

Fiche d'information

La santé psychique en période de coronavirus

La pandémie a des répercussions sur l'état d'esprit de la population. La première vague a d'abord influencé le bien-être personnel, puis la situation s'est détendue durant l'été. Après l'apparition de la deuxième vague, l'humeur s'est à nouveau assombrie.

La santé psychique n'est pas un état, elle résulte des diverses interactions dynamiques entre ressources et facteurs de stress.

CHIFFRES CLÉS

15%
de la population
se sentait **mal, voire très mal**, fin octobre.
Quelle 1

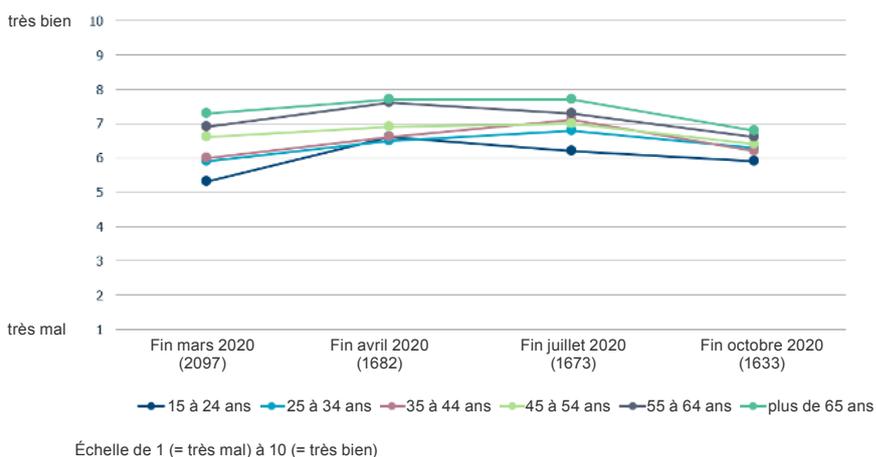
MESSAGES PRINCIPAUX

Fin octobre, l'état d'esprit était au même niveau que fin mars

Fin octobre, le bien-être personnel était évalué de manière beaucoup plus négative qu'en été; il se retrouvait au même niveau qu'en mars, au début de la pandémie. Durant la première vague, la charge émotionnelle traduisait surtout la menace immédiate, estimée plus importante à ce moment; la situation actuelle met en évidence l'épuisement progressif des ressources émotionnelles pour faire face à cette crise, qui se prolonge.

Les personnes âgées évaluent leur bien-être de façon plus positive que les plus jeunes.

Figure 1: Comment vous sentez-vous actuellement en raison de la situation liée au nouveau coronavirus? En raison de la situation liée au nouveau coronavirus, je me sens de manière générale...



Source 1: Mesures de prévention contre le COVID-19 (nov. 2020)

Fin octobre, c'est en Suisse alémanique que l'humeur était la plus positive, alors qu'elle était la plus négative en Suisse italienne. La Suisse romande se situait entre les deux. Dans ces trois régions, le bien-être personnel ressenti fin octobre était nettement inférieur par rapport à fin juillet.

57 %
de la population connaît une
personne de son entourage qui a
été infectée par le coronavirus

Quelle 1

Les réactions psychiques ne sont pas uniformes

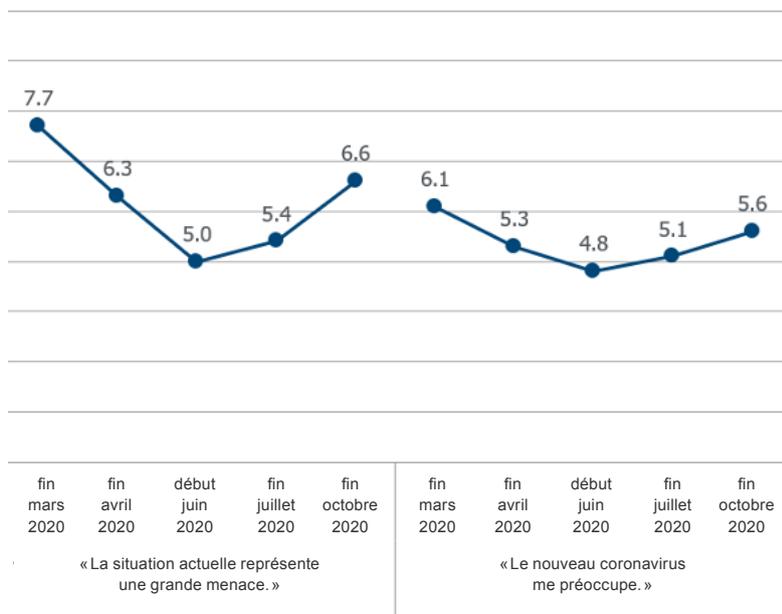
Les mesures visant à lutter contre le coronavirus peuvent renforcer les facteurs sociaux de vulnérabilité et de stress quotidiens (p. ex., soucis financiers, chômage, solitude, conflits familiaux); parallèlement, des stratégies éprouvées de gestion du stress ne sont plus applicables (p. ex., échanges avec des amis) et le risque de développer des stratégies d'adaptation peu favorables (p. ex., consommation d'alcool) augmente. Cependant, certains aspects liés à la crise du coronavirus peuvent être vécus de manière positive et renforcer les facteurs de protection de la santé psychique (p. ex., sentiments de reconnaissance, charge de travail réduite, relations sociales plus étroites).

Source 2 : Influence du COVID-19 sur la santé psychique (nov. 2020)

La résilience diminue mais reste élevée

Fin octobre, tant la confiance que la propre capacité de résistance ont été évaluées de manière moins positive que fin mars. Toutefois, on ne peut pas parler d'un manque de résilience de manière générale. Sur une échelle de 1 à 10, la confiance en soi était évaluée à 8,1 et la capacité de résistance à 7,9 fin octobre. Entre fin juillet et fin octobre, la menace perçue de la situation a de nouveau fortement augmenté.

Fig. 2: Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes sur le coronavirus?



De 1 « pas du tout d'accord » à 10 « entièrement d'accord »

Base: fin mars 2020 (2097) / fin avril 2020 (1682) / début juin 2020 (1665) / fin juillet 2020 (1673) / fin octobre 2020 (1633)

Source 1: Mesures de prévention contre le COVID-19 (nov. 2020)

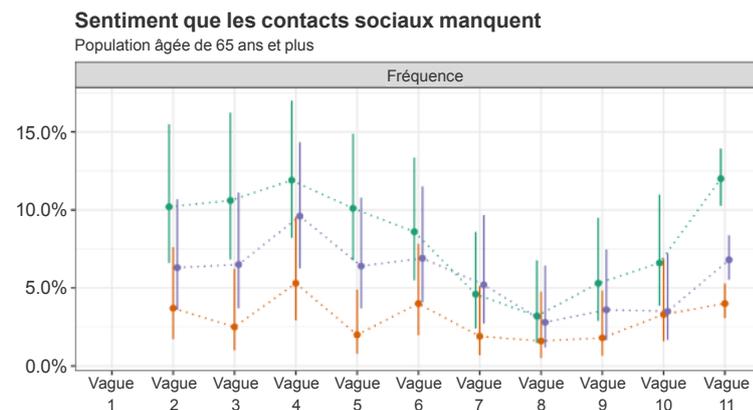


Les **contacts sociaux manquent** à une personne sur 10 parmi les plus de 65 ans.

Source 3

Les sentiments d'exclusion et d'isolement augmentent

Depuis l'automne, les personnes âgées de plus de 65 ans se sentent davantage exclues et seules. Les contacts sociaux sont importants pour une bonne santé psychique. Le sentiment que ces contacts manquent a de nouveau nettement augmenté depuis l'été.



vert = impression que les contacts sociaux manquent; orange = sentiment d'exclusion; violet = sentiment d'isolement

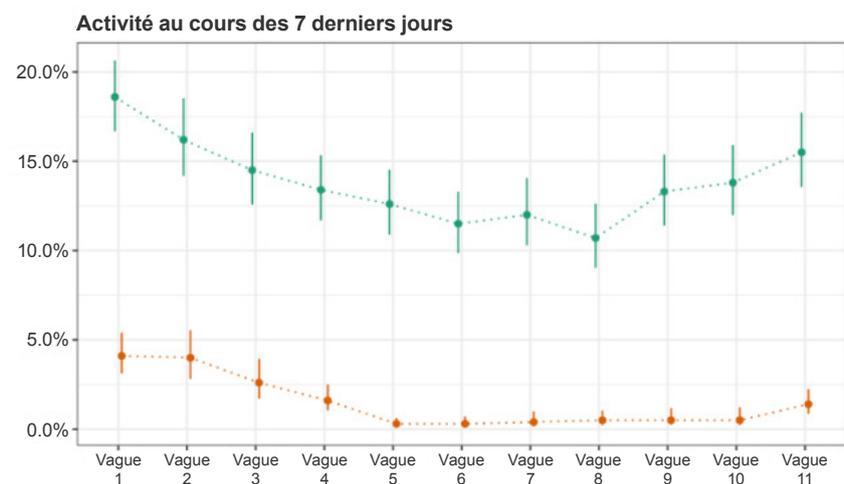
Source 3: COVID-19: monitoring social (nov. 2020)

L'inactivité physique augmente légèrement

Depuis l'été, l'inactivité physique a légèrement augmenté (entre 10 et 15%). Or, l'activité physique favorise la santé psychique.

15% de la population indique qu'elle ne fait pas assez d'**activité physique**. Depuis l'automne, la tendance est légèrement à la hausse.

Source 3



vert = aucune activité physique modérée, orange = jamais quitté le domicile

Source 3: COVID-19: monitoring social (nov. 2020)

Vague 1 en avril, vague 11 en novembre 2020

60%

des 15 à 25 ans jeunes se sentent **la plupart du temps ou toujours heureux** en novembre 2020.

En novembre 2017, ils étaient 69%.

Source 5



1 jeune sur 10 ayant achevé sa formation à l'école obligatoire n'a **aucune personne de référence** vers laquelle se tourner en cas de soucis ou de problèmes.

Quelle 5



1/3 de la population **ne connaît aucun centre de conseil** vers lequel se tourner en cas d'urgence. Ce taux monte à 45% chez les 15 à 25 ans.

Sources 4 et 5

Humeur des 15 à 25 ans

En novembre 2020, 60 % des jeunes se sentent « la plupart du temps » ou « toujours » heureux. La proportion de jeunes qui se sentent « jamais, rarement ou parfois » heureux s'élève à 38 %. En novembre 2017, ils étaient moins (31 %). Les jeunes qui n'ont aucune personne de référence vers laquelle se tourner en cas de soucis ou de problèmes ont plutôt tendance à avoir des sentiments négatifs. Seuls 35 % des jeunes de 15 à 25 ans sans personne de référence indiquent en novembre 2020 être « la plupart du temps » ou « toujours » heureux.

La plupart des personnes ont quelqu'un à qui parler

La plupart des gens connaissent une personne de confiance à qui parler durant une crise. La grande majorité chercherait le contact avec une personne de leur entourage si celle-ci semblait désespérée. Les personnes défavorisées au niveau socio-économique ainsi que les personnes vivant seules sont plus nombreuses que la moyenne à n'avoir aucune personne de confiance vers laquelle se tourner.

En cas de problèmes ou de soucis, la population s'adresse en priorité à une personne de confiance de son entourage. En l'absence d'une telle personne, des offres d'aide, de soutien et de conseil facilement accessibles peuvent s'avérer importantes. Un tiers de la population ne connaît aucun centre de conseil auquel s'adresser en cas de crises ou d'urgences personnelles. Près d'une personne sur deux ayant achevé sa formation à l'école obligatoire ne connaît aucun centre de conseil.

La pandémie agit comme un accélérateur

La crise du coronavirus peut être décrite comme un accélérateur qui amplifie les tendances existantes en matière d'inégalité et de prédispositions. Des facteurs tels que des contacts sociaux restreints ou une faible efficacité personnelle ont plutôt des répercussions négatives sur le psychisme. Chez les personnes défavorisées au niveau socio-économique, les facteurs de stress comme des conditions de vie et de travail précaires, une situation financière difficile, un manque de soutien social et un logement exigu sont particulièrement marqués. Chez la population migrante, d'autres facteurs viennent s'y ajouter, comme l'insécurité liée à leur séjour, l'absence de contacts avec leur famille restée dans leur pays d'origine ou les traumatismes subis. La crise du coronavirus peut encore davantage accentuer les effets de ces charges psychosociales sur la santé psychique.

Source 2 : Effets du COVID-19 sur la santé psychique (nov. 2020)

8%

de la population a peur de perdre son travail. La pandémie n'a pratiquement pas modifié cette valeur.

Source 3

La peur de perdre son travail reste inchangée

Début novembre, 8 % de la population a indiqué avoir peur de perdre son travail. Depuis le début de la pandémie, cette valeur n'a pratiquement pas évolué. Les mesures économiques s'avèrent importantes pour atténuer les effets de la pandémie sur la santé psychique.

Remarque : les données issues d'un sondage reflètent une image trop positive

Les personnes qui ne sont pas en bonne santé physique ou mentale – une situation éventuellement exacerbée par la crise du coronavirus – n'ont pas l'énergie de participer à des sondages. On peut donc supposer que ces résultats sont trop positifs.

SOURCES

Source 1 : Enquête auprès de la population menée fin octobre 2020 : Rapport « COVID-19-Präventionsmassnahmen », sur mandat de l'OFSP (nov. 2020 ; uniquement en allemand) Disponible sur le site Internet de l'OFSP sous : **Coronavirus > Situation Schweiz > Monitoring > Sous-catégorie** « Bisherige Berichte : Bevölkerungsbefragungen »

Source 2 : L'influence de la pandémie de COVID-19 sur la santé psychique de la population et sur les soins psychiatriques et psychothérapeutiques en Suisse. Rapport élaboré sur mandat de l'OFSP (nov. 2020). Accessible sur le site : **www.bag.admin.ch/sante-psychique > Documents**

Source 3 : COVID-19 Social Monitor der Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW). « Zeitnahes Monitoring der Auswirkungen der COVID-19 Krise auf die Gesundheit und das Leben der Bevölkerung in der Schweiz ». Résultats de l'enquête actualisés en permanence sur : **https://csm.netlify.app/post/trend/**

Source 4 : Enquête auprès de la population : « Umgang mit Krisen und Einstellung zu Hilfsangeboten, insbesondere der Dargebotenen Hand (Alter: 15+) ». Sur mandat de l'OFSP (nov. 2020 ; pas encore publié)

Source 5 : Enquête auprès de la population : « Umgang mit Krisen und Einstellung zu Hilfsangeboten, insbesondere von Pro Juventute (Alter: 15 – 25 Jahre) ». Sur mandat de l'OFSP (nov. 2020 ; pas encore publié)

CONTACT

Office fédéral de la santé publique OFSP

Information aux médias

media@bag.admin.ch

058 462 95 05

DATE

Décembre 2020