

Impact de la pandémie de Covid-19 sur les troubles psychiques des adolescents et jeunes adultes

MANUEL TETTAMANTI^{a,b}, Dr CÉDRIC DEVILLÉ^b, Dre CAROLE KAPP^c, Pr MARCO ARMANDO^c et Dr LOGOS CURTIS^b

Rev Med Suisse 2021; 17: 1593-6

La pandémie que nous traversons ainsi que ses conséquences économiques et sociales augmentent le stress des jeunes et de leurs familles. Pour les jeunes les plus vulnérables, cette situation de stress accru ou cumulé peut être un facteur de risque pour l'émergence ou la rechute de troubles psychiques. Nous proposons dans cet article une brève revue de littérature des recherches publiées sur cette question depuis l'émergence de la crise mise dans la perspective d'observations locales et des pistes d'interventions pour les praticiens.

Impact of the Covid-19 pandemic on psychological disorders in adolescents and young adults

The current pandemic and its economic and social consequences increase the stress of young people and their families. For the most vulnerable young people, this situation of increased or cumulative stress may be a risk factor for the emergence or relapse of psychological disorders. In this article, we propose a brief literature review of the research published on this issue since the emergence of the crisis put in perspective of local observations and possible interventions for practitioners.

INTRODUCTION

La pandémie du coronavirus a donné lieu à une hausse des troubles psychiques chez beaucoup de jeunes. De quoi la hausse des symptômes psychiques de cette population est-elle le reflet? Nous proposons, dans cet article, une brève revue narrative des stress majeurs associés à la pandémie pouvant avoir un impact négatif sur la santé mentale des jeunes et sur les relations avec leurs proches. Par le terme «jeunes», nous nous référons aux populations âgées de 13 à 29 ans que nous rencontrons dans notre travail clinique. Les constats de recherches sont mis en lien avec des observations faites dans nos unités de psychiatrie pour jeunes.

^aPsychologue, Programme psychothérapeutique pour familles et couples, Service des spécialités psychiatriques, Département de psychiatrie, HUG, Chemin du Petit-Bel-Air 2, 1226 Thônex, ^bUnité de psychiatrie du jeune adulte, Service des spécialités psychiatriques, Département de psychiatrie, HUG, Rue du Grand-Pré 70A, 1202 Genève, ^cService de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, Département de psychiatrie, Centre médical universitaire, Université de Lausanne, 1011 Lausanne
manuel.tettamanti@hcuge.ch | cedric.deville@hcuge.ch
carole.kapp@chuv.ch | marco.armando@chuv.ch | logos.curtis@hcuge.ch

Conséquences relationnelles et psychiques de la pandémie pour les jeunes

Inégalités face aux stress de la pandémie

La pandémie de coronavirus est associée à de possibles sources de stress¹ comme les inquiétudes pour ses proches, des difficultés économiques et/ou perte d'emploi, les stress professionnels et/ou dans la formation et la perturbation des modes de vie et les dangers de l'isolement. Le stress vécu par le jeune dépendra de la nature des facteurs de stress auxquels il fait face, de la perception qu'il en a et des ressources de résilience qui peuvent être mobilisées.² Des recherches indiquent que les jeunes sont parmi les personnes les plus exposées aux stress associés à la pandémie^{3,4} et à leurs conséquences sur la santé mentale (pour une revue, voir ref. ⁵). Or, les effets délétères de certains types de stress (notamment socio-économiques) sur la santé mentale sont connus.⁶

Impact de la pandémie sur la santé mentale des jeunes

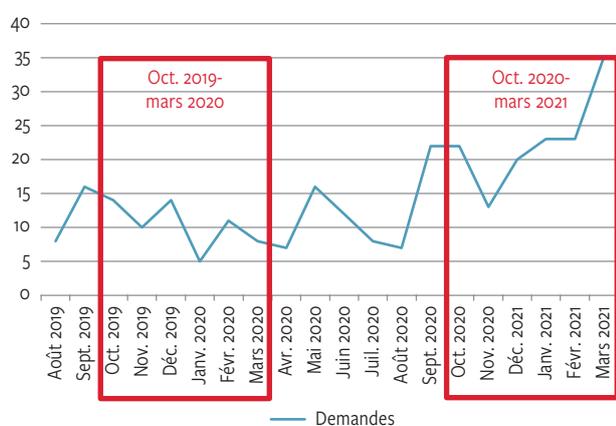
Des recherches indiquent que la santé mentale de beaucoup de jeunes s'est détériorée avec la pandémie.^{5,7} Des données confirment la validité de ce constat pour la Suisse^{3,7-9} et indiquent qu'une proportion importante des jeunes Suisses ont connu une hausse de difficultés psychiques. Cette péjoration de la santé mentale a été constatée dans nos unités de psychiatrie.

Lors du début de la pandémie commençant en mars 2020, l'on observait d'abord un impact moindre sur les demandes de consultations psychiatriques (**figure 1** pour la consultation jeunes adultes de Genève; voir aussi ref. ¹⁰). Les soignants de nos unités ont même observé que pour certains types de troubles, comme l'anxiété sociale, cette phase initiale a pu représenter un soulagement en raison d'une diminution de certaines sources de stress. Suite au premier déconfinement, une hausse des demandes de consultation semble avoir eu lieu dans les unités psychiatriques pour jeunes: comparé à la période mars-avril 2020 (confinement), il y a eu pour la période mai-juin 2020 (déconfinement) une augmentation de 87% des demandes pour la consultation ambulatoire pour jeunes adultes à Genève¹¹ et de 32% pour l'Unité d'hospitalisation pour adolescents à Lausanne. Puis dès septembre 2020, en particulier dans notre consultation pour jeunes à Genève, nous avons clairement constaté une hausse importante des demandes de consultation (**figure 1**) auxquelles il a été difficile de répondre de manière adéquate.

On note toutefois que, spécifiquement pour nos unités hospitalières (pour adolescents à Lausanne et pour jeunes adultes

FIG 1 Demandes mensuelles de consultations pour jeunes adultes à Genève

Période d'août 2019 à mars 2021.



à Genève), il n'y a pas eu d'augmentation nette des hospitalisations, même si les équipes font souvent état d'une accentuation de la sévérité des situations à laquelle s'ajoute la complexité d'organisation des soins hospitaliers en conditions de crise sanitaire. En comparant spécifiquement les hospitalisations entre 2020 et 2019 pour l'unité pour adolescents à Lausanne, même si le nombre total d'hospitalisations sur chaque année était semblable (475 vs 480), la proportion des demandes pour jeunes femmes ainsi que pour des problématiques de dépressions ou idéations suicidaires a augmenté (figure 2).

Vulnérabilités des jeunes et impact sur leur santé mentale

La vulnérabilité particulière des jeunes peut s'expliquer par les défis de leur phase de vie, qui sont mis à mal par le stress associé à la pandémie et à ses conséquences (tableau 1).⁸ Par exemple, les difficultés socio-économiques spécifiques à ce groupe d'âge durant cette crise peuvent se cumuler avec celles dues à la présence, avant la crise, de vulnérabilités individuelles (par exemple, difficultés psychiques préexistantes ou cumul d'événements de vie stressants) ou collectives (par exemple, jeunes adultes vivant dans une zone d'habitation défavorisée). Cela peut conduire à une détérioration plus importante de la santé mentale,⁹ notamment du fait que les

ressources de résilience sont plus difficilement mobilisables dans ces situations de vulnérabilités.²

Plus spécifiquement, les défis suivants sont particulièrement impactés par la pandémie et peuvent péjorer la santé mentale des jeunes:

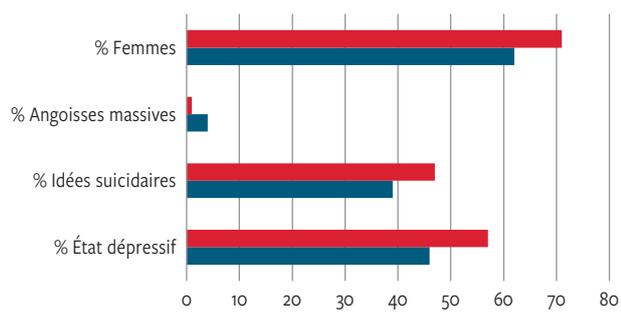
1. *Réaliser une formation et/ou commencer sa vie professionnelle:* les efforts déployés pour contrôler la pandémie ont notamment eu un impact négatif sur la situation professionnelle, socio-économique et les projets d'avenir des jeunes.⁹ La possibilité de réaliser sa formation dans de bonnes conditions ou de démarrer dans la vie professionnelle devient plus difficile,^{12,13} notamment en raison de la fermeture des universités et de certains lieux de formation et des taux de non-emplois (ou d'emplois précaires) spécifiquement élevés chez les jeunes adultes.¹³ Les mesures de lutte contre la pandémie ont eu moins d'impacts sur la formation des jeunes jusqu'à 18 ans puisqu'une reprise scolaire en présentiel a été possible contrairement à ce qui s'est passé, par exemple, pour les universités. Cette réouverture des écoles a ainsi diminué une des sources de stress les plus importantes mentionnées par les jeunes.⁹
2. *Prendre davantage d'autonomie par rapport à sa famille:* les difficultés socio-économiques, associées à la pandémie, ont un impact sur la prise d'autonomie, les projets d'avenir des jeunes et ainsi la possibilité pour eux de développer une relation d'adulte à adulte avec leurs parents. Des études ont en effet montré que les pressions socio-économiques, voire une entrée dans la pauvreté, ont plus fortement un impact sur les familles avec enfants dans la période déjà stressante de la transition à l'âge adulte par rapport aux familles avec des enfants plus jeunes.¹⁴ Les difficultés économiques de la famille sont susceptibles d'augmenter les tensions familiales mais également d'être une source d'inquiétude pour les jeunes. Cela peut avoir des conséquences sur leur construction identitaire et occasionner d'éventuelles difficultés émotionnelles et psychiques.^{9,14} On notera encore que l'accès aux mesures étatiques de soutiens (par exemple, allocations chômage) s'avère souvent plus difficile pour les jeunes. Cela représente une situation

TABLEAU 1 Défis des jeunes mis à mal par la pandémie

Défis pour les adolescents et jeunes adultes	Sous-groupes pour lesquels le défi est davantage présent
Réaliser une formation	Adolescence Jeunes adultes
Construction de l'identité en lien avec l'appartenance de groupes. Expérimentation de rôles	Début de l'adolescence
Ajustement de la relation parents-enfants afin de laisser plus d'autonomie	Début de l'adolescence
Prendre davantage d'autonomie (notamment financière) par rapport à sa famille	Fin de l'adolescence Jeunes adultes
Différenciation du «self» de la famille d'origine et développement d'une relation adulte à adulte avec les parents	Fin de l'adolescence Jeunes adultes
Commencer sa vie professionnelle et avancer vers l'indépendance financière	Fin de l'adolescence Jeunes adultes
Développer des relations intimes avec les pairs	Fin de l'adolescence Jeunes adultes

FIG 2 Hospitalisations pour adolescents à Lausanne

Comparaison entre 2020 (rouge) et 2019 (bleu).



défavorable à la prise d'autonomie et nécessite, quand cela est possible, la mobilisation de ressources relationnelles et matérielles familiales.⁹

3. *Développer des relations avec les pairs*: la pandémie et les mesures de contrôle mises en place ont été associées à une forte réduction ou à une perte de la vie sociale des jeunes dont les activités sont habituellement très orientées vers l'extérieur du foyer familial et les groupes de pairs.⁸ Dans ce sens, les résultats d'une étude réalisée en Suisse indiquent, par exemple, que près de 16% des jeunes âgés de 18 à 29 ans ont souffert de la solitude.³ Or, l'impact négatif de l'isolement social sur la santé mentale des jeunes est connu.¹⁵

Impact de la pandémie sur les relations familiales

Une étude menée en Grande-Bretagne auprès de jeunes de 13 à 25 ans avec des difficultés psychiques durant la pandémie indique que près de la moitié d'entre eux considéraient que les contacts avec la famille étaient parmi les ressources principales pour faire face à la situation.¹⁶ Ces résultats confirment l'importance de bons liens familiaux pour la préservation de la santé mentale face à l'adversité.¹⁷ Cependant, durant la pandémie, une partie des jeunes avec des difficultés psychiques, qui vivent généralement encore dans le foyer familial, ont indiqué percevoir les relations familiales comme une source de stress ayant un impact sur leur santé mentale et avoir davantage souffert que les plus jeunes d'un manque d'espace de vie.¹⁶ Les différents facteurs de stress associés à la pandémie ont ainsi pu avoir un effet négatif sur le climat émotionnel familial¹⁷ dont une littérature consacrée a démontré l'importance dans l'émergence ou les rechutes de troubles psychiques.¹⁸ Il a notamment été constaté que, pour certains jeunes diagnostiqués avec un trouble psychique, vivant encore avec leur famille, un contact prolongé (> 35 heures par semaine) augmentait les risques de réapparition des symptômes lorsque le climat émotionnel familial était marqué par l'expression de fortes émotions négatives.¹⁸ Ainsi, les (semi-)confinements, quarantaines et limitation des déplacements ont pu réduire, dans certaines situations, les possibilités d'échappatoire à un climat émotionnel familial marqué par des critiques.

Pistes et difficultés cliniques face aux troubles psychiques des jeunes

Pour prendre en charge les troubles psychiques du jeune, beaucoup de programmes de soins, dont ceux de nos unités,¹¹ combinent différentes formes d'interventions adaptées selon les besoins, qui visent à restaurer le potentiel perdu du jeune. Ils proposent des interventions psychologiques, des groupes thérapeutiques, un soutien aux familles, des programmes de soutien à la (ré)insertion professionnelle ou dans une formation ainsi qu'une faible dose de pharmacothérapie si nécessaire.¹¹ Ces différentes formes d'interventions, qui s'avèrent utiles pour faire face à la hausse des difficultés psychiques des jeunes, ont été, pour certaines, mises à mal par la pandémie et les mesures de lutte mises en place: a) La *(ré)insertion professionnelle ou dans la formation*, dont les effets bénéfiques sur le bien-être des jeunes sont connus,^{12,13} s'avère plus complexe en raison du manque d'offres d'emploi et des contraintes sur la formation. Un renforcement des mesures étatiques de soutien à la formation et/ou à l'emploi pour les jeunes, en particulier

pour ceux rencontrant des difficultés psychiques, est ainsi d'une importance cruciale.¹² b) Les *groupes thérapeutiques*, favorisant les liens et solidarités entre pairs, ont été mis à mal et «remplacés» d'une part, par des groupes organisés via visioconférence, une solution de remplacement acceptable seulement pour une partie des patients et, d'autre part, par davantage de soutien individuel aux jeunes mobilisant plus de personnel soignant. Or, pour certains jeunes, ces groupes sont une réponse à l'isolement et au manque de contacts sociaux avec des ami-e-s ou pairs; une dimension qui est mentionnée comme centrale à leur santé mentale par une majorité des jeunes de 13 à 25 ans avec des troubles psychiques.¹⁶ c) Le *soutien aux familles* par des interventions renforçant la cohésion familiale et apaisant les sources de tensions.¹⁷ Durant la phase initiale de la pandémie, les liens dans les familles des jeunes ont semblé être renforcés face à l'adversité. Cependant, les tensions familiales semblent avoir augmenté alors que la crise perdurait, par exemple, en raison du manque d'espace dans le foyer familial devenant compliqué à vivre ou en raison des stress professionnels ou dans la formation touchant le jeune et/ou des membres de sa famille (voir aussi ref. ¹⁰).

CONCLUSION

Les jeunes les plus vulnérables sont ceux susceptibles d'être les plus touchés dans leur santé mentale par la pandémie et ses conséquences. Cette situation doit être reliée aux sources de stress particulières auxquelles ils font face dans leur phase de vie. Des pistes de résilience sont possibles par la mobilisation de leurs ressources et celles de leurs proches. Cependant, dans le contexte de crise actuelle, cette approche ne peut, nous semble-t-il, se concevoir sans un effort conjoint, en termes de santé publique, pour intervenir sur les déterminants sociaux, sources des cumuls de stress et défavorables à la santé mentale des jeunes et à leur bien-être.^{3,10,19} À cette fin, une meilleure évaluation des différences d'impact des stress associés à la pandémie sur la santé mentale des jeunes en début d'adolescence par rapport à ceux ayant atteint l'âge adulte est encore à faire. Cela afin de contribuer à orienter les interventions de santé publique à destination des jeunes les plus vulnérables.

Conflit d'intérêts: Les auteurs n'ont déclaré aucun conflit d'intérêts en relation avec cet article.

IMPLICATIONS PRATIQUES

- Les jeunes, adolescents et jeunes adultes sont une population particulièrement vulnérable aux stress liés à la pandémie de Covid-19
- L'impact de cette vulnérabilité s'observe dans les études de population ainsi que dans l'augmentation et la modification des demandes des jeunes auprès des services de santé mentale
- Pour les jeunes en question, il s'agira d'identifier leurs facteurs de stress mais aussi de résilience spécifiques, et surtout de les orienter sur une prise en charge adaptée

- 1 Brooks SK, Webster RK, Smith LE, et al. The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet* 2020;395:912-20.
- 2 Theron LC, Liebenberg L, Ungar M. Youth Resilience and Culture: Commonalities and Complexities. Dordrecht: Springer, 2015.
- 3 Kessler C, Guggenbühl L. Répercussions de la pandémie de coronavirus sur la santé de la population en termes de vulnérabilité et de ressources. Sélection de résultats de recherches de 2020 pour la Suisse. Document de travail 52. Berne; Lausanne: Promotion Santé Suisse; 2021. Disponible sur : https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/diverse-themen/arbeitspa-piere/Document_de_travail_052_PSCH_2021-01_-_Repercussions_de_la_pandemie_de_coronavirus.pdf.
- 4 Zheng J, Morstead T, Sin N, et al. Psychological Distress in North America during COVID-19: The Role of Pandemic-Related Stressors. *Soc Sci Med* 2021;270:113687.
- 5 Thoits PA. Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *J Health Soc Behav* 2010;51 (Suppl.):S41-53.
- 6 Robinson E, Sutin AR, Daly M, Jones A. A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Cohort Studies Comparing Mental Health Before versus During the COVID-19 Pandemic. *medRxiv* 2021; epub ahead of print. DOI : <https://doi.org/10.1101/2021.03.04.21252921>.
- 7 De Quervain D, Aerni A, Amini E, et al. The Swiss Corona Study. *OSF Preprints*. 2020. Disponible sur : osf.io/jqw6a.
- 8 Mohler-Kuo M, Dzemaili S, Foster S, Werlen L, Walitza S. Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18:4668.
- 9 *Shanahan L, Steinhoff A, Bechtiger L, et al. Emotional Distress in Young Adults during the COVID-19 Pandemic: Evidence of Risk and Resilience from a Longitudinal Cohort Study. *Psychol Med* 2020;1-10.
- 10 Michaud PA, Vassalli JD, Schmitt PA, Jaffe PD, Ambresin AE. Impact de la pandémie de Covid-19 sur la santé et le développement des jeunes en Suisse – Quel rôle pour les médecins ? *Rev Med Suisse* 2021;17:150-4.
- 11 Dorsaz O, Badan Bâ M, Chantraine F, Curtis L. Prise en charge des troubles psychiques débutants chez le jeune adulte, modèle genevois. *Rev Med Suisse* 2017;13:1597-600.
- 12 Drake RE, Sederer LI, Becker DR, Bond GR. COVID-19, Unemployment, and Behavioral Health Conditions: The Need for Supported Employment. *Adm Policy Ment Health* 2021;48:388-92.
- 13 Ganson KT, Tsai AC, Weiser SD, Benabou SE, Nagata JM. Job Insecurity and Symptoms of Anxiety and Depression among U.S. Young Adults during COVID-19. *J Adolesc Health* 2021;68:53-6.
- 14 Masarik AS, Conger RD. Stress and Child Development: A Review of the Family Stress Model. *Curr Opin Psychol* 2017;13:85-90.
- 15 Loades ME, Chatburn E, Higson-Sweeney N, et al. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2020;59:1218-1239.e3.
- 16 *Coronavirus: Impact on Young People with Mental Health Needs: Survey 4: February 2021. *Young Minds Report*; 2021. (<https://youngminds.org.uk/media/4350/coronavirus-report-winter.pdf>).
- 17 Tettamanti M, Darwiche J. Vulnérabilité familiale en période de confinement : quelles pistes de résilience ? *LIVES Impact* 2020:1-4. Disponible sur : www.centre-lives.ch/sites/default/files/inline-files/LIVES%20IMPACT_Special%issue%20July_2020%20_FR.pdf.
- 18 Bebbington P, Kuipers L. The Predictive Utility of Expressed Emotion in Schizophrenia: An Aggregate Analysis. *Psychol Med* 1994;24:707-18.
- 19 Champion J, Javed A, Marmot M, Valsraj K. The Need for a Public Mental Health Approach to COVID-19. *World Soc Psychiatry* 2020;2:77-83.

* à lire

** à lire absolument