

Being_

VOIX DES JEUNES

The title 'VOIX DES JEUNES' is rendered in a bold, dark teal, sans-serif font. Each letter is decorated with unique illustrations: 'V' features a watering can and a flower; 'O' has a flower and a bee; 'I' is a simple vertical bar; 'X' shows a hand making a peace sign; 'D' depicts a person sitting on the letter with a speech bubble; 'E' has a flower and a bee; 'J' is decorated with a flower and a leaf; 'E' has a flower and a leaf; 'U' features a flower and a leaf; 'N' has a flower and a leaf; 'E' has a flower and a leaf; 'S' is decorated with a flower and a leaf.

**Anthologie de témoignages personnels
des conseiller·ère·s Being**

TABLE DES MATIÈRES

Implication des jeunes et mon parcours de santé mentale

Oriana Ortiz Parrao, jeune conseillère de Being, Mexique

1

Comment l'implication des jeunes a eu un impact positif dans ma vie

Muskan Lamba, jeune conseillère de Being, Inde

2

Comment mes expériences vécues ont façonné les programmes que j'ai dirigés

Sankhulani Daka, conseiller en expérience vécue de Being, Zambie

3

Une implication significative en santé mentale des jeunes grâce à l'expérience vécue

Stuti Jhaveri, conseillère en expérience vécue de Being, Inde

4

Réflexions sur le rapport Voix des jeunes et leur impact potentiel sur la santé mentale future des jeunes

Jaclyn Schess, jeune conseillère de Being, États-Unis

5



IMPLICATION DES JEUNES ET MON PARCOURS DE SANTÉ MENTALE

Par Oriana Ortiz Parrao, jeune conseillère de Being, Mexique

Peu de temps après avoir obtenu mon diplôme universitaire, j'ai commencé à travailler au YMCA, l'une des plus grandes organisations au monde axées sur les jeunes. Mon rôle consistait à soutenir la santé mentale en Amérique latine et les initiatives de mobilisation des jeunes, deux domaines dans lesquels j'avais très peu d'expérience. En même temps, je vivais ma propre transition vers l'âge adulte tout en faisant face à des problèmes de santé mentale. Je luttais contre le syndrome de l'imposteur depuis des années, je vivais avec un trouble anxieux diagnostiqué depuis l'âge de 16 ans, et je me remettais d'un épuisement professionnel. En 2024, on m'a diagnostiqué une dépression, ce qui a marqué un moment charnière dans ma vie.

Malgré ces défis personnels, j'ai trouvé un sens profond dans les initiatives d'implication des jeunes dont je fais partie. Je ne m'attendais pas à ce que ce travail ait un tel impact sur mon propre parcours en santé mentale. Pourtant, grâce à mon implication, j'ai découvert la force nécessaire pour mieux gérer ma dépression et mon anxiété. Quand j'ai rejoint le Groupe consultatif jeunesse de Being, le syndrome de l'imposteur m'a submergée. Je me demandais : « Qui suis-je pour parler de santé mentale et d'autonomisation des jeunes ? Je gère à peine mes propres problèmes, je ne suis pas une experte. » Mais j'ai trouvé des espaces sûrs où non seulement je pouvais apprendre et partager mes expériences, mais aussi écouter les autres et grandir grâce à leurs points de vue.

Ma participation à l'Initiative Being m'a non seulement aidée à gagner en confiance, mais m'a également permis de défendre plus ouvertement la santé mentale, y compris la mienne. L'implication des jeunes ne se résume pas à défendre les autres, c'est aussi reconnaître notre propre pouvoir. Même quand je doute de moi, je sais que ma voix a de l'importance. Plus je m'implique, plus je constate l'impact profond que nous pouvons avoir lorsque nous, les jeunes, nous unissons.

À toute personne qui envisage de s'impliquer dans la santé mentale des jeunes, je vous encourage à ne pas hésiter. Même si vous avez l'impression de ne pas être à la hauteur, votre voix compte. Nous, les jeunes, ne sommes pas seulement l'avenir : nous façonnons activement le présent. Prenez l'initiative. Les espaces dans lesquels vous vous engagez vous fourniront une plateforme pour améliorer le système, tout en vous permettant de grandir.

Aux partenaires, alliées et bailleur-euse-s de fonds : Vous jouez un rôle essentiel pour renforcer l'impact de l'implication des jeunes en santé mentale. L'implication des jeunes, ce n'est pas seulement un mot à la mode, c'est un appel à l'action. Nous avons besoin de votre soutien actif et d'espaces où nos voix ne sont pas seulement entendues, mais réellement prises en compte. Plus vous nous écoutez, nous financez et nous donnez les moyens de prendre les rênes, plus les changements seront profonds dans la manière dont on aborde la santé mentale à tous les niveaux. Pour les bailleur-euse-s de fonds, cela signifie donner la priorité au financement des initiatives menées par des jeunes. Pour les organisations œuvrant en santé mentale, cela suppose de repenser vos approches afin de placer les jeunes au cœur des discussions. Pour que le changement soit durable, il faut que tout le monde soit de la partie.

L'impact de l'implication des jeunes dépasse largement la croissance personnelle : il déclenche un effet d'entraînement qui transforme notre présent collectif autant que notre avenir. Mon propre parcours de guérison a été profondément influencé par mon implication dans ces initiatives, qui ont nourri ma force, ma résilience et ma raison d'être.

Scan to listen to the audio version 





L'IMPACT POSITIF DE L'IMPLICATION DES JEUNES SUR MON PARCOURS

Par Muskan Lamba, jeune conseillère de Being, Inde

Mon rôle de jeune conseillère au sein de l'équipe Being a renforcé ma compassion, mon sens des responsabilités et ma capacité à reconnaître la valeur de mon vécu. J'ai compris qu'il n'y a pas une seule « bonne » manière de contribuer à la santé mentale. Parfois, le plus important, c'est juste d'être soi-même, de raconter son histoire, et de se faire entendre. Et j'apprends que cela, en soi, est très puissant.

Au sein de cette équipe, je me suis sentie accueillie, écoutée, reconnue. On m'a donné l'espace nécessaire pour trouver mes propres mots et ma propre manière d'exprimer ce que j'ai vécu. Travailler avec une équipe empathique, réellement à l'écoute et curieuse de l'autre a été profondément porteur. La curiosité change tout : elle me rend plus curieuse et me pousse à poser de meilleures questions, à approfondir mes réflexions, à rester ouverte à l'apprentissage.

L'un des plus beaux aspects de cette expérience a été de rencontrer d'autres jeunes qui partagent les mêmes valeurs que moi. Pouvoir échanger avec des personnes brillantes, en ligne ou en personne, m'a donné un vrai sentiment d'accomplissement et renforcé mon désir de m'investir durablement dans la santé mentale des jeunes. J'ai eu la chance de dialoguer avec des expertes, d'être écoutée, de co-créer avec elles, de partager des idées. C'est ce qui m'a donné la force de passer à l'action.

Sur le plan professionnel, cette expérience m'a ouvert des portes, m'a permis de bâtir les bons réseaux, de mieux comprendre les écosystèmes de la santé mentale, tant localement qu'à l'échelle mondiale, et de développer une curiosité que les études universitaires traditionnelles n'encouragent pas toujours.

J'ai également appris des mots plutôt cool, comme : « conseil consultatif », « stratégies de financement » ou « transformation des écosystèmes ». Mais au-delà de ça, c'est un espace extraordinaire pour apprendre à être sensible aux contextes socioculturels : comprendre à quel point les expériences des jeunes varient selon les régions du monde, apprendre à écouter avec plus d'attention, et à approfondir ma propre implication en tant que jeune.





COMMENT MES EXPÉRIENCES VÉCUES ONT FAÇONNÉ LES PROGRAMMES QUE J'AI DIRIGÉS

Par Sankhulani Daka, conseiller en expérience vécue de Being, Zambie

J'ai lu un jour une phrase qui disait : « Ce sont généralement les personnes les plus gentilles qui souffrent le plus. Elles savent ce que la douleur fait ressentir et ne veulent pas que les autres ressentent la même chose. » Mes épreuves en santé mentale m'ont donné une compréhension profonde de la douleur, des enjeux psychologiques et des lacunes de notre système de santé. C'est justement cette compréhension qui m'a donné la force et le courage d'agir : offrir un accompagnement psychologique et une éducation à la santé mentale aux populations vulnérables, et militer pour des changements dans les politiques publiques. Mon expérience personnelle m'a appris que la défense de la santé mentale nécessite une approche holistique, qui prend en compte les liens entre la santé mentale, les déterminants sociaux, les injustices systémiques et les récits individuels. J'ai donc cherché à créer des espaces qui valorisent l'authenticité, l'inclusion et l'autonomisation, tout en plaidant pour des politiques et des pratiques qui s'attaquent aux causes profondes des problèmes de santé mentale.

Mon parcours m'a également montré à quel point il est essentiel de donner plus de place aux voix marginalisées, de promouvoir une approche culturellement sensible, et de cultiver un sentiment d'appartenance. Je crois que c'est en partageant nos histoires, en écoutant celles des autres, et en nous soutenant mutuellement que nous pourrons déconstruire les tabous autour de la santé mentale et bâtir une société plus bienveillante. Mon engagement pour cette cause est enraciné dans ce que j'ai vécu, et je reste déterminé à favoriser le changement et à encourager la guérison pour toutes les personnes ayant vécu des situations stressantes ou traumatisantes.

Scan to listen to
the audio version 



UNE IMPLICATION SIGNIFICATIVE EN SANTÉ MENTALE DES JEUNES GRÂCE À L'EXPÉRIENCE VÉCUE

Par Stuti Jhaveri, conseillère en expérience vécue de Being, Inde

Une lacune majeure dans les approches actuelles en matière de santé mentale des jeunes, c'est l'absence d'un engagement réel et sincère des premiers concernés. Bien que les jeunes soient les principaux bénéficiaires de ces programmes, ils-elles sont souvent exclues des processus de décision. Cela donne lieu à des initiatives qui paraissent efficaces sur papier, mais qui ne répondent pas concrètement à leurs besoins ni à leurs préoccupations.

J'ai pris pleinement conscience de cette lacune lorsque j'ai accompagné un adolescent en proie à la dépression. Son école l'avait orienté vers un service de soutien psychologique, mais il m'a dit : « Ils m'ont juste donné une liste à cocher. Je ne pense même pas qu'ils sachent qui je suis. » Ses mots illustrent un sentiment largement partagé : trop souvent, les solutions en santé mentale cherchent à « réparer » au lieu de comprendre ce que vivent les jeunes. C'est pourquoi je me reconnais profondément dans des organisations comme Huesofthemind, qui placent l'expérience vécue et le soutien par les pairs au centre de leur action.

Huesofthemind crée des espaces où les jeunes ne se contentent pas de recevoir de l'aide, mais façonnent activement les conversations et les programmes. Leur approche garantit que le soutien en santé mentale n'est pas seulement clinique, mais aussi personnel et pertinent. Une implication significative est essentielle

pour créer un système de santé mentale qui soutient vraiment les jeunes. Il s'agit de les impliquer à chaque étape du processus, de la conception à la mise en œuvre. Cela signifie écouter leurs voix, respecter leurs opinions et valoriser leur expertise.

Lorsque les jeunes participent à l'élaboration de ces programmes, ils-elles ressentent un sentiment d'appartenance et d'autonomie, ce qui les rend plus susceptibles de s'engager et d'en bénéficier. Si nous voulons bâtir un système de santé mentale réellement mené par et pour les jeunes, il nous faut passer d'une logique de « faire les choses pour les jeunes » à une logique de « faire les choses avec les jeunes ». Parce qu'aucune liste à cocher ne remplacera jamais le fait de se sentir vraiment écoutée.

Scan to listen to
the audio version 



Narrated by Arya Kulkarni from
Huesofthemind Foundation





RÉFLEXIONS SUR LE RAPPORT VOIX DES JEUNES ET LEUR IMPACT POTENTIEL SUR LA SANTÉ MENTALE FUTURE DES JEUNES

Par Jaclyn Schess, jeune conseillère de Being, États-Unis

Réfléchir aux constats du rapport *Voix des jeunes* de Being, c'est saisir une occasion en or de faire passer l'implication des jeunes en santé mentale du symbolique au véritablement significatif et porteur d'impact. L'avenir que dessinent ces réflexions place les priorités des jeunes au cœur des décisions en matière de programmes et de financement en santé mentale. Cela signifie libérer le potentiel d'organisations dirigées par des jeunes ou au service des jeunes, en leur permettant de mettre à l'échelle des solutions qu'ils-elles savent efficaces, parce qu'ils-elles les ont vécues, plutôt que de les reléguer au second plan au profit des voix traditionnelles du secteur. J'espère que cela contribuera à faire reconnaître, à leur juste valeur, l'importance et l'impact des approches préventives en santé mentale des jeunes, tout en tenant compte des contextes plus larges dans lesquels ils-elles évoluent, ainsi que de la manière dont leurs vécus intersectionnels influencent leur bien-être psychologique.

Par ailleurs, dans un climat politique où l'on s'éloigne de plus en plus d'une gouvernance pluraliste, on court le risque de voir les jeunes se désengager, pris dans un mélange de peur et de désespoir. Les bailleur-euse-s de fonds en santé mentale ont un rôle essentiel à jouer en offrant aux jeunes des espaces où leur voix peut être entendue et respectée, en renforçant leur pouvoir d'agir dans des environnements instables. C'est ce que je ressens dans mon propre pays, et je comprends trop bien cette tentation de se retirer. C'est pourquoi je suis heureuse de pouvoir m'exprimer au sein du Groupe consultatif jeunesse de Being. L'implication des jeunes dépasse donc la réussite de projets isolés; elle a le potentiel de constituer un contrepoids à la marginalisation en permettant aux jeunes de développer leur capacité d'agir, transformant ainsi leur relation avec leurs communautés et le monde.



VOIX DES JEUNES

Grand Challenges Canada
Grands Défis Canada

In partnership with
Canada

fondation
BOTNAR

UNITED
FOR
GLOBAL
MENTAL
HEALTH

NIHR | National Institute for
Health and Care Research

UK International
Development
Partnership | Progress | Prosperity

SCIENCE FOR
AFRICA
FOUNDATION

ory
gen