



Les Français et leur bien-être mental

Vague 4

Septembre 2024

N°120188

Contacts Ifop :

Marion Chasles-Parot/ Laureline Michaud
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

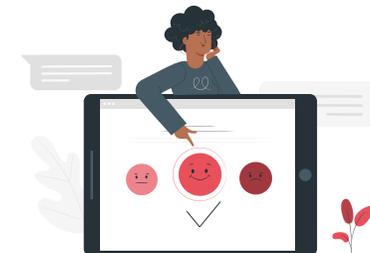
01 45 84 14 44

prenom.nom@ifop.com



MÉTHODOLOGIE

Etude réalisée par l'Ifop pour la Fondation AESIO



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1053 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 26 au 30 août 2024.



Rappel de la méthodologie des précédentes

- **2023** : Etude Ifop pour la Fondation AESIO, menée auprès d'un échantillon de **1171 personnes**, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne du 29 au 30 août 2023, selon la méthode des quotas.
- **2022** : Etude Ifop pour la Fondation AESIO, menée auprès d'un échantillon de **1006 personnes**, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne du 31 août au 2 septembre 2022, selon la méthode des quotas.
- **2021** : Etude Ifop pour la Fondation AESIO, menée auprès d'un échantillon de **2014 personnes**, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne du 14 au 20 septembre 2021, selon la méthode des quotas.
- **2021** : Sondage Ifop pour AESIO réalisé par questionnaire auto-administré en ligne du 29 juin au 5 juillet 2021 auprès d'un échantillon de **2005 personnes**, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



Notes de lecture



Indiquent des écarts significatifs par rapport à la moyenne de l'échantillon



Indiquent une évolution significative par rapport à la vague précédente

A

L'auto-évaluation de son état de santé mentale et l'attention portée à son égard



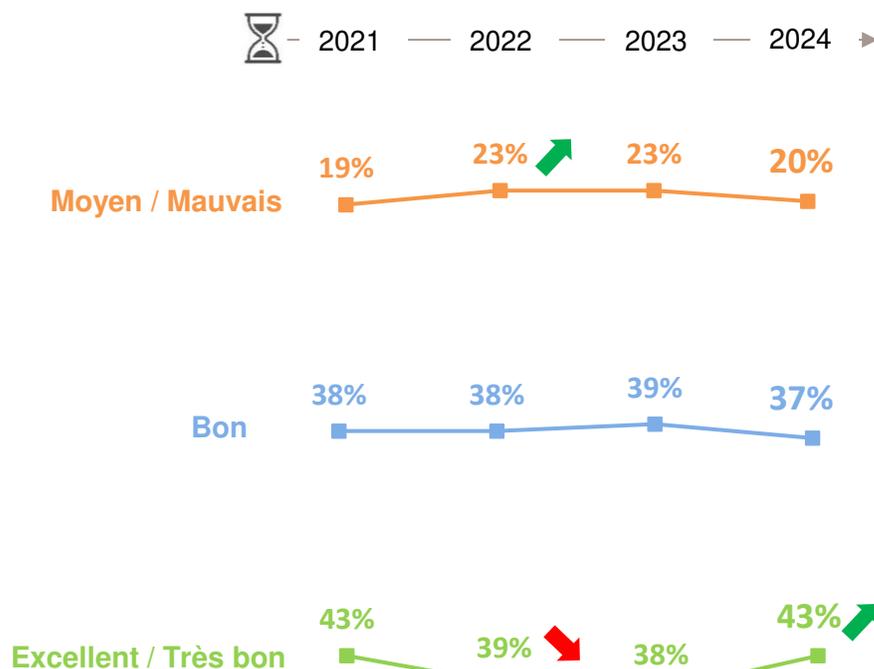
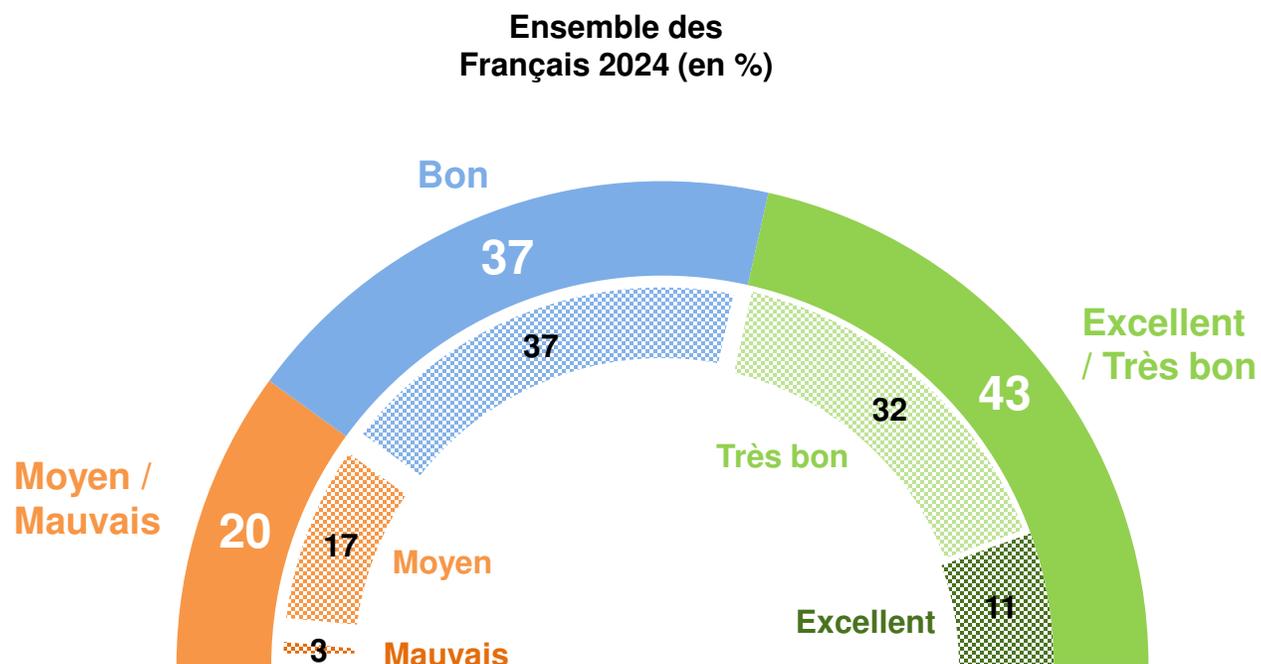
L'auto-évaluation de son état de santé mentale

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 ?

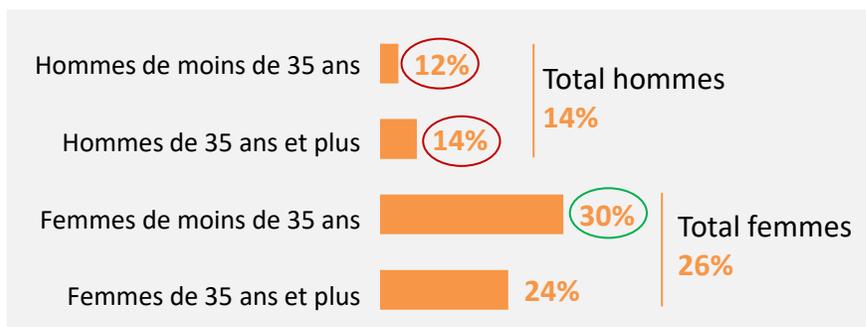


L'auto-évaluation de son état de santé mentale (2/2)

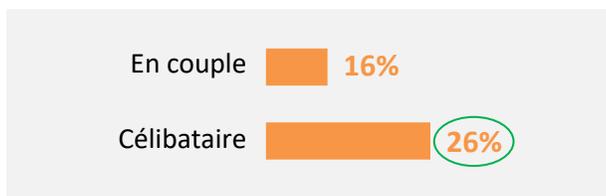
QUESTION : Aujourd'hui, comment décrieriez-vous votre état de santé mentale ?

Taux de répondants décrivant leur état de santé mentale comme « Moyen » / « Mauvais » selon...

LE SEXE & L'AGE

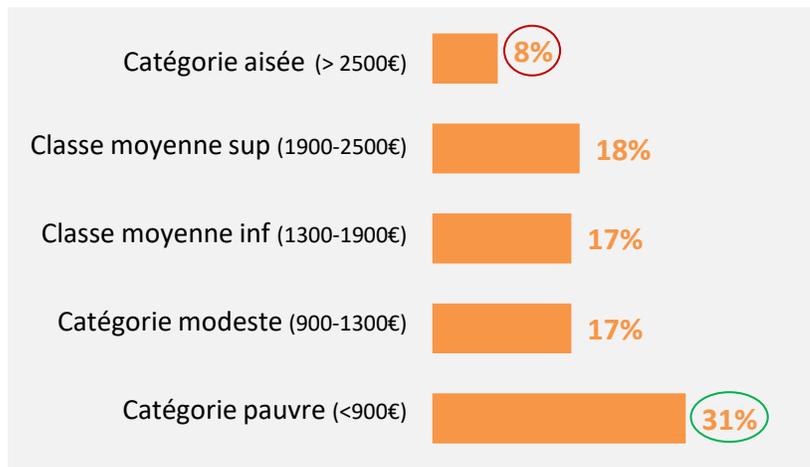


LA FAIT D'ETRE EN COUPLE OU NON



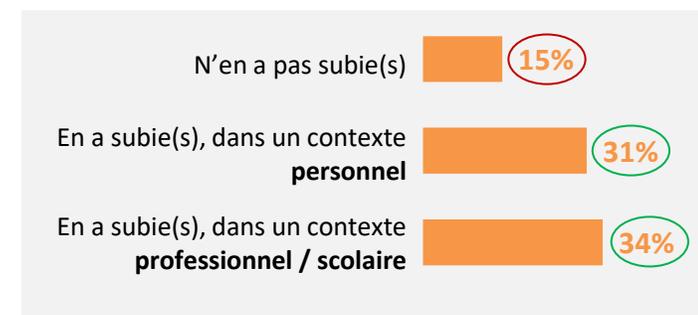
LE REVENU

(NET MENSUEL, PAR PERSONNE AU FOYER)



L'EXPERIENCE DE VIOLENCE(S)

AU COURS DES 5 DERNIERES ANNEES



L'attention apportée à son bien-être mental au quotidien (1/2)

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

🕒 - 2021 — 2022 — 2023 — 2024 →



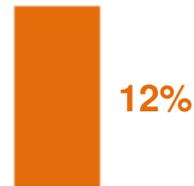
Oui



Non, et vous aimeriez l'être davantage

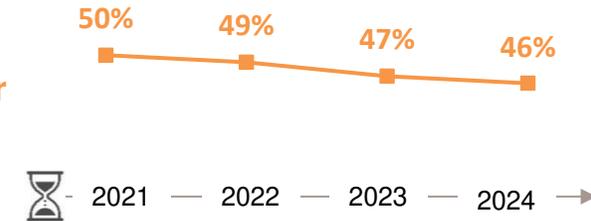


Non, et vous ne comptez pas y être plus attentif



- 5 pts
Depuis
2021

46%
Ne sont pas
attentifs à leur
bien-être
mental



B

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



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

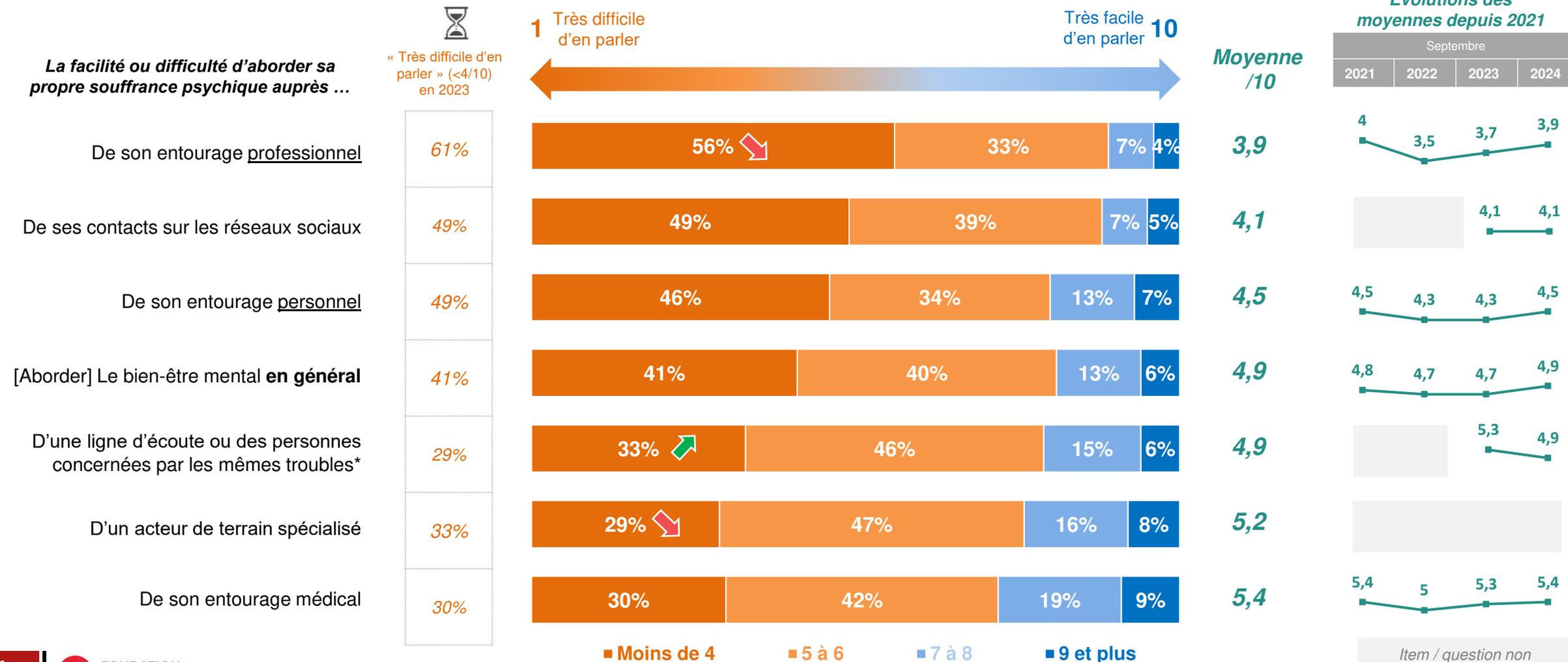
QUESTION : Dans chacune des situations suivantes, diriez-vous qu'il est facile ou difficile d'aborder les sujets de la souffrance psychique et du bien-être mental ?

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.



Evolutions des moyennes depuis 2021

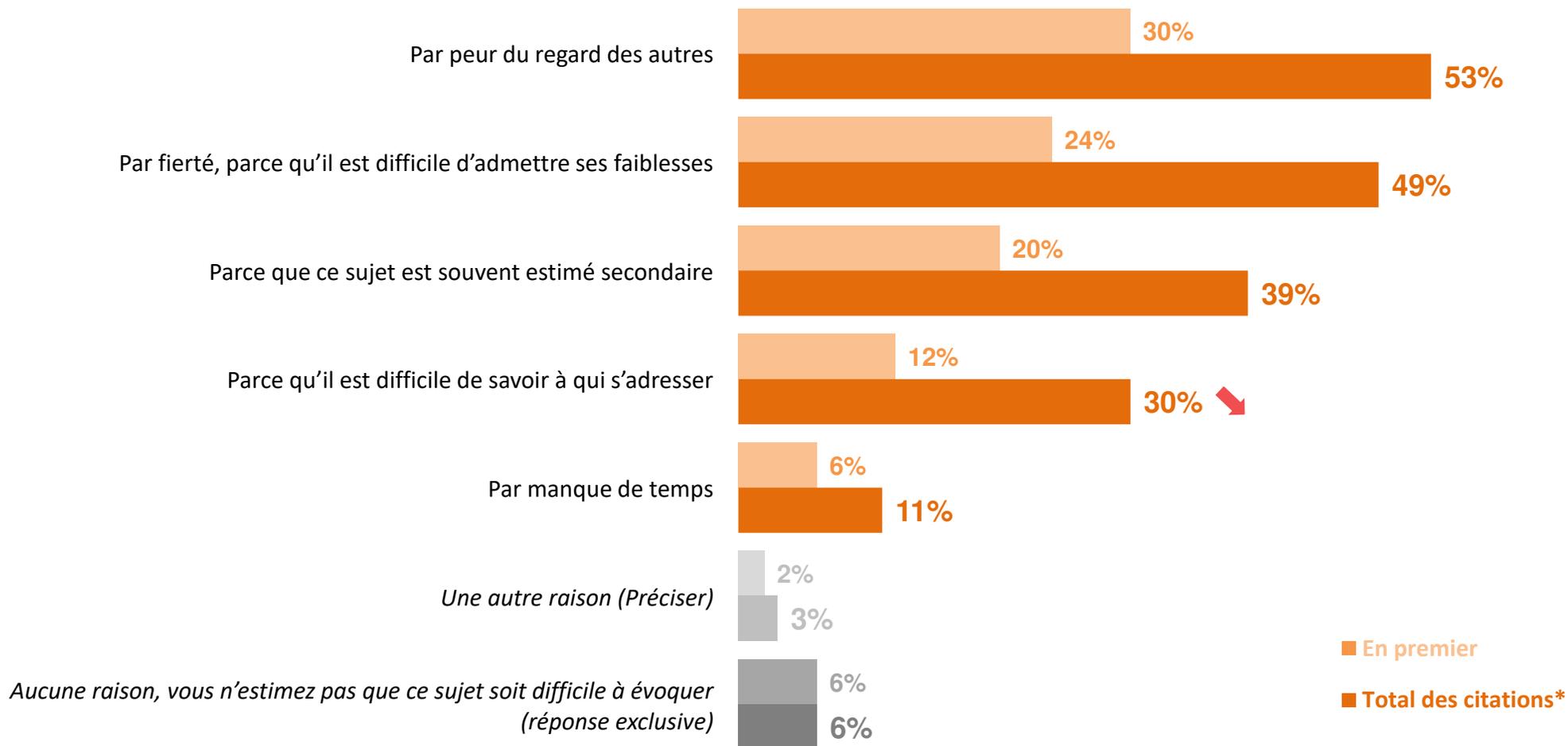
Septembre			
2021	2022	2023	2024



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... ?

🕒 Evolutions – Total des citations

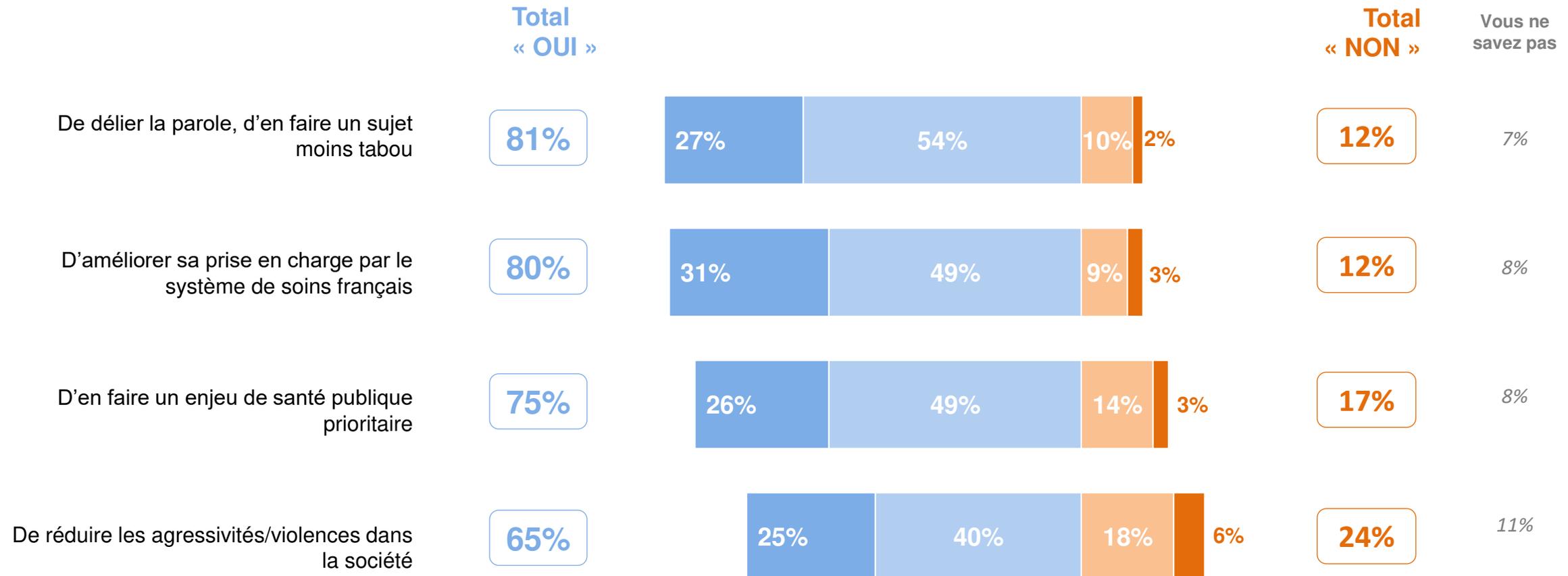


Septembre		
2023	2022	2021
53%	52%	57%
47%	48%	52%
35%	38%	35%
35%	38%	32%
10%	11%	10%
3%	3%	3%
7%	4%	5%

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

Les bienfaits perçus à ériger le bien-être mental en grande cause nationale

QUESTION : Selon vous, si le bien-être mental devenait une Grande Cause Nationale, est-ce que cela aurait pour effet... ?



■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt ■ Non, plutôt pas ■ Non, pas du tout

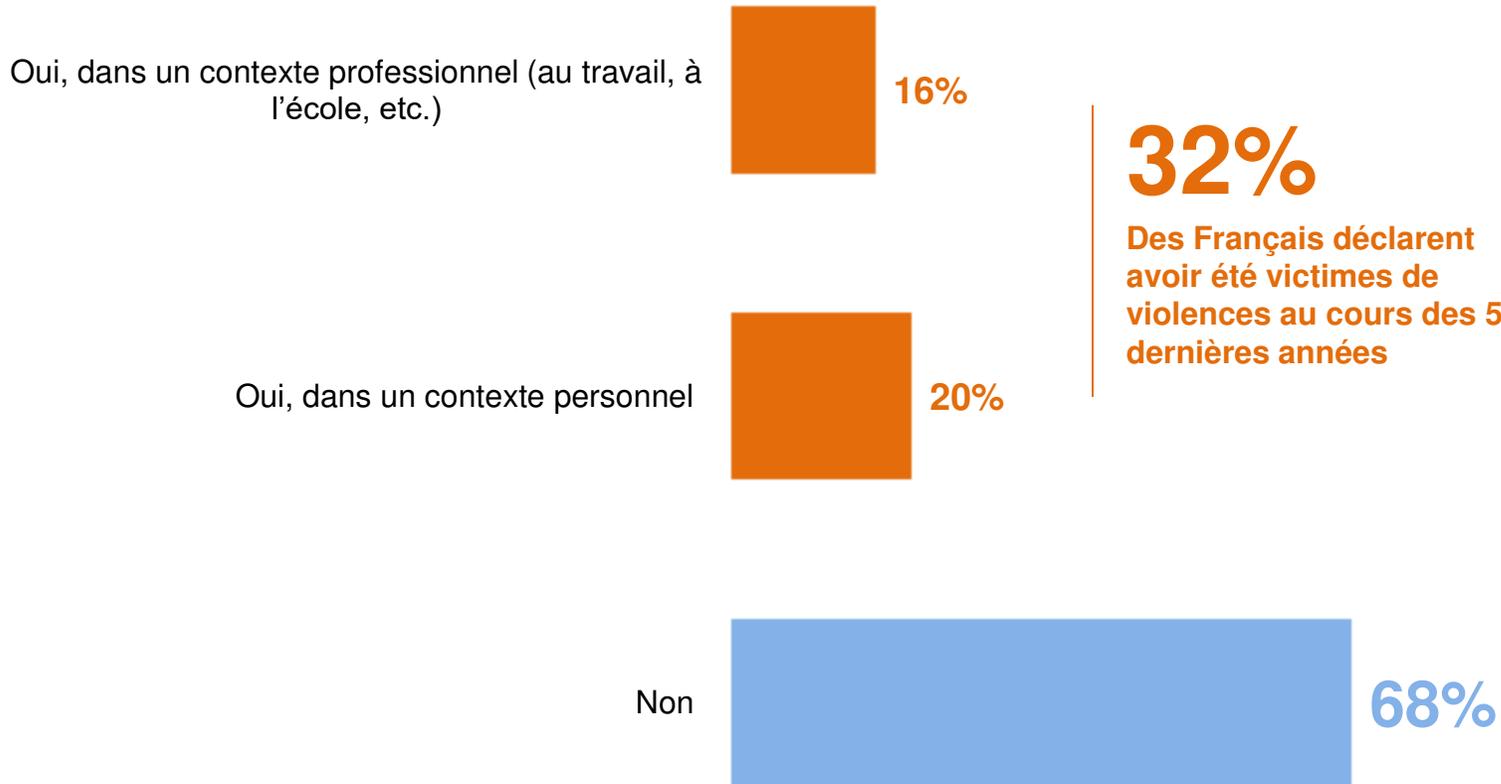
● C ●

Violences et bien-être mental



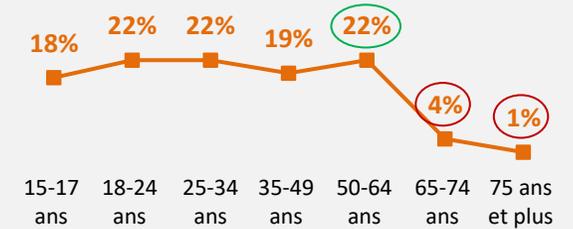
L'expérience de violences au cours des 5 dernières années (1/2)

QUESTION : Au cours des 5 dernières années, avez-vous été victime de violences (physiques, verbales, psychiques, économiques, etc.) ?

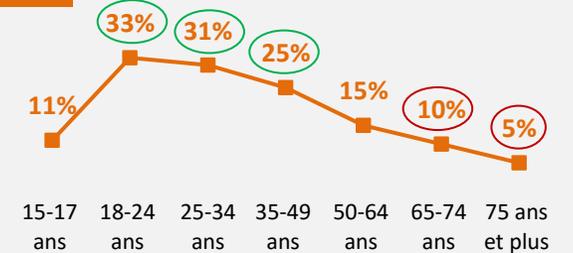


RESULTATS SELON L'AGE DE L'INTERVIEWE(E)

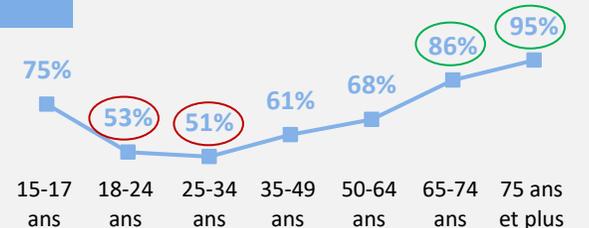
Contexte professionnel ou scolaire



Contexte personnel



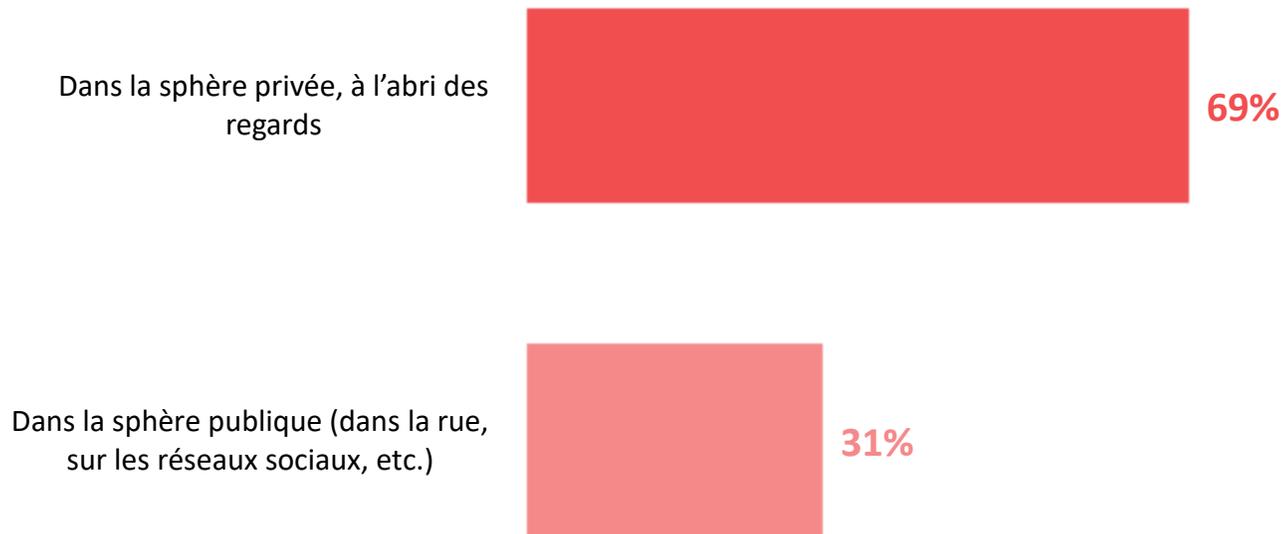
Pas de violence



L'aspect public ou privé de l'épisode de violence

QUESTION : Et cet épisode de violence a-t-il eu lieu...?

Base : aux personnes ayant été victimes de violences, soit 32% de l'échantillon



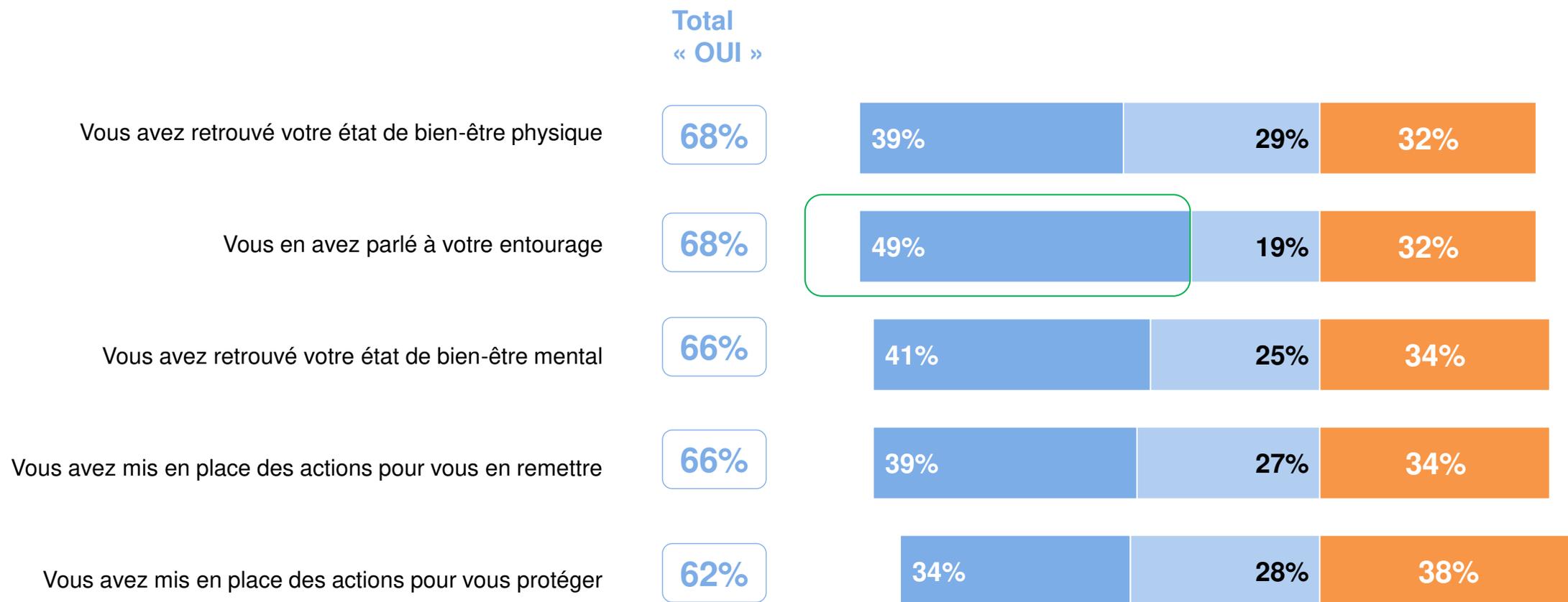
RESULTATS SELON LA CATEGORIE SOCIOPROFESSIONNELLE

	Artisans ou commerçants*	Cadres et prof. int. sup.	Professions intermédiaires	Employés	Ouvriers	Retraités	Autres inactifs
Dans la sphère privée, à l'abri des regards	64%	87%	68%	70%	75%	73%	56%
Dans la sphère publique (dans la rue, sur les réseaux sociaux, etc.)	36%	13%	32%	30%	25%	27%	44%

L'état d'esprit et les actions entreprises après l'épisode de violences

QUESTION : Et à la suite de cet épisode de violences (le dernier si vous en avez connu plusieurs), diriez-vous que... ?

Base : aux personnes ayant été victimes de violences, soit 32% de l'échantillon



■ Oui, rapidement après (au cours des 2 années) ■ Oui, mais longtemps après (après 2 ans) ■ Non

Les actions bénéfiques pour améliorer son état de bien-être mental suite aux violences

QUESTION : Et, parmi les suivantes, quelles sont les actions qui vous ont le plus aidé pour améliorer votre état de bien-être mental ?

Base : aux personnes victimes de violences qui ont mis en place des actions ou qui en ont parlé, soit 19% de l'échantillon

