



La Fondation Aésio, la santé mentale et l'éco-anxiété

A l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale (le 10 octobre), la Fondation Aésio a rendu publics les résultats de son 2e Baromètre du bien-être mental des Français, réalisé par l'Ifop [] Les enseignements principaux de ce baromètre ne sont pas franchement rassurants, même s'il ne s'agit, comme toujours dans ce genre d'exercice, que de ressenti.

Si 94% des Français estiment que « le bien-être mental est essentiel pour être en bonne santé », si 95 % estiment qu'il est « tout aussi important que le bien-être physique » et si 93 % jugent que « la souffrance psychique peut concerner tout le monde », ils sont 73% à constater que « la santé mentale est un sujet tabou en France », un chiffre en augmentation de 4 points par rapport à 2021. Et même, pour 77 %, « les personnes en souffrance psychique sont stigmatisées ».

Mais, selon l'étude, « 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 ». De fait, « le bien-être mental est un enjeu de santé publique prioritaire aujourd'hui » pour 71 % des personnes interrogées contre 74 %, il y a un an.

En ce qui les concerne individuellement, seuls 39% d'entre eux affirment que leur bien-être mental est excellent ou très bon contre 43% en 2021 et 23 % qualifient leur état de santé mentale de moyen ou mauvais, contre 19 % en 2021.

Pour autant, 57% des répondants 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).

L'éco-anxiété qui monte

Cette édition du baromètre s'intéresse aux liens qui existent entre la santé mentale et la nature. Sans surprise, 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 ») et plus d'1 Français sur 3 cite d'ailleurs les activités dans la nature comme susceptibles d'avoir l'impact positif le plus fort sur leur bien-être mental.

Pourtant, un nouvel enjeu émerge : la lutte contre l'anxiété provoquée par l'actualité relative à l'évolution du climat, connue sous le nom d'éco-anxiété.

A la question « Aujourd'hui, avez-vous le sentiment que l'actualité climatique génère de l'anxiété chez vous (ce qui est aujourd'hui appelé éco-anxiété) ? », les réponses sont « oui, de façon régulière » pour 12 % des répondants et « oui, de façon occasionnelle » pour 43 %. 30 % déclarent « faire en sorte de ne pas y penser » et 15 % ne sont « pas sensibles au sujet ».

Ainsi, 55% des Français déclarent souffrir occasionnellement ou régulièrement d'éco-anxiété.

Il est vrai, ajouterions-nous, que, d'une part, il est impossible d'échapper aux informations pluriquotidiennes et fortement anxiogènes, fondées ou non, sur le sujet et que, d'autre part, les interviews ont été réalisées du 31 août au 2 septembre 2022, alors que la période de canicule n'était pas finie.

Notons, pour rester sur ce sujet, que, selon ce baromètre et contrairement à une idée



répandue, ce sont les personnes âgées de 35 à 49 ans et celles de 65 à 74 ans, qui seraient les plus « écoanxieuses ».

Partant de ces derniers constats, la Fondation Aésio a décidé de s'intéresser plus particulièrement aux liens entre santé mentale et nature. Son prochain appel à projets aura ainsi pour objectifs de soutenir les initiatives s'appuyant sur la nature pour améliorer la santé mentale des personnes en souffrance psychique et/ou à soutenir l'innovation pour répondre à ce « mal du siècle » : l'écoanxiété. Cet appel à projets sera le 2e diffusé en 2022 par la Fondation. En janvier 2022, elle lançait un premier appel à projets « Bien-être mental, et si on en parlait... vraiment ? », dont les premiers lauréats ont été révélés récemment (la Fondation ARHM, Entreprendre pour Aider, Nightline France et Voisin Malin !)

A propos de la Fondation Aésio

Créée en 2021 par la mutuelle éponyme, la Fondation Aésio a pour mission d'agir pour le bien-être mental des individus tout au long de la vie.

Elle apporte son soutien à des structures d'intérêt général – s'adressant aussi bien au grand public qu'aux professionnels de santé, aux patients ou aux aidants – dans leurs projets de sensibilisation au bien-être mental, de prévention en santé mentale et d'accompagnement des personnes en souffrance psychique.

