

# LA PANDÉMIE A RÉDUIT LE STRESS POUR LES PERSONNES HAUTEMENT QUALIFIÉES

Hannah Klaas, Ursina Kuhn  
16th July 2021



Dans le 26ème numéro de la revue Social Change in Switzerland, Hannah Klaas et ses co-auteur-e-s examinent l'évolution du niveau de stress en Suisse entre 2016 et 2021. Les chercheurs-e-s montrent que le stress perçu par la population a baissé fortement pendant le confinement du printemps 2020, mais seulement pour les cadres ainsi que les personnes avec une formation tertiaire. Une leçon positive de la pandémie serait de pérenniser la flexibilité professionnelle qui a permis de réduire le stress.

En coopération  
avec:

Social  
change  
in Switzerland

Unil FORS<sup>+</sup> LIVE<sup>s</sup>

Les chercheur-e-s du Centre de compétences suisse en sciences sociales FORS

ont analysé près de 45'000 réponses sur le niveau de stress, issues du Panel suisse de ménages. Un quart de la population déclare se sentir souvent ou très souvent stressé, alors que 15% ne se sentent jamais stressés. Le niveau de stress est plus élevé parmi les jeunes adultes que parmi les personnes entre 36 et 64 ans et, surtout, les retraité-e-s qui affichent le niveau de stress le plus faible. En outre, les femmes et les personnes avec une formation tertiaire se sentent plus souvent stressées que les hommes et les personnes avec un niveau de formation plus bas.

Entre 2016 et 2019, la proportion des individus qui se déclarent stressés a continuellement augmenté. Mais le niveau de stress a chuté lors de la première vague du COVID en printemps 2020. L'arrivée de la pandémie a notamment réduit le stress des cadres et des personnes hautement qualifiées, tandis que le niveau de stress des personnes peu formées n'a pas changé. Cette disparité peut s'expliquer par l'augmentation du télétravail : durant la pandémie, 71% des personnes avec une formation tertiaire en ont bénéficié, contre seulement 26% des personnes avec un niveau d'éducation obligatoire.

Les auteur-e-s montrent que pendant la première vague, une meilleure conciliation de la vie professionnelle et de la vie familiale a également contribué à réduire le stress chez les personnes hautement qualifiées, tant qu'elles bénéficiaient d'une sécurité économique. Les individus bien formés ont ainsi vu leur vie professionnelle et privée ralentir et ils ont gagné en flexibilité grâce au télétravail. Cet effet fut toutefois temporaire et le niveau de stress est en hausse en 2021. Afin de lutter contre le stress, les auteur-e-s plaident pour que les aspects positifs de la pandémie – une plus grande flexibilité de travail ainsi qu'une meilleure conciliation de la vie privée et professionnelle – soient transposés en temps post-pandémie.

---

#### Référence:

- H. S. Klaas, U. Kuhn, J.-E. Refle, M. Voorpostel, V.-A. Ryser, N. Dasoki & R. Tillmann (2021). L'évolution du stress en Suisse – la première vague de la pandémie, une pause pour les personnes stressées. Social Change in Switzerland, N°26, [www.socialchangeswitzerland.ch](http://www.socialchangeswitzerland.ch)

**Bild:** [Kamboopics \(Karolina Grabowska\)](#)