

## EPIDEMIC | Premiers Résultats

# Relations sociales durant le confinement : quels impacts sur le vécu du confinement et de la pandémie ?

*Cette note de synthèse s'inscrit dans le volet psychologie et santé mentale du programme de recherche EPIDEMIC. Elle s'intéresse aux retentissements psychologiques du confinement au regard de la perception des relations sociales.*

### Contexte

La pandémie du COVID-19, du virus SARS-COV2 nommée ainsi en janvier 2020 a provoqué une crise sanitaire internationale impliquant des mesures sanitaires radicales afin d'en éviter la propagation. L'une de ces mesures, largement adoptée, est le confinement : en France, le premier confinement a eu lieu du 17 mars au 11 mai 2020.

Petit à petit, ce dernier est décrié pour les conséquences psychologiques et sociales induites sur la santé mentale des individus. Il impose une réduction drastique des relations sociales et des comportements sociaux quotidiens, pouvant provoquer un sentiment de solitude et une baisse du soutien social.

Ce soutien social peut-être évalué sur deux composantes :

- La disponibilité, c'est-à-dire le fait de penser que certaines personnes de notre entourage seraient susceptibles de nous aider en cas de besoin.
- La satisfaction, c'est-à-dire la perception de la qualité de ce soutien social.

### Sources de données utilisées :

Base de données EPIDEMIC-WP2-V1 (population nationale), CERPPS, 2020. Premier temps de mesure : **pendant le confinement.**

Échantillon de 4689 participants volontaires âgés de 18 à 93 ans représentatif de la population en France métropolitaine.

### Hypothèses :

La perception qualitative des relations sociales et le soutien quantitatif possible sont des déterminants de la détresse psychologique et du sentiment d'isolement.

- **La satisfaction des relations sociales :** être satisfait des relations sociales sera un facteur de protection de la détresse psychologique et du sentiment de solitude.
- **Soutien quantitatif :** évaluer pouvoir compter sur des personnes si besoin sera un facteur de protection de la détresse psychologique et de l'isolement perçu.
- **Temps de réseau :** ceux qui ont augmenté leur temps de réseaux se sentiront moins seuls que les autres, mais ressentiront davantage de détresse psychologique.

Il est admis qu'être convaincu de pouvoir recevoir de l'aide de certaines personnes diminuerait l'impact d'un événement stressant (Cohen et Wills, 1985) et qu'ainsi, le soutien social pourrait être modérateur du lien néfaste entre le confinement et les répercussions psychologiques.

Pendant le confinement et face au déficit de relations sociales « véritables », les individus ont largement augmenté leur temps passé sur les réseaux sociaux, dans l'optique de pallier ce manque.

Ainsi, et durant cette période de confinement, notre équipe de recherche a tâché de comprendre dans quelle mesure le soutien social pouvait avoir des répercussions sur la détresse psychologique et le sentiment de solitude perçue, et d'envisager les bénéfices des réseaux sociaux durant cette période complexe.

## Résultats

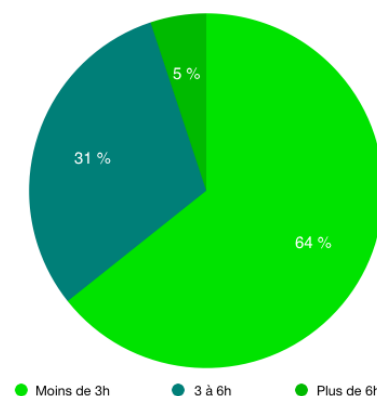
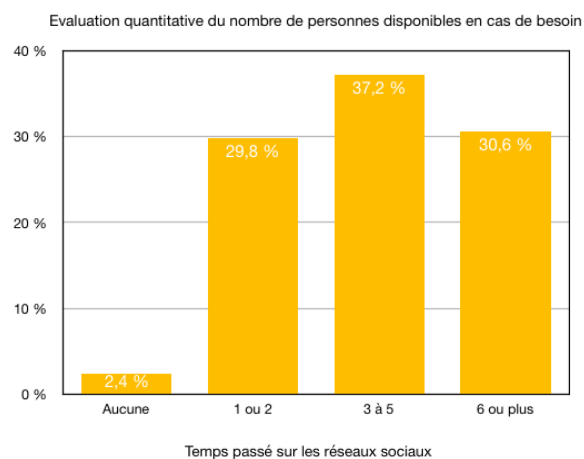
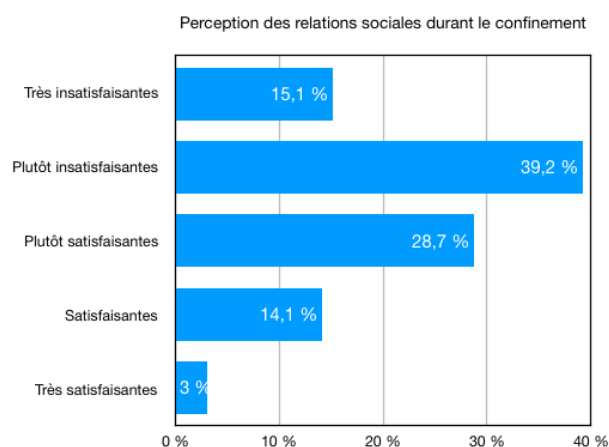
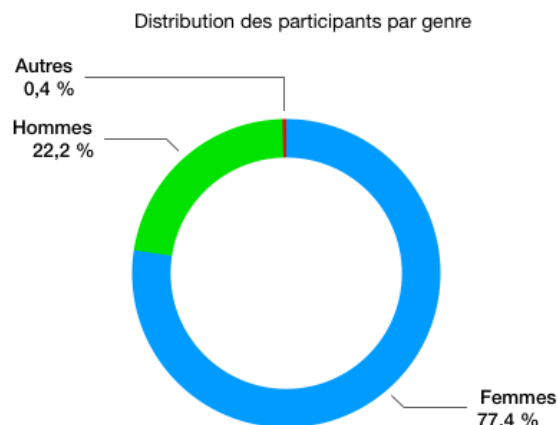
L'échantillon est composé de 4689 personnes âgées de 18 à 93 ans ( $M = 42,8$  ;  $ET = 14$ ).

- 77,4% de nos répondants sont des femmes, 22,2% des hommes, 0,4% considèrent leur genre comme non-binaire [1].

La population interrogée se trouve principalement en Occitanie (53,9%) puis dans une multiplicité d'autres régions de France.

- 92,6% vivent dans leur logement principal et pour 63,4% ils se trouvent en ville.
- 39,7% de l'échantillon présente une anxiété modérée, 22,8% une anxiété sévère.
- 34% souffrent de dépression modérée et 26,1% de dépression sévère.
- 21,8% de la population expriment une solitude modérée, 26% une solitude perçue comme sévère.
- Pour la détresse psychologique, 27,5% expriment une détresse psychologique modérée, pour 22,3% de détresse sévère.

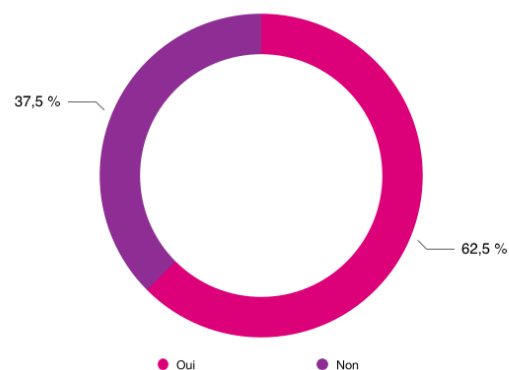
[1] Description de l'échantillon (n = 4689)



Pour 54,3 % d'entre eux, leurs relations sociales sont jugées insatisfaisantes alors même qu'ils sont 67,8% à expliquer pouvoir compter sur au minimum 3 personnes en cas de besoin.

- 62,5% d'entre eux estiment passer plus de temps que d'habitude sur les réseaux sociaux.
- 64% considèrent passer moins de 3h sur les réseaux, 31% estiment leur temps entre 3 et 6h, et 5% de nos répondant estiment passer plus 6h sur les réseaux.

Augmentation du temps passé sur les réseaux sociaux depuis le confinement



## Analyses

Les principales analyses de notre premier temps de mesure nous permettent d'indiquer que :

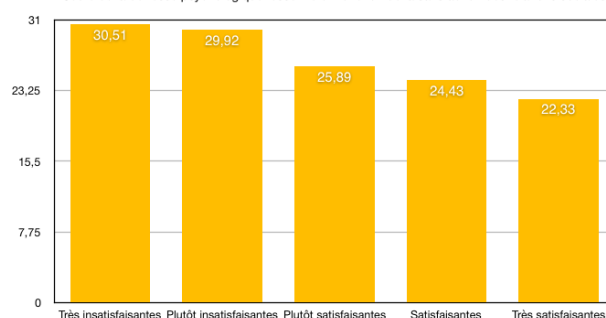


### Évaluer les relations sociales comme satisfaisantes et pouvoir compter sur des personnes en cas de besoin est en lien avec le niveau de détresse psychologique

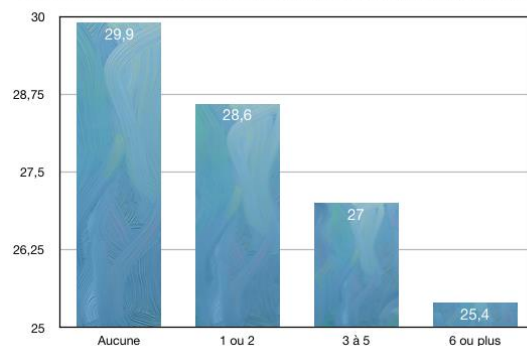
- Plus les personnes évaluent leurs relations sociales comme satisfaisantes, moins elles ressentent de détresse psychologique globale [2]. La qualité des relations sociales est donc un facteur protecteur face au stress du confinement et de la pandémie.
- De la même manière, ce sont ceux qui estiment avoir le plus de personnes sur qui compter qui sont moins touchés par la détresse psychologique liée au confinement.

### [2] Score de la détresse psychologique selon la perception quantitative et qualitative des relations sociales

Score de la détresse psychologique ressentie en fonction de la satisfaction des relations sociales

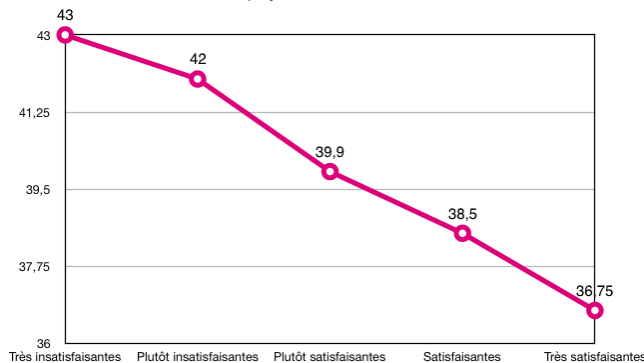


Score de détresse psychologique en fonction de la satisfaction des relations sociales



### [3] Score de la solitude perçue selon la perception quantitative et qualitative des relations sociales

Score du sentiment de solitude perçue en fonction de la satisfaction des relations sociales



### Évaluer les relations sociales comme satisfaisantes et pouvoir compter sur des personnes en cas de besoin est en lien avec le sentiment de solitude

- Plus les personnes évaluent leurs relations sociales comme satisfaisantes, moins elles expriment un sentiment de solitude [3]. Là aussi, la qualité des relations sociales est un facteur protecteur face au stress du confinement et de la pandémie.
- Ceux qui estiment avoir le plus de personnes sur qui compter sont moins touchés par le sentiment de solitude que les autres.



## L'augmentation de temps passé sur les réseaux sociaux est en lien avec la détresse psychologique ressentie ... mais pas avec la solitude perçue.

- Les personnes qui ont augmenté leur temps sur les réseaux expriment davantage de détresse psychologique globale que celles qui n'ont pas exprimé de changement [4].
- Il n'existe pas de différence de sentiment de solitude entre les personnes qui ont augmenté leur temps sur les réseaux et les autres.

### Conclusion

Ces résultats nous confirment que la notion de soutien social est une variable à prendre en considération lorsque l'on s'intéresse aux répercussions du confinement, dans ce qu'il retire de primitif : notre rapport aux autres, à autrui, à l'alter.

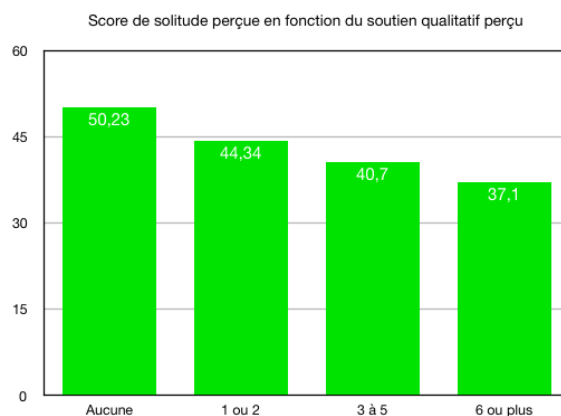
Être satisfait de ses relations sociales et savoir que l'on peut compter sur des personnes sont des facteurs de protection de la détresse psychologique et du sentiment d'isolement.

Pour pallier à cette carence de relations sociales et de communication, et sûrement pour d'autres raisons, les individus ont largement augmenté leur temps passé sur les réseaux sociaux, ce qui a eu deux conséquences.

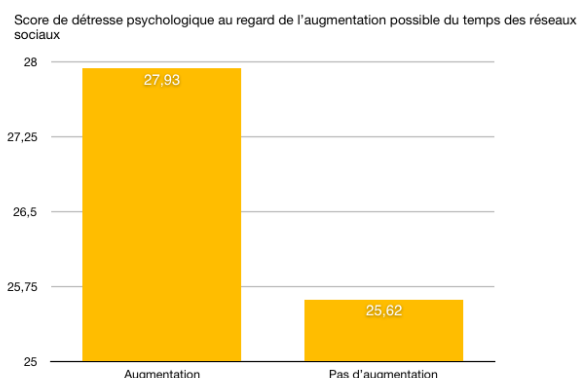
La première, c'est que les individus qui ont augmenté leur temps passé sur les réseaux ont des scores plus élevés de détresse psychologique que les autres. Nous pouvons faire le postulat que l'accès constant aux informations données sur les réseaux, n'a pas favorisé un mieux-être et que cela a même pu engendrer davantage de détresse psychologique.

La seconde, c'est que ceux qui ont augmenté leur temps de réseaux ne se sont pas sentis moins seuls que les autres, et pour cause ! Nous savons que les relations virtuelles ont des bénéfices largement restreints. La connexion avec le monde extérieur recherché par les réseaux n'a pas réussi à induire, en ces temps de confinement, une satisfaction face à la solitude perçue.

Ces résultats appellent à étudier plus en détail les facteurs de protection et de vulnérabilité en lien avec le confinement pour comprendre plus finement quels sont les déterminants de la détresse psychologique en population française.



### [4] Score de la détresse psychologique en lien avec les réseaux sociaux



**Auteurs : Guillemot, C ; Klinkenberg, J., Croiset, A., Cipriani, E & Sordes, F. (CERPPS, EA4156, UT2J, Université de Toulouse).**

Ces résultats préliminaires sont édités dans le cadre du programme de recherche interdisciplinaire EPIDEMIC avec le soutien de l'Agence Nationale de la Recherche et de la Région Occitanie.

EPIDEMIC est un programme de recherche de l'Institut Fédératif d'Etudes et de Recherches Interdisciplinaires Santé Société (FED 4142). [www.iferiss.org](http://www.iferiss.org)

