

Les Français et leur bien-être mental en 2022



Le bien-être mental des Français : essentiel à leur santé mais en dégradation



1 Français sur **4** qualifie à date son état de santé mentale de moyen ou mauvais (23 % contre 19 % en 2021)

Pourtant **94%** d'entre eux estiment que le bien-être mental est essentiel pour être en bonne santé

Un tabou persistant qui met à mal la libération de la parole autour de la souffrance psychique

Près de **3** français sur **4** considèrent que la santé mentale est un sujet tabou en France (73 % contre 69 % en 2021)



Pour **83%** des Français, le bien-être mental est une thématique difficile à aborder...

- parce que c'est un sujet souvent estimé comme secondaire (raison évoquée par 38% des répondants ; + 6 points par rapport à 2021)
- parce qu'il est compliqué de savoir à qui s'adresser (pour 38% des répondants ; + 3 points par rapport à 2021)

Les Français ne donnent à aucun de leurs interlocuteurs (médecins, entourages personnel et professionnel) une note de confiance supérieure à



5/10* pour aborder leur propre souffrance psychique

*1 signifiant une grande difficulté à s'exprimer et 10 une grande facilité à s'exprimer.

Un enjeu d'actualité : le lien avec la nature

84% des Français estiment que les moments passés en proximité avec la nature génèrent des effets positifs sur leur bien-être mental :



Plus d' **1** Français sur **3** citent d'ailleurs les activités dans la nature comme les activités susceptibles d'avoir l'impact positif le plus fort sur leur bien-être mental,



en parallèle, l'actualité climatique génère de l'anxiété (aussi appelée éco-anxiété) de façon régulière ou occasionnelle chez **1** Français sur **2**

En 2022, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale sont consacrées à la thématique "Santé mentale et environnement"

