Une étude

toluna harris interactive a toluna company

pour L'OBSERVATOIRE SANTÉ PRO BTP

RTL, Observatoire santé Pro-BTP

Vague 24 – Les Français et la dépression

Août 2025

Jean-Daniel Lévy, Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion
Sylvain Reich, Directeur d'études au Département Politique – Opinion
Yanis Belaghene, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion
Gabriel Riedler, Chargé d'études au Département Politique – Opinion

Sommaire

Méthodologie d'enquête P.3

Principaux enseignements de l'enquête P.5

1 **Le moral des Français**
Des Français qui estiment avoir relativement le moral, mais qui sont fréquemment confrontés à des situations pouvant évoquer des état dépressifs (notamment des problèmes de sommeil et de fatigue). Les jeunes femmes sont tout particulièrement concernées. P.7

2 **La perception des Français sur la dépression**
La dépression apparait aux yeux des Français comme une maladie qui n'est pas suffisamment prise au sérieux et accompagnée en France. Cela se traduit entre autres par un niveau d'information très relatif au sein de la population sur le sujet. Les traumatismes, le stress et l'isolement social en seraient les principales causes, et moins les facteurs héréditaires. P.12

3 **Sortir de la dépression : comment et avec qui ?**
Les Français estiment qu'il est nécessaire de se faire aider pour sortir de la dépression. L'entourage est identifié à ce titre comme le meilleur interlocuteur, devant les médecins spécialisés (notamment les psychologues). L'amélioration de l'hygiène de vie est particulièrement mise en avant. P.16

Méthodologie d'enquête

Terrain

Enquête réalisée en ligne du 8 au 11 août 2025.

Echantillon

Échantillon de **1 022** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

Quotas

Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).

Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

Note de lecture : **dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes**, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 points).

Principaux enseignements de l'enquête

Que retenir de cette enquête ?

- D'une manière générale, **les Français estiment plutôt avoir le moral** : près des deux tiers d'entre eux (63%) indiquent avoir un bon moral actuellement (note égale ou supérieure à 7/10). Et seulement 15% déclare un mauvais moral (note égale ou inférieure à 4/10), une proportion cependant plus forte chez les 18-24 ans (26%).

- Malgré ce moral déclaré plutôt bon, **près de trois quarts des Français (73%) se disent régulièrement confrontés à des situations pouvant évoquer des états dépressifs,** avec en premier lieu des problèmes de sommeil (49%) ou une fatigue intense (49%). Ces signes touchent encore plus les jeunes, et **en particulier les jeunes femmes**. Par exemple, 65% des femmes de moins de 35 ans déclarent avoir régulièrement une mauvaise perception d'elles-mêmes.

- La grande majorité des Français (88%) estiment que la dépression est **une maladie à part entière**, et ont conscience de ses ressorts sur la vie des personnes qui en souffrent et sur leurs proches : 9 Français sur 10 estiment que **la dépression a un impact important sur la vie des personnes concernées** (90%), et **sur celle de leurs proches** (89%).

- La majorité considèrent toutefois que celle-ci **n'est pas suffisamment prise au sérieux** (58%), **ni assez accompagnée** en France (53%). Cela se traduit entre autres par **un niveau d'information très relatif au sein de la population sur le sujet** : 53% des Français se sentent bien informés sur la dépression, dont seulement 9% se disant "très" bien informés.

- Concernant les principales causes de la dépression, les Français désignent tout d'abord **l'expérience de traumatismes** (80%), **le stress** (72%) et **l'isolement social** (71%), alors que **seule une minorité identifie les facteurs héréditaires** (40%).

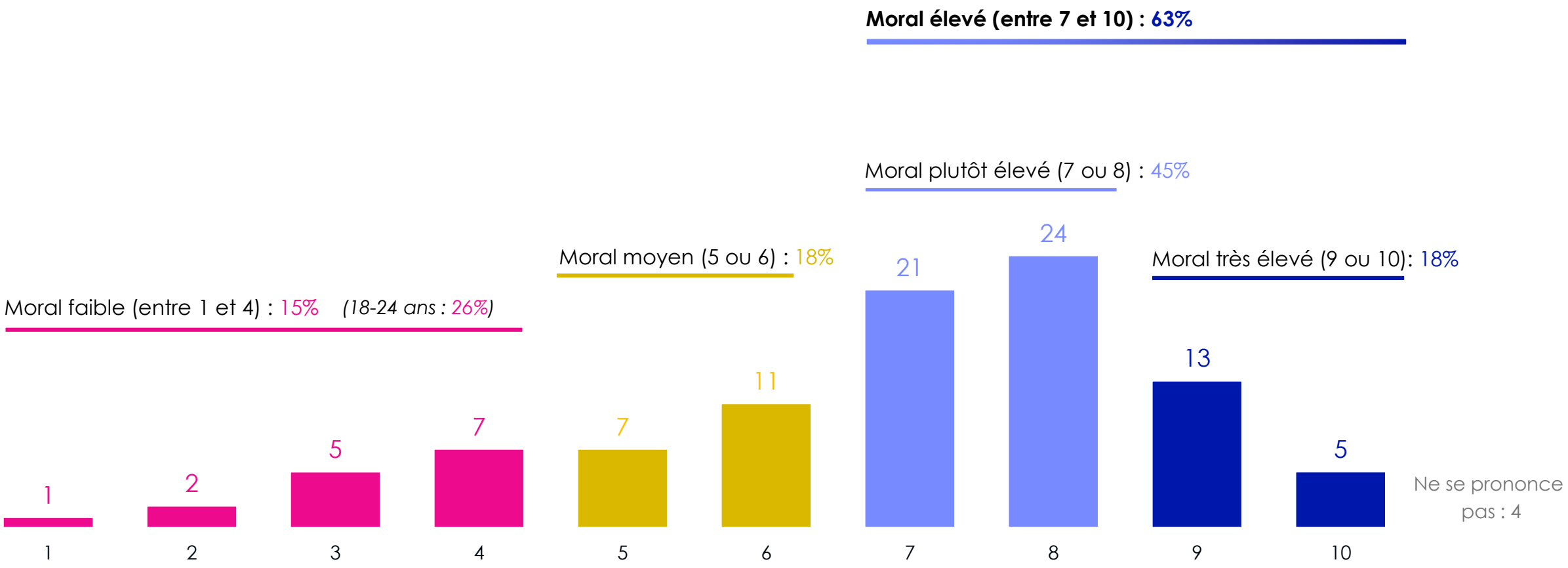
- Pour sortir de la dépression, **près de trois quarts des Français (73%) estiment que la seule volonté ne suffit pas, et qu'il faut se faire aider**. A ce titre, **l'entourage est identifié comme étant l'interlocuteur le plus utile (88%) devant les médecins spécialisés en santé mentale**, notamment les psychologues (87%). D'autant plus que l'entourage est considéré comme une solution particulièrement efficace pour traiter la dépression par le soutien qu'il peut apporter (88%), au même titre que **l'amélioration de l'hygiène de vie** (90%), et devant les psychothérapies (82%).

Le moral des Français

Des Français qui estiment avoir relativement le moral, mais qui sont fréquemment confrontés à des situations pouvant évoquer des états dépressifs (notamment des problèmes de sommeil et de fatigue). Les jeunes femmes sont tout particulièrement concernées.

La majorité des Français déclare avoir un bon moral. Néanmoins, un quart des 18-24 ans déclarent un moral faible.

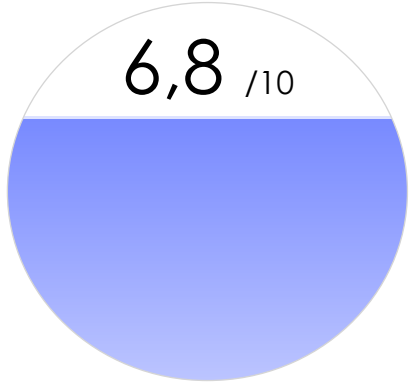
Auto-évaluation du moral des Français

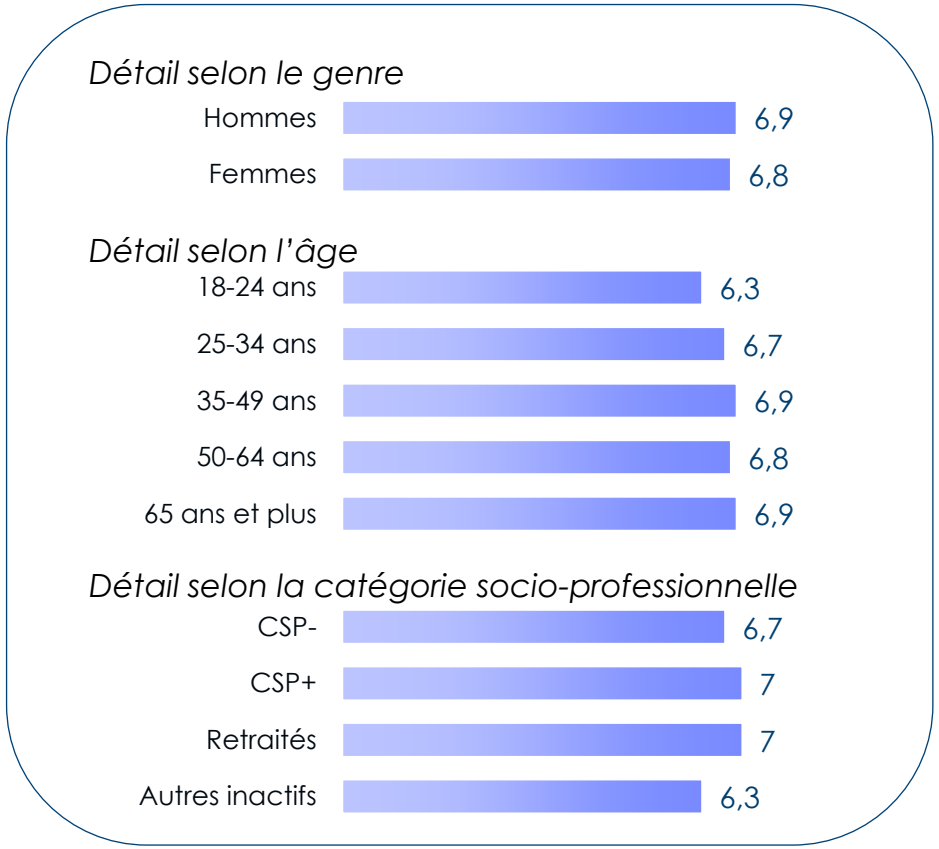


Sur une échelle de 1 à 10, comment qualifieriez-vous votre moral actuellement ?
1 signifie que votre moral est au plus bas, 10 que votre moral est au plus haut, les notes intermédiaires vous permettant de nuancer votre jugement.
Base : A tous, en %

Les plus âgés et les classes supérieures déclarent un moral moyen meilleur que les autres.

Le moral moyen auto-évalué des Français est de…



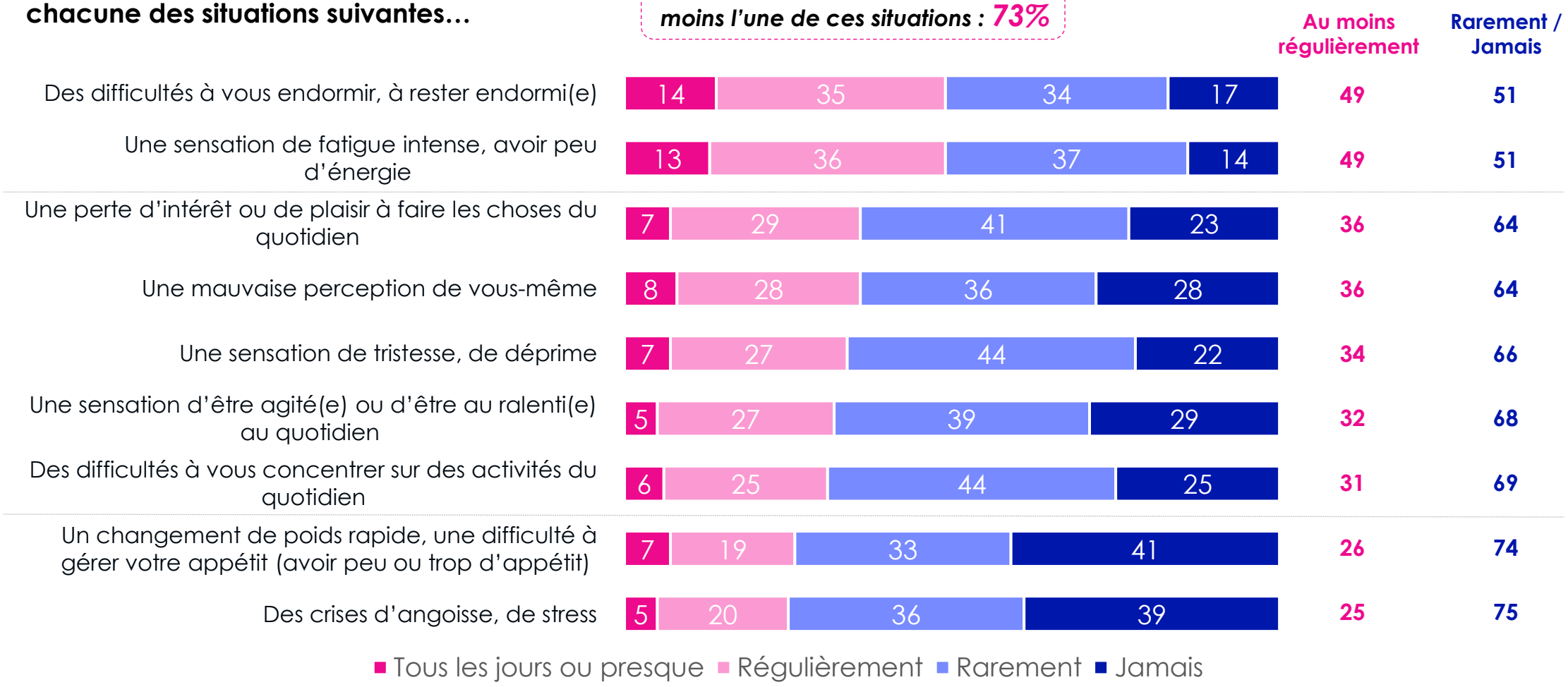


Sur une échelle de 1 à 10, comment qualifieriez-vous votre moral actuellement ?
1 signifie que votre moral est au plus bas, 10 que votre moral est au plus haut, les notes intermédiaires vous permettant de nuancer votre jugement.
Base : A tous, en %

La plupart des Français déclare vivre régulièrement une ou plusieurs situations pouvant évoquer un état dépressif. Les problèmes de sommeil et de fatigue sont les plus fréquemment cités.

Avez-vous déjà expérimenté chacune des situations suivantes…

Expérimente régulièrement au moins l'une de ces situations : 73%

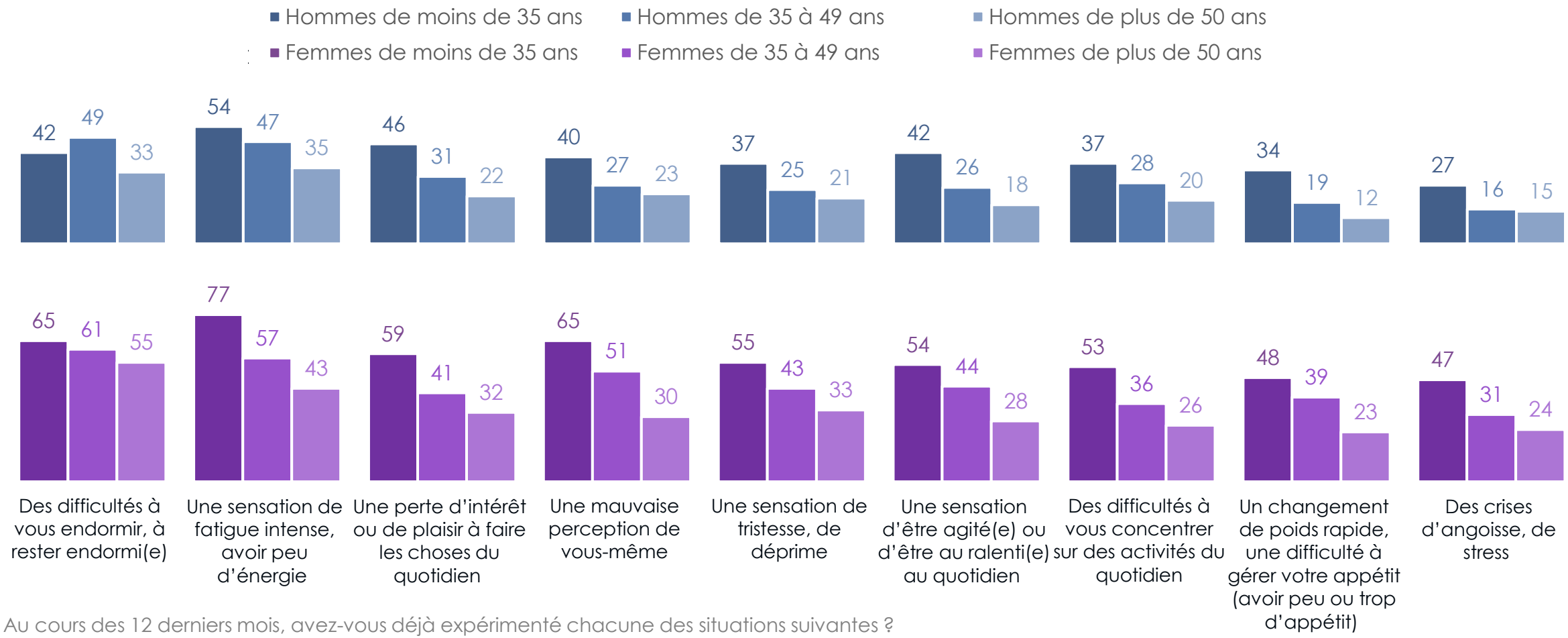


Au cours des 12 derniers mois, avez-vous déjà expérimenté chacune des situations suivantes ?
Base : A tous, en %

Les jeunes, et tout particulièrement les jeunes femmes, déclarent être davantage concernés par l'ensemble de ces situations

Avez-vous déjà expérimenté chacune des situations suivantes au moins régulièrement…

Détail selon le genre et l'âge



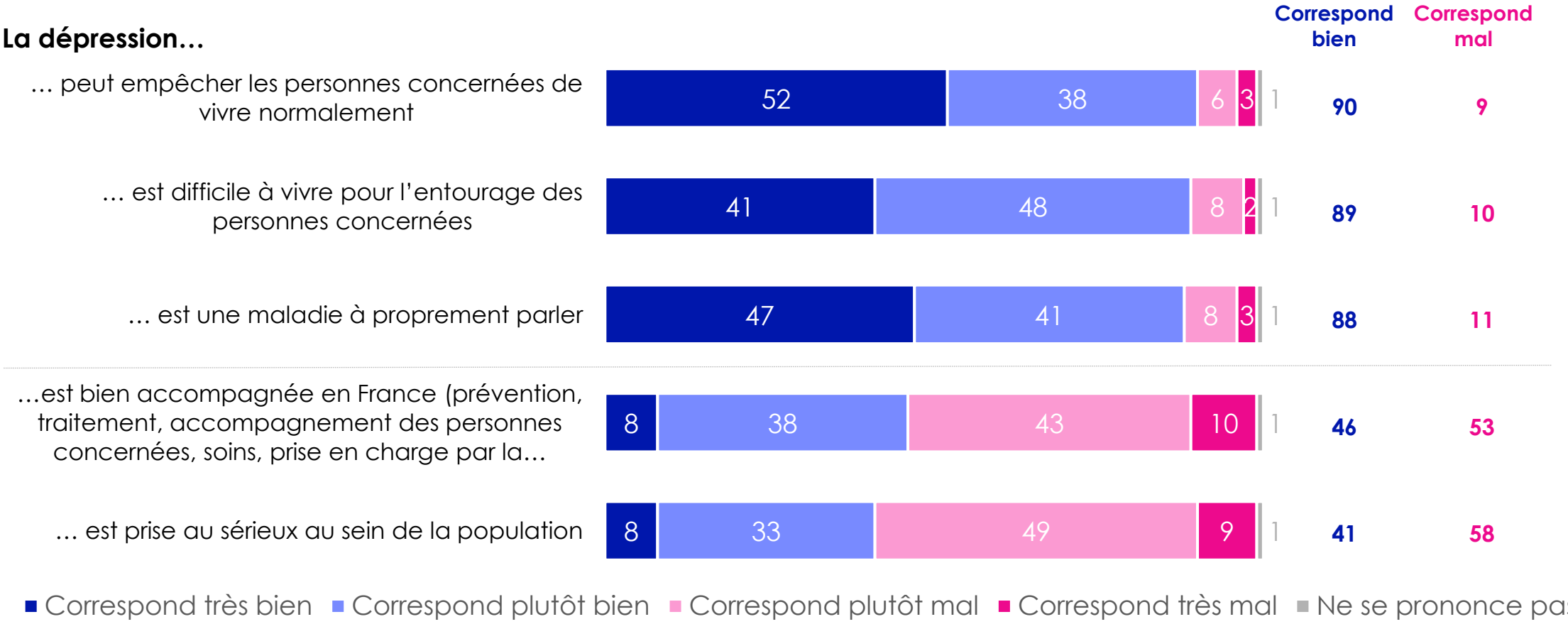
Au cours des 12 derniers mois, avez-vous déjà expérimenté chacune des situations suivantes ?
Base : A tous, en % de « Au moins régulièrement »

La perception des Français sur la dépression

La dépression apparait aux yeux des Français comme une maladie qui n'est pas suffisamment prise au sérieux et accompagnée en France. Cela se traduit entre autres par un niveau d'information très relatif au sein de la population sur le sujet. Les traumatismes, le stress et l'isolement social en seraient les principales causes, et moins les facteurs héréditaires.

Près de 9 Français sur 10 estiment que la dépression peut avoir un impact important sur la vie des personnes concernées, et celle de leurs proches. Toutefois, bien que la quasi-totalité des Français considère la dépression comme une maladie, une majorité d'entre eux estime que celle-ci n'est pas prise au sérieux et est mal accompagnée (prévention, prise en charge).

La dépression…



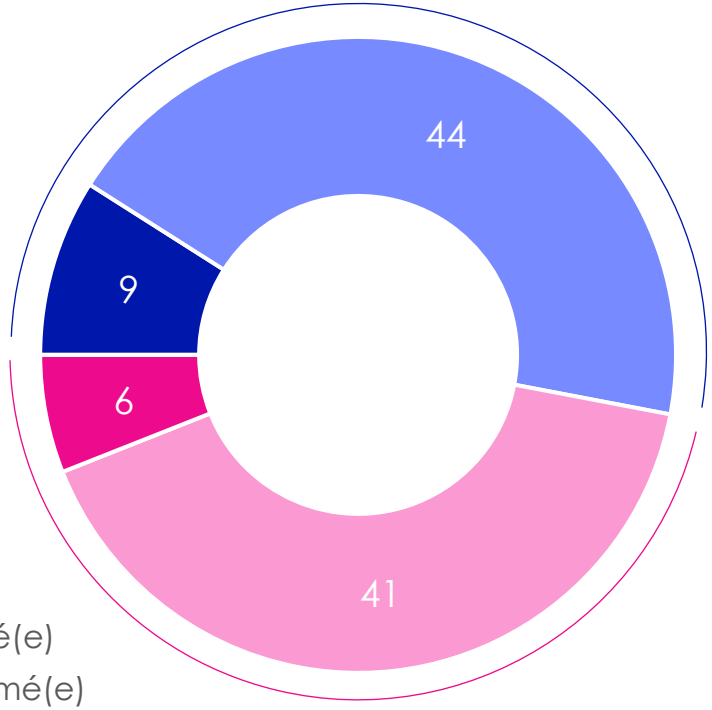
Les femmes et les plus de 35 ans sont particulièrement unanimes concernant l'impact de la dépression sur la vie des personnes concernées, et sur le fait qu'il s'agisse d'une maladie à proprement parler.

Diriez-vous que chacune des affirmations suivantes correspond bien ou mal à l'idée que vous vous faîtes de la dépression ? La dépression…
Base : A tous, en %

Près de la moitié des Français se sent mal informée au sujet de la dépression, et tout particulièrement chez les jeunes et les hommes

Niveau d'information au sujet de la dépression

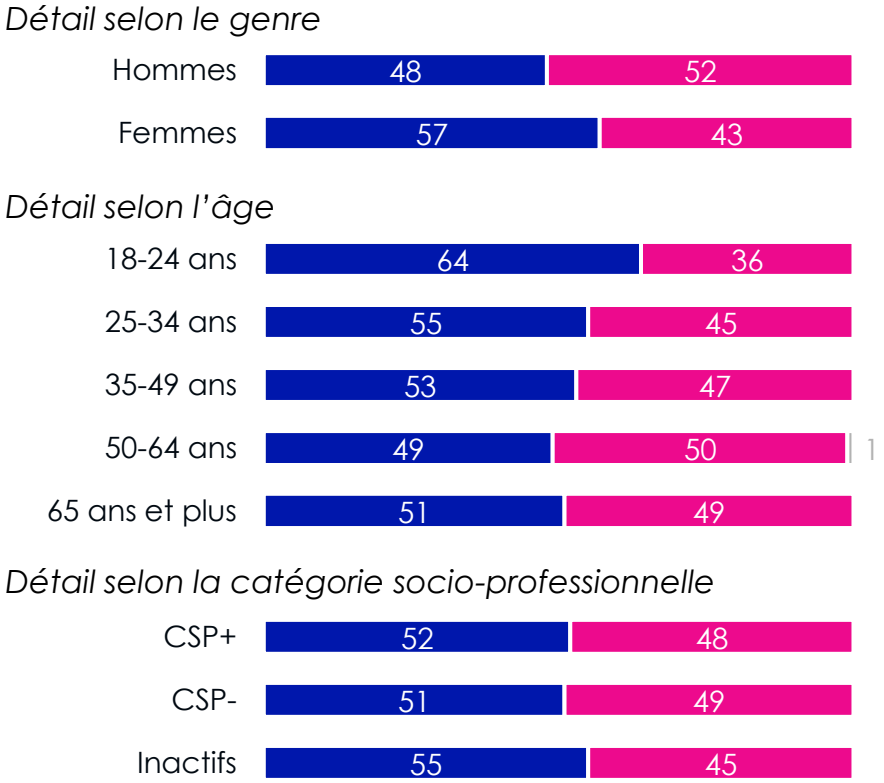
Se sent bien informé(e) : 53%



- Très bien informé(e)
- Plutôt bien informé(e)
- Plutôt mal informé(e)
- Très mal informé(e)
- Ne se prononce pas

Se sent mal informé(e) : 47%

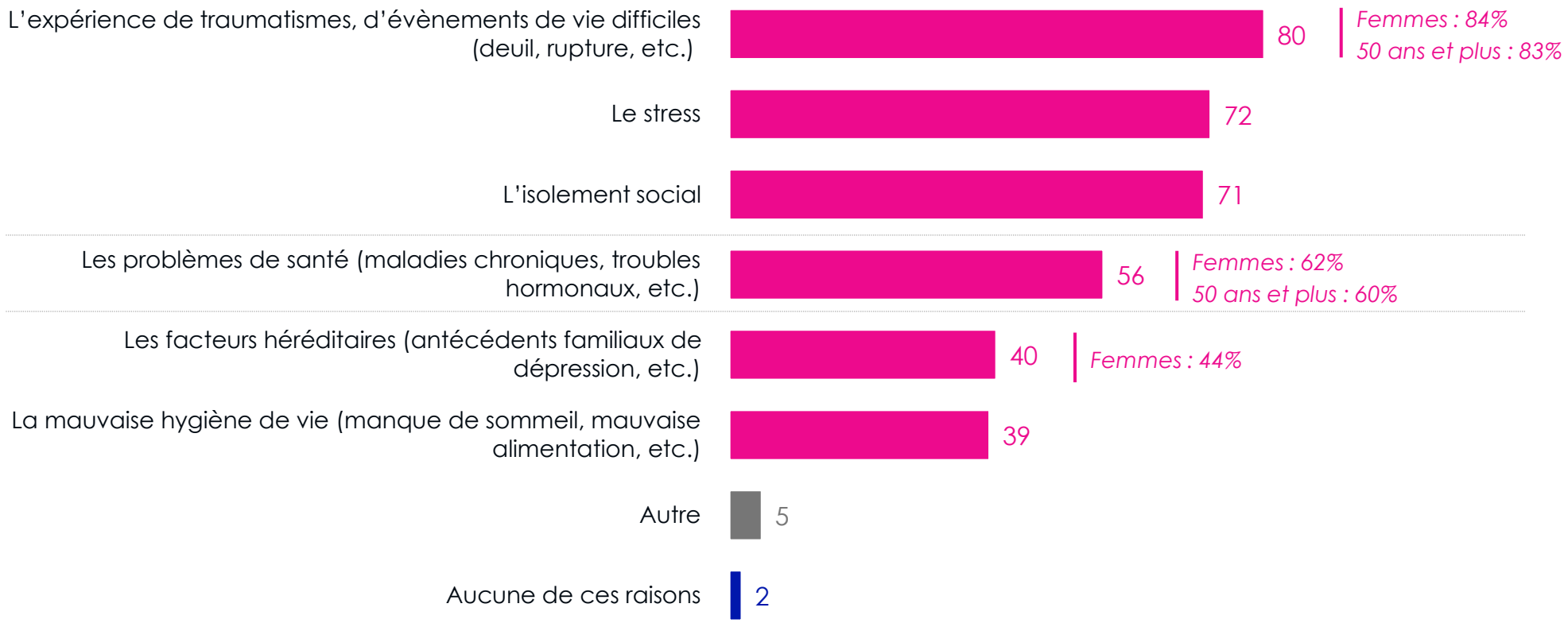
En % de : Bien informé(e) / Mal informé(e)



De manière générale, vous sentez-vous bien ou mal informé(e) sur la dépression ?
Base : A tous, en %

Les principales causes de la dépression identifiées par les Français sont l'expérience de traumatismes particuliers, devant le stress ou l'isolement social. Les facteurs héréditaires et une mauvaise hygiène de vie sont minoritairement cités.

Principales causes de la dépression



Selon vous, quelles sont les principales causes de la dépression ? *Plusieurs réponses possibles*
Base : A tous, en %

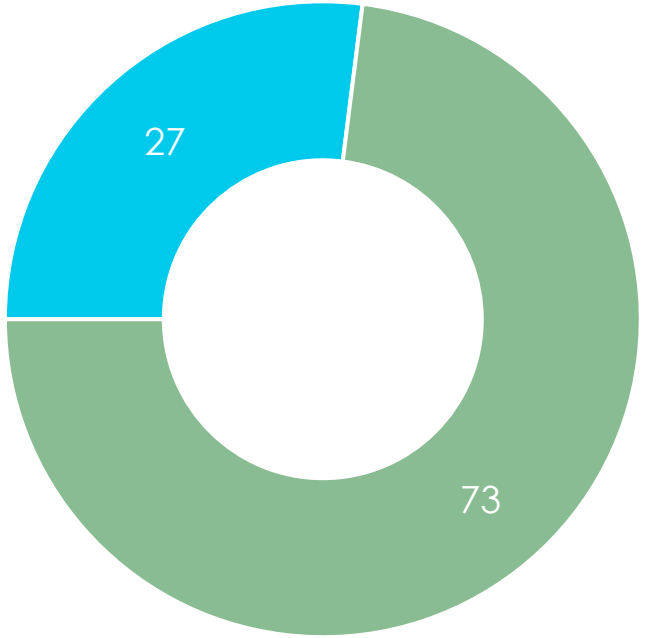
Sortir de la dépression : comment et avec qui ?

Les Français estiment qu'il est nécessaire de se faire aider pour sortir de la dépression. L'entourage est identifié à ce titre comme le meilleur interlocuteur, devant les médecins spécialisés (notamment les psychologues). L'amélioration de l'hygiène de vie est particulièrement mise en avant.

Près de 3 Français sur 4 estiment qu'on ne peut pas sortir de la dépression uniquement avec de la volonté, sans se faire aider. Une perception d'autant plus forte chez les femmes et les plus âgés

Sortir de la dépression : la volonté peut-elle suffire ?

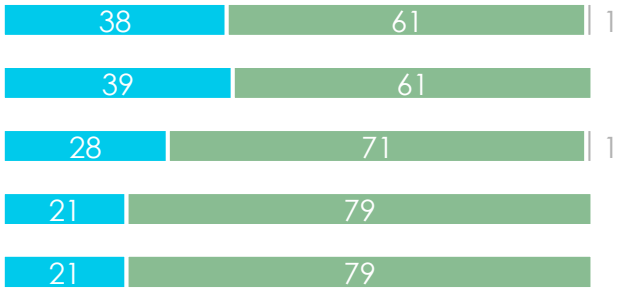
On peut sortir de la dépression uniquement avec de la volonté, sans se faire aider



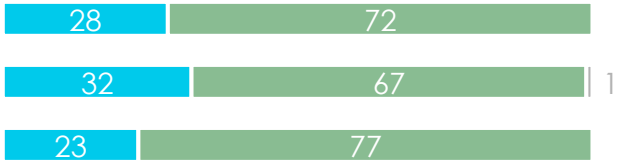
On ne peut pas sortir de la dépression uniquement avec de la volonté, sans se faire aider

Détail selon le genre

Détail selon l'âge



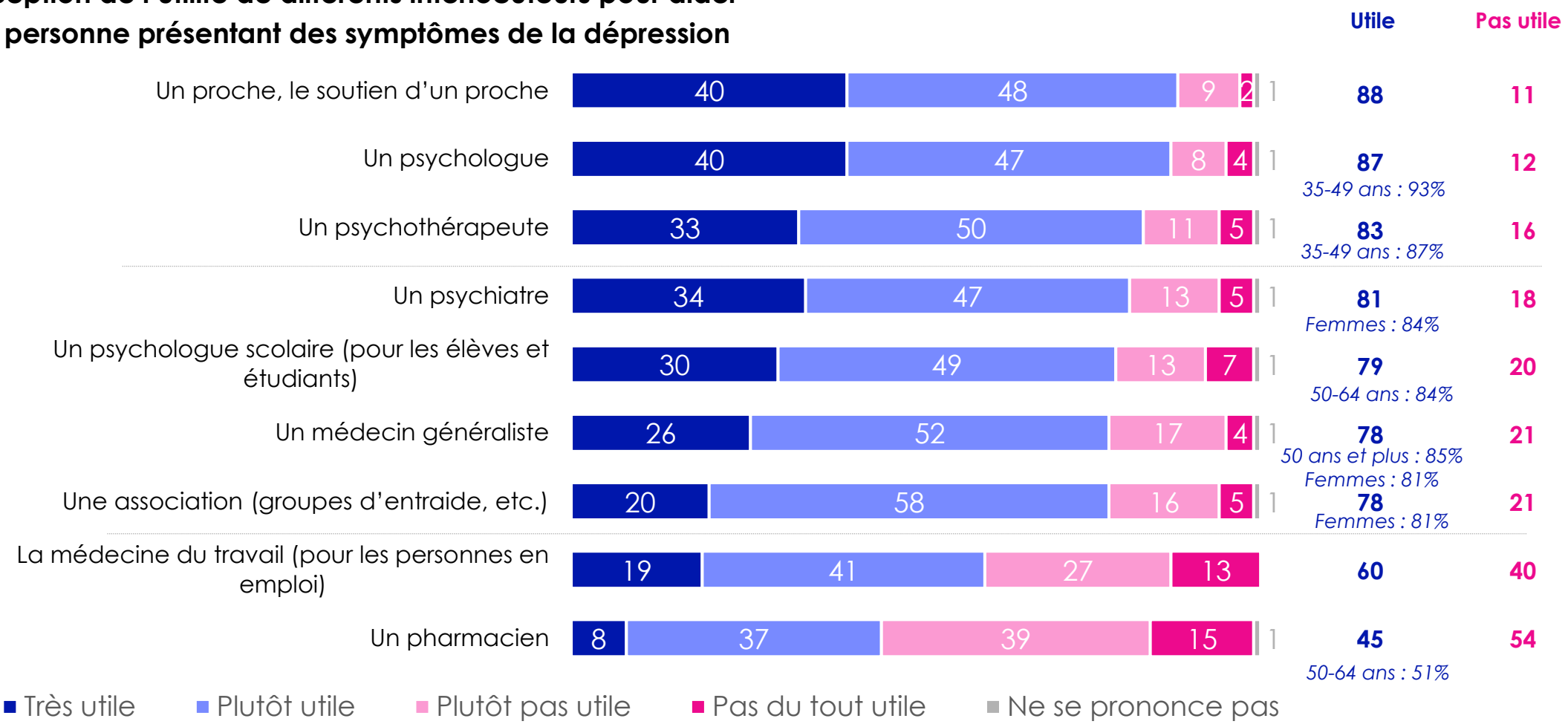
Détail selon la catégorie socio-professionnelle



De laquelle des affirmations suivantes vous sentez-vous le/la plus proche ?
Base : A tous, en %

Selon les Français, les proches figurent en première position des interlocuteurs les plus utiles pour aider une personne présentant des symptômes de dépression, devant les praticiens spécialistes de la santé mentale (avec en premier lieu les psychologues)

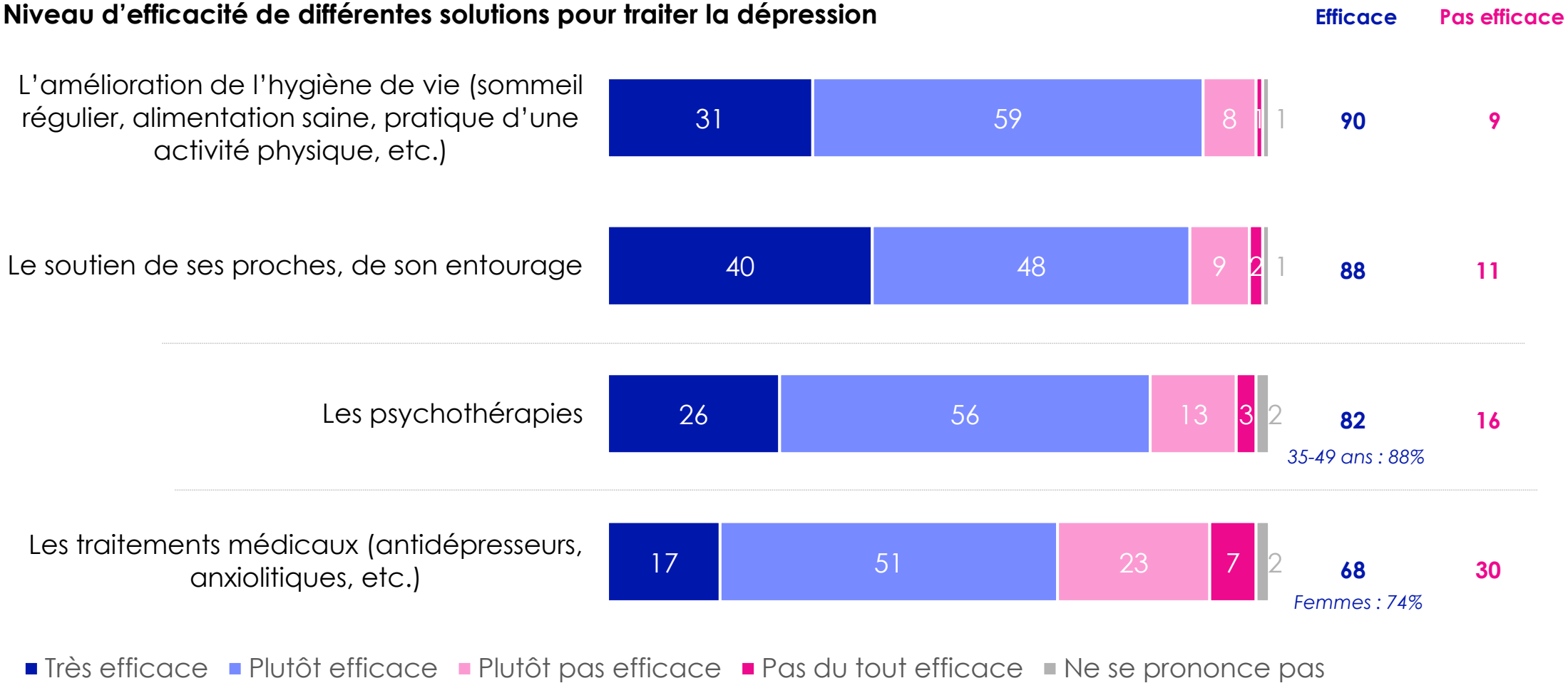
Perception de l'utilité de différents interlocuteurs pour aider une personne présentant des symptômes de la dépression



Chacun des interlocuteurs suivants vous semblerait-il utile ou pas utile pour aider une personne présentant des symptômes de dépression ?
Base : A tous, en %

Pour la plupart des Français, les solutions jugées les plus efficaces pour traiter la dépression sont l'amélioration de l'hygiène de vie et le soutien des proches, devant le recours à la psychothérapie

Niveau d'efficacité de différentes solutions pour traiter la dépression



Selon vous, chacune des solutions suivantes vous semblerait-elle efficace ou non pour traiter une dépression ?
Base : A tous, en %

Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy
Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion
jdlevy@toluna.com

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Copyright © Toluna

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanical, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.