

Communiqué de presse du 18 mars 2021
ZHAW Université des sciences appliquées de Zurich

Un·e étudiant·e sur quatre est atteint(e) de symptômes dépressifs pendant la pandémie

Les symptômes dépressifs chez les étudiant(e)s ont nettement augmenté durant la pandémie de coronavirus. C'est ce que révèle une étude de la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW) auprès de ses étudiant(e)s sur les effets de la pandémie sur la santé.

La pandémie de coronavirus et les restrictions qu'elle impose ont des répercussions défavorables sur la santé psychique d'un grand nombre d'étudiant·e·s. Près d'un(e) sur quatre présentent des symptômes dépressifs, comme le montre une étude de l'Université des sciences appliquées de Zurich (ZHAW). Dans le cadre de l'étude « Health in Students during the Corona pandemic (HES C) », toujours en cours, une équipe de recherche des deux départements de psychologie appliquée et de santé de la ZHAW a relevé, au printemps et en automne 2020, la fréquence des symptômes dépressifs dans un effectif total de 3571 étudiant·e·s de la ZHAW. De tels symptômes étaient présents chez 27,2 pour cent des participant(e)s, un taux bien plus élevé chez les femmes (env. 31 %) que chez les hommes (25 %).

Un taux triplé par la pandémie

Le fait que ces taux ont nettement augmenté pendant la pandémie est illustré par la comparaison avec un échantillon de la dernière enquête fédérale sur la santé en Suisse (2017): cette année-là, sur 2358 jeunes adultes du même groupe d'âge et de niveau d'instruction similaire à celui des étudiant·e·s interrogé·e·s, 10,9 % des femmes et 8,5 % des hommes faisaient état de symptômes dépressifs. La moyenne des deux sexes se situait à 8,6 %, une valeur environ trois fois inférieure à celle de l'enquête auprès des étudiant(e)s. « qu'une comparaison directe ne soit pas possible – car les participant·e·s à ces deux enquêtes ne sont pas les mêmes – les valeurs d'avant la pandémie peuvent néanmoins être prises comme référence », dit Julia Dratva, du département de santé de la ZHAW, qui dirige l'étude. Les résultats de l'enquête de la ZHAW concordent avec ceux d'études semblables dans d'autres pays: ainsi, dans les enquêtes sur la santé réalisées durant la pandémie, des symptômes dépressifs ont été rapportés par env. 23 % des étudiant·e·s en Chine, env. 32 % en Ukraine, et bien plus encore (env. 43 %) en France.

Plus grande inquiétude pour la santé et la situation financière

La survenue de symptômes dépressifs chez les étudiant·e·s à la ZHAW n'a pas significativement changé entre les deux enquêtes du printemps et de l'automne 2020. « L'assouplissement des restrictions pendant l'été nous avait fait entrevoir une baisse de ces chiffres en automne », dit Dratva, mais l'évolution de la pandémie était redevenue très incertaine à ce moment-là. Comme l'a montré l'enquête, l'inquiétude pour la santé ou pour la situation financière familiale était plus prononcée en automne qu'au printemps. En outre, les étudiant·e·s affichaient alors plus souvent un comportement malsain tel que des excès d'alcool ou un manque d'activité physique, « alors qu'au printemps, les traits dominants étaient des facteurs de stress tels que l'isolement social, la solitude ou l'incertitude quant à la poursuite des études. »

La pandémie est devenue une part du quotidien

Outre les symptômes dépressifs, d'autres effets de la pandémie sur la santé des étudiant·e·s ont été relevés par l'étude HES-C en cours. On a demandé par exemple aux participant·e·s si, et à quel point, cette situation extraordinaire impactait leur vie et leur bien-être et si elle leur causait des angoisses. Un tiers environ des participant·e·s ont déclaré être faiblement, moyennement ou fortement éprouvé·e·s par la pandémie dans leur vie quotidienne. Dans l'ensemble, l'équipe de recherche a toutefois noté une diminution des angoisses entre les deux enquêtes du printemps et de l'automne 2020, un fait que l'on doit sans doute – hormis la baisse constatée entretemps du nombre de nouveaux cas et de décès en automne – à une certaine accoutumance à la situation. « Avec le temps,

la pandémie est devenue une part de notre quotidien et a perdu ainsi un peu de son caractère menaçant », présume Dratva.

Des offres de soutien sont nécessaires

Bien que l'étude HES-C soit exclusivement menée auprès d'étudiant(e) de la ZHAW, ses résultats peuvent être extrapolés à toute la population estudiantine de Suisse. « À l'échelle nationale, la situation et les contenus de la vie des étudiant·e·s se ressemblent », dit Julia Dratva. Par contre, précise-t-elle, l'extrapolation des résultats à une région précise du pays n'est pas toujours possible vu que certaines régions comme le Tessin, par exemple, ont été touchées plus tôt et par moments plus massivement que la Suisse alémanique par la pandémie et les restrictions nécessaires à son endiguement. Sur la base des résultats de l'étude obtenus à ce jour, les chercheurs concluent que la pandémie représente une énorme charge psychique pour beaucoup d'étudiant·e·s suisses. « Les établissements d'enseignement supérieur doivent prendre conscience de cette problématique et soutenir leurs étudiant·e·s par des offres d'assistance adaptées », dit Dratva.

Les offres d'assistance psychologique de la ZHAW

Des psychologues de l'Institut de psychologie appliquée (IAP) du Département de psychologie appliquée de la ZHAW animent un centre de conseil psychologique à la disposition des étudiant·e·s et collaborateur·ice·s de l'école. Ce centre dispense des conseils et un coaching psychologiques au moyen d'entretiens personnels, de consultations en ligne (assistées par vidéo) ou par téléphone. Ces prestations offrent un soutien par exemple en cas de stress et de conflits personnels ou liés aux études, de difficultés d'apprentissage et de travail ou de souffrances psychiques (p. ex. angoisses, humeurs dépressives, problèmes d'addiction et suicidabilité).

Contact

Julia Dratva, directrice du Centre de recherches en sciences de la santé, tél. 058 934 63 72,
E-Mail julia.dratva@zhaw.ch

Relations presse ZHAW, tél. 058 934 75 75, e-mail medien@zhaw.ch

Informations supplémentaires

Les résultats de l'étude HES-C sont régulièrement publiés sur le [site web de la ZHAW](#). Certaines parties des résultats de l'étude ont également été publiées dans différents journaux:

- Symptômes dépressifs
<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1458/htm>
- Bien-être et angoisses
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33066008/>
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.643171/full>