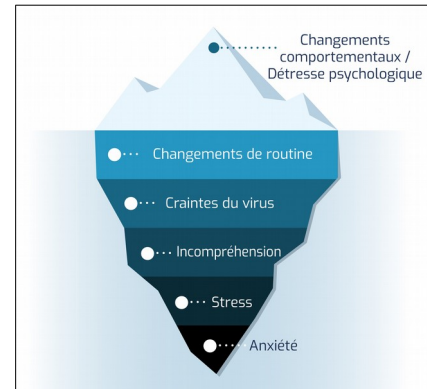


**Prendre soin de la santé mentale des enfants d'âge scolaire primaire pendant la pandémie de la COVID-19 : Un portrait des recommandations applicables, notamment dans les milieux scolaires**

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 conséquences en lien avec 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 neurodéveloppementales ou une condition de santé chronique.

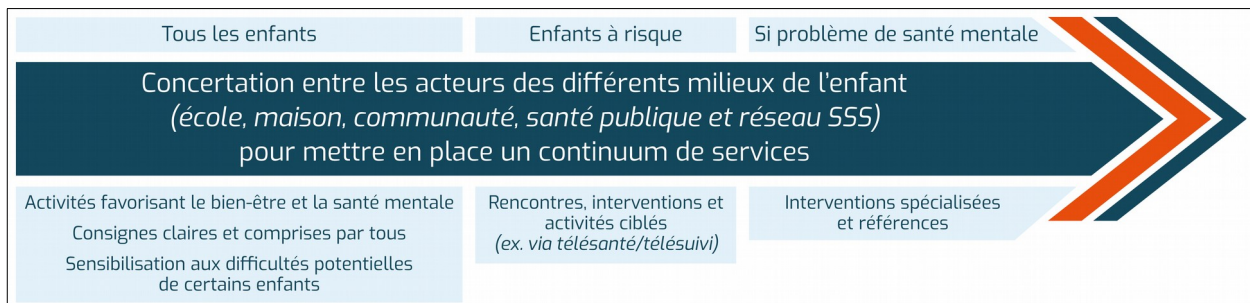


Une équipe d'une trentaine de chercheurs universitaires, professionnels de santé, et partenaires d'organismes publics et privés a mené une étude visant à explorer les impacts de la pandémie sur les enfants de 5-12 ans, en faisant ressortir les impacts spécifiques aux enfants en situation de handicap ou avec une condition de santé chronique, dans le but de proposer des recommandations pour soutenir la santé mentale des enfants pendant et après la pandémie. Ce document vise à résumer les recommandations tirées de notre étude pour les rendre accessibles aux milieux scolaires. Certaines pistes d'actions sont également proposées pour répondre aux recommandations, tout comme des ressources déjà existantes (indiquées entre parenthèses et disponibles en annexe). Les principales recommandations, détaillées dans les pages suivantes, sont de :

**RECOMMANDATIONS**

- 1. Prendre soin de la santé mentale et du bien-être éducatif de tous les élèves**
- 2. Outiller les personnes qui gravitent autour des enfants à reconnaître les signes d'anxiété ou de difficultés de santé mentale, à dépister et à agir précocement**
- 3. Renforcer le continuum santé-éducation-communauté-famille ainsi que leur arrimage pour minimiser les impacts de la COVID-19 sur la santé mentale des enfants.**

Ces recommandations s'inscrivent dans une approche d'intensification du soutien, qui ressemble aux approches de réponse-à-l'intervention implantées dans plusieurs écoles.



### **Recommandation 1 :**

**Prendre soin de la santé mentale et du bien-être éducatif de tous les élèves.** Les perturbations inhérentes à la pandémie dans les différentes sphères de vie ont affecté tous les enfants. Qu'ils étudient à l'école ou à la maison, la santé mentale de tous les élèves de 5-12 ans doit avoir une place importante dans toutes nos activités, incluant les approches éducatives.

*« Il brisait des choses, il donnait des coups, essayait de se faire mal. »*

*« Pour mon garçon la routine est extrêmement importante et le sentiment d'appartenance aussi. »*

*« J'avais vu que ça avait un impact sur le sommeil aussi le confinement. [Ils] ne se couchaient pas avant 10h30-11h le soir parce qu'ils n'étaient pas fatigués. »*

#### - Communiquer avec les élèves selon les principes de bienveillance et d'interventions positives

- Les meilleures pratiques pré pandémie (ex. Interventions positives, réponse-à-l'intervention) sont encore de mise, et d'autant plus importantes afin de réduire les iniquités éducatives et en santé
- Une attention doit être portée afin de s'assurer que tous les enfants comprennent bien les consignes sanitaires et soient en mesure de les respecter
- Les équipes-écoles sont invitées à utiliser les ressources déjà disponibles (voir les ressources en annexe, et particulièrement les ressources #1, 2, 3 et 4)

#### - Maintenir une routine et des activités se rapprochant d'une situation normale

- À l'école et de façon générale, essayer de maintenir le plus possible les routines et activités régulières, et clairement expliquer les raisons sous-jacentes aux changements
- Pour les élèves qui font l'école à la maison, organiser la journée en alternant des moments structurés (type 'cours') et d'autres plus flexibles (type 'récréations'), et avoir des moments prévisibles pour les suivis avec le réseau éducatif. Il est tout aussi important pour les élèves qui font l'école à la maison d'avoir une routine quotidienne prévisible et constante.

#### - Avoir un lien régulier avec le réseau éducatif pour alimenter le sentiment d'appartenance à la classe, même si l'école est à distance

- Il apparaît important de maintenir des communications avec l'élève par l'intermédiaire de son enseignant ou d'un intervenant scolaire (le même à chaque fois) pour favoriser les suivis et le sentiment d'appartenance

#### - Travailler en collaboration avec les équipes et ressources en place dans les écoles et la communauté

- Les intervenants et ressources varient dans chaque milieu ; des intervenants-experts en santé mentale et pouvant offrir un soutien aux élèves et équipes-écoles devraient être identifiés
- Les référents EKIP pourraient par exemple soutenir la planification d'actions favorisant la santé mentale et le bien-être en milieu scolaire, en collaboration avec la famille et la communauté (#5)

#### - Offrir des ateliers à tous les élèves en lien avec la bienveillance, l'empathie, la gestion des émotions ou d'autres sujets favorables au bien-être et à la santé.

- Ces activités pourraient être offertes par des intervenants des équipes écoles, ou en collaboration avec des professionnels issus du réseau de la santé ou d'organismes communautaires mandatés
- Ces séances devraient être accessibles autant aux élèves en présence qu'à distance (s'il est impossible d'avoir une diffusion en direct, il serait possible de filmer la séance pour la partager aux autres enfants absents de la classe)
- Ces activités permettraient de soutenir la santé mentale des enfants et, de fait, celle des enseignants

## Recommandation 2 :

### Outiller les personnes qui gravitent autour des enfants à reconnaître les signes d'anxiété ou de difficultés de santé mentale, à dépister et à agir précocement.

Leur santé mentale aussi est importante, pour qu'ils puissent veiller à celle des autres. De plus, une attention particulière devrait être portée aux enfants qui présentaient déjà des difficultés (ex. éducatives, familiales, sociales ou de santé) avant la pandémie.

« Je pense justement à un enfant qui a un TDAH qui a besoin de bouger ou, ça va être moins facile parce que tu peux pas commencer à te promener dans la classe, tu peux jamais, il y a moins de mouvements possibles parce qu'il y a la gestion du masque, la distanciation et tout ça. »

« C'est eux qui vont être le plus difficile à récupérer, ceux qui avait déjà des difficultés, les écarts qui vont s'être creuser vont avoir affecter encore plus. Ça va être encore moins réparable. »

- Être sensible aux signes d'anxiété ou de difficultés de santé mentale (pour réagir et référer) et aux facteurs protecteurs de santé mentale (pour renforcer sa propre santé mentale et de ce fait, celle des élèves)

- Des formations ou webinaires guidés par des professionnels concernant les signes à surveiller, les facteurs protecteurs de santé mentale, les manières de réagir avec des exemples concrets en lien avec la situation actuelle pourraient être offerts autant aux équipes-écoles qu'aux parents des élèves. Les animateurs de ces formations et webinaires pourraient être des intervenants issus des écoles ou des professionnels du réseau de la santé ou d'organismes communautaires
- Ces formations et webinaires devraient informer des signes à reconnaître chez les enfants aussi bien que chez les adultes afin de porter attention à la santé mentale des parents, puisqu'il existe un lien entre la santé mentale des parents et des enfants
- L'utilisation de ressources déjà créées pourraient permettre de faciliter l'implantation de telles activités (voir ressources #2, 6, 7 et 8)

- Porter une attention particulière aux enfants plus vulnérables (ex. ceux qui étaient déjà en situation de handicap ou en difficultés d'adaptation), tout en restant vigilant à tous

- Il existe plusieurs facteurs de risque, autant au niveau biologique (ex. conditions de santé ou problèmes de santé mentale préexistants) que familial (ex. parents travailleurs essentiels, ayant perdu leur emploi ou ayant des difficultés de santé mentale, proches qui ont eu la COVID-19 ou étaient à risque de l'avoir, famille qui habite dans un milieu urbain)
- Connaître ces facteurs de risque permet de porter une attention particulière à ces élèves, et d'identifier rapidement des problématiques émergentes et prévenir l'aggravation de symptômes

- Conseiller les intervenants scolaires pour les aiguiller dans leurs interactions avec les élèves, soutenir les élèves en attente de service, en plus d'apporter de l'aide préventive à tous les enfants, et répondre à des questions spécifiques

- Des séances en petits groupes avec des sujets (ex. parler des émotions, gérer le deuil) qui seraient ciblés selon les besoins du groupe, pourraient être offertes à l'école, et être accessibles autant aux élèves en présence qu'à distance (diffusion en direct)
- Il est important de savoir à quel moment et où diriger les familles vers un professionnel de la santé et des services sociaux selon les besoins de l'élève et les ressources disponibles à l'école et dans la communauté (ex. ergo/physiothérapeute, psychoéducateur.rice, orthophoniste, psychologue, technicien.ne en éducation spécialisée, infirmier.ère scolaire, travailleur.se social.e, intervenant.e social.e)
- Ces interventions pourraient être en présence physique ou virtuelle, et utiliser certaines ressources offertes par les professionnels de la santé (#6,7)

**Recommandation 3 :**  
**Renforcer le continuum santé-éducation-communauté-famille ainsi que leur arrimage pour minimiser les impacts de la COVID-19 sur la santé mentale des enfants.**

*« Ça a été beaucoup ma frustration, que les parents avec des jeunes enfants qui faisaient du travail aussi, qu'on a mis l'école, on n'a pas pensé à l'impact psychologique sur les parents que ça avait et puis qu'heureusement ça, ça avait un impact psychologique sur les enfants. J'aurais aimé juste une reconnaissance du gouvernement, qu'ils disent 'On sait que c'est difficile, on essaie de trouver des solutions' »*

- Développer et renforcer les partenariats existants pour s'assurer d'avoir des continuums de services et de pouvoir intensifier le soutien au besoin

- Il est important que des liens existent entre les équipes-écoles, les familles et comités de parents, la santé publique et les autres acteurs des services de santé et de services sociaux, et les associations communautaires ayant une expertise pertinente pour soutenir les élèves en ces temps de pandémie
- La planification des actions à mettre en place dans le cas de changements sur le plan socio-sanitaire pour l'ensemble de l'école est importante, de même que d'identifier les ressources disponibles dans le cas où certains enfants aient des besoins de soutien individualisés

-Mettre en ligne les activités de formation offertes par et pour les équipes-écoles (enseignants, intervenants scolaires, etc.), les intervenants communautaires et les professionnels de la santé et des services sociaux sur cette plateforme.

- Une des sources d'épuisement pour les enseignants est la recherche de ressources. Le fait de centraliser toutes les informations et de les rendre disponible en tout temps permettraient aux différents acteurs de trouver facilement l'information et de ne pas dupliquer des ressources déjà existantes

- Mettre en place des mesures plus spécifiques pour les enfants dans le besoin, selon une approche graduée de services, tout en favorisant l'implication et la collaboration des réseaux santé-éducation-famille.

- 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 généraux et spécifiques des enfants et des familles.
- Ce continuum devrait être offert autant par des modalités virtuelles (télésanté) que présentiels 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).
- Consulter les résultats détaillés de notre rapport afin de guider les prochaines décisions en lien avec l'approche graduée de services (Camden et al., 2020)

**POUR CONCLURE.** Bien que la majorité des enfants se soient adaptés à la crise socio-sanitaire, il est important de demeurer vigilant, de favoriser le bien-être de tous les enfants, de repérer ceux qui vivent des moments plus difficiles ou qui ont des enjeux de santé mentale et s'assurer de leur fournir le soutien nécessaire. Il s'agit d'un travail entre les familles, les équipes-écoles, les professionnels de la santé et des services sociaux et les partenaires communautaires. Des pratiques exemplaires et des ressources existent pour soutenir l'implantation des recommandations présentées dans ce rapport. Vous en trouverez quelques exemples dans les pages suivantes.

ANNEXES – RESSOURCES  
DISPONIBLES

	Ressource	Thèmes abordés ou type d'information	Langue
1	<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>	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	FR
2	<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>	Gestion des émotions, de l'anxiété, du stress, du deuil, des difficultés liées à la motivation et des troubles du sommeil.	FR
3	<b>Les outils développés par la direction de santé publique</b> : Disponibles par courriel en écrivant à <a href="mailto:elodie.herault@usherbrooke.ca">elodie.herault@usherbrooke.ca</a>	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
4	<b>La page du Carrefour éducation</b> : <a href="https://carrefour-education.qc.ca/guides_thematiques/lintervention_positive_en_action#intervenir">https://carrefour-education.qc.ca/guides_thematiques/lintervention_positive_en_action#intervenir</a>	Technique d'intervention en classe, dire et agir auprès des enfants	ANG, FR
5	<b>ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes</b> : <a href="https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/">https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/</a>	Comprendre ce qu'est l'intervenant EKIP	FR
6	<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">https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-parents-pendant-la-pandemie-de-covid-19</a>	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 en tant que parent	FR
7	<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>	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, TSA, troubles d'anxiété, etc.)	ANG, FR, ESP
8	<b>Les 7 astuces pour se recharger du</b>	Fiches d'animation agir, ressentir, s'accepter, se	FR



<b>Mouvement Santé Mentale Québec :</b> <a href="https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-2017-2018/outils">https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-2017-2018/outils</a>	ressourcer, découvrir, choisir, créer des liens	
--	---	--

### **Autres ressources d'intérêt :**

- Recension des programmes de prévention en matière d'anxiété et de stress chez les enfants et les adolescents : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/02/Recension-programmes-prevention-stress-et-anxiete-31-janvier-2018.pdf>
- Revue de la littérature sur l'impact de la pandémie et du confinement sur la santé mentale des enfants et des adolescents : <https://cihr-irsc.gc.ca/e/documents/MONTREUIL-Initial-Knowledge-Synthesis-2020-06-22.pdf>
- Site web destiné aux enfants et aux jeunes pour partager leur vécu de la pandémie : [www.covid19enfants.com](http://www.covid19enfants.com)
- Page décrivant les résultats de la présente étude sur le site web du laboratoire GRAND-IR : <https://labo-grandir.com/favoriser-la-sante-mentale-des-enfants-de-5-12-ans-durant-la-covid-19/>

### **Comment citer l'étude ?**

Camden, C., Malboeuf-Hurtubise, C., PRISME-COVID-19 research team. Nov. 2020. 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. Research supported by the Canadian Institutes of Health Research.

### **Pour plus de détails sur l'étude :**

Veillez contacter la coordonnatrice de recherche de l'étude par courrier électronique à [elodie.herault@usherbrooke.ca](mailto:elodie.herault@usherbrooke.ca) et/ou consulter le rapport complet au lien suivant [https://labo-grandir.com/wp-content/uploads/2020/11/Camden\\_Rapport\\_IRSC\\_COVID.pdf](https://labo-grandir.com/wp-content/uploads/2020/11/Camden_Rapport_IRSC_COVID.pdf)