



# Le bien-être mental des femmes dégradé par « la charge mentale »

gratuitPolitique & SociétéSantépar Clara Authiat 29 septembre 2023 Ecrit par Clara Authiat29 septembre 2023 1

**Les femmes ont subi davantage de souffrance psychique lors des 12 derniers mois que les hommes, souligne une récente étude qui révèle aussi le tabou entourant encore la santé mentale en France.**



Photo : pixabay

Un.e Français.e.s sur deux a subi une souffrance psychique lors des 12 derniers mois. C'est le constat du baromètre « *Les Français.e.s et leur bien-être mental* », mené par la mutuelle **AÉSIO** et l'IFOP. Depuis trois ans, cette étude ne cesse de confirmer les différences entre les hommes et les femmes vis-à-vis de la santé mentale. Par exemple, 71 % des femmes de moins de 35 ans déclarent avoir subi une souffrance psychique lors des 12 derniers mois, quand les hommes du même âge sont 53 %. Soit 18 points de moins que les femmes.

## Encore et toujours la charge mentale...

Les causes de ces souffrances psychiques sont multiples : charge mentale, souvenir d'un traumatisme, violences dans le cadre conjugal, familial et professionnel et harcèlement... Sans surprise, les femmes portent une plus grande charge mentale que les hommes. C'est la charge mentale « personnelle » qui est en cause : 56 % d'entre elles déclarent « qu'elle est la principale cause de leur souffrance » (contre 41 % des hommes) et qu'elle les empêchent même de prendre soin de leur santé mentale (à 32% contre 22% des hommes). Résultat : 27 % des femmes évoquent également le manque de temps dans leur vie quotidienne.

## Le tabou de la santé mentale subsiste

On n'a jamais autant parlé de santé mentale ces dernières années. Pourtant, elle reste encore un tabou pour 73 % des Français.e.s. Un pourcentage qui stagne, puisqu'il reste équivalent aux observations du baromètre de 2021 et 2022... En effet, la peur du regard des autres entrave la libération de la parole autour de la souffrance psychique. Si les hommes ont du mal à expliquer les causes de leur mal-être, les femmes, elles,



éprouvent plutôt des difficultés à parler de leur santé mentale à un autre interlocuteur, quel qu'il soit. Les notes de confiance qu'elles attribuent à leurs interlocuteurs sont systématiquement inférieures à celles des hommes... Or, le tabou du mal-être mental est un vrai problème car il constitue un frein supplémentaire au diagnostic et à l'accompagnement des personnes en souffrance selon le baromètre. Résultat : 58 % des femmes et 41% des hommes ont constaté une dégradation de leur état de santé physique en parallèle de leur souffrance psychique.

**Lire aussi dans LesNouvellesNews.fr**

CHARGE MENTALE : PAS DE VACANCES POUR LES FEMMES

CHARGE MENTALE : EN PARLER C'EST BIEN, SANS EN RAJOUTER, C'EST MIEUX  
QUAND LES HOMMES PENSENT À L'EMPIRE ROMAIN...

Vous devez vous connecter ou vous abonner pour ajouter cet article à votre classeur.

