

## LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES AFFECTÉE PAR LA PANDÉMIE?

L'adolescence est une période remplie de changements et d'émotions. Avec l'arrivée de la COVID-19, certains jeunes ont vu la fermeture des établissements scolaires changer leurs plans pour l'été. L'annulation d'événements importants et la distanciation physique demandent beaucoup d'adaptation. Certains apprécient le temps de répit passé à la maison, mais d'autres peuvent ressentir plusieurs états émotionnels.

D'après une étude de l'Université du Québec en Outaouais, un tiers des adolescent·e·s au Québec vivraient une certaine forme de détresse en confinement. Des symptômes dépressifs ont été remarqués chez de nombreux de jeunes (Bolduc, 2020). Cela peut s'expliquer par les multiples deuils que ces derniers ont vécu au cours des derniers mois : l'annulation du bal de finissants, l'annulation des festivals d'été, le manque de contacts humains (Le téléjournal, 2020 ; Bolduc, 2020). Parmi les troubles de santé mentale pouvant se développer dû à l'isolement, c'est la dépression qui ressort le plus auprès des jeunes (Loades et al., 2020). De manière générale, les personnes vivant avec un trouble de santé mentale sont fragilisées durant la pandémie. La solitude, l'anxiété, les symptômes dépressifs, le stress et toutes les émotions vécues en lien avec le confinement et l'isolement rendent les personnes vivant avec un trouble de santé mentale plus vulnérables. Des risques de rechutes ou encore d'aggravation d'une problématique déjà présente sont observés. (Yao et al. 2020).

L'hypersensibilité au stress des personnes ayant des difficultés au niveau de leur santé mentale fait qu'elles sont très influencées par les réponses émotionnelles de leur entourage (Yao et al. 2020). Les réactions des membres de l'entourage et les multiples informations contradictoires sur les réseaux sociaux, peuvent rendre la période actuelle très anxiogène pour plusieurs. Une anxiété dite sociale peut se développer chez les jeunes en lien avec les mesures sanitaires et réglementations en vigueur ; la distanciation physique, le port du masque, etc. (Loades et al., 2020). L'anxiété sociale en lien avec la pandémie se caractérise par la crainte et l'évitement de situations sociales. L'isolement et la distanciation imposés par le gouvernement

peut aussi renforcer le sentiment de solitude. Une étude portant sur l'impact de l'isolement social et la solitude sur la santé mentale des adolescents a d'ailleurs démontré que plus un sentiment de solitude est ressenti longtemps chez un jeune, plus celui-ci a des chances de développer un problème de santé mentale (Loades et al., 2020).

La diminution flagrante des contacts sociaux a eu un impact majeur sur les jeunes (Le téléjournal, 2020). Ceci peut s'expliquer par l'importance des pairs durant l'adolescence. Effectivement, la construction de l'identité à travers les liens d'amitié, la recherche d'indépendance et d'autonomie sont plus limités en raison des réglementations.

Alors que des recherches ont démontré que la flexibilité et de la diminution des contraintes scolaires a aidé à diminuer l'anxiété vécue par les jeunes, l'encadrement des travaux semble être difficile à intégrer dans la routine étant donné le contexte. Le volume des tâches scolaires a entraîné des attitudes d'évitement et d'opposition chez certains jeunes (Bobo et al., 2020). Sachant qu'il y a un risque de deuxième vague et que les mesures pourraient se resserrer à nouveau, comment soutenir mon jeune afin de l'aider à passer au travers?

- Il est primordial d'aborder la situation avec les jeunes. Cela permet de verbaliser les émotions négatives et les craintes tout en élargissant la discussion quant aux enjeux sociaux actuels: pollution, solidarité, altruisme, relations interpersonnelles, surconsommation (Josse, 2020 ; Unicef, 2020 ; Kids Help Phone, 2020). La **communication** joue un rôle important dans un contexte d'isolement.
- Le maintien d'une **routine** au quotidien est également important, malgré que certaines habitudes de vie se sont vues modifiées face à la pandémie. Souhaiter vivre exactement de la même manière qu'avant la pandémie n'est pas réaliste, mais s'assurer de garder un équilibre dans certaines sphères est crucial. La stabilité et l'équilibre au niveau du sommeil, l'alimentation et l'activité physique favorisent une bonne santé mentale (Josse, 2020 ; Kids Help Phone, 2020 ; Unicef, 2020 ; CHU Sainte-Justine, 2020).
- Le niveau de **stimulation** peut être grandement affecté par la pandémie, car plusieurs activités quotidiennes sont modifiées ou annulées. Afin de relâcher le stress et la tension

engendrée par la pandémie, il est recommandé de se créer des distractions intellectuelles, physiques et artistiques. La lecture, le chant, les sports, le dessin, la peinture, la cuisine, le visionnement de films sont tous des moyens d'évacuer le stress et de favoriser la santé mentale (Kids Help Phone, 2020; Unicef, 2020 ; Loades et al., 2020 ; Josse, 2020 ; CHU Sainte-Justine, 2020). Poursuivre les travaux scolaires même dans un contexte actuel fait partie des tâches et compétences à mettre de l'avant. Toutefois, comme mentionné plus tôt, il est irréaliste de s'attendre à ce que les jeunes travaillent autant qu'à l'école; sans l'encadrement des enseignant·e·s et avec la présence de multiples distractions, les jeunes ne sont pas dans un environnement favorable aux apprentissages (Josse, 2020).

- Évidemment, le besoin de **contacts sociaux** n'a jamais été aussi prédominant que dans ce contexte particulier. Il est permis de voir des ami·e·s à l'extérieur tout en respectant la distanciation physique et nécessaire d'user de toutes les stratégies virtuelles possibles pour maintenir le réseau social; vidéoconférence, courriel, texto, réseaux sociaux. Il est toutefois important de garder un équilibre encore une fois, même dans l'utilisation des technologies, car une surconsommation peut entraîner de l'anxiété. Il est certain que les jeunes seront d'autant plus devant leur écran et les parents devront faire preuve de souplesse à leur égard (Bobo, E et al., 2020 ; Kids Help Phone, 2020; Unicef, 2020 ; CHU Sainte-Justine, 2020).
- Et surtout, ne pas hésiter à **demander de l'aide et du soutien** si on remarque que l'anxiété, la peur, la solitude et l'inquiétude de notre proche persiste.

## BIBLIOGRAPHIE

### Articles scientifiques

Bobo, E., Lin, L., Acquavivac, E., Cacid, H., Franc, N., Gamonb, L., Picotb, M.-C., Pupiera, F., Speranzae, M., Falissardf, B., et Purper-Ouakil, D. (2020). Comment les enfants et adolescents avec le trouble déficit d'attention/hyperactivité (TDAH) vivent-ils le confinement durant la pandémie COVID-19 ? *L'Encéphale*, 46(3), S85-S92.

<https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.011>

Loades, M., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M., Borwick, C., et Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 10.1016/j.jaac.2020.05.009.

Yao, H., Chen, JH., et Xu, YF. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*, 7(4):e21. doi:10.1016/S2215-0366(20)30090-0

### Entrevue audiovisuelle

Le téléjournal (2020, 6 mai). Confinement : dur pour le moral des adolescents. Dans Société Radio-Canada (prod.). Récupéré de <https://www.facebook.com/watch/?v=180710943098378>

### Périodiques et journaux

Bolduc, P.-A. (2020, 7 mai). Un tiers des adolescents du Québec vivent une forme de détresse durant le confinement. Radio-Canada. Récupéré de <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1700868/adolescents-quebec-detresse-depression-etude-covid-confinement>

Josse, E. (2020, 23 mars). Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. Récupéré de <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article417>

### Sites web

CHU Sainte-Justine (2020). Trucs et astuces pour un confinement moins difficile à l'adolescence pendant la pandémie au COVID-19. Récupéré de [https://www.cps.ca/uploads/tools/Trucs et astuces pour un confinement moins difficile\\_a\\_ladolescence\\_final.pdf](https://www.cps.ca/uploads/tools/Trucs_et_astuces_pour_un_confinement_moins_difficile_a_ladolescence_final.pdf)

Kids Help Phone (2020). How to cope with social distancing during COVID-19. Récupéré de <https://kidshelpphone.ca/get-info/how-to-cope-with-social-distancing-during-covid-19/>

Unicef (2020). How teenagers can protect their mental health during coronavirus (COVID-19): 6 strategies for teens facing a new (temporary) normal. Récupéré de <https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>