
12h00

La pandémie, une pause pour les personnes stressées

La première vague de la pandémie a diminué le stress des cadres et des personnes hautement qualifiées, selon une étude publiée dans la revue Social Change in Switzerland. Les auteurs suggèrent de pérenniser la flexibilité professionnelle qui a permis cette réduction momentanée du stress.

L'équipe de Hannah Klaas, du Centre de compétences suisse en sciences sociales (FORS), a analysé près de 45'000 réponses sur le niveau de stress, issues du Panel suisse de ménages. De manière générale, 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 considérablement - de 24% à 14% - 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 auteurs 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.
