

Pandémie

et stress

Outils et trucs
pour les parents

chez les 5 à 12 ans



Centre de
promotion de la santé
**CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal

Nos partenaires

Cette brochure, développée par le Centre de promotion de la santé du CHU Sainte-Justine, est basée sur les données et les recommandations du rapport final de recherche portant sur la santé mentale des enfants en temps de pandémie.

L'étude a été réalisée par l'équipe de recherche GRAND-IR, attachée au Groupe de recherche axé sur le neurodéveloppement du Centre de recherche du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke.



<https://labo-grandir.com/favoriser-la-sante-mentale-des-enfants-de-5-12-ans-durant-la-covid-19/>

Rédaction

Martine Fortier, responsable du Centre de promotion de la santé, adjointe au directeur, Direction des Affaires médicales et universitaires

Marie-Sophie Cognard, agente de planification, programmation et recherche en promotion de la santé, Centre de promotion de la santé

Expert clinique

Dr Nicholas Chadi, pédiatre, clinicien-chercheur spécialisé en médecine de l'adolescence et toxicomanie, professeur adjoint de clinique, département de pédiatrie, CHU Sainte-Justine, Université de Montréal

Réalisation

Éditions du CHU Sainte-Justine, 2021
<https://www.editions-chu-sainte-justine.org/>



<https://promotionsante.chusj.org/fr/Accueil>

Sommaire

De nombreuses situations stressantes depuis l'arrivée de la COVID	4
À l'école	4
À la maison	4
L'école à la maison	5
Les effets de la pandémie sur le bien-être des enfants	5
Les signes et comportements à surveiller.....	5
Des pensées et des sentiments	6
Des comportements.....	6
Des inconforts physiques	6
Des solutions ?	7
Miser sur les aspects positifs du confinement	7
Instaurer des routines et des activités plaisantes	7
Encourager une bonne communication et un climat familial harmonieux	7
Apprendre à gérer son stress	8
Créer un espace agréable et privé à la maison	8
Faciliter l'école à la maison	9
Favoriser l'entraide	9
Des ressources	9
Utiliser les ressources disponibles et gratuites.....	9
Ressources en milieu scolaire	9
Ressources dans le réseau de la santé	10
Ressources dans la communauté	10
Boîte à outils	11

La pandémie du coronavirus a provoqué son lot de changements dans la vie des familles, que ce soit à la maison, au travail, à l'école... partout! Les routines ont complètement changé et le virus est venu compliquer la vie pour les suivis de santé, les apprentissages à l'école, les rencontres sociales et les activités de sport et de loisirs. À cette situation se sont ajoutées les inquiétudes liées à l'évolution de la pandémie. Tout cela contribue au stress des parents et à celui des enfants en âge d'aller à l'école primaire (de 5 à 12 ans).

De nombreuses situations stressantes depuis l'arrivée de la COVID

Les enfants sont vulnérables au stress en ce temps de pandémie, car leur routine a été bousculée. Les situations stressantes vécues par plusieurs enfants le sont dans tous leurs milieux de vie, notamment à l'école et à la maison.

À l'école

- › S'ajuster à de nouvelles règles qui s'ajoutent à celles déjà existantes.
- › Porter un masque, se laver les mains fréquemment et jouer uniquement avec les amis de leur bulle-classe.
- › S'adapter aux nouvelles conditions du service de garde.
- › Composer avec un réseau d'amis limité et avec les changements dans les activités de groupe (sportives et culturelles).

À la maison

- › Être confiné à la maison avec sa famille.
- › Vivre parfois avec la disponibilité limitée des parents malgré un besoin d'attention inchangé et avoir l'impression de n'avoir personne d'autre à qui parler.
- › Être coupé des relations avec les grands-parents, les oncles, les tantes et les autres membres de la famille.
- › Avoir perdu un membre de la famille au cours de la dernière année, sans pouvoir être auprès de lui ou le voir.



L'école à la maison

- › Être retiré de l'école temporairement pour apprendre à distance.
- › Avoir à se familiariser avec la technologie ou ne pas avoir accès à la technologie pour assurer les suivis avec l'école ou communiquer avec les amis.
- › Parfois, se retrouver seul avec des parents qui travaillent tout le temps.
- › Être coupé des relations et des jeux habituels avec les amis.

Les effets de la pandémie sur le bien-être des enfants

La pandémie affecte toutes les familles différemment selon leur réalité, leurs contextes de vie et les besoins uniques de chaque enfant. Les parents peuvent vivre un épuisement en lien avec l'augmentation des responsabilités et la conciliation entre le travail et le fait d'avoir les enfants à la maison. Ainsi, beaucoup d'enfants peuvent vivre du stress, avoir de la difficulté à s'adapter aux changements et démontrer des signes d'anxiété qui perdurent (par ex. : incidence sur le sommeil, sur l'humeur, etc.).

Ces effets sont encore plus présents chez les enfants qui vivent déjà des situations de vulnérabilité :

- › Des défis scolaires, des difficultés d'apprentissage ou de comportements.
- › Une condition de santé particulière.
- › Une situation familiale difficile (un deuil familial, un proche atteint de la COVID, un parent isolé de son réseau, un parent travailleur de la santé, des difficultés financières).



Les signes et comportements à surveiller

Si votre enfant est stressé, anxieux ou vit des difficultés d'adaptation à l'école et à la maison, soyez attentifs à certains signes. Par exemple, quelles sont les émotions qu'il manifeste ? Quels sont les changements d'humeur qui vous semblent inhabituels ?

Des pensées et des sentiments

- › Il a peur d'attraper la COVID ou il a peur qu'un de ses proches l'attrape.
- › Il est de mauvaise humeur ou stressé.
- › Il s'ennuie et se sent seul.
- › Il dit « ne pas être capable » et a moins confiance en ses capacités.
- › Il est démotivé et « trouve l'école ennuyeuse ».
- › Il se sent moins aimé ou apprécié par ses amis.

Des comportements

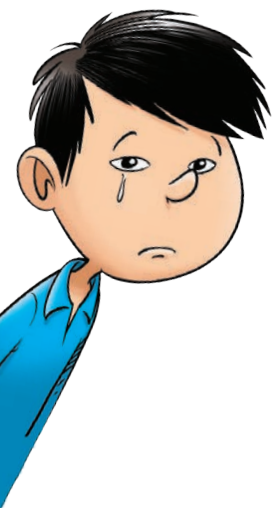
- › Il a de la difficulté à dormir ou se couche tard.
- › Il fait des colères, des crises, il est confrontant ou demande de l'attention de manière excessive.
- › Il pleure souvent.
- › Il a de la difficulté à se concentrer.
- › Il s'isole.

Des inconforts physiques

- › Il a mal à la tête ou mal au ventre.
- › Il a moins d'énergie.
- › Il a un appétit variable.

Si la santé psychologique de votre enfant vous préoccupe et qu'il présente des signes de détresse, il est important d'en parler avec lui et avec une personne de confiance de votre entourage. Il est aussi conseillé de consulter un professionnel de la santé pour obtenir un accompagnement adapté aux besoins de votre enfant.

Si votre enfant présente des idées noires ou s'il dit vouloir se blesser, restez près de lui, écoutez-le. S'il a des idées suicidaires avec un plan d'action, appelez immédiatement le **1 866 APPELLE (277-3553)** ou amenez-le à l'urgence la plus proche de chez vous.



Il existe plusieurs solutions pour prendre soin de la santé psychologique de son enfant et diminuer son stress.

Des solutions ?

En tant que parent, il est tout à fait naturel de se soucier du bien-être et du développement de son enfant. De 5 à 12 ans, les enfants se trouvent à un stade de développement important pour leur avenir, tant sur le plan des apprentissages, de l'exploration de soi et de l'autonomie que sur celui des relations avec les amis.

Miser sur les aspects positifs du confinement

Il est possible de se doter d'une « nouvelle paire de lunettes » et de renforcer les aspects positifs de la situation actuelle avec son enfant :

- › Prendre plaisir à ralentir le rythme et prendre des pauses.
- › Voir les petits plaisirs du temps en famille à la maison.
- › Prendre conscience de sa capacité à se débrouiller seul et à faire preuve de créativité.
- › Saisir les occasions de faire un nouvel apprentissage ou un jeu créatif (vélo, instrument de musique, dessin, peinture ou tricot).



Instaurer des routines et des activités plaisantes

Le fait d'instaurer une routine permet de fournir un cadre rassurant et des repères clairs. Une routine facilite les apprentissages et aide la gestion du stress. Pour tenter de se rapprocher le plus possible d'une situation normale, il est bénéfique de conserver certaines activités habituelles et d'en intégrer de nouvelles (marcher en nature, danser dans le salon, préparer une recette, faire une soirée cinéma, lire une histoire avec un chocolat chaud, etc.).

Encourager une bonne communication et un climat familial harmonieux

Il est important de prendre le temps de parler à l'enfant et de lui expliquer les informations au jour le jour, selon son âge et en évitant la surinformation. Pour ce faire, on peut utiliser des livres et des magazines. Cela le rassurera. Il est aussi important d'établir une communication positive et de favoriser un climat de famille harmonieux. Les deux parents peuvent utiliser certaines stratégies de communication avec leur enfant :

- › Être à l'écoute et accorder du temps exclusif.
- › Adopter une attitude positive, réconfortante et rassurante.
- › Accueillir ses pensées et ses sentiments.
- › Souligner ses forces, ses efforts, ses gestes positifs (renforcer sa confiance).
- › Rappeler les règles et les limites.
- › Expliquer les conséquences d'un geste.
- › Rediriger vers un bon comportement.
- › Établir en famille un système de récompenses.

Apprendre à gérer son stress

Tous les enfants ressentent différemment le stress. Il est essentiel de parler avec son enfant, de l'écouter et de prendre conscience de l'origine de son inconfort. Voici comment aider son enfant à retrouver un état de calme et de bien-être :

- › Lui apprendre à respirer profondément.
- › L'aider à exprimer ses émotions. Pour ce faire, on peut utiliser un thermomètre d'émotions (voir la section *Boîte à outils*, à la page 11).
- › L'aider à trouver des moyens qui l'apaisent et lui font du bien (un retrait en silence, un jeu calme, un dessin, un casse-tête, un câlin).
- › Favoriser de saines habitudes de vie : l'inciter à bouger tous les jours, jouer dehors en nature et offrir une alimentation variée trois fois par jour.
- › Veiller à une bonne routine de sommeil, en le faisant se coucher à des heures régulières et en faisant, avant d'aller au lit, une activité relaxante qui aide à dormir (prendre un bain, lire, écouter une musique douce, faire une méditation).
- › Limiter le temps d'écran et lui montrer comment l'utiliser de façon responsable.

Créer un espace agréable et privé à la maison

Tous les enfants ont besoin d'un espace intime et agréable à la maison pour favoriser la concentration et la détente. Il est souhaitable d'aménager un espace et un coin bureau, selon les besoins de l'enfant.



Faciliter l'école à la maison

L'école à la maison en période de confinement n'est pas toujours facile, mais on peut apprendre à son enfant à gérer son temps et l'encourager à faire une tâche à la fois. On peut penser à faire preuve de souplesse et à se donner le droit à l'erreur. Si l'occasion se présente, il peut être fort utile de discuter de ses besoins avec son enseignant. L'important est d'avoir des ressources fiables sur lesquelles compter pour l'éducation de son enfant.

Favoriser l'entraide

L'entraide de la famille, de l'entourage et d'un réseau d'amis est cruciale au bon développement des enfants et contribue à soutenir les parents. Même à distance, il est possible d'aller chercher de l'aide :

- › Faire un appel vidéo aux grands-parents, aux tantes, aux oncles et aux amis.
- › Trouver une aide virtuelle aux devoirs.
- › Avoir recours à un service de garde ou à une gardienne exceptionnellement.



Des ressources

Utiliser les ressources disponibles et gratuites

Même à distance (par vidéoconférence), de nombreuses ressources sont disponibles pour les parents. Il est essentiel de se créer un bon réseau de soutien, qui servira de filet de protection pour les enfants. Les intervenants en milieu scolaire, dans le réseau de la santé et dans la communauté travaillent en partenariat avec les parents pour favoriser le bien-être des enfants.

Ressources en milieu scolaire

L'enseignant et l'équipe-école peuvent prodiguer de nombreux conseils pour aider à organiser la routine scolaire quotidienne.

Pour en savoir plus :

Consulter le site web du gouvernement du Québec : <https://bit.ly/3cqMnFc> pour en savoir plus sur l'organisation des activités scolaires, les mesures sanitaires, le transport scolaire, les récréations et les services de garde ou autres.

Ressources dans le réseau de la santé

De nombreux professionnels et services psychoéducatifs pour soutenir les parents peuvent être consultés au Centre local de services communautaires (CLSC)

- › Infirmières scolaires
- › Psychoéducateurs
- › Travailleurs sociaux
- › Ergothérapeutes
- › Physiothérapeutes
- › Orthophonistes
- › Psychologues

Pour en savoir plus :

Appelez en tout temps le CLSC de votre quartier et demandez l'accueil psychosocial, ou appelez les ressources suivantes et consultez leurs sites web :

- › Info-COVID au 1 877 644 4545 : de l'information et du soutien en lien avec la COVID.
- › Info-Santé au 811 : du soutien d'une infirmière pour une inquiétude sur le plan de la santé (ou Info-Social, option 2).
- › Ligne Parents au 1 800 361 5085 : pour parler à un intervenant au sujet de son enfant.

Ressources dans la communauté

De l'entraide et des services adaptés sont accessibles dans chaque ville :

- › Des parcs et des centres de nature, pour aller jouer dehors.
- › Des activités sportives, culturelles et de saines habitudes de vie (bibliothèques, piscines, arénas).
- › Des jeux créatifs en mode virtuel.
- › Des programmes d'aide ou des organismes communautaires.
- › Des services de livraison à domicile.

Pour en savoir plus :

- › Consulter le site web de sa ville.
- › Appeler la ligne téléphonique du 211 Grand Montréal et voir son site web, pour trouver des services et des programmes communautaires.



Boîte à outils

Naître et grandir. **Confinement et santé mentale: des ressources pour aider les parents** — <https://bit.ly/2OH9wuX>

Hôpital de Montréal pour enfants. **Prendre soin de la santé mentale des jeunes en temps de pandémie** — <https://bit.ly/3vgY9e8>

Santé mentale en milieu scolaire Ontario. **Comment appuyer la santé mentale de vos enfants durant la pandémie de COVID-19** — <https://bit.ly/3csAOxA>

Ministère de l'Éducation du Québec et l'Université TÉLUQ. **Apprendre à distance pour les parents** — <https://bit.ly/3cykvjV>

Mon thermomètre des émotions, tiré du coffre à outils Fondation Jasmin Roy, pour accompagner les jeunes en contexte de pandémie — <https://bit.ly/3bCt6lb>

Camden, C., Malbœuf-Hurtubise, C., équipe PRISME-COVID-19. **Les répercussions de la pandémie de la COVID-19 sur la santé mentale des enfants de 5-12 ans et les défis particuliers vécus par les enfants ayant un handicap ou une condition de santé chronique: une synthèse des recommandations**. Rapport final; document rédigé dans le cadre d'une étude financée par les Instituts de recherche en santé du Canada [IRSC], 2020 — <https://bit.ly/3veGbbY>

Recommandations pour favoriser la santé mentale des enfants en temps de COVID — <https://bit.ly/2PUp8fj>

Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec. **Recommandations pour favoriser la santé mentale des enfants en temps de COVID** — <https://bit.ly/2PUp8fj>

Parents Estrie — **Favoriser la santé mentale de votre enfant pendant la pandémie de COVID-19** — <https://bit.ly/30yU2Mi>

Pour plus d'information, voir aussi la section COVID du site web du CHU Sainte-Justine — <https://bit.ly/3bDwf4k>