

[Accueil](#) > [Actualités](#) > [Actualités du ministère](#) > **La santé mentale, Grande cause nationale, en 5 questions clés**

La santé mentale, Grande cause nationale, en 5 questions clés

publié le : **24.03.25**

 [Accès aux soins](#) | [Actualités](#) | [Prévention en santé](#) | [Santé](#) | [Santé mentale](#)

Il n'y a pas de santé sans santé mentale. Alors que la santé mentale est souvent mal comprise et encore tabou, la promotion du bien-être mental et la prévention des troubles qui peuvent l'affecter sont des enjeux de santé publique prioritaires. Pour promouvoir une véritable culture de la santé mentale au sein de la société, sensibiliser à l'importance de la préserver et oser parler de ses troubles, la santé mentale devient Grande Cause Nationale du Gouvernement en 2025. Qu'est-ce que la santé mentale ? Quand parle-t-on de troubles psychiques ? Quel est l'état de santé mentale des Français ? Réponses pratiques.

Prendre soin de sa santé mentale est tout aussi essentiel que prendre soin de sa santé physique. Les deux dimensions de la santé sont d'ailleurs intimement liées et peuvent être améliorées en agissant sur des déterminants communs comme une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité ou une activité physique régulière.



1. Qu'appelle-t-on santé mentale ?

La santé mentale est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme



« un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être ».

La santé mentale n'est pas un état figé, mais plutôt un équilibre psychique qui peut connaître des fluctuations.

- ▶ **La santé mentale positive** : qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir.
- ▶ **La détresse psychologique en réaction à un accident de la vie** : un deuil, une séparation, un licenciement...peuvent faire apparaître, de façon transitoire, des symptômes anxieux ou dépressifs. Cette détresse psychologique est considérée comme une réaction adaptative normale. En revanche, lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique. Il est essentiel d'être accompagné médicalement et psychologiquement jusqu'à la guérison.
- ▶ **La détresse psychologique liée à des troubles psychiatriques** : il existe de nombreux troubles psychiatriques, plus ou moins sévères et handicapant et de durée variable. Ils se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères et actions thérapeutiques ciblées et qui révèlent d'une prise en charge médicale. Une prise en charge spécialisée est souvent nécessaire.

A noter :

Psycom, l'organisme public dédié à la santé mentale, rappelle qu'il n'existe pas une manière unique de définir la santé mentale. Elle correspond à l'état psychologique ou émotionnel de la personne à un moment donné. L'équilibre entre les ressources mobilisables pour se sentir bien et les obstacles rencontrés dans l'existence, peut être rompu, puis rétabli.

2. Quels sont les principaux troubles psychiques ?

Les troubles de santé mentale présentent un très large spectre, allant des troubles légers et ponctuels à des troubles sévères, chroniques et invalidants. Une mauvaise santé mentale est souvent associée à la présence de maladies coexistantes ou complémentaires.

On distingue notamment plusieurs familles :

- ▶ **Les troubles dépressifs** : ils se caractérisent par une perturbation de l'humeur (tristesse, perte de plaisir...) dans la durée, entraînant une vision pessimiste du monde et de soi-même. Ils ont des répercussions de manière importante sur la vie quotidienne (sommeil, appétit, libido...).
- ▶ **Les troubles anxieux** : différents de la peur, aux symptômes variables et différents d'une personne à une autre, sont ressentis dans la durée et sans lien avec un danger. On compte 6 types de troubles anxieux : l'anxiété généralisée, le trouble panique, les phobies spécifiques, l'agoraphobie, le trouble d'anxiété sociale et le trouble d'anxiété de séparation.
- ▶ **Les troubles psychotiques** : regroupent un ensemble de troubles comme la schizophrénie ou les troubles bipolaires, qui se manifestent par une altération de la perception de la réalité. Elles ont un fort impact sur le quotidien.
- ▶ **Les troubles des conduites alimentaires** : comme la boulimie ou l'anorexie, engendrent une relation à la nourriture perturbée. Ils apparaissent souvent à l'adolescence et nécessitent une prise en charge thérapeutique globale.
- ▶ **Les troubles addictifs** sont liés à l'utilisation d'une substance psychoactive entraînant une dépendance (alcool, tabac, drogue) ou à un comportement (jeux d'argent et de hasard, jeux vidéo...). Le fonctionnement mental en est modifié et des conséquences négatives s'ensuivent sur la santé physique et mentale.

3. Quels sont les principaux chiffres sur le sujet ?

La santé mentale est un sujet qui peut concerner chacun d'entre nous.

- ▶ **41 %** des Français déclarent avoir été déjà affectés par un problème de santé mentale au cours de leur vie (dépression, burn-out, pensées suicidaires...) selon le sondage Odoxa / Mutualité française de septembre 2024.
- ▶ **23 %** des Français ont le sentiment de ne pas prendre soin de leur santé mentale selon le sondage Harris Interactive pour les ministères sociaux de décembre 2024.

Les problèmes de santé mentale touchent particulièrement les jeunes et les femmes.

- ▶ Parmi les Français ayant le sentiment de ne pas prendre soin de leur santé mentale, **38 %** ont entre 18 et 24 ans et **36 %** sont des femmes.



Pourtant, le sujet reste encore un tabou.

- **70 %** des Français cautionnent au moins un stéréotype concernant les personnes atteintes de troubles de santé mentale : les personnes atteintes de troubles psychiques sont dangereuses, les addictions sont dues à un manque de volonté, la santé mentale est une mode, une manière pour certaines personnes d'attirer l'attention...rapporte le sondage Odoxa / Mutualité française.

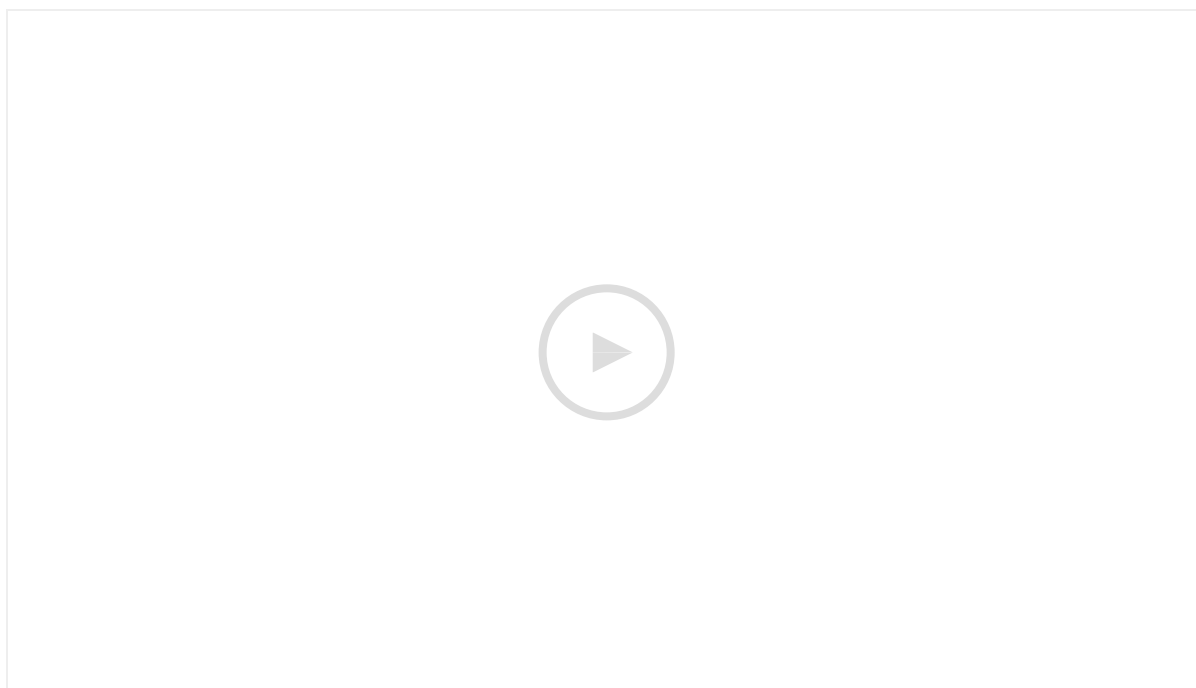
4. Pourquoi est-ce important d'en parler ?

Près d'une personne sur cinq en France est concernée par un trouble psychique ou lié à la santé mentale.

Chacun peut, au cours de sa vie, rencontrer un trouble psychique ou connaître une situation mettant à mal sa santé mentale, que ce soit dans sa vie personnelle et familiale ou son travail. Il est important d'en prendre conscience et d'oser en parler pour demander aide et soutien.

Depuis la crise Covid, qui a mis en lumière le fait que tout le monde pouvait subir des stress dégradant sa santé mentale, la santé mentale est reconnue comme un enjeu prioritaire de santé publique, indissociable de la santé globale et comme un enjeu de société.

La santé mentale expliquée par le Pr Frank Bellivier, délégué ministériel à la santé mentale et à la psychiatrie



La santé mentale, Grande cause nationale, expliquée par le Pr Frank Bellivier
par Ministère de la Santé et de la Prévention

5. Quelles sont les actions mises en place par l'Etat ?

L'Etat s'est pleinement saisi du sujet pour relever plusieurs défis :

- Renforcer l'offre de soins et faciliter l'accès aux psychologues.
- Agir sur la prévention et la sensibilisation.
- Apporter un soutien aux publics vulnérables.

Présentée en 2018, [la Feuille de route santé mentale et psychiatrie](#) a fixé le cap d'une transformation profonde du champ de la santé mentale et de la psychiatrie. Composée de 51 actions en cours de déploiement, elle agit sur plusieurs leviers :

- Promotion de la santé mentale et psychiatrie et prévention dans tous les milieux et tout au long de la vie.
- Lutte contre les inégalités sociales et territoriales d'accès à l'offre de soins en santé mentale et psychiatrie.
- Qualité, sécurité et pertinence des prises en charge.
- Innovations pour transformer le système de santé.

Il existe également de nombreux outils, ressources et dispositifs ou parcours mis en place par l'Etat et les associations.



Après l'Activité physique et sportive en 2024, la santé mentale devient Grande cause nationale et s'articule autour de quatre objectifs prioritaires :

- **La lutte contre la stigmatisation**, afin de changer le regard des Français sur les troubles psychiques et faire prendre conscience que chacun a une santé mentale.
- **Le développement de la prévention et du repérage précoce**, par la sensibilisation et la formation dans toutes les sphères de la société,
- **L'amélioration de l'accès aux soins partout sur le territoire français**, par la gradation des parcours, le développement des nouveaux métiers de la santé mentale en veillant aux soins des personnes les plus fragiles et présentant les troubles les plus complexes. Le Gouvernement a notamment annoncé travailler au renforcement des maisons des adolescents, qui sont actuellement 125 sur le territoire national,
- **L'accompagnement des personnes concernées dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne**, comme la formation, l'emploi, le logement, l'accès aux loisirs, etc.

Pour en savoir plus :

- [Consulter le site de Psycom](#)
- [Consulter la rubrique dédiée à la santé mentale du site du ministère en charge de la Santé](#)
- [Consulter le hub dédié à la santé mentale sur le site du Gouvernement](#)
- [Consulter l'article du site du ministère des Solidarités](#)
- [Consulter l'article du site du ministère du Travail et de l'Emploi](#)
- [Consulter le dossier du ministère chargé de l'Enseignement supérieur et de la Recherche](#)
- [Consulter la page dédiée à la santé mentale de Santé publique France](#)

