

SANTÉ MENTALE EN BERNE : LES FREINS QUI NOUS EMPÊCHENT D'ALLER VOIR UN PSY

80% DES FRANÇAIS CONCERNÉS PAR UNE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ MENTALE NE CONSULTENT PAS

Paris, le 29 mars 2023

Trois ans après la pandémie, les Français sont toujours préoccupés par leur santé mentale : **61% se disent ainsi concernés par une problématique de santé mentale**. Pourtant, seuls **19%** ont franchi le cap de consulter un spécialiste. A travers **l'Observatoire Qare** sur la santé mentale des Français réalisé en partenariat avec Ipsos, Qare alerte sur les freins qui empêchent les Français d'aller consulter un spécialiste quand c'est nécessaire.

1/ La santé mentale des Français toujours morose : finance, santé et famille en tête de leurs préoccupations

Selon l'étude IPSOS pour Qare, **61% des Français** se posent des questions, éprouvent un mal-être ou de se sentent concernés dans leur quotidien par une problématique de santé mentale. Parmi ceux-ci, **10% déclarent que cela arrive souvent, 24% déclarent que cela arrive parfois**. Nous observons que parmi les préoccupations mentionnées, les **finances arrivent en tête à 21%, suivi de la santé (14%) et la famille (14%)**.

L'enquête CoviPrev* montre également que la santé mentale des Français s'est détériorée depuis le début de la crise sanitaire. La prévalence des états anxieux se maintient ainsi à un niveau très élevé : **24% des Français concernés fin 2022**. La prévalence des états dépressifs reste également élevée : **17% de Français concernés** ; des chiffres comparables à ceux enregistrés en 2021. La part de répondants déclarant avoir une perception positive de leur vie était même en baisse de 7 points en 2022 versus 2021, à 79%.

*<https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/coviprev-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-l-epidemie-de-covid-19>

2/ Malgré cela, 80% des Français concernés par une problématique de santé mentale ne consultent pas

Parmi les Français se disant concernés par un sujet de santé mentale, **1 personne sur 5 (19%)** a déjà consulté un professionnel de la santé mentale, une proportion similaire chez les femmes comme chez les hommes.

A l'inverse, 80% n'ont pas consulté de spécialistes. Chez ces Français, deux freins majeurs émergent, les femmes étant particulièrement sur-représentées.

- **43% (49% chez les femmes)** pensent que leurs problèmes ne sont pas assez graves ou pensent pouvoir y faire face seuls.

"Si ce raisonnement peut parfois être fondé, explique Fanny Jacq, psychiatre et experte Qare, il peut aussi cacher un risque d'auto-censure, une sorte de syndrome de l'imposteur vis-vis de la psy chez certains patients. Il n'y a pas de mauvaises raisons de consulter pour sa santé mentale. Surtout, les patients ne doivent pas oublier qu'ils peuvent parler en première intention à leur médecin traitant qui saura les orienter"

- **34% (62,8% chez les femmes)** ne consultent pas pour raison financière, dans un contexte où les questions de pouvoir d'achat et d'inflation sont prépondérantes dans la vie des Français.

“C’est une idée reçue que prendre soin de sa santé mentale est une sorte de luxe réservé à certains. En réalité les consultations avec un médecin généraliste ou un médecin psychiatre sont remboursables par la Sécurité Sociale comme des consultations de santé physique, reprend Fanny Jacq. Il ne faut pas déprioriser sa santé mentale, car c’est le moteur qui nous accompagne toute notre vie ! Si on n’en prend pas soin de temps en temps, on risque un jour de se retrouver en panne”

Ensuite, un faisceau de freins d’ordre psychologique, peuvent expliquer les réticences des Français à consulter un spécialiste :

- **Une mauvaise expérience passée** avec un professionnel (16%)
- **L’intimidation** de confier son intimité (15%), particulièrement chez les hommes (18%).
- **La crainte du temps consacré à la consultation d’un spécialiste et /ou de ne pas en voir la fin (14%).**
- **Ne pas réussir à sauter le pas (14%).**

Là aussi rappelle Fanny Jacq : *“Si un patient est intimidé par la consultation avec un spécialiste, je l’encourage à en parler ou à en reparler à son médecin traitant pour être orienté vers le bon professionnel”*

3) La e-santé mentale : une réponse à certains freins, et une solution à encourager

Près des **3/4 des Français (73%)** qui ont déjà consulté un psy jugent que la téléconsultation serait utile en cas de problème de santé mentale.

Spécialiste de la téléconsultation et pionnier de la e-santé mentale, **Qare milite pour un meilleur accès aux soins en santé mentale grâce au digital. Fanny Jacq, psychiatre et experte Qare** explique :

“La téléconsultation offre la possibilité de bénéficier d’un acte médical de qualité, avec un temps thérapeutique dédié. Chez certains patients, elle lève de nombreux freins et apaise de multiples craintes. Parce que le patient reste dans un environnement qui lui est familier, que les émotions sont plus à distance, et que la peur du jugement est moins forte, il est plus facile de se confier à travers un écran - écran qui n’empêche pas le lien thérapeutique de se créer.

Bon nombre de patients partagent leur crainte que la thérapie soit sans fin, alors que la thérapie brève permet de résoudre une problématique en seulement quelques séances, et peut parfaitement se pratiquer à distance en séances de e-thérapie”.

Ainsi, même si la téléconsultation ne permet pas de répondre à toutes les situations, elle est une solution à encourager pour lever la plupart des freins pratiques et psychologiques, et ainsi aider à franchir le premier pas (voire le deuxième ou le troisième !) vers le soin.

La e-thérapie brève : une solution adaptée pour certains patients

Une thérapie brève, par définition, est une thérapie psychologique qui consiste à résoudre certains troubles sur une courte période, avec une méthode spécifique centrée sur la solution, et ce parfois même en 1 ou 2 séances. Si certains troubles ne nécessitent parfois qu’une seule séance pour être éliminés, d’autres problématiques plus difficiles, comme un traumatisme psychique par exemple, nécessitent plusieurs séances étalées sur quelques mois pour être résolues. De quoi être rassuré quand on craint qu’une thérapie dure forcément des années !”

LE CONSEIL DE QARE

Parce qu’un professionnel de la santé mentale est parfaitement apte à conseiller et à orienter, on ne (télé)consulte jamais pour rien.

Les médecins généralistes jouent également un rôle prépondérant dans la prise en charge de problématiques de santé mentale. Outre l’évaluation de la santé globale, car certaines problématiques de santé mentale peuvent être liées à des problématiques de santé physique, ils constituent le plus souvent le premier interlocuteur qui va évaluer et si besoin orienter le patient vers

une prise en charge adaptée de sa santé mentale. Dans ce cas, le professionnel de la santé mentale sera en mesure d'orienter le patient vers une prise en charge en physique ou en distanciel.

Par ailleurs, comme en santé physique, le dépistage précoce est essentiel en santé mentale car il évite que les problèmes ne s'aggravent ou ne deviennent chroniques.

A PROPOS DE QARE

Qare est le pionnier de la téléconsultation en France. Sa solution de qualité est accessible par tous les patients, pour tous les professionnels de santé, sur l'ensemble du territoire, 7j/7 de 6h à minuit. 95 % des utilisateurs, patients et professionnels, recommandent Qare. Qare développe également une application gratuite de soutien psychologique, Mon Sherpa, déjà téléchargée plus de 300 000 fois. Aujourd'hui, 15 universités et écoles du supérieur proposent le service Qare à leurs étudiants, soit 40 000 étudiants bénéficiaires. Par ailleurs, Qare est l'initiateur et l'un des membres fondateurs du collectif MentalTech. Qare a rejoint en avril 2021 le groupe européen de e-santé HealthHero. Pour plus d'informations : www.qare.fr

A PROPOS D'IPSOS

Ipsos est l'une des plus grandes entreprises du marché des études dans le monde, présente dans 90 marchés et comptant 18 000 collaborateurs. Nos chercheurs, analystes et scientifiques sont passionnément curieux et ont développé des capacités multi-spécialistes qui permettent de fournir des informations et des analyses poussées sur les actions, les opinions et les motivations des citoyens, des consommateurs, des patients, des clients et des employés.

Nos 75 solutions s'appuient sur des données primaires provenant de nos enquêtes, de notre suivi des réseaux sociaux et de techniques qualitatives ou observationnelles. Notre signature « Game Changers » résume bien notre ambition d'aider nos 5 000 clients à évoluer avec confiance dans un monde en rapide évolution. Créé en France en 1975, Ipsos est coté à l'Euronext Paris depuis le 1er juillet 1999. L'entreprise fait partie des indices SPF 120 et Mid-60 et est éligible au service de règlement différé (SRD). ISIN code FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg IPS:FP

www.ipsos.com

CONTACT PRESSE

Cécile CHAUMETTE / 06 31 93 69 04 / cecile.chaumette@healthhero.com