Communiqué de presse
Paris, le 28 septembre 2023

1 Français.e sur 2 évoque une charge mentale personnelle particulièrement pesante comme raison de son mal-être.
Un mal-être particulièrement présent chez les femmes de moins de 35 ans : 71 % d'entre elles déclarent avoir subi une souffrance psychique lors des 12 derniers mois.

La Fondation AÉSIO dévoile la 3e édition du Baromètre
« Les Français.e.s et leur bien-être mental »

À l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale du 9 au 22 octobre 2023, la Fondation AÉSIO dévoile les résultats de la troisième édition de son baromètre annuel « *Les Français.e.s et leur bien-être mental* » réalisé en partenariat avec l'institut de sondage IFOP.

Créée en 2021, la Fondation AÉSIO s'est donnée pour mission d'agir pour le bien-être mental des individus tout au long de leur vie. Pour cette troisième édition du baromètre, les résultats démontrent que malgré l'émergence de la santé mentale dans le débat public, le tabou autour du mal-être persiste et que les inégalités entre les femmes et les hommes se retrouvent également en matière de souffrance psychique.

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

Le Baromètre révèle cette année que plus d'un Français sur deux (56 %) a subi une souffrance psychique au cours des 12 derniers mois.

Parmi les principales causes de cette souffrance psychique, sont évoquées :

- Une charge mentale particulièrement pesante (64 %), qu'elle concerne la vie personnelle (50 %) et/ou la vie professionnelle (32 %) ;
- Le souvenir d'un traumatisme (27 %) ;
- Et des situations de violence : cadre conjugal et familial, harcèlement, violences et discrimination au travail et en dehors du cadre professionnel (16 %).

Cependant, 12 % des Français concernés par cette souffrance psychique ont des difficultés à expliquer les causes de leur mal-être, les hommes plus particulièrement (20 %).

Les femmes sont les premières touchées par un état de souffrance psychique

Les femmes et les hommes ne sont pas égaux face à la santé mentale :

- 27 % des femmes estiment que leur état de santé mentale est moyen ou mauvais contre 19 % des hommes.
- 63 % des femmes déclarent avoir subi une souffrance psychique lors des 12 derniers mois contre 48 % des hommes,

À cette inégalité s'ajoute l'âge, qui représente un facteur aggravant, puisque chez les femmes de moins de 35 ans, ce chiffre monte jusqu'à 71 % : soit 18 points de plus que les hommes du même âge (53 %).

Parmi les femmes ayant été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois, 56 % estiment qu'une charge mentale personnelle est la principale cause de leur souffrance (contre 41 % des hommes).

Pour 32 % des femmes, cette même charge mentale est considérée comme l'une des deux principales raisons qui les empêchent de prendre soin de leur santé mentale (contre 22 % des hommes). 27 % des femmes évoquent également le manque de temps dans leur vie quotidienne.

En plus d'une souffrance psychique plus élevée, les conséquences sur la santé physique se font aussi davantage sentir chez les femmes : 58 % des femmes ont constaté en parallèle de leur souffrance psychique une dégradation de leur état de santé physique (vs 41 % des hommes).

La santé mentale : un enjeu prioritaire pourtant mal pris en charge

76 % des Français considèrent que la santé mentale est un enjeu de santé publique prioritaire (+ 5 points par rapport à 2022). Pourtant, près de 2 Français sur 3 estiment que la santé mentale est mal prise en charge par le système médical français (62 % ; + 6 points par rapport à 2021). Un sentiment largement partagé parmi les personnes ayant été en souffrance psychique au cours de l'année passée (67 % contre 57 % des personnes non concernées directement).

La question financière est cruciale car ce sont les catégories les plus modestes (62 %) qui portent le moins d'attention à leur santé mentale. En parallèle, 21 % des Français déclarent ne pas être aussi attentif à leur bien-être mental qu'ils le souhaiteraient par manque d'argent.

Un tabou qui persiste et un chemin encore long pour libérer la parole

La santé mentale est devenue en quelques années un sujet très présent dans le débat public, pourtant les mentalités évoluent peu. La santé mentale reste un tabou pour 73 % des Français, un chiffre équivalent aux résultats du baromètre en 2021 et en 2022. Le tabou est un problème majeur car il constitue un frein supplémentaire au diagnostic et à l'accompagnement des personnes en souffrance.

53 % des Français considèrent la peur du regard des autres comme l'un des obstacles principaux à parler librement de leur souffrance psychique. Un critère cité en premier par 49 % des 15-17 ans.

Lorsque les Français ressentent le besoin de parler, ils ont davantage de facilité à se confier à des pairs, c'est-à-dire aux personnes souffrant des mêmes troubles, ou au personnel médical. Ils leur accordent une note de confiance de 5,3/10 (1 signifiant une grande difficulté à s'exprimer et 10 une grande facilité à s'exprimer sur le sujet). À l'inverse, le milieu professionnel est perçu comme totalement fermé à ce sujet : 91 % des sondés jugent difficile voire très difficile de se confier à leur entourage professionnel et leur accorde la note de confiance la plus basse : 3,7/10.

Contrairement aux idées reçues, les femmes éprouvent plus de difficultés à parler de leur santé mentale à un autre interlocuteur quel qu'il soit (les notes de confiance attribuées à leurs interlocuteurs sont systématiquement inférieures à celles des hommes).

"*Le Baromètre annuel « Les Français.e.s et leur bien-être mental » est un outil indispensable au travail et à l'engagement de la Fondation AÉSIO. Au regard des résultats de cette troisième édition, la Fondation souhaite poursuivre sa mission et continuer à accompagner des porteurs de projets d'intérêt général, pour œuvrer ensemble sur cet enjeu prioritaire de santé publique qui nous concerne tous. En 2024, un nouvel appel à projet nous permettra de soutenir et valoriser de nouveaux acteurs de terrain pour faire progresser la santé mentale en France.*" explique **Marie-Françoise Barabas, Présidente de la Fondation AÉSIO.**

« L'engagement d'AÉSIO mutuelle et l'action de la Fondation AÉSIO sont complémentaires. Elles partagent les mêmes valeurs de solidarité et d'engagement pour permettre à chacun d'être acteur de sa santé. AÉSIO mutuelle est fière de soutenir l'action de la Fondation et la création de valeur sociale qu'elle permet grâce à son action pour le bien-être mental aux côtés de ses partenaires. » ajoute **Olivier Brenza, Directeur général d'AÉSIO mutuelle.**

À propos de la Fondation AÉSIO

Créée en 2021 par AÉSIO mutuelle afin de contribuer à incarner son mécénat sur l'ensemble du territoire national et ainsi porter ses valeurs de solidarité et d'engagement, 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.

En leur proposant un soutien financier mais également un accompagnement tout au long de leurs projets, la Fondation AÉSIO entend ainsi contribuer à faire émerger des initiatives innovantes et solidaires présentant un fort potentiel de développement ou de réplicabilité sur le territoire français.

Plus d'informations : www.fondation.aesio.fr

Pour en savoir plus sur AÉSIO mutuelle : www.ensemble.aesio.fr

Contact presse - Agence Kingcom

Anastasia Silva – a.silva@kingcom.fr – 06 46 86 16 86