

## ENQUETE SUR LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE DES JEUNES FEMMES

Levée d'embargo : **lundi 25 novembre à 6h00**

À l'occasion de la journée internationale pour l'élimination des violences faites aux femmes, l'Ifop publie une étude sociologique sur la santé mentale des jeunes qui lève le voile sur une forme de violence souvent invisibilisée : la souffrance psychique des jeunes femmes à un âge – l'adolescence et la post-adolescence – où elles sont plus que jamais affectées par les pressions sexistes et le culte de l'apparence. Réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de 1 303 jeunes, cette enquête met en effet en exergue les inégalités de genre en matière de santé mentale avec des résultats sans appel : de l'anxiété chronique à la dépression, en passant par la lente dégradation de leur confiance en soi, nombre de jeunes filles semblent payer au prix fort leur entrée dans une société où elles se sentent particulièrement dévalorisées.

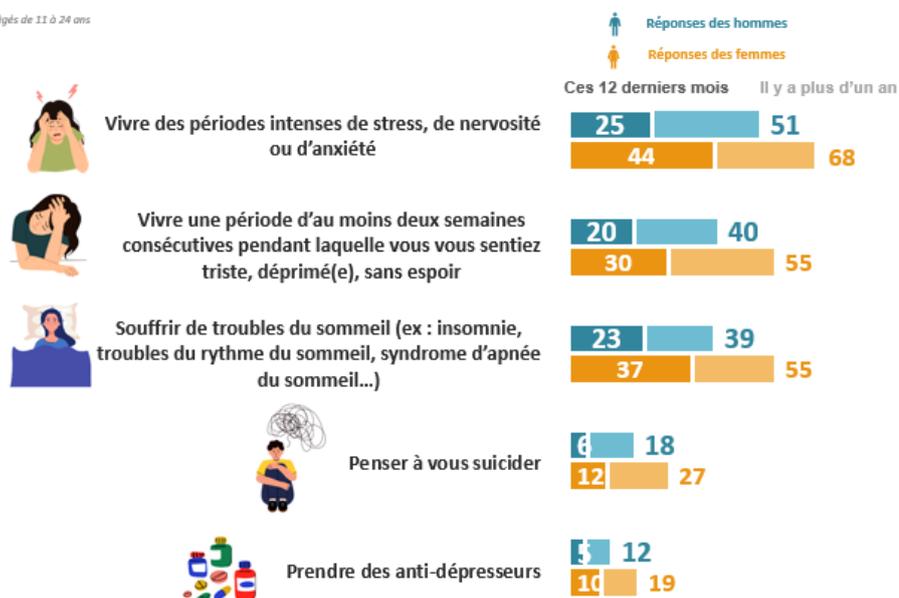
### A - UNE TRÈS FORTE SUREXPOSITION DES JEUNES FEMMES AUX DIVERSES FORMES DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE...

L'étude montre tout d'abord que les diverses violences de genre auxquelles sont soumises les femmes durant leur jeunesse ont des effets psychologiques cumulatifs qui peuvent s'avérer aussi dévastateurs que les violences physiques...

**1 – La prévalence des pensées suicidaires est ainsi presque deux fois plus forte chez les filles (27%) que chez les garçons (18%) de 11 à 24 ans**, l'écart entre les deux sexes étant du simple au double chez les jeunes confiant des idées suicidaires ces 12 derniers mois : 12% chez les femmes, contre 6% des hommes. Et la mise en perspective historique de ces résultats avec les données du Baromètre SPF montre **une explosion en dix ans des pensées suicidaires dans l'année écoulée chez les jeunes adultes femmes (18-24 ans)**, passant de 3,3% en 2014 (SPF) à 9,4% en 2021 (SPF) pour s'élever à 16% en 2024.

Q : Au cours de votre vie, vous est-il arrivé de... ? **PROPORTION DE RÉPONDANTS À QU'IL EST DÉJÀ ARRIVÉ...**

Base : aux jeunes âgés de 11 à 24 ans

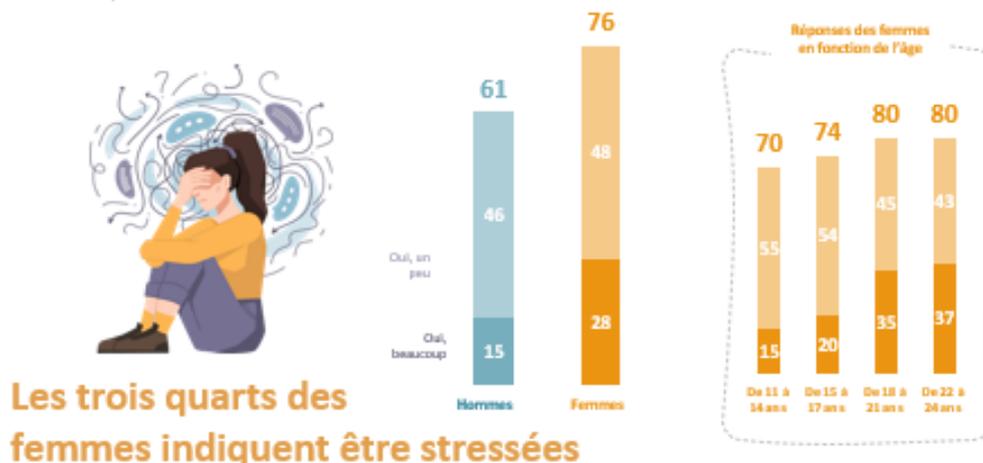


**2 – La plus grande vulnérabilité psychique des femmes transparaît via d'autres symptômes de détresse psychologique** comme le fait d'avoir déjà vécu des périodes

intenses d'anxiété (68%, contre 51% chez les hommes), des épisodes dépressifs d'au moins deux semaines (55%, contre 40% des hommes) ou des troubles de sommeil : 27%, contre 18% des hommes. **Conséquence de leur état psychologique dégradé, une jeune femme sur cinq (19%) en est même déjà venue à prendre des anti-dépresseurs** dont 10% ces 12 derniers mois, soit deux fois plus que les hommes (5%) du même âge.

**3 – Ce mal-être féminin se retrouve aussi dans un niveau de stress ordinaire beaucoup plus fort** dans les rangs des femmes (à 76%, contre 61% chez les hommes), notamment des étudiantes (jusqu'à 80% chez les filles scolarisées de plus de 22 ans). Il transparaît enfin dans d'autres symptômes comme le fait d'être inquiète « sans savoir pourquoi » (55%, contre 38% des hommes) ou d'avoir « **des maux de tête ou de ventre inexplicables (42%, contre 26% des hommes)** ».

Q : Diriez-vous que vous êtes stressé ?



### **L'IMPACT DU GENRE SUR LE DEGRE DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE S'AGGRAVE AVEC LA TRANSGRESSION DES NORMES DE GENRE**

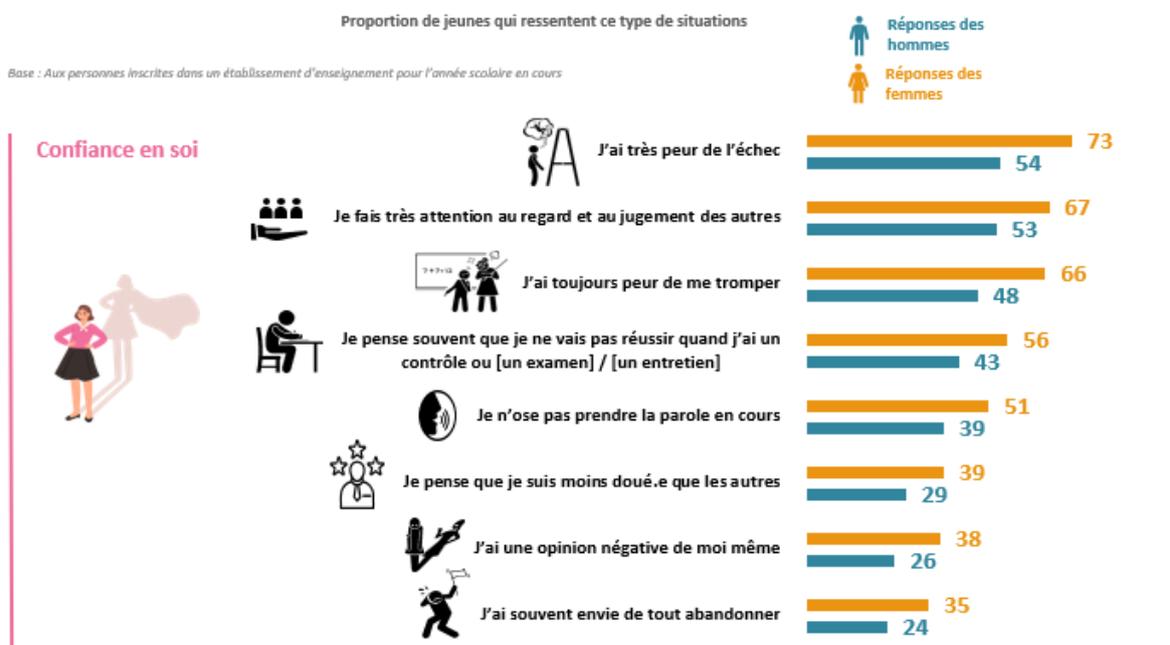
Plus les femmes s'écartent des normes de genre traditionnelles, plus leur souffrance psychique s'intensifie. Ainsi, 88% des femmes homosexuelles/bisexuelles rapportent du stress intense contre 78% des femmes hétérosexuelles. Le paroxysme est atteint chez les personnes remettant en cause la binarité même du genre : 94% des personnes "gender fluid/non-binaires" présentent des symptômes anxieux sévères. Cette vulnérabilité "féminine" est tellement ancrée dans les rapports sociaux de sexe qu'elle touche même les personnes qui s'identifient au genre féminin qu'elles soient ou non biologiquement femmes : 81% des personnes s'identifiant comme féminines rapportent du stress intense.

**Le point de vue de l'IFOP :** Confortant les conclusions de grandes enquêtes de santé publique (ex : Baromètre SPF 2021, EnCLASS 2022...), le « gender gap » qui ressort de cette étude en matière de santé mentale est symptomatique des dégâts psychologiques que les violences de genre (ex : harcèlement sexuel, sexisme ordinaire, injonctions à la perfection physique...) peuvent susciter à une phase de la vie où s'exacerbe toutes les vulnérabilités. Mais si cette plus grande « vulnérabilité féminine » est le fruit d'une construction sociale, elle ne peut être réduite à des variables culturelles. Pour l'appréhender complètement, on se doit aussi de prendre en compte des variables biologiques comme une réalité pubertaire plus violente : les changements affectifs, hormonaux et cognitifs (schéma corporel...) de la puberté ayant chez les jeunes filles des effets particulièrement lourds.

## B – LA DÉVALORISATION DE SOI, UNE TENDANCE TRÈS FORTE CHEZ DES JEUNES FEMMES SOUVENT TRÈS EXPOSÉES AU REGARD DES AUTRES

Ces marques de détresse psychologique vont souvent de pair avec un regard très négatif porté sur soi-même par les jeunes filles.

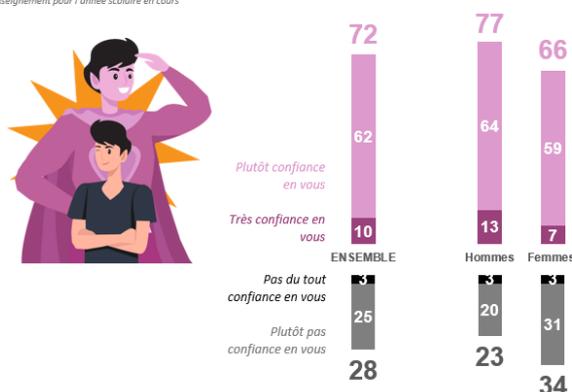
**4 – De manière générale, l'appartenance au genre féminin est un facteur aggravant de dévalorisation.** La tendance à s'auto-déprécier s'avère effectivement très genrée si l'on en juge par la proportion de filles ayant « une opinion négative d'elles-mêmes » (38%, contre 26% des garçons) ou encore par celles qui assument d'avoir « peur de ne pas arriver à tout faire » (66%, contre 50%), d'avoir « très peur de l'échec » (73%, contre 54%) ou d'avoir « toujours peur de se tromper » (66%, contre 48%).



**5 – Cette tendance des filles à la dépréciation affecte tout particulièrement leurs capacités scolaires :** plus d'un tiers des filles (34%) contre moins d'un quart des garçons (23%) indiquent ne pas avoir confiance en leur niveau scolaire, cette proportion montant même à 38% chez les jeunes filles homo, bi ou pansexuelle.

Q : Dans le cadre scolaire, diriez-vous que vous avez confiance en vous ?

Base : Aux personnes inscrites dans un établissement d'enseignement pour l'année scolaire en cours



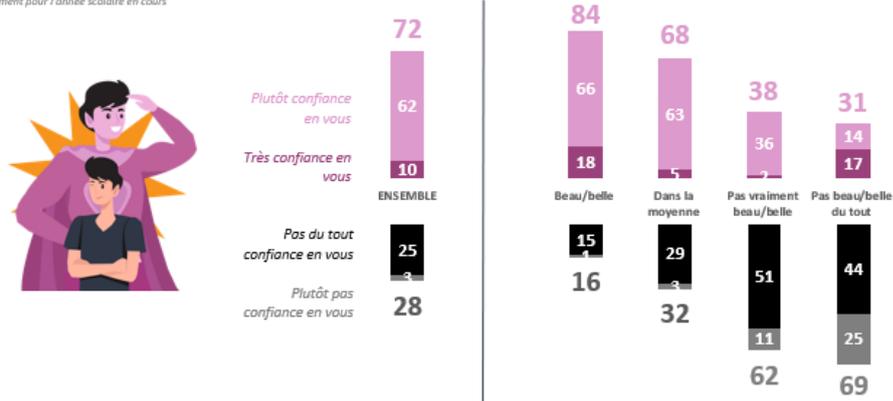
De même, de nombreuses élèves doutent de leur capacité à réussir à l'École ou professionnellement (48% des filles contre 32% des garçons) ou assument d'avoir peur « de prendre la parole en cours » - ressentie par 51% des filles contre 39% des garçons.



**6 – La souffrance psychique explose, à cet âge, quand on se déprécie sur plan physique.** L'estime de soi sur le plan physique est en effet un facteur majeur des pensées suicidaires : la proportion de jeunes ayant déjà pensé à se suicider étant trois fois plus forte chez les jeunes ne se sentant pas belles que chez ceux ou celles de disant belles. De même, le manque d'estime de soi physique pèse aussi sur la confiance dans ses capacités scolaires, alors même qu'il est à priori plutôt éloigné du sujet :

Q : Dans le cadre scolaire, diriez-vous que vous avez confiance en vous ?

*Base : Aux personnes inscrites dans un établissement d'enseignement pour l'année scolaire en cours*



### **C – UN REJET PLUS MARQUÉ DE LA SOCIÉTÉ ACTUELLE, SIGNE D'UNE CONSCIENCE FÉMININE PLUS FORTE DES RAPPORTS DE DOMINATION ?**

Attisé par les excès d'idéalisme habituellement observé à un âge où l'adolescent peine à trouver sa place dans l'environnement qui l'entoure, le rapport désabusé à la société est aussi beaucoup plus répandu dans la gent féminine que la gent masculine.

**7 – Les femmes portent ainsi un regard beaucoup sévère sur les opportunités qui s'offrent aux jeunes pour s'intégrer dans la société :** seules 48% des jeunes filles pensent avoir "de la chance de vivre à l'époque actuelle" contre 61% des hommes. Et leur pessimisme atteint son paroxysme chez les femmes appartenant à des minorités de genre comme les homosexuelles/bisexuelles (68%) ou les personnes non-binaires (76%), signe sans doute de conscience accrue des obstacles pesant plus sur ces femmes à mesure qu'elles avancent dans leur parcours de vie.

**8 - Alimenté par les crises (sanitaires, environnementales...) qui pèsent sur les esprits, le ressentiment d'une partie des jeunes à l'égard du monde qui les entoure est, lui aussi, plus répandu chez les jeunes filles :** 68% des adolescentes de 14 à 15 ans se disent aujourd'hui « écœurés par ce qu'ils voient autour d'eux », contre 49% des garçons du même

âge. Et ce mal-être féminin va d'ailleurs de pair avec une envie plus marquée « de tout abandonner » (32%, contre 17% des hommes).

**Le point de vue de l'Ifop** : *Si les violences physiques et sexuelles faites aux femmes sont aujourd'hui largement documentées, les violences psychologiques sont encore trop souvent un angle mort de la lutte contre le sexisme. Menée auprès de la fraction de la gent féminine la plus exposée aux violences de genre (les jeunes), cette enquête a donc le mérite de rappeler que la violence de genre n'est pas que dans les coups : elle s'immisce dans les regards du quotidien, les remarques désobligeantes, les micro-vexations et autres doutes qui, instillés jour après jour, finissent par saper l'estime de soi et altérer la santé mentale des femmes dans des proportions alarmantes.*

**François Kraus, directeur de l'expertise « Genre, sexualités et santé sexuelle » de l'Ifop**

## **A PROPOS DE L'ETUDE**

Étude **IFOP** pour **IAMSTRONG** réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 1<sup>er</sup> au 9 octobre 2024 auprès d'un échantillon de 1 303 jeunes, représentatif de la population vivant en France métropolitaine âgée de 11 à 24 ans.

## **CONTACTS PRESSE**

IFOP / ISSEO : François Kraus (061003776) / Francis Aubouin (06 88 09 76 70)