



Les Français et leur bien-être mental

Vague 4

Septembre 2024

N°120188

Contacts Ifop :

Marion Chasles-Parot/ Laureline Michaud
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

01 45 84 14 44

prenom.nom@ifop.com



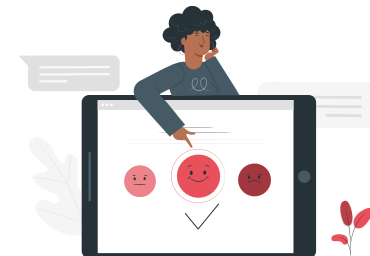
SOMMAIRE

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
 - C. Focus sur les violences et le bien-être mental
3. Les principaux enseignements



MÉTHODOLOGIE

Etude réalisée par l'Ifop pour la Fondation AESIO



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1053 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 **26 au 30 août 2024**.



Rappel de la méthodologie des précédentes

- **2023** : Etude Ifop pour la Fondation AESIO, menée auprès d'un échantillon de **1171 personnes**, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne du **29 au 30 août 2023**, selon la méthode des quotas.
- **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

A

L'appréciation de son bien-être mental



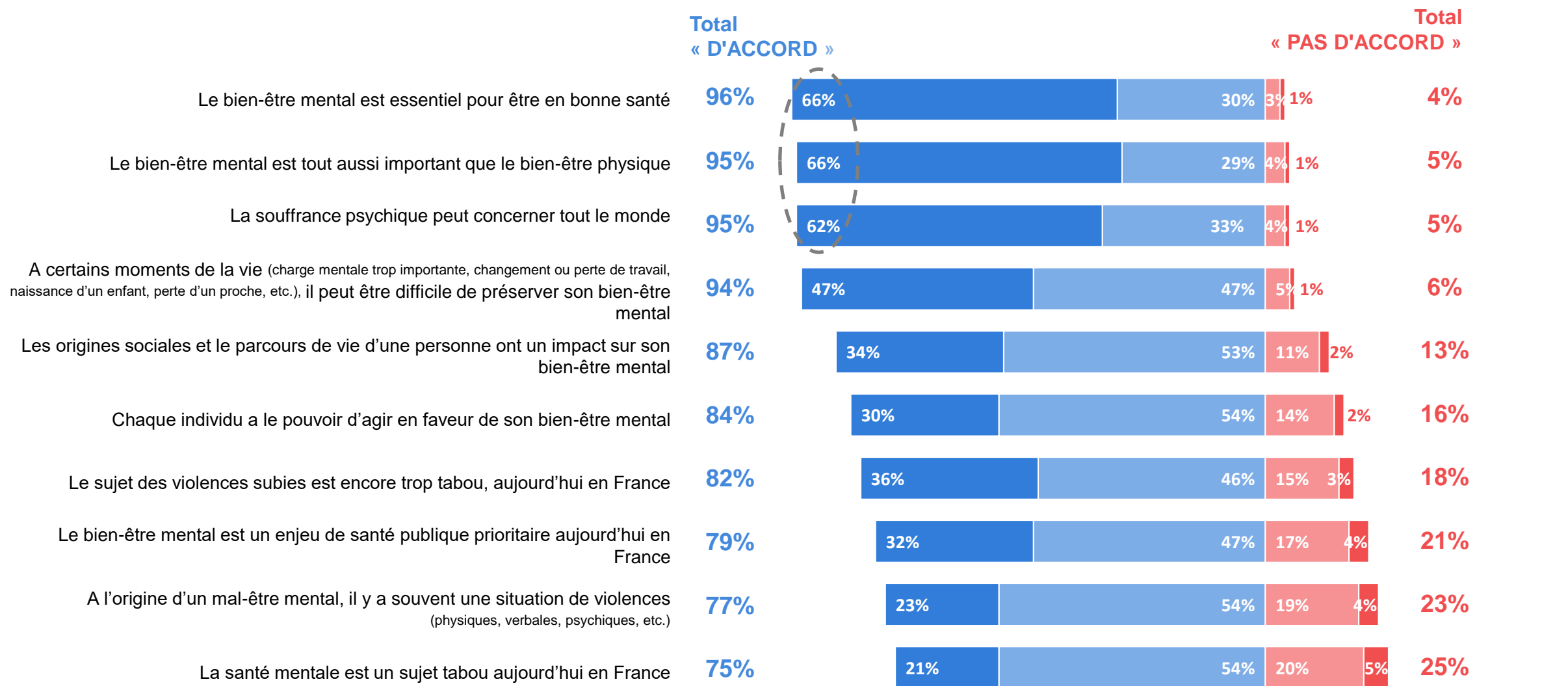
A.1

Représentations du bien-être mental



L'adhésion à différentes affirmations relatives au bien-être mental (1/2)

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 ?



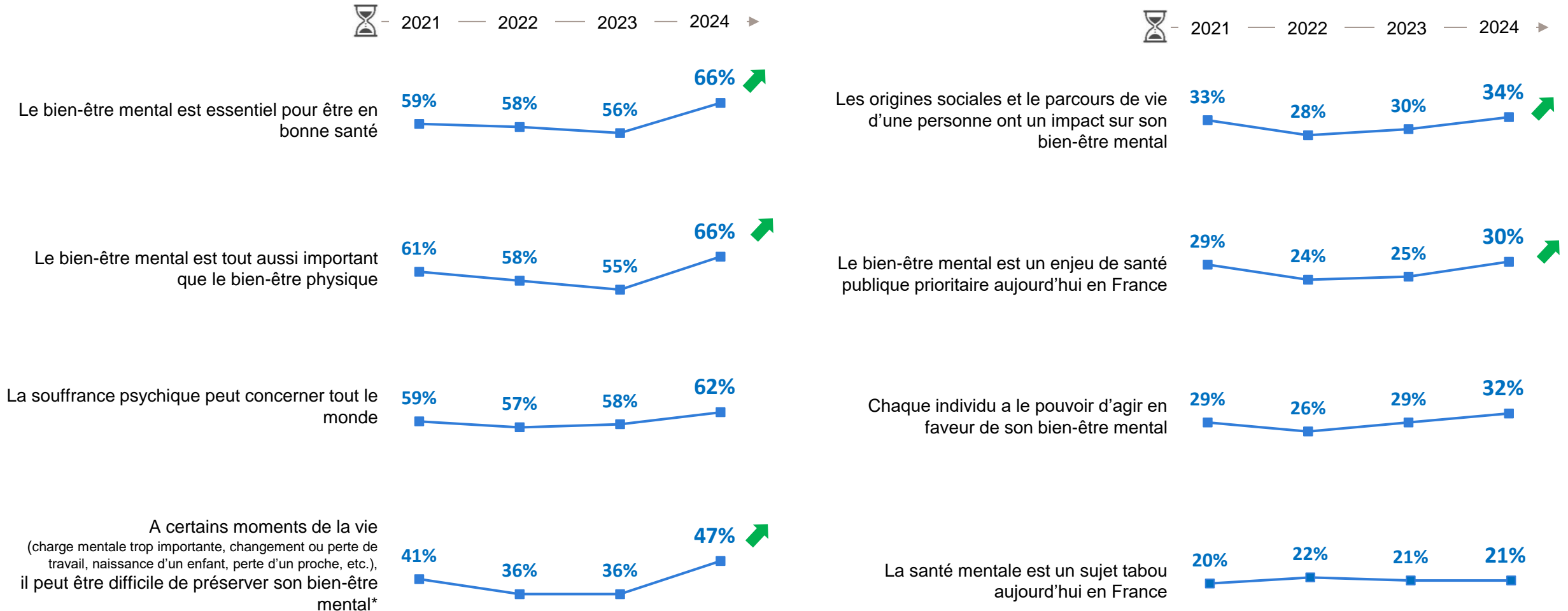
■ Tout à fait d'accord ■ Plutôt d'accord ■ Plutôt pas d'accord ■ Pas d'accord du tout

L'adhésion à différentes affirmations relatives au bien-être mental (2/2)

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 ?

- EVOLUTIONS DE LA PART DES FRANÇAIS « TOUT À FAIT D'ACCORD » DEPUIS 2021 -



A.2

Appréciation de son bien-être mental



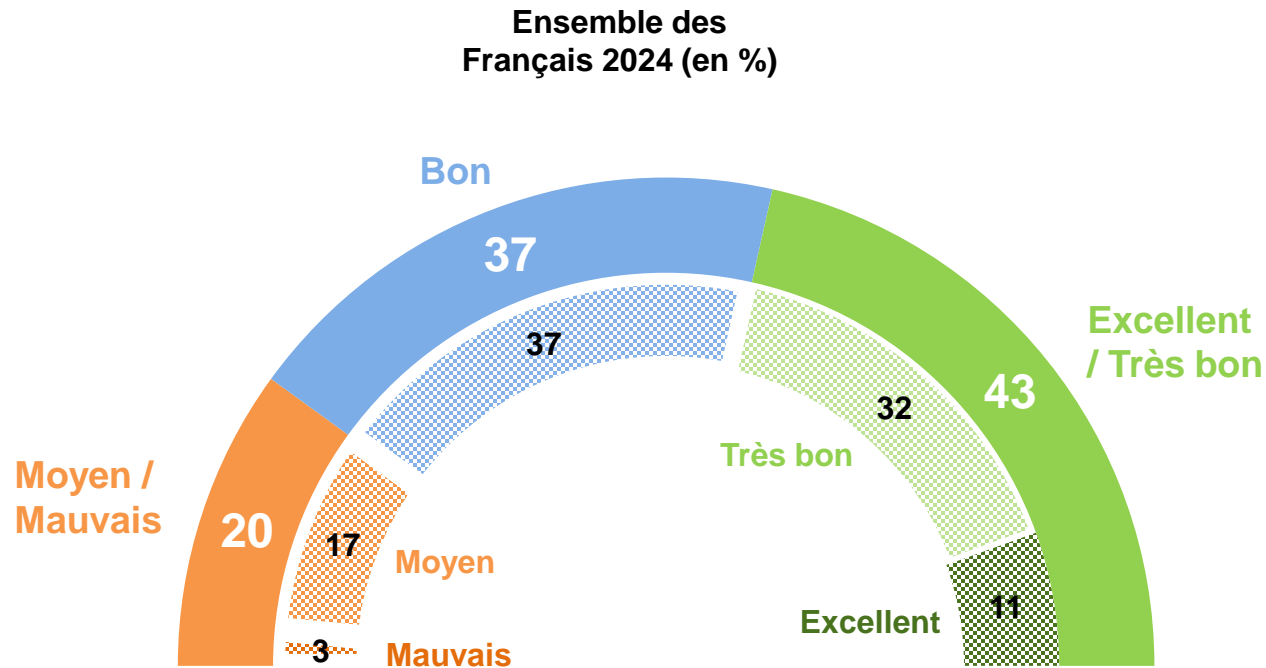
L'auto-évaluation de son état de santé mentale (1/2)

Mise à niveau sur le bien-être mental :

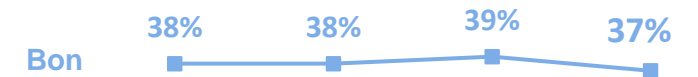
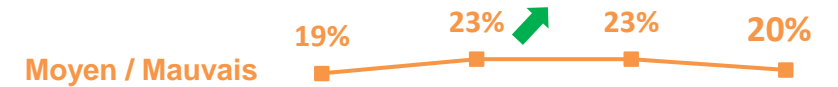
Dans cette étude, nous associons la notion de « bien-être mental » à celle de « santé mentale », c'est-à-dire, selon l'OMS, un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

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 ?



🕒 2021 — 2022 — 2023 — 2024 ▶

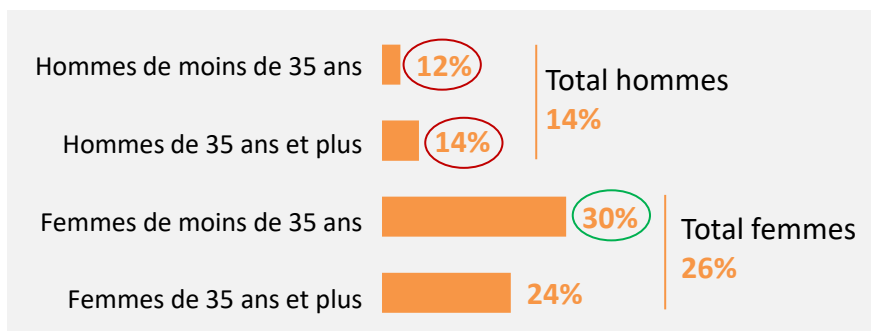


L'auto-évaluation de son état de santé mentale (2/2)

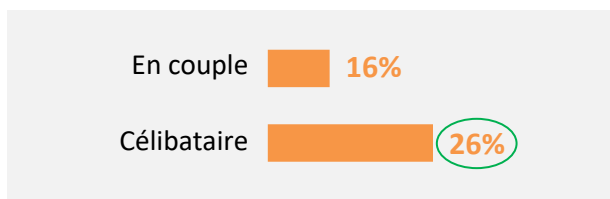
QUESTION : Aujourd'hui, comment décrieriez-vous votre état de santé mentale ?

Taux de répondants décrivant leur état de santé mentale comme « Moyen » / « Mauvais » selon...

LE SEXE & L'AGE

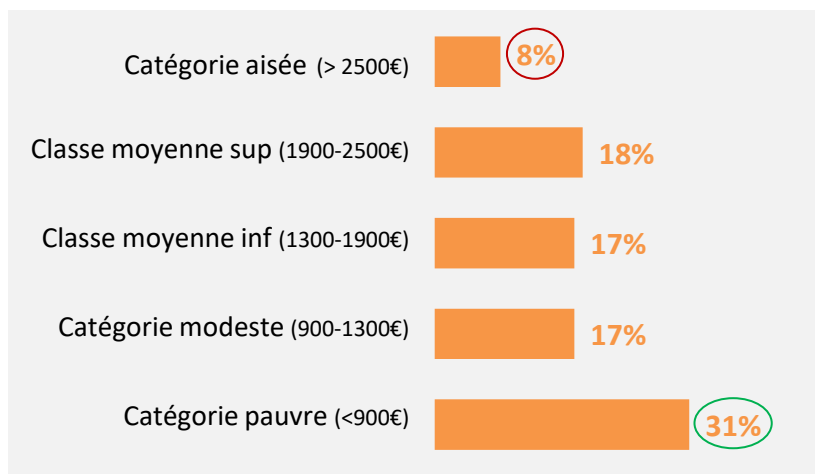


LA FAIT D'ETRE EN COUPLE OU NON



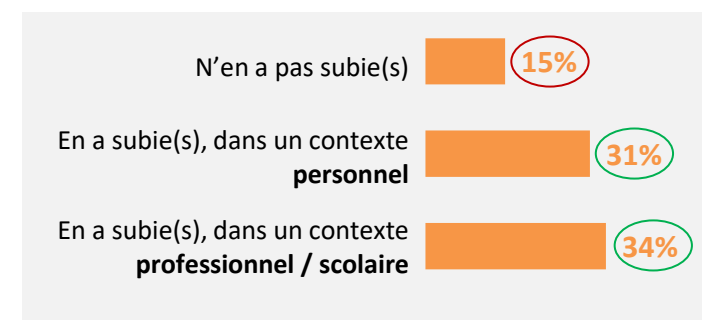
LE REVENU

(NET MENSUEL, PAR PERSONNE AU FOYER)



L'EXPERIENCE DE VIOLENCE(S)

AU COURS DES 5 DERNIERES ANNEES



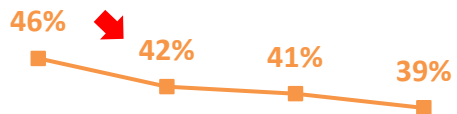
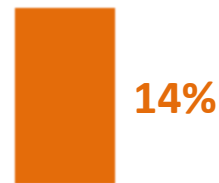
Le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (1/2)

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

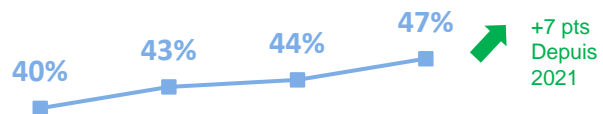
🕒 2021 — 2022 — 2023 — 2024 →



Oui, de façon régulière



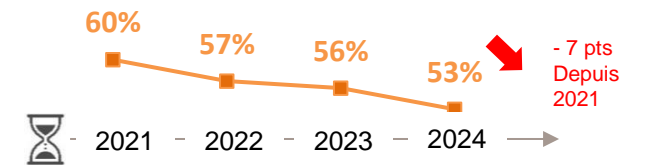
Oui, de façon occasionnelle



Non



53%
Ont été en
souffrance
psychique

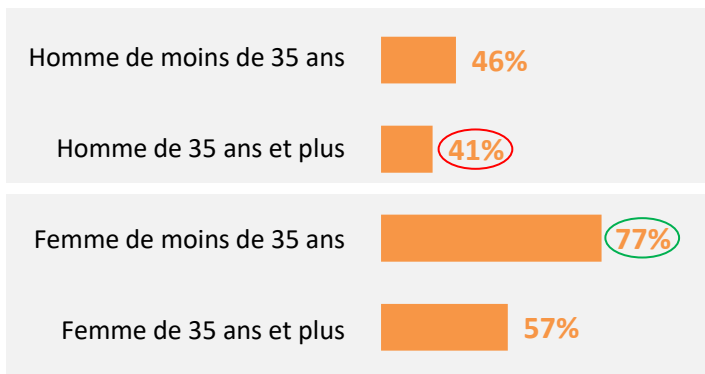


Le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (2/2)

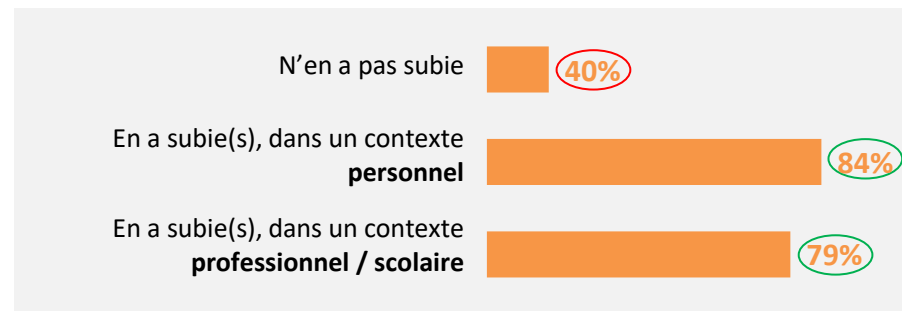
QUESTION : Au cours des 12 derniers mois, avez-vous le sentiment d'avoir été en souffrance psychique ?

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

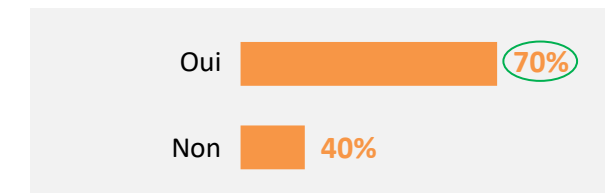
LE SEXE & L'ÂGE



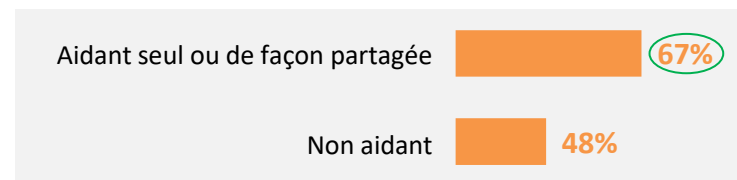
L'EXPERIENCE DE VIOLENCE(S) AU COURS DES 5 DERNIERES ANNEES



LE FAIT D'AVOIR DES PROCHES EUX-MÊMES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE



LE STATUT D'AIDANT



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

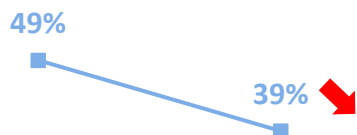
QUESTION : En parallèle de cet épisode de souffrance psychique, avez-vous constaté une dégradation de votre état de santé physique ?

Base : aux personnes ayant déclaré avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois, soit 53% de l'échantillon

🕒 2023 ————— 2024 →



Oui

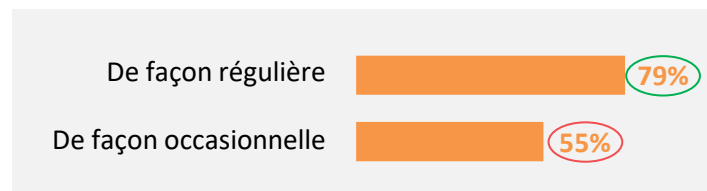


Non

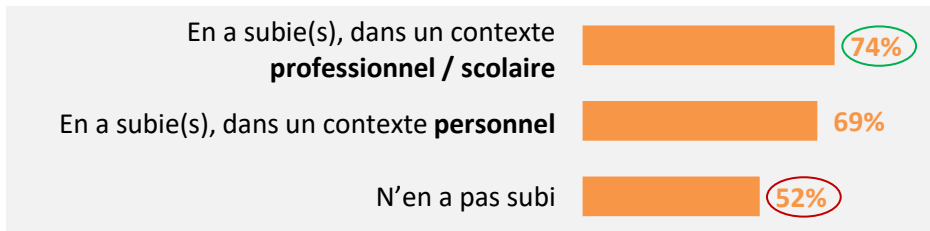


Taux de répondants ayant constaté une dégradation de leur état de santé physique en parallèle d'un épisode de souffrance psychique selon...

LA FREQUENCE D'EPISODE DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS



L'EXPERIENCE DE VIOLENCES AU COURS DES 5 DERNIERES ANNEES



A.3

Attentions apportées à son bien-être mental



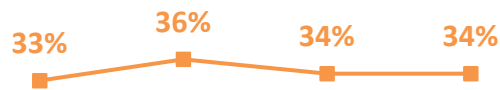
L'attention apportée à son bien-être mental au quotidien (1/2)

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

🕒 - 2021 — 2022 — 2023 — 2024 →



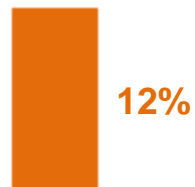
Oui



Non, et vous aimeriez l'être davantage

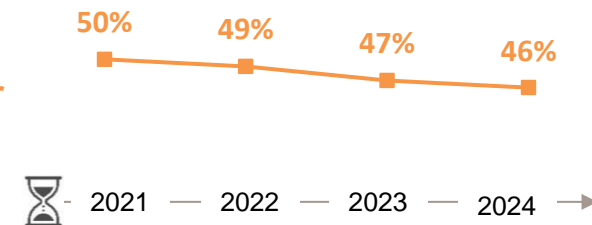


Non, et vous ne comptez pas y être plus attentif



- 5 pts
Depuis
2021

46%
Ne sont pas
attentifs à leur
bien-être
mental

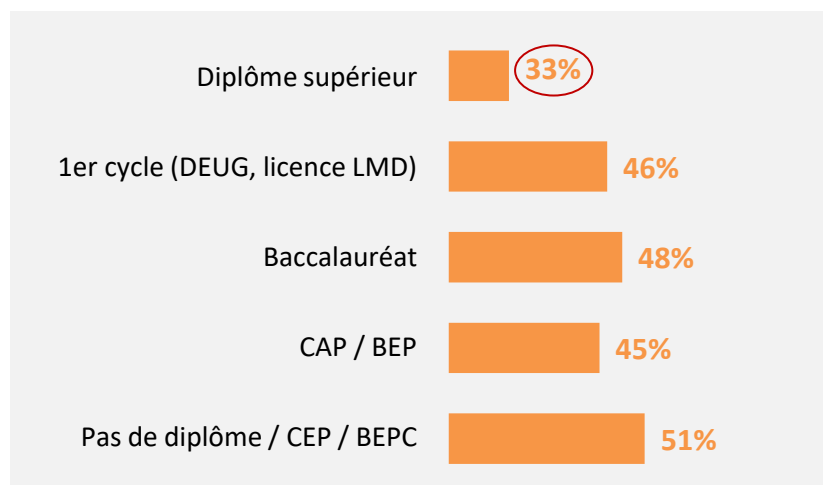


L'attention apportée à son bien-être mental au quotidien (2/2)

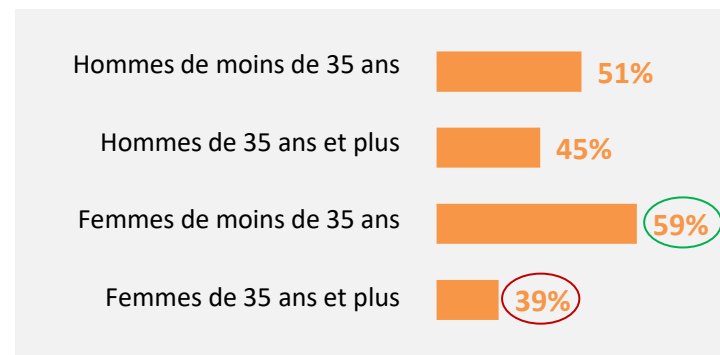
QUESTION : Vous personnellement, avez-vous le sentiment d'être attentif à votre bien-être mental au quotidien ?

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

LE NIVEAU DE DE DIPLÔME



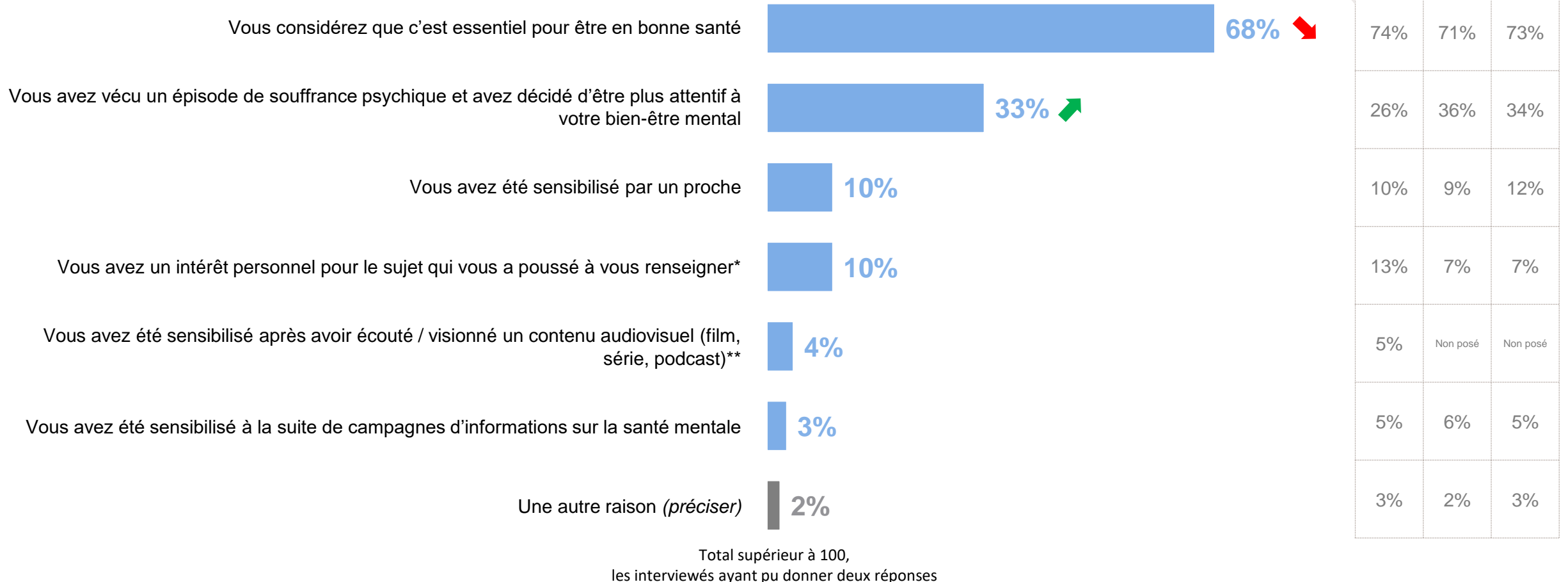
LE SEXE & L'AGE



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 54% de l'échantillon



*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...) ».

**En 2023, l'intitulé de l'item était : « Vous avez été sensibilisé après avoir consulté un contenu audiovisuel (film, série, podcast) »

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



Septembre		
2023	2022	2021
24%	25%	24%
21%	24%	32%
28%	Non posé	Non posé
20%	23%	25%
21%	29%	22%
25%	29%	31%
11%	13%	14%
1%	2%	3%

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

B

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



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

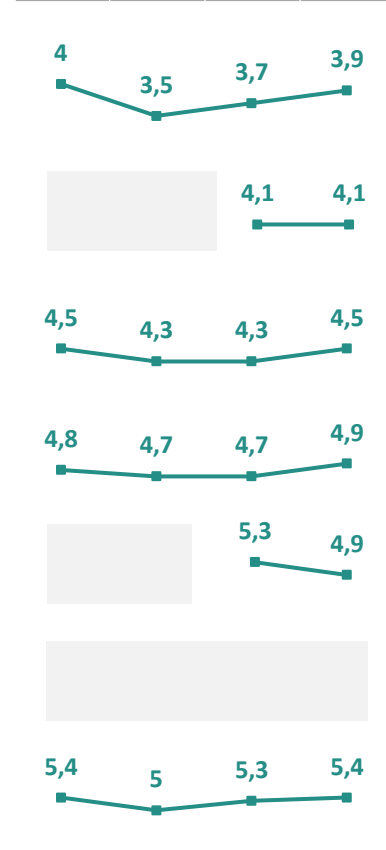
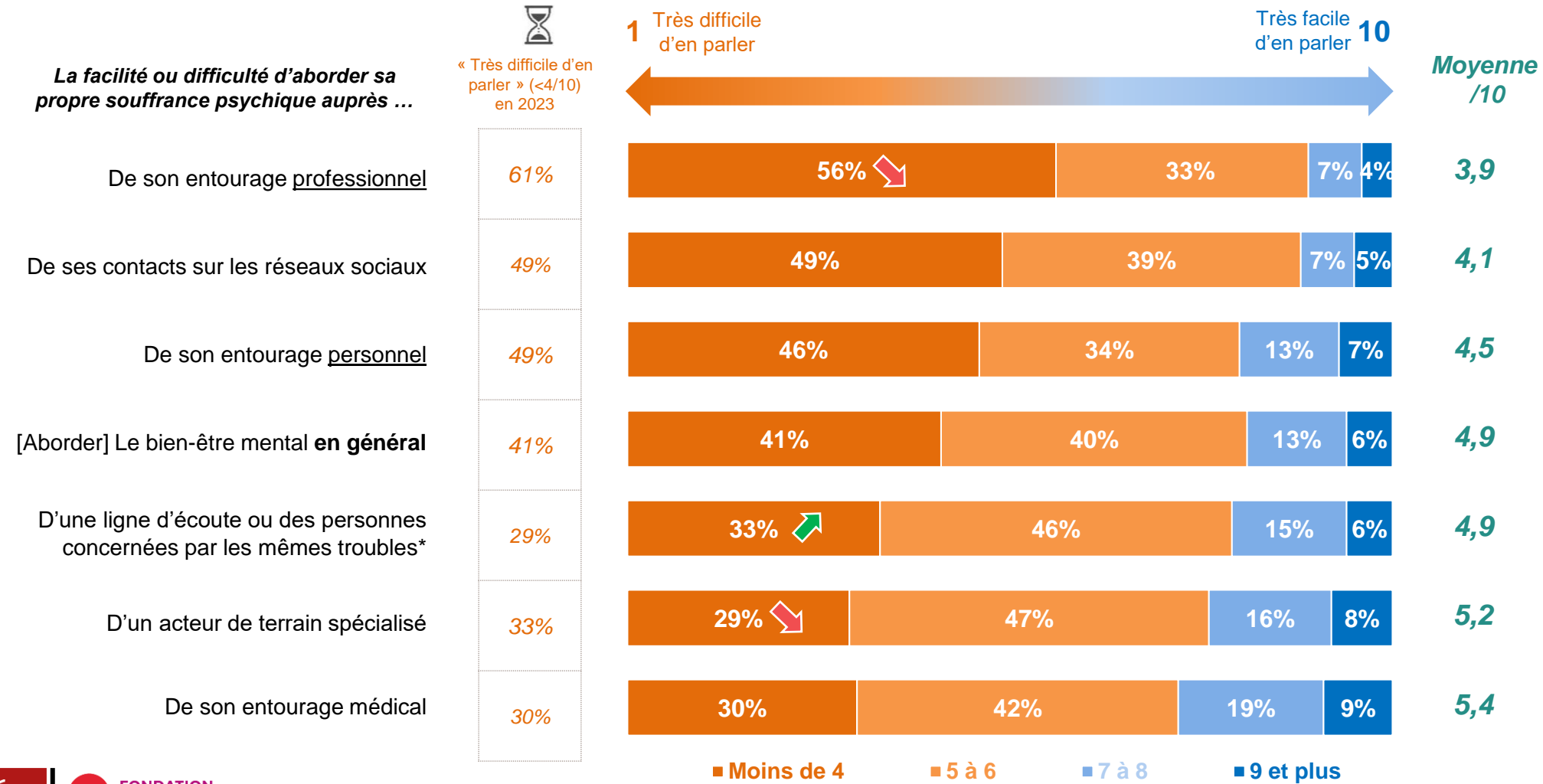
QUESTION : Dans chacune des situations suivantes, diriez-vous qu'il est facile ou difficile d'aborder les sujets de la souffrance psychique et du bien-être mental ?

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.



Evolutions des moyennes depuis 2021

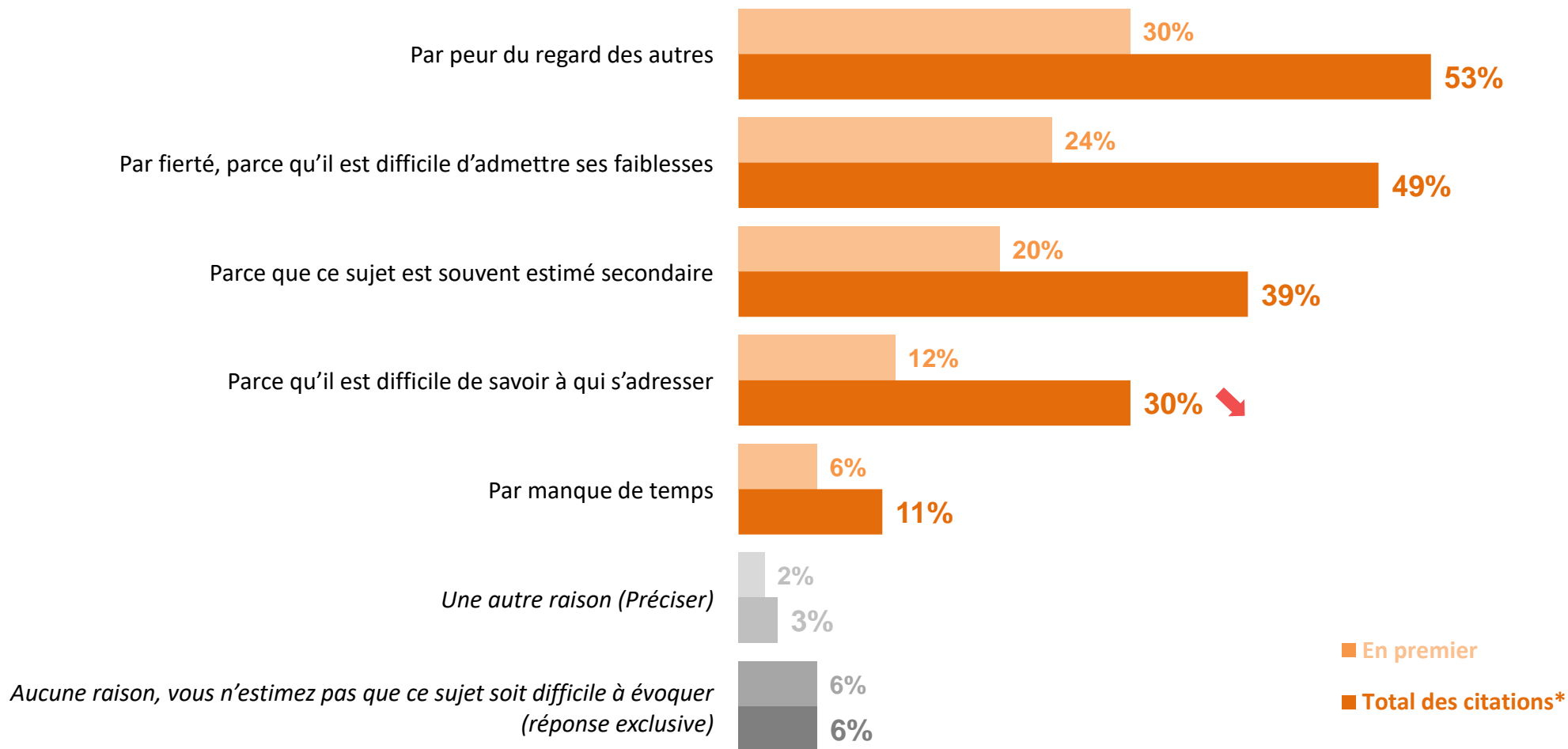
Septembre			
2021	2022	2023	2024



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... ?

🕒 Evolutions – Total des citations

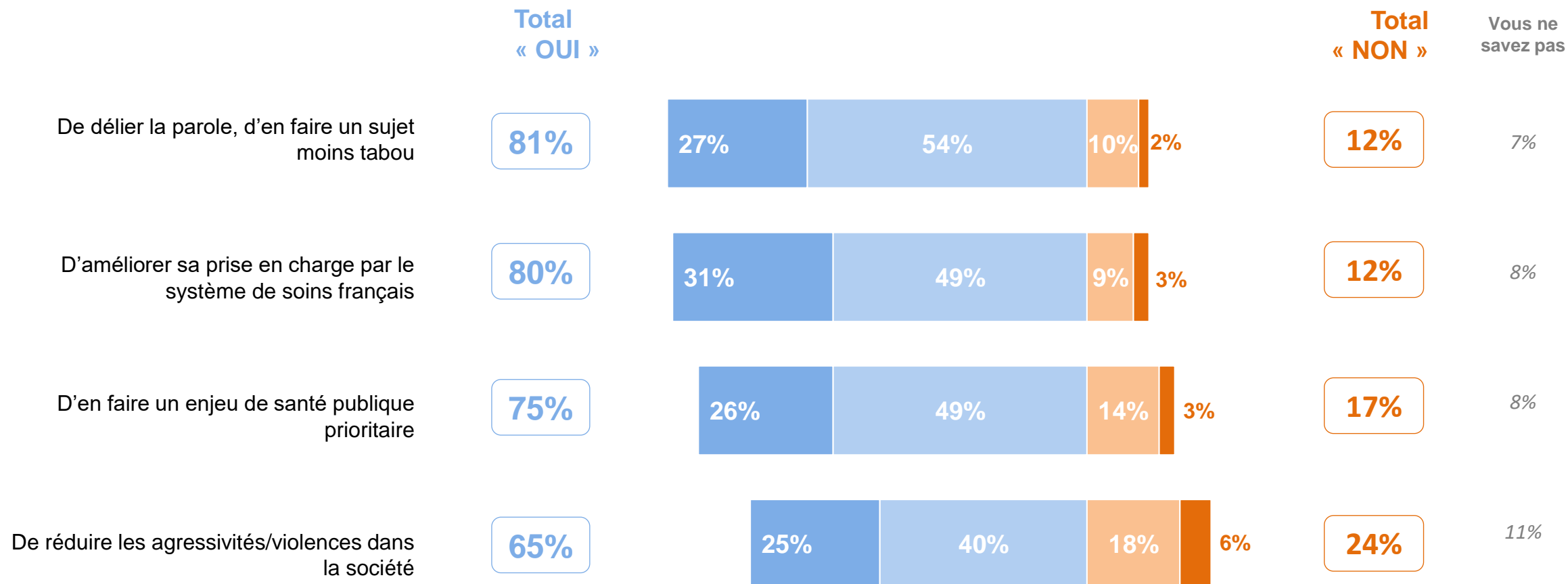


Septembre		
2023	2022	2021
53%	52%	57%
47%	48%	52%
35%	38%	35%
35%	38%	32%
10%	11%	10%
3%	3%	3%
7%	4%	5%

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

Les bienfaits perçus à ériger le bien-être mental en grande cause nationale

QUESTION : Selon vous, si le bien-être mental devenait une Grande Cause Nationale, est-ce que cela aurait pour effet... ?



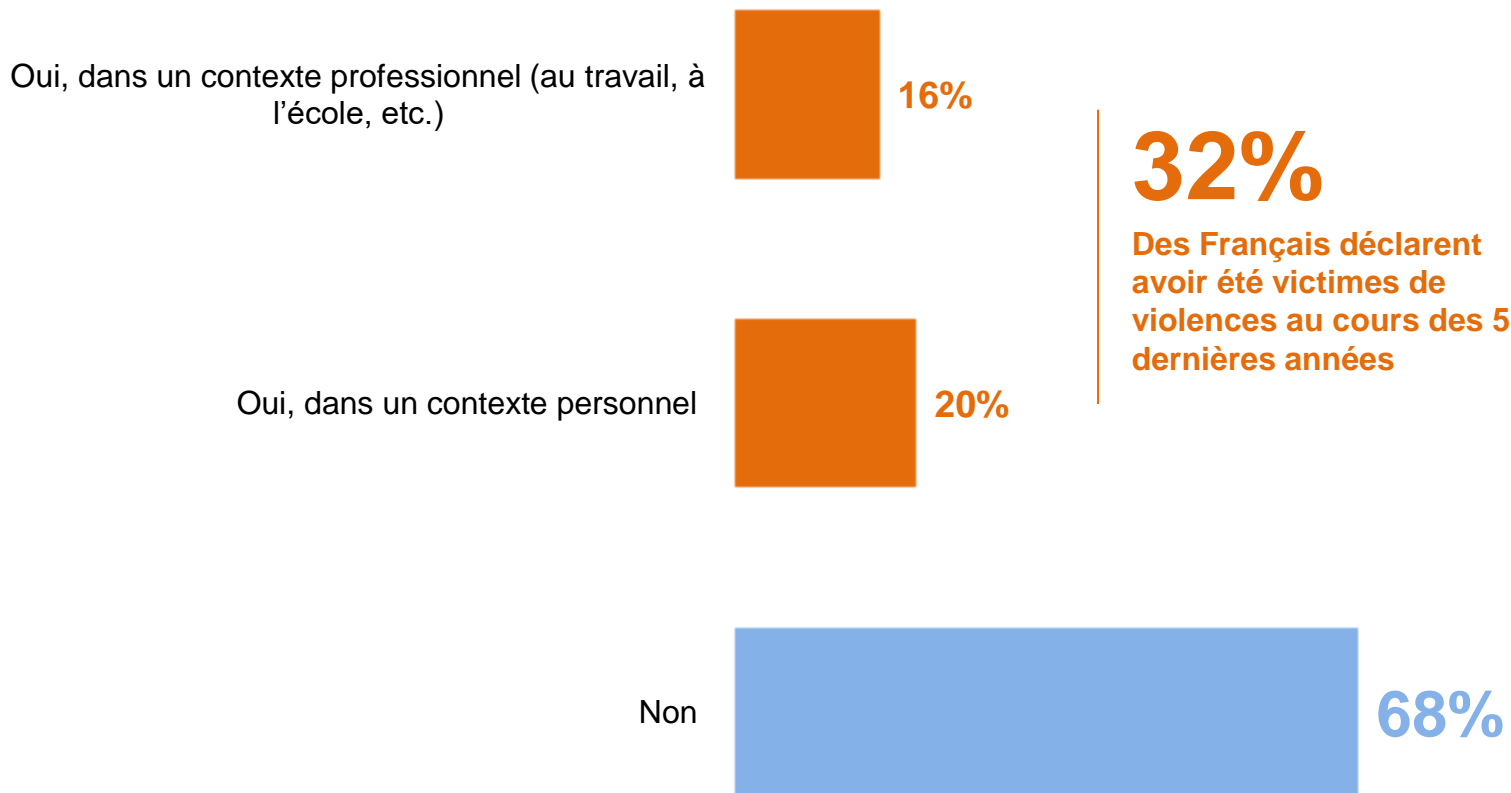
C

Focus sur les violences et le bien-être mental



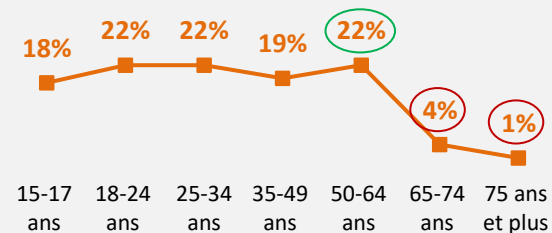
L'expérience de violences au cours des 5 dernières années (1/2)

QUESTION : Au cours des 5 dernières années, avez-vous été victime de violences (physiques, verbales, psychiques, économiques, etc.) ?

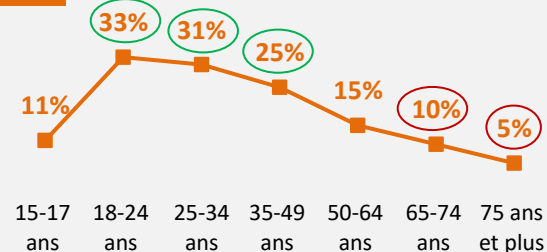


RESULTATS SELON L'AGE DE L'INTERVIEWE(E)

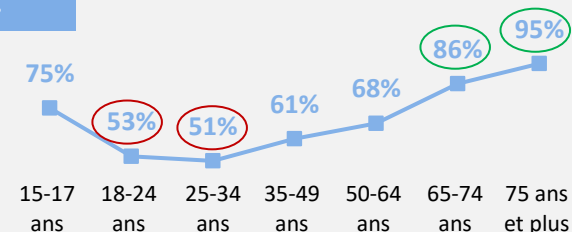
Contexte professionnel ou scolaire



Contexte personnel



Pas de violence

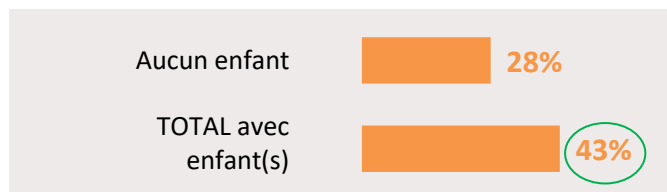


L'expérience de violences au cours des 5 dernières années (2/2)

QUESTION : Au cours des 5 dernières années, avez-vous été victime de violences (physiques, verbales, psychiques, économiques, etc.) ?

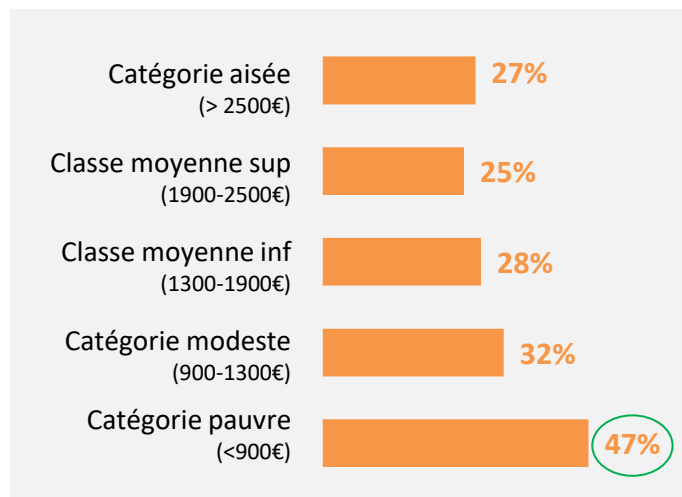
Taux de répondants ayant été victimes de violences

LE NOMBRE D'ENFANTS DE MOINS DE 14 ANS DANS LA FOYER

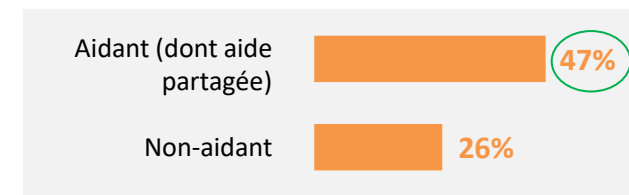


LE REVENU

(NET MENSUEL, PAR PERSONNE AU FOYER)



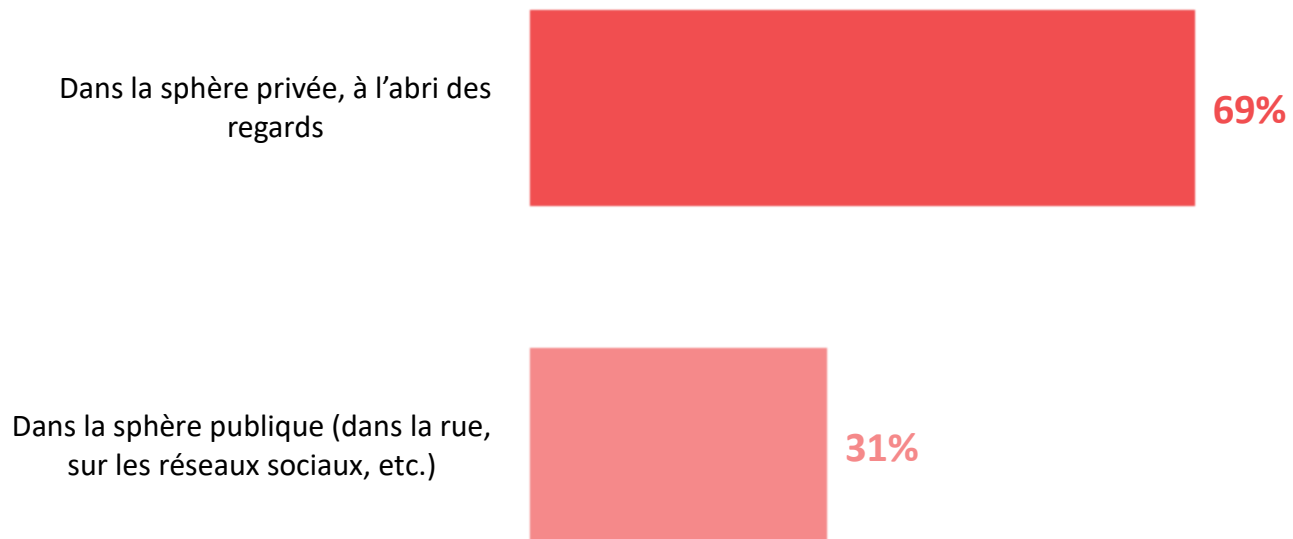
LE STATUT D'AIDANT



L'aspect public ou privé de l'épisode de violence

QUESTION : Et cet épisode de violence a-t-il eu lieu...?

Base : aux personnes ayant été victimes de violences, soit 32% de l'échantillon



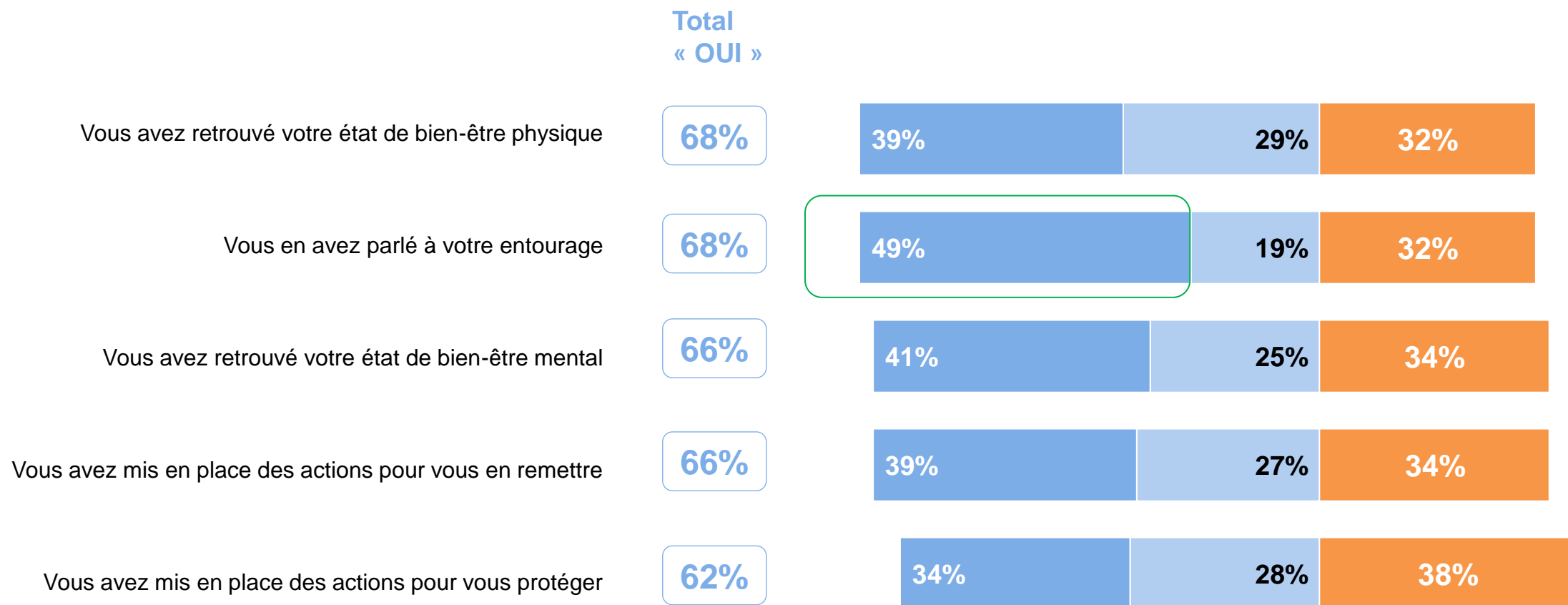
RESULTATS SELON LA CATEGORIE SOCIOPROFESSIONNELLE

	Artisans ou commerçants*	Cadres et prof. int. sup.	Professions intermédiaires	Employés	Ouvriers	Retraités	Autres inactifs
Dans la sphère privée, à l'abri des regards	64%	87%	68%	70%	75%	73%	56%
Dans la sphère publique (dans la rue, sur les réseaux sociaux, etc.)	36%	13%	32%	30%	25%	27%	44%

L'état d'esprit et les actions entreprises après l'épisode de violences

QUESTION : Et à la suite de cet épisode de violences (le dernier si vous en avez connu plusieurs), diriez-vous que... ?

Base : aux personnes ayant été victimes de violences, soit 32% de l'échantillon

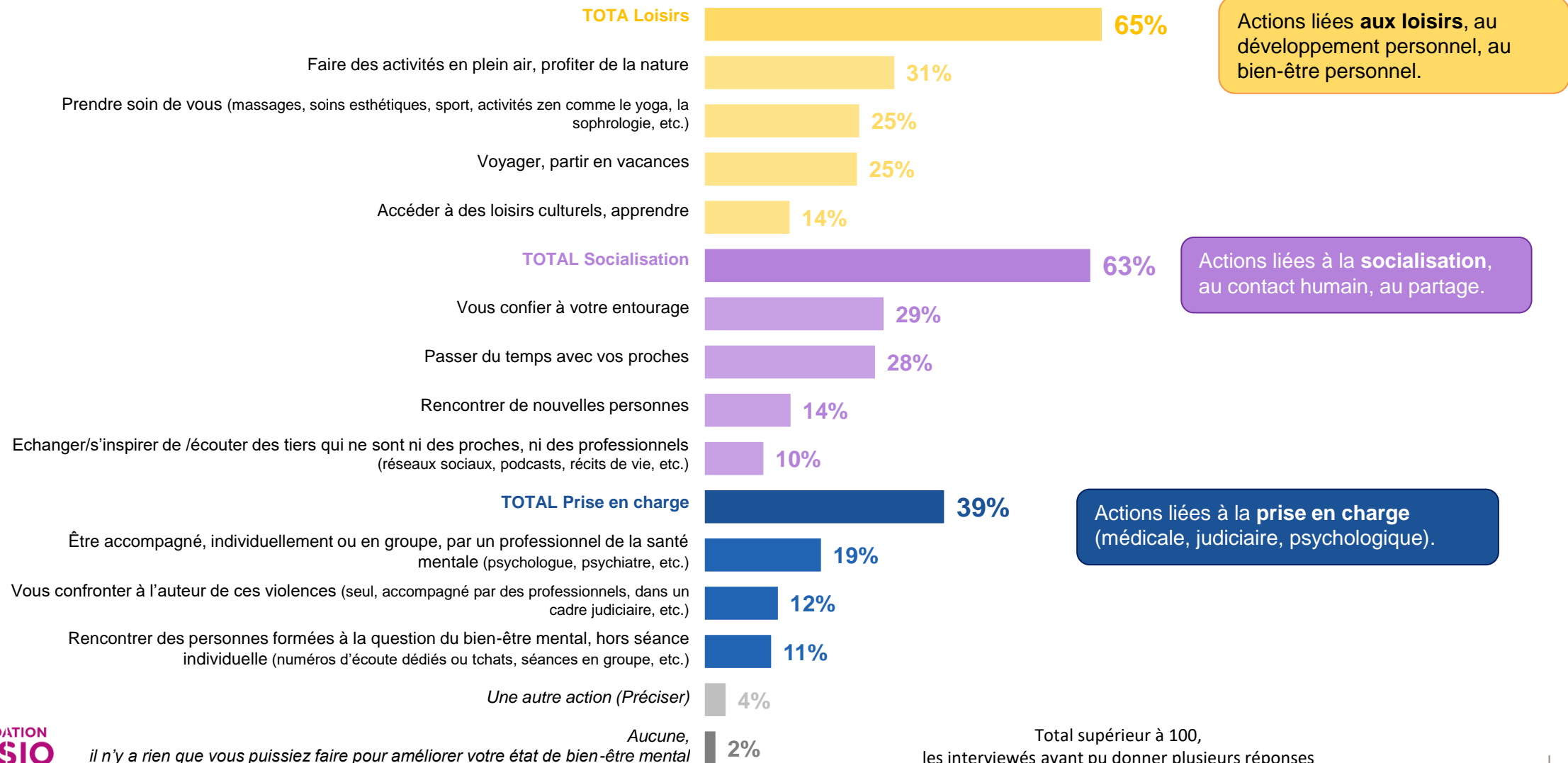


■ Oui, rapidement après (au cours des 2 années) ■ Oui, mais longtemps après (après 2 ans) ■ Non

Les actions bénéfiques pour améliorer son état de bien-être mental suite aux violences

QUESTION : Et, parmi les suivantes, quelles sont les actions qui vous ont le plus aidé pour améliorer votre état de bien-être mental ?

Base : aux personnes victimes de violences qui ont mis en place des actions ou qui en ont parlé, soit 19% de l'échantillon





03

LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

1. Après deux ans de baisse, le niveau de moral des Français retrouve son niveau de 2021... mais les inégalités persistent.

En 2024, **les Français sont de plus en plus à bénéficier d'un très bon état de santé mentale** : 43% d'entre eux estiment que leur niveau de bien être actuel est « très bon », voire « excellent », alors qu'ils étaient 38% il y a un an (soit 5 points de plus).

Toutefois, des réalités bien distinctes se font jour en fonction des segments de population. Parmi les personnes interrogées les plus sujettes à un moral fragile (elles aussi, plutôt stables avec les années), plusieurs se démarquent :

- ✓ Les femmes de moins de 35 ans (30% ont un état de santé mentale moyen voire mauvais VS 12% des hommes de la même tranche d'âge - soit plus du double).
- ✓ Les plus précaires (31% des revenus les plus faibles VS 8% des revenus les plus hauts - soit plus du triple).
- ✓ Les personnes ayant vécu des formes violences au cours des 5 dernières années (31% à 34% VS 15% de ceux qui n'ont pas ce passif- soit le double).

2. En parallèle, les épisodes de souffrance psychique sont en encore présents, mais en recul.

Considérant la période des 12 derniers mois, **1 répondant sur 2 déclare avoir été en état de souffrance psychique** (53%) - dont 14% de façon régulière, et 39% de façon occasionnelle. La part des Français faisant ce constat diminue - et ce de façon significative - depuis 2021 où ils étaient encore 60% (-7 pts), notamment dans des cas de **détresse occasionnelle** (46% en 2021 ; - 7 pts), les états plus récurrents demeurant stables.

- ✓ Chez les personnes en souffrance, les **femmes de moins de 35 ans** sont, ici aussi, bien plus nombreuses que leurs pairs masculins (77% VS 46%) ; **l'expérience de violence(s)** est également discriminante (79% à 84% VS 40% pour ceux n'en ayant pas subie).
- ✓ **Le poids de l'entourage** est également un facteur impactant : en effet, les personnes ayant le statut d'aidant (c'est-à-dire tout individu ayant quelqu'un à charge - comme un parent âgé par exemple), ainsi que celles ayant un proche en souffrance psychique sont plus sujettes elles-mêmes à une forme de détresse psychique (pour 67% des aidants VS 48% des non-aidants, et 70% de ceux ayant des proches en souffrance VS 40% qui n'en ont pas).

3. Le consensus autour du caractère fondamental du bien être mental se confirme en 2024, sans pour autant que la parole se libère dans les faits.

Plus de 9 répondants sur 10 estiment qu'il s'agit d'un pilier d'une bonne santé au global (96%). Par là même, l'idée que la souffrance psychique puisse toucher tout le monde fait l'unanimité (selon 95%) – certainement car tous s'accordent également à penser qu'il est parfois difficile de préserver son état de bien-être mental à certains moments de sa vie (94%).

Par rapport aux années précédentes, **la part de répondants convaincus de l'aspect essentiel de la santé psychique est en hausse significative** : 66% sont tout à fait d'accord avec l'idée que le bien-être mental est essentiel pour être en bonne santé (+10 pts vs 2023) et qu'il est tout aussi important que le bien-être physique (+11 pts). Ainsi, le grand public semble accorder une importance croissante au sujet.

Pour autant, lorsque les répondants se projettent, **le dialogue semble parfois difficile et les tabous persistent** : 4 sur 5 admettent que parler de la santé mentale de manière générale est délicat (lorsqu'on leur a demandé d'attribuer une note selon le degré de « facilité » à échanger sur le sujet, 81% ont attribué une note de 6/10 ou moins).

Les échanges sont d'autant plus difficiles dans les sphères où les apparences priment :

- ✓ **Le cadre professionnel** d'abord, 89% des sondés ayant donné une note inférieure à 7/10 (dont 56% inférieure à 5/10) ; soit une moyenne de 3,9/10.
- ✓ **Les réseaux sociaux** ensuite, pour 88% (dont 49% inférieure à 5/10) ; soit une moyenne de 4,1/10.

A l'inverse, les environnements plus confidentiels, où les interlocuteurs ont un impératif de secret professionnel, permettent de lever – toutes proportions gardées – le tabou : **les acteurs de terrains spécialisés et l'entourage médical** sont les seuls à obtenir une moyenne générale au-dessus de 5/10 (5,2, et 5,4 respectivement).

Ainsi, quand il s'agit de se confier sur son état psychique, l'entourage proche est loin d'être l'interlocuteur privilégié (arrivant derrière la sollicitation d'une ligne d'écoute). Les raisons invoquées pour justifier ce tabou restent stables : **peur du regard des autres** (53%), peur **d'admettre ses faiblesses** (49%), loin devant un manque d'information éventuel (30% expliquent ne pas savoir à qui s'adresser).

Dans ce contexte, l'idée de mettre le sujet du bien-être mental au-devant de la scène et en faire une cause nationale séduit, et notamment car beaucoup croient que cela permettra de délier la parole (81%). Beaucoup espèrent également une meilleure prise en charge par le système de soins (80%).

4. Enfin, au cœur des enjeux de santé psychique, les questions de violences ne peuvent être ignorées.

Nous avons pu observer que, sur une majorité des questions abordées, l'expérience de violences (qu'elles soient physiques, verbales, psychiques, ou économiques) peut jouer un rôle majeur sur l'état de santé mentale. Or, il s'agit de phénomènes auxquels nombre de Français sont confrontés : **près d'un tiers déclare avoir subi des violences** (physiques, verbales, psychiques, économiques) au cours des 5 dernières années (32%).

- ✓ 16% en ont été victime dans un cadre professionnel ou scolaire, 20% dans un cadre personnel.
- ✓ Les personnes qui en témoignent le plus sont **les plus jeunes** (notamment dans un cadre personnel (33% des 18-24 ans – soit deux fois plus que la moyenne) et **les plus précaires** (47% des plus bas revenus VS 27% des plus hauts).
- ✓ Les violences ont lieu à le plus souvent dans la sphère **privée** (69%), à l'abri des regard (notamment au sein des cadres et professions supérieures, 87%). Lorsqu'elles se déroulent dans la sphère publique (dans la rue, sur les réseaux sociaux), ce sont davantage les plus jeunes qui les subissent (50% des 18-24 ans VS 31% en moyenne).

A l'heure actuelle, 1/3 des victimes de violence ne perçoit pas d'amélioration de sa santé mentale (34%), et une même proportion n'est pas parvenue à mettre en place des actions pour s'en remettre (34%). La résilience est donc loin d'être une issue évidente, mais les solutions adoptées par ceux qui ont agi ou parlé sont multiples :

- ✓ Les actions liées au développement personnel sont adoptées par 65% d'entre elles (exemple : activité en pleine nature, activité de soin de soi, etc.).
- ✓ Une part similaire valorise le lien humain (63%), les relations sociales (nouvelles rencontres, temps d'échanges avec des proches, etc.).
- ✓ Enfin, les actions liées à une prise en charge médicale / judiciaire sont aussi envisagées, mais dans une moindre mesure (39%) – sans doute car elles impliquent davantage d'initiatives et /ou d'engagement émotionnel : seules 19% disent avoir fait appel à un professionnel de santé, et 12% se seraient confrontées directement à l'auteur des violences.