

# Les Français.e.s et leur bien-être mental en 2023



La **santé mentale** : un sujet qui nous concerne tous mais devant lequel nous ne sommes pas tous égaux.

Plus d'**1** Français sur **2** a été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (56%).

Particulièrement **63%** des femmes et des personnes pauvres et modestes témoignent de cette expérience.

## Une souffrance causée par des pressions invisibles et ancrées dans le quotidien

Les principales causes de la souffrance psychique vécue par les personnes concernées sont diverses :

**64%** citent la charge mentale comme cause principale de la souffrance :

- personnelle (50%)
- professionnelle (32%)

**27%** citent le souvenir d'un traumatisme (ancien ou récent).

**16%** identifient une ou des situations de violence comme cause principale de leur souffrance :

- situation de violence dans le cadre conjugal / familial
- situation de violence / harcèlement / discrimination dans ou en-dehors du cadre professionnel

## L'impact du genre : la santé mentale des femmes

Seule **1** Femme sur **3** estime que son état de santé mentale est excellent ou très bon (33% vs 44% des hommes).

Pour celles ayant été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois :

**58%** d'entre elles ont constaté en parallèle de leur souffrance psychique **une dégradation de leur état de santé physique** (vs 41% des hommes).

**56%** des femmes estiment qu'une **charge mentale personnelle** est la cause principale de leur souffrance (vs 41% des hommes).

Cette même charge mentale est un obstacle dans l'amélioration de leur santé mentale : 32% des femmes qui en souffrent souhaiteraient davantage en prendre soin (vs 22% des hommes).

