

CONFÉRENCE DU 2 DÉCEMBRE 2020

« Comprendre la psychologie de l'enfant et de l'adolescent en contexte de pandémie. Impacts du confinement, du déconfinement et des restrictions sociales »

Par le Dr Hélène Romano, membre du comité d'Éthique auprès de l'Élysée, experte auditionnée à l'Assemblée Nationale pour la commission d'enquête sur les conséquences psychologiques du confinement sur les enfants et les adolescents/

L'Ape remercie vivement le Dr Romano pour sa conférence passionnante. Vous avez été une cinquantaine de familles à y participer. Pour ceux qui l'auraient manquée, nous en avons rédigé un résumé.

Distanciation sociale, bilans à répétition, méconnaissance du virus, tâtonnement sur les attitudes à adopter, sur les mesures à préconiser, changement de cap des gouvernements, contradictions, incohérence, peur générale...

Le climat hyper anxiogène que les parents expérimentent depuis le mois de mars est naturellement ressenti et vécu par tous les enfants, quelles que soient la situation et l'âge. Ce que nous avons souvent tendance à oublier et mettre de côté.

Or il est important d'en avoir conscience face à des réactions ou comportements inhabituels (passés, actuels, même futurs), pour les comprendre, les accompagner, voire repérer des troubles éventuels à plus long terme.

Confinement, dé-confinement, re-confinement, restrictions sont autant d'épisodes perturbants voire traumatisants dont on commence à mesurer aujourd'hui l'impact psychologique chez les adultes. Qu'en est-il pour nos enfants et adolescents ?

Bien sûr la réponse diffère au cas par cas, selon les situations familiales, la personnalité de l'enfant et les périodes dont on parle... Il est difficile de mesurer l'impact de façon précise et uniforme. Mais les rapports récents en donnent désormais une idée et dégagent les grandes lignes de ce qui s'est passé.

Confinement 1 (mars-juin 2020)

Contexte :

Strict isolement et repli sur la cellule familiale. Perte des repères de la vie courante, sociale, amicale, scolaire et professionnelle. Pour certains, synonymes de cohabitation forcée ou de solitude. Très éprouvantes dans les petits espaces, en situation précaire, en situation de fragilité psychologique ou handicap et pour les familles endeuillées qui ne peuvent pas se réunir.

Tendance :

Forte hausse des signalements de violence domestique, des consultations psy et conduites addictives (alcool, drogue, médicaments) chez les personnes déjà fragilisées (adultes et adolescents), amplification des tensions familiales, hausse du nombre de séparations parentales, difficultés du suivi scolaire à distance.

Catégorie la plus impactée:

Globalement, ce sont les plus jeunes enfants (0-6 ans) qui ont le plus mal vécu cette période. Parce qu'ils ont entendu, vu, ressenti pleinement le choc, l'angoisse, le bouleversement des adultes, sans que ceux-ci s'en rendent compte, sans pouvoir bien comprendre la situation. Difficile pour eux de verbaliser. Quelques exemples : bombardés par les JT/infos sans le demander, pointés comme « porteur du virus » donc dans leur tête s'imaginent responsables de la mort de leurs proches.

Quelques points positifs constatés :

Paradoxalement, les adolescents ont plutôt bien vécu car ils avaient les outils pour se réfugier dans leur bulle. Un certain nombre de familles sont sorties renforcées du confinement : se retrouver sous le même toit sur la durée (ce qui est rare), réapprendre à partager, à discuter, à mettre des règles, des lois... Il y a eu des cas de « raccrochage » des enfants au niveau scolaire ou d'attention des parents.

Déconfinement (juin 2020 – septembre 2020)

Contexte :

Réouverture des écoles en juin, annulation des examens, sensation d'une liberté retrouvée mais en réalité mal comprise (le virus court toujours, le confinement n'a été rompu que parce que les hôpitaux pouvaient maîtriser le nombre de lit), reprise d'une vie « normale » avec des mesures contraignantes, période d'été à la fois oxygène et compliquée, beaucoup d'errements et de malentendus, incertitudes et contradictions, difficulté des retrouvailles familiales.

Tendance :

Retour à l'école déstabilisant parce que les enfants ont pu être mal préparés à la reprise (du moins en France), angoisse d'une vie masquée (le masque est symbole de mort dans nos sociétés) qui cache un visage alors que les petits ont besoin de voir les expressions. Incompréhension, frustration et mal-être notamment chez les grands adolescents et jeunes adultes face aux mesures sociales.

Confinement 2 (octobre – aujourd'hui)

Contexte :

Isolement pour les adultes et les étudiants, alors que les écoles, collèges et lycées restent ouverts. Le re-confinement était attendu... mais pas si tôt. La « 2^e vague » attendue... mais pas si violente. Donc à nouveau un climat anxiogène et déstabilisant. Avec des cycles (fermetures, couvre-feux, plus ou moins strictes) qui occasionnent beaucoup d'incompréhension, contradiction. En parallèle, grosse attente de vaccination et incertitude du corps médical.

Tendance : Période mal acceptée à tous les âges. Lassitude + fatigue + peur des effets de la crise économique mondiale + perte de confiance en l'avenir. Au niveau européen, 1/3, soit 30 à 35% de la population manifeste des troubles, y compris les adultes non fragilisés au départ. Hausse significative des consultations et des pathologies, quelle que soit la gravité.

Impacts chez les enfants :

Difficulté de reprendre une vie « normale » à l'école alors que rien n'est normal. De se fondre dans mesures + exigences réussite + retrouver des parents anxieux. Doutes et incertitudes de l'adolescence conjugués au flou et à la morosité ambiante.

Difficultés pour les plus grands de se projeter dans l'avenir (surtout en voyant la situation difficile actuelle des étudiants et des jeunes adultes).

Comment accompagner nos enfants dans ce contexte...

Parmi les quelques pistes proposées par le Dr Romano

Pour bien grandir, les enfants ont trois besoins fondamentaux : bonne valorisation de soi-même, protection et sécurité. En période d'instabilité, il est donc important de chercher à les rassurer et les remettre en confiance.

En les aidant à être positif, en leur montrant qu'un avenir existe. Avec des phrases du type « Oui, la situation est difficile. Mais elle n'est pas insurmontable. Nous allons nous en sortir. Dans l'histoire, les pays ont affronté les catastrophes, les épidémies, les guerres... Et les sociétés ont toujours réussi à les dépasser ».

Les aider à se projeter dans la suite. Leur remémorer quelque chose de fort/d'heureux vécu auparavant, et leur montrer que bientôt on pourra le revivre.

Rassurer les plus jeunes sur le virus. Leur rappeler que ce n'est pas parce que tout le monde est masqué que tout le monde est dangereux. Tout le monde se protège mais ce n'est pas une raison pour avoir peur de tout le monde.

Leur rappeler que « tous les malades du Coronavirus n'en meurent pas systématiquement. On peut être atteint du virus sans développer de maladies graves, ni forcément aller à l'hôpital ».

Ne pas éluder le sujet de la mort, surtout si l'enfant a perdu un proche

« Oui X est mort du Covid. Nous sommes tous très tristes. Son cœur s'est arrêté de vivre. Mais on ne l'oublie pas. Il reste pour toujours dans nos pensées, dans nos mémoires. » Et par extension « Ce n'est pas parce que X est mort que tu vas mourir ou que je vais mourir... Et si un jour je meurs, tu ne seras pas seul. Tu pourras toujours compter sur X Y Z T... »

NB : il est important de nommer les causes de la mort, on meurt DE quelque chose... Sinon le jeune enfant théorise à sa manière et peut la redouter à tout moment.