



## Série « La psychologie peut vous aider » : Aider les adolescents à faire face aux impacts et aux restrictions liés à la COVID-19

Les adolescents peuvent être fortement affectés par les crises de santé publique comme le nouveau coronavirus (COVID-19). Les directives de santé publique visant à réduire la transmission se traduisent par l'annulation d'activités sportives et récréatives organisées, des fêtes et des voyages scolaires, et par des pertes d'emploi ou la réduction des heures de travail; en outre, les jeunes ne peuvent plus socialiser entre eux et risquent de perdre l'apprentissage scolaire en classe – les bals de finissants, la remise des diplômes et les examens suivront peut-être bientôt. Ces impacts, associés à l'exposition indirecte au virus par l'intermédiaire des médias sociaux et de la couverture médiatique à la télévision, peuvent mettre à l'épreuve leur capacité d'adaptation, et ce, de manière importante.

Les facteurs de stress liés à la COVID-19 arrivent à une période où les adolescents vivent de nombreux changements physiques, sociaux et émotionnels propres à leur âge. Au moment où ils développent leur identité propre, leurs croyances et leurs valeurs, les adolescents sont probablement plus susceptibles que les adultes d'agir impulsivement, de repousser les limites et de revendiquer leur invincibilité. Ces comportements peuvent les rendre particulièrement à risque de contracter une maladie infectieuse comme la COVID-19.

### Quelques réactions prévisibles

En général, la plupart des adolescents sont courageux et sensés, et disposent de bons systèmes de soutien social qui les aideront à s'adapter aux situations stressantes. Néanmoins, une situation très stressante ou une urgence de santé publique grave peut avoir de nombreux effets sur les adolescents. Voici quelques réactions courantes :

- Inquiétudes, craintes et anxiété quant à leur sécurité et à celle de leur famille et de leurs amis
- Crainte que d'autres urgences graves ne se produisent
- Pensées négatives et méfiance à l'égard des autres, en particulier ceux provenant d'un autre milieu
- Augmentation des comportements perturbateurs, par exemple, disputes, gestes de défi, crises de colère
- Pleurs, tristesse ou sentiments dépressifs accrus
- Difficulté accrue à se concentrer ou à être attentif
- Variations du niveau d'énergie – diminution du niveau d'activité et sentiment de fatigue; ou augmentation du niveau d'activité, impatience et agitation
- Problèmes de sommeil – dormir trop ou pas assez
- Modification de l'appétit – manger trop ou pas assez





## Comment les aider

Les adolescents ont besoin que les adultes qui les entourent soient attentifs à leurs émotions et à leurs réactions. Souvenez-vous que :

- les adolescents sont capables de faire face à des situations stressantes, et vous pouvez les y aider.
- ils expriment leurs émotions de différentes façons, directement et indirectement.
- les adolescents ont besoin de votre réconfort; rappelez-leur qu'ils sont en sécurité et que vous êtes là pour les aider s'ils se sentent bouleversés.
- la façon dont leurs parents et les autres adultes gèrent la situation influence les adolescents; vous devez être conscient de vos propres réactions et poser des gestes concrets pour prendre soin de vous-même.

L'état d'urgence, le confinement, les fermetures forcées et la distanciation sociale sont des expériences nouvelles pour la plupart des gens. Pendant la pandémie, vos adolescents passeront probablement beaucoup plus de temps à la maison qu'auparavant, et ce sera le cas une fois la pandémie passée; profitez de cette période pour vous rapprocher et pour passer du temps de qualité avec vos adolescents.

**Ne vous alarmez pas.** Nombre de réactions des adolescents, notamment les sautes d'humeur et l'attitude de contestation, sont des traits caractéristiques de l'adolescence. Vous devriez, toutefois, être attentif aux comportements nouveaux et à ceux qui vous dérangent vraiment, et faire preuve de compréhension et de soutien. Si ces comportements sont dangereux ou gravement perturbateurs ou s'ils ne cessent pas après quelques semaines, les parents, les membres de la famille ou un enseignant devrait chercher de l'aide.

D'autre part, il arrive que les adolescents fassent semblant de ne pas être affectés ou préoccupés par la situation afin de se convaincre qu'ils sont invincibles ou pour avoir l'air détachés et « cool ». En réalité, ils sont peut-être effrayés, confus et inquiets, et ont besoin de votre aide.

Voici quelques suggestions pour aider vos adolescents à faire face à la crise :

**Deuil et perte.** Les étapes du deuil sont le choc, le déni, la colère, la torpeur, la tristesse et la confusion; il s'agit d'une réaction normale aux pertes de toutes sortes, y compris celles associées aux pertes réelles ou redoutées lors d'une crise de santé publique. La pandémie de COVID-19 est une situation tout à fait inédite pour la plupart d'entre nous. Parce que la COVID-19 change beaucoup de choses dans notre vie quotidienne, les adolescents rateront les événements, typiques de l'adolescence, qui n'arrivent qu'une seule fois dans une vie, comme les voyages scolaires en Europe, la remise des diplômes et le bal des finissants; il n'y a aucun moyen d'arrêter ou de faire reculer le temps, et ces moments ne reviendront jamais. Même si la perte d'une vie humaine dépasse la peine d'être privé de son bal des finissants, le fait d'avoir à renoncer à des événements importants de la vie peut être douloureux pour tout le monde. Laissez vos adolescents parler des choses qu'ils ratent, prenez au sérieux leurs préoccupations et leur détresse. Écoutez-les et comprenez qu'il s'agit de grands moments de leur vie, et *laissez-les faire le deuil*



*de la perte de ces expériences.* Expliquez-leur que surmonter une perte peut prendre du temps et encouragez-les à être patients avec eux-mêmes et avec les autres.

**Rassurer de manière franche.** Offrez du réconfort en vous basant sur les mesures concrètes prises pour résoudre la situation et expliquez l'importance de suivre les consignes de santé publique comme la distanciation sociale. Admettez que vous n'avez pas réponse à tout, et que vous ignorez, entre autres, le temps que va durer la crise. Cependant, n'hésitez pas à leur dire que beaucoup de gens travaillent pour assurer la sécurité de chacun, et qu'en suivant les directives de la santé publique, nous réduisons les chances qu'il vous arrive quelque chose, à eux ou à vous.

**Écoutez** ce qu'ils ont à dire sur les événements et ce qu'ils en perçoivent. Fournissez-leur, du mieux que vous le pouvez, de l'information factuelle et aidez-les à distinguer les opinions des faits. Évitez de leur faire la morale ou de les interrompre.

**L'humour.** Lorsque nous faisons face à des situations difficiles, il est parfois utile de regarder ou d'écouter des choses drôles. Cependant, certains adolescents peuvent faire des blagues sur des tragédies dans un effort inconscient pour se distancier de leurs peurs. Découragez les plaisanteries de mauvais goût sans pour autant couper la communication.

**Colère.** Les adolescents, et les gens en général, pourraient ressentir de la colère à cause de ce qu'ils ont perdu. La colère prend souvent naissance lorsqu'on se sent menacé, impuissant ou vulnérable. Faites dévier la conversation sur les sentiments profonds; n'hésitez pas à leur dire comment vous vous sentez et discutez avec eux des façons de faire face à ces sentiments.

**Affection.** Soyez patients envers les adolescents et envers vous-mêmes. Trouvez des façons simples de prouver tous les jours aux adolescents que vous les aimez : soyez affectueux, félicitez-les et ayez du plaisir ensemble.

**Réconforter les amis.** Si les adolescents ont des amis qui ont été touchés directement par la COVID-19, aidez-les à trouver des façons de les réconforter; ils peuvent éviter de leur parler par crainte de causer plus de douleur. Ils auront peut-être besoin d'aide, surtout en cette période de distanciation sociale, pour trouver des façons d'apporter leur réconfort et leur appui.

**Réseaux sociaux et reportages à la télé.** Peut-être voudrez-vous, vous et votre adolescent, limiter l'accès aux nouvelles sur le virus. Il ne faut pas protéger les adolescents des faits concernant le virus, mais s'ils regardent trop de reportages, ils pourraient, tout comme n'importe qui d'ailleurs, être submergés par les émotions et l'anxiété. Regardez ensemble les reportages à la télé et parlez de ce que vous voyez, entendez et ressentez.

**Maintenir la routine familiale.** Maintenez vos habitudes, en particulier en ce qui concerne l'heure du coucher et les repas. Les horaires sont utiles : heure du lever, travaux scolaires, temps libre, temps à l'extérieur, lorsque c'est possible.

**Pour la plupart d'entre nous, les moments de stress ne sont pas les meilleurs moments pour prendre des décisions importantes.** Si les adolescents sont très bouleversés par la crise de la COVID-19, encouragez-les à prendre le temps dont ils ont besoin pour réfléchir à toute décision importante.





**Comportement et réactions appropriés chez les adultes.** Dites aux adolescents ce que vous pensez et ressentez à propos des conditions liées au virus afin qu'ils puissent mieux les comprendre. Ils acquerront la confiance nécessaire pour faire face à leurs propres émotions si vous leur montrez que les vôtres sont sincères et que vous les vivez sainement.

**Adolescents en situation de vulnérabilité.** Les événements stressants et un climat permanent d'incertitude et d'inquiétude peuvent avoir un impact plus important sur les adolescents vulnérables, par exemple, ceux qui sont victimes d'intimidation de la part d'autres jeunes, qui vivent une rupture familiale difficile, une situation de deuil, de violence familiale ou d'abus sexuels, ou une expérience traumatisante de réfugié, qui souffrent de dépression majeure, de troubles anxieux ou d'autres maladies mentales, ou qui ont des antécédents de toxicomanie ou d'abus d'alcool, d'automutilation ou de tentatives de suicide. Certains adolescents vulnérables peuvent alors connaître une aggravation de leurs problèmes de santé mentale ou de leurs comportements, pouvant aller jusqu'à la tentative de suicide.

## Les adolescents, la technologie et la distanciation sociale

Les catastrophes et les situations d'urgence sont souvent des moments où les gens et les collectivités se rassemblent dans un esprit amical et de convivialité. Toutefois, la COVID-19 est différente car, dans un contexte de pandémie, nous ne pouvons pas nous rassembler physiquement. Même si nous devons nous tenir physiquement éloignés les uns des autres pour réduire la propagation du virus, nous ne sommes pas obligés de nous éloigner socialement. Nous devons simplement entrer en contact avec les autres d'une manière différente, que les adolescents connaissent habituellement beaucoup mieux que leurs parents!

L'un des moyens de rester connecté socialement tout en s'éloignant physiquement est de rester connecté en ligne. En fait, la distanciation sociale imposée aura probablement peu d'impact sur la génération actuelle d'adolescents qui sont habitués à socialiser au moyen de leurs téléphones cellulaires, de leurs tablettes et d'applications comme Houseparty et Snapchat. Les contacts en ligne peuvent aider les adolescents à rester connectés avec leurs pairs, surtout s'ils peuvent communiquer par vidéoclavardage avec leurs amis ou jouer à plusieurs à des jeux mobiles.

Les contacts en ligne peuvent également permettre aux adolescents de rester en contact avec les membres de leur famille et leurs proches qui sont loin ou qui trouvent difficile la distanciation sociale. Dans ce cas, les adolescents peuvent être une source utile de connectivité et de soutien pour leurs proches, en particulier ceux qui sont âgés ou vulnérables.

Pendant la période où les mesures de distanciation sociale sont imposées, les sites Web et les bibliothèques des écoles peuvent utiliser la technologie pour aider les étudiants à faire des travaux scolaires en ligne; les ressources en ligne peuvent également être utiles pour tenir des activités parascolaires virtuelles, des projets scientifiques et des défis de LEGO.

## Activités utiles pour les adolescents

Les adolescents ont besoin de faire des activités qui les aident à se sentir mieux, tout en maintenant la distanciation sociale. En voici quelques exemples :



- **Activités de détente.** Encouragez-les à faire des activités relaxantes, comme lire, écouter de la musique, faire des promenades ou de la bicyclette.
- **Journal intime et dessin.** Écrire ses pensées et ses émotions dans un journal intime, ou dessiner ou peindre pour exprimer leurs émotions peut aider certains jeunes.
- **Activités récréatives.** L'activité physique vigoureuse et le sport aident à réduire le stress et à devenir plus alerte, plus énergique et de meilleure humeur. Même si de nombreux adolescents sont privés des sports organisés auxquels ils s'adonnaient, ils peuvent quand même pratiquer leur sport préféré à la maison, ou commencer de nouvelles activités physiques, comme le vélo ou la course à pied.

Les familles pourraient également profiter de cette période pour faire des activités ensemble, comme s'attaquer à des projets domestiques qui étaient en attente, faire des corvées, peindre ou redécorer la chambre d'un adolescent, essayer de nouvelles recettes, faire de l'exercice ensemble, jouer à des jeux de société et faire des casse-tête, regarder des films et faire des promenades en famille.

## Quand faut-il chercher de l'aide?

Lorsqu'ils sont confrontés à des facteurs de stress, certains adolescents sont plus susceptibles de réagir très négativement ou de façon persistante, voire à avoir des comportements suicidaires. Soyez vigilant et prêt à demander de l'aide professionnelle si votre adolescent présente certaines des réactions énumérées ci-dessous et à garder la communication ouverte en vous assurant de savoir comment ils vont. Discuter avec un professionnel de la santé, comme un psychologue, un travailleur social, un médecin, une infirmière ou un psychiatre, qui pourra les aider à comprendre et à gérer leurs émotions, pourrait leur faire du bien.

- Problèmes de comportement
- Problèmes d'apprentissage
- Accès de colère
- Retrait de la famille et interruption des contacts en ligne avec ses amis
- Cauchemars fréquents ou autres troubles du sommeil
- Problèmes physiques, par exemple, nausée, maux de tête, gain ou perte de poids
- Peur ou anxiété importantes
- Tristesse ou dépression persistantes
- Désespoir face à la vie et à l'avenir
- Tendance accrue à prendre des risques, ennui avec la justice
- Abus d'alcool, de drogues illégales, de médicaments ou de solvants
- Pensées ou comportements suicidaires

## Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir des renseignements importants et à jour sur la COVID-19, visitez le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>.





Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>

**Jeunesse, J'écoute** <https://jeunessejecoute.ca/>

*La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la D<sup>e</sup> Lisa Votta-Bleeker, directrice générale associée de la Société canadienne de psychologie.*

*Date : 31 mars 2020*

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca).

Société canadienne de psychologie  
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702  
Ottawa (Ontario) K1P 5J3  
Tél. : 613-237-2144  
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

