



# Covid-19 et symptômes dépressifs

**Le pays vient de traverser son troisième confinement, plusieurs études menées lors des deux premiers confirment l'augmentation de signes dépressifs. Les troubles anxieux, lors du premier confinement, ont augmenté (17 à 20 %). Ils se sont accentués lors du 2ème confinement. D'après COVIPREV (enquête Santé publique pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de Covid-19), près d'un tiers des sujets affirment aujourd'hui ressentir de la dépression. La Dares et la Drees ont lancé aussi plusieurs études.**

**Les causes de ce mal-être sont multiples :** isolement, flots d'informations anxiogènes, peur de tomber malade, soucis financiers, sentiments d'inutilité générés par une perte d'activité ou de changements de vie (télétravail et garde des enfants). D'après l'enquête de la DREES, 22 % des 15-24 ans ont ressenti des symptômes dépressifs durant le premier confinement. Les femmes ont vu leur charge mentale s'alourdir avec le dysfonctionnement de l'organisation de leur travail et « l'école à la maison ».

**Des demandes de consultation en forte hausse.** Selon Doctolib, les demandes de consultation chez les psychologues de ville ont augmenté de 27 % entre octobre 2020 et mars 2021. Santé Publique France lance des campagnes de sensibilisation pour inciter les jeunes à parler de leurs problèmes psychologiques. Voir le site d'information : [psycom.org](http://psycom.org) ou le numéro vert du gouvernement (0800 130 000). N'oublions pas les aides déjà existantes : Croix rouge Écoute, SOS amitié, SOS crise ou [parlonsdepression.fr](http://parlonsdepression.fr), [covidetoute.org](http://covidetoute.org)...

**La Dares et la DREES ont lancé plusieurs projets de recherche** portant sur la santé mentale et les conditions de travail des personnes occupant un emploi, le chômage et la précarité professionnelle. Les enquêtes ont pour objet de décrire :

- Les conséquences de ces changements sur les conditions de travail : télétravail et usage des outils numériques, rythmes de travail, insécurité économique, réorganisation des collectifs de travail, articulation vie privée/vie professionnelle...
- Les conséquences de ces changements sur l'état de santé, la prévention sur le lieu de travail, la perception du risque sanitaire.
- Le vécu et la santé des personnes ayant occupé un emploi pendant la crise sanitaire et l'ayant quitté ou perdu avant l'enquête.

**Depuis le 25 janvier 2021, l'enquête TRACOV de la DARES est en cours.** Sont interrogées les personnes occupant un emploi ou ayant occupé un emploi pendant la crise sanitaire et l'ayant quitté ou perdu depuis. Les individus de toutes les régions, de toutes les professions, de tous les statuts dans l'emploi sont concernés par l'enquête. La collecte des informations est réalisée par l'institut de sondages Ipsos pour le compte de la Dares.

**Comment évolue la santé mentale des Français pendant l'épidémie de Covid 19 ? Coviprev est une enquête menée par vagues successives, pour suivre le comportement des français pendant l'épidémie.**

**Résultats de la vague 22 (15–17 mars 2021) de l'enquête CoviPrev, Santé publique France en lien avec l'institut de sondage BVA**

- 76 % des Français se déclarent actuellement satisfaits de leur vie. Niveau bas : moins 9 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable par rapport à la vague 21.
- 20 % des Français souffrent d'un état dépressif. Niveau élevé : plus 10 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable par rapport à la vague 21.
- 21 % des Français souffrent d'un état anxieux. Niveau élevé : plus 7,5 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable par rapport à la vague 21.
- 65 % des Français déclarent des problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours. Niveau élevé : plus 16 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable par rapport à la vague 21.
- 9 % des Français ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année. Niveau élevé : plus de 4 points par rapport au niveau hors épidémie, tendance stable par rapport à la vague 21.

**Évolution des indicateurs de santé mentale depuis le début de l'enquête.** Aucune évolution significative pour la vague 22 par rapport à la première vague :

- La prévalence des états dépressifs se maintient à un niveau élevé depuis la vague 17 (04-06 novembre 2020). Elle a été multipliée par deux entre fin septembre et fin novembre (de 11 % à 23 %).
- La prévalence des états anxieux se maintient à un niveau élevé, près de 21 %.
- En vague 22, (15 -17 mars), 22,31 % des personnes interrogées présentent un état anxieux ou un état dépressif (11 % un état anxieux, 10 % un état dépressif, et 10 % à la fois un état à la fois dépressif et anxieux).
- Les problèmes de sommeil se sont maintenus à un niveau élevé (supérieur à 65 %), pendant toutes les vagues.
- La satisfaction de vie (76 %) reste inférieure à celle observée hors épidémie (-9 points par rapport au baromètre 2017).
- La prévalence des pensées suicidaires se maintient à un niveau élevé (9 %).

**La vague 22 (15-17 mars), confirme donc une santé mentale plus dégradée.**

- L'inquiétude à l'égard de la santé et le sentiment de déprime pour les états anxieux, les problèmes de sommeil et les pensées suicidaires.
- Le sentiment de colère pour l'anxiété, la dépression et les problèmes de sommeil.
- Le sentiment de solitude pour les états anxieux et dépressifs.
- Les sentiments de peur et de frustration pour les états dépressifs.

**La colère, la peur, l'inquiétude pour sa santé, la frustration, ou encore le sentiment de solitude sont associés à une santé mentale plus dégradée quelles que soient les caractéristiques sociodémographiques et les conditions de vie. Sur les plus de 20 enquêtes menées par vagues successives, on remarque que les sentiments dépressifs sont plus fréquents dans le cas de consommation importante des médias. Au fur et à mesure des enquêtes déclaratives on s'aperçoit que les personnes interrogées**

parlent de plus en plus facilement de leurs états anxieux, dépressifs, de leurs problèmes de sommeil et de leurs pensées suicidaires, en particulier chez les personnes en situation de précarité (emploi, finance, logement), chez les personnes ayant des antécédents de trouble psychologique et chez les jeunes (18-24 ans). Est-ce un biais créé par le climat médiatique du moment ou une réalité ? Les contraintes subies depuis une bonne année et la durée de la pandémie font partie des explications de cette dégradation. De même, que la date inconnue de la fin de l'épidémie ne permet pas encore un sursaut de vitalité.



## **Référence**

- <https://dares.travail-emploi.gouv.fr/appels-projets-recherche/sante-mentale-experiences-du-travail-du-chomage-et-de-la-precarite>
- <https://santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/coviprev-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-l-epidemie-de-covid-19>
- <https://www.santepubliquefrance.fr/.../comment-evolue-la-sante-mentale-des-francais-pendant-l-epidemie-de-covid-19-resultats-de-la-vague-22-de-l-enquete-coviprev>
- <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2021-03/ER1185.pdf>
-