

## Favoriser le bien-être de nos communautés

Bulletin no 4 – 29 juin 2020

COVID-19

## Favoriser la santé mentale et le bien-être chez nos jeunes

De nombreux partenaires de la région ont mis en place des initiatives pour soutenir les jeunes et leur famille depuis le début de la pandémie (maisons de la famille, maisons des jeunes, OMH, municipalités, organismes en sécurité alimentaire, organismes en alphabétisation, organismes de soutien pour les enfants ayant des besoins particuliers, PRÉCA, milieu scolaire, CISSS de Chaudière-Appalaches, etc.). Le soutien apporté s'est fait notamment par des appels téléphoniques, des textos, des rencontres en visioconférence et des webinaires. L'objectif était de maintenir les services, faire des suivis réguliers, proposer des activités à faire à la maison, prendre des nouvelles, faire des référencement aux partenaires pour répondre aux besoins de base urgents et voir au mieux-être des jeunes et de leur famille, notamment chez nos plus vulnérables. La situation de certains jeunes vivant déjà dans des conditions de vie défavorables demeure préoccupante.

## Les jeunes ne sont pas tous égaux face à la pandémie



Jordan, 15 ans

Jordan habite avec ses parents et son frère de 10 ans dans un 4 1/2 situé au centre-ville de son village. Avec la pandémie, sa mère et son père n'ont pas travaillé entre la mi-mars et le début mai. Leur revenu s'est amoindri; ceci est source d'inquiétude. Le confinement amène des tensions familiales. Jordan est en 3<sup>e</sup> secondaire au secteur régulier. Il éprouve, depuis le primaire, des difficultés d'apprentissage. Il aurait besoin d'un accompagnement pour retrouver sa motivation face à l'école. Celle-ci offre un certain soutien aux apprentissages dans le contexte actuel, mais il est difficile pour lui de se motiver. De plus, il n'a qu'un vieux ordinateur désuet à la maison, sans accès Internet. « *Je n'ai pas de cellulaire ni de tablette électronique. Je n'ai pas vraiment de contact avec mes amis. Je m'ennuie. Je me chicane avec mes parents. Je reste dans ma chambre, c'est plate à mort. Je vais me chercher une job pour sortir d'ici!* »



Gabrielle, 11 ans

Gabrielle vit avec sa famille, nouvellement recomposée, dans un bungalow d'un quartier familial près de l'école. Cette nouvelle réalité la stresse de moins en moins; elle apprend à vivre avec ses deux nouveaux demi-frères, âgés de 7 et 8 ans, une semaine sur deux. Avec la pandémie, ses parents ont continué de travailler pour des services essentiels. Avant la réouverture des écoles, une voisine les gardait une semaine sur deux. « *Au début, je trouvais ça plate, mais finalement j'ai eu du plaisir à faire du bricolage avec ma gardienne à la place de faire des maths! Ça fait du bien une pause de l'école, j'ai le temps de faire du vélo avec mes demi-frères.* » Gabrielle est en 5<sup>e</sup> année et elle réussit bien, sauf en mathématique. Elle est contente que l'école reprenne pour voir ses amies et jouer au ballon-botté. Elle s'adapte aux mesures de distanciation en place à l'école. « *Je me sens bien malgré tout!* »

➔ Les résultats préliminaires d'une étude québécoise sur le **bien-être psychologique des adolescents en période de confinement** ont été dévoilés en mai. Selon celle-ci, comme **Jordan**, le tiers des jeunes serait en situation de **détresse élevée en confinement** : Ils se perçoivent plus stressés et plus tristes qu'à l'habitude, ils présentent des symptômes d'anxiété et de dépression (baisse de confiance en l'avenir, dévalorisation), ils témoignent de difficultés familiales, ils font moins de travaux scolaires et suivent peu un horaire. À l'inverse, comme **Gabrielle**, un autre tiers ressent un certain **bien-être en confinement** : Ils sont moins stressés ou anxieux qu'à l'habitude, ils apprécient les rapprochements familiaux, ils acceptent la situation, ils font davantage de travaux scolaires et ils ont plus de soutien de leurs parents (K. Tardif-Grenier et collaborateurs, 2020).

➔ Dans la même lignée, les partenaires de la région œuvrant auprès des jeunes signalaient en avril leur besoin de **briser la solitude**, de socialiser et d'**être stimulés** par des activités. Ils indiquaient également le besoin de **soutien plus étroit** pour les jeunes et les familles ayant déjà une certaine fragilité psychosociale avant la pandémie. Plusieurs partenaires ont aussi émis des commentaires positifs sur la **résilience** des familles face à la situation.

## Réduire l'impact négatif de la pandémie par des actions adaptées aux jeunes et à leur famille

Les mesures de déconfinement graduel annoncées (ex. : l'ouverture des écoles primaires, des camps de jour, l'accès à certains sports récréatifs et les rassemblements) favoriseront pour plusieurs le mieux-être des jeunes et de leur famille. Toutefois, pour ceux qui ressemblent à **Jordan et à sa famille**, une vulnérabilité demeure présente puisque plusieurs **facteurs de risque** étaient déjà présents avant même la pandémie (ex. : fonctionnement familial perturbé, peu d'espace personnel à la maison, difficultés financières, difficultés d'apprentissage, faible motivation scolaire, peu de soutien des parents, risque de décrochage scolaire, accessibilité réduite aux autres milieux de vie, peu ou pas de contacts sociaux avec des amis, car pas d'accès à Internet, etc.).

Pour réduire l'impact négatif des conditions engendrées par la pandémie et pour favoriser la santé et le bien-être des jeunes dans le contexte actuel, il s'avère important d'agir sur des **facteurs de protection** (figure ci-dessous). Voici quelques exemples d'**actions** qui permettront de renforcer ces facteurs.\*



- ➔ Assurer un soutien aux familles pour des pratiques parentales positives et sensibles et qu'elles s'engagent à créer un climat familial agréable, positif, respectueux, visant la collaboration de tous les membres de la famille;
- ➔ Encourager les familles à mettre en place des routines souples, sécuritaires et adaptées à l'âge des jeunes en favorisant une période de lecture quotidienne, un temps alloué pour le jeu libre extérieur et de bonnes habitudes de vie (sommeil, alimentation, temps d'écrans, etc.);
- ➔ Encourager les jeunes et les parents à maintenir des liens sociaux avec leurs amis, d'autres familles et des adultes soutenant qui procurent une présence sensible et rassurante pour les jeunes;
- ➔ Assurer des suivis réguliers et l'accès aux services de santé mentale et physique auprès des familles vulnérables et à risque.

**Ensemble, poursuivons nos efforts** à offrir un soutien aux jeunes et à leur famille, et aussi à développer leurs capacités et leurs compétences à accroître leur santé mentale et leur bien-être, à déployer des actions visant la création d'environnements favorables à la santé des jeunes tout en contribuant à réduire les inégalités sociales de santé.

Les acteurs-clés des communautés, du milieu scolaire et de la santé sont conviés à **poursuivre leur lien de collaboration** pour mieux cerner les besoins, y répondre et renforcer les mailles du filet social de protection, de résilience et de solidarité communautaire autour des jeunes et de leur famille.

\*Les références utilisées pour ce bulletin sont présentées au verso.

## Documents consultés pour ce bulletin :

K. Tardif-Grenier et collaborateurs. [Adolescents en confinement : résultats préliminaires d'une étude sur leur bien-être psychologique](#), présentation PowerPoint lors d'un webinaire de réseau réussite Montréal le 21 mai 2020, production conjointe de l'Université du Québec en Outaouais et l'Université de Montréal, 15 p.

C. Poirier-Veilleux et collaborateurs. [Intervenir sur les facteurs de protection de la santé mentale des adolescents dans le contexte de la COVID-19](#), présentation PowerPoint lors d'un webinaire de réseau réussite Montréal le 21 mai 2020, Direction régionale de santé publique de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 15 p.

Comité en prévention et promotion-thématique santé mentale. [Atténuation des impacts de la pandémie COVID-19 sur le développement des enfants âgés de 0 à 5 ans : adaptation des pratiques de santé publique auprès des familles et dans les milieux de vie](#), INSPQ, 9 juin 2020, 16 p.

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). [COVID-19 et filet de sécurité social autour des enfants et des jeunes à risque de subir de mauvais traitements et pratiques de la protection de la jeunesse](#). Québec, QC : INESSS; 2020. 19 p.

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). [COVID-19 et les effets du contexte de la pandémie sur la santé mentale et les mesures à mettre en place pour contrer ces effets](#). Québec, QC : INESSS; 2020. 22 p.

Bourget, Claudie et collaborateurs. [Être résilient durant la crise de la COVID-19, soutenir les familles vulnérables](#). Boscoville, 2020, 20 p.