



La santé mentale, un enjeu majeur de la santé et du bien-être

Par
Lily Sèbe

Mis à jour le 29 mars 2022 à 11:34



Partager

Il n'y a pas de santé sans santé mentale ! Or, on néglige encore trop souvent son bien-être mental. On vous donne des pistes.

La **santé mentale** fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale. Selon un sondage IFOP mené en octobre 2021 pour la fondation AÉSIO², 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.

La santé mentale c'est quoi ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale est un *"état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté"*. Et ce n'est qu'en 2005, lors de la première Conférence ministérielle européenne de l'OMS sur la santé mentale, que les états membres ont affirmé la volonté de **faire de la santé mentale une priorité**.

La santé mentale est déterminée par de nombreux facteurs, qui influent positivement ou négativement :

- le parcours de vie, la présence d'événements marquants (traumatismes physiques ou psychiques, deuils, séparations ...)
- les capacités et comportements individuels : l'estime et la confiance en soi, les facilités ou difficultés de communication, la consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, drogues...), une bonne forme physique etc.
- le contexte social, économique et politique : les relations familiales, la réussite professionnelle, la sécurité économique ... en opposition à l'isolement social, le chômage et l'échec scolaire, la pauvreté, le mal logement...

En ce qui concerne la santé mentale elle-même, Santé publique France¹ distingue 3



axes :

- La **santé mentale positive** qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.
- La **détresse psychologique** réactionnelle (induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental. Les symptômes apparaissent généralement dans un contexte d'accidents de la vie ou d'événements stressants et peuvent être transitoires. Dans la majorité des cas, les personnes en détresse psychologique ne nécessitent pas de soins spécialisés.
- Les **troubles psychiatriques** de durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui relèvent d'une prise en charge médicale. Les conséquences liées aux affections psychiatriques peuvent être majeures : handicaps, décès prématurés, discrimination et exclusion.

Êtes-vous en bonne santé mentale ?

Ce n'est pas le cas de près d'1 Français sur 5 (soit 19%)² qui juge son état de santé mentale de moyen ou mauvais. En cause ? La pandémie, la crise sanitaire, la guerre, les enjeux climatiques ... De fait, plus d'1/4 (28%) des Français estiment que la crise sanitaire qui serait responsable de la **dégradation de la santé mentale**. On parle même d'une "**vague psychiatrique**" dans le sillage de la pandémie. En comparant la santé mentale des Français hors et en pandémie, l'enquête CoviPrev³ a mis en évidence la hausse de plusieurs facteurs au cœur de la pandémie :

- 15 % des Français montrent des signes d'un état dépressif.
- 23 %, des signes d'un état anxieux.
- 63 % déclarent des problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours.
- 10 % ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année.

Les Français les plus concernés ? Les 18-24 ans - et plus particulièrement chez les étudiants et étudiantes -, les femmes exposées à des violences intrafamiliales, les personnes isolées socialement ou celles présentant des antécédents de troubles psychiques sont les populations les plus à risque.

Autre conséquence de la crise ? Si les troubles de l'humeur et des troubles anxieux ont considérablement augmenté ces 2 dernières années, les personnes souffrant de pathologies mentales sont plus susceptibles de développer des formes graves du Covid.

Le problème c'est que la santé mentale reste un sujet tabou pour 7 Français sur 10 ! Et peu de personnes y accordent suffisamment d'attention. Ainsi, seul 1 Français sur 2 affirme être attentif à son bien-être mental (50%²). Pourquoi ? Parce qu'il y a toujours quelque chose de plus important à faire (pour 32 %), par manque de temps (31 %) ou, tout simplement, par ce qu'on n'a pas ce réflexe (22%) ... Si les spécialistes avancent la nécessité d'innover et de soutenir la recherche dans le but de mieux appréhender les causes pour développer des outils technologiques et des stratégies thérapeutiques innovantes... on peut déjà oeuvrer pour soigner sa propre santé mentale. La solution ? S'accorder du temps pour soi et faire des choses qui nous rendent heureuse, par exemple :

- Prendre l'air le temps d'une balade et laisser son esprit vagabonder
- Faire du sport
- Dormir bien et suffisamment
- Garder une vie sociale active
- S'éloigner des écrans et des réseaux sociaux ... qui peuvent avoir un impact nuisible sur notre santé physique et psychologique.
- Écouter de la musique ou lire
- Apprendre à s'aimer ... et commencer par être moins exigeante et critique avec soi-même



- S'initier à la pensée positive
- Consulter un psy. Certains considéreront cette option comme (trop) radicale mais il n'y a aucune honte à demander de l'aide lorsque ça ne va pas ! Mieux, si l'on veut vraiment prendre soin de sa santé mentale il ne faut pas avoir peur de consulter même quand tout va bien !

1. *Santé mentale, Santé publique France.*

2. *Les Français et leur bien-être mental, étude Ifop pour la donation Aésio.*

3. *CoviPrev : une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19, Santé publique France.*

