



ODOXA

L'Opinion tranchée

Sondage Odoxa pour Lundbeck

Covid-19 et dépression

LEVÉE D'EMBARGO LE 21 DECEMBRE – 8H00

Sondage réalisé pour  

Méthodologie



Recueil

Enquête réalisée auprès d'un échantillon de Français interrogés par Internet les 2 et 3 décembre 2020.



Echantillon

Echantillon de 1 004 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Précisions sur les marges d'erreur

Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. Cette marge d'erreur signifie que le résultat d'un sondage se situe, avec un niveau de confiance de 95%, de part et d'autre de la valeur observée. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé.

Taille de l'Echantillon	Si le pourcentage observé est de ...					
	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
200	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
400	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,5	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
2 000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
3000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

Lecture du tableau : Dans un échantillon de 1000 personnes (ensemble des Français), si le pourcentage observé est de 20%, la marge d'erreur est égale à 2,5%. Le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [17,5 ; 22,5].

Synthèse du sondage

Principaux enseignements

Alerte sur les risques de dépression : les signaux sont au rouge

- 1) Un Français sur quatre a déjà été directement touché par la dépression.
- 2) La crise sanitaire rend 63% des actifs anxieux pour leur situation professionnelle.
- 3) Isolement (62%), manque d'activité physique (61%), ennui (58%)... Les Français sont fragilisés psychologiquement par cette crise, c'est le cas de 8 jeunes sur 10
- 4) L'incertitude sur la fin de l'épidémie (46%), le manque de relations sociales (44%) et la peur du virus (37%) sont les choses les plus pénibles à vivre pour les Français.
- 5) La dépression est une maladie et non un état d'esprit selon 71% des Français.

Alerte sur les risques de dépression : les signaux sont au rouge

1) Un Français sur quatre a déjà été directement touché par la dépression

La dépression est loin d'être exceptionnelle dans la vie des Français : 43% d'entre eux ont été concernés directement ou indirectement.

Un Français sur quatre nous confie en effet être ou avoir déjà été touché par une dépression. Cela concerne même 28% des salariés. A ceux-là s'ajoute plus d'un Français sur trois (35%) dont un proche est ou a été touché par une dépression (37% chez les salariés).

Si la dépression peut toucher sans raison évidente, on sait que certains facteurs augmentent le risque. Parmi eux, la précarité, les difficultés professionnelles ou la crainte d'un avenir difficile peuvent engendrer des dépressions. C'est justement ce cocktail explosif qui se profile à l'horizon avec la crise économique à venir.

Et déjà, la situation de certains actifs augmente les risques. Les règles sanitaires ont bouleversé le quotidien des Français qui ont dû s'adapter, notamment sur le plan professionnel. A l'heure actuelle, 19% d'entre eux sont encore arrêtés ou au chômage partiel, 22% télétravaillent plus ou moins régulièrement et 14% sont au chômage.

2) La crise sanitaire rend 63% des actifs anxieux pour leur situation professionnelle

Depuis le printemps dernier, la crise sanitaire se double d'une crise économique dont l'ampleur est encore difficile à mesurer. Certains secteurs comme le tourisme, la restauration ou l'événementiel sont directement touchés, d'autres en subiront aussi les conséquences.

Synthèse détaillée

(2/4)

Résultat, c'est le flou pour bon nombre de salariés, entrepreneurs et chômeurs. Et comme souvent, l'inconnu inquiète.

63% des actifs affirment en effet que leur situation professionnelle depuis la crise sanitaire de mars est une source d'anxiété.

Logiquement, les plus durement touchés, ceux qui ont déjà perdu leur emploi, sont 96% à se dire anxieux. Les actifs actuellement en chômage partiel ou arrêtés sont 79% à nous le confier. De même, les 18-24 ans et les 25-34 ans sont les plus anxieux (70% et 65%). Leur situation professionnelle est en effet généralement plus précaire (intérim, CDD) que celle leurs aînés.

3) Isolement (62%), manque d'activité physique (61%), ennui (58%)... Les Français sont fragilisés psychologiquement par cette crise, c'est le cas de 8 jeunes sur 10

Aux craintes économiques et sociales, viennent s'ajouter d'autres facteurs de risques de dépression, le tout formant un cocktail explosif pour les mois à venir.

Depuis la crise sanitaire de mars dernier, 62% des Français affirment ainsi ressentir souvent ou parfois un sentiment d'isolement. Le manque d'activité physique est tout aussi présent (61%) et l'ennui guette 58% d'entre eux.

Ces derniers mois, la majorité de nos concitoyens a l'impression d'être sous pression (56%), subit une perturbation du rythme du sommeil (55%) et affirme même ressentir un sentiment de colère (55%).

Moins fréquente, la baisse de la libido touche tout de même 40% des Français et 23% de nos concitoyens sont touchés par un renforcement de leurs addictions.

Synthèse détaillée

(3/4)

Les Français ayant déjà été touchés par une dépression ressentent encore davantage ces troubles et manques. Ils sont systématiquement 10 à 20 points de plus à nous les confier.

Les plus jeunes de nos concitoyens sont eux-aussi plus exposés à ces facteurs de risques de dépressions. En moyenne, 59% des Français affirment qu'ils ressentent souvent au moins l'un de ces troubles. Mais ils sont 77% chez les 18-24 ans et 71% chez les 25-34 ans.

4) L'incertitude sur la fin de l'épidémie (46%), le manque de relations sociales (44%) et la peur du virus (37%) sont les choses les plus pénibles à vivre pour les Français

Depuis plusieurs mois, les Français doivent donc composer avec l'épidémie et les contraintes qu'elle impose dans leur quotidien. Malgré l'arrivée prochaine des vaccins, les Français peinent à entrevoir le bout du tunnel.

C'est d'ailleurs la chose la plus pénible à vivre pour les Français : ils citent en premier lieu l'incertitude quant à la date à laquelle cette épidémie prendra fin, avant même les contraintes qu'elle impose.

A un niveau équivalent, 44% de nos concitoyens affirment ainsi que l'impossibilité de voir leur famille et amis est la chose la plus difficile à endurer.

D'autant que tant que le virus circulera, les Français continueront à craindre les contacts : 37% d'entre eux nous confient en effet qu'ils craignent avant tout de tomber malade ou qu'un proche soit touché.

20% des Français nous confient parallèlement que le fait de devoir garder ses distances et porter le masque est la contrainte la plus pénible à vivre dans cette période.

Synthèse détaillée

(4/4)

Les Français craignent aussi pour l'avenir, notamment sur un plan économique et social : 20% d'entre eux et surtout 41% des actifs arrêtés ou en chômage partiel affirment que l'incertitude sur leur avenir professionnel ou leurs revenus est la chose la plus pénible à vivre.

5) La dépression est une maladie et non un état d'esprit selon 71% des Français

Les Français en sont convaincus, la dépression est bel et bien une maladie qui nécessite un accompagnement médical et psychologique. 71% de nos concitoyens l'affirment.

Seuls 26% des Français estiment au contraire que la dépression est un état d'esprit pessimiste ou très pessimiste dont on peut sortir avec de la volonté. Mais ce sentiment a tendance à augmenter. En 2018, 23% des Français le pensaient.

Si l'on ne constate que très peu de différences générationnelles ou socioprofessionnelles sur la question, on note que les hommes sont nettement plus nombreux à estimer qu'on peut sortir de la dépression avec de la volonté uniquement. 34% d'entre eux l'affirment contre 19% des femmes.

L'idée selon laquelle la dépression serait une fragilité émotionnelle et un manque de volonté persiste donc encore chez une part importante de la gente masculine. Cela peut générer du déni si ces hommes sont eux-mêmes touchés mais aussi des incompréhensions voire un manque d'empathie en cas de dépression dans leur entourage.

Emile Leclerc, directeur d'études

L'œil de l'expert : Professeur Raphaël Gaillard

Professeur de psychiatrie à l'Université de Paris et chef de pôle du Pôle Hospitalo-Universitaire de psychiatrie de l'hôpital Sainte Anne

Il est toujours frappant de constater l'écart entre la fréquence d'un trouble mental et le silence qui l'entoure. Pour ce qui est de la dépression, c'est ici un quart des Français qui considèrent avoir été touchés. A cela s'ajoutent les dépressions ayant touché leurs proches, de sorte que c'est près d'un Français sur deux qui est concerné, directement ou indirectement, par la dépression.

La crise sanitaire liée à la Covid-19 et surtout ses conséquences sur la vie quotidienne des Français et sur l'économie et notre société font craindre une augmentation de la fréquence des troubles dépressifs. Le pessimisme est un symptôme classique de dépression, qui rencontre ici l'inquiétude légitime sur notre futur. La précarité est un facteur de risque classique de dépression, et tout porte à croire que celle-ci va s'accroître. C'est donc un cercle vicieux qui se noue entre dépression et dégradation sociale.

Le résultat le plus impressionnant dans ce sondage est le très grand nombre de Français considérant que leur situation professionnelle est une source d'anxiété : ils sont 63% des actifs à le penser. Logiquement, ils sont même 96% chez ceux ayant perdu leur emploi, et 79% chez ceux qui sont en chômage partiel ou arrêtés. Plus marquant encore : ce sont les jeunes qui sont les plus inquiets : 70% des 18-24 ans et 65% des 25-34 ans. Ce résultat va à l'encontre de l'idée que l'on peut se faire de l'espérance chez les jeunes adultes, et de fait il faut mesurer combien cette crise fragilise la jeune génération, susceptible de payer le plus durement les conséquences de cette crise. L'incertitude sur l'avenir professionnel doit y jouer pour beaucoup, et il faut d'ailleurs rappeler que c'est lorsque le stress est vécu sans pouvoir l'anticiper qu'il est vecteur de dépression : il s'agit même du modèle le plus classique d'induction de dépression chez l'animal (modèle dit de Chronic Unpredictable Stress).

Pour ce qui est des facteurs de stress identifiés, il est frappant de constater que les Français ayant déjà été touchés par une dépression ressentent bien plus souvent les différents troubles listés : pour chacun de ces troubles, leur fréquence est plus élevée de 10 à 20% !

L'œil de l'expert : Professeur Raphaël Gaillard

Professeur de psychiatrie à l'Université de Paris et chef de pôle du Pôle Hospitalo-Universitaire de psychiatrie de l'hôpital Sainte Anne

Il faut craindre chez ces anciens patients une vulnérabilité accrue, qui pourrait s'exprimer sur le mode d'une rechute dépressive et qui nécessite la plus grande vigilance. On ne redit jamais assez qu'une dépression est comme une fracture dans l'existence, qui nécessite une prise en charge adaptée et une consolidation de qualité, à l'instar d'une fracture de jambe, pour que la vie reprenne son cours sereinement.

Pour ce qui est des éléments les plus pénibles à vivre pendant cette crise, il est intéressant de noter que les Français sont bien plus nombreux à considérer qu'il s'agit de l'incertitude sur la fin de l'épidémie ou la rupture du lien social (respectivement 46% et 44%) que ceux qui considèrent qu'il s'agit des règles de distanciation physique (pour seulement 20% des Français il s'agit de la distanciation et du port du masque,). Comme nous l'avons vu, l'incertitude, et surtout le stress en situation d'incertitude, sont des vecteurs puissants de dépression. Les neurosciences ont également montré que l'exclusion sociale entraîne une forme de douleur mentale, qui peut s'exprimer sous différentes formes, notamment la dépression et les idées suicidaires. Il n'est donc pas étonnant que ces deux facteurs, l'incertitude et la rupture du lien social, soient jugés les plus pénibles par les Français.

Enfin concernant le regard porté sur la dépression, il est heureux de constater que les Français considèrent en majorité qu'il s'agit d'une maladie et non d'un état d'esprit marqué par le manque de volonté. Cela étant, en la matière comme dans bien d'autres, les femmes ont un jugement plus sûr, alors qu'un tiers des hommes considère encore la dépression comme une forme de faiblesse.



Résultats du sondage

Part de Français touchés par une dépression



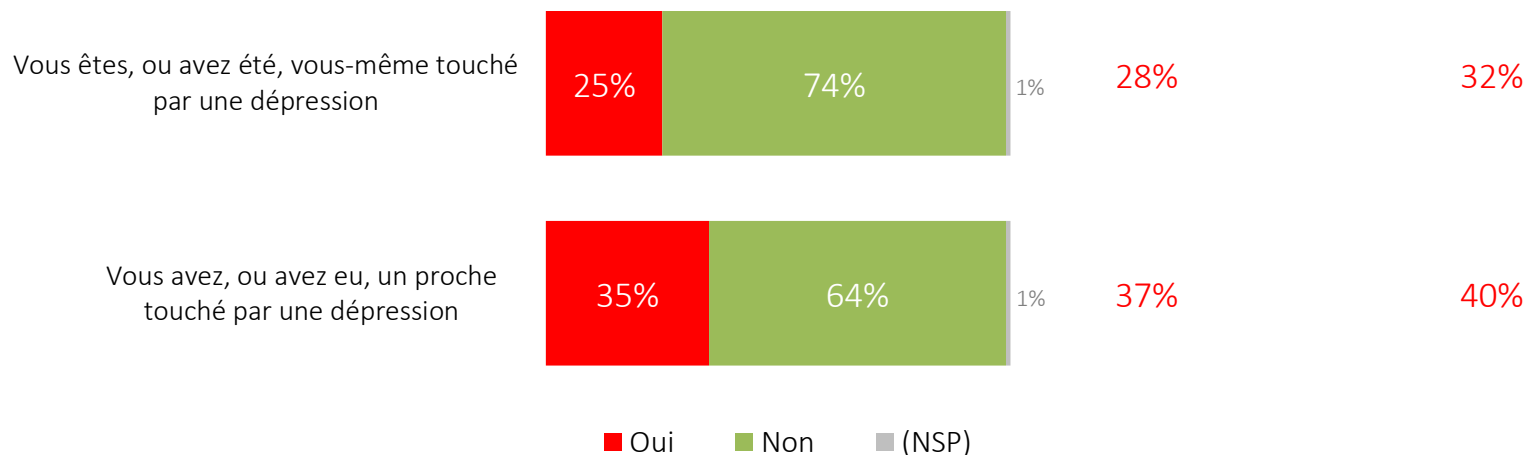
Vous-même, êtes-vous/avez-vous déjà été ou eu un proche touché par une dépression ?

Français



Salariés

Actifs au chômage partiel/arrêtés



% Au moins un « oui » :
43%

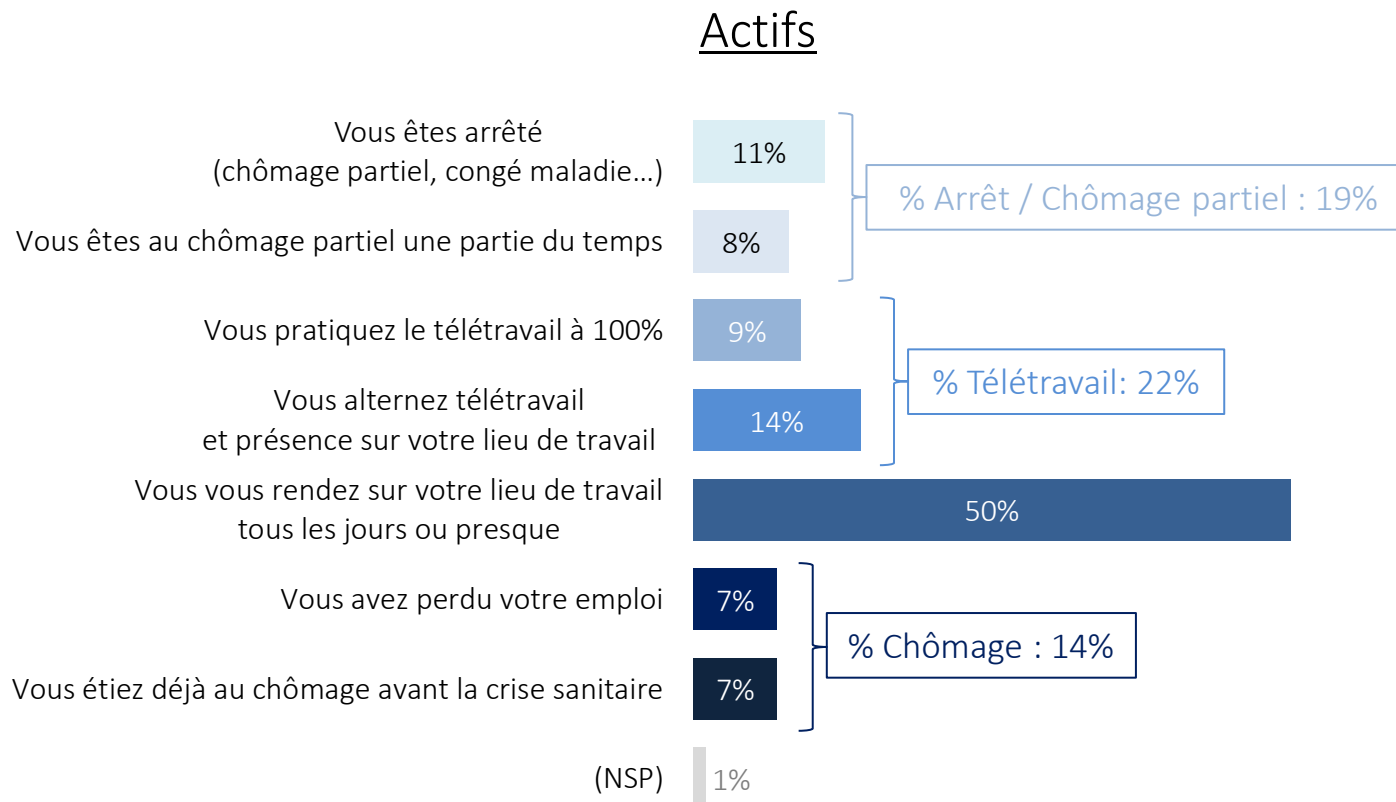
Situation des actifs



Aux actifs

Parmi les situations suivantes, dites-nous celle vous concerne.

Depuis la crise sanitaire de mars dernier... Plusieurs réponses possibles



Perception de la situation professionnelle comme source d'anxiété



Aux actifs

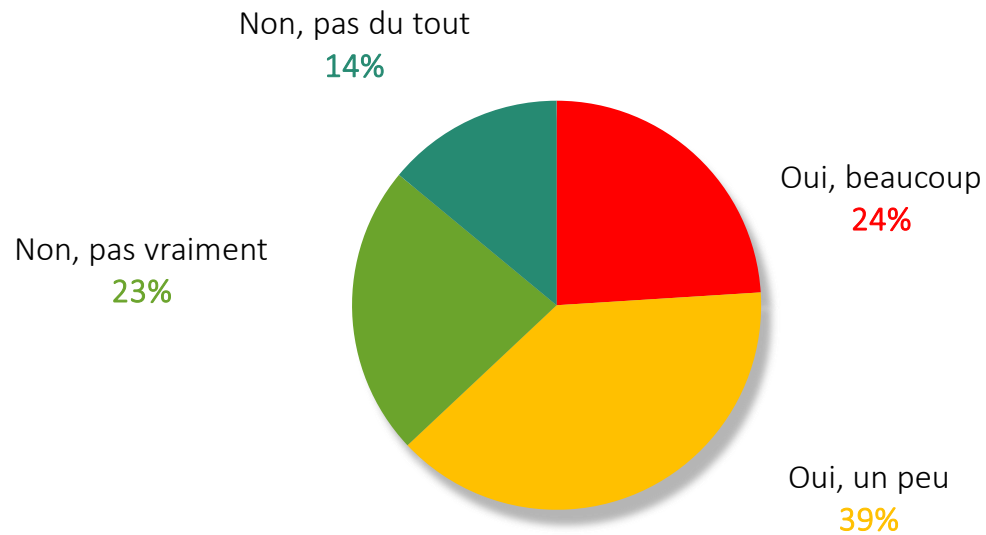
Votre situation professionnelle depuis la crise sanitaire de mars dernier est-elle pour vous une source d'anxiété ?

% NON : 37%

Actifs

% OUI : 63%

Actifs au chômage partiel ou arrêtés : 79%
A perdu son emploi : 96%



Troubles et manques suscités par la crise sanitaire



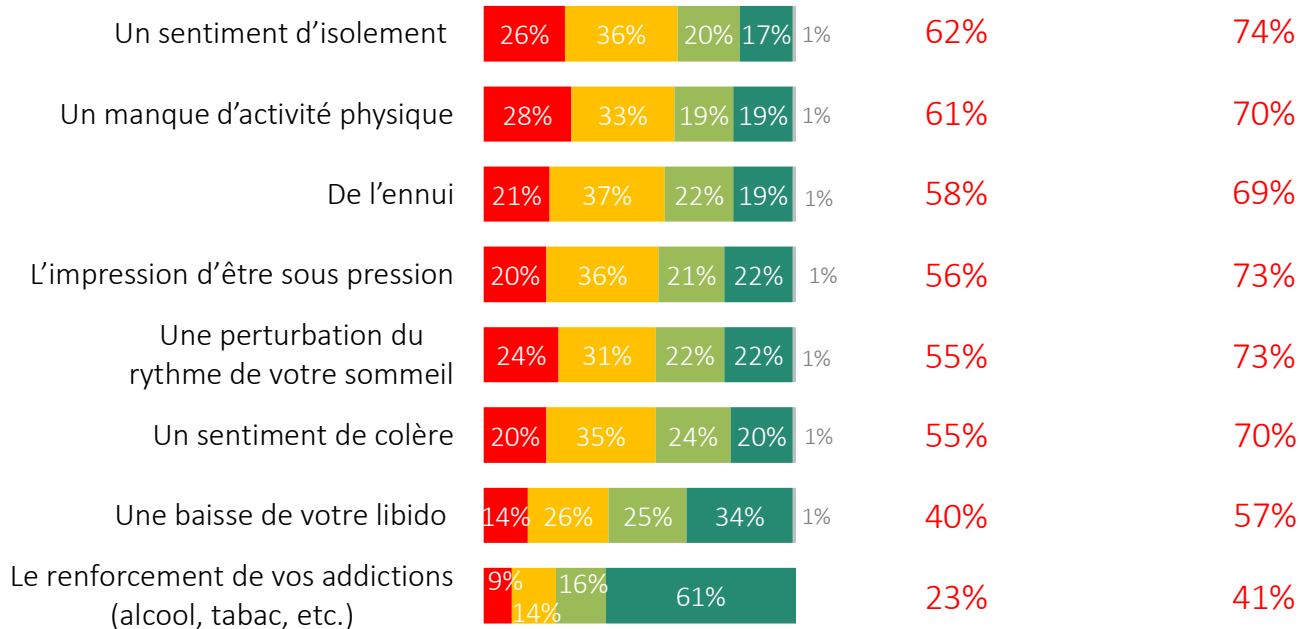
Depuis la crise sanitaire de mars dernier, vous arrive-t-il de ressentir les troubles/manques suivants ?

Français

% Souvent/Parfois

Français touchés
par une dépression

% Souvent/Parfois



■ Souvent ■ Parfois ■ Rarement ■ Jamais ■ (NSP)

% Au moins un « souvent » :

59%

18-24 ans : 77%

25-34 ans : 71%

35-49 ans : 56%

50-64 ans : 55%

65 ans et plus : 53%

Principales difficultés en période de Covid-19



Qu'est-ce qui selon vous est le plus pénible dans cette période de Covid-19 ? 2 réponses possibles

Français

L'incertitude quant à la date
à laquelle cette épidémie prendra fin

46%

L'impossibilité de voir
votre famille ou vos amis

44%

La peur de tomber malade ou que
l'un de vos proches tombent malade

37%

L'incertitude sur votre avenir
professionnel ou vos revenus

20%

→ 41% des actifs au chômage partiel/arrêtés

Le fait de devoir garder ses distances
et le port du masque

20%

i Le total est supérieur à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies

Regard porté sur la dépression



Vous personnellement, avec laquelle de ces deux affirmations êtes-vous le plus d'accord s'agissant de la dépression ?

La dépression est une maladie qui nécessite un accompagnement médical et psychologique

71%

➤ Rappel 2018 : 76%



Salariés : 72%



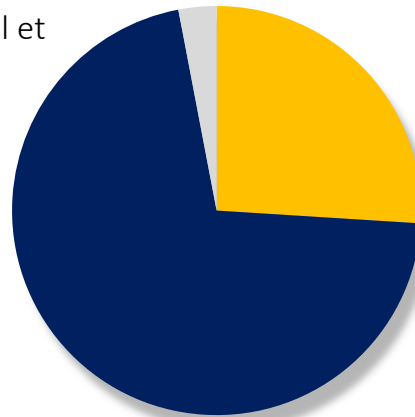
Hommes : 64%



Femmes : 78%

Français

(NSP)
3%



La dépression est un état d'esprit pessimiste ou très pessimiste dont on peut sortir avec de la volonté

26%

➤ Rappel 2018 : 23%



Salariés : 25%



Hommes : 34%



Femmes : 19%