

Sensibiliser la nouvelle génération à la santé mentale, une priorité

Des étudiants bénévoles de l'USJ ont partagé avec des lycéens leurs connaissances en matière de troubles mentaux, un sujet encore tabou.



Les bénévoles de la cellule de santé publique de l'Opération 7e jour (O7) de l'Institut supérieur de santé publique de l'USJ ont mené, en mai dernier, des actions de sensibilisation à la santé mentale auprès des étudiants de l'USJ, campus de Zahlé et de la Békaa, et des élèves du collège des sœurs des Saints-Cœurs Zahlé, à Rassié, et du collège Notre-Dame des Apôtres à Kab Elias.
Photo Marianne Mousallem Naous

Carole AWIT

Inciter la jeunesse libanaise à changer de regard sur les troubles mentaux pour l'aider au repérage précoce de la souffrance psychique, tel est l'objectif des interventions réalisées, en mai dernier, par un groupe d'étudiants de l'Institut supérieur de santé publique (ISSP) de l'Université Saint-Joseph auprès de lycéens du collège des sœurs des Saints-Cœurs Zahlé, à Rassié, et du collège Notre-Dame des Apôtres à Kab Elias. « Dans le cadre des activités de sensibilisation menées par la cellule de santé publique de l'Opération 7e jour (O7) de l'USJ auprès de la population libanaise, les étudiants bénévoles ont souhaité aborder, auprès de la nouvelle génération, les différents aspects de la thématique de la santé mentale, estimant que les élèves sont particulièrement affectés psychologiquement par les crises que traverse le pays », précise Marianne Mousallem Naous, responsable de la cellule O7 à l'ISSP de l'USJ. Ces étudiants ont donc préparé minutieusement les présentations faites devant un public composé d'élèves de seconde et de première afin de leur fournir des renseignements au sujet de la santé mentale. « De même, les échanges et les exercices de simulation qui ont suivi ont servi à mettre en lumière l'importance de repérer les signes et les symptômes qui annoncent des troubles mentaux et les différents moyens dont les jeunes disposent pour demander de l'aide gratuitement et

de manière confidentielle », souligne Mme Naous. Ce même travail a été fait auprès des étudiants du campus de Zahlé et de la Békaa de l'USJ en leur rappelant que l'université leur permet de bénéficier, en son sein, d'un service d'écoute et de soutien psychologique.

L'importance de libérer la parole

Les étudiants de l'ISSP ont souhaité apporter leur contribution dans la région de la Békaa où ce type d'initiative est, selon eux, moins répandu qu'ailleurs. Ils relèvent à l'unanimité que les jeunes se sont montrés assez réceptifs et ont manifesté la volonté d'obtenir un maximum de renseignements. « Cette expérience m'a permis d'évaluer l'intérêt des élèves pour la santé mentale qui, malheureusement, est encore considérée comme quelque chose de tabou dans la société. J'ai pris conscience que ces jeunes éprouvent le besoin d'échanger autour de cette thématique et d'écouter les informations que nous sommes venus leur communiquer », précise Nadine Daibess, étudiante en master 2 de santé publique à l'USJ. Selon elle, il est important de multiplier les initiatives visant à encourager la jeune génération à développer une connaissance et une compréhension des troubles mentaux. Ahmad Chreïf, pharmacien inscrit lui aussi en master 2 de santé publique, remarque : « Cette activité m'a permis d'en apprendre davantage sur la santé mentale pour transmettre aux autres les informations que j'ai pu assimiler. L'interaction que nous avons créée avec les jeunes a permis

de libérer la parole autour de ce sujet qui nous concerne tous afin d'éviter la stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiques. » « Nous ne pouvons plus négliger, sur le plan national, l'importance de la santé mentale, en particulier parce que nous disposons actuellement de solutions pour aider le plus grand nombre de personnes. Les campagnes de sensibilisation que nous pouvons mener sur le terrain, en particulier dans des régions comme la Békaa où ce sujet peut être encore tabou au sein même de la cellule familiale, permettent de créer une différence dans la vie des jeunes », renchérit Helen Hallit, une physiothérapeute inscrite en master 2 de santé publique. Elle poursuit : « Notre objectif est d'apprendre aux étudiants et aux lycéens qu'il y a des moyens de se faire aider et que nous pouvons tous passer par des moments de stress et d'anxiété sans avoir pour autant à souffrir en silence. » Les bénévoles de l'ISSP n'ont pas hésité à partager leur vécu pour inciter les jeunes à s'exprimer. Ils estiment que cette expérience leur permettra de participer plus facilement, dans le cadre de leur formation, à d'autres campagnes de prévention afin de se mettre au service de la société. « La cellule de santé publique de l'Opération 7e jour (O7) poursuivra certainement son engagement auprès des plus jeunes par le biais de la mise en place d'actions d'éducation à la santé dans les établissements scolaires et sur les campus de l'USJ », promet Marianne Mousallem Naous.