

L'influence de la pandémie de COVID-19 sur la santé psychique en Suisse

Étude synoptique actualisée

Résumé

Sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique, Section politique nationale de la santé

Jolanda Jäggi, Dr. Lena Liechti, Kilian Künzi, Bureau BASS

Dr. Désirée Stocker, Dawa Schläpfer, B & A // Conseil et analyses

Berne, le 25 novembre 2022

Contexte

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, en 2020, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) réalise un monitoring des répercussions de la pandémie sur la santé mentale et sur les soins psychiatriques et psychothérapeutiques en Suisse. La présente mise à jour des travaux de revue menés jusqu'à présent (Stocker et al., 2020 ; 2021) porte sur la période comprise entre le début de l'année 2020 et l'été 2022. Les niveaux d'analyse suivants ont été pris en considération :

- conséquences sur la santé psychique de la population en général ;
- conséquences sur la santé psychique de certains groupes à risque ;
- conséquences dans le domaine de la suicidalité ;
- recours aux offres de conseil et d'information à bas seuil pendant la crise.

Contrairement à ce qui a été fait dans les publications précédentes, l'évolution de la situation en matière de prise en charge psychiatrique et psychothérapeutique est analysée dans des rapports et bulletins séparés de l'Observatoire suisse de la santé (Obsan). Sur la base du présent rapport, des publications de l'Obsan et éventuellement d'autres sources, l'OFSP va dresser, en réponse à plusieurs interventions parlementaires¹, une vue d'ensemble de l'évolution de la santé mentale et de la situation en matière de prise en charge psychiatrique et psychothérapeutique pendant les années de pandémie de 2020 à 2022.

Méthodologie

La revue s'appuie sur une étude relative à l'état actuel de la recherche en Suisse (complétée ponctuellement par des publications internationales), sur l'analyse des données disponibles en matière de suicides et de tentatives de suicide, sur l'évaluation des données d'utilisation des offres de conseil et d'information psychosociales qui ont reçu un soutien financier (supplémentaire) de l'OFSP pendant la pandémie et sur les entretiens menés avec les responsables des différentes offres.

La santé psychique en temps de crise

La santé psychique n'est pas un état, mais résulte des interactions dynamiques et multi-formes entre les ressources et les contraintes.

Tant l'intensité et la fréquence des contraintes (facteurs de stress) que les ressources disponibles (facteurs de protection) jouent un rôle dans la capacité à faire face aux situations stressantes. Les charges extraordinaires liées à la pandémie de COVID-19 peuvent potentiellement perturber l'équilibre entre les ressources et les facteurs de stress : les facteurs de vulnérabilité sociale et les sources de stress du quotidien peuvent être exacerbés (p. ex. soucis financiers, chômage, solitude, conflits familiaux), alors que des stratégies éprouvées pour faire face au stress (p. ex. échanges avec les amis) viennent à manquer et que le risque de développer des stratégies d'adaptation défavorables augmente (p. ex. hausse de la consommation d'alcool). À noter toutefois que certains aspects de la crise du coronavirus ont été vécus positivement et ont renforcé les facteurs de protection de la santé psychique (p. ex. sentiment de gratitude, charge de travail moindre, relations sociales plus étroites).

Les symptômes de stress et de tension tels que l'anxiété, l'épuisement, l'humeur dépressive, les troubles du sommeil, l'agressivité, etc. sont des réactions émotionnelles normales et naturelles à une situation de crise. Le risque de développer des maladies psychiques est toutefois accru en situation de stress continu et de réactions chroniques au stress.

La recherche a montré que la pandémie avait révélé, voire accentué les inégalités sociales et sanitaires déjà existantes. Dans ce contexte, le présent rapport met en lumière la situation de certains groupes de population qui ont tendance à subir des répercussions psychiques négatives en raison de caractéristiques socio-démographiques, médicales, mais aussi sociales et socio-économiques :

- les enfants, les adolescents et les jeunes adultes ;
- les personnes âgées ;
- les personnes malades du COVID-19 ;
- les groupes à risque face au COVID-19 ;
- les personnes en situation de précarité socio-économique ;
- les personnes atteintes de maladies psychiques préexistantes (y c. problèmes d'addiction) ;
- le personnel soignant ;
- les proches aidants.

¹ Postulat Hurni (21.3234 « Quel est l'état de la santé mentale des Suissesses et des Suisses ? »), postulat 21.3457 de la Commission de la science, de l'éducation et de la culture du Conseil national CSEC-N (« Renforcer la santé psychique des jeunes ») et postulat 21.3230

Z'Graggen (« Consacrer un rapport à l'impact sur la société des mesures de lutte contre la pandémie de coronavirus et aux moyens de remédier à leurs conséquences négatives »).

Phases de la pandémie de COVID-19

Fin février 2020, le premier cas de COVID-19 a été recensé en Suisse. Sur la base de l'évolution des infections et des mesures de lutte contre la pandémie à l'échelle nationale, on peut distinguer différentes phases de pandémie. Dans le présent rapport, les résultats des études sont présentés selon les périodes suivantes :

Première vague : première vague de pandémie et premier confinement avec fermeture des écoles en mars/avril 2020, puis assouplissement progressif des mesures.

Deuxième vague : début de la deuxième vague de pandémie à l'automne 2020 et durcissement progressif des mesures de la Confédération et des cantons, deuxième confinement en janvier/février 2021, puis assouplissement progressif des mesures.

Suite de la pandémie : campagnes de vaccination dans les cantons à partir de début 2021, obligation de présenter un certificat pour certaines manifestations / dans certains domaines à partir de septembre 2021, forte hausse des cas et extension de l'obligation de présenter un certificat en novembre 2021, obligation de travailler à domicile à partir de fin décembre 2021. À partir de la mi-février 2022, levée de la plupart des mesures en vigueur à l'échelle suisse, fin de la situation particulière en avril 2022.

État de la recherche sur les conséquences psychiques de la pandémie de COVID-19

Bien que la grande majorité des publications disponibles portent sur la première vague de pandémie au printemps 2020, il est désormais possible de consulter aussi des résultats de recherche sur l'évolution de la santé psychique durant l'année 2021, soit la deuxième année de pandémie. Les publications qui couvrent l'année 2022 sont encore rares.

Pour des raisons méthodologiques, il est difficile d'isoler l'effet direct de la pandémie sur la santé mentale et de quantifier l'impact sur les différents groupes de population. Néanmoins, les différents modèles d'étude (échantillons aléatoires, études transversales et longitudinales représentatives, études qualitatives) permettent de s'exprimer sur les tendances ainsi que sur les facteurs de risque et de protection.

De manière générale, les résultats des dernières études menées confirment le constat selon lequel, dans la population générale, l'état d'esprit ainsi que les indicateurs de santé mentale (p. ex. stress perçu, symptômes de troubles anxieux et dépressions) ont suivi la même évolution que la pandémie. Ainsi, dans les phases marquées par une hausse des infections et des décès et un renforcement des mesures, le stress psychologique augmentait fortement dans une part importante de la population, mais, la plupart du temps, il diminuait de nouveau à la fin de la vague et avec l'assouplissement des mesures qui s'ensuivait. On observe que la deuxième vague de pandémie et les vagues suivantes ont été perçues de manière beaucoup plus négative que la première vague. Au cours du premier confinement, début 2020, et des assouplissements qui ont suivi, une baisse temporaire du niveau de stress moyen a même été observée. Cependant, les études

s'accordent à montrer que certains groupes de population ont subi plus souvent, durant toutes les phases de la pandémie, des conséquences négatives sur leur santé psychique. Par rapport à la population moyenne, les femmes, les jeunes, les personnes vivant seules, les personnes en situation financière précaire ou les personnes présentant des maladies psychiques ou physiques préexistantes ou des antécédents médicaux s'estiment en moins bonne santé mentale et considèrent l'impact négatif de la pandémie comme plus grand. Pour ces groupes de population, la charge psychique a également augmenté avec les vagues de pandémie, mais semble avoir moins fortement diminué durant les phases d'accalmie. La pandémie se prolongeant, la population générale a elle aussi montré des signes de fatigue croissante et d'épuisement des ressources personnelles. Il est encore trop tôt pour déterminer si l'amélioration de la situation au printemps 2022 a entre-temps permis à une grande partie de la population de retrouver un niveau de bien-être psychique comparable à celui des années précédentes ou si le niveau de stress est resté élevé.

Les risques de détérioration de la santé mentale étaient déjà répartis de façon inégale au sein de la population, mais ce phénomène s'est accentué pendant la pandémie de COVID-19. Par rapport aux jeunes, qui ont fortement souffert psychologiquement durant la pandémie, les générations les plus âgées sont globalement moins touchées par les répercussions de la pandémie sur la santé mentale bien qu'elles soient davantage menacées par le virus. L'augmentation des symptômes psychiques, qui avait déjà été constatée au cours des années précédentes chez les enfants, les adolescents et les jeunes adultes, s'est accentuée pendant la pandémie, en particulier à partir de la

deuxième vague (automne 2020). Elle est particulièrement marquée chez les jeunes filles et jeunes femmes, les jeunes issus de ménages à faibles revenus et les personnes issues de la migration. Parmi les jeunes, mais aussi dans les groupes de population particulièrement menacés (personnel médical, sans-papiers, minorités sexuelles), on observe des indices de chronicisation du stress psychologique durant la pandémie.

Enfin, les résultats des études internationales montrent qu'une infection au SARS-CoV-2 véhicule un risque accru de développer des troubles neuropsychiatriques associés ou secondaires. Les troubles psychiques (dépressions, troubles anxieux) font partie des symptômes les plus fréquents du COVID long, dont la prévalence chez les adultes est actuellement estimée à 20 % environ. On peut s'attendre à un impact à moyen et long terme sur le besoin de traitement psychiatrique et psychothérapeutique.

Effets sur la suicidabilité

Comme dans d'autres pays, le taux de suicide n'a globalement pas augmenté en Suisse durant les deux premières années de pandémie. Au contraire, il était légèrement plus bas que les années précédentes. Selon l'état actuel de la recherche, les tentatives de suicide, les comportements autodestructeurs et les pensées suicidaires n'ont pas non plus progressé chez les adultes. La situation est différente pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes : le taux de suicide chez les plus jeunes (1 à 14 ans) était deux fois plus élevé en 2020 que la moyenne des cinq années précédentes. Néanmoins, les chiffres absolus étant bas (2020 : 7 cas, 2015–2019 : 2 cas en moyenne), cette évolution est à interpréter avec prudence.

Les estimations basées sur la statistique médicale des hôpitaux, les chiffres fournis par certains centres d'urgences psychiatriques ainsi que le nombre de consultations données par Tox Info Suisse et Pro Juventute montrent que les crises suicidaires ont augmenté à partir de la deuxième vague de pandémie dans ce groupe d'âge, en particulier chez les jeunes filles et jeunes femmes. Les études révèlent un besoin de traitement constamment élevé et difficile à satisfaire à cause du manque de capacité dans le domaine de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Par ailleurs, pour pouvoir évaluer la situation dans son ensemble, il faudra encore obtenir les chiffres relatifs à la situation en matière de prise en charge psychiatrique et psychothérapeutique pendant la pandémie.

Rôle des offres de conseil et d'information à bas seuil

Les données d'utilisation des offres de conseil psychosocial et des plateformes d'information suivantes, qui ont bénéficié d'un soutien financier de l'OFSP durant la pandémie en vue d'une extension de l'offre ou des capacités de conseil, ont été analysées :

- La Main Tendue
- Pro Juventute
- Pro Mente Sana
- SafeZone.ch
- ciao.ch
- santépsy.ch
- dureschnufe.ch
- parler-peut-sauver.ch

Les demandes de conseil et les chiffres d'utilisation de ces offres ont nettement augmenté au cours de la pandémie. Une tendance à la hausse avait déjà été observée au cours des années précédentes ; toutefois, avec la crise du COVID-19, les demandes de conseil ont progressé de manière plus marquée, et davantage de personnes (premiers contacts, séances de conseil ponctuelles) ont pu être atteintes. Les offres d'information et de soutien à bas seuil existantes, de même que la mise en place ou l'extension ciblée de certaines offres ont donc fait leurs preuves.

Pour un grand nombre des offres analysées, proposées dans une ou plusieurs langues nationales, la fréquence d'utilisation a évolué en fonction des vagues de pandémie, avec un premier pic d'utilisation début 2020, puis un deuxième, encore plus élevé, fin 2020 / début 2021, suivi d'un pic plus modéré fin 2021. Cependant, l'évolution des chiffres d'utilisation dépend également des adaptations techniques, des campagnes d'information et des fluctuations saisonnières et elle reflète aussi l'avancée numérique liée à la pandémie, tant du côté des prestataires que des bénéficiaires.

Bien que certains indicateurs révèlent que le stress psychologique est plus bas depuis 2022 ou que le stress n'est plus lié en premier lieu à la pandémie, les chiffres d'utilisation restent, dans la plupart des offres, plus élevés qu'avant la pandémie. Cela peut aussi être lié au fait que la pandémie de COVID-19 a globalement contribué à sensibiliser davantage la population aux thématiques de la santé mentale et à mieux faire connaître les offres en la matière.

Conclusion

Une grande part de la population suisse a globalement bien traversé la pandémie de COVID-19. Bien que l'on observe chez une certaine partie de la population un niveau de stress

psychologique plus élevé, qui a évolué en fonction des vagues de pandémie, cette évolution peut être interprétée comme une réaction psychique normale à une crise.

À l'instar des travaux de revue déjà menés, la présente mise à jour montre cependant que certains groupes de population ont subi plus fréquemment une détérioration de leur santé mentale et que leur niveau de stress a eu tendance à baisser moins fortement entre les vagues de pandémie (durant les périodes d'accalmie). Les enfants, les adolescents et les jeunes adultes sont nettement plus touchés que les autres groupes d'âge par les répercussions de la pandémie sur la santé mentale. Au vu de l'augmentation des crises suicidaires observée chez les jeunes, il reste urgent de déployer des efforts dans le domaine de la prévention du suicide, mais aussi de mettre en œuvre des mesures pour combler les lacunes de l'offre de soins psychiatriques pour les enfants et les adolescents.

Il n'est pas encore possible à l'heure actuelle de tirer des conclusions définitives sur la mesure dans laquelle la pandémie a entraîné une hausse du stress psychologique significatif d'un point de vue clinique, notamment en raison du fait que l'évolution de la situation pandémique

reste incertaine et que d'autres crises exercent un impact sur la vie et le quotidien de la population suisse. Pour observer les éventuels effets à long terme, il sera essentiel d'analyser les résultats des études longitudinales en cours, de l'Enquête suisse sur la santé 2022 et des données relatives à l'évolution du recours aux offres de prise en charge psychiatrique et psychothérapeutique.

Jäggi, J., Stocker, D., Liechti, L., Schläpfer, D., & Künzi, K. (2022). *Der Einfluss der COVID-19 Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung. Aktualisierte Übersichtsstudie*. Bern: Bundesamt für Gesundheit

Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., & Künzi, K. (2021). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz*. Schlussbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit.

Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., & Künzi, K. (2020). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz*. Erster Teilbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit.