



2eme édition du baromètre du bien-être mental des Français

Fondation AÉSIO



En amont de la Journée Mondiale de la Santé Mentale, la Fondation AÉSIO révèle les résultats de son deuxième Baromètre du bien-être mental des Français, en partenariat avec l'institut de sondage IFOP. Parmi ces résultats, nous relevons particulièrement que :

73% des Français jugent que la santé mentale est un sujet tabou en France, un chiffre en augmentation (+4 points par rapport à 2021)

Près d'1 Français sur 4 qualifie son état de santé mentale de moyen ou mauvais (23 % contre 19 % en 2021), 55% des Français disent par ailleurs souffrir d'écoanxiété

Créée en 2021, la Fondation AÉSIO, qui s'est donnée pour mission d'agir pour le bien-être mental des individus tout au long de leur vie, a chargé l'IFOP de réaliser une deuxième édition de son baromètre visant à appréhender le rapport qu'entretiennent les Français avec leur bien-être mental.

Les réponses obtenues, parfois déconcertantes, reflètent des enjeux majeurs en matière de sensibilisation et d'actions concrètes à mener en la matière ; en particulier face à un tabou qui persiste.

Une auto-évaluation du bien-être mental des Français en légère baisse lors que 94% des Français estiment que le bien-être mental est essentiel pour être en bonne santé, seuls 39% d'entre eux affir-





ment que leur bien-être mental est excellent ou très bon (contre 43% en 2021).

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 souffrance psychique, un sujet de plus en plus tabou

Les Français jugent à 73% que la santé mentale est un sujet tabou en France (+4 points par rapport à 2021) et 49% sous-estiment par ailleurs le nombre de personnes concernées par un trouble psychique. Ils sont également 49% à affirmer ne pas être assez attentifs à leur propre bien-être mental.

L'une des raisons citées pour expliquer cette réticence à y accorder plus d'attention tient au fait que la santé mentale est jugée comme étant un sujet « secondaire » pour 38% des Français ; une qualification en hausse de 6 points par rapport à 2021, alors que la santé mentale des Français en période post-covid faisait régulièrement la une de l'actualité.

Aujourd'hui, dans un contexte d'inflation économique et de crise énergétique, les Français jugent la santé mentale moins prioritaire qu'ils ne pouvaient le faire l'année dernière.

Parallèlement, 83% des sondés (+4 points par rapport à 2021) pensent que le bien-être mental est une thématique difficile à aborder. Cela explique que seules 64% des personnes affectées par une dégradation de leur bien-être mental aient partagé leur ressenti.

Comme en 2021, les principales raisons invoquées par les interrogés sont la peur du regard des autres (52%), la fierté relative à ce qui est perçu comme un aveu de faiblesse (48%) et la difficulté à trouver un interlocuteur (38%). En effet, si les interrogés reconnaissent que le professionnel de santé demeure l'interlocuteur avec lequel il est le moins difficile d'aborder une situation de souffrance psychique,

ils ne lui accordent qu'une note moyenne de 5 (1 signifiant une grande difficulté à s'exprimer et 10 une grande facilité à s'exprimer).

Cette note faible et en baisse par rapport à l'année dernière (5,4) révèle une difficulté accrue à parler du sujet de la souffrance psychique à son entourage.

« 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. Par le biais de nos appels à projets, nous apportons un soutien financier et humain sur le long terme aux structures ayant à cœur de sensibiliser et informer le plus grand nombre quant à cette composante essentielle de notre épanouissement, mais aussi d'accompagner les personnes en souffrance psychique et leurs proches. Notre rôle est de soutenir et de valoriser les solutions qui permettent de faire progresser la santé mentale en France et d'en proposer une vision positive. » déclare Marie-Françoise Barabas, Présidente de la Fondation AÉSIO

Un nouvel appel à projets, autour de la thématique « Santé mentale et nature »

L'impact positif de la nature sur le bien-être mental est largement reconnu par les répondants (84% estiment que les moments qu'ils y passent ont des effets positifs sur leur bien-être mental ou leur santé en général).

Pourtant, un nouvel enjeu émerge : la lutte contre une anxiété générale provoquée par l'actualité climatique. En effet, à l'heure où l'actualité environnementale nous presse d'agir et de trouver des solutions, 55% des Français se disent être régulièrement inquiets du fait de l'actualité climatique (58% chez les femmes vs 51% chez les hommes).

Contrairement à la croyance majoritairement répandue qui voudrait que les jeunes soient les plus concernés, ils arrivent toutefois loin derrière leurs aînés (61% pour les 35-49 ans et les 65-74 ans, contre 42,5% pour les 15-24 ans).

