

Menace sur la santé mentale des enfants et des parents

Une étude représentative au niveau national montre qu'un tiers des enfants et des adolescent·e·s ont connu des problèmes de santé mentale lors du confinement. Parents et jeunes adultes ont également subi un grand stress.



Lors du premier confinement édicté pour tenter de freiner la propagation du Covid-19, de la mi-mars à la fin d'avril 2020, 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 et de l'Université de Zurich, en collaboration avec la Haute école de 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 1'627 jeunes adultes âgés de 19 à 24 ans et de 1'146 enfants et adolescent·e·s âgé·e·s de 12 à 17 ans et leurs parents pour les trois parties de la Suisse.

« 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 l'hôpital universitaire psychiatrique de Zurich et à la Haute école de La Source. Les enfants et les adolescent·e·s se sont sentis le plus stressé·e·s en raison des modifications, reports ou annulations des plans ou des événements importants. Ne pas pouvoir participer aux activités sociales et aux routines normales à l'école ou dans les loisirs a également été facteur de tension. Les adultes se sont sentis le plus stressés par le fait de ne pas savoir quand la pandémie de Covid-19 prendrait fin, d'être massivement limités socialement et de devoir réorganiser la famille et le travail.

Santé mentale des jeunes adultes et des enfants

L'étude a révélé que de nombreux jeunes adultes ont présenté des symptômes de troubles de la santé mentale lors du premier confinement, en particulier les femmes. 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 », relève la Professeure 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. »

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). Quelque 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 la 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 psychiques », déclare Susanne Walitza.

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 quatre heures par jour en ligne, et environ 8% des enfants, adolescent·e·s et jeunes adultes ont passé plus de six 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 des autorités

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 »