

# LES FRANÇAIS ET LEUR BIEN-ÊTRE MENTAL

TRISTE CONSTAT : UN BIEN-ÊTRE MENTAL MIS À MAL  
POUR UNE PART SIGNIFICATIVE DE LA POPULATION



Près d'  
**1 Français  
sur 5**

(19%) qualifie à date  
son état de santé  
mentale de moyen  
ou mauvais



**60%**

**des interrogés déclarent  
avoir eu un sentiment  
de souffrance psychique  
au cours des 12 derniers mois.**

Sentiment plus répandu  
encore chez les femmes :  
67% (vs 52% hommes)

UN PARADOXE ENTRE  
INTENTION ET RÉALITÉ

**Les Français sont  
quasi unanimes  
sur l'importance  
du bien-être mental :**

**94%**

des sondés estiment  
que le bien-être mental  
est essentiel pour être  
en bonne santé



Et pourtant, seul  
**1 français  
sur 2**

(50%) affirme être  
attentif à son propre  
bien-être mental

UNE PRISE EN CHARGE  
PERFECTIBLE



**60%**

des sondés déclarent  
se sentir mal informés

**56%**

des interrogés  
estiment que  
la prise en charge  
est insuffisante



UN TABOU HANDICAPANT ENTRETENU  
PAR LA MAJORITÉ D'ENTRE NOUS



Seuls **64%**  
des personnes affectées  
par une dégradation  
de leur bien-être mental  
ont partagé leur  
ressenti...

→ ... par peur du regard  
des autres : 57% de toutes  
les raisons données

→ ... par fierté relative à l'aveu  
de faiblesse : 52%

La santé mentale  
est un tabou pour  
**7 Français  
sur 10**

