

# Dossier

P. 19

Entre fragilités personnelles et défi collectif

P. 21

« La dette de sommeil s'installe progressivement »

P. 22

Préserver sa santé mentale : les bons réflexes au quotidien

Par Éric Allermoz

Les troubles psychiques touchent des millions de Français, bien au-delà des clichés. La santé mentale s'invite progressivement à l'école, au travail, dans les politiques publiques et le débat citoyen, mais les fragilités persistent à tous les âges. Pourtant, il est possible de protéger sa santé mentale au quotidien. Décryptage d'un enjeu collectif majeur.

# Santé mentale : pourquoi nous sommes tous concernés... et comment aller mieux





# Entre fragilités personnelles et défi collectif

**En France, près de 13 millions de personnes présentent chaque année un trouble psychique, soit 1 Français sur 5. Parmi elles, environ 3 millions vivent avec une pathologie sévère, selon Santé publique France.**

**D**errière les chiffres se cachent des réalités multiples : dépression, troubles anxieux ou des conduites alimentaires, addictions... Ces difficultés concernent l'ensemble de la population, avec une vulnérabilité accrue chez les jeunes, les femmes et les personnes en situation de précarité. Surtout, elles ne connaissent aucune limite d'âge. Mais de quoi parle-t-on exactement ? La santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles. Selon l'Organisation mondiale de la santé, elle correspond à

un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés ordinaires de la vie, de travailler de manière productive et de contribuer à la communauté. Une définition qui dépasse le seul champ médical. « *La santé mentale est un langage qui permet de formuler les tensions morales d'une société imprégnée par des attentes collectives fortes à l'égard de l'autonomie individuelle, et d'agir sur ces tensions par des pratiques multiples, comme des psychothérapies ou d'autres formes d'accompagnement* », analyse Alain Ehrenberg, sociologue et directeur de recherche au CNRS.





### Des fragilités à chaque étape de la vie

L'adolescence constitue une période sensible. Près de la moitié des troubles mentaux apparaissent avant l'âge de 14 ans. Pression scolaire, isolement, relations parfois complexes avec l'entourage, conduites addictives : autant de bouleversements susceptibles de fragiliser l'équilibre psychique.

« La santé mentale à l'école se développe à partir du début des années 2000, en introduisant non seulement une préoccupation pour les troubles psychiques, mais aussi pour une santé mentale positive, centrée sur le bien-être », observe Alain Ehrenberg, qui vient de publier *L'enfant qui inquiète* (Odile Jacob).

À l'âge adulte, le monde du travail constitue l'un des principaux creusets des difficultés de santé mentale. Un quart des salariés se déclarent en mauvaise santé mentale, et les troubles psychiques représentent la première cause d'arrêts maladie de longue durée. L'injonction à la performance, l'intensification du travail ou encore la difficulté à concilier vies professionnelle et personnelle pèsent sur les équilibres individuels. Les seniors ne sont pas épargnés. Selon l'OMS, environ 14 % des personnes de 60 ans et plus vivent avec un trouble mental.

## 16 millions

de Français de 11 à 75 ans ont déjà consommé des médicaments psychotropes (antidépresseurs, somnifères, anxiolytiques...).

Santé publique France.

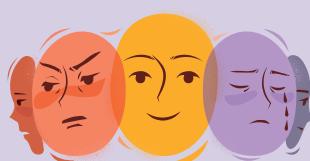
« La dépression et, plus largement, la santé mentale accompagnent le passage d'une société disciplinaire, où la question centrale était : "Que m'est-il permis de faire ?", à une société du pouvoir d'agir, où elle devient : "De quoi suis-je capable ?" », résume Alain Ehrenberg.

### De la folie à la santé mentale : un changement de regard

La santé mentale occupe aujourd'hui une place nouvelle dans le débat public. Elle s'invite à l'école, dans les entreprises, les collectivités, les médias, et plus largement dans la sphère politique. Le gouvernement a ainsi reconduit la santé mentale comme grande cause nationale 2026. Mais les professionnels du secteur et les associations de patients alertent : le manque de moyens financiers et humains reste criant. Sans stratégie de long terme, dotée de financements pérennes, cette reconnaissance risque de rester symbolique. Avec des conséquences concrètes pour les personnes concernées et leurs proches : délais d'attente prolongés, parcours de soins fragmentés et inégalités d'accès à l'accompagnement.

### Le saviez-vous ?

#### Quand les « people » brisent le tabou



La santé mentale demeure un sujet tabou pour 70 % des Français, et pour 84 % des personnes directement concernées par des troubles psychiques, selon un sondage Odoxa. Petit espoir, les lignes bougent grâce à la parole de figures publiques.

Le journaliste Nicolas Demorand, dans son livre *Intérieur nuit*, raconte sans détour sa bipolarité, rencontrant un large écho auprès du public. D'autres voix se sont élevées : la chanteuse Pomme, le chanteur belge Stromae, l'acteur et rappeur Hatik, l'humoriste Panayotis Pascot, ou encore des personnalités du sport et des réseaux sociaux comme Florent Manaudou, Yannick Noah ou Léna Situations. Chacun à leur manière, ils mettent des mots sur la souffrance psychique et projettent la lumière sur des réalités longtemps invisibilisées.

# « La dette de sommeil s'installe progressivement »



**Nous dormons de moins en moins et notre santé mentale en paie le prix. Le point avec Jean-Arthur Micoulaud-Franchi, psychiatre et médecin du sommeil.**

## En cinquante ans, nous avons perdu en moyenne 1 h 30 de sommeil par nuit. Comment l'expliquer ?

C'est assez paradoxal. Les conditions matérielles favorables au sommeil se sont globalement améliorées. Pourtant, la quantité de sommeil et sa régularité se sont dégradées. La principale explication tient à notre mode de vie moderne et hyperconnecté. L'omniprésence des écrans, les contraintes professionnelles et personnelles créent une surcharge mentale permanente. Il existe aussi un imaginaire selon lequel dormir peu serait un signe d'efficacité. Résultat : une dette de sommeil s'installe, davantage chez les populations les plus précaires, chez celles et ceux qui travaillent en horaires décalés ou irréguliers.

## Quel est l'impact sur la santé mentale ?

Le manque de sommeil altère nos fonctions cognitives et émotionnelles : vigilance, attention, mémoire, capacités de planification mais aussi régulation du stress et ajustement aux situations vécues. À terme, cela peut favoriser des troubles de l'humeur comme la dépression ou des troubles anxieux. La dette de sommeil s'installe progressivement, souvent sans que l'on s'en rende compte. Elle alimente un cercle vicieux : plus on dort mal, plus la dépression ou l'anxiété augmentent. Plus on est déprimé ou anxieux, plus on dort mal.



## Comment récupérer d'une dette de sommeil ?

La clé, c'est la régularité : se lever chaque jour à la même heure, se coucher à des horaires stables, y compris le week-end. Savoir écouter ses besoins en matière de quantité et de moment de sommeil. Soigner son environnement de sommeil avec une chambre propice au calme, un rituel d'endormissement, ne pas travailler au lit, etc.

L'exposition à la lumière naturelle le matin est essentielle, tout comme s'éloigner progressivement le soir des sources de stimulation tels les écrans ou le café. L'activité physique peut aider, mais pas le soir. Si besoin de rattraper un peu de sommeil le week-end, mieux vaut faire une sieste plutôt qu'une grasse matinée. Et c'est parfois contre-intuitif, mais si on n'arrive pas à dormir, il ne faut pas rester au lit. Enfin, les produits de type mélatonine ou valériane peuvent être de bons accompagnateurs de mesures comportementales. Je conseille de les acheter plutôt en pharmacie afin d'avoir des produits traçables.

## À partir de quand faut-il consulter ?

Le principal signal d'alerte, c'est lorsque l'on se sent mal au réveil. Dans ce cas, il est important d'en parler à son médecin traitant pour identifier s'il existe une maladie altérant le sommeil ou un trouble spécifique du sommeil comme le syndrome d'apnée obstructive du sommeil. Le médecin traitant peut orienter sur des centres de diagnostic et de prise en charge du sommeil\*.

## Le sommeil est-il seulement une affaire individuelle ?

C'est une affaire individuelle, mais aussi un enjeu collectif qui devrait être pensé dans l'ensemble des politiques publiques : le logement, avec des habitations mieux isolées du bruit ; les transports et la ville, avec des temps de trajet qui permettent de dormir suffisamment ; l'école, avec des rythmes adaptés aux besoins des enfants ; ou encore le travail, avec des horaires adaptés et des lieux de repos.

\* Centre labellisé SFRMS – Société française de recherche et médecine du sommeil.

# Préserver sa santé mentale : les bons réflexes au quotidien



## Les premiers secours en santé mentale

Comme pour la santé physique, il existe des secouristes en santé mentale. Ils ont suivi une formation spécifique conçue sur le modèle des « gestes qui sauvent ». Les secouristes en santé mentale sont en capacité de mieux repérer les personnes ayant des troubles de santé mentale, d'adopter vis-à-vis d'elles un comportement adapté, de les informer sur les ressources disponibles, de les encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour les orienter vers le service le plus adapté. En France, ce programme ambitieux de développement du secourisme en santé mentale est mis en œuvre depuis 2018. Il a déjà permis de former plus de 200 000 secouristes en santé mentale.

[www.pssmfrance.fr](http://www.pssmfrance.fr)

La santé mentale se construit, se fragilise parfois et se nourrit des petits équilibres du quotidien. Parmi les approches qui favorisent l'équilibre psychique figurent les thérapies comportementales et cognitives, les TCC. Centrées sur le présent, elles visent à identifier ce qui « coince », à offrir des outils concrets et personnalisés pour modifier durablement nos pensées, nos comportements et nos émotions afin d'améliorer la façon dont on se sent. « *C'est une thérapie collaborative qui nécessite la participation active du patient. Son efficacité est prouvée scientifiquement dans de multiples troubles psychiques et somatiques : anxiété, dépression, addictions, troubles du sommeil, etc.* », explique Lucia Romo, professeure de psychologie clinique à l'université Paris Nanterre et psychologue clinicienne à l'hôpital Raymond-Poincaré (AP-HP).

## « Il faut apprendre à poser des limites, à déconnecter »

Rien à voir avec les promesses du développement personnel. « *Les TCC s'inscrivent dans un cadre thérapeutique strict, portées par des professionnels formés et reconnus. Nous orientons vers un médecin si besoin* », précise l'ancienne présidente de l'association française des TCC. Sans se substituer à un suivi médical lorsque c'est nécessaire, prendre soin de son bien-être psychique constitue un levier de prévention accessible à tous, quel que soit l'âge. Pour les plus jeunes, ce sont les parents qui peuvent impulser ces réflexes. En voici quelques-uns, à adopter jour après jour.



*Depuis plus de quinze ans, je fais de la gymnastique avec une association, trois fois par semaine. Je ne pourrais pas m'en passer. Nous pratiquons le pilate, des exercices de souplesse et de renforcement musculaire. Cela me permet de rester en forme, de travailler mon équilibre et de sortir, de discuter avec des amies du club. »*

**Claudie, 80 ans, Montpellier**



*Entre mon travail, les sorties avec mes amis et mes différentes activités, j'ai parfois l'impression d'être constamment sous l'eau. Ça peut être épuisant et finir par avoir un impact négatif sur mon humeur. Alors j'essaie de m'écouter et de me trouver des vrais moments de pause pour me ressourcer : des soirées où je ne fais rien et je me couche tôt, des balades au bord de la Seine ou dans la forêt...*

**Rémy, 34 ans, Paris**

### Le lien social, un pilier

Entre les contraintes professionnelles, familiales et la fatigue, le lien social est parfois relégué au second plan. « Il est important de se demander si nous consacrons suffisamment de temps à nos proches ou si certains liens se sont effilochés », souligne Lucia Romo. Pas besoin de grands projets : un café partagé, une sortie au cinéma ou un simple appel téléphonique peuvent suffire. La psychologue encourage aussi à s'inscrire dans des dynamiques collectives : activités de loisir, sport, bénévolat...

### Bouger, tous les jours, sans pression

L'activité physique régulière agit sur l'humeur, réduit l'anxiété et protège contre la dépression. « L'essentiel n'est pas la performance, mais la régularité », prône Lucia Romo.

Même 20 à 30 minutes par jour suffisent : marche, vélo, natation, yoga, danse... ou de simples gestes du quotidien – prendre les escaliers, aller chercher le pain à pied, etc. « Il ne faut pas se culpabiliser si on ne fait pas assez certains jours. L'important, c'est de rester actif sur le long terme », insiste la psychologue.



### Quand l'assiette influence le moral

On dit que l'intestin est notre deuxième cerveau. Manger régulièrement, s'hydrater, éviter les excès de sucres rapides et limiter l'alcool – qui peut aggraver stress, anxiété et troubles du sommeil – sont des gestes simples mais essentiels.

Pour protéger sa santé mentale, mieux vaut privilégier les aliments sources d'oméga-3, les fruits et légumes riches en antioxydants, les légumineuses et oléagineux, les œufs et poissons gras, les sources de vitamines B, B9 active, zinc, potassium et magnésium, les huiles végétales. Le chocolat noir (au moins 70 % de cacao) et les aliments du régime méditerranéen sont également bénéfiques. Limitez en revanche les produits ultratransformés.

### Stress : faire baisser la pression au quotidien

Le stress fait partie de la vie, mais il est problématique lorsqu'il devient chronique. « Il faut apprendre à poser des limites, à déconnecter et à intégrer de vraies pauses dans la journée, sans écran », explique Lucia Romo. Des techniques simples et validées scientifiquement – cohérence cardiaque, relaxation musculaire... – peuvent aider au quotidien. Autres règles d'or : savoir dire non, prioriser ses tâches et ne pas enchaîner les activités.

### Ne pas se comparer aux autres

À l'ère des réseaux sociaux, il est facile de se comparer en permanence, ce qui nourrit insatisfaction et anxiété. Se recentrer sur ses propres valeurs et objectifs est essentiel.

« En TCC, on apprend à se demander ce que cela apporte, si cela aide à progresser et à faire le point sur ses propres qualités », explique Lucia Romo.

## Attention aux fausses promesses

Le coaching santé et bien-être a le vent en poupe et les pratiques commerciales sont nombreuses. La santé mentale ne fait pas exception. Attention, donc, aux personnes et applications qui promettent d'aller mieux en deux jours grâce à une solution miracle (et payante !). Vigilance, aussi, face au harcèlement en ligne ou aux contacts avec des mouvements s'apparentant à des sectes. Ainsi, avant de vous engager dans un programme quelconque, lisez les mentions légales, regardez ce qui est fait de vos données... Éventuellement, consultez un médecin et demandez-lui son avis !