Les Français et leur bien-être mental

Vague 3

Septembre 2023

N°120188

Contacts Ifop :
Marion Chasles-Parot/ Laureline Michaud
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise
01 45 84 14 44
prenom.nom@ifop.com

SOMMAIRE

1. La méthodologie

2. Les résultats de l’étude

   A. L’appréciation de son bien-être mental

      A.1 - Représentations du bien-être mental

      A.2 - Appréciation de son bien-être mental

      A.3 - Attentions apportées à son bien-être mental

   B. Le regard de la société sur le bien-être mental et sa prise en charge

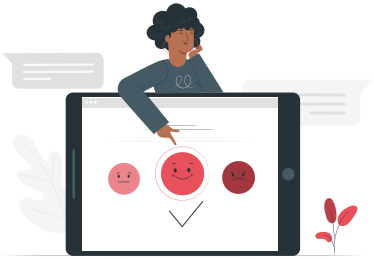
3. Les principaux enseignements

MÉTHODOLOGIE

Etude réalisée par l'Ifop pour la Fondation AESIO

L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de 1171 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.

La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.



Les interviews ont été réalisées par **questionnaire auto-administré en ligne du 29 au 30 août 2023**.

Rappel de la méthodologie des précédentes

- **2022** : Etude Ifop pour la Fondation AESIO, menée auprès d'un échantillon de 1006 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne du 31 août au 2 septembre 2022, selon la méthode des quotas.
- **2021** : Etude Ifop pour la Fondation AESIO, menée auprès d'un échantillon de 2014 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne du 14 au 20 septembre 2021, selon la méthode des quotas.
- **2021** : Sondage Ifop pour AESIO réalisé par questionnaire auto-administré en ligne du 29 juin au 5 juillet 2021 auprès d'un échantillon de 2005 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

Notes de lecture

Indiquent des écarts significatifs par rapport à la moyenne de l'échantillon

Indiquent une évolution significative par rapport à la vague précédente

CONTRIBUTION EXTERNE

Plusieurs questions ont été introduites sur la base de nos échanges avec notre partenaire L’BURN

L’association L'BURN a pour objet d’accompagner les personnes et les femmes en particulier en situation d'épuisement professionnel et/ou personnel et de sensibiliser sur la question du burnout et de la spécificité du burnout des femmes. L’BURN repose sur un dispositif composé de victimes de burnout et de différents professionnels, afin de traiter la question de la reconstruction post burnout dans une démarche holistique, au plus près des besoins des victimes. Ainsi, l'association propose des actions de :

- Sensibilisation du grand public pour permettre une prise en charge précoce
- Gestion de crise grâce à des permanences d'écoute ainsi que des consultations de professionnels dans les domaines de la psychologie au travail, du conseil juridique et de l'assistance sociale
- Reconstruction, en s'appuyant sur une communauté d'entraide en ligne ainsi que des groupes de parole et ateliers thématiques.
- Remobilisation professionnelle, en proposant aux bénéficiaires de devenir partie prenante de l'association en tant que bénévole, avec des activités adaptées à leurs capacités.

A

L’appréciation de son bien-être mental

A.1

Représentations du bien-être mental

L'adhésion à différentes affirmations relatives au bien-être mental

QUESTION : Voici une liste d'affirmations relatives au bien-être mental. Pour chacune d'entre elles, indiquez si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas d'accord du tout ?

	Sept. 2021	Sept. 2022	Total « D'ACCORD »	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas d'accord du tout	Total « PAS D'ACCORD »
Le bien-être mental est essentiel pour être en bonne santé	94%	94%	94%	56%	38%	4%	2%	6%
La souffrance psychique peut concerner tout le monde	94%	93%	93%	58%	35%	5%	2%	7%
Le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique	94%	95%	93%	55%	38%	5%	2%	7%
A certains moments de la vie (changement de travail, naissance d'un enfant, perte d'un proche, etc.), il peut être difficile de préserver son bien-être mental	91%	89%	90%	36%	54%	8%	2%	10%
L'actualité (le climat social, international, économique, etc.) impacte le bien-être mental des Français	90%	90%	89%	37%	52%	9%	2%	11%
Les origines sociales et le parcours de vie d'une personne ont un impact sur son bien-être mental	85%	83%	84%	30%	54%	13%	3%	16%
Chaque individu a le pouvoir d'agir en faveur de son bien-être mental	86%	77% ↘	81% ↗	25%	56%	17%	2%	19%
Le bien-être mental est un enjeu de santé publique prioritaire aujourd'hui en France	74%	71%	76% ↗	29%	47%	17%	7%	24%
Les personnes en souffrance psychique sont stigmatisées	78%	77%	76%	24%	52%	21%	3%	24%
La santé mentale est un sujet tabou aujourd'hui en France	69%	73% ↗	73%	21%	52%	22%	5%	27%

■ Tout à fait d'accord ■ Plutôt d'accord ■ Plutôt pas d'accord ■ Pas d'accord du tout

© IFOP 2023

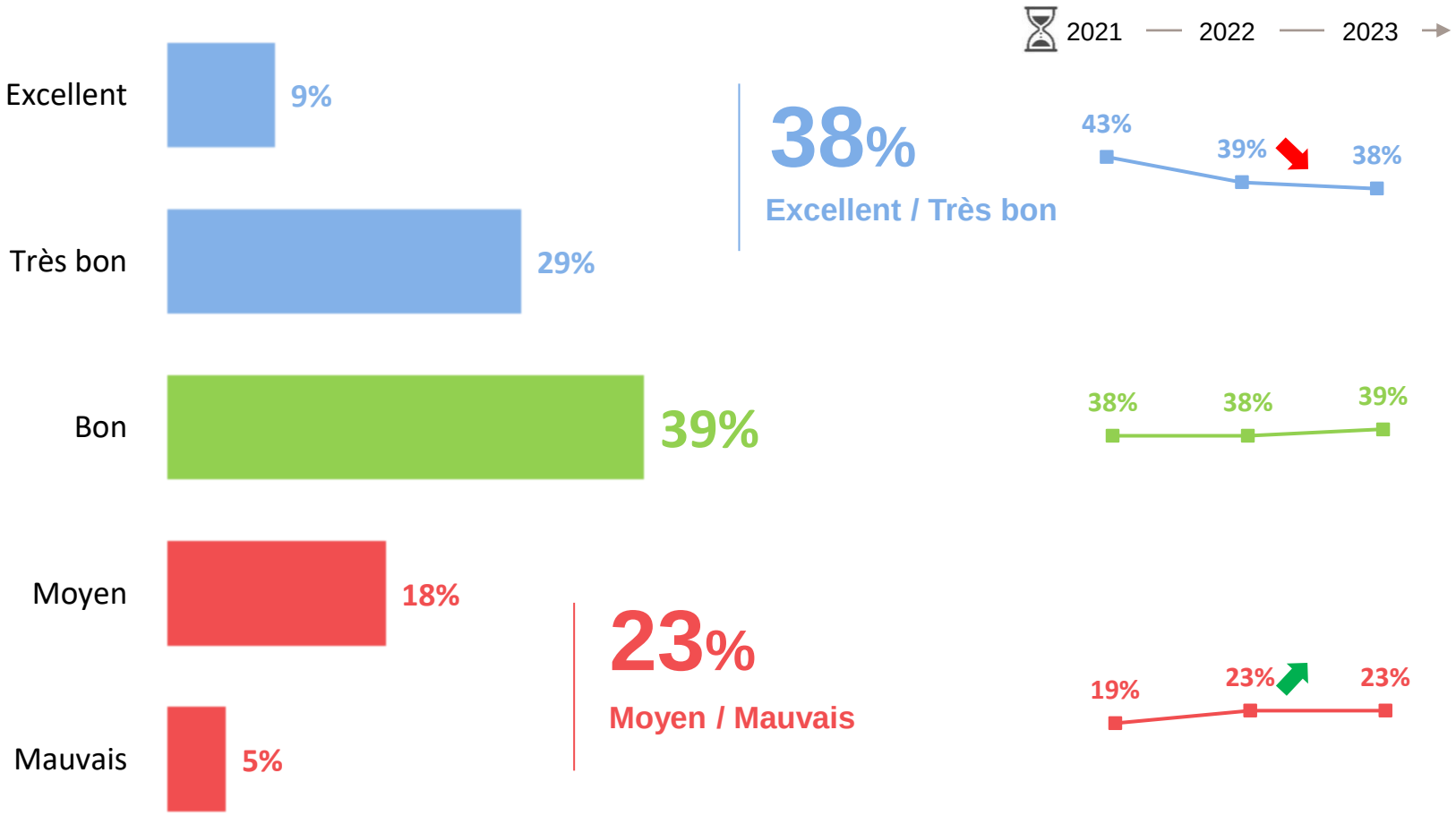
A.2

Appréciation de son bien-être mental

L'auto-évaluation de son état de santé mentale (1/2)

Mise à niveau sur le bien-être mental : *Dans cette étude, nous associons la notion de « bien-être mental » à celle de « santé mentale », c'est-à-dire, selon l'OMS, un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.*
Le bien-être mental est une composante essentielle de la santé, définie comme un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

QUESTION : Aujourd'hui, comment décrieriez-vous votre état de santé mentale ?



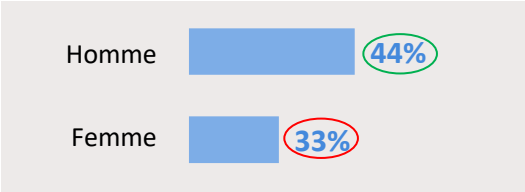
L'auto-évaluation de son état de santé mentale (2/2)

QUESTION : Aujourd'hui, comment décrieriez-vous votre état de santé mentale ?

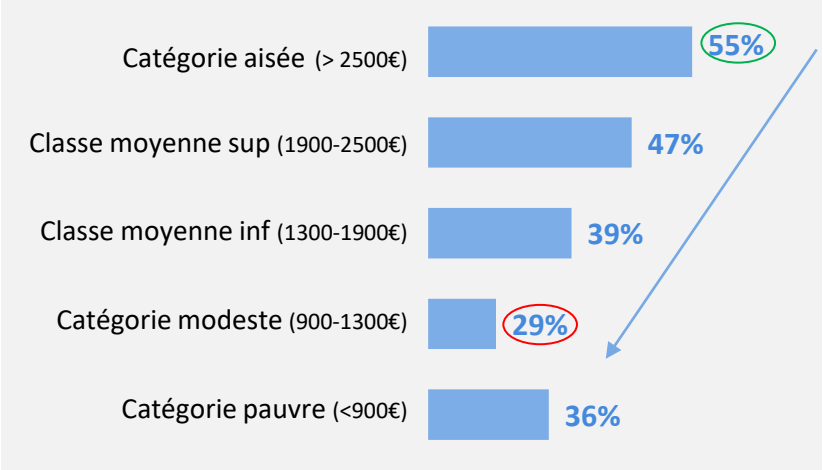
Taux de répondants décrivant leur état de santé mentale comme « Excellent » / « Très bon » selon…

38%
(Ensemble)

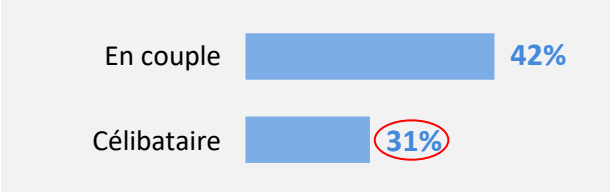
LE SEXE



LE REVENU
(NET MENSUEL, PAR PERSONNE AU FOYER)

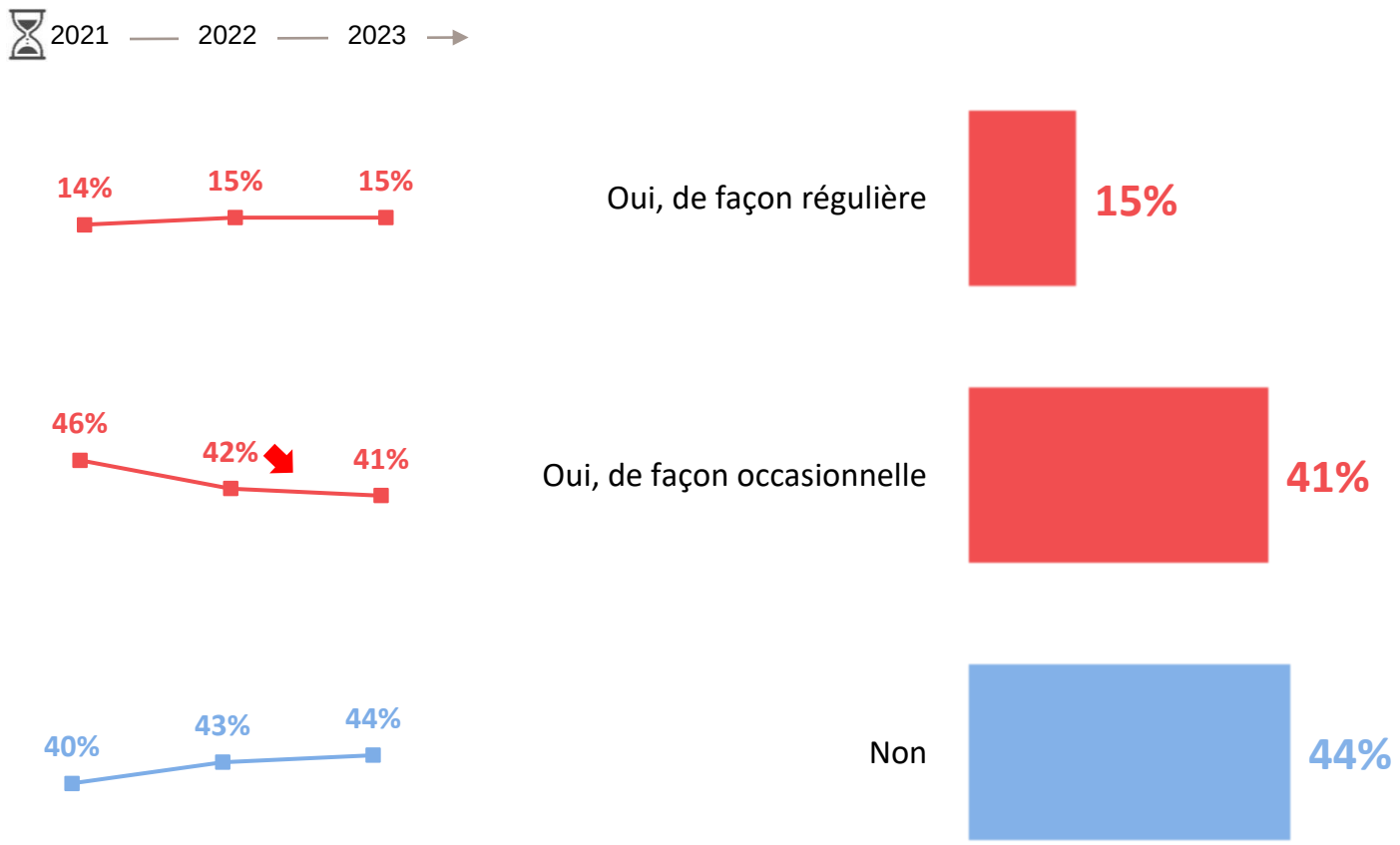


LA FAIT D'ETRE EN COUPLE OU NON

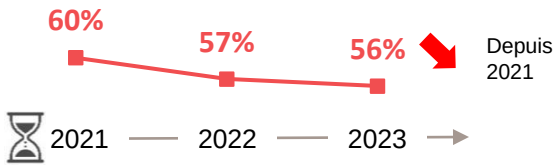


Le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (1/2)

QUESTION : <u>Au cours des 12 derniers mois</u>, avez-vous le sentiment d'avoir été en souffrance psychique ?



56%
Ont été en souffrance psychique



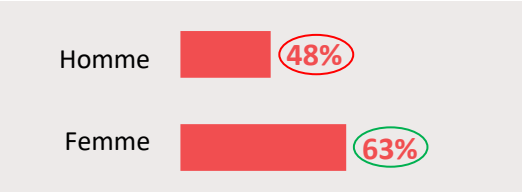
Le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (2/2)

QUESTION : <u>Au cours des 12 derniers mois</u>, avez-vous le sentiment d'avoir été en souffrance psychique ?

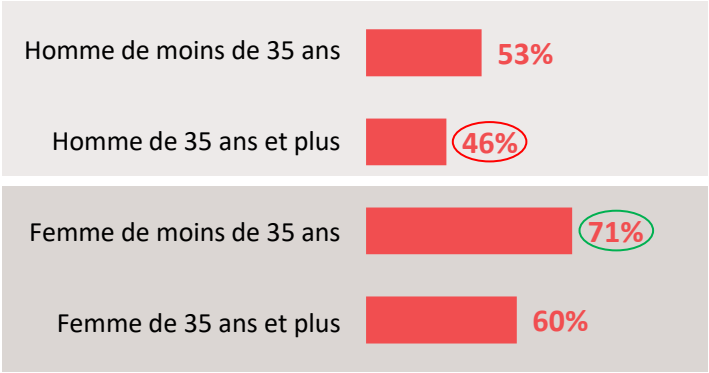
Taux de répondants ayant eu le sentiment d'avoir été en souffrance psychique de façon régulière ou occasionnelle

56% (Ensemble)

LE SEXE

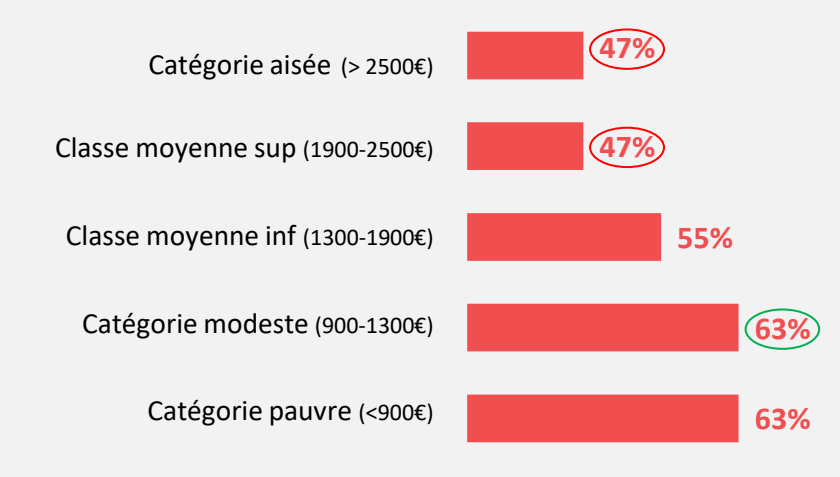


LE SEXE ET L'ÂGE

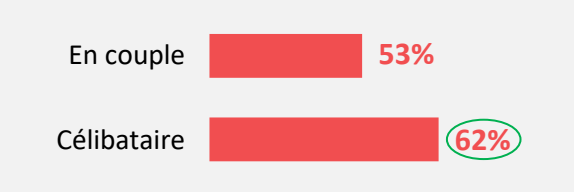


LE REVENU

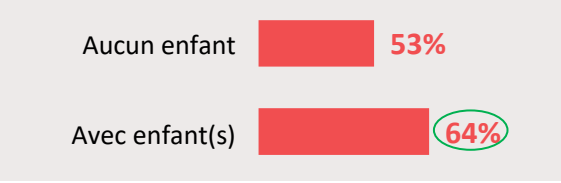
(NET MENSUEL, PAR PERSONNE AU FOYER)



LA FAIT D'ÊTRE EN COUPLE OU NON



LA PRESENCE D'ENFANT(s) DE MOINS DE 14 ANS AU SEIN DU FOYER



© IFOP 2023

Les raisons principales ayant contribué à cette souffrance psychique

QUESTION : Quelle(s) est/sont la ou les raison(s) principale(s) qui ont contribué à cette période de souffrance psychique selon vous ?

Cette question a été introduite sur la base de nos échanges avec notre partenaire L'BURN

Base : à ceux qui ont déclaré avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois, soit 56% de l'échantillon

*Les interviewés évoquent principalement une maladie physique (33 occurrences), le deuil (25) et le contexte socio-économique / une inquiétude financière (16)

Résultats selon le sexe :

	Homme	Femme	
60%	41%	56%	68%
	31%	32%	
	20%	31%	
	13%	19%	
20%	10%	6%	14%
	9%	7%	
	6%	5%	
	3%	6%	
	7%	16%	
	20%	7%	

Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses

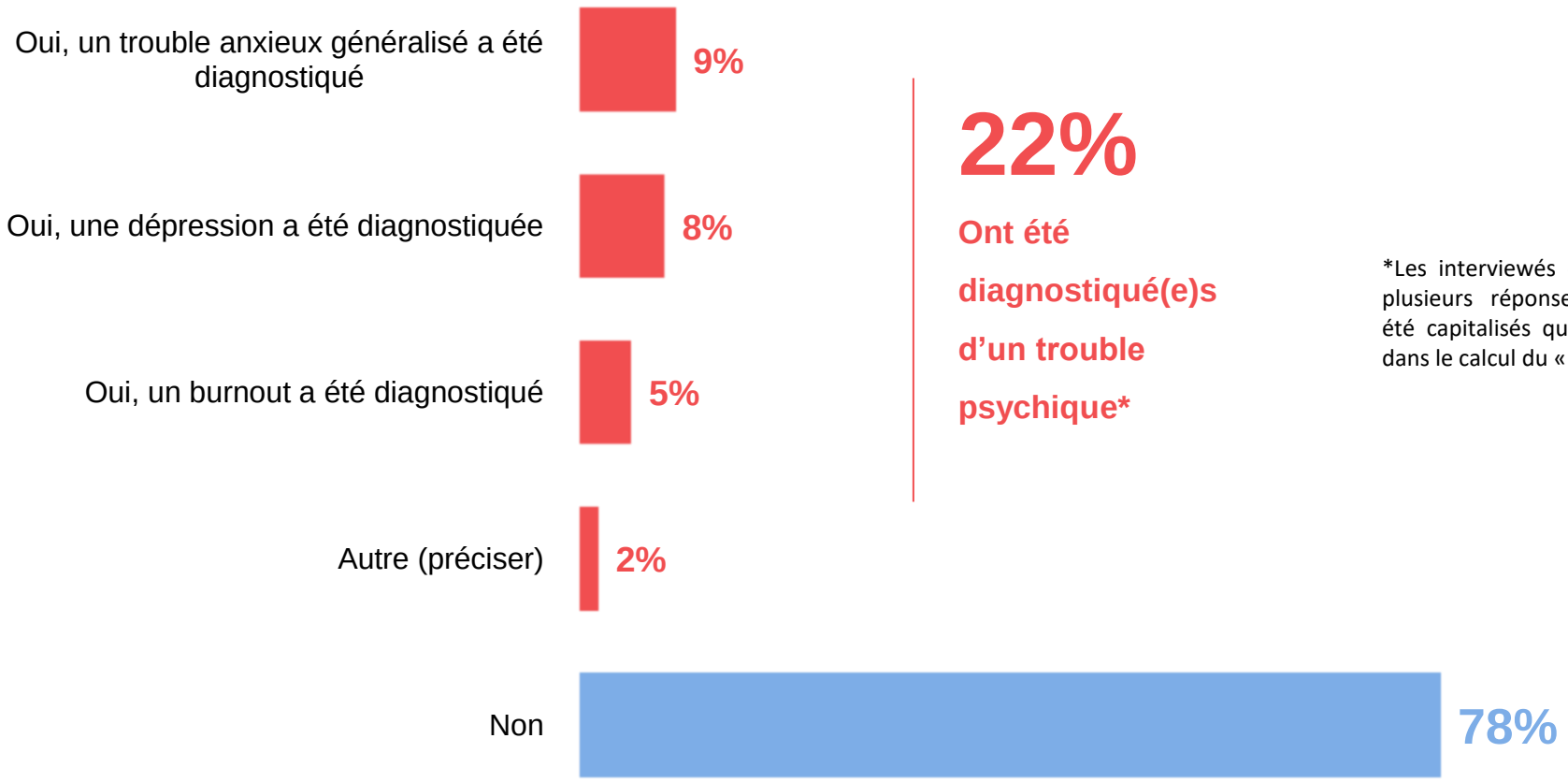
© IFOP 2023

L'expérience d'un diagnostic suite à la période de souffrance psychique

QUESTION : Suite à cet épisode de souffrance psychique, avez-vous été diagnostiqué d'un trouble psychique par un.e professionnel.le de santé ?

Cette question a été introduite sur la base de nos échanges avec notre partenaire L'BURN

Base : aux personnes qui n'avaient pas été diagnostiquées auparavant, soit **47%** de l'échantillon



22%

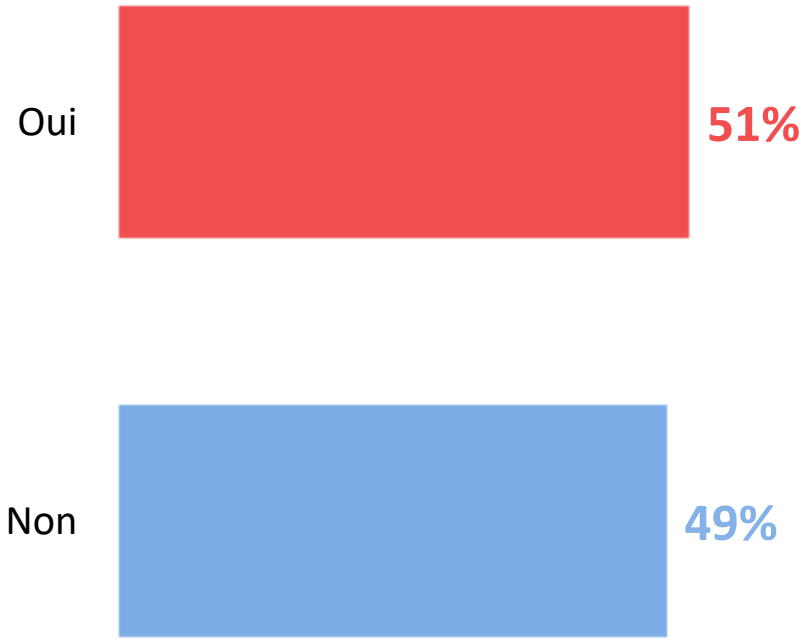
Ont été diagnostiqué(e)s d'un trouble psychique*

*Les interviewés ont pu donner plusieurs réponses, mais n'ont été capitalisés qu'une seule fois dans le calcul du « Total Oui »

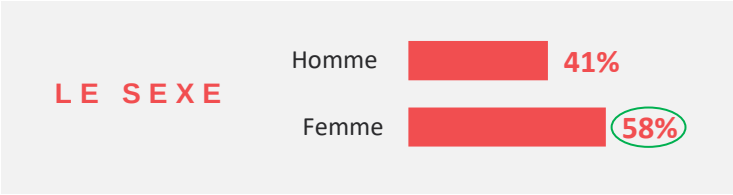
La dégradation de l'état physique en parallèle de l'état psychique

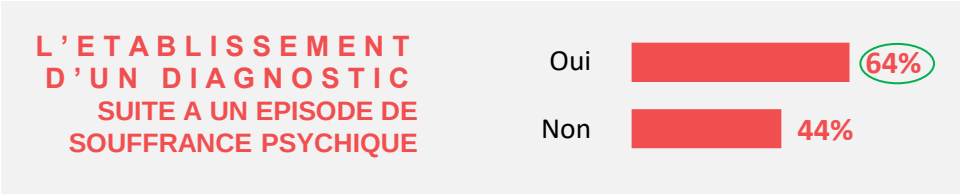
QUESTION : En parallèle de cet épisode de souffrance psychique, avez-vous constaté une dégradation de votre état de santé physique ?
Cette question a été introduite sur la base de nos échanges avec notre partenaire L'BURN

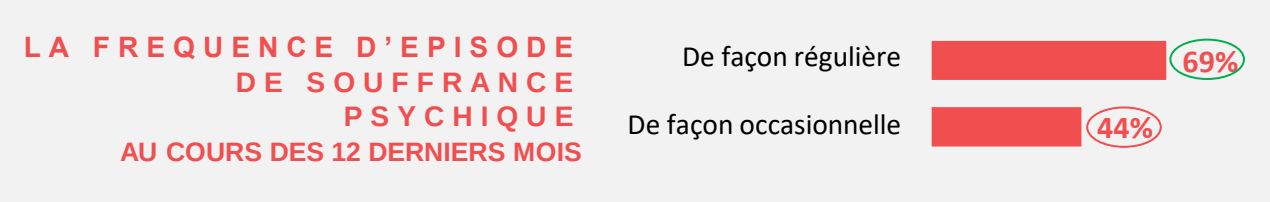
Base : aux personnes ayant déclaré avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois, soit **56%** de l'échantillon



Taux de répondants ayant constaté une dégradation de leur état de santé physique en parallèle d'un épisode de souffrance psychique selon…





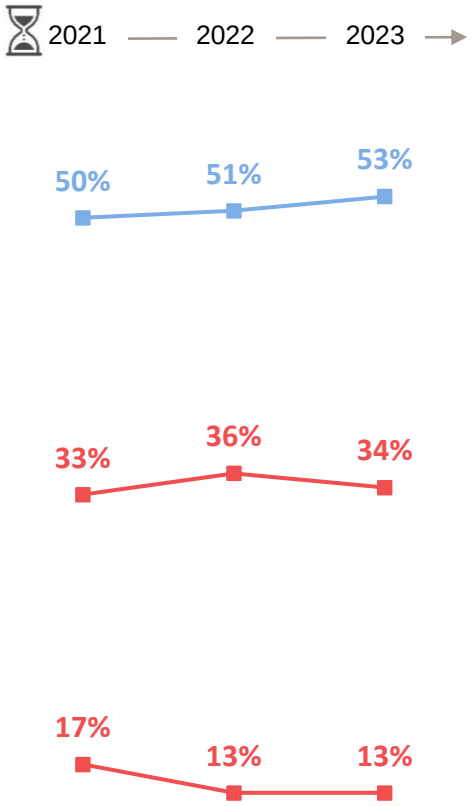


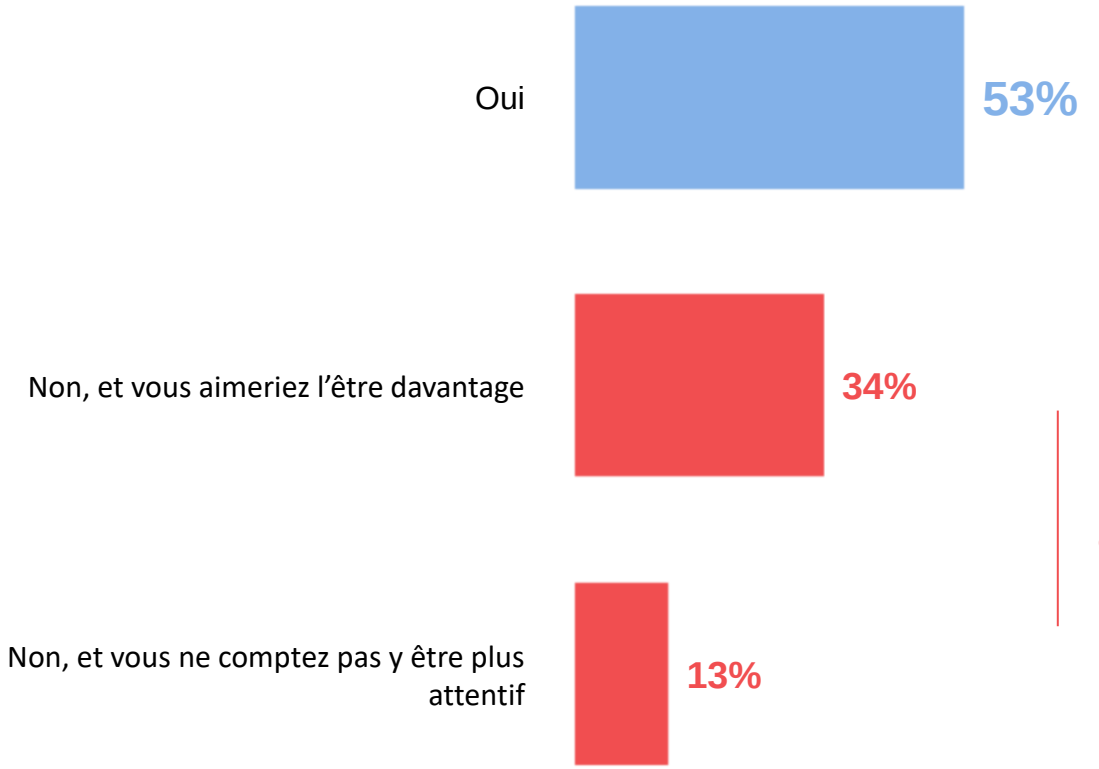
A.3

Attentions apportées à son bien-être mental

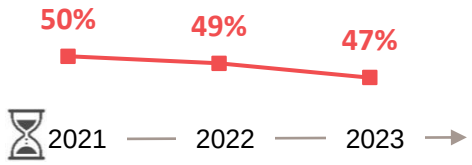
L'attention apportée à son bien-être mental au quotidien (1/2)

QUESTION : Vous personnellement, avez-vous le sentiment d'être attentif à votre bien-être mental au quotidien ?





47%
Ne sont pas attentifs à leur bien-être mental



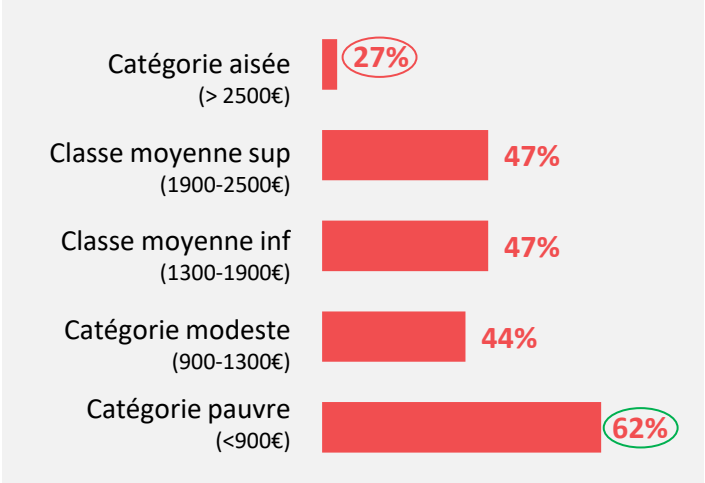
L'attention apportée à son bien-être mental au quotidien (2/2)

QUESTION : Vous personnellement, avez-vous le sentiment d'être attentif à votre bien-être mental au quotidien ?

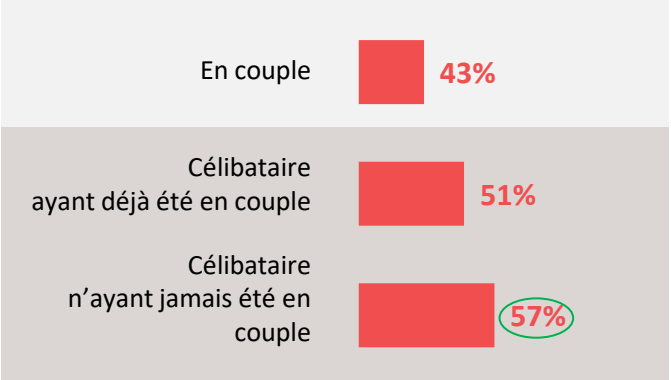
Taux de répondants déclarant ne pas être attentif à leur bien-être mental au quotidien selon…

47%
(Ensemble)

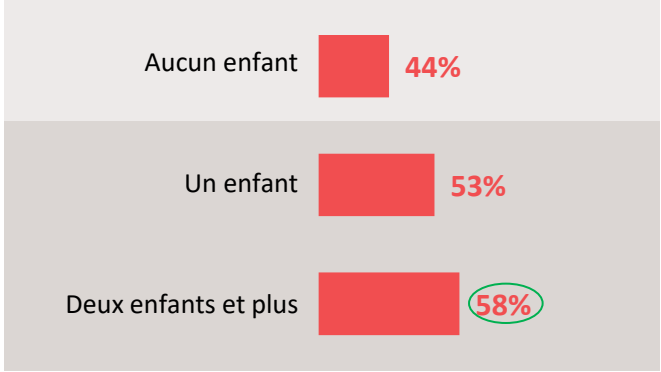
LE REVENU
(NET MENSUEL, PAR PERSONNE AU FOYER)



LA FAIT D'ETRE EN COUPLE OU NON



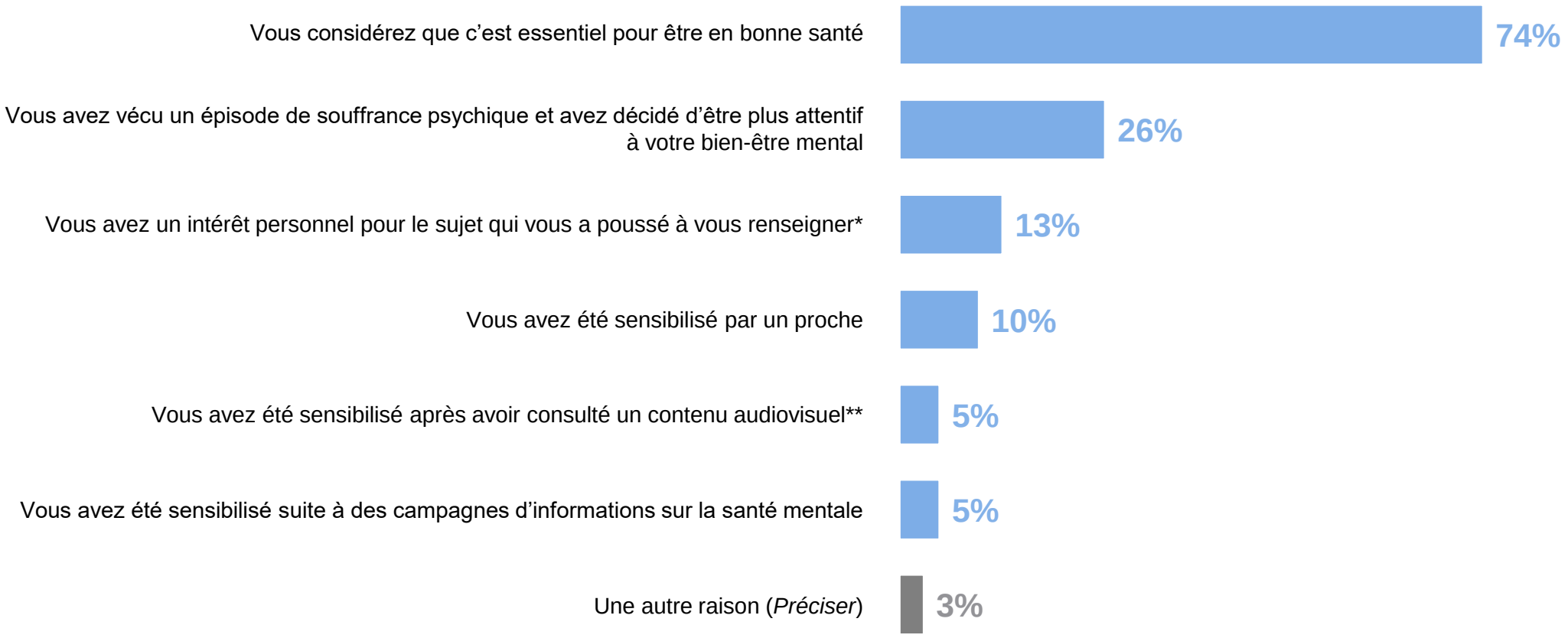
LA PRESENCE D'ENFANT(s)
DE MOINS DE 14 ANS AU SEIN DU FOYER



Les raisons qui poussent à accorder de l'attention à son bien-être mental

QUESTION : Et pour quelle(s) raison(s) principale(s) êtes-vous attentif à votre bien-être mental au quotidien ?

Base : aux personnes attentives à leur bien-être mental, soit **53%** de l'échantillon



Sept. 2022	Sept. 2021
71%	73%
36%	34%
7%	7%
9%	12%
Non posé	Non posé
6%	5%
2%	3%

Total supérieur à 100,
les interviewés ayant pu donner deux réponses

*Avant Septembre 2023, l'intitulé de l'item était : « Vous avez un intérêt pour le sujet qui vous a poussé à vous renseigner (livres, podcasts…) »
**Cet item ayant été rajouté en 2023, les rappels ne sont indiqués qu'à titre indicatif

© IFOP 2023

Les raisons qui poussent à ne pas accorder assez d'attention à son bien-être mental

QUESTION : Et pour quelle(s) raison(s) principale(s) n'êtes-vous pas aussi attentif à votre bien-être mental que vous le souhaiteriez ?

Base : aux personnes qui déclarent ne pas être attentives à leur bien-être mental, mais souhaiteraient l'être davantage, soit **34%** de l'échantillon

	Sept. 2022	Sept.2021
Vous devez assumer une charge mentale qui ne vous permet pas de prendre soin de vous (par exemple, vous pensez d'abord à la santé de vos proches et oubliez la vôtre)*	Non posé	Non posé
Vous manquez de temps pour vous	29%	31%
Vous n'avez pas le réflexe d'y prêter attention**	25%	24%
Vous estimez que vous avez toujours quelque chose de plus important à faire	24%	32%
Vous manquez d'argent (pour voir des professionnels de santé, pour réaliser les activités qui vous feraient du bien, etc.)	29%	22%
Vous ne savez pas comment vous y prendre	23%	25%
Vous ne savez pas à qui vous adresser	13%	14%
Une autre raison *(préciser)*	2%	3%

Total supérieur à 100,
les interviewés ayant pu donner deux réponses

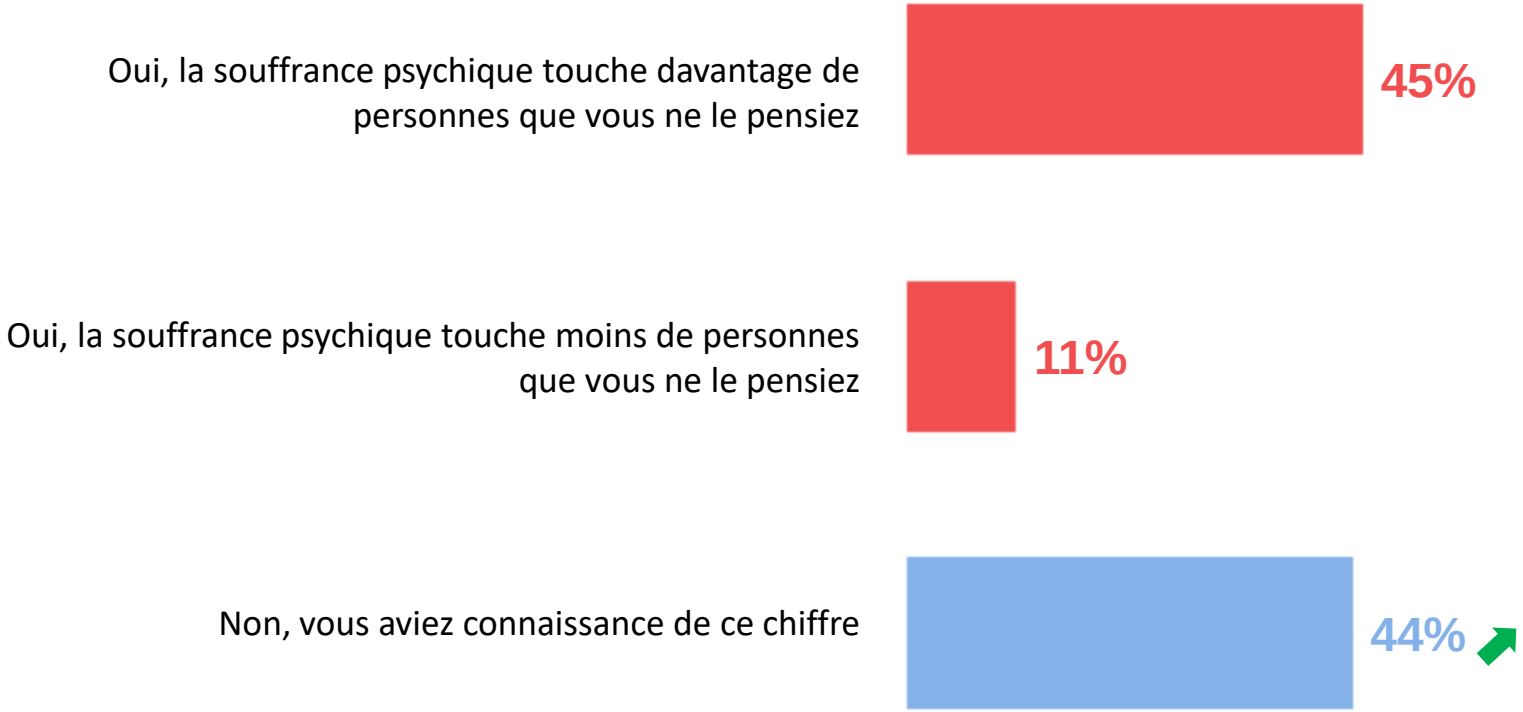
*Cet item ayant été rajouté en 2023, les rappels ne sont indiqués qu'à titre indicatif
**En septembre 2021, l'intitulé de l'item était : « Vous n'avez pas le réflexe de le faire, vous n'y pensez pas assez »

B

Le regard de la société sur le bien-être mental et sa prise en charge

La réaction devant le constat qu'une personne sur quatre connaît un épisode de souffrance psychique à un moment de sa vie

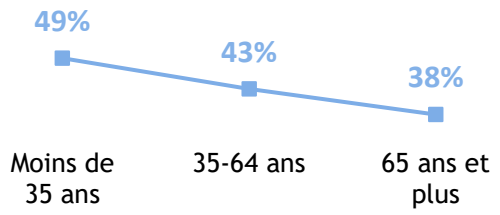
QUESTION : Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, une personne sur quatre est touchée par des troubles psychiques à un moment de sa vie. Ce constat vous surprend-il ?



56% (62% En 2022)

Sont surpris par ce constat

Taux de personnes déclarant ne pas être surpris(e) par ce chiffre en fonction de l'âge



La difficulté à aborder le sujet de la souffrance psychique auprès de différentes personnes

QUESTION : Dans chacune des situations suivantes, diriez-vous qu'il est facile ou difficile d'aborder les sujets de la souffrance psychique et du bien-être mental ?

Merci d'indiquer votre réponse sur une échelle de 1 à 10, 1 signifiant qu'il est très difficile d'en parler et 10 qu'il est très facile de le faire.
Les réponses intermédiaires permettent de nuancer votre jugement.

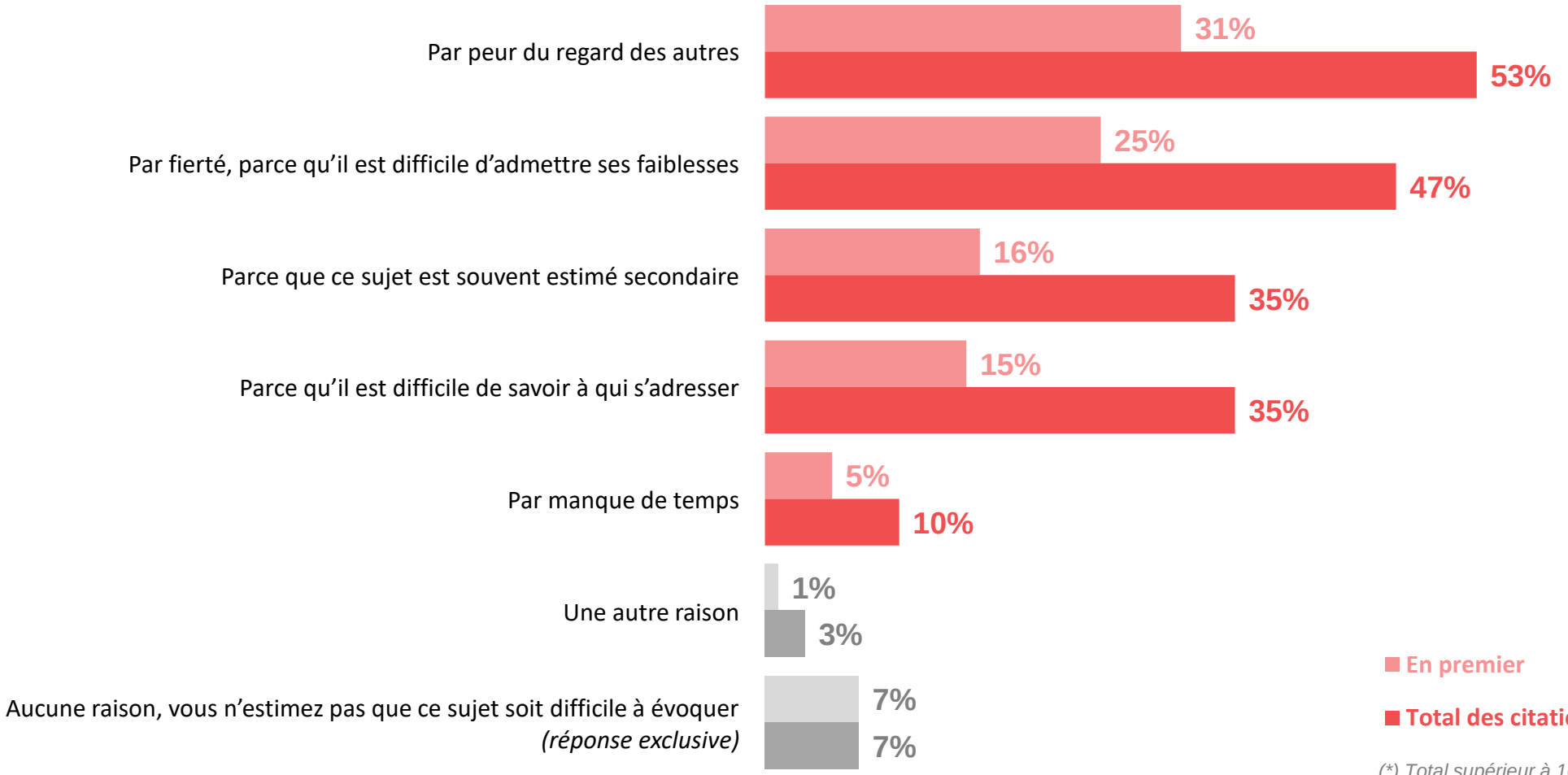
1 Très difficile d'en parler — Très facile d'en parler 10

	« Très difficile d'en parler (<4) en 2022	Moins de 4	5 à 6	7 à 8	9 et plus	Moyenne /10	Sept. 2022	Sept. 2021
Sa propre souffrance psychique, auprès de son entourage professionnel	62	61%	30%	6%	3%	3,7	3,5	4,0
Sa propre souffrance psychique, auprès de ses contacts sur les réseaux sociaux	NP	49%	40%	7%	4%	4,1	NP	NP
Sa propre souffrance psychique, auprès de son entourage personnel	49	49%	35%	13%	3%	4,3	4,3	4,5
Le bien-être mental en général	38	41%	40%	14%	5%	4,7	4,7	4,8
Sa propre souffrance psychique, auprès d'une ligne d'écoute ou d'un acteur de terrain spécialisé	NP	33%	47%	14%	6%	4,9	NP	NP
Sa propre souffrance psychique, auprès de son entourage médical	35	30% ↘	40%	23%	7%	5,3	5,0	5,4
Sa propre souffrance psychique, auprès de personnes concernées par les mêmes troubles	NP	29%	43%	21%	7%	5,3	NP	NP

NP : item Non Posé

Les raisons qui rendent le sujet du bien-être mental difficile à évoquer

QUESTION : Et plus précisément, pour quelle(s) raison(s) principale(s) est-il difficile d'évoquer le sujet de son bien-être mental selon vous ? Est-ce avant tout… ?

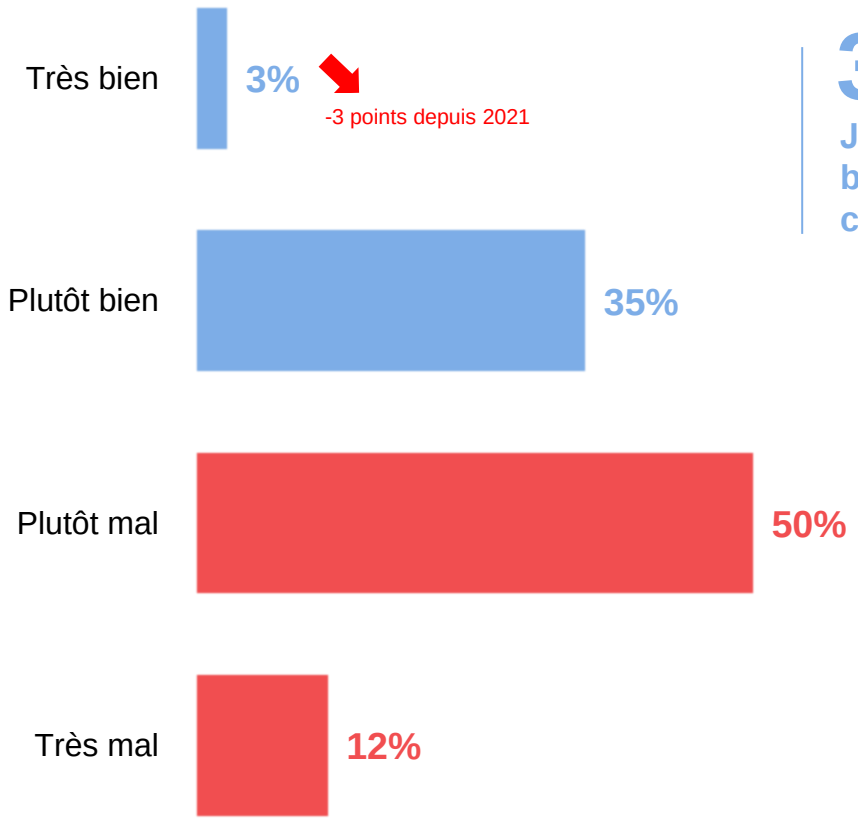


Sept. 2022	Sept.2021
52%	57%
48%	52%
38%	32%
38%	35%
11%	10%
3%	3%
4%	5%

(*) Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner deux réponses

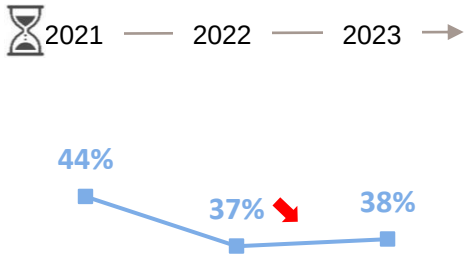
Le jugement sur la prise en charge de la santé mentale par le système de soin français (1/2)

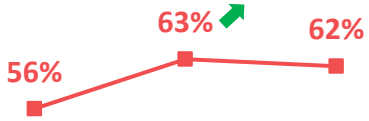
QUESTION : De manière générale, diriez-vous qu'aujourd'hui la santé mentale est très bien, assez bien, plutôt mal ou très mal prise en charge par le système de soins français (accessibilité des professionnels, remboursements, etc.) ?



38%
Jugent qu'elle est bien prise en charge

62%
Jugent qu'elle est mal prise en charge





Le jugement sur la prise en charge de la santé mentale par le système de soin français (1/2)

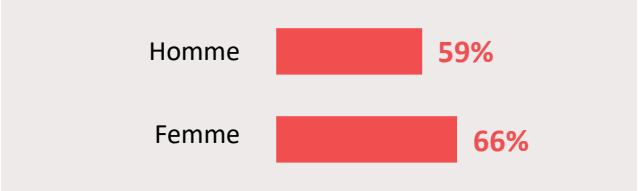
QUESTION : De manière générale, diriez-vous qu'aujourd'hui la santé mentale est très bien, assez bien, plutôt mal ou très mal prise en charge par le système de soins français (accessibilité des professionnels, remboursements, etc.) ?

Taux de répondants estimant que la santé mentale est plutôt mal ou très mal prise en charge par le système de soins français

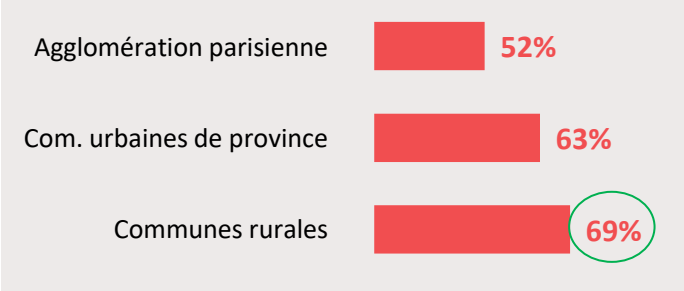
62%

(Ensemble)

LE SEXE

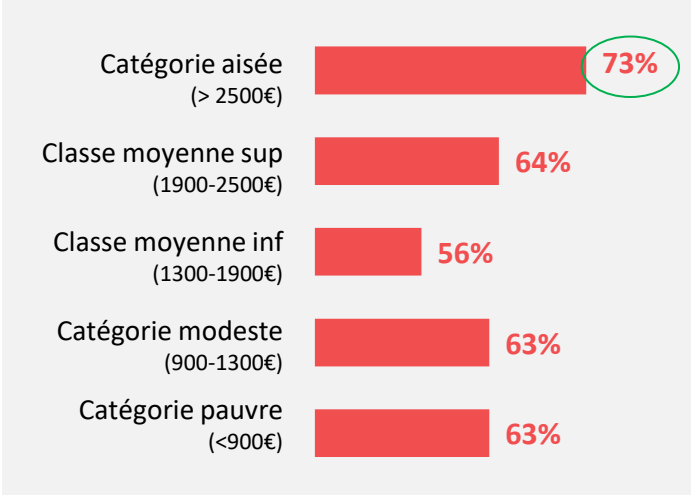


CATÉGORIE D'AGGLOMÉRATION

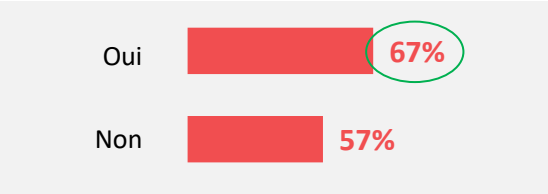


LE REVENU

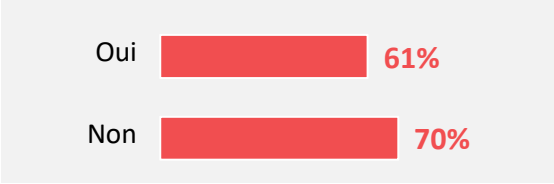
(NET MENSUEL, PAR PERSONNE AU FOYER)



L'EXISTENCE D'UN ÉPISODE DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS



L'ÉTABLISSEMENT D'UN DIAGNOSTIC SUITE A UN ÉPISODE DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE



03 LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

Enseignements principaux (1/3)

1. Le niveau de bien-être rapporté par les Français se stabilise en 2023

Cette année, **près de 4 Français sur 10 décrivent leur état de santé psychique comme étant excellent ou très bon (38%),** venant confirmer la tendance baissière observée l'année passée (-1 point par rapport à 2022, -5 points par rapport à 2021). A l'inverse, 23% jugent leur état de santé mentale moyen ou mauvais (+4 points vs 2021).

- ✓ Les catégories où les répondants déclarent être le plus en souffrance perdurent également, notamment s'agissant des **femmes** (27%) et des personnes les plus **modestes** (30%).
- ✓ En miroir, ce sont les hommes ainsi que les individus les plus aisés qui évaluent leur niveau de bien-être le plus positivement.

Interrogés sur leur vécu psychique au cours des 12 derniers mois, **plus d'un Français sur deux rapporte l'expérience d'un (ou plusieurs) épisode(s) de souffrance (56%)** – une proportion en légère baisse depuis 2021 du fait d'une diminution de personnes avec des épisodes occasionnels (-5 pts). A l'instar du niveau d'auto-évaluation de l'état de santé mentale, les femmes (63%), les catégories modestes et pauvres (63%) mais également les célibataires (62%) témoignent davantage de cette expérience.

A l'origine de cette souffrance psychique le plus souvent : la charge mentale (pour 64% des répondants) – professionnelle (32%) mais surtout personnelle (50%) ! - , bien avant le souvenir d'un traumatisme (27%), ou encore des situations de violence/harcèlement (17%). De telle sorte que finalement, la présence d'un trouble psychique déjà diagnostiqué ne concerne que 16% des répondants.

Enseignements principaux (2/3)

2. Malgré une reconnaissance globale de l'enjeu de la santé mentale, les Français sont loin d'être tous attentifs à leur propre état psychique….

- ✓ Depuis 2021, on observe **un large consensus autour de l'idée que le bien-être mental est essentiel pour la santé en général** (94%) et que la souffrance psychique peut concerner tout le monde (93%). De plus, davantage de répondants ont connaissance des statistiques liées à la souffrance psychique (plus précisément, le fait qu'une personne sur quatre fera face à un épisode de souffrance mentale au cours de leur vie) : la part des connaisseurs est passée de 38% en 2021 à 44% en 2023.

- ✓ **Pourtant, seule la moitié des Français se déclare attentive à son bien être mental au quotidien (53%).** Les Français qui, au contraire, n'y prêtent pas attention (47%) expliquent le plus souvent qu'ils ont tendance à se mettre de côté : car ils assument une charge mentale trop importante (28%), ils manquent de temps pour eux (25%) ou ils n'ont pas le réflexe.

- ✓ De fait, **ce sont souvent les populations les plus occupées ou les moins aidées qui sont les moins vigilantes à leur état de santé mentale :** les catégories pauvres sont 62% à ne pas y porter attention (VS 27% des plus aisés), les personnes avec au moins deux enfants (58% vs 44% des personnes sans enfant).

Enseignements principaux (3/3)

3. … Et le tabou de la santé mentale persiste

Le bien-être mental n'est pas un sujet aisément abordable de manière générale : 8 Français sur 10 estiment qu'il est difficile d'en parler (81%), et 7 sur 10 le voient même comme un sujet tabou en (73%).

Le niveau de difficulté perçu par les sondés à parler de santé mentale varie toutefois significativement en fonction des interlocuteurs :

- ✓ Les interlocuteurs auxquels les répondants ont le plus de facilité à se confier sont les pairs – les personnes souffrant des mêmes troubles – et le personnel médical : ce sont les deux catégories ayant obtenu une moyenne supérieure à 5/10 (10 étant l'interlocuteur le plus accessible / où le dialogue est le plus aisé).
- ✓ A l'inverse, les sondés jugent difficile voire très difficile de se confier à leur entourage professionnel (à 91%).

A noter qu'aucune de ces catégories ne dépasse la note moyenne de 5,3/10 : autrement dit, quel que soit l'interlocuteur concerné, le sujet reste très difficile à aborder.

En cause, la peur du regard des autres (53%) et une forme de pudeur (l'idée qu'il est difficile d'admettre ses faiblesses est partagée par 47% des répondants) qui peuvent dans certains cas retarder l'accompagnement.

4. L'amélioration de la prise en charge demeure ainsi un enjeu prioritaire

Près de 2 Français sur 3 pensent que la santé mentale est mal prise en charge par le système de soins français aujourd'hui (62%) ; un sentiment partagé en grande partie par les femmes (66%), les habitants de commune rurale (69%) et ceux qui ont été directement concerné par une souffrance psychique (notamment 70% des personnes diagnostiquées).

Focus sur les femmes

Plus sujettes aux épisodes de souffrance psychique que leurs homologues masculins (63% vs 48% déclarent en avoir connus au cours des 12 derniers mois) – ou plus promptes à le partager -, les femmes décrivent un état de santé mental moins bon que la moyenne (33% estiment qu'il est excellent ou très bon).

A l'origine de cet état pour la moitié d'entre elles : une charge mentale qui à la fois nourrit leur sentiment de souffrance psychique (pour 56% d'entre elles vs 41% pour les hommes) et les contrarie dans leur souhait de prendre plus soin d'elles (32% vs 22%).

Corollairement, elles éprouvent plus de difficultés à parler du sujet à un autre interlocuteur (les notes moyennes sont systématiquement inférieures à celles des hommes).

© IFOP 2023