



PSYCHO

LA SANTÉ MENTALE : LES FRANÇAIS CONVAINCUS DE SON IMPORTANCE

Selon un sondage IFOP mené en octobre 2021 pour la fondation Aésio, 94 % des Français estiment que le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique et qu'il est essentiel pour être en bonne santé.

74% des interrogés vont jusqu'à penser que le bien-être mental est un enjeu de santé prioritaire aujourd'hui en France.

ÉTAT DES LIEUX SUR LA SANTÉ MENTALE EN FRANCE

Près d'1 Français sur 5 (soit **19 %**) qualifie son état de santé mentale de moyen ou mauvais, la crise sanitaire n'est naturellement pas restée sans effet puisque plus d'1/4 (**28 %**) pensent que leur bien-être mental s'est dégradé depuis. Or, paradoxalement, d'après ce même sondage, seul 1 Français sur 2 affirme être attentif à son bien-être mental (**50 %**).

À cela s'ajoute ce triste constat : pour **69 %** des Français ; la santé mentale est un sujet tabou aujourd'hui en France.

LES FREINS AUX SOINS DE SA SANTÉ MENTALE

Une santé mentale au second plan
- **32 %** des Français interrogés estiment qu'ils ont toujours quelque chose de plus important à faire,
- **31 %** manquent de temps,
- **24 %** n'ont pas le réflexe.

Une santé mentale encore tabou
Globalement, les Français interrogés estiment qu'il est compliqué d'évoquer le sujet de la souffrance psychique.

Pas de joie de vivre sans
une bonne santé mentale !



LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES | AVRIL 2022

Doc- Africa Studio



Les freins principalement évoqués :
- la peur du regard des autres (57 % parmi toutes les réponses données),
- la fierté relative à ce qui est perçu comme un aveu de faiblesse (52 %).
Des freins renforcés par les réactions négatives reçues par près d'1/3 des personnes ayant osé confier leurs difficultés.

Stigmatisation de la souffrance psychique

- 78 % des Français estiment que les personnes en souffrance psychique sont stigmatisées,
- 50 % des personnes interrogées estiment que les personnes en souffrance psychique sont plus dangereuses pour les autres.
Selon Arthur Boyreau, médecin, psychiatre, expert en soin mental pour Dose Mindcare : «La volonté de distanciation sociale et la dangerosité des patients atteints de maladie mentale, restent encore des idées bien présentes dans la pensée collective. Par ailleurs, l'hôpital reste un haut lieu de stigmatisation, qu'il concerne les soins généraux ou psychiatrique».

UN AVENIR OPTIMISTE : LES ENJEUX MAJEURS DE LA PÉDAGOGIE

Selon Arthur Boyreau, «Ces résultats nous incitent à poursuivre nos efforts sur nous-mêmes, afin de diminuer nos propres idées stigmatisantes, ainsi qu'auprès de nos patients à travers des travaux de psycho-éducation, afin de réduire leurs idées stigmatisantes internalisées, et qu'ils puissent ainsi se positionner plus facilement comme portes paroles de leurs troubles et acteurs de la déstigmatisation auprès de la population générale».
Axel Prevot, fondateur de Dose Mindcare : «Dose Mindcare est une entreprise née d'un constat : nous vivons dans une société en quête de perfection et de haute performance, dans laquelle tout va à cent à l'heure. Une société dans laquelle il est parfois impossible de mettre une limite et de dire stop. Ce qui fragilise inévitablement la santé mentale. Beaucoup de personnes prennent soin de leur santé physique, mais oublient leur santé

mentale. Or, à quoi bon soigner ce qui se voit si ce qui se joue à l'intérieur ne suit pas ? Notre crédo : «Lorsque le mental va, tout va déjà mieux». La santé mentale est nécessaire à l'épanouissement physique, émotionnel, professionnel ou encore social. En somme, il n'y a pas de santé sans santé mentale».

santé mentale. Idem pour Simone Biles, gymnaste et championne olympique lorsqu'elle a stoppé la compétition aux JO de Tokyo pour donner la priorité à sa santé mentale. La série à succès «En Thérapie» a également contribué à démocratiser la pratique.
Aujourd'hui, nous commençons à détricoter de fausses croyances héritées du passé en libérant la parole. Il faut venir à bout des clichés et des croyances erronées du style «Je suis triste donc je suis faible». Il est important de se rappeler que nous sommes avant tout des humains et non des robots. Que nos émotions sont légitimes et que la vie n'est pas linéaire. De cette manière, on appréhende la réalité avec plus de lucidité.

DOSE MINDCARE

COMPLÉMENTS POUR UNE SANTÉ MENTALE NATURELLE

Dose Mindcare a élaboré une gamme de compléments alimentaires naturels et innovants. Une volonté : pas de stigmatisation, juste décomplexer la santé mentale, réconcilier la tête et les jambes, prendre soin de son esprit pour accompagner son corps.
Lorsque Dose Mindcare a été lancée en novembre 2019, elle a essuyé de nombreuses réticences. La santé mentale était un sujet trop fragilisé par les stigmas sociaux. Elle était en quelque sorte trop avant-gardiste. Mais depuis la crise sanitaire, qui a pesé sur tous les esprits et a généré de la fatigue mentale, la parole s'est peu à peu libérée. Ressentir des émotions négatives en même temps unit et normalise la parole : je ne suis pas seul à être envahi d'émotions néfastes pour ma santé, les autres vivent la même chose que moi, je peux donc en parler plus facilement. À cela s'ajoute la volonté d'accorder plus d'importance en prenant soin de sa santé mentale. D'ailleurs depuis le premier confinement les ventes de Dose Mindcare ont augmenté de 65 %.
Dose Mindcare souhaite entamer la révolution douce de la santé mentale : faire évoluer les mentalités sur les souffrances psychiques, réconcilier chacun avec ses émotions, donner les clés pour acquérir les réflexes de prendre soin de sa santé mentale au même titre que de sa santé physique, promouvoir le bien-être mental et contribuer à libérer la parole, améliorer la qualité de vie.

mentale. Or, à quoi bon soigner ce qui se voit si ce qui se joue à l'intérieur ne suit pas ? Notre crédo : «Lorsque le mental va, tout va déjà mieux». La santé mentale est nécessaire à l'épanouissement physique, émotionnel, professionnel ou encore social. En somme, il n'y a pas de santé sans santé mentale».

2022 : L'ANNÉE DU BIEN-ÊTRE MENTAL

Grâce à la nouvelle génération qui libère sa parole sur les réseaux sociaux mais aussi grâce à des figures de proue comme Stromae. En révélant ses pensées suicidaires et la longue dépression qui l'a frappé sur TF1, Stromae a levé le tabou autour de la

