

# Décryptage

30 janvier 2026

## Santé mentale des femmes : mieux repérer pour mieux accompagner

Alors que la santé mentale s'impose de nouveau comme la grande cause nationale en 2026, les troubles psychiques touchent une part importante de la population et se manifestent différemment selon les parcours de vie. Les femmes, en particulier, présentent une prévalence plus élevée pour certains troubles, en lien avec des déterminants sociaux, économiques et relationnels spécifiques.

Mieux comprendre ces mécanismes, identifier les facteurs de vulnérabilité et repérer les premiers signes de souffrance psychique constituent aujourd'hui des leviers essentiels pour la prévention et l'accompagnement.

### Un constat édifiant

Selon le baromètre IFOP – Fondation AÉSIO 2025, 63 % des femmes déclarent avoir connu une souffrance psychique au cours de l'année écoulée, contre 42 % des hommes. Santé publique France observe également que les troubles anxieux et dépressifs concernent environ deux fois plus souvent les femmes que les hommes. Ces chiffres reflètent une réalité multifactorielle. En effet, les déterminants sociaux : charge mentale, inégalités persistantes, précarité, contraintes professionnelles, responsabilités familiales, jouent un rôle central dans la santé mentale. Le manque de repérage précoce et les difficultés d'accès aux soins peuvent, dans certains cas, conduire à une aggravation des situations de fragilité.

«63 % des femmes déclarent avoir connu une souffrance psychique au cours de l'année écoulée, contre 42 % des hommes».

**Baromètre IFOP -**

### En finir avec les stéréotypes

Il existe encore des idées reçues très répandues selon lesquelles les femmes seraient « plus fragiles » ou « plus sensibles » psychologiquement. Aucune donnée scientifique ne confirme cette idée. La santé mentale concerne toute la population et évolue tout au long de la vie, selon les événements vécus, l'environnement social... autant de facteurs qui peuvent créer des situations de vulnérabilité.

## À PROPOS DE PSSM

Aider quelqu'un  
qui ne va pas bien,  
ça s'apprend.

PSSM est une association qui a pour objectif de lutter contre la stigmatisation de la santé mentale et ses conséquences, et qui déploie notamment le secourisme en santé mentale. Tout comme dans son pays d'origine, l'Australie, PSSM France est un organisme à but non lucratif. L'association PSSM France a été fondée par l'INFIPP, Santé Mentale France et l'UNAFAM en juillet 2018. Le programme de formation a été lancé fin 2019 et ne cesse depuis de se déployer. Aujourd'hui, plus de 200 000 secouristes ont été formés et PSSM France se fixe l'objectif d'en former 750 000 d'ici 2030.

[pssmfrance.fr](https://pssmfrance.fr)

Dans plusieurs de ces domaines, les femmes restent davantage exposées à des situations de vulnérabilité. Certaines expériences, comme les violences, constituent également des facteurs de risque importants. L'Organisation mondiale de la santé note, entre autres, que le trouble de stress post-traumatique est plus souvent diagnostiqué chez les femmes. Enfin, certains troubles psychiques sont plus fréquemment repérés chez elles, en partie parce qu'elles consultent plus, tandis que d'autres restent encore insuffisamment identifiés ou pris en charge.

## Des étapes de vie qui ne devraient plus être tabou

La santé mentale des femmes évolue au fil des âges, avec des périodes plus propices à l'émergence de fragilités psychiques. L'adolescence peut être marquée par l'apparition de troubles anxieux, dépressifs ou alimentaires, dans un contexte de transformations hormonales, de pression sociale et de construction identitaire.

La maternité et la période périnatale constituent également des moments de vulnérabilité. Selon l'enquête nationale périnatale de 2021, près de 17 % des femmes présentent une dépression pendant ou après la grossesse, une réalité encore trop souvent sous-repérée. Plus tard, la ménopause, qui concerne environ 17 millions de femmes en France, peut s'accompagner de troubles du sommeil, de variations de l'humeur ou d'un sentiment d'isolement, dans un contexte où le sujet reste encore largement tabou.

Trop peu de femmes en parlent et trop peu sont accompagnées. Mieux reconnaître ces étapes de vie permet de renforcer la prévention et d'adapter les réponses.

## Repérer plus tôt pour mieux orienter

Selon le baromètre 2025 du ministère de la Santé, 64 % des Français souhaitent mieux comprendre la santé mentale des femmes, et ce besoin est encore plus fort chez les moins de 35 ans. Informer, sensibiliser, former : voilà les leviers. C'est exactement ce que font les Premiers secours en santé mentale, portés par PSSM France. À l'image des gestes de premiers secours, ces formations apprennent à repérer les premiers signes, à écouter sans juger et à orienter vers les ressources adaptées. Elles s'adressent à tous : proches, collègues, encadrants, citoyens... qui veulent agir avant que la souffrance ne s'installe.

Bien sûr, ces formations ne remplacent jamais un suivi médical, mais elles sont un maillon essentiel pour repérer, prévenir, et ne pas laisser la détresse passer inaperçue. Mieux comprendre ce que vivent les femmes en matière de santé mentale, c'est soutenir plus largement celles et ceux qui traversent des périodes de fragilité. C'est aussi contribuer à construire une société où la souffrance psychique n'est plus un angle mort, mais un enjeu de santé partagé.

Et si les Premiers secours en santé mentale devenaient un réflexe, au même titre que les gestes « qui sauvent » ?

Sources :

PSSM: <https://www.pssmfrance.fr/actualites/la-sante-mentale-une-affaire-de-femmes/>

Ministère de la santé : <https://sante.gouv.fr/actualites-presse/actualites-du-ministere/article/sante-mentale-des-femmes-au-fil-des-ages>

## Contacts presse

**Anne-Sophie Chatain-Masson**  
anne-sophie@plus2sens.com  
06 83 33 35 83

**Catherine Berger-Chavant**  
catherine@plus2sens.com  
06 08 82 75 38

**Marine Chevalier**  
marine@plus2sens.com  
06 95 79 69 15