

## La santé mentale en Europe, un défi silencieux devenu priorité politique

Publié le 07.04.2026

Florian Chaaban

Longtemps négligée, la santé mentale est désormais au cœur des combats de l'Union européenne en matière de santé publique. Face à une hausse préoccupante des troubles psychiques, exacerbée par la pandémie de Covid-19, la Commission européenne a lancé une stratégie globale pour prévenir, diagnostiquer et mieux accompagner les personnes concernées.



Selon une enquête Eurobaromètre sur la santé mentale menée en octobre 2023, 46 % des Européens ont rencontré un problème émotionnel ou psychosocial au cours des douze derniers mois - Crédits : Natalia Prachova / iStock

Un enjeu de société dont la résonance ne cesse de croître. Dans son discours sur l'état de l'Union européenne de 2022, la présidente de la Commission, Ursula von der Leyen, avait fait part de son intention de présenter "une nouvelle initiative sur la santé mentale" en 2023. Un engagement qu'elle a tenu.

Le 7 juin 2023, l'[exécutif européen](#) a adopté une [communication sur une approche globale en matière de santé mentale](#). Son objectif : aider les États membres et les parties prenantes à prendre rapidement des mesures pour relever les nombreux défis propres à ce domaine, [considéré](#) par le [Conseil européen](#) comme "l'une des clés d'une vie épanouie et productive".

La santé publique en Europe relève par principe de la **compétence des États membres**. Les gouvernements nationaux sont donc **libres d'organiser et de fournir leurs services de soins comme ils le souhaitent**. Mais l'[action de l'Union européenne](#) peut venir en appui de ces politiques nationales. Le traité sur le fonctionnement de l'Union européenne (TFUE) offre ainsi une base légale à l'UE pour intervenir dans de nombreux domaines comme l'**amélioration de l'état de santé des populations** ou la **prévention des maladies**.

## Une stratégie globale

Selon l'approche de la Commission, la santé mentale est intimement liée à de nombreux domaines d'action, tels que l'emploi, l'éducation, la recherche, la numérisation, la culture, l'environnement ou le climat. Transversale par essence, cette stratégie place la santé physique et la santé mentale sur un pied d'égalité.

La communication joue un rôle clé dans cette démarche. Pour aller mieux, il convient d'abord de libérer la parole et de lever les nombreux tabous qui entourent encore ce mal trop longtemps passé sous silence. L'action de la Commission s'appuie notamment sur les politiques et approches existantes. En ce sens, **1,23 milliard d'euros** ([à dépenser entre 2021 et 2027](#)) ont été débloqués pour financer les initiatives directes et indirectes lancées par les États membres. Au total, vingt initiatives phares ont été listées, sous la forme d'obstacles à dépasser. [Parmi elles](#), l'échange de bonnes pratiques entre les Vingt-Sept, le renforcement des capacités et de la formation en matière de santé mentale ou encore une meilleure prise en compte des troubles neurologiques.

À l'occasion de la semaine européenne de la santé mentale de 2024, la Commission a publié le **cadre structurant** de sa politique dédiée à cette question de santé publique. La mise en œuvre de cette approche s'appuie sur des **actions concrètes, au bénéfice des citoyens comme des systèmes de santé nationaux**. Ces actions sont pilotées par les autorités nationales et les parties prenantes, avec une coordination et un soutien transversal assurés par la Commission, en collaboration avec des partenaires internationaux tels que l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'Organisation de coopération et de développement économiques ([OCDE](#)), ou le Mouvement international de la Croix-Rouge.

Par exemple, l'un des enjeux de cette question est lié à l'utilisation des réseaux sociaux. En effet, ceux-ci peuvent accentuer le sentiment d'isolement et détériorer la santé mentale. Un autre thème récurrent concerne le bien-être au travail et la nécessité d'un accompagnement renforcé dans ce domaine.

## La pandémie de Covid-19 comme signal d'alerte

"La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, gérer le stress, travailler et contribuer à la vie de sa communauté", [indique](#) le Conseil européen. "La charge liée aux problèmes de santé mentale est très élevée dans l'[UE](#)", poursuit l'institution.

Une [enquête Eurobaromètre](#) sur la santé mentale menée en octobre 2023 a mis en évidence la nécessité d'agir en la matière, et vite. Celle-ci indique que **46 %** des Européens ont été confrontés à un trouble émotionnel ou psychosocial tel qu'un sentiment de dépression ou d'anxiété, au cours des douze derniers mois. Surtout, une personne sur deux souffrant d'un problème de santé mentale n'a pas consulté un professionnel pour se faire aider. Enseignante roumaine, Maria a mis du temps à l'accepter, confrontée à une société où le fait de ne pas se sentir bien "n'a jamais été un sujet". "En Roumanie, on ne nous a jamais appris à gérer nos émotions, c'est ancré", ajoute-t-elle. C'est seulement à l'âge adulte, en Espagne où elle a étudié, qu'elle a pris conscience de son anxiété et de son lourd fardeau émotionnel - en lien avec une maladie chronique diagnostiquée à 15 ans. "Ce n'est qu'en allant chez le psychologue que j'ai vu une amélioration réelle, physique et mentale. J'ai ressenti un immense soulagement en réalisant que je pouvais être aidée".

Elena, l'une de ses amies et compatriote partage ce constat. "En Roumanie, la santé mentale est longtemps restée un sujet assez fermé et tabou. Plus jeune, j'avais souvent l'impression que les émotions intenses que j'éprouvais n'étaient pas normales, je me sentais constamment dépassée. Je n'ai donc pas vraiment eu l'occasion d'explorer ce que je vivais", se remémore-t-elle. Le déclic est venu après un départ à l'étranger, moment où elle a entamé une thérapie. "Je n'arrêtais pas d'abandonner parce que j'avais honte de me dire que j'avais besoin d'aide. Je me disais que j'allais bien et je minimisais ce que je vivais, comme on m'avait appris à le faire dans mon pays d'origine. Finalement, j'ai été diagnostiquée comme ayant un trouble de la personnalité limite (borderline) et j'ai enfin reçu le traitement dont j'avais besoin".

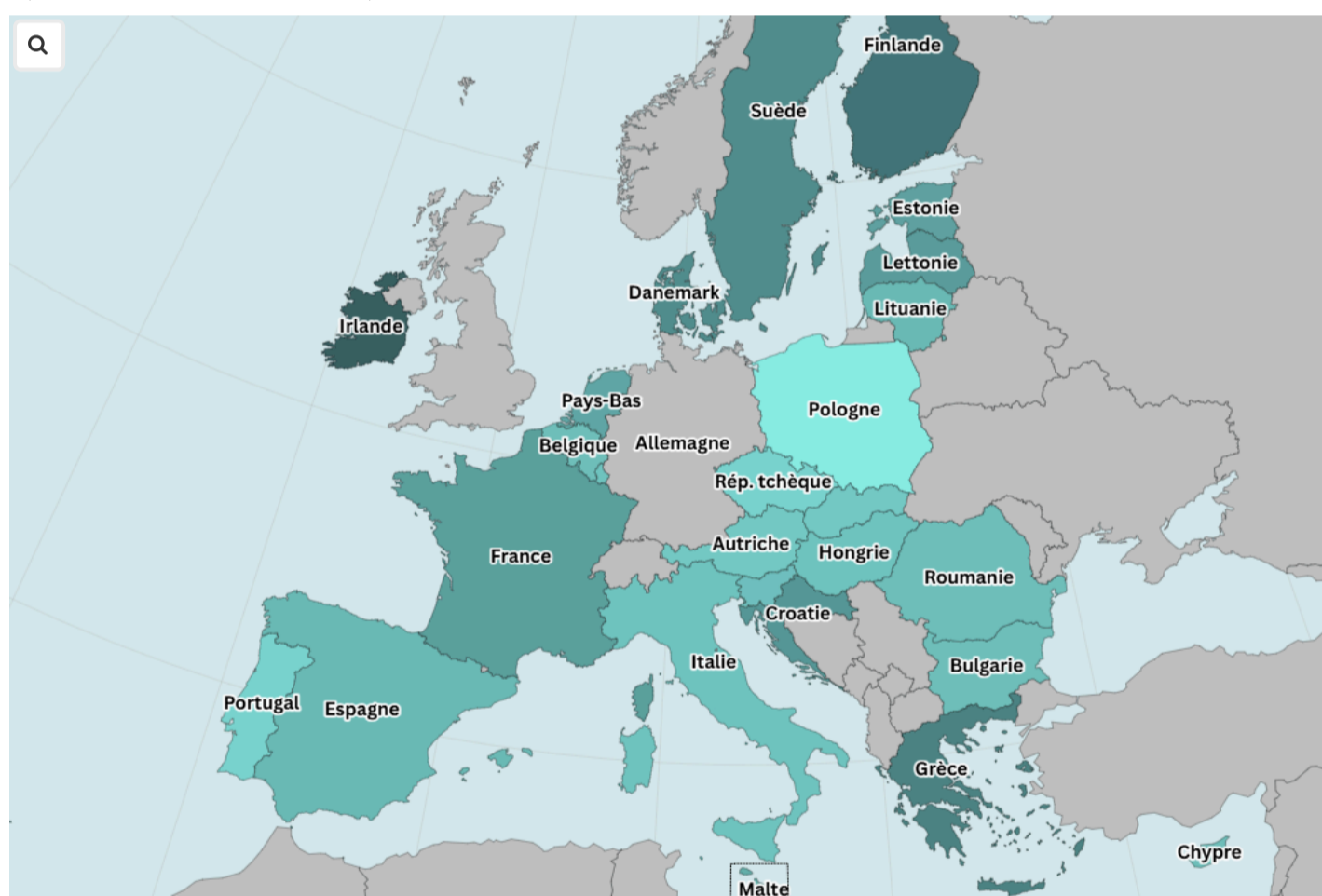
Cette problématique est devenue encore plus évidente depuis la pandémie de Covid-19. Selon l'OMS, au cours de la première année de la pandémie, les cas d'anxiété et de dépression dans le monde ont augmenté de **25 %** tandis qu'avant le déclenchement de cette dernière, **une personne sur six** dans l'UE souffrait de problèmes de santé mentale - soit un coût de 4 % du PIB (plus de 600 milliards d'euros) - estime la Commission. Louis, jeune Marseillais de 22 ans, se souvient de cette période et de ce qu'il a ressenti. Un moment déclencheur. "À partir du deuxième mois du confinement, j'ai vraiment eu l'angoisse de ne plus jamais pouvoir ressortir de chez moi, de couper mes relations et de changer radicalement. Et ça a été le cas. Aujourd'hui encore, j'ai la phobie de rester seul chez moi", concède-t-il.

## Personnes se sentant exclues de la société dans l'Union européenne



Données (en pourcentage) publiées dans le cadre de la semaine européenne sur la santé mentale. Ces chiffres correspondent à l'année 2022, date des dernières données disponibles.

1,7  17,2



Source : Eurostat

Données non disponibles pour l'Allemagne.

Moyenne EU : 7,3 %

Made with Flourish • Create a map

## Profils et facteurs de risque

Le [rapport "Panorama de la santé"](#) élaboré par l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) en coopération avec la [Commission européenne](#) en 2022 a montré que près d'un jeune Européen sur deux (contre 23 % des adultes) faisait état de besoins non satisfaits en matière de soins de santé mentale. Dans un récent rapport, l'Unicef a également révélé que le suicide était la deuxième cause de décès chez les jeunes en Europe, après les accidents de la route. Face à ce constat, **la priorité doit être réorientée vers la prévention**, notamment "en s'attaquant aux facteurs de risque comportementaux et aux déterminants sociaux et environnementaux".

L'accent est aussi mis sur la **facilitation de l'accès à des soins de qualité et abordables** ainsi qu'à la **réintégration**, à savoir le fait d'aider les individus à se réinsérer dans la société après leur rétablissement. "J'ai consulté des psychologues et des psychiatres à la fois dans le public et le privé où les consultations coûtent très cher", déplore Elena. "Idéalement, une personne comme moi devrait suivre une thérapie continue mais le coût rend cette solution difficilement tenable. Alors, on fait ce qu'on peut. La plupart des gens combinent les deux systèmes. Je vais à des séances privées quand je peux me le permettre seulement, le coût de celles-ci variant entre 90 et 120 euros". "Le problème, c'est qu'obtenir un rendez-vous dans le public peut être très long", regrette de son côté Maria. "En Espagne, cela peut prendre des mois". La jeune femme milite pour la mise en place de bilans psychologiques gratuits chaque année, comme l'on pourrait faire un bilan sanguin par exemple.

Un système comme celui-ci existe déjà en France, où depuis 2022, toutes les personnes (dès 3 ans) peuvent bénéficier de **12 séances gratuites avec un psychologue** dans le cadre du dispositif "Mon soutien psy". Le Portugal propose un système analogue. Depuis 2024, le pays a mis en place un système de "chèques psy" pour les étudiants. Chacun peut recevoir jusqu'à 12 chèques par an, donnant droit à autant de consultations gratuites chez un psychologue agréé.

Dans d'autres cas, comme aux Pays-Bas, les compagnies d'assurance donnent la priorité aux problèmes mineurs, plus faciles à traiter, plutôt qu'aux troubles plus graves. Quelque soit le modèle de santé, les obstacles sont nombreux dans les pays de l'Union européenne qui disposent d'une couverture psychologique publique. Certains pays, comme l'Allemagne, prévoient des remboursements partiels ou sous conditions, mais rarement un accès totalement gratuit et direct.

## Newsletter Société



Questions sociétales, égalité femme-homme, culture, santé... Recevez tous nos articles sur les sociétés européennes.

Votre email

Je m'abonne

Le stress et les risques psychosociaux au travail peuvent avoir une incidence sur la santé mentale des travailleurs, rapporte la Commission européenne. Les personnes exerçant un emploi précaire sont ainsi "*particulièrement exposées au risque de développer un stress négatif pouvant provoquer l'anxiété ou la dépression*". Soumis à un environnement de travail où la pression est forte, Louis en a fait les frais. Pris dans un engrenage, ce n'est que lorsque ses amis lui ont formellement indiqué que son comportement avait changé qu'il a pris conscience de ses problèmes. "Je suis allé voir une psychologue qui m'a dit que je faisais un burn-out. À partir de ce moment-là les choses ont changé", confie le jeune homme.

La numérisation, la robotisation et l'utilisation de l'intelligence artificielle au travail, qui ne cessent de croître, peuvent aussi avoir un effet négatif sur les conditions de travail et nuire à la santé mentale des personnes. Le 9 octobre 2023, le Conseil a adopté pour la première fois des conclusions portant sur les liens entre la santé mentale et la précarité de l'emploi. Les États membres de l'Union européenne reconnaissent qu'une activité instable - caractérisée par des emplois mal rémunérés et dépourvus de protection - est susceptible de provoquer des troubles.

D'après l'institution, les personnes souffrant à la fois de troubles liés à la consommation de drogues et de problèmes de santé mentale courent "*un risque accru de développer des pathologies graves, d'être hospitalisées, de faire une overdose ou de mourir prématurément*". L'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies (OEDT) avance que la proportion de patients en traitement pour toxicomanie présentant des troubles mentaux peut atteindre 80 %.

## Des écarts importants mais des pratiques prometteuses

Le 8 janvier 2025, la direction statistique des ministères sociaux (Drees) a publié un rapport sur la santé mentale dans les pays de l'Union européenne. L'analyse s'appuie sur les chiffres de la dernière enquête santé européenne (EHIS), réalisée tous les six ans, pour laquelle plus de 300 000 personnes ont été interrogées en 2019 au sein de l'Union et dans quelques pays limitrophes.

D'après le rapport, les risques de développer des symptômes dépressifs sont ainsi bien plus élevés dans le nord et l'ouest de l'UE, en particulier en France, en Suède et en Allemagne. Alors que la santé mentale a été désignée grande cause nationale pour l'année 2025 en France, l'Hexagone affiche l'un des taux de dépression les plus élevés d'Europe, avec **11 % de la population de plus de 15 ans** affirmant souffrir de cette pathologie, presque deux fois plus que la moyenne européenne (6 %). Cependant, toutes les tranches d'âge ne sont pas touchées de la même manière. Les seniors sont les plus concernés, avec 16 % d'entre eux souffrant de dépression, contre une moyenne de 12 % en Europe. Parmi les jeunes, environ 10 % sont affectés, un taux comparable à celui des pays d'Europe du nord et de l'Allemagne (9 %).

Le 11 juin dernier, le ministre chargé de la Santé et de l'Accès aux soins, Yannick Neuder, a [détaillé](#) les ambitions du gouvernement en matière de santé mentale. "*La grande cause nationale ne doit pas être seulement un slogan. Chaque jour compte*", a déclaré le ministre, alors que 13 millions de Français souffrent d'un problème "psy" et que 31 % des lycéennes et lycéens déclarent avoir eu des pensées suicidaires au cours des douze derniers mois.

Face à l'urgence, le gouvernement prévoit notamment la formation de l'ensemble des soignants officiant en milieu scolaire aux problèmes de santé mentale. Chaque établissement (collège ou lycée) nommera également deux référents pour effectuer des missions de supervision et sensibilisation.

Plus largement, le nombre de psychologues affiliés au dispositif Mon soutien psy devrait doubler et passer de 6 000 à 12 000 praticiens d'ici 2027, tandis que chaque maison de santé et service d'urgence générale devra se doter d'un infirmier dédié à la santé mentale d'ici 2026.

Cette problématique est particulièrement marquée en outre-mer. Selon une enquête de l'Union nationale des centres communaux d'action sociale (UNCCAS) dont les résultats ont été révélés le 17 novembre dernier, quatre jeunes sur dix vivant dans ces territoires souffrent de dépression. Et cette part atteint même 55 % en Martinique. Les facteurs de fragilité sont par ailleurs aggravés par un retard structurel de l'offre de soins. Ainsi, la Réunion ne compte par exemple que 4 psychiatres pour 100 000 habitants, contre 10 dans l'Hexagone.

À l'inverse, les habitants du sud et de l'est du continent s'avèrent, eux, moins touchés. En **Grèce**, en **Serbie** comme à **Chypre**, moins de 3 % de la population déclarent des symptômes dépressifs.

Plus largement, ce rapport révèle que l'**impact de l'âge sur la dépression** varie fortement selon les régions européennes. Dans le **sud et l'est de l'Europe**, les jeunes sont globalement moins touchés, mais la dépression progresse avec l'âge, culminant après 70 ans. Ce phénomène serait lié au vieillissement et à un isolement social plus marqué. En revanche, dans **les pays nordiques**, la tendance s'inverse : les jeunes adultes présentent des taux de dépression plus élevés, qui diminuent progressivement avec l'âge jusqu'à 70 ans. En **Europe de l'ouest**, le mal-être est particulièrement présent chez les 45-59 ans, mais tend à baisser après le départ à la retraite.

Le document établit par ailleurs l'existence d'un lien direct entre santé mentale et santé physique. Chez les jeunes (15-24 ans) et les plus de 70 ans, la mauvaise santé physique augmente considérablement le risque de dépression, avec un écart de 26 points entre les personnes en bonne santé et celles en mauvaise santé, un phénomène encore plus prononcé dans le sud de l'Europe.

Quel que soit l'âge, le soutien affectif, matériel ou pratique joue un rôle clé dans la prévention de la dépression. Les individus entourés par leur famille, leurs amis ou leur communauté sont nettement moins susceptibles de souffrir de troubles dépressifs, conclut-il.

Cette tendance générale à la détérioration de la santé mentale sur le continent est également confirmée par [une étude menée par l'OMS](#), publiée le 5 novembre 2025. Dans ce document, le bureau régional de l'organisation dresse pour la première fois un bilan complet de la santé mentale des enfants et adolescents dans **53 pays d'Europe et d'Asie centrale**. Les données sont alarmantes.

Selon ce rapport, un jeune sur sept âgé de 0 à 19 ans souffre d'un trouble de santé mentale, et ce nombre est en augmentation. Les femmes sont particulièrement touchées, puisqu'une femme sur quatre âgée de 15 à 19 ans est concernée par un trouble de santé mentale. Le suicide constitue la principale cause de décès chez les jeunes âgés de 15 à 29 ans, et les hommes présentent un risque

trois fois plus élevé. Le document souligne également que les environnements quotidiens tels que les écoles et les espaces en ligne n'apportent pas un soutien suffisant à la santé mentale des enfants et des jeunes.

Afin d'accompagner au mieux les personnes concernées, la Commission européenne a mis en place un [portail de bonnes pratiques](#). Parmi les mieux classées, deux initiatives bénéficient d'un soutien financier dans le cadre du troisième programme de l'UE dans le domaine de la santé. La première concerne l'[action conjointe ImpleMENTAL](#), qui vise à transposer la réforme du système belge de santé mentale, axée sur le renforcement de services de proximité centrés sur le patient, ainsi que le programme autrichien de prévention à plusieurs niveaux du suicide. Dotée d'une enveloppe de 5,4 millions d'euros, elle rassemble 21 États membres.

La seconde vise à mettre en place l'outil iFightDepression, destiné à aider les personnes souffrant de dépression légère à modérée à gérer leur état par elles-mêmes, dans le cadre du projet [Best de l'Alliance européenne contre la dépression](#). Dix pays de l'UE participent aujourd'hui à ce projet, qui bénéficie d'une contribution financière européenne de 1,6 million d'euros.

Dans toute l'Europe, les meilleures actions en matière de soins de santé mentale intègrent par ailleurs de plus en plus les interventions non médicamenteuses aux côtés des traitements conventionnels. "*Des approches fondées sur des données probantes telles que la pleine conscience et l'exposition à la nature sont largement appliquées à la fois dans les contextes cliniques et communautaires pour réduire l'anxiété et la dépression*", [souligne](#) la Commission.

\*Les prénoms dans cet article ont été modifiés afin de respecter le caractère privé des témoignages recueillis.

## EN SAVOIR PLUS SUR LA SANTÉ EN EUROPE

[Le fonctionnement de l'Europe de la santé](#)

[Santé publique : comment l'UE mène la lutte contre les épidémies et les addictions](#)

[Face à la pénurie de soignants, un système de santé sous tension en Europe](#)

[\[Carte\] Déserts médicaux : les inégalités d'accès à l'hôpital en Europe](#)

[Robot chirurgical, défibrillateurs connectés, extension des urgences... le système de santé en France renforcé grâce à REACT-EU](#)

[# Commission européenne](#) [# Santé](#) [# Société](#) [# Toute l'Europe](#)