



Les effets psychologiques du confinement et du déconfinement

Le lockdown a augmenté le stress d'environ un Suisse sur deux. Nous analysons les risques psychologiques et recommandons une communication des autorités transparente, cohérente et responsabilisante.

Les épidémies précédentes ainsi que des études menées en Chine et aux Etats-Unis sur l'impact du Covid-19 indiquent que le confinement peut avoir de nombreux effets psychologiques négatifs. Ceux-ci varient néanmoins selon les pays et les populations.

En Suisse, la moitié des 10 000 personnes ayant participé à l'enquête Swiss Corona Stress Study a indiqué une augmentation de leur niveau de stress durant le confinement (en début avril 2020) comparé à avant. Un quart n'a pas signalé de changement, et un quart une réduction du stress. L'augmentation du stress est principalement corrélée à des soucis liés à l'école, au travail, à la garde des enfants, à l'avenir ainsi qu'au fait de vivre seul et de ne plus voir d'autres personnes. Elle est fortement liée à des symptômes de dépression, qui ont touché près de trois fois plus de personnes durant le confinement (9,1%) qu'avant (3,4%). Un second sondage mené lors du déconfinement en mai 2020 montre une baisse de l'anxiété mais pas des symptômes dépressifs ou du stress. Ces résultats sont indépendants des caractéristiques socio-démographiques usuelles (âge, sexe, niveau de formation, etc.).

Des niveaux de stress plus bas sont corrélés avec une activité physique, un hobby ou un projet, ainsi qu'avec le fait de moins suivre les médias sur le thème de l'épidémie. En général, les personnes qui ne sont pas à risque et qui ont une charge de travail modérée ont plus de chances de trouver des moyens de gérer la situation. Les gens plus fragiles sur le plan physique, psychique ou professionnel, et ceux qui craignent pour leur revenu ou des ressources essentielles (logement, nourriture, etc.) ressentent davantage les pressions dues au confinement. Celui-ci impacte davantage les femmes sur le plan social et peut toucher les enfants de multiples manières, notamment par la baisse des contacts sociaux et d'activités physiques ainsi que par un usage plus intense des écrans et une alimentation moins équilibrée.

La communication joue un rôle important sur la perception qu'a la population de la crise. L'accent mis par le gouvernement suisse sur la responsabilité individuelle (à l'opposé d'une rhétorique de guerre accompagnée de nombreux interdits) est positif pour maintenir un sentiment d'autonomie. Des études indiquent que la quarantaine a moins d'impact psychologique négatif quand est volontaire que lorsqu'elle est ordonnée, et qu'elle n'est largement suivie que lorsqu'une compensation de la perte du revenu est assurée. Des informations contradictoires réduisent la crédibilité de la source et créent de l'incertitude, un facteur important de stress et d'anxiété. Un autre risque est constitué par les conflits psychologiques interne – comme se réjouir de la réouverture des écoles tout en craignant les risques d'infection des enfants.

Nous recommandons de mettre en place des mesures pour limiter l'impact des facteurs de stress, notamment chez les populations à risque. La communication doit être transparente et cohérente et continuer à faire appel à la responsabilité individuelle et collective.

Voir également les résumés *Aspects légaux, sociaux et éthiques du confinement prolongé des personnes vulnérable*, *Aspects sociaux, éthiques et légaux de la stratégie de dépistage et de quarantaine*, et *Inégalité des genres dans la crise du Covid-19*.