



Santé mentale : un sujet tabou pour près de 3 français sur 4

En amont de la journée mondiale de la santé mentale le 10 octobre prochain, la Fondation AÉSIO en partenariat avec l'institut de sondage IFOP a publié un baromètre sur le bien-être mental des Français. Résultat ? La santé mentale reste un sujet tabou pour beaucoup de personnes...

La Fondation AÉSIO s'est donnée pour mission d'agir pour le bien-être mental des individus tout au long de leur vie. Pour cela, elle s'est associée à l'institut de sondage IFOP afin de créer un baromètre sur le bien-être mental des Français pour la seconde année consécutive. Cette année, un échantillon de plus de 1000 personnes a répondu à de nombreuses questions sur la santé mentale. Découvrez les résultats.

Le bien-être des Français se dégrade

Selon les résultats du baromètre sur le bien-être mental des Français, 1 personne sur 4 qualifie son état de santé mentale de moyen ou mauvais (23 % contre 19 % en 2021). Et pourtant, 94% estiment que le bien-être mental est essentiel pour être en bonne santé. Autre donnée essentielle, 57% des interrogés déclarent avoir ressenti un sentiment de souffrance psychique au cours des 12 derniers mois. L'étude montre par ailleurs que ce sentiment est significativement plus élevé chez les femmes (65% vs. 49% hommes) mais aussi chez les personnes défavorisées (68% contre 38% pour les personnes aisées). La Fondation AESIO a souligné dans un communiqué de presse : "Au regard des résultats de la deuxième édition de notre baromètre du bien-être mental des Français, la Fondation AÉSIO continuera à œuvrer avec détermination, aux côtés des porteurs de projets d'intérêt général que nous soutenons, sur cet enjeu de société et de santé publique, qui nous concerne toutes et tous."

La santé mentale, un sujet encore tabou

Si près de 3 Français sur 4 considèrent que la santé mentale est un sujet tabou en France (73 % contre 69 % en 2021), ils sont également 49% à affirmer ne pas être assez attentifs à leur propre bien-être mental. Les Français interrogés évoquent la santé mentale comme étant un sujet secondaire face aux difficultés économiques actuelles. D'ailleurs, pour 83% des sondés, le sujet de la santé mentale demeure une thématique difficile à aborder, notamment parce qu'il est compliqué de savoir à qui s'adresser si on ne se sent pas bien (pour 38% des répondants). Seules 64% des personnes affectées par une dégradation de leur bien-être mental ont partagé leur ressenti... Les raisons évoquées : La peur du regard des autres ; La peur d'avouer une faiblesse ; La difficulté de trouver un interlocuteur (professionnel de santé ou proche). Santé mentale et environnement

Cette année, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale sont consacrées à la thématique "Santé mentale et environnement". Bonne nouvelle, 84% des sondés estiment que les moments passés en proximité avec la nature génèrent des effets positifs sur leur bien-être mental. A ce titre, plus d'un répondant sur trois cite d'ailleurs les activités dans la nature comme les activités susceptibles d'avoir l'impact positif le plus fort sur leur bien-être mental. Malheureusement, l'actualité climatique génère actuellement de l'anxiété chez un Français sur deux

