

Enquête santé mentale

Adultes francophones





Enquête santé mentale

Echantillon et méthodologie

822 personnes interrogées : il s'agit d'adultes francophones

- Du 15-07-2024 au 31-07-2024
- Questionnaire par téléphone
- Durée moyenne d'administration : 16 minutes
- Marges d'erreur : 3,42% pour l'échantillon total

Enquête santé mentale

Redressement

Un redressement classique selon le sexe, les catégories d'âge, les régions et provinces ainsi que les groupes sociaux a été fait.

Ensuite, un redressement sur le niveau d'instruction par région a également été fait car, surtout à Bruxelles, la proportion de faiblement diplômés (personnes étant au maximum diplômées du secondaire inférieur) était trop faible.

	Valeurs d'origine	Valeurs à atteindre	Valeurs Redressées	Valeurs de Pondération
Itération	27			
Ecart Max	0			
Sexe				
Homme	392	402,4500	402,4500	1,0035
Femme	418	420,5500	420,5500	1,0292
Je ne me reconnais pas dans ces...	1	1,0000	1,0000	0,8646
Tranche d'âge				
18/24 ans	91	86,5200	86,5200	1,2698
25/29 ans	65	65,9200	65,9200	1,0531
30/34 ans	63	70,8600	70,8600	1,0682
35/39 ans	72	69,2100	69,2100	0,8925
40/44 ans	66	70,0400	70,0400	0,9993
45/49 ans	72	67,5700	67,5700	0,9091
50/54 ans	77	71,6900	71,6900	0,8852
55/59 ans	72	73,3400	73,3400	0,9610
60/64 ans	69	69,2200	69,2200	0,8846
65/69 ans	55	60,1500	60,1500	1,1697
70/74 ans	49	51,0900	51,0900	0,9086
75/79 ans	39	41,2000	41,2000	1,0498
80/84 ans	21	27,1900	27,1900	1,1730
Quel est votre région de résidenc...				
Bruxelles	201	206,0000	206,0000	1,0062
Wallonie	610	618,0000	618,0000	0,9980
Dans quelle province vivez-vous...				
Brabant wallon	77	69,2200	69,2200	0,8421
Hainaut	217	228,2500	228,2500	1,0471
Liège	183	187,8700	187,8700	1,0087
Luxembourg	54	48,6100	48,6100	0,7913
Namur	79	84,0500	84,0500	1,1629
Bruxelles	201	206,0000	206,0000	1,0000
GS				
GS1-2	146	206,0000	206,0000	1,8410
GS3-4	183	206,0000	206,0000	1,2730
GS5-6	140	206,0000	206,0000	1,3960
GS7-8	342	206,0000	206,0000	0,4206
Instruction par région				
Instruction basse-Wallon	174	191,5800	191,5800	1,6707
Instruction basse-Bruxellois	27	67,9800	67,9800	4,2270
Instruction moyenne-Wallon	246	222,4800	222,4800	0,9297
Instruction moyenne-Bruxellois	99	51,5000	51,5000	0,5347
Instruction élevée-Wallon	190	203,9400	203,9400	0,7369
Instruction élevée-Bruxellois	75	86,5200	86,5200	0,7922



1

Santé mentale

Enquête santé mentale

Santé mentale

- Par rapport à 2022 concernant la perception générale de la santé mentale, il y a une augmentation de la satisfaction par rapport à la qualité et aux remboursements des soins de santé mentale. Toutefois, il y a une augmentation de l'impression que tout est saturé.
- Les chiffres se rapportant au bien-être de la population sont à peu près semblables à ceux de 2022. Il y a une légère augmentation de la part de la population qui se sent de temps en temps/souvent/très souvent anxieuse, angoissée voire en dépression. Il y a également une hausse de la proportion qui prend des médicaments pour gérer les situations d'anxiété ou d'angoisse, voire de dépression. Le sentiment d'avoir besoin d'une aide pour les personnes qui se sentent souvent ou très souvent anxieuses, angoissées voire en dépression est en diminution par rapport à 2022.
- L'enquête permet également de mettre en évidence des réalités différentes derrière le mot « psy » (à savoir les psychologues, psychiatres et psychothérapeutes). En effet, les psychiatres rencontrent une insatisfaction de leur patientèle bien plus importante que les psychologues. Par rapport au lieu de consultation également, la majorité des répondants ayant consulté un psychiatre l'ont fait à l'hôpital alors que c'est majoritairement dans des cabinets privés pour les psychologues. En outre, les psychologues sont proportionnellement bien moins consultés par les groupes sociaux les plus défavorisés. Ces derniers consultent proportionnellement plus les psychiatres que les autres groupes sociaux. Sur la difficulté avec laquelle les répondants ont trouvé un psy, il y a de fortes différences entre les psychiatres : 48,7% pour qui il a été (vraiment) difficile d'en trouver un contre 9,6% qui a trouvé (vraiment) difficile de trouver un psychologue.
- Les services de santé mentale semblent malheureusement moins connus par les groupes sociaux plus défavorisés mais relativement bien connus des personnes en incapacité de travail.
- Si l'entourage est toujours le 1er canal par lequel les personnes trouvent leur psy, ce canal représentait 42% des répondants en 2012 et 36% en 2022. En 2024, il ne représente plus que moins d'un quart des personnes ayant vu un psy. A l'inverse, il y a une augmentation de la proportion de répondants ayant trouvé leur professionnel de la santé mentale via un autre professionnel de la santé ou par des recherches sur internet.

Enquête santé mentale

Santé mentale

Quelques groupes cibles peuvent être identifiés comme plus fragiles face aux problèmes de santé mentale :

- Les femmes : elles sont proportionnellement plus anxieuses/angoissées voire en dépression (36,4% d'entre elles le sont souvent ou très souvent contre 24,4% des hommes), elles vont plus consulter un médecin ou un psy pour les aider à faire face à leur anxiété.
- Les personnes en incapacité de travail : elles sont proportionnellement plus anxieuses/angoissées voire en dépression (63,5% d'entre elles déclarent l'être souvent ou très souvent), elles vont plus consulter un médecin ou un psy pour les aider à faire face à leur anxiété. Elles consultent moins les psychologues que les autres catégories professionnelles. De plus, pour celles qui le font, le niveau de difficulté pour trouver un psy est plus élevé. Elles sont plus médicamenteuses que les autres pour faire face à leur anxiété. En outre, elles ont généralement une bonne connaissance de l'offre de santé mentale.
- Les parents vivant seuls avec leur enfant : proportionnellement plus anxieux que la moyenne (42,2% d'entre eux le sont souvent ou très souvent). Toutefois, comme les parents vivant en couple avec leurs enfants, ils se tournent moins vers les proches lorsqu'ils ressentent avoir besoin d'aide lorsqu'ils sont anxieux. Ils vont plus faire appel à leur médecin traitant ou à un psy pour les aider à faire face à des problèmes d'anxiété. La proportion d'entre eux ayant trouvé difficile de trouver un psy est plus élevée.
- Les groupes sociaux défavorisés : proportionnellement plus anxieux (39,8% d'entre eux le sont souvent ou très souvent) et ils vont plus faire appel à leur médecin ou un psy pour les aider à faire face à leur anxiété. Ils vont moins chez un psychologue mais plus chez un psychiatre que les autres groupes sociaux. A l'inverse, les pas ou très peu diplômés vont moins consulté un psychologue que la moyenne. Or, comme dit précédemment, la difficulté pour trouver un psychiatre est bien plus élevée que pour les psychologues. En outre, ils sont plus médicamenteux que les autres pour faire face à leur anxiété. En général, ils ont une moins bonne connaissance de l'offre du système de santé mentale (notamment sur la réforme de l'offre en 2022 et le prix démocratique dans les planning familiaux).
- Les 65 ans et plus : proportionnellement plus nombreux à trouver que la diversité et la complexité de l'offre de santé mentale rendent son accès compliqué et à avoir le sentiment que tout est saturé. Ils sont moins nombreux à se sentir (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression et lorsqu'ils le sont, ils ressentent moins avoir besoin d'une aide, d'un accompagnement. Ils vont également moins chez le psy et se tournent moins vers leurs proches lorsqu'ils se sentent anxieux mais ils vont plus se tourner vers leur médecin traitant.



1

Santé mentale

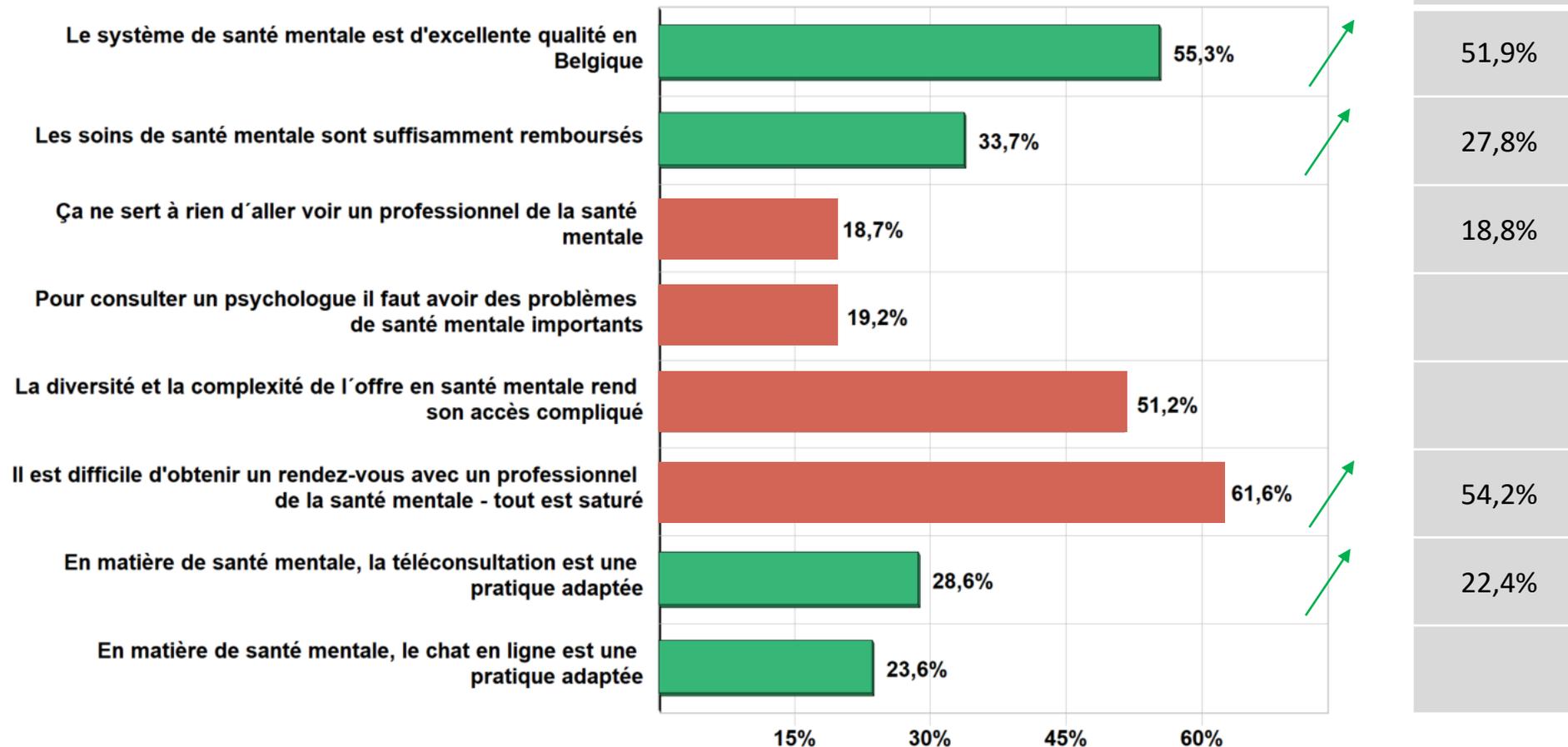
Perception générale

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

Base : échantillon total excepté les "ne sait pas"

■ / ■ (Tout à fait) d'accord

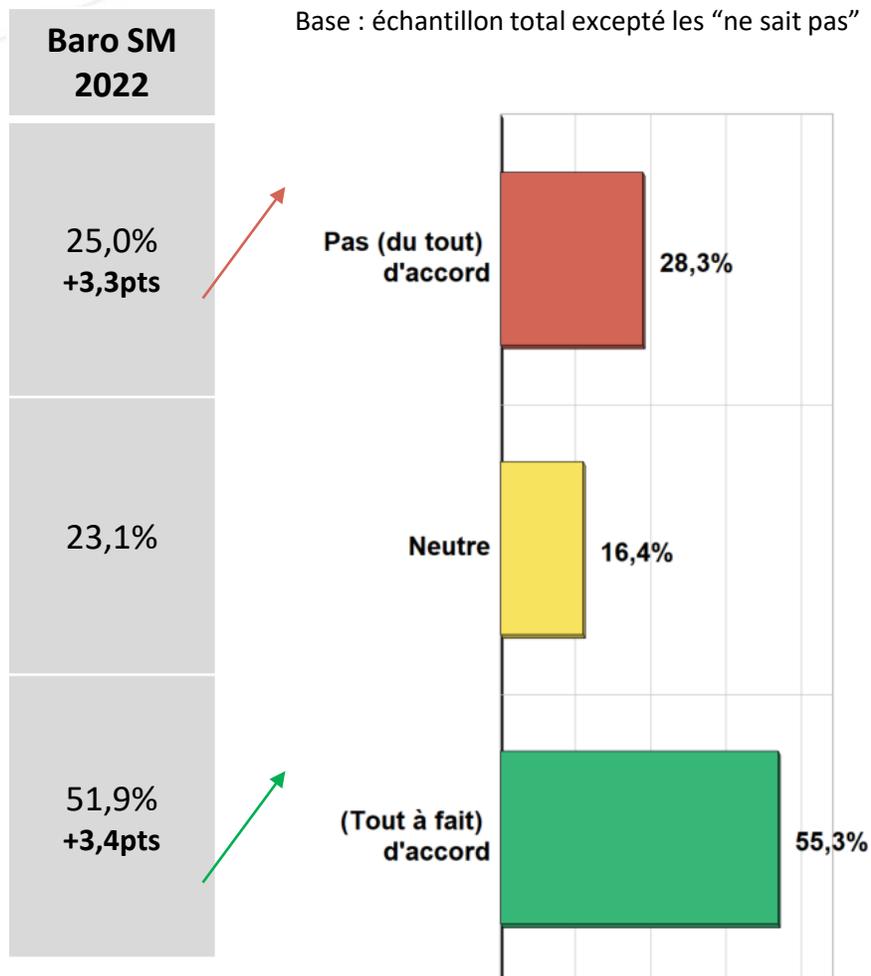


Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

Le système de santé mentale est d'excellente qualité en Belgique

Base : échantillon total excepté les "ne sait pas"



Bruxelles	19,9%
Wallonie	30,9%
Brabant wall	31,6%
Hainaut	36,1%
Liège	27,5%
Luxembourg	28,0%
Namur	25,2%

Travailleurs	31,0%
Demandeur d'emploi	29,2%
Etudiant	28,6%
Incapacité de travail	37,0%
(Pré)pensionné	19,8%
Sans emploi	17,7%
Isolé	25,4%
Monoparental	37,2%
Couple sans enfant	25,6%
Couple avec enfant	31,2%
Vit chez ses parents	22,9%

A déjà été chez un psy pour son anxiété* ₁	25,6%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété* ₂	30,1%

La proportion de répondants disant être pas (du tout) d'accord avec cette affirmation augmente par rapport à 2022.

Cette proportion est plus élevée en Wallonie (surtout dans le Hainaut et le Brabant wallon), chez les répondants en incapacité de travail, chez les parents vivant seuls avec leur enfant et ceux qui n'ont jamais été voir un psy. Cette dernière catégorie, ainsi que l'évolution positive de répondants étant tout à fait d'accord avec cette affirmation ne nous permet pas de mettre en évidence une détérioration de la situation.

*₁ Il s'agit des personnes qui souffre d'anxiété, d'angoisse voire de dépression et qui ont consulté un psy pour gérer ces moments.

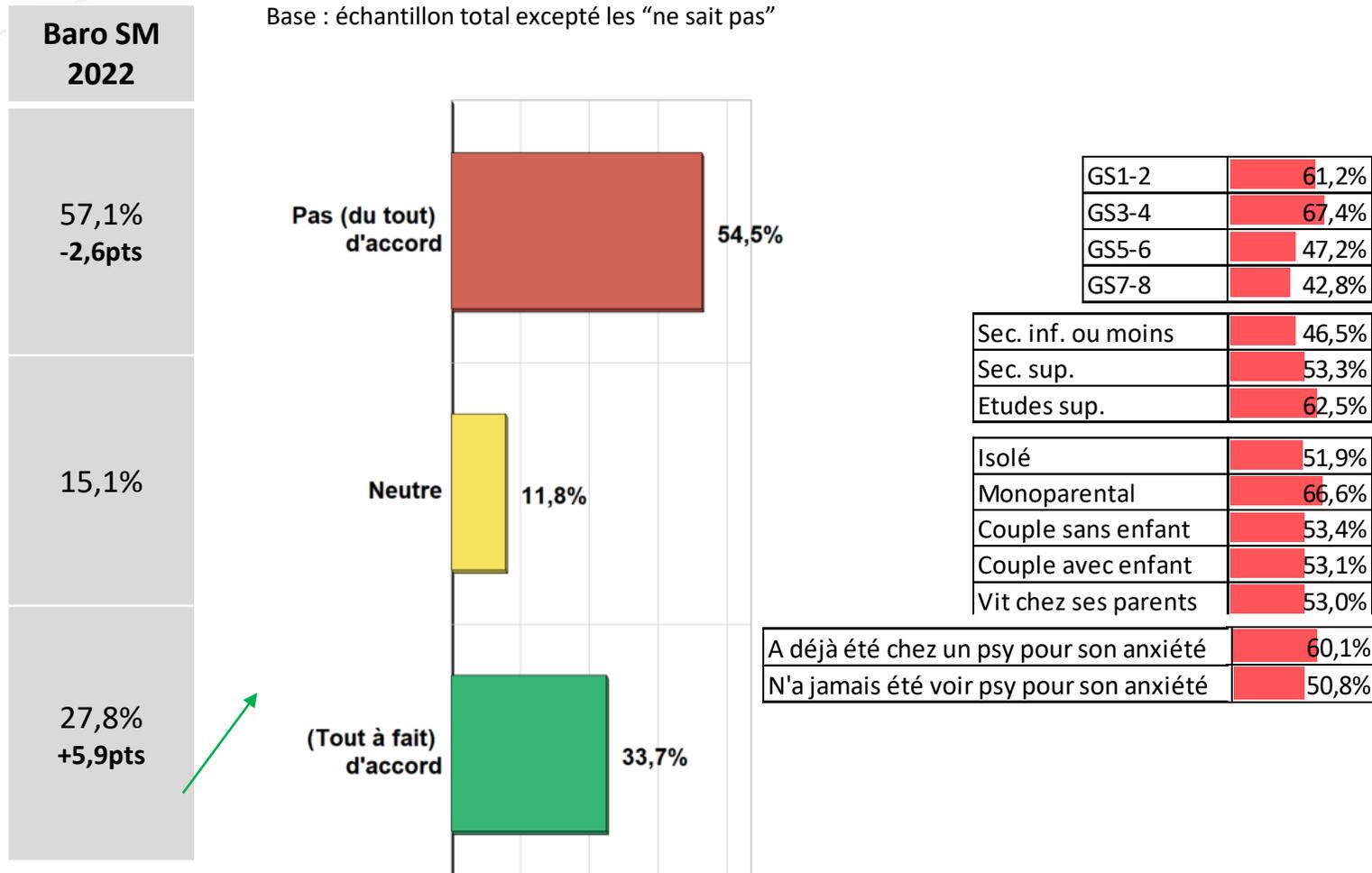
*₂ Il s'agit des personnes qui souffre d'anxiété, d'angoisse voire de dépression mais qui n'ont pas consulté un psy pour gérer ces moments

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

Les soins de santé mentale sont suffisamment remboursés

Base : échantillon total excepté les "ne sait pas"



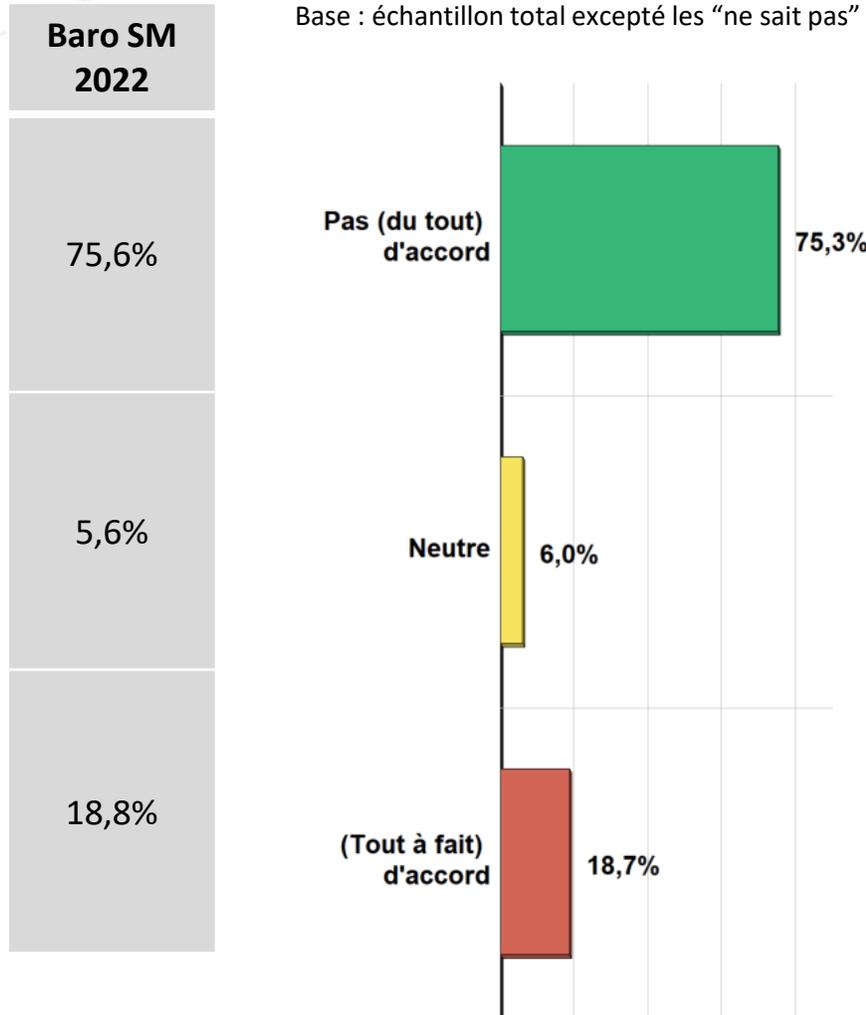
La proportion de répondants disant être (tout à fait) d'accord avec cette affirmation augmente par rapport à 2022.

La proportion de répondants trouvant que les soins de santé mentale ne sont pas suffisamment remboursés est plus élevée chez les groupes sociaux favorisés, chez les diplômés d'études supérieures, chez les parents vivant seuls avec leur enfant ainsi que chez les répondants ayant déjà été voir un psy.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

Ça ne sert à rien d’aller voir un professionnel de la santé mentale



18-29 ans	15,1%
30-44 ans	11,5%
45-64 ans	23,6%
65 ans et +	22,3%

Sec. inf. ou moins	31,1%
Sec. sup.	17,6%
Etudes sup.	8,9%

GS1-2	9,9%
GS3-4	16,6%
GS5-6	25,1%
GS7-8	23,3%

Travailleurs	16,1%
Demandeur d'emploi	10,5%
Etudiant	5,8%
Incapacité de travail	23,5%
(Pré)pensionné	24,0%
Sans emploi	45,1%

(Très) souvent anxieux	14,4%
De temps en temps anxieux	16,3%
Rarement ou jamais anxieux	23,3%

A déjà été chez un psy pour son anxiété	13,0%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	19,4%

La proportion de répondants ayant dit être (tout à fait) d'accord avec cette affirmation est stable par rapport à 2022.

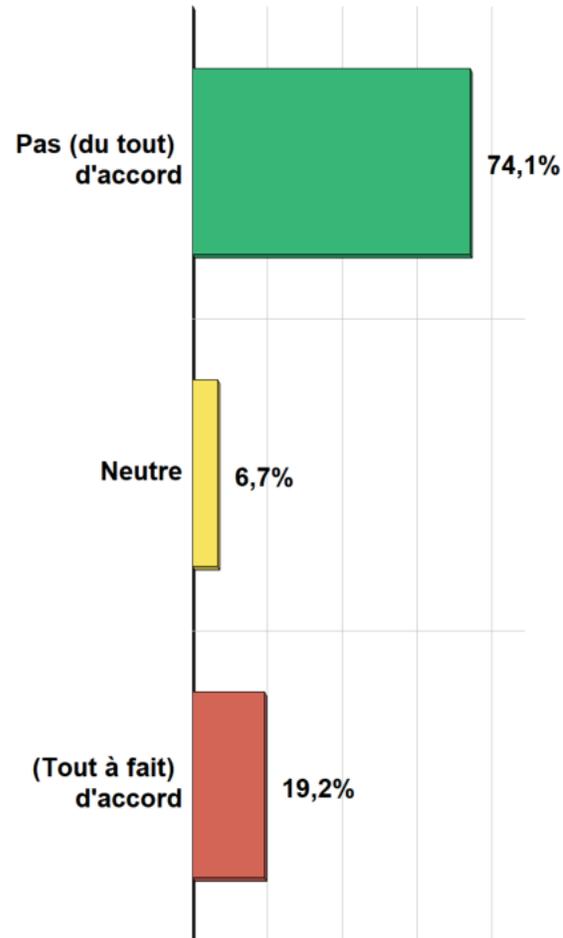
La proportion de répondants trouvant que ça ne sert à rien d'aller voir un professionnel de la santé mentale est plus élevée chez les plus âgés, chez les moins diplômés, les groupes sociaux défavorisés ainsi que ceux qui n'ont jamais été voir un psy.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

Pour consulter un psychologue il faut avoir des problèmes de santé mentale importants

Base : échantillon total excepté les “ne sait pas”



18-29 ans	13,7%
30-44 ans	14,1%
45-64 ans	20,4%
65 ans et +	28,5%

GS1-2	7,2%
GS3-4	16,3%
GS5-6	19,8%
GS7-8	33,7%

Travailleurs	13,0%
Demandeur d'emploi	23,7%
Etudiant	11,2%
Incapacité de travail	29,3%
(Pré)pensionné	29,5%
Sans emploi	25,2%

A déjà été chez un psy pour son anxiété	15,5%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	21,4%

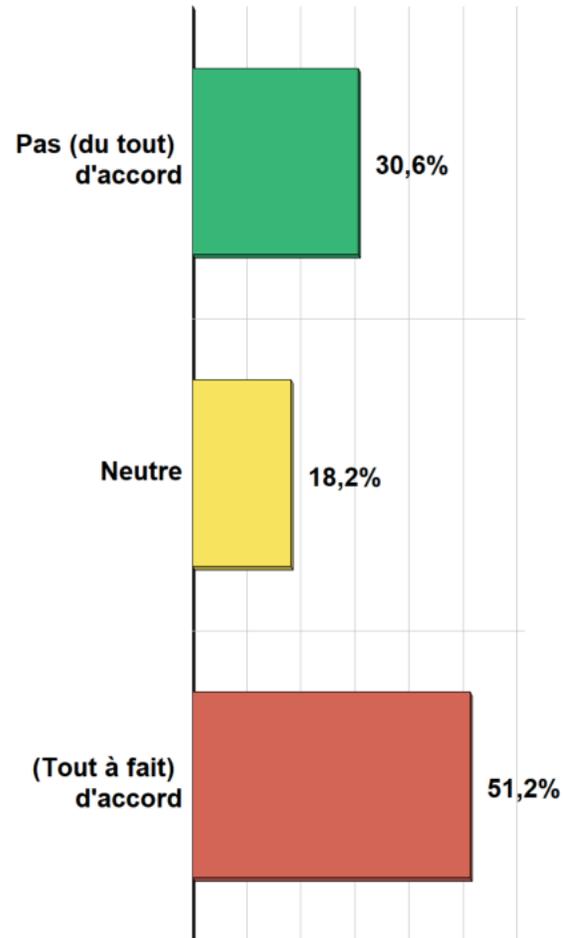
La proportion de répondants trouvant qu'il faut avoir des problèmes de santé mentale importants pour consulter un psychologue est plus élevée chez les plus âgés, les personnes ne travaillant pas (demandeur d'emploi, incap, pensionné et sans emploi) ainsi que ceux qui n'ont jamais été voir un psy.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

La diversité et la complexité de l'offre en santé mentale rend son accès compliqué

Base : échantillon total excepté les "ne sait pas"



Bruxelles	50,5%
Brabant wallon	43,0%
Hainaut	49,6%
Liège	58,9%
Luxembourg	40,6%
Namur	53,4%

Homme	44,5%
Femme	57,4%
18-29 ans	35,5%
30-44 ans	49,9%
45-64 ans	56,2%
65 ans et +	59,2%

GS1-2	49,2%
GS3-4	41,7%
GS5-6	56,4%
GS7-8	57,5%

Travailleurs	46,4%
Demandeur d'emploi	47,3%
Etudiant	36,4%
Incapacité de travail	67,6%
(Pré)pensionné	58,8%
Sans emploi	76,7%

Sec. inf. ou moins	59,5%
Sec. sup.	50,2%
Etudes sup.	45,4%

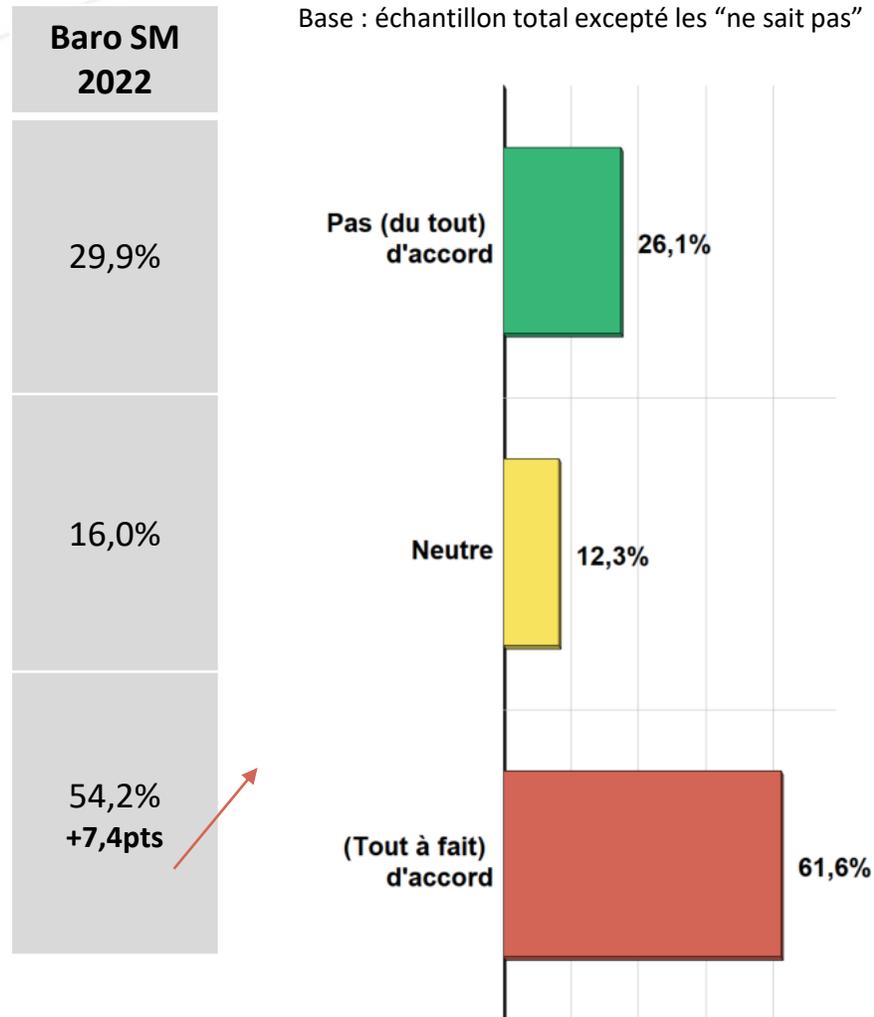
A déjà été chez un psy pour son anxiété	48,3%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	53,3%

La proportion de répondants trouvant que la diversité et la complexité de l'offre en santé mentale rend son accès compliqué est plus élevée à Bruxelles ainsi qu'à Liège et Namur. Cette proportion est également plus élevée chez les femmes, les plus âgés, les personnes en incapacité et sans emploi ainsi que chez les moins diplômés.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

Il est difficile d'obtenir un rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale - tout est saturé



Bruxelles	56,7%
Brabant wallon	45,2%
Hainaut	66,1%
Liège	71,0%
Luxembourg	58,8%
Namur	54,9%

Homme	54,0%
Femme	68,8%

18-29 ans	46,0%
30-44 ans	60,3%
45-64 ans	64,6%
65 ans et +	72,7%

Met beaucoup d'argent de côté	57,1%
Met un peu d'argent de côté	59,1%
Arrive juste à boucler le budget	56,5%
N'arrive pas à boucler le budget	77,1%
Craint de basculer dans la précarité	75,9%

Isolé	57,7%
Monoparental	68,1%
Couple sans enfant	60,7%
Couple avec enfant	68,6%
Vit chez ses parents	46,7%

La proportion de répondants trouvant qu'il est difficile d'obtenir un rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale car tout est saturé augmente par rapport à 2022. Cette proportion est plus élevée dans le Hainaut et à Liège, chez les femmes, chez les plus âgés, les plus défavorisés et chez les parents (vivant seuls ou en couple). Cette proportion est également plus élevée chez les répondants (très) souvent anxieux.

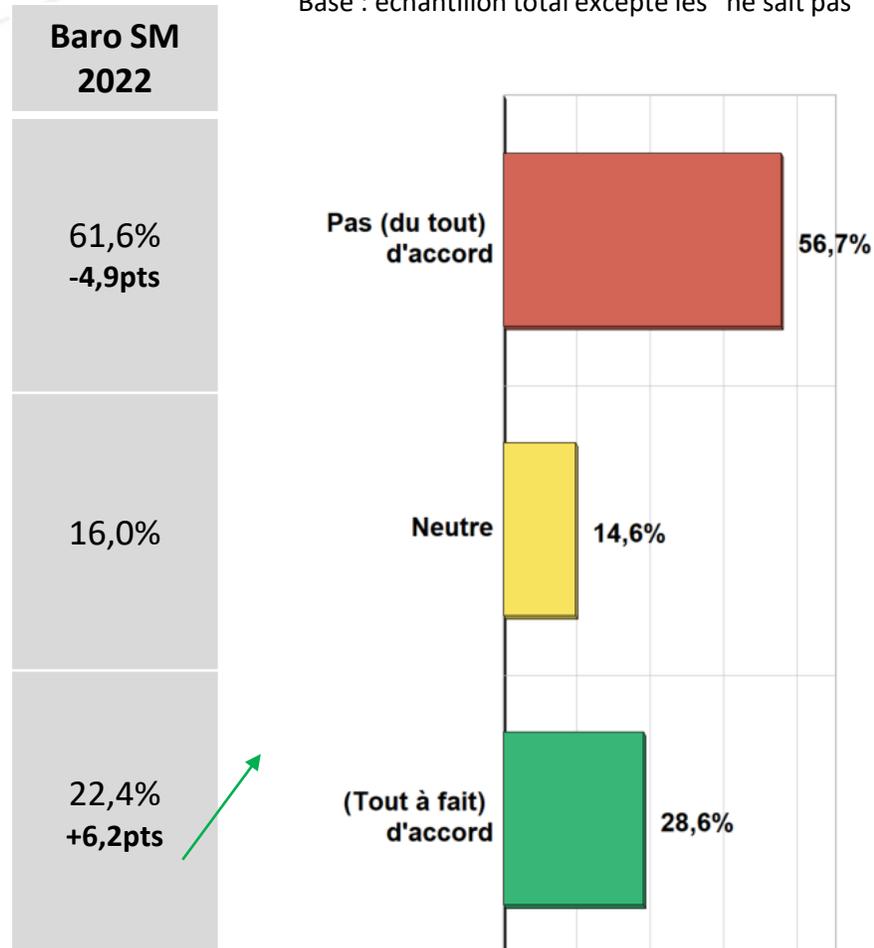
(Très) souvent anxieux	67,0%
De temps en temps anxieux	57,7%
Rarement ou jamais anxieux	60,0%

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

En matière de santé mentale, la téléconsultation est une pratique adaptée

Base : échantillon total excepté les “ne sait pas”



(Très) souvent anxieux	63,7%
De temps en temps anxieux	52,1%
Rarement ou jamais anxieux	54,8%
Ayant un enfant de -3 ans	44,3%
Ayant un enfant 3-9 ans	61,2%
Ayant un enfant 10-17 ans	62,4%
Ayant un enfant 18-25 ans	66,5%
Ayant un enfant +25 ans	60,0%

Bruxelles	34,9%
Wallonie	26,6%

Met beaucoup d'argent de côté	34,6%
Met un peu d'argent de côté	31,0%
Arrive juste à boucler le budget	29,7%
N'arrive pas à boucler le budget	26,4%
Craint de basculer dans la précarité	13,8%

La proportion de répondants trouvant que la téléconsultation en matière de santé mentale est une pratique adaptée est en augmentation par rapport à 2022.

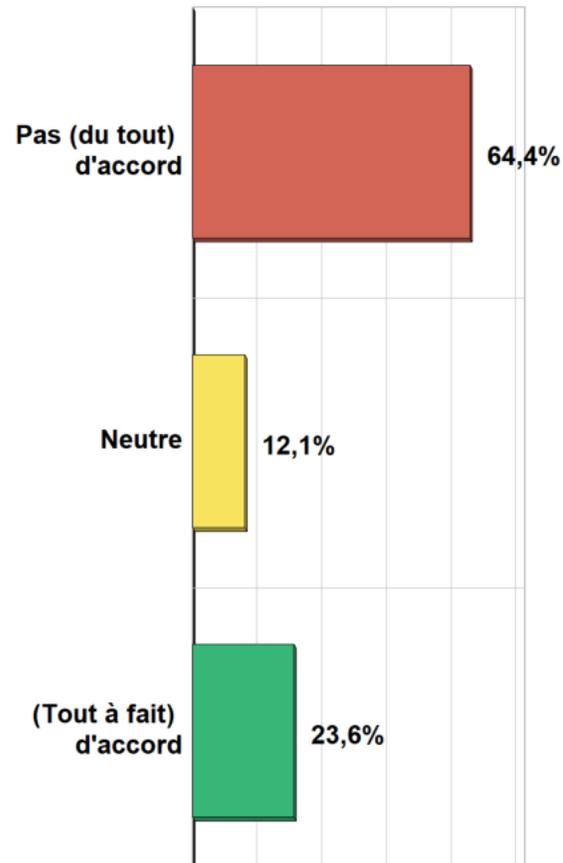
Cette proportion est plus élevée à Bruxelles tandis qu'elle est plus faible chez les personnes craignant de basculer dans la pauvreté.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

En matière de santé mentale, le chat en ligne est une pratique adaptée

Base : échantillon total excepté les “ne sait pas”



Bruxelles	53,7%
Brabant wallon	69,8%
Hainaut	72,1%
Liège	66,6%
Luxembourg	52,5%
Namur	67,5%

GS1-2	69,4%
GS3-4	68,8%
GS5-6	59,6%
GS7-8	59,4%

Ayant un enfant de -3 ans	41,1%
Ayant un enfant 3-9 ans	60,6%
Ayant un enfant 10-17 ans	66,4%
Ayant un enfant 18-25 ans	70,3%
Ayant un enfant +25 ans	68,1%

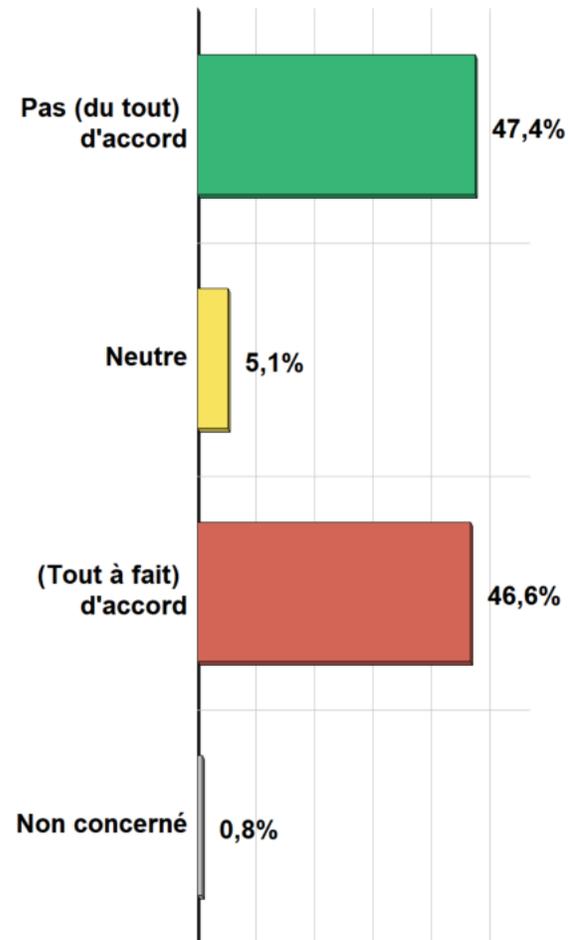
La proportion de répondants trouvant que le chat en ligne en matière de santé mentale n'est pas une pratique adaptée est plus élevée dans le Hainaut, le Brabant wallon et à Namur. A nouveau, chez les jeunes parents, la proportion est plus faible, probablement en raison de la plus grande difficulté à se déplacer avec un bébé/enfant en bas âge. Contrairement à la téléconsultation, la proportion en défaveur du chat en ligne est plus faible chez les groupes sociaux favorisés comparativement aux autres groupes sociaux.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

J'ai déjà été victime d'humiliation ; d'intimidation ; de harcèlement ou de violence au cours de ma vie

Base : 100% de l'échantillon



Bruxelles	54,2%
Brabant wallon	34,8%
Hainaut	41,3%
Liège	47,4%
Luxembourg	47,3%
Namur	50,3%
Homme	38,0%
Femme	55,0%
GS1-2	40,4%
GS3-4	45,8%
GS5-6	46,9%
GS7-8	53,5%

Travailleurs	46,1%
Demandeur d'emploi	68,0%
Etudiant	44,3%
Incapacité de travail	60,6%
(Pré)pensionné	32,0%
Sans emploi	81,4%

(Très) souvent anxieux	64,1%
De temps en temps anxieux	45,0%
Rarement ou jamais anxieux	35,0%

La proportion de répondants ayant été victime d'humiliation/harcèlement est plus élevée à Bruxelles, chez les femmes, chez les groupes sociaux défavorisés, chez les personnes sans travail (demandeur/incap/sans emploi), chez les jeunes parents ainsi que les répondants ayant déjà été chez le psy.

Ayant un enfant de -3 ans	65,4%
Ayant un enfant 3-9 ans	57,2%
Ayant un enfant 10-17 ans	60,7%
Ayant un enfant 18-25 ans	41,7%
Ayant un enfant +25 ans	37,6%

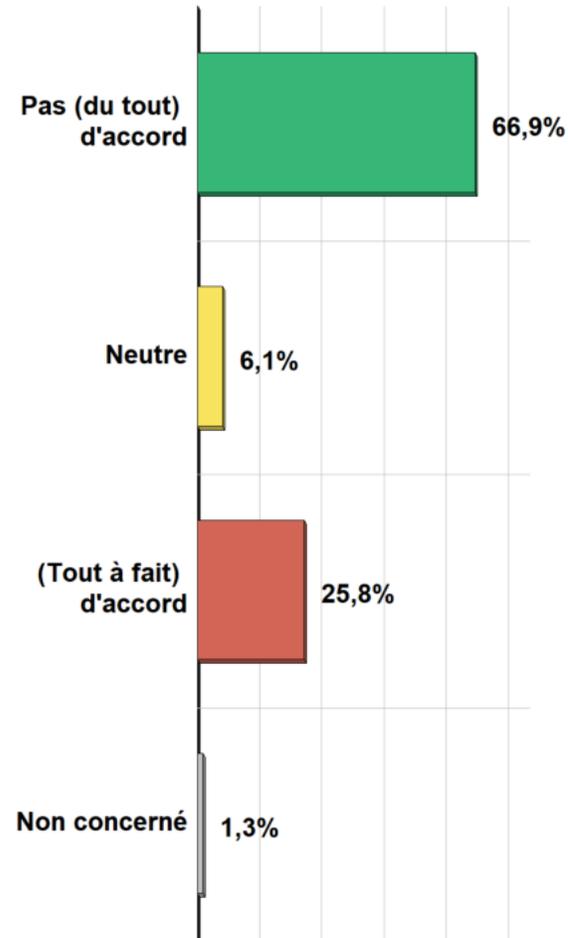
A déjà été chez un psy pour son anxiété	60,8%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	39,1%

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

Je me suis déjà vraiment senti(e) victime de discriminations de la part des gens ou dans le monde du travail en fonction par exemple de mon origine, de ma religion, de mon genre, de mon orientation sexuelle,...

Base : 100% de l'échantillon



Bruxelles	35,4%
Brabant wallon	25,2%
Hainaut	20,3%
Liège	23,8%
Luxembourg	12,2%
Namur	29,6%

18-29 ans	23,6%
30-44 ans	34,0%
45-64 ans	26,1%
65 ans et +	17,3%

GS1-2	20,5%
GS3-4	21,0%
GS5-6	27,7%
GS7-8	33,8%

(Très) souvent anxieux	37,8%
De temps en temps anxieux	17,1%
Rarement ou jamais anxieux	22,7%

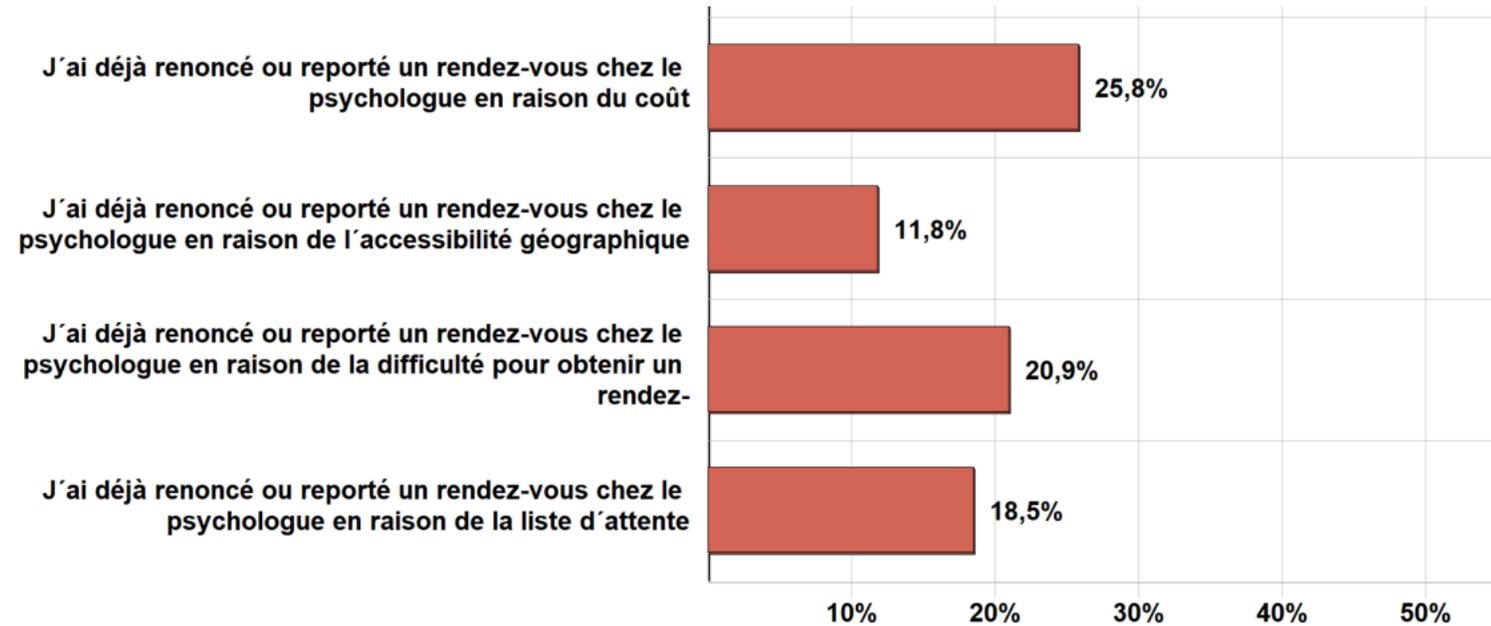
La proportion de répondants ayant été victime de discriminations est plus élevée à Bruxelles (ainsi qu'à Namur), chez les 30-44 ans, chez les groupes sociaux défavorisés et chez les personnes (très) souvent anxieuses.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

Base : 100% de l'échantillon

■ (Tout à fait) d'accord

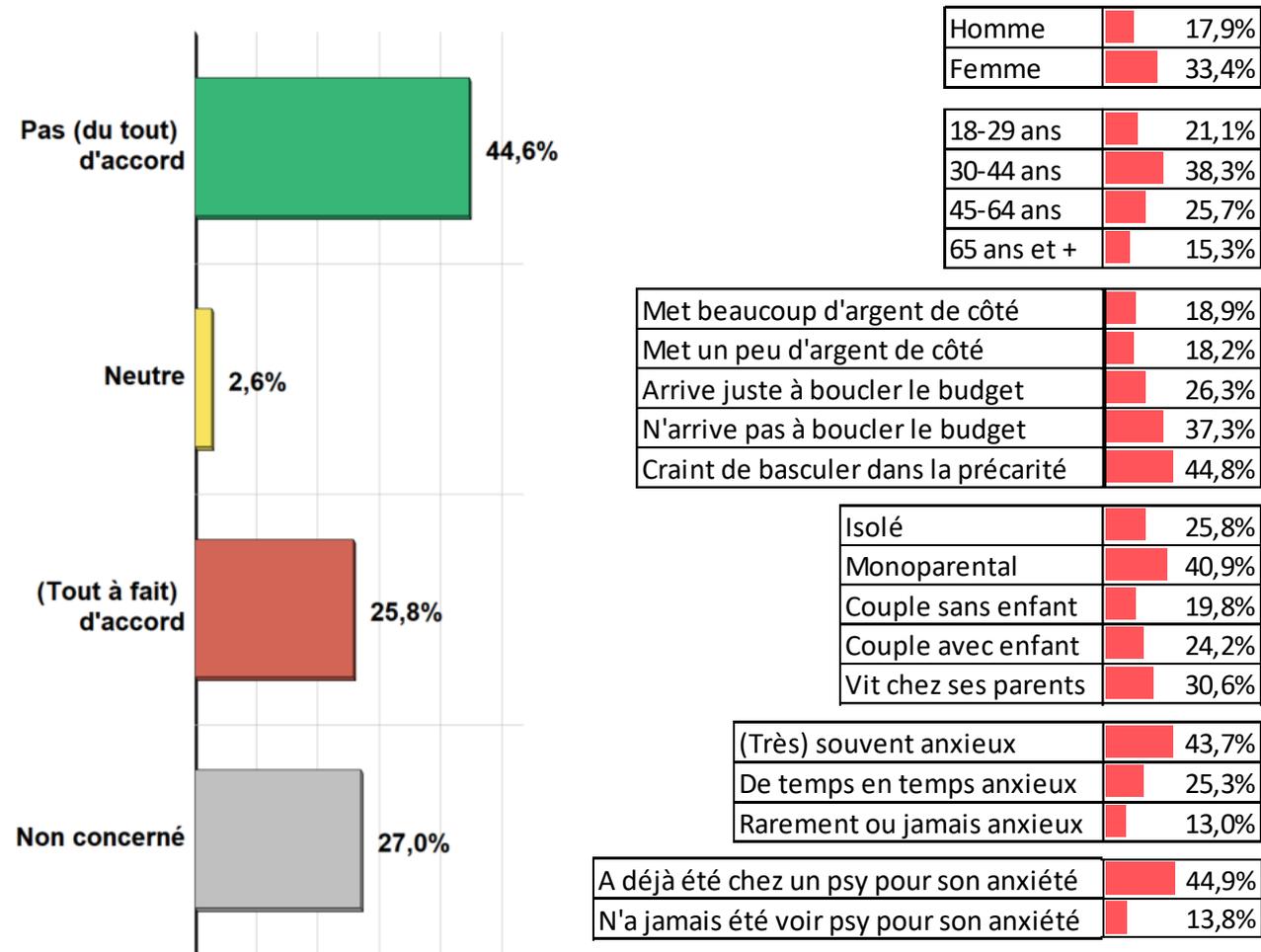


Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

J'ai déjà renoncé ou reporté un rendez-vous chez le psychologue en raison du coût

Base : 100% de l'échantillon



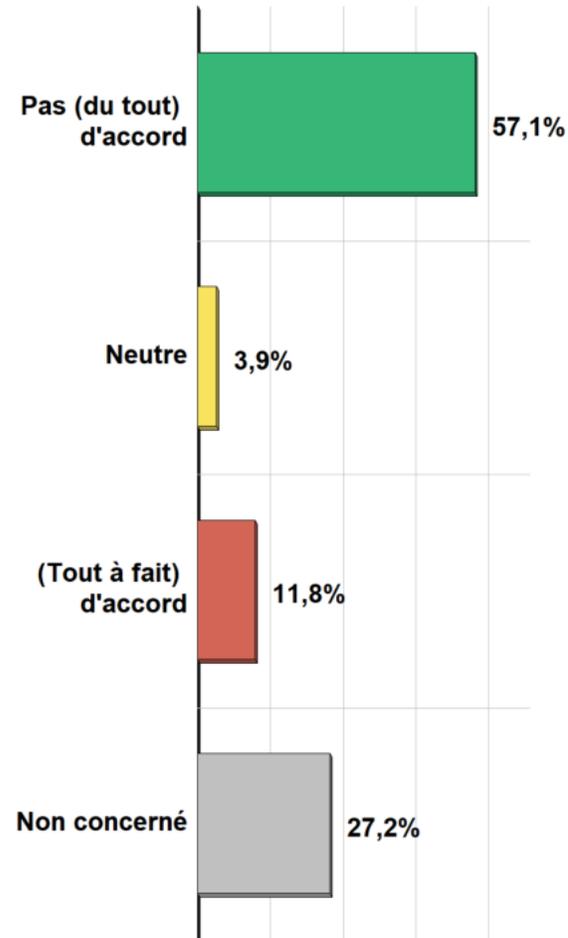
La proportion de répondants ayant déjà renoncé ou reporté un rendez-vous chez le psychologue en raison du coût est plus élevée chez les femmes, les plus défavorisés ainsi que chez les parents vivant seuls avec leur enfant. Cette proportion est également plus élevée chez les personnes (très) souvent anxieuses. Notons que parmi les répondants ayant déjà été chez un psy, 44,9% ont déjà reporté un rendez-vous en raison du coût.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

J'ai déjà renoncé ou reporté un rendez-vous chez le psychologue en raison de l'accessibilité géographique

Base : 100% de l'échantillon



Bruxelles	11,3%
Brabant wallon	7,3%
Hainaut	9,5%
Liège	14,2%
Luxembourg	19,9%
Namur	12,5%
Homme	8,9%
Femme	14,5%

Met beaucoup d'argent de côté	7,3%
Met un peu d'argent de côté	9,8%
Arrive juste à boucler le budget	10,3%
N'arrive pas à boucler le budget	14,1%
Craint de basculer dans la précarité	24,4%

(Très) souvent anxieux	20,7%
De temps en temps anxieux	13,1%
Rarement ou jamais anxieux	4,4%

A déjà été chez un psy pour son anxiété	19,0%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	7,3%

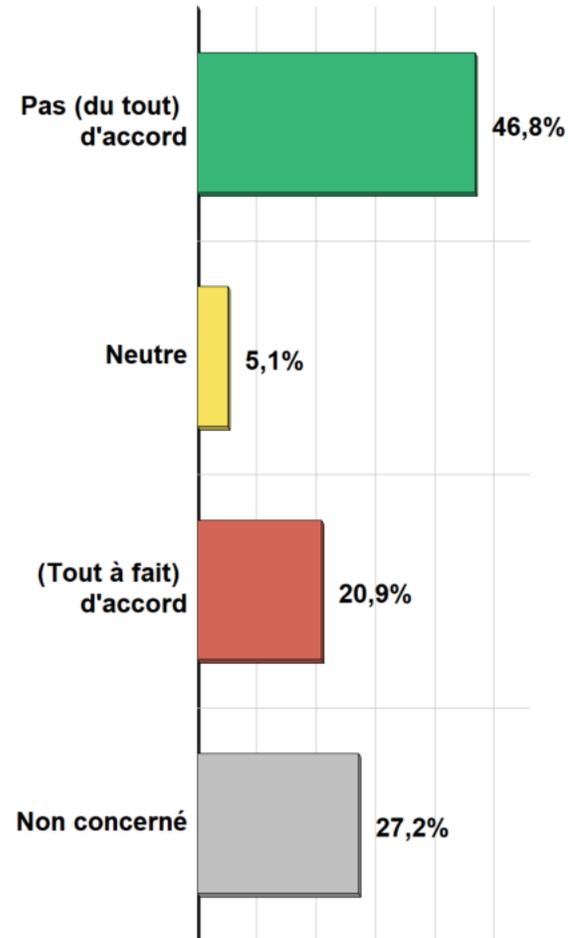
La proportion de répondants ayant déjà renoncé ou reporté un rendez-vous chez le psychologue en raison de l'accessibilité géographique est plus élevée dans la province du Luxembourg, Liège et Namur. Cette proportion est également plus élevée chez les femmes, les plus défavorisés et chez les personnes (très) souvent anxieuses. Notons que parmi les répondants ayant déjà été chez un psy, 19,0% ont déjà reporté un rendez-vous en raison de l'accessibilité géographique.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

J'ai déjà renoncé ou reporté un rendez-vous chez le psychologue en raison de la difficulté pour obtenir un rendez-vous

Base : 100% de l'échantillon



Bruxelles	14,4%
Brabant wallon	11,8%
Hainaut	24,7%
Liège	26,3%
Luxembourg	15,1%
Namur	25,8%
Homme	15,2%
Femme	26,5%

Met beaucoup d'argent de côté	12,8%
Met un peu d'argent de côté	18,2%
Arrive juste à boucler le budget	19,0%
N'arrive pas à boucler le budget	22,2%
Craint de basculer dans la précarité	39,9%

Travailleurs	20,8%
Demandeur d'emploi	20,9%
Etudiant	26,0%
Incapacité de travail	37,0%
(Pré)pensionné	17,4%
Sans emploi	7,0%

(Très) souvent anxieux	35,6%
De temps en temps anxieux	20,6%
Rarement ou jamais anxieux	10,4%

A déjà été chez un psy pour son anxiété	34,7%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	12,5%

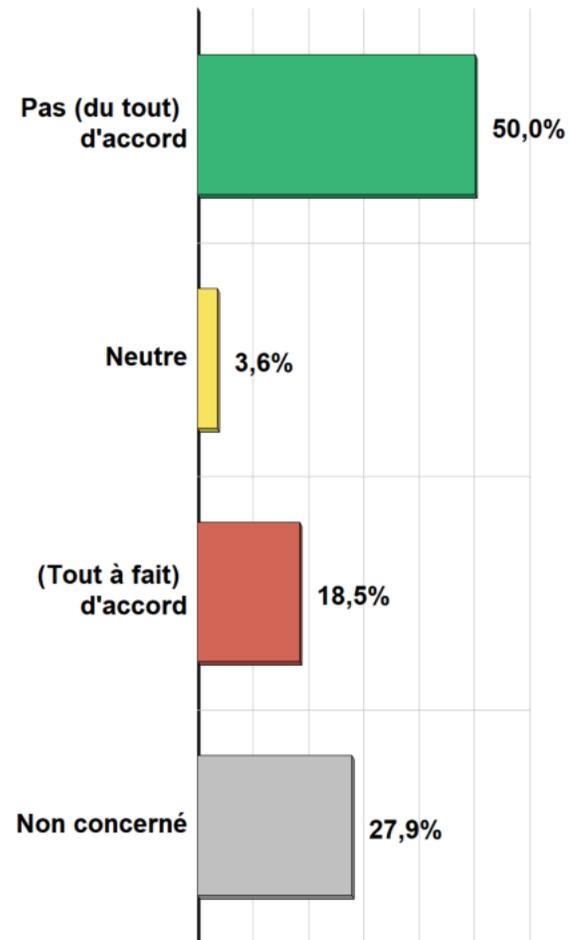
La proportion de répondants ayant déjà renoncé ou reporté un rendez-vous chez le psychologue en raison de la difficulté pour obtenir un rendez-vous est plus élevée dans les provinces de Liège, Namur et Hainaut. Cette proportion est également plus élevée chez les femmes, les plus défavorisés, en incapacité de travail et chez les personnes (très) souvent anxieuses. Notons que parmi les répondants ayant déjà été chez un psy, 34,7% ont déjà reporté un rendez-vous en raison de la difficulté pour obtenir un rendez-vous.

Enquête santé mentale

Santé mentale – perception générale

J'ai déjà renoncé ou reporté un rendez-vous chez le psychologue en raison de la liste d'attente

Base : 100% de l'échantillon



Bruxelles	13,1%
Wallonie	20,3%

Homme	12,9%
Femme	23,9%

Met beaucoup d'argent de côté	9,4%
Met un peu d'argent de côté	15,3%
Arrive juste à boucler le budget	17,0%
N'arrive pas à boucler le budget	25,1%
Craint de basculer dans la précarité	34,2%

Travailleurs	15,6%
Demandeur d'emploi	22,1%
Etudiant	22,3%
Incapacité de travail	36,6%
(Pré)pensionné	18,4%
Sans emploi	11,2%

Isolé	16,8%
Monoparental	27,8%
Couple sans enfant	15,8%
Couple avec enfant	19,4%
Vit chez ses parents	14,6%

(Très) souvent anxieux	31,3%
De temps en temps anxieux	19,4%
Rarement ou jamais anxieux	8,5%

A déjà été chez un psy pour son anxiété	30,6%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	10,9%

La proportion de répondants ayant déjà renoncé ou reporté un rendez-vous chez le psychologue en raison de liste d'attente est plus élevée chez les Wallons, les femmes, les plus défavorisés, en incapacité de travail, chez les parents vivant seuls avec leur enfant et chez les personnes (très) souvent anxieuses. Notons que parmi les répondants ayant déjà été chez un psy, 30,6% ont déjà reporté un rendez-vous en raison de la liste d'attente.



1

Santé mentale

Situation personnelle

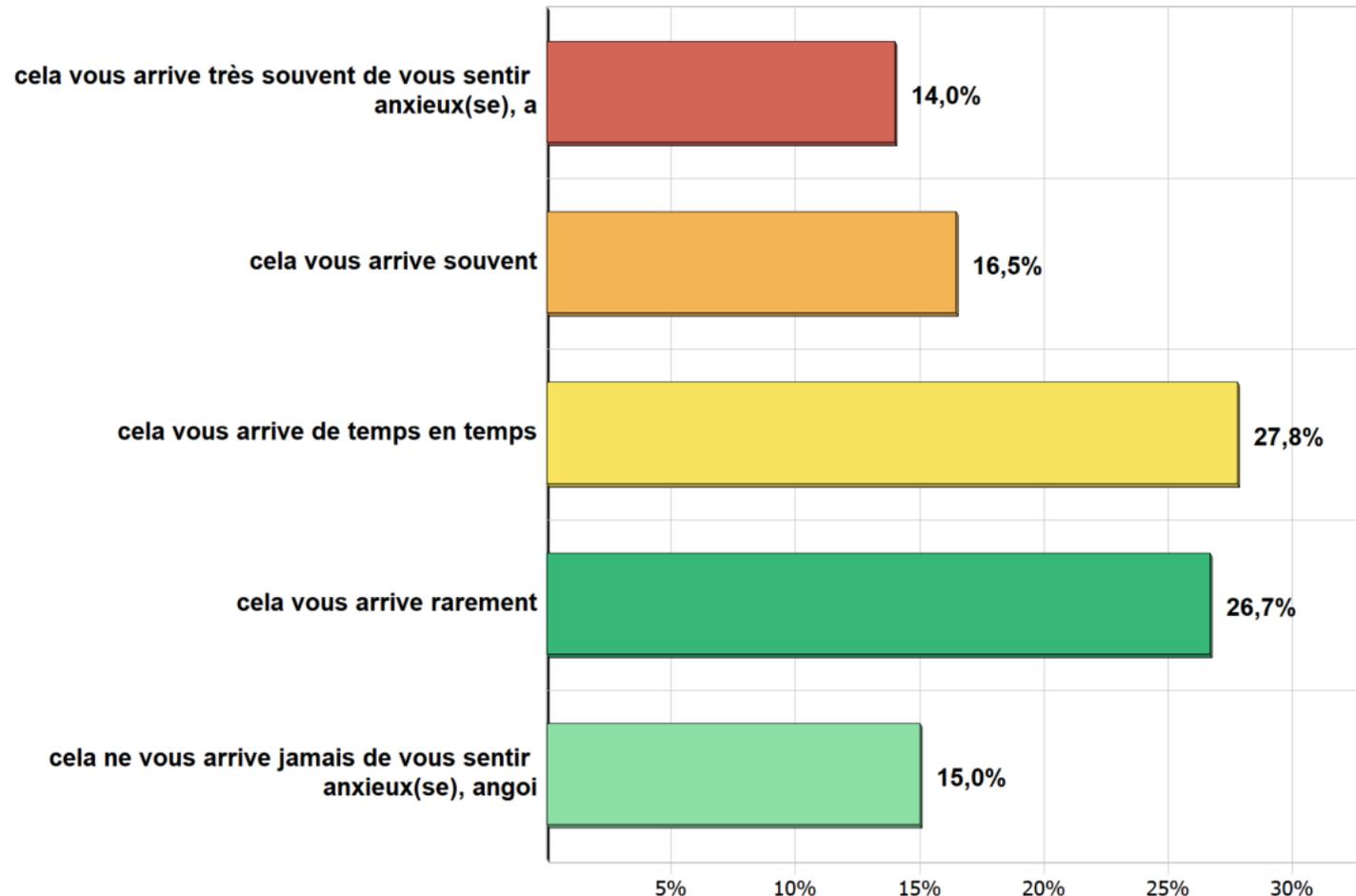
Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

A quelle fréquence il vous arrive de vous sentir anxieux.se, angoissé.e, voire en dépression ?

Base : 100% de l'échantillon

Baro SM 2022	
12,6%	+1,4pts
21,9%	-5,4pts
21,9%	+5,9pts
27,7%	-1,0pt
15,8%	-0,8pt



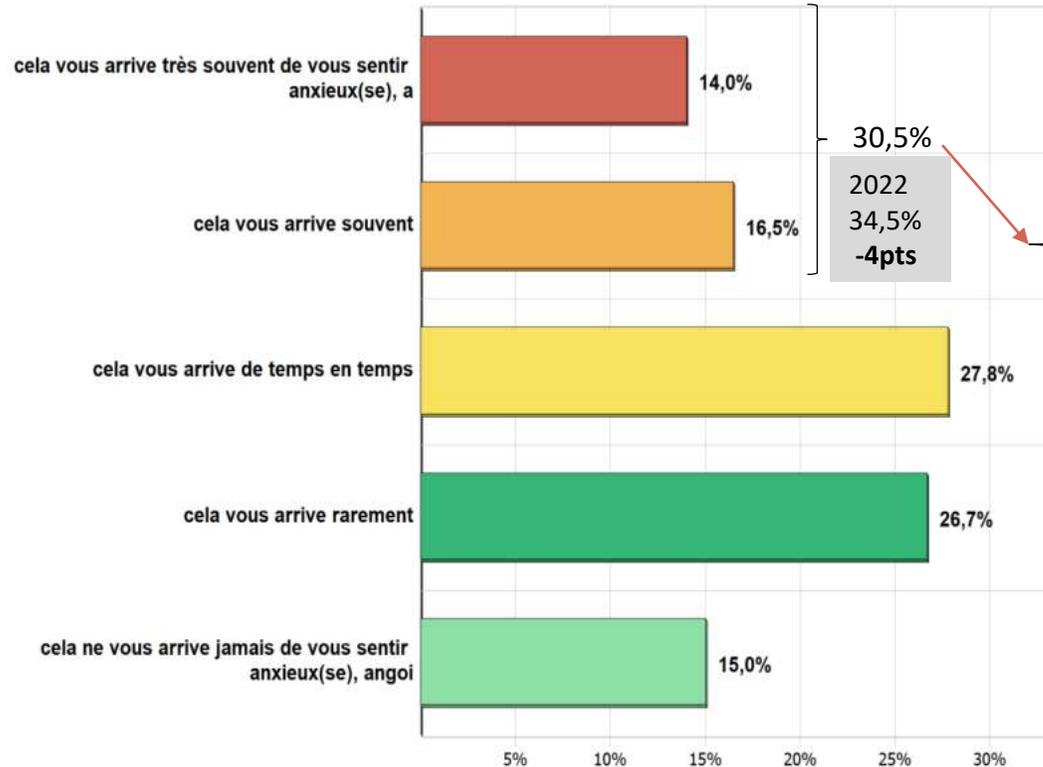
La proportion de répondants se sentant de temps en temps, souvent ou très souvent anxieux, angoissés voire en dépression est en augmentation (2012 : 47% ; 2022 : 56,4% ; 2024 : 58,3%).

Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

A quelle fréquence il vous arrive de vous sentir anxieux.se, angoissé.e, voire en dépression ?

Base : 100% de l'échantillon



2022		
Homme	24,4%	-5pts
Femme	36,4%	
18-29 ans	33,0%	
30-44 ans	40,8%	
45-64 ans	29,3%	
65 ans et +	18,1%	

Travailleurs	28,3%	
Demandeur d'emploi	42,4%	-6,1pts
Etudiant	32,0%	-15,1pts
Incapacité de travail	63,5%	
(Pré)pensionné	20,5%	
Sans emploi	25,6%	
Isolé	29,0%	-11pts
Monoparental	42,2%	
Couple sans enfant	26,8%	
Couple avec enfant	27,8%	
Vit chez ses parents	39,8%	+7,7pts

GS1-2	28,9%
GS3-4	27,9%
GS5-6	25,4%
GS7-8	39,8%

A déjà été chez un psy pour son anxiété	47,8%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	24,3%

L'analyse des différents profils portent sur la proportion de répondants se sentant souvent ou très souvent anxieux, angoissés voire en dépression.

Cette proportion est de 30,5% pour l'échantillon total mais elle est plus élevée chez les femmes, les répondants âgés entre 30 et 44 ans, chez les groupes sociaux plus défavorisés. Cette proportion est également bien plus élevée chez les demandeurs d'emploi et les personnes en incapacité de travail.

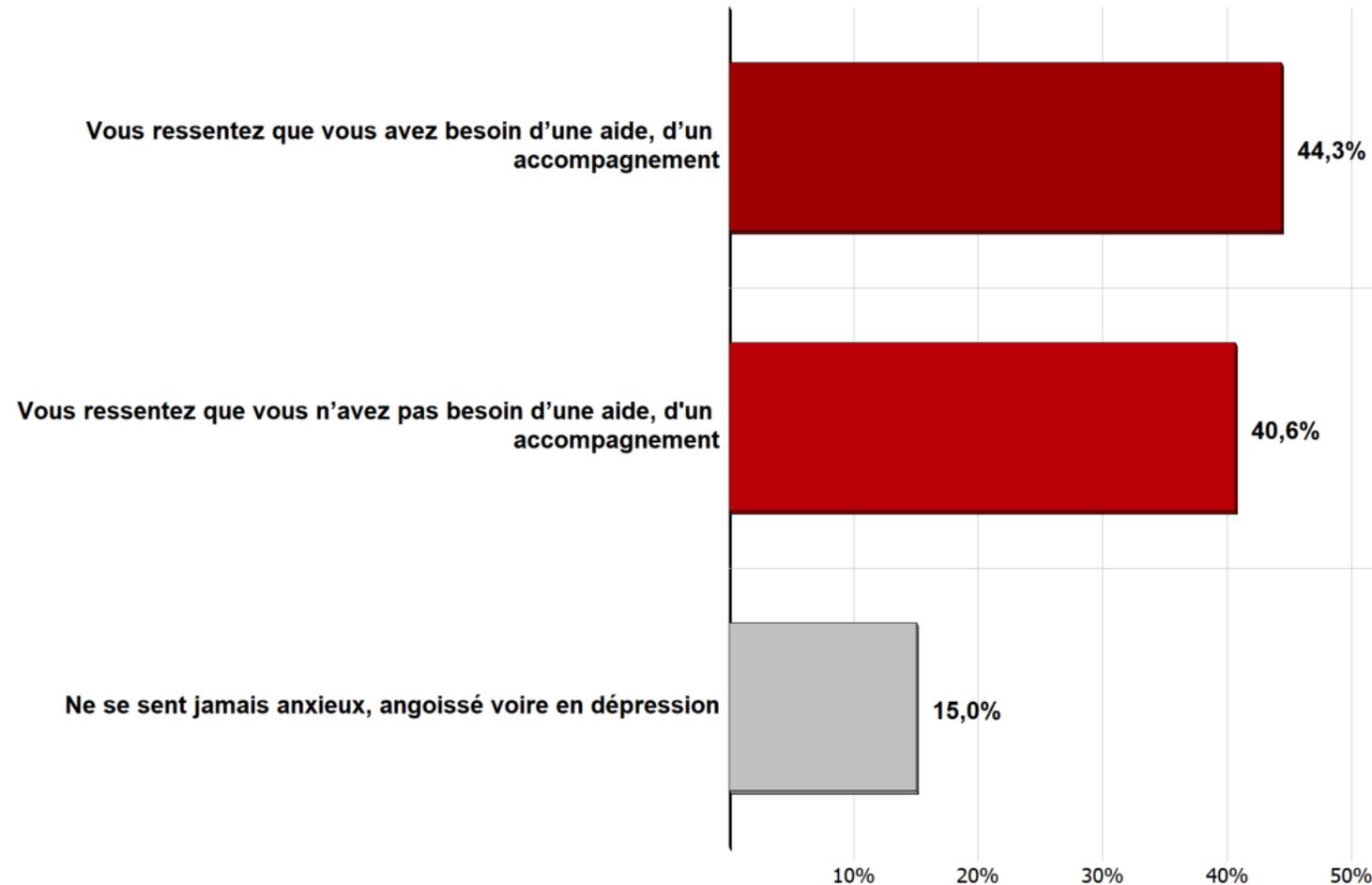
Par rapport à 2022, la proportion se sentant (très) souvent angoissée a baissé de 4%, cette diminution est d'autant plus marquée chez les étudiants et les personnes isolées. A l'inverse, on remarque une augmentation chez les personnes qui vivent chez leurs parents.

Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

Lorsqu'il vous arrive de vous sentir anxieux.se, angoissé.e, voire en dépression, vous diriez que :

Base : 100% de l'échantillon total.



Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

Lorsqu'il vous arrive de vous sentir anxieux.se, angoissé.e, voire en dépression, vous diriez que :

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression SOIT 85% de l'échantillon total.

Baro SM
2022

56,7%
-4,5pts

Vous ressentez que vous avez besoin d'une aide, d'un accompagnement

52,2%

43,3%

Vous ressentez que vous n'avez pas besoin d'une aide, d'un accompagnement

47,8%

15% 30% 45% 60%

Homme	45,0%
Femme	58,3%
18-29 ans	50,9%
30-44 ans	60,6%
45-64 ans	52,1%
65 ans et +	41,5%

Travailleurs	54,1%
Demandeur d'emploi	48,7%
Etudiant	54,3%
Incapacité de travail	66,3%
(Pré)pensionné	41,8%
Sans emploi	62,6%

Isolé	47,6%
Monoparental	65,8%
Couple sans enfant	55,0%
Couple avec enfant	48,5%
Vit chez ses parents	54,2%

Met beaucoup d'argent de côté	55,9%
Met un peu d'argent de côté	47,2%
Arrive juste à boucler le budget	52,0%
N'arrive pas à boucler le budget	55,4%
Craint de basculer dans la précarité	63,9%

L'analyse des différents profils indique que la proportion de répondant ressentant avoir besoin d'une aide est plus faible chez les plus âgés, chez les isolés et les couples avec enfants.

Cette proportion baisse de 4,5 points par rapport à 2022. Cette baisse est plus importante chez les hommes et chez les 45-64 ans. Elle est d'autant plus marquée chez les isolés et chez les Bruxellois (plus de 10 points d'écart).

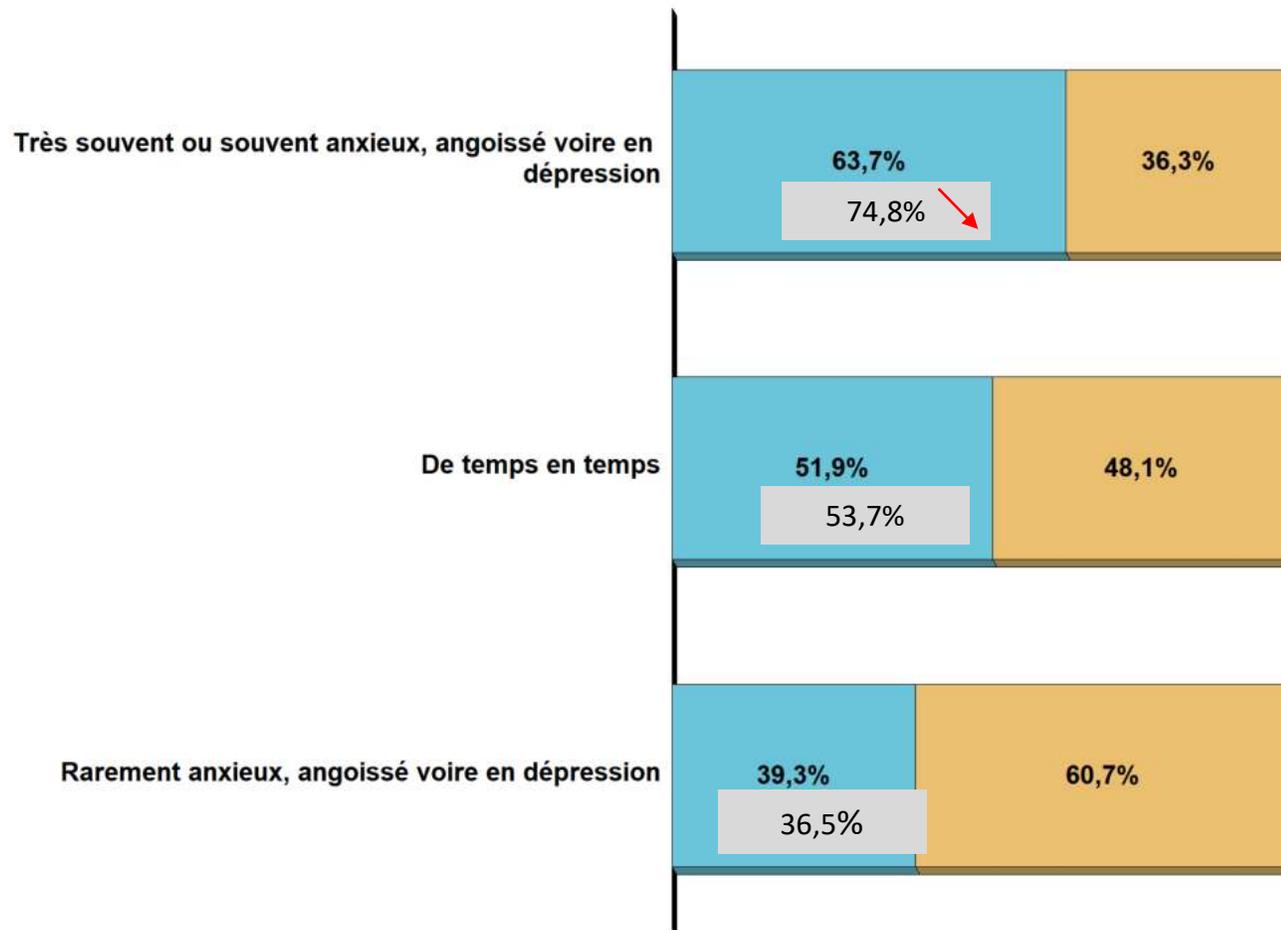
Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

Lorsqu'il vous arrive de vous sentir anxieux.se, angoissé.e, voire en dépression, vous diriez que :

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression SOIT 85% de l'échantillon total.

Vous ressentez que vous avez besoin d'une aide, d'un accompagnement Vous ressentez que vous n'avez pas besoin d'une aide, d'un accompagnement



Parmi les répondants qui se sentent souvent ou très souvent anxieux, angoissés voire en dépression, il y a une diminution de 11 points de la proportion qui ressent avoir besoin d'une aide.

Cette diminution est principalement expliquée par la diminution des groupes sociaux les plus favorisés qui disent moins avoir besoin d'une aide qu'en 2022. Même constatation chez les hommes, les isolés et les couples avec enfant tandis que la proportion est en hausse pour les parents vivant seuls avec leur enfant.

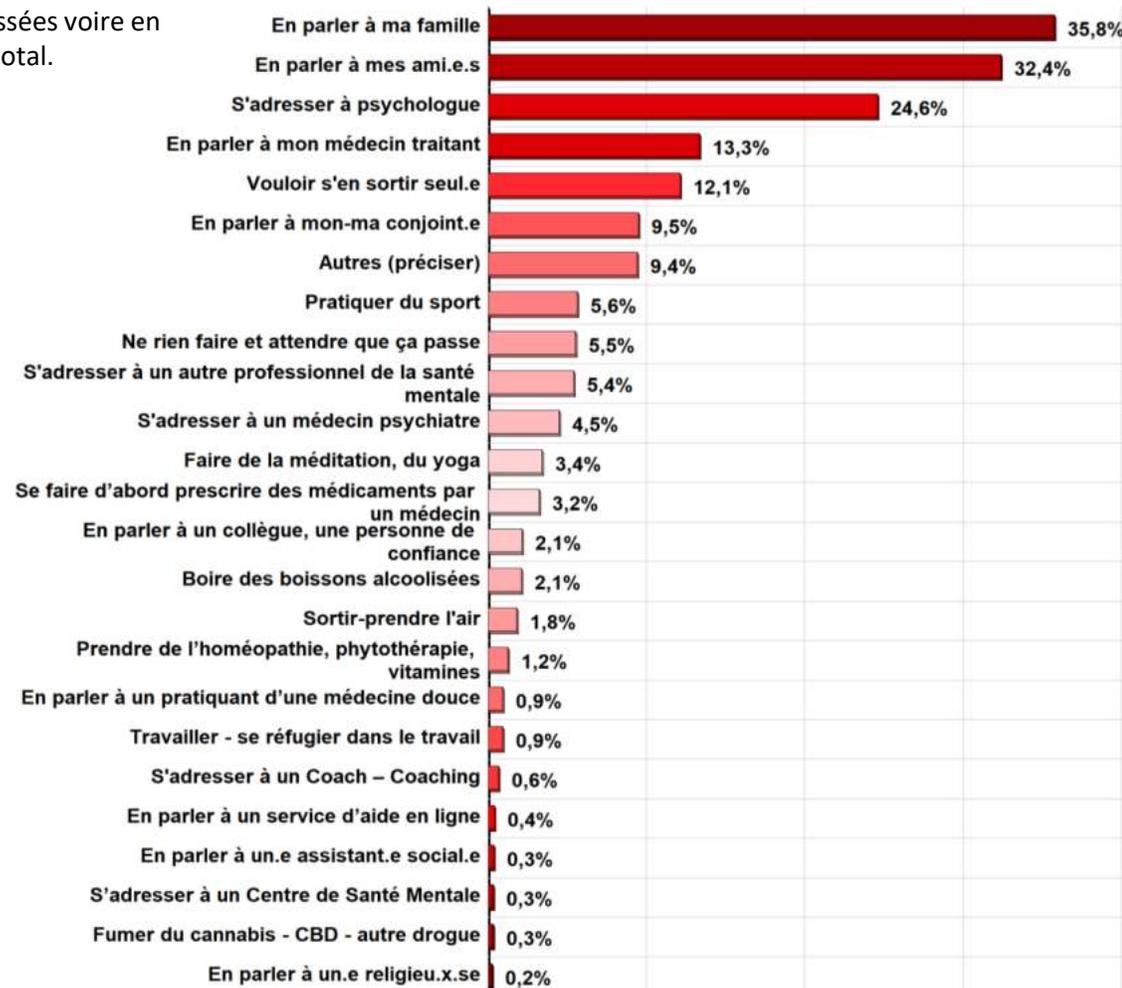
Cela signifie donc que la diminution du sentiment d'avoir besoin d'aide parmi les personnes (très) souvent anxieuses est beaucoup moins marquée, voire inexistante chez les profils les plus vulnérables, à savoir les femmes, les parents vivant seuls avec leurs enfants, les personnes en incapacité de travail et les groupes sociaux défavorisés.

Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

Quand cela vous arrive de vous sentir anxieux.se, angoissé.e voire en dépression, pouvez-vous me dire, ce que vous faites et vers qui ou vers quoi vous vous tournez ?

Base : 100% de ceux qui ressentent avoir besoin d'une aide lorsqu'ils se sentent anxieux, angoissés voire en dépression SOIT 44,5% de l'échantillon total.



Baro SM 2022		
20,4%	↗	+15,4pts
24,6%	↗	+7,8pts
33,1%	↘	-8,5pts
25,9%	↘	-12,6pts
11,8%		+0,3pts
10,1%		-0,6pts

Par rapport au Baromètre de santé mentale de 2022, le top 4 reste le même. Toutefois, il y a une forte augmentation des personnes disant en parler à leur famille ou leur amis et une forte diminution de la proportion s'adressant à un psychologue ou à leur médecin traitant. En 2024, les proches (famille ou amis) constituent la ressource la plus citée par ceux qui ressentent le besoin d'une aide lorsqu'ils se sentent anxieux, angoissés voire en dépression.

Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

Quand cela vous arrive de vous sentir anxieux.se, angoissé.e voire en dépression, pouvez-vous me dire, ce que vous faites et vers qui ou vers quoi vous vous tournez ?

	En parler à ma famille
ALL	35,8%
Bruxelles	41,2%
Wallonie	34,0%
.	
Bruxelles	41,2%
Brabant wallon	52,0%
Hainaut	23,2%
Liège	37,1%
Luxembourg	41,3%
Namur	37,1%
.	
Homme	30,3%
Femme	39,4%
.	
18-29 ans	58,1%
30-44 ans	33,1%
45-64 ans	30,2%
65 ans et +	26,8%
.	
Isolé	31,4%
Monoparental	34,0%
Couple sans enfant	44,0%
Couple avec enfant	26,1%
Vit chez ses parents	55,4%

	En parler à mes ami.e.s
ALL	32,4%
Bruxelles	36,5%
Wallonie	31,0%
.	
Bruxelles	36,5%
Brabant wallon	30,9%
Hainaut	22,9%
Liège	34,4%
Luxembourg	36,7%
Namur	40,5%
.	
Homme	27,8%
Femme	35,4%
.	
18-29 ans	47,8%
30-44 ans	28,4%
45-64 ans	29,5%
65 ans et +	28,5%
.	
GS1-2	31,6%
GS3-4	39,6%
GS5-6	34,0%
GS7-8	24,4%
.	
Travailleurs	37,3%
Demandeur d'emploi	22,2%
Etudiant	28,3%
Incapacité de travail	14,6%
(Pré)pensionné	33,6%
Sans emploi	17,6%
.	
Isolé	46,0%
Monoparental	29,8%
Couple sans enfant	30,0%
Couple avec enfant	15,8%
Vit chez ses parents	45,8%

	S'adresser à psychologue
ALL	24,6%
Sec. inf. ou moins	13,2%
Sec. sup.	27,5%
Etudes sup.	30,8%

Base : 100% de ceux qui ressentent avoir besoin d'une aide lorsqu'ils se sentent anxieux, angoissés voire en dépression SOIT 44,5% de l'échantillon total.

Les plus jeunes et les femmes sont proportionnellement plus nombreux à en parler à leur famille ou leurs amis.

Les couples avec enfants quant à eux en parlent moins avec leurs proches, ceci est d'autant plus vrai pour les parents d'un enfant de moins de 3 ans.

Ayant un enfant de -3 ans	5,9%
Ayant un enfant 3-9 ans	23,3%
Ayant un enfant 10-17 ans	22,7%
Ayant un enfant 18-25 ans	22,3%
Ayant un enfant +25 ans	28,8%

Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

Quand cela vous arrive de vous sentir anxieux.se, angoissé.e voire en dépression, pouvez-vous me dire, ce que vous faites et vers qui ou vers quoi vous vous tournez ?

	En parler à mon médecin traitant
ALL	13,3%
Homme	9,6%
Femme	15,8%
.	
18-29 ans	5,5%
30-44 ans	10,1%
45-64 ans	16,1%
65 ans et +	23,5%
.	
Isolé	10,0%
Monoparental	16,7%
Couple sans enfant	11,9%
Couple avec enfant	19,4%
Vit chez ses parents	7,2%

	Vouloir s'en sortir seul.e
ALL	12,1%
Bruxelles	17,7%
Wallonie	10,2%
.	
18-29 ans	20,0%
30-44 ans	12,5%
45-64 ans	9,6%
65 ans et +	7,1%
.	
GS1-2	7,4%
GS3-4	7,6%
GS5-6	17,3%
GS7-8	16,6%
.	
Sec. inf. ou moins	17,4%
Sec. sup.	12,8%
Etudes sup.	7,6%
.	
Travailleurs	12,7%
Demandeur d'emploi	25,8%
Etudiant	6,9%
Incapacité de travail	16,8%
(Pré)pensionné	4,1%

	En parler à mon- ma conjoint.e
ALL	9,5%
18-29 ans	14,9%
30-44 ans	8,8%
45-64 ans	10,4%
65 ans et +	2,2%
.	
Sec. inf. ou moins	15,1%
Sec. sup.	8,5%
Etudes sup.	6,0%

Base : 100% de ceux qui ressentent avoir besoin d'une aide lorsqu'ils se sentent anxieux, angoissés voire en dépression SOIT 44,5% de l'échantillon total.

Alors que les plus jeunes ainsi que les moins diplômés sont proportionnellement plus nombreux à vouloir s'en sortir seuls ou en parler avec leur conjoint.

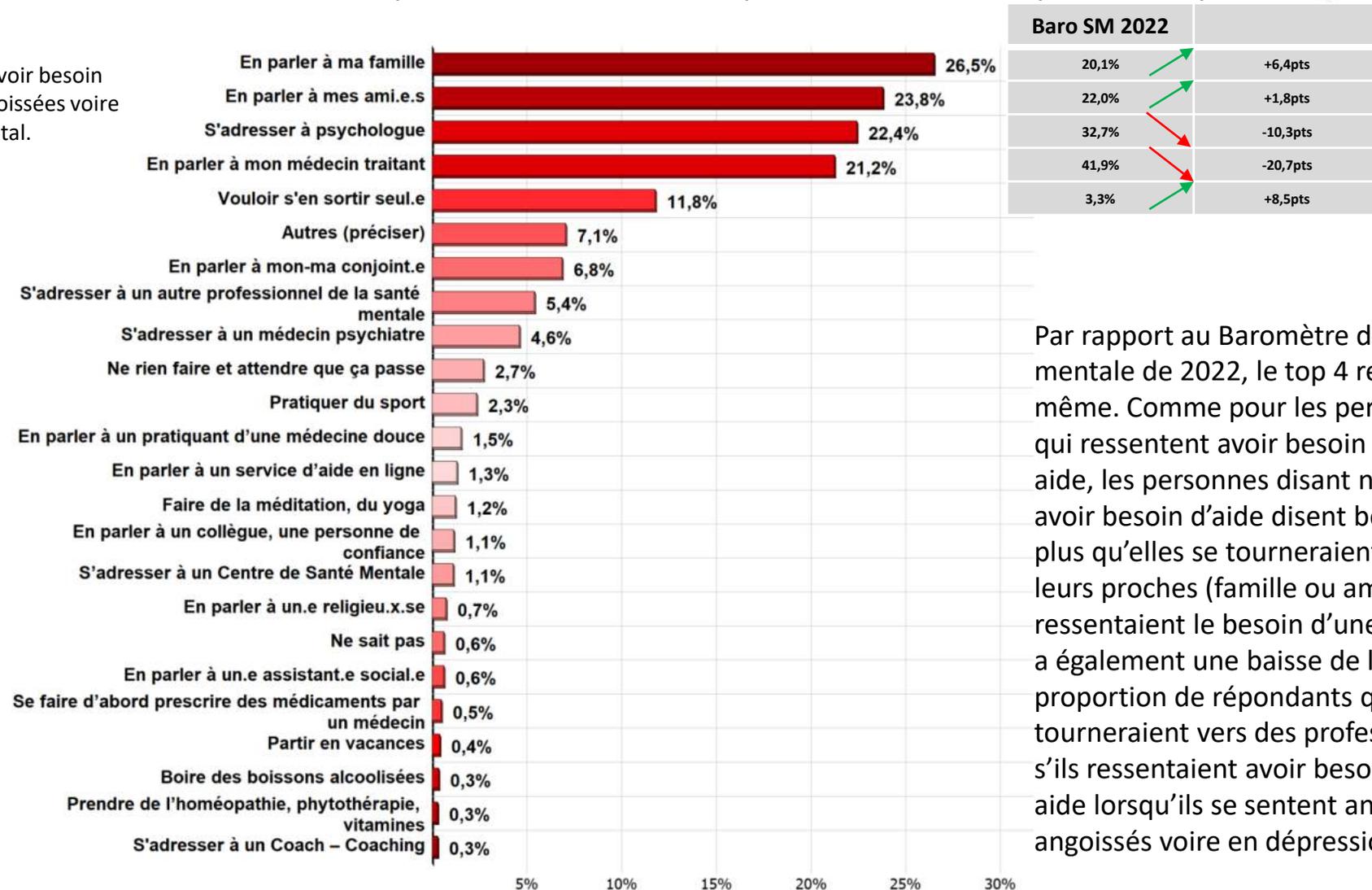
Les plus âgés ainsi que les parents se dirigeraient plus vers leur médecin traitant lorsqu'ils se sentent anxieux, angoissés voire en dépression.

Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

Si vous ressentiez que vous avez besoin d'une aide, pouvez-vous me dire ce que vous feriez, vers qui ou vers quoi vous vous tourneriez ?

Base : 100% de ceux qui ne ressentent pas avoir besoin d'une aide lorsqu'ils se sentent anxieux, angoissés voire en dépression SOIT 40,5% de l'échantillon total.



Par rapport au Baromètre de santé mentale de 2022, le top 4 reste le même. Comme pour les personnes qui ressentent avoir besoin d'une aide, les personnes disant ne pas avoir besoin d'aide disent beaucoup plus qu'elles se tourneraient vers leurs proches (famille ou amis) si elles ressentaient le besoin d'une aide. Il y a également une baisse de la proportion de répondants qui se tourneraient vers des professionnels s'ils ressentaient avoir besoin d'une aide lorsqu'ils se sentent anxieux, angoissés voire en dépression.

Enquête santé mentale

Santé mentale – situation personnelle

Si vous ressentiez que vous avez besoin d'une aide, pouvez-vous me dire ce que vous feriez, vers qui ou vers quoi vous vous tourneriez ?

Base : 100% de ceux qui ne ressentent pas avoir besoin d'une aide lorsqu'ils se sentent anxieux, angoissés voire en dépression SOIT 40,5% de l'échantillon total.

	En parler à ma famille
ALL	26,5%
Bruxelles	35,3%
Wallonie	23,4%
.	
18-29 ans	39,8%
30-44 ans	30,1%
45-64 ans	18,3%
65 ans et +	23,8%
.	
Isolé	36,3%
Monoparental	13,1%
Couple sans enfant	22,3%
Couple avec enfant	18,1%
Vit chez ses parents	31,5%

	En parler à mes ami.e.s
ALL	23,8%
18-29 ans	35,7%
30-44 ans	19,7%
45-64 ans	25,4%
65 ans et +	15,3%
.	
Isolé	25,3%
Monoparental	20,3%
Couple sans enfant	27,1%
Couple avec enfant	12,2%
Vit chez ses parents	42,5%

	S'adresser à psychologue
ALL	22,4%
18-29 ans	30,1%
30-44 ans	27,2%
45-64 ans	18,3%
65 ans et +	17,3%
.	
GS1-2	34,6%
GS3-4	28,0%
GS5-6	10,1%
GS7-8	16,3%
.	
Sec. inf. ou moins	13,0%
Sec. sup.	25,7%
Etudes sup.	28,1%
.	
Isolé	17,2%
Monoparental	27,9%
Couple sans enfant	22,5%
Couple avec enfant	26,5%
Vit chez ses parents	16,5%

	En parler à mon médecin traitant
ALL	21,2%
Bruxelles	8,5%
Wallonie	25,7%
.	
Isolé	27,6%
Monoparental	35,8%
Couple sans enfant	19,9%
Couple avec enfant	17,3%
Vit chez ses parents	4,4%

Les parents (vivant seuls ou en couple) iraient moins vers la famille ou les amis que les autres répondants s'ils ressentait avoir besoin d'une aide lorsqu'ils se sentent anxieux, angoissés voire en dépression. Par contre, les parents iraient plus en parler avec des professionnels comme un psychologue ou leur médecin traitant (uniquement pour les parents vivant seuls avec leur enfant).



1

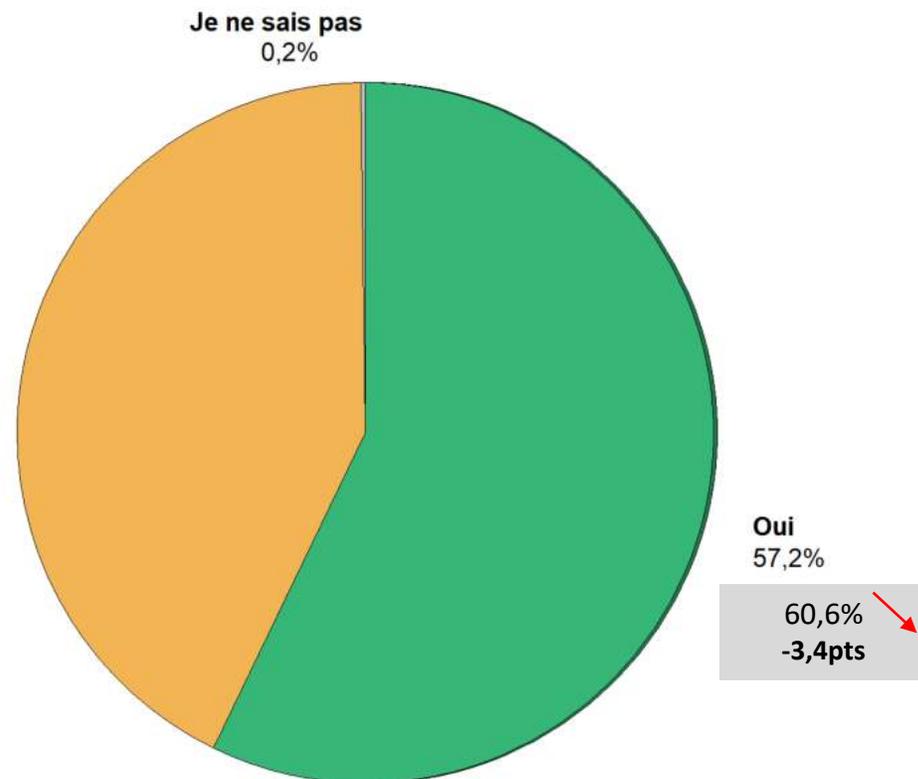
Santé mentale
Consommation

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Vous est-il déjà arrivé de faire appel à **votre médecin traitant** pour vous aider à faire face à un problème d’anxiété, d’angoisse, voire de dépression ?

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression soit 85% de l’échantillon total.



Bruxelles	50,7%
Brabant wallon	41,4%
Hainaut	56,8%
Liège	65,7%
Luxembourg	62,1%
Namur	64,5%
Homme	47,6%
Femme	65,3%
18-29 ans	37,6%
30-44 ans	63,2%
45-64 ans	65,6%
65 ans et +	52,8%

Met beaucoup d'argent de côté	39,1%
Met un peu d'argent de côté	55,6%
Arrive juste à boucler le budget	55,4%
N'arrive pas à boucler le budget	67,6%
Craint de basculer dans la précarité	70,2%

Isolé	54,3%
Monoparental	70,4%
Couple sans enfant	57,8%
Couple avec enfant	63,0%
Vit chez ses parents	32,8%

A déjà été chez un psy pour son anxiété	73,2%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	41,6%

La proportion de répondants ayant vu leur médecin traitant pour gérer un problème d’anxiété, d’angoisse voire de dépression est moins élevée dans le Brabant wallon et à Bruxelles, chez les hommes, chez les jeunes et ceux qui vivent chez leur parents ainsi que chez ceux qui mettent beaucoup d’argent de côté.

A l’inverse, la proportion est très élevée chez les répondants étant en incapacité de travail.

En outre, environ 3 répondants sur 4 qui ont déjà été voir un psy ont déjà été voir leur médecin traitant également pour un problème d’anxiété, d’angoisse voire de dépression.

Travailleurs	55,3%
Demandeur d'emploi	59,6%
Etudiant	38,4%
Incapacité de travail	76,4%
(Pré)pensionné	58,8%
Sans emploi	43,5%

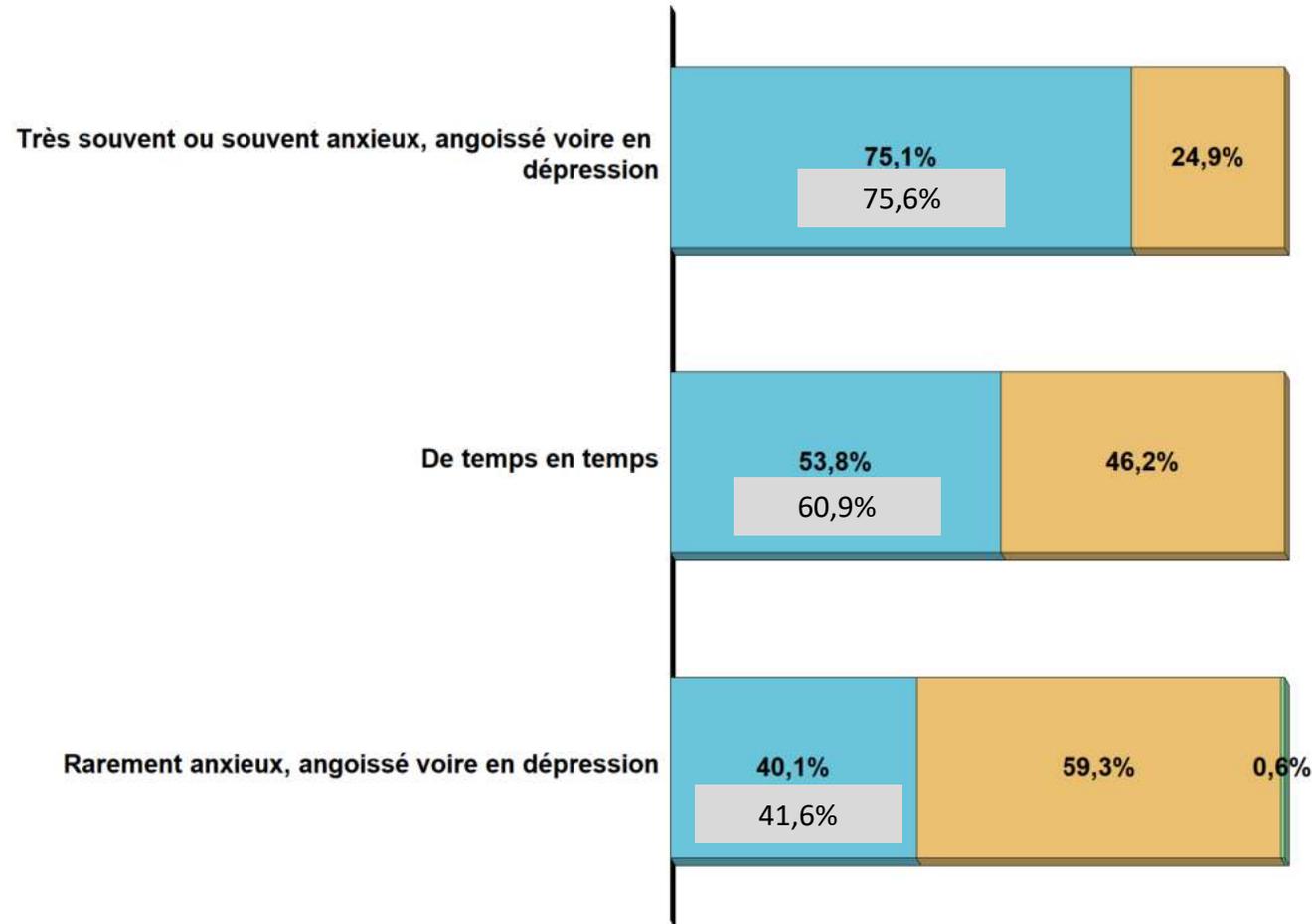
Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Vous est-il déjà arrivé de faire appel à **votre médecin traitant** pour vous aider à faire face à un problème d’anxiété, d’angoisse, voire de dépression ?

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression soit 85% de l’échantillon total.

Oui Non Je ne sais pas



Enquête santé mentale

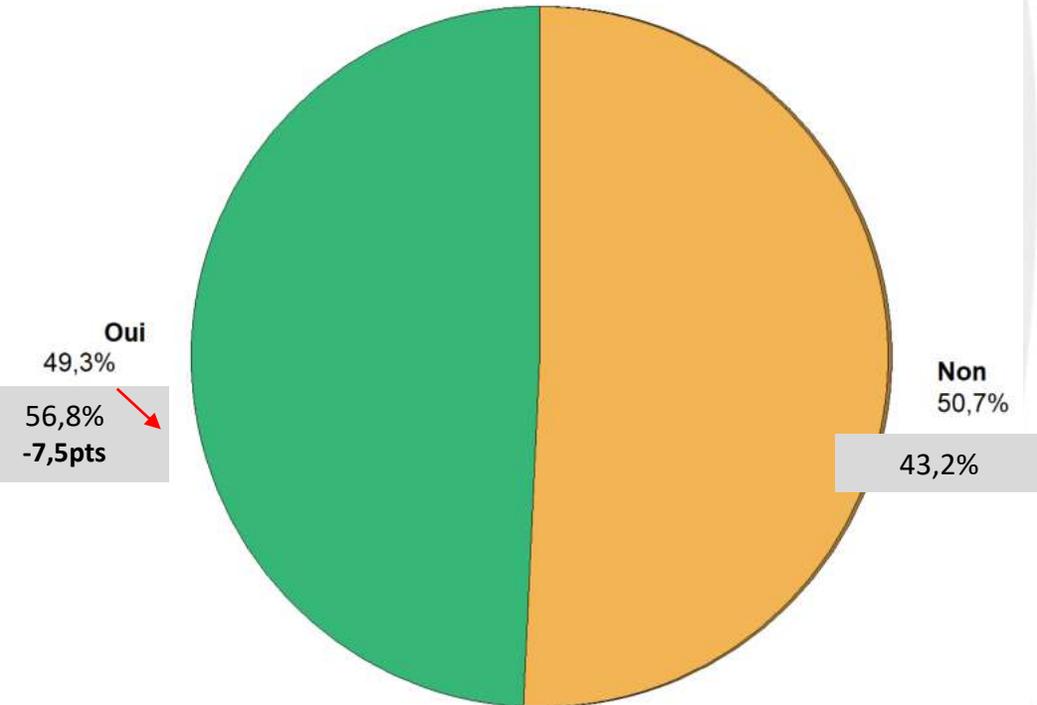
Santé mentale – consommation

Vous est-il déjà arrivé de faire appel à **un psy** pour vous aider à faire face à un problème d’anxiété, d’angoisse, voire de dépression ?

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression soit 85% de l’échantillon total.

La proportion de répondants ayant vu un psy pour gérer un problème d’anxiété, d’angoisse voire de dépression est moins élevée, chez les hommes, chez les plus âgés, les moins diplômés et chez les couples (avec ou sans enfant). A nouveau, la proportion est très élevée chez les répondants étant en incapacité de travail. Les répondants craignant de basculer dans la précarité sont proportionnellement plus nombreux que les répondants mettant beaucoup d’argent de côté à avoir déjà fait appel à un psy pour de l’anxiété, angoisse voire dépression.

Homme	39,4%
Femme	57,8%
18-29 ans	50,9%
30-44 ans	60,1%
45-64 ans	46,3%
65 ans et +	37,4%
Met beaucoup d'argent de côté	41,0%
Met un peu d'argent de côté	44,1%
Arrive juste à boucler le budget	51,4%
N'arrive pas à boucler le budget	54,5%
Craint de basculer dans la précarité	59,7%
Secondaire inférieur ou moins	42,3%
Secondaire supérieur	48,8%
Etudes sup.	55,7%
Travailleurs	48,9%
Demandeur d'emploi	48,4%
Etudiant	55,9%
Incapacité de travail	70,9%
(Pré)pensionné	43,9%
Isolé	50,6%
Monoparental	64,1%
Couple sans enfant	43,3%
Couple avec enfant	44,1%
Vit chez ses parents	55,3%



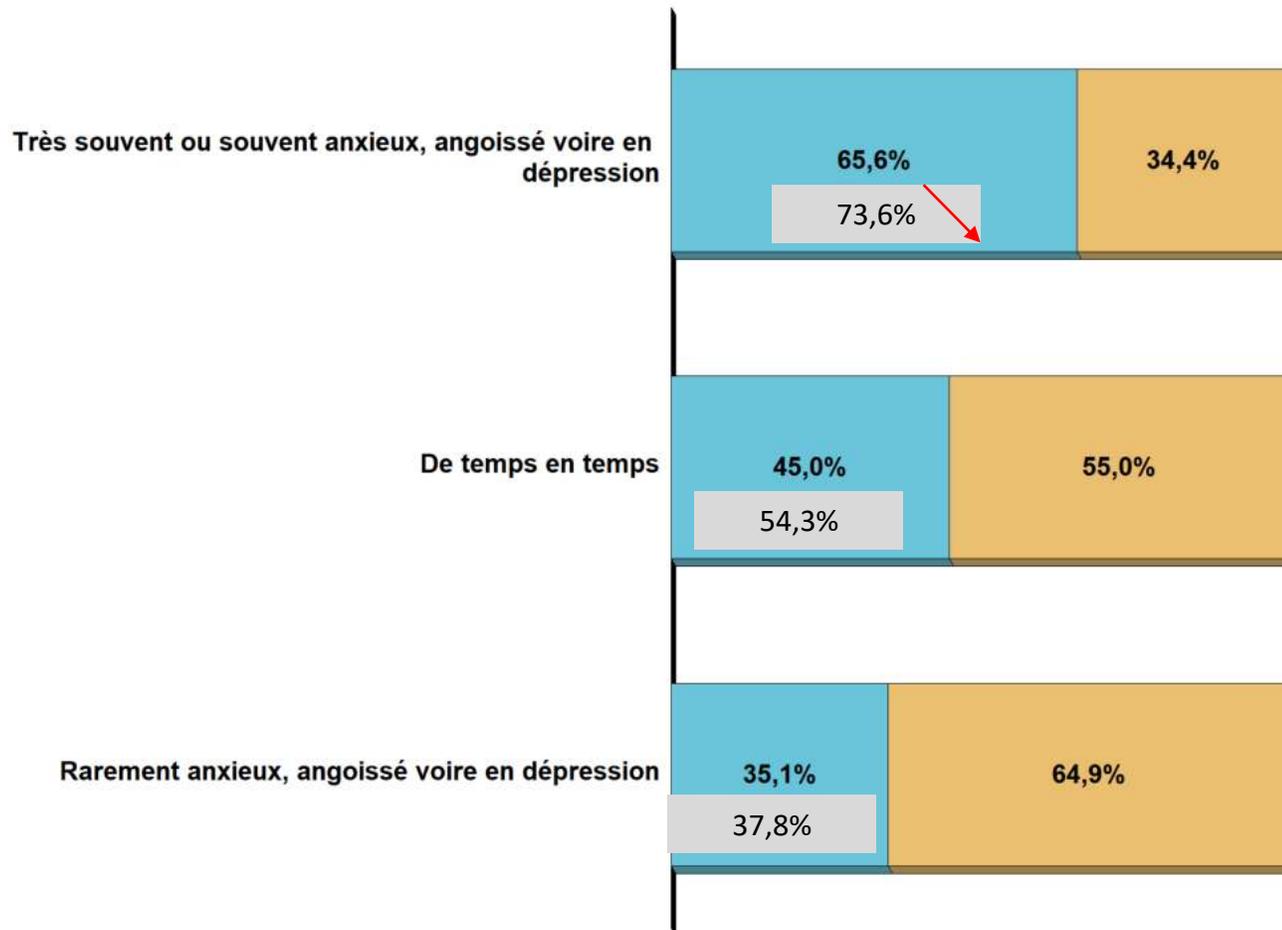
Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Vous est-il déjà arrivé de faire appel à **un psy** pour vous aider à faire face à un problème d’anxiété, d’angoisse, voire de dépression ?

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression soit 85% de l’échantillon total.

Oui Non



Deux tiers des répondants se sentent (très) souvent anxieux ont déjà consulté un psy. Cette proportion a diminué de 8 points par rapport à 2022.

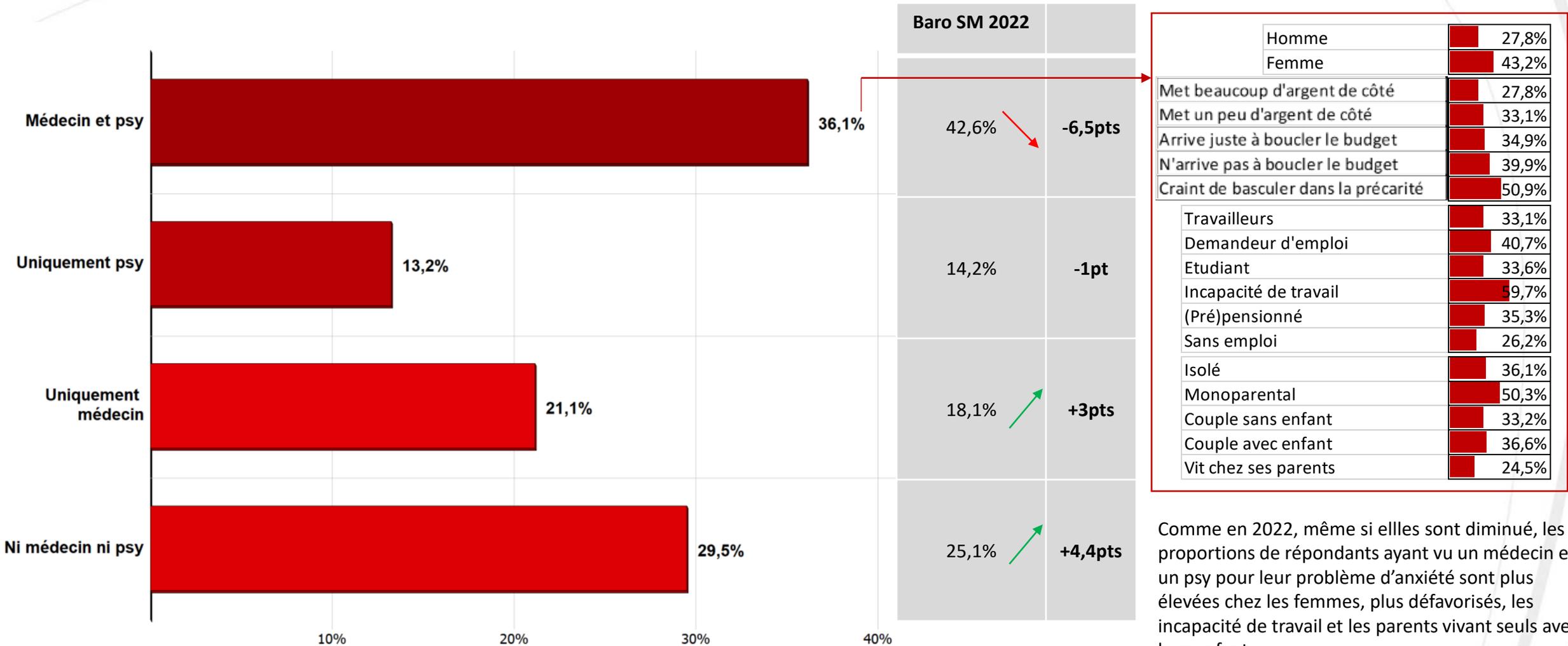
Cette diminution s’explique principalement par la baisse chez les couples avec enfants, chez les personnes vivant chez leurs parents, chez les personnes en incapacité de travail ainsi que chez les personnes ayant au maximum un diplôme du secondaire inférieur.

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Avoir fait appel à **un psy ou un médecin traitant** pour vous aider à faire face à un problème d’anxiété, d’angoisse, voire de dépression ?

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression soit 85% de l’échantillon total.



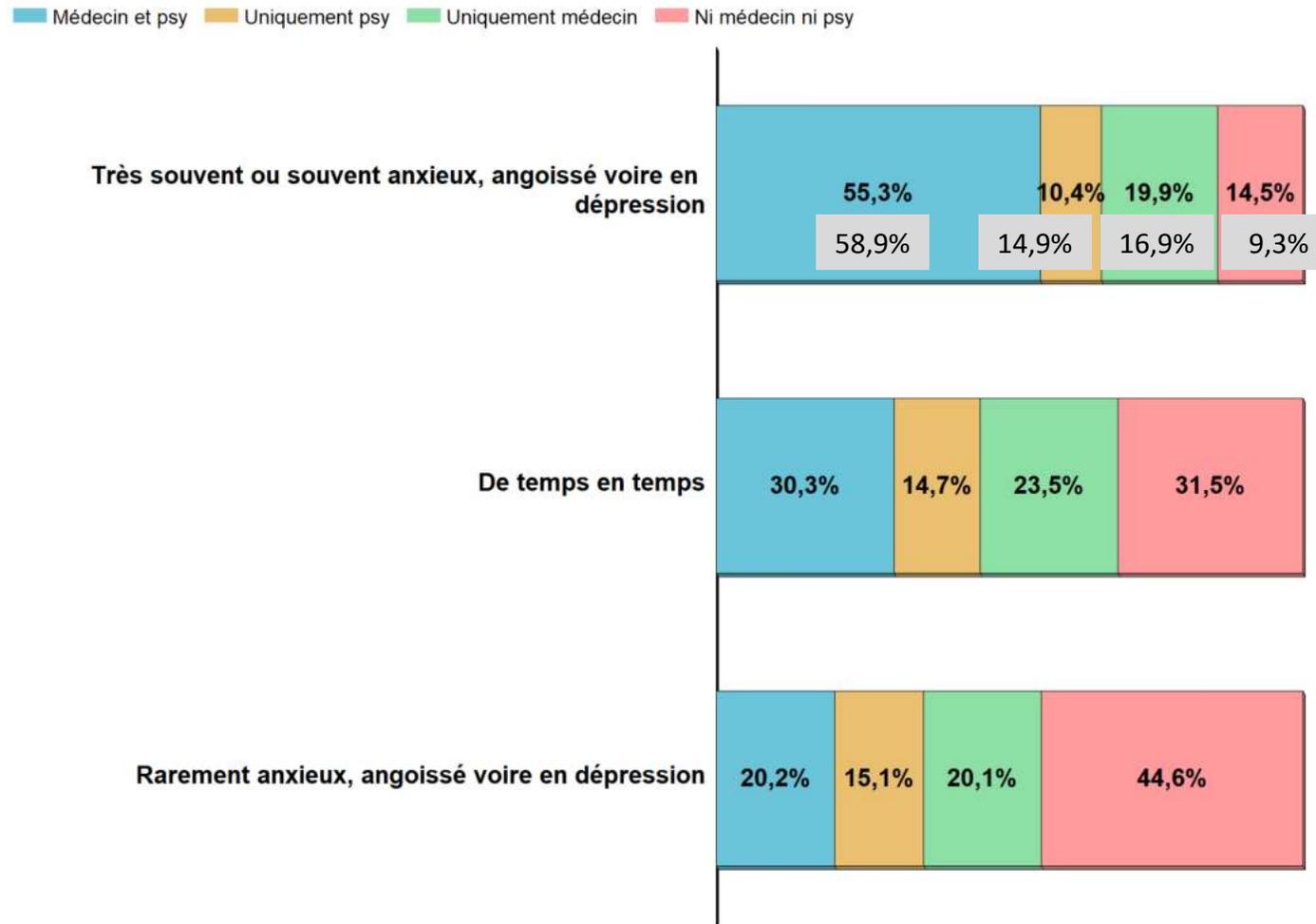
Comme en 2022, même si elles sont diminuées, les proportions de répondants ayant vu un médecin et un psy pour leur problème d’anxiété sont plus élevées chez les femmes, plus défavorisés, les incapables de travail et les parents vivant seuls avec leur enfant.

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Avoir fait appel à **un psy ou un médecin traitant** pour vous aider à faire face à un problème d’anxiété, d’angoisse, voire de dépression ?

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression soit 85% de l’échantillon total.

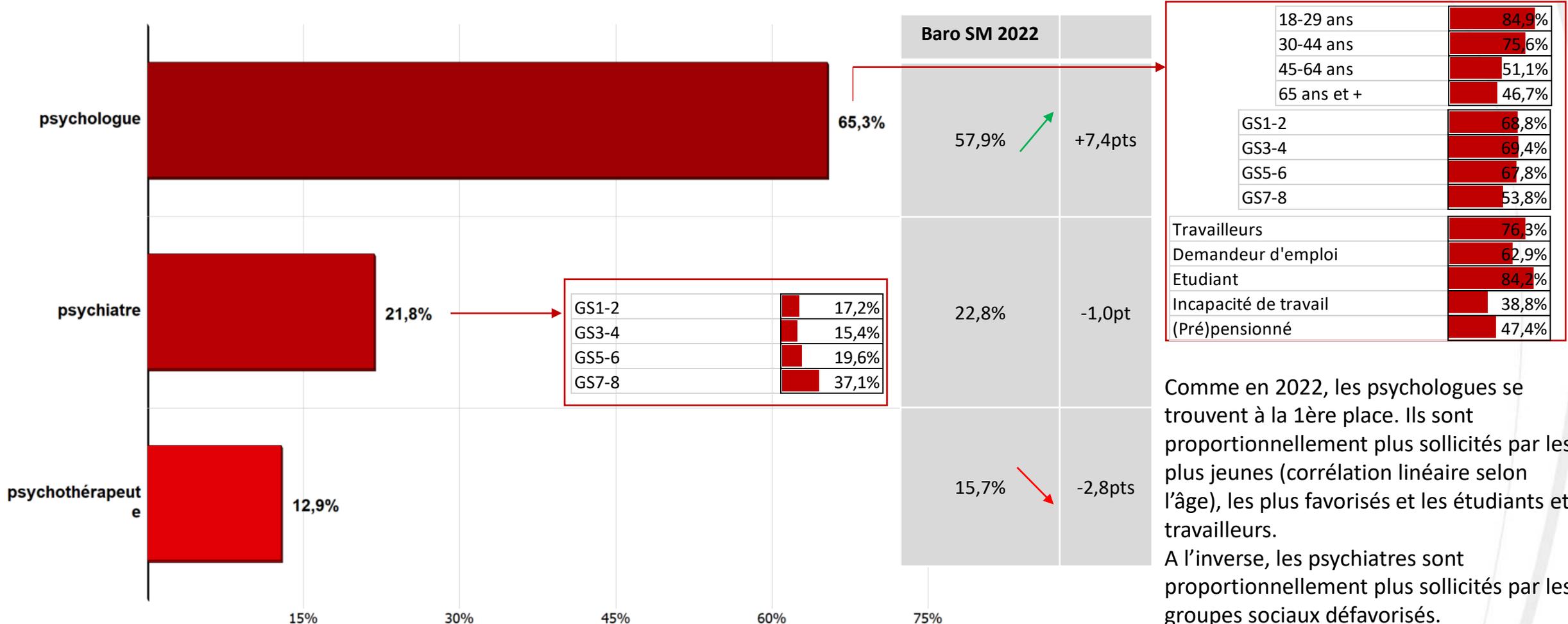


Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Pour votre dernière consultation chez un professionnel de la santé mentale, de quel type de professionnel il s'agissait :

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy pour aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 42% de l'échantillon total.



Comme en 2022, les psychologues se trouvent à la 1ère place. Ils sont proportionnellement plus sollicités par les plus jeunes (corrélation linéaire selon l'âge), les plus favorisés et les étudiants et travailleurs.

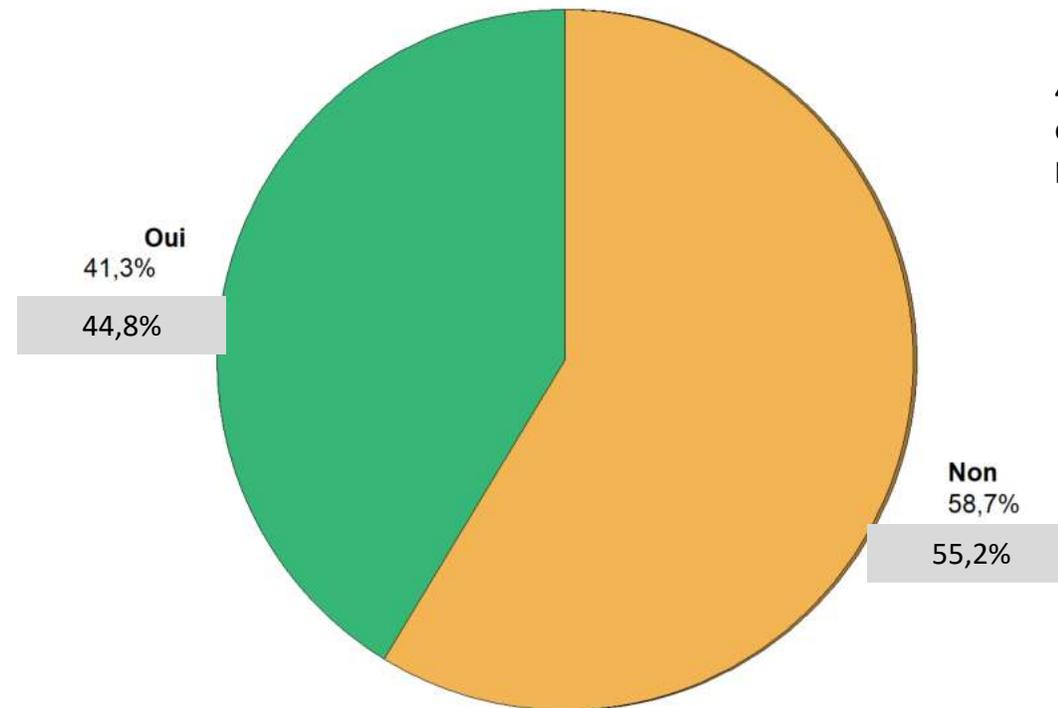
A l'inverse, les psychiatres sont proportionnellement plus sollicités par les groupes sociaux défavorisés.

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Était-ce au cours des 12 derniers mois ?

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy pour aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 42% de l'échantillon total.



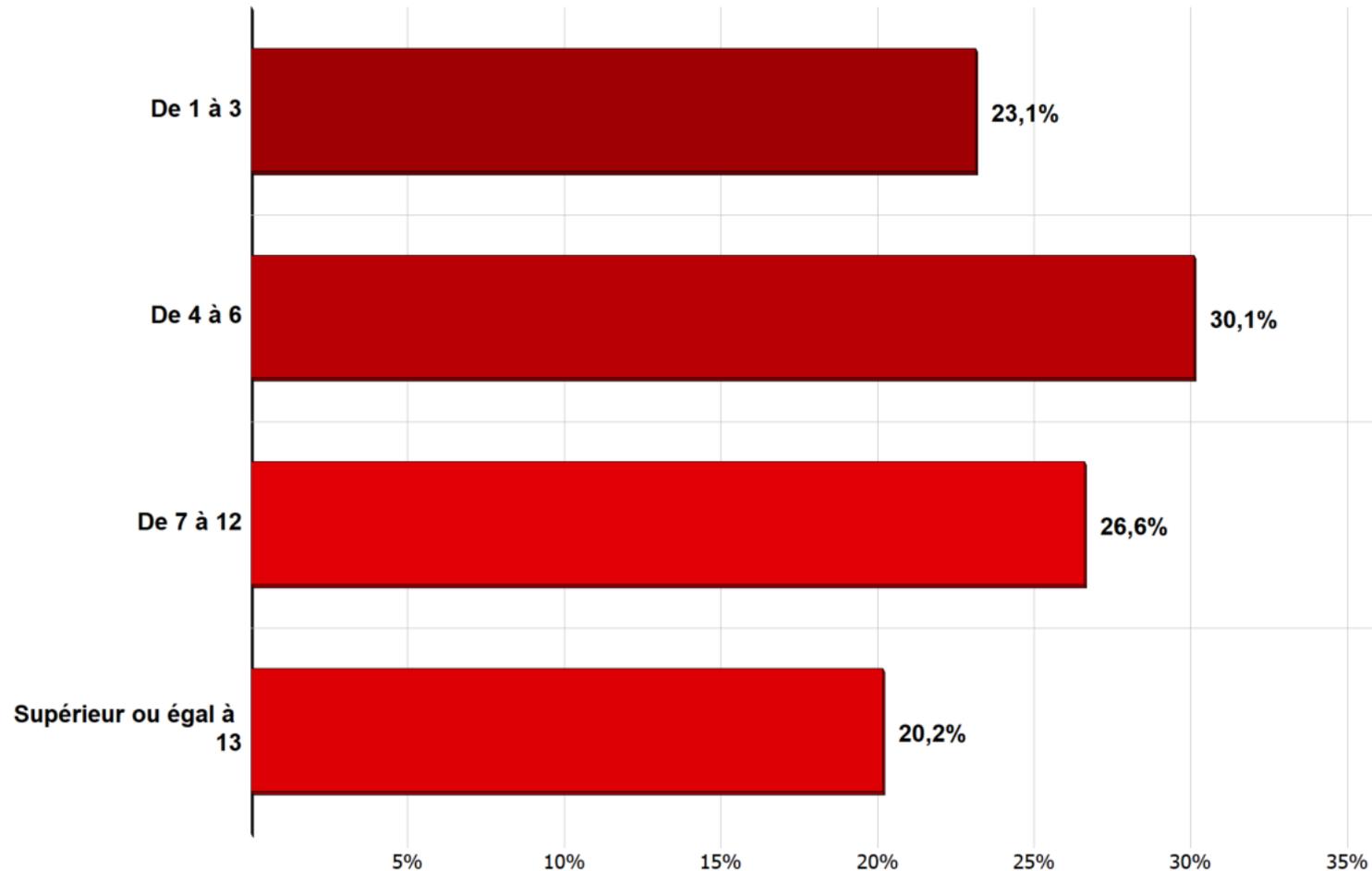
41% des personnes ayant consulté un psy l'ont fait au cours des 12 derniers mois précédant l'enquête. Cette proportion est un peu plus faible qu'en 2022.

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Combien avez-vous eu de séances chez ce psy au cours des 12 derniers mois ?

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois pour aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 18% de l'échantillon total.



Parmi ceux qui ont déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois, 1 sur 5 a fait plus de 13 séances au cours des 12 derniers mois.

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Vous diriez que le délai pour obtenir un rendez-vous chez ce psy a été :

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois pour aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 18% de l'échantillon total.

Baro SM
2022

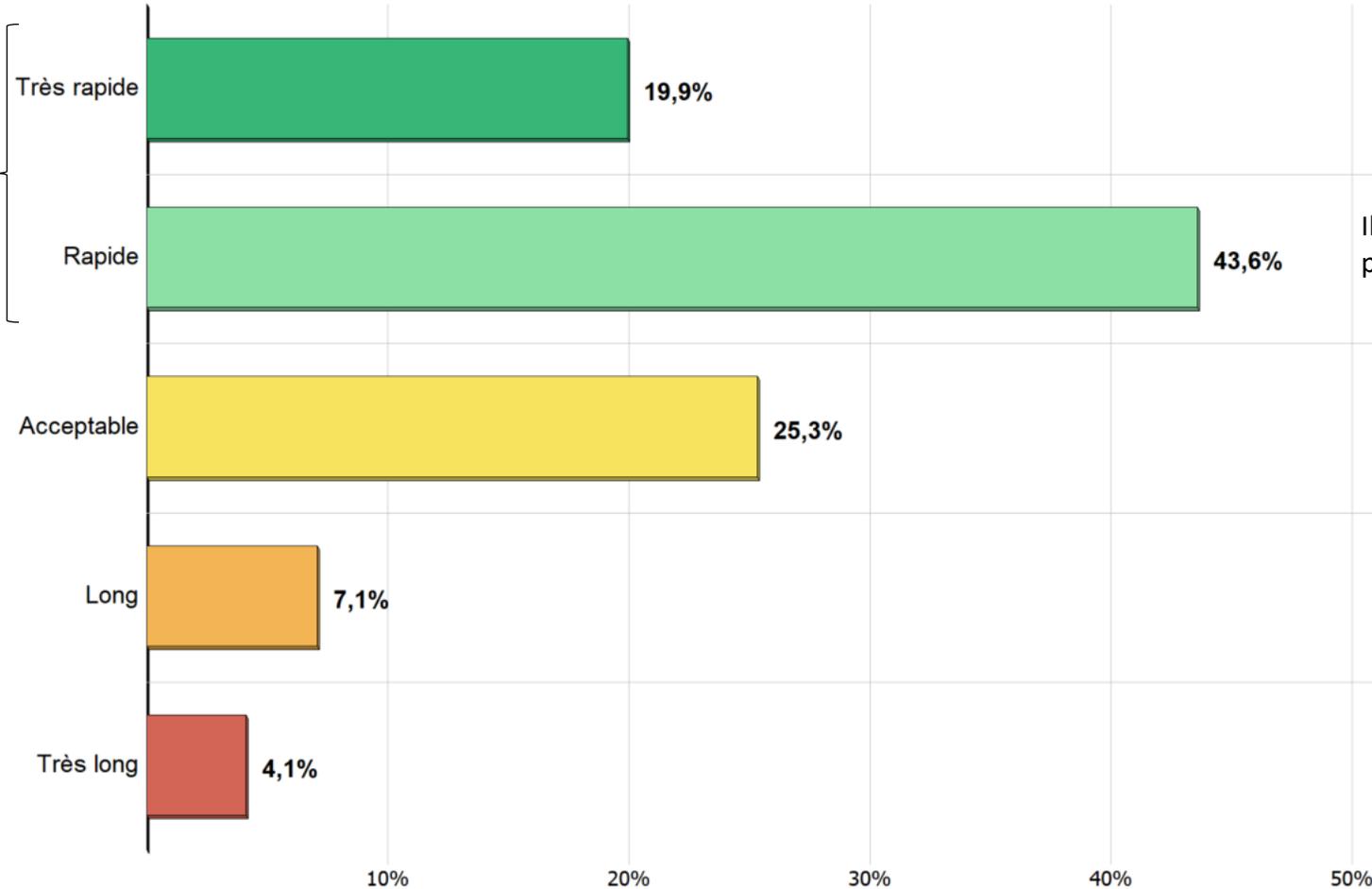
17,8%

47,9%

39,2%

12,8%

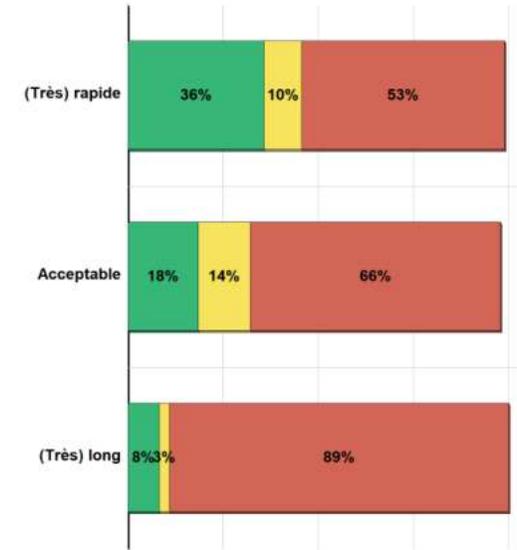
+15,6pts



En comparaison avec 2022, il y a une amélioration des délais pour obtenir un rendez-vous chez le psy (+15,6pts de répondants ayant dit que le délai était (très) rapide.

Il est difficile d'obtenir un rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale - tout est saturé

■ Pas (du tout) d'accord ■ Neutre ■ (Tout à fait) d'accord

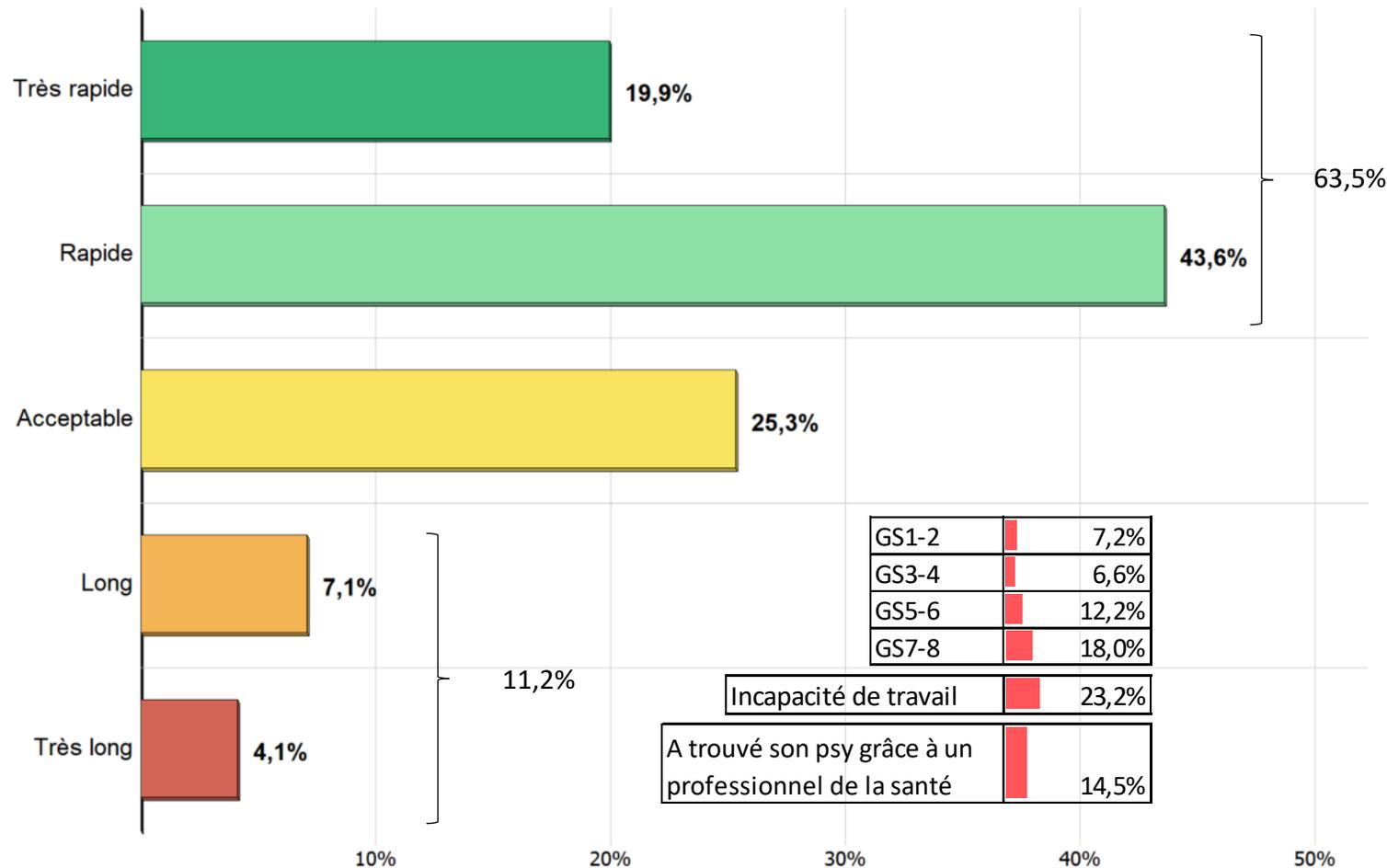


Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Vous diriez que le délai pour obtenir un rendez-vous chez ce psy a été :

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois pour aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 18% de l'échantillon total.



11,2% des répondants trouvent que le délai pour obtenir un rendez-vous a été (très) long.

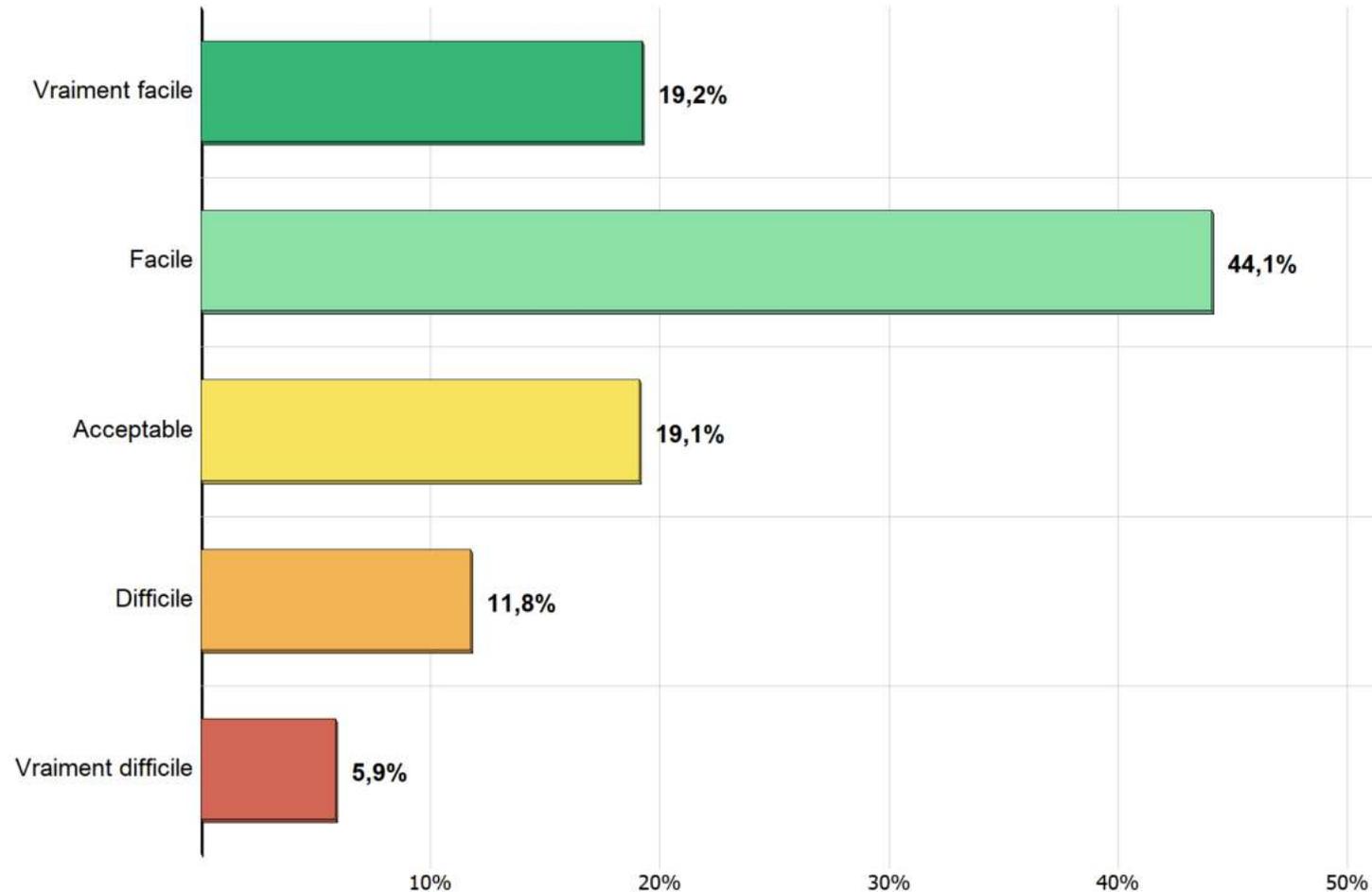
Cette proportion est plus élevée chez les groupes sociaux défavorisés, chez les personnes en incapacité de travail et chez les personnes ayant trouvé leur psy grâce à un professionnel de la santé.

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

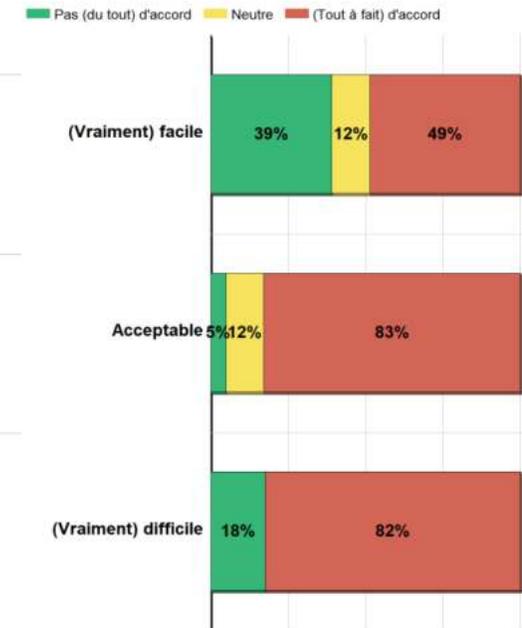
Plus globalement, quel niveau d'effort avez-vous dû déployer pour trouver ce psy ?

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois pour aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 18% de l'échantillon total.



63,3% des répondants ayant déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois indiquent qu'il était (vraiment) facile de trouver un psy

Il est difficile d'obtenir un rendez-vous avec un professionnel de la santé mentale - tout est saturé

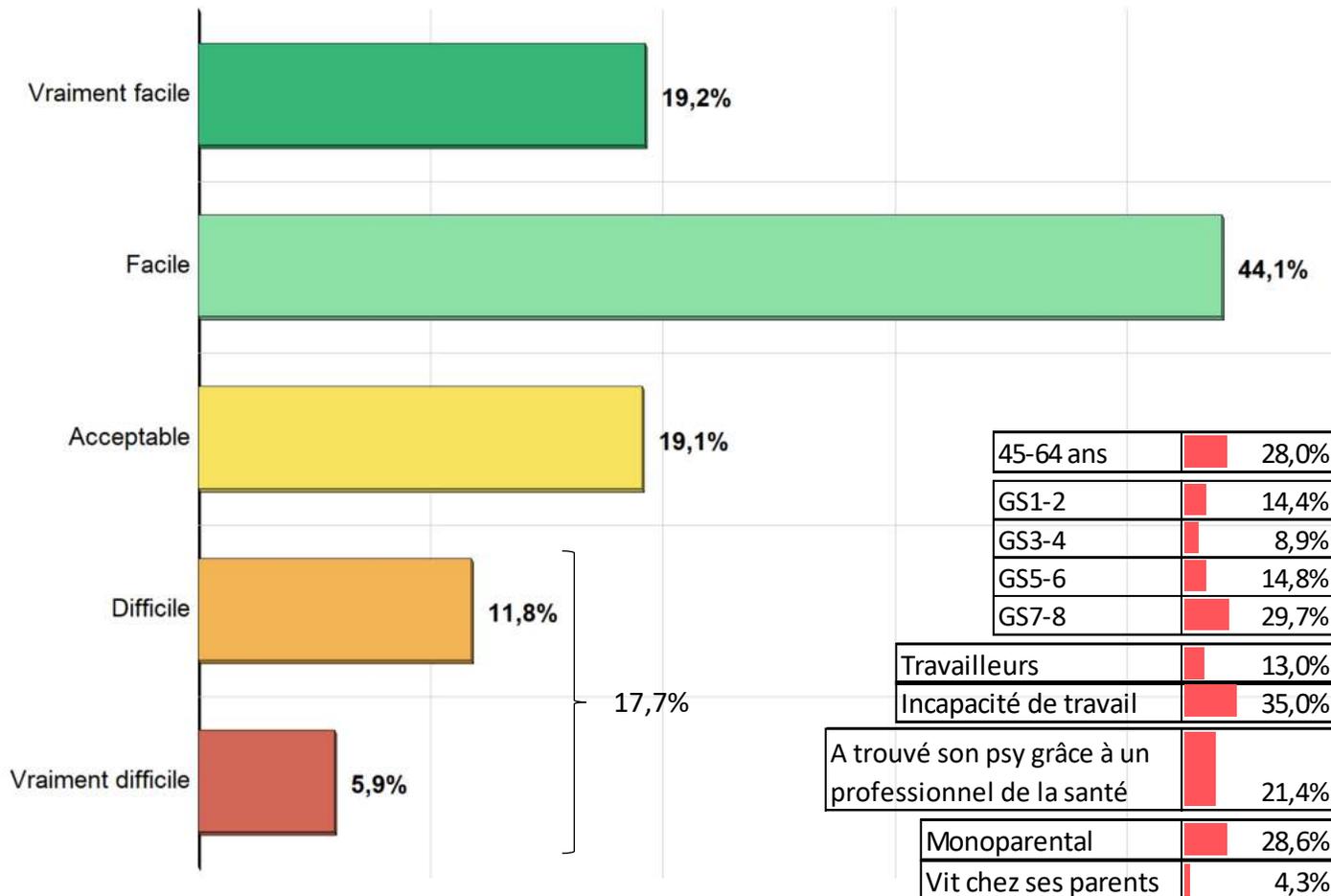


Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Plus globalement, quel niveau d'effort avez-vous dû déployer pour trouver ce psy ?

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois pour aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 18% de l'échantillon total.



En analysant cette question selon le type de professionnels de la santé mentale qui a été consulté, de grandes différences apparaissent. En effet, alors qu'environ 10% des répondants ayant consulté un psychologue disent qu'il était (vraiment) difficile de trouver ce psy, cette proportion s'élève à 49% pour les répondants qui ont consulté un psychiatre.

Psychologue	9,6%
Psychiatre	48,7%
Psychothérapeute	14,9%

Les répondants âgés entre 45 et 64 ans, les groupes sociaux plus défavorisés, les répondants en incapacité de travail, les personnes ayant trouvé leur psy grâce à un professionnel de la santé ainsi que les parents vivants seuls avec leurs enfants ont eu plus de difficulté pour trouver leur professionnel de la santé mentale.

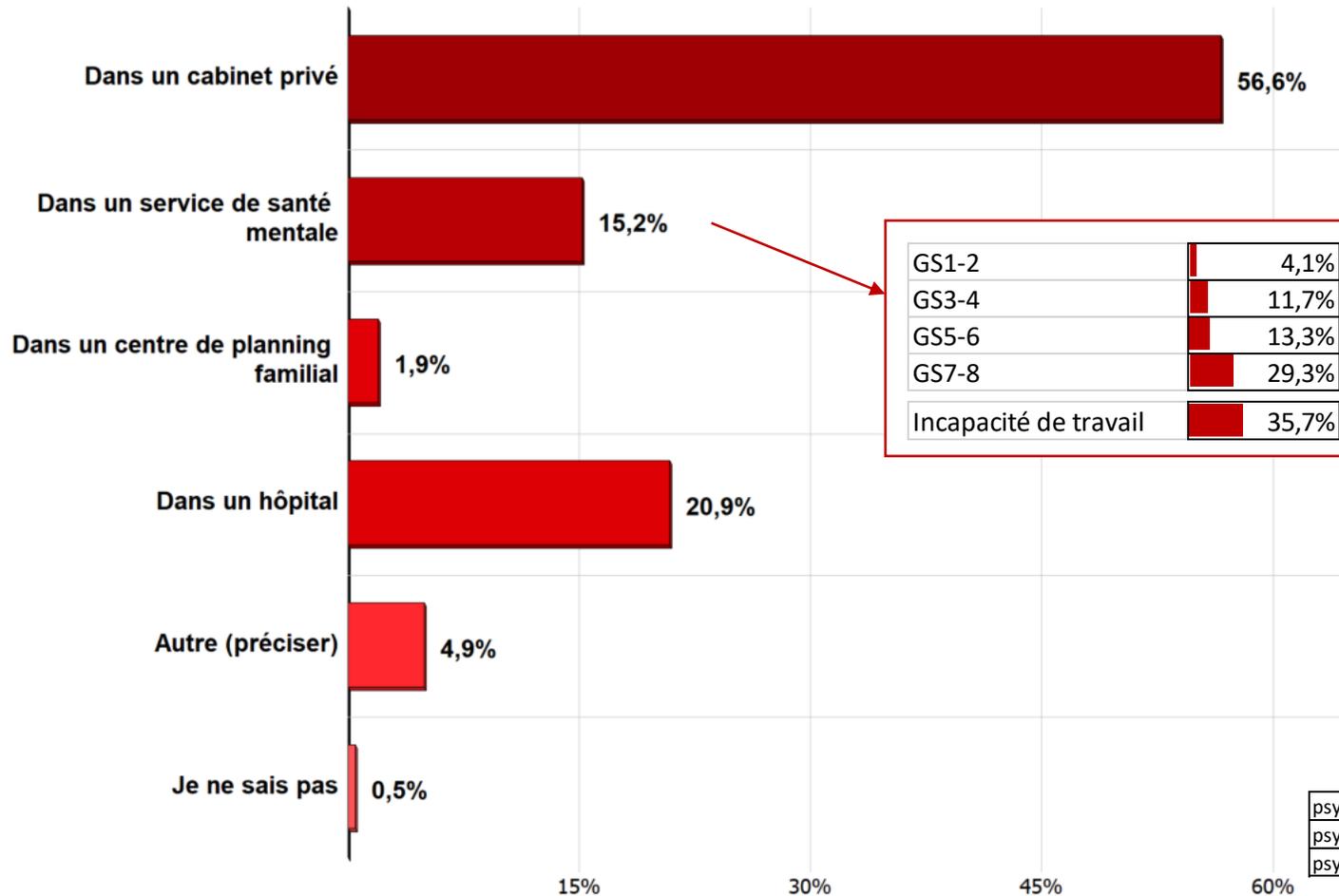
Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Le dernier psy que vous avez consulté travaille :

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois pour aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 18% de l'échantillon total.

Baro SM 2022	
61,7%	-5,1pts
10,8%	+4,4pts
4,0%	-2,1pts
22,4%	-1,5pts



Plus de la moitié des répondants ayant consulté un psy au cours des 12 derniers mois l'ont fait dans un cabinet privé. Toutefois, cette proportion diminue par rapport à 2022.

A l'inverse, il y a une hausse de la proportion de répondants ayant consulté leur psy dans un service de santé mentale. Cette proportion est d'autant plus élevée chez les groupes sociaux défavorisés et les personnes en incapacité de travail.

Il y a également des différences selon le type de professionnel de la santé mentale dont il s'agit. En effet, presque 2 tiers des répondants ayant consulté un psychologue ou psychothérapeute l'ont fait dans leur cabinet privé tandis que plus de la moitié des répondants ayant consulté un psychiatre l'ont fait à l'hôpital.

	Cabinet privé	SSM	Planning familial	Hôpital
psychologue	63,3%	14,4%	1,6%	15,4%
psychiatre	28,2%	16,1%		53,0%
psychothérapeute	63,0%	18,4%	7,2%	

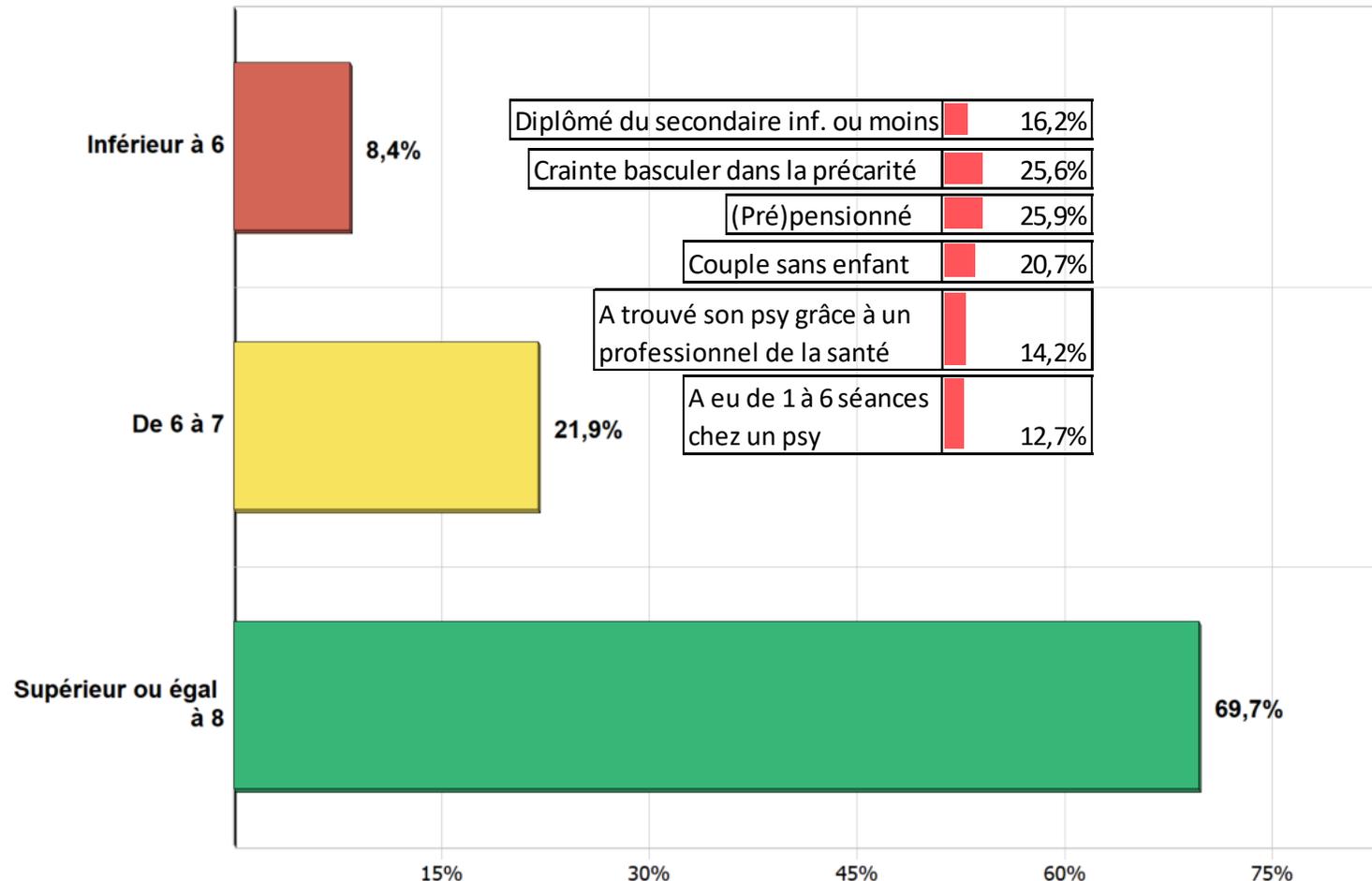
Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre degré de satisfaction globale par rapport aux consultations chez ce psy ?

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois pour aider à faire face un problème d’anxiété, d’angoisse, voire de dépression soit 18% de l’échantillon total.

Baro SM 2022	
21,6%	-13,2pts
23,2%	-1,3pts
55,2%	+14,5pts



Satisfaction moyenne passe de 5,9 en 2012 puis 7,2 en 2022 à 8,3 en 2024.

Les cotes hautes (8, 9 et 10) représentaient 38% en 2012, 55% en 2022 et 70% en 2024.

Dans les cotes basses, il y a proportionnellement plus de groupes sociaux défavorisés, de pensionnés et de couples qui vivent sans enfant. Il y a également plus de personnes qui ont trouvé leur psy grâce à un autre professionnel de la santé.

Les personnes plus âgées, (pré-)pensionnées, moins diplômées et ayant des grosses difficultés financières sont moins satisfaits des consultations chez leur psy.

Le tableau ci-dessous montre également que l’insatisfaction est plus grande pour les psychiatres que pour les psychologues :

psychologue	5,9%
psychiatre	22,4%

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Par quel moyen, quel canal avez-vous trouvé cette personne ?

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy au cours des 12 derniers mois pour aider à faire face un problème d’anxiété, d’angoisse, voire de dépression. Soit 18% de l’échantillon total.

Baro SM 2022	
36,4%	-13,0pts
15,0%	+6,5pts
21,9%	-3,2pts
12,9%	+5,6pts
8,7%	-1,8pts
1,9%	



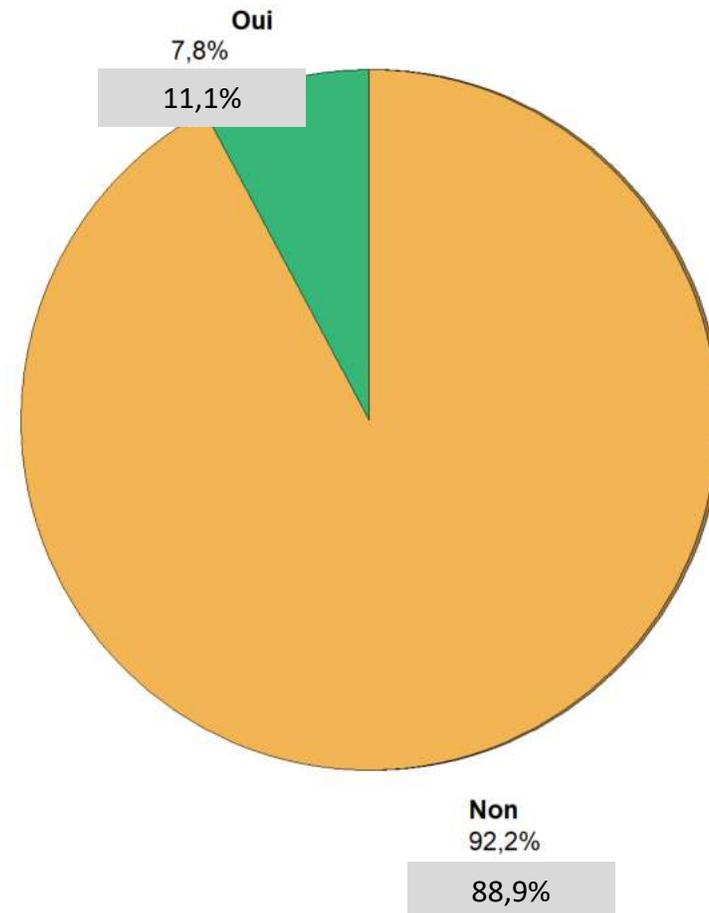
Si l’entourage est toujours le 1er canal, celui-ci était à 42% en 2012 et à 36% en 2022. Il ne représente plus que moins d’un quart des personnes ayant vu un psy. Il y a une augmentation de la proportion de répondants ayant trouvé leur professionnel de la santé mentale via un autre professionnel de la santé et par des recherches sur internet.

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Avez-vous déjà consulté votre psy via téléconsultation ?

Base : 100% de ceux ayant déjà fait appel à un psy pour aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 42% de l'échantillon total.



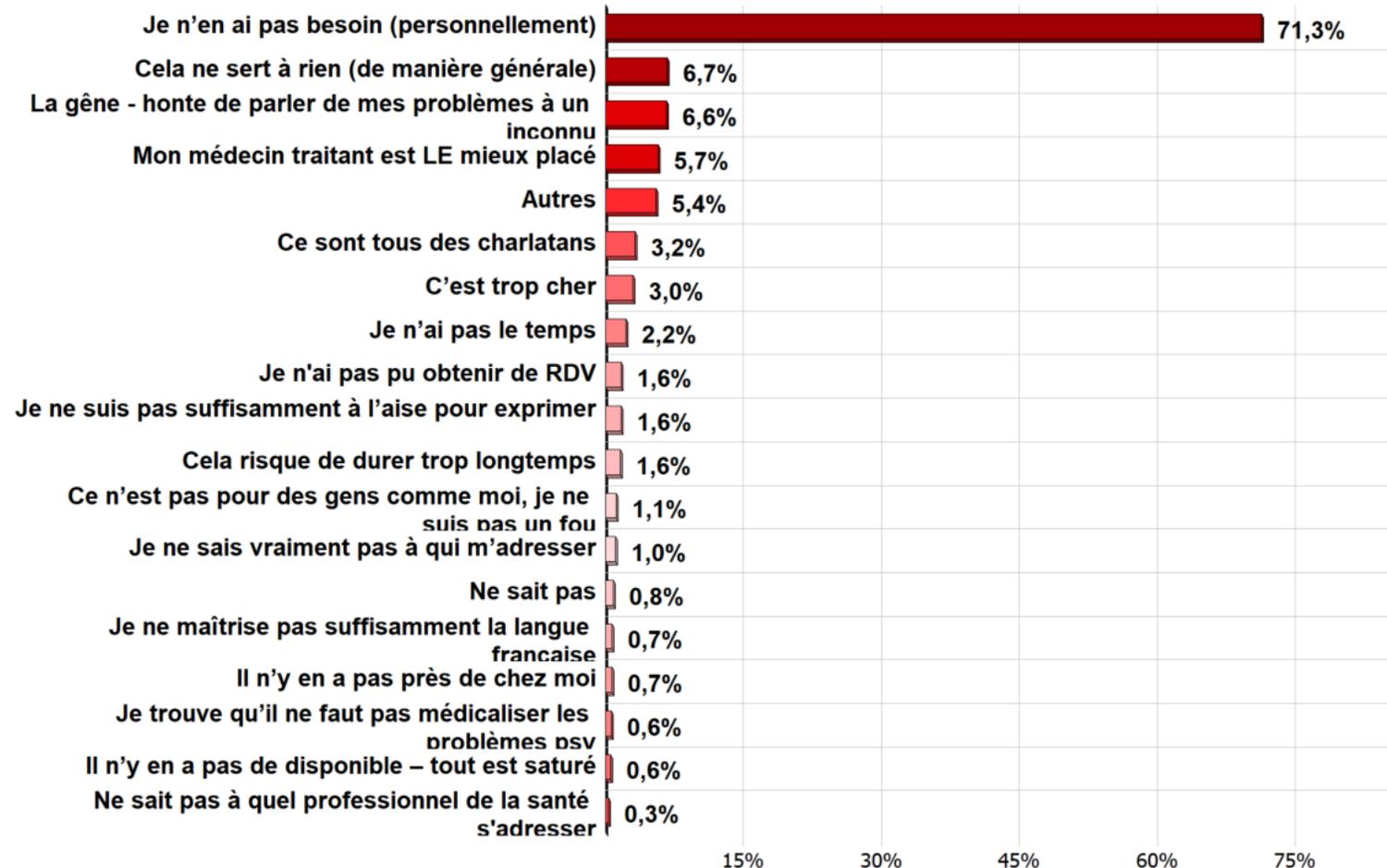
La proportion de répondants ayant déjà consulté leur psy via téléconsultation a baissé depuis 2022 et avoisine les 8% en 2024.

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation

Vous m'avez dit ne jamais avoir fait appel à un professionnel de la santé mentale. Pouvez-vous me dire pourquoi ?

Base : 100% de ceux n'ayant jamais fait appel à un psy pour les aider à faire face un problème d'anxiété, d'angoisse, voire de dépression soit 42% de l'échantillon total.



Presque 4 répondants sur 5 n'ayant jamais fait appel à un psy pour les aider face à leur anxiété, angoisse ou dépression estiment qu'ils n'en ont pas besoin personnellement ou que cela ne sert à rien. Parmi eux, ils sont proportionnellement plus nombreux parmi les hommes, plus âgés et en Wallonie. Cette proportion est également plus élevée chez les personnes étant rarement anxieuses, angoissées voire en dépression.

The background features several overlapping, curved lines in shades of light gray and white, creating a sense of depth and movement. A prominent red circle is centered on the page, containing the main text.

1

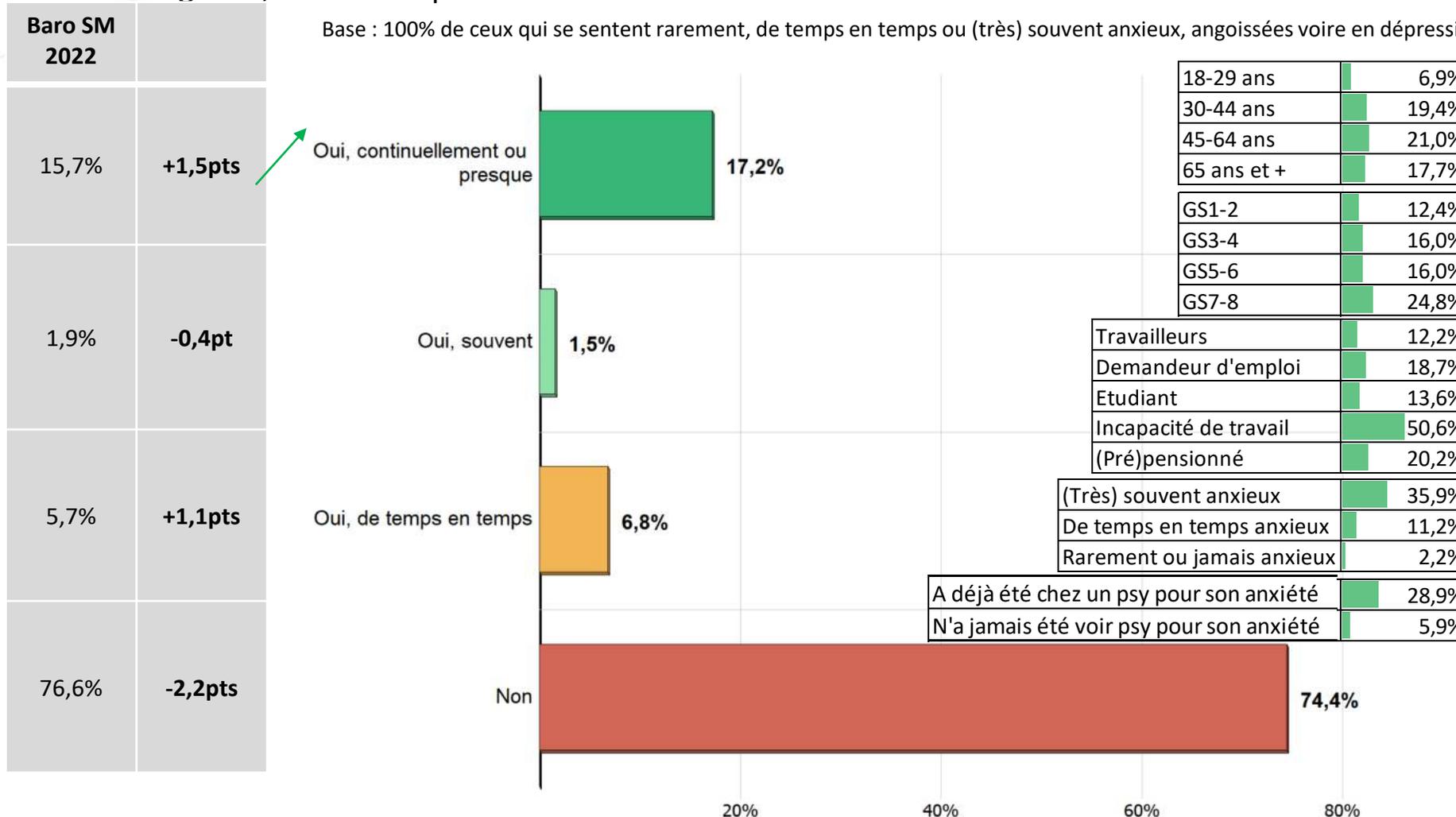
Santé mentale
**Consommation de
médicaments**

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation de médicaments

Prenez-vous actuellement, ne serait-ce qu'occasionnellement, des médicaments pour gérer les situations d'anxiété ou d'angoisse, voire de dépression ?

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression soit 85% de l'échantillon total.



La proportion de répondants prenant des médicaments continuellement ou presque pour gérer l'anxiété, l'angoisse voire la dépression est globalement stable par rapport à 2022. Ils sont proportionnellement moins nombreux chez les plus jeunes et chez les groupes sociaux favorisés. A l'inverse, ils sont proportionnellement plus nombreux chez les personnes en incapacité de travail et chez les personnes (très) souvent anxieuses.

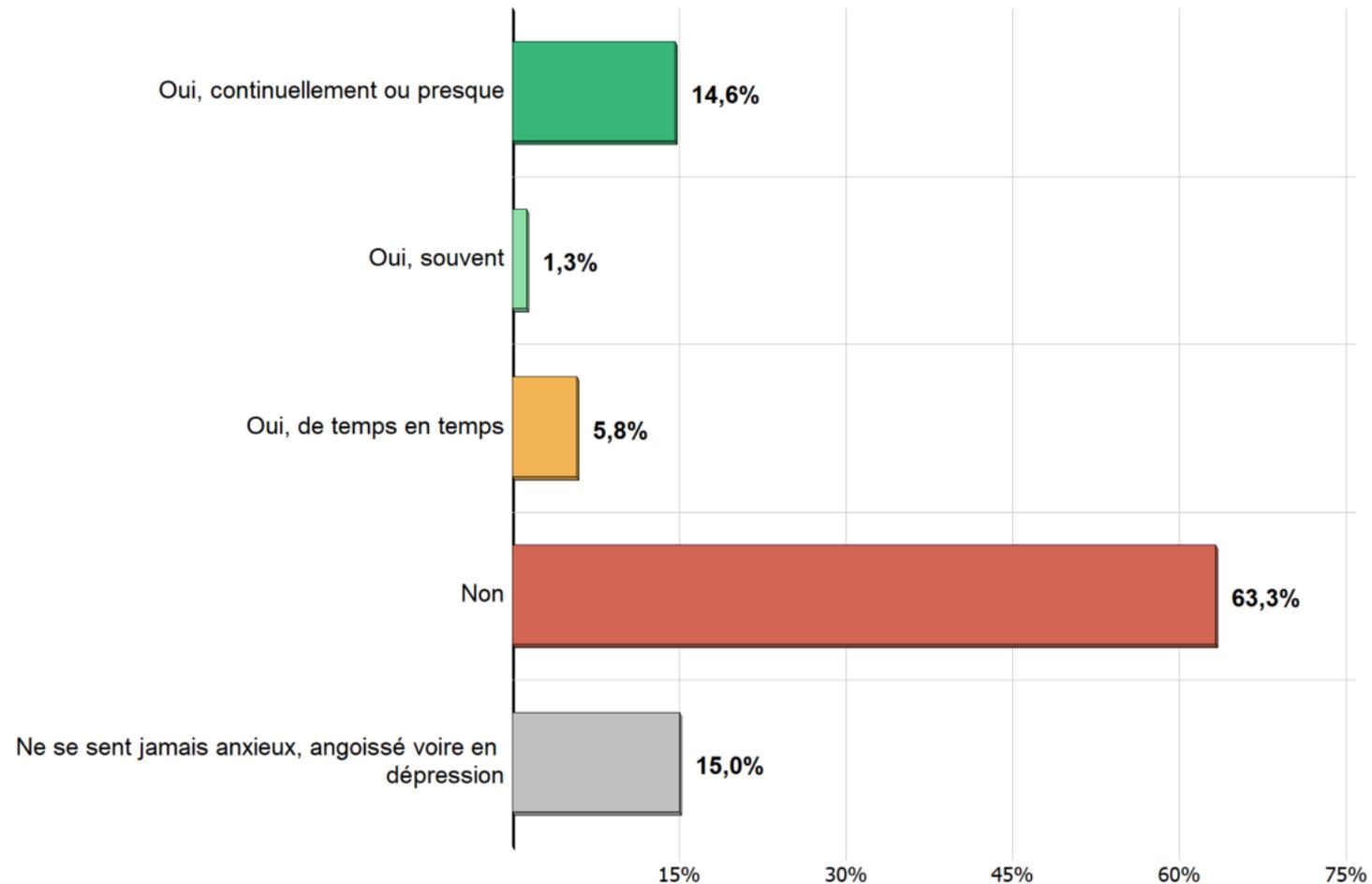
Parmi les personnes ayant déjà été voir un psy pour leur anxiété, 28,9% prennent des médicaments continuellement ou presque.

Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation de médicaments

Prenez-vous actuellement, ne serait-ce qu'occasionnellement, des médicaments pour gérer les situations d'anxiété ou d'angoisse, voire de dépression ?

Base : 100% de l'échantillon total.



Ramené à la population totale

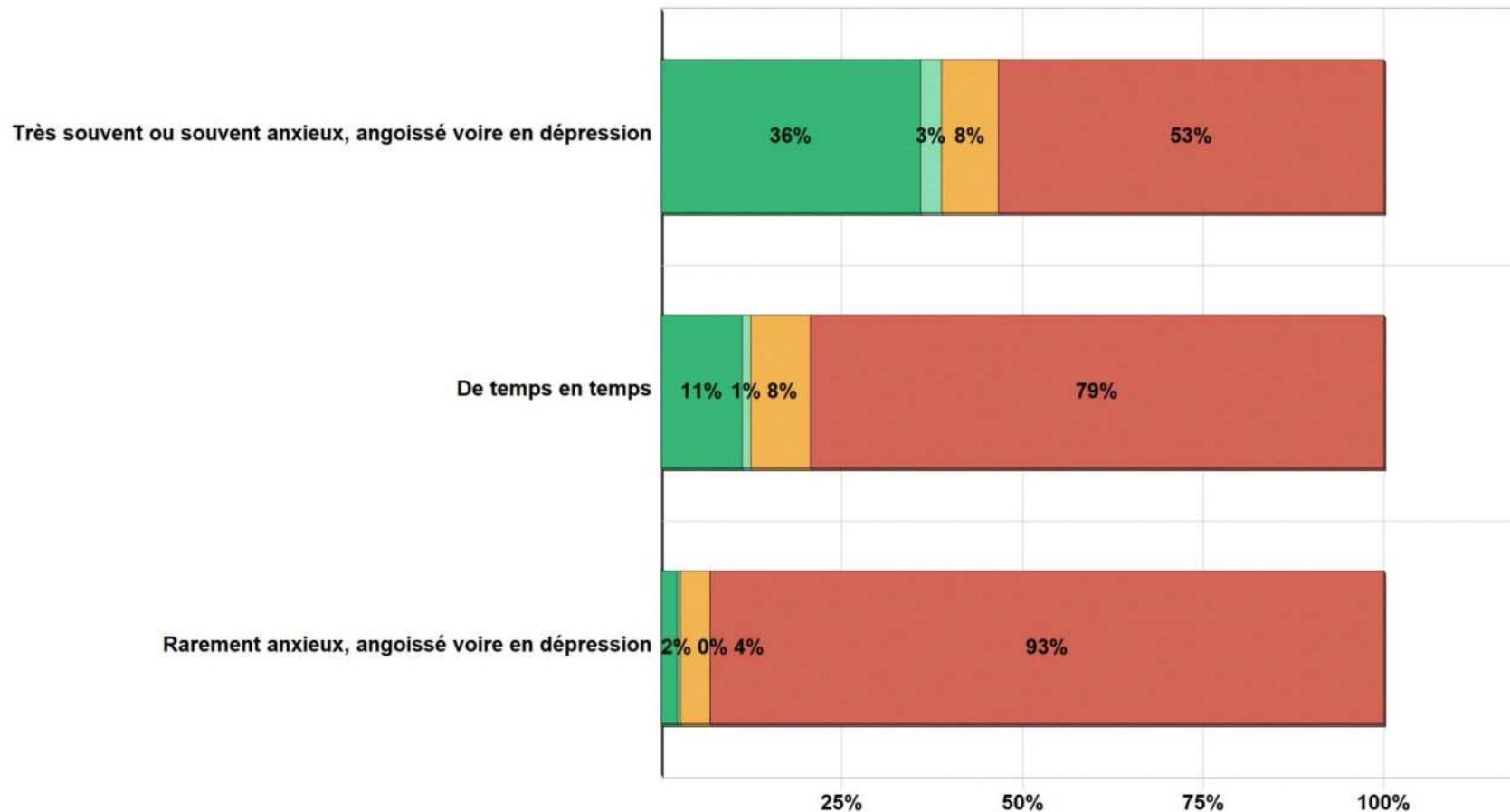
Enquête santé mentale

Santé mentale – consommation de médicaments

Prenez-vous actuellement, ne serait-ce qu'occasionnellement, des médicaments pour gérer les situations d'anxiété ou d'angoisse, voire de dépression ?

Base : 100% de ceux qui se sentent rarement, de temps en temps ou (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression soit 85% de l'échantillon total.

■ Oui, continuellement ou presque
 ■ Oui, souvent
 ■ Oui, de temps en temps
 ■ Non





1

Santé mentale

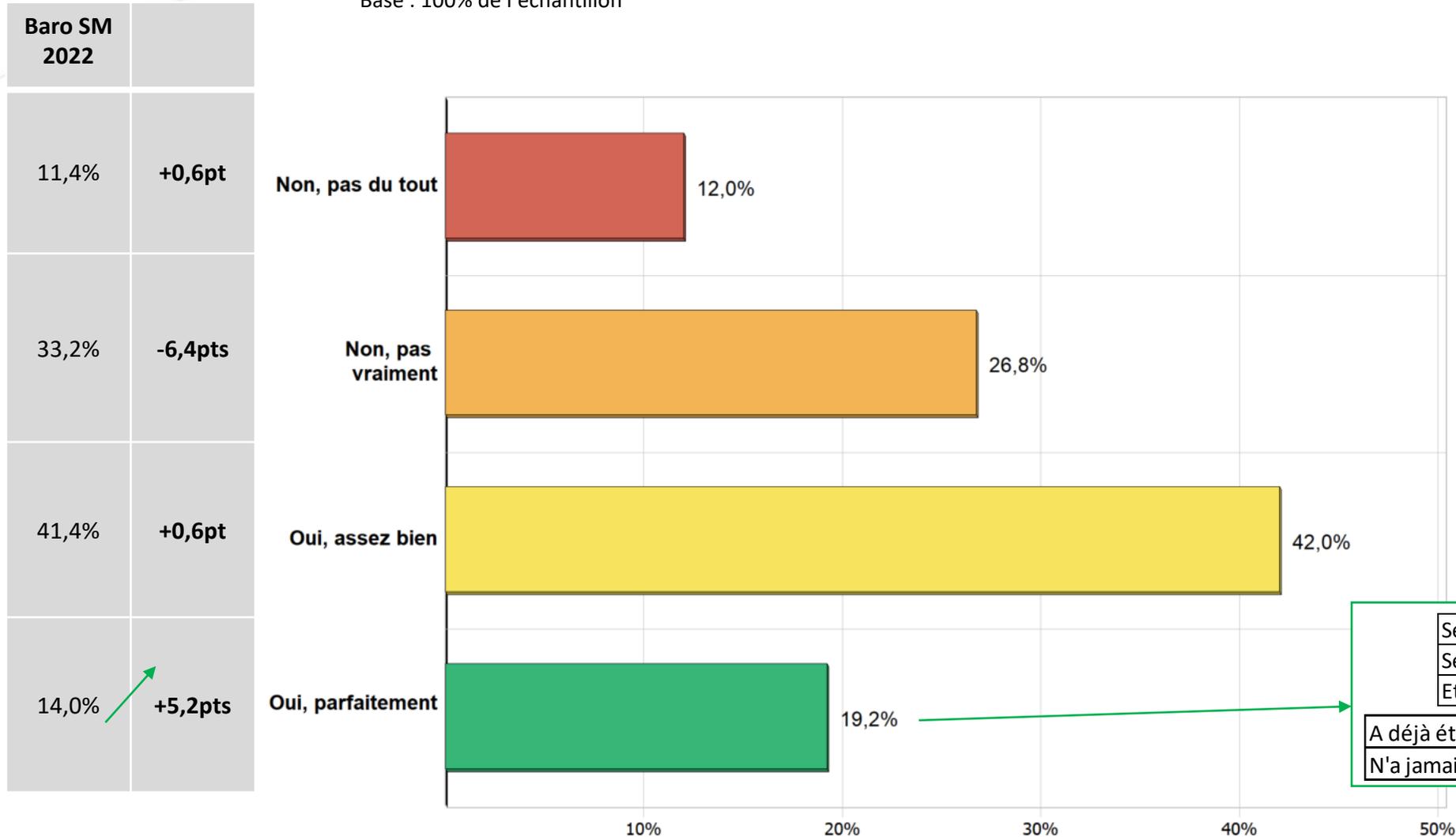
Connaissance

Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

En général, connaissez-vous la différence entre un psychologue, un psychiatre et un psychothérapeute ?

Base : 100% de l'échantillon



La proportion de répondants déclarant connaître parfaitement la différence entre un psychologue, un psychiatre et un psychothérapeute augmente par rapport à 2022 (+5,2pts).

Cette proportion est plus élevée chez les personnes ayant un diplôme d'études supérieures et chez les personnes ayant déjà consulté un psy lorsqu'elles se sentaient anxieuses.

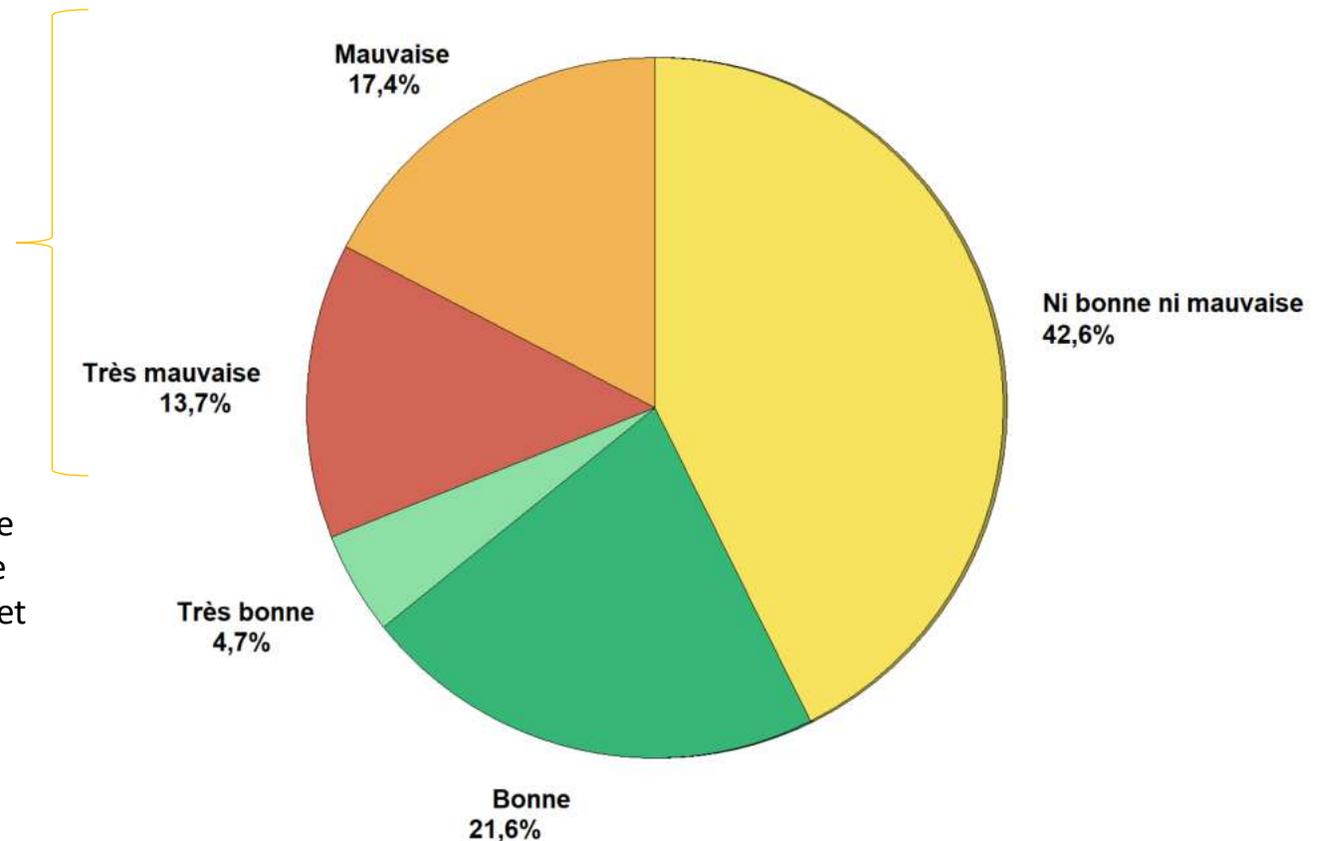
Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

Comment évaluez-vous votre connaissance de l'offre de soins de santé mentale dans votre province ?

Base : 100% de l'échantillon

Bruxelles	29,3%
Brabant wallon	35,3%
Hainaut	36,3%
Liège	27,5%
Luxembourg	28,2%
Namur	27,2%
GS1-2	40,8%
GS3-4	28,9%
GS5-6	24,3%
GS7-8	30,1%
A déjà été chez un psy pour son anxiété	22,5%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	36,7%



La proportion de répondants déclarant avoir une (très) mauvaise connaissance de l'offre de soins de santé de leur province est de 31,1%. Cette proportion est plus élevée dans le Brabant wallon et le Hainaut, chez les groupes sociaux favorisés ainsi que chez les personnes n'ayant jamais consulté un psy.

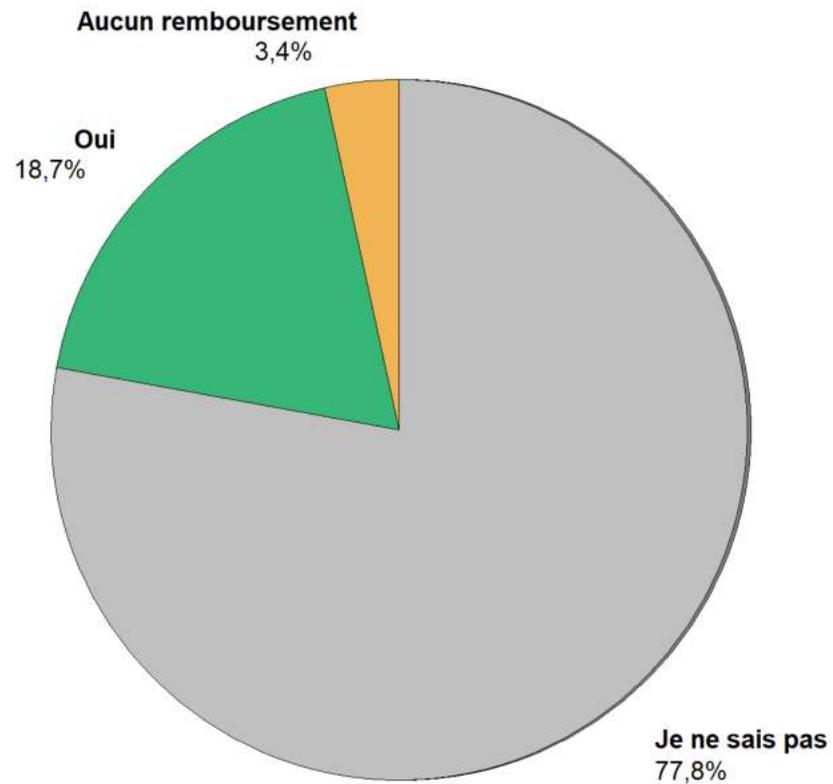
Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

Savez-vous quel est le montant que votre mutuelle rembourse pour une consultation chez un psychologue ?

Base : 100% de l'échantillon

Secondaire inférieur ou moins	15,3%
Secondaire supérieur	15,0%
Etudes sup.	25,3%
Travailleurs	23,8%
Demandeur d'emploi	18,7%
Etudiant	15,2%
Incapacité de travail	20,2%
(Pré)pensionné	7,8%
Isolé	18,0%
Monoparental	27,3%
Couple sans enfant	18,0%
Couple avec enfant	16,1%
Vit chez ses parents	23,4%
A déjà été chez un psy pour son anxiété	33,0%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	8,8%



Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

En 2022, il y a eu une réforme des soins psychologiques. Depuis lors, les adultes ont droit au remboursement de 8 séances individuelles par an (11 euros/séance et 4 euros pour les BIM) ou de 5 séances collectives par an (2,5 euros/séance) avec un psychologue conventionné de première ligne. Avez-vous déjà entendu parler de cette nouvelle offre ?

Base : 100% de l'échantillon

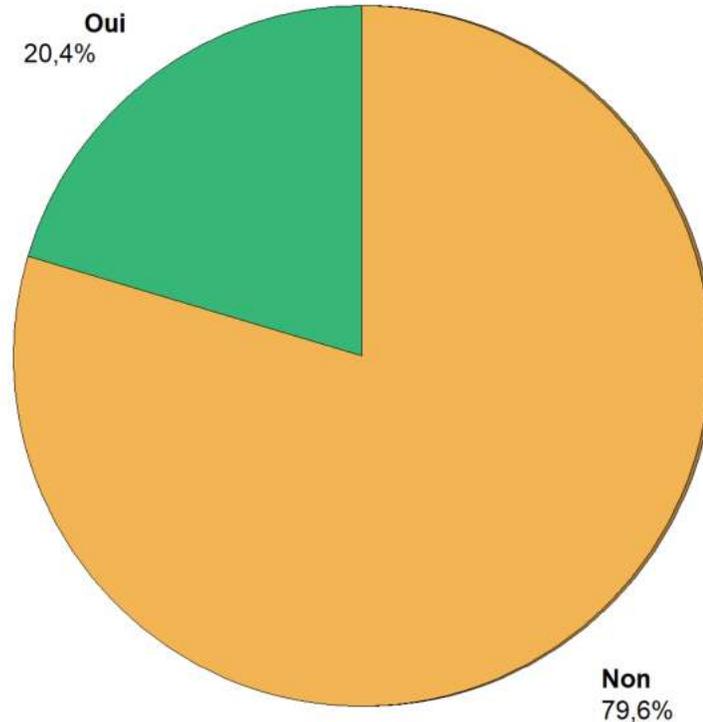
GS1-2		27,3%
GS3-4		27,8%
GS5-6		12,4%
GS7-8		14,1%

Sec. inf. ou moins		10,2%
Sec. sup.		17,9%
Etudes sup.		31,9%

Travailleurs		21,1%
Demandeur d'emploi		16,3%
Etudiant		28,5%
Incapacité de travail		25,6%
(Pré)pensionné		19,6%
Sans emploi		5,5%

(Très) souvent anxieux		23,0%
De temps en temps anxieux		19,8%
Rarement ou jamais anxieux		18,9%

A déjà été chez un psy pour son anxiété		30,2%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété		12,8%



4 répondants sur 5 n'ont jamais entendu parlé de la nouvelle offre de remboursement des psychologues conventionnés de 1ère ligne.

La connaissance de l'offre est meilleure chez les groupes sociaux favorisés et chez les personnes ayant fait des études supérieures. On remarque néanmoins que les personnes en incapacité de travail et les étudiants ont des taux de connaissance de cette offre plus élevés que la moyenne.

Il n'y a pas de différence de connaissance majeure entre ceux qui sont souvent anxieux et ceux qui ne le sont jamais. Néanmoins, la proportion de répondants ayant déjà entendu parlé de cette réforme est bien meilleure chez ceux qui ont déjà consulté un psy lorsqu'ils se sentent anxieux.

Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

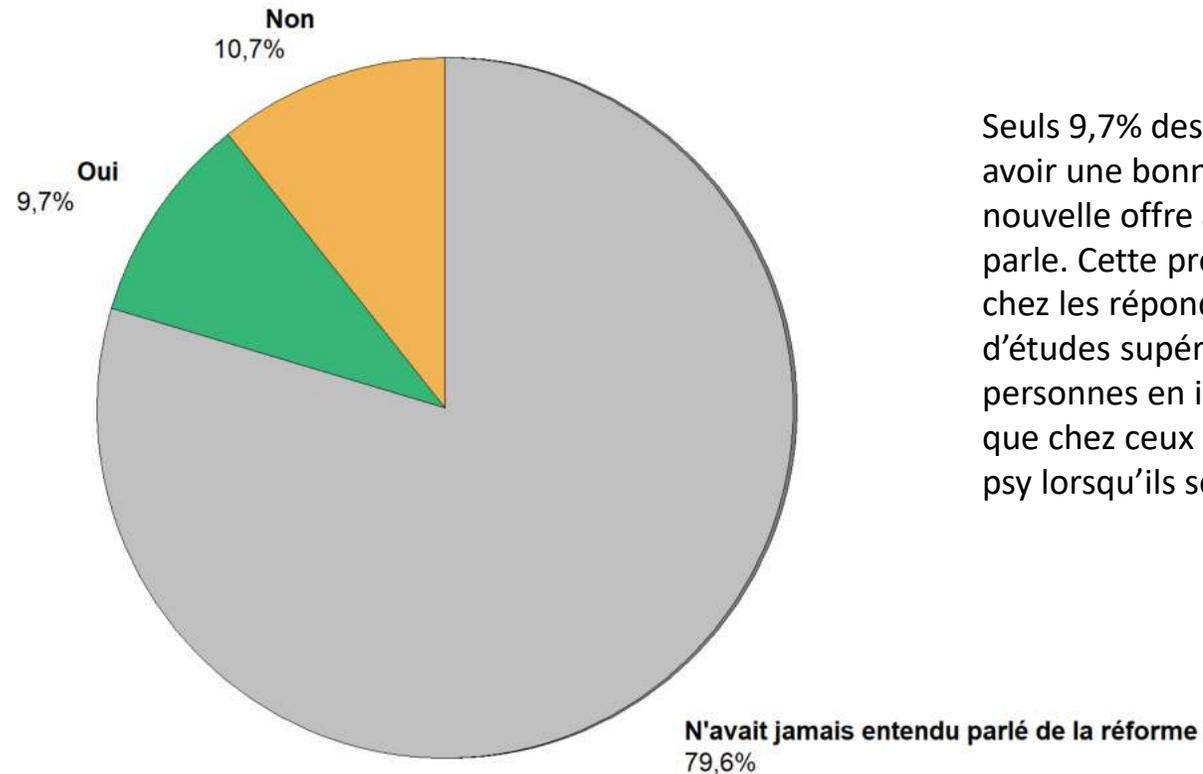
Avant que je ne vous en parle, estimiez-vous avoir une bonne connaissance de cette nouvelle offre ?

Base : 100% de l'échantillon

Diplômé du sec. inf. ou moins	4,7%
Diplômé du sec. sup.	8,3%
Diplômé d'études sup.	15,5%

Travailleurs	10,3%
Demandeur d'emploi	9,5%
Etudiant	9,8%
Incapacité de travail	18,8%
(Pré)pensionné	6,5%

A déjà été chez un psy pour son anxiété	15,9%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	4,6%



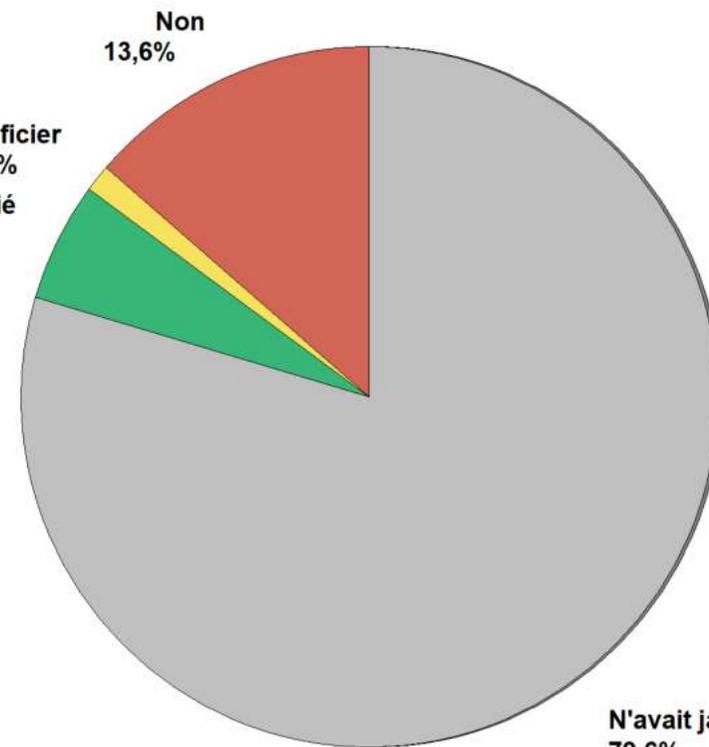
Seuls 9,7% des répondants estimaient avoir une bonne connaissance de cette nouvelle offre avant qu'on leur en en parle. Cette proportion est plus élevée chez les répondants ayant un diplôme d'études supérieures, chez les personnes en incapacité de travail ainsi que chez ceux qui ont déjà consulté un psy lorsqu'ils se sentaient anxieux.

Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

Avez-vous déjà voulu bénéficier de cette nouvelle offre ?

Base : 100% de l'échantillon



Seuls 5,5% des répondants ont déjà bénéficié de cette nouvelle offre. 1,3% a voulu mais n'a pas pu en bénéficier.

Comme les répondants ayant déjà consulté un psy, la proportion de répondants ayant déjà bénéficié de cette nouvelle offre est plus élevée chez les 30-44 ans, chez les personnes en incapacité de travail et les étudiants ainsi que ceux qui se sentent (très) souvent anxieux, angoissés voire en dépression.

Cette proportion est également plus élevée chez les répondants ayant déjà consulté un psy en raison d'anxiété, d'angoisse voire de dépression.

18-29 ans	5,0%
30-44 ans	11,8%
45-64 ans	3,8%
65 ans et +	1,3%

Travailleurs	5,1%
Demandeur d'emploi	4,9%
Etudiant	16,1%
Incapacité de travail	16,6%
(Pré)pensionné	1,9%

(Très) souvent anxieux	10,5%
De temps en temps anxieux	5,8%
Rarement ou jamais anxieux	1,7%

A déjà été chez un psy pour anxiété	13,1%
-------------------------------------	-------

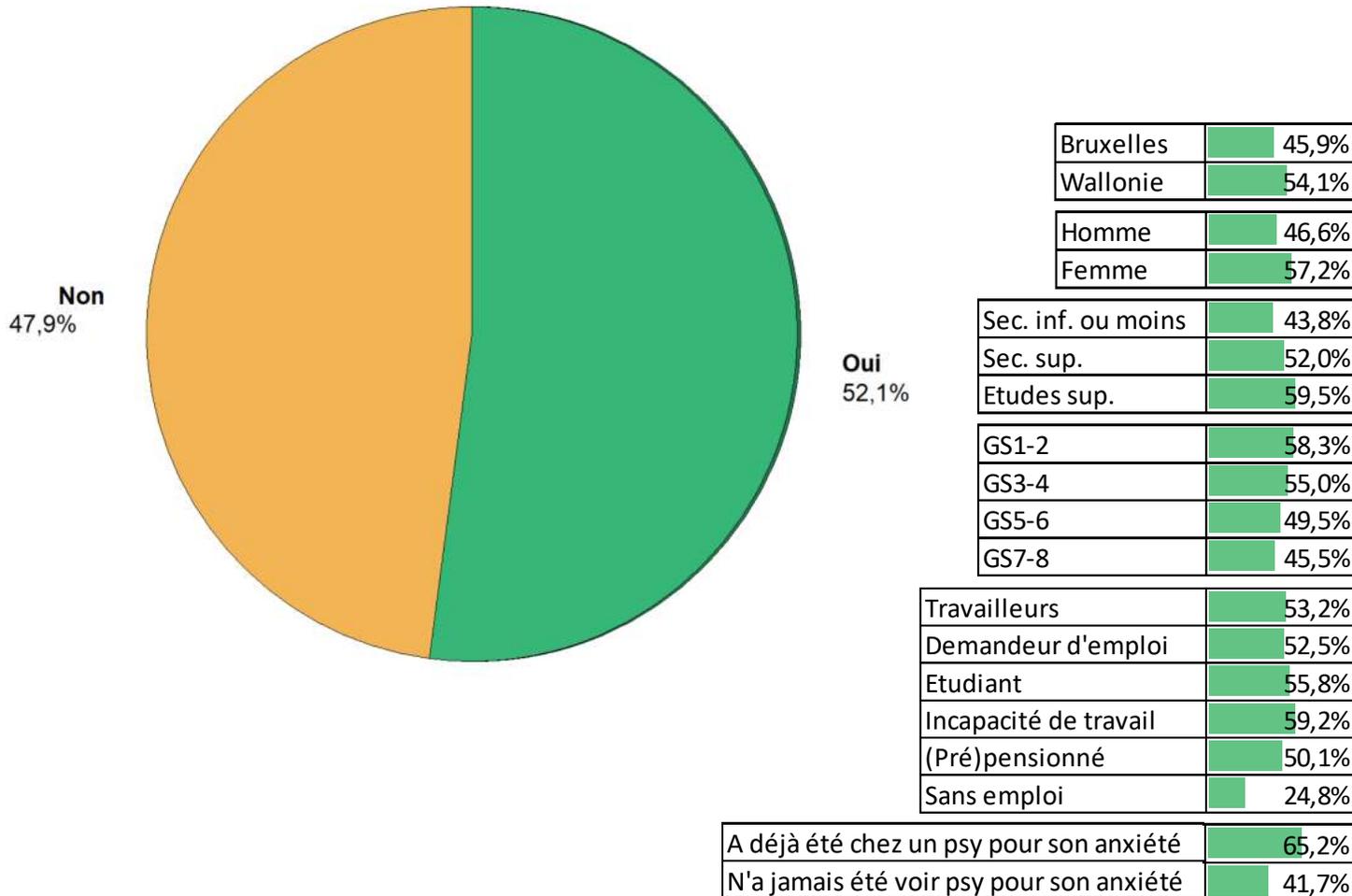
N'avait jamais entendu parlé de la réforme
79,6%

Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

Avez-vous connaissance de l'existence de centres ou services de santé mentale ?

Base : 100% de l'échantillon



Les Wallons ont une meilleure connaissance des centres ou services de santé mentale que les Bruxellois.

Les femmes ont une meilleure connaissance de l'existence des SSM. C'est également le cas pour les personnes ayant déjà été chez un psy pour de l'anxiété, angoisse ou dépression.

Il y a un gradient social ici aussi où les répondants ayant une situation socio-économique plus faible ont une connaissance moindre de l'existence de ces SSM.

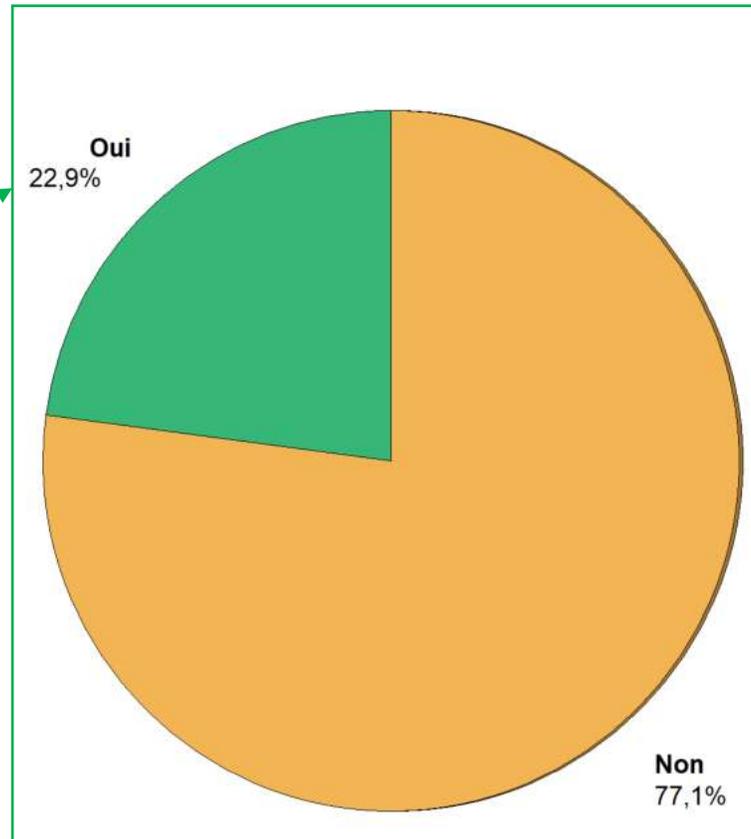
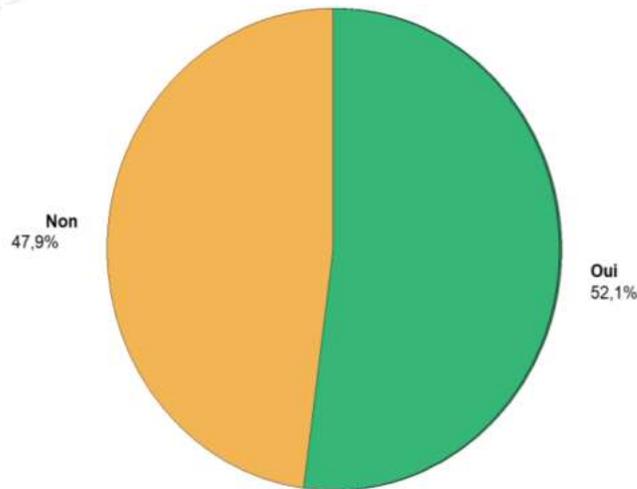
Les personnes sans emploi se détachent très nettement avec seulement 25% d'entre eux qui connaissent ces SSM.

Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

Selon vous, les centres ou services de santé mentale sont-ils assez nombreux ?

Base : 100% de ceux connaissant l'existence des centres de santé mentale soit 52% de l'échantillon



Bruxelles	26,6%
Wallonie	21,9%

Brabant wallon	29,2%
Hainaut	22,7%
Liège	22,9%
Luxembourg	10,6%
Namur	18,8%

Homme	30,9%
Femme	16,4%

Parmi les répondants ayant connaissance des SSM, seuls 23% estiment qu'ils sont assez nombreux.

Il y a des différences géographiques entre les Wallons et les Bruxellois. Ces derniers sont proportionnellement plus nombreux à dire que les SSM ne sont pas assez nombreux.

En Wallonie, le Province du Luxembourg se détache avec seulement 10,6% des répondants pour qui les SSM sont assez nombreux.

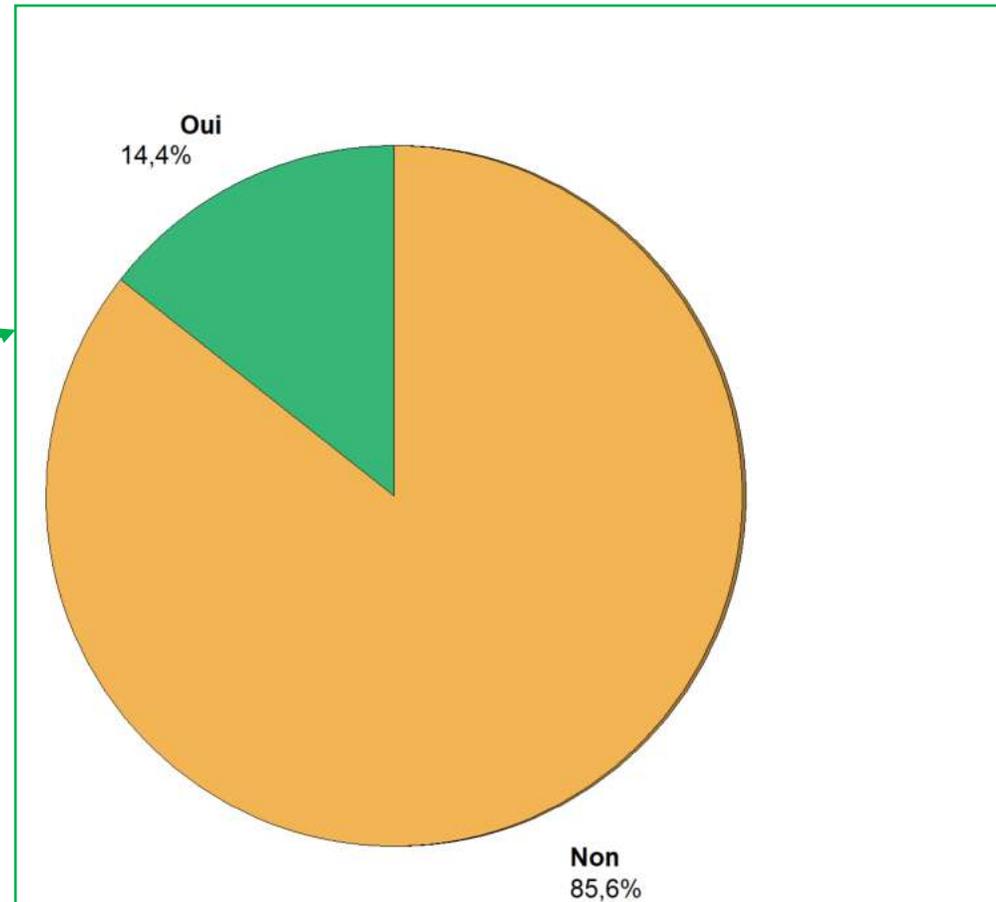
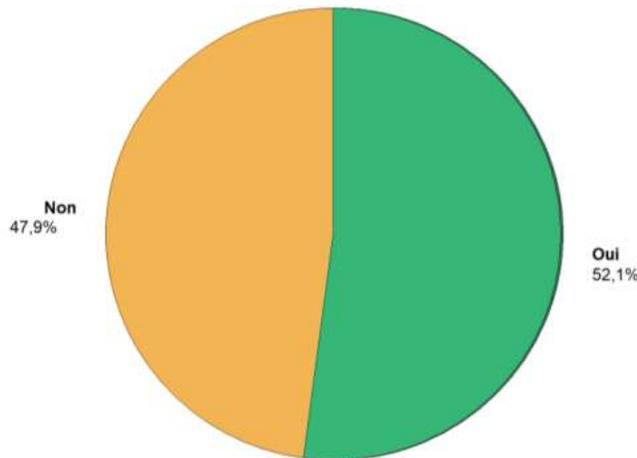
31% des hommes contre 16% des femmes estiment que les SSM sont assez nombreux.

Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

Savez-vous qu'au sein de ces services de santé mentale, les patients paient 11 euros la séance et 5 euros la téléconsultation ?

Base : 100% de ceux connaissant l'existence des centres de santé mentale soit 52% de l'échantillon



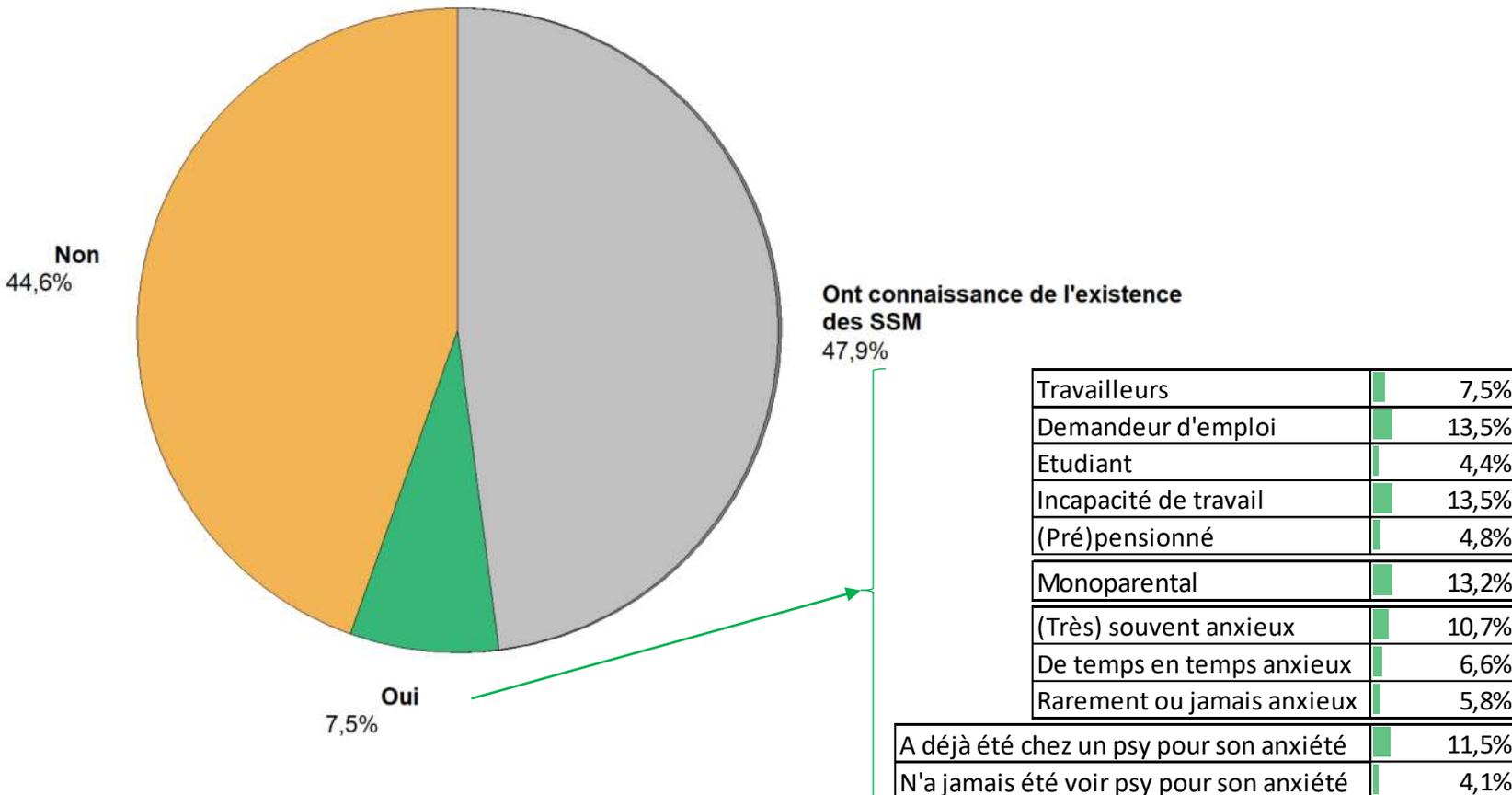
Seuls 14% des répondants qui avaient connaissance de l'existence des SSM savent quels sont les tarifs appliqués dans ces structures.

Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

Savez-vous qu'au sein de ces services de santé mentale, les patients paient 11 euros la séance et 5 euros la téléconsultation ?

Base : 100% de l'échantillon



Seuls 7,5% des répondants savent quels sont les tarifs appliqués dans les SSM.

Cette connaissance est plus élevée chez les demandeurs d'emploi et les personnes en incapacité de travail et chez les parents vivant seuls avec leur enfant. Cette proportion est également plus élevée chez les répondants se sentant (très) souvent anxieux et chez ceux ayant déjà consulté un psy pour de l'anxiété.

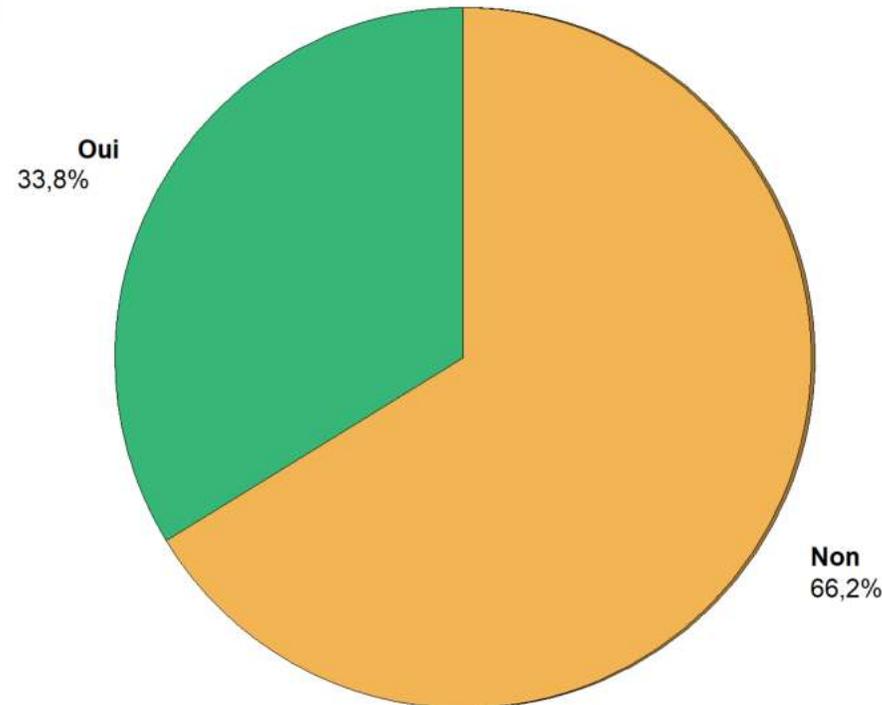
Enquête santé mentale

Santé mentale – connaissance

Savez-vous qu'au sein des planning familiaux, les patients paient un prix démocratique pour des consultations chez le psychologue ?

Base : 100% de l'échantillon

Liège	42,8%
Homme	25,4%
Femme	41,9%
18-29 ans	51,0%
30-44 ans	34,6%
45-64 ans	26,9%
65 ans et +	28,9%
GS1-2	41,6%
GS3-4	32,7%
GS5-6	34,6%
GS7-8	26,1%
Sec. inf. ou moins	27,3%
Sec. sup.	33,1%
Etudes sup.	40,1%
Travailleurs	38,5%
Demandeur d'emploi	24,6%
Etudiant	49,8%
Incapacité de travail	27,2%
(Pré)pensionné	28,5%
Sans emploi	19,0%



Le degré de connaissance de l'offre en psychologie des planning familiaux est meilleure à Liège, chez les femmes, chez les jeunes, chez les groupes sociaux les plus favorisés et les plus diplômés.

Les répondants ayant déjà consulté un psy pour de l'anxiété ont également une meilleure connaissance de l'offre.

Notons que les répondants en incapacité de travail ont une moins bonne connaissance de cette offre que la moyenne alors que les étudiants et les travailleurs en ont une meilleure connaissance.

A déjà été chez un psy pour son anxiété	42,6%
N'a jamais été voir psy pour son anxiété	29,1%

**Votre santé
mérite
le meilleur**

Merci.

