

ODOXA

L'Opinion tranchée

Santé mentale et addictions

LEVÉE D'EMBARGO IMMEDIATE

Sondage réalisé pour  G.A.E Conseil

Méthodologie



Recueil

Enquête réalisée par Internet du **8 au 15 janvier 2025**.



Echantillon

Echantillon de **2 010 personnes**, 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.

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.

Taille de l'Echantillon	Si le pourcentage observé est de ...					
	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 2000 personnes, si le pourcentage observé est de 20% la marge d'erreur est égale à 1,8% : le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [18,2 ; 21,8].

Principaux enseignements

Les problèmes de santé mentale doublent la prévalence des addictions

- 62% des Français ont été atteints par un trouble de santé mentale au cours de leur vie et 45% au cours des cinq dernières années
- Ces troubles de santé mentale sont avant tout liés à des raisons personnelles (81%) mais la moitié des personnes touchées évoquent aussi des raisons professionnelles
- La consommation de produits et les pratiques à risque addictif sont plus répandues chez les personnes touchées par un trouble de santé mentale
- 46% des Français se sentent dépendants d'au moins une pratique
- Et les problèmes de santé mentale doublent la prévalence de ces addictions
- Les consommateurs tirent un bénéfice à court terme sur la santé mentale mais ils ont parfaitement conscience que la diminution ou l'arrêt seraient positifs à long terme
- Les Français pensent que les employeurs (79%), les pouvoirs publics (73%) et les assurances et mutuelles (72%) n'agissent pas suffisamment pour prévenir et accompagner les addictions et les problèmes de santé mentale
- Focus sur les actifs : un actif sur deux (49%) a souffert d'un problème de santé mentale et déclare au moins une dépendance (51%)

Synthèse détaillée du sondage

(1/5)

Les problèmes de santé mentale doublent la prévalence des addictions

62% des Français ont été atteints par un trouble de santé mentale au cours de leur vie et 45% au cours des cinq dernières années

Grande cause nationale pour 2025, la santé mentale est devenue un enjeu majeur pour la société française. De fait, notre enquête montre l'ampleur de la problématique dans l'hexagone.

Parmi les 10 troubles testés dans l'étude, ce sont les troubles du sommeil qui affectent le plus les Français, avec 53% de personnes touchées au cours de leur vie, et plus particulièrement les femmes (59%). L'anxiété est le seul autre trouble qui touche une majorité de Français (51%, 60% des femmes). Viennent ensuite la dépression, qui touche un tiers de la population (33%), et le syndrome d'épuisement professionnel (burn out), qui en touche un quart (26%). Près d'un Français sur cinq a déjà eu des idées suicidaires (18%), 15% du stress post-traumatique et 14% de l'hyperactivité. Enfin, les trois derniers troubles testés sont cités par moins d'un Français sur dix : 6% déclarent avoir été atteints de trouble de la personnalité, 6% de trouble bipolaire, et 4% de schizophrénie.

Si l'on met de côté les troubles du sommeil, qui peuvent affecter les Français avec des intensités très hétérogènes, 62% des Français déclarent avoir déjà souffert d'au moins l'un de ces problèmes au cours de leur vie. Et près de la moitié des Français (45%) ont souffert de l'un de ces troubles au cours des 5 dernières années.

Les femmes sont particulièrement affectées : elles sont 69% à avoir déjà souffert de l'un de ces troubles, et 51% au cours des 5 dernières années, contre 54% et 38% pour les hommes. L'âge est aussi un facteur déterminant, plus on est jeune, plus on est atteint : la majorité des moins de 35 ans déclarent avoir été touchés au cours des 5 dernières années (56% des 18-24 ans et 53% des 25-34 ans), près de la moitié des 35-49 ans (48%) et 43% et 34% pour les 50-64 ans et les plus de 65 ans.

Dans le détail, les jeunes générations se démarquent comme les populations les plus touchées par certains troubles : 30% des 18-24 ans et 29% des 25-34 ans disent avoir déjà eu des idées suicidaires (contre 18% en moyenne), 14% et 16% un trouble bipolaire (contre 6%), et 11% et 13% disent avoir été atteints de schizophrénie (contre 4%).

Ces troubles de santé mentale sont avant tout liés à des raisons personnelles (81%) mais la moitié des personnes touchées évoquent aussi des raisons professionnelles

Lorsque l'on demande aux Français ayant été atteints par un trouble de santé mentale à quoi ils l'attribuent en priorité, ils sont 81% à citer des raisons personnelles ou en lien avec la situation dans le monde : près d'un Français touché sur quatre (38%) les associe à un événement douloureux (deuil, séparation), 28% à leur situation personnelle (situation d'aide familiale, violences familiales), 26% à des difficultés économiques, 12% à une maladie chronique, et 28% à « la situation dans le monde (éco-anxiété, situation politique, guerre, terrorisme, crise économique) ».

Synthèse détaillée du sondage

(2/5)

Mais au-delà de ces raisons d'ordre personnel, le monde du travail est loin d'être exonéré. La moitié des Français ayant été atteints par un trouble de santé mentale (50%) estiment que leur situation professionnelle a eu un impact sur leur santé mentale. En effet, 37% citent directement leur travail (précarité de l'emploi, stress, charge de travail). C'est d'ailleurs la deuxième cause la plus citée au global. Ensuite, 25% les attribuent à leur équilibre entre vie privée et vie professionnelle, et 7% au chômage. La santé mentale n'est donc pas seulement un sujet d'ordre personnel, c'est aussi un enjeu dont le monde du travail doit se saisir.

La consommation de produits et les pratiques à risque addictif sont plus répandues chez les personnes touchées par un trouble de santé mentale

Des banales pratiques comme surfer sur les réseaux sociaux ou regarder des séries à des conduites beaucoup plus risquées comme la consommation de cocaïne, le risque d'addiction peut toucher de nombreux Français.

Mais ce que révèle surtout notre étude, c'est qu'il existe une forte corrélation entre troubles de santé mentale et addictions. En effet, les Français ayant été atteints par un problème de santé mentale au cours des 5 dernières années (hors troubles du sommeil) sont systématiquement plus nombreux à s'engager dans ces pratiques avec des écarts particulièrement importants pour les pratiques graves ou dangereuses.

Le fait de prendre des médicaments psychotropes est la pratique pour laquelle cet effet est le plus flagrant : 19% des personnes atteintes par un trouble de santé mentale au cours des 5 dernières années en consomment au moins une fois par semaine, c'est 9,5 fois plus que les personnes non atteintes (2%). Ce rapport est de 7,5 pour les pratiques alimentaires de type anorexie, boulimie et/ou hyperphagie hebdomadaires (15% contre 2%), de 6 pour la consommation hebdomadaire de cocaïne (6% contre 1%) et de 7 pour la consommation hebdomadaire d'autres produits illicites (7% contre 1%). 5% des Français atteints jouent tous les jours ou presque à des jeux d'argent et de hasard, contre 1% des Français non atteints (x5), 8% fument du cannabis au moins une fois par semaine (contre 2%, x4), et 16% fument du tabac tous les jours ou presque (contre 10%, x1,6).

Même les pratiques moins dangereuses et plus ordinaires sont plus répandues chez les personnes ayant été atteintes par un trouble de santé mentale au cours des 5 dernières années : 56% surfent sur les réseaux sociaux tous les jours ou presque (contre 39% des personnes non atteintes, x1,4), 25% regardent quotidiennement des séries et des films sur les plateformes de streaming (contre 16%, x1,6) et 15% jouent à des jeux vidéo tous les jours ou presque (contre 9%, x1,7).

46% des Français se sentent dépendants d'au moins une pratique

Aussi fréquente soit elle, une pratique n'est pas forcément synonyme de dépendance, davantage définie par la perte de contrôle.

Synthèse détaillée du sondage

(3/5)

Au total, près d'un Français sur deux (46%) déclare se sentir dépendant d'au moins un de ces comportements. Le classement des pratiques auxquelles les Français sont le plus dépendants est globalement similaire au classement des pratiques les plus répandues : 25% estiment être dépendants des réseaux sociaux, 19% des plateformes de streaming, 10% des jeux vidéo et 10% de l'alcool. Compte tenu de la forte prévalence de ces comportements, la part de Français en ayant une pratique addictive est plutôt faible par rapport à ceux en ayant une pratique non addictive. Tandis que pour d'autres pratiques moins répandues mais plus dangereuses, les comportements addictifs sont proportionnellement plus importants : 16% des Français sont dépendants du tabac, sur un total de 27% de consommateurs, 3% sont dépendants du cannabis, 2% de la cocaïne et 3% d'autres produits illicites.

Et les problèmes de santé mentale doublent la prévalence de ces addictions

Notre étude met en lumière l'existence d'un lien entre problèmes de santé mentale et pratiques addictives : les Français ayant été atteints par un trouble de santé mentale au cours des 5 dernières années (hors troubles du sommeil) sont beaucoup plus nombreux à se dire dépendants de certaines pratiques que les Français non touchés. Ainsi, 60% des Français atteints estiment être dépendants d'au moins une pratique, contre 31% des Français non atteints, c'est près du double ! Ce rapport est d'autant plus important si l'on regarde le détail des pratiques, et notamment les comportements les plus dangereux.

14% des Français atteints par un trouble de santé mentale au cours des 5 dernières années sont dépendants des médicaments psychotropes, c'est 14 fois plus que les Français non atteints (1%). 14% aussi sont dépendants des pratiques alimentaires de type anorexie, boulimie et/ou hyperphagie (contre 2%, x7), 6% du cannabis (contre 1%, x6), 5% de la cocaïne (contre 1%, x5) et 5% aussi des autres produits illicites (contre 1%, x5). Et les autres comportements addictifs ne sont pas en reste, avec à chaque fois plus du double des Français atteints qui s'y disent dépendants. 35% sont notamment dépendants des réseaux sociaux, 26% des plateformes de streaming et 20% du tabac.

A noter que cette corrélation ne signifie pas nécessairement qu'il existe un lien de causalité entre les troubles de santé mentale et les addictions. Il s'agit avant tout de constater un lien entre troubles de santé mentale et addictions sans pour autant déterminer quel facteur entraîne l'autre.

Les consommateurs tirent un bénéfice à court terme sur la santé mentale mais ils ont parfaitement conscience que la diminution ou l'arrêt seraient positifs à long terme

Cela peut sembler être un paradoxe. Les Français qui se sentent dépendants affirment à la fois que leur pratique ou leur consommation améliore leur santé mentale plus qu'elle ne la dégrade et que sa diminution ou son arrêt l'améliorent aussi.

66% des dépendants à la cocaïne déclarent ainsi que leur consommation améliore leur santé mentale tandis que 27% jugent qu'elle la dégrade. L'écart est aussi très net chez les dépendants à d'autres produits illicites (60% vs 26%), au cannabis (58% vs 24%), aux médicaments psychotropes (51% vs 20%), aux jeux d'argent (45% vs 25%), aux contenus pornographiques (44% vs 24%) et aux jeux vidéo (42 vs 17%).

Synthèse détaillée du sondage

(4/5)

L'écart est plus mesuré chez les dépendants à l'alcool (32% vs 23%), aux pratiques alimentaires (37% vs 34%), ou encore au streaming (30% vs 19%), au tabac (28% vs 16%) ou aux réseaux sociaux (28% vs 23%).

Parallèlement, ces mêmes consommateurs reconnaissent que lorsque qu'ils diminuent ou arrêtent leur consommation, c'est bénéfique pour leur santé mentale : 64% des dépendants à la cocaïne (vs 23%). De même pour les dépendants à d'autres produits illicites (63% vs 24%) et au cannabis (57% vs 27%).

Dans une moindre mesure, les dépendants aux jeux d'argent (47% vs 23%), aux pratiques alimentaires (47% vs 21%), aux contenus pornographiques (44% vs 19%), aux médicaments psychotropes (42% vs 31%), à l'alcool (37% vs 21%), aux jeux vidéo (36% vs 20%), aux réseaux sociaux (33% vs 17%), au streaming (28% vs 20%) et au tabac (28% vs 24%) affirment aussi que cela améliore plus que cela ne dégrade leur santé mentale.

Autrement dit, les consommateurs dépendants sont pris en étau entre le court et le long terme. Ils soulagent leur santé mentale grâce à des produits ou des pratiques addictives tout en reconnaissant que s'ils arrêtent ou diminuent, leur santé mentale s'améliore.

Les Français pensent que les employeurs (79%), les pouvoirs publics (73%) et les assurances et mutuelles (72%) n'agissent pas suffisamment pour prévenir et accompagner les addictions et les problèmes de santé mentale

Qu'ils soient touchés ou non par des problèmes de santé mentale, les Français sont très sévères à l'égard de l'action des différents acteurs en matière de lutte contre les addictions et les problèmes de santé mentale.

En tête des mauvais élèves, les employeurs : 79% des Français et 81% des personnes touchées pensent qu'ils n'agissent pas suffisamment. Juste derrière en retrouve les pouvoirs publics (73% et 75%) et les assurances et mutuelles (72% et 74%).

Seules les associations sont perçues positivement en la matière (53% et 54%), et encore elles dépassent à peine le seuil des 50%.

C'est probablement le signe de la forte attente de la population pour lutter contre des problématiques qui touchent de très nombreux Français et qui ont tendance à s'alimenter entre elles, comme le démontre notre étude. En prévenant et en accompagnant les troubles de santé mentale, la lutte contre les addictions sera plus efficace et vice-versa.

Synthèse détaillée du sondage

(5/5)

Focus sur les actifs : un actif sur deux (49%) a souffert d'un problème de santé mentale et déclare au moins une dépendance (51%)

Les actifs sont plus particulièrement touchés par les problèmes de santé mentale ainsi que par la dépendance.

49% d'entre eux déclarent avoir été touchés par au moins un trouble de santé mentale au cours des cinq dernières années, contre seulement 38% des inactifs. Logiquement, les raisons professionnelles expliquent encore davantage ce trouble : 60% des actifs mettent en effet en cause leur environnement professionnel contre 33% chez les inactifs.

Conséquence, le niveau de dépendance est nettement plus élevé dans la population active (51%) que dans la population inactive (37%).

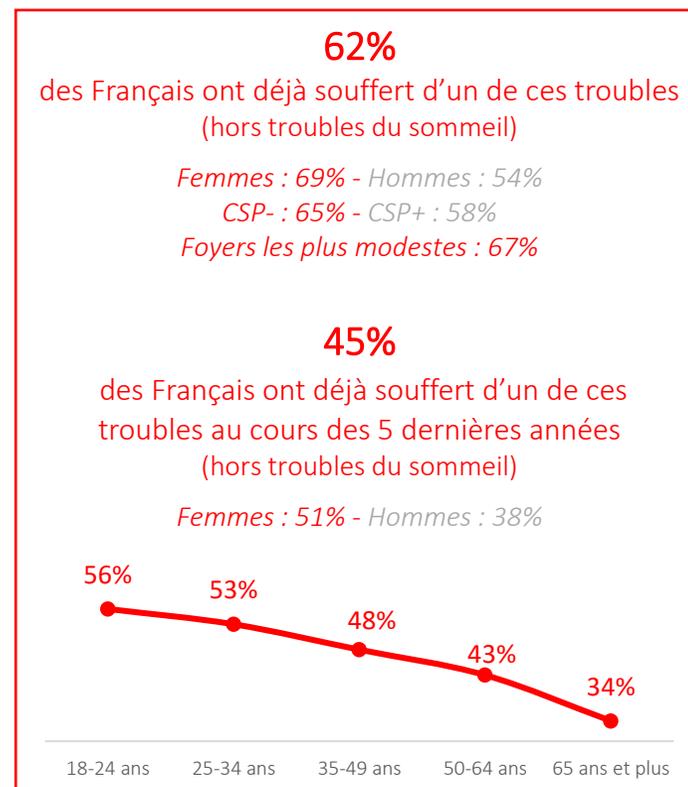
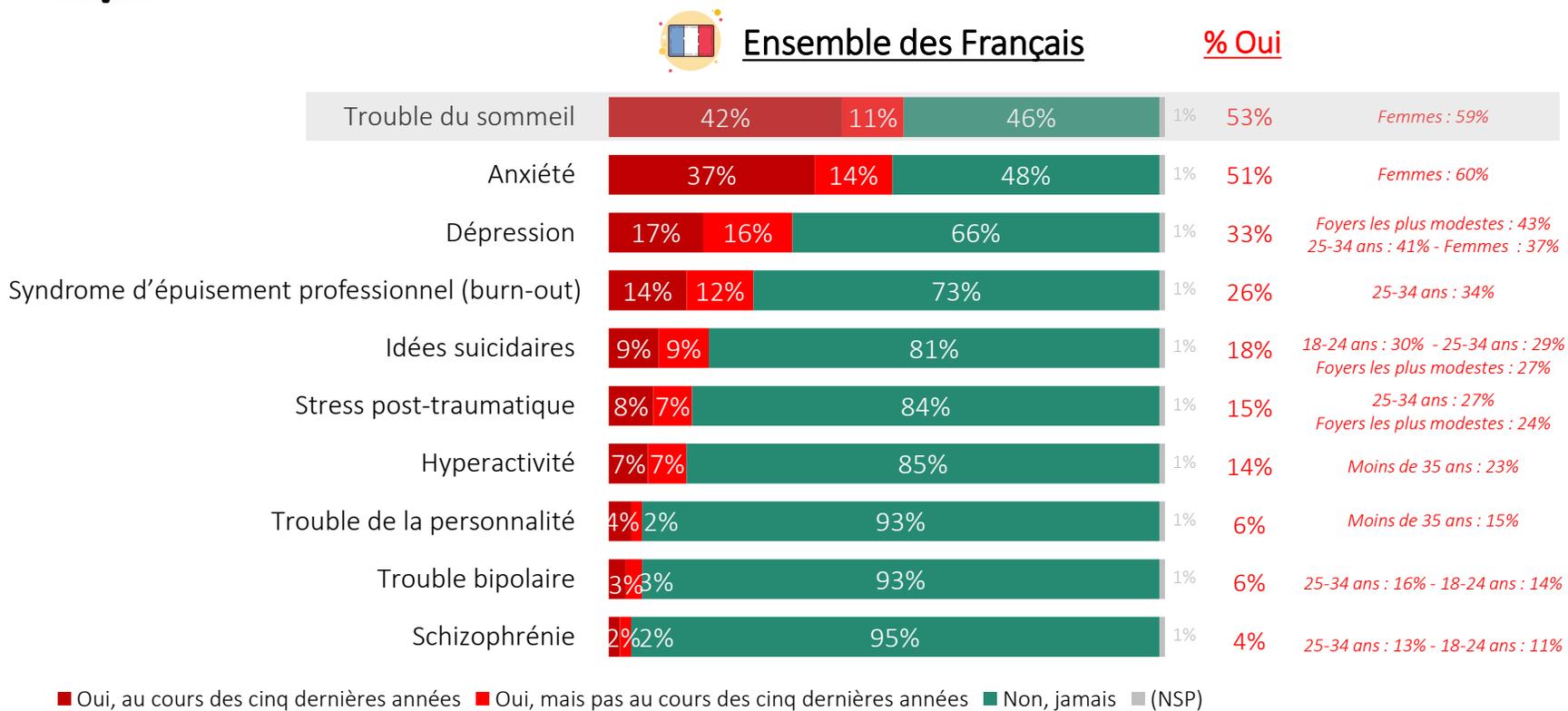
Seul point positif dans ce focus sur les actifs : ils pensent davantage que les employeurs agissent pour prévenir et accompagner les addictions et les problèmes de santé mentale que les inactifs (23% vs 16%). Ceci étant dit, la grande majorité des actifs pense que les employeurs n'agissent pas suffisamment.

Emile Leclerc, directeur d'études, et Samuel Flory, chargé d'études

Parts des Français touchés par différents troubles de santé mentale



Pour chacun des troubles de santé mentale suivants, dites-nous si vous en avez déjà souffert :



Les causes perçues des troubles de santé mentale

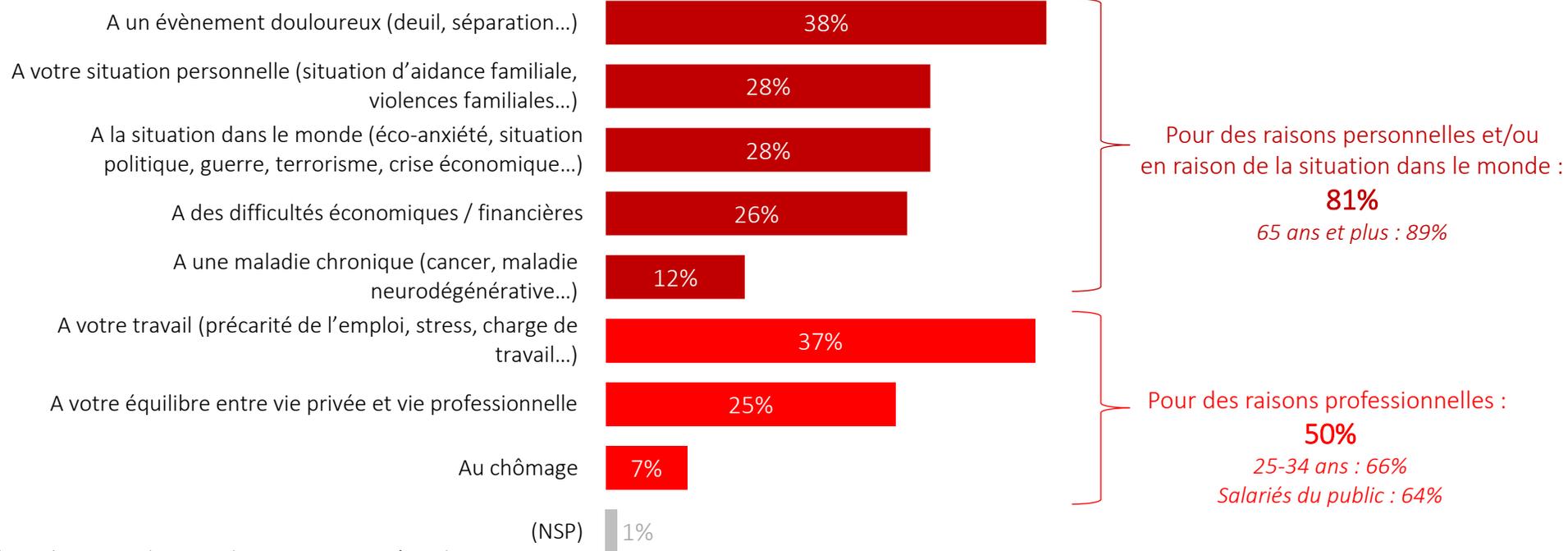


A ceux ayant déjà souffert de problèmes de santé mentale (hors troubles du sommeil)

A quoi attribuez-vous en priorité vos problèmes de santé mentale ? *Plusieurs réponses possibles*



Ensemble des Français



Le total est supérieur à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies.

Les pratiques à risque addictif des Français



Pour chacune des pratiques suivantes, dites-nous si elle vous concerne et à quelle fréquence :



Ensemble des Français

% Au moins une fois par...

Semaine Mois An % Concernés % Jamais % NSP



73% 77% 78% 82% 17% 1%



38% 60% 69% 77% 23%



54% 64% 67% 72% 28%



30% 38% 43% 53% 46% 1%



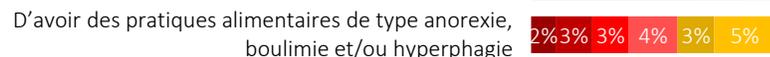
14% 25% 34% 45% 55%



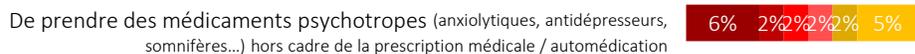
15% 23% 27% 35% 64% 1%



19% 22% 23% 27% 72% 1%



8% 12% 15% 20% 79% 1%



10% 12% 14% 19% 80% 1%



4% 5% 7% 10% 89% 1%



3% 4% 5% 7% 92% 1%



3% 4% 5% 6% 93% 1%

■ Tous les jours ou presque
 ■ Plusieurs fois par semaine
 ■ Au moins une fois par semaine
■ Au moins une fois par mois
 ■ Au moins une fois par an
 ■ Moins souvent

Les pratiques à risque addictif des Français

Ecarts entre les Français touchés par des problèmes de santé mentale et les Français non touchés

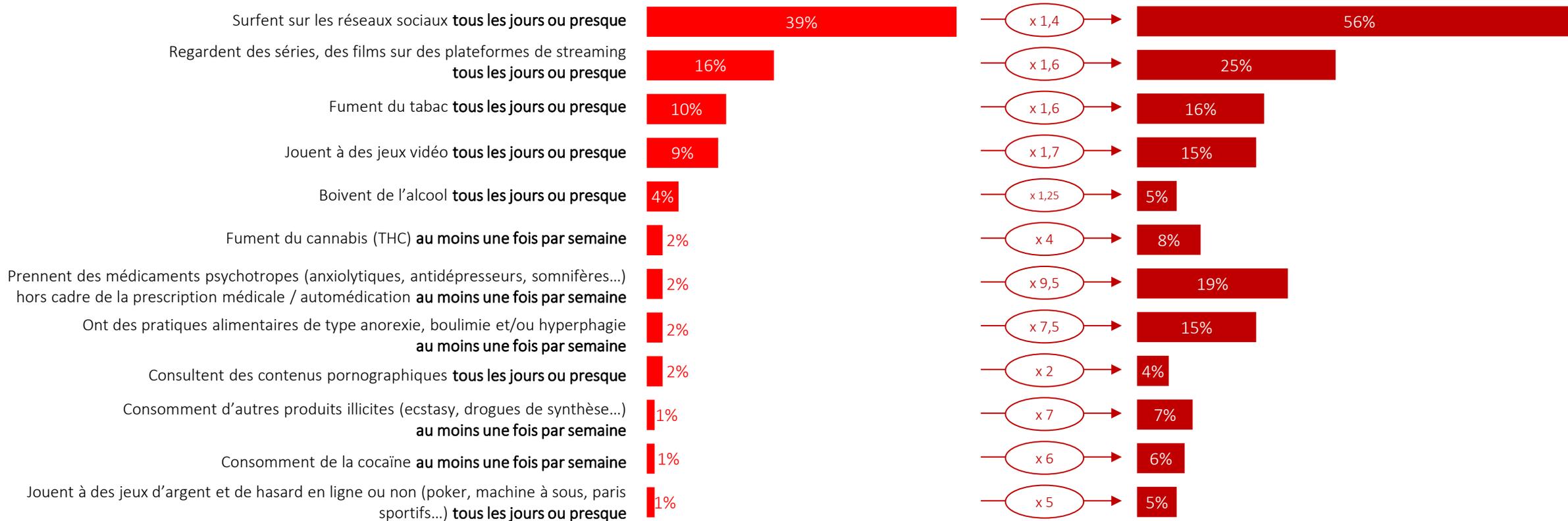


Français non atteints par un trouble de santé mentale



Français atteints par un trouble de santé mentale

(au cours des 5 dernières années, hors troubles du sommeil)



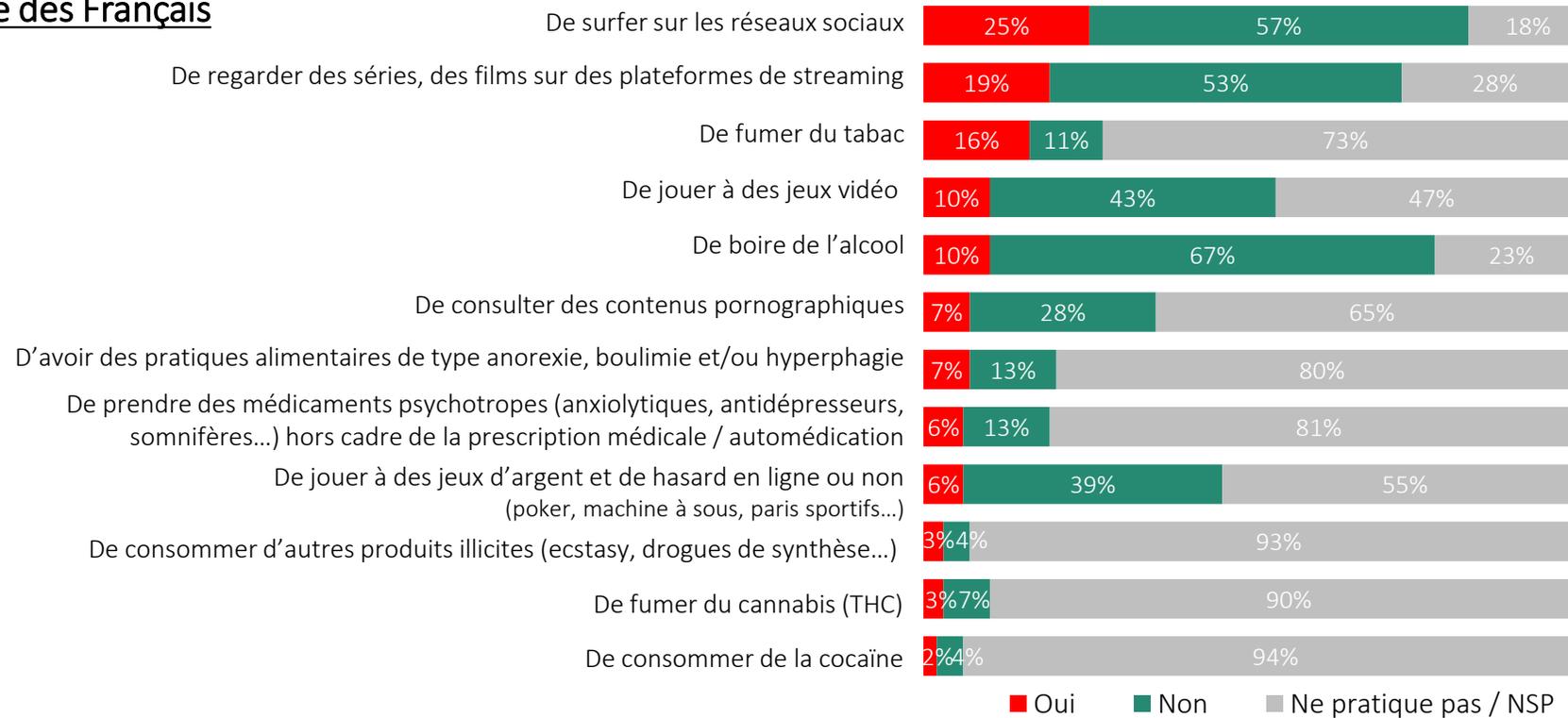
Dépendance des Français à diverses pratiques



Et pour chacune de vos pratiques, dites-nous si vous pensez en être dépendant ou non.



Ensemble des Français



46% des Français se sentent dépendants **d'au moins une pratique.**

Dépendance des Français à diverses pratiques

Ecarts entre les Français touchés par des problèmes de santé mentale et les Français non touchés

% des Français se sentant dépendants

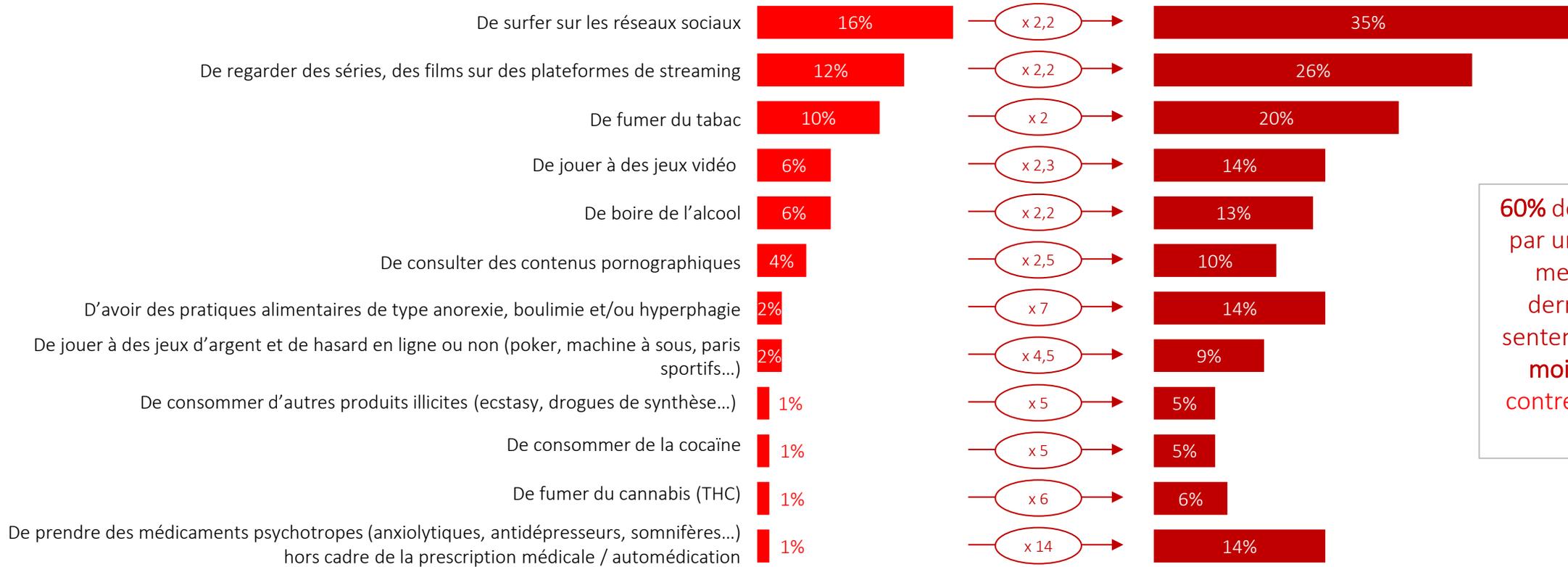


Français non atteints par un trouble de santé mentale



Français atteints par un trouble de santé mentale

(au cours des 5 dernières années, hors troubles du sommeil)



60% des Français atteints par un trouble de santé mentale dans les 5 dernières années se sentent dépendants **d'au moins une pratique**, contre **31%** des Français non touchés

Impact perçu des pratiques sur la santé mentale

Auprès des Français se sentant dépendants



Pour l'ensemble de vos pratiques évoquées précédemment, dites-nous si **vos consommations ou pratiques...**

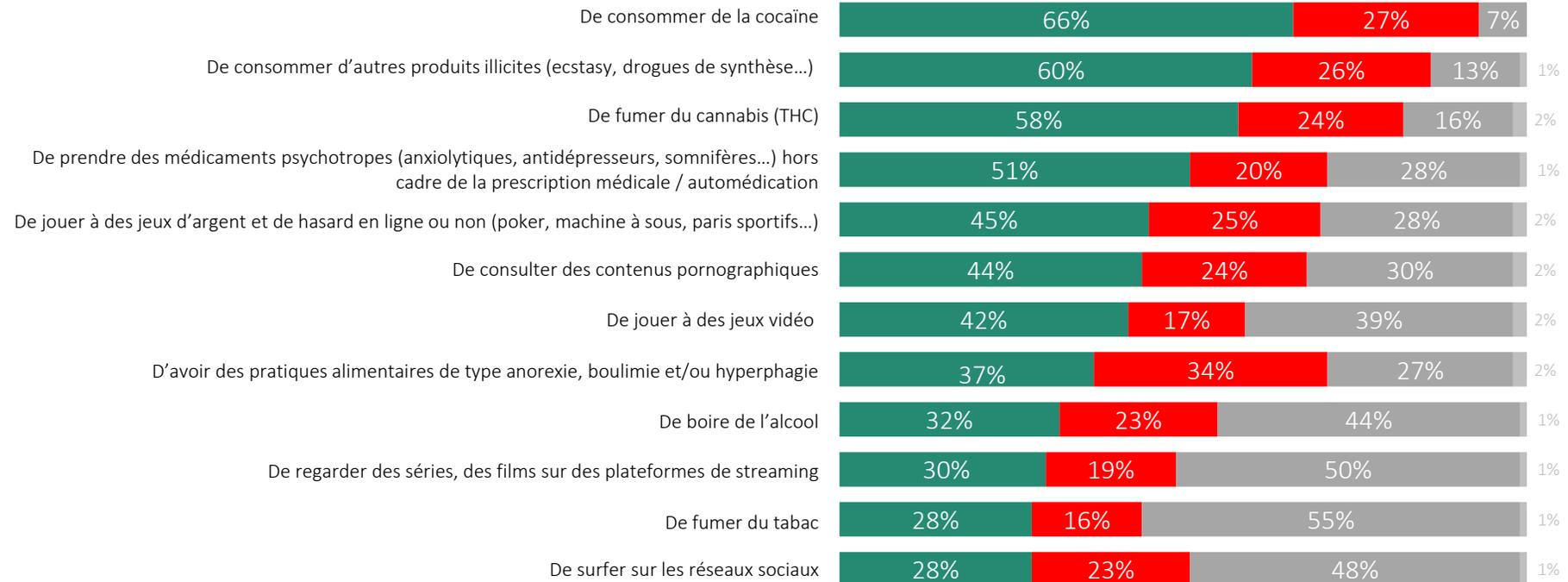
■ Améliorent votre santé mentale

■ Dégradent votre santé mentale

■ N'ont pas d'effets sur votre santé mentale

■ (NSP)

Parmi les Français qui se sentent dépendants...



Impact perçu de la diminution/l'arrêt des pratiques sur la santé mentale

Auprès des Français se sentant dépendants



Pour l'ensemble de vos pratiques évoquées précédemment, dites-nous si la diminution ou l'arrêt de vos consommations ou pratiques...

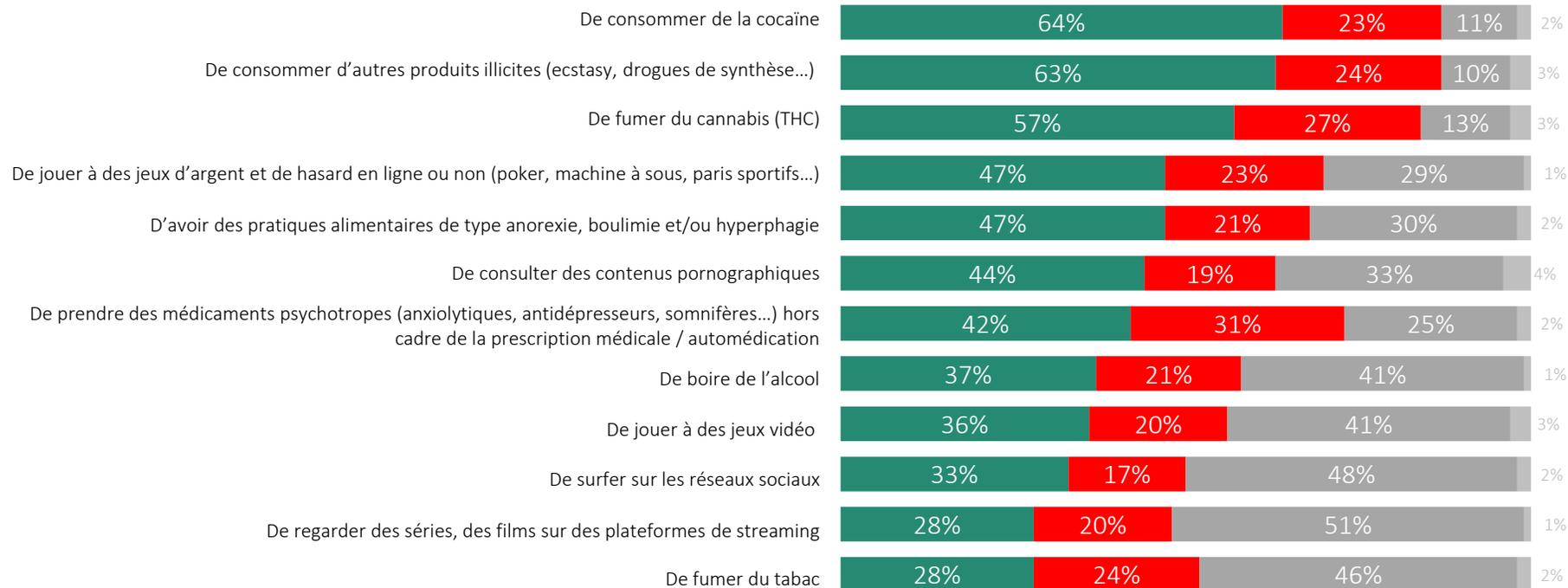
■ Améliorent votre santé mentale

■ Dégradent votre santé mentale

■ N'ont pas d'effets sur votre santé mentale

■ (NSP)

Parmi les Français qui se sentent dépendants...



Regard porté sur l'action de différents acteurs en matière de santé mentale



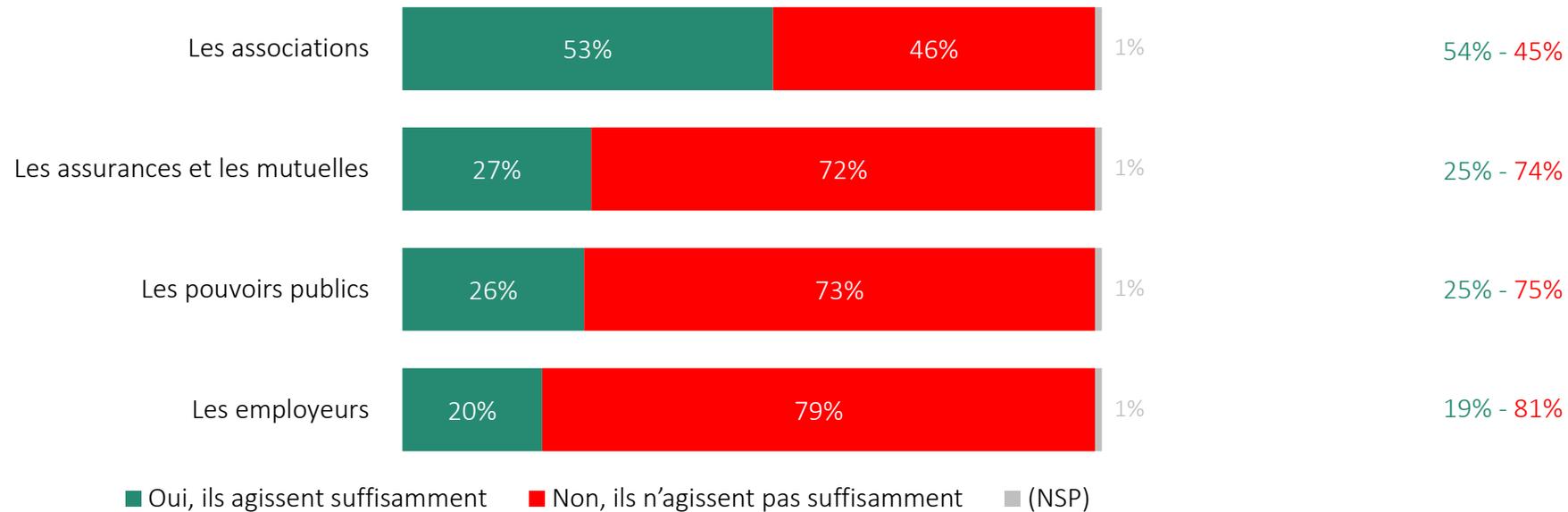
Pour chacun des acteurs suivants, dites-nous si vous pensez qu'ils agissent suffisamment pour prévenir et accompagner les addictions et problèmes de santé mentale ?



Ensemble des Français

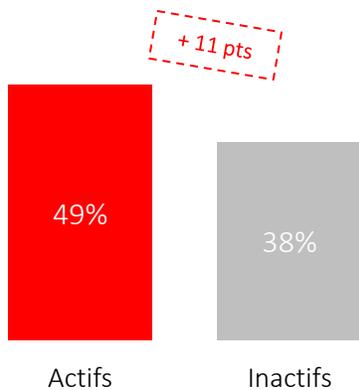


Français atteints par un trouble de santé mentale (au cours des 5 dernières années, hors troubles du sommeil)



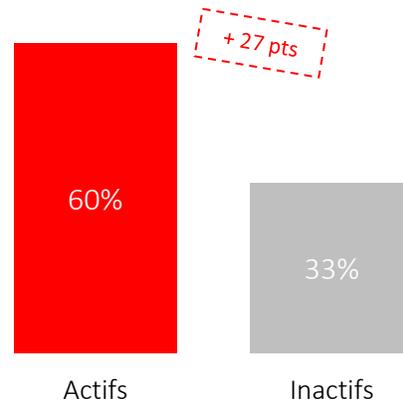
Focus sur les actifs

% Ont souffert d'au moins un trouble de santé mentale au cours des 5 dernières années (hors troubles du sommeil)

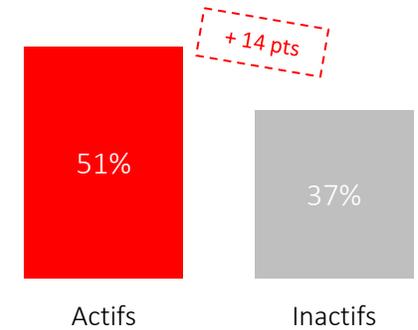


A quoi attribuez-vous en priorité vos problèmes de santé mentale ?

% Raisons professionnelles



% Se sentent dépendants d'au moins une pratique



% Estiment que les employeurs agissent suffisamment pour prévenir et accompagner les addictions et problèmes de santé mentale

