



Quand le mental va, tout va ! Le bien-être mental, un sujet encore tabou aujourd'hui ?

Selon un sondage IFOP (Institut d'études opinion et marketing en France et à l'international) mené en octobre 2021 pour la fondation AÉSIO (Fondation qui a pour mission d'agir sur le bien-être mental des individus tout au long de la vie, quels que soient leur genre, leur âge, leur santé physique ou mentale), 94% des Français estiment que le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique et qu'il est essentiel pour être en bonne santé. 74% des personnes interrogées vont jusqu'à penser que le bien-être mental est un enjeu de santé prioritaire aujourd'hui en France.

État des lieux sur la santé mentale en France

Près d'1 Français sur 5 (soit 19%) qualifie son état de santé mentale de moyen ou mauvais, la crise sanitaire n'est naturellement pas restée sans effet puisque plus d'1/4 (28%) pensent que leur bien-être mental s'est dégradé depuis.

Cependant, il y a une dissonance entre l'intention de prendre soin de sa santé mentale et la réalité, car, paradoxalement, d'après ce même sondage seul 1 Français sur 2 affirme être attentif à son bien-être mental (50%). Et pour 69% des Français, la santé mentale reste un sujet tabou...

Les freins aux soins de la santé mentale : entre tabou et stigmatisation

1) Une santé mentale au second plan

32% des français interrogés estiment qu'ils ont toujours quelque chose de plus important à faire.

31% qu'ils manquent de temps

24% qu'ils n'ont pas le réflexe

2) Une santé mentale encore tabou

Globalement, les Français interrogés estiment qu'il est compliqué d'évoquer le sujet de la souffrance psychique. Les freins principalement évoqués :

- la peur du regard des autres (57% parmi toutes les réponses données)

- la fierté relative à ce qui est perçu comme un aveu de faiblesse (52%).

Des freins renforcés par les réactions négatives reçues par près d'1/3 des personnes ayant osé confier leurs difficultés.

3) Stigmatisation de la souffrance psychique

78% des Français estiment que les personnes en souffrance psychique sont stigmatisées et 50% des personnes interrogées estiment que les personnes en souffrance psychique sont plus dangereuses pour les autres

Les enjeux majeurs de la pédagogie



Selon Arthur BOYREAU, médecin, psychiatre, expert en soin mental pour DOSE MINDCARE :

« La volonté de distanciation sociale, et la dangerosité des patients atteints de maladie mentale, restent encore des idées bien présentes dans la pensée collective. Par ailleurs, l'hôpital reste un haut lieu de stigmatisation, qu'il concerne les soins généraux ou psychiatriques. Enfin, les patients eux-mêmes peuvent être stigmatisants (auto-stigmatisation et stigmatisation anticipée). Ces résultats nous incitent à poursuivre nos efforts, afin de diminuer nos propres idées stigmatisantes, ainsi qu'auprès de nos patients à travers des travaux de psycho éducation, afin de réduire leurs idées stigmatisantes internalisées, et qu'ils puissent se positionner plus facilement comme porte-parole de leurs troubles et être acteurs de l'information auprès de la population générale. »

Axel PREVOT, fondateur de DOSE MINDCARE :

« DOSE MINDCARE, c'est tout d'abord l'écho à ma propre histoire. Une volonté de me recentrer et de prendre soin de ce qui est important pour moi : le mental. C'est aussi une entreprise née d'un constat : nous vivons dans une société en quête de perfection et de haute performance, dans laquelle tout va à cent à l'heure. Une société dans laquelle il est parfois impossible de mettre une limite et de dire stop. Ce qui fragilise inévitablement la santé mentale. Beaucoup de personnes prennent soin de leur santé physique mais oublient leur santé mentale. Or, à quoi bon soigner ce qui se voit si ce qui se joue à l'intérieur ne suit pas ? Notre crédo : "Lorsque le mental va, tout va déjà mieux" illustre le fait que la santé mentale est nécessaire à l'épanouissement physique, émotionnel, professionnel ou encore social. En somme, il n'y a pas de santé, sans santé mentale. Pour soutenir le bien-être mental, nous avons donc élaboré une gamme de compléments naturels et innovants. Notre volonté : pas de stigmatisation. Nous souhaitons décomplexer la santé mentale, réconcilier la tête et les jambes, prendre soin de l'esprit pour accompagner le corps.

Lorsque nous nous sommes lancés en novembre 2019, nous avons rencontré de nombreuses réticences. La santé mentale était un sujet socialement trop sensible. Nous étions en quelque sorte trop avant-gardiste. Mais depuis la crise sanitaire, qui a pesé sur tous les esprits et a généré énormément de fatigue mentale, la parole s'est peu à peu libérée. Ressentir des émotions négatives en même temps unit et normalise la parole - je ne suis pas seul à être envahi d'émotions néfastes pour ma santé, les autres vivent la même chose que moi, je peux donc en parler plus facilement et accorder ouvertement plus d'importance à ma santé mentale....

D'ailleurs depuis le premier confinement, nous avons vu nos ventes augmenter de 65%. Notre Best-seller GOOD MOOD a vu ses ventes augmenter de 88% en 2021. »

DOSE MINDCARE s'engage à concevoir :

- Des nootropiques transparents, alliant acides aminés 100 % naturels et extraits de plantes.
- Des produits d'exception sans éléments chimiques.
- Des capsules vegan et des flacons recyclables.
- Des produits qui proposent une alternative pour avoir accès au bien-être mental et permettre de viser ses objectifs de vie avec enthousiasme

Un nootrope naturel, c'est quoi ?

Les nootropiques sont des ingrédients issus de plantes, de racines ou de graines. Ils ont un impact positif sur l'humeur, l'énergie, la mémoire, la concentration ou la créativité. Ils permettent de maximiser le potentiel du cerveau. Le terme « nootrope » vient du docteur Corneliu GIURGEA et



combine les mots grecs « noos » (esprit) et « tropic » (affecter). Cela définit une substance naturelle qui va agir sur le cerveau de façon significative, la plus connue étant la caféine qui permet d'être plus concentré et réveillé. Les nootropiques optimisent la cognition à différents niveaux : l'attention, la concentration, la créativité, la mémoire, la motivation, le sommeil. Ils permettent à un sujet d'accéder à un bien-être mental qui impacte sur l'ensemble de ses choix de vie. Tout est lié, le mental, une fois apaisé et équilibré, va induire un comportement général pour rester dans un état de bien-être global. DOSE MINDCARE crée des nootropiques en s'appuyant sur les vertus des plantes adaptogènes, des acides aminés et de la Nature...

2022, sera l'année du bien-être mental : un véritable progrès est en marche.

Grâce à la nouvelle génération qui libère sa parole sur les réseaux sociaux mais aussi grâce à des figures de proue comme l'artiste STROMAE. En révélant ses pensées suicidaires et la longue dépression qui l'a frappé sur TF1, STROMAE a levé le tabou autour de la santé mentale. Idem pour Simone BILES, gymnaste et championne olympique, lorsqu'elle a stoppé la compétition plusieurs jours aux JO de Tokyo pour donner la priorité à sa santé mentale. La série à succès "En Thérapie" a également contribué à démocratiser la pratique.

« Aujourd'hui, nous commençons à détricoter de fausses croyances héritées du passé en libérant la parole. Il faut venir à bout des clichés et des croyances erronées du style "Je suis triste donc je suis faible". Il est important de se rappeler que nous sommes avant tout des humains et non des robots. Que nos émotions sont légitimes et que la vie n'est pas linéaire. De cette manière on appréhende la réalité avec plus de lucidité. Ces enjeux de pédagogie et de sensibilisation sont notre raison d'être chez DOSE MINDCARE : nous souhaitons entamer la révolution douce de la santé mentale. Faire évoluer les mentalités sur les souffrances psychiques. Réconcilier chacun avec ses émotions. Donner les clés pour acquérir les réflexes de prendre soin de sa santé mentale, au même titre que de sa santé physique. Promouvoir le bien-être mental et contribuer à libérer la parole. Améliorer la qualité de vie (à notre échelle) des personnes qui ont besoin d'un coup de pouce. »

Pour en savoir plus : <https://dose.science/>

Contact : DOSE MINDCARE 65 rue Saint Honoré 75001 Paris

E. Bouillard

Partager cet article :