



« I'M FINE » : LANCÔME LANCE UNE INITIATIVE MONDIALE POUR BRISER LE SILENCE AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES

Chaque jour, des millions de femmes répondent à la question la plus simple, « Comment ça va ? », par ces mêmes mots : « Je vais bien ». Pourtant, derrière cette réponse se cache souvent une réalité bien différente, où de nombreuses femmes luttent en silence pour préserver leur santé mentale.

Aujourd'hui, environ une femme sur trois sera confrontée à un trouble anxieux ou dépressif au cours de sa vie, soit deux fois plus que les hommes, et beaucoup d'entre elles se sentent incapables d'en parler.

C'est pourquoi Lancôme s'engage activement avec le programme « I'm Fine », développé en collaboration globale avec l'[ADAA](#) (*Anxiety and Depression Association of America*) et avec l'organisme public de référence en France sur la santé mentale, [Psycom](#), afin de donner aux femmes les moyens de prendre soin de leur santé mentale et d'apprendre à reconnaître les premiers signes de l'anxiété et de la dépression.



Une étude mondiale exclusive révèle le fardeau invisible derrière le « Je vais bien »

En partenariat avec l'institut Ipsos, Lancôme a mené une enquête auprès de femmes dans cinq pays en 2025 et 2026, révélant l'ampleur de ce combat silencieux. Les résultats sont révélateurs : 80 % des femmes admettent dire « Je vais bien » alors que ce n'est pas le cas (une hausse de 4 points par rapport à 2025) et 72 % déclarent regretter d'avoir dissimulé ce qu'elles ressentaient réellement.

LANCÔME

La santé mentale reste un sujet particulièrement difficile à aborder. Plus de 60 % des femmes éprouvent des difficultés à en parler ouvertement, une barrière plus forte que pour d'autres sujets de santé pourtant longtemps jugés tabous, comme la fertilité (54 %) ou la ménopause (48 %).

À toutes les étapes de leur vie et selon les cultures, les femmes font face à des facteurs de risque liés au genre : des pressions socioculturelles, une charge mentale liée à l'inégale répartition des tâches domestiques, des violences sexuelles, des inégalités économiques ainsi que des bouleversements physiologiques (grossesse, post-partum, ménopause).

Pourtant, beaucoup de femmes n'osent pas s'exprimer. La raison principale évoquée est la peur de peser sur leur entourage (52 %), un chiffre qui montre à quel point les femmes ont tendance à faire passer les autres avant elles-mêmes. La peur de ne pas être comprise ou soutenue constitue un autre frein majeur (29 %). De plus, des barrières intérieures subsistent : 38 % pensent devoir s'en sortir seules, 31 % redoutent de paraître vulnérables et 29 % ressentent la pression de devoir constamment renvoyer une image positive.

Soutenir les femmes pour prendre soin de leur santé mentale

Pour des millions de femmes confrontées à ces pressions quotidiennes et qui luttent en silence, avancer devient de plus en plus difficile. Soutenir la santé mentale des femmes est le prolongement naturel de notre philosophie

« La beauté ne réside pas seulement dans l'apparence : elle est profondément liée à ce que nous ressentons, à notre manière d'interagir avec les autres et de nous soutenir mutuellement. Dans un monde qui tente trop souvent de réduire les femmes au silence, nous nous devons d'agir », déclare Vania Lacascade, Présidente de Lancôme au niveau mondial.

« Avec près d'une femme sur trois touchée par l'anxiété ou la dépression au cours de sa vie, ce n'est pas un sujet lointain : cela concerne nos mères, nos sœurs, nos filles et nos amies. Pourtant, ces enjeux restent invisibles et insuffisamment traités. Chez Lancôme, nous ressentons la responsabilité profonde de mettre ce sujet en lumière. Nous devons agir avant que les femmes n'atteignent un point de rupture, en les aidant à être à l'écoute d'elles-mêmes et à identifier les premiers signes d'alerte. »

Le programme « I'm Fine » s'articule autour de deux piliers fondamentaux :

- **Sensibiliser** : un premier pas pour briser les tabous autour de la santé mentale des femmes. La campagne « I'm Fine » porte un message clair : les femmes méritent de prendre soin d'elles-mêmes, et en parler librement est la première étape. Pour porter ce message à l'échelle mondiale, Lancôme réunit ses ambassadrices les plus emblématiques : Demi Moore, Christy Turlington, Zoe Saldana et Vanessa Kirby

LANCÔME

partagent leurs propres parcours, afin de faire évoluer les mentalités et d'inspirer d'autres femmes à faire de même.

- **Favoriser la prévention** : grâce à des outils concrets et accessibles sur une plateforme dédiée (IMFINE.COM) conçue pour guider les femmes à travers trois étapes clés :
 1. **S'évaluer** : Lancôme propose un accès gratuit et confidentiel à un court questionnaire permettant de faire le point sur sa santé mentale. à deux outils d'auto-évaluation validés scientifiquement — le GAD-7 (pour l'anxiété) et le PHQ-8 (pour la dépression). Validés cliniquement, ils permettent de détecter les premiers signaux de vulnérabilité et d'encourager une prise en charge précoce.
 2. **Trouver des ressources adaptées** En fonction de leurs résultats, les utilisatrices sont orientées vers des ressources personnalisées et fiables, conçues par des experts, offrant un soutien pratique pour préserver leur santé mentale
 3. **Créer du lien** : Pour encourager le partage d'expérience, la plateforme invite les femmes à se connecter à travers les témoignages inspirants d'autres femmes à travers le monde.

« Au cours de sa vie, près d'une femme sur trois fera face à des troubles anxieux ou dépressifs. C'est un enjeu de santé publique mondial que nous ne pouvons plus ignorer. Ce partenariat est un engagement collectif pour faire tomber les barrières de la stigmatisation et des retards de prise en charge, et pour redonner le pouvoir aux femmes partout dans le monde. La prévention est une force, et le dépistage précoce est crucial. Ces outils permettent aux femmes de mettre des mots sur leurs maux, d'agir rapidement et d'éviter que les difficultés ne se transforment en crises majeures. »

Dre Blair Simpson, Présidente de l'ADAA, professeure de psychiatrie au Columbia University Irving Medical Center et directrice du Center for OCD and Related Disorders.

« La santé mentale ne se résume ni à un diagnostic ni à l'absence de maladie. Pour chaque personne, c'est un équilibre en mouvement, influencé par notre histoire, nos relations et nos conditions de vie. Prendre soin de sa santé mentale ne devrait jamais être un privilège ni un sujet tabou ».

« En partageant une information fiable, accessible et indépendante, nous voulons permettre à chacune de mieux comprendre ce qu'elle traverse, de reconnaître ses ressources et de savoir vers qui se tourner lorsqu'elle en ressent le besoin. Nous souhaitons, par ce partenariat, contribuer à faire de la santé mentale un sujet de prévention, d'entraide et d'émancipation. »

Aude Caria, Directrice de Psycom, partenaire de Lancôme pour la France



Un mouvement mondial pour la santé mentale des femmes

L'initiative « I'm Fine » sera lancée à l'échelle internationale en octobre 2026 à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, en commençant par les États-Unis, le Canada, le Mexique et l'Europe. Le programme s'étendra ensuite en Asie du Nord, aux Émirats arabes unis et en Australie en mars 2027.

Cette mission s'appuie sur des partenaires associatifs et publics locaux de premier plan, notamment *Mental Health Innovations* au Royaume-Uni, [Psycom](#) en France, *Telefono Amico* en Italie et *Healthy Women* aux États-Unis, afin de relayer les messages de la campagne et d'encourager les démarches d'auto-évaluation. La plateforme IMFINE.COM sera adaptée à chaque contexte local, intégrant des ressources culturellement adaptées et des liens directs vers les réseaux d'aide de proximité.

À propos de Lancôme

Depuis sa création en 1935, Lancôme inspire les femmes de toutes générations à s'approprier leur beauté avec confiance, guidées par un esprit d'optimisme audacieux. Véritable pionnier du progrès, Lancôme allie l'émotion à l'innovation en développant des soins de pointe issus de la recherche scientifique et de la tech, une expertise maquillage qui sublime la singularité de chacune, et des fragrances sensorielles créatrices d'émotions et de joie.

À propos de l'ADAA

L'ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) se consacre à la prévention, au traitement et à la guérison des troubles anxieux et de la dépression à travers des ressources fondées sur des preuves scientifiques, des analyses d'experts et des travaux de recherche de pointe.

À propos de Psycom

Psycom est un organisme public d'information sur la santé mentale qui, depuis plus de 30 ans, informe, sensibilise et accompagne le développement des connaissances en santé mentale en France. Sa mission est d'aider chacun et chacune à prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres, à mieux comprendre les troubles psychiques et à lutter contre les préjugés. Partenaire officiel de Lancôme en France pour cette initiative, Psycom met son expertise au service d'une information fiable, accessible et indépendante, afin de favoriser le repérage des difficultés et l'orientation vers des ressources de proximité.