



## Les Français et leur bien-être mental : un sujet primordial... mais encore trop tabou selon eux

Depuis 2021, la Fondation **AESIO** s'associe à l'IFOP pour réaliser un baromètre sur le bien-être de Français. L'étude révèle que si la majorité d'entre eux s'accorde sur le fait qu'il s'agit d'un véritable enjeu prioritaire de santé publique, très peu ose en parler librement, et ce pour plusieurs raisons. Le tabou persiste donc, malgré des campagnes de sensibilisation de plus en plus nombreuses à ce sujet.

Alexandra Bresson



iStock/martin-dm

La santé mentale est une composante essentielle de la santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), il s'agit d'un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». L'organisme la considère comme un droit fondamental de tout être humain mais aussi un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique. « La santé mentale ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental. Il s'agit d'une réalité complexe qui varie d'une personne à une autre, avec divers degrés de difficulté et de souffrance et des manifestations sociales et cliniques qui peuvent être très différentes. Les problèmes de santé mentale comprennent les troubles mentaux et les handicaps psychosociaux ainsi que d'autres états mentaux associés à une souffrance importante, une altération du fonctionnement ou un risque de comportement auto-agressif. », ajoute-t-il.

Preuve que l'importance de la santé mentale est de plus en plus reconnue, au regard notamment de la forte augmentation des troubles psychiques pendant la pandémie ayant mis le système de soins sous forte tension, le Premier ministre Michel Barnier a déclaré souhaiter faire de la santé mentale la Grande Cause Nationale en 2025. Une question se pose donc : comment se porte celle des Français, alors que 1 personne sur 5 est concernée par un trouble psychique (dépression, troubles anxieux, troubles bipolaires, schizophrénie...) selon l'association Psychodon ? Pour y répondre la



Fondation **AÉSIO** (créée en 2021 par **AÉSIO** mutuelle, spécialisée dans la protection de personnes) dévoile les résultats de la quatrième édition de son baromètre annuel « Les Français.es et leur bien-être mental » réalisé en partenariat avec l'IFOP. Les résultats montrent en premier lieu que les Français sont de plus en plus à bénéficier d'un très bon état de santé mentale en 2024. En effet, 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).

Peur du regard des autres, manque d'information... de multiples raisons derrière ce tabou persistant

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) et les personnes ayant vécu des formes violences au cours des 5 dernières années. 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 soit -7 pts), les états plus récurrents demeurant stables. Chez les personnes en souffrance, les femmes de moins de 35 ans sont, encore une fois, bien plus nombreuses que leurs pairs masculins (77% VS 46%).

**A découvrir également :** Pour prendre soin de votre santé mentale au quotidien, combinez ces deux pratiques courantes selon la science

Mais l'enquête révèle surtout un constat paradoxal, à savoir que 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. Ainsi, pour 79 % des personnes interrogées, le bien-être mental est un enjeu de santé publique prioritaire aujourd'hui. Par là même, l'idée que la souffrance psychique puisse toucher tout le monde fait l'unanimité (selon 95% des sondés). Pourtant, malgré cette conscience des enjeux liés au bien-être mental, le sujet demeure tabou pour 3 Français sur 4. « *Les échanges sont d'autant plus difficiles dans les sphères où les apparences priment comme le cadre professionnel et les réseaux sociaux. À l'inverse, les environnements plus confidentiels, notamment l'entourage médical, mettent en confiance plus facilement et permettent de libérer la parole.* », précisent les auteurs de l'étude. Qu'en est-il des raisons pour lesquelles le tabou persiste ? Ces derniers sont multiples pour les personnes interrogées : peur du regard des autres (53 %), peur d'admettre ses faiblesses (49 %), manque d'information éventuel (30 % expliquent ne pas savoir à qui s'adresser).

Comment préserver sa santé mentale ? 10 conseils à suivre au quotidien

Comment expliquer cette forme de tabou toujours persistante autour des troubles psychiques et de la maladie mentale ? Plusieurs raisons cohabitent, selon les précisions du ministère de la Santé. En premier lieu un faible niveau de connaissance de la population générale, des proches et des aidants professionnels sur la santé mentale. Mais aussi une peur de stigmatisation, qui constitue une perte de chance car elle entraîne une qualité de soins moindre et contribue au manque d'inclusion sociale des personnes vivant avec des troubles mentaux. Le constat est le même pour la Fondation de France qui estime que « *la méconnaissance, la stigmatisation, la peur, le déni et la culpabilité qui accompagnent les troubles psychiques génèrent des retards au diagnostic, de la maltraitance, une exclusion et une infantilisation des personnes. Les familles, les proches sont aussi largement touchés par des parcours de vie complexes et chaotiques. La crise Covid a plus que jamais démontré la nécessité de changer de*



*regard et de repenser les pratiques en psychiatrie en favorisant une prise en charge globale et intégrée (sanitaire, sociale et médico-sociale) de la personne. »*

**A découvrir également :** Voici peut-être le meilleur type d'exercice à pratiquer pour booster votre santé mentale

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%) et/ou espèrent également une meilleure prise en charge par le système de soins (80%). « *Il est essentiel de reconnaître l'importance de la santé mentale et de mettre en lumière les initiatives positives et encourageantes qui émergent. Le baromètre montre que nombre d'entre elles se tournent vers des acteurs de terrain ou des lignes d'écoute pour aller mieux. Il est donc primordial de continuer à promouvoir des solutions pérennes.* », conclut Marie-Françoise Barabas, Présidente de la Fondation **AÉSIO**. A noter que la santé mentale n'est pas un état figé, mais une recherche permanente d'un état d'équilibre psychique, propre à chaque personne, selon ses conditions et événements de vie, selon les précisions de l'Assurance maladie. Aussi, une personne peut ne souffrir d'aucune maladie psychique sans pour autant se sentir en bonne santé mentale tandis qu'une personne peut bénéficier d'un bien-être mental satisfaisant tout en ayant un trouble psychique bien traité.

A la question de savoir comment évaluer son bien-être mental, l'organisme répond qu'une personne éprouve un sentiment de bien-être mental si elle : parvient à exprimer ses talents et qualités, se sent capable de réaliser ses projets et de gérer sa vie, sait supporter les tensions normales de la vie et les tracas du quotidien ou encore joue un rôle actif au sein de sa famille, de ses amis, de sa communauté et dans son travail (ou ses études). Pour se maintenir en bonne santé mentale, il est recommandé d'établir un certain équilibre entre les divers aspects de sa vie, c'est-à-dire les aspects social, physique, mental, économique, spirituel ou encore émotionnel. « *La santé mentale fluctue en permanence parce qu'elle dépend de nombreux facteurs. Sur certains de ces facteurs il est possible d'agir.* », note ainsi l'Assurance maladie. Le Psycom, organisme public qui informe et sensibilise sur la santé mentale, recommande de suivre ces 10 conseils pour préserver sa santé mentale au quotidien, établis à partir des publications sur ce sujet de l'Organisation mondiale de la santé, de Santé publique France et de la fondation britannique Mental Health.

- Parler de ses émotions
- Rester actif en faisant de l'exercice régulièrement
- Bien manger
- Éviter les excès d'alcool
- Faire attention à son sommeil
- Rester en contact avec ses proches, famille ou amis
- Demander de l'aide quand les choses deviennent trop difficiles
- Faire des choses que l'on aime
- S'accepter, avec ses imperfections
- S'investir pour les autres, par l'entraide, la solidarité

