



1 Français sur 5 juge son état de santé mentale comme moyen ou mauvais (Baromètre)

10/10/2024

Émis par : AÉSIO, IFOP" title="Sous-sélection par émetteur">Fondation AÉSIO, IFOP

À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, ce 10 octobre, alors que le Premier ministre a déclaré souhaiter faire de la santé mentale la Grande Cause Nationale en 2025, la Fondation AÉSIO 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. Principal enseignement : 20 % des Français jugent leur état de santé mentale moyen ou mauvais, quand le sujet reste majoritairement considéré comme tabou en France. En effet, 75 % des personnes interrogées considèrent la santé mentale comme étant un sujet tabou aujourd'hui en France (+ 6 points par rapport à 2021).

Cette année, le baromètre de la Fondation AÉSIO s'est également penché sur le rôle de la violence et son impact sur la santé mentale des Français.es ; une corrélation certaine puisque 77 % des sondés estiment qu'à l'origine d'un mal-être mental, il y a souvent une situation de violence.

La santé mentale : enjeu prioritaire de santé publique

Crise économique, inflation, dérèglement climatique, conflits mondiaux... Le contexte actuel a un fort impact sur la santé mentale, dont la dégradation inquiète la population. **Pour 79 % (+ 8 points par rapport au baromètre 2022) des personnes interrogées, le bien-être mental est un enjeu de santé publique prioritaire aujourd'hui en France.**

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 autour de la santé mentale. **Les raisons pour lesquelles le tabou persiste 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).**

Alors qu'il est aujourd'hui question de faire de la santé mentale la Grande Cause Nationale en 2025, le baromètre révèle que ce serait un engagement porteur de sens : **pour 81 % des Français, cela aurait pour effet de délier la parole sur la santé mentale. 80 % d'entre eux estiment que cela permettrait d'améliorer sa prise en charge par le système de soins français.** 2 personnes interrogées sur 3 pensent même que cela permettrait de réduire les violences dans la société (65 %).

Un mal-être mental persistant

96 % des Français estiment que le bien-être mental est essentiel pour être en bonne santé (+ 2 points par rapport aux 3 dernières années), mais malgré cette prise de conscience globale, **1 Français sur 5 décrit son état de santé mentale comme moyen ou mauvais, avec tout de même une légère baisse de 3 points par rapport au baromètre 2023 (23 % des Français).** 53% des Français déclarent avoir été en souffrance psychique lors des 12 derniers mois ; un chiffre également en diminution par



rapport à 2023 (- 3 points). Une souffrance qui impacte en particulier les femmes – 63 % d'entre elles déclarent avoir été en souffrance psychique lors des 12 derniers mois – et les jeunes de 18-24 ans, qui sont quant à eux 65 %, soit + 5 points par rapport à 2021.

Ce mal-être psychique a un impact fort sur la santé physique de ceux qui en souffrent : près de **2/3 des Français constatent une dégradation de leur état de santé physique en parallèle de leur santé mentale (61 % soit + 10 points par rapport à 2023)**. Cet impact est particulièrement ressenti par les jeunes (67 % des 18-24 ans) et les ouvriers (71 %), et monte jusqu'à 79 % des personnes interrogées ayant été en souffrance psychique ces 12 derniers mois.

La violence comme l'un des facteurs du mal-être psychique en France

Cette année, la Fondation **AÉSIO** s'est intéressée à l'impact de la violence sur la santé mentale des Français.es. Cette démarche s'inscrit dans le cadre de son appel à projets « Agir pour améliorer la santé mentale des personnes victimes de violences », dont les lauréats seront annoncés fin octobre 2024.

Au cours des 5 dernières années, 32 % des Français ont été victimes de violences physiques, verbales, psychiques ou économiques, et l'essentiel de ces violences se déroulent dans la sphère privée, à l'abri des regards (69 %).

Les victimes de violences en subissent des effets au long cours sur leur santé : **32 % déclarent ne pas avoir retrouvé leur état de bien-être physique et 34 % leur état de bien-être mental à la suite de ces violences**. La plupart d'entre elles n'en ont pas parlé à leur entourage (32 %) ou longtemps après (19 %). Les jeunes sont surreprésentés au sein des victimes de violences : **45 % des jeunes de moins de 35 ans déclarent avoir vécu des violences au cours des 5 dernières années**. L'impact des violences vécues sur la santé mentale est plus fort chez les femmes. En effet, 40 % des femmes victimes de violences n'ont pas encore retrouvé leur état de bien-être mental ; le chiffre monte à 44 % chez les femmes de moins de 35 ans...

4e année du baromètre Fondation **AÉSIO x IFOP**

« Cette nouvelle édition du Baromètre du bien-être mental que nous menons depuis 4 ans avec l'IFOP nous permet de suivre l'évolution des perceptions relatives au bien-être mental dans la société française. Face aux nombreux défis actuels, il est essentiel de reconnaître l'importance de la santé mentale et de mettre en lumière les initiatives positives et encourageantes qui émergent. La Fondation **AÉSIO**, en tant que mécène engagé en faveur du bien-être mental, reste déterminée à agir en soutenant des acteurs d'intérêt général qui répondent aux besoins des personnes concernées par la souffrance psychique. 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 soutenir ces acteurs et à promouvoir des solutions pérennes. Ensemble, nous voulons créer un environnement favorable à une meilleure santé mentale à tous les âges de la vie ! » **Marie-Françoise Barabas, Présidente de la Fondation **AÉSIO**.**

*Méthodologie : étude réalisée par l'IFOP pour la Fondation **AÉSIO** auprès d'un échantillon de 1053 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus. Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 26 au 30 août 2024.*

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

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

Contact presse – Agence Kingcom

Valentine Guyot – v.guyot@kingcom.fr

