



Série de Webinaires

La COVID-19 et les moins de 19 ans : *relations et bien-être des jeunes en ce temps de pandémie*

En mars 2021, les docteurs Alexa Martin-Storey (Université de Sherbrooke) et Melanie Dirks (Université McGill) ont présenté un webinaire sur ce que les récentes recherches nous apprennent sur le bien-être des adolescents en temps de COVID-19, ainsi que sur les facteurs de risque et de protection associés :

1. Au respect des mesures associées à la COVID-19
2. À la santé mentale et au fonctionnement psychosocial
3. Au maintien de relations saines

Regarder le webinaire | Voir les diapositives

Adolescents et respect des mesures associées à la COVID-19

Des études ont révélé que la **majorité des jeunes** a déclaré adopter **davantage de comportements d'hygiène préventifs** depuis le début de la pandémie.

- **Plus le jeune est âgé**, plus il respecte les directives données.

Comment encourager les jeunes à respecter les directives associées à la COVID-19

1. En général, donner des informations **précises** sur **l'efficacité et les avantages** des mesures peut être important pour que les adolescents les respectent.
2. Les **problèmes** de comportement sont associés à une **moindre probabilité** de suivre les mesures associées à la COVID-19. Pour les adolescents ayant des problèmes de comportement et étant moins réceptifs à la punition ou à la motivation prosociale :
 - Utiliser « Let's Get Smart » et d'autres approches d'intervention qui augmentent la motivation des enfants ayant des problèmes de comportement à comprendre les pensées et les sentiments des autres.
3. Le fait de contextualiser les informations et de donner des **exemples précis** de la manière dont leurs actions pourraient nuire à autrui peut conduire à de meilleurs résultats.

How is COVID-19 Impacting Adolescents?

Difficultés éventuelles liées à la COVID-19 pour les jeunes défavorisés sur le plan socio-économique

1. **Moins de ressources** pour la distanciation sociale
2. Difficultés avec l'apprentissage à domicile et **l'accessibilité**
3. Travailler ou avoir des membres de sa famille travaillant au sein **d'emplois de première ligne** (plus de stress concernant l'exposition à la COVID-19).
4. Peu ou pas de contact avec le **soutien scolaire** et ses ressources.



Difficultés éventuelles liées à la COVID-19 pour les jeunes racisés

1. Impact négatif (et disproportionné par rapport aux jeunes blancs) de **la surveillance policière accrue** du comportement des adolescents, en particulier celui des jeunes noirs.
2. Le rôle des jeunes en tant que **traducteurs linguistiques ou culturels** pour les membres de la famille présentant des barrières linguistiques.
3. Facteurs de stress préexistants ayant un impact sur la **vulnérabilité médicale** actuelle des adolescents et de leur famille.
4. Exacerbation des **inégalités préexistantes** en termes de **disponibilité des ressources**
5. Difficulté à **s'impliquer dans l'apprentissage en ligne** chez les jeunes ruraux et en particulier chez les jeunes ruraux des communautés autochtones.

Difficultés éventuelles liées à la COVID-19 pour les jeunes des minorités sexuelles et de genre

1. Exacerbation des problèmes préexistants liés à la **sécurité du logement**.
2. Peu d'occasions de **voir** leur famille ou leur communauté de cœur.
3. Obstacles à l'accès aux **services de santé mentale**
4. Peu d'accès aux **services médicaux** d'affirmation de l'identité
5. Sentiment d'être **coincé** avec des membres de la famille hostiles.

Effets de la COVID-19 sur la santé mentale

Différents types d'information suggèrent des changements dans la santé mentale des adolescents depuis la mise en place des mesures liées à la COVID-19.

1. Lignes d'assistance téléphonique : au Canada, **augmentation** des appels à Jeunesse, J'écoute, ceux-ci passant de **1,9 million** en 2019 à **4 millions** en 2020.
2. Changement perçu par les jeunes en matière de santé mentale depuis le début de la pandémie de COVID-19 :
 - **Santé mentale** en déclin
 - Moins de **consommation d'alcool et de drogues**

Changements chez les adolescents liés à la COVID-19

- Normalement, l'adolescence est une période où les jeunes passent beaucoup de temps avec leurs pairs et de moins en moins de temps avec leur famille. C'est une évolution attendue à mesure que les adolescents deviennent de jeunes adultes autonomes.
- La pandémie modifie **fondamentalement les groupes de personnes** avec lesquels les adolescents **passent leur temps**.
 1. Dans un échantillon représentatif au niveau national, le pourcentage de jeunes ayant passé **aucun temps avec leur meilleur ami** a **augmenté** depuis le début de la pandémie.
 2. Le pourcentage de jeunes ayant passé **plus de 3 heures par jour avec leurs parents et leurs frères et sœurs** a **augmenté** et le pourcentage de jeunes ayant passé plus de 3 heures par jour avec leurs meilleurs amis a diminué depuis le début de la pandémie.
- La COVID-19 a entraîné des changements majeurs dans la vie des adolescents :
 - Moins de mobilité par rapport à la période précédant la pandémie de COVID-19.
 - Plus de temps d'écran perçu
 - Réduction du temps consacré aux jeux actifs
- Une étude a révélé que moins de 1 % des jeunes suivaient les recommandations en matière d'activité physique.

Recommandations aux parents et aux éducateurs

1. Favoriser des relations saines à la maison

- Les jeunes passent de plus en plus de temps avec leurs parents et leurs frères et sœurs, et ce n'est peut-être pas par choix.
- Ce temps accru passé avec la famille présente à la fois des **risques et des opportunités** :
 - Peut présenter des risques pour ceux qui ont des relations très négatives avec leur famille : moins ou pas de possibilités de partir, de faire une pause ou d'obtenir le soutien d'une autre personne.
 - Peut aussi être une occasion de construire des relations plus fortes et plus chaleureuses sur le plan affectif avec les frères et sœurs et entre les enfants et les parents.
- Faites attention aux relations fraternelles. Les recherches montrent que l'agression entre frères et sœurs peut avoir des conséquences importantes et durables sur la santé mentale des adolescents, en particulier pendant la période de la COVID-19.
 - Lorsque la tension entre frères et sœurs monte, faites de votre mieux pour intervenir.

2. L'instabilité perçue des relations peut être un marqueur de risque

- Les jeunes qui déclarent les plus hauts niveaux de symptômes de dépression et de consommation de marijuana considèrent que leurs relations s'améliorent et se détériorent.
- Les jeunes qui signalent des changements positifs dans leurs relations signalent également des niveaux plus élevés de symptômes d'internalisation.
- Conclusion à tirer : même si les choses semblent positives, vous pourriez vouloir creuser davantage : il peut y avoir d'autres domaines dans lesquels les choses s'empirent pour les jeunes.

3. Atteindre les jeunes par divers moyens

- Utiliser des approches variées et individualisées pour encourager le respect des mesures.
- Le soutien par message texte peut être important pour les jeunes qui craignent d'être entendus ou qui ont peu d'intimité.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Les opinions exprimées ici ne représentent pas
nécessairement le point de vue de l'Agence de la
santé publique du Canada.