

## **RECOMMANDATIONS POUR VEILLER À LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS PENDANT ET APRÈS LA PANDÉMIE DE LA COVID-19**

### **PROBLÉMATIQUE :**

Depuis le début de l'année 2020, les enfants canadiens ont dû s'adapter à de nombreux changements dans leurs différentes sphères de vie. En plus de la perturbation des routines scolaires (arrêt/retour à l'école, école à la maison), les routines familiales ou sociales, les suivis de santé, les sorties et les loisirs extérieurs ont été chamboulés. À ces impacts se sont ajoutés l'anxiété face au virus, l'imprévisibilité, ainsi que la confusion voire l'incompréhension de certaines mesures gouvernementales (ex. port du masque, fermeture de lieux publics). Bien que tous les enfants aient subi des impacts de la pandémie, certains sont plus à risque de voir leur bien-être et leur santé mentale affectés par la COVID-19, notamment ceux qui présentaient déjà des difficultés, des troubles neurodéveloppementaux ou une condition de santé chronique.

Une équipe d'une trentaine de chercheurs universitaires, professionnels de santé, et partenaires d'organismes publics et privés a mené une revue de la littérature scientifique et des entrevues auprès de parents québécois afin de :

- 1.** Explorer les impacts de la pandémie sur les enfants de 5-12 ans, en faisant ressortir ceux inhérents aux enfants en situation de handicap ou avec une condition de santé chronique ;
- 2.** Explorer les facteurs protecteurs et fragilisants de santé mentale des enfants ;
- 3.** Identifier des interventions prometteuses et des recommandations pour soutenir la santé mentale des enfants;
- 4.** Ancrer les informations tirées de la littérature scientifique dans la réalité du contexte québécois.

Ce résumé politique vise à rapporter les recommandations tirées des résultats de cette étude aux directions de santé publique. Ces recommandations ont pour objectif général de veiller à la santé mentale et au bien-être des enfants pendant la pandémie.

### **CONTEXTE DES RECOMMANDATIONS :**

La recension des écrits et les entrevues se sont déroulées au cours du mois de juillet 2020. En accord avec les constats tirés des écrits empiriques (n = 17 articles), les parents interrogés (n = 18 entrevues) ont mentionné plusieurs inquiétudes en lien avec des routines et des cycles de sommeil perturbés, des sentiments inhabituels d'anxiété et d'isolement, ou des signes de détresse psychologique (confrontation, colère, évitement). Le fait d'avoir vécu une période de deuil pour quelques familles a représenté une difficulté psychologique et émotionnelle supplémentaire à gérer pendant le confinement. De plus, les familles dont les enfants présentaient déjà des difficultés (ex. dans leurs relations sociales, leur réussite éducative ou leur développement) ou celles qui vivaient dans des

milieux urbains sans accès à un espace privé extérieur semblaient généralement plus affectées. Les liens avec leurs réseaux (social ou de soutien) ont été réduits voire, pour certains, inexistantes. D'ailleurs, les familles qui avaient un filet social solide et diversifié autour d'elles (famille, amis, école, collègues) incluant des personnes-pivots (proches aidants, intervenants, éducateurs, enseignants) ont apprécié le répit offert par leur présence/soutien. Ceci étant dit, plusieurs familles ont mentionné que la santé mentale de leur enfant n'avait pas particulièrement été affectée. Certaines ont également relevé des impacts positifs du confinement, notamment la diminution des demandes sociales, la possibilité d'avoir plus de temps en famille, la remise en question et la révision des priorités familiales.

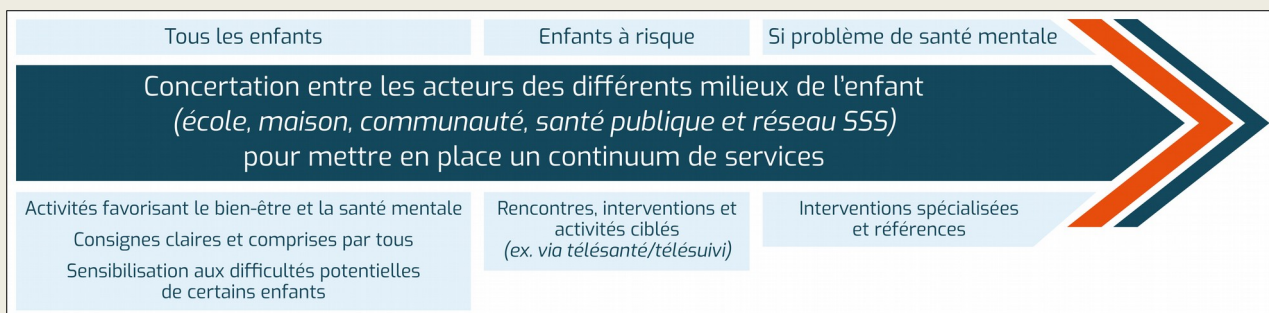
### **RECOMMANDATIONS POUR LA SANTÉ PUBLIQUE :**

D'emblée, il nous semble important de souligner que les recommandations tirées de cette étude ne sont pas surprenantes. Malgré leurs similitudes avec des recommandations qui faisaient déjà consensus avant la pandémie, le contexte socio-sanitaire actuel a rappelé l'urgence de les concrétiser sur le terrain. Il est donc primordial que des actions durables soient rapidement réalisées et soutenues par une volonté politique forte de mettre en œuvre les changements nécessaires.

Les résultats de notre étude soulignent l'importance de repérer les enfants plus vulnérables afin de leur apporter un soutien psychologique adapté à leurs besoins, en continuant de promouvoir et de porter attention à la santé mentale de tous les enfants. **La santé mentale des enfants, mais aussi celle de leurs parents, DOIT être placée au cœur de toutes les prochaines actions de santé publique.** Trois grandes recommandations et des pistes d'actions que les directions de santé publique et leurs partenaires peuvent rapidement adopter ont été formulées en lien avec l'année scolaire 2020-2021 (Notez que l'entièreté des recommandations est accessible aux Annexes 1 et 2).

### **RECOMMANDATIONS**

- 1. Promouvoir le bien-être et la santé mentale de tous les enfants en continu**
- 2. Outiller les personnes qui gravitent autour des enfants à reconnaître les signes de détresse psychologique, à dépister et à agir précocement**
- 3. Renforcer les collaborations et l'arrimage pour mieux soutenir les enfants**



## RECOMMANDATION 1 :

### Promouvoir le bien-être et la santé mentale de tous les enfants en continu.

Les perturbations inhérentes à la pandémie dans les différentes sphères de vie ont créé de nouvelles situations à gérer pour les enfants, parmi lesquels certains présentaient déjà des difficultés de santé mentale avant la pandémie. Pour aider à la promotion du bien-être et pour favoriser la santé mentale de tous les enfants en continu, les directions régionales et leurs réseaux devraient :

- **Permettre un lien régulier de tous les enfants et des familles avec le réseau éducatif, que ce soit en présentiel ou à distance.** Ce lien pourrait être réalisé par l'enseignant de l'enfant ou un intervenant scolaire qui pourrait, le cas échéant, faire le suivi avec l'enseignant de l'enfant.

- **Permettre aux familles de maintenir une routine et des activités proches, autant que possible, de la normalité.** Le fait d'instaurer et de maintenir une routine auprès des enfants permet de leur fournir un cadre sécurisant plus favorable à l'apprentissage et à leur développement cognitif, affectif et social. Il est important de garder des espaces pour que les enfants rencontrent leurs pairs à l'intérieur ou à l'extérieur, ou participent à des activités structurées (ex. sportives) ou des jeux libres. Il serait favorable de les planifier (quand, quoi) et de les réaliser dans des milieux structurés (ex. école, organismes communautaires) pour encadrer l'activité de manière sécuritaire et prévisible.

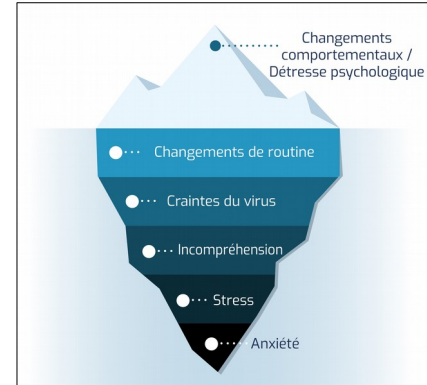
- **Informers les enfants de l'évolution de la pandémie en tenant compte de leur âge selon une approche positive et appropriée.** Les informations destinées aux adultes peuvent être difficiles à comprendre par des enfants. Il est important de proposer des sources d'information de santé publique qui conviennent à l'âge des enfants (ex. émissions de télé, bulletins de nouvelles adaptées à l'âge, périodes de questions-réponses pour les jeunes). Les messages véhiculés devraient être simples, adaptés à l'âge de l'auditoire, expliquer le contexte pandémique (ex. informations sur le virus, sa transmission, sur les consignes).

- **Guider les parents dans les attitudes à adopter auprès des enfants.** Le confinement a influencé la qualité de la relation parent-enfant chez certaines familles. Ainsi, il faudrait soutenir les familles en proposant des ressources pour : gérer la vie familiale, guider les interactions avec l'enfant, ou rassurer adéquatement l'enfant lors de discussions plus difficiles (ex. aborder la vieillesse, la mort, le deuil dans le climat 'COVID'). L'annexe 3 présente quelques ressources répertoriées par notre équipe susceptibles d'aider les familles. Bien entendu, les milieux de la santé, de l'éducation et communautaire pourraient pérenniser dans leurs installations ce type de soutien en raison de leur contact privilégié avec les familles (ex. par le biais de groupes de discussion, de séances de télésanté avec un professionnel).

- **Favoriser la mise en place d'activités qui soutiennent le bien-être et la détente tout en s'inspirant des approches positives.** Il serait important de guider les milieux fréquentés par les enfants afin de leur proposer des activités à réaliser avec eux selon une approche favorisant un climat plus harmonieux (les écoles, les organismes communautaires, les familles). Ces activités devraient aussi favoriser l'accueil de tous les enfants et prioriser l'écoute lors d'interactions visant à amener les enfants à se questionner et à questionner (discuter autour d'un dessin, d'une lettre, d'une bande-dessinée).

## **RECOMMANDATION 2 :** **Outiller les personnes qui gravitent autour des enfants à reconnaître les signes de détresse psychologique, à dépister et à agir précocement.**

Ces signes pourraient être des changements d'humeur, des signes d'anxiété, des troubles du sommeil, ou l'apparition de crises. Une attention particulière devrait être portée à certains enfants : ceux dont un proche a eu ou était à risque d'avoir la COVID-19, ceux qui habitaient dans un milieu urbain, dont les parents étaient travailleurs essentiels, ceux qui présentaient déjà des difficultés (ex. éducatives, familiales, sociales ou de santé). Pour soutenir la réalisation de cette recommandation, les directions régionales et leurs réseaux devraient :



- **Outiller les intervenants qui gravitent autour des enfants (ex. équipes-écoles) pour que ceux-ci soient sensibles aux : 1/ signes de détresse psychologique pour savoir comment réagir positivement et référer vers un professionnel selon le besoin de l'enfant ; 2/ facteurs de protection de santé mentale pour renforcer leur propre santé mentale et, du fait même, celle des enfants.** Des webinaires gratuits pourraient être offerts par un professionnel en santé mentale qui expliquerait : les signes à surveiller, les facteurs de protection de santé mentale et les manières de réagir en donnant des exemples concrets reflétant la situation actuelle. Ces webinaires devraient être adaptés à l'auditoire c.-à-d. les professionnels scolaires ou communautaires qui ne vivent pas les mêmes enjeux avec les enfants en raison de leur contexte de travail différent (éducation, loisirs, répit, etc.). Également, certaines ressources pourraient être utilisées par les personnes qui côtoient les enfants (Annexe 3).

- **Indiquer aux personnes qui côtoient les enfants lesquels sont à surveiller en priorité, c.-à-d. ceux qui présentaient déjà des enjeux neurodéveloppementaux ou des difficultés d'adaptation avant la pandémie, tout en restant vigilant à l'égard de tous les enfants.** Pour ces enfants, si des signes inhabituels apparaissaient, il s'agirait de les guider dès que possible vers un professionnel de la santé, selon le besoin (ex. ergothérapeute, physiothérapeute, psychoéducateur, orthophoniste, psychologue, technicien.ne en éducation spécialisée, infirmier.ère scolaire, travailleur.se social.e, intervenant.e social.e, etc.).

- **Offrir la possibilité d'avoir régulièrement accès à un professionnel en santé mentale dans les lieux majoritairement fréquentés par les enfants, c.-à-d. les milieux scolaires.** Ceci apporterait une aide majeure pour soutenir ceux qui seraient en attente de service, en plus d'apporter de l'aide préventive à tous les enfants.

- **Proposer un accès prioritaire aux services de professionnels en santé mentale pour les enfants qui étudient à la maison (qui sont moins sur le radar des enseignants), particulièrement ceux qui montrent des signes de détresse psychologique, ou ceux qui avaient déjà des difficultés de santé mentale.** Ce type de services devrait être offert à toutes les familles qui ont des enfants scolarisés qui doivent rester à la maison, par le biais d'une plateforme de télésanté. Cette plateforme permettrait de trier les demandes selon les besoins, en plus de fournir des ressources informatives aux parents.

**RECOMMANDATION 3 :**  
**Renforcer le continuum santé-éducation-famille-communauté ainsi que l'arrimage de chacune des parties pour minimiser les impacts de la COVID-19 sur la santé mentale des enfants.**

Lors de notre étude, nous avons eu l'occasion de consulter de nombreuses ressources, dont certaines conseillées ou réalisées par nos partenaires. Malgré le fait que la multiplicité des ressources permette de s'adapter à chaque cas/profil, il est difficile de se retrouver dans le grand nombre d'outils proposés, que ce soit pour les parents, les enseignants, ou les professionnels de la santé. Pour aider à renforcer les collaborations et l'arrimage, les directions régionales et leurs réseaux devraient :

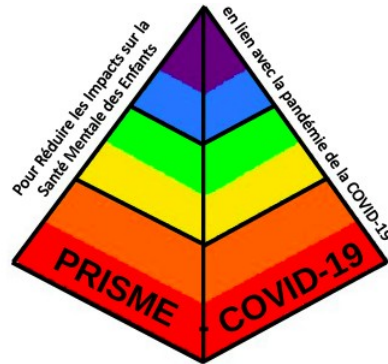
- **Utiliser les ressources déjà disponibles et gratuites.** Plusieurs ressources (en français et en anglais) (Annexe 3) ont été développées lors des derniers mois : elles pourraient être utilisées par les différents milieux. Il s'agirait de les centraliser et de les organiser par thématique (rentrée scolaire, éducation à la maison) ou personnes visées (enseignants, parents) pour faciliter leur utilisation et éviter leur duplication.
- **Mettre en ligne les activités de formation offertes par les équipes-écoles, les intervenants communautaires et les professionnels de la santé et des services sociaux sur cette plateforme.** Le fait de centraliser toutes les informations et de les rendre disponibles en tout temps permettrait aux différents acteurs de trouver facilement l'information et de ne pas dupliquer les ressources en s'inspirant de ce qui a déjà été construit.
- **Mettre en place des mesures rapidement lorsqu'un enfant est susceptible d'avoir des problèmes de santé mentale, selon une approche graduée de services.** Un continuum de services incluant de l'information générale pour tous les enfants, des interventions de groupes pour ceux qui ont des besoins plus spécifiques, des formations ciblées auprès des parents, ou des traitements psychologiques spécialisés aux besoins particuliers de quelques-uns devrait être offert en accord avec les besoins des enfants et des familles. Ce continuum devrait être offert autant par des modalités virtuelles (télésanté) que présentielles afin que les réseaux et organismes puissent rester actifs lors de situations d'urgence sanitaire impliquant un confinement (ou plus généralement pour que les services soient accessibles aux familles plus isolées).



@drobotdean

**POUR CITER L'ÉTUDE :**

(1) Camden, C., Malboeuf-Hurtubise, C., équipe de recherche 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. Étude financée dans le cadre de l'Initiative sur la santé mentale et la COVID-19 des Instituts de Recherche en Santé du Canada. Publié en novembre 2020.



**POUR PLUS DE DÉTAILS :**

Veillez joindre la coordonnatrice de recherche par courriel à [elodie.herault@usherbrooke.ca](mailto:elodie.herault@usherbrooke.ca), ou consulter le rapport en suivant ce lien <https://labo-grandir.com/favoriser-la-sante-mentale-des-enfants-de-5-12-ans-durant-la-covid-19/>

## **ANNEXE 1 : Recommandations tirées de la revue de la littérature scientifique**

### **Soutenir le bien-être des enfants et des familles en surveillant les signes anormaux et en référant dès que possible**

#### POUR TOUS LES ENFANTS :

- Porter attention aux comportements adoptés par les enfants pour s'adapter à la situation : différencier s'il s'agit de résilience ou de déni, qui pourrait alors cacher des symptômes dépressifs. (1)
- Promouvoir les stratégies d'adaptation visant à cibler et à régler les problématiques anxieuses : éviter les stratégies visant à éviter/endurer le problème, c.-à-d. qui ne visent pas directement la recherche de solutions. (2)
- Communiquer et collaborer avec les enfants afin de comprendre leurs inquiétudes et de comprendre par quels moyens alléger leur solitude. (3)
- Implanter des programmes de prévention et d'intervention pour augmenter le bien-être psychologique des enfants et de leurs proches lors de situations imposant un confinement de la population. (4)
- Équiper les enseignants afin de répondre aux humeurs négatives et augmenter leur conscience des problèmes afin qu'ils réfèrent aux professionnels. (5)

#### POUR CERTAINS ENFANTS :

- Proposer et implanter des interventions pour enseigner aux enfants TDAH comment contrôler leur humeur. (6)
- Proposer des activités adaptées aux enfants TDAH pour compenser leurs activités habituelles lorsqu'elles sont drastiquement réduites. (1)
- Le soutien au bien-être et à la santé mentale des enfants en situation de handicap et ayant des besoins éducatifs particuliers devraient être inclus dans toutes les interventions offertes à ces enfants lors du retour à l'école. (7)
- Chez les enfants TDAH, pour lesquels les contraintes scolaires sont sources de conflits et de stress, le retour physique à la scolarité devra être surveillé de près et accompagné considérant les contraintes supplémentaires inhérentes à la COVID-19. (8)

### **Informers les enfants conformément à leur âge et leur niveau de compréhension**

#### POUR TOUS LES ENFANTS :

- Les médias et les chaînes de télévision pour enfants pourraient jouer un rôle important pour donner accès à de l'information de qualité aux enfants, notamment pour expliquer ce qu'est le virus ou comment apprendre à vivre avec le virus. Des communications régulières (style 'points de presse') visant des groupes spécifiques d'âge et adaptés à leur niveau de compréhension pourraient être réalisées. (9)
- Limiter ou mieux organiser l'exposition des enfants aux médias d'information, tout en leur assurant une éducation basée sur les faits et adaptée à leur âge. (10)
- Proposer et promouvoir des ressources (ex. des histoires à raconter, des infographies adaptées à l'âge) visant à aider les enfants à comprendre les changements, permettre aux personnes qui interagissent avec les enfants de leur expliquer facilement, ou encore d'aider les familles à identifier les caractéristiques de leur environnement qui peuvent et celles qui doivent rester similaires. (11)

### **Se rapprocher d'une situation 'normale'**

#### POUR TOUS LES ENFANTS :

- Prioriser le retour physique à l'école pour tous les enfants. (5)
- Proposer des routines claires. (7)
- Gérer les difficultés de sommeil en maintenant des routines. (4)

POUR CERTAINS ENFANTS :

- Maintenir une structure familiale claire pour les enfants et adolescents autistes qui peuvent vivre de la détresse inhérente à la perte de leur routine quotidienne. (10)

**Garder des habitudes de vie visant à rester actif et en santé (alimentation, sommeil, loisirs et sports)**

POUR TOUS LES ENFANTS :

- Porter attention au sommeil, à l'alimentation, aux loisirs, aux activités créatives pour aider les enfants à rester actifs et intéressés. (12)

**Soutenir le bien-être des personnes qui ont un rôle important dans la vie des enfants**

POUR CERTAINS ENFANTS :

- Améliorer les conditions financières des ménages, la sécurité de l'emploi et la flexibilité des horaires de travail des parents. (13)
- Promouvoir les stratégies visant à limiter les impacts émotionnels ou psychologiques auprès des personnes qui gravitent autour des enfants afin de les guider dans leurs pratiques parentales-ou professionnelles. (14)
- Offrir un soutien psychologique adapté offert aux parents, en plus des enfants. (15)
- Mettre en place des services d'intervention psychologique pour les parents, en plus des services mis en place pour les enfants. (13)

**Guider les parents dans les attitudes qu'ils adoptent auprès des enfants**

POUR TOUS LES ENFANTS :

- Les derniers mois de confinement ont pu altérer la relation parent-enfant et la capacité de chacun à l'apprécier. Il est important de proposer des interventions de santé mentale ciblant les relations parent-enfant, peu importe l'âge. (15)
- Avoir accès à des conseils sur la gestion de la vie familiale lors d'un confinement (11)

**Apporter du soutien aux parents qui font l'école à la maison dans un contexte de confinement (ou en général)**

POUR CERTAINS ENFANTS :

- Donner accès à des ressources éducatives adaptées aux besoins des enfants en situation de handicap qui doivent rester confinés à la maison. (10)

**Assouplir les mesures de confinement**

POUR CERTAINS ENFANTS :

- Il faut assouplir les restrictions du confinement pour les familles ayant des enfants avec des besoins particuliers. (16)
- Donner des opportunités aux enfants en situation de handicap de voir des visages connus. (11)
- Se rapprocher d'un mode vie multigénérationnel (notamment dans le contexte de confinement) : encourager l'entraide au sein de bulles sociales/familiales. (12)



## **Identifier les enfants et les familles qui ont/auront besoin de plus de soutien que d'autres**

### **POUR CERTAINS ENFANTS :**

- Donner plus d'opportunités aux familles de parents qui ont des enfants en situation de handicap de recevoir des conseils professionnels (en lien avec la santé mentale et l'éducation à la maison). (12)
- Certaines familles n'auront pas besoin ou ne voudront pas de soutien supplémentaire, il faut donc identifier les familles qui ont plus de difficultés et qui veulent du soutien en termes d'éducation et de services sociaux. (12)
- Repérer tôt les enfants dont l'état émotionnel est altéré, en surveillant particulièrement les familles qui vivent beaucoup de stress ou dont les routines ont été très chamboulées. (14)
- Les enfants les plus vulnérables sont ceux qui vivent dans des zones urbaines, dont les parents sont plus éduqués ou montrent des signes de dépression. (13)
- Il faut porter un intérêt particulier aux familles dont les enfants ont des enjeux préexistants de comportements. (16)
- Les professionnels de la santé devraient demander aux enfants qui souffraient déjà de problèmes de santé mentale avant la pandémie et à leur famille comment ils vivent la pandémie afin d'identifier ceux dont les symptômes psychopathologiques se sont exacerbés. (10)
- Les enfants qui ont des troubles de l'humeur ou de l'anxiété (incluant les troubles obsessionnels compulsifs) sont particulièrement à risque de présenter une exacerbation de leurs symptômes en raison de leur peur de la COVID-19. (10)

## **Offrir des interventions ou des services selon des modalités de télésanté**

### **POUR TOUS LES ENFANTS :**

- Développer les soins de santé offerts aux familles à domicile. (16)
- Diffuser plus largement les modalités de télésanté étant donné la perception parentale positive des soins à distance. (8)

### **POUR CERTAINS ENFANTS :**

- Offrir des conseils d'experts aux familles avec des difficultés psychologiques pré-existantes (ex. à risque de développer un choc post-traumatique) pour les soutenir dans leurs compétences parentales à la maison, lors de leurs interactions avec les enfants. (17)

## **Références :**

- (1) Pisano, L., Galimi, D., & Cerniglia, L. (2020). A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy. <https://psyarxiv.com/stwbn>
- (2) Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 112-118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- (3) Singh, N., Haokip, N., Rathore, P., ... S. V.-I. J. of, & 2020, undefined. (n.d.). Child in institutional quarantine-A unique challenge. *Jpalliativecare.Com*. Retrieved July 27, 2020, from <http://www.jpalliativecare.com/article.asp?issn=0973-1075;year=2020;volume=26;issue=5;spage=142;epage=144;aulast=Singh>
- (4) Cellini, N., Giorgio, E. Di, Mioni, G., & Riso, D. Di. (2020). Sleep quality, timing, and psychological difficulties in Italian school-age children and their mothers during COVID-19 lockdown. <https://psyarxiv.com/95ujm/>

- (5) Bignardi, G., Dalmaijer, E., Anwyll-Irvine, A. L., Smith, T., Siugzdaite, R., Uh, S., & Astle, D. (2020). Increase in childhood depression during the COVID-19 lockdown in the UK. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v7f3q>
- (6) Zhang, J., Shuai, L., Yu, H., Wang, Z., ... M. Q.-A. J. of, & 2020, undefined. (n.d.). Acute stress, behavioural symptoms and mood states among school-age children with attention-deficit/hyperactive disorder during the COVID-19 outbreak. Ncbi.Nlm.Nih.Gov. Retrieved June 6, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7195413/>
- (7) Toseeb, U., Asbury, K., Code, A., Fox, L., & Deniz, E. (2020). Supporting Families with Children with Special Educational Needs and Disabilities During COVID-19. <https://doi.org/10.31234/osf.io/tm69k>
- (8) Bobo, E., Lin, L., Acquaviva, E., Caci, H., Franc, N., L'encephale, L. G.-, & 2020, undefined. (n.d.). Comment les enfants et adolescents avec le trouble déficit d'attention/hyperactivité (TDAH) viventils le confinement durant la pandémie COVID-19? Elsevier. Retrieved July 27, 2020, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013700620300968>
- (9) Gozansky, Y., & Gotz, M. (n.d.). Children, COVID-19 and the media A STUDY ON THE CHALLENGES CHILDREN ARE FACING IN THE 2020 CORONAVIRUS CRISIS. TelevIZion. Retrieved July 29, 2020, from [https://www.academia.edu/43345600/Children\\_COVID19\\_and\\_the\\_media\\_A\\_STUDY\\_ON\\_THE\\_CHALLENGES\\_CHILDREN\\_ARE\\_FACING\\_IN\\_TH E\\_2020\\_CORONAVIRUS\\_CRISIS](https://www.academia.edu/43345600/Children_COVID19_and_the_media_A_STUDY_ON_THE_CHALLENGES_CHILDREN_ARE_FACING_IN_TH E_2020_CORONAVIRUS_CRISIS)
- (10) Jepsen, O.H., Rohde, C., Nørremark, B. and Østergaard, S.D. (2020), Editorial Perspective: COVID-19 pandemic-related psychopathology in children and adolescents with mental illness. *J Child Psychol Psychiatr.*
- (11) Asbury, K., Fox, L., Deniz, E., Code, A., & Toseeb, U. (2020). How is COVID-19 affecting the mental health of children with Special Educational Needs and Disabilities and their families? *Journal of Autism and Developmental Disorders.* <https://doi.org/10.31234/osf.io/sevyd>
- (12) Tiwari, G. K., Singh, A. K., Parihar, P., Pandey, R., Sharma, D. N., & Rai, P. K. (2020). Understanding the perceived health outcomes of children during COVID-19 pandemic [Preprint].
- (13) Yeasmin, S., Banik, R., Hossain, S., Hossain, M. N., Mahumud, R., Salma, N., & Hossain, M. M. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of children in Bangladesh: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 117. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105277>
- (14) Orgilés M. (n.d.). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. Retrieved July 28, 2020, from <https://psyarxiv.com/5bpfz/>
- (15) Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- (16) Colizzi, M., Sironi, E., Antonini, F., Ciceri, M. L., Bovo, C., & Zocante, L. (2020). Psychosocial and behavioral impact of COVID-19 in autism spectrum disorder: An online parent survey. *Brain Sciences*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/brainsci10060341>
- (17) Riegler, L. J., Raj, S. P., Moscato, E. L., Narad, M. E., Kincaid, A., Wade, S. L., James Riegler, L., Raj, S. P., Moscato, E. L., Narad, M. E., Kincaid, A., & Wade, S. L. (2020). Pilot Trial of a Telepsychotherapy Parenting Skills Intervention for Veteran Families: Implications for Managing Parenting Stress During COVID-19. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 290-303. <https://doi.org/10.1037/int0000220>

## **ANNEXE 2 : Recommandations tirées des entrevues avec les parents**

### **Soutenir le bien-être des enfants et des familles en surveillant les signes anormaux et en référant dès que possible**

POUR TOUS LES ENFANTS :

- Augmenter la présence des psychoéducateurs dans les écoles.

POUR CERTAINS ENFANTS :

- Offrir du soutien psychologique aux élèves qui démontrent des signes d'anxiété

### **Informier les enfants conformément à leur âge et leur niveau de compréhension**

POUR TOUS LES ENFANTS :

- Encourager l'utilisation de trousse éducatives à l'école ou à la maison pour que les élèves comprennent et s'approprient les règles qui s'appliquent à leur milieu

### **Se rapprocher d'une situation 'normale'**

POUR TOUS LES ENFANTS :

- Ne pas dénaturer l'école par les mesures imposées et conserver les éléments motivateurs de l'école c.-à-d. les contacts avec les amis, les activités en classes, les récréations, les cours d'éducation physique, l'art plastique, les cours de musique.

### **Soutenir le bien-être des personnes qui ont un rôle important dans la vie des enfants**

POUR TOUS LES ENFANTS :

- Revoir l'offre des lignes d'appel téléphonique pour qu'elles soient moins désuètes et adaptées aux besoins de soutien en santé mentale
- Offrir du soutien psychologique aux parents, pas seulement aux enfants.

### **Aider les milieux scolaires dans leur travail auprès des enfants à l'école**

POUR TOUS LES ENFANTS :

- Maintenir un faible ratio dans les classes à la rentrée, particulièrement quand il y a un enfant ayant des besoins particuliers
- Augmenter la cohésion des équipes-école et l'outillage des enseignants

### **Apporter du soutien aux parents qui font l'école à la maison dans un contexte de confinement (ou en général)**

POUR TOUS LES ENFANTS :

- Utiliser une plateforme unique pour les cours en ligne afin de réduire les exigences liées à l'utilisation de différentes plateformes par les familles.
- Offrir plus de suivis par visioconférence, incluant des pauses pour que les enfants puissent se détendre.
- Favoriser le travail en sous-groupe d'enfants.
- Avoir un plan plus individualisé pour tous les enfants, peu importe leur niveau d'apprentissage.
- Mettre en place une routine éducative organisée et avec une planification stable.

**POUR CERTAINS ENFANTS :**

- Donner accès à ordinateurs ou tablettes pour les élèves qui vivent dans des familles qui n'en n'ont pas.
- Rendre le matériel scolaire disponible aux familles, d'autant plus pour celles qui ont des revenus plus faibles.

**Assouplir les mesures de confinement**

**POUR CERTAINS ENFANTS :**

- Permettre qu'un des deux parents ne travaille pas lorsqu'un des enfants a des besoins particuliers.
- Donner la possibilité aux parents qui ont un enfant présentant des besoins particuliers d'accueillir une gardienne.
- Permettre des adaptations pour les personnes élevant un enfant seul notamment pour aller faire les courses (y aller avec son enfant ou pouvoir faire garder son enfant).

**Identifier les enfants et les familles qui ont/auront besoin de plus de soutien que d'autres**

**POUR TOUS LES ENFANTS :**

- Faire une évaluation pendant l'année pour évaluer le niveau des élèves et identifier ceux qui ont des retards éducatifs plus élevés

### **ANNEXE 3 : Exemples de ressources développées/proposées par nos partenaires**

Ressources	Thèmes abordés ou type d'information	Langues
<p><b>La page de la Société canadienne de pédiatrie sur la COVID et les enfants:</b>  <a href="https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/the-2019-novel-coronavirus-covid-19">https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/the-2019-novel-coronavirus-covid-19</a>            ;  <a href="https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/the-2019-novel-coronavirus-covid-19">https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/the-2019-novel-coronavirus-covid-19</a></p>	<p>Me protéger et protéger mon enfant, que faire si mon enfant est malade, parler de la COVID-19 à mon enfant, aider les enfants et les adolescents à affronter des événements publics stressants, avoir des informations pour le retour à l'école</p>	FR, EN
<p><b>La page 'Conseils aux parents en période de confinement' de l'Ordre des psychologues du Québec :</b>  <a href="https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-parents-pendant-la-pandemie-de-covid-19?fbclid=IwAR3hgyWix4cZTVU2s49exyj86q9IbChr3fkbheYG3F1QBCj8qGk_u00Czfq">https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-parents-pendant-la-pandemie-de-covid-19?fbclid=IwAR3hgyWix4cZTVU2s49exyj86q9IbChr3fkbheYG3F1QBCj8qGk_u00Czfq</a></p>	<p>Répondre aux inquiétudes des enfants sur la COVID-19, expliquer la COVID-19 aux enfants, répondre aux inquiétudes des parents en lien avec l'apprentissage scolaire des enfants, comment gérer les émotions et les comportements des enfants</p>	FR
<p><b>Le coffre à outil de la fondation Jasmin Roy :</b> Regroupe plusieurs stratégies d'intervention positives pour épauler les parents et le personnel scolaire dans l'accompagnement des jeunes en contexte d'isolement et de distanciation sociale.  <a href="https://fondationjasminroy.com/coffre-a-outils/">https://fondationjasminroy.com/coffre-a-outils/</a></p>	<p>Gestion des émotions, de l'anxiété, du stress, du deuil, des difficultés liées à la motivation et des troubles du sommeil.</p>	FR, EN
<p><b>Les capsules du Regroupement des CPE des Cantons de l'Est :</b> Regroupe des capsules de 15 à 20 min destinées aux parents et aux intervenants scolaires.  <a href="https://www.youtube.com/channel/UCJb0tr9XNbutta0H2zzq5_w/videos">https://www.youtube.com/channel/UCJb0tr9XNbutta0H2zzq5_w/videos</a></p>	<p>Se préparer à la réouverture, utiliser positivement son stress, accueillir les enfants et les parents selon l'approche positive, demeurer bienveillant dans le contexte actuel, accompagner et sécuriser les enfants, réflexions et actions personnelles à adopter pour soutenir les enfants</p>	FR
<p><b>Les fiches pratiques de l'hôpital Robert Debré :</b> Pour mieux accompagner les familles dans leur quotidien et partager leurs travaux avec les professionnels, le service de pédopsychiatrie de l'hôpital Robert Debré met en ligne ses publications scientifiques et fiches pratiques.  <a href="https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques">https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques</a></p>	<p>Réussir sa rentrée, repérer les symptômes de stress ou de détresse psychologique, améliorer la gestion de la colère parentale, gérer son stress et celui de ses élèves, gérer les difficultés alimentaires pendant le confinement, favoriser les interactions fraternelles, faire l'école à la maison            ** Pour tous les enfants incluant des ressources particulières pour les enfants ayant des troubles neurodéveloppementaux (TDAH,</p>	EN, FR

	TSA, troubles d'anxiété, etc.)	
<b>La page 'COVID-19 resources' de Child-Bright :</b> Regroupe des liens vers des ressources destinées aux familles ayant un enfant en situation de handicap. <a href="https://www.child-bright.ca/covid-19-resources">https://www.child-bright.ca/covid-19-resources</a>	Information générale aux parents, communautés de soutien ou d'entraide, loisirs à proposer aux enfants, informations adaptées aux enfants. ** Pour les enfants en situation de handicap	EN
<b>Les outils développés par la direction de santé publique :</b> Disponibles par courriel en écrivant à elodie.herault@usherbrooke.ca	Aider les enfants à comprendre le processus de déconfinement, expliquer les interventions positives, proposer des pistes d'actions pour accompagner le retour à l'école	FR
<b>Les 7 astuces pour se recharger du Mouvement Santé Mentale Québec :</b> <a href="https://santementalelac.com/fr/les-7-astuces">https://santementalelac.com/fr/les-7-astuces</a>	Fiches d'animation (campagne 2017-2018) : agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir, créer des liens	FR
<b>Les ressources pour les parents développées par Parenting for Lifelong Health (multi-langues) :</b> Outils gratuits mis en ligne, en collaboration avec l'OMS, l'UNICEF, etc. <a href="https://www.covid19parenting.com/tips/">https://www.covid19parenting.com/tips/</a>	Expliquer la COVID-19, réagir face aux comportements difficiles des enfants, structurer les routines quotidiennes	FR, EN, et autres
<b>Le coffret de ressources de l'Université du Missouri basées sur le modèle ECHO</b> (Extension for Community Healthcare Outcomes) : Grâce au télémentorat, le modèle ECHO crée un accès à des soins spécialisés de haute qualité dans les communautés locales. <a href="https://echoautism.org/parent-resources-during-covid-19/">https://echoautism.org/parent-resources-during-covid-19/</a>	Faire de la thérapie à la maison, expliquer ce qu'est la COVID-19, proposer des activités parent-enfant, guider les parents pour réagir face aux comportements inhabituels ** Pour tous les enfants incluant des ressources particulières pour les enfants autistes	EN
<b>Recueil de ressources développé par les agences des Nations Unies,</b> notamment l'OMS : <a href="https://www.who.int/pmnch/media/news/2020/guidance-on-COVID-19/en/">https://www.who.int/pmnch/media/news/2020/guidance-on-COVID-19/en/</a>	Ressources informatives sur les impacts de la COVID-19 sur la santé des femmes, des enfants et des adolescents	EN
<b>La page 'Conseils aux ados pour traverser la crise de la COVID-19' de l'Ordre des psychologues du Québec :</b> <a href="https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-ados-covid-19?fbclid=IwAR1e3Q9YgQproUTBiDcyqNUSb88kVSQYdxANDaiCaKIC7REI-kH1WMr1Eus">https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-ados-covid-19?fbclid=IwAR1e3Q9YgQproUTBiDcyqNUSb88kVSQYdxANDaiCaKIC7REI-kH1WMr1Eus</a>	Comment se motiver, comment gérer ses émotions, comment faire face à l'ennui, comment maintenir des bonnes habitudes, comment gérer le temps d'écran	FR
La page <a href="https://covid19enfants.com/">https://covid19enfants.com/</a> pour permettre aux enfants de partager leur expérience de la pandémie	Blogue incluant discussions, activités, etc.	FR