

*#SantéMentale - #Addictions - #GrandeCause2025*

## **Santé mentale et addictions, un enjeu majeur de santé publique : 62 % des Français concernés par un trouble en santé mentale et 46 % par une addiction**

- 62 % des Français ont souffert d'un trouble de santé mentale au cours de leur vie, 45 % au cours des cinq dernières années ;
- 49% des actifs touchés par au moins un trouble en santé mentale ;
- 69% des Françaises touchés par au moins un trouble en santé mentale ;
- 56% des 18-24 ans touchés par au moins un trouble en santé mentale ;
- 46 % des Français se sentent dépendants d'au moins une pratique addictive.
- 60% des Français qui ont souffert d'un trouble en santé mentale au cours des 5 dernières années sont dépendants d'au moins une pratique addictive contre 31% des Français qui n'ont pas eu de trouble en santé mentale.

Paris, le 5 février 2025 – **GAE Conseil, spécialiste de la prévention des conduites addictives en milieu professionnel, révèle aujourd'hui les résultats exclusifs d'une enquête Odoxa. La santé mentale est la Grande Cause Nationale pour 2025, et les chiffres révélés par l'étude mettent en lumière une situation alarmante : de nombreux français touchés par des troubles de santé mentale et un lien fort entre troubles de santé mentale et pratiques addictives. Cette corrélation souligne la nécessité d'une meilleure prise en charge et de stratégies de prévention adaptées. Face à ces constats, les entreprises, les institutions publiques et les acteurs de la santé sont appelés à renforcer leurs engagements pour prévenir et accompagner ces problématiques. Revue de détail.**

*« Cette étude confirme une réalité que nous observons sur le terrain : les addictions sont souvent une réponse à une souffrance psychique non prise en charge. Il est urgent d'agir pour prévenir ces situations et accompagner efficacement les personnes concernées. »* commente Alexis Peschard, addictologue et président de GAE Conseil

### **2/3 des Français concernés par un trouble de santé mentale**

62% des Français affirment avoir déjà été confrontés à des troubles de santé mentale au cours de leur vie, et près de 45% en ont souffert au cours de ces cinq dernières années. Parmi les populations les plus touchées les femmes se placent en tête avec 69% des Françaises qui indiquent en avoir déjà souffert, dont 51% au cours des 5 dernières années (contre 54% et 38% pour les hommes). Viennent ensuite les jeunes avec plus de la moitié des 18-34 ans qui déclarent en avoir déjà souffert au cours des cinq dernières années dont 56% des 18-24 ans et 53% des 25-34 ans (contre 34% des 50-64 ans). Enfin 67% des foyers les plus modestes se disent dans la même situation.

### La moitié des actifs touchés

49% des actifs déclarent avoir été touchés par au moins un trouble de santé mentale au cours des cinq dernières années, contre seulement 38% des inactifs. Par voie de conséquence, le niveau de dépendance est nettement plus élevé dans la population active (51%) que dans la population inactive (37%).

### Troubles anxio-dépressifs et épuisement professionnel en tête du classement

Parmi les dix troubles testés dans l'étude, l'anxiété, affectent 51% de la population. La dépression concerne 33% des personnes, sans oublier le syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out qui touche 26% des répondants. Enfin, près d'un Français sur cinq (18%) a déjà eu des idées suicidaires, 15% ont souffert de stress post-traumatique, et 14% d'hyperactivité.

### Des raisons majoritairement personnelles...

81% des Français attribuent leurs troubles de santé mentale à des raisons personnelles ou à la situation mondiale. Ainsi près de 38 % les associent à un événement douloureux tel qu'un deuil ou une séparation, 28% à leur situation personnelle (aidance et/ou violences familiales), et 26% à des difficultés économiques. Par ailleurs, 12% évoquent une maladie chronique et 28% pointent la situation mondiale, incluant l'éco-anxiété, la situation politique, les conflits, le terrorisme ou les crises économiques.

### ...Mais le monde du travail est loin d'être exonéré de ses responsabilités

La moitié des Français ayant été confrontés à un trouble de santé mentale (50%) estiment que leur situation professionnelle a eu un impact sur leur santé mentale. Parmi eux, 37% pointent directement leur travail (précarité de l'emploi, stress, charge de travail), faisant de cette cause la deuxième la plus citée au global. Enfin, 25% évoquent un déséquilibre entre vie privée et vie professionnelle, tandis que 7% attribuent leurs troubles au chômage.

### Des pratiques addictives omniprésentes et préoccupantes

82% des Français déclarent avoir eu au moins une pratique addictive sans nécessairement de troubles de l'usage au cours de l'année, avec des fréquences de consommation préoccupantes.

*« Le fait que 19 % des Français, soit 13 millions de personnes, prennent des médicaments psychotropes sans prescription est un signal d'alarme fort. Cela révèle une carence majeure du système de santé et des moyens de la psychiatrie en France, poussant certains à l'automédication faute de solutions adaptées. C'est une situation grave et préoccupante qui nécessite une réponse urgente en matière de prévention primaire, secondaire et tertiaire. »* analyse Alexis Peschard.

- 82% des Français utilisent les réseaux sociaux (73% au moins une fois par semaine)
- 77% consomment de l'alcool (38 % de manière hebdomadaire)
- 72% regardent des séries ou utilisent des plateformes VOD, (54% au moins une fois par semaine)
- 53% jouent aux jeux vidéo, (30 % chaque semaine)
- 45% participent à des jeux d'argent et de hasard (14% au moins une fois par semaine)
- 35% consomment du contenu pornographique, (15% régulièrement)
- 27% fument du tabac, (19 % de consommation hebdomadaire)
- 20% ont des troubles alimentaires : anorexie, boulimie, hyperphagie (8% chaque semaine)
- 19% prennent des médicaments psychotropes sans prescription médicale (10% chaque semaine)
- 10% consomment du cannabis (4 % au moins une fois par semaine)
- 7% utilisent d'autres drogues illicites (ecstasy, nouveaux produits de synthèse, (3% chaque semaine)
- 6% consomment de la cocaïne (3% de manière hebdomadaire)

### Près de la moitié des Français ont au moins une addiction

46% des Français et 51% des actifs ont au moins une addiction contre 37% des inactifs.

Le classement des troubles addictifs est similaire au classement des pratiques addictives les plus répandues : 25% estiment être dépendants des réseaux sociaux, 19% des plateformes de streaming, 10% des jeux vidéo et 10% de l'alcool. 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.

### Une corrélation entre troubles de santé mentale et addictions

Les Français ayant été affectés par un trouble de santé mentale au cours des 5 dernières années sont beaucoup plus nombreux à se dire dépendants de certaines pratiques par rapport aux Français non touchés. Ainsi, 60% des Français qui ont souffert d'un trouble en santé mentale au cours des 5 dernières années se sentent dépendant d'au moins une pratique addictive contre 31% des Français qui n'ont pas eu de trouble en santé mentale.

*« L'augmentation des troubles de santé mentale entraîne une progression exponentielle des conduites addictives en France qui favorise la banalisation de certains usages et comportements, et accentue les dangers liés à l'automédication » s'alarme Alecis Peschard*

- Réseaux sociaux : 35% vs 16% pour les Français non touchés (x 2,2)
- Séries télévisées & plateformes VOD : 26% vs 12% pour les Français non touchés (x 2,2)
- Tabac : 20% vs 10% vs pour les Français non touchés (x 2)
- Jeux vidéo : 14% vs 6% pour les Français non touchés (x 2,3)
- Alcool : 13% vs 6% pour les Français non touchés (x 2,2)
- Pornographie : 10% vs 4% pour les Français non touchés (x 2,5)
- Pratiques alimentaires de type anorexie, boulimie, hyperphagie : 14% vs 2% pour les Français non touchés (x 7)
- Jeux d'argent et de hasard en ligne ou non : 9% vs 2% pour les Français non touchés (x 4,5)
- Médicaments psychotropes en dehors d'une prescription médicale : 14% vs 1% pour les Français non touchés (x 14)
- Cannabis (THC) : 6% vs 1% pour les Français non touchés (x6)
- Autres produits illicites (ecstasy, nouveaux produits de synthèse...) : 5% vs 1% pour les Français non touchés (x5)
- Cocaïne : 5% vs 1% pour les Français non touchés (x5)

### Les employeurs, les pouvoirs publics et les assurances et mutuelles pointés

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, les employeurs : 79% des Français et 81% des personnes touchées pensent qu'ils n'agissent pas suffisamment. Juste derrière on trouve les pouvoirs publics (73% et 75%) et les assurances et mutuelles (72% et 74%). Seules les associations sont perçues plus positivement (53% et 54%).

**Méthodologie de l'étude :** L'étude « Santé Mentale et Addictions : le point de vue des français » menée par Odoxa pour GAE Conseil, a été réalisée en ligne. Les interviews ont été faites du 8 au 15 janvier 2025 auprès d'un échantillon de 2010 français représentatif de la population française âgés de 15 ans et plus, constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de secteurs d'activités, de nature d'employeur et de taille d'entreprises.

**GAE Conseil, l'acteur de référence de la prévention des pratiques addictives au travail**

Fondé en 2014, GAE Conseil est un cabinet de conseil indépendant spécialiste de la prévention des pratiques addictives en milieux professionnels (produits psychoactifs et addictions comportementales). Autour des associés du cabinet et des responsables des différents pôles d'expertises (Pôle Audit et Conseil, Pôle Formation, Pôle d'Aide aux salariés en difficultés) les équipes de GAE Conseil accompagnent les entreprises privées et publiques de toutes tailles et de tous secteurs d'activités en prévention primaire, secondaire et tertiaire afin de construire un projet ambitieux de santé-sécurité, de qualité de vie au travail et de RSE. GAE Conseil intervient sur l'ensemble du territoire national et en Europe auprès de ses clients en favorisant des implantations régionales dans un souci de proximité avec les entreprises accompagnées.

**Contact presse – EDIFICE COMMUNICATION :**

Amine Moussaoui : 06 99 81 59 04 | amine@edifice-communication  
Laëtitia Seevathian : 06 76 97 15 88 | ls@edifice-communication.com

