

et maintenant ?



et maintenant ?

Santé mentale, sujet de société majeur

Note sur les résultats du questionnaire “Mental Combat”

Auteur et travail statistique : Antoine Bristielle

Directeur de l'Observatoire de l'Opinion de la Fondation Jean-Jaurès

Conception du questionnaire : Alexandre Kouchner (*Journaliste et analyste politique*) avec l'aide de Marie Durrieu (*Journaliste et réalisatrice*)

Édition 4 - Octobre 2024

Par

arte

Avec

YAMI₂
PRODUCTIONS

upian.

En collaboration avec

Fondation
Jean Jaurès

Avec le soutien de

anr[©]
agence nationale
de la recherche

Introduction	2
Méthodologie	2
Analyse	3
La santé mentale, un sujet majeur de société	3
La santé mentale, entre facteurs individuels et facteurs collectifs	3
La nécessité d'être accompagné	4
Se soigner n'est plus un tabou	4
Pour une meilleure prise en compte de la santé mentale dans la société	5

Introduction

Dans le cadre du festival *Et maintenant ?*, la Fondation Jean-Jaurès et ARTE s'intéressent cette année à un sujet essentiel : la santé mentale des Français. Comment les Français vont-ils ? Sont-ils si mal dans leur peau que ce qu'on peut parfois entendre ? Quelles sont les raisons de ce malaise et que font-ils pour aller mieux ?

Méthodologie

Constituée de 50 questions, l'enquête avait pour but de connaître l'état psychique des Français, ce qui influe le plus sur leur moral et les pratiques qu'ils mettent en place pour protéger ou réparer leur santé mentale. Plus de 11 000 participants ont accepté d'y répondre. Bien sûr, cet échantillon n'est pas représentatif de la population française, mais une telle enquête permet néanmoins de donner la parole à un nombre beaucoup plus important de personnes que dans les sondages traditionnels. Ce sont les principaux résultats de cette étude que nous décrivons dans cette note.

Analyse

La santé mentale, un sujet majeur de société

Le premier point qui ressort de cette étude, est à quel point la santé mentale est un vrai sujet de société. Interrogés sur la façon dont va leur vie actuellement, et ce de manière générale, 34% des répondants déclarent aller « bien » ou « plutôt bien », quand 42% déclarent aller « mal », 9% déclarant même « être au bout du rouleau ». Fait également intéressant, bien qu'au combien inquiétant, les jeunes (18-25 ans) éprouvent un malaise tout particulier, 11% déclarant ainsi être « au bout du rouleau ». Cet état mental a des manifestations bien identifiées. 68% des répondants disent être concernés par des problèmes de stress, viennent ensuite la fatigue (65%) puis la déprime (57%). Ces problématiques de santé mentale sont par ailleurs à même d'avoir des effets concrets et graves : 54% des répondants déclarent ainsi avoir déjà eu des pensées suicidaires, un chiffre qui monte à 61% chez les 18-24 ans. Avant ces pensées extrêmes, les problématiques de santé mentale, le fait que « ça ne va pas fort », se matérialisent de différentes manières : le fait d'être débordé par ses émotions (57%), de mal dormir (53%), de ne plus avoir la force de faire quoi que ce soit (48%) ou encore de s'isoler (45%).

Il est important de noter que si la santé mentale est bien un sujet de société, il semblerait que les femmes sont plus enclines à répondre à un questionnaire sur le sujet : à la date d'extraction des données, sur les 11000 personnes ayant répondu, plus de 9000 sont des femmes.

La santé mentale, entre facteurs individuels et facteurs collectifs

Quels sont les facteurs de ce mal-être ? D'après les résultats de l'enquête, il ne s'agit pas d'une mode ou d'un esprit du temps : 65% des participants n'ont pas l'impression « d'être devenus plus fragiles ». À bien des égards, les raisons de ce mal-être sont à la croisée de problématiques purement individuelles et de problématiques collectives. Ainsi lorsqu'on demande aux répondants ce qui les inquiète le plus dans leur vie personnelle, 23% citent « leur avenir », 18% « leur vie amoureuse » et 12% « leur travail ». Au niveau collectif, « l'injustice » est l'élément qui déclenche la réaction la plus vive.

Le futur n'est pas perçu avec un réel optimisme, c'est le moins que l'on puisse dire : 65% des répondants se disent angoissés quand ils pensent au futur. Ce chiffre varie très peu selon l'âge et le genre des répondants : 66% des 18-25 ans se disent angoissés par le futur pour 60% des plus de 45 ans ; les hommes sont 63% à l'être et les femmes 65%. Le futur est d'ailleurs pourvoyeur d'angoisses individuelles et collectives. Ainsi, seulement 2% des répondants déclarent ainsi que ce qui se passe dans le monde ne les atteint pas. Au contraire, la crise climatique (32%) et les guerres (22%) sont les événements qui les touchent le plus. 72% déclarent d'ailleurs avec beaucoup de franchise que l'état de la planète joue sur leur santé mentale, ce qui est généralement appelé le phénomène « d'éco-anxiété ». Les problématiques de santé mentale ne peuvent donc pas se réduire à un seul événement, à une seule cause, mais sont au contraire la résultante, d'une pluralité de situations, allant du « très grand » au « très petit » : les répondants expriment un stress lorsqu'ils pensent à l'état de la planète et ils expriment également un stress de se retrouver dans un transport en commun bondé.

La nécessité d'être accompagné

Comment faire pour s'en sortir dans un moment difficile ? Sur cette question, les répondants sont assez partagés : 52% déclarent qu'ils arrivent à se prendre en main et 48% déclarent au contraire qu'ils ont plutôt tendance à plonger dans la déprime. D'ailleurs, en cas d'épisode de déprime, les phrases volontaristes de l'entourage, du type « secoue-toi » ou « t'en fais pas un peu trop là ? » sont particulièrement mal perçues. Dans ces phases de déprime néanmoins, la solitude est certainement ce qui est le plus mal vécu par les répondants : en premier lieu, c'est le fait de « voir des amis » qui fait le plus de bien. D'ailleurs, en cas de coup de mou plus ou moins violent, c'est d'abord aux amis que l'on va se confier (57%). Si vous cherchez une chanson pour vous remonter le moral, *Happy* de Pharell Williams a les faveurs de la plus grande partie des répondants.

Se soigner n'est plus un tabou

Malgré ce tableau, somme toute assez noir que nous faisons de la santé mentale des Français, il existe des facteurs d'optimisme, notamment la déstigmatisation des troubles de la santé mentale et leur traitement. Si les problématiques de santé

mentale touchent largement les Français, ils sont également de plus en plus nombreux à considérer qu'il s'agit bel et bien d'une maladie, qui peut être traitée et qu'il n'y a aucune honte à cela. Ainsi, 58% des répondants déclarent avoir déjà eu recours à une psychothérapie et 61% d'entre eux déclarent ne pas avoir plus de réticences à consulter un médecin psychiatre qu'un autre médecin. De la même manière, à 56%, un ou une célibataire rencontrant une personne lui indiquant qu'elle voit un psy, trouve cela rassurant, 39% trouve que cela n'a pas d'importance et 4% trouve cela inquiétant. Le fait de soigner ses problèmes de santé mentale en se faisant aider par des professionnels est donc de plus en plus accepté. 81% des répondants jugent également que si un ou une de leur collègue prend un traitement pour soigner ou préserver sa santé mentale, elle n'a aucune raison de cacher cette information.

Pour une meilleure prise en compte de la santé mentale dans la société

Pour autant, la prise en charge de la santé mentale dans notre société est loin d'être parfaite et nombre de nos répondants s'en désolent : 77% jugent ainsi qu'il faudrait mieux rembourser les consultations psy et 72% qu'il faudrait allouer plus de moyens à la psychiatrie publique. Si les pouvoirs publics sont donc pointés du doigt pour leur manque de volontarisme sur le sujet de la santé mentale, il en est de même pour les employeurs : 67% des répondants déclarent ainsi que sur leur lieu de travail, ils ne sont pas sensibilisés à la santé mentale.