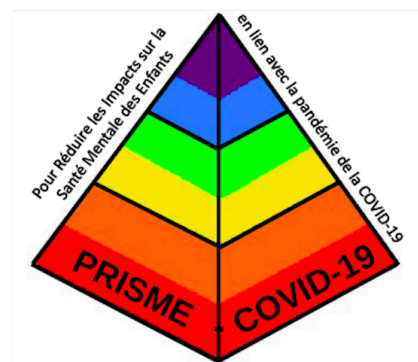
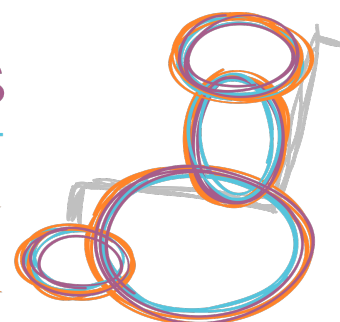


# Découvertes Sur le vif



incapacités  
de l'enfant  
**LINK**



## Veiller à la santé mentale des enfants 5-12 ans avant et après la pandémie de la 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 des enjeux neurodéveloppementaux : une synthèse des recommandations



### Chercheuses principales

Chantal Camden

[Chantal.camden@usherbrooke.ca](mailto:Chantal.camden@usherbrooke.ca)

Catherine Malboeuf-Hurtubise

[cmalboeu@ubishops.ca](mailto:cmalboeu@ubishops.ca)

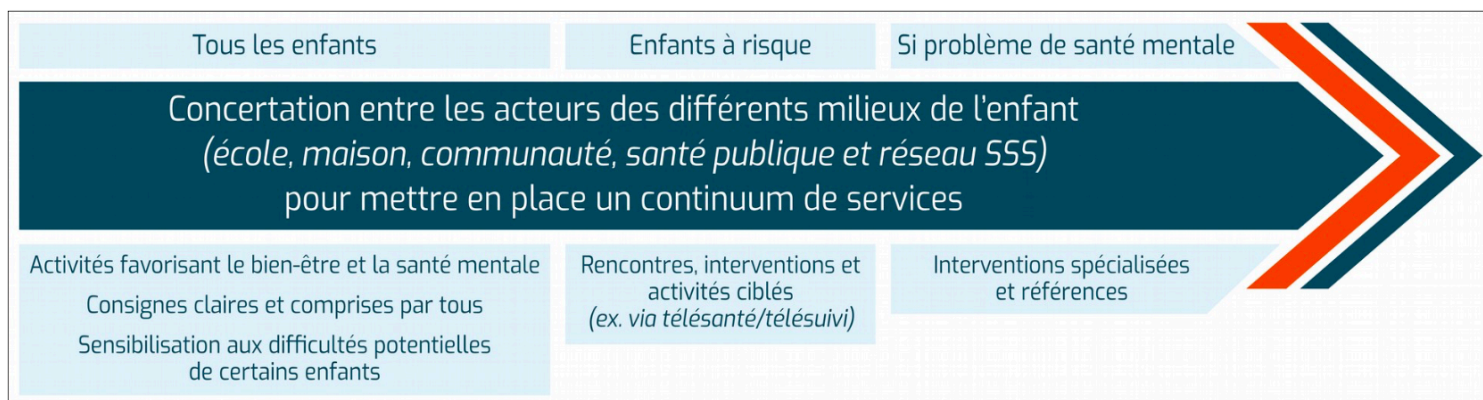
### Coordinatrice de recherche

Elodie Herault

[elodie.herault@usherbrooke.ca](mailto:elodie.herault@usherbrooke.ca)

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.

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.

### Recommandation 1: Prendre soin de la santé mentale et du bien être éducatif de tous les enfants

Les perturbations inhérentes à la pandémie dans les différentes sphères de vie ont affectés 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 tous nos activités.

- Communiquer avec les enfants selon les principes de bienveillance et d'interventions positives
- Maintenir une routine et des activités se rapprochant d'une situation normale
- Favoriser la mise en place d'activités qui soutiennent le bien-être et la détente tout en inspirant des approches positives

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

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

→ Informer les enfants de l'évolution de la pandémie en tenant compte de leur âge selon une approche positive et appropriée

### 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. 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.

→ 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 enfants)

→ 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

### Recommandation 3: Renforcer le continuum santé-éducation-communauté-familiale ainsi que leur arrimage pour minimiser les impacts de la Covid-19 sur la santé mentale des enfants

→ 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.



@drobotdean



Ce bulletin est présenté par incapacités de l'enfant LINK : un site Web bilingue qui établit le lien entre l'information et les études novatrices sur les incapacités de l'enfant. Il s'adresse aux prestataires de services et aux familles. Le site Web a pour objectif d'amener les gens à mieux comprendre la recherche menée sur diverses problématiques associées aux incapacités de l'enfant et à s'y intéresser davantage. Le présent bulletin est aussi disponible en anglais.

Veuillez nous visiter au : [www.childhooddisability.ca/fr/](http://www.childhooddisability.ca/fr/)

**Ressources disponibles :**

**Le coffre à outils de la fondation Jasmin Roy :**

<https://fondationjasminroy.com/coffre-a-outils/>

La page 'Conseils aux parents en période de confinement' de l'Ordre des psychologues du Québec :

<https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-parents-pendant-la-pandemie-de-covid-19>

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>

**Rapport des résultats de la présente étude :**

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

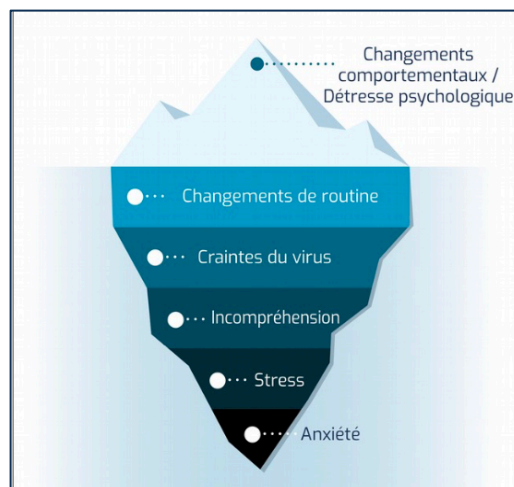
→ Mettre en ligne les activités de formation offertes par et pour les équipes-écoles (enseignants, intervenants scolaires, etc.), les intervenants communautaires et les professionnels de la santé et des services sociaux sur cette plateforme

→ 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 familiale

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.

Finalement, l'attention particulière devrait être portée aux parents voire plus largement à l'entourage de l'enfant (ex. enseignant, éducateur) pour les aider dans les prochains mois à prendre soin de leur santé mentale et, par conséquent, à porter attention au bien-être des enfants, d'une manière positive et accueillante.

Des pratiques exemplaires et des ressources existent pour soutenir l'implantation des recommandations présentées dans ce bulletin (voir l'encadré à gauche).



« 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. »

« 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. Les enfants ne se couchaient pas avant 10h30-11h00 le soir parce qu'ils n'étaient pas fatigués. »

« Ça l'a vraiment aidé d'avoir un contact social avec ses pairs, on a vraiment vu une grande différence. »