



COVID-19 et familles

Quand l'anxiété ou la déprime parentale s'en mêle!

Anxiété ou déprime parentale

Au Canada, environ 1 jeune sur 5 a un parent qui rapporte un niveau important d'anxiété ou de déprime. De manière générale, la littérature scientifique indique que ces parents ont tendance à :

- **avoir une moins grande disponibilité** pour répondre aux besoins de leurs enfants (ex. : aider au devoir, câliner, cuisiner, habiller/laver l'enfant, discuter, informer);
- **montrer moins de stratégies efficaces** à leurs enfants pour faire face à une situation stressante;
- **exercer davantage de contrôle** sur leurs enfants ou les surprotéger (ex. empêcher d'aller voir des amis au parc, poser des questions incessantes);
- **vivre plus de chicanes** de couple et d'interactions négatives avec leurs enfants;
- **avoir plus de difficulté à solliciter du soutien** social et de l'aide professionnelle;
- **afficher des expressions faciales** traduisant l'inquiétude, la tristesse, le désespoir, etc. qui peuvent inquiéter leurs enfants;
- **percevoir et présenter les événements de façon pessimiste** ou catastrophiste (ex. : croire et dire que les choses finissent toujours mal);
- **confier des responsabilités trop lourdes** à leurs enfants (ex. : se confier à eux).

Et en contexte de Corona virus?

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) entraîne, chez de nombreux adultes, des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. La crainte de contracter le virus (ou que l'un de nos proches en soit atteint), les répercussions du confinement (isolement, perte de routines, chômage, etc.) et la surmédiation (notamment via les médias sociaux) du phénomène en sont les principales causes.

Pour les adultes qui ont des enfants, un certain nombre de défis supplémentaires peuvent se poser: conciliation travail/famille en période de télétravail, séparation prolongée avec les enfants si la garde est confiée à l'autre parent, nécessité d'assurer le suivi des devoirs, etc.

Pour ceux qui avaient tendance à être plus anxieux ou plus déprimés avant l'arrivée de la pandémie, cette période pourrait s'avérer particulièrement vulnérabilisante. Ces parents pourraient alors ressentir davantage d'inquiétudes, de malaises physiques, d'idées noires, de difficultés à dormir, ou d'irritabilité, par exemple.

Julie est triste et se sent sans énergie. Depuis une semaine, ses deux enfants courent partout et les jouets traînent dans toute la maison. Même se lever le matin lui semble difficile. Elle a beaucoup de pensées qui l'angoissent comme d'imaginer que son voisin, qui a attrapé la COVID-19, pourrait la contaminer même si elle n'a pas eu de contacts récents avec lui.



QU'EN EST-IL DE LEURS ENFANTS ?

Dans le contexte actuel, les jeunes peuvent vivre aussi un certain nombre d'inquiétudes et ressentir des émotions telles que de la tristesse, de la frustration, etc. Le fait de ne pas pouvoir voir leurs amis ou leurs grands-parents, de ne pas pouvoir faire leurs activités de loisirs habituelles, de devoir s'adapter à une nouvelle routine de vie, etc. peut en déstabiliser plus d'un!

Pour ceux qui vivent avec un parent présentant lui-même un niveau d'anxiété ou de déprime important, le contexte actuel peut être d'autant plus difficile à gérer. Le bien-être de ces enfants est alors à risque.

→ Consultez le document produit par le Ministère de la Santé et des Services sociaux pour identifier les principales manifestations d'anxiété et de déprime et trouver une liste de ressources d'aide disponibles : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>

Quelques stratégies pour les familles

IL EST IMPORTANT QUE, COMME PARENT, VOUS VEILLIEZ À VOTRE PROPRE SANTÉ MENTALE! VOUS POUVEZ AUSSI PARTAGER CERTAINES STRATÉGIES AVEC VOS ENFANTS. VOICI QUELQUES IDÉES QUI PEUVENT S'APPLIQUER À VOUS ET/OU À VOS ENFANTS:

LES ÉMOTIONS: PARLONS-EN!

N'hésitez pas à:

- parler de vos émotions à votre conjoint-conjointe, à un-e ami-e (au téléphone, par exemple);
- expliquer à vos enfants qu'ils ne sont pas responsables de vos émotions et que vous avez des outils pour faire face à la tristesse ou à l'inquiétude que vous ressentez face à cette situation;
- poser des questions à votre enfant telles que « Comment tu trouves-ça de rester à la maison tout le temps ? »;
- prêter attention à ce que votre jeune vous dit mais aussi à ce qu'il démontre par ses comportements. Des changements de comportements (ex. plus d'irritabilité, des difficultés à dormir) peuvent être aussi parlants que des mots;
- rappeler à votre jeune que vous êtes toujours là s'il veut vous parler de ses émotions et préoccupations. Souvenez-vous que celles-ci peuvent varier à travers le temps.



VEILLER À SES HABITUDES DE VIE: UN CONSEIL GAGNANT!

- Maintenir des heures de sommeil suffisantes, une alimentation équilibrée, des temps d'activité physique, des routines stables et prévisibles (ex.: prendre les repas à heure régulière) est important;
- Vos enfants ne comprennent pas forcément l'importance de maintenir ces habitudes de vie alors qu'ils doivent rester toute la journée à la maison. N'hésitez pas à leur expliquer!
- Limitez les activités qui impliquent un écran, pour vous comme pour vos enfants.

S'INFORMER, À JUSTE DOSE!

- Évitez de passer trop de temps à regarder les informations, notamment le soir avant de vous coucher. Une heure par jour

pourrait être un maximum mais écoutez-vous: il se pourrait qu'au bout de 15 minutes par jour, vous vous sentiez déjà plus triste ou plus anxieux. Dans ce cas, c'est votre maximum!

- Votre jeune se pose probablement beaucoup de questions. N'hésitez surtout pas à lui répondre ou à lui donner accès à de l'information tout en limitant son exposition aux nouvelles et aux réseaux sociaux, en fonction de son âge.

RETROUVER UN SENTIMENT DE CONTRÔLE, C'EST POSSIBLE!

- En appliquant les gestes recommandés, vous aurez la sensation de lutter contre la COVID-19 au maximum de vos possibilités;
- Encouragez vos enfants à appliquer les gestes recommandés et leur expliquez qu'ainsi, ils se protègent et contribuent à protéger l'ensemble de la famille;

ET SI ON CHANGEAIT NOTRE VISION DES CHOSSES ?

- Veillez à vous fixer des objectifs réalistes (Ex.: ne pas s'attendre à être aussi performant au travail qu'on l'est en temps « normal » ; se dire qu'on a le droit de perdre patience de temps en temps) ;
- Identifiez cinq aspects positifs de la situation (ex.: avoir plus de temps pour vous reposer, cuisiner en famille) et discutez-en avec vos enfants. Eux aussi perçoivent probablement des choses positives comme avoir plus de temps pour jouer ou discuter ensemble, devoir moins se dépêcher le matin!

DU PLAISIR À L'AGENDA!

- Identifiez quatre petits plaisirs que vous pourriez placer à votre horaire de la semaine (ex.: regarder un bon film enroulé dans une couverture, danser, appeler un ami)
- Partager avec votre enfant vos propres idées pour faire face positivement à l'anxiété ou à la déprime et l'encourager à trouver les siennes (ex.: cuisiner son gâteau préféré, faire un jeu)
- L'écriture, l'activité physique, le dessin, la peinture, la cuisine, ou toute autre activité que vous aimez peut vous aider à libérer vos émotions.

DES INFORMATIONS DESTINÉES AUX ENFANTS

→ Bande dessinée

<http://elisegravel.com/wp-content/uploads/2020/03/Coronavirus.jpg>

→ Vidéo produit par Télé-Québec :

https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4&feature=emb_title

→ Histoires

https://www.iletaitunehistoire.com/genres/le-covid-19-explique-aux-enfants/lire/biblidspe_001#histoire

https://www.iletaitunehistoire.com/genres/le-covid-19-explique-aux-enfants/lire/biblidspe_002#histoire

ENSEMBLE, ON EST PLUS FORTS!

- Maintenez des contacts réguliers avec vos proches, par téléphone, facetime ou autre.
- Encouragez vos enfants à écrire des lettres à leurs grands-parents, téléphoner à leurs amis, préparer des cadeaux pour les personnes qu'ils ont hâte de retrouver, etc.
- Permettez à vos adolescents de garder contact avec leurs amis via les réseaux sociaux.

S'ACCORDER DE L'ESPACE POUR RESPIRER, C'EST IMPORTANT!

- Gardez du temps pour vous en identifiant un 30 minutes par jour pour ne penser qu'à vous. Prévenez le reste de la famille du moment choisi et n'hésitez pas à vous mettre un rappel dans votre cellulaire: vous serez ainsi « obligé » de vous arrêter!;
- N'oubliez pas que les enfants comme les parents peuvent avoir besoin de moments seuls. Prévoyez ces temps-là dans l'horaire familial.

DEMANDER DE L'AIDE, C'EST COURAGEUX!

- N'hésitez pas à demander l'aide des autres en fonction de leurs capacités (ex. demander aux enfants de faire la vaisselle, suggérer aux grands-parents d'appeler les enfants une fois par jour pour raconter un conte ou faire une dictée) ;
- Il existe plusieurs sites d'auto-gestion qui pourraient vous aider à diminuer votre déprime ou anxiété (ex. : <https://allermieux.criusmm.net>);
- Enfin, si vous vous sentez submergé par l'anxiété ou la déprime, rappelez-vous que le meilleur réflexe est de demander de l'aide. Rencontrer un professionnel en relation d'aide par internet ou téléphone, c'est possible! (voir ressources ci-contre).



Ressources pour Adultes

- Soutien psychologique en ligne à contribution volontaire pendant la crise de la COVID-19: www.psyquebec.ca
- **Prévention du suicide** : 1-866-APELLE (277-3553)
- **Info social**: 811 option 2 (intervenant psychosocial qui peut offrir du soutien et des références)
- **211** pour connaître les organismes communautaires d'aide (soutien alimentaire ou organisationnel)
- **Ligne parents**: 1 800 361-5085
- **SOS Violence conjugale** (ados et parents) : 1-800-363-9010
- **Réseau Avant de Craquer** : Regroupement d'organismes offrant des services aux membres de l'entourage de personnes atteintes d'une maladie mentale.
 - Téléphone : **1 855 CRAQUER (272-7837)**
 - Site : avantdecraquer.com

Ressources pour les jeunes

- **Prévention du suicide** : 1-866-APELLE (277-3553)
- **Tel jeunes**
 - Téléphone: 1 800-263-2266
 - Texto: 514-600-1002
 - Site : teljeunes.com
- **Jeunesse, J'écoute**
 - Téléphone: 1 800 668-6868
 - Texto : Texte PARLER au 686868
 - Site : jeunessejecoute.ca
- Site aidersansfiltre.com

Pour citer ce document : Villatte, A. & Piché, G. (2020). COVID-19 et familles : quand l'anxiété ou la déprime parentale s'en mêle. https://lapproche.uqo.ca/wp-content/uploads/2020/04/Guide_Covid19_et_familles.pdf

Applications mobiles et sites d'auto-gestion

Pour adultes et adolescents :

- **Calm** - Calm est une application reconnue pour le sommeil, la méditation et la relaxation. Pendant la pandémie de COVID-19, Calm offre une gamme de ressources gratuites.
- **PsyAssistance** est un gestionnaire d'humeur au quotidien et en période de crise. Il permet d'accéder à un répertoire de ressources, de tenir un journal de l'humeur, d'effectuer des exercices pour améliorer son bien-être et d'établir un plan de sécurité en cas de crise.
- **Allermieux** est un site internet qui permet aux personnes de créer un plan d'autogestion de leurs difficultés liées à l'anxiété, à la dépression ou à la bipolarité. Ce plan est dynamique et peut être mis à jour par l'utilisateur au fil du temps. Ce site a été élaboré par une équipe du Centre de recherche de l'Institut universitaire de santé mentale de Montréal (CR-IUSMM) et du Laboratoire Vitalité de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), en collaboration avec l'organisme Revivre.

Pour enfants :

- **Rose Buddha Meditations**. Sur ce site, Jean-François Pronovost (Passe-Montagne) raconte histoires, comptines, exercices pour amener les enfants de 4 à 10 ans à calmer leur stress, gérer leurs émotions, développer leur confiance en eux et trouver le sommeil.
Pour obtenir l'app gratuitement vous devez:
1-Télécharger l'app Méditations Rose Buddha sur ton téléphone, SANS RIEN PAYER.
2-Aller dans le menu de gauche et choisir « Code Promotionnel »
3-Entrer le code: OSCAR

© Aude Villatte et Geneviève Piché, professeures au département de psychoéducation et de psychologie, UQO, et co-directrices du laboratoire LaPProche. Site : lapproche.uqo.ca - Courriel : lapp@uqo.ca ; chercheures régulières au CRUJef (<https://www.crujef.ca>) et au RRSPQ (<https://www.santepop.qc.ca>).

Crédits photos: Istock