

L'impact de la pandémie sur les jeunes

Santé psychique Si les enfants, les adolescents et les jeunes adultes sont peu touchés par des formes graves et des effets à long terme du COVID-19, nombre d'entre eux ont néanmoins souffert d'un stress psychique accru lié à la pandémie.

Désirée Stocker^a, Jolanda Jäggi^b, France Genin^c, Lea Pucci-Meier^d

^a Dr. phil. hum., directrice de B&A, Conseil et analyses SA; ^b lic. phil. hist., collaboratrice scientifique du Bureau d'études de politique du travail et de politique sociale BASS; ^c MA., cheffe de projet adjointe Santé psychique et Prévention du suicide, Office fédéral de la santé publique; ^d Dr, cheffe de projet Santé psychique, Office fédéral de la santé publique

Depuis le début de la pandémie de COVID-19 en mars 2020, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) effectue un monitoring concernant ses effets sur la santé psychique de la population suisse [1-3]. Alors que les conséquences physiques de la pandémie ont particulièrement affecté les personnes âgées, les données disponibles indiquent que le stress psychique s'est surtout manifesté chez les plus jeunes. Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes se trouvent dans une phase de vie sensible et déterminante du point de vue de la psychologie du développement. Ils sont donc particulièrement exposés aux répercussions psychiques de la pandémie. Cet article présente la manière dont celles-ci se

sont manifestées (les résultats du rapport sur le monitoring sont résumés dans l'encadré).

Dans tous les groupes d'âge, on observe que l'évolution de l'état psychique évolue parallèlement à la pandémie.

Stress psychique pendant la pandémie

La figure 1 montre, par groupe d'âge, la proportion de la population fortement affectée psychiquement selon les données recueillies par le «COVID-19-Social Monitor», une enquête menée par panel auprès de la population depuis le

début de la pandémie [4]. Dans tous les groupes d'âge, on observe que l'état psychique évolue parallèlement au déroulement de la pandémie: durant les phases avec des taux élevés d'infection et de mortalité ainsi que des mesures plus strictes, la proportion de personnes subissant une forte pression psychique augmente; à l'inverse, elle diminue lorsque les mesures sont assouplies et que le nombre de cas est en baisse, période propice à une détente psychique. Durant toutes les phases, la proportion la plus élevée de personnes souffrant de troubles psychiques graves se trouve chez les 18 à 29 ans (variations entre 8 et 17 %), avec une tendance plus marquée chez les jeunes femmes (élément non représenté dans le graphique). Alors que le

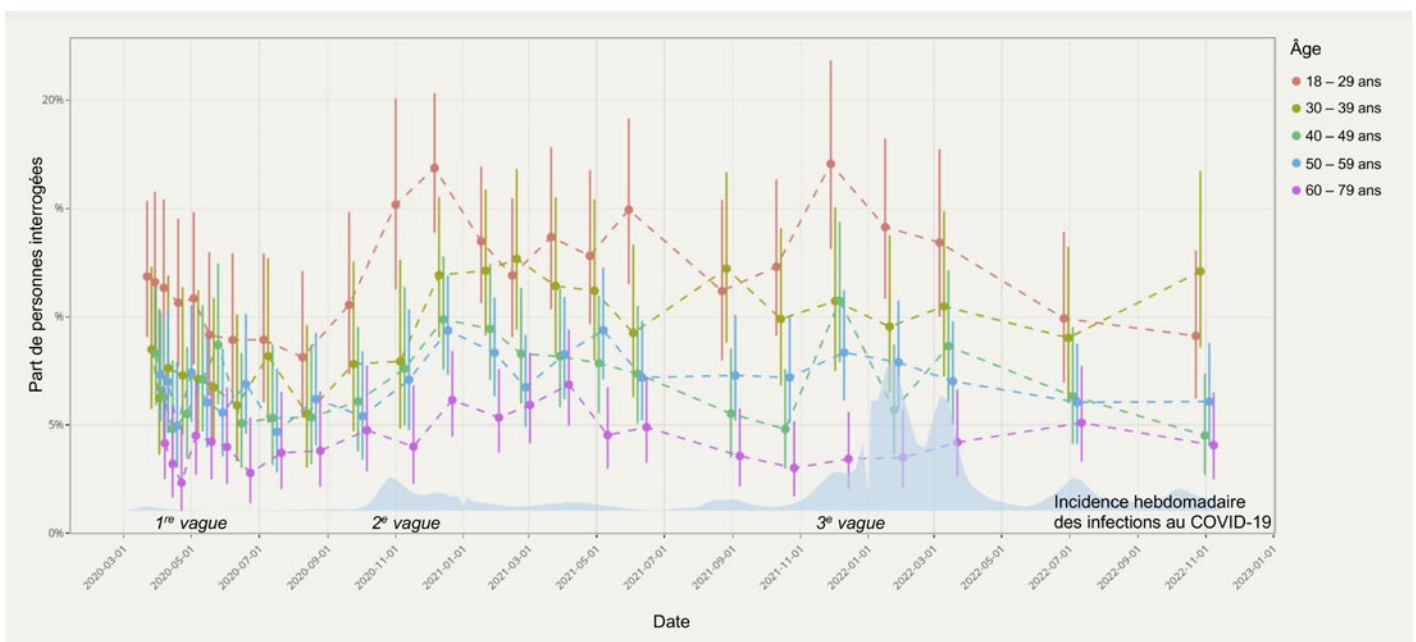


Figure 1: Détresse psychique hautement élevée durant les sept derniers jours (basé sur la valeur du Mental Health Inventory (MHI-5) [6]; évaluateur et intervalle de confiance à 95%) [4].



La pandémie a eu des conséquences sur la santé mentale des jeunes.

Conséquences de la pandémie de COVID-19 sur la santé psychique – troisième rapport

La mise à jour du rapport sur le monitoring réalisé sur mandat de l'OFSP [3] montre qu'une grande part de la population suisse a dans l'ensemble bien supporté la pandémie de COVID-19. Dans une partie de la population, une pression accrue sur le plan psychique a été observée parallèlement aux vagues de pandémie. La deuxième vague et les suivantes ont été perçues de manière nettement plus négative que la première. Avec l'atténuation de la pandémie et l'assouplissement des mesures, le niveau de stress a toutefois en grande partie diminué.

Comme les deux études synoptiques précédentes l'ont déjà montré [1, 2], la troisième confirme que certains groupes de la

population ont plus souvent été affectés par une dégradation de leur santé psychique et que leur niveau de stress a eu tendance à diminuer moins fortement entre deux vagues de pandémie (phases de détente). Outre les enfants, les adolescents et les jeunes adultes, il s'agit de femmes, de personnes qui vivent seules, qui sont dans une situation financière précaire ou qui sont déjà atteintes de maladies psychiques ou physiques. Actuellement, fautes de données probantes, il n'est pas possible de déterminer dans quelle mesure la pandémie a provoqué, à moyen ou à long terme, une augmentation des troubles psychiques cliniquement significative.

COVID-19-Social Monitor n'a interrogé que des personnes à partir de 18 ans, les données de suivi d'enfants de 5 à 11 ans montrent également, pour 2020, des fluctuations dans la qualité de vie parallèlement au déroulement de la pandémie [5].

Des schémas de réaction variés

Des études empiriques réalisées en Suisse mettent en lumière différents aspects de la situation psychique de la jeune génération. Les processus d'évaluation par les pairs (peer review) prenant un certain temps, les effets liés à la pandémie qui font l'objet d'une étude poussée concernent principalement l'année 2020. D'une manière générale, les résultats obtenus jusqu'ici montrent qu'il n'existe pas un modèle de réaction uniforme face à la crise, tout comme dans la population en général. Ainsi, le premier

Le premier semi-confinement n'a pas toujours été vécu de manière négative: il a même amélioré le bien-être de certains jeunes.

semi-confinement, qui a donné lieu à la fermeture des écoles, n'a pas toujours été vécu de manière négative: il a même amélioré le bien-être de certains jeunes (stress réduit, résilience accrue, durée de sommeil plus longue, consommation d'alcool et de drogues en baisse, cyberharcèlement en diminution) [7–12].

Pour ce qui est des développements négatifs, des études soulignent entre autres une dégradation de la santé psychique en général,

un sentiment de stress accru, de la colère, des sentiments dépressifs, des symptômes d'anxiété, des troubles de la concentration ainsi que des troubles cliniques fréquents et importants (état dépressif, troubles de l'anxiété, TDAH, comportement oppositionnel-agressif) [9, 13–19].

La situation familiale est un facteur d'influence important sur la santé psychique des enfants et des adolescents.

Chez les jeunes enfants, le stress psychique se traduit en général – tout comme pendant la pandémie – plutôt par des problèmes comportementaux (comportement oppositionnel-agressif par exemple), chez les enfants plus âgés et les adolescents plutôt au niveau émotionnel (anxiété, état dépressif) [9, 20]. Chez les jeunes adultes, qui se trouvent à des moments charnières de leur vie (entrée dans la vie active, début des études, séparation du foyer familial, etc.), les effets négatifs semblent plus prononcés que dans les groupes d'âge plus jeunes [26, 27].

Facteurs de risque et de protection

La pression plus élevée qui pèse sur les enfants et les adolescents durant la pandémie s'explique notamment par des activités physiques limitées, un manque de routine dû aux changements dans la scolarisation, le manque de contacts entre pairs – si important pour la socialisation et la construction de l'identité –, l'incertitude concernant son propre avenir, l'inquiétude liée à la santé des proches, les sys-

tèmes familiaux chargés, les conflits intrafamiliaux et la violence domestique [21, 22]. Dans certains sous-groupes d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes, le risque que la santé psychique se dégrade est plus élevé. Les preuves de l'influence des facteurs de vulnérabilité socio-démographiques sont relativement cohérentes (sexe féminin, statut socio-économique

Selon les premières indications, le stress psychique s'est maintenu à un niveau plus élevé après la deuxième vague de la pandémie.

faible, personnes issues de la migration) [16, 23–25]. Les enfants et les adolescents avec des problèmes psychiques préexistants sont également plus touchés durant la pandémie [7].

La situation familiale constitue un facteur d'influence important pour la santé psychique des enfants et des jeunes: outre les caractéristiques socio-économiques (ressources financières limitées, chômage, famille monoparentale), le climat familial (conflits intrafamiliaux), le bien-être psychique et la résilience au stress des parents ainsi que le réseau social de la famille s'avèrent déterminants [20, 21, 25, 28–35]. Plusieurs études établissent aussi des liens entre les caractéristiques psychologiques (perception du stress, stratégies d'adaptation, résilience) ainsi que les comportements liés à la santé (utilisation des médias, durée du sommeil, activité physique) et l'évolution de la santé psychique durant la pandémie.

La perception d'aspects positifs de la crise, l'acceptation de la situation, l'activité physique en plein air et un sommeil de plus longue durée sont autant de facteurs protégeant la santé psychique, alors qu'une utilisation plus fréquente des médias (sociaux) et des stratégies d'adaptation défavorables comme la consommation d'alcool ou les comportements d'évitement sont plutôt associées à une pression psychologique [28, 31, 36–40]. En ce qui concerne l'utilisation des médias sociaux, les effets peuvent s'avérer aussi bien positifs que négatifs [39]. S'ils ne sont pas utilisés prioritairement comme une stratégie d'adaptation passive, il ressort de la recherche internationale qu'ils peuvent être bénéfiques car ils permettent d'entretenir des relations amicales et des contacts [41].

Une suicidalité accrue

Alors que les données disponibles n'indiquent globalement aucune augmentation des suicides, des tentatives de suicide, des comportements autodestructeurs et des pensées suicidaires au sein de la population adulte générale

Organisations

en Suisse jusqu'à fin 2021 [3], le constat est différent chez les enfants et les jeunes. Concernant les filles et les jeunes femmes de moins de 20 ans, 17 suicides ont été dénombrés en 2020 contre six l'année précédente et sept en moyenne annuelle pour la période 2010-2019 [42]. Des variations de cet ordre de grandeur dans le temps ne sont toutefois pas clairement interprétables étant donné le petit nombre de cas d'un point de vue statistique.

Tox Info Suisse dispose d'une base de données plus importante concernant les consultations relatives aux tentatives de suicide liées à des intoxications. Chez les enfants et les jeunes jusqu'à 18 ans, on constate pour 2021 (deuxième année de pandémie) une augmentation de 70% du nombre de cas par rapport à la moyenne des années 2016 à 2020. Le groupe des 13 à 17 ans est le plus touché, et les filles sont cinq fois plus concernées que les garçons [43]. Dans les données d'utilisation de l'offre de conseil et d'aide pour les enfants et les jeunes 147.ch, les pensées suicidaires constituent le sujet le plus traité déjà depuis 2018. Durant la première année de la pandémie et les années précédentes, ce thème représentait 8 à 9% des entretiens; en 2021 et 2022, il est passé à 12% [3]. Plusieurs services de psychiatrie pour enfants et adolescents ainsi que les premières évaluations de la statistique médicale des hôpitaux indiquent également une augmentation de la demande de traitements en lien avec des crises psychiques graves et des tendances suicidaires depuis le début de la deuxième vague de la pandémie en automne 2020 [22, 44, 45].

Il reste à déterminer dans quelle mesure la pénurie de longue date dans la psychiatrie pour enfants et adolescents [46], conjuguée aux pres-

Les mesures pour endiguer le virus semblent avoir davantage touché les jeunes que les générations plus âgées.

sions causées par la pandémie de COVID-19, augmente encore le fait que les enfants et les adolescents qui nécessitent un traitement spécifique ne l'obtiennent pas immédiatement et qu'ils développent donc des pensées suicidaires ou commettent une tentative de suicide.

Les premiers résultats de la recherche sur la situation durant la suite de la pandémie indiquent que le bien-être, la satisfaction à l'égard de la vie et les symptômes dépressifs cliniquement pertinents ne s'améliorent pas dans la même mesure après la deuxième vague de la pandémie et que le stress psychique se maintient à un niveau plus élevé [17, 27, 31, 47].

Renforcer les ressources personnelles

Des données de prévalence épidémiologiquement significatives concernant les maladies et les particularités psychiques chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes font défaut en Suisse. Pourtant, comme dans d'autres pays, des enquêtes auprès de la population et le recours à des traitements psychiatriques et psychothérapeutiques montrent que le sentiment de stress et les troubles psychiques étaient en augmentation en Suisse déjà avant la pandémie [48, 49].

Le monitoring de l'OFSP fournit des indications sur le renforcement de cette tendance pendant la pandémie et confirme la plus grande vulnérabilité des enfants, des adolescents et des jeunes adultes en ce qui concerne leur développement psychique, même s'il est difficile de déterminer clairement l'ampleur des conséquences sanitaires sur la base de données probantes (hétérogénéité méthodologique, manque de données comparatives pour la période pré-pandémie, absence quasi-totale d'informations sur les phases ultérieures de la pandémie) [50]. Dans l'ensemble, les mesures visant à freiner le virus, notamment la limitation des contacts sociaux, semblent avoir affecté plus profondément les jeunes générations que les plus âgées, aussi bien dans l'organisation du quotidien et de la vie que dans le bien-être psychique.

Dans ce contexte et compte tenu de l'évolution encore incertaine de la pandémie ainsi que des effets éventuels d'autres crises sur la vie et le quotidien de la population en Suisse, il apparaît central de développer des mesures et des offres pour renforcer les ressources personnelles et sociales dans l'information et le conseil à bas seuil, la prévention du suicide et en particulier les soins psychiatriques et psychothérapeutiques prodigués aux enfants, aux adolescents et aux jeunes adultes. Il est encourageant de constater, selon les experts, que la pandémie de COVID-19 aura contribué à ce que l'on parle davantage et plus ouvertement de la santé psychique dans la société et l'opinion publique [2, 3].

Correspondance

desiree.stocker[at]b-und-a.ch



Références

À consulter sous www.bullmed.ch ou via code QR