



Santé mentale : les Français sont nombreux à souffrir mais consultent peu

Alors que le sujet du bien-être mental s'impose dans le débat public, un sondage IFOP pour la Fondation AESIO dévoile des chiffres préoccupants : une majorité de Français avouent avoir connu une souffrance psychique en 2025, mais peu franchissent le pas d'une consultation psychiatrique.



Alors que le sujet du bien-être mental s'impose dans le débat public, un sondage IFOP pour la Fondation AESIO dévoile des chiffres préoccupants : une majorité de Français avouent avoir connu une souffrance psychique en 2025, mais peu franchissent le pas d'une consultation psychiatrique. Le baromètre IFOP sur le bien-être mental des Français met en lumière une dégradation du moral national. Cette enquête réalisée pour la Fondation AESIO révèle un recul du sentiment de bonne santé mentale et confirme l'importance des fractures générationnelles, sociales et genrées autour de la santé mentale.

Un recul marqué du bien-être mental en France

La part des Français s'estimant dans un état de bien-être mental « très bon » ou « excellent » a baissé de 4 points en un an, passant de 43 % en 2024 à 39 % en 2025. Les moins de 35 ans apparaissent comme la catégorie la plus fragilisée : 28 % d'entre eux jugent leur santé mentale « moyenne » ou « mauvaise », contre seulement 15 % des plus de 65 ans. Cette fracture générationnelle illustre le poids accru des pressions sociales et économiques sur les jeunes.

L'enquête pointe également l'impact des responsabilités familiales. Les aidants sont nettement plus exposés à la souffrance psychologique (30 %, contre 20 % chez les non-aidants). La présence d'un proche en détresse psychique triple même la probabilité de mal-être : 33 %, contre 13 % chez les répondants qui n'ont pas un tel proche. Ces données rappellent combien l'entourage et les responsabilités pèsent sur le bien-être mental au quotidien.

1 Français sur 2 déclare avoir traversé des épisodes de souffrance psychique au cours de l'année



La proportion de Français déclarant avoir traversé des épisodes de souffrance psychique au cours de l'année reste stable mais à un niveau préoccupant : 55 % en 2025. Parmi eux, 16 % évoquent une souffrance régulière, et 39 % une souffrance occasionnelle. Les jeunes sont encore une fois les plus touchés : 63 % des moins de 35 ans sont concernés, contre 36 % des plus de 65 ans.

Pourtant, moins d'un tiers des personnes concernées (28 %) consultent un professionnel de santé mentale. Même chez les plus touchés, ce recours reste limité : 42 % chez ceux en souffrance régulière et seulement 22 % pour les souffrances occasionnelles. Les femmes de moins de 35 ans apparaissent plus enclines à franchir ce pas (43 %, soit 15 points de plus que la moyenne). « Le tabou persiste autour du suivi psychologique », note Marion Chasles-Parot, directrice d'expertise société à l'Ifop.

Un refus de se reconnaître en souffrance et de consulter

Le premier obstacle invoqué par ceux qui ne consultent pas réside dans la conviction de ne pas en avoir besoin. Cette raison est citée par 50 % des répondants, mais avec des différences notables selon les profils : 57 % des hommes, contre 44 % des femmes ; 66 % des seniors, contre 46 % des jeunes. Cette perception révèle une banalisation des difficultés mentales chez certains, mais aussi un refus de se reconnaître en souffrance.

À cela s'ajoute la contrainte objective du manque de moyens et d'accès. Les délais d'attente, le coût des consultations et la difficulté de trouver un professionnel disponible demeurent des barrières majeures , peut-on lire dans cette étude. « L'écart entre l'ampleur de la souffrance psychique et le recours aux soins illustre un déficit de sensibilisation et d'accessibilité des dispositifs », commente François Legrand, directeur d'études à l'IFOP.

Lire aussi

[Consultation chez le psychologue : remboursement pour qui et dans quelles conditions ?](#)

[Psychiatre, psychologue, psychanalyste : qui choisir et pour quoi ?](#)

[Abonnez-vous à consoGlobe sur Google News pour ne manquer aucune info !](#)

Journaliste de formation, Anton écrit des articles sur le changement climatique, la pollution, les énergies, les transports, ainsi que sur les animaux et la...

Aucun commentaire, soyez le premier à réagir ! Donnez votre avis

Moi aussi je donne mon avis