

## 10 grands enseignements clés de l'études

---

- 1. Les problèmes de santé mentale touchent désormais une large proportion de la population française : 1 personne sur 3 fait l'objet d'une suspicion de souffrance psychologique (36%).** C'est le premier constat et il est extrêmement préoccupant. Il l'est encore plus auprès de certaines populations qui semblent aujourd'hui plus fragiles : 54% des moins de 35 ans seraient en état de souffrance psychologique (et 56% des moins de 25 ans). Mais d'autres populations sont également plus touchées : les femmes (39%), les parents (43%), etc.
- 2. Un constat d'autant plus alarmant que l'enquête démontre que pour beaucoup de Français, les problèmes de santé mentale s'inscrivent dans le temps et durent depuis plusieurs années : la crise sanitaire continue d'avoir des impacts très graves :** Plus du tiers des Français pense avoir probablement souffert par le passé de troubles mentaux (34%) et beaucoup disent aussi avoir déjà eu des comportements extrêmes parce qu'ils allaient mal, voire d'automutilation (13% se sont déjà frappés eux-mêmes, 13% se sont faits des coupures et 10% des brûlures). Chez les moins de 25 ans, leur prévalence est très élevée (1 jeune sur 3 a déjà eu des comportements d'auto-persécutions). La crise sanitaire a laissé des traces profondes qui perdurent aujourd'hui encore : près de 2 Français sur 5 déclarent toujours subir des impacts psychologiques dus à la pandémie (38%) : 42% déclarent qu'ils sont devenus plus sédentaires, 33% qu'ils sont plus angoissés, 29% qu'ils sont plus déprimés, 28% qu'ils ont des troubles du sommeil et 13% qu'ils consomment plus de substances addictives.
- 3. Les causes du stress et de l'anxiété des Français sont multifactorielles : la solitude, la crainte de la précarité et la peur du déclin mais aussi l'actualité internationale.**  
 39% des Français disent éprouver une **réelle inquiétude de déclin** (ressentie même à un niveau extrême par près d'1 personne sur 4, 18%). Près d'1 personne sur 3 déclare être angoissée de façon hebdomadaire par la peur de ne pas s'en sortir financièrement (32%). A cette peur du déclin s'ajoute une crainte du dépassement par la science et la technologie qui vont trop vite, leur donne le sentiment d'être dépassés et qui les stresse (23% des Français) : un sentiment qui nourrit plus particulièrement l'angoisse d'une partie des jeunes (32% des 25-34 ans), des parents (28%) mais aussi des CSP les plus défavorisées (28%) et les ouvriers (30%).  
**Le sentiment de solitude est aussi omniprésent et source d'anxiété pour de nombreux Français.** Plus d'1 sur 4 déclare vivre des épisodes de solitude et n'avoir presque personne à qui parler : une source de stress et d'anxiété, notamment chez les jeunes. Le plus préoccupant, c'est qu'au-delà du manque d'amis (42%) ou de l'isolement physique (21% disent vivre seuls), la solitude est aussi fréquemment le fait d'une impossibilité de trouver une oreille attentive (37%) pour parler de ses difficultés psychique et émotionnelle (33%).  
**Enfin, l'actualité nationale, internationale et l'éco-anxiété sont une source d'angoisse à la fois importante et hebdomadaire pour près de 2 Français sur 5, voire quotidienne pour 1 sur 4.**

**4. Certains profils sont significativement plus impactés par les problèmes de santé mentale et plus spécifiquement les parents.**

L'enquête vient confirmer la plus grande fragilité de certaines populations (les femmes et surtout les jeunes). Les résultats montrent également et surtout à quel point une partie de la population des parents est aujourd'hui dans la tourmente : 43% des parents font l'objet d'une suspicion de souffrance psychologique (contre 36% au global). Par ailleurs, Au cours des cinq dernières années, 45% des parents se sont demandés s'ils ne souffraient pas d'un problème de santé mentale. Ils sont aussi surreprésentés parmi les personnes déclarant s'être infligées des comportements d'auto-mutilation ou d'auto-punition.

**5. Pourtant, face à ce constat alarmant, force est de constater que les problèmes de santé mentale restent aujourd'hui « un ennemi invisible » pour bon nombre de Français.**

D'abord, lorsqu'on leur parle de leur santé mentale, 91% des Français estiment que ça va « très bien » (22%), « bien » (43%) ou « à peu près bien » (26%). Plus grave, parmi les personnes présentant une suspicion de souffrances psychologiques, 73% considèrent aller bien ou à peu près bien (parmi elles, plus d'1 sur 3 estiment même « aller bien »).

**6. Et si les problèmes de santé mentale sont aujourd'hui sous-estimés par beaucoup de Français, c'est d'abord parce la maladie mentale fait toujours l'objet de représentations très négatives !**

D'abord, la maladie mentale suscite dans l'imaginaire de beaucoup de Français des représentations très préoccupantes : près d'1 Français sur 2 n'est pas en capacité d'affirmer qu'il est « faux » de dire que « les personnes qui ont une maladie mentale en sont le plus souvent en partie responsable

*en raison de leurs comportements »* (45%) ou encore que « *beaucoup de personnes qui disent avoir une maladie mentale cherchent surtout à attirer l'attention des autres »* (47%).

Les problèmes de santé mentale restent un réel tabou pour bon nombre de Français : près de 3 Français sur 5 ne savent pas qu'il est faux de penser que « *quand on pense avoir un problème de santé mentale, il est préférable de ne pas le dire pour ne pas être mis à l'écart »* (60%) ou encore que « *lorsque l'on souffre de problèmes de santé mentale, il faut éviter d'en parler au travail, ça ne sert à rien et c'est souvent mal vu »* (62%). Et plus grave, seuls 55% des Français disent ne pas avoir peur des personnes ayant une maladie mentale.

**7. Mais c'est surtout parce que les méconnaissances de nombreux Français concernant leur santé mentale sont abyssales.**

D'abord en termes de prévention : que ce soit sur les comportements de prévention à adopter pour préserver sa santé mentale ou de soins pour les personnes malades, une part importante de la population affiche sa méconnaissance : 1 Français sur 2 considère même que pour guérir, il faut d'abord ne pas trop s'écouter (52%).

S'ils ont conscience des comportements qui permettent de préserver leur santé mentale, les Français admettent toutefois qu'il n'est pas si facile de les appliquer dans le quotidien. Parmi les plus difficiles à adopter : pratiquer une activité physique (45% ne le font pas), multiplier les interactions sociales (54% ne le font pas) et surtout limiter les écrans (63% ne le font pas).

## 8. Mais en termes de prise en charge les connaissances restent aussi à un niveau très problématique.

Un premier chiffre illustre bien l'état des lieux des méconnaissances concernant cette prise en charge : 42% des Français ne savent pas qu'il est faux de penser « *que l'on doit consulter un psychiatre seulement à partir du moment où l'on rencontre des problèmes de santé mentale graves, avant ce n'est pas vraiment la peine* ».

De même, face à la suspicion d'un problème de santé mentale, la consultation d'un spécialiste n'est que la 3<sup>ème</sup> option la plus plébiscitée par les Français concernés, au même niveau qu'aller chercher des informations sur internet.

## 9. Des préjugés forts sur le coût de la prise en charge perdurent : se faire soigner coûte cher !

Le coût de la prise en charge financière de la santé mentale reste très méconnu des Français. Plus de 7 sur 10 ne savent pas répondre à la question du coût ou pensent que se faire soigner coûte « très » cher (71%). Des chiffres qui expliquent aussi en partie pourquoi le recours à un professionnel de santé, voire à un psychiatre est encore loin d'être systématique chez bon nombre de Français qui privilégient internet.

## 10. Un réel intérêt pour la formation « Premier secours en santé mentale ».

Plus d'1 Français sur 10 déclarent connaître précisément cette initiative (12% contre 19% qui disent la connaître seulement de nom et 69% qui ne la connaissent pas). En revanche, la formation suscite un intérêt beaucoup plus fort pour suivre cette formation (62%, 18% disant « tout à fait » et 44% « plutôt »).