérée comme quelque chose d'inhérent, soit vous l'aviez, soit vous ne l'aviez pas. Nous savons aujourd'hui que cette situation est bien plus complexe. La résilience doit plutôt être comprise dans le contexte du soutien parental et familial, des communautés et des écoles, des valeurs et des croyances des communautés et de la manière dont les enfants et les jeunes interprètent et comprennent l'adversité, les pertes et la santé mentale. De très bonnes preuves montrent qu'il est possible d'aider les enfants à développer leur résilience, par exemple en aidant les parents à mieux répondre aux besoins émotionnels et matériels des enfants, en renforçant la cohésion communautaire et en offrant aux enfants des opportunités d'apprentissage de haute qualité. Il est vraiment injuste de faire porter aux jeunes le fardeau de leur résilience inhérente à la gestion de leurs problèmes de santé mentale. Nous devons créer cet environnement favorable pour soutenir leur santé mentale, réduire la stigmatisation et les aider à accéder aux services dont ils ont besoin.

Garry Aslanyan [00:15:11] Il s'agit d'un point de vue important. Jaime, y a-t-il des moyens d'essayer de résoudre le problème de la stigmatisation, avec quel succès, et qu'en avez-vous appris ?

Jaime Young [00:15:24] Oui, définitivement, pour moi, dans mon entourage immédiat, soyez toujours le changement que vous voulez voir, ayez l'impact que vous voudriez avoir. Je dis toujours qu'il est normal de ne pas être bien, et parfois, dans des situations traumatisantes, comme je l'ai mentionné, on s'attend à ce que les jeunes fassent preuve de résilience. Par exemple, si vous avez un enfant du primaire de 8 ou 9 ans qui traverse une série de changements et qu'il a des problèmes de

comportement, nous ne prenons pas le temps de dire, d'accord, peut-être que c'est beaucoup pour lui. On s'attend simplement à ce qu'ils s'y mettent, qu'ils passent à autre chose, qu'ils changent d'école, mais vous ne pensez pas qu'ils ont perdu des amis, qu'ils doivent rétablir leur attachement et leur confiance et toutes ces choses. Pour moi, j'essaie d'être le changement que tu souhaites voir. Nous devons être en mesure d'influencer ce désapprentissage selon lequel la santé mentale est une faiblesse, que l'expression est une faiblesse, que demander de l'aide est une faiblesse. Nous devons le faire en influençant non seulement nos systèmes, nous n'avons pas seulement besoin de programmes et de projets et, bien entendu, ces choses sont très importantes, mais cela doit se refléter dans les leaders que nous avons, cela doit se refléter non seulement dans les leaders en matière de santé mentale ou de santé, mais aussi dans le leadership en général, car les gens sont influencés par ceux qui en ont besoin. C'est l'objectif du leadership. Nos dirigeants doivent faire face à cette accusation et faire vraiment pression, qu'il s'agisse de la rééducation dans les écoles ou de la priorité accordée à la santé dans nos budgets, car actuellement, selon une étude que j'ai vue, nous ne consacrons que 8 % de notre produit intérieur brut à la santé mentale, 4 % seulement. En ce sens qu'il ne va qu'à notre centre de santé mentale, nous n'avons donc aucun projet ambulatoire, nous n'avons pas de centre communautaire de santé mentale, nous n'avons rien ! Pouvez-vous imaginer à quel point c'est difficile, vous pourriez avoir besoin de contacter quelqu'un, et la prochaine question sera : à qui dois-je m'adresser ? La seule personne disponible est un thérapeute qui vous facturera 200\$ de l'heure pour vous parler, et dans un pays comme le nôtre, peu de gens peuvent se permettre 200\$ de l'heure pour traiter leurs problèmes de santé mentale. C'est donc une pléthore de problèmes. Je crois sincèrement que si, en tant qu'individus, nous sommes plus conscients de la situation et que nous choisissons mieux les mots que nous utilisons, oui, il faudra désapprendre, mais il faut que ce soit quelque chose qui réduise la stigmatisation, tout en faisant comprendre ce qu'est la santé mentale et ce qu'elle n'est pas. Je crois sincèrement que c'est possible parce que je l'ai vu se produire et que nous avons des jeunes extraordinaires, comme « Faisons un impact sur les jeunes », et nos points focaux nationaux en matière de santé mentale font un travail incroyable. Nous avons un manuel que nous essayons de partager, qui peut aider les personnes aux prises avec leurs problèmes de santé mentale, qu'il s'agisse de colorier ou simplement de passer en revue des faits, d'apprendre et de désapprendre ce que c'est et ce que ce n'est pas censé être, et aussi d'être là pour les gens lorsqu'ils n'ont personne d'autre pour les aider.

Zeinab Hijazi [00:18:37] C'est tellement profond, d'après vous, comment apprendre et désapprendre des choses inutiles ? L'éducation est vraiment au cœur de cette lutte contre la stigmatisation. La stigmatisation commence à affecter les enfants très tôt dans la vie. À 6 ans, les enfants reconnaissent les termes négatifs comme des fous, et vous l'avez mentionné, Jaime, à 10 ans, ils connaissent les stéréotypes culturels sur la santé mentale et l'associent souvent à la dangerosité. Cette stigmatisation peut réellement influencer l'estime de soi des jeunes, leurs actions, leurs émotions et leurs stratégies d'adaptation. Je pense vraiment que cela n'a pas besoin d'arriver. Hein ? Il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. Si la pandémie de COVID-19 doit nous apprendre quelque chose, c'est que nous devons parler de santé mentale. Nous devons être capables d'en parler comme de quelque chose de naturel. Il y aura de bons jours. Il y aura de mauvais jours. Les jeunes ont besoin de savoir vers qui se tourner lorsque leur monde semble un peu trouble ou est bouleversé. Comme l'a dit Jaime, il ne s'agit pas seulement de savoir où vous avez besoin de soutien, il s'agit de savoir où et comment accéder à ces soutiens.

Garry Aslanyan [00:19:43] Jaime, tu as dit à quel point il est important pour les jeunes de faire entendre leur voix et de parler ouvertement de la santé mentale, en particulier pour soutenir ceux qui ne sont peut-être pas en mesure de le faire. Pourquoi pensez-vous que cette participation des jeunes à la lutte contre la santé mentale est si importante ? Je sais que bon nombre de nos auditeurs évoluent

dans des contextes différents. Je pense qu'ils profiteront de votre expérience si vous pouviez y faire allusion un peu plus.

Jaime Young [00:20:07] Je n'ai pas toujours été aussi franc qu'aujourd'hui. J'ai commencé très, très timide et j'étais très reconnaissante envers les personnes qui m'entouraient, qui ont pris la parole pour moi parce que je ne pouvais pas parler pour moi-même, alors j'ai fini par dire, vous savez quoi ? , je veux être comme ça pour quelqu'un d'autre. J'espère que le fait de pouvoir parler ouvertement de ma santé mentale et d'être honnête pourra influencer et inspirer d'autres personnes à le faire. En tant que jeunes, nous devons être à l'avant-garde. Nous entendons tout le temps que nous sommes les leaders de demain, et que va-t-il se passer si nous ne changeons pas la stigmatisation dès maintenant, si nous ne faisons pas ces progrès dès maintenant, elle se poursuivra simplement dans un nouveau cycle en vieillissant. À un moment donné, il faudra y mettre fin, et pour faire face de manière adéquate au fardeau de la santé mentale, nous devons remettre en question les normes existantes. Cela doit être un défi, et les jeunes sont créatifs, nous sommes toujours à la recherche de quelque chose, surtout je trouve que dans notre génération, nous avons tendance à repousser les limites. C'est certainement quelque chose que nous devons faire. Par exemple, il n'existait pas auparavant de répertoire complet sur la santé mentale et un groupe de jeunes de notre région a contesté cela. Avec l'aide de l'UNICEF, nous avons maintenant notre tout premier manuel sur la santé mentale où les jeunes de la région, et du monde entier tant que vous avez accès à Internet, peuvent trouver le répertoire de la région des Caraïbes où vous pouvez accéder à la santé mentale, ce qui n'existait pas auparavant. Maintenant, si je suis à la Barbade, je peux consulter l'annuaire et avoir accès à des médicaments si j'ai des difficultés ici. Ce sont les petites choses dont nous parlons, et nous disons que nous devons commencer à repousser les limites, à impliquer nos dirigeants, à avoir des conversations et à les mettre au défi parce que nous ne pouvons pas continuer à dire, eh bien, c'est comme ça que cela s'est passé. C'est quelque chose que j'entends tout le temps ou, quand j'étais plus jeune, il n'y avait pas non plus de ressources mentales. Cela doit changer maintenant, et ce n'est pas parce que vous avez survécu que vous avez survécu. Il se peut que vous ayez survécu malgré cela. Nous voulons nous assurer qu'à l'avenir, il existe des ressources partout où les gens savent que si vous avez besoin d'aide, elle est là. Les jeunes qui mènent la charge me tiennent à cœur car, comme je l'ai dit, nous serons les décideurs politiques de demain. Je n'aimerais pas que nous commencions les mêmes erreurs que nos ancêtres, que les personnes qui nous ont précédés en ne les corrigeant pas de manière adéquate, car cela se répercute sur ce que nous sommes. Vous pourriez commencer par une certaine anxiété, puis cela pourrait devenir quelque chose d'aussi important dans 10 ou 15 ans, comme je l'ai mentionné, et il n'était pas nécessaire qu'il en soit ainsi. Ce n'est pas juste pour moi, mais pour les plus jeunes qui viennent après moi. J'ai une petite sœur qui a 14 ans, j'ai un frère qui a 18 ans, je veux qu'ils voient un monde différent de celui dans lequel j'ai grandi en matière de santé mentale. C'est certainement le travail d'un jeune et, avec le soutien de tous ceux qui nous entourent, de pouvoir aller de l'avant et apporter les changements que nous souhaitons.

Garry Aslanyan [00:23:09] Zeinab, vous pourriez peut-être poursuivre sur cette lancée et partager avec nous certaines expériences de l'UNICEF dans le monde entier. Dans votre rapport que nous avons lu, il y a un très grand nombre de pertes économiques estimées chaque année en raison de la santé mentale des enfants en Amérique latine, dans les Caraïbes en particulier, parce que nous parlons à Jaime ici. Je suis sûr que ce chiffre est probablement plus élevé en raison de la sous-estimation des chiffres et des données dont nous disposons. Alors, comment l'UNICEF a-t-il pu intégrer ces éléments dans vos politiques, votre plaidoyer, votre travail, et partager quelques informations à ce sujet ?

Zeinab Hijazi [00:23:53] Le coût économique de la négligence en matière de santé mentale est élevé dans le monde entier, et il est estimé à environ 387,2 milliards de dollars américains par an pour les enfants âgés de 0 à 19 ans. Le retour sur investissement dans la santé mentale peut être énorme. Les

recherches montrent que pour chaque dollar investi dans le traitement de problèmes de santé mentale courants, 4 dollars américains sont reversés en termes d'amélioration de la santé et de la productivité. Nous en savons également beaucoup plus sur l'efficacité des programmes de résilience en matière de santé mentale en milieu scolaire, qui fournissent un retour sur investissement de 5 dollars américains pour chaque dollar investi. Pour nous, en plus de ce que nous savons aujourd'hui sur la lutte contre la santé mentale dans les zones touchées par des crises, cela pourrait entraîner des milliards de dollars américains de pertes de revenus à vie au niveau mondial. Il est essentiel pour nous d'intégrer des stratégies de santé mentale dans les politiques, le plaidoyer et la prestation de services et de veiller à ce que ces services répondent aux besoins des jeunes. La Serbie est un bon exemple de l'intégration réussie des stratégies dans notre travail. En 2023, six ministères se sont réunis et ont signé un mémorandum d'accord. Le mémorandum d'accord a défini les rôles et responsabilités spécifiques au secteur afin de promouvoir une santé mentale positive tout au long du cycle de vie de l'enfant. Comme le disait Jaime, les ressources et les opportunités évoluent, et notre façon de penser a évolué à partir de cette idée étroite selon laquelle le secteur de la santé peut tout résoudre et peut aider les jeunes. Pour réussir à répondre aux besoins des jeunes, nous devons les satisfaire là où ils se trouvent dans la communauté, ce qui implique la participation des différents ministères concernés et la définition de leurs responsabilités en matière de santé mentale des jeunes. Les recommandations de ce mémorandum d'accord comprenaient la création d'un groupe de travail multisectoriel national chargé de mettre en œuvre un plan d'action multisectoriel, de veiller à ce que des ressources soient allouées aux services de santé mentale, à intégrer les soins de santé mentale dans les services primaires et communautaires, à soutenir la fourniture et l'accès à des soins de santé mentale fondés sur des preuves, à renforcer les preuves et la recherche sur la santé mentale, à intégrer les systèmes scolaires et à lutter contre la stigmatisation et la discrimination. Quarante jeunes ont formulé des recommandations qui ont influencé les stratégies nationales et ont favorisé l'établissement d'un lien solide entre les jeunes et le gouvernement afin d'améliorer la santé mentale et le soutien psychosocial en Serbie. Il s'agit d'un exemple important qui met réellement en évidence l'importance de l'approche multisectorielle des services de santé mentale dans le cadre du dialogue politique, mais également de l'intégration de la voix et de la participation des jeunes dans ces processus.

Garry Aslanyan [00:26:47] Jaime, nous sommes écoutés dans plus de 180 pays et nous avons déjà beaucoup appris de toi et de Zeinab. Si vous pouviez laisser un message qui pourrait atteindre les jeunes d'autres pays, quel serait-il ?

Jaime Young [00:27:04] Je dirais de donner la priorité à votre santé mentale. Je sais que vous pouvez l'entendre partout ou le voir partout, mais c'est une chose lorsque nous sommes malades ou que nous avons une fracture ou quelque chose comme ça, nous faisons notre devoir d'aller chez le médecin, et je suis toujours étonnée de constater que nous avons un problème de santé mentale, nous ne cherchons pas les ressources nécessaires. Nous l'ignorons, vous ne feriez pas l'impasse sur une entorse de la cheville ou une jambe cassée parce que vous avez besoin de vos jambes. Je dirais qu'il ne faut pas ignorer votre santé mentale parce que vous avez besoin de votre esprit, vous devez être en bonne santé. De plus, le fait de donner la priorité à des mécanismes d'adaptation positifs a fait des merveilles pour moi et pour les gens qui m'entourent, car en tant que jeune, je sais ce que c'est que d'être stressé. Je pense qu'en l'absence de ces ressources, assurez-vous de trouver quelqu'un qui peut vous aider, même s'il s'agit d'une seule personne, et de vérifier constamment votre santé mentale et d'apporter le changement que vous souhaitez également voir.

Garry Aslanyan [00:28:07] Merci. Zeinab, pour terminer avec vous, nous publions cet épisode pour commémorer la Journée mondiale de la santé mentale annuelle, et comme nous en avons discuté aujourd'hui, il reste encore beaucoup à faire, mais si nous parvenions à mettre en lumière certains des

EPISODE 40. DES BULLES D'OPTIMISME: DONNER AUX JEUNES LES MOYENS D'AMÉLIORER LEUR SANTÉ MENTALE

problèmes critiques, quelles sont selon vous les poches d'optimisme qui pourraient inspirer nos auditeurs ? , et comment peuvent-ils tirer parti des leçons de la discussion que nous avons eue aujourd'hui et comment peuvent-ils les utiliser dans leur propre contexte ?

Zeinab Hijazi [00:28:44] Tout d'abord, j'adore cette phrase, plusieurs poches d'optimisme. C'est une phrase tellement merveilleuse. Il y en a vraiment beaucoup, comme je l'ai dit, tout n'est pas sombre. Dans l'ensemble, je suis optimiste quant à l'orientation que nous allons prendre. Jaime est un exemple magnifique et inspirant du travail que les jeunes accomplissent à travers le monde en Amérique latine et dans les Caraïbes. Je suis inspirée par cette innovation qui sort, par l'utilité des plateformes numériques et de l'accès en ligne pour créer des opportunités et des solutions pour les soins de santé mentale. Nous assistons à d'autres dynamiques remarquables qui sont en train de se créer à travers le monde en matière de travail, de politique et de plaidoyer. Par exemple, au Kenya, le gouvernement a intégré la santé mentale et le soutien psychosocial à sa stratégie nationale de santé, avec une contribution importante des réseaux de jeunes. Les récentes urgences dans la région MENA, notamment la COVID-19, l'explosion du port de Beyrouth, les différents tremblements de terre et la détérioration des conditions socio-économiques, ont profondément affecté la santé mentale de tous, y compris des travailleurs humanitaires de première ligne. Je suis inspirée par les efforts déployés dans cette région qui mettent l'accent sur le stress des prestataires de services de première ligne et développent réellement des systèmes de soutien pour eux. Il y a d'autres bonnes nouvelles. Nous disposons désormais d'une série d'interventions en matière de santé mentale conçues pour répondre aux besoins des enfants et des jeunes de différents groupes d'âge. Ces ressources couvrent un éventail complet, de la prévention et de la promotion à des interventions psychologiques plus ciblées. Par exemple, nous avons des fournisseurs de soins qui soutiennent les fondements mêmes de la santé mentale d'un enfant en soutenant la santé mentale des parents. Nous faisons donc de véritables progrès en veillant à ce que des interventions psychologiques ciblées soient mises en place pour différents groupes d'âge chez les jeunes. L'UNICEF a récemment conclu un voyage au Vietnam, où nous avons assisté à une formation de formateurs visant à aider les adolescents à s'épanouir, en leur fournissant des stratégies pour surmonter leurs problèmes de santé mentale. Ce programme cible les jeunes de 10 à 19 ans. Nous pouvons tirer parti de l'optimisme, mais je suis surtout très optimiste quant au pouvoir des jeunes qui prennent la parole et suscitent le changement, comme Jaime et d'autres personnes à travers le monde. Je suis vraiment chanceuse de pouvoir travailler avec eux dans le but d'améliorer la santé mentale et le bien-être des enfants du monde entier.

Garry Aslanyan [00:31:16] À cet égard, Zeinab, merci de vous joindre à nous aujourd'hui, et Jaime, merci d'avoir partagé vos expériences et de vous joindre à nous aujourd'hui. Je vous souhaite beaucoup de succès dans tout le travail que vous êtes en train de faire.

Jaime Young [00:31:30] Merci beaucoup. C'était incroyable de vous rencontrer et de vous parler, merci beaucoup Zeinab et Garry.

Zeinab Hijazi [00:31:34] Merci Garry. Merci, Jaime. C'était un plaisir de discuter avec vous aujourd'hui.

Garry Aslanyan [00:31:42] Les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés à des taux alarmants d'anxiété et de dépression et, comme l'a souligné Jaime, la stigmatisation sociale qui y est associée constitue un énorme défi. Qui de mieux que les jeunes eux-mêmes pour y remédier ? Je suis inspirée par la nature proactive de Jaime et par son audace à parler au nom des jeunes. Zeinab a souligné à quel point la santé mentale des enfants et des jeunes dépend de la santé de leurs parents et de la société. La résilience est nécessaire pour que les jeunes puissent s'épanouir malgré l'adversité, et cela peut être cultivé grâce au soutien parental, à la cohésion communautaire et à une formation continue. Que ce soit à Sainte-Lucie, comme l'a expliqué Jaime, ou à partir des autres exemples novateurs mentionnés

par Zeinab, il existe de nombreuses poches d'optimisme suscitées par les jeunes, pour les jeunes. Puisseons-nous tous rester toujours ouverts à l'idée d'apprendre et de relever les défis de ceux qui sont plus jeunes que nous. Laissez-nous entendre quelqu'un de spécial qui a eu des opinions sur notre podcast.

Dr Tedros [00:33:05] « Et le podcast Global Health Matters du TDR contribue à diffuser les connaissances et à encourager le débat sur des questions de recherche clés ».

Garry Aslanyan [00:33:16] Merci, Dr. Tedros. Notre équipe et moi-même sommes ravis que vous trouviez de la valeur dans ce podcast. Pour en savoir plus sur les sujets abordés dans cet épisode, visitez la page Web des épisodes où vous trouverez des lectures supplémentaires, des notes d'émissions et des traductions. N'oubliez pas de nous contacter via les réseaux sociaux, par e-mail ou en partageant un message vocal, et assurez-vous de vous abonner ou de nous suivre partout où vous recevez vos podcasts. Global Health Matters est produit par TDR, un programme de recherche coparrainé par les Nations Unies et basé à l'Organisation mondiale de la santé. Merci de m'avoir écoutée.