



Même après l'assouplissement des mesures relatives au coronavirus, le niveau de stress reste élevé pour de nombreuses personnes.

Bien que la peur de la population face au coronavirus ait diminué depuis la fin du confinement, 40% des personnes se sentent toujours plus stressées qu'avant le début de la pandémie. C'est ce que révèle l'analyse de l'enquête «Swiss Corona Stress Study» menée par l'Université de Bâle. La fréquence des symptômes dépressifs graves est restée à un niveau élevé comparable, même après l'assouplissement. Fait intéressant: les personnes âgées semblent moins sujettes aux symptômes dépressifs pendant la crise du coronavirus.

Les nouveaux résultats de la Swiss Corona Stress Study se rapportent à la période du 11 mai au 1^{er} juin 2020, soit la période d'assouplissement progressif des mesures liées au coronavirus. Pendant ce laps de temps, 10 303 personnes issues de toute la Suisse ont participé à l'enquête anonyme en ligne sur coronastress.ch. Une première enquête a été menée pendant le confinement, entre le 6 et le 8 avril.

En raison de la nature de la collecte de données sous la forme d'une enquête en ligne ouverte, il ne s'agit pas, par définition, d'une enquête représentative. Toutefois, en termes de caractéristiques sociodémographiques, la population des personnes interrogées représente un large spectre de la population suisse.

Différentes réactions au stress

Comme l'a déjà démontré l'analyse de la première enquête, la crise du coronavirus provoque des réactions de stress bien différentes d'un individu à l'autre, comme le rapporte l'équipe de recherche dirigée par le professeur Dominique de Quervain:

- **40%** des personnes interrogées se sentent également plus stressées pendant la période d'assouplissement qu'avant la crise du coronavirus. Les principaux facteurs d'augmentation du stress concernent toujours les changements intervenus dans le travail ou les études ainsi que les restrictions en matière de vie sociale. Pendant le confinement, près de 50% des personnes interrogées se sont senties plus stressées qu'avant la crise du coronavirus, c'est-à-dire un peu plus que pendant la période d'assouplissement.
- **28%** des personnes interrogées n'ont signalé aucun changement dans leur perception du stress. Pendant le confinement, ce chiffre était de près de 24%.

- **32%** des personnes interrogées se sentent même moins stressées qu'avant la crise. La diminution du stress est liée chez elles toujours au temps gagné pour la détente et au soulagement apporté par la réduction des obligations professionnelles ou scolaires, mais aussi privées. Pendant le confinement, près de 26% des personnes interrogées se sont senties moins stressées qu'avant la crise du coronavirus.

Les symptômes dépressifs restent accrus

L'augmentation des symptômes de stress en raison de la crise du coronavirus s'accompagne d'une augmentation des symptômes dépressifs. La fréquence des symptômes dépressifs graves reste élevée (près de 12%), même pendant la période d'assouplissement (9% pendant le confinement).

Les problèmes d'ordre psychologique présents dans le passé (avant la crise du coronavirus) augmentent le risque de développer des symptômes dépressifs graves lors de la crise du coronavirus. Les chercheurs ont établi cette corrélation au cours des deux volets de l'enquête. Cependant, près de 20% des personnes touchées ne présentaient aucun symptôme dépressif significatif avant la crise.

Les personnes plus âgées et les hommes sont particulièrement résilients

En outre, des personnes qui se sont avérées particulièrement résistantes aux symptômes dépressifs ont été examinées. Ces personnes – qui représentaient environ un tiers des personnes interrogées lors des deux volets de l'enquête – n'ont pas développé de symptômes dépressifs significatifs pendant la crise du coronavirus et n'en présentaient pas non plus avant la crise.

Dans ce groupe, les personnes d'âge moyen et avancé (55 ans et plus) et les hommes étaient surreprésentés. Cela est surprenant dans la mesure où ce sont les personnes âgées et les hommes qui sont particulièrement menacés par une grave maladie virale.

Moins de peur du virus

Alors que 57% des personnes interrogées pendant le confinement ont généralement ressenti plus d'anxiété qu'avant la crise, ce chiffre n'était que de 41% pendant la période d'assouplissement. La peur d'une grave maladie virale et la peur d'une pénurie d'approvisionnement ont notamment diminué.

Le deuxième volet de l'enquête a également confirmé que les personnes qui se sont davantage consacrées à leur hobby ou à un nouveau projet et qui étaient physiquement actives pendant la crise du coronavirus ont subi en moyenne une moindre augmentation du stress pendant la crise.

Vous trouverez les résultats complets à l'adresse: <https://osf.io/jqw6a/>

Des graphiques sur les résultats sont disponibles à l'adresse: www.coronasress.ch

Informations complémentaires

Prof. Dr Dominique de Quervain

Université de Bâle

Membre de la Swiss National COVID-19 Science Task Force, <https://ncs-tf.ch/fr/>

Tél. +41 61 207 02 37, E-mail: dominique.dequervain@unibas.ch,