

Les Français et leur bien-être mental

Ifop pour la Fondation AESIO

Septembre 2021

Sommaire

1. La méthodologie

2. Les résultats

I. *L'appréciation de son bien-être mental*

1. *Représentations du bien-être mental*
2. *Appréciation de son bien-être mental*
3. *Attentions apportées à son bien-être mental*

II. *Les facteurs d'influence de son bien-être mental*

III. *Le regard de la société sur le bien-être mental*

IV. *La prise en charge du bien-être mental*

3. Les principaux enseignements

4. La typologie



La méthodologie



Qui ?



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **2014** 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.

Comment ?



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne

Quand ?



Terrain du 14 au 20 septembre 2021.

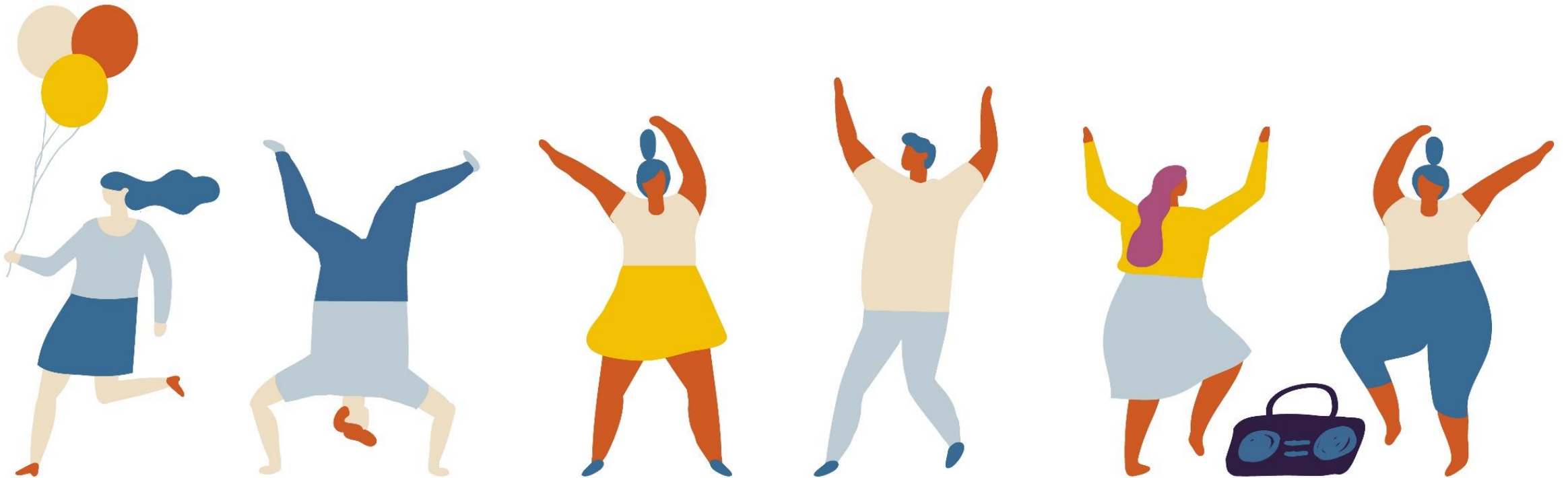
Note de lecture



Les écarts significatifs entre les cibles sont indiqués par /

I. *L'appréciation de son bien-être mental*

1.1 Représentations du bien-être mental



Les définitions spontanées du bien-être mental VS de la santé mentale

Question : Nous allons parler dans cette étude du « bien-être mental ». Selon vous, qu'est-ce que l'on entend par bien-être mental ? Quelle pourrait en être la définition ?

Question ouverte, réponses non suggérées, posée à 50% de l'échantillon

Question : Nous allons parler dans cette étude de la « santé mentale ». Selon vous, qu'est-ce que l'on entend par santé mentale ? Quelle pourrait en être la définition ?

Question ouverte, réponses non suggérées, posée à 50% de l'échantillon

« Bien-être mental »

A word cloud for 'Bien-être mental' with various terms in different colors and sizes. The most prominent words are 'bien dans sa tête', 'bien dans sa peau', 'psychologie', 'psychisme', 'détente', 'gérer son stress', 'sain d'esprit', 'mental', 'équilibre', 'sans soucis', 'avoir le moral', 'bonheur', 's'assumer', 'joie', 'travail', 'famille', 'ne pas déprimer', 'être positif', 'angoisse', 'prendre du recul', 'bien dans sa vie', 'gérer les situations', 'bien dans son corps', 'liberté', 'santé physique', 'aspects cognitifs', 'être reposé', 'optimisme', 'confiance en soi', 'estime de soi', 'équilibre vie pro perso', 'santé physique', 'comportement', 'intelligence', 'démence', 'vie sociale', 'bien dans sa vie', 'être positif', 'joie', 'détente', 'bonheur', 'avoir le moral', 'gérer les situations', 'bien dans son corps', 'équilibre', 'sain d'esprit', 'gestion des émotions'.

« Santé mentale »

A word cloud for 'Santé mentale' with various terms in different colors and sizes. The most prominent words are 'psychologie', 'psychisme', 'bien dans sa tête', 'bien être', 'santé physique', 'comportement', 'intelligence', 'démence', 'vie sociale', 'bien dans sa vie', 'être positif', 'joie', 'détente', 'bonheur', 'avoir le moral', 'gérer les situations', 'bien dans son corps', 'équilibre', 'sain d'esprit', 'gestion des émotions', 'prendre du recul', 'être malade', 'aspects cognitifs', 'bien dans sa vie', 'être positif', 'comportement', 'intelligence', 'démence', 'vie sociale', 'bien dans sa vie', 'être positif', 'joie', 'détente', 'bonheur', 'avoir le moral', 'gérer les situations', 'bien dans son corps', 'équilibre', 'sain d'esprit', 'gestion des émotions'.

Les définitions spontanées du bien-être mental VS de la santé mentale

Question : Nous allons parler dans cette étude du « bien-être mental ». Selon vous, qu'est-ce que l'on entend par bien-être mental ? Quelle pourrait en être la définition ?

Question ouverte, réponses non suggérées, posée à 50% de l'échantillon

Question : Nous allons parler dans cette étude de la « santé mentale ». Selon vous, qu'est-ce que l'on entend par santé mentale ? Quelle pourrait en être la définition ?

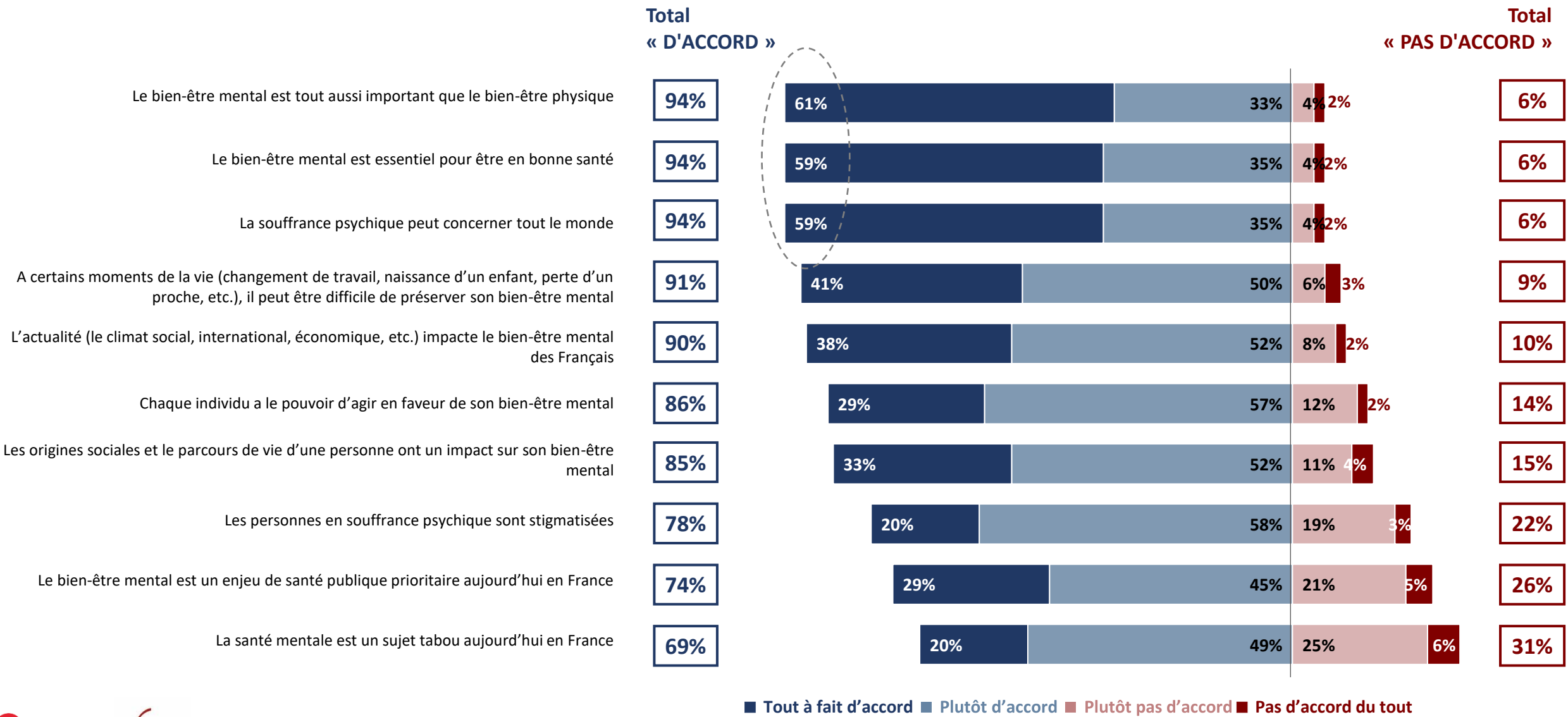
Question ouverte, réponses non suggérées, posée à 50% de l'échantillon

	Bien-être mental (%)	Santé mentale (%)
PSYCHISME	42	65
Etre bien dans sa tête	21	9
La psychologie, le psychisme	7	23
Le mental être bien mentalement (ou non)	6	9
L'esprit, être sain d'esprit (ou non)	4	5
Ne pas déprimer	2	8
Le moral, avoir le moral	2	4
Le niveau d'angoisse / d'anxiété	2	4
Réfléchir, prendre du recul (pour réfléchir)	2	4
Le cerveau, les aspects cognitifs	1	6
Contrôler la pression, ne pas saturer	1	-
La gestion des émotions	-	4
Se souvenir, avoir une bonne mémoire	-	1
ETAT D'ESPRIT	38	20
Etre bien dans sa peau, le fait d'être bien ou mal dans sa peau	10	3
Le bien-être, se sentir bien (ou non)	9	13
Le bonheur	6	1
Etre bien dans son corps	4	1
S'assumer, ne pas avoir de complexe(s)	3	-
Etre bien dans sa vie (ou non)	3	1
Etre positif, avoir des pensées positives	3	1
Ne pas avoir de problèmes / soucis	3	-
L'épanouissement, le niveau d'épanouissement	1	-
La joie	1	1
L'optimisme, le niveau d'optimisme	1	-
La confiance en soi	1	-
L'estime de soi	1	-

	Bien-être mental (%)	Santé mentale (%)
CALME	24	10
La détente, la sérénité	13	1
Le stress, gérer son stress	8	4
L'équilibre, la stabilité	6	6
Le repos, bien dormir	1	-
ENVIRONNEMENT	4	3
Gérer les situations, faire face aux aléas de la vie	3	3
Le travail, la vie professionnelle	2	-
La famille, avoir une bonne situation familiale (ou non)	1	-
La vie privée / personnelle, une vie privée réussie (ou non)	1	-
La vie sociale, les relations avec les autres	1	2
SANTE	1	7
Etre malade (ou non), souffrir d'une pathologie	-	6
Etre en bonne santé, la santé physique	1	2
DIVERS	1	4
Le comportement anormal d'une personne	-	3
L'intellect, les aspects intellectuels	-	2
La liberté, être libre (ou non)	1	-
Autres	1	1
NSP, rien, aucun	17	15

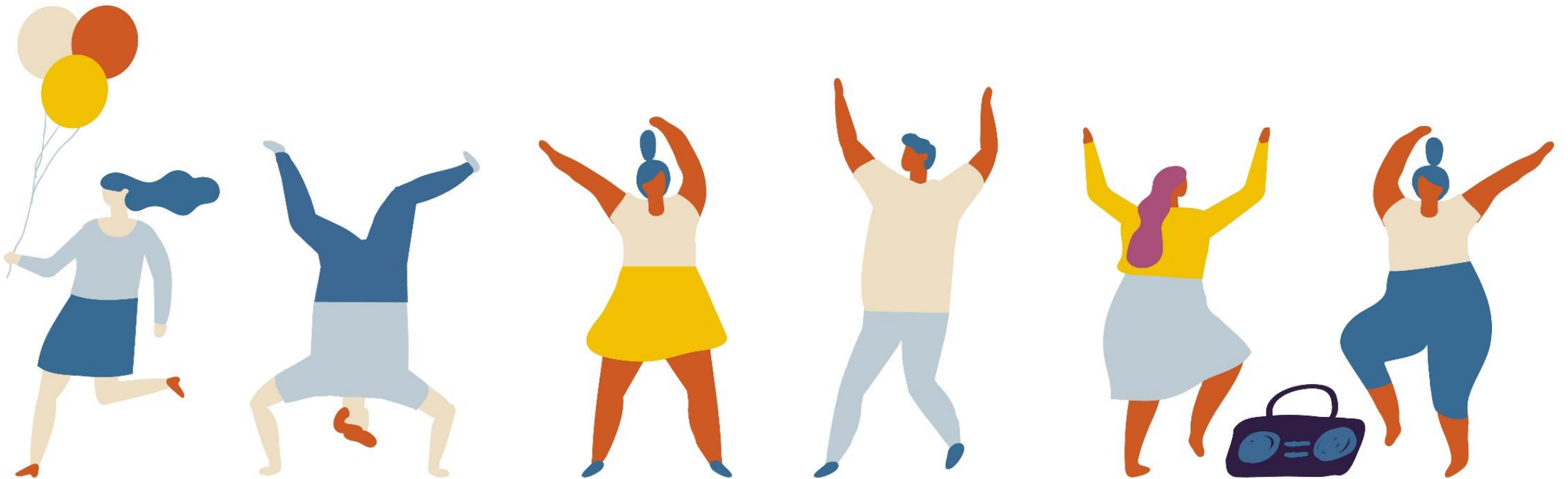
L'adhésion à différentes affirmations relatives au bien-être mental

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?



I. *L'appréciation de son bien-être mental*

1.2 *Appréciations de son bien-être mental*



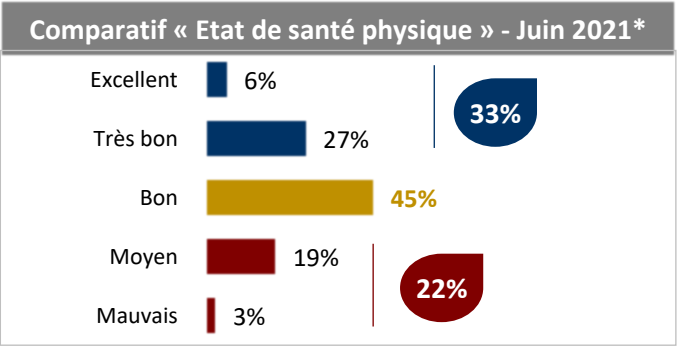
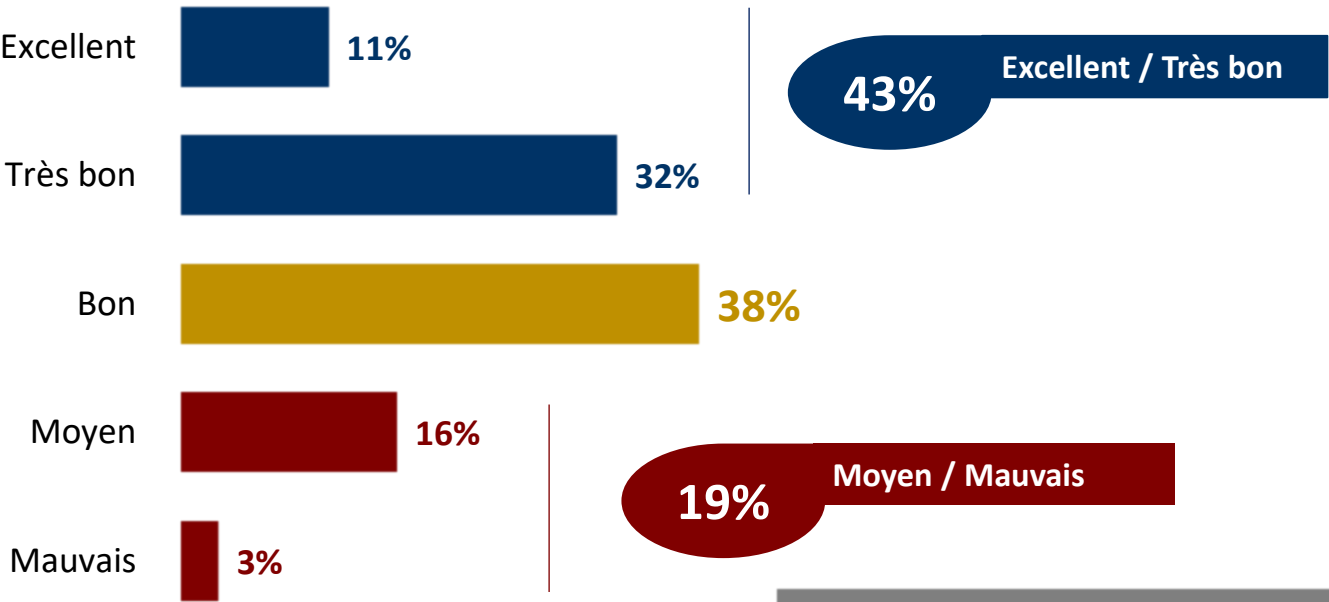
L'auto-évaluation de son état de santé mentale

Mise à niveau sur le bien-être mental :

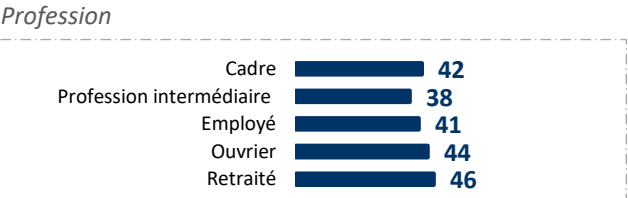
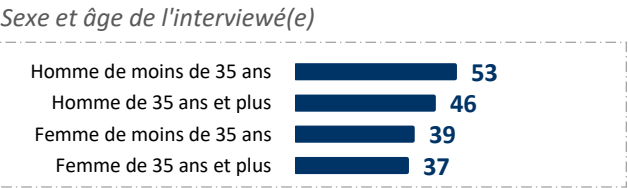
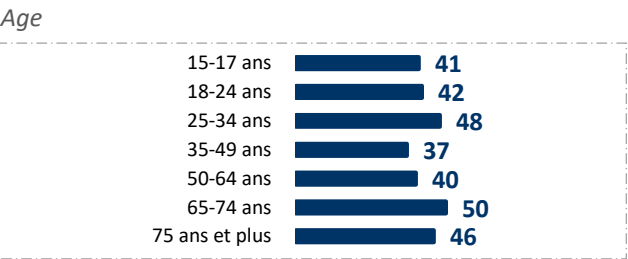
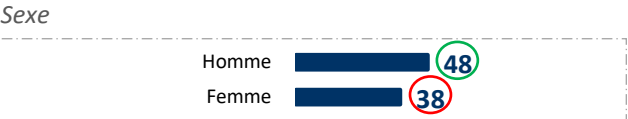
Dans cette étude, nous associons la notion de « bien-être mental » à celle de « santé mentale », c'est-à-dire, selon l'OMS, un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

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.

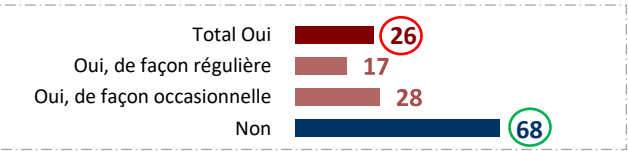
Question : Aujourd'hui, comment décrieriez-vous votre état de santé mentale ?



Focus : Excellent / Très bon

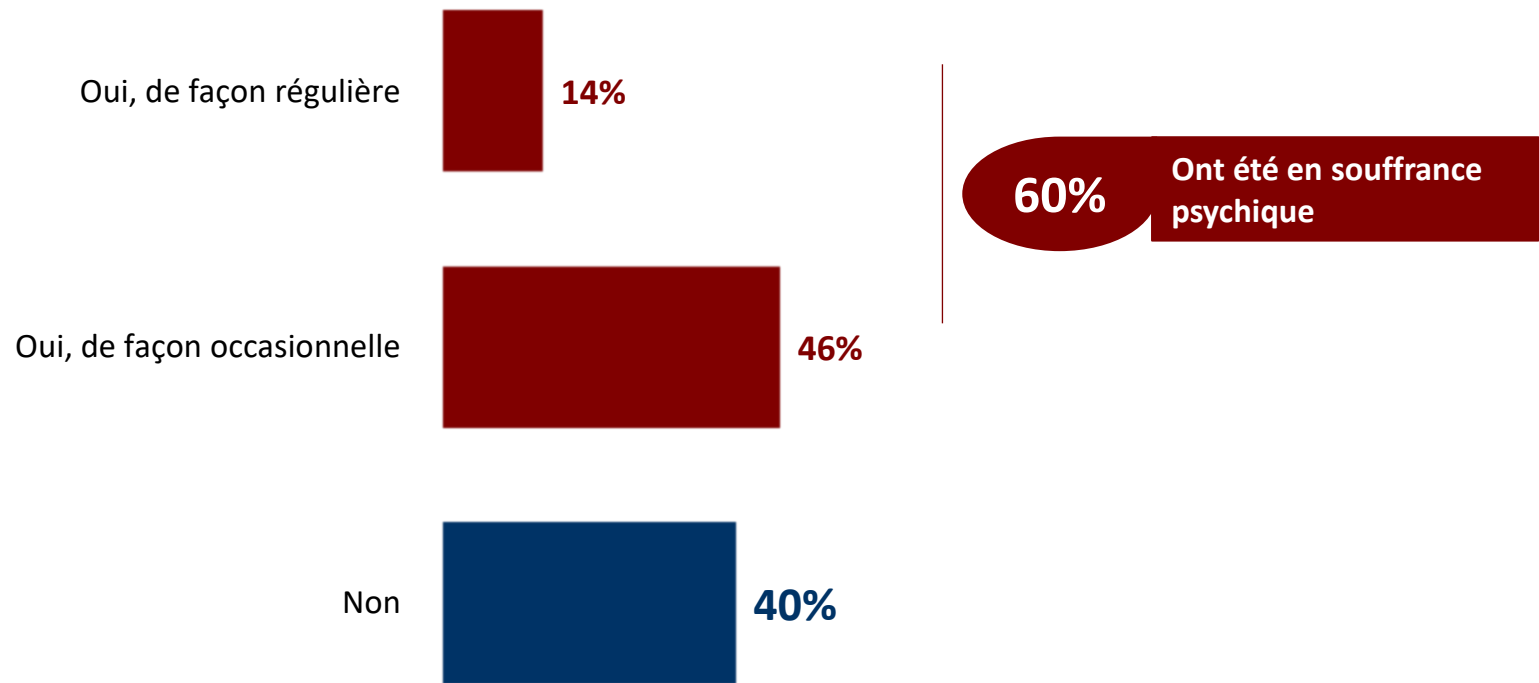


A été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois



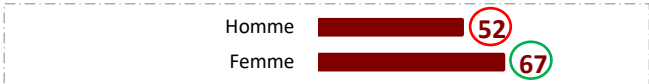
Le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois

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

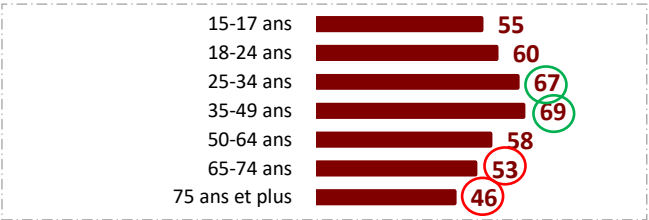


Focus : TOTAL Oui

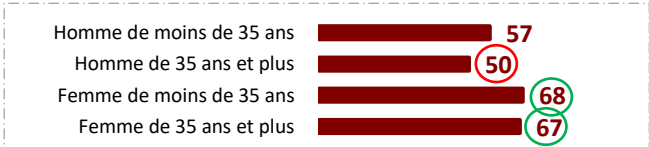
Sexe



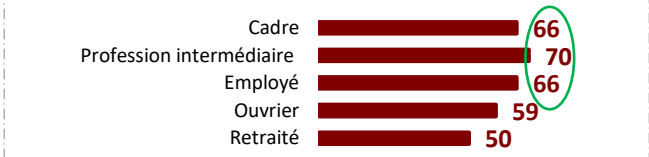
Age



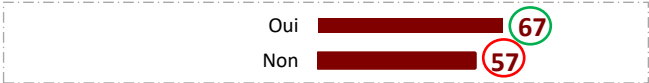
Sexe et âge de l'interviewé(e)



Profession

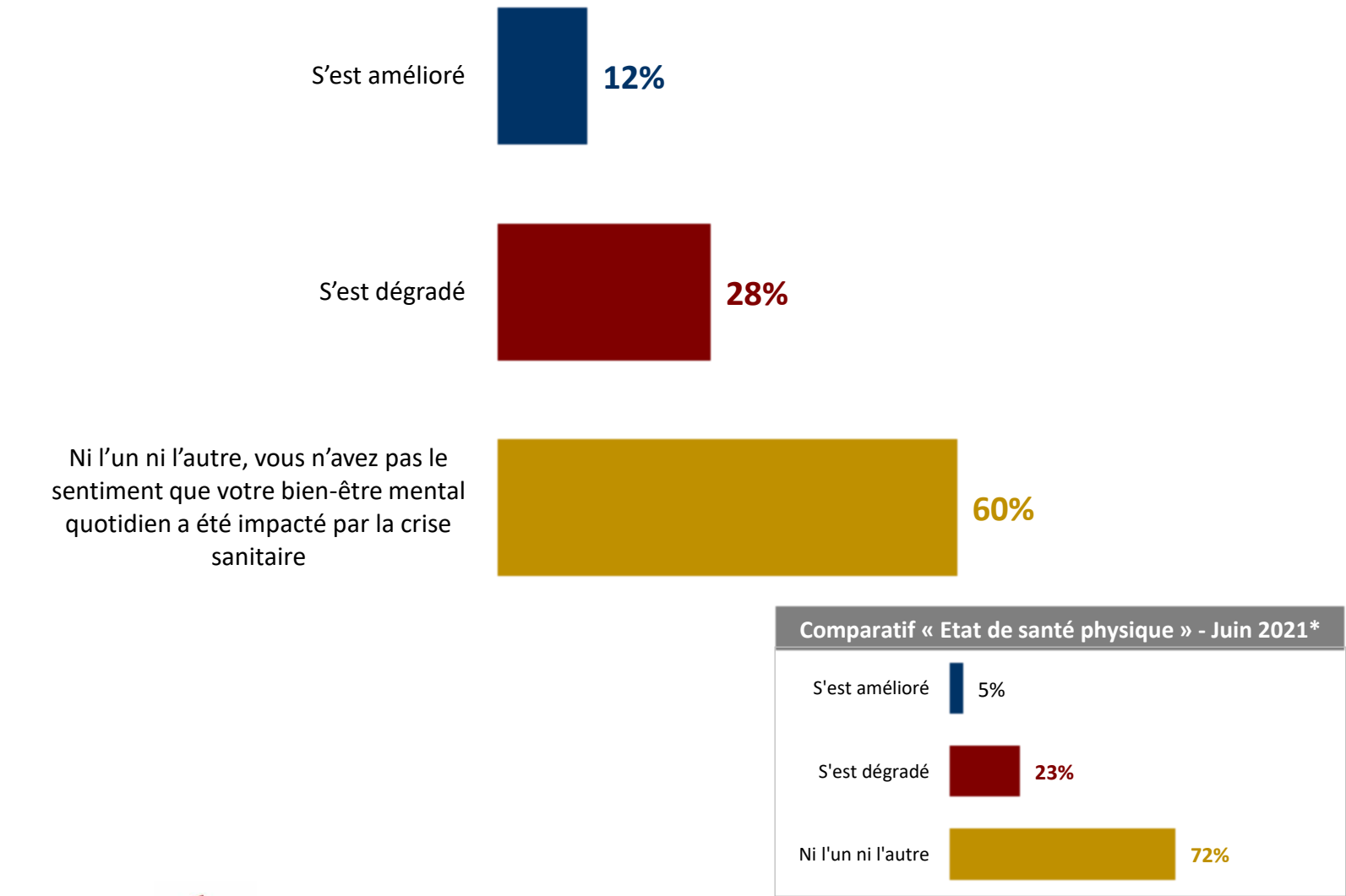


Présence d'enfant dans le foyer



L'évolution de son bien-être mental au quotidien depuis la crise sanitaire

Question : Au final depuis la crise sanitaire, avez-vous le sentiment que votre bien-être mental au quotidien... ?

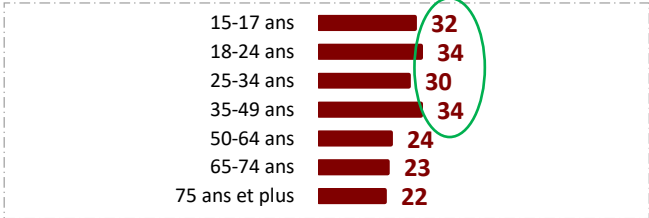


Focus : S'est dégradé

Sexe



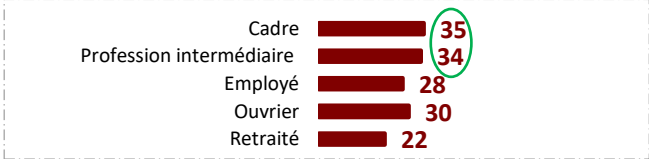
Age



Sexe et âge de l'interviewé(e)



Profession



A été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois

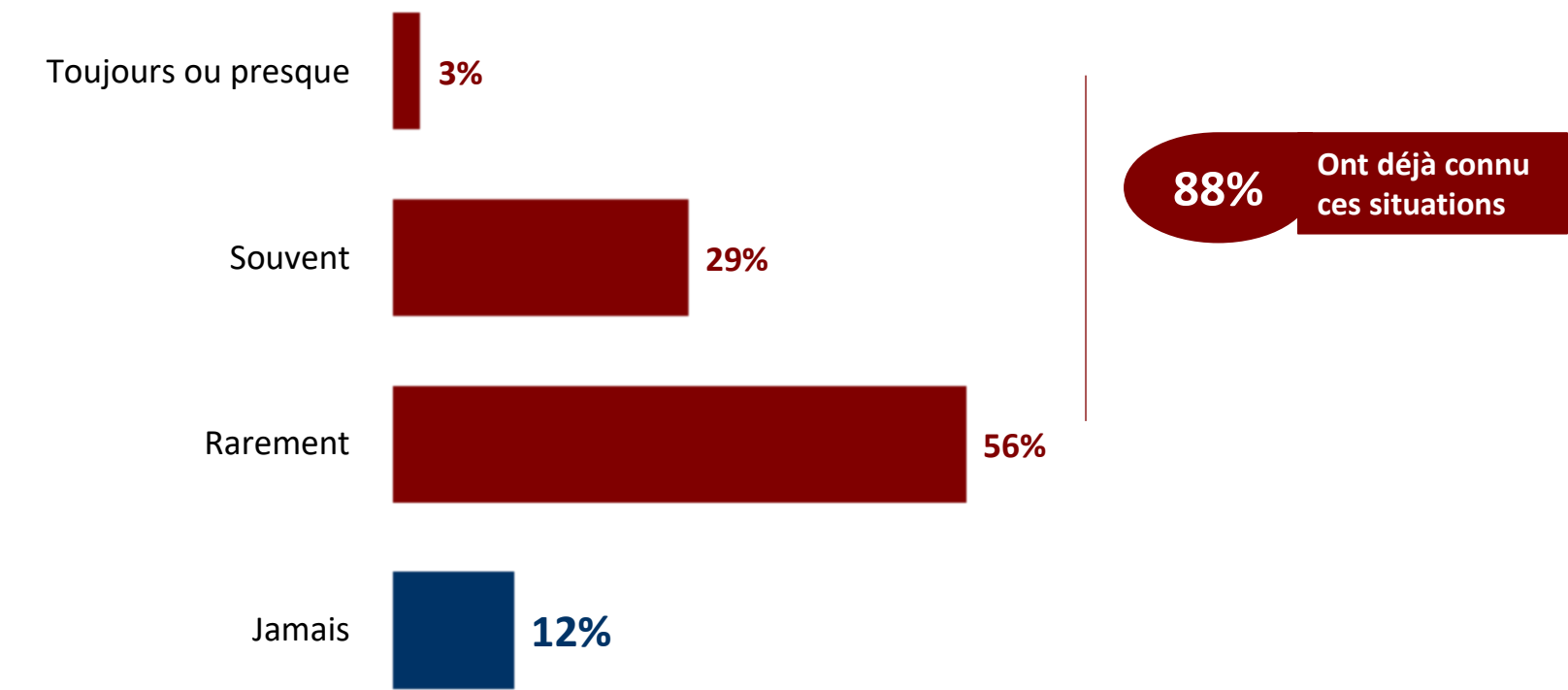


Présence d'enfant dans le foyer

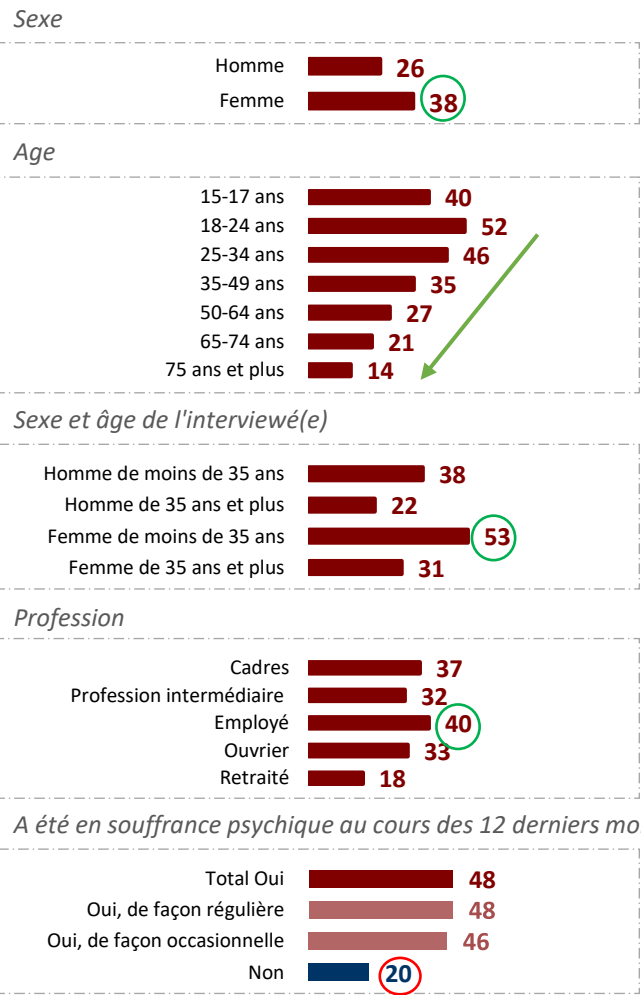


L'expérience d'une dégradation de son bien-être mental

Question : Plus généralement, au cours de votre vie, avez-vous déjà connu des situations où votre bien-être mental était dégradé ?



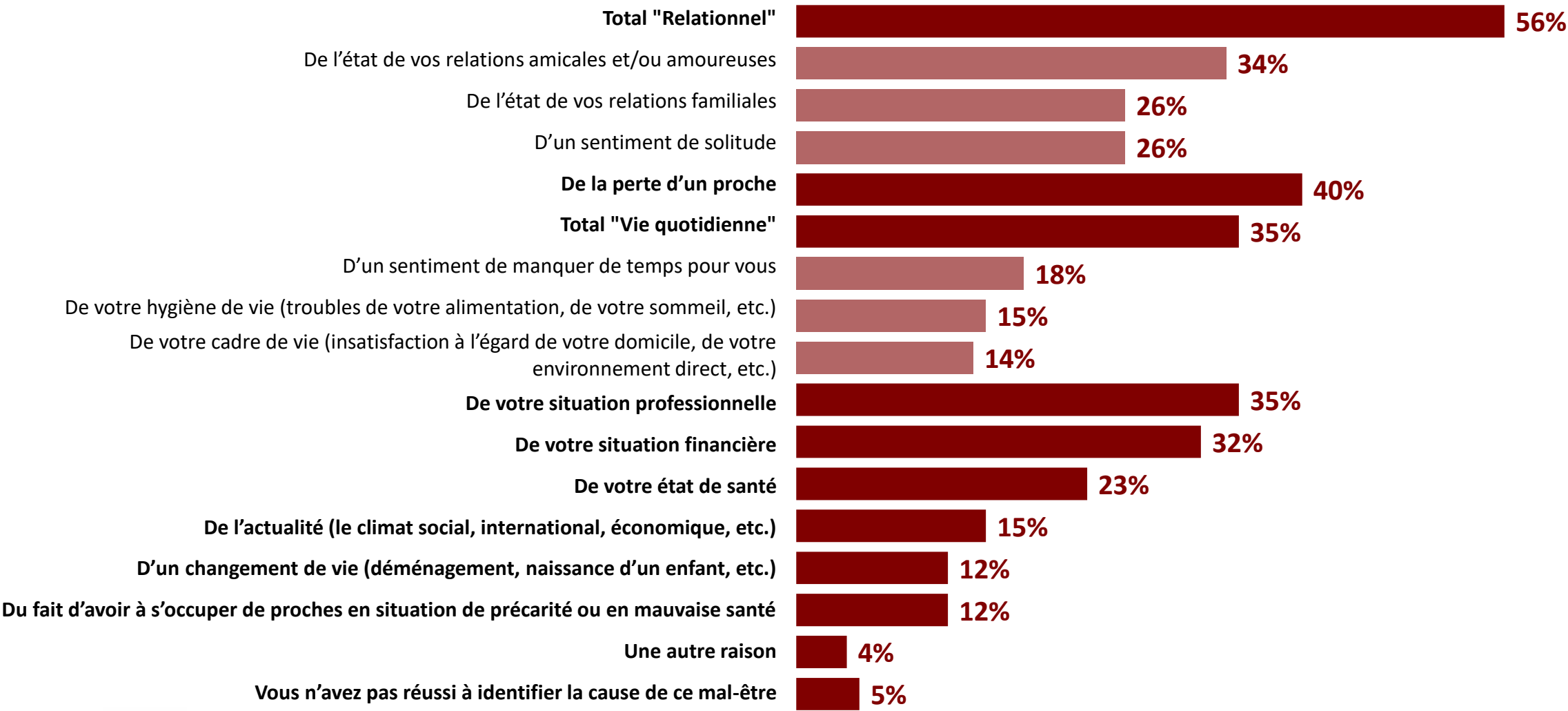
Focus : TOTAL Toujours ou presque / souvent (32%)



Les raisons de la dégradation du bien-être mental

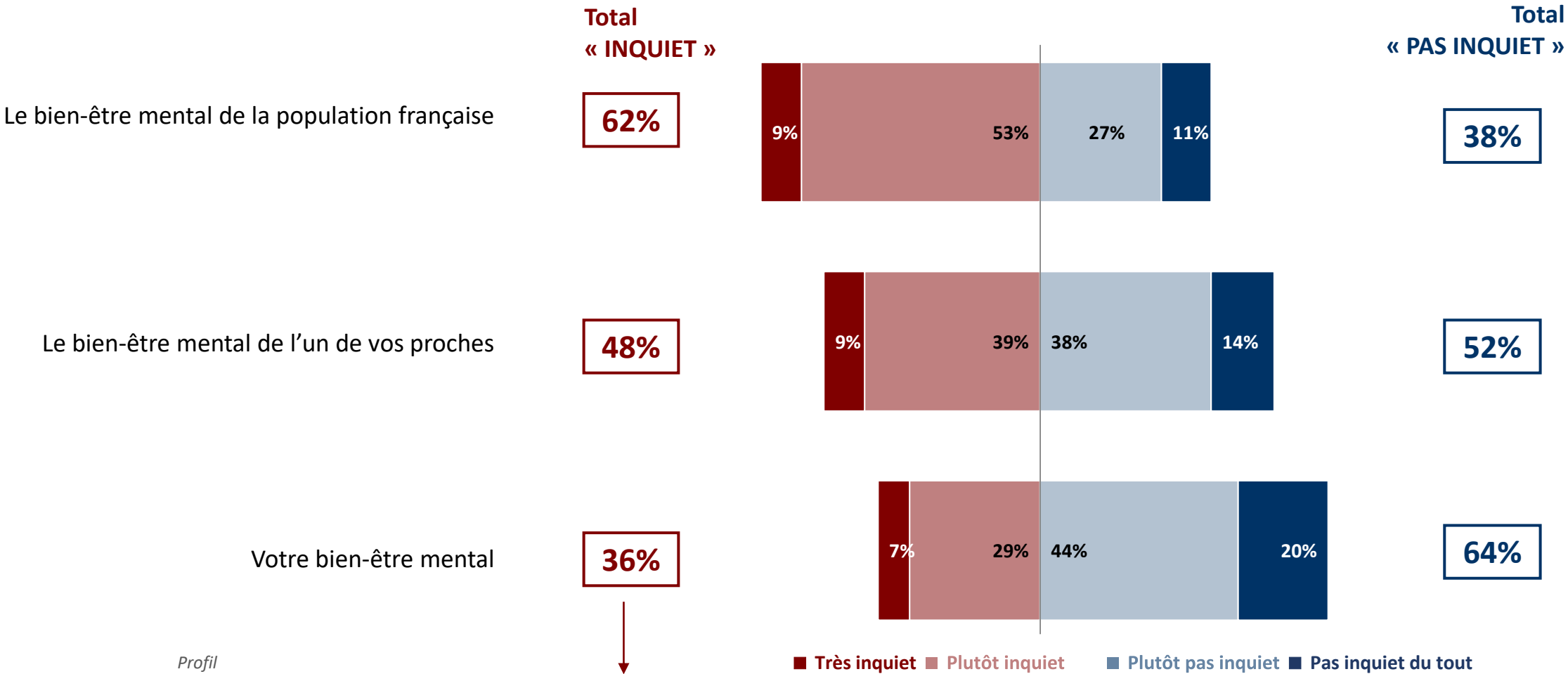
Question : Et quelles étaient ces situations où vous sentiez que votre bien-être mental était dégradé ? Etait-ce à cause... ?

Base : A ceux qui ont connu des situations où le bien-être mental était dégradé, soit 88% de l'échantillon



Le niveau d'inquiétude pour son bien-être mental et celui des autres

Question : Et aujourd’hui, diriez-vous que vous êtes inquiet ou pas inquiet pour... ?

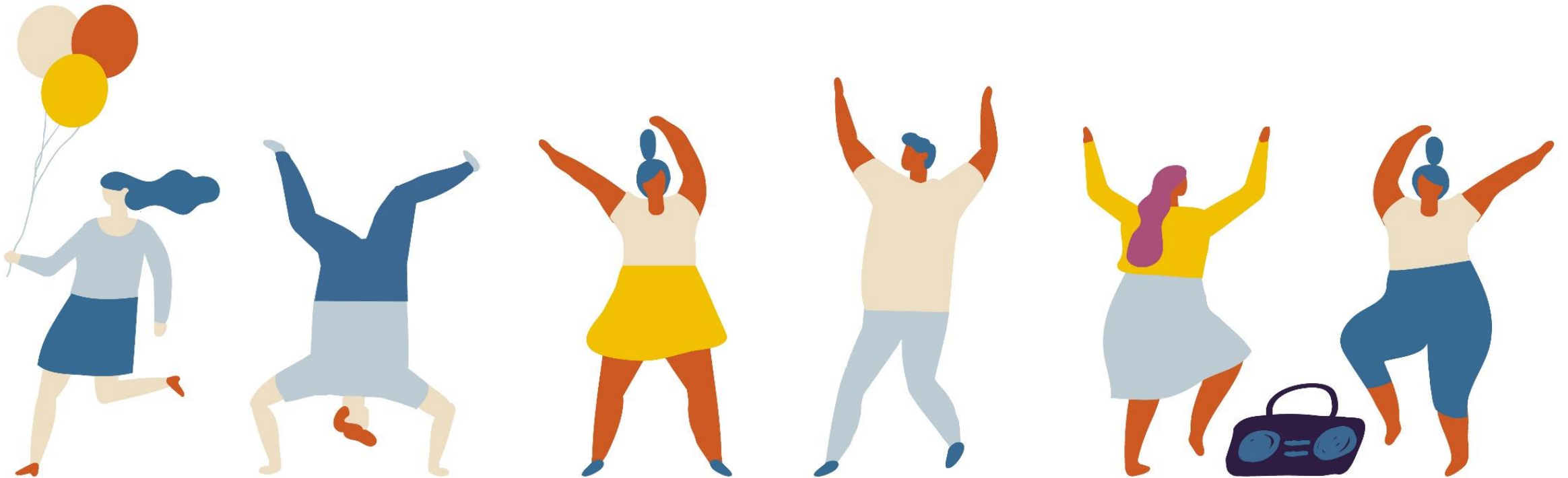


Profil

- Femme de moins de 35 ans (46%)
- Habitant d’agglomération parisienne (43%)
- Avec enfant(s) (44%)
- Aidant (49%)
- Avec des personnes en souffrance psychique dans l’environnement (48%)

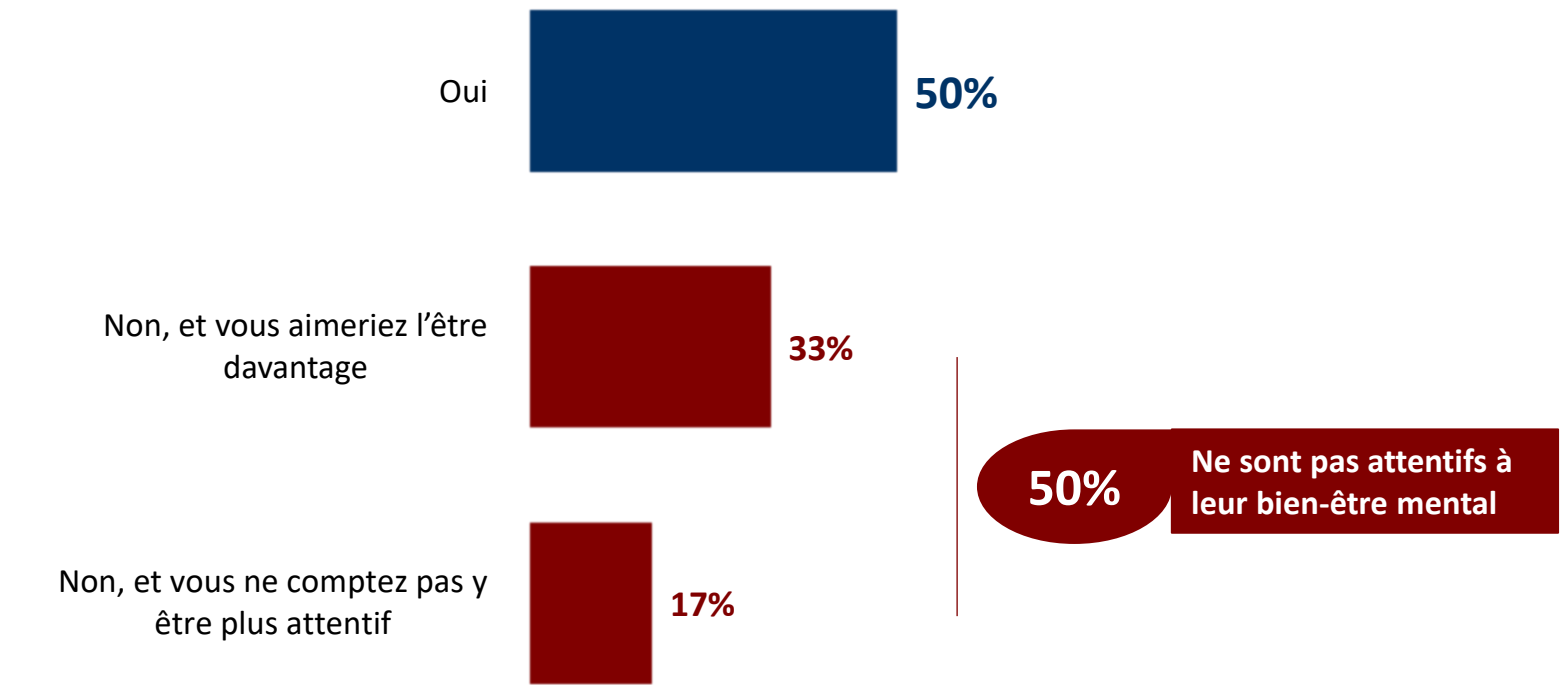
I. L'appréciation de son bien-être mental

1.3 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 ?

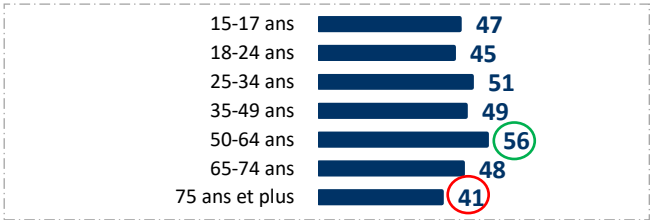


Focus : Oui

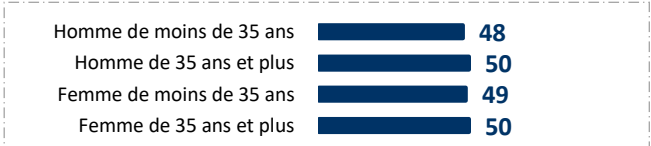
Sexe



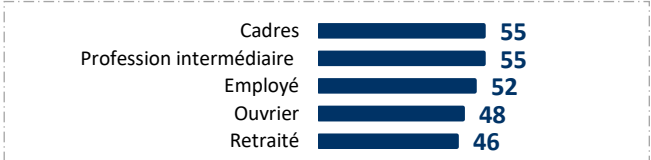
Age



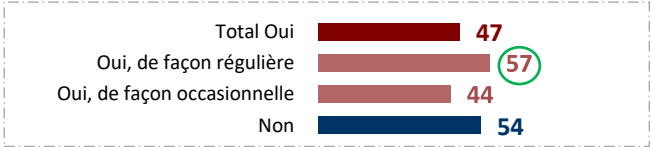
Sexe et âge de l'interviewé(e)



Profession



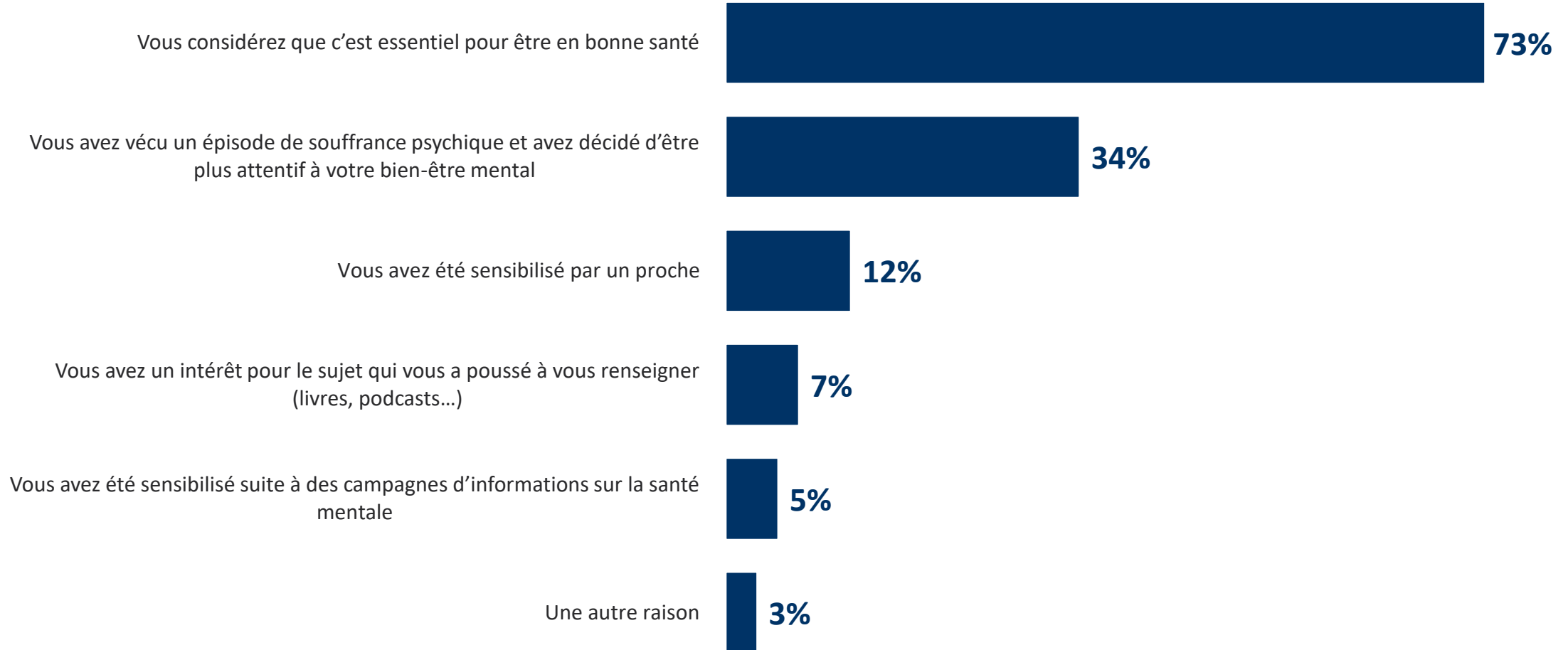
A été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois



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 ?

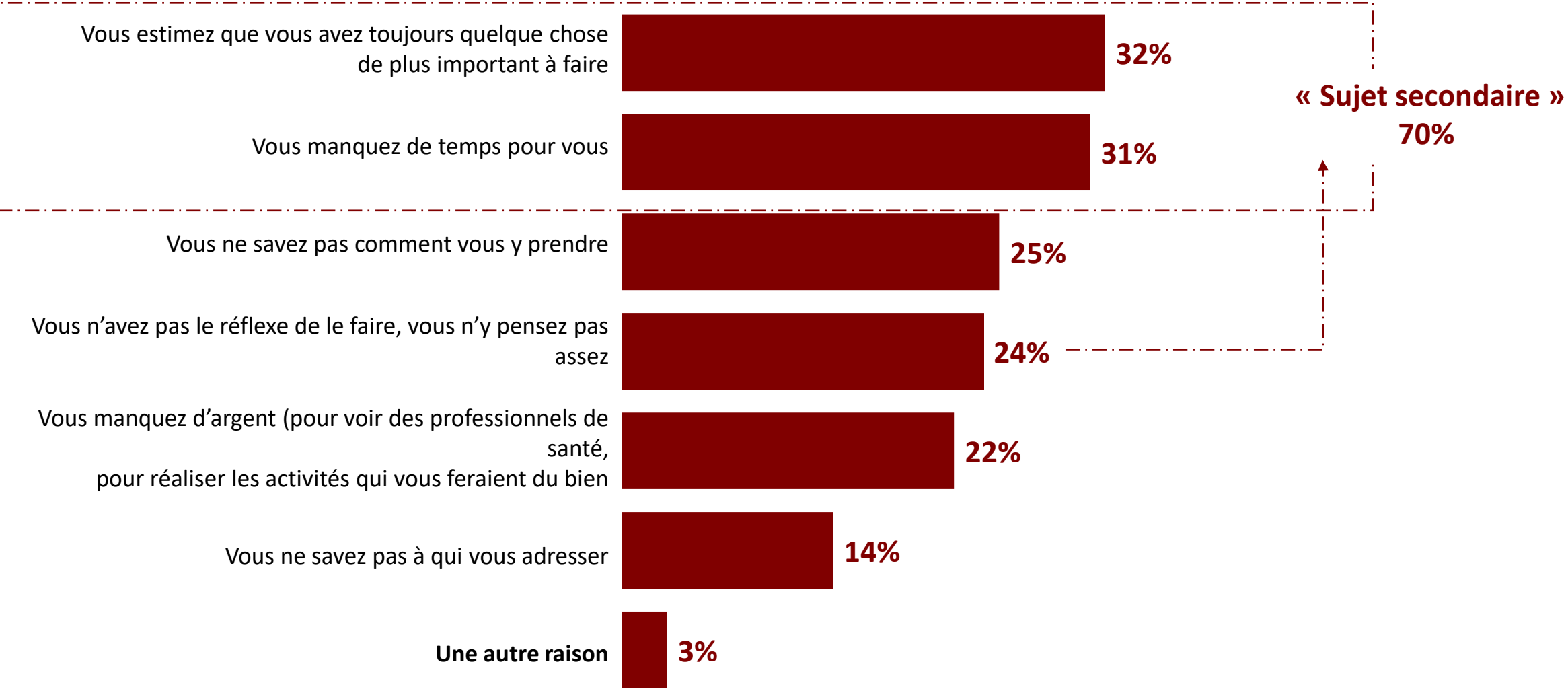
Base : A ceux qui sont attentifs à leur bien-être mental, soit 50% de l'échantillon



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

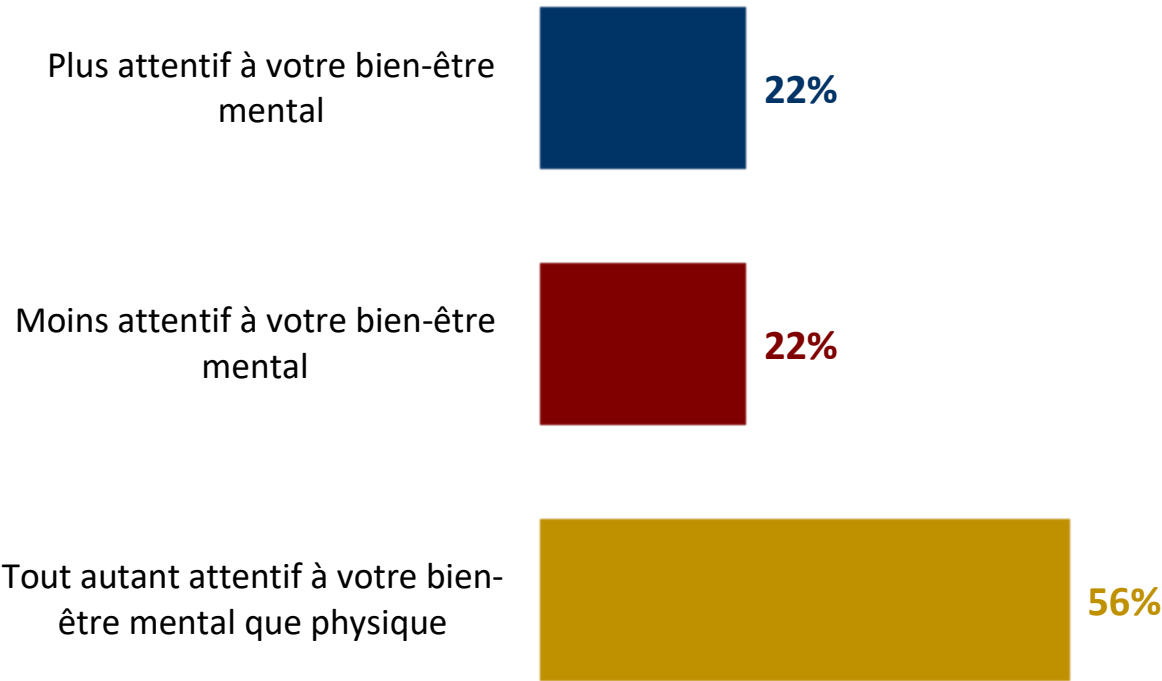
Question : Et pour quelle(s) raison(s) principale(s) n'êtes-vous pas aussi attentif à votre bien-être mental que vous le souhaiteriez ?

Base : A ceux qui aimeraient être plus attentifs à leur bien-être mental, soit 33% de l'échantillon



La différence d'attention accordée à son bien-être physique et à son bien-être mental

Question : Par rapport à votre bien-être physique, diriez-vous que vous êtes plus, moins ou tout autant attentif à votre bien-être mental ?

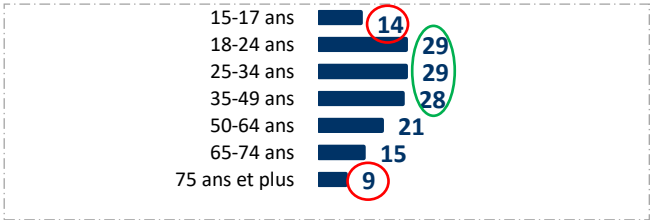


Focus : Plus attentif à votre bien-être mental

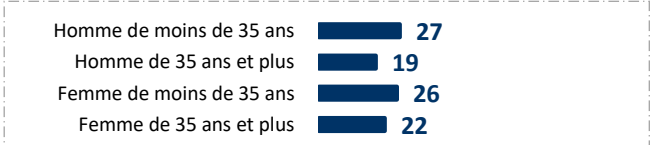
Sexe



Age



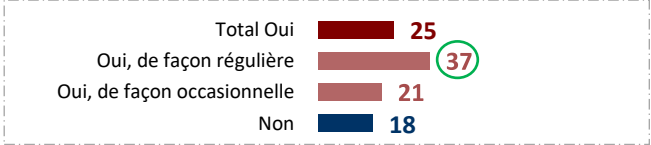
Sexe et âge de l'interviewé(e)



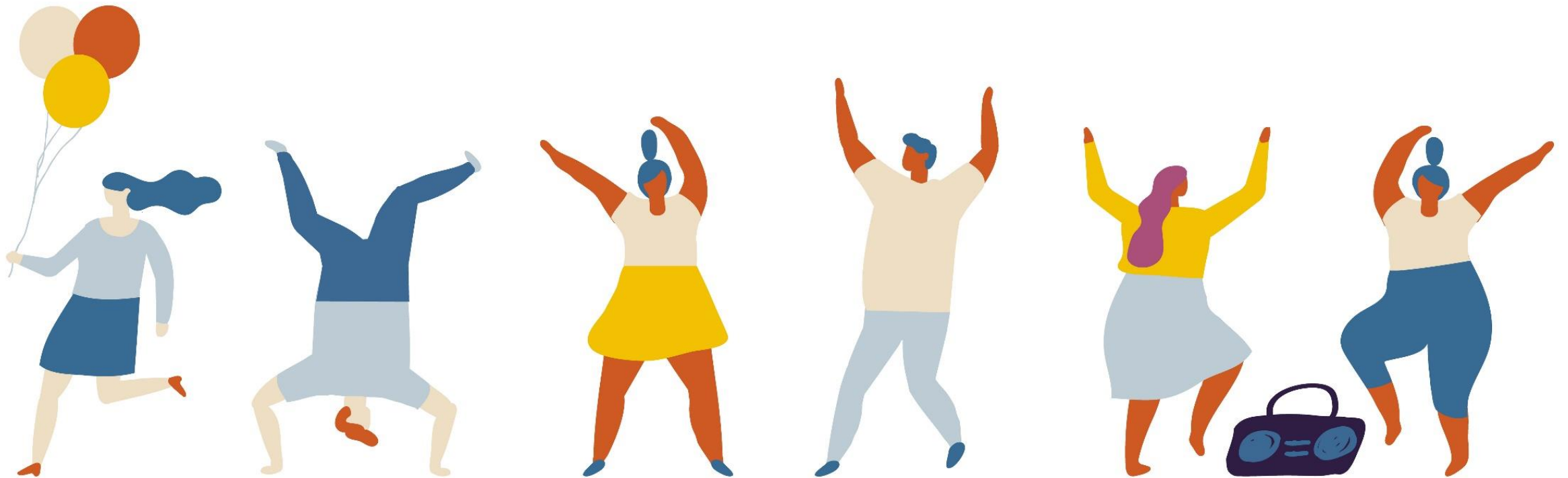
Profession



A été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois



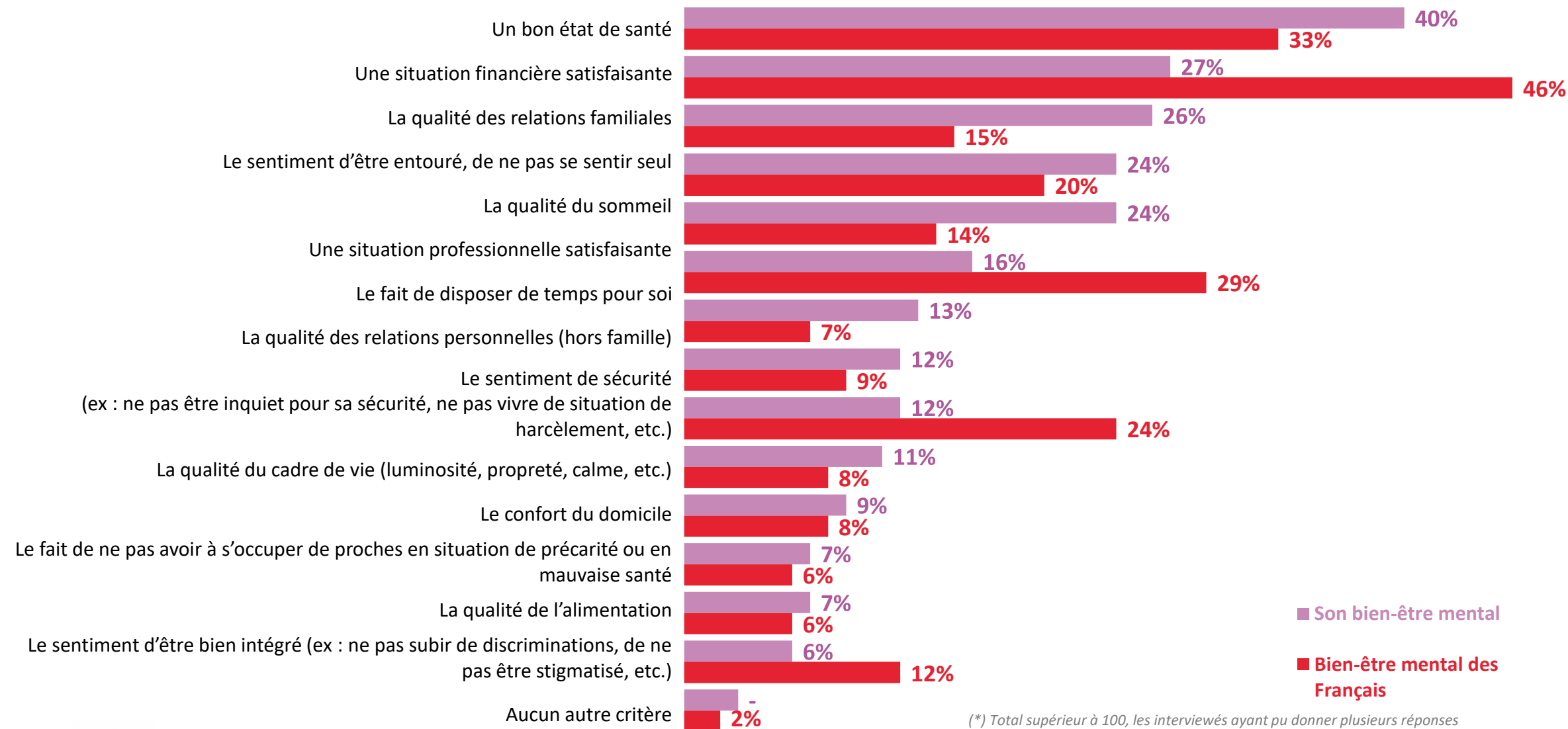
II. Les facteurs d'influence de son bien-être mental



Les critères qui influent le plus sur le bien-être mental personnel VS le bien-être mental des Français

Question : Voici une liste de différents critères qui peuvent influencer le bien-être mental. Quels sont les trois qui impactent le plus votre bien-être mental ?

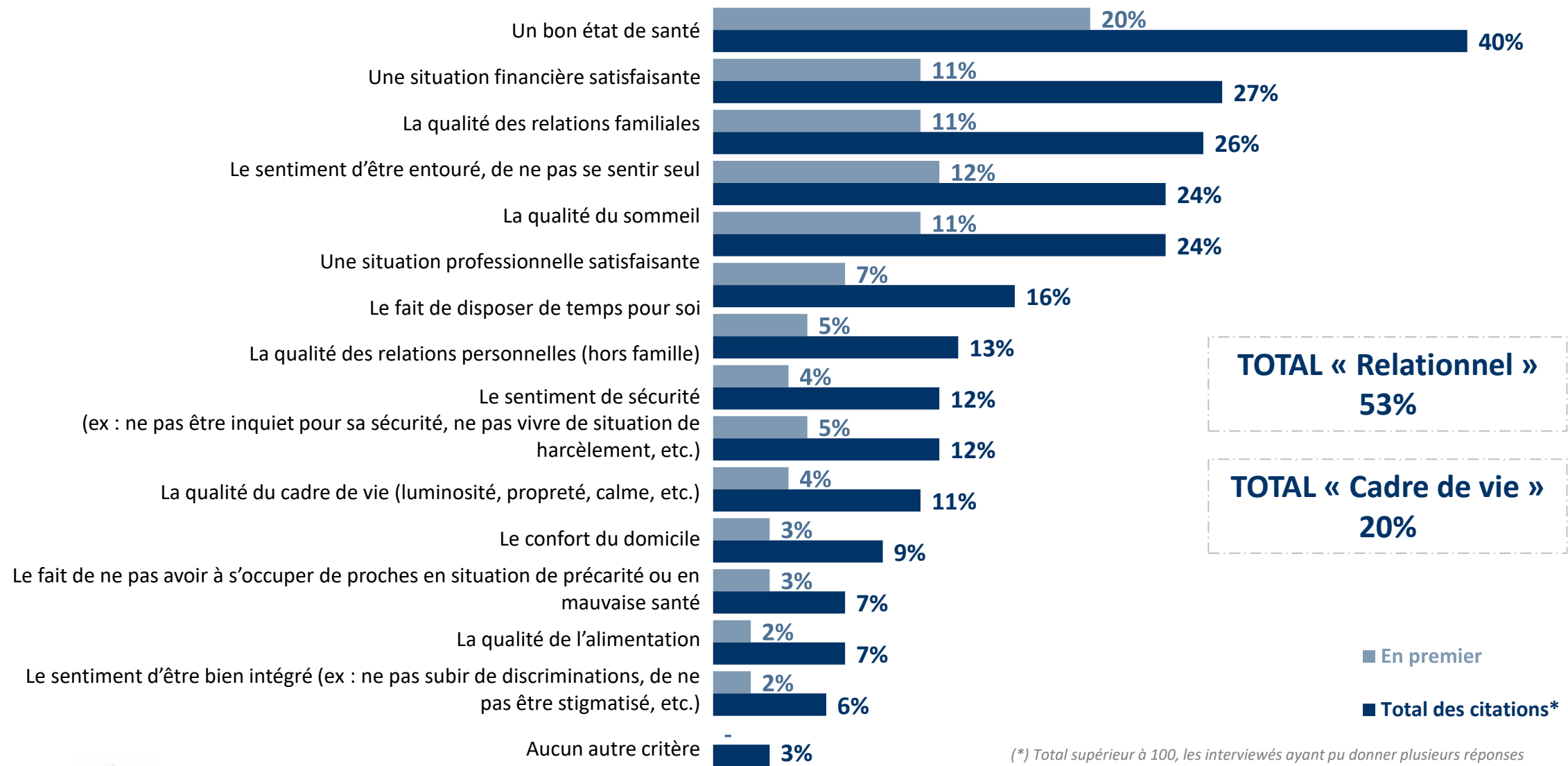
Question : Voici une liste de différents critères qui peuvent influencer le bien-être mental. Quels sont les trois qui impactent le plus, selon vous, le bien-être mental des Français ?



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

Les critères qui influent le plus sur le bien-être mental personnel

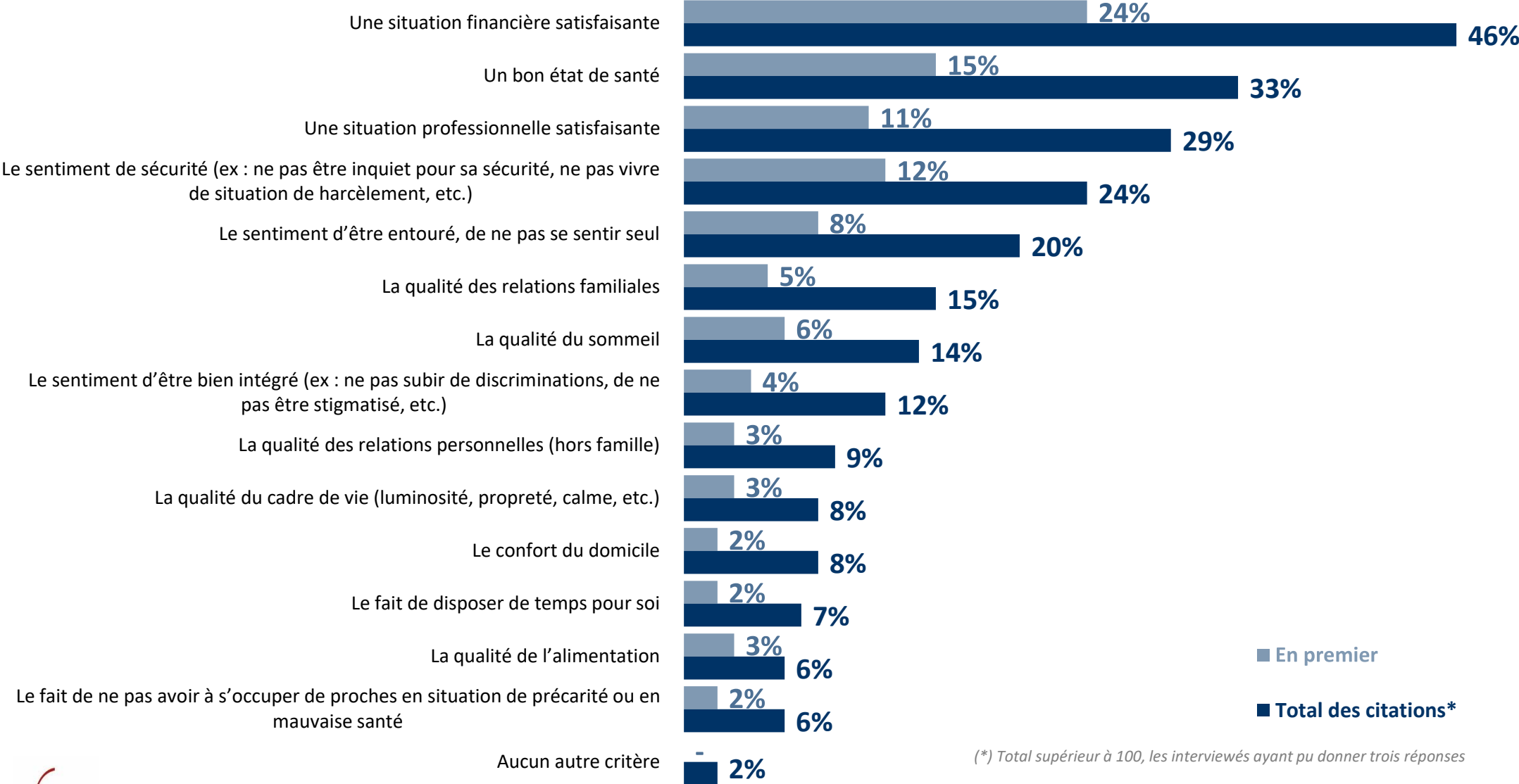
Question : Voici une liste de différents critères qui peuvent influencer le bien-être mental. Quels sont, les trois qui impactent le plus votre bien-être mental ? En premier ? Et ensuite ?



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

Les critères perçus comme influant le plus le bien-être mental des Français

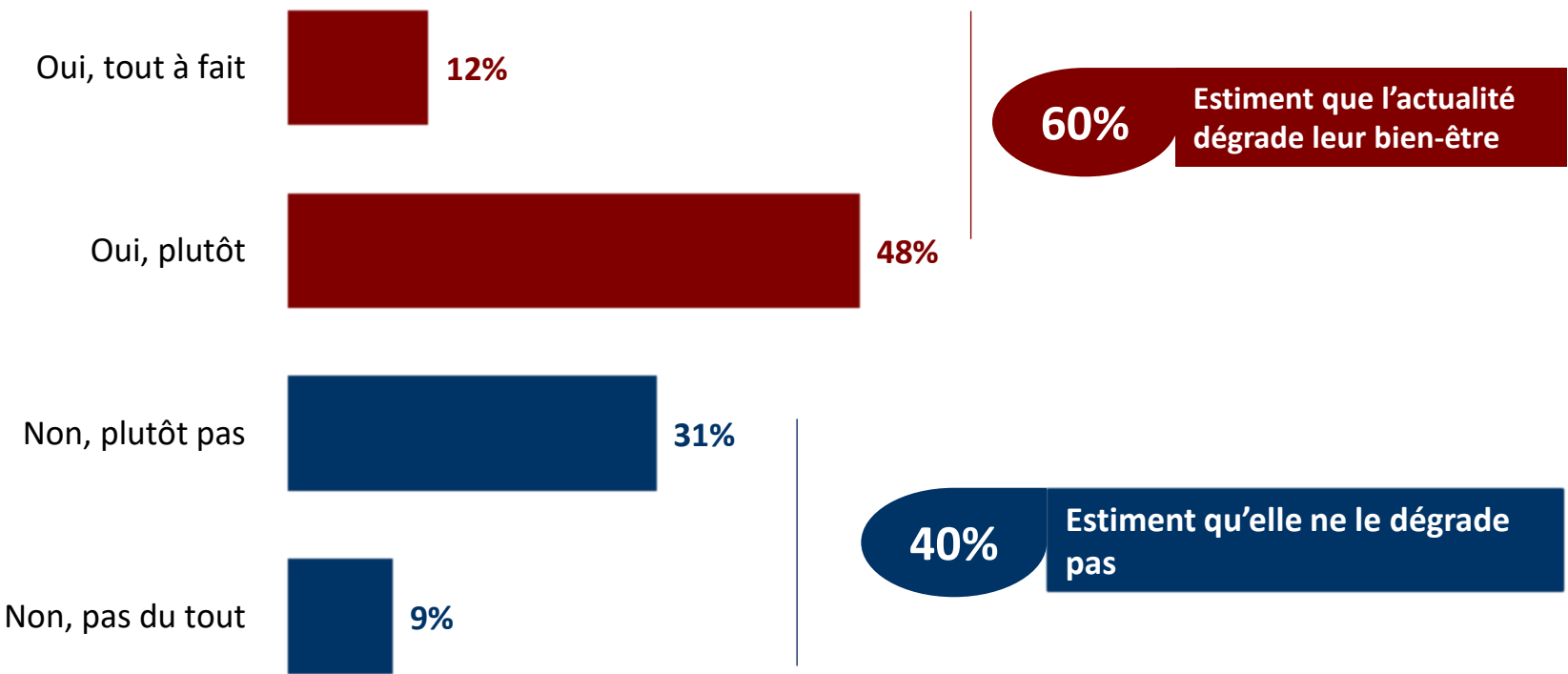
Question : Quels sont les trois critères qui, selon vous, impactent le plus le bien-être mental des Français ? En premier ? Et ensuite ?



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

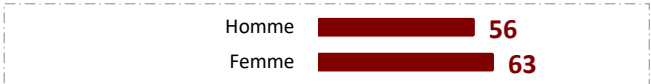
L'impact de l'actualité sur le bien-être mental

Question : Diriez-vous que l'actualité (le climat social, international, économique, etc.) est susceptible de dégrader votre bien-être mental ?

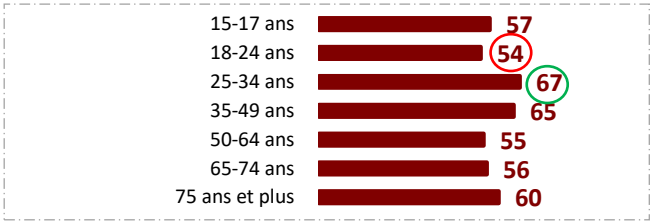


Focus : TOTAL Oui

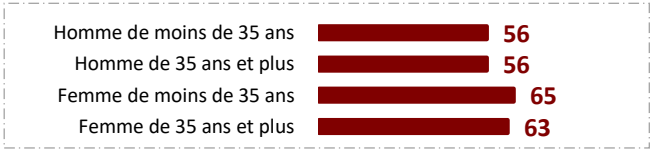
Sexe



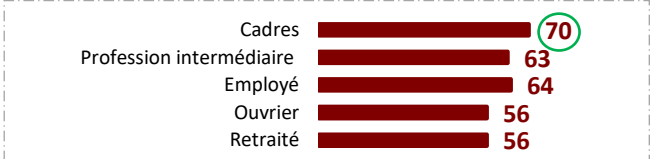
Age



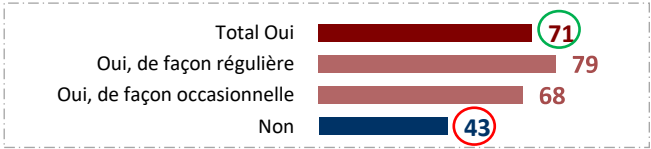
Sexe et âge de l'interviewé(e)



Profession



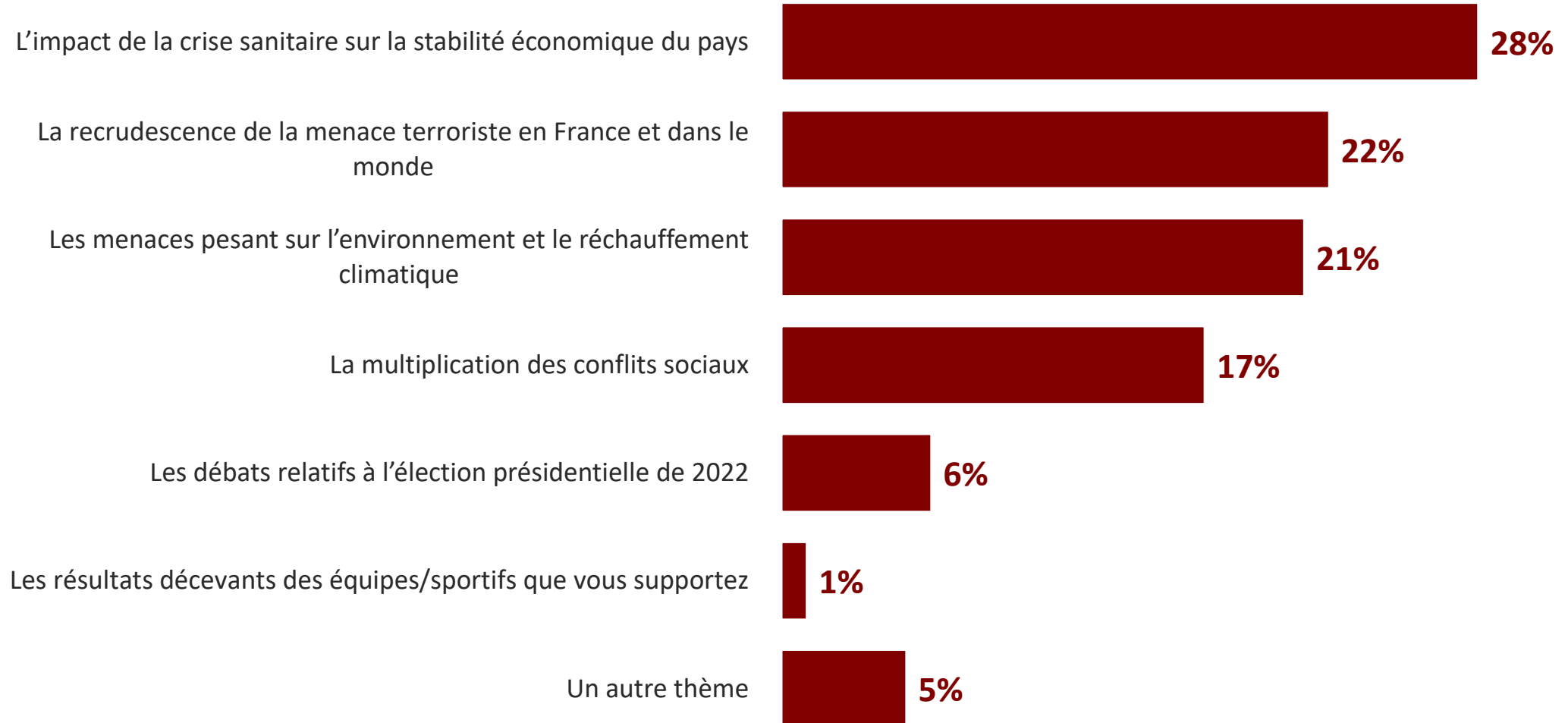
A été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois



Le thème d'actualité qui dégrade le plus le bien-être mental

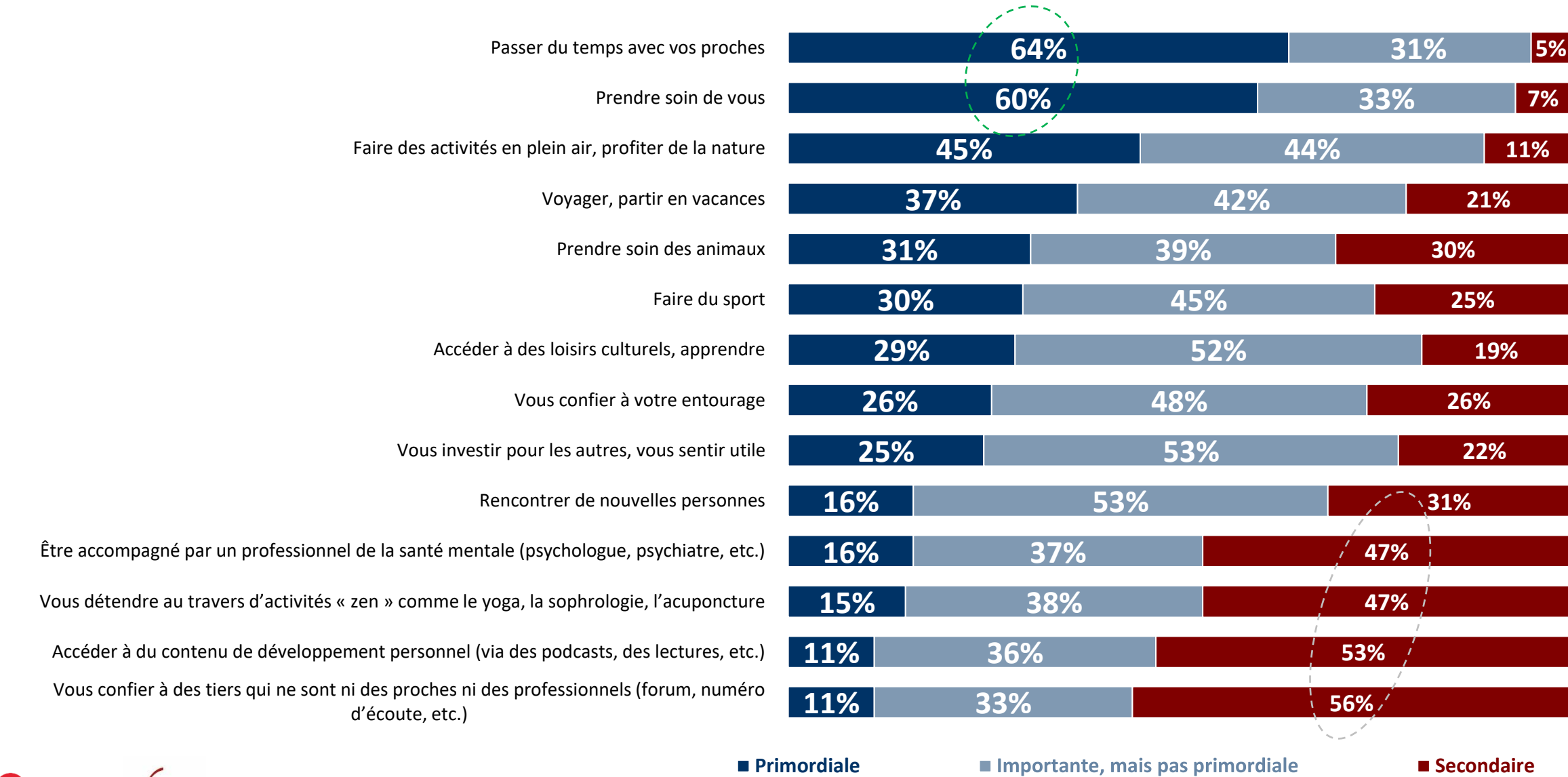
Question : Et plus précisément parmi les thèmes d'actualité suivants, quel est celui qui dégrade le plus votre bien-être mental ?

Base : A ceux qui estiment que l'actualité influence leur bien-être mental, soit 60% de l'échantillon



Les actions les plus importantes pour le bien-être mental au quotidien

Question : Pour chacune des actions suivantes, diriez-vous qu'elle est primordiale, importante mais pas primordiale ou secondaire pour votre bien-être mental au quotidien ?



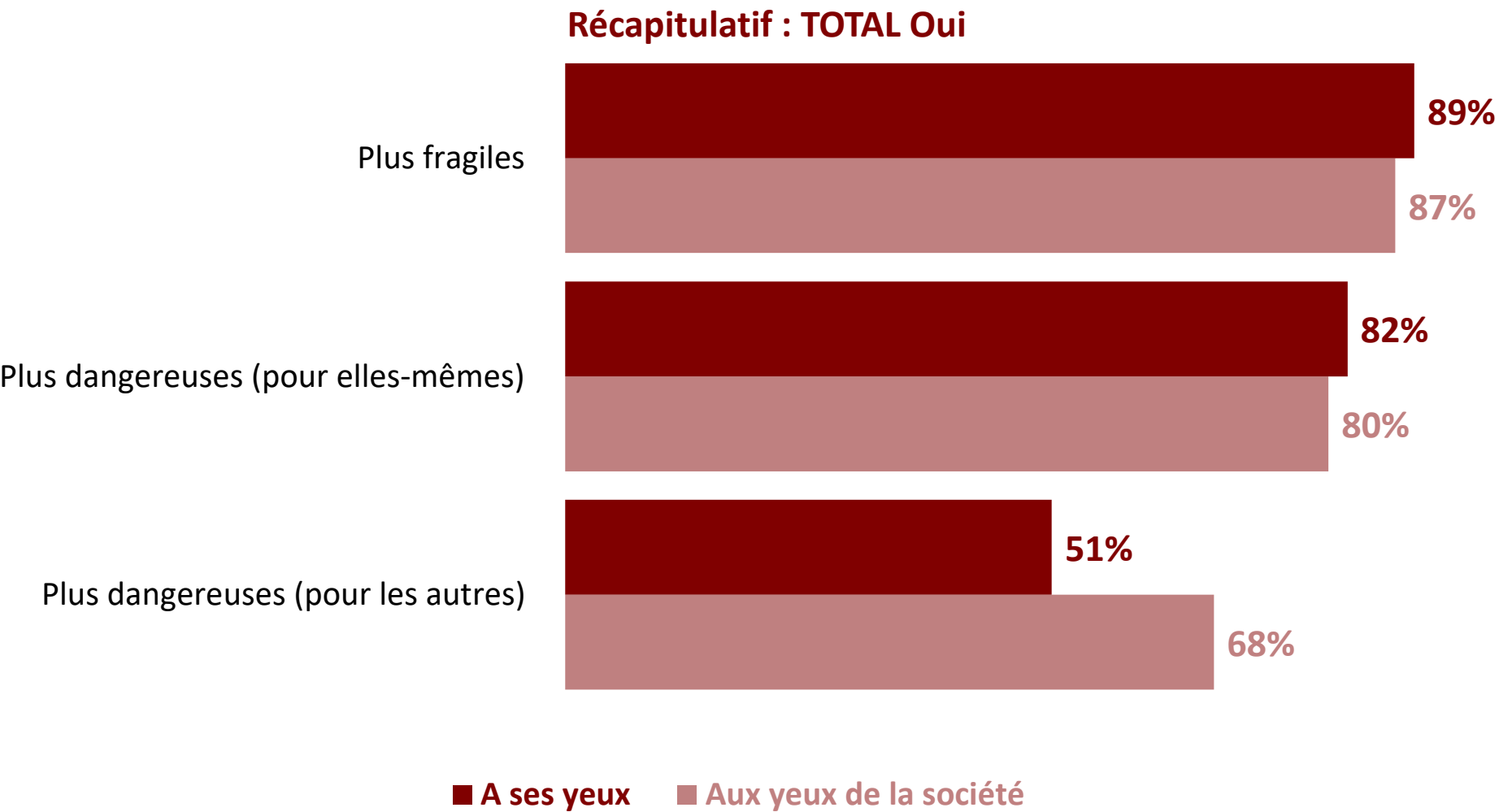
III. Le regard de la société sur le bien-être mental



Le caractère vulnérable des personnes en souffrance psychique (comparatif)

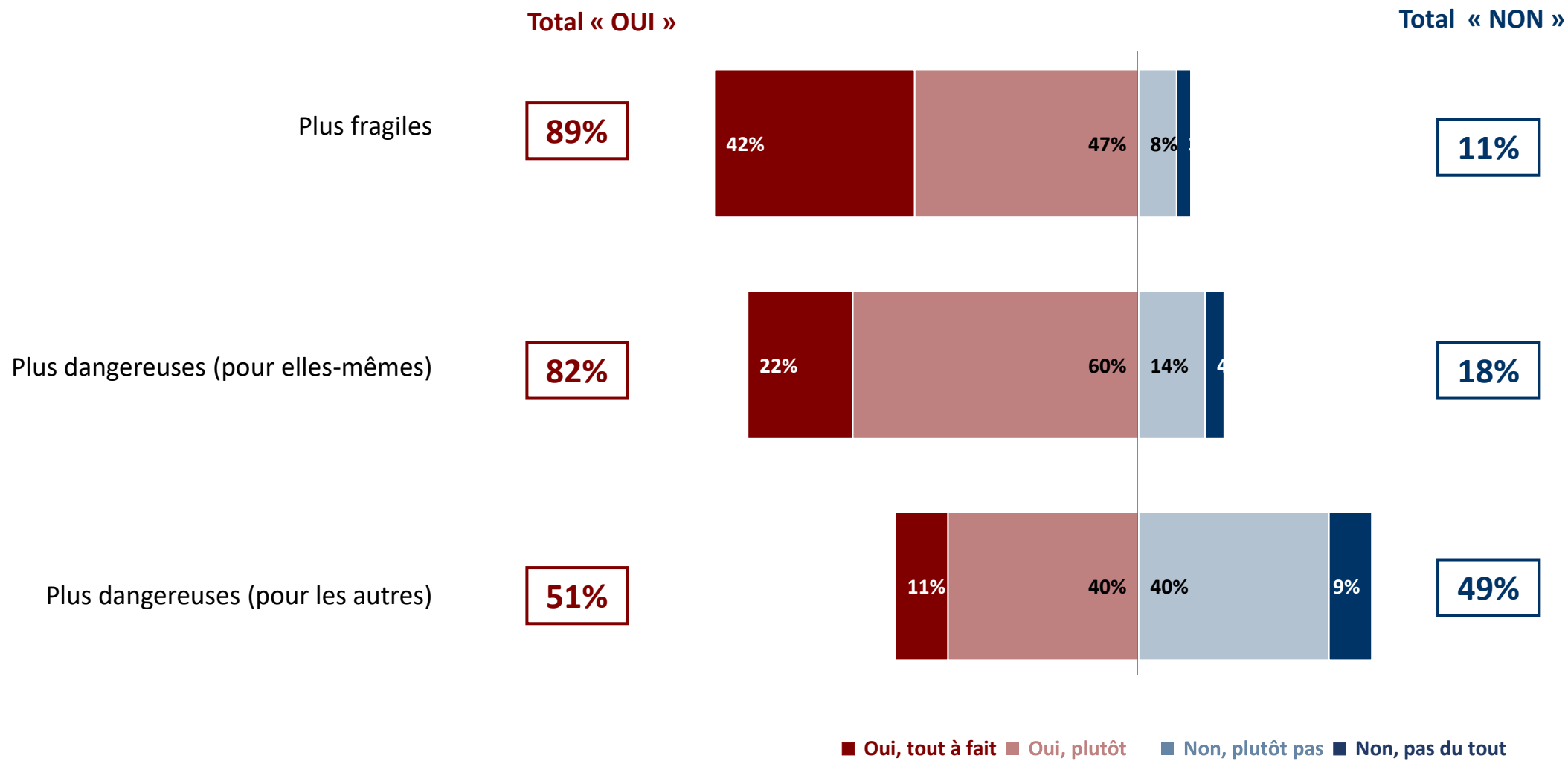
Question : A vos yeux, les personnes en souffrance psychique sont par rapport aux autres... ?

Question : Et selon vous, aux yeux de la société, les personnes en souffrance psychique sont par rapport aux autres... ?



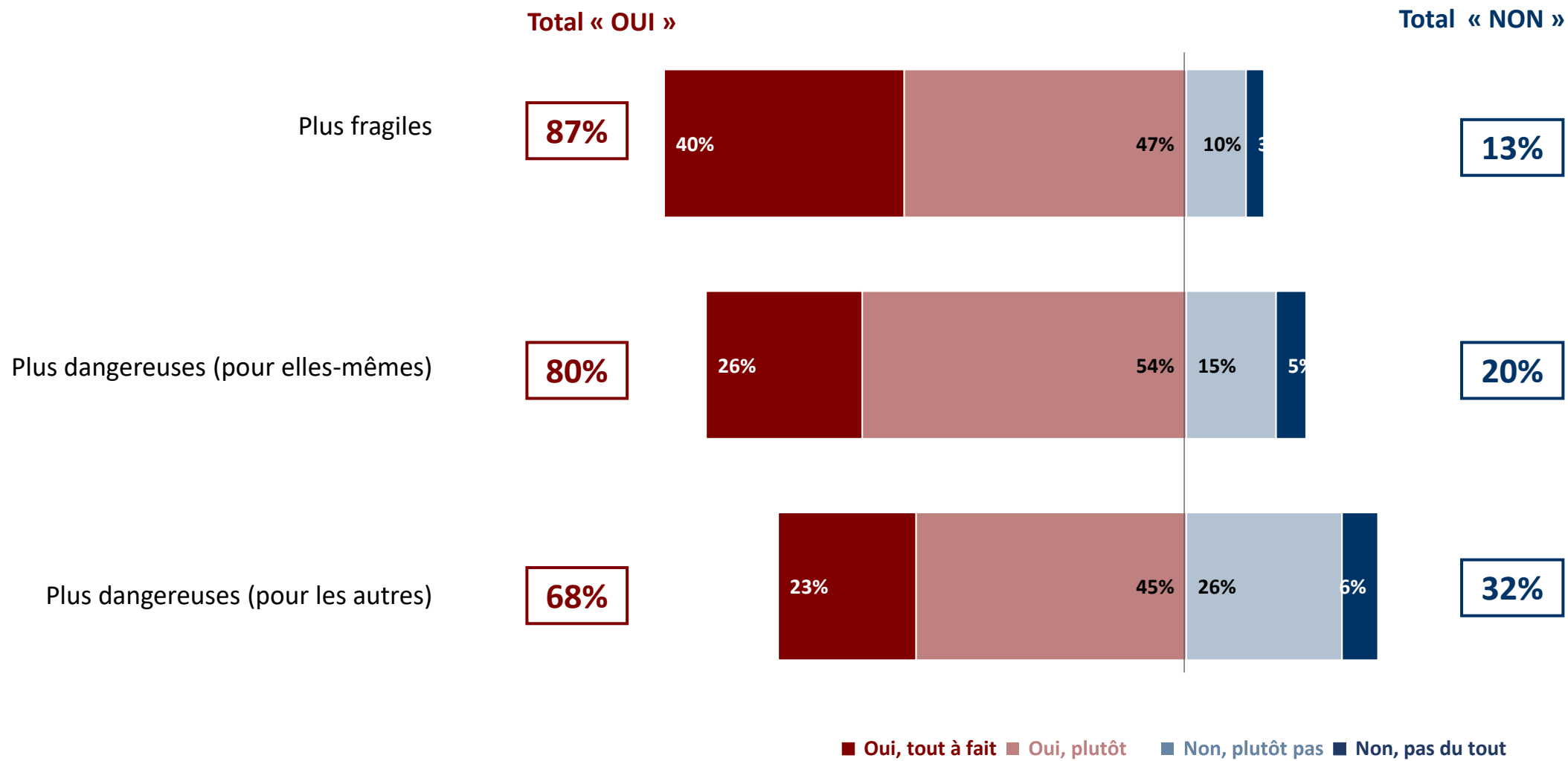
Le caractère vulnérable des personnes en souffrance psychique (à ses yeux)

Question : A vos yeux, les personnes en souffrance psychique sont par rapport aux autres... ?



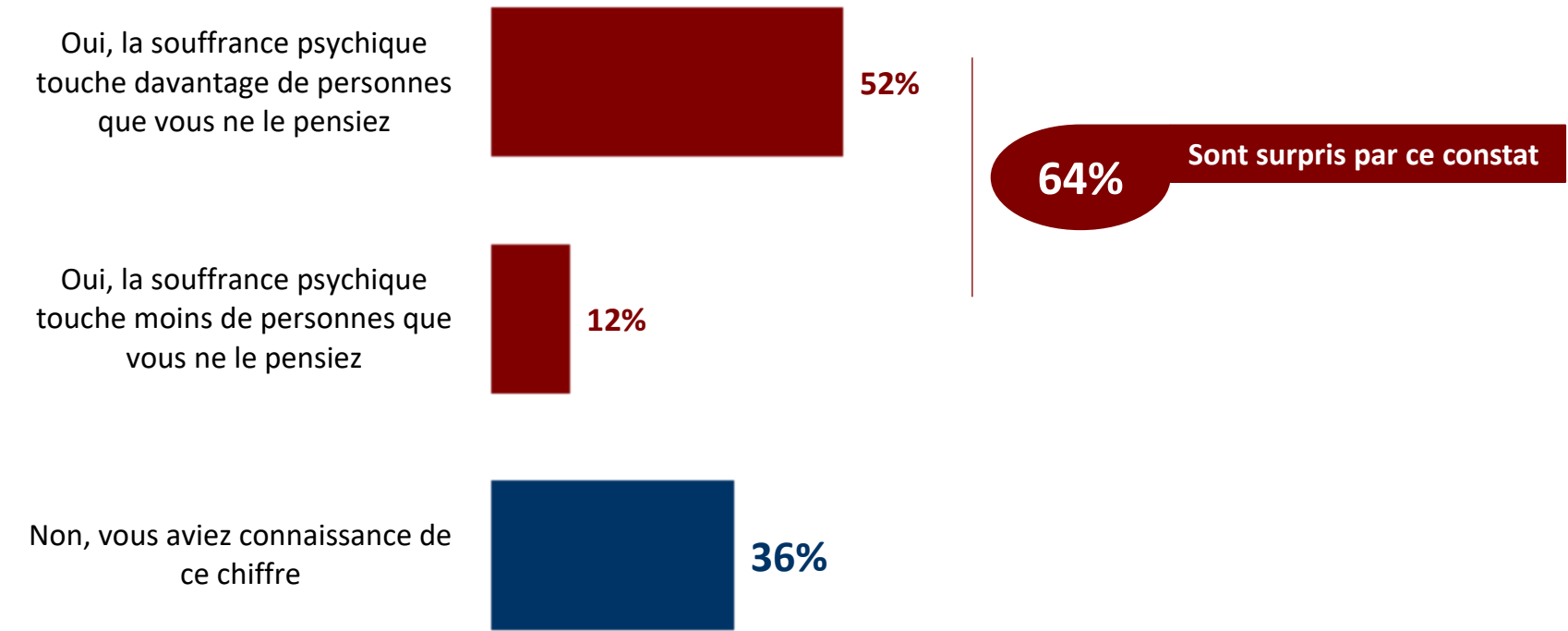
Le caractère vulnérable des personnes en souffrance psychique (aux yeux de la société)

Question : Et selon vous, aux yeux de la société, les personnes en souffrance psychique sont par rapport aux autres... ?



La réaction devant le constat qu'une personne sur cinq connaît un épisode de souffrance psychique chaque année

Question : Chaque année, une personne sur cinq connaît un épisode de souffrance psychique. Ce constat vous surprend-il ?

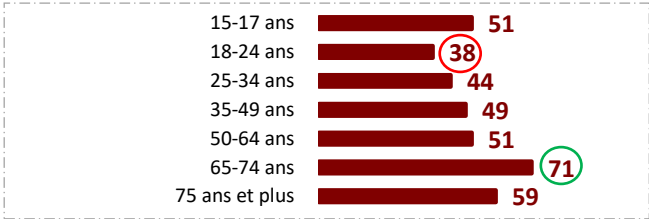


Focus : la souffrance psychique touche davantage de personnes que vous ne le pensiez

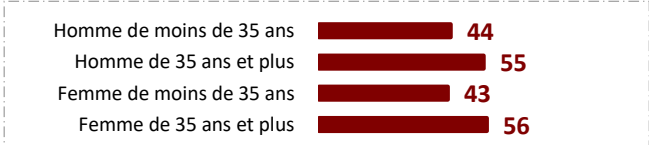
Sexe



Age



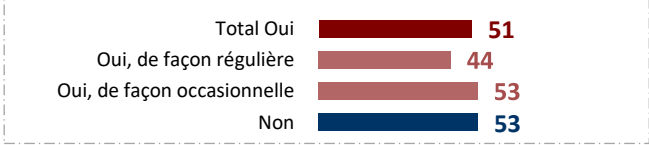
Sexe et âge de l'interviewé(e)



Profession

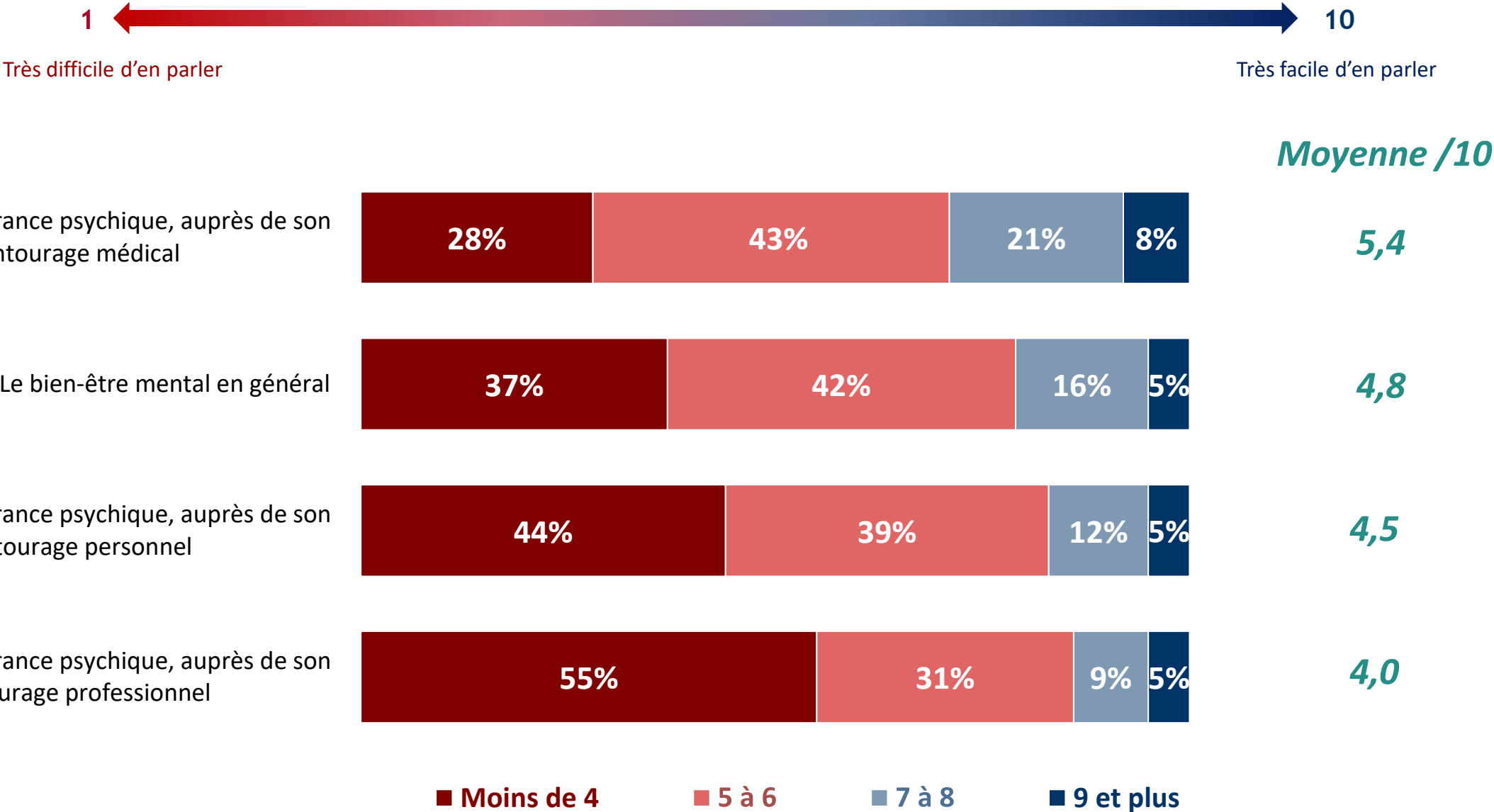


A été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois



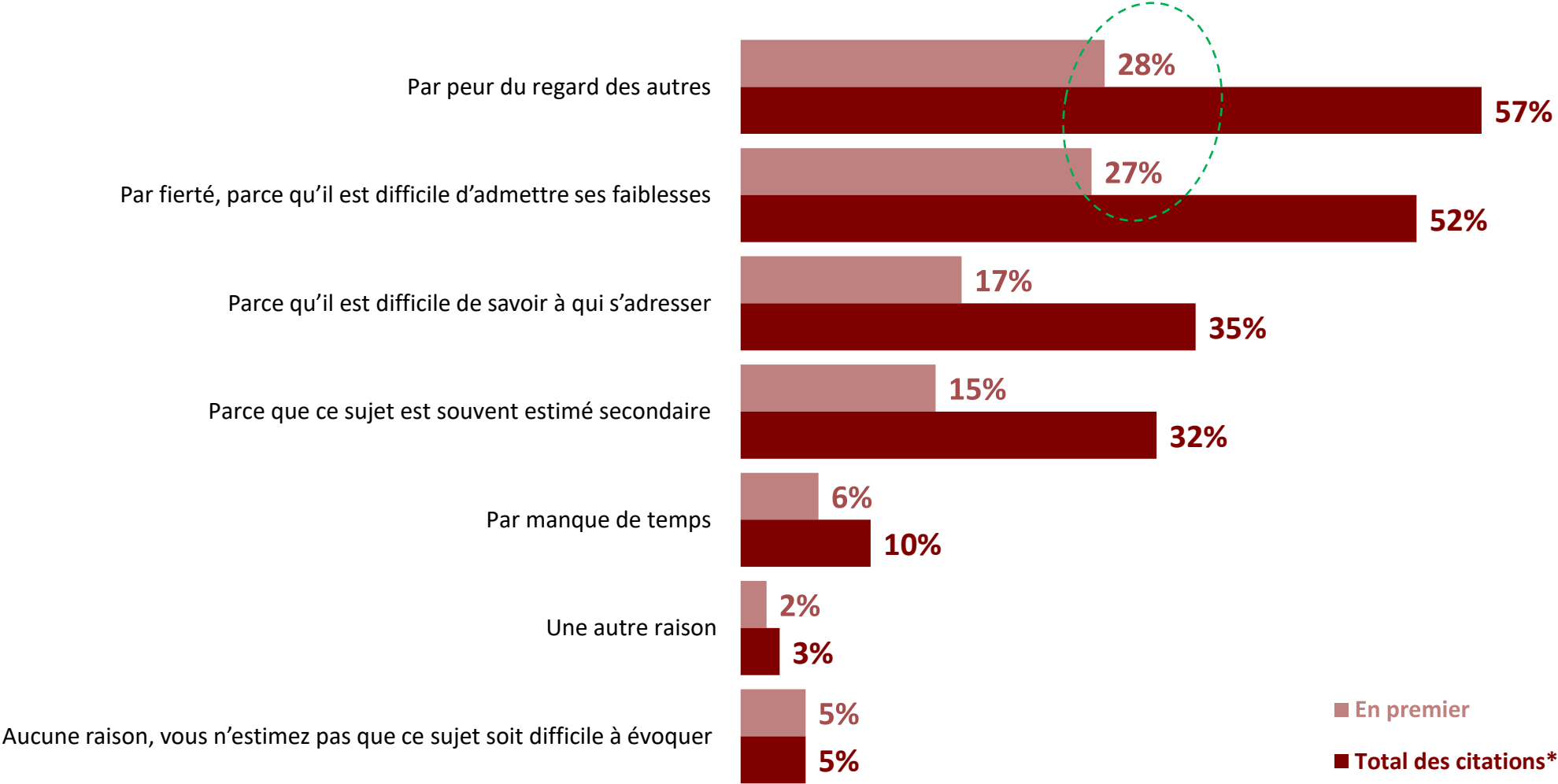
La difficulté à aborder le sujet de la souffrance psychique auprès de différentes personnes

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 ? En premier ? En second ? Est-ce avant tout... ?

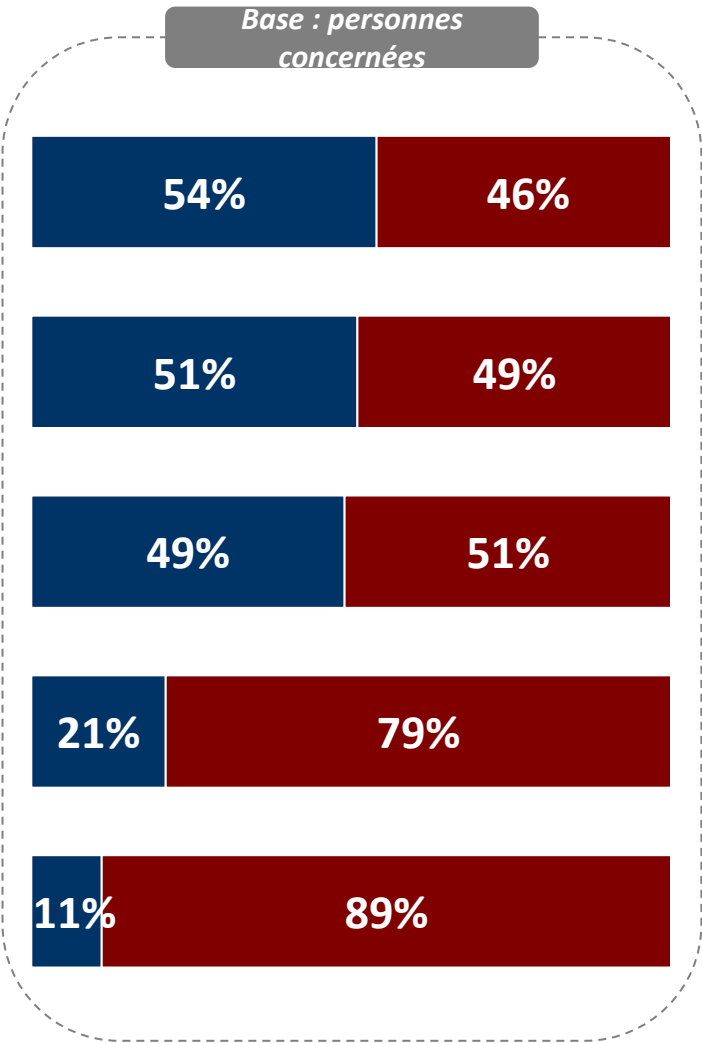
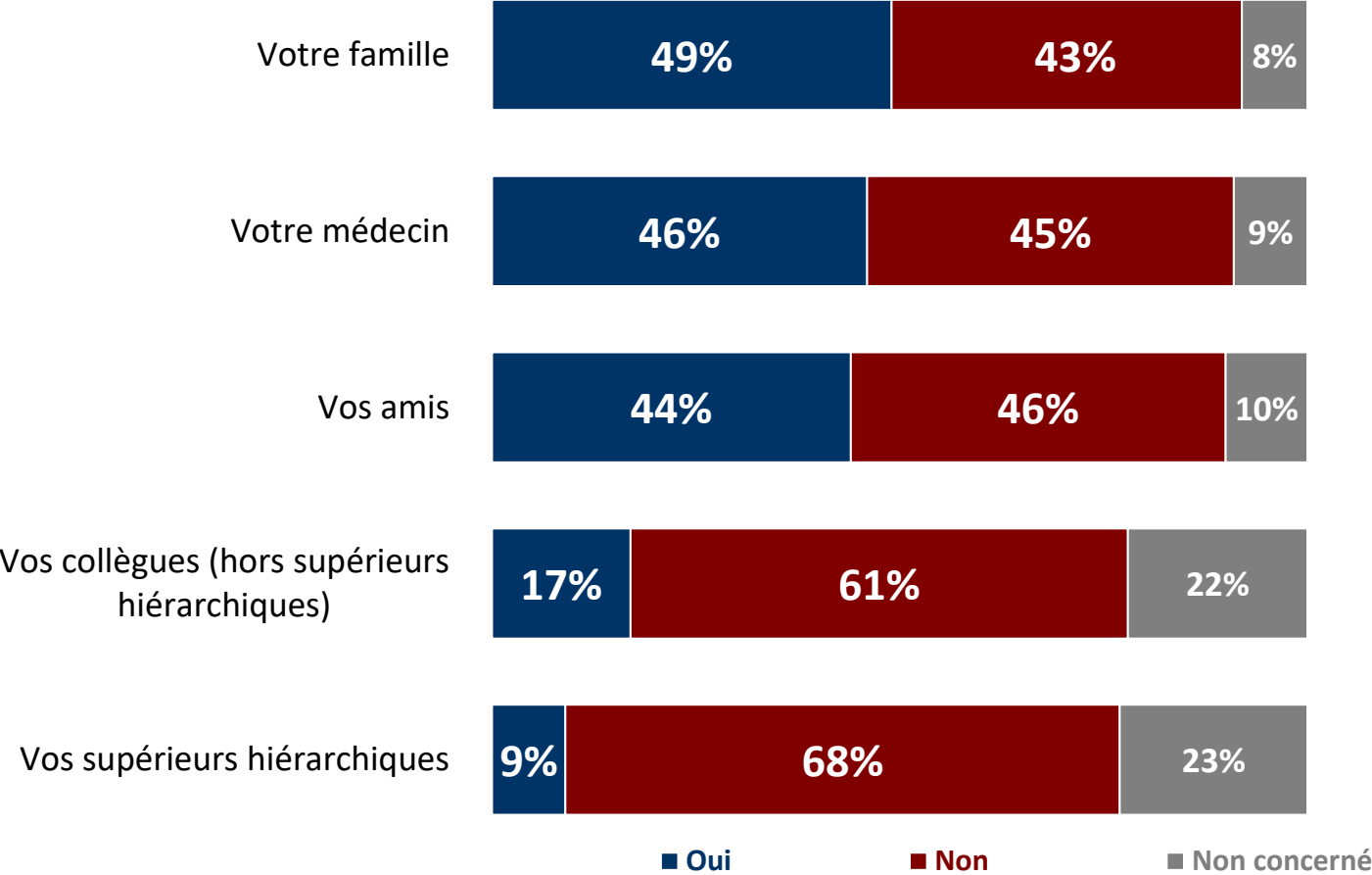


(*) Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner deux réponses

Les personnes sollicitées en situation de bien-être mental dégradé

Question : Et vous-même, lors que vous avez traversé des situations où votre bien-être mental était dégradé, avez-vous partagé votre ressenti avec... ?

Base : Aux personnes qui ont déjà connu des situations où leur bien-être mental était menacé, soit 88% de l'échantillon



=> 64% ont partagé leur ressenti lorsque leur bien-être mental était dégradé

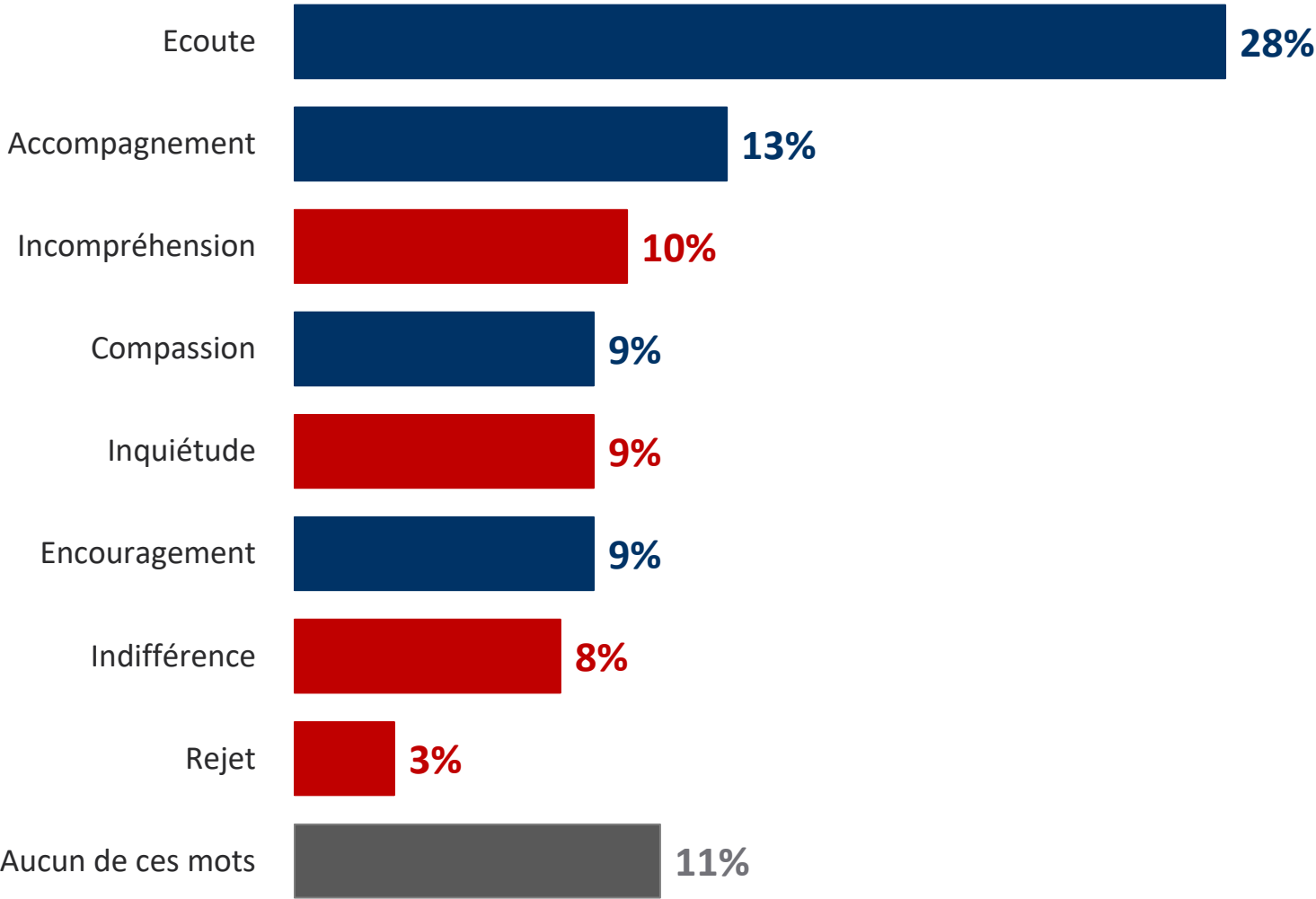
La réaction des personnes sollicitées en situation de bien-être mental dégradé

Question : Et parmi la liste suivante, quel est le mot qui résume le mieux leur réaction ?

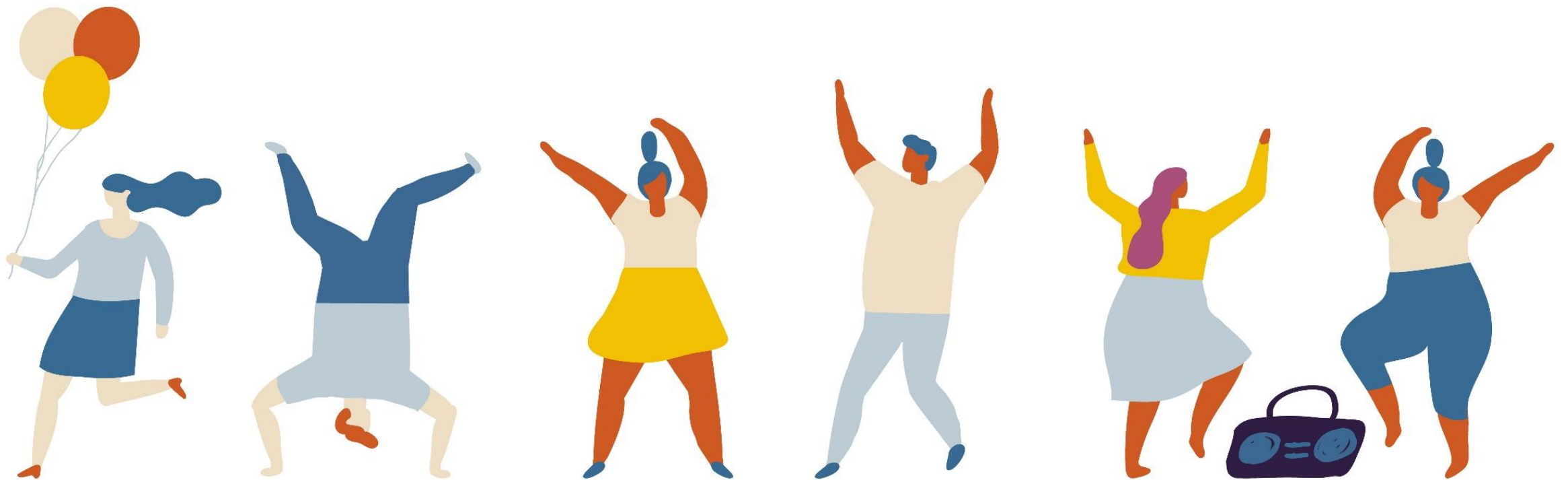
Base : Aux personnes ayant partagé leurs difficultés, soit 64% de l'échantillon

Réactions positives
59%

Réactions négatives
30%

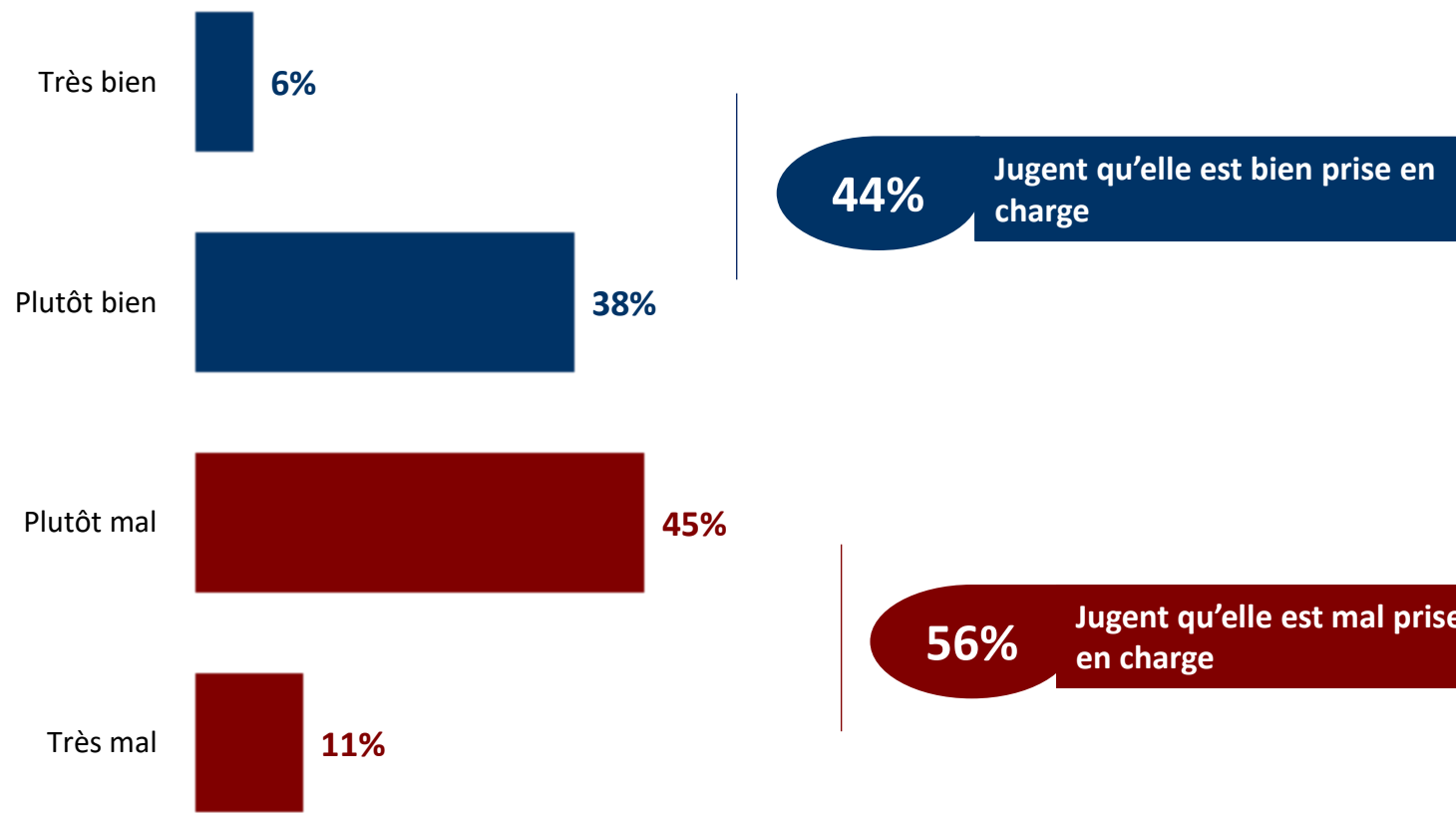


IV. La prise en charge du bien-être mental



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.) ?



Focus : TOTAL Bien prise en charge

Sexe

Homme	47
Femme	42

Age

15-17 ans	41
18-24 ans	40
25-34 ans	49
35-49 ans	47
50-64 ans	44
65-74 ans	39
75 ans et plus	43

Sexe et âge de l'interviewé(e)

Homme de moins de 35 ans	49
Homme de 35 ans et plus	46
Femme de moins de 35 ans	41
Femme de 35 ans et plus	43

Profession

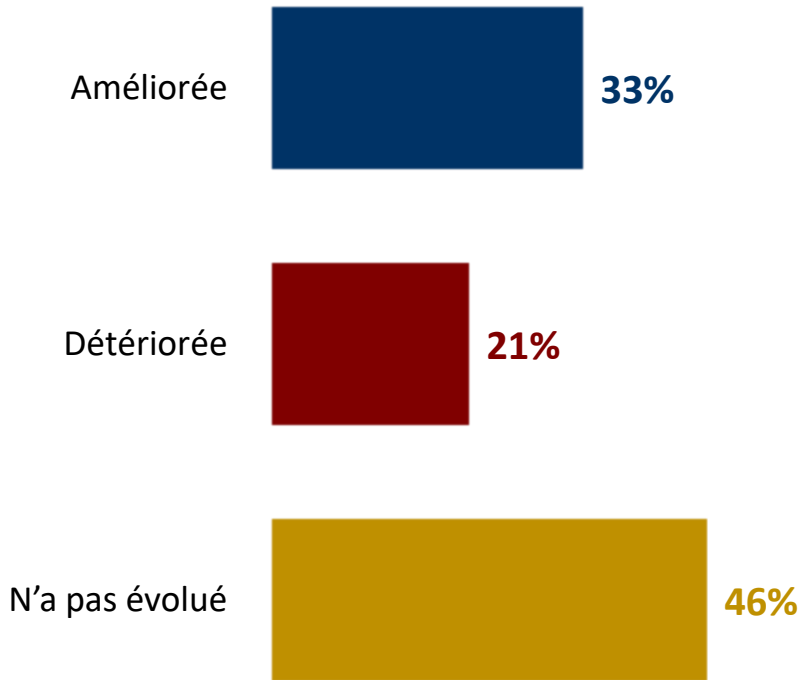
Cadres	38
Profession intermédiaire	41
Employé	46
Ouvrier	55
Retraité	40

A été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois

Total Oui	40
Oui, de façon régulière	41
Oui, de façon occasionnelle	40
Non	50

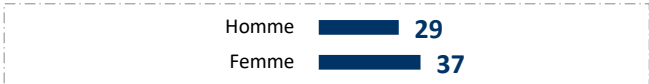
L'évolution perçue de la prise en charge de la santé mentale par le système de soins français

Question : Et diriez-vous qu'au cours des dix dernières années cette prise en charge s'est... ?

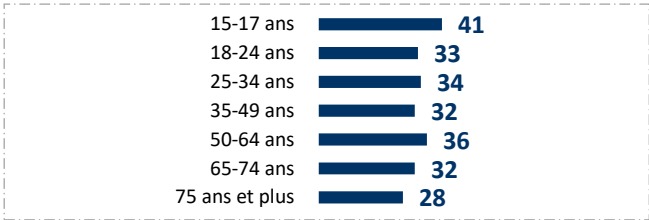


Focus : Améliorée

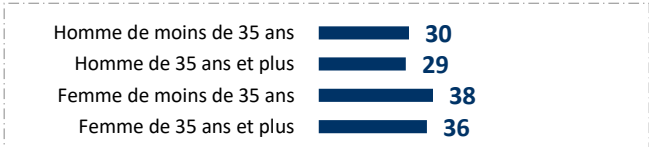
Sexe



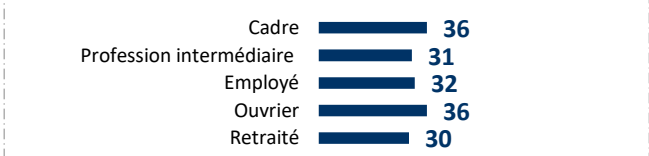
Age



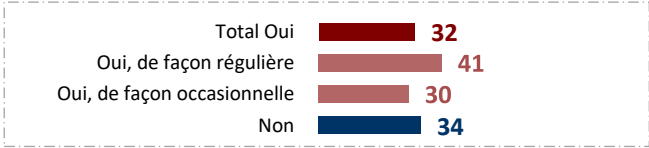
Sexe et âge de l'interviewé(e)



Profession

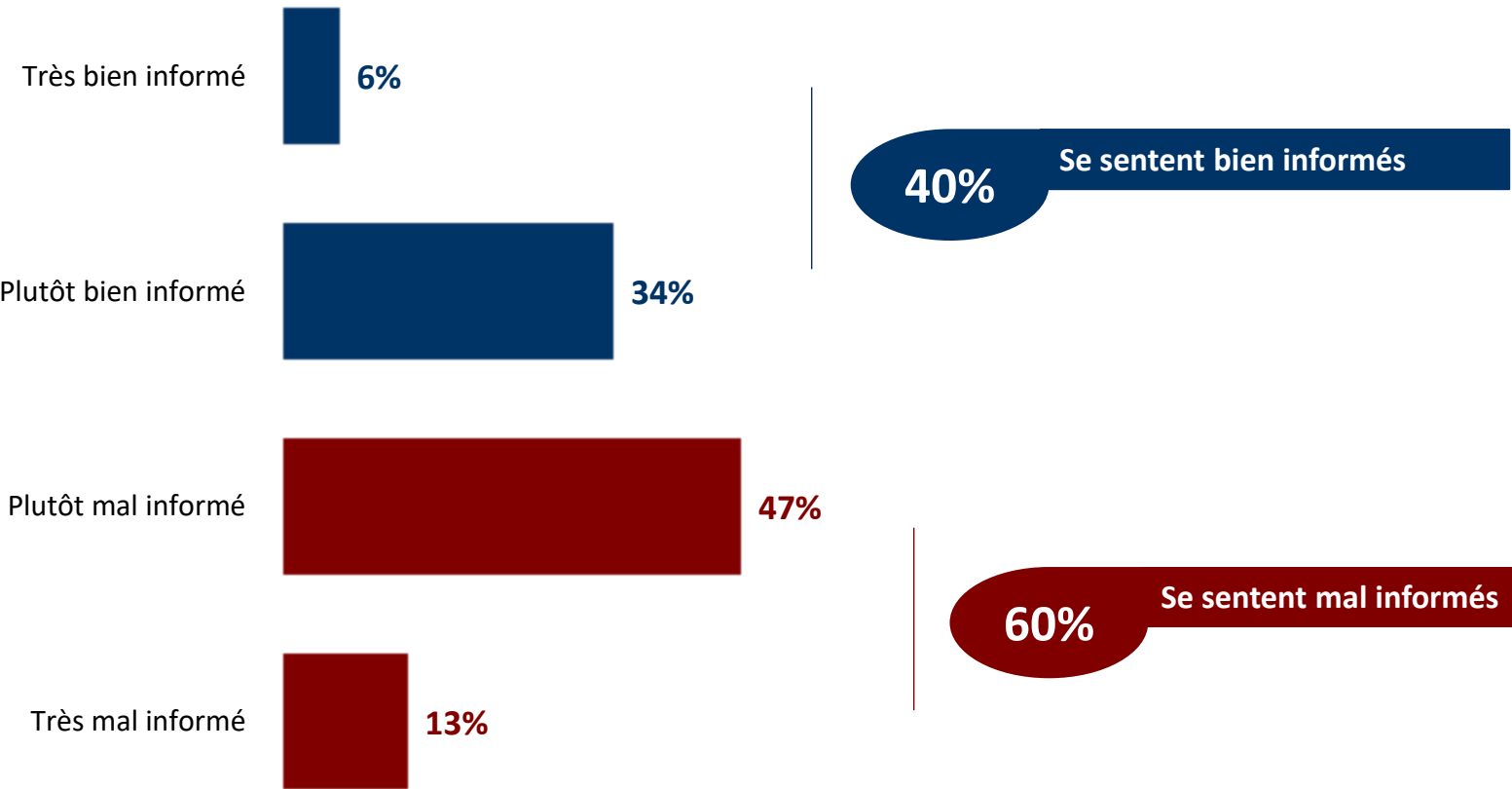


A été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois



Le sentiment d'être bien informé au sujet de la santé mentale

Question : Vous personnellement, vous sentez-vous très bien informé, plutôt bien informé, plutôt mal informé ou très mal informé au sujet de la santé mentale (prévention, accompagnement, soins, remboursements, etc.) ?

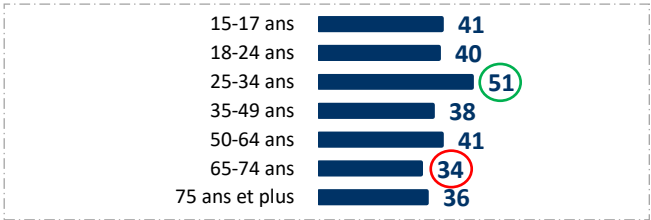


Focus : TOTAL Bien informés

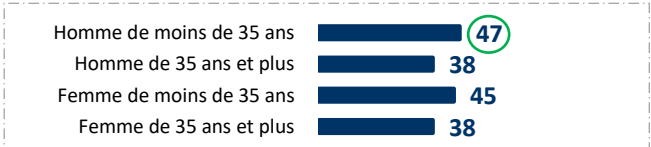
Sexe



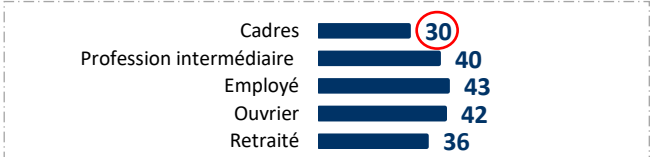
Age



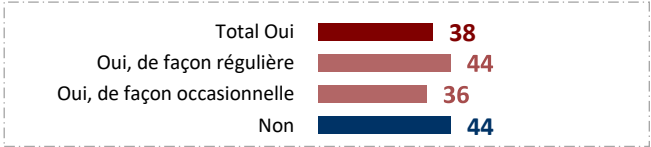
Sexe et âge de l'interviewé(e)



Profession

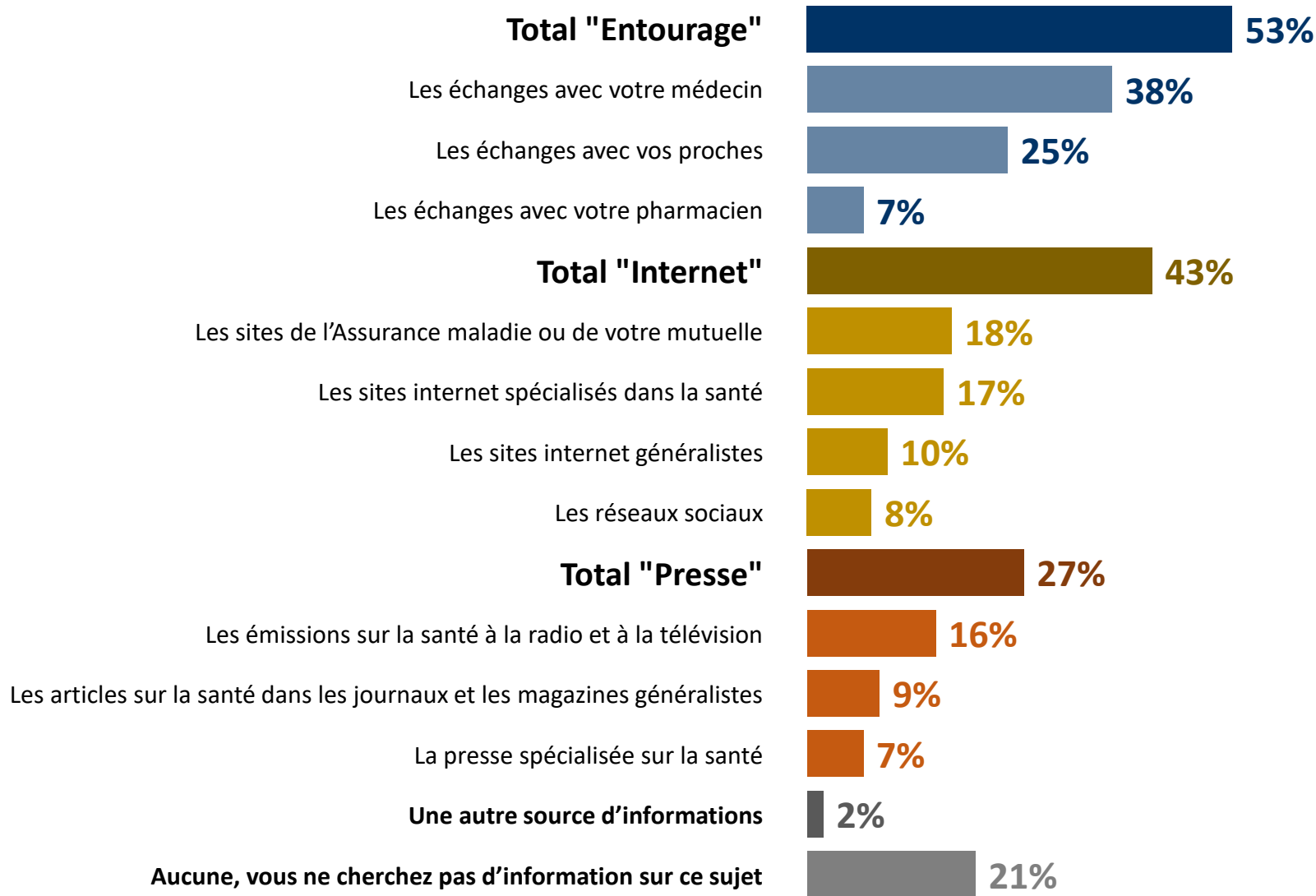


A été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois

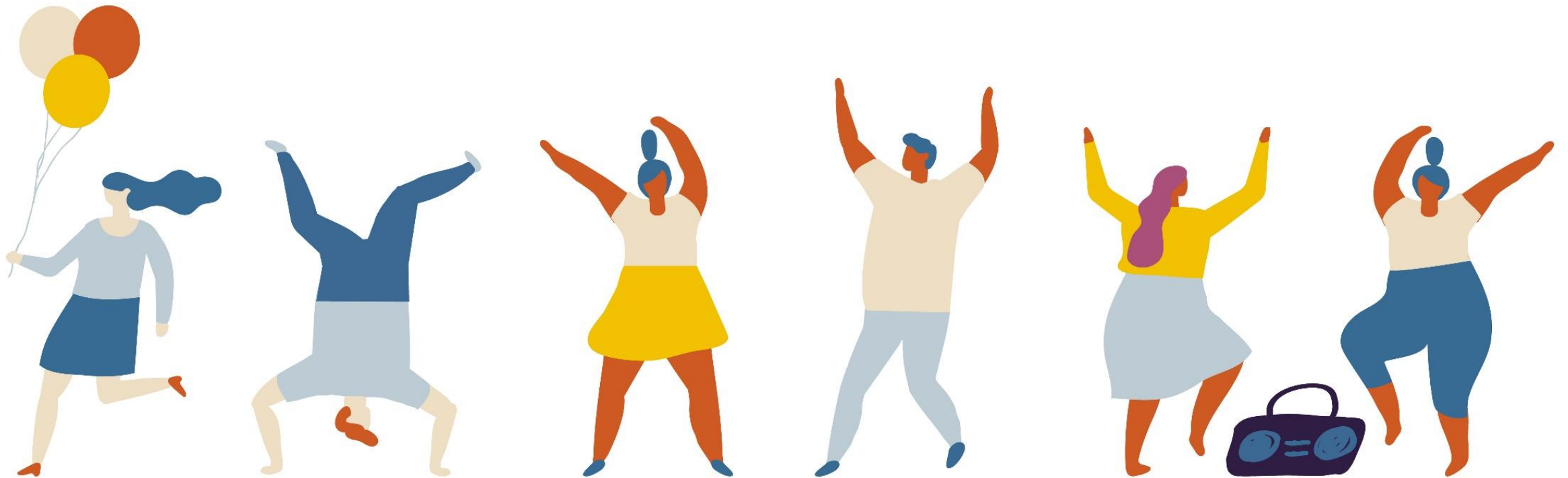


Les sources d'informations consultées pour se renseigner sur le sujet de la santé mentale

Question : Et quelles sources d'informations principales utilisez-vous pour vous renseigner au sujet de la santé mentale (prévention, accompagnement, soins, remboursements, etc.) ?



Les principaux enseignements



Les principaux enseignements

(1/4)

Des Français convaincus par l'importance de veiller à leur bien-être mental... mais qui n'y sont pas toujours attentifs

- ✓ Dans un contexte où les Français considèrent quasiment tous que le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique (94%) et qu'il est essentiel pour être en bonne santé (94%), environ 4 sur 10 d'entre eux estiment que leur état de santé mental est très bon (43% l'estiment très bon ou excellent) – et par ailleurs meilleur que leur état de santé physique (que 33% estiment très bon ou excellent).
- ✓ Dans le même temps, ils sont tout aussi nombreux à s'accorder autour de l'idée que la souffrance psychique peut concerner tout le monde (94%). D'ailleurs, 88% des répondants ont déjà connu un moment au cours de leur vie où leur bien-être mental s'est dégradé, ce phénomène demeurant tout de même rare pour 56% d'entre eux. La perte d'un proche est identifiée comme la première raison de cette dégradation (40%), devant les situations professionnelle (35% ; 44% des actifs) et financière (32% ; 40% des catégories pauvres). Il convient de souligner que l'état des relations amicales et sentimentales est tout autant cité (34%), et plus généralement la qualité des relations tissées avec l'entourage (56% des interviewés évoquent cette idée).
- ✓ En dépit de l'importance accordée au bien-être mental et du sentiment que tout le monde peut, un jour, connaître un épisode de souffrance psychique, seul 1 Français sur 2 affirme être attentif à son bien-être mental (50%). Cette propension à veiller à son bien-être mental est essentiellement encouragée par la considération que celui-ci est essentiel pour être en bonne santé (73%). Les raisons invoquées pour justifier le manque de vigilance sont *a contrario* bien plus hétérogènes, même si derrière elles transparaît souvent en filigrane l'idée que ce sujet serait secondaire : les interviewés mentionnent ainsi qu'ils ont toujours quelque chose de plus important à faire (32%), qu'ils manquent de temps (31%) ou encore qu'ils n'ont pas le réflexe (24%). A titre subsidiaire, notons que 22% des répondants déclarent faire plus attention à leur bien-être physique que mental, la majorité des personnes interrogées ayant l'impression d'accorder la même importance aux deux (56%).

Plus d'un quart des Français estiment que leur bien être mental s'est dégradé avec la crise

- ✓ Près de 6 Français sur 10 déclarent avoir eu le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois, dont 14% « *de façon régulière* ». Ce résultat est néanmoins à interpréter à la lumière de la crise sanitaire que nous venons de traverser, ce que les interviewés reconnaissent volontiers, 28% estiment ainsi que leur bien-être mental s'est dégradé depuis le début de celle-ci.

Les principaux enseignements

(2/4)

- ✓ Les femmes de 25 à 49 ans ainsi que les personnes vivant avec des enfants font plus état que les autres de situations de souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (respectivement 67-69% et 67%) et témoignent plus généralement davantage que les autres d'épisodes réguliers de souffrance psychique. Ainsi, 53% des femmes âgées de moins de 35 ans affirment avoir connu toujours ou souvent des situations où leur bien-être mental était dégradé (vs 38% des hommes du même âge).
- ✓ Conséquence de l'impact de la crise sanitaire sur le bien-être mental des Français ? Aujourd'hui, plus d'un tiers d'entre eux affirment être inquiet pour leur bien-être mental (36%) – et notamment les populations témoignant le plus de souffrances psychiques, à savoir les femmes de moins de 35 ans et les personnes avec des enfants. Cela dit, les interviewés se disent en réalité encore plus inquiets pour le bien-être mental des autres (un phénomène régulièrement observé dans les études d'opinion) : 62% pour celui des Français et 48% pour celui de leurs proches.

L'état de santé et les relations personnelles sont clairement identifiées comme les critères influant le plus sur son bien-être mental

- ✓ Déjà pointées comme un facteur capital dans la détérioration du bien-être mental, les relations personnelles (familiales ou non) et le fait d'être entouré sont logiquement perçus comme un critère essentiel au bien-être mental personnel (53%), avant même l'état de santé physique (40%). Il ne faudrait pas négliger pour autant l'impact que peuvent avoir la situation financière et professionnelle, identifiées comme deux des trois éléments les plus influents sur le bien-être mental des Français (respectivement 46% et 29% vs 27% et 16% pour son bien être mental personnel), avec la santé.
- ✓ En parallèle, 60% des Français (70% chez les cadres) ont également la sensation qu'une actualité morose est susceptible de dégrader leur bien-être mental, opinion au demeurant relativement peu fondée (12% seulement en ont « *tout à fait* » l'impression). Plus spécifiquement et sans grande surprise, c'est en premier lieu l'impact de la crise sanitaire sur la stabilité économique du pays (28%) qui ébranle le plus le bien-être mental des répondants, devant la menace terroriste (22%) et les inquiétudes ayant trait à l'environnement et au changement climatique (21%). A 200 jours environ de l'élection présidentielle, il semble également intéressant de noter que les débats relatifs à cet événement semblent avoir peu d'effets sur le moral de nos concitoyens (6% estiment que c'est le thème qui dégrade le plus leur bien-être mental).
- ✓ Assez logiquement, les actions étant perçues comme les plus primordiales pour le bien-être mental au quotidien sont directement liées aux critères identifiés comme alimentant le plus le bien-être mental : passer du temps avec ses proches (64%) et prendre soin de soi (60%).

Les principaux enseignements

(3/4)

La peur du regard des autres et la fierté rendent le sujet du bien-être mental difficile à évoquer, même auprès des professionnels de santé

- ✓ Invités à attribuer une note sur une échelle de 1 à 10 afin d'évaluer la difficulté à parler du sujet de la souffrance psychique, 1 signifiant qu'il est très difficile d'en parler et 10 qu'il est très facile de le faire, les Français interrogés estiment globalement qu'il est compliqué à évoquer. En effet, si l'entourage médical apparaît comme l'interlocuteur avec qui il est le moins délicat d'aborder le sujet, sa note moyenne demeure faible (5,4/10). La preuve en est : seuls 16% des Français considèrent qu'être accompagné par un professionnel de la santé mentale (psychologue, psychiatre, etc.) est une action primordiale pour le bien-être mental.
- ✓ Parler de la souffrance psychique est d'autant plus difficile lorsqu'il s'agit de son entourage personnel (4,5/10) ou professionnel (4/10), en grande partie à cause de la peur du regard des autres (57%) et d'un sentiment de fierté qui rendent compliqué le fait d'évoquer ses faiblesses (52%). Là encore, le fait qu'un quart des interviewés seulement (26%) estime que se confier à l'entourage est une action essentielle pour le bien-être mental en est une bonne illustration.
- ✓ Il est intéressant de souligner toutefois que les personnes ayant connu une situation où leur bien-être mental était dégradé se sont tout autant tournées vers leur famille (54%) que leur médecin (51%) ou leurs amis (49%) pour en parler. Les collègues (21%) et les supérieurs hiérarchiques (11%) sont en revanche bien moins mis dans la confiance. Au final, les réactions sont positives dans 59% des cas, les personnes sollicitées faisant montre le plus souvent d'écoute (28%) et d'accompagnement (13%). Incompréhension (10%), inquiétude (9%) et indifférence (8%), plus rares, sont néanmoins parfois à déplorer.

Les principaux enseignements

(4/4)

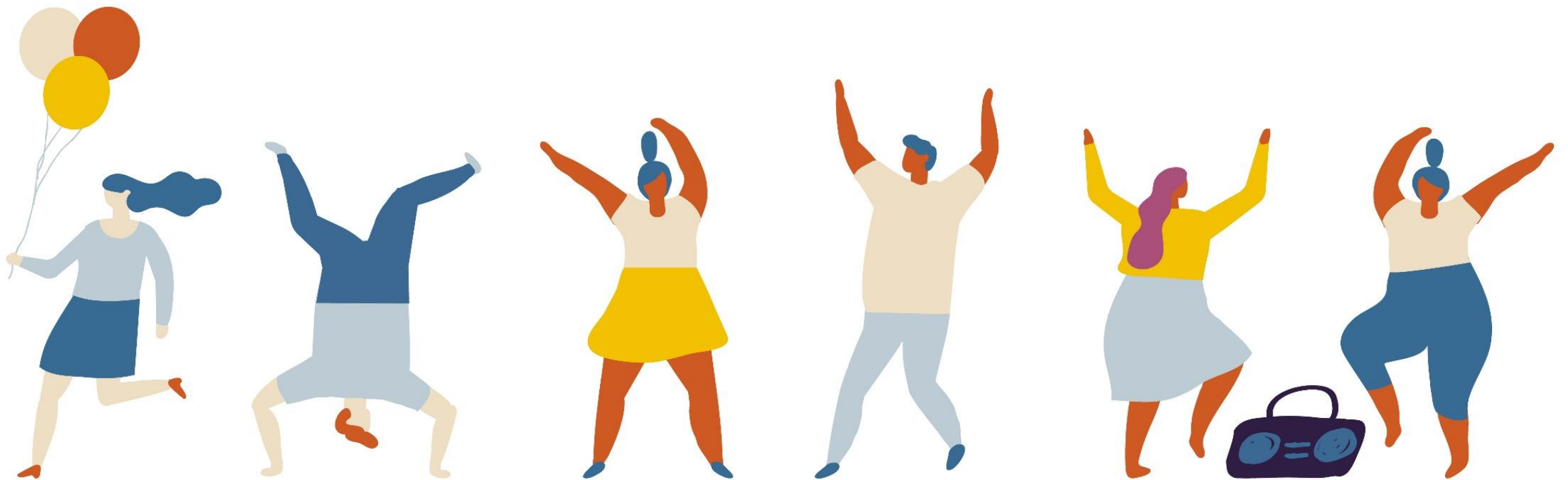
Les Français déplorent une mauvaise prise en charge de la santé mentale par le système de soins français

- ✓ 56% des Français interrogés estiment que la santé mentale n'est pas suffisamment bien prise en charge par le système de soins français, même s'il est important de souligner qu'un tiers d'entre eux ont tout de même la sensation que cette prise en charge s'est améliorée au cours des dix dernières années (contre 21% qu'elle s'est détériorée et 46% qu'elle n'a pas évolué).
- ✓ Ce ressenti est plutôt homogène au sein de la population française et les personnes ayant traversé des épisodes de souffrance psychique ne jugent pas plus favorablement ou sévèrement la prise en charge de ces pathologies.

Un sujet tabou ?

- ✓ 6 Français sur 10 ont le sentiment d'être mal informés au sujet de la santé mentale, qu'ils qualifient spontanément avec les termes suivants : « psychologie » (23%), « bien-être » (13%), « bien dans sa tête » (9%), « ne pas déprimer » (8%).
- ✓ Confrontés au constat qu'une personne sur cinq connaît un épisode de souffrance psychique chaque année, les interviewés se disent globalement surpris (52% sous-estimaient jusqu'alors le phénomène et 12% le surestimaient), venant illustrer ce manque d'information ressenti.
- ✓ Afin de se tenir informés sur le sujet, les répondants s'adressent en priorité à leur entourage (53%) - le plus souvent médical (38%) mais également leurs proches (25%) – et une part non négligeable fait des recherches sur Internet (43%). Enfin, allant dans le sens d'un manque d'importance accordé à sa santé mentale, il est important de souligner qu'un cinquième des Français ne cherche jamais à s'informer sur ce sujet (21%).

La typologie



LE PRINCIPE DE LA TYPOLOGIE

La typologie permet de caractériser la population en fonction de **ses représentations, attitudes et comportements** afin de **dégager des groupes d'individus** de telle sorte que :

- ✓ Chaque groupe soit homogène en son sein (les caractéristiques des personnes appartenant au même groupe sont aussi proches que possible)
- ✓ Chaque groupe soit exclusif par rapport aux autres (les caractéristiques des personnes appartenant à des groupes différents sont aussi différentes que possible.)

La définition des différents groupes, dont le nombre oscille généralement entre 3 et 6, se fait sur la base de variables dites actives, c'est-à-dire discriminantes. Ces variables sont pertinentes au regard du sujet de l'étude et doivent être posées à l'ensemble de l'échantillon.



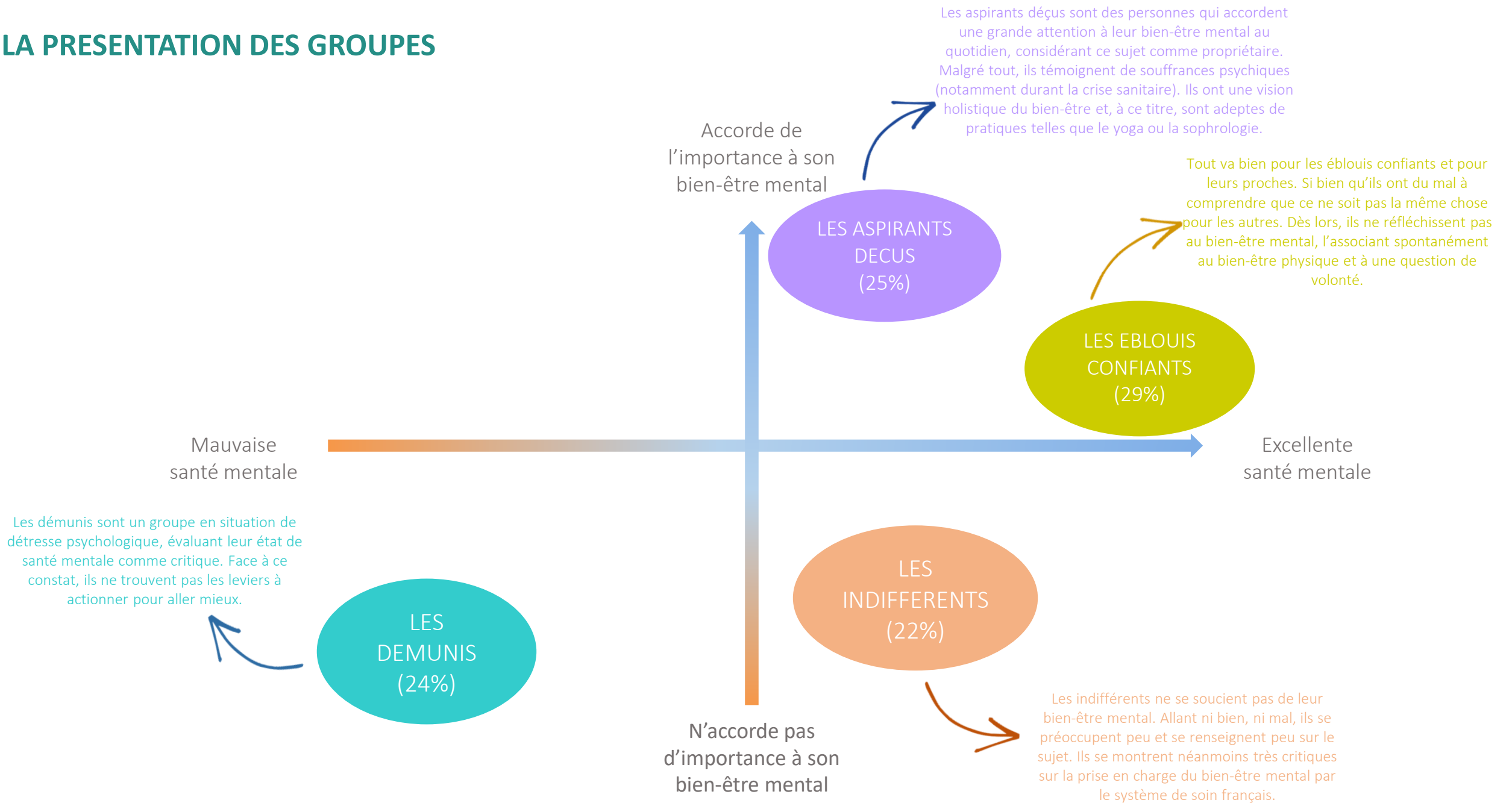
Une typologie en 4 groupes

Les variables définies comme « actives » sont les suivantes :

- Le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois
- L'attention apportée à son bien-être mental au quotidien
- Le sentiment d'être bien informé au sujet de la santé mentale
- L'adhésion à deux affirmations relatives au bien-être mental : « *Chaque individu a le pouvoir d'agir en faveur de son bien-être mental* » et « *La santé mentale est un sujet tabou aujourd'hui en France* »

Les autres variables (autres questions et renseignements signalétiques) permettent de caractériser chacun des groupes. La mention d'une caractéristique pour un groupe donné ne signifie pas forcément que cette caractéristique est dominante mais seulement qu'elle est significativement plus citée que dans un autre groupe.

LA PRESENTATION DES GROUPES



Présentation du groupe des **éblouis confiants** (29% de l'échantillon)



PROFIL

Une **cible plutôt masculine et surtout âgée** : 36% ont 65 ans ou plus (vs 24% des Français)

Ce sont donc sans surprise essentiellement des **retraités** (40%) mais ayant un **niveau de vie moyen ou élevé**. Les quelques actifs qui composent ce profil sont principalement issus des catégories supérieures ou des professions intermédiaires.

Les éblouis confiants sont principalement **en couple et mariés** et n'ont **plus d'enfant au sein du foyer**. Enfin, ils apparaissent bien plus **individualistes** (à titre d'exemple, on y trouve moins d'aidants que dans l'ensemble de l'échantillon (16% contre 25%).



PERCEPTION DE LA SANTE MENTALE

Les éblouis confiants doutent plus que les autres **que la santé mentale soit un sujet qui mérite d'être traité** : moins convaincus de son caractère universel et du tabou qui l'entoure, ils estiment dès lors ce **sujet moins prioritaire** (d'autant plus qu'ils considèrent unanimement que chaque individu a le pouvoir d'agir en faveur de son bien-être mental).

En dépit de cette mise à distance du sujet, c'est le groupe qui **s'estime le mieux informé sur le sujet de la santé mentale (58%)**, et le moins surpris devant le constat qu'une personne sur cinq connaît un épisode de souffrance psychique chaque année.

EVALUATION DE SON ÉTAT DE SANTE MENTALE



Ils apparaissent très clairement comme le **groupe affichant le meilleur état de santé mentale** : celui-ci est « *excellent* » ou « *très bon* » pour les trois quarts d'entre eux et « *moyen* » ou « *mauvais* » chez seulement 3% (contre 19% des Français).

En outre, **la crise sanitaire semble avoir eu très peu d'impact sur eux**, et ils ne sont que 67% à avoir déjà connu au cours de leur vie une situation où leur bien-être mental était dégradé (contre 88% des Français).

En conséquence de quoi, **ils ne s'inquiètent absolument pas de leur bien-être mental (1%)**, ni de celui de leurs proches (8%). Ils accordent de l'importance au fait d'être en bonne santé mentale au quotidien, mais **ne déploient pas d'actions spécifiques en ce sens**.

En réalité, **bien-être mental et physique vont de pair pour eux**. Il n'y a donc pas de raison de privilégier l'un ou l'autre en théorie et, dans les faits, **ils entretiennent avant tout leur bien-être mental en veillant à leur condition physique**.

Ils considèrent davantage que les autres que la **qualité des relations familiales** influent sur la santé.



OPINION SUR LA PRISE EN CHARGE

Les éblouis confiants, qui jugent moins le sujet de la santé mentale comme prioritaire, se satisfont plus de sa prise en charge par le système de soins. Ils estiment ainsi que la **prise en charge de la santé mentale par le système de soin français s'est améliorée** au cours des 10 dernières années, au point d'être **les seuls à considérer majoritairement cette-ci comme bonne (59%)**.

Conséquence de leur facilité à être « bien dans leur tête », ils ne considèrent pas qu'être accompagné par un professionnel de santé est essentiel pour la santé mentale (60% jugent cette action secondaire) et **se tournent davantage vers leurs proches** (qu'ils incluent par ailleurs davantage que l'ensemble des Français dans l'équation du bien-être mental) **que vers le corps médical en cas de besoin**.

LES EBLouis
CONFIANTS

Présentation du groupe des **aspirants déçus** (25% de l'échantillon)



PROFIL

Plutôt féminine, cette cible **se distingue avant tout par la sur-représentation de personnes d'âge moyen** (entre 30 et 50 ans).

Essentiellement actives, ces personnes peuvent être cadres, issues des professions intermédiaires ou encore employées. Elles se distinguent par un **haut niveau d'éducation**, les aspirants déçus apparaissent ainsi clairement comme le **segment le plus diplômé de la typologie**.

Dans 30% des cas, ces foyers comportent au moins un enfant de moins de 14 ans, et vivent **d'avantage en zone urbaine que rurale** (dont près de 20% en région parisienne).

EVALUATION DE SON ÉTAT DE SANTE MENTALE



Si la santé mentale des aspirants déçus est globalement bonne, cela n'a pas toujours été le cas, d'autant plus durant la crise sanitaire. Ainsi 39% d'entre eux estiment que leur état de santé mentale est bon, mais **97% déclarent avoir déjà été confrontés à une dégradation de leur bien-être mental, dont 73% au cours des 12 derniers mois !**

De fait, ce groupe a davantage le sentiment que les autres que la crise sanitaire a impacté leur état de santé mentale (**36% perçoivent une dégradation**), probablement car on y retrouve plus d'urbains avec enfants, pour lesquels les situations de confinement ont pu être particulièrement délicates.

Les aspirants déçus se distinguent également par l'importance qu'ils accordent à leur bien-être mental au quotidien : **98% y sont attentifs (vs 50%) et surtout 53% le sont davantage qu'à leur bien-être physique.**

Ils ont une **approche particulièrement holistique de la santé mentale** et en cela, par rapport aux autres groupes, ils jugent systématiquement plus prioritaires les actions en faveur du bien-être mental. Par exemple, les trois quarts d'entre eux estiment que l'actualité a un impact sur cette dernière (et notamment les répercussions de la crise sanitaire).



PERCEPTION DE LA SANTE MENTALE

Les aspirants déçus considèrent la santé mentale comme un sujet tout-à-fait prioritaire, notamment car, pour eux, la souffrance psychologique peut affecter n'importe qui.

Conscient de la gravité que revêt le sujet de la souffrance psychique, ils estiment que les personnes concernées par cette pathologie sont plus fragiles et **dangereuses surtout pour elles-mêmes.**

Ce segment de la population se considère **globalement bien informé sur le sujet mais souhaiterait l'être davantage.** Pour ce faire, les aspirants déçus consultent beaucoup leur médecin mais peuvent également être amenés à consulter des sites internet ou des magazines/journaux de la presse spécialisée sur la santé.

OPINION SUR LA PRISE EN CHARGE



Ces individus ont **moins de mal que les autres à aborder le sujet de la souffrance psychologique avec leur entourage médical** et se tournent logiquement en premier lieu vers celui-ci en situation de mal-être mental.

Les aspirants déçus rejoignent les éblouis confiants dans leur ressenti de l'évolution de la prise en charge de la santé mentale par le système de soins : **ils tendent ainsi plutôt à considérer que celle-ci s'est améliorée au cours des 10 dernières années.** En revanche, contrairement aux éblouis confiants, **cette prise en charge demeure toujours insuffisante à leurs yeux** étant donné l'importance qu'ils accordent au sujet.

Présentation du groupe des **démunis** (24% de l'échantillon)



PROFIL

Se composant légèrement plus de femmes, les démunis se distinguent aussi par une **plus forte présence des personnes de moins de 35 ans** (en particulier des 25-34 ans).

Ces individus appartiennent souvent aux professions intermédiaires, sont ouvriers ou sont au chômage. Ils sont globalement **sous-diplômés** (36% n'ont aucun diplôme) **et ont de faibles revenus**.

Les foyers des démunis sont souvent nombreux et avec des enfants (dans 34% des cas), mais se caractérisent également par une grande propension à s'occuper d'un proche en difficulté, et ce malgré des moyens financiers limités.

EVALUATION DE SON ÉTAT DE SANTE MENTALE



Les démunis apparaissent très clairement comme une catégorie en **décrochage par rapport à leur bien-être mental** :

- **99% d'entre eux ont déjà été dans une situation où leur bien-être mental était dégradé** (vs 88% de l'ensemble des Français) **et toujours/souvent pour 55% d'entre eux** (vs 29%) !
 - **40% estiment que leur santé mentale n'est pas bonne** (vs 19%)
 - **88% font état de souffrances psychiques au cours des 12 derniers mois** (vs 60%)

Si cette détresse psychologique ne semble pas dater de la crise sanitaire, celle-ci a sans doute encore un peu plus aggravé la situation. Cette dernière apparaît d'autant plus alarmante que **100% des démunis déclarent ne pas être suffisamment attentifs à leur bien-être mental** (quand bien même 94% souhaiteraient l'être davantage), essentiellement par manque de temps de temps et d'argent.

Dès lors, **ils sont inquiets pour leur bien-être mental** (74% vs 36%) et pour celui de leurs proches (83% vs 48%).



PERCEPTION DE LA SANTE MENTALE

Fort de leur expérience, **les démunis sont convaincus que le bien-être mental peut être difficile à préserver au cours de certains moments de la vie** (naissance d'un enfant, perte d'un proche ...). En outre, ils jugent que les personnes en situation de souffrance psychique sont plus fragiles que les autres.

Ils perçoivent plus le sujet du bien-être mental comme un tabou aujourd'hui en France et sont dès lors **surpris devant le constat qu'une personne sur cinq connaît un épisode de souffrance psychique chaque année**, sous estimant pour la plupart ce nombre.

Enfin, **les démunis ont beaucoup de mal à parler de leur souffrance psychologique à leurs proches** car ils pensent qu'il s'agit à leurs yeux d'un sujet trop secondaire et que ces derniers n'ont pas le temps de les écouter. C'est pourquoi elles insistent plus sur l'importance de l'accompagnement psychologique par des tiers, la majorité évoquant même les forums/numéros d'écoute adaptés.

OPINION SUR LA PRISE EN CHARGE



Ayant du mal à faire part de leur souffrance à leurs proches, les démunis ont également des difficultés à évoquer ce sujet auprès de leur médecin. Dans ce contexte, **ils estiment que la prise en charge de la santé mentale s'est détériorée au cours des dix dernières années** (28%), 64% ayant ainsi la sensation que cette prise en charge est insuffisante.

Enfin, ils se perçoivent **moyennement informés sur le sujet**, mais à contrario des aspirants déçus, ne cherchent pas tous à l'être davantage. Conséquence de la difficulté qu'ils éprouvent à parler du sujet autour d'eux, **ils se tournent autant vers des sites internet pour s'informer (notamment l'assurance maladie) que vers des personnes** (entourage, corps médical, etc.).

Présentation du groupe des **indifférents** (22% de l'échantillon)



PROFIL

Les indifférents se caractérisent par :

- une légère sur-représentation des femmes
- mais surtout **par une plus forte présence des plus jeunes (20% de 15-24 ans vs 14% dans l'ensemble de la population française)**

Ces individus appartiennent globalement à la classe moyenne. Ils se distinguent par une plus forte **absence de personnes en situation de souffrance psychique dans leur entourage**.



PERCEPTION DE LA SANTE MENTALE

Les indifférents, comme les éblouis confiants, mettent plus à distance le sujet **du bien-être mental**, et font preuve d'une certaine indifférence envers **un sujet qu'ils considèrent certes tabou au sein de la société française, mais moins prioritaire que l'ensemble de la population** (65% seulement contre 74% des Français).

Assez logiquement compte tenu de leur faible intérêt pour le sujet, les indifférents **accordent systématiquement un caractère moins prioritaire à chacune des actions suggérées** pour améliorer le bien-être mental au quotidien.

Enfin, et ils font là figure d'exception, **ils considèrent moins que les autres que les personnes en situation de souffrance psychique peuvent être un danger pour elles ou pour les autres**.

EVALUATION DE SON ÉTAT DE SANTE MENTALE



La santé mentale des indifférents est globalement bonne (ou plutôt elle n'est ni excellente ni franchement mauvaise), et en cela semble « dans la moyenne ».

La grande majorité d'entre eux ont néanmoins parfois connus des périodes de souffrances psychiques (94%), et notamment au cours des 12 derniers mois (56%, cela reste un peu en-deçà de la moyenne des Français). Pourtant, ils n'ont pas l'impression que la crise sanitaire ait impacté outre mesure leur bien-être mental (61%).

Les indifférents ne se montrent **ni inquiets pour leur santé mentale**, ni pour celle des autres. Dès lors, ils **n'éprouvent pas le besoin d'être particulièrement attentifs à leur bien-être mental au quotidien** (seulement un quart l'est et les autres ne cherchent pas à l'être davantage).

Tout se passe **comme si le bien-être mental n'était pas (encore ?) un sujet pour eux**, comme pour les éblouis confiants. Sauf que, alors que le bien-être mental est un acquis pour ces derniers, les indifférents peuvent connaître des situations de souffrance psychique (qu'ils choisissent d'ignorer).



OPINION SUR LA PRISE EN CHARGE

En dépit de leur manque de proximité avec le sujet de la santé mentale, les indifférents constituent **le groupe le plus critique à l'égard de la prise en charge par le système de soins français** : 71% estiment qu'il ne prend pas suffisamment en charge ces pathologies (vs 56%), la moitié d'entre eux dénonçant une certaine apathie des pouvoirs publics sur ce sujet (58% jugent que la situation n'a pas évolué, ni en bien ni en mal).

Allant de pair avec un global désintérêt pour le bien-être mental, les indifférents sont les plus mal informés des 4 groupes : **92% (!) se disent mal informés sur la santé mentale**, dont 28% « très mal ». Dans le même temps, ils sont aussi ceux qui affirment le plus franchement ne pas vouloir en savoir plus (35% ne cherchent pas à s'informer davantage sur ce sujet).

LES INDIFFÉRENTS