



Communiqué de presse

Lausanne, le 3 mai 2021

Le stress et la santé mentale des enfants, adolescent-e-s, leurs parents et les jeunes adultes pendant le confinement.

En suisse, un tiers des enfants et des adolescent-e-s ont connu des problèmes de santé mentale lors du premier confinement dû à la pandémie du COVID-19. Les parents ainsi que les jeunes adultes ont également connu un stress considérable, avec des facteurs de stress différents de ceux des groupes plus jeunes. C'est ce que montre la première étude représentative au niveau national menée par l'Université de Zürich et l'Institut et Haute École de la Santé La Source (HES-SO) à Lausanne.

Lors du premier confinement, de la mi-mars à la fin avril 2021, de nombreuses personnes en Suisse ont subi un stress psychologique important. Des chercheur-se-s du département de psychiatrie et de psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent de l'hôpital universitaire psychiatrique de Zurich (PUK) et de l'Université de Zürich, en collaboration avec la Haute Ecole de La Source (La Source), ont étudié les causes de la souffrance des enfants, des adolescent-e-s et de leurs parents ainsi que des jeunes adultes. Pour la première fois, les chercheur-se-s ont utilisé des échantillons représentatifs de 1627 jeunes adultes âgés de 19 à 24 ans et de 1146 enfants et adolescent-e-s âgés de 12 à 17 ans et leurs parents pour les trois parties de la Suisse.

L'incertitude angoissante, les contraintes sociales et les projets reportés

« Les incertitudes, pendant cette période, étaient énormes et avaient un impact négatif sur le psychisme » explique la responsable de l'étude, Meichun Mohler-Kuo, professeure à la PUK et à La Source. Les enfants et les adolescent-e-s se sont sentis le plus stressé-e-s par le fait de devoir modifier, reporter ou annuler des plans ou des événements importants et de ne pas pouvoir participer aux activités sociales et aux routines normales à l'école ou dans les loisirs. Les adultes se sont sentis le plus stressés par le fait de ne pas savoir quand la pandémie du COVID-19 prendrait fin, d'être massivement limités socialement et de devoir réorganiser la famille et le travail.

Les problèmes de santé mentale des jeunes adultes

L'étude a révélé que de nombreux jeunes adultes présentaient des symptômes de problèmes de santé mentale lors du premier confinement dû au COVID-19, en particulier les femmes. Plus de la moitié (54 %) des jeunes adultes de sexe féminin et 38% des jeunes adultes de sexe masculin ont signalé des symptômes dépressifs légers à graves. Près de la moitié des jeunes femmes (47 %) et un tiers (33 %) des jeunes hommes ont ressenti une anxiété légère à grave. « Dans l'ensemble, ces résultats sont assez semblables à ceux d'une enquête précédente menée deux ans plus tôt dans le cadre d'une étude représentative », précise Prof. Mohler-Kuo. « Il est toutefois intéressant de noter que la consommation mensuelle d'alcool à risque a diminué de 34 à 21 % pendant le confinement, et que cette diminution était plus prononcée chez les femmes que chez les hommes. »

Plus d'un tiers des enfants présentaient des problèmes de santé mentale

Il a été constaté que plus d'un tiers des enfants et des jeunes souffraient de l'un des problèmes de santé mentale étudiés : plus de 20 % des filles et des garçons présentaient



des symptômes de trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH). 18 % des filles et 11 % des garçons ont montré des actes de défiance et des crises de colères, caractéristiques de ce qui est appelé un trouble du comportement dit oppositionnel. « Cela nous a surpris, car ces symptômes avaient auparavant été observés moins fréquemment dans l'ensemble, mais significativement plus chez les garçons que chez les filles », explique Professeure Susanne Walitza. Des symptômes d'anxiété ont été constatés chez 14 % des filles et 13 % des garçons, et des signes de dépression chez 10 et 5 % respectivement. « Les résultats montrent que les enfants et les adolescent·e·s sont particulièrement exposés au risque de développer des troubles psychique », déclare Prof. Walitza.

Un cinquième des personnes interrogées fait un usage problématique de l'internet

Tant chez les enfants et les adolescent·e·s que chez les jeunes adultes, le temps médian passé sur internet par jour pendant le confinement était de 240 minutes. Plus de 40 % des hommes et 35 % des femmes ont passé plus de 4 heures par jour en ligne, et environ 8 % des enfants, adolescent·e·s et jeunes adultes ont passé plus de 6 heures en ligne. Dans l'ensemble, 30 % des enfants et 21 % des jeunes adultes répondaient aux critères d'une utilisation problématique d'Internet.

Davantage d'aide pour les jardins d'enfants, les écoles et les clubs sportifs

Les résultats de l'étude montrent l'importance de maintenir les routines, les horaires, les contacts sociaux et le soutien pendant le confinement. Les auteur·e·s recommandent donc que « les autorités chargées de la santé et de l'éducation soutiennent par tous les moyens possibles les institutions telles que les jardins d'enfants, les écoles et les clubs sportifs afin de contrer les effets négatifs des confinements ».

Article :

M. Mohler-Kuo, S. Dzemaili, S. Foster, L. Werlen, S. Walitza. Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. International Journal of Environmental Research and Public Health. 27. April 2021. DOI: [10.3390/ijerph18094668](https://doi.org/10.3390/ijerph18094668)

Financement :

L'étude a été financée par la Fondation Uniscentia et la Fondation Erika Schwarz.

Contact :

Prof. Dr. Susanne Walitza
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Universität Zürich
Tél. +41 43 499 27 30
E-Mail: susanne.walitza@pukzh.ch

Prof. Dr. Meichun Mohler-Kuo
Institut et Haute Ecole de la Santé La Source, HES-SO Lausanne
E-Mail : m.mohler-kuo@ecolelasource.ch
Tél. +41 21 556 44 27
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Universität Zürich



**Universität
Zürich** ^{UZH}

La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

Tél. +41 43 556 4004

E-Mail: meichun.mohler-kuo@uzh.ch

Media Relations

Universität Zürich

Tél. +41 44 634 44 67

E-Mail: mediarelations@kommunikation.uzh.ch