ODOXA

Les tabous autour de la santé mentale et la pop-culture



LEVÉE D'EMBARGO IMMEDIATE

Sondage réalisé par ODOXA pour Doctolib et pop & psy

Méthodologie



Recueil

Enquête réalisée auprès d'un échantillon de Français interrogés par Internet les **6 et 7 septembre 2023**.



Echantillon

Echantillon de **1005 Français** représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.

ODOXA

Précisions sur les marges d'erreur

Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. Cette marge d'erreur signifie que le résultat d'un sondage se situe, avec un niveau de confiance de 95%, de part et d'autre de la valeur observée. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé.

	Si le pourcentage observé est de …					
Taille de l'Echantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0
200	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
300	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,5	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	**2,5**	2,8	3,0	3,1
2 000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
3000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

Lecture du tableau : Dans un échantillon de 1000 personnes, si le pourcentage observé est de 20% la marge d'erreur est égale à 2,5% : le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [17,5 ; 22,5].

ODOXA
L'Opinion tranchée

Principaux enseignements

Santé mentale : 7 Français sur 10 estiment que c'est encore un sujet tabou

1. 29% des Français ont déjà été concernés par un trouble psychique et 47% ont au moins un proche touché
2. Pour 7 Français sur 10, la santé mentale est encore un sujet tabou
3. Les professionnels de santé restent la référence en matière de santé mentale, ils sont à la fois les plus écoutés (82%) et ceux qui peuvent le plus aider à comprendre la santé mentale (73%)
4. Mais d'autres acteurs peuvent aussi jouer un rôle dans la communication sur la santé mentale, en particulier auprès des plus jeunes : sportifs (11%), acteurs (9%) ou encore entrepreneurs (9%)
5. Les canaux d'une meilleure compréhension de la santé mentale peuvent aussi être des films et séries (25%) ainsi que des articles dans la presse et des reportages (24%)
6. D'ailleurs, 56% des Français estiment que lorsqu'une personnalité publique parle de santé mentale, cela aide à mieux la comprendre et 59% que c'est plus facile d'en parler autour de soi
7. Les Français se méfient des réseaux sociaux, pour 66% d'entre eux, cela apporte plus de problèmes que de solutions en matière de santé mentale, un sentiment partagé par 74% des personnes touchées par un trouble psychique
8. Vol au-dessus d'un nid de coucou, Mental et Stromae sont les contenus et personnalité culturels qui aident le mieux à comprendre les problèmes de santé mentale

Synthèse détaillée (1/4)

Santé mentale : 7 Français sur 10 estiment que c'est encore un sujet tabou

29% des Français ont déjà été concernés par un trouble psychique et 47% ont au moins un proche touché

Les troubles psychiques touchent une partie significative de la population française. Près de 3 Français sur 10 (29%) nous confient avoir au moins une fois été atteints de troubles psychiques comme la dépression, les addictions, le burn out, l'anxiété, les troubles bipolaires ou encore par des idées suicidaires.

Les jeunes (35% des 18-24 ans et 38% des 25-34 ans) ainsi que les femmes (33%) sont les plus concernés. Ces chiffres étant mesurés sur une question déclarative et non sur un diagnostic de professionnel, cela ne nous renseigne pas sur une prévalence plus importante des troubles psychiques chez ces catégories. Il peut tout aussi bien s'agir d'une capacité plus importante à les assumer chez les jeunes générations, et donc d'une plus grande acceptation du sujet dans la société.

Plus largement, 47% de nos concitoyens déclarent avoir dans leur entourage proche (37%) ou élargi (32%) une personne ayant déjà été atteinte de troubles psychiques.

Au total, plus d'un Français sur deux (53%) est donc directement, ou a un proche, concerné par les troubles psychiques.

S'ils n'ont pas toujours de troubles psychiques avérés, les Français se posent parfois des questions sur leur santé mentale. 36% en ont en effet déjà parlé à leur entourage. Ils se tournent aussi vers les professionnels de santé : 27% ont déjà consulté un psychologue, 22% ont consulté leur médecin généraliste pour un problème de santé mentale et 17% ont déjà consulté un psychiatre. Résultat, 31% des Français ont déjà pris des médicaments pour la santé mentale et 10% ont déjà été hospitalisés pour un trouble psychique.

Au total, 54% ont déjà effectué au moins l'une de ces actions.

Logiquement, les personnes déclarant avoir déjà été atteintes par un trouble psychique ont nettement plus largement effectué ces actions. Au total, 94% d'entre eux ont réalisé au moins l'un d'entre elles.

Pour 7 Français sur 10, la santé mentale est encore un sujet tabou

S'ils sont nombreux à être concernés de près ou de loin par les questions de santé mentale, il n'en demeure pas moins que 70% des Français affirment que c'est encore un tabou aujourd'hui. Ce sentiment est d'autant plus présent que l'on est soi-même touché (84%) ou qu'un proche le soit (77%).

Et pourtant, les préjugés sont aujourd'hui minoritaires dans la population.

Synthèse détaillée (2/4)

Sur certains éléments, c'est même quasiment unanime. 88% des Français estiment ainsi que la santé mentale n'est pas moins importante que la santé physique, 86% jugent que la dépression est une maladie et 73% que la santé mentale n'est pas une manière d'attirer l'attention.

D'autres préjugés ont encore la vie dure, même s'ils restent minoritaires : 44% des Français affirment aujourd'hui que les addictions sont dues à un manque de volonté, en particulier les 65 ans et plus (57%). Et 40% des Français considèrent que les personnes atteintes de troubles psychiques sont dangereuses.

Les professionnels de santé restent la référence en matière de santé mentale, ils sont à la fois les plus écoutés (82%) et ceux qui peuvent le plus aider à comprendre la santé mentale (73%)

Les Français sont catégoriques et démontrent que lorsque l'on parle de santé mentale, la référence absolue reste le professionnel de santé. 82% d'entre eux citent en effet les professionnels de santé parmi les trois catégories de personnalités qu'ils écoutent le plus lorsqu'elles parlent de santé mentale, nettement devant leur entourage (41%) ou toutes autres catégories de personnalités.

De même, 73% des Français citent les professionnels de santé parmi les trois éléments qui peuvent selon eux le plus aider à mieux comprendre la santé mentale et favoriser l'inclusion des personnes atteintes de troubles psychiques, les plaçant nettement en tête du classement devant les campagnes de santé publique.

Mais d'autres acteurs peuvent aussi jouer un rôle dans la communication sur la santé mentale, en particulier auprès des plus jeunes : sportifs (11%), acteurs (9%) ou encore entrepreneurs (9%)

Sans les remplacer évidemment, ni les mettre en concurrence, les Français se tournent vers d'autres acteurs que les professionnels de santé ou leur entourage. 36% d'entre eux citent au moins un acteur différent, comme les sportifs (11%), les acteurs (9%), les entrepreneurs (9%), les hommes et femmes politiques (7%), les influenceurs (6%), les artistes musicaux (5%) ou les personnalités du monde de la mode (4%).

Notons que les plus jeunes écoutent davantage ces différents acteurs : 64% des 18-24 ans et 51% des 25-34 ans, comme les personnes ayant déjà été atteintes d'un trouble psychique (42%), contre 36% en moyenne.

Les canaux d'une meilleure compréhension de la santé mentale peuvent aussi être des films et séries (25%) ainsi que des articles dans la presse et des reportages (24%)

Des canaux qui peuvent aider à mieux comprendre la santé mentale et favoriser l'inclusion des personnes atteintes de troubles psychiques peuvent s'ajouter aux professionnels de santé et aux campagnes de santé publique.

Synthèse détaillée (3/4)

68% des Français citent en effet d'autres facteurs, comme les témoignages de personnalités publiques (31%), les films et séries abordant le sujet (25%), les articles dans la presse ou les reportages (24%) ou encore les comptes d'experts médicaux sur les réseaux sociaux.

Là encore, les plus jeunes sont les plus réceptifs aux autres canaux et acteurs moins « officiels ». 83% des 18-24 ans et 81% des 25-34 ans citent l'un d'entre eux, comme 76% des personnes touchées, contre 68% en moyenne.

D'ailleurs, 56% des Français estiment que lorsqu'une personnalité publique parle de santé mentale, cela aide à mieux la comprendre et 59% que c'est plus facile d'en parler autour de soi

Nous l'avons vu, les personnalités publiques comme les sportifs, les artistes ou encore les entrepreneurs et les politiques sont écoutés par une partie significative de la population, en particulier chez les plus jeunes.

De fait, la majorité des Français (56%) estime que lorsque ces personnalités parlent, cela aide à mieux comprendre la santé mentale. Les jeunes (78% des 18-24 ans et 69% des 25-34 ans) ainsi que les personnes touchées par un trouble psychique (60%) et leurs proches (62%) sont les plus nombreux à partager ce sentiment.

Parallèlement, les Français ont le sentiment que cela permet aussi de libérer la parole : 59% jugent que c'est plus facile d'en parler autour de soi.

Si certains peuvent estimer que ces prises de paroles sont contre-productives, le risque est contenu selon les Français. 60% jugent que cela ne renforce par l'idée reçue selon laquelle ce sont des problèmes qui ne touchent que les personnes privilégiées.

Les Français se méfient des réseaux sociaux, pour 66% d'entre eux, cela apporte plus de problèmes que de solutions en matière de santé mentale, un sentiment partagé par 74% des personnes touchées par un trouble psychique

Support d'expression libre, les réseaux sociaux n'ont généralement pas une bonne image. Cette opinion se vérifie une fois de plus lorsque l'on parle plus spécifiquement de santé mentale.

D'abord, la question de la véracité de l'information est une nouvelle fois posée. Seuls 15% des Français jugent qu'ils sont une source d'information fiable sur la santé mentale. C'est un peu mieux chez les jeunes (30% des 18-24 ans et 26% des 25-34 ans) voire chez les personnes touchées (23%) mais la grande majorité d'entre eux se méfie de leur fiabilité.

Synthèse détaillée (4/4)

Leur utilité est aussi très largement remise en question : seuls 23% des Français et 29% des personnes touchées considèrent que c'est une source d'information utile sur la santé mentale. Les plus jeunes sont plus partagés sur la question (48% des 18-24 ans).

Leur seul intérêt potentiel, mais uniquement auprès des plus jeunes, consiste à lever les tabous : 34% des Français, 43% des personnes touchées mais tout de même 60% des 18-24 ans et 52% des 25-34 ans estiment en effet que les réseaux sociaux contribuent à lever les tabous sur la santé mentale.

Résultat, la balance bénéfices-risques penche largement du côté négatif pour les Français : 66% d'entre eux jugent qu'en matière de santé mentale, consulter les réseaux sociaux apporte plus de problèmes que de solutions, un sentiment encore plus fort chez les personnes touchées (74%) et leurs proches (74%)

Vol au-dessus d'un nid de coucou, Mental et Stromae sont les contenus et personnalité culturels qui aident le mieux à comprendre les problèmes de santé mentale

Les films, les séries ainsi que les artistes évoquent de plus en plus les questions de santé mentale.

En prime time sur TF1 en janvier 2022, Stromae n'avait pas hésité à chanter face caméra son titre « L'enfer », révélant ses idées suicidaires à des millions de téléspectateurs. Cet évènement et le succès du titre ont marqué les Français. Le chanteur est en effet cité en tête des personnalités qui ont le plus contribué à comprendre les problèmes de santé mentale.

Avec 39% des citations, le chanteur belge devance le médecin Michel Cymes (35%), qui, durant ses différentes chroniques et émissions évoque régulièrement les questions de santé mentale. Il est même numéro 1 chez les 65 ans et plus (55%). Louane complète le podium (19%).

Du côté des séries, c'est la web-série Mental qui arrive en tête du classement (23%), devant HP (19%). 13 reasons why, première chez les moins de 35 ans, complète le podium avec Sex Education.

Enfin, le film qui aide le plus à comprendre les problèmes de santé mentale fêtera bientôt ses 50 ans. Sorti en 1975, Vol au-dessus d'un nid de coucou arrive en tête du classement (31%), juste devant Je vais bien, ne t'en fais pas (29%), premier chez les personnes touchées par un trouble psychique. Sur la troisième marche du podium, A star is born (17%), devance légèrement Joker (16%), premier chez les 18-24 ans (32%).

Emile Leclerc, directeur d'études

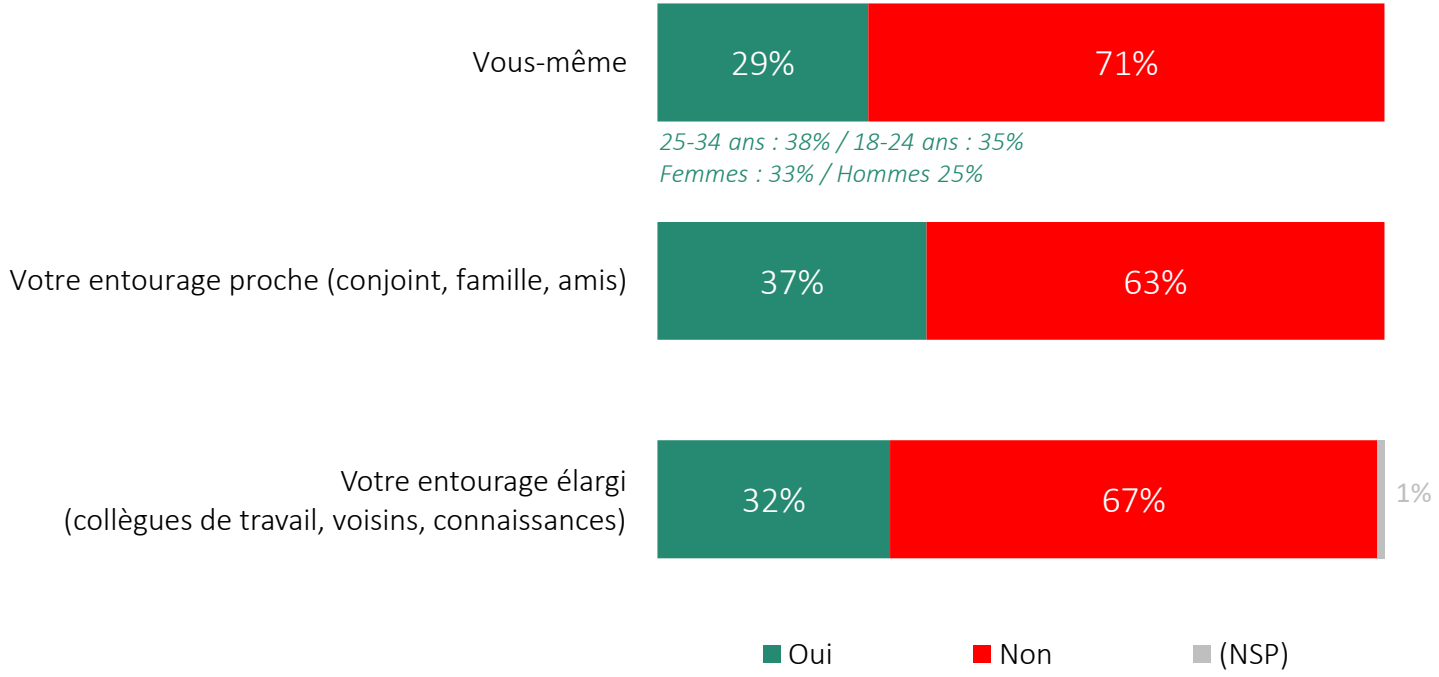
Résultats du sondage



Crédit Image : Freepik.com

Population concernée par les troubles psychiques

Vous-même ou parmi les personnes autour de vous, lesquelles sont actuellement, ou ont été, atteintes de trouble(s) psychique(s) au moins une fois dans leur vie (dépression, addiction, burn out, anxiété, trouble bipolaire, idées suicidaires…) ?



53%
des Français ont été atteints de troubles psychiques ou ont dans leur entourage une personne qui l'a été

47%
ont dans leur entourage proche ou élargi au moins une personne ayant été atteinte de troubles psychiques

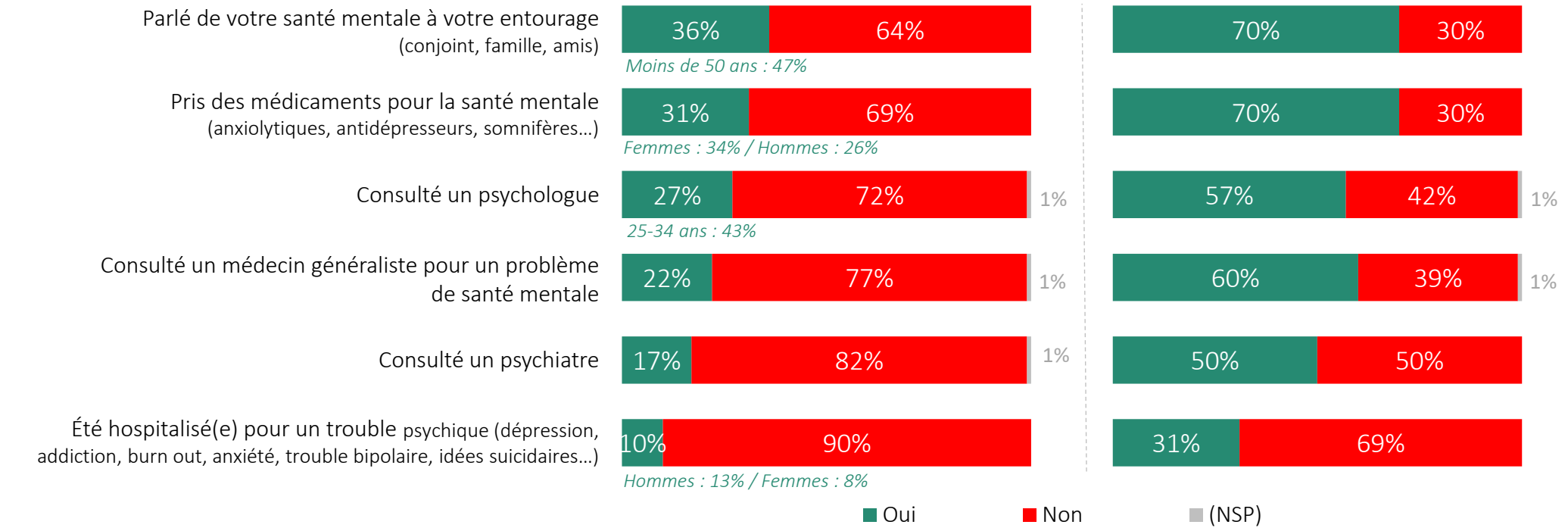
Pratiques des Français en matière de santé mentale

Avez-vous déjà…



Ensemble des Français

Personnes atteintes de troubles psychiques ou l'ayant été

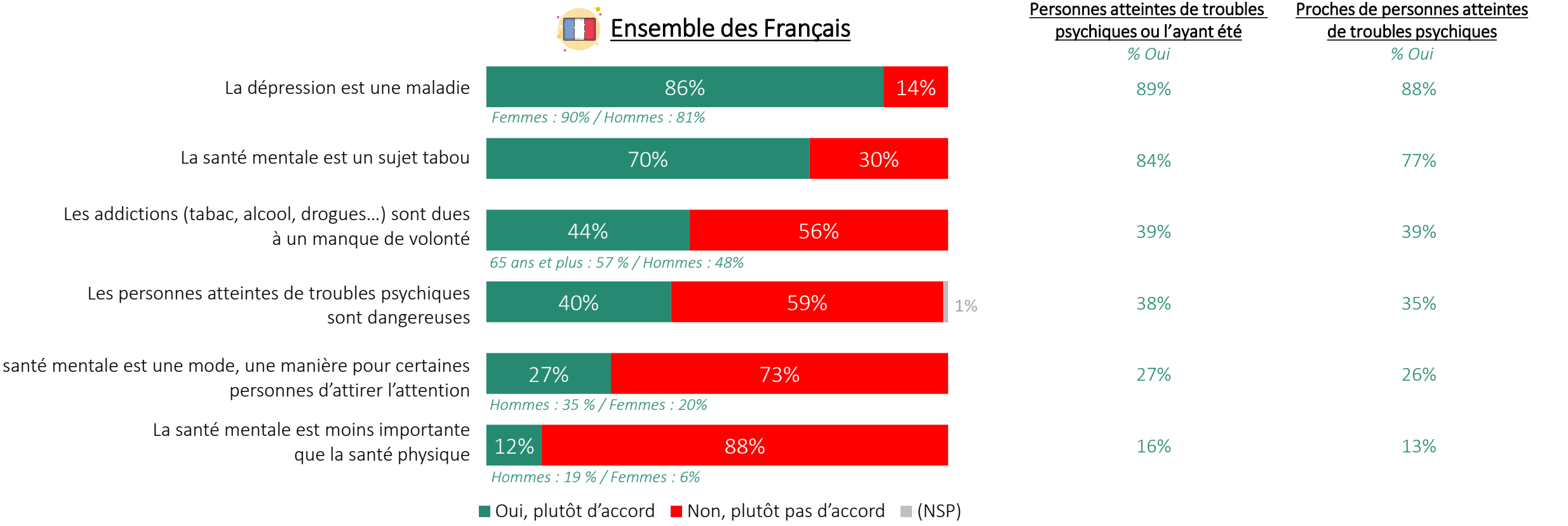




54% des Français et **94%** des personnes atteintes de troubles psychiques ou l'ayant été ont déjà effectué au moins une de ces actions

Opinions des Français sur les questions de santé mentale

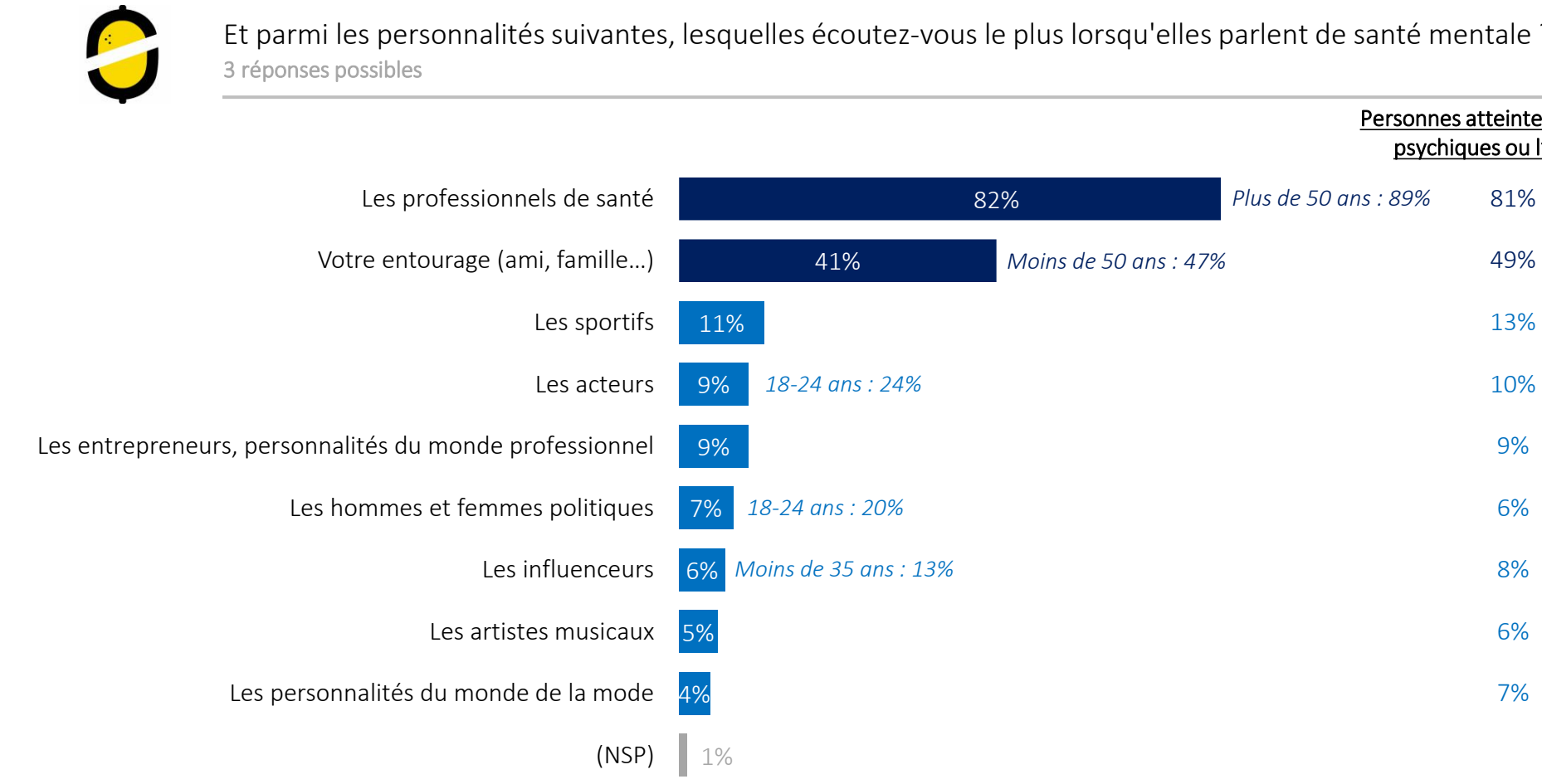
A ce sujet, diriez-vous que vous êtes d'accord ou non avec les affirmations suivantes ?



Personnalités les plus écoutées sur les questions de santé mentale

Et parmi les personnalités suivantes, lesquelles écoutez-vous le plus lorsqu'elles parlent de santé mentale ?

3 réponses possibles



36 %

des Français écoutent au moins une personnalité **n'étant pas un professionnel de santé** ou un membre de **leur entourage**

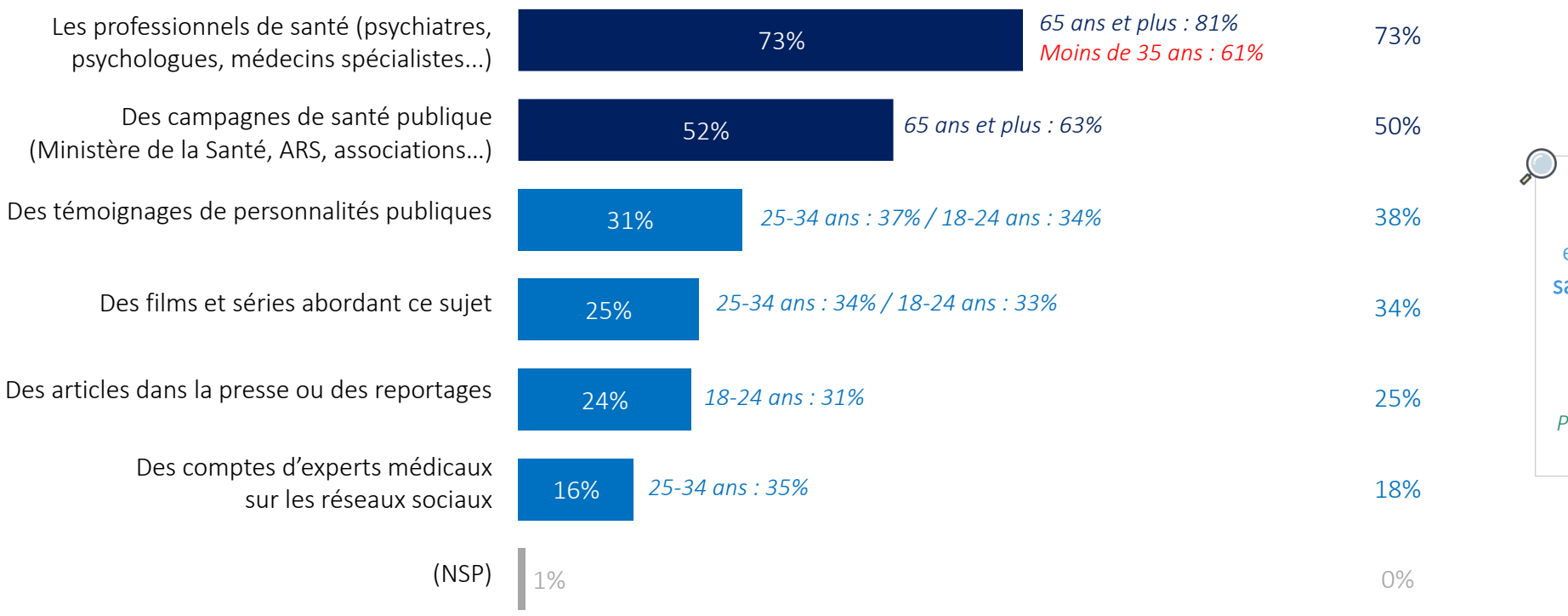
18-24 ans : 64% / 25-34 ans : 51%

Personnes atteintes de troubles psychiques ou l'ayant été : 42%

Comment faciliter la compréhension des questions de santé mentale ?

Parmi les éléments suivants, lesquels peuvent selon vous le plus aider à mieux comprendre la santé mentale et favoriser l'inclusion des personnes atteintes de troubles psychiques ?

3 réponses possibles



68 %

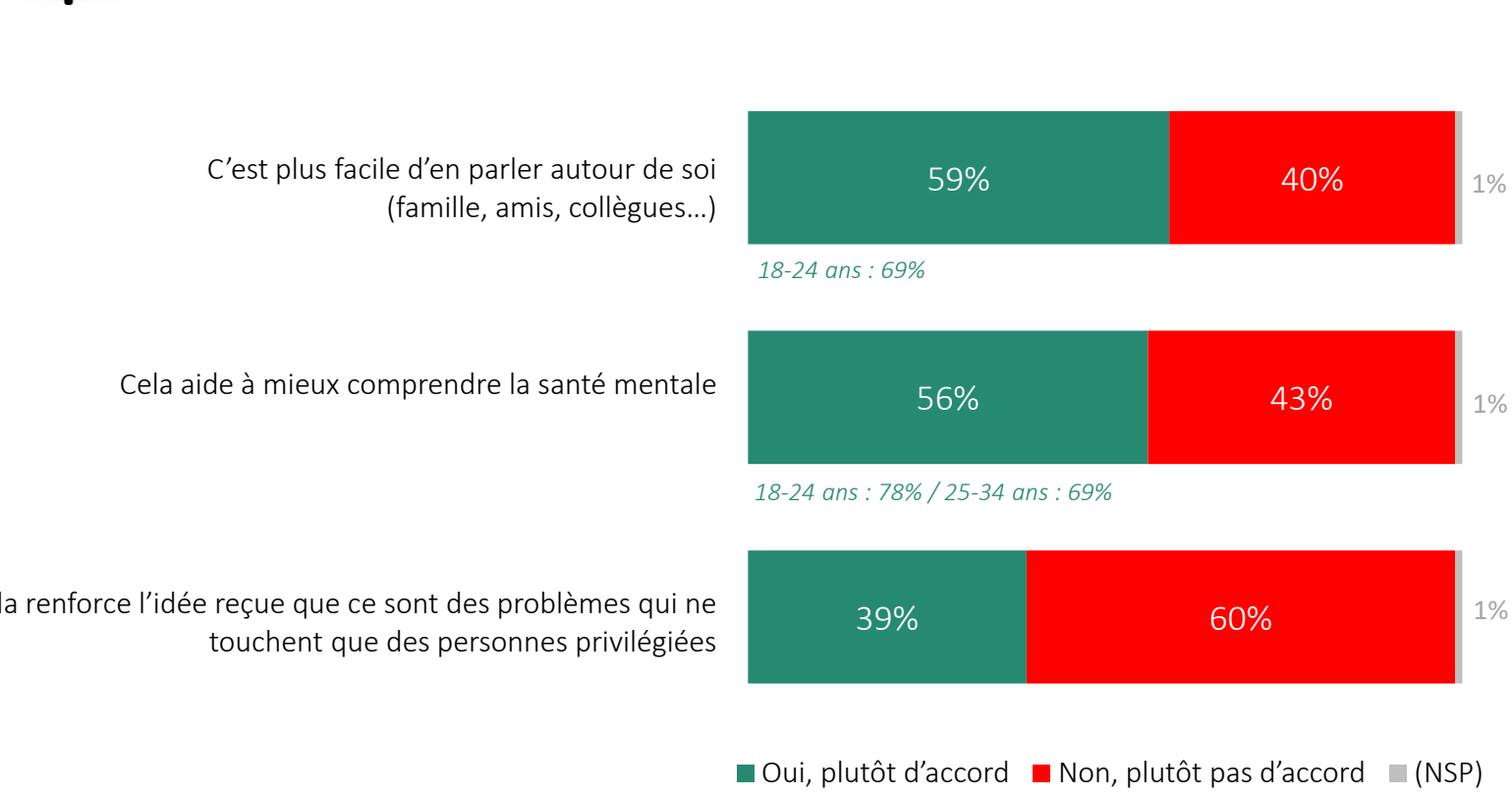
des Français indiquent au moins un élément **autre que les campagnes de santé publique et les professionnels de santé**

18-24 ans : 83% / 25-34 ans : 81%

Personnes atteintes de troubles psychiques ou l'ayant été : 76%

Regard porté sur les prises de parole de personnalités publiques à propos de santé mentale

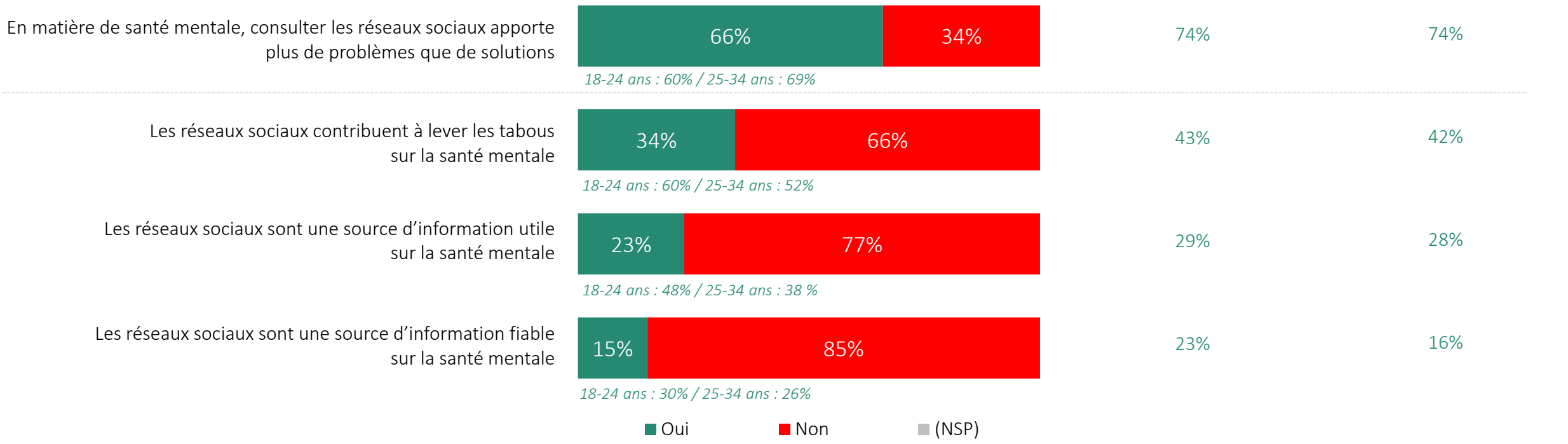
A ce sujet, êtes-vous d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?
Lorsqu'un artiste, une personnalité publique parle de santé mentale…



	Personnes atteintes de troubles psychiques ou l'ayant été *% Oui*	Proches de personnes atteintes de troubles psychiques *% Oui*
C'est plus facile d'en parler autour de soi (famille, amis, collègues…)	59%	64%
Cela aide à mieux comprendre la santé mentale	60%	62%
Cela renforce l'idée reçue que ce sont des problèmes qui ne touchent que des personnes privilégiées	43%	39%

Réseaux sociaux et santé mentale

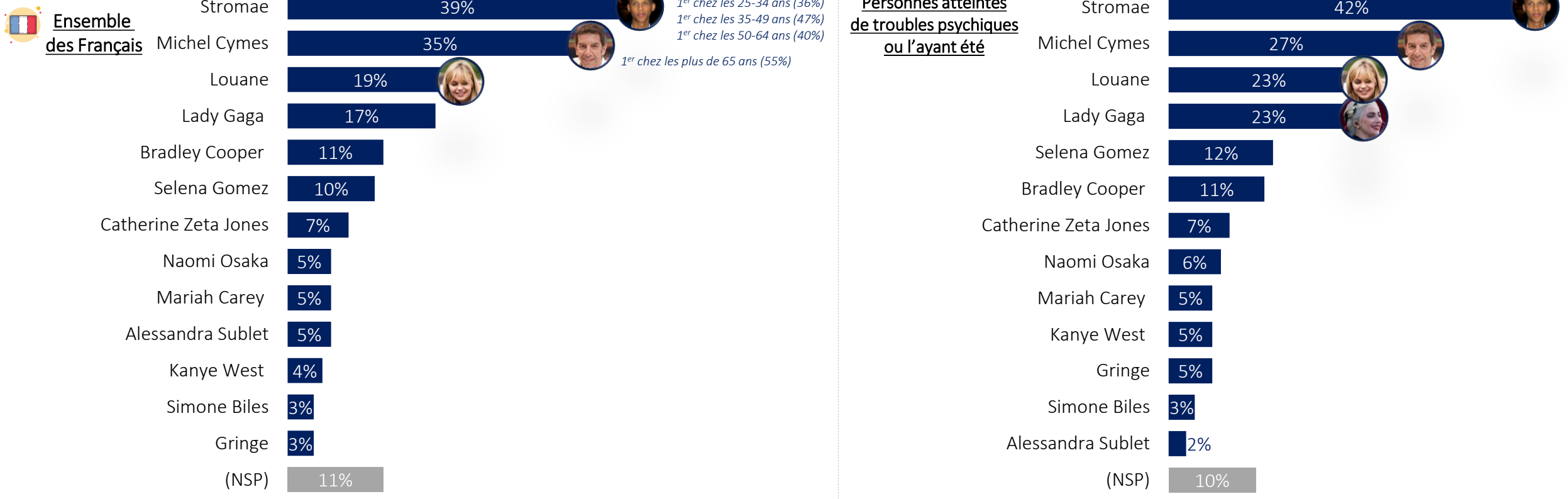
S'agissant des réseaux sociaux, êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?



Célébrités ayant contribué à mieux faire comprendre les problèmes de santé mentale

Parmi les personnalités suivantes, lesquelles ont contribué à mieux comprendre les problèmes de santé mentale ?

3 réponses possibles

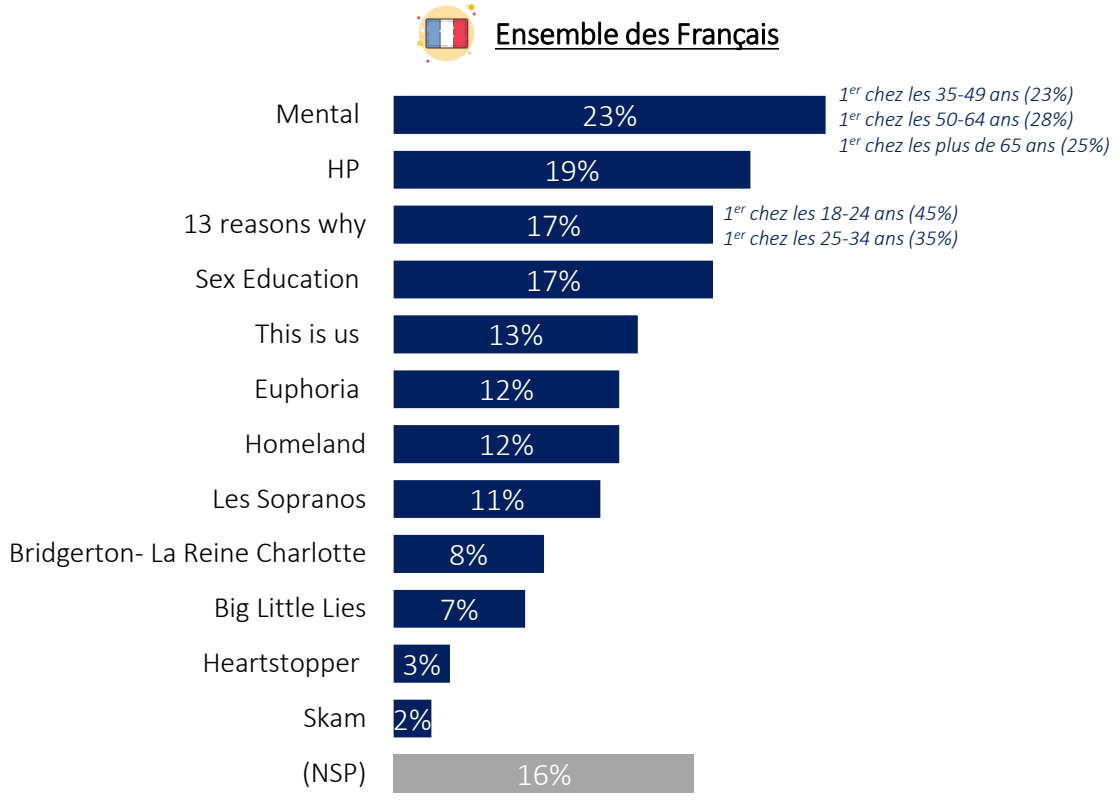


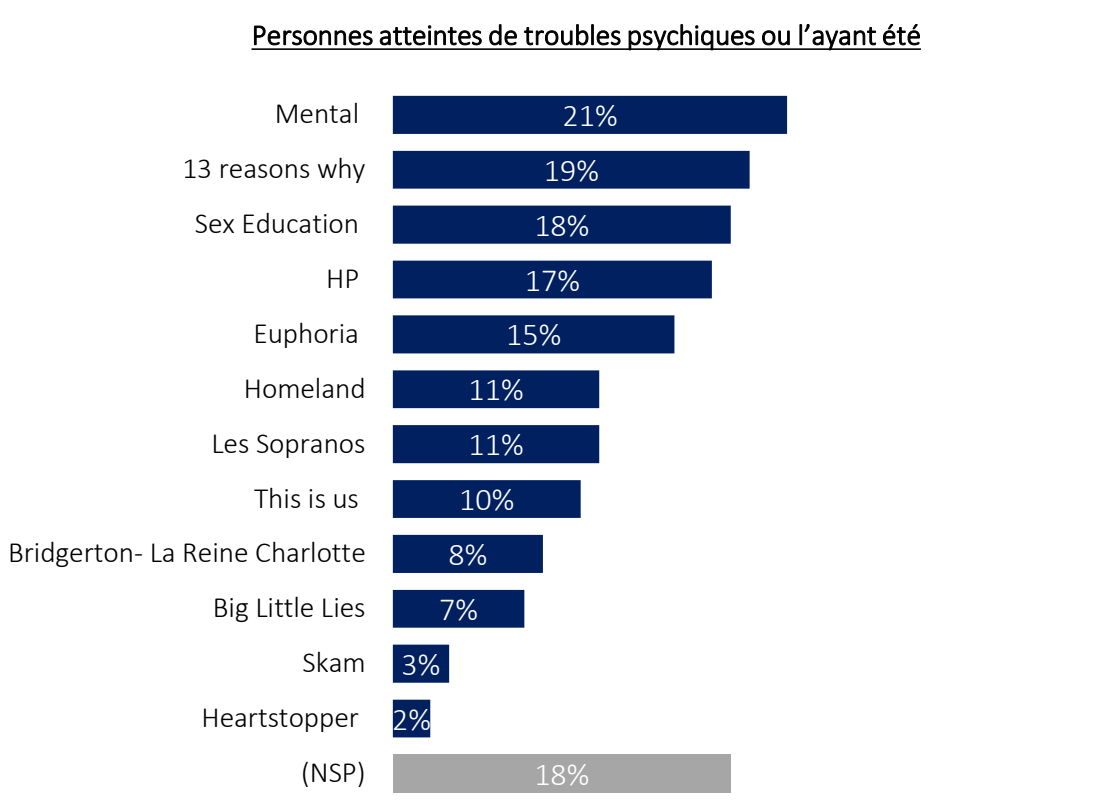
Crédits Photos :
Stromae : Georges Biard
Michel Cymes : Georges Seguin
Louane : Harald Krichel
Lady Gaga : Carlos M. Vazquez II

Séries permettant de mieux comprendre les problèmes de santé mentale

Parmi les séries suivantes qui abordent la santé mentale, quelles sont selon vous celles qui peuvent le plus aider à mieux comprendre les problèmes de santé mentale ?

3 réponses possibles





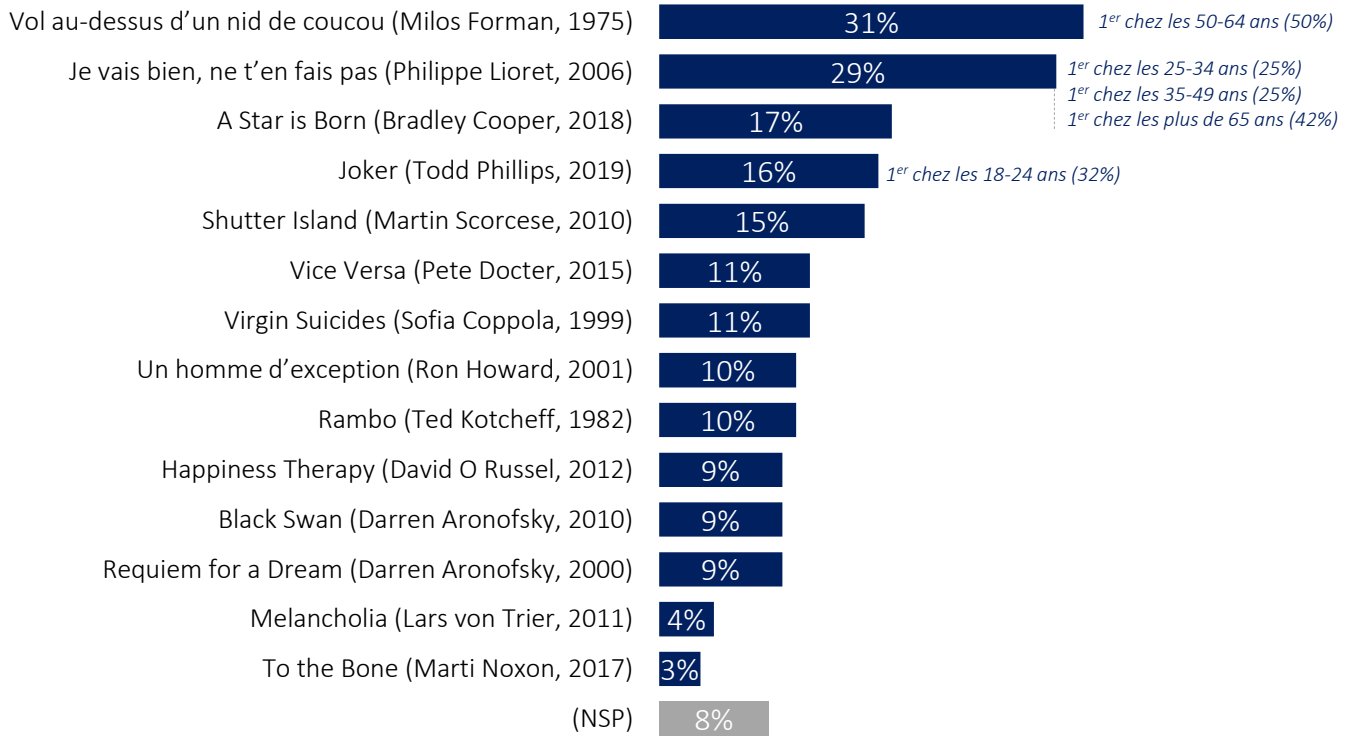
Films permettant de mieux comprendre les problèmes de santé mentale

Enfin, parmi les films suivants qui abordent la santé mentale, quels sont selon vous ceux qui peuvent le plus aider à mieux comprendre les problèmes de santé mentale ?

3 réponses possibles



Ensemble des Français



Personnes atteintes de troubles psychiques ou l'ayant été

