

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



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



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

français sur

considèrent que la santé mentale est un sujet tabou en **France** (73 % contre 69 % en 2021)

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)

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

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

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

Français 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





Enquête menée en septembre 2022 par l'IFOP pour la Fondation AÉSIO auprès d'un échantillon de 1 006 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus. Fondation AÉSIO, 4 rue du Général Foy - 75008 PARIS - SIREN 835 375 213, Fondation d'Entreprise adossée à AÉSIO mutuelle, créée par autorisation préfectorale du 11 février 2011. 22-021-017