#MÉCÉNAT

Baromètre Fondation AÉSIO x IFOP : Quel est l'état de santé mentale des Français en 2022 ?

En 2022, à la demande de la Fondation AÉSIO, l'IFOP a réalisé pour la 2e année consécutive un état des lieux de la santé mentale des Français. Malgré la médiatisation de la santé mentale suite aux problématiques posées par les confinements successifs en 2020 puis en 2021, celle-ci est relayée au second plan en 2022 face à la crise économique et à la baisse du pouvoir d'achat.



■ LE BIEN-ÊTRE MENTAL, UN SUJET ESSENTIEL...

D'après <u>le baromètre de la Fondation AÉSIO réalisé par l'IFOP</u>, tout comme en 2021, les Français sont quasi unanimes sur l'importance du bien-être mental : 94% des sondés estiment que celui-ci est essentiel pour être en bonne santé et 96% d'entre eux pensent que la santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Ces chiffres témoignent d'une réelle prise de conscience de la part des Français qui ont vu leur santé mentale fragilisée après la crise sanitaire et les différentes mesures les privant de liberté.

■ ...MALGRÉ UN TABOU PERSISTANT

Pour autant, le **tabou qui entoure la santé mentale subsiste** : pour 83% des sondés, il s'agit d'un sujet difficile à aborder. Parmi eux, 38% (+6 points par rapport à 2021) pensent qu'il s'agit d'un sujet secondaire. Effectivement, en 2022, les préoccupations se sont davantage tournées vers les questions liées au pouvoir d'achat ou encore la guerre en Ukraine. Si la crise sanitaire a permis pendant un moment de mettre au centre des discussions le bien-être mental des Français, qui ont vu leur quotidien bouleversé (confinement, manque de lien social, proches à l'hôpital...), une fois la crise passée, le bien-être mental n'est plus la priorité des Français. Cela se ressent également dans l'auto-évaluation que font les sondés de leur propre état de santé mentale : 23% (contre 19% en 2021) de la population le qualifient de moyen ou mauvais. Ainsi, l'état de santé mentale des individus ne tend pas à s'améliorer.

À cela s'ajoute une difficile libération de la parole. Tout d'abord, beaucoup méconnaissent l'ampleur du phénomène :

44

49% des Français sous-estiment la proportion de personnes touchées par des troubles psychiques (une personne sur 4 dans le monde est touchée par un trouble psychique au cours de sa vie, selon l'OMS).

Les Français et leur bien-être mental, Sondage Ifop pour la Fondation AÉSIO, septembre 2022

De plus, 38% d'entre eux affirment qu'il est difficile d'identifier les « bonnes » personnes à qui s'adresser ce qui témoigne d'un réel manque de communication et de confiance à ce sujet. En 2022 comme en 2021, les répondants au baromètre identifient leur entourage médical comme l'interlocuteur avec qui il est le plus aisé de parler de leur propre souffrance psychique, avec une note de confiance de 5/10 (1 signifiant qu'il est très difficile d'en parler et 10 qu'il est très facile de le faire). En revanche, l'entourage professionnel reste l'interlocuteur avec lequel il est le plus difficile d'aborder sa propre souffrance psychique.

■ LA NATURE : UN NOUVEL ENJEU POUR LA SANTÉ MENTALE

En 2021, l'actualité climatique et les bouleversements climatiques (fortes chaleurs, feux de forêts, etc.) se plaçaient 3^e au rang des actualités pouvant causer le plus d'anxiété (21%).



En 2022, un peu plus d'un Français sur 2 (55%) a le sentiment de souffrir d'éco-anxiété.

Les Français et leur bien-être mental, Sondage Ifop pour la Fondation AÉSIO, septembre 2022

Il est intéressant d'observer que, contrairement aux idées reçues, les plus jeunes sont moins préoccupés par le sujet que leurs aînés (42% des 15-24 ans sont concernés contre 61% des 35-49 ans et des 65-74 ans).

Pourtant, <u>l'enquête de la Fondation AÉSIO réalisée par l'IFOP</u> révèle également que les **liens avec la nature** entraînent des effets positifs sur la santé mentale, largement reconnus par les répondants : 84% estiment que les moments qu'ils y passent ont des effets positifs sur leur bien-être mental. Pour 37% des sondés, les activités nécessitant une connexion avec la nature et la découverte d'autres horizons (34%) sont même les activités les plus bénéfiques à leur santé mentale.

L'enquête rejoint donc l'argumentaire des **SISM (Semaine d'Information pour la Santé Mentale)**, consacrées en 2022 à la thématique « santé mentale et environnement » : « la multiplication des espaces de nature contribue au bien-être, car ce sont des ressources pour la détente, l'activité physique et l'interaction sociale. Ils aident à réduire le stress et l'anxiété, augmentent les affects positifs (joie, enthousiasme, optimisme) et réduisent les affects négatifs ».

UN APPEL À PROJETS CENTRÉ SUR LES LIENS ENTRE LA SANTÉ MENTALE ET LA NATURE

Partant de ces constats, la Fondation AESIO consacre <u>un nouvel appel à projets, ouvert du 10 octobre au 1^{er} décembre 2022</u>, aux liens entre santé mentale et nature, avec pour objectifs :

- De soutenir des projets qui impliquent une exposition à la nature* ou qui intègrent une interaction avec la nature dans le cadre de soins proposés à des personnes en souffrance psychique ou en situation de handicap psychique, quels que soient leur genre, leur âge, leur état de santé, leur situation sociale, familiale ou professionnelle.
- Et/ou soutenir des projets qui proposent un dispositif d'accompagnement aux personnes souffrant d'éco-anxiété, quels que soient leur genre, leur âge, leur état de santé, leur situation sociale, familiale ou professionnelle.

Afin de garantir la sécurité des personnes accompagnées, seuls les projets réalisés sous la responsabilité d'un.e professionnel.le de santé ou d'un.e psychologue, seront éligibles.

*Définition de la nature selon Alix Cosquer : « la variété de formes de vie terrestre ainsi que l'ensemble des composantes géophysiques et chimiques qui en soutiennent les dynamiques spatiales et temporelles ».



Fondation AÉSIO

Créée en 2021 par AÉSIO mutuelle, la Fondation AÉSIO a pour mission d'agir pour le bien-être mental des individus tout au long de la vie, quels que soient leur genre, leur âge, leur santé physique ou mentale, leur situation sociale, familiale ou professionnelle. Elle soutient des structures

Tous les articles Fondation AÉSIO

Recevoir les news