

LES IMPACTS DE LA COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

CATHERINE MALBOEUF-HURTUBISE, PSYCHOLOGUE
PROFESSEURE AGRÉGÉE, UNIVERSITÉ BISHOP'S

SANTÉ MENTALE ET ENFANCE/ADOLESCENCE

- Dans un contexte régulier, non-pandémique
- Au Canada:
 - 20% des étudiants du primaire souffrent de détresse psychologique (Canadian Teachers' Federation, 2012).
 - 12% des étudiants du secondaire au Québec ont un diagnostic de trouble psychologique (Pica et al., 2013).
- Ces difficultés ont un impact sur la réussite et la persévérance académique (Oberle et Schonert-Reichl, 2014).

DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE DE COVID-19

La littérature émergente montre une augmentation de/des:

- Anxiété et dépression chez les enfants (Morneau Shepell, 2020).
- Difficultés émotionnelles et comportementales chez les enfants qui ont été confinés ou qui le sont encore (Golberstein et al., 2020; Jiao et al., 2020; Liu et al., 2020; Pisano et al., 2020; Wang et al., 2020)

Pourquoi?

- Manque de relations et contacts sociaux, ennui, tensions familiales qui contribuent à l'émergence de ces difficultés (Liu et al., 2020)
- **Les impacts de la COVID-19 sont particulièrement importants chez les enfants qui ont un trouble de santé psychologique/physique pré-existant (p.ex., TDAH, trouble anxieux, dépression, handicap, maladie chronique, etc.; Degli Espinosa et al., 2020).**

DANS LE CONTEXTE DE LA PANDÉMIE DE COVID-19

- Nous n'avons pas encore de taux de prévalence des troubles de santé psychologique chez les jeunes
- Néanmoins, nous savons que la pandémie de COVID-19 pourrait avoir les impacts suivants:
 - Augmentation générale des problèmes de santé mentale chez les enfants
 - Surtout chez ceux qui sont plus à risque de développer des troubles (plus grande vulnérabilité)
 - Au Québec, plusieurs prises de position des pédiatres:
 - Préoccupations quant aux impacts du confinement et de la fermeture des écoles sur la santé mentale des jeunes, surtout des plus vulnérables
 - Délais additionnels en pédopsychiatrie et en pédiatrie pour assurer le dépistage de troubles et l'implantation de services auprès des enfants et de leur famille

IMPACTS DE LA COVID-19 DANS LES ÉCOLES

- Les élèves du primaire ont davantage de problèmes, notamment sur le plan de l'adaptation psychosociale (Morneau Shepell, 2020).
 - Préoccupation d'autant plus grande pour les élèves à besoins éducatifs particuliers (HDA)
- Ces problèmes ont un impact sur la réussite académique (Wang et al., 2020)
- Il est fort probable que ces impacts continuent de se faire sentir une fois la pandémie finie.
- Néanmoins, il nous manque de données fiables à ce stade-ci, comme la recherche est émergente.

Identification

Documents identifiés dans les bases de données (n = 208) : Open Science Framework (n = 45), Medline (n = 91), PsycINFO (n = 42), ERIC (n = 0), ResearchGate (n = 30)

Documents identifiés dans d'autres sources (n = 688) : Google Scholar, (n = 473), Academia (n = 101), *snowballing* (n = 114)

Documents identifiés dans les bases de données et d'autres sources (n = 896)

Références uniques (n = 810)

Documents exclus après retrait des doublons (n = 86)

Documents sélectionnés après lecture du titre et du résumé (n = 348)

Documents exclus (n = 462)

Documents inclus après lecture complète (n = 119)

Documents exclus (n = 229) :
Ne concernaient pas la COVID-19 : n = 8
N'étaient pas des articles scientifiques : n = 28
Ne concernaient pas les 5-12 ans : n = 155
Ne documentaient aucun impact : n = 29
Autres raisons (langue autre, non disponible) : n = 9

Etudes fondées sur des données empiriques (n = 19)

Etudes fondées sur des avis d'expert (n = 100)

Filtre

Eligibilité

Inclusion

RÉSULTATS DE NOTRE SYNTHÈSE DES CONNAISSANCES

- **Agressivité, opposition, irritabilité et colère** (Pisano et al., 2020; Zhang et al., 2020; Asbury et al., 2020; Kumar Tiwari et al., 2020; Bobo et al., 2020; Colizzi et al., 2020; Orgiles et al., 2020).
- **Anxiété et troubles de sommeil** (Gozanski et al., 2020; Orgiles et al., 2020; Cellini et al., 2020; Moore et al., 2020; Yeasmin et al., 2020; Asbury et al., 2020).
 - ***Comment les troubles du sommeil ou l'anxiété peuvent-ils avoir un impact sur la disponibilité cognitive/disponibilité aux apprentissages d'un enfant à l'école?***
- Néanmoins, **93%** des parents rapportent que leur enfant s'est bien adapté à la pandémie (Pisano et al., 2020)
- Globalement:
 - **La majorité des enfants vont relativement bien**, probablement même mieux que ce qu'on aurait anticipé.
 - Un sous-groupe d'enfants ne va pas si bien, par contre. Il faut s'assurer de pouvoir leur offrir des services rapidement.

RÉSULTATS DE NOTRE SYNTHÈSE DES CONNAISSANCES

- Qu'est-ce qui a un impact négatif sur la santé mentale des enfants?
- Le stress, l'anxiété et la dépression parentale (Spinelli et al., 2020; Zhang et al., 2020; Yeasmin et al., 2020)
- **Pense-t-on suffisamment à la détresse parentale?**
- **La santé mentale des parents est-elle dans notre angle mort collectif?**

ENTREVUES AVEC LES PARENTS

- Entrevues semi-structurées avec 18 parents du Québec
 - 9 familles avec un enfant qui avait un handicap, une condition chronique ou un trouble diagnostiqué
 - Approche basée sur la ligne de temps: début du confinement, pendant le confinement, « après » le confinement (i.e., été 2020)
- Les parents rapportent des impacts positifs et négatifs de la COVID-19 sur leur vie familiale et leurs enfants
- Impacts négatifs: perturbations dans la routine quotidienne, les cycles de sommeil, anxiété, irritabilité, tristesse, surtout en lien avec perte de contacts sociaux ou sentiment d'appartenance à la classe, augmentation marquée du temps passé devant les écrans
- Impacts positifs: renforcement des liens entre la fratrie et la famille élargie (p.ex., contacts virtuels avec les grands-parents), plus de temps de qualité à la maison, meilleures relations parents-enfants, développement de la créativité

ENTREVUES AVEC LES PARENTS – LIGNE DE TEMPS

- **Début du confinement**
 - L'impression d'être en vacances
 - Puis la réalisation de ne pas être en vacances → **Solitude**
- **Pendant le confinement**
 - Niveau variable de soutien reçu par les familles (formel ou non) → **Démotivation face à l'utilisation de la technologie vs Présence d'un certain soutien : une motivation et une réassurance**
 - Impact sur la santé mentale des parents et relations parents-enfants → **Défis des relations parents-enfants et impact sur le bien-être parental.**
 - Réajuster les routines et repères → **Bienfaits de la routine pour limiter les impacts de l'anxiété.**
- **Après la période de confinement de mars-avril**
 - Allègement des mesures inhérentes à la pandémie (réouverture des écoles, de certaines activités parascolaires, des camps de jour, etc.)

ENTREVUES AVEC LES PARENTS

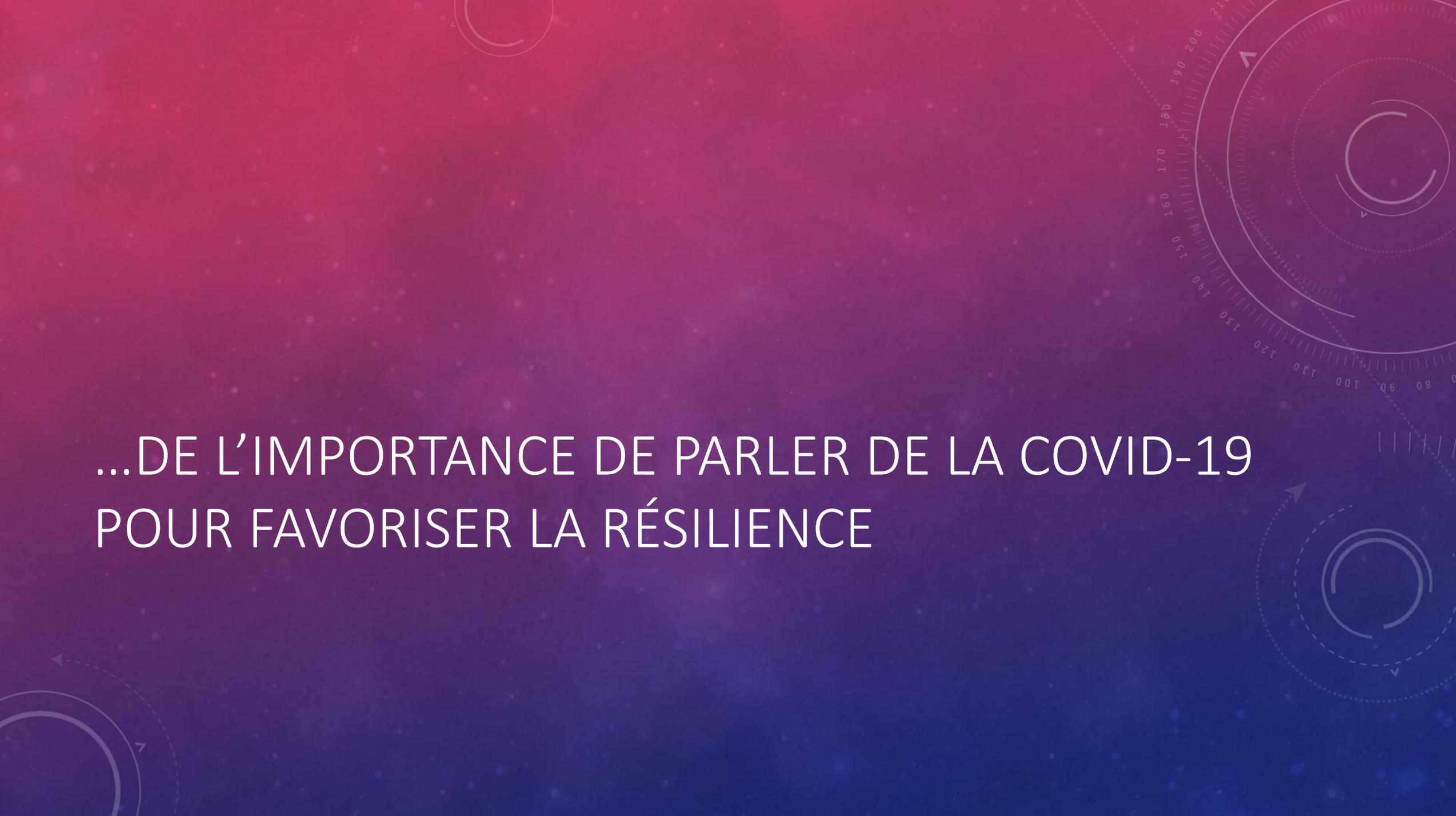
- Pour une majorité de parents: la COVID-19 et le confinement ont été très difficiles
- Les parents sont devenus soudainement les seules figures d'attachement dans la vie de leur enfant.
- Charge mentale élevée, accentuée par la volonté de ne pas exposer ses enfants aux mauvaises nouvelles, de vouloir les protéger, ne pas augmenter leur anxiété, pression de continuer à mener une vie « normale » et d'avoir à conjuguer travail à distance et obligations familiales.
- Les parents rapportent une fatigue importante, épuisement, en plus de l'anxiété inhérente au contexte de la COVID-19
- **Pourquoi est-ce préoccupant?**
 - Les enfants les plus vulnérables sont ceux avec des parents qui ont des troubles dépressifs ou anxieux
 - Les enfants avec un handicap/condition chronique ont vécu une interruption de services pendant le confinement, i.e. les parents ont aussi perdu un soutien crucial.
 - La pandémie a accentué les inégalités pré-existantes à cet égard.

COMMENT POUVONS-NOUS AIDER À L'ÉCOLE OU À LA MAISON?

- Il y a un besoin d'implanter des mesures de prévention auprès des jeunes pour réduire les impacts négatifs de la pandémie.

Quelques mesures à implanter à l'école (ou à la maison!):

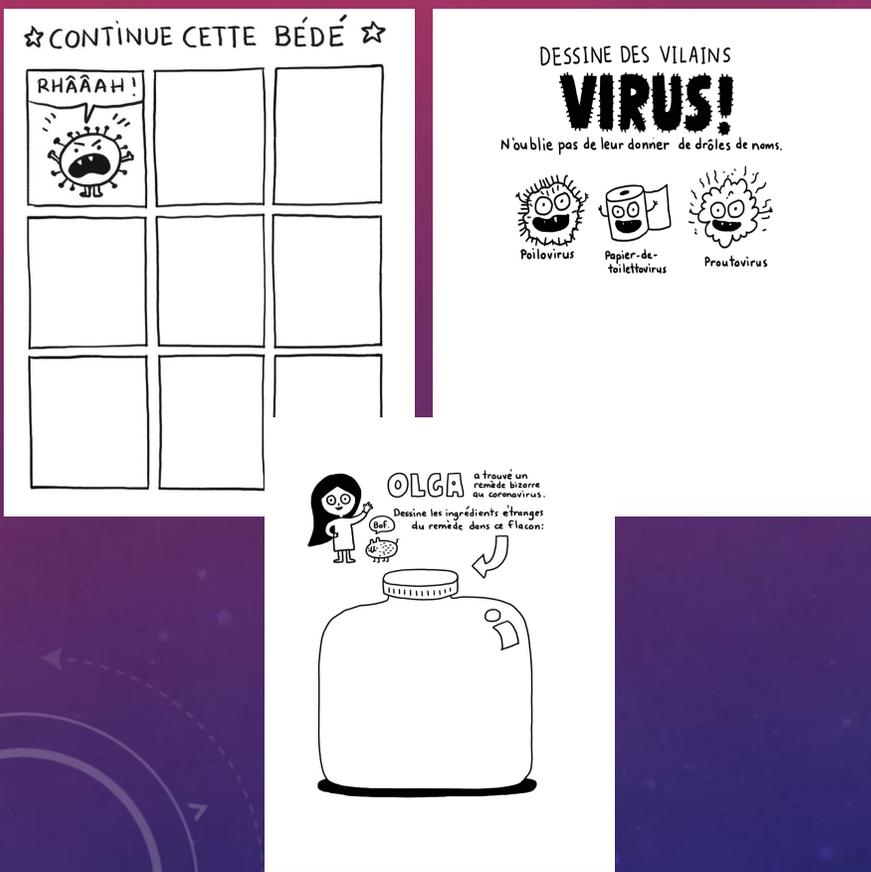
- Établir une routine et la respecter
- **Parler de la COVID-19 aux enfants et répondre à leurs questions**
- Être alerte aux signes de détresse chez les jeunes
- Communiquer avec les parents sur une base régulière, s'assurer qu'eux aussi sont corrects



...DE L'IMPORTANCE DE PARLER DE LA COVID-19
POUR FAVORISER LA RÉSILIENCE

AUTRES PISTES D'INTERVENTION

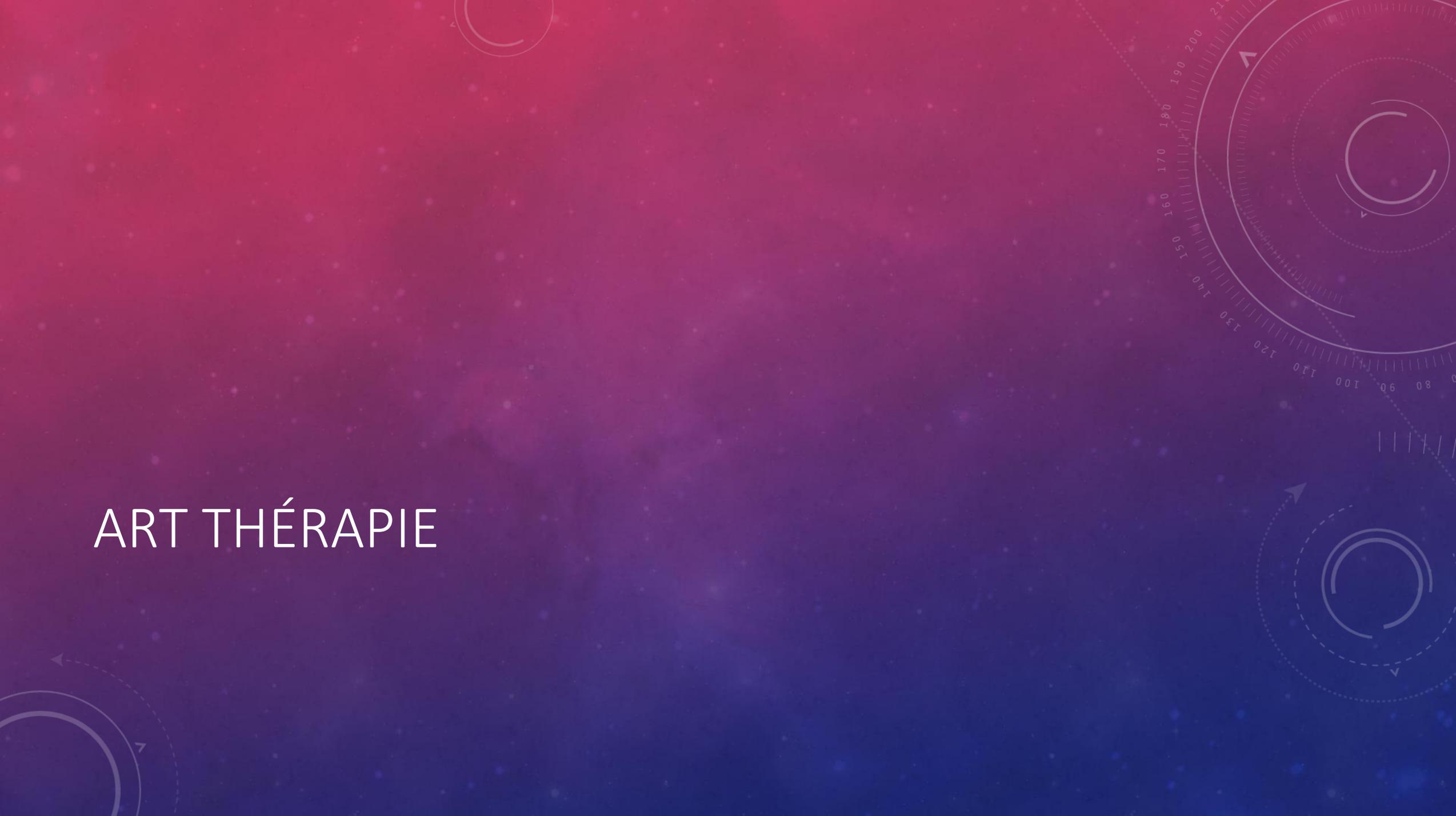
- Art-thérapie



- Philosophie pour enfants & Littérature jeunesse



ART THÉRAPIE



L'ART THÉRAPIE

- Initialement développée au sein de la mouvance psychodynamique
- Recherches récentes montrent des influences théoriques variées, dont TCC et apprentissage socio-émotionnel (Coholic, 2011; Waller et al, 2006).
- En contexte clinique, l'utilisation de l'art:
 - Facilite l'expression, la discussion et la prise de conscience de ses émotions, via un mode de communication alternatif.
 - Permet une meilleure communication verbale des émotions difficiles souvent abordées en contexte thérapeutique (Eaton et al., 2007).

L'ART THÉRAPIE

- Peu de recherches empiriques portant sur l'impact de l'art-thérapie chez les enfants
 - Approche prometteuse pour améliorer la santé mentale dans un contexte de maladie chronique, notamment en diminuant l'anxiété et en améliorant la qualité de vie → l'art aide les enfants à reprendre un certain contrôle décisionnel, dans un contexte où ceux-ci n'en ont que très peu (Beebe et al., 2010; Favara-Scacco et al., 2001).
 - Possible de dresser des parallèles avec la COVID-19.
 - **L'art-thérapie pourrait-elle avoir des bénéfices similaires sur la santé mentale des enfants?**

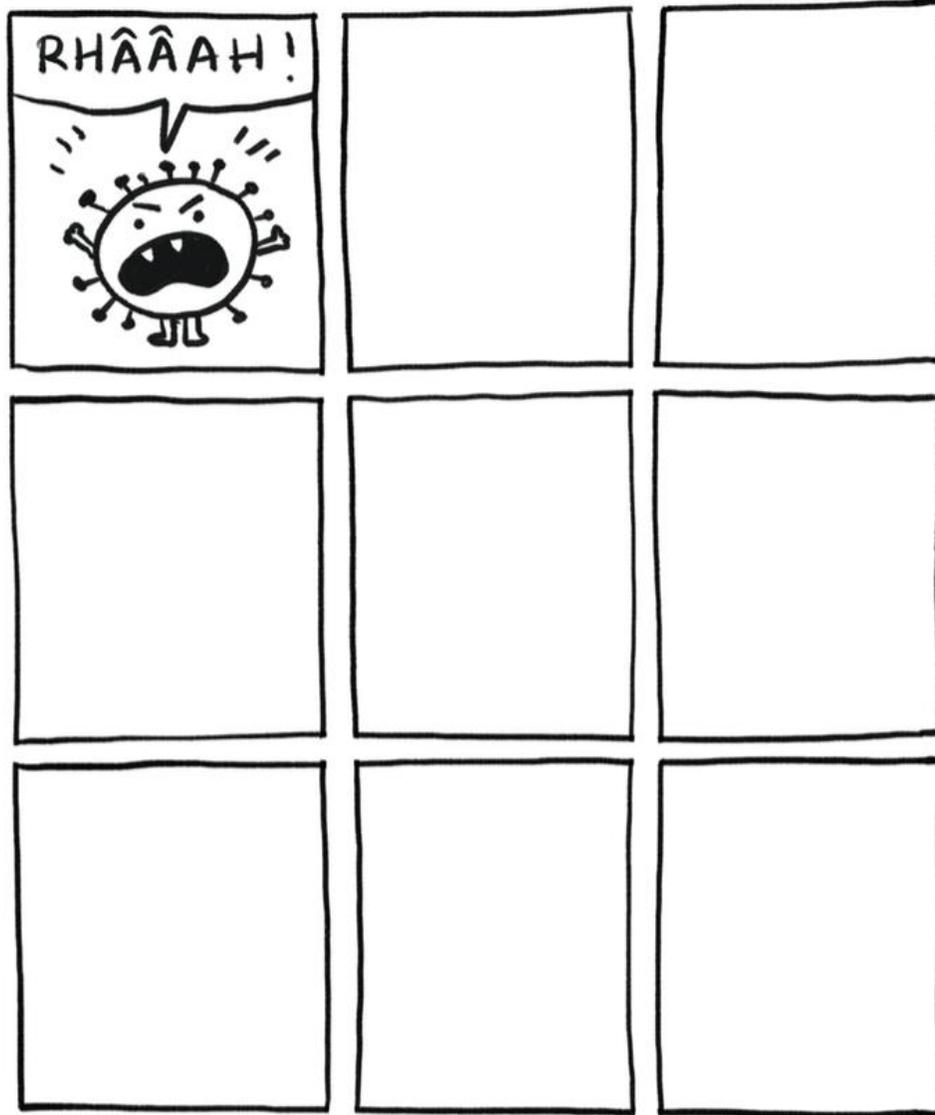
L'ART THÉRAPIE BASÉE SUR LA PRÉSENCE ATTENTIVE

- À ce jour, recherche publiée en PA porte surtout sur pratiques méditatives formelles
- Récemment
 - Exploration de méthodes alternatives, *informelles*, auprès d'élèves du primaire.
 - Art-thérapie basée sur la PA (*mindfulness-based art therapy*) prometteuse pour favoriser une meilleure santé mentale chez les enfants (Coholic, D. A., & Eys, M. (2016). Benefits of an arts-based mindfulness group intervention for vulnerable children. *Child and adolescent social work journal*, 33(1), 1-13.; Coholic, D., Eys, M., & Loughheed, S. (2012). Investigating the effectiveness of an arts-based and mindfulness-based group program for the improvement of resilience in children in need. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 833-844.)

L'ART THÉRAPIE BASÉE SUR LA PRÉSENCE ATTENTIVE

- Pour être considérée comme favorisant le développement d'habiletés de PA → une composante structurée qui encourage l'attention soutenue (Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161-166).
- Art-thérapie basée sur la PA → pratique à laquelle on ajoute une intention spécifique visant à se concentrer sur le moment présent.
- **Mandalas** sont considérés comme une forme d'art-thérapie basée sur la PA;
 - Facile à implanter en milieu scolaire;
 - Études auprès d'adultes et d'adolescents → permettait de réduire l'anxiété en contexte clinique et scolaire (Kostyunina, N. Y., & Drozdikova-Zaripova, A. R. (2016). Adolescents' School Anxiety Correction by Means of Mandala Art Therapy. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(6), 1105-1116; van der Venet, R., & Serice, S. (2012). Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study. *Art therapy*, 29(2), 87-92.)
 - Étude pilote auprès d'élèves du primaire → le dessin de mandalas n'était pas plus efficace que le dessin libre pour réduire l'anxiété de performance (Carsley, D., Heath, N. L., & Fajnerova, S. (2015). Effectiveness of a classroom mindfulness coloring activity for test anxiety in children. *Journal of Applied School Psychology*, 31(3), 239-255.)

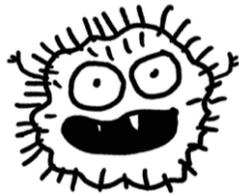
☆ CONTINUE CETTE BÉDÉ ☆



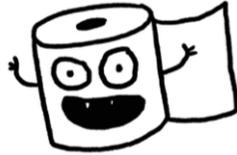
DESSINE DES VILAINS

VIRUS!

N'oublie pas de leur donner de drôles de noms.



Poilovirus



Papier-de-
toiletovirus



Proutovirus

REGARDE À L'INTÉRIEUR DE TOI

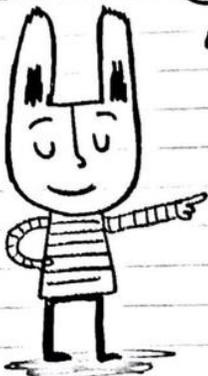
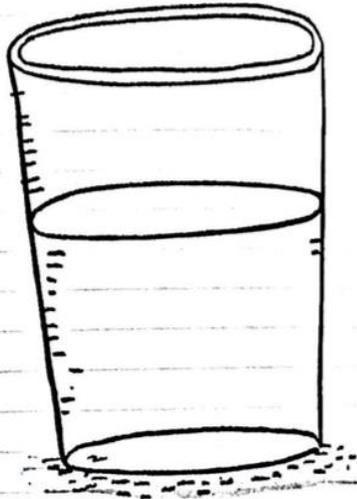
Imagine que tu es un grand verre
d'eau rempli d'émotions.



Hein?



Quand je suis
calme, mon verre
d'eau ressemble
à ça.



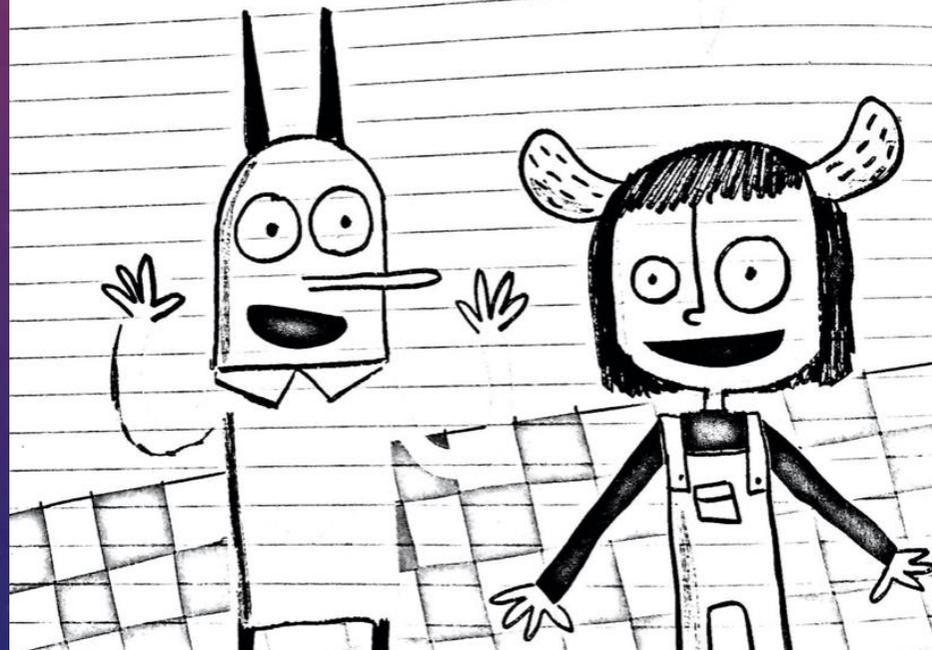
Quand je suis en colère ou que quelque chose m'inquiète ou m'énerve, mon verre d'eau est agité.

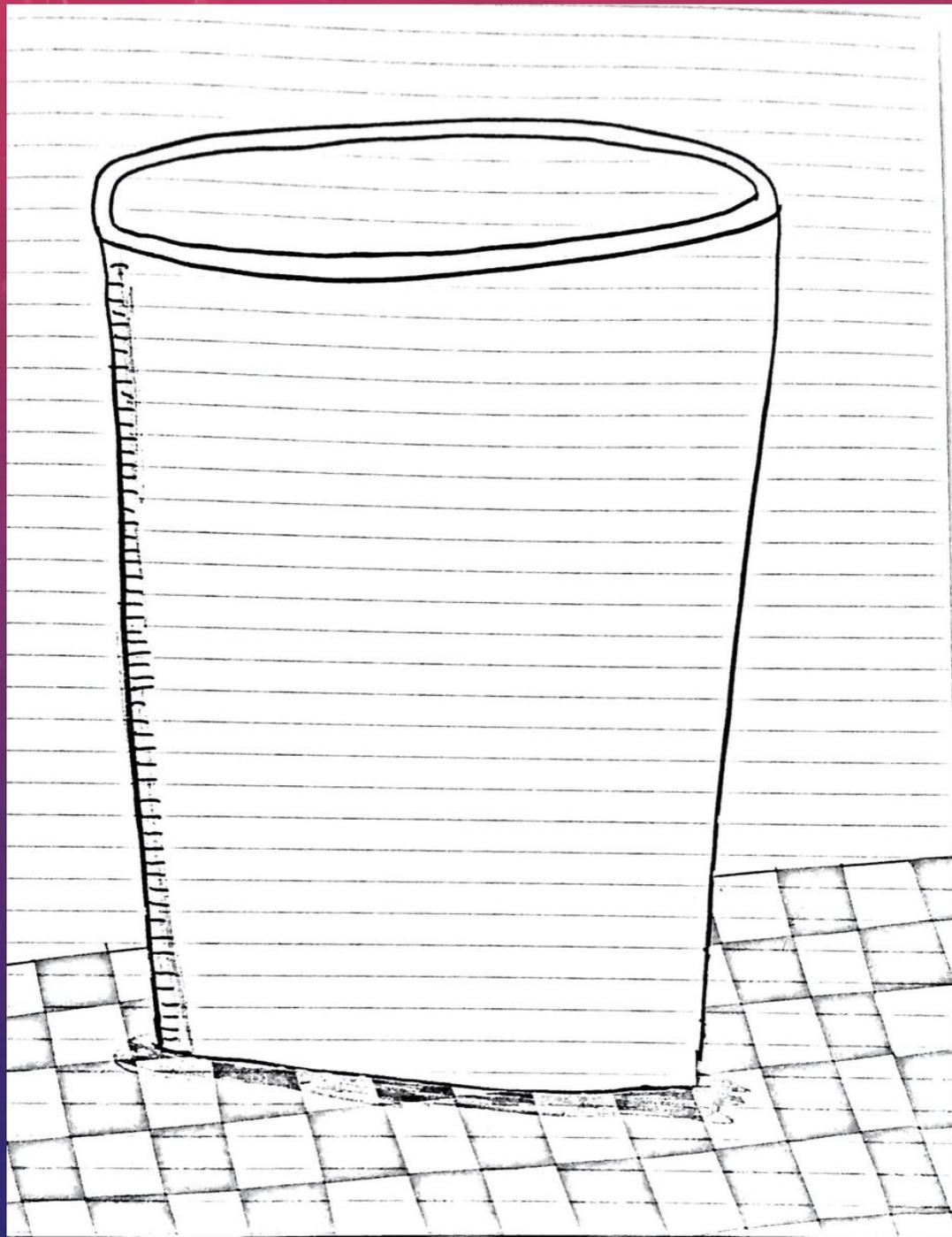


DESSINE L'EAU DANS VERRE

L'eau est-elle calme et
transparente aujourd'hui?

Est-ce qu'elle est trouble et agitée?

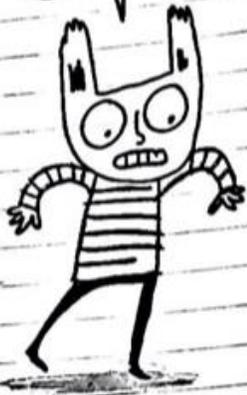




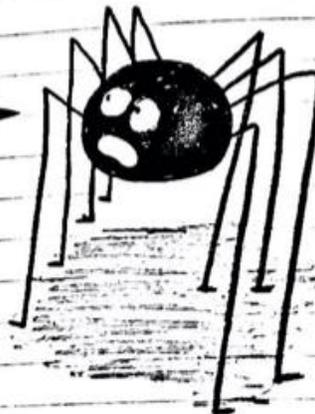
J'AI PEUR

Qu'est-ce qui te fait peur?

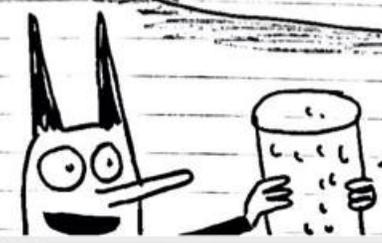
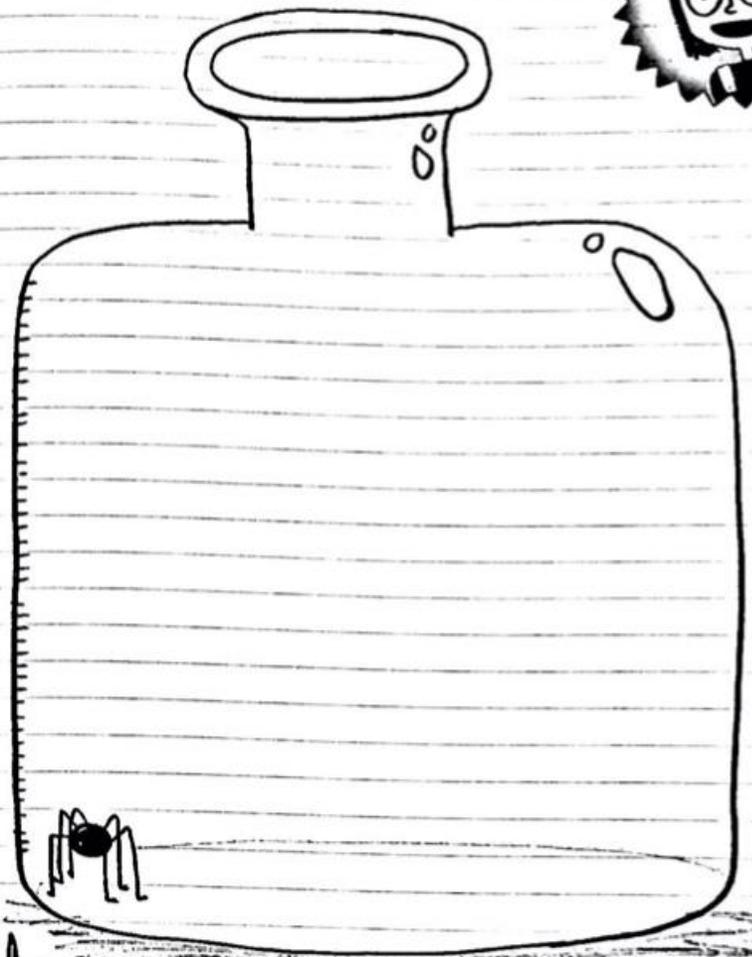
Je n'aime pas les araignées.
Elles me font peur.



Moi, j'ai peur
des enfants!



Dans cette bouteille, dessine ou décris avec des mots des choses qui t'effraient.



Ensuite, dessine un gros bouchon de liège pour fermer la bouteille et emprisonner tes peurs. Bien fait pour elles!

RECETTE
D'UNE
BELLE JOURNÉE

Quels sont les ingrédients d'une belle journée? Trouvons-les
et mettons-les dans ce grand bol!

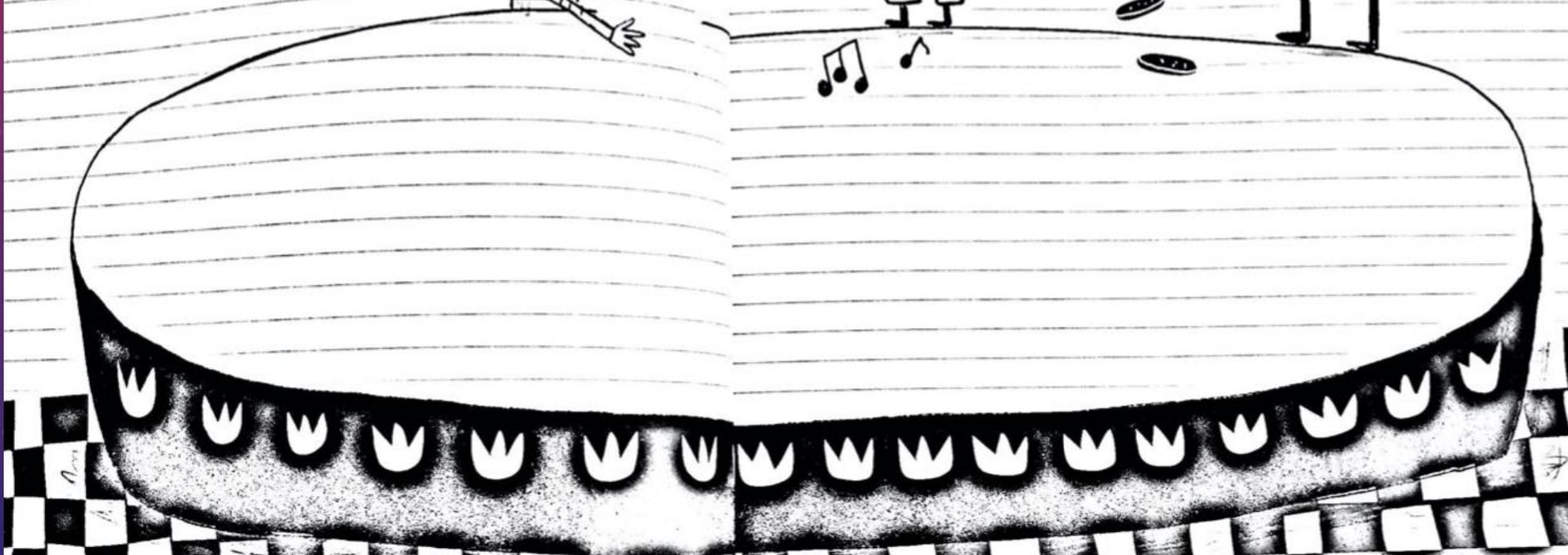
Je vais mettre
un peu de soleil.



Et pourquoi pas de la musique?



Moi, il me faut du pepperoni!





OLGA a trouvé un remède bizarre au coronavirus.

Dessine les ingrédients étranges du remède dans ce flacon:

Bof.





PHILOSOPHIE POUR ENFANTS & LITTÉRATURE JEUNESSE

PHILOSOPHIE POUR ENFANTS

- Liste des thèmes COVID
 - Pourquoi on va à l'école?
 - Être triste
 - La peur
 - La liberté et les règlements
 - Être vieux
 - Être mort
- À l'aide de la série C'est quoi l'idée?

UN EXEMPLE: ÊTRE VIEUX





PNA/QC

QUESTIONS DE RELANCE ET DE DISCUSSION

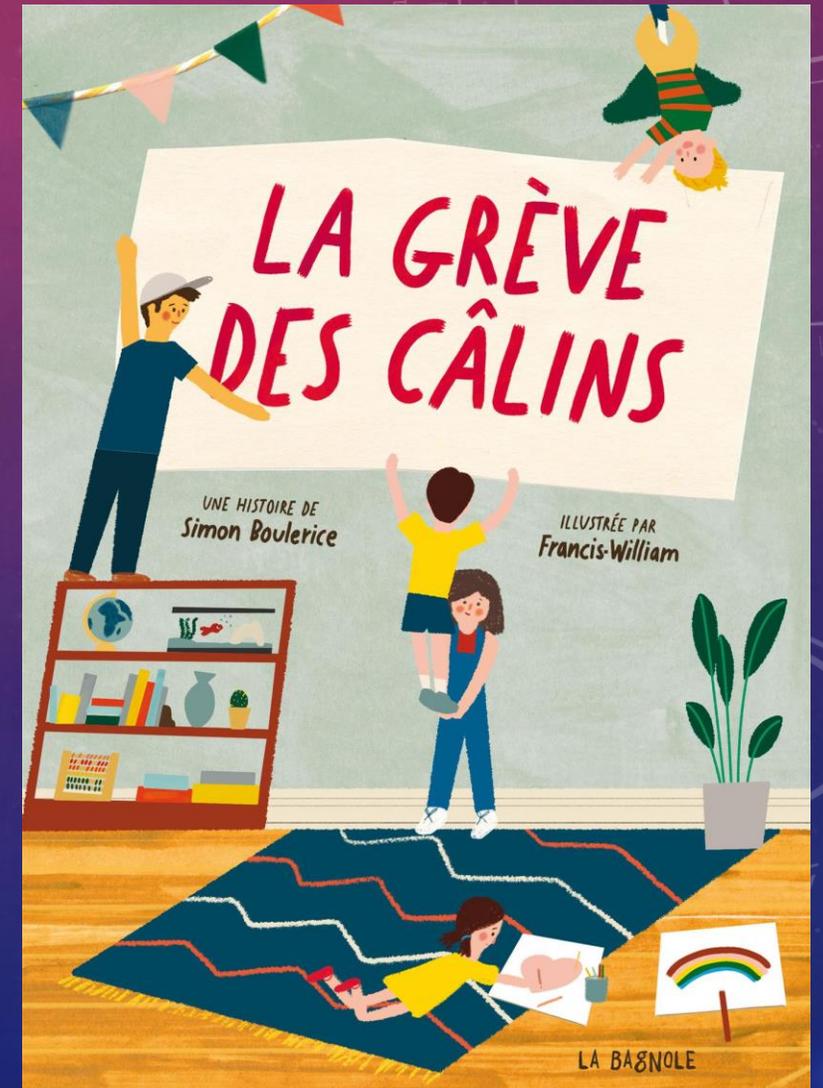
- Quand est-ce qu'on est vieux?
- Pourquoi nos papas et nos mamies sont vieux, alors que nos parents ne le sont pas?
- Est-ce qu'être vieux c'est ce à quoi on ressemble ou c'est comment on se sent?
- Est-ce que ça dépend de chaque personne s'ils deviennent vieux ou pas?

LITTÉRATURE JEUNESSE



POUR PARLER DU CONFINEMENT

- Méga coup de cœur
- Permet les différentes perspectives selon l'âge/stade développemental
- Permet d'aborder l'aspect temporaire du confinement/pandémie
- Piste d'exploration: qu'est-ce qu'on pourrait mettre en œuvre en attendant? Des façons créatives d'exprimer notre amour pour nos proches confinés.





Martin est le plus grand, alors **il comprend.**

Ce qui ne veut pas dire qu'il est **d'accord** ou qu'il est **content.**

Il en a assez de ce confinement.

Il a treize ans et il aime ses grands-parents.

Si, pour se promener avec eux, il faut se tenir de l'autre côté de la rue, eh bien, soit.

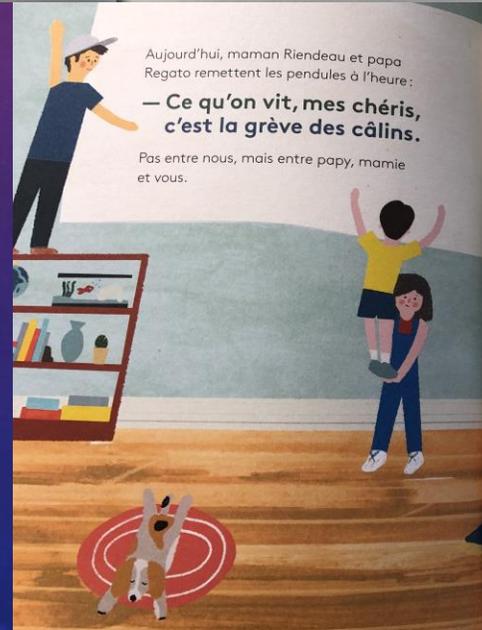


Mais les plus jeunes ont de la difficulté à accepter cette idée.

Collin est agacé :

— Avant, on se voyait pour de **vrai**, là, c'est pour de **faux**.

Discuter sur une tablette électronique, se faire des sourires à l'ordinateur, se parler au cellulaire, **ce n'est pas comme en vrai, non.**



Aujourd'hui, maman Riendeau et papa Regato remettent les pendules à l'heure :

— **Ce qu'on vit, mes chéris, c'est la grève des câlins.**

Pas entre nous, mais entre papy, mamie et vous.



Le mot semble compliqué, mais leurs enfants savent ce qu'est une grève.

Surtout **Martin :**

— **C'est quand on arrête quelque chose pendant un moment.**

Temporairement.



L'AMOUR

- Encore une fois, gros coup de cœur
- L'idée étant de discuter de pourquoi nous sommes affectés par le confinement et la pandémie.
- Si on souffre tant de l'isolement et de ne pas voir nos proches, c'est parce qu'on les aime.
- Compte instagram: [cest.quoi.lamour](https://www.instagram.com/cest.quoi.lamour)

« Dans ce livre, vous ne trouverez pas [...] une définition de l'amour.

*Mais vous y trouverez des réponses,
Celles qui vous conviennent,
Et des déclarations d'amour,
Celles qui vous ressemblent. »*



L'AMOUR

- Piger ici et là dans le recueil, adapter selon l'âge des enfants/ados et des thématiques de l'amour qui les interpellent davantage selon leur stade de développement.



**L'AMOUR
EST UNE EMPREINTE.**

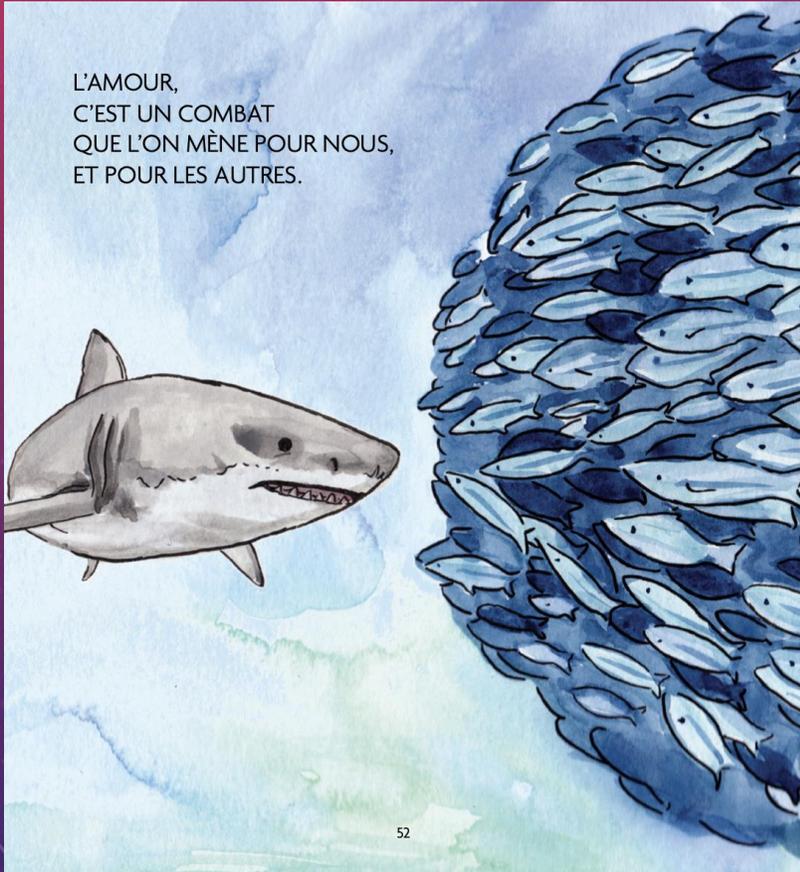
Une empreinte à multiples facettes qui vient du cœur,
du ventre, du corps tout entier,
une empreinte qu'on laisse auprès des autres,
les personnes qui nous entourent.

**CETTE EMPREINTE,
ELLE EST EN NOUS...**



L'AMOUR

L'AMOUR,
C'EST UN COMBAT
QUE L'ON MÈNE POUR NOUS,
ET POUR LES AUTRES.



Et pour toi, c'est quoi, l'amour ?



LA VIEILLESSE

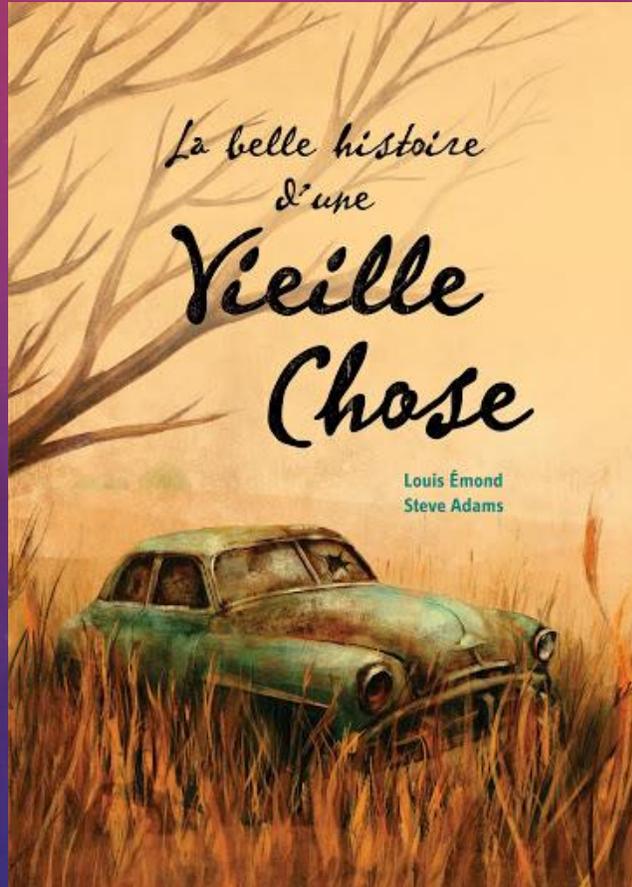
« Me vois-tu?

Là, au milieu du champ?

*Rongée par la rouille, sans roues, avec un
seul phare, me vois-tu?*

*Mon coffre ne ferme plus, mon rétroviseur
pend sur ma portière, ma carcasse est
battue par les vents...*

Tu me vois, maintenant? »



« Me vois-tu? Me vois-tu, vraiment?

Non, tu ne vois qu'une vieille chose.

Au milieu de nulle part, usée, abîmée.

Inutile.

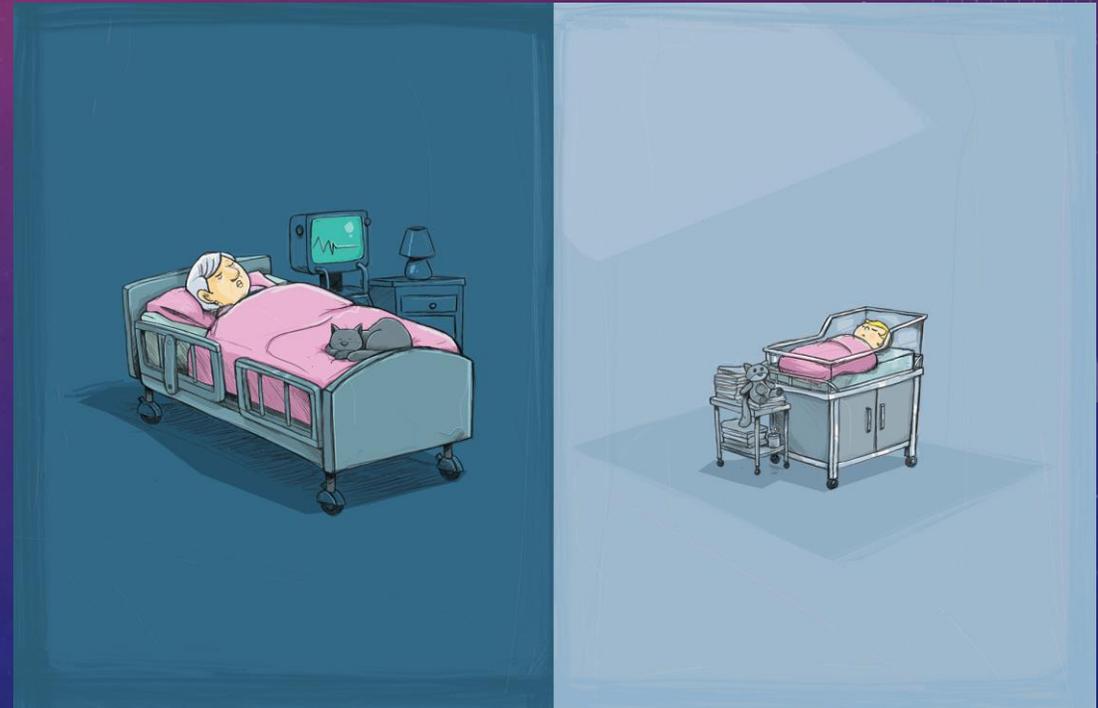
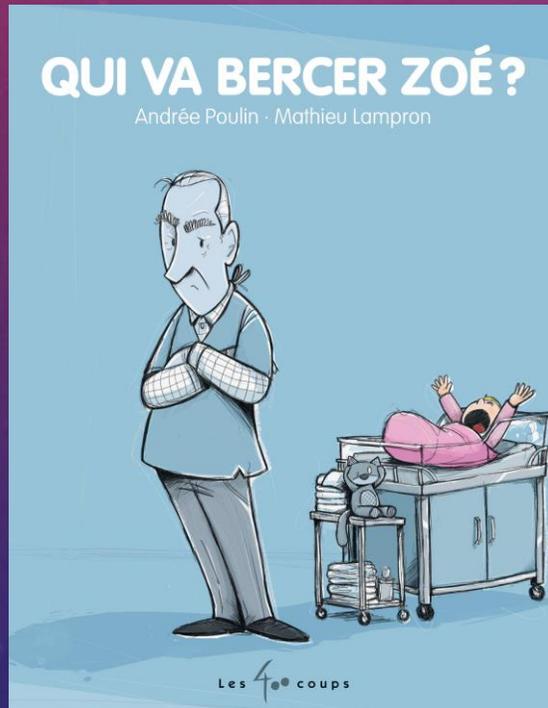
Moi, si jeune, si belle...

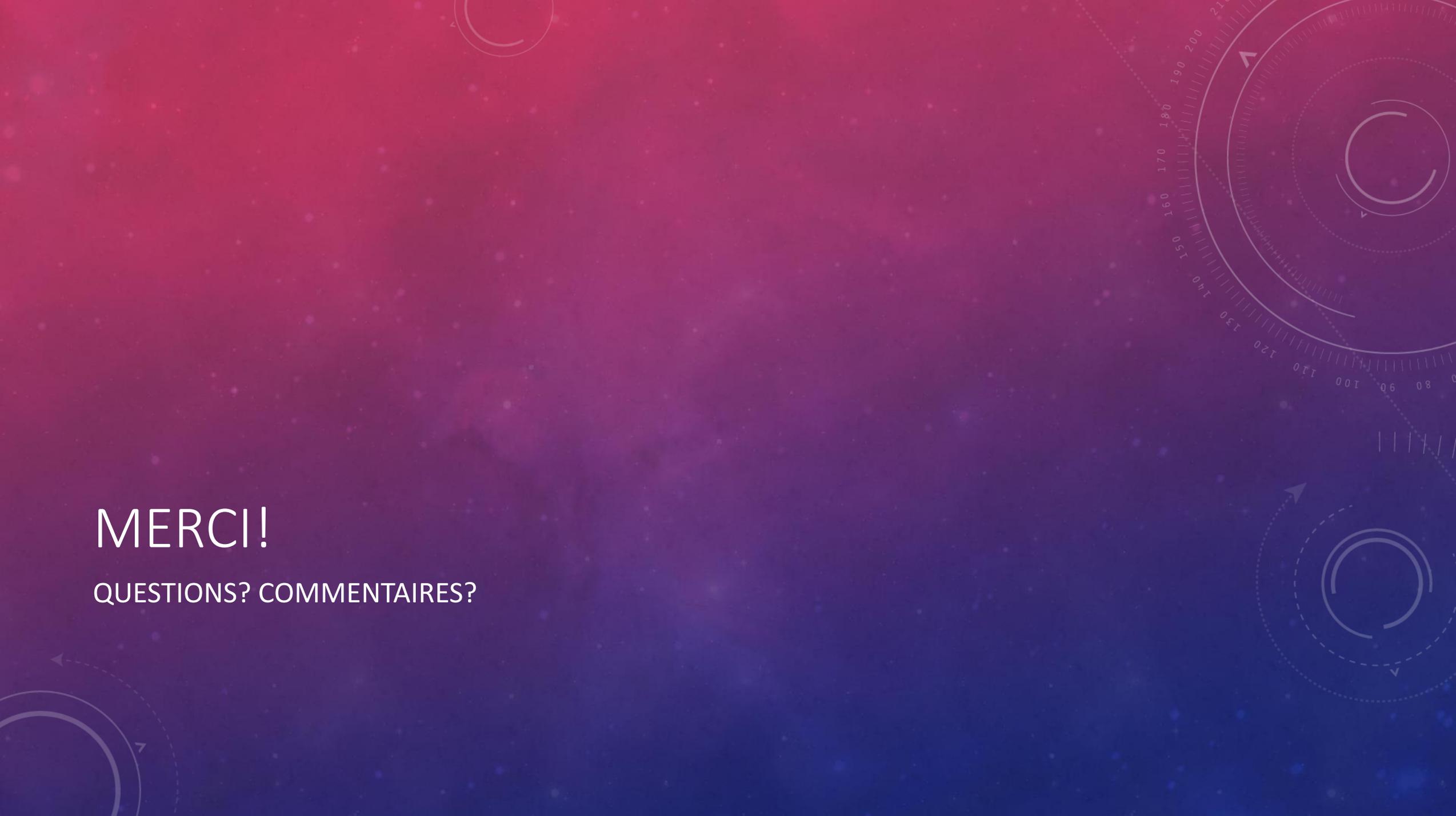
Moi qui rêve encore...

d'un dernier voyage. »

LE DEUIL

- Pour faire suite à la discussion sur la vieillesse
- Et se mettre dans la peau de ceux qui ont perdu un grand-papa, une grand-maman, un papa, une maman, un conjoint, une conjointe





MERCI!

QUESTIONS? COMMENTAIRES?