

# CSA pour Pringles

## Les hommes et leur bien-être mental

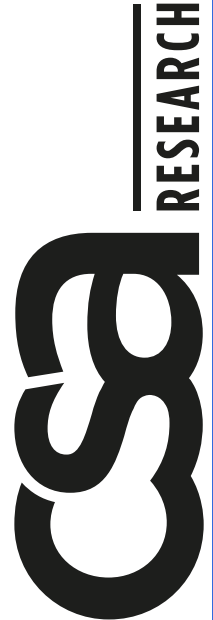


### Vos contacts CSA - Pôle Society

Anne-Laure MARCHAL, Directeur de Clientèle

Kassandra FELS, Chargée d'Etudes

Août 2022 / 2200759

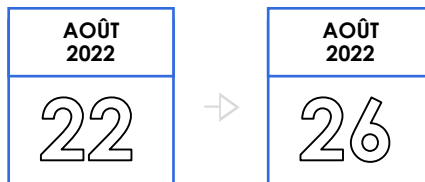


# Méthodologie

## MODE DE RECUEIL

Questionnaire  
**auto-administré en ligne**  
sur panel CSA link

## DATES DE TERRAIN

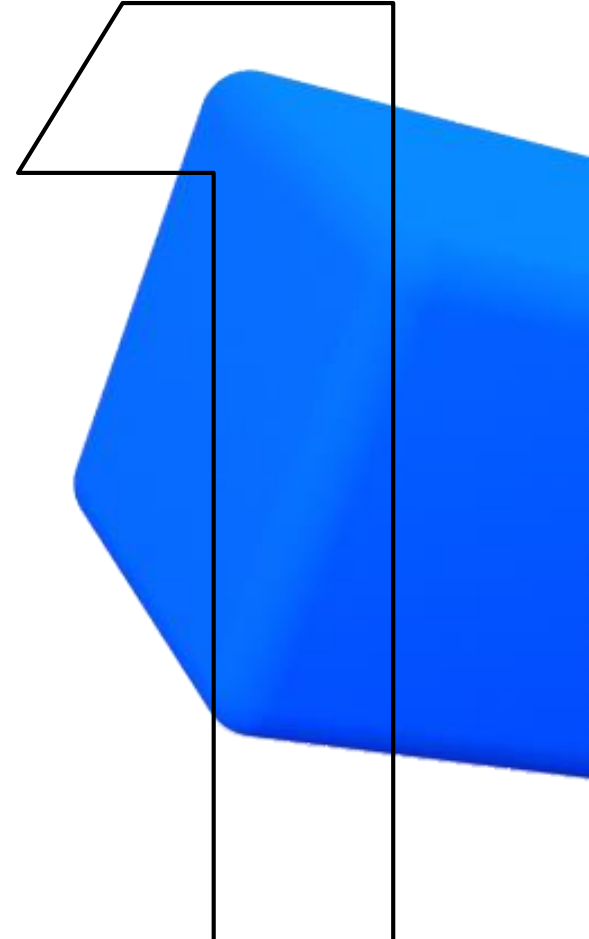


## CIBLE INTERROGÉE

Echantillon national représentatif  
de **1015 hommes de plus de 18 ans**

La représentativité de l'échantillon a été assurée  
par la méthode des quotas appliquée aux  
variables suivantes : âge, catégorie  
socioprofessionnelle du répondant après  
stratification par région et catégorie  
d'agglomération.

**Des hommes bien  
dans leur baskets,  
qui font attention à  
leur santé & leur  
bien-être...**



# Lorsqu'on leur demande à quoi leur fait penser la santé physique et mentale, ressortent en premier l'équilibre nécessaire, mais aussi le sport comme moyen d'atteindre cet équilibre

Q3. Lorsque vous pensez à votre santé physique ou votre bien-être psychologique ou mental, quels sont tous les mots, adjectifs, idées ou événements qui vous viennent spontanément à l'esprit ?

Base :



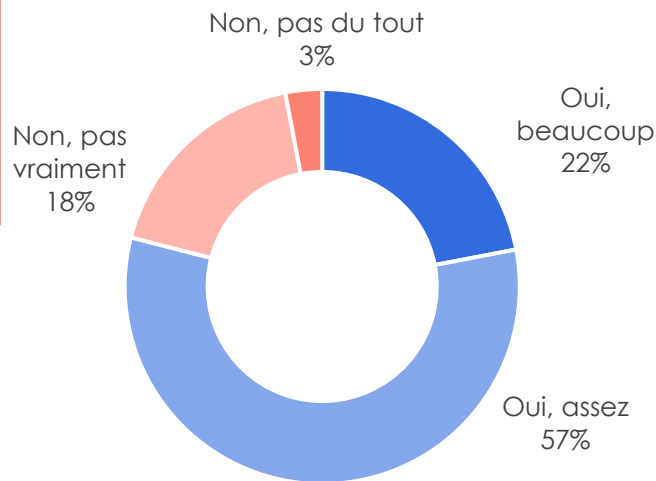
# La santé : une véritable préoccupation pour les hommes, qu'il s'agisse de son versant physique ou mental...

Q4. Diriez-vous que vous vous préoccupez de ... ?

Base : ensemble - 1015

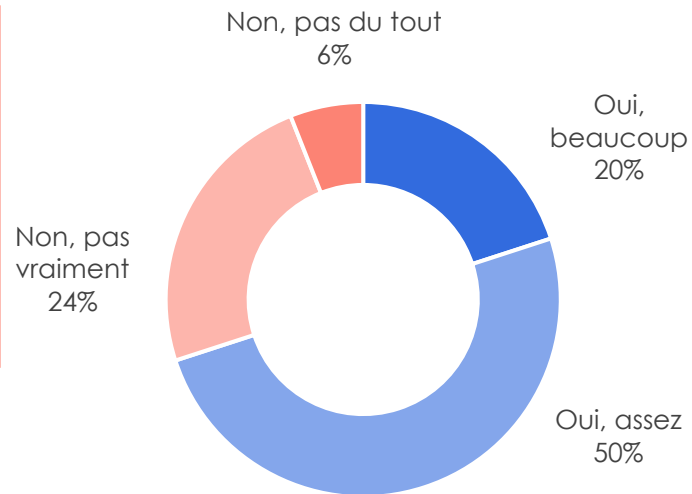
## Votre santé physique

Total ne s'en préoccupe pas **21%**



## Votre bien-être psychologique ou mental

Total ne s'en préoccupe pas **30%**

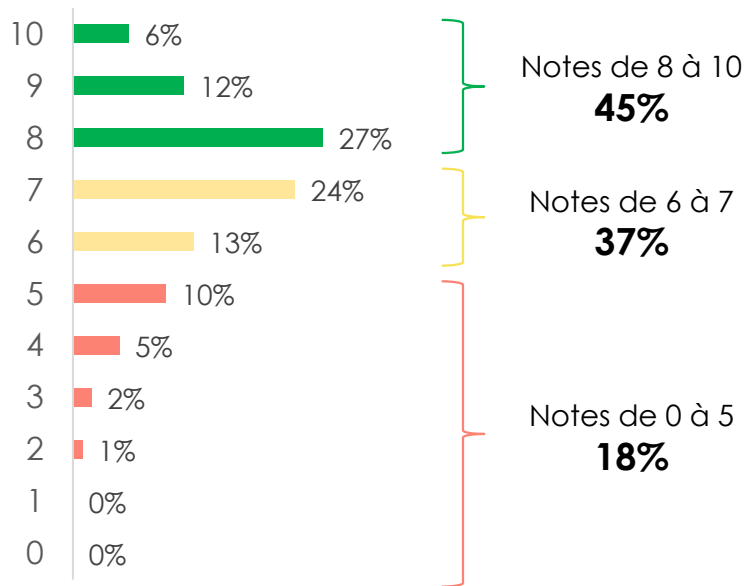


## ... et une évaluation positive de sa santé, plus encore de son bien-être mental

Q5. Sur une échelle de 0 à 10, comment évalueriez-vous ... ?

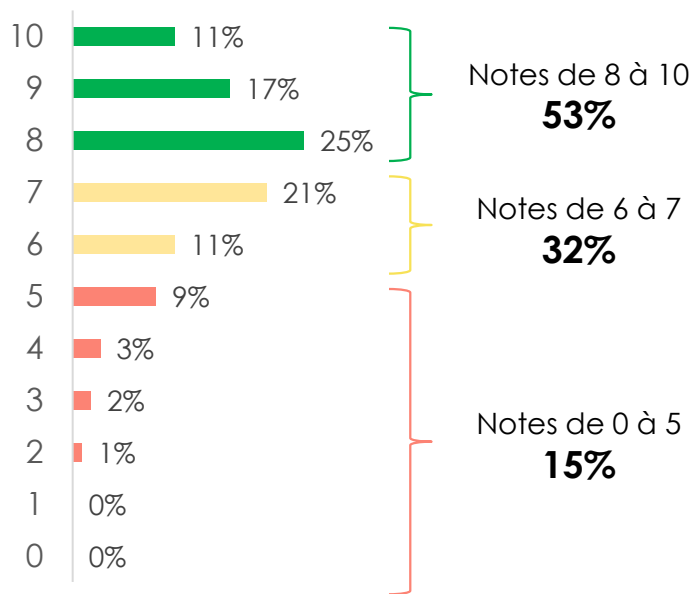
Base : ensemble - 1015

### Votre santé physique



7,1/10

### Votre bien-être psychologique ou mental



7,4/10

# Les hommes de la GenZ portent une attention particulière à leur santé et leur bien-être psychologique...

Q4. Diriez-vous que vous vous préoccupez de ... ?

Base : ensemble - 1015

## Votre santé physique

	Total	18-24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactifs	IDF	Province
Base	1015	103	159	262	256	235	351	305	359	187	828
Total ne s'en préoccupe pas	21%	13%	28%	23%	23%	13%	19%	30%	15%	20%	21%
Pas du tout	3%	1%	11%	3%	1%	-	1%	8%	1%	7%	2%

## Votre bien-être psychologique ou mental

	Total	18-24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactifs	IDF	Province
Base	1015	103	159	262	256	235	351	305	359	187	828
Total ne s'en préoccupe pas	30%	20%	27%	31%	32%	32%	27%	32%	30%	30%	29%
Pas du tout	6%	2%	14%	5%	4%	5%	3%	10%	5%	10%	5%

# ...et font également partie de ceux qui se sentent le plus en forme, physique comme mentale

Des seniors qui sont heureux ! Malgré une forme physique moins éclatante

Q5. Sur une échelle de 0 à 10, comment évalueriez-vous ... ?

Base : ensemble - 1015

## Votre santé physique

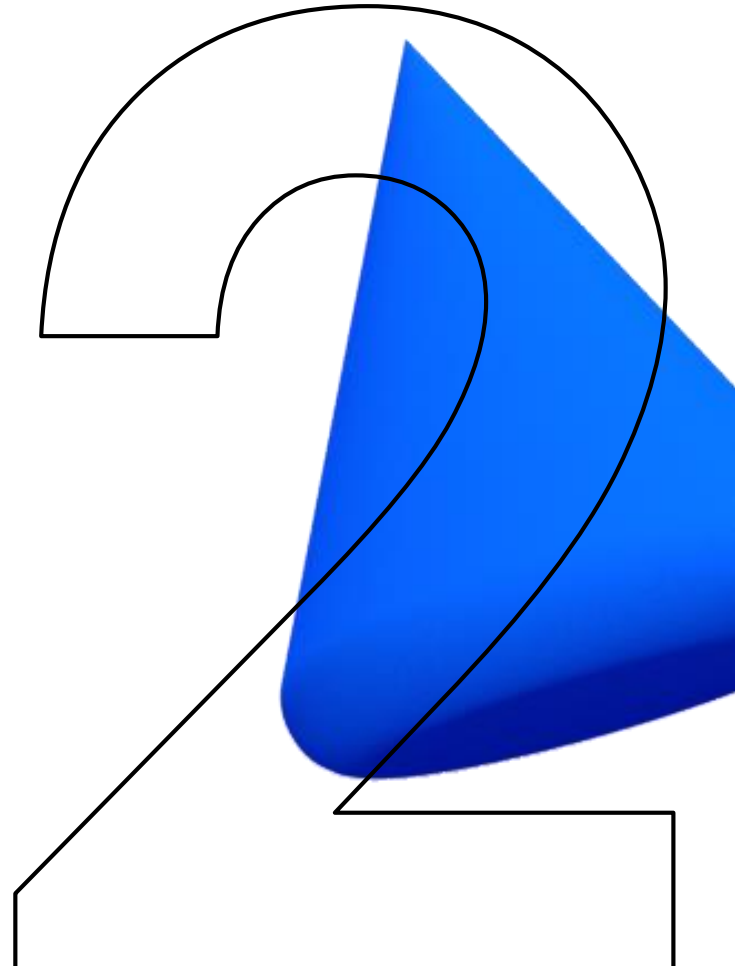
	Total	18-24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactifs	IDF	Province
Base	1015	103	159	262	256	235	351	305	359	187	828
Moyenne	7,1	<b>7,6</b>	<b>7,4</b>	7,0	6,9	<b>6,8</b>	7,2	7,1	<b>6,9</b>	<b>7,3</b>	<b>7,0</b>
Notes de 8 à 10	45%	53%	<b>54%</b>	42%	40%	43%	46%	45%	43%	48%	44%

## Votre bien-être psychologique ou mental

	Total	18-24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactifs	IDF	Province
Base	1015	103	159	262	256	235	351	305	359	187	828
Moyenne	7,4	7,6	7,2	<b>7,0</b>	7,4	<b>7,7</b>	7,3	<b>7,1</b>	<b>7,7</b>	7,5	7,3
Notes de 8 à 10	52%	51%	47%	<b>41%</b>	56%	<b>65%</b>	48%	<b>44%</b>	<b>63%</b>	57%	51%



...mais une parole  
qui n'est pas  
naturelle pour de  
nombreux hommes

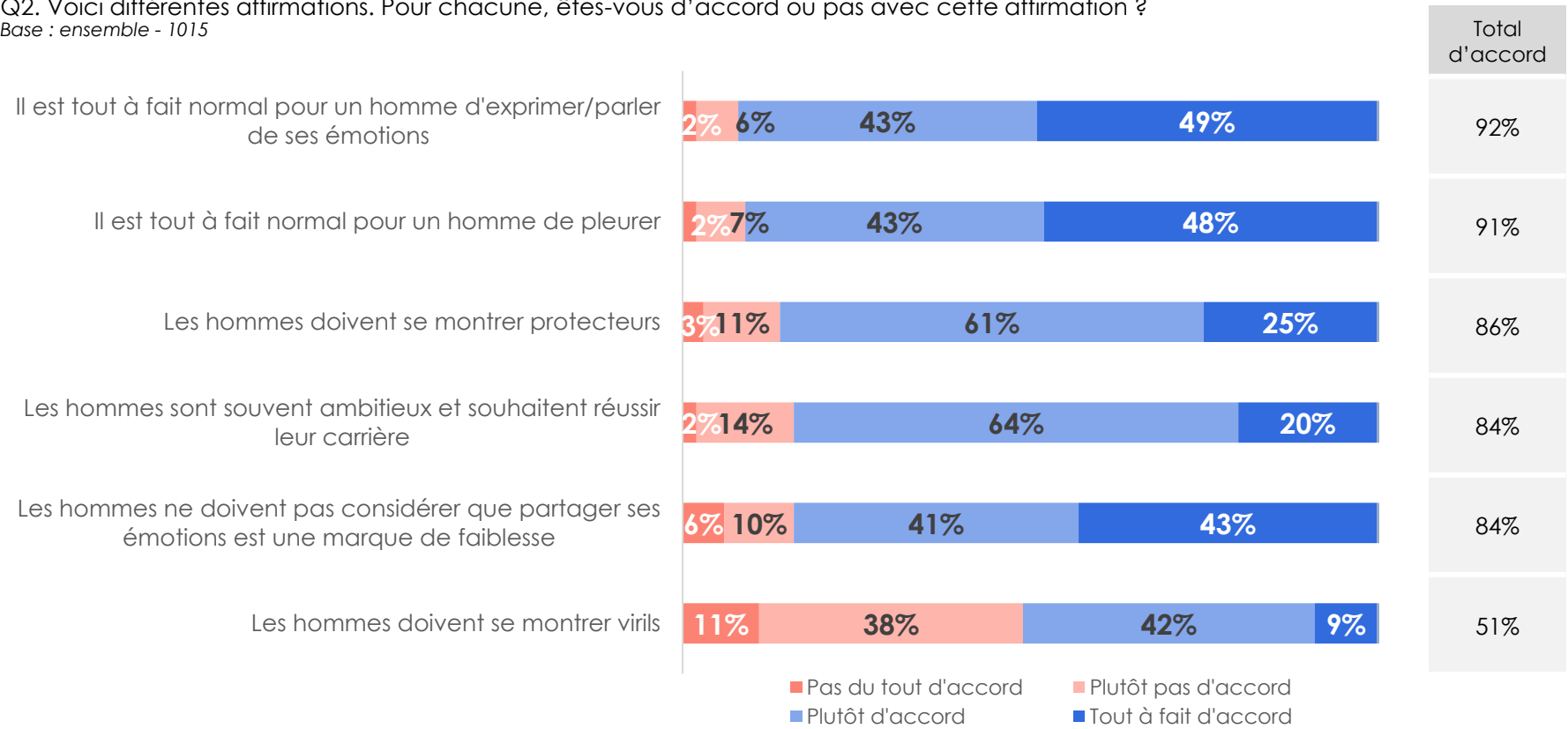


# Les stéréotypes ont la vie dure !

S'il est normal pour un homme d'exprimer ses émotions, l'image de l'homme protecteur et ambitieux demeure ancrée dans les perceptions de la masculinité

Q2. Voici différentes affirmations. Pour chacune, êtes-vous d'accord ou pas avec cette affirmation ?

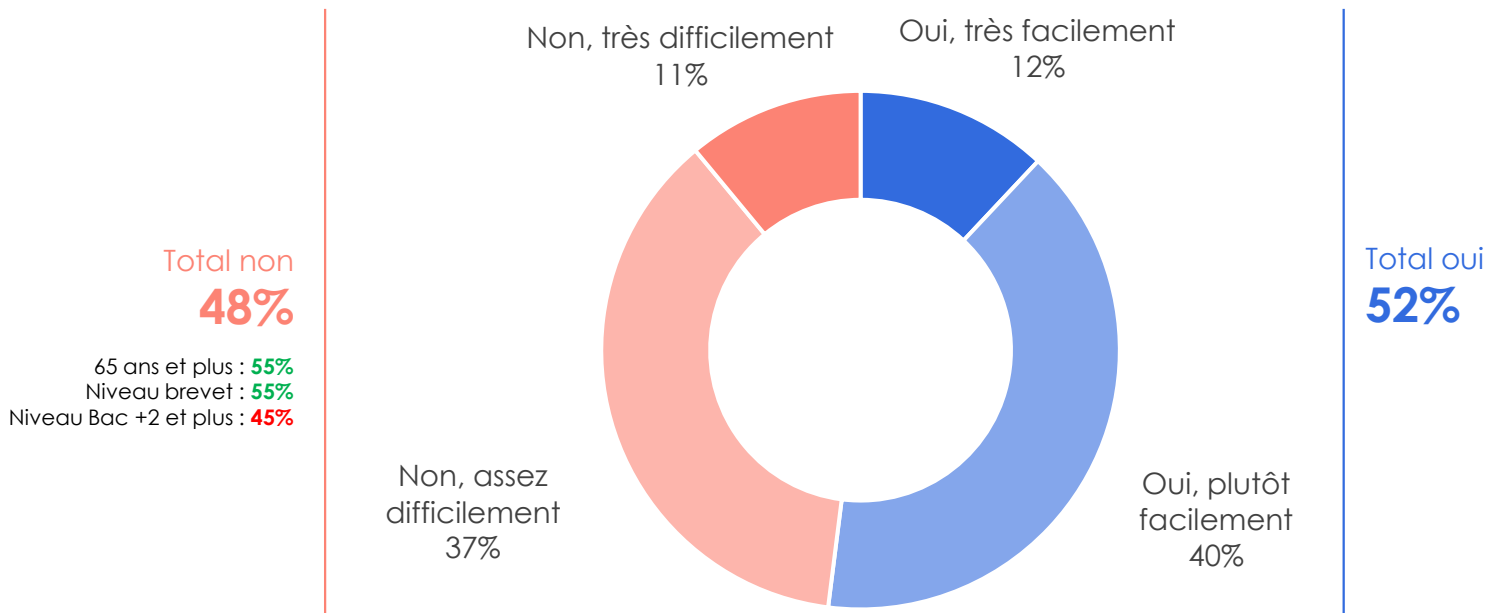
Base : ensemble - 1015



# Une liberté de parole sur ses états d'âme qui demeure très modérée chez les hommes, voire difficile pour les plus âgés...

Q6. Parlez-vous facilement de vos états d'âme ou de vos difficultés relatives à votre bien-être psychologique ou mental ?

Base : ensemble - 1015



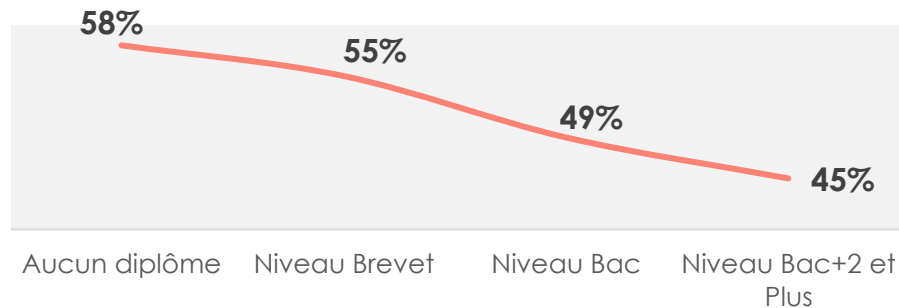
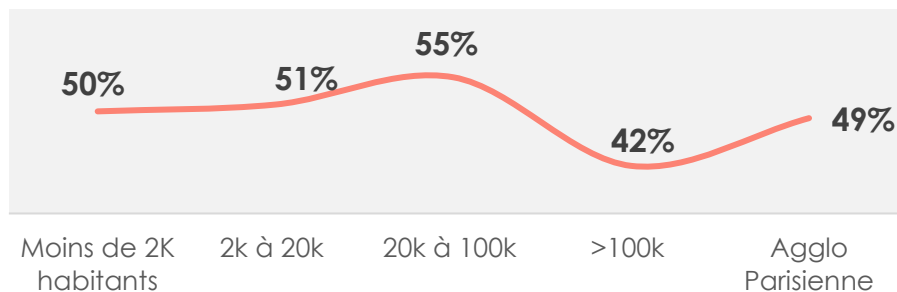
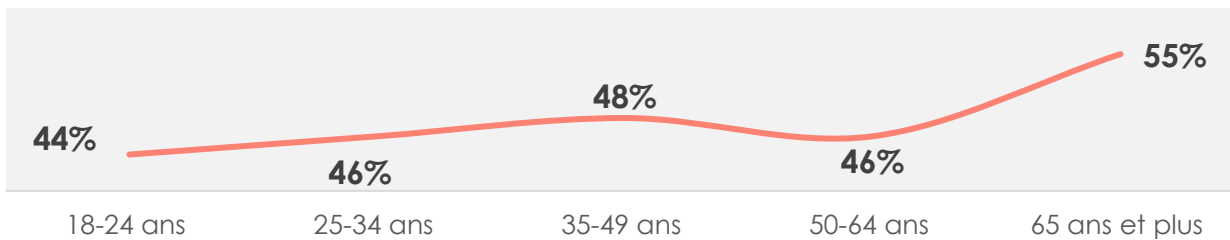
## ... le niveau d'éducation constituant également une variable importante...

Q6. Parlez-vous facilement de vos états d'âme ou de vos difficultés relatives à votre bien-être psychologique ou mental ?

Base : ensemble - 1015

**48%**

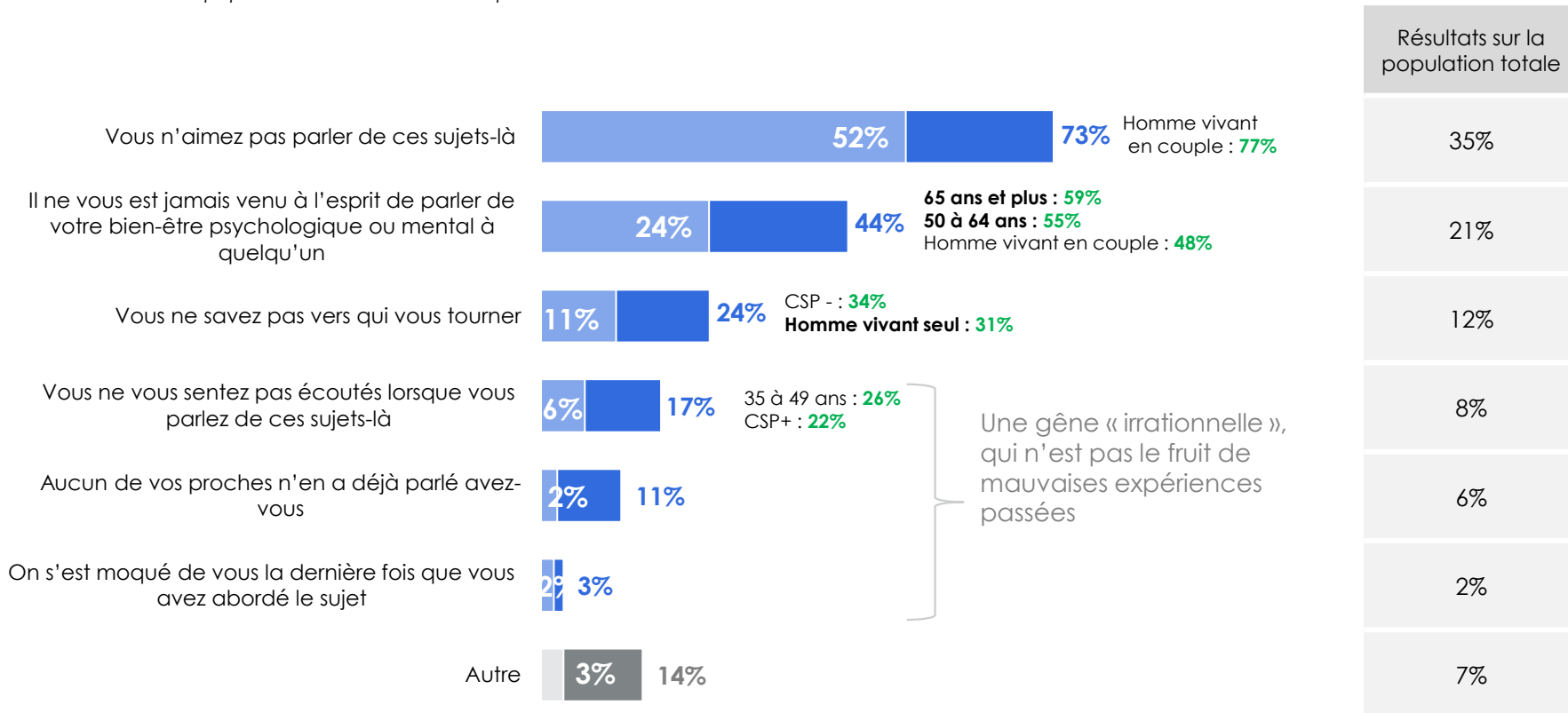
des répondants **parlent difficilement de leur état d'âme**



# ...et des états d'âme qui sont encore synonyme de tabou pour plus d'un tiers des hommes

Q7. Qu'est-ce qui vous empêche, vous personnellement, d'en parler ? En premier ? En deuxième ?

Base : les hommes qui parlent difficilement de leurs problèmes – 490



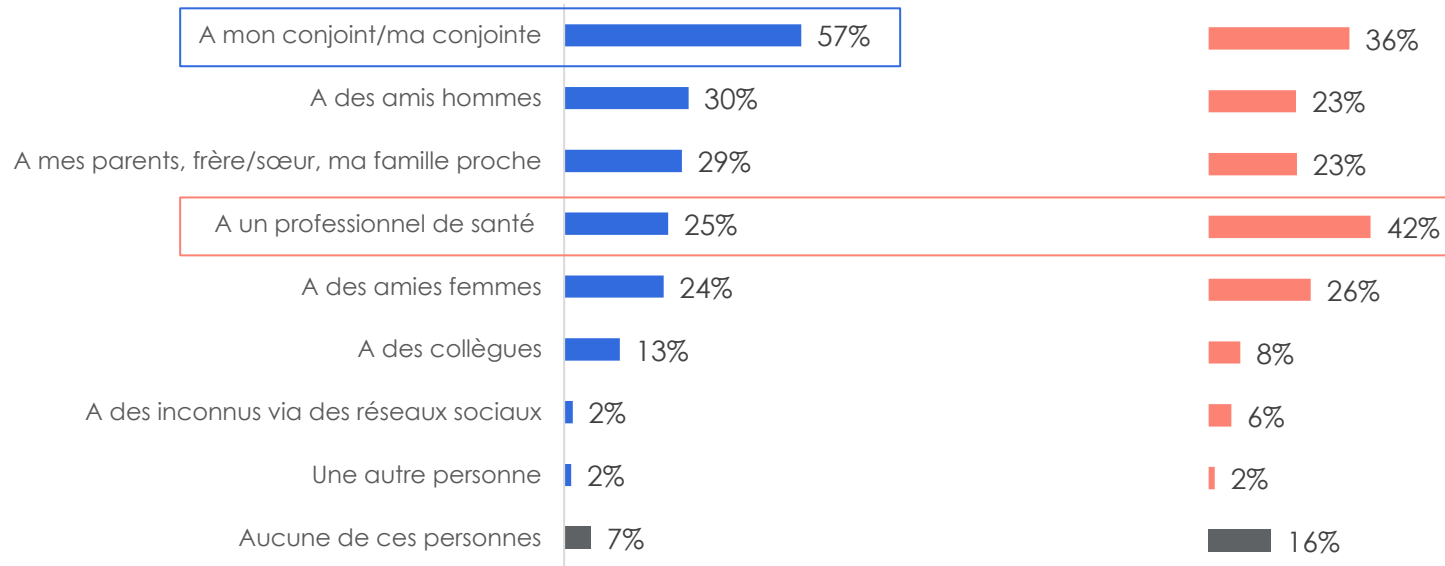
# A qui parler de ses difficultés ? A ses proches pour ceux qui sont à l'aise avec l'exercice....mais à un tiers, professionnel de santé, pour les plus réticents.

Q8A. Lorsque vous ressentez que votre bien-être psychologique ou mental se dégrade, à qui en parlez-vous ?

Q8B. Dans un monde idéal, à qui souhaitez-vous parler lorsque vous ressentez que votre bien-être psychologique ou mental se dégrade ?

**Auprès des hommes parlant facilement de leurs problèmes**

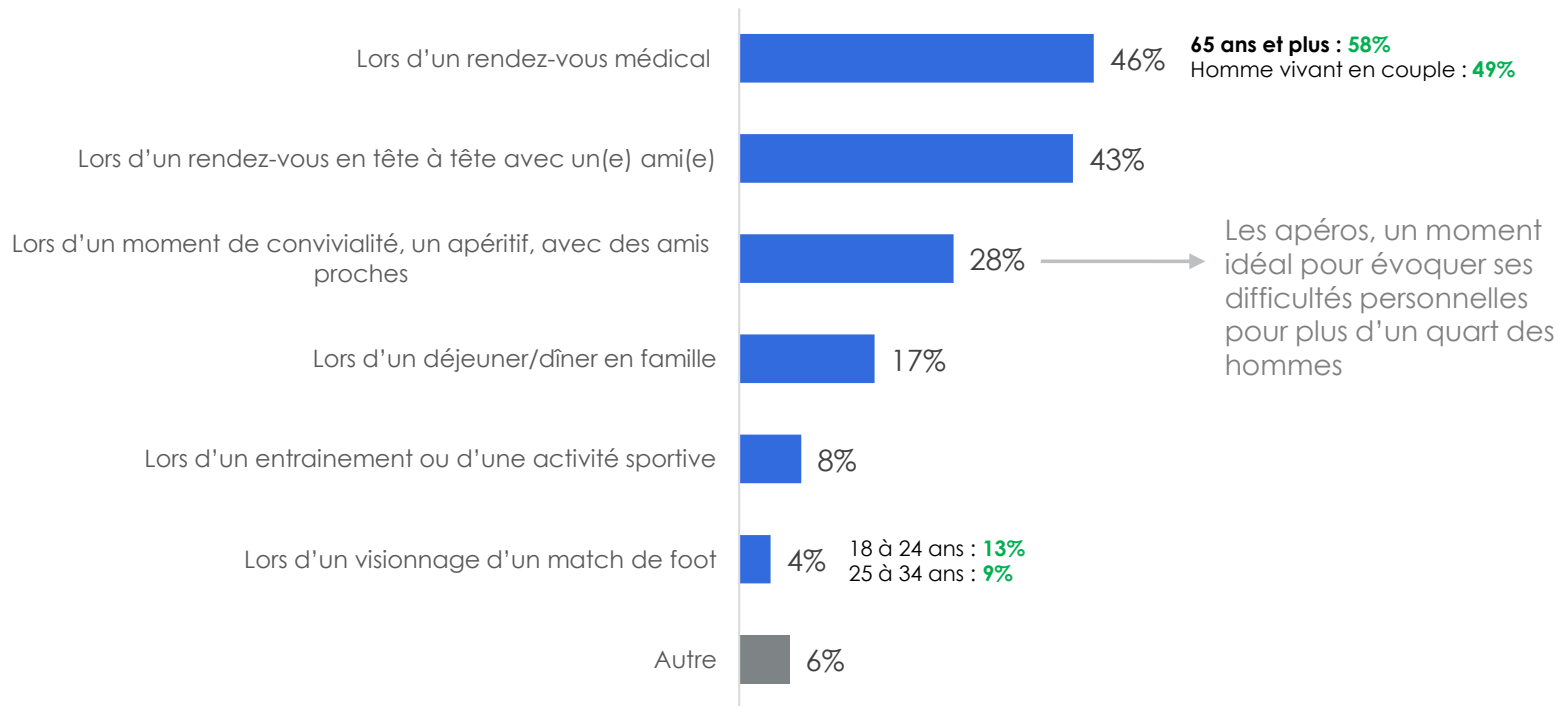
**Auprès des hommes parlant difficilement de leur problèmes**



# C'est donc lors de rendez-vous médicaux ou de rendez vous personnels en petits comités qu'ils se sentiraient le plus à l'aise de parler de leurs problèmes...

Q9. A quelle(s) occasion(s) vous vous sentiriez le plus à l'aise pour parler de vos problèmes ?

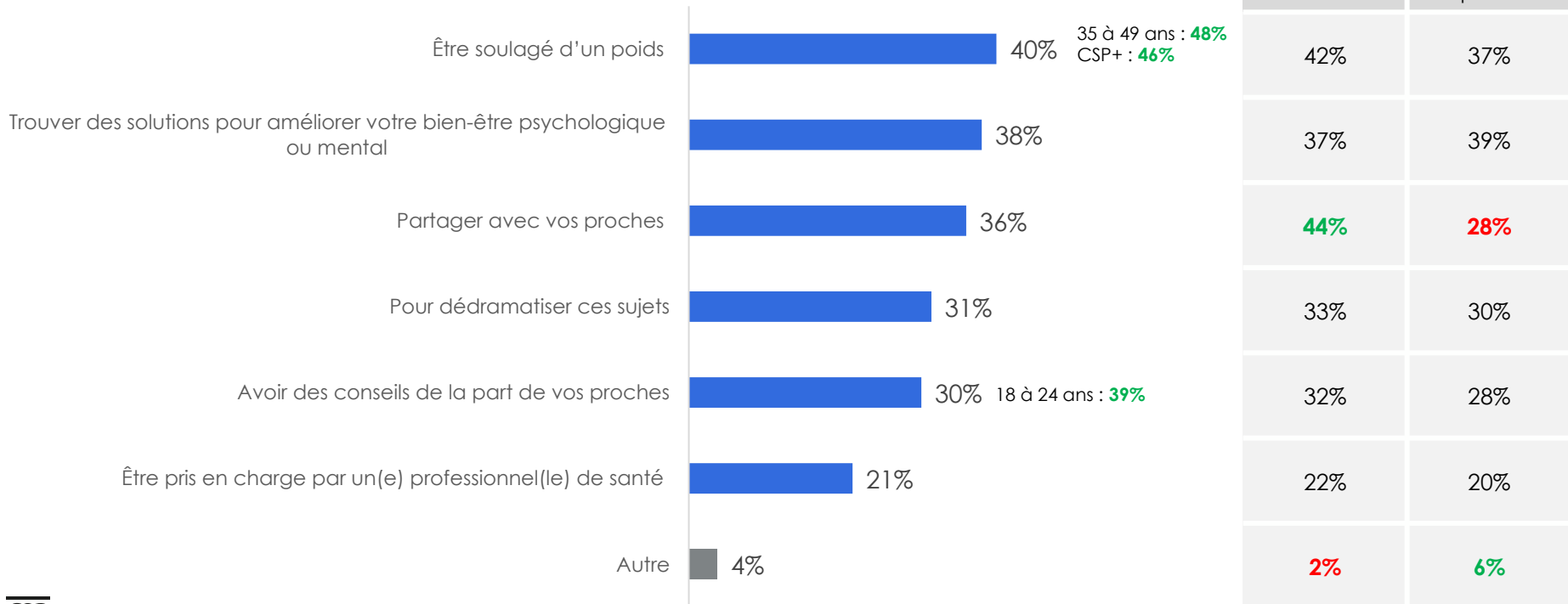
Base : tous les répondants - 1015



# ...car pour tous, les bénéfices de l'échange sont nombreux : soulagement, conseils, réassurance,...

Q9bis. Si vous décidiez de parler de sujets lié à votre bien-être psychologique ou mental, qu'attendriez-vous de ces/cette discussion(s) ?

Base : tous les répondants - 1015

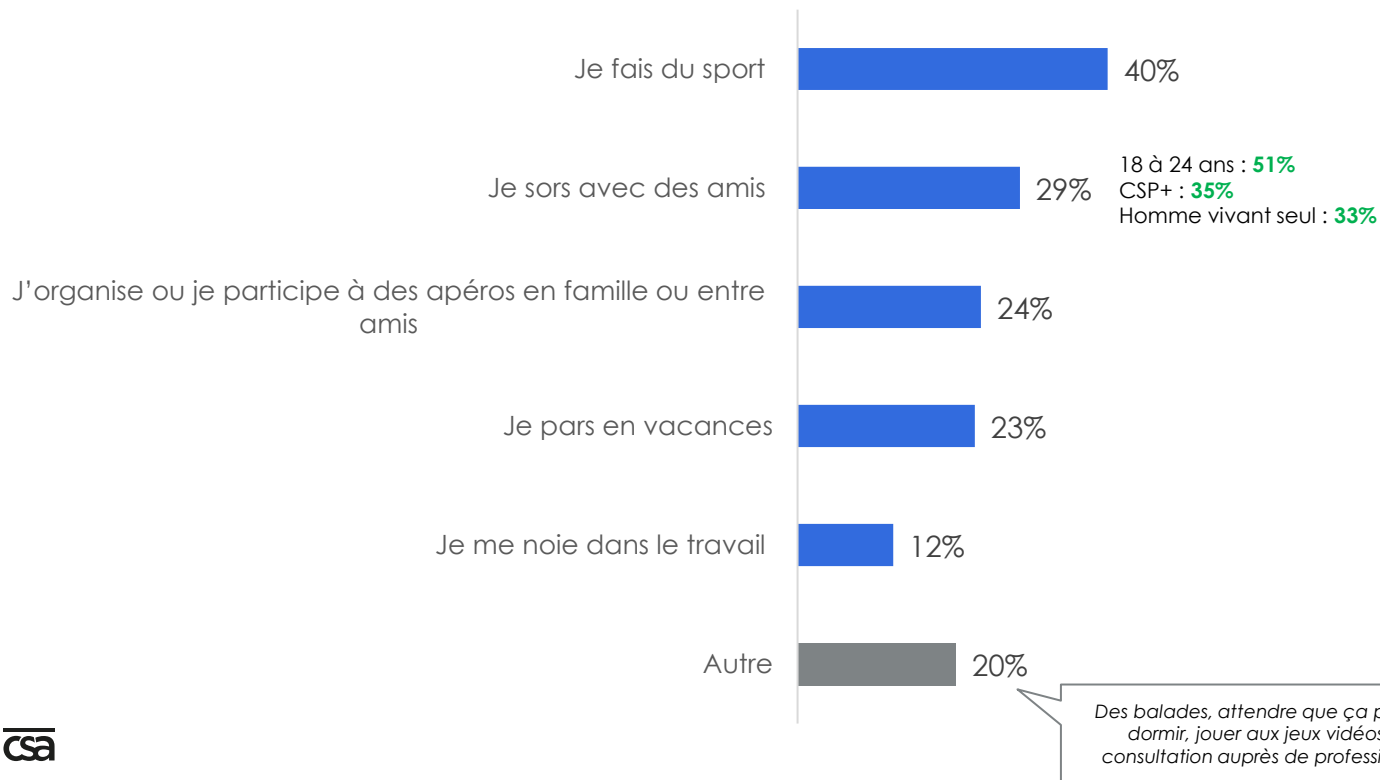




# Si le sport est leur premier échappatoire, les hommes se réconfortent surtout en partageant des moments conviviaux avec leurs proches (sorties ou apéros)

Q9ter. Que faites-vous lorsque vous sentez que votre bien-être psychologie et mental est en baisse ?

Base : tous les répondants - 1015



Un niveau  
d'informations et un  
intérêt qui sont  
relatifs



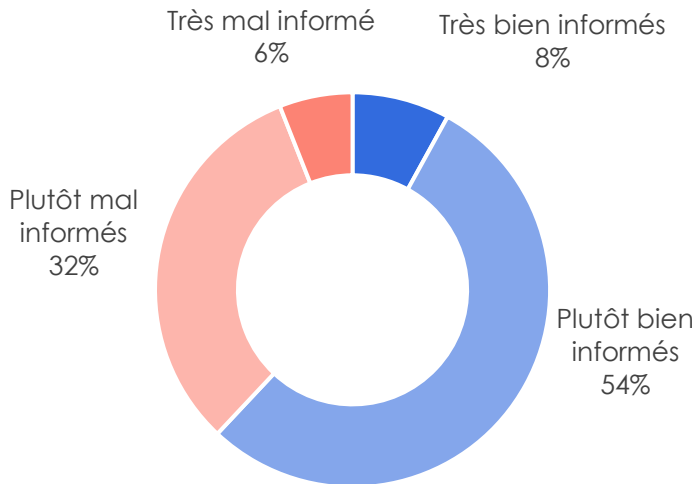
# Si les hommes considèrent que les Français sont mal informés sur leur bien-être psychologique ...

Q10. D'après vous, les Français sont-ils bien ou mal informés, de manière générale, sur ... ?

Base : tous les répondants - 1015

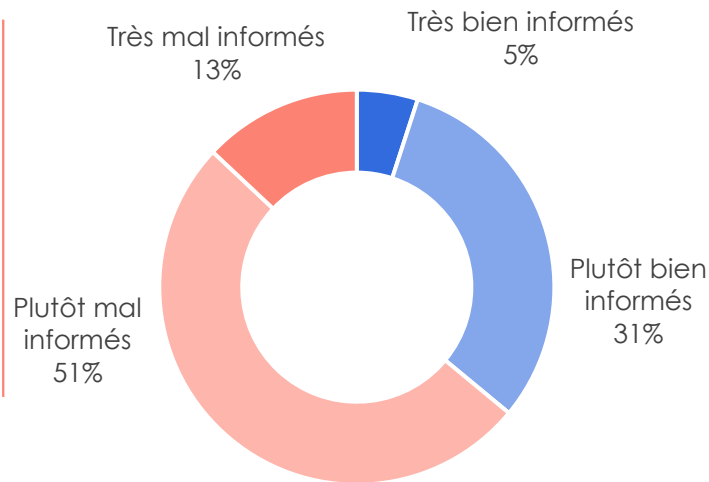
## Leur santé physique

Total mal informé  
**38%**



## Leur bien-être psychologique ou mental

Total mal informé  
**64%**



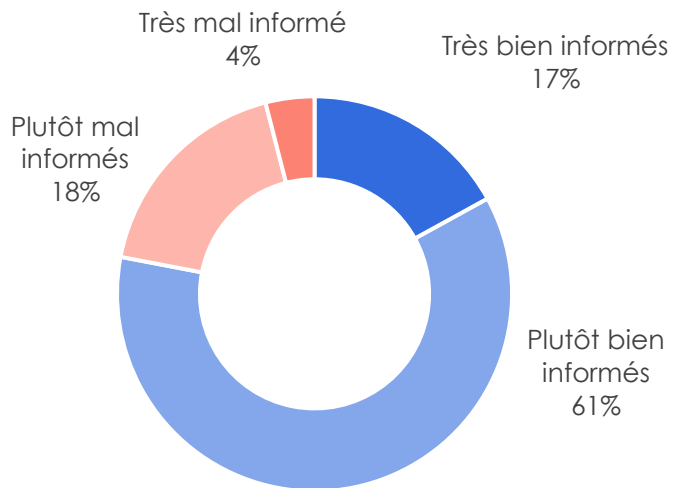
## ... ils considèrent échapper à ce constat

Q11. Et vous personnellement, avez-vous le sentiment d'être bien ou mal informé sur ... ?

Base : tous les répondants - 1015

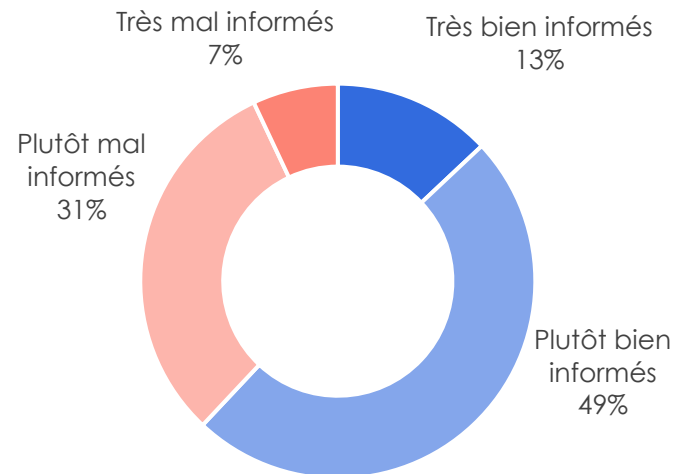
### Votre santé physique

Total mal  
informé  
**22%**



### Votre bien-être psychologique ou mental

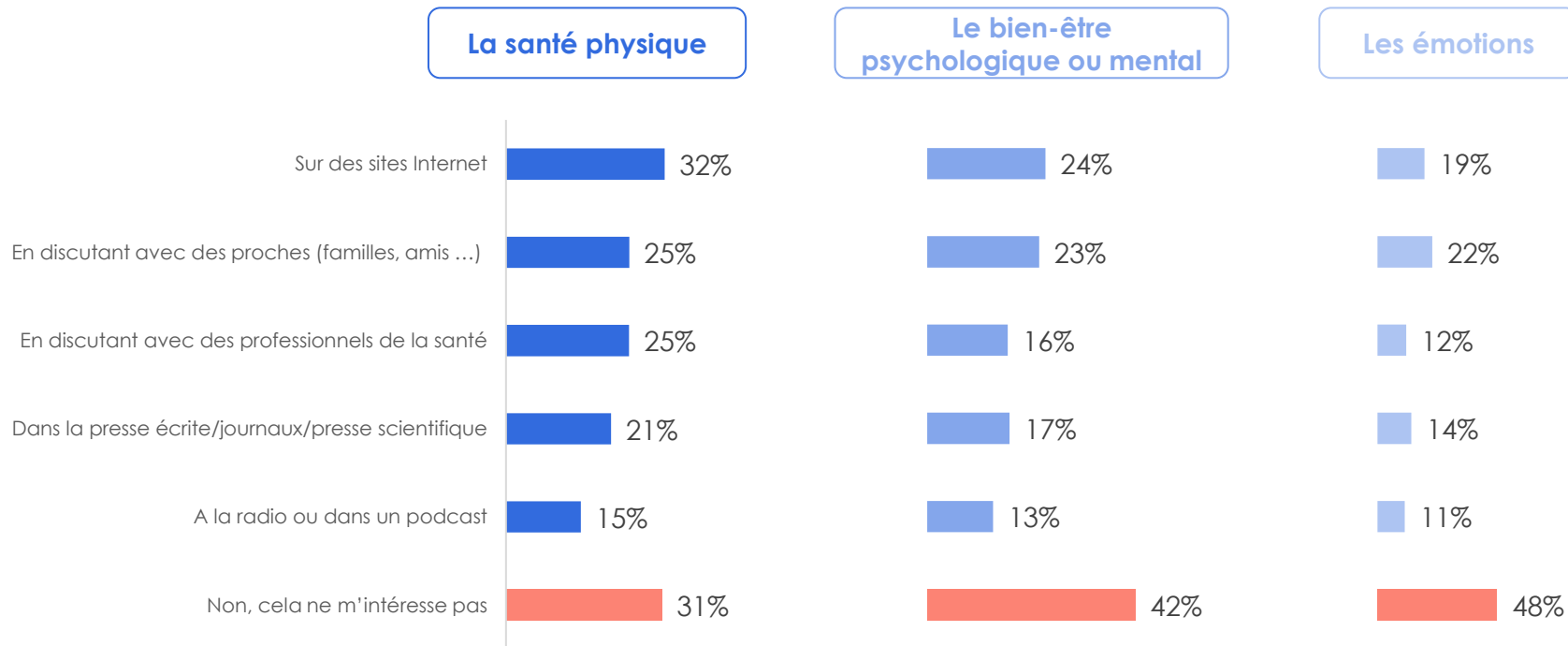
Total mal  
informé  
**38%**



# Pour autant, le désintérêt des hommes vis-à-vis du bien-être mental ou des émotions est très large

Q12. Vous arrive-t-il de lire des articles, écouter des émissions ou regarder des vidéos sur ... ?

Base : tous les répondants - 1015



# Internet et ses proches, premiers vecteurs d'information sur la santé physique, mentale ou les émotions

Q12. Vous arrive-t-il de lire des articles, écouter des émissions ou regarder des vidéos sur ... ?  
Base : tous les répondants - 1015



## TOP 3 des médias pour la santé physique

- #1** Sur des sites Internet
- #2** En discutant avec des proches
- #3** En discutant avec des professionnels de santé



## TOP 3 des médias pour le bien-être psychologique ou mental

- #1** Sur des sites Internet
- #2** En discutant avec des proches
- #3** Dans la presse écrite



## TOP 3 des médias pour les émotions

- #1** En discutant avec des proches
- #2** Sur des sites Internet
- #3** Dans la presse écrite

# Les hommes d'âge intermédiaire, les moins informés vis-à-vis des enjeux de la santé mentale

Q11. Et vous personnellement, avez-vous le sentiment d'être bien ou mal informé sur ... ?

Base : tous les répondants - 1015

## Votre santé physique

	Total	18-24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactifs	IDF	Province
Base	1015	103	159	262	256	235	351	305	359	187	828
Total mal informé	22%	15%	<b>38%</b>	26%	21%	<b>11%</b>	22%	<b>31%</b>	<b>14%</b>	<b>29%</b>	<b>20%</b>
Très mal informé	4%	3%	<b>13%</b>	4%	2%	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>9%</b>	<b>1%</b>	<b>9%</b>	<b>3%</b>

## Votre bien-être psychologique ou mental

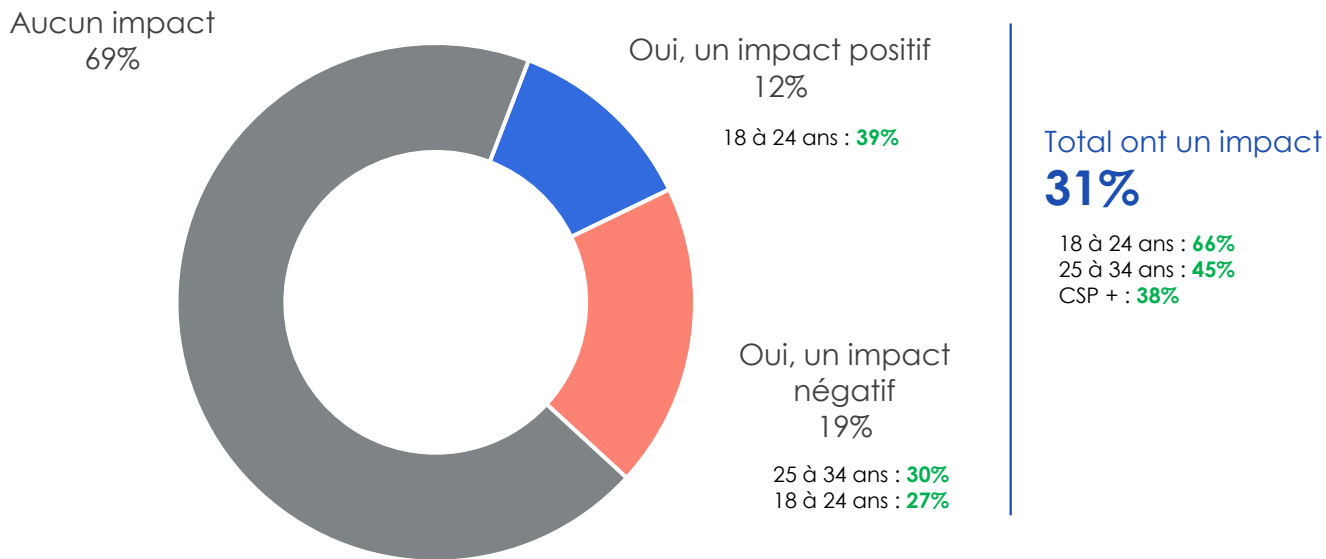
	Total	18-24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactifs	IDF	Province
Base	1015	103	159	262	256	235	351	305	359	187	828
Total mal informé	38%	<b>25%</b>	<b>45%</b>	<b>46%</b>	38%	<b>29%</b>	38%	<b>48%</b>	<b>29%</b>	42%	37%
Très mal informé	7%	4%	<b>14%</b>	7%	5%	4%	<b>4%</b>	<b>12%</b>	<b>4%</b>	<b>13%</b>	<b>5%</b>

# L'impact des réseaux sociaux sur son bien-être mental n'est pas avéré pour une large majorité des hommes. Si impact il doit y avoir, celui-ci tend à être vécu négativement

A noter que les 25-34 ans sont plus pessimistes concernant l'impact des réseaux sociaux

Q15. Selon-vous, est-ce que les réseaux sociaux ont un impact sur votre bien-être psychologique ou mental ?

Base : tous les répondants - 1015



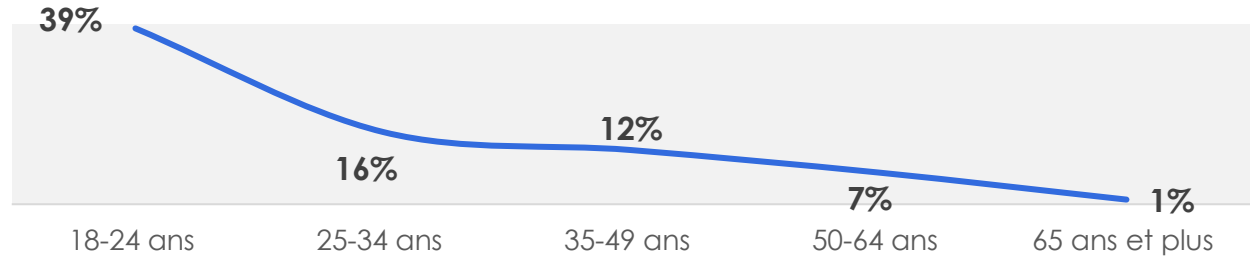


# Entre GenZ et Millenials, des regards divergents sur l'impact des réseaux sociaux sur leur bien-être

Q15. Selon-vous, est-ce que les réseaux sociaux ont un impact sur votre bien-être psychologique ou mental ?  
Base : tous les répondants - 1015

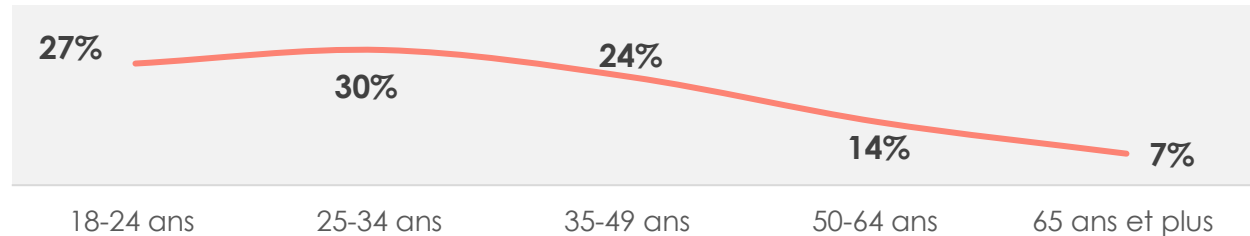
12%

des répondants considèrent que **les réseaux sociaux ont un impact positif**

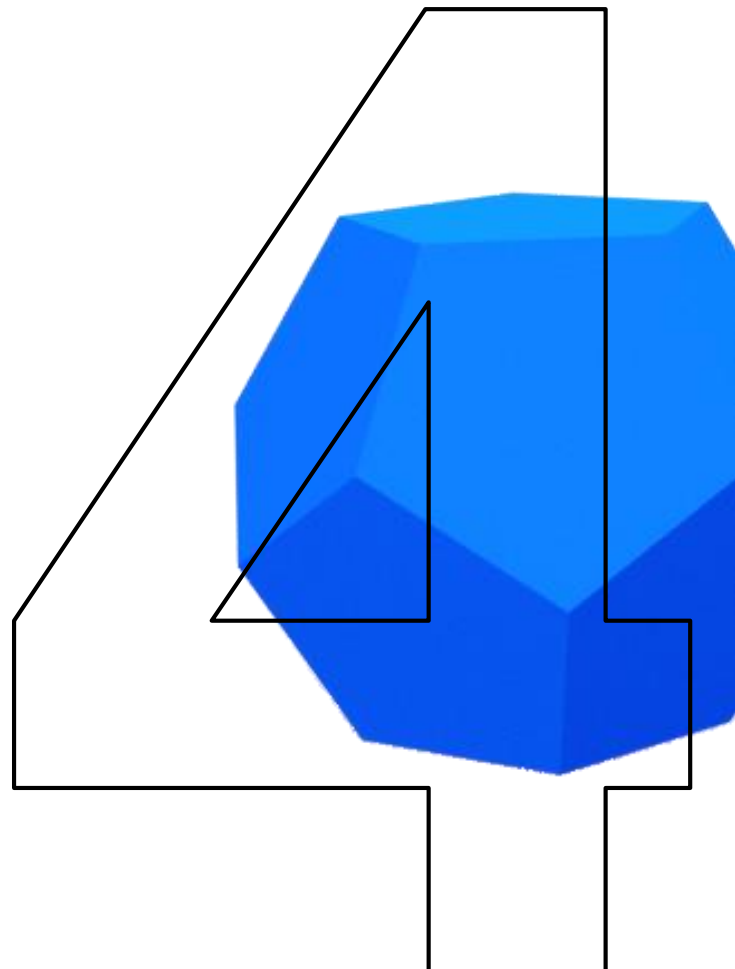


19%

des répondants considèrent que **les réseaux sociaux ont un impact négatif**



Une parole plus facile qu'avant, mais qui a besoin de support pour se libérer pleinement



## Une parole qui semble se libérer au fil des générations

Près d'un tiers des plus jeunes considèrent toutefois qu'il est moins facile de parler du bien-être mental que pour les générations précédentes

Q13. Selon vous, et par rapport aux générations précédentes (votre père, votre grand-père ...), le sujet du bien-être psychologique et mental des hommes est-il un sujet dont il est plus facile, moins facile, ni plus ni moins facile de parler aujourd'hui ?

Base : tous les répondants - 1015

Ni plus ni moins facile que  
pour les générations  
précédentes

**27%**

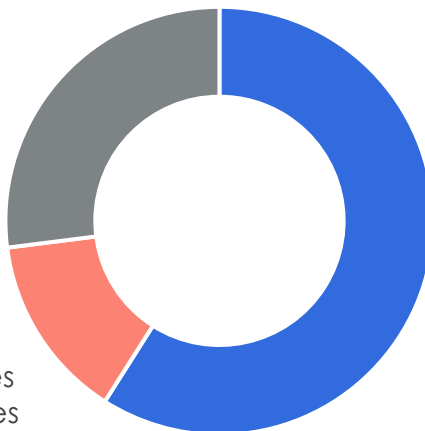
Moins facile que pour les  
générations précédentes

**14%**

18 à 24 ans : **36%**

Homme vivant seul : **19%**

CSP - : **17%**



Plus facile que pour les  
générations précédentes

**59%**

50 à 64 ans / 65 ans et plus : **67%**

Homme vivant en couple : **64%**

## Les GenZ moins convaincus par l'ouverture du dialogue que les plus de 50 ans

Q13. Selon vous, et par rapport aux générations précédentes (votre père, votre grand-père ...), le sujet du bien-être psychologique et mental des hommes est-il un sujet dont il est plus facile, moins facile, ni plus ni moins facile de parler aujourd'hui ?

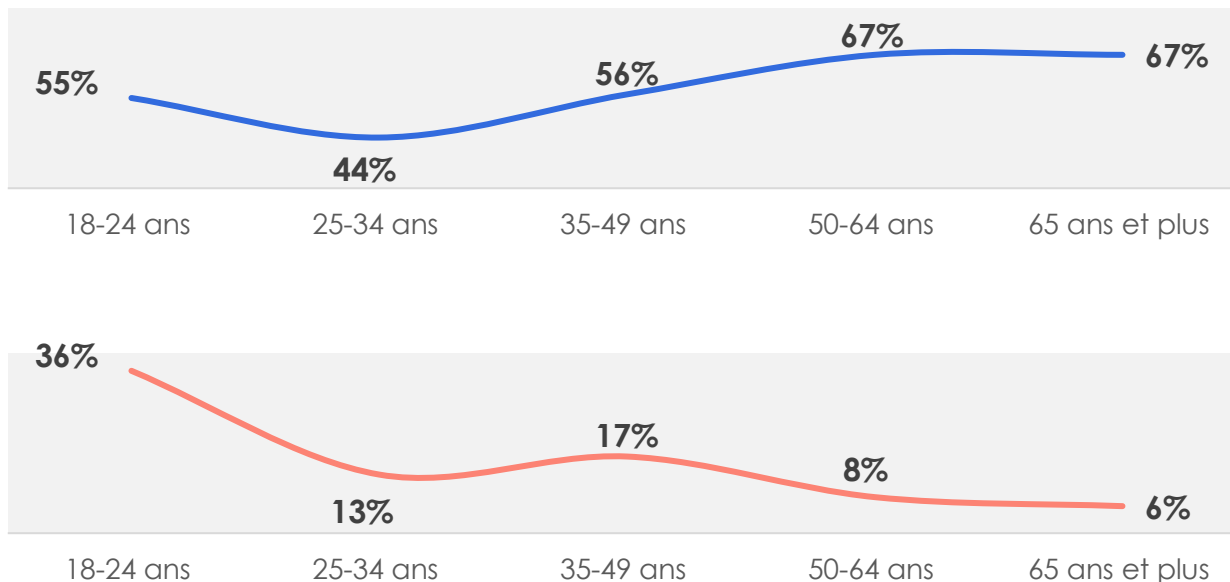
Base : tous les répondants - 1015

59%

des répondants considèrent **qu'il est plus facile de parler de ces sujets que pour les générations précédentes**

14%

des répondants considèrent **qu'il est moins facile de parler de ces sujets que pour les générations précédentes**

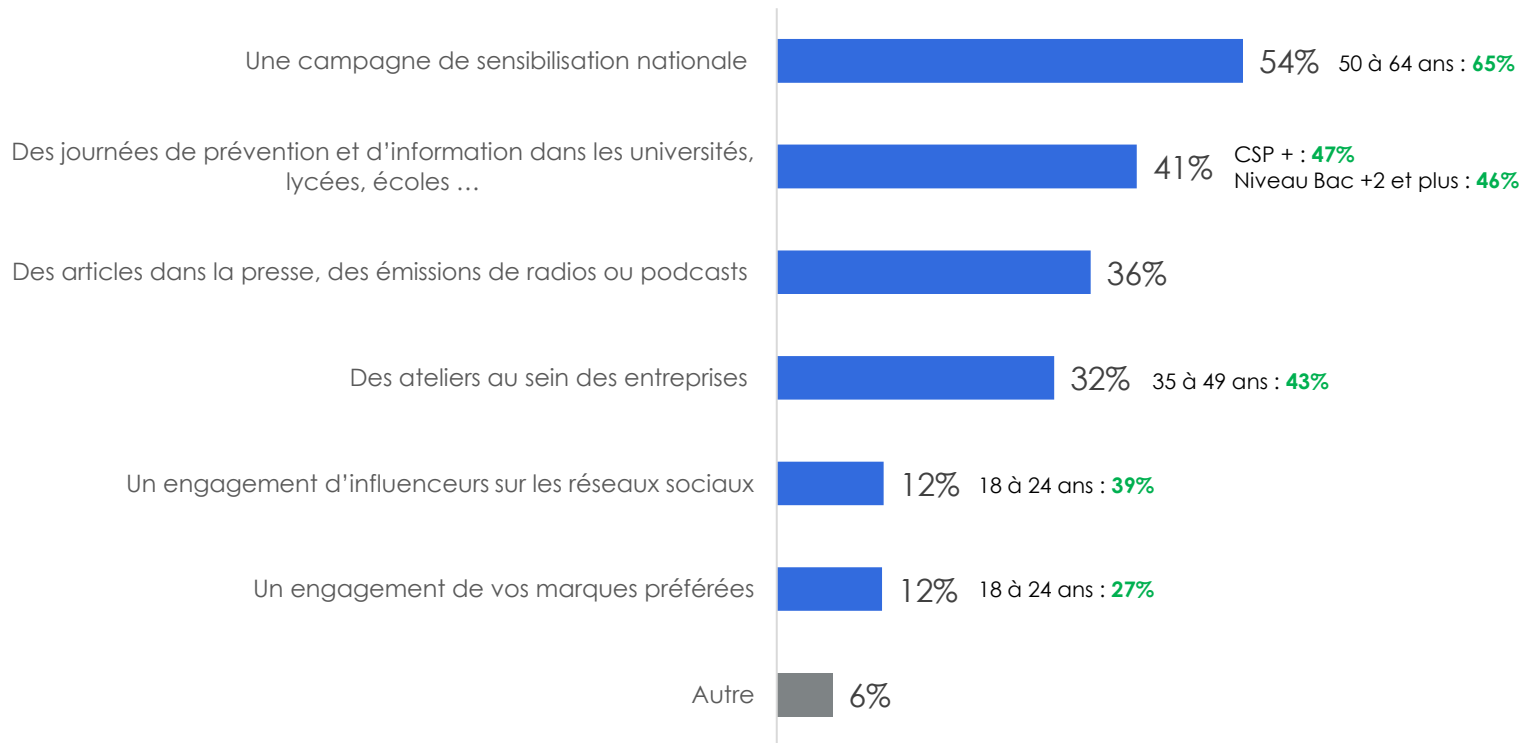


# Une campagne de sensibilisation nationale, vecteur plébiscité pour libérer la parole des hommes

Les 18-24 ans sont particulièrement sensibles aux engagements des marques des influenceurs

Q14. Selon-vous, les vecteurs suivants sont-ils susceptibles de faciliter la parole des hommes sur leur bien-être psychologique ou mental ?

Base : tous les répondants – 1015



# Peu de vecteurs digitaux apparaissent suffisamment puissants aux yeux des hommes pour changer les choses et participer efficacement à la libération de la parole des hommes

Q13bis. Selon-vous, les vecteurs suivants sont-ils susceptibles de faciliter la parole des hommes sur leur bien-être psychologique ou mental ?

Base : tous les répondants - 1015

L'engagement de personnalités publiques sur ces sujets



Total Oui

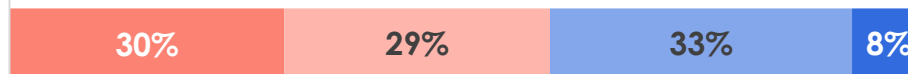
51%

Les forums de discussion en ligne



49%

Les podcasts



41%

Les réseaux sociaux

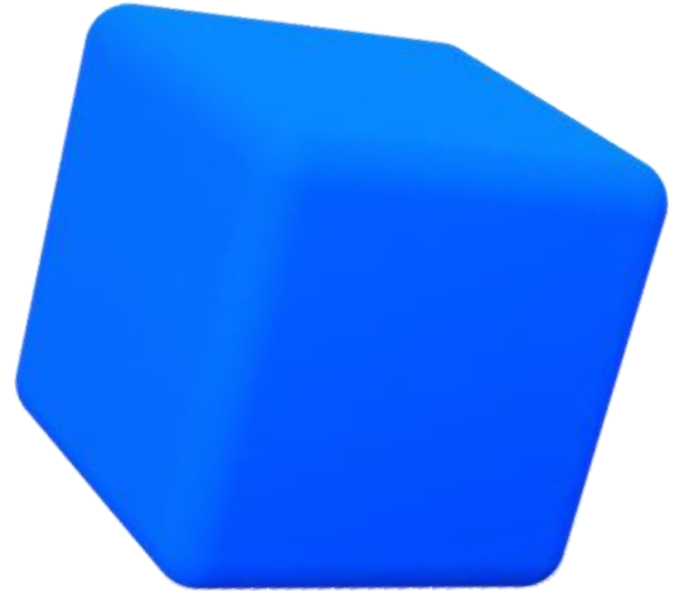


37%

■ Non, pas du tout ■ Non, pas vraiment ■ Oui, un peu ■ Oui, très



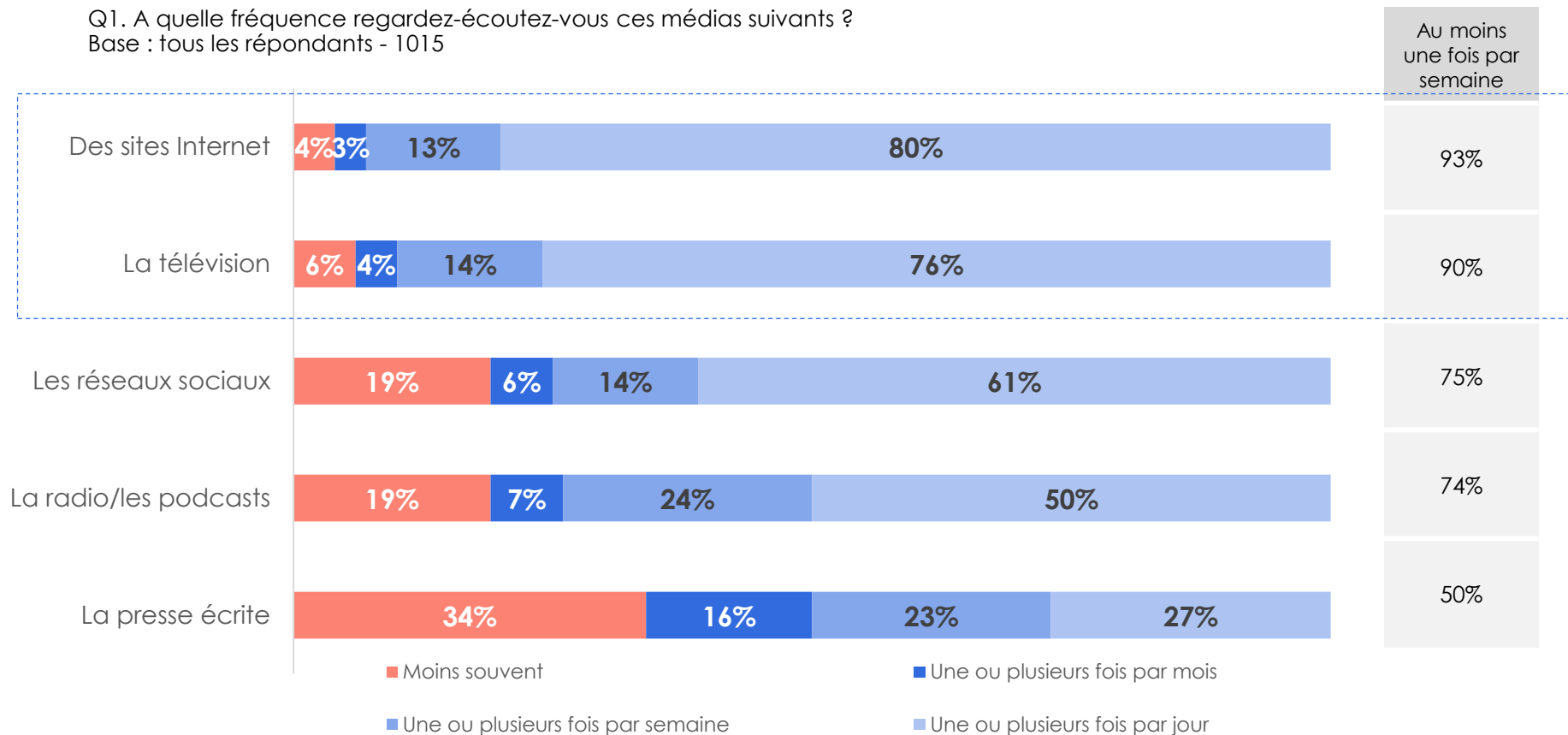
# Annexes



# Consommation média des répondants

Q1. A quelle fréquence regardez-écoutez-vous ces médias suivants ?

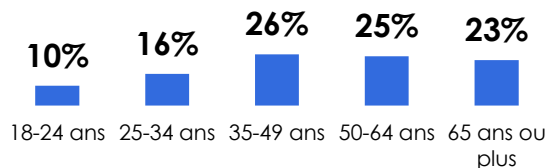
Base : tous les répondants - 1015



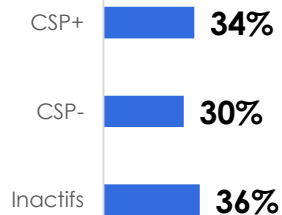


# Profil répondants

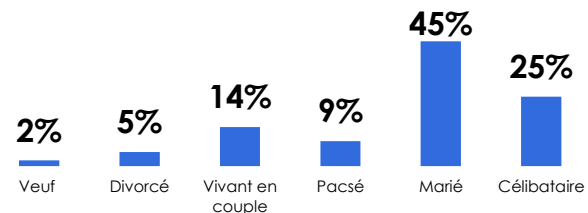
## ÂGE



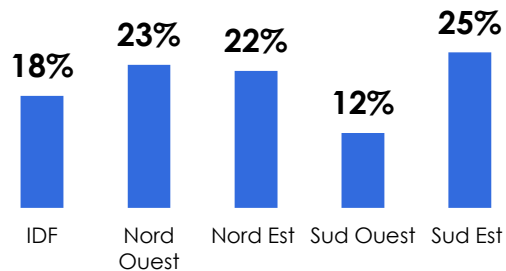
## CSP+ DÉTAILLÉE



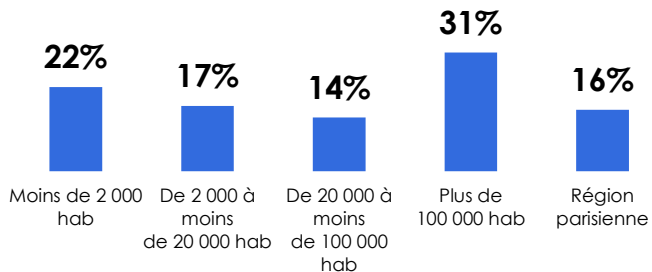
## SITUATION MARITALE



## RÉGION DE RÉSIDENCE



## TAILLE D'AGGLOMÉRATION



## NIVEAU DE DIPLÔME

