

Adaptation des enfants et des parents pendant la pandémie de COVID-19

Les familles québécoises ont dû faire face à de nombreux défis et faire preuve d'une grande capacité d'adaptation pendant la pandémie.

Quelle a été la portée de cette réorganisation sur les problèmes intériorisés (anxiété, dépression), extériorisés (opposition, hyperactivité) et de sommeil chez les enfants? Quels sont les facteurs importants sur lesquels nous pouvons intervenir pour minimiser les problèmes d'adaptation dans un contexte stressant comme une pandémie? Finalement, comment ces enfants se sont adaptés dans le temps?

TEMPS DE MESURE

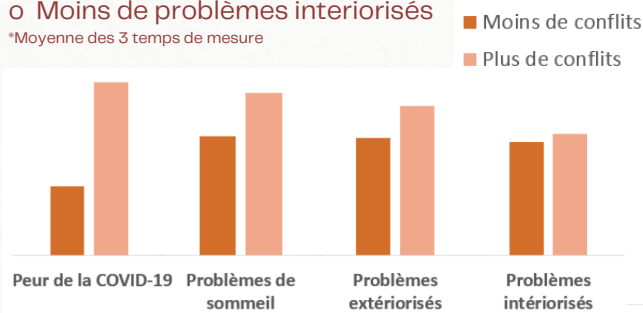


CE QU'ON APPREND

Les enfants ayant moins de conflits dans leur relation avec leurs parents au début de la pandémie ont :

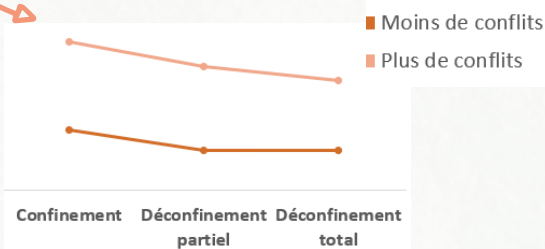
- o Moins peur de la COVID-19
- o Moins de problèmes de sommeil
- o Moins de problèmes extériorisés
- o Moins de problèmes intériorisés

*Moyenne des 3 temps de mesure



- Diminution des problèmes extériorisés chez tous les enfants mais la différence entre les enfants avec et sans conflits demeure

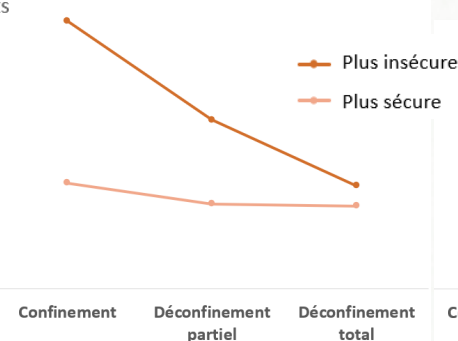
Problèmes extériorisés



Plus grande sécurité d'attachement parent-enfant (relation soutenante, chaleureuse et prévisible) =

- o Moins de problèmes de sommeil
- o Moins de problèmes intériorisés

Problèmes de sommeil



Attachement plus sécurisée

- Niveau stable et faible de problèmes de sommeil

Attachement plus insécure

- Plus de problèmes de sommeil au début de la pandémie
- Amélioration pendant le déconfinement pour atteindre un niveau similaire aux enfants sécurisés

Problèmes intériorisés



- Moins de problèmes intériorisés chez les enfants plus sécurisés à chaque temps de mesure

- Diminution des problèmes intériorisés entre le confinement et le déconfinement partiel pour tous les enfants

- Aucun changement significatif entre les deux périodes de déconfinement pour tous les enfants

RÉSILIENCE DES ENFANTS...

- o Diminution, avec le déconfinement, des **problèmes intériorisés** pour tous les enfants
- o Diminution, avec le déconfinement, des **problèmes extériorisés** pour tous les enfants
- o Retour à un niveau normal de **sommeil** chez la majorité des enfants après le déconfinement
- o Les enfants qui vivent **moins de conflits** parent-enfant et qui ont un **attachement plus sécurisée** s'adaptent mieux face à un événement stressant

CONSEILS ATTACHEMENT

- o Prévoir du **temps de qualité avec son enfant** (ex. aller faire un pique-nique, jouer à un jeu de société)
- o Mettre en place une **routine** et des **limites claires** (ex. heures régulières de lever et de coucher, soupers en famille), et ce, même lorsque les activités quotidiennes sont chamboulées
- o **Donner du temps et de l'espace** à l'enfant pour qu'il puisse venir se confier lorsqu'il en a besoin
- o **Être disponible** lorsque l'enfant est prêt à se confier. Si ce n'est pas le cas, expliquer à l'enfant pourquoi, mais mentionner aussi quand vous serez disponible
- o **Réfléchir avec l'enfant** aux solutions à ses problèmes sans tenter de lui donner tout de suite les solutions, écoutez-le en premier, puis valoriser ses idées
- o Aider l'enfant à **comprendre ce qu'il vit** en discutant avec lui et en normalisant ses réactions
- o Encourager l'enfant à parler de ce dont il est **fier**
- o Soutenir l'**autonomie** et encourager les **initiatives** de l'enfant tout en demeurant disponible en cas de besoin



CONSEILS CONFLITS

- o Lors d'un conflit, **prendre le temps de vous calmer** (ex. prendre de grandes respirations, changer de pièce quelques minutes en avisant l'enfant), puis **aider votre enfant à se calmer** (ex. prendre de grandes respirations avec lui, demander s'il a besoin de quelques minutes seul pour reprendre son calme)
- o Tenter de **mettre des mots** sur vos émotions et sur celles de votre enfant
- o **Exprimer vos attentes** tout en accueillant et en donnant de l'importance au point de vue de votre enfant
- o **Réfléchir ensemble aux solutions possibles** afin de trouver un terrain d'entente

Il n'est pas toujours évident de garder son sang-froid lors d'un conflit. Si vous perdez votre calme, n'hésitez pas à vous reprendre auprès de votre enfant en prenant un moment avec lui pour parler de ce qui vient de se passer et en lui offrant, si nécessaire, des excuses sincères pour les paroles et les gestes posés sous le coup de l'émotion



Un grand **MERCI** à tous les enfants de 9 à 12 ans ainsi qu'à leurs parents pour avoir consacré du temps à cette étude. Votre participation est précieuse et permettra de mieux comprendre comment s'adaptent les familles québécoises dans le contexte stressant d'une pandémie. Vous serez contactés à nouveau en octobre-novembre ! À bientôt !

Référence : Suffren S, Lemelin JP, Daunais MP, St-Laurent D, Milot T & Dubois-Comtois K (2022). A longitudinal study of child adaptation during the COVID-19: The protective effect of parent-child connections in middle childhood. En préparation pour soumission

Pour citer cette infographie : Labbé, A.-P., Suffren, S., Lemelin, J.-P., St-Laurent, D., Milot, T., & Dubois-Comtois, K. (2022). *Adaptation des enfants et des parents pendant la pandémie de COVID-19*. Centre d'études interdisciplinaires sur le développement de l'enfant et la famille, Trois-Rivières, Qc.

Pour plus de conseils sur l'attachement et les conflits : <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-cause-dispute-chicane-parent-enfant>
<https://sosprof.ca/resolution-de-conflits-chez-les-enfants/>
https://www.renaud-bray.com/Livre_Numerique_Produit.aspx?id=1548981&def=Comment+maintenir+la+communication+avec+mon+ado%2cVALLI%3c%88RES%2c+SUZANNE%2c9782761935906