



# Baromètre : Les Français et leur bien-être mental

*Vague 5*

Septembre 2025

N° 121489

Contacts Ifop :

Marion Chasles-Parot/ Clara Rovere

Département Opinion et Stratégies d'Entreprise

<b>01.</b>	<b>La méthodologie</b>	<b>3</b>
<b>02.</b>	<b>Les résultats de l'étude</b>	<b>5</b>
	A. L'appréciation de son bien-être mental	
	<i>A.1 - Représentations du bien-être mental</i>	
	<i>A.2 - Appréciation de son bien-être mental</i>	
	<i>A.3 - Attentions apportées à son bien-être mental</i>	
	B. Le regard de la société sur le bien-être mental et sa prise en charge	
<b>03.</b>	<b>Les principaux enseignements</b>	<b>18</b>



01

Méthodologie

# Méthodologie

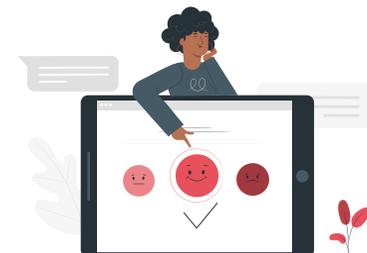
Etude réalisée par l'Ifop pour la Fondation AESIO



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1005 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 2025.



## appel de la méthodologie des précédentes vagues

- **2024** : Etude Ifop pour la Fondation AESIO, menée auprès d'un échantillon de **1053 personnes**, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne du 26 au 30 août 2024, selon la méthode des quotas.
- **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



02

Les résultats de l'étude



A

L'appréciation de son  
bien-être mental

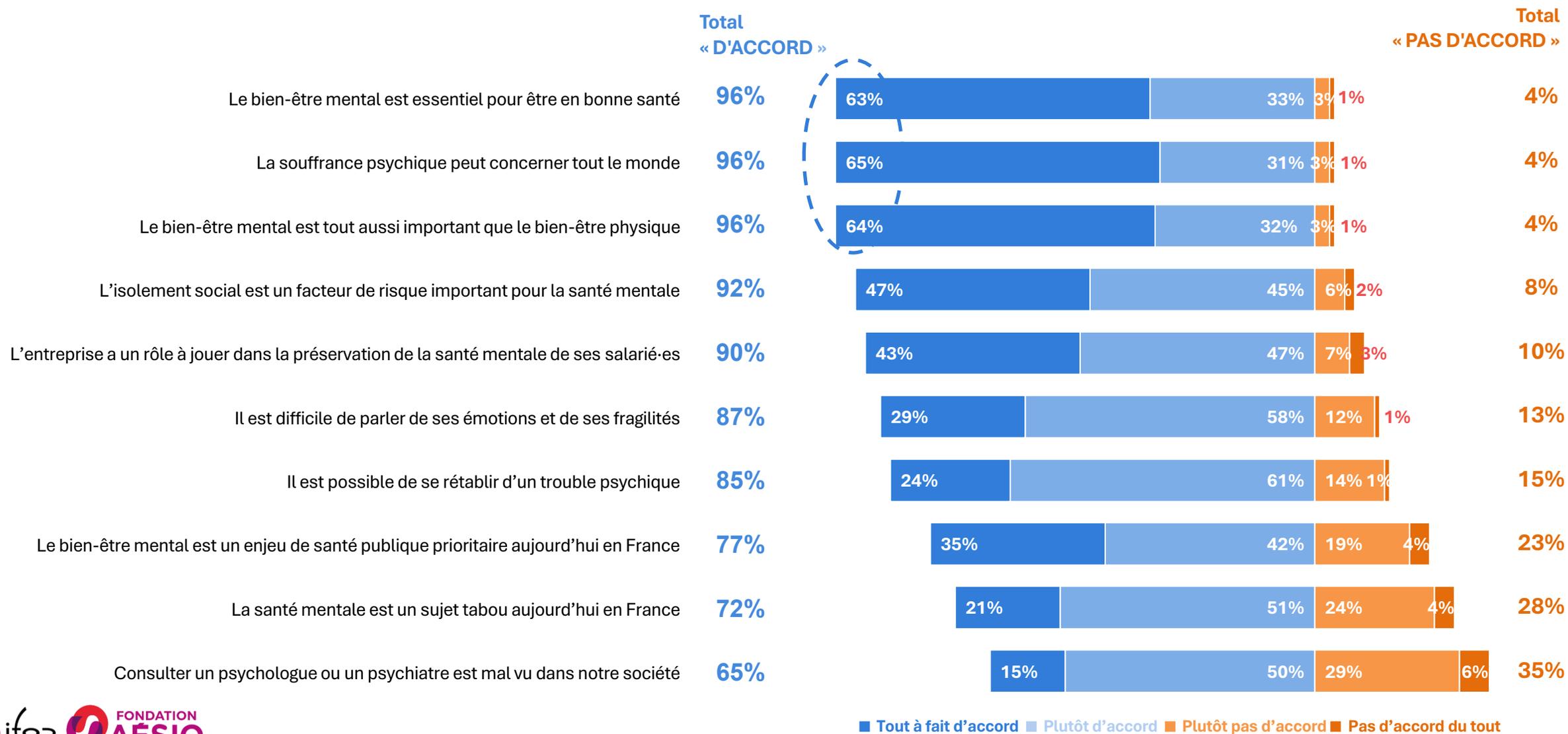


# A.1

## *Représentations du bien-être mental*

# L'adhésion à différentes affirmations relatives au bien-être mental (1/2)

**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 ?



# L'adhésion à différentes affirmations relatives au bien-être mental (2/2)

QUESTION : Voici une liste d'affirmations relatives au bien-être mental.

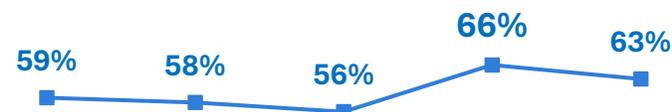
Pour chacune d'entre elles, indiquez si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas d'accord du tout ?

## - EVOLUTIONS DE LA PART DES FRANÇAIS « TOUT À FAIT D'ACCORD » DEPUIS 2021 -

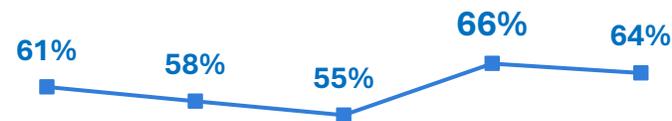


2021 — 2022 — 2023 — 2024 — 2025 →

Le bien-être mental est essentiel pour être en bonne santé



Le bien-être mental est tout aussi important que le bien-être physique



La souffrance psychique peut concerner tout le monde



↗ +6 pts  
Depuis  
2021

Le bien-être mental est un enjeu de santé publique prioritaire aujourd'hui en France



↗ +6 pts  
Depuis  
2021

La santé mentale est un sujet tabou aujourd'hui en France





A.2

*Appréciation de son  
bien-être mental*

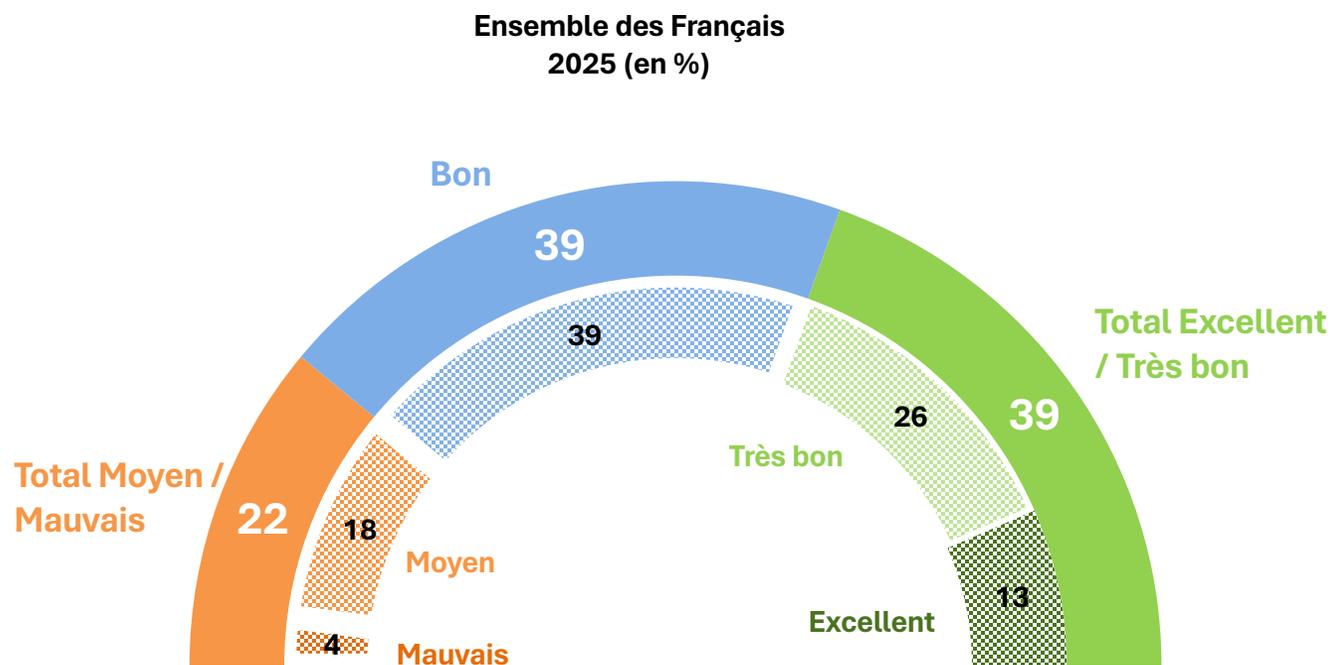
# L'auto-évaluation de son état de santé mentale (1/2)

## 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 décririez-vous votre état de santé mentale ?**

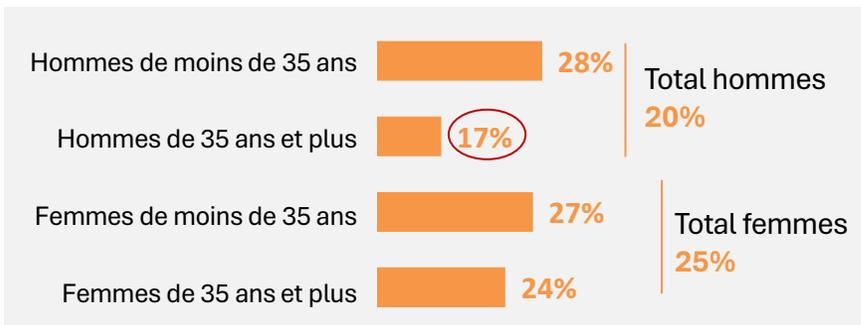


# L'auto-évaluation de son état de santé mentale (2/2)

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

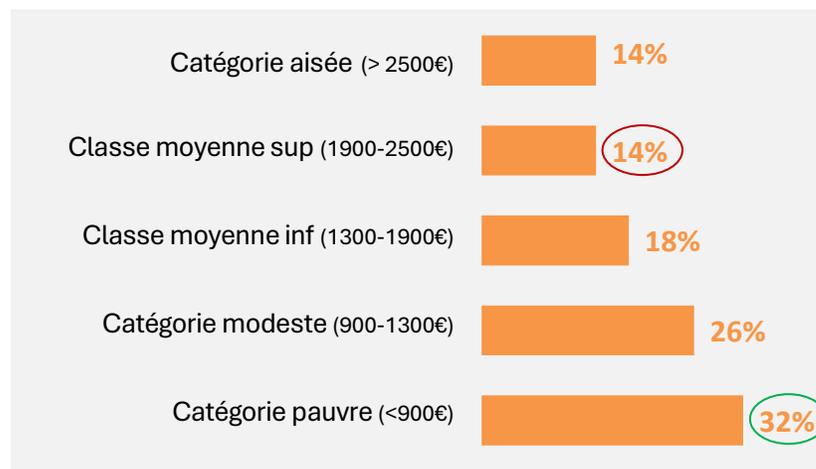
Taux de répondants décrivant leur état de santé mentale comme « Moyen » / « Mauvais » selon...

## LE SEXE & L'AGE

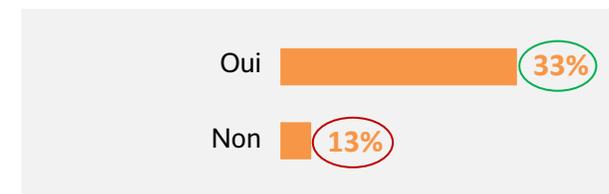


## LE REVENU

(NET MENSUEL, PAR PERSONNE AU FOYER)



## PROCHES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE



## LE STATUT D'AIDANT

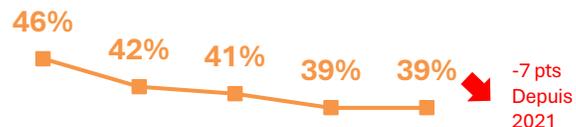


# Le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (1/2)

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



Oui, de façon régulière



-7 pts Depuis 2021

Oui, de façon occasionnelle

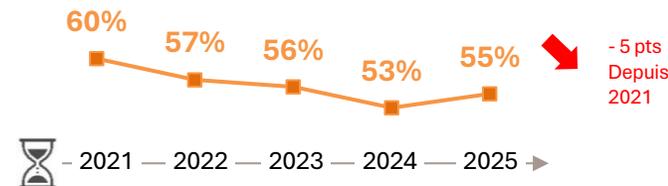


+5 pts Depuis 2021

Non



**55%**  
Ont été en souffrance psychique



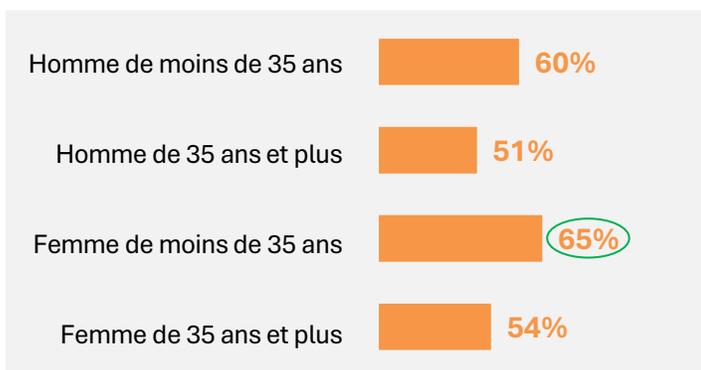
- 5 pts Depuis 2021

# Le sentiment d'avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois (2/2)

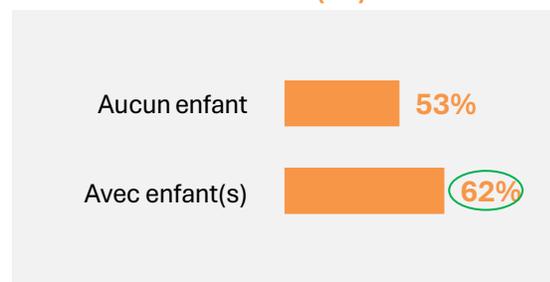
QUESTION : Au cours des 12 derniers mois, avez-vous le sentiment d'avoir été en souffrance psychique ?

Taux de répondants ayant eu le sentiment d'avoir été en souffrance psychique de façon régulière ou occasionnelle

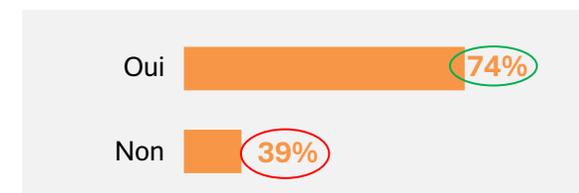
## LE SEXE & L'ÂGE



## FOYER AVEC OU SANS ENFANT(S)



## LE FAIT D'AVOIR DES PROCHES EUX-MÊMES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE



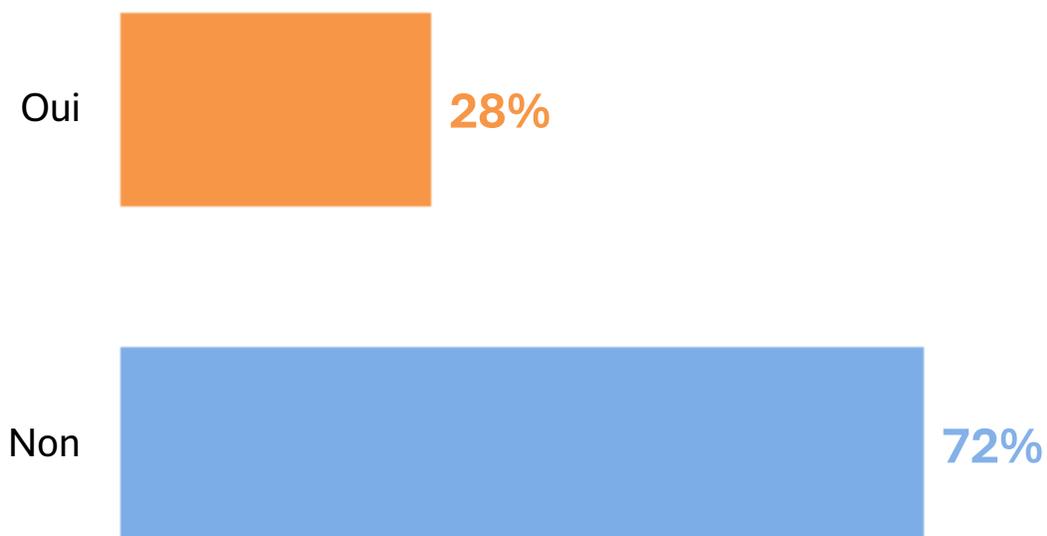
## LE STATUT D'AIDANT



# La visite d'un professionnel de la santé mentale ou d'une structure de soin spécialisée suite à cet épisode

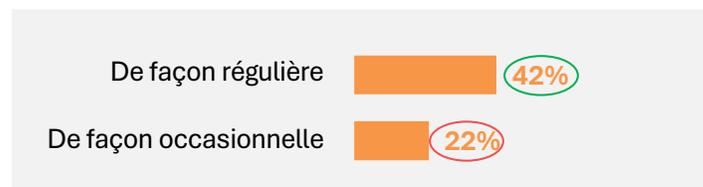
**QUESTION :** Suite à cet épisode de souffrance psychique, avez-vous consulté un professionnel de la santé mentale ou une structure de soin spécialisée (psychologue, psychiatre, Centre Médico-Psychologique, CATTP, hôpitaux de jour, services de psychiatrie...)?

**Base :** aux personnes ayant déclaré avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois, soit 55% de l'échantillon

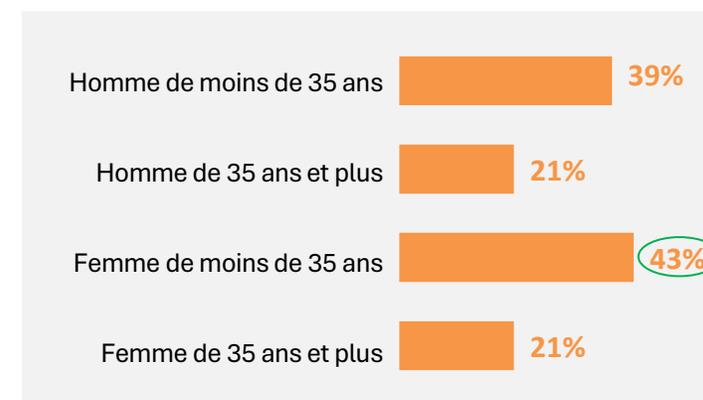


Taux de répondants ayant consulté un professionnel de la santé mentale ou une structure de soin spécialisée selon...

## LA FREQUENCE D'EPISODE DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS



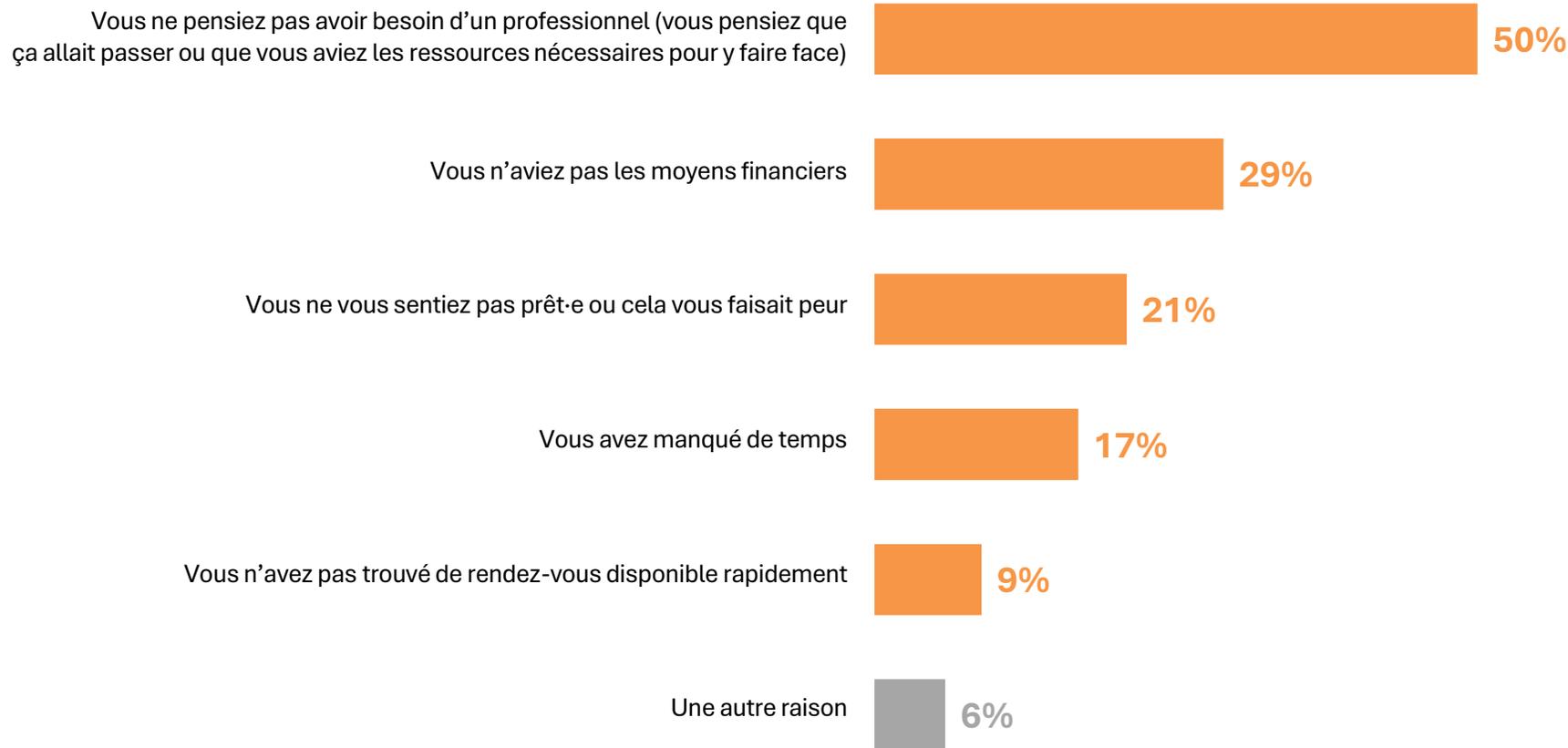
## LE SEXE & L'ÂGE



# Les raisons de la non-consultation d'un professionnel de la santé mentale ou d'une structure de soin spécialisée

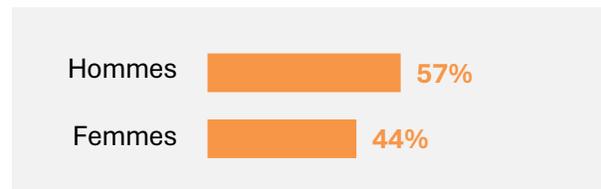
**QUESTION : Et pour quelle(s) raison(s) n'avez-vous pas consulté un professionnel de la santé mentale ou une structure de soin spécialisée suite à cet épisode de souffrance psychique ?**

**Base :** aux personnes ayant déclaré avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois mais qui n'ont pas consulté, soit **40%** de l'échantillon

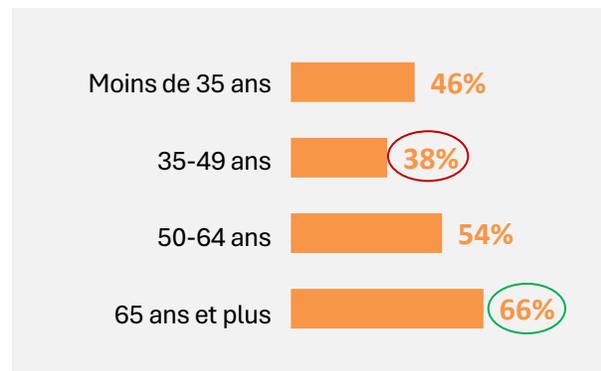


Taux de répondants n'ayant pas consulté un professionnel de la santé mentale car ils ne pensaient pas en avoir besoin selon...

## LE SEXE



## L'ÂGE



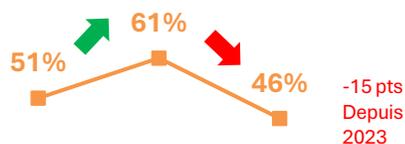
Total supérieur à 100,  
les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses

# La dégradation de l'état physique en parallèle de l'état psychique

**QUESTION : En parallèle de cet épisode de souffrance psychique, avez-vous constaté une dégradation de votre état de santé physique ?**

**Base :** aux personnes ayant déclaré avoir été en souffrance psychique au cours des 12 derniers mois, soit **55%** de l'échantillon

🕒 2023 — 2024 — 2025 →



Oui

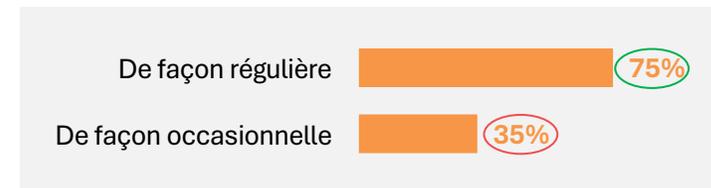


Non



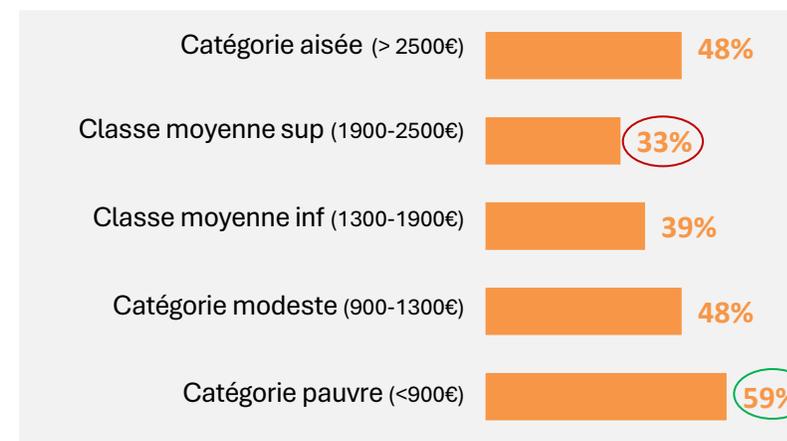
Taux de répondants ayant constaté une dégradation de leur état de santé physique en parallèle d'un épisode de souffrance psychique selon...

LA FREQUENCE D'EPISODE DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS



## LE REVENU

(NET MENSUEL, PAR PERSONNE AU FOYER)





A.3

*Attentions apportées à  
son bien-être mental*

# 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 ?



Oui



53%



Non, et vous aimeriez l'être davantage



34%

47%

Ne sont pas attentifs à leur bien-être mental

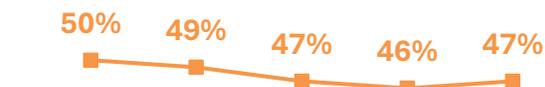


Non, et vous ne comptez pas y être plus attentif



13%

- 4 pts  
Depuis  
2021

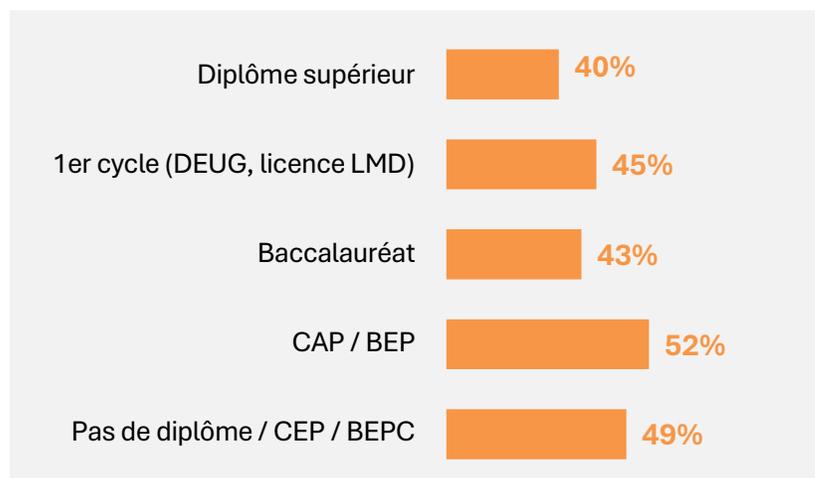


## L'attention apportée à son bien-être mental au quotidien (2/2)

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

Taux de répondants déclarant ne pas être attentif à leur bien-être mental au quotidien selon...

### LE NIVEAU DE DE DIPLÔME



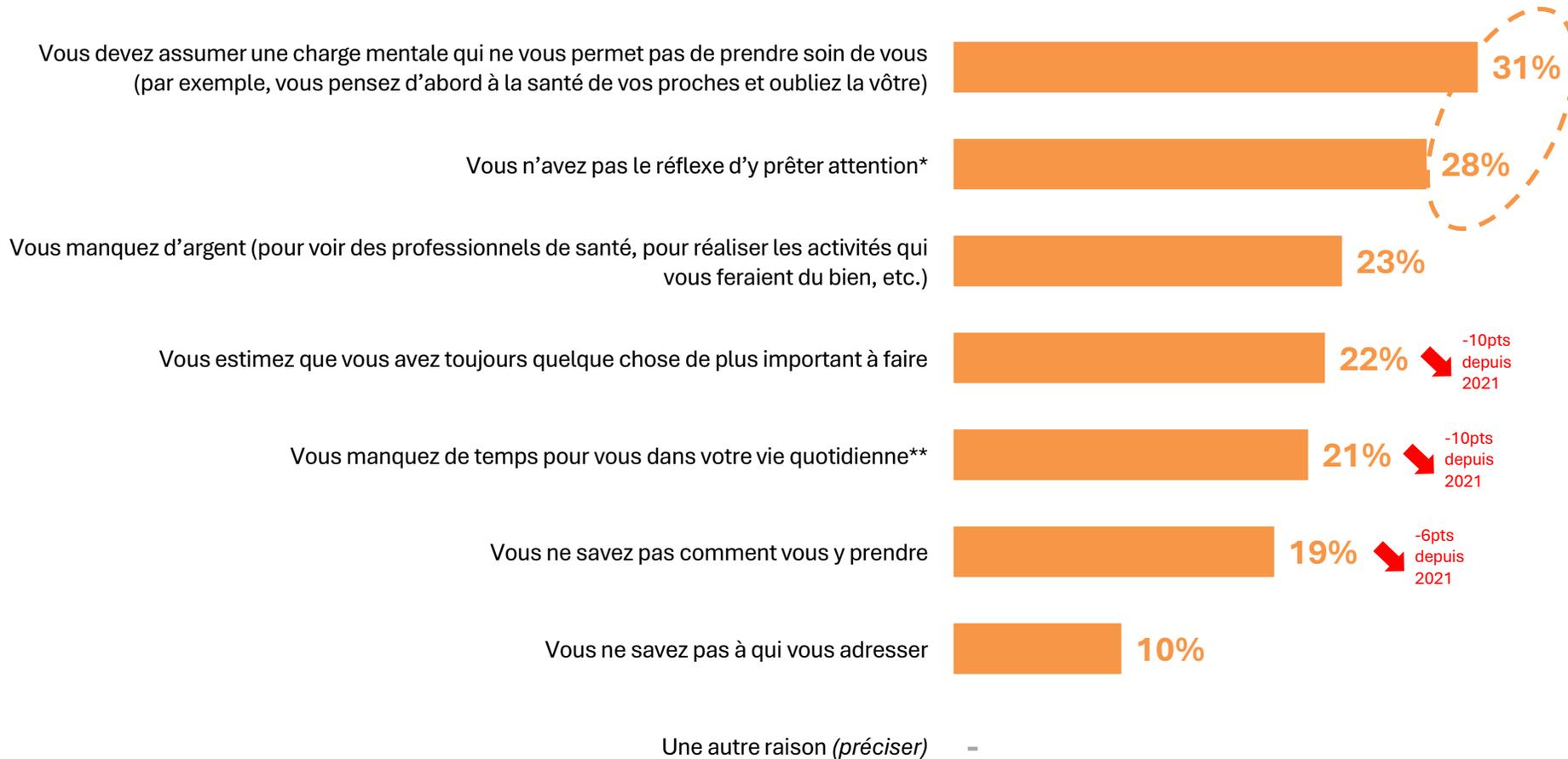
### LE SEXE & L'AGE



# 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 :** aux personnes qui déclarent ne pas être attentives à leur bien-être mental, mais souhaiteraient l'être davantage, soit **34%** de l'échantillon



Septembre			
2024	2023	2022	2021
25%	28%	Non posé	Non posé
27%	24%	25%	24%
23%	21%	29%	22%
26%	21%	24%	32%
21%	25%	29%	31%
23%	20%	23%	25%
15%	11%	13%	14%
1%	1%	2%	3%

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



B

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

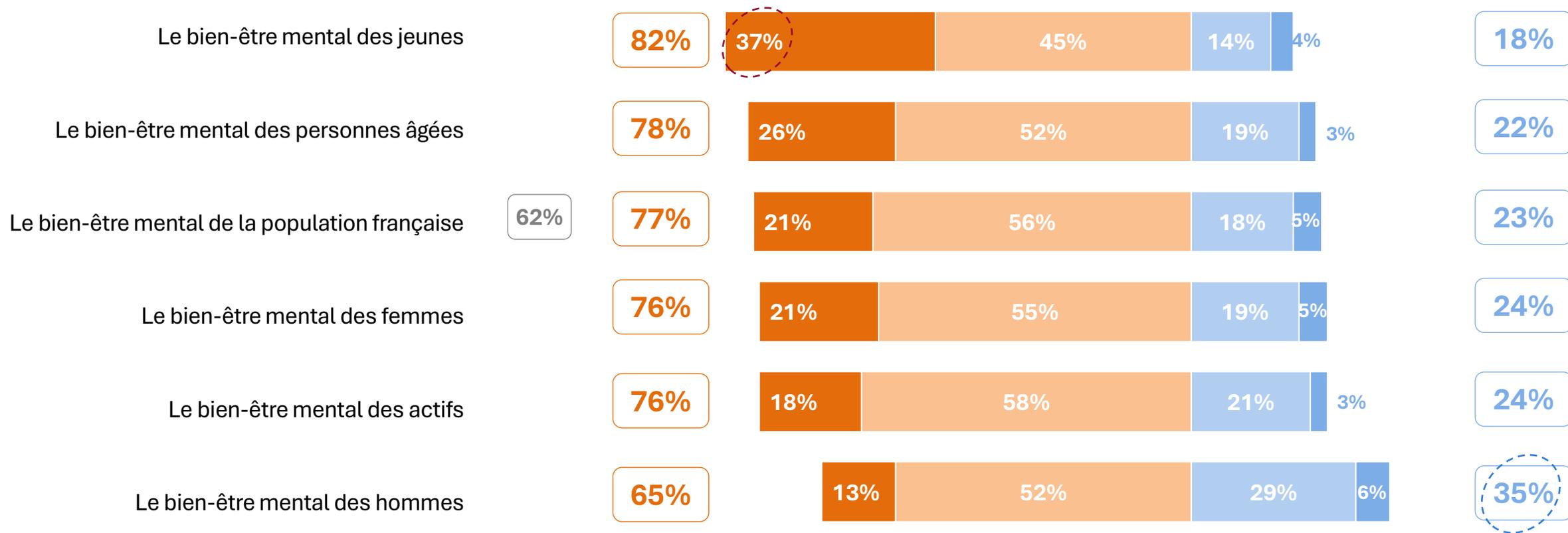
# Le niveau d'inquiétude pour son bien-être mental et celui des autres (1/2)

QUESTION : Diriez-vous que vous êtes inquiet ou pas inquiet pour... ?

Rappel  
Sept. 2021

Total  
« INQUIET »

Total  
« PAS INQUIET »



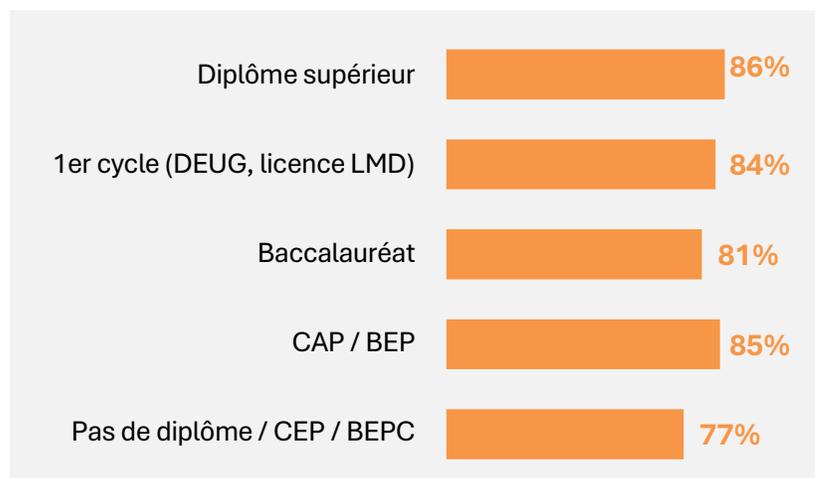
■ Très inquiet ■ Plutôt inquiet ■ Plutôt pas inquiet ■ Pas inquiet du tout

# Le niveau d'inquiétude pour son bien-être mental et celui des autres (2/2)

QUESTION : Diriez-vous que vous êtes inquiet ou pas inquiet pour... ?

– Le bien-être mental des jeunes –  
Réponses « Total inquiet »

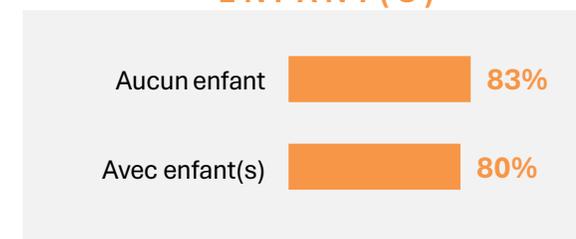
## LE NIVEAU DE DE DIPLÔME



## LE SEXE & L'AGE

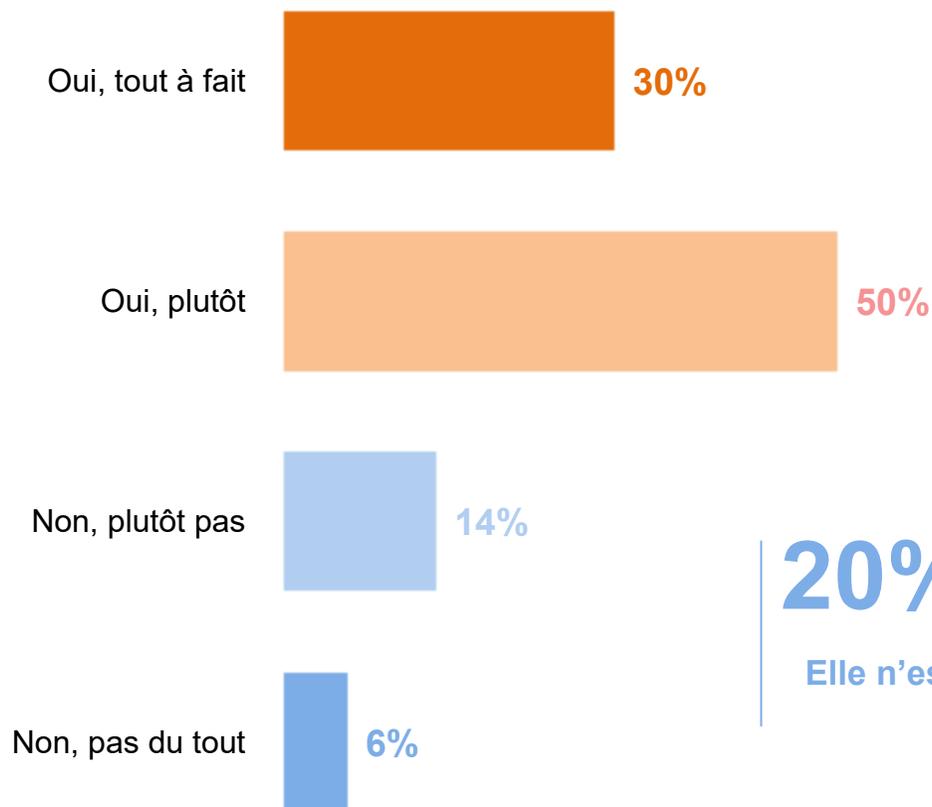


## FOYER AVEC OU SANS ENFANT(S)



# 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 ?



**80%**  
L'actualité est susceptible de dégrader leur bien-être mental

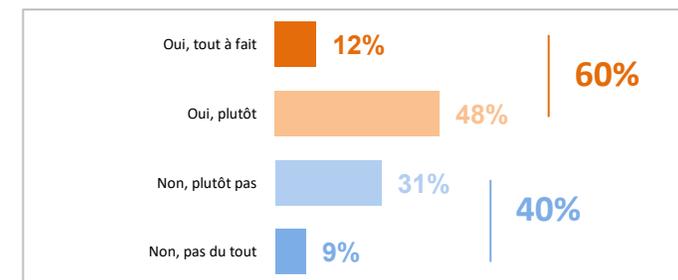
+20 pts  
Depuis  
2021

**20%**

Elle n'est pas susceptible

-20pts  
Depuis  
2021

**Rappel - Septembre 2021**



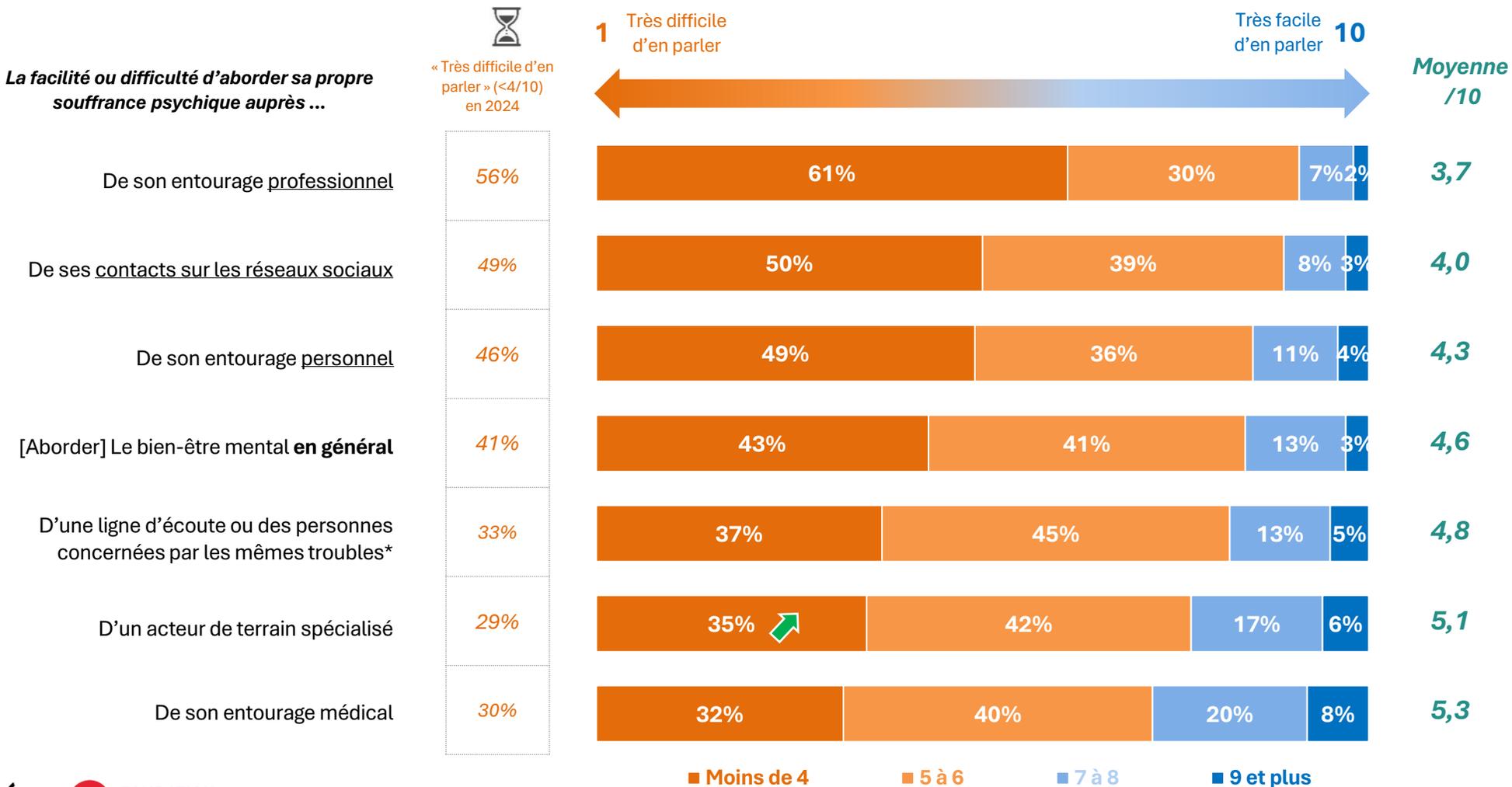
**60%**

**40%**

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

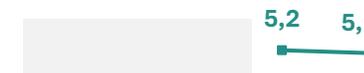
**QUESTION :** Dans chacune des situations suivantes, diriez-vous qu'il est facile ou difficile d'aborder les sujets de la souffrance psychique et du bien-être mental ?

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.



Evolution des moyennes depuis 2021

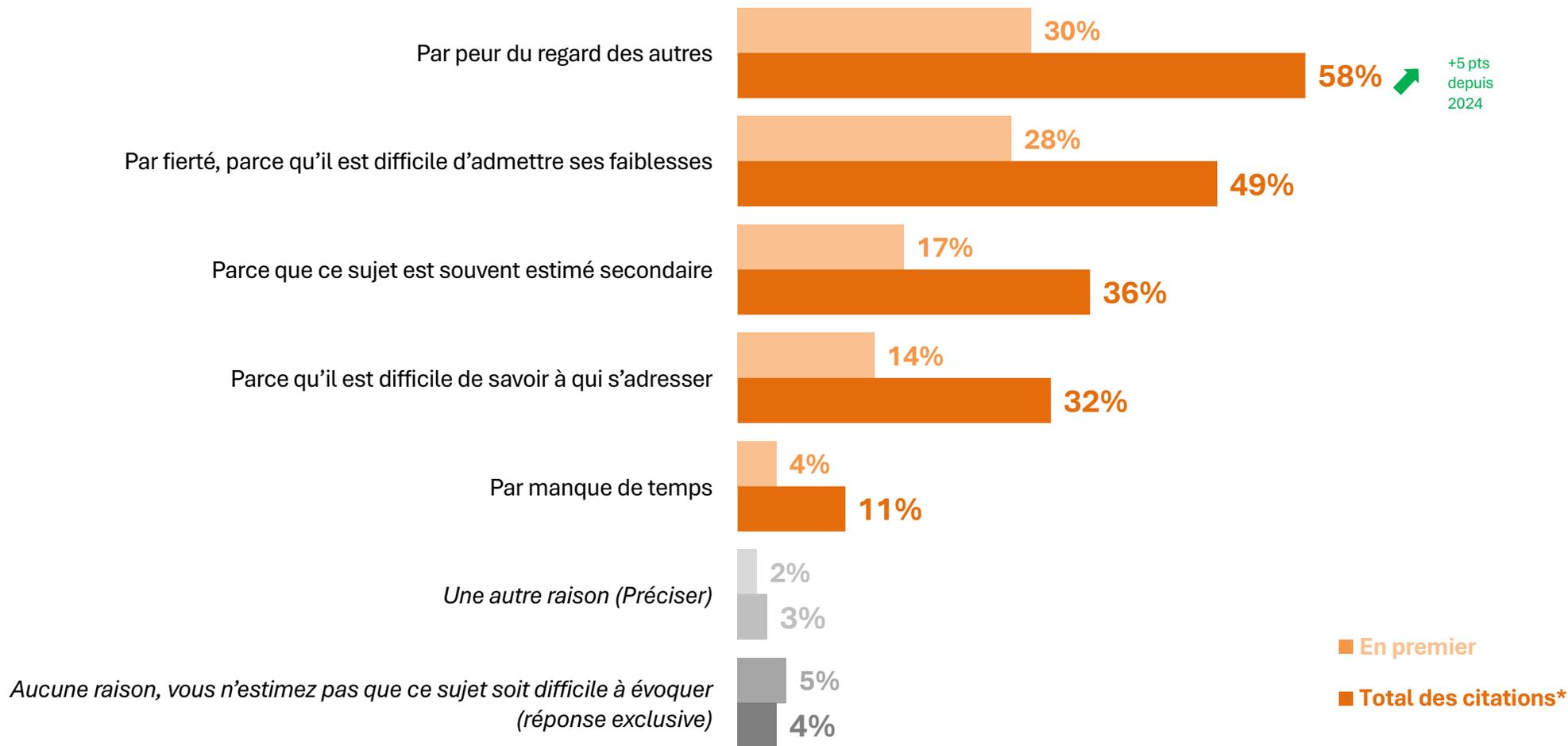
Septembre				
2021	2022	2023	2024	2025



Item / question non posé(e)

# 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... ?



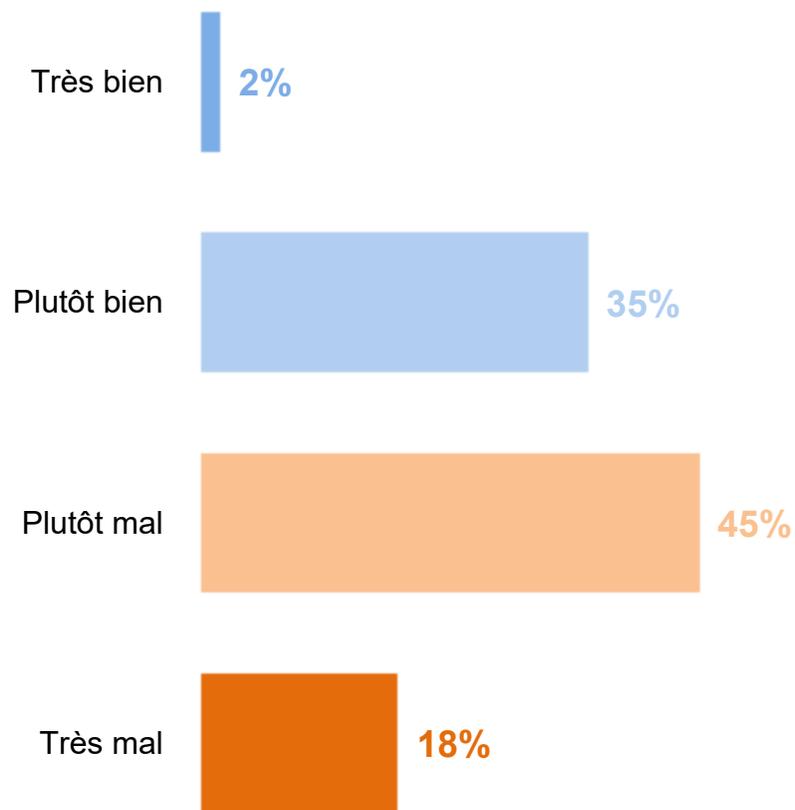
Evolution – Total des citations

Septembre			
2024	2023	2022	2021
53%	53%	52%	57%
49%	47%	48%	52%
30%	35%	38%	32%
39%	35%	38%	35%
11%	10%	11%	10%
3%	3%	3%	3%
6%	7%	4%	5%

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

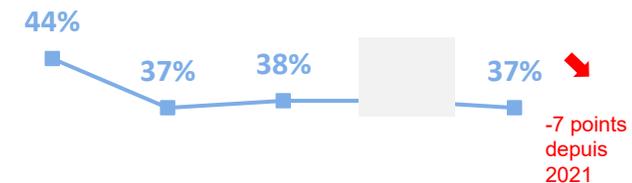
# Le jugement sur la prise en charge de la santé mentale par le système de soin français

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 soin français (accessibilité des professionnels, remboursements, etc.) ?



**37%**  
Jugent qu'elle est bien prise en charge

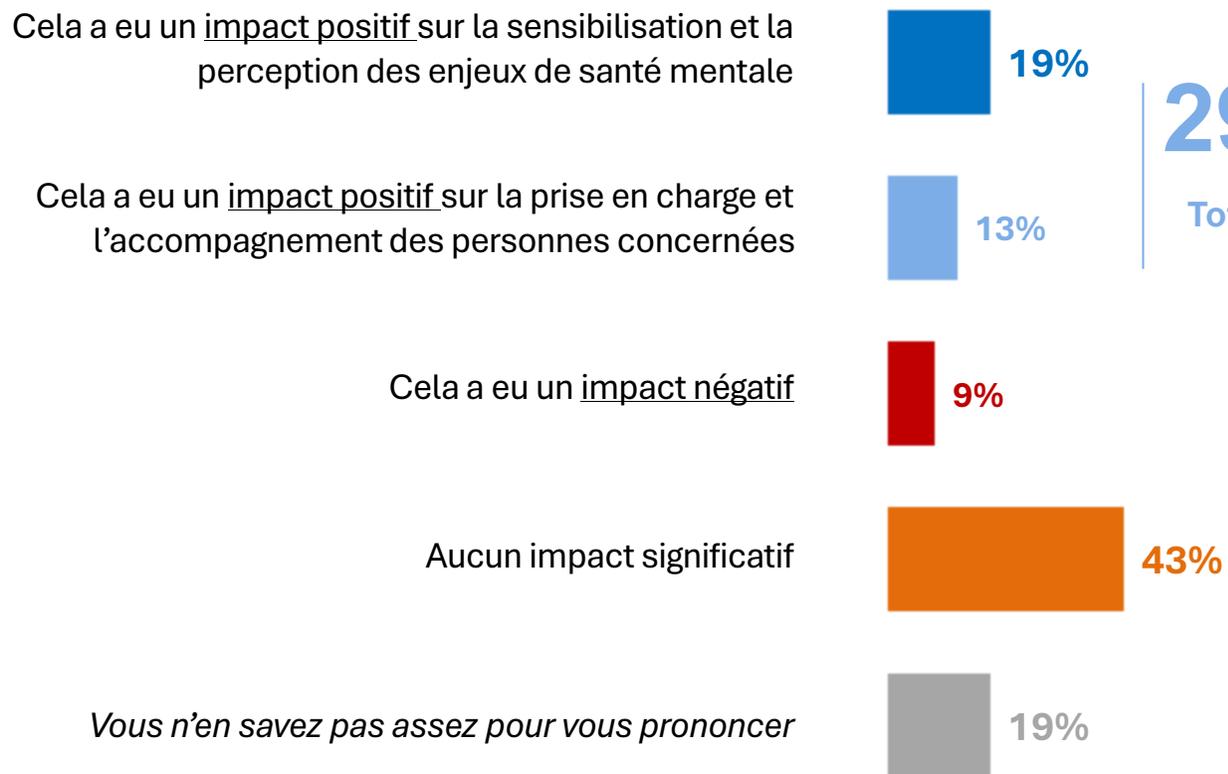
**63%**  
Jugent qu'elle est mal prise en charge



Question non posé(e)

# L'impact de la désignation de la santé mentale comme Grande Cause nationale en 2025 sur le traitement du sujet

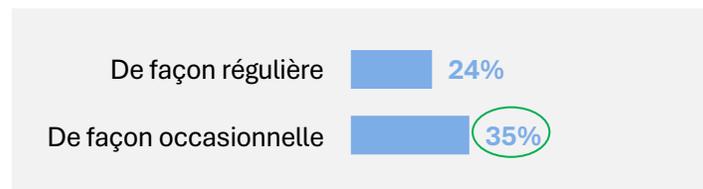
QUESTION : Selon vous, le fait que la santé mentale ait été désignée Grande Cause nationale en 2025 a-t-il eu un impact sur la manière dont ce sujet est abordé en France ?



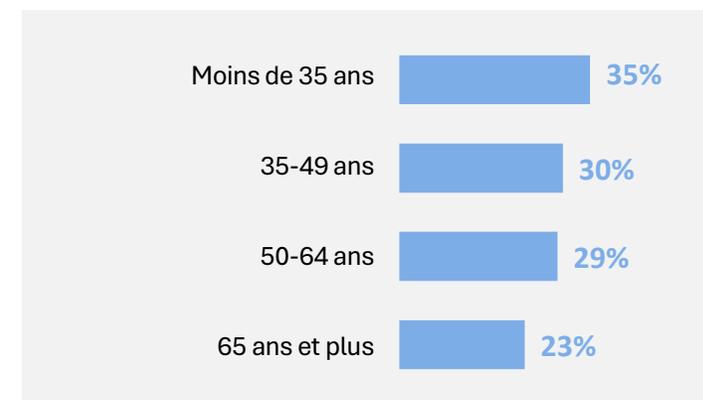
**29%**  
Total impact positif

Taux de répondants ayant constaté un impact positif depuis la désignation de la santé mentale comme Grande Cause nationale en 2025 selon...

LA FREQUENCE D'EPISODE DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS



L'ÂGE





03

Les principaux  
enseignements

## 1. Le moral des Français en léger recul en 2025, marqué par un clivage générationnel

L'année 2025 se caractérise par un affaiblissement du sentiment de bien-être mental au sein de la population française. La part de ceux qui s'estiment dans un état de santé psychique « très bon » ou « excellent » recule de 4 points en un an, passant de 43% en 2024 à 39%.

Le facteur générationnel apparaît comme central dans l'explication des inégalités de santé psychique.

- ✓ Près d'un tiers des moins de 35 ans (28%) se déclarent en état de santé mentale moyen ou mauvais, proportion deux fois plus élevée que chez les 65 ans et plus (15%), tranche d'âge relativement préservée.
- ✓ Le poids des responsabilités joue également : les aidants sont davantage exposés à la souffrance psychologique (30% contre 20% pour les non-aidants).
- ✓ De même, la présence d'un proche en détresse psychique triple la probabilité de se sentir mal soi-même (33% contre 13%).

La proportion de Français déclarant avoir traversé des épisodes de souffrance psychique au cours des douze derniers mois reste stable, mais à un niveau élevé : 55%, dont 16% de manière régulière et 39% de façon occasionnelle. Les jeunes sont particulièrement touchés (63% des moins de 35 ans sont concernés, contre 36% seulement des 65 ans et plus). Sur cette exposition à la souffrance psychique, la différence entre hommes et femmes se resserre (53% contre 57%), suggérant une diminution d'un écart de genre sur le sujet par rapport à 2024 (respectivement 42% des hommes et 63% des femmes étaient concernées).

## 2. Un recours limité aux professionnels de santé mentale et des freins marqués par un tabou persistant

Si la majorité de la population déclare avoir été en souffrance psychique au cours de l'an passé (55%), moins d'un tiers des personnes concernées (28%) ont consulté un professionnel. Ce recours est néanmoins plus fréquent parmi ceux qui souffrent de manière régulière (42%) que chez ceux dont la souffrance est occasionnelle (22%). Les femmes de moins de 35 ans apparaissent aussi plus enclines à solliciter un suivi (43%, + 15pts par rapport à la moyenne).

Le premier motif invoqué par ceux qui ne consultent pas réside dans la conviction de ne pas en avoir besoin (50% de citations). Cette perception varie selon les profils : 57% des hommes l'avancent, contre 44% des femmes ; les seniors citent cette raison à 66%, contre 46% des jeunes de moins de 35 ans. À cette cause subjective s'ajoute la contrainte plus objective du manque de moyens financiers – cité par 29% des Français. Enfin, 21% évoquent la peur d'avoir recours à un professionnel. Cette dernière dimension illustre le poids persistant du tabou autour de la santé mentale : 72% des Français considèrent que consulter un spécialiste reste un sujet difficile à évoquer – chiffre stable depuis la première vague de l'enquête-, et 65% estiment que cette démarche demeure socialement mal perçue.

### 3. Une reconnaissance collective de l'importance de la santé mentale mais une vigilance très inégale vis-à-vis de son propre bien-être

Malgré le poids du tabou, plus de la majorité des Français reconnaît l'importance de la santé mentale et de ses enjeux :

- ✓ 65% estiment que la souffrance psychique peut toucher tout le monde
- ✓ 64% considèrent le bien-être psychologique aussi essentiel que le bien-être physique
- ✓ 63% estiment que le bien être mentale est essentiel pour être en bonne santé.

En parallèle de cette prise de conscience théorique, près d'un Français sur deux (47%) reconnaît ne pas être attentif à son bien-être mental en pratique, un chiffre stable depuis 2023. Une majorité d'entre eux aimerait toutefois progresser dans cette démarche (34%), tandis qu'une minorité (13%) y demeure indifférente. Sur ce point, les hommes de moins de 35 ans apparaissent particulièrement détachés (56% reconnaissent ne pas prêter attention à leur santé mentale, contre 42 % de leurs homologues féminins ).

Aussi, 35% des Français se déclarent « tout à fait d'accord » pour considérer la santé mentale comme un enjeu de santé publique prioritaire, en écho à sa désignation comme Grande Cause nationale 2025. Toutefois, seuls 29% jugent que cette initiative du gouvernement a eu un impact positif sur le traitement du sujet, et à peine 37% considèrent que la santé mentale est bien prise en charge par le système de soin français, soit une baisse continue de 7 points depuis 2021.

### 4. Un sentiment d'inquiétude pour le bien-être mental généralisé et impacté par l'actualité

La santé mentale des jeunes constitue une préoccupation majeure : 82% des Français expriment leur inquiétude pour cette génération, quel que soit leur âge, leur niveau de diplôme ou leur statut parental. Ce consensus montre à la fois l'importance accordée par les Français à la jeune génération et l'association faite, dans l'imaginaire collectif, entre cette jeunesse et une certaine fragilité psychologique. Le niveau d'inquiétude reste aussi très marqué pour le bien être mental des personnes âgées (78%). Le bien-être mental de la population française suscite aussi de vives inquiétudes pour 77% des Français, une hausse de 12 points en quatre ans (62% en 2021).

Corollaire ou cause à l'origine de ce sentiment d'inquiétude généralisé, l'environnement socio-économique et géopolitique agit comme un facteur aggravant. En septembre 2025, 80% des Français estime que l'actualité a eu un impact négatif sur leur état psychologique, soit une hausse de 20 points en quatre ans. L'instabilité politique, les tensions économiques et les conflits internationaux (Ukraine, Proche-Orient) peuvent expliquer ce climat d'anxiété généralisée.