

Swiss Corona Stress Study

www.coronastress.ch



Résultats de l'étude sur le stress et les symptômes dépressifs pendant le confinement

Une enquête de l'Université de Bâle menée auprès de plus de 10'000 personnes dans toute la Suisse a conclu qu'environ la moitié des personnes interrogées se sentaient plus stressées pendant le confinement qu'avant la crise du coronavirus. Dans la phase de confinement à l'étude, le nombre de symptômes dépressifs sévères a presque triplé. D'un autre côté, un quart des personnes interrogées se sentent moins stressées en raison du confinement. L'étude a en outre identifié des comportements antistress.

Collecte et évaluation des données

Les résultats se rapportent à la période du 6 au 8 avril 2020, c'est-à-dire trois semaines après l'annonce du confinement. Pendant ce laps de temps, 10'472 personnes issues de toute la Suisse ont participé à cette enquête anonyme en ligne sur www.coronastress.ch. En raison de la nature de la collecte de données, il ne s'agit pas, par définition, d'une enquête représentative. Toutefois, en termes de caractéristiques sociodémographiques, la population des répondants représente un large spectre de la population suisse. Toutes les corrélations signalées sont statistiquement très significatives.

Stress et symptômes dépressifs

Près de la moitié des personnes interrogées se sentent plus stressées pendant le confinement qu'avant la crise du coronavirus. Le stress dû aux changements intervenus dans le travail ou les études, à la vie sociale restreinte ou à la garde des enfants constitue le principal facteur de l'accroissement de stress constaté. Les symptômes dépressifs se sont accentués chez 57% des personnes interrogées. La fréquence des symptômes dépressifs graves est passée de 3,4 % (avant la crise du coronavirus) à 9,1 % (pendant le confinement).

Moins de stress

Il est surprenant de constater que pas moins de 26% des personnes interrogées se sentent moins stressées pendant le confinement qu'avant la crise (aucune différence n'a été constatée chez 24,4% d'entre elles). Les répercussions du confinement lié au coronavirus sur le stress étaient indépendantes du sexe, de l'âge, des croyances et de la formation.

Facteurs diminuant le stress

Nous avons pu identifier plusieurs comportements provoquant un accroissement moindre du stress:

– Activité physique (aussi bien intense, comme le jogging, que moyenne, comme les promenades)

- Se consacrer davantage à son hobby ou à un nouveau projet
- Ne pas s’informer trop souvent sur le coronavirus

Certains de ces facteurs ont déjà été identifiés comme diminuant le stress par des études d’intervention antérieures. Nos données montrent que ces liens existent également dans une situation de confinement due à une pandémie.

Le sondage continue:

L’enquête anonyme en ligne sur www.coronastress.ch est toujours en cours pour étudier comment le relâchement du confinement affecte le bien-être psychologique.

Les résultats obtenus jusqu’à présent peuvent être consultés à l’adresse suivante:

<https://osf.io/jqw6a/>

Informations complémentaires:

Prof. Dr Dominique de Quervain

Université de Bâle, Transfaculty Research Platform Molecular and Cognitive Neurosciences

Site Web: www.mcn.unibas.ch, e-mail: Dominique.dequervain@unibas.ch,

tél.: 061 207 02 37