

#Sondage #MoisESS21 #GivingTuesday #Mécénat #Santé #BienEtre #Fondation

ÉTUDE FONDATION AÉSIO-IFOP - BIEN-ÊTRE MENTAL LA SANTÉ MENTALE, UN TABOU POUR 7 FRANÇAIS SUR 10

Ce jour, à l'occasion de la présentation officielle à la presse de la mission qu'elle s'est donnée jusqu'à fin 2025, la [Fondation AÉSIO](#) révèle les résultats de son étude menée, en partenariat avec l'institut de sondage IFOP, sur le bien-être mental des Françaises et Français et leur perception de celui-ci. Profitant de ce rendez-vous, la Fondation lève le voile sur les noms des lauréats bénéficiaires de ses tout premiers soutiens.

Désireuse de mieux appréhender le rapport qu'entretient la population française avec le bien-être mental, la Fondation AÉSIO a chargé l'IFOP de réaliser une étude *ad hoc*. Les réponses obtenues, parfois paradoxales, reflètent des enjeux majeurs en matière de pédagogie, de sensibilisation et d'actions concrètes à mener ; notamment face à un bien-être mental apparemment encore tabou à ce jour, bien que sa dégradation concerne une part significative des interrogés.

Découvrir l'infographie
des principaux résultats de l'enquête
Les Français et le bien-être mental



Le triste constat d'un bien-être mental mis à mal, en particulier chez les femmes

Alors que déjà **près d'1 Français sur 5 (soit 19%) qualifie à date 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.

Au vu de ces premiers chiffres, il est tristement peu surprenant que **60% des interrogés déclarent avoir eu un sentiment de souffrance psychique au cours des 12 derniers mois**. L'étude montre par ailleurs que ce sentiment est encore plus répandu chez les femmes (67% vs. 52% hommes).

On ne s'étonnera malheureusement pas plus que **88% des interrogés déclarent avoir déjà eu un sentiment de souffrance psychique au cours de leur vie** ; sentiment plus fort encore chez les femmes de moins de 35 ans qui sont 53% à dire avoir toujours, ou souvent, connu des situations où leur bien-être mental est dégradé (vs. 38% hommes du même âge).

Un paradoxe entre intention et réalité

Les Français sont quasiment unanimes sur l'importance du bien-être mental puisque pour **94%** d'entre eux ils le jugent, d'une part, essentiel pour être en bonne santé, d'autre part, tout aussi important que le bien-être physique, et pensent que la souffrance psychique peut concerner tout le monde. Ce qui explique sans doute que **74% des interrogés vont jusqu'à penser que le bien-être mental est un enjeu de santé prioritaire aujourd'hui en France.**

Et pourtant, malgré ces positions franches affirmées par les sondés, il semble que ces derniers n'accordent individuellement que peu d'importance à leur propre bien-être mental : **un Français sur 2 (50%) seulement affirme y être attentif.**

Du tabou à la stigmatisation...

Si pour expliquer leur manque d'attention accordée à leur bien-être mental, les raisons hétérogènes invoquées par les sondés prêtent à penser que ce sujet est en réalité peut-être secondaire pour eux, le tabou qu'est le mal-être mental dans notre société constitue pour sûr un frein majeur. En effet, les Français interrogés estiment globalement **qu'il est compliqué d'évoquer le sujet de la souffrance psychique.** Si l'entourage médical apparaît comme l'interlocuteur avec qui il est le moins difficile de l'aborder, sa note moyenne de 5,4 demeure faible (1 : très difficile ; 10 : très facile). Et cela est encore plus délicat avec l'entourage personnel (4,5) ou professionnel (4).

Cette difficulté à parler du sujet explique que seules **64% des personnes affectées par une dégradation de leur bien-être mental aient partagé leur ressenti.** Principales raisons invoquées par les interrogés : la peur du regard des autres (57% parmi toutes les réponses données) et la fierté relative à ce qui est perçu comme un aveu de faiblesse (52%). Des freins que les réactions négatives reçues par près d'1/3 des personnes (30%) ayant osé confier leurs difficultés n'aident sans doute pas à lever.

Autre effet illustrant le caractère sensible du sujet, on observe une regrettable stigmatisation des individus en souffrance psychique. Une tendance d'autant plus déplorable que si **78% des Français estiment que les personnes en souffrance psychique sont stigmatisées,** ils participent en réalité eux-mêmes à ce phénomène, considérant **pour 50% d'entre eux que les personnes en souffrance psychique sont plus dangereuses pour les autres.** Les interrogés sont même 68% à penser que c'est le cas aux yeux de la société ; un second prisme pouvant traduire une probable réalité inavouable lorsqu'il s'agit de parler de sa propre perception.

...et une prise en charge perfectible

Surpris pour plus de la moitié d'entre eux (64%) par le fait qu'1 Français sur 5 subit chaque année des situations de souffrance psychique, les répondants semblent lever le voile sur un possible manque d'information.

Cette tendance est confirmée par les **60% de sondés qui déclarent se sentir mal informés.** Certains vont même plus loin en regrettant une insatisfaisante prise en charge de la santé mentale par le système de soins français : **56% des interrogés estiment que celle-ci est insuffisante ;** et ce même si un tiers de la population sondée (33%) estime qu'elle s'est améliorée au cours des dix dernières années.

« Ces premiers enseignements nous sont fondamentaux. Ils nous permettent d'identifier de réels besoins sur la thématique du bien-être mental et confortent l'orientation retenue pour nos actions à venir. La Fondation AÉSIO œuvrera avec détermination sur cette problématique durant les quatre prochaines années, avec le souci permanent d'apporter son soutien aux structures ayant à cœur de briser le silence sur un sujet de santé publique et de préserver le bien-être mental des individus, particulièrement mis à mal au cours de ces derniers mois », déclare **Marie-Françoise Barabas, présidente de la Fondation AÉSIO.**

Enquête « Les Français et leur bien-être mental », menée par l'IFOP pour la Fondation AÉSIO auprès d'un échantillon de 2014 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.

Engagement de la Fondation AÉSIO

Face à un tel constat, la Fondation AÉSIO, créée en 2021 dans le but de contribuer à incarner le mécénat d'AÉSIO mutuelle, confirme sa volonté de concentrer ses actions d'ici à 2025 sur le bien-être mental.

C'est dans cette dynamique que la Fondation AÉSIO a choisi d'apporter son soutien à **deux partenaires phares, qui seront soutenus durant les trois prochaines années à hauteur de 300 000 euros chacun :**

- **L'Burn**, une association qui accompagne les victimes de burn-out professionnel et personnel, et notamment les femmes, dans leur reconstruction et leur réinsertion socio-professionnelle, grâce à des dispositifs mixtes pair-aidance/professionnels. Déjà active en Gironde, l'association prévoit de développer et essaimer ses actions avec le soutien financier de la Fondation.
- **PSSM France** forme des secouristes aux premiers secours en santé mentale, et constitue ainsi une approche citoyenne et solidaire unique dans le repérage précoce des premiers signes de souffrance psychique. L'association a initié la constitution d'un fonds solidaire qu'elle souhaite, avec l'appui de la Fondation, ouvrir à d'autres publics ayant peu de ressources (jeunes, retraités, bénévoles, etc.).

Elle révèle par ailleurs aujourd'hui les **projets lauréats du Vote Coup de cœur**, une opération permettant aux collaborateurs et aux élus AÉSIO mutuelle de contribuer directement, par leur vote, au mécénat de la Fondation AÉSIO :

- Le projet « Se reconstruire ensemble », porté par **LES CENTRES RELIER**, coup de cœur des collaborateurs ;
- Et le projet « Bien-être des étudiants de France », porté par **APSYTUDE**, coup de cœur des élus.

Tous deux seront accompagnés durant 2 ans par la Fondation et reçoivent une subvention de 100 000 euros.

**L'appel à projets 2022 de la Fondation AÉSIO sera diffusé
le 17 janvier 2022.**

À PROPOS DE LA FONDATION AÉSIO

Créée en 2021 par AÉSIO mutuelle afin de contribuer à incarner son mécénat sur l'ensemble du territoire national et ainsi porter ses valeurs de solidarité et d'engagement, la Fondation AÉSIO a pour mission d'agir pour le bien-être mental des individus tout au long de la vie.

Elle apporte son soutien à des structures d'intérêt général – s'adressant aussi bien au grand public qu'aux professionnels de santé, aux patients ou aux aidants – dans leurs projets de sensibilisation au bien-être mental, de prévention en santé mentale et d'accompagnement des personnes en souffrance psychique.

En leur proposant un soutien financier mais également un accompagnement tout au long de leurs projets, la Fondation AÉSIO entend ainsi contribuer à faire émerger des initiatives innovantes et solidaires présentant un fort potentiel de développement ou de répliquabilité sur le territoire français.

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

Contact presse

Agence Epoka – Anne d'Andigné – aandigne@epoka.fr – 07 81 56 68 35

Si vous ne souhaitez plus recevoir les actualités de la Fondation AÉSIO, cliquez [ici](#)