



# Les Français et leur bien-être mental

## *Vague 2*

Sondage Ifop pour  
la Fondation AESIO

Septembre 2022



N°119355

Contacts Ifop :

Marion Chasles-Parot / Antoine Chatelet  
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

01 45 84 14 44

[prenom.nom@ifop.com](mailto: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
3. Les principaux enseignements



# MÉTHODOLOGIE

Etude réalisée par l'Ifop pour la Fondation AESIO



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1006 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 **31 août au 2 septembre 2022**.



● A ●

L'appréciation de son bien-être mental





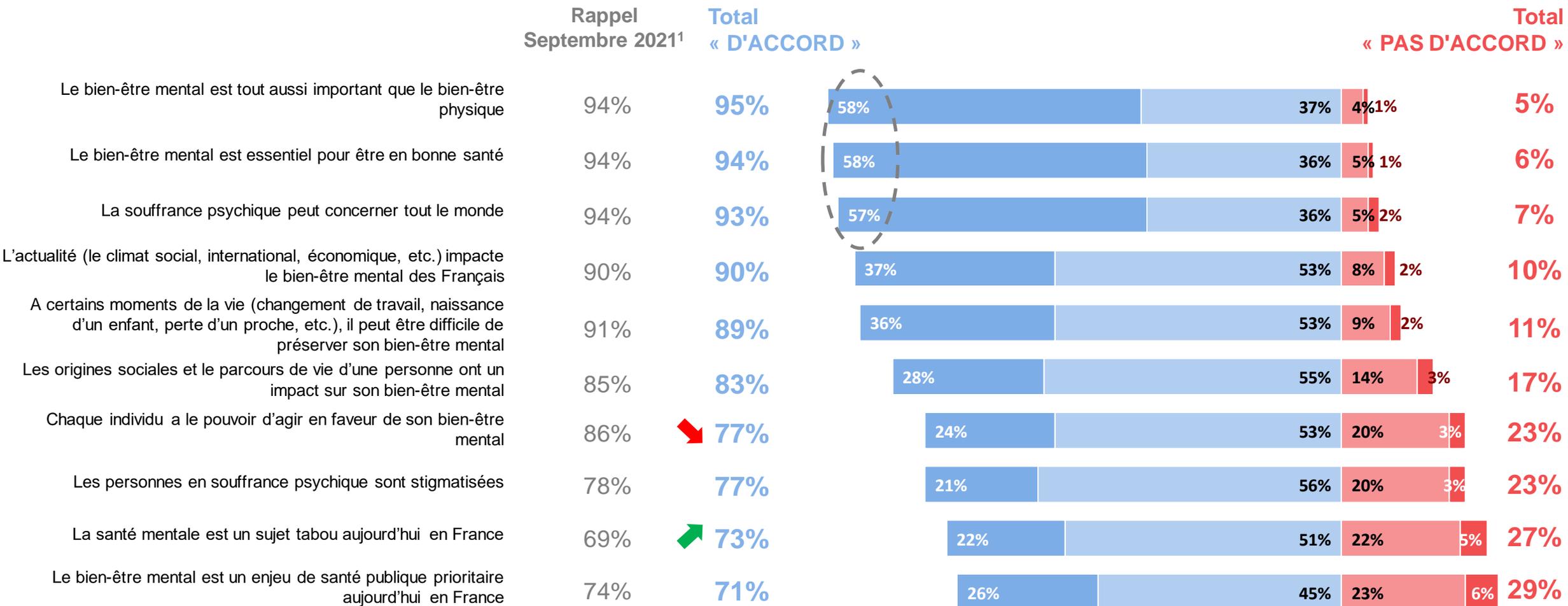
# A.1

*Représentations du bien-être mental*



# L'adhésion à différentes affirmations relatives au bien-être mental

**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



# A.2

*Appréciation de son bien-être mental*

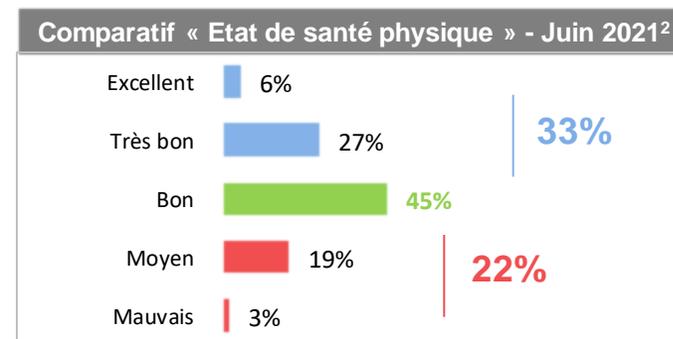
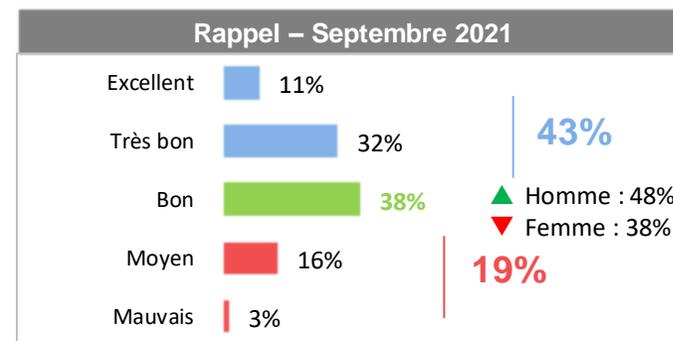
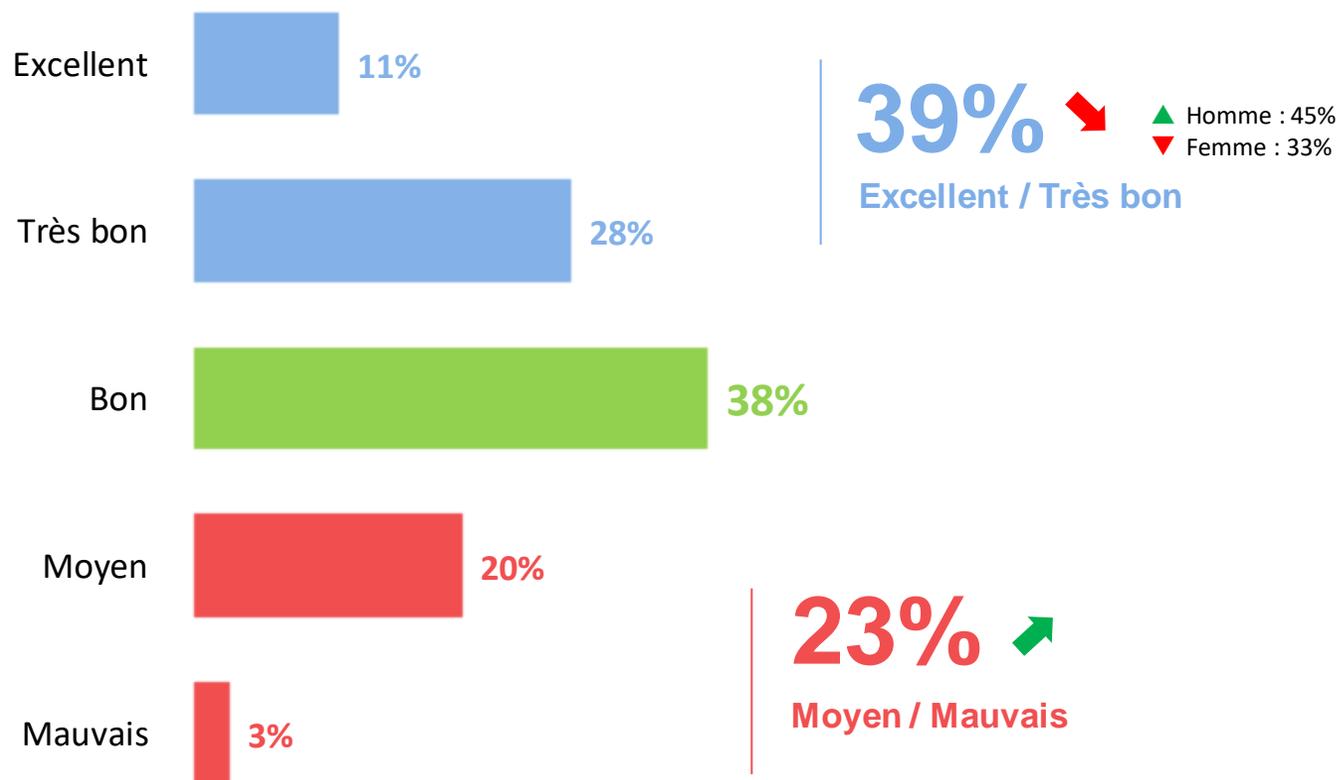


# L'auto-évaluation de son état de santé mentale

**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.

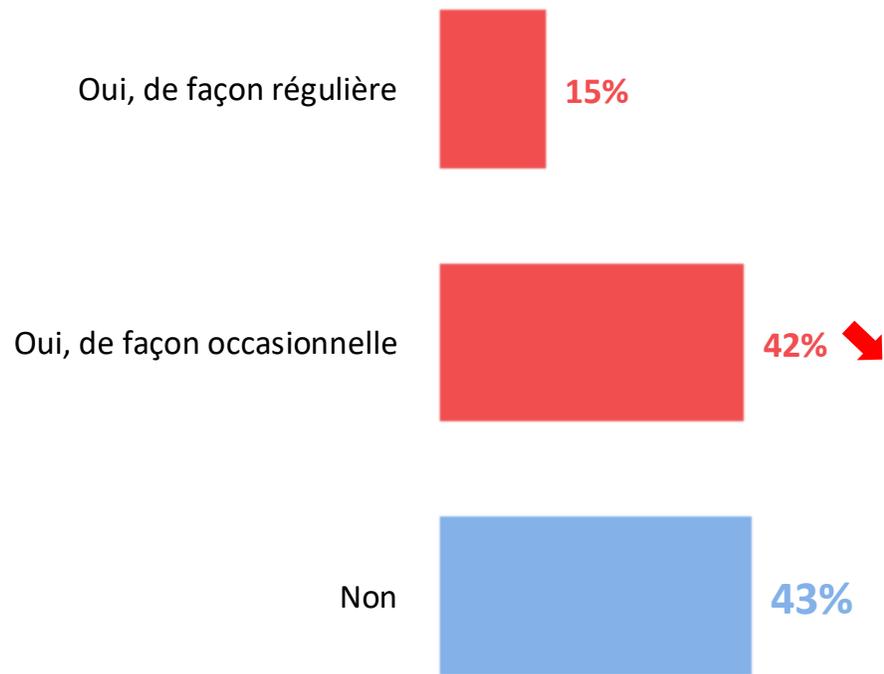
Le bien-être mental est une composante essentielle de la santé, définie comme un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

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

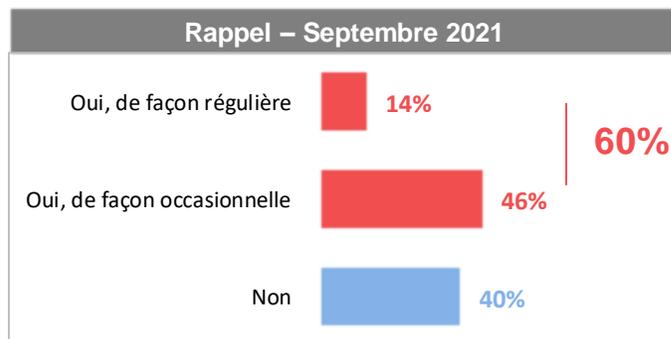


# Le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois

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



**57%**  
Ont été en souffrance psychique

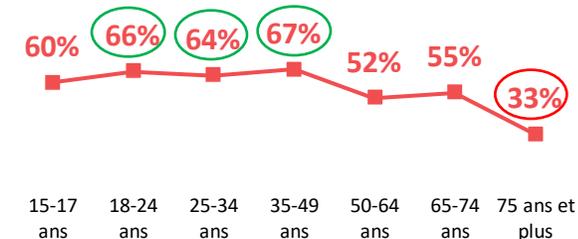


## Qui sont les Français qui ont été en souffrance psychique ?

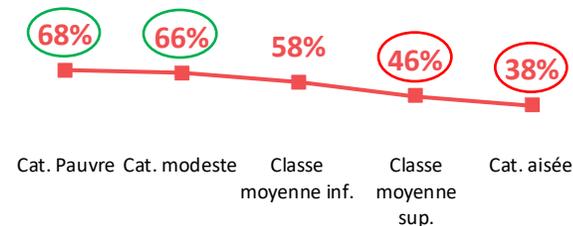
Sexe



Age

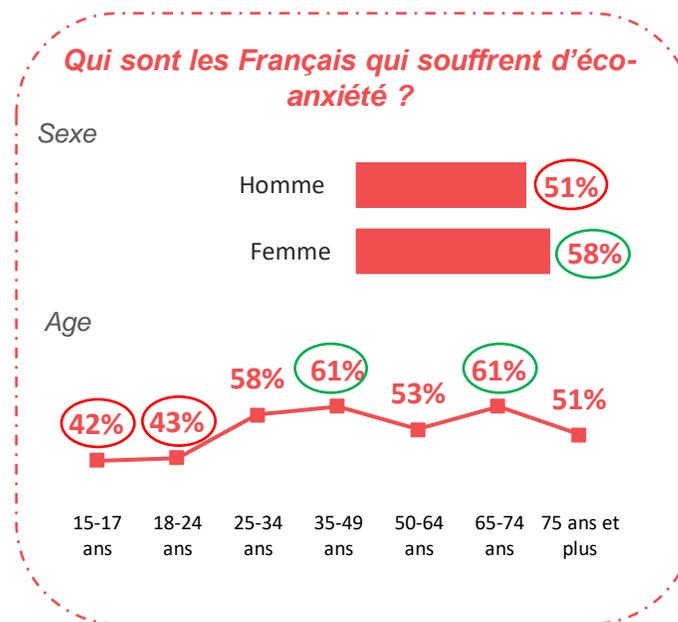
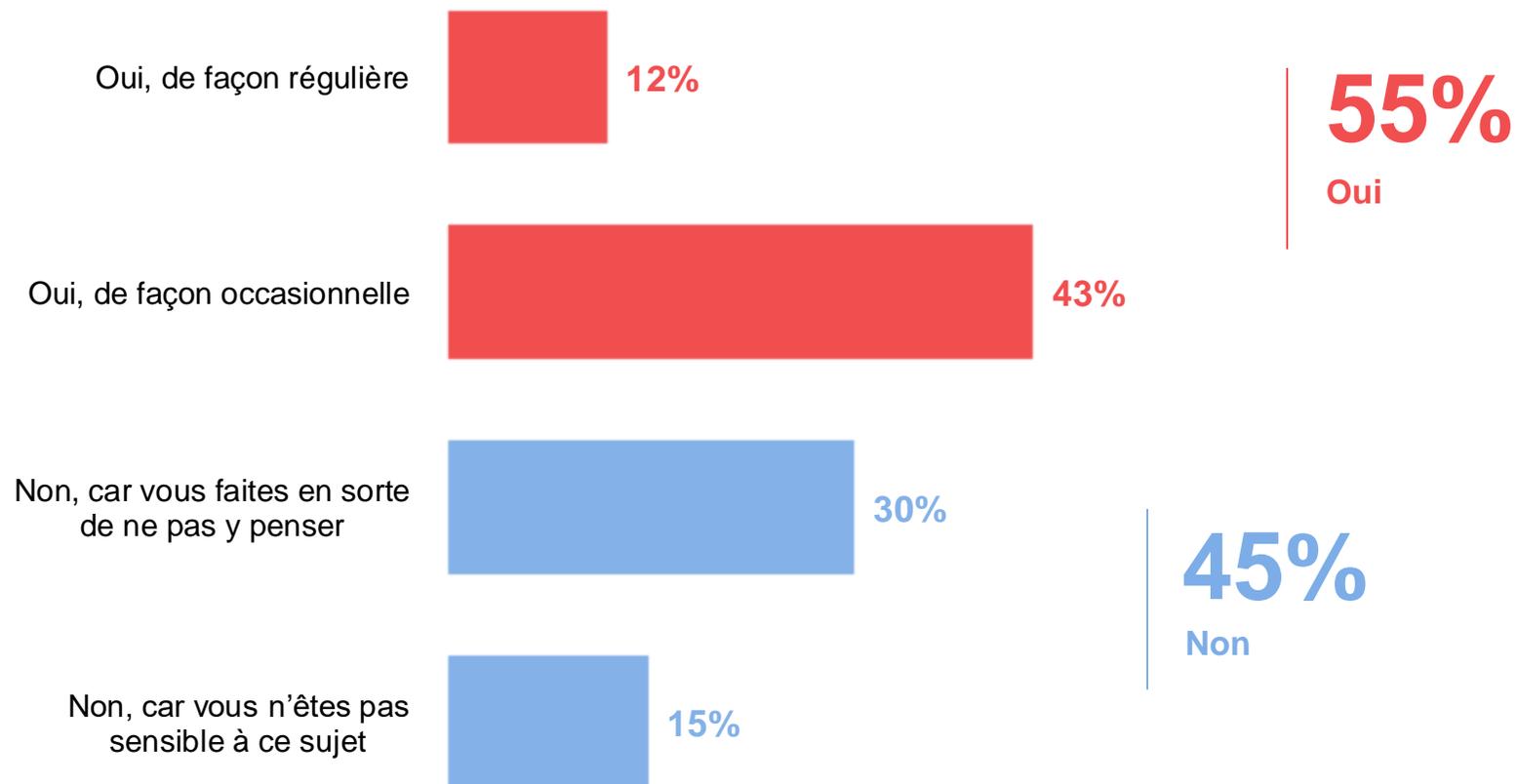


Niveau de vie



# L'expérience d'éco-anxiété

QUESTION : Aujourd'hui, avez-vous le sentiment que l'actualité climatique génère de l'anxiété chez vous (ce qui est aujourd'hui appelé éco-anxiété) ?





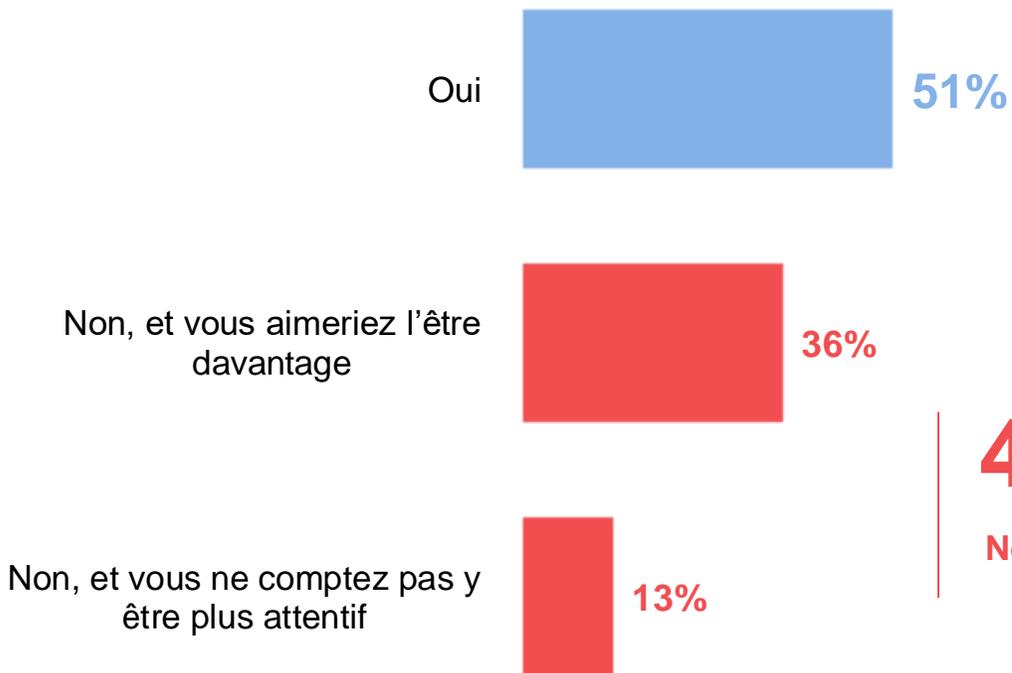
# A.3

*Attentions apportées à son bien-être mental*



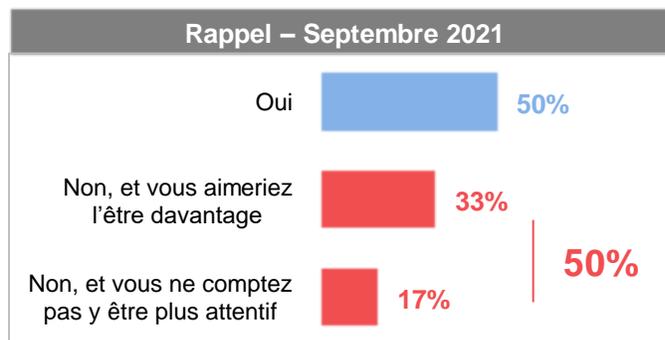
# L'attention apportée à son bien-être mental au quotidien

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



**49%**

Ne sont pas attentifs à leur bien-être mental

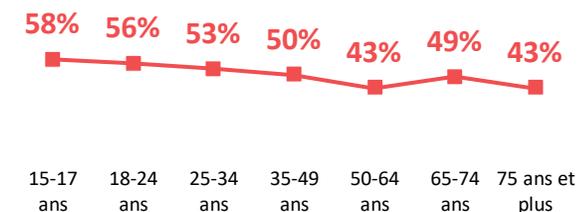


Qui sont les Français qui ne sont pas attentifs à leur bien-être mental ?

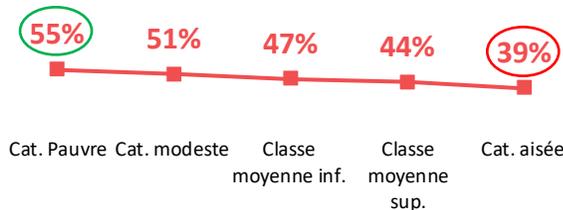
Sexe



Age



Niveau de vie

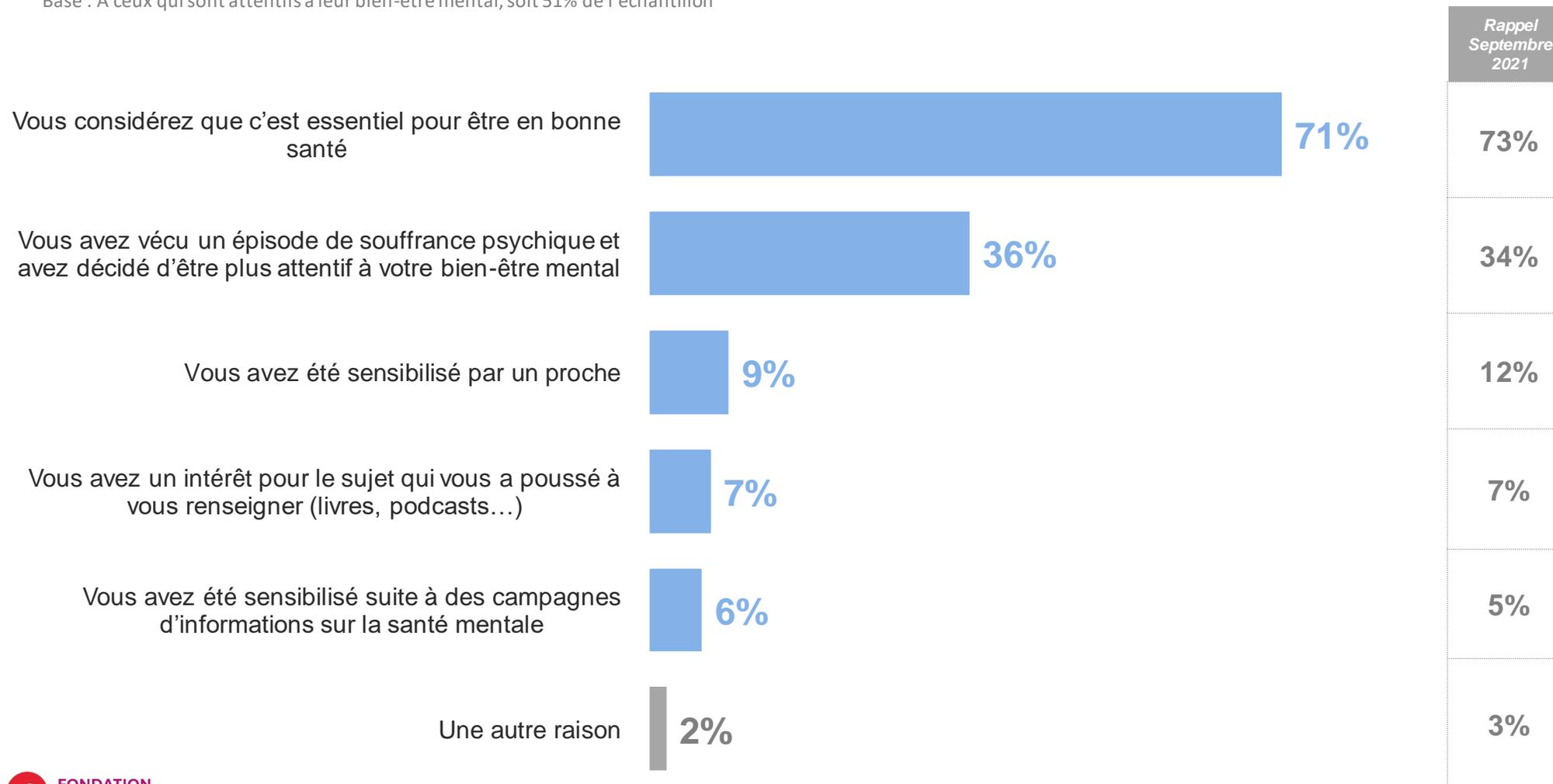


# Les raisons qui poussent à accorder de l'attention à son bien-être mental

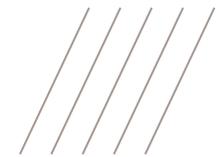


**QUESTION : Et pour quelle(s) raison(s) principale(s) êtes-vous attentif à votre bien-être mental au quotidien ?**

Base : A ceux qui sont attentifs à leur bien-être mental, soit 51% de l'échantillon

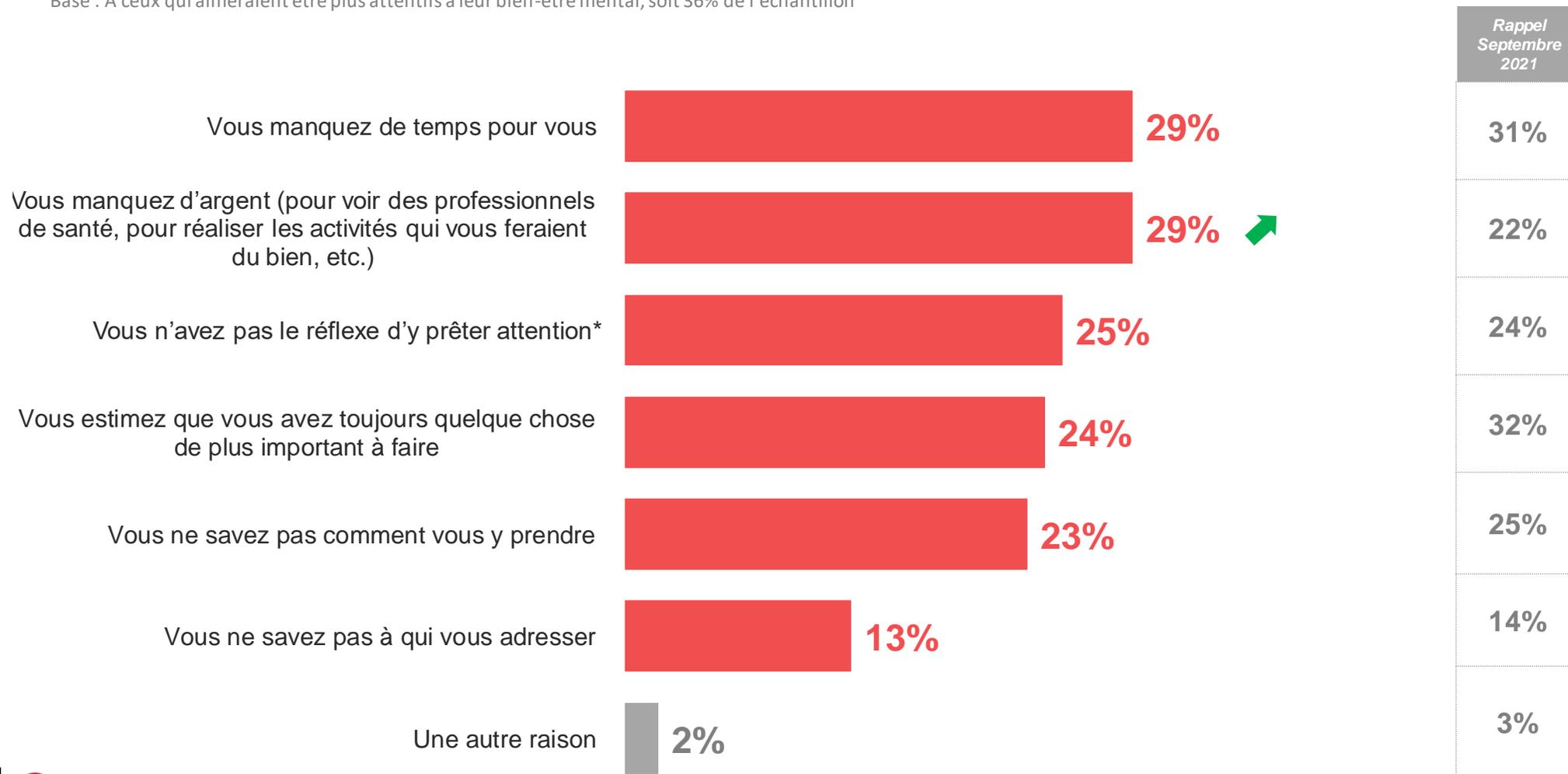


# Les raisons qui poussent à ne pas accorder assez d'attention à son bien-être mental



**QUESTION : Et pour quelle(s) raison(s) principale(s) n'êtes-vous pas aussi attentif à votre bien-être mental que vous le souhaiteriez ?**

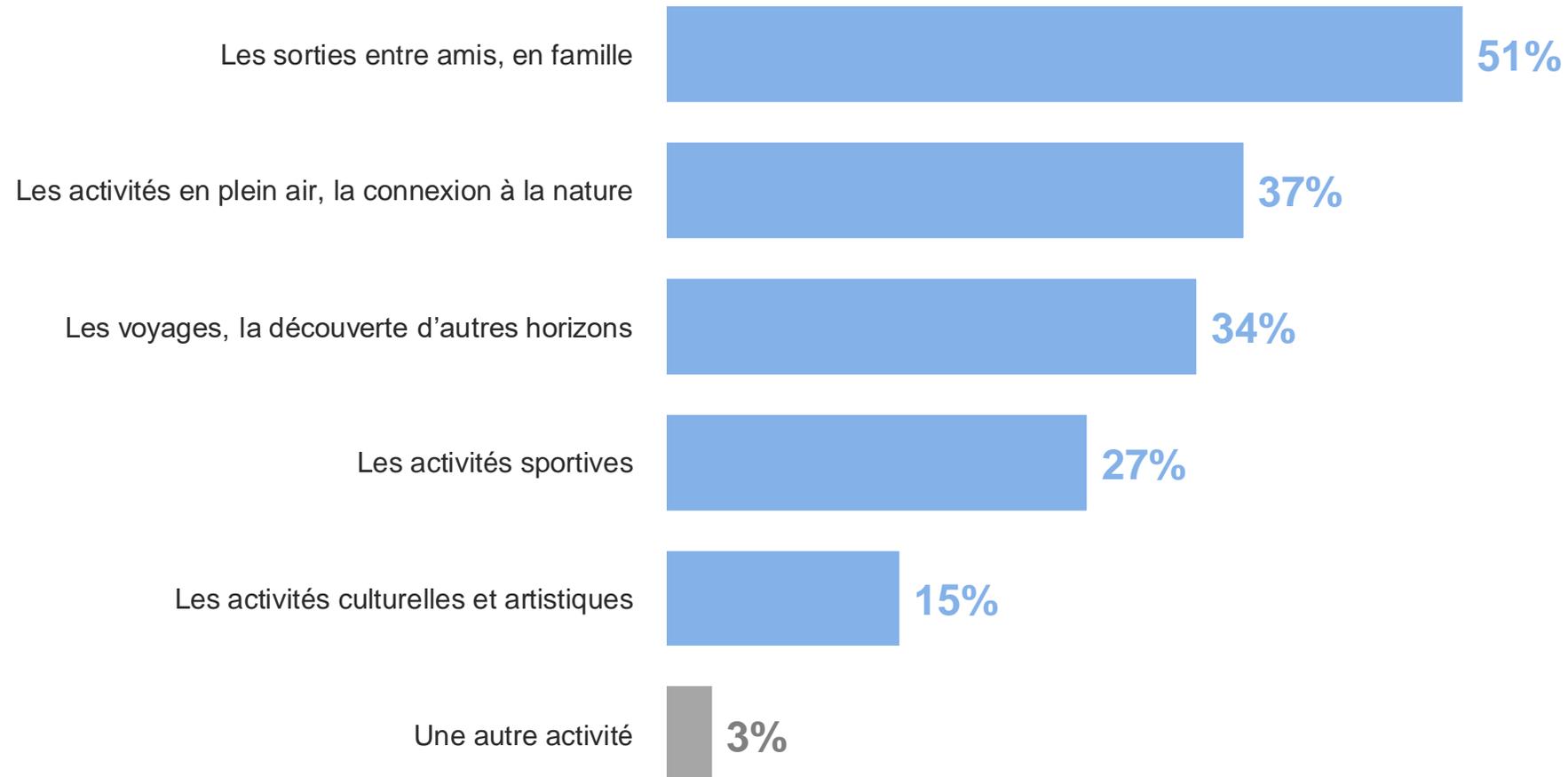
Base : A ceux qui aimeraient être plus attentifs à leur bien-être mental, soit 36% de l'échantillon



\*En septembre 2021, l'intitulé de l'item était : « Vous n'avez pas le réflexe de le faire, vous n'y pensez pas assez »

# Les activités les plus susceptibles d'avoir un impact positif sur le bien-être mental

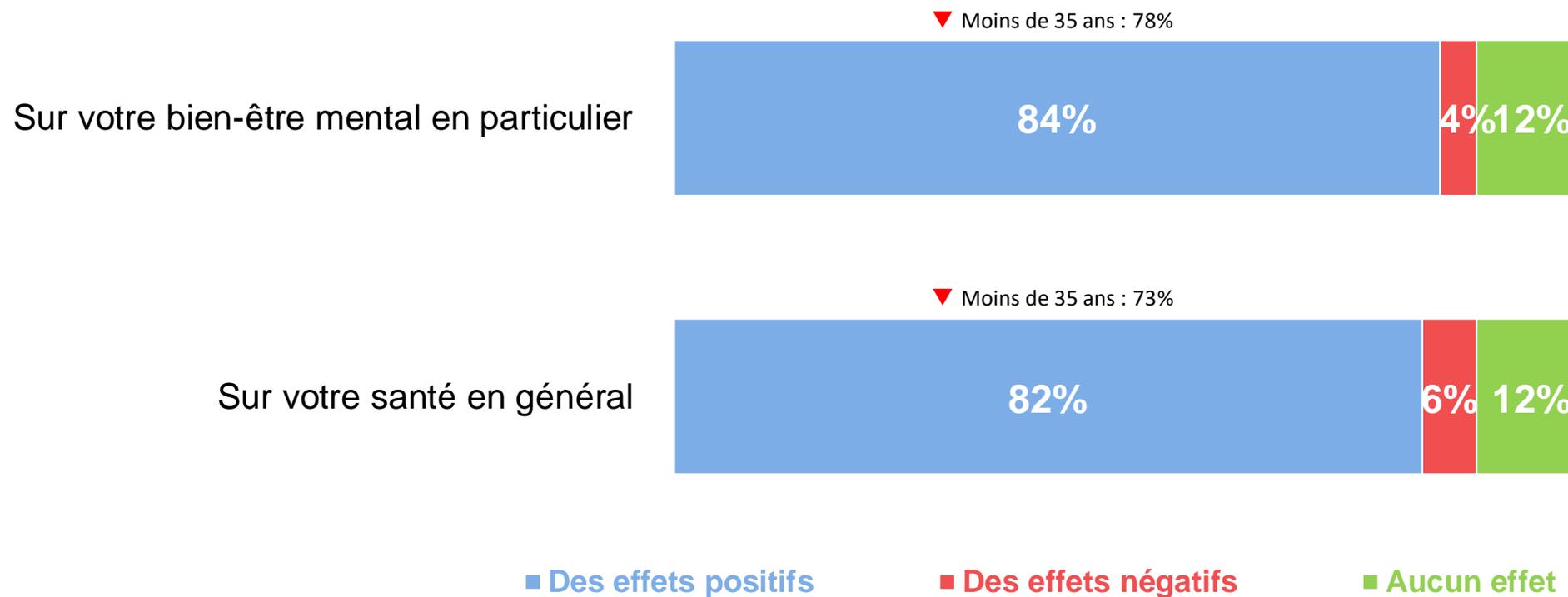
QUESTION : Parmi les activités suivantes, lesquelles sont susceptibles d'avoir l'impact positif le plus fort sur votre bien être mental ?



# L'impact perçu de la proximité à la nature sur la santé



QUESTION : Vous personnellement, diriez-vous que les moments passés à proximité de la nature génèrent... ?





# ● B ●

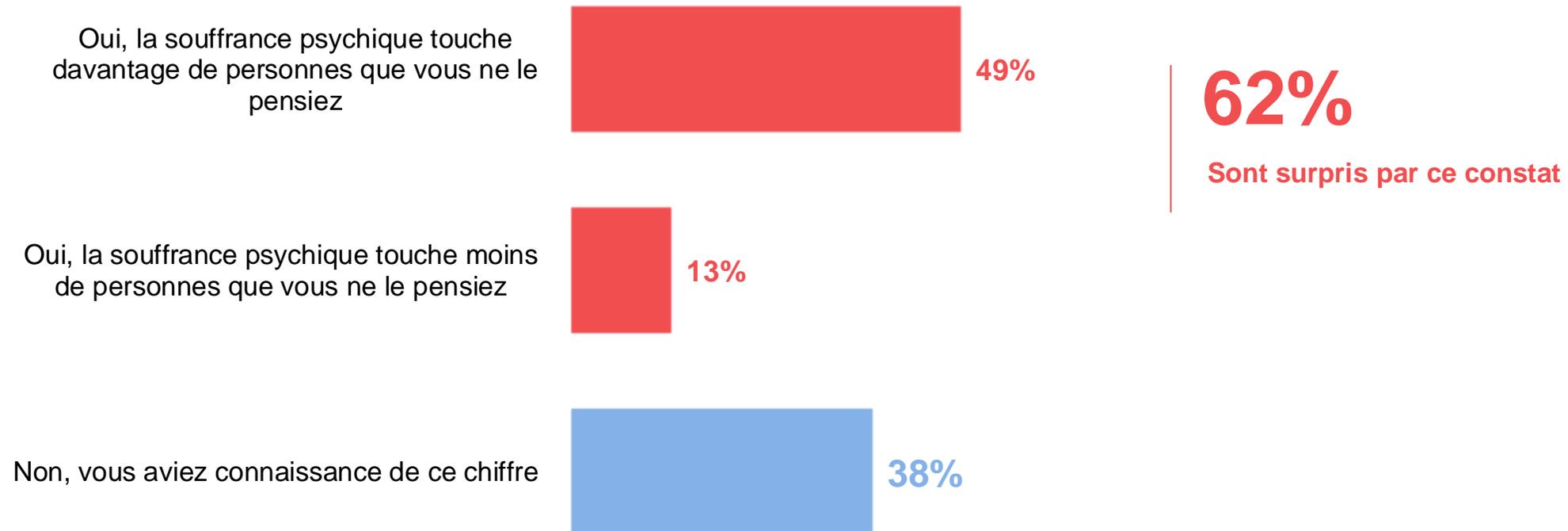
Le regard de la société sur le bien-être mental et sa prise en charge



# La réaction devant le constat qu'une personne sur quatre connaît un épisode de souffrance psychique à un moment de sa vie



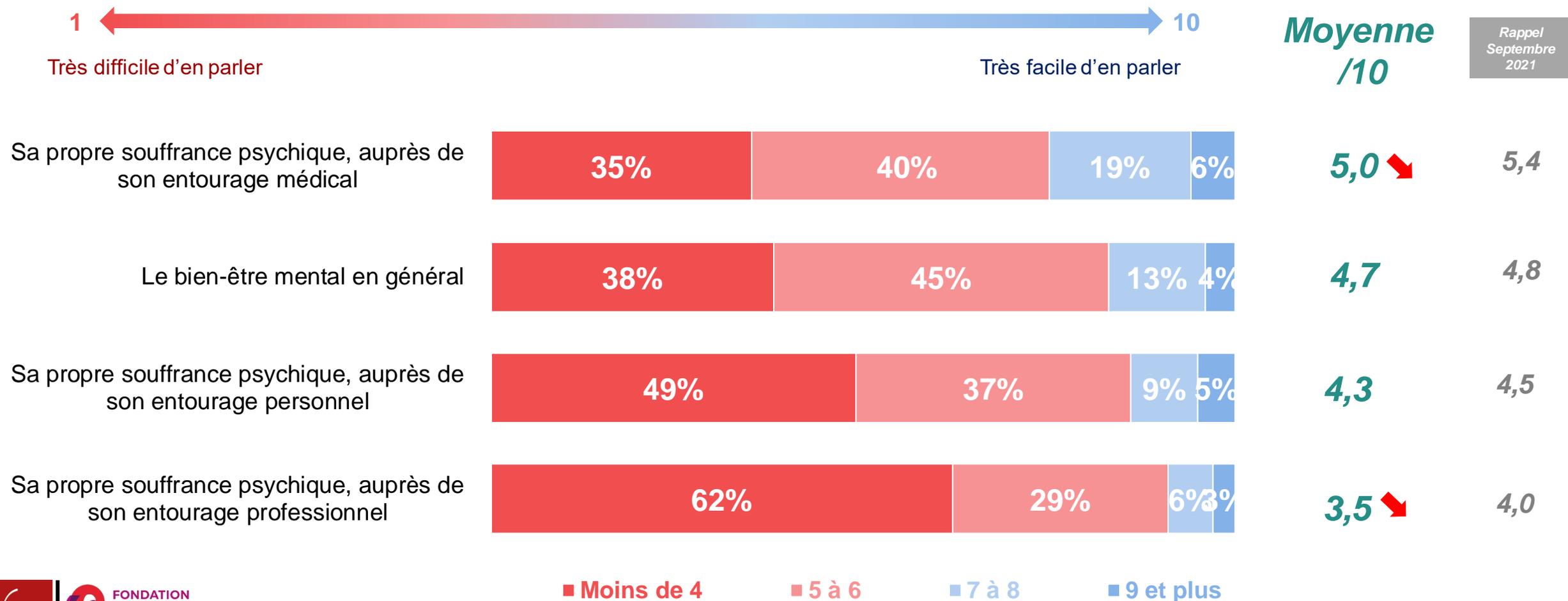
**QUESTION : Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, une personne sur quatre est touchée par des troubles psychiques à un moment de sa vie. Ce constat vous surprend-il ?**



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

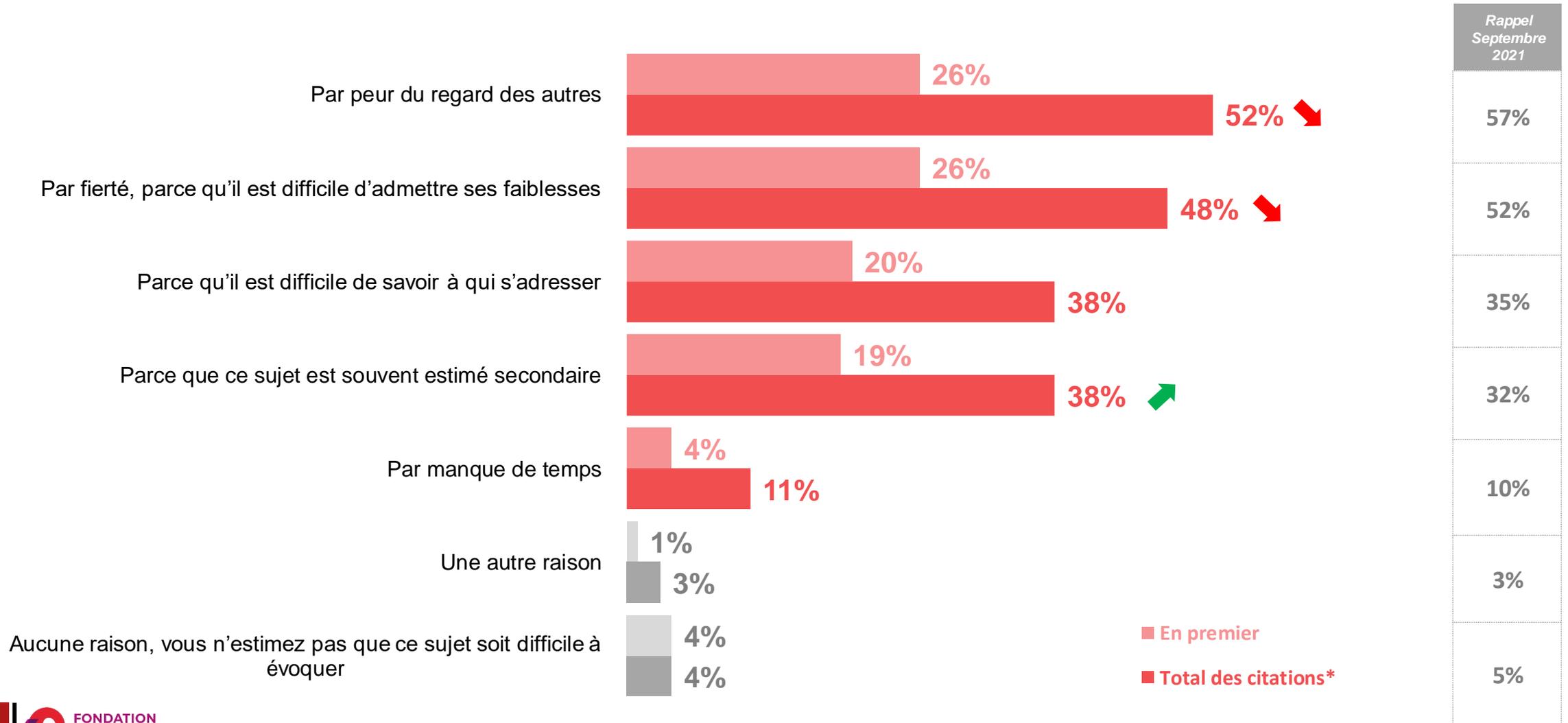
**QUESTION :** Dans chacune des situations suivantes, diriez-vous qu'il est facile ou difficile d'aborder les sujets de la souffrance psychique et du bien-être mental ?

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.



# Les raisons qui rendent le sujet du bien-être mental difficile à évoquer

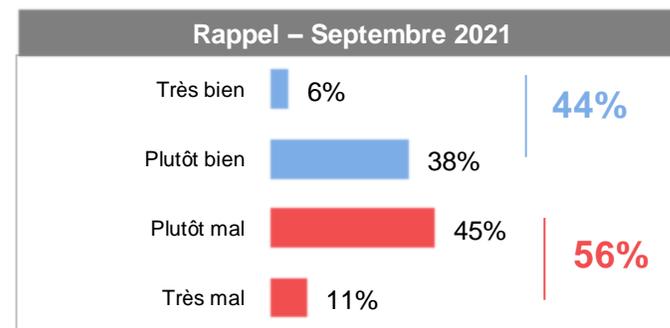
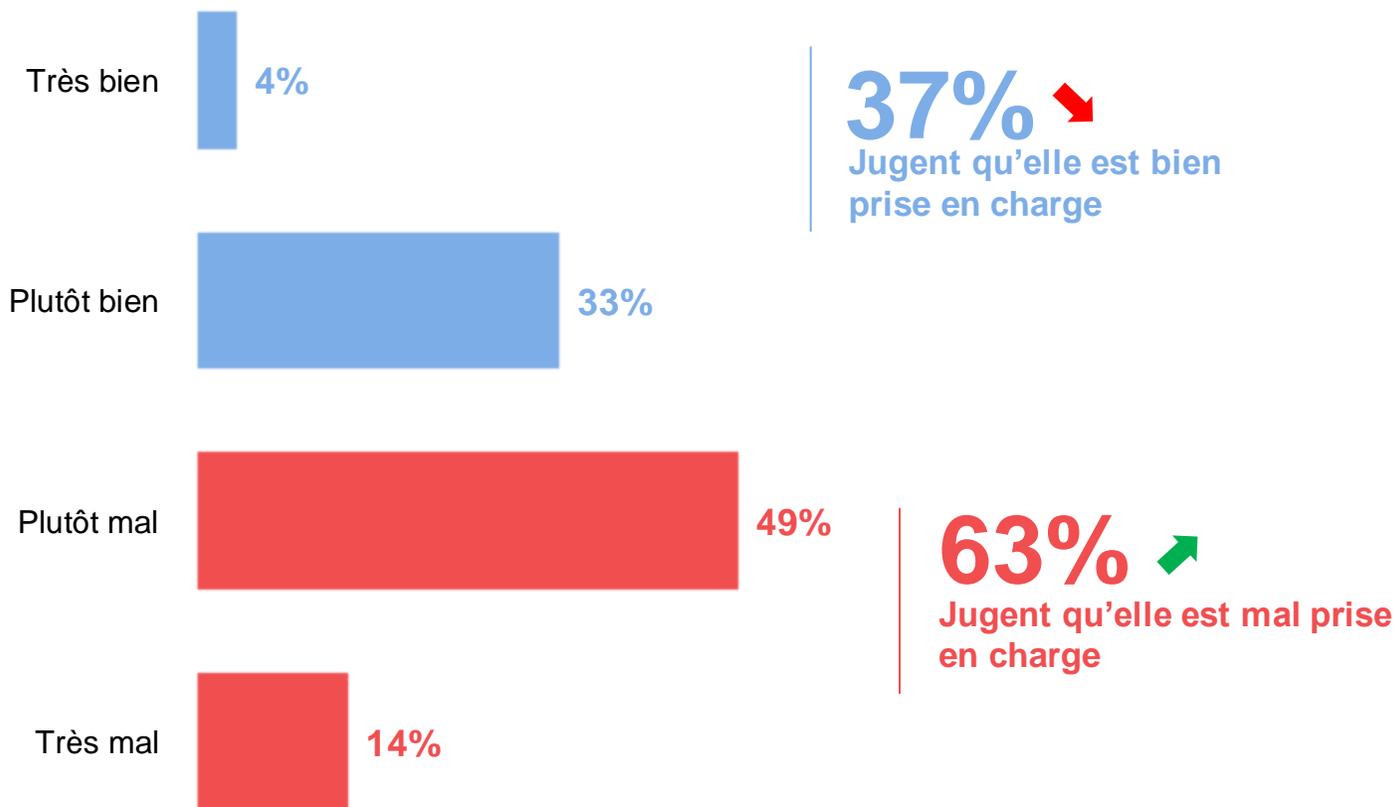
QUESTION : Et plus précisément, pour quelle(s) raison(s) principale(s) est-il difficile d'évoquer le sujet de son bien-être mental selon vous ? Est-ce avant tout... ?



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

# Le jugement sur la prise en charge de la santé mentale par le système de soin français

QUESTION : De manière générale, diriez-vous qu'aujourd'hui la santé mentale est très bien, assez bien, plutôt mal ou très mal prise en charge par le système de soins français (accessibilité des professionnels, remboursements, etc.) ?





03

## LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

# Les principaux enseignements

(1/3)



## Le sentiment de bien-être mental des Français s'est dégradé par rapport à l'année dernière

- ✓ Comme l'année dernière, les Français considèrent de façon presque unanime que « *le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique* » (95%, + 1 point par rapport à 2021) et qu'il « *est essentiel pour être en bonne santé* » (94%, =). Mais dans un contexte où les préoccupations se concentrent principalement autour du pouvoir d'achat, ils ont moins qu'avant la sensation que « *chaque individu a le pouvoir d'agir en faveur de son bien-être mental* » (77%, -9 points) et constatent surtout une dégradation de ce dernier : ils sont désormais moins de 4 sur 10 à estimer que leur état de santé mental est très bon (39% l'estiment très bon ou excellent, -4 points) tandis que 23% (+4 points) l'estiment moyen ou mauvais. Il convient de souligner que, comme l'année dernière, les hommes ont tendance à juger leur état de santé mentale plus positivement (45% excellent ou très bon) que les femmes (33%).
- ✓ Pourtant, la proportion de Français déclarant avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (57%, -3 points) se tasse légèrement par rapport à l'année dernière. Cette baisse est à interpréter à la lumière de l'actualité 2021, à savoir une année fortement marquée par la reprise de la crise du coronavirus et les annonces cadencées de mesures privatives de libertés. Le profil type de la personne en situation de souffrance psychique n'a en revanche pas évolué par rapport à l'année dernière : cela concerne davantage les femmes de moins de 50 ans et faisant partie des catégories les plus modestes.
- ✓ En 2021, 6 Français sur 10 estimaient que l'actualité était susceptible de dégrader leur bien-être mental, et notamment les menaces pesant sur l'environnement et le réchauffement climatique (21%, 3<sup>ème</sup> actualité générant le plus d'anxiété)<sup>3</sup>. Allant en ce sens, un peu plus d'un Français sur 2 (55%) a le sentiment de souffrir d'éco-anxiété, même si seulement 12% semblent touchés « *de façon régulière* ». Il est intéressant d'observer que, contrairement aux idées reçues, les plus jeunes sont les moins préoccupés par le sujet (42%-43%).

# Les principaux enseignements

(2/3)



## Un tiers des Français souhaiterait être davantage attentif à leur bien-être mental au quotidien

- ✓ Un tout petit peu plus d'une personne interrogée sur 2 (51%, +1 point) a le sentiment d'être attentive à son bien-être mental au quotidien. Ces Français considèrent qu'accorder de l'attention à son bien-être mental est avant tout essentiel pour être en bonne santé (71%). Dans un deuxième temps, un tiers évoque un épisode de souffrance psychique passé qui les a poussés à être plus vigilant (36%).
- ✓ A l'inverse, les Français qui souhaiteraient être davantage attentifs à leur bien-être mental (36%) ne lui accordent pas assez d'attention principalement par manque de temps (29%, -2 points) et d'argent (29%, +7 points), cette dernière justification augmentant fortement dans une conjoncture économique particulièrement difficile pour le pouvoir d'achat des ménages. Beaucoup semblent également juger le sujet secondaire, qu'ils n'aient pas le réflexe de prêter attention à leur bien-être mental (25%) ou qu'ils aient toujours quelque chose de plus important à faire (24%). Notons également que plus d'un cinquième affirme ne pas savoir comment s'y prendre (23%).
- ✓ Justement, quelles sont les actions mises en œuvre par les Français pour améliorer leur bien-être mental ? Si pour une courte majorité de Français (51%) cela passe par sortir avec ses proches, la connexion à la nature (37%) et la découverte de nouveaux horizons (34%) sont également très citées. L'impact positif de la nature sur le bien-être mental est en outre largement reconnu par les répondants : 84% estiment que les moments qu'ils y passent ont des effets positifs sur leur bien-être mental ou leur santé en général (82%).

# Les principaux enseignements

(3/3)



## La souffrance psychique : un sujet de plus en plus tabou ?

- ✓ Les Français ont globalement beaucoup de mal à aborder le sujet de la souffrance psychique et 73% d'entre eux jugent le sujet tabou aujourd'hui en France (+4 points). D'ailleurs, beaucoup méconnaissent en effet l'ampleur du phénomène : 49% des Français sous-estiment la proportion de personnes touchées par des troubles psychiques (une personne sur 4 selon l'OMS).
- ✓ Plus précisément, invités à attribuer une note sur une échelle de 1 à 10 afin d'évaluer leur difficulté à parler du sujet avec différentes personnes, 1 signifiant qu'il est très difficile d'en parler et 10 qu'il est très facile de le faire, ils n'attribuent jamais une note moyenne supérieure à 5/10. Ainsi, si l'entourage médical apparaît, comme l'an dernier, l'interlocuteur avec qui il est le moins délicat d'aborder le sujet (5,0/10, -0,4 point) – soit celui-ci est en baisse, tout comme l'entourage professionnel qui reste, lui, l'interlocuteur avec qui il est le plus difficile d'en parler (3,5/10, -0,5 point).
- ✓ Cette difficulté à aborder le sujet de la souffrance psychique est principalement liée, selon les répondants, à la peur du regard des autres (52%, -5 points) et à une fierté qui empêche d'admettre ses faiblesses (48%, -4 points), même si ces raisons sont moins prégnantes qu'en 2021. A contrario, et probablement en raison de la moindre médiatisation de la problématique du bien-être mental à l'heure où les inquiétudes liées aux confinements successifs laissent place à la nécessité de « boucler les fins de mois », la sensation qu'il s'agit d'un sujet trop secondaire est en hausse (38%, +4 points).
- ✓ Enfin, en dépit de la mise en place du dispositif « MonPsy » en avril dernier - qui permet de bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance maladie - les Français jugent plus sévèrement la prise en charge de la santé mentale par le système de soin français que l'année passée : seulement 37% (-7 points) estiment ainsi qu'elle est bien prise en charge.