

COMPRENDRE LA TRISTESSE DES ENFANTS, DURANT LA PANDEMIÉ

La réalité

Éprouver de la tristesse fait partie de la vie, mais dans le cadre d'une pandémie cette tristesse peut avoir des effets différents et plus complexes associés aux répercussions socioécologiques d'une crise sanitaire mondiale. Les enfants et les jeunes qui souffrent de traumatismes multiples, tels que ceux pris en charge par les services de protection de l'enfance, peuvent avoir plus de difficulté à faire face au stress supplémentaire que provoque la pandémie.

Le deuil qu'éprouvent les gens en contexte de pandémie est une réaction émotionnelle complexe à un changement abrupt et profond dans leur vie, à l'isolement, aux risques, et à l'exposition au stress continu. Les incertitudes que suscite une crise sanitaire mondiale sont particulièrement complexes.

La pandémie a entraîné des souffrances et des pertes à grande échelle dans divers secteurs simultanément. La situation actuelle a une influence considérable sur le deuil et donne lieu à des différences entre le deuil en contexte de pandémie et le deuil « normal ».

Difficulté liée au deuil durant la pandémie

Habituellement, le deuil est constitué d'un début, d'un milieu et d'une fin. En contexte de pandémie, il est toutefois plus difficile pour les enfants et les jeunes de composer avec les émotions associées au deuil parce qu'il n'y a pas de fin prévisible à la situation et aux difficultés liées à la pandémie dans leur vie et dans la vie de ceux qu'ils aiment. Chez les enfants pris en charge, ces émotions peuvent être exacerbées par les traumatismes multiples qu'ils ont subis ou par la réactivation de ces traumatismes.



Voie d'intervention

- Les enfants ont besoin de structure pour mieux gérer les émotions associées à des événements imprévisibles. Il convient d'établir une routine quotidienne pour les aider à gérer les formes courantes et plus complexes de deuil et à retrouver un sentiment de contrôle et de normalité dans leur vie. Il est également important d'offrir aux enfants des occasions de se réjouir, comme une activité ou un événement spécial chaque semaine ou des rencontres virtuelles avec leurs amis.

Difficulté liée au deuil durant la pandémie

La diffusion du nombre de décès quotidiens dans les médias, le stress chez les adultes, les bouleversements soudains et profonds dans le monde, l'isolement prolongé et bien d'autres facteurs peuvent contribuer à un sentiment de tristesse et d'anxiété chez les enfants. Les enfants et les jeunes peuvent aussi ressentir de la frustration parce qu'ils ont manqué des occasions importantes en raison de la pandémie (cérémonie de remise des diplômes, fête d'anniversaire, etc.).

Voie d'intervention

- Les liens sociaux constituent le meilleur rempart contre le stress. Il est donc important d'offrir aux jeunes des occasions fréquentes de communiquer en ligne avec leurs aidants et leurs pairs. Toutefois, bien que les contacts en ligne puissent réduire considérablement le sentiment d'isolement social, ils ne sont pas toujours suffisants. Ainsi, lorsque la situation le permet, il est recommandé de créer des espaces où les jeunes peuvent rencontrer les personnes importantes dans leur vie tout en respectant les règles de distanciation sociale et de port d'équipement de protection individuelle (ÉPI).

Difficulté liée au deuil durant la pandémie

Il est possible que les jeunes soient en colère d'avoir raté des occasions importantes dans leur vie, comme le bal des diplômés ou un voyage. À l'inverse, d'autres jeunes peuvent penser que leurs problèmes (annulation du bal des diplômés, par exemple) sont sans importance et se sentir coupables d'être contrariés face à la situation. Ils peuvent aussi éprouver des sentiments confus et contradictoires, comme avoir honte d'éprouver de la joie alors que le monde souffre.

Difficulté liée au deuil durant la pandémie (continuées)

Le stress toxique constant et les traumatismes multiples peuvent avoir des effets négatifs sur la santé mentale et physique. Cette charge allostatique peut être particulièrement présente chez les enfants pris en charge par les services de protection de l'enfance. Souvent, la vie de ces enfants est marquée par des traumatismes intergénérationnels, par l'absence d'adultes de confiance pour les accompagner et par des environnements hostiles. Ces facteurs de stress conjugués à l'isolement social et aux inquiétudes associées à la pandémie peuvent rendre cette période particulièrement difficile pour les jeunes pris en charge.

Voies d'intervention

- Les « moments entre-deux » sont des moments perçus comme réconfortants et familiers pour les enfants. Ils consistent en des activités routinières que fait l'enfant avec son aidant, comme préparer les repas ou faire une promenade. Avoir une simple conversation avec l'enfant sur ce qu'il ressent pendant ces moments libres peut avoir plus d'effet qu'une discussion formelle. L'accès aux réseaux sociaux peut faire en sorte que les enfants en savent plus que ce que l'on croit et qu'ils aient besoin d'éclaircissements sur les événements dans le monde.
- Se confier est important pour permettre aux enfants traumatisés de tisser un lien de confiance avec l'adulte. Bon nombre d'enfants hésitent à parler de leurs sentiments et de leurs expériences avec un aidant qui ne partage pas ses propres expériences.
- Lorsqu'on discute avec des enfants traumatisés, il est important de ne pas aller au-delà de leur zone de confort. Pousser l'enfant à parler peut provoquer de l'hyperexcitation et donner lieu à des pensées et des comportements désastreux.
- Lorsqu'un enfant sort de sa zone de confort, le seul et unique objectif est de l'y ramener. Essayer de participer à des activités relationnelles intrinsèquement non cliniques. Durant les périodes d'hyperexcitation, faites des activités qui « sortent » l'enfant de sa tête et attirent l'attention sur son corps, comme danser, chanter ou faire des exercices physiques, une promenade ou une randonnée à vélo.
- Apprenez aux enfants et aux jeunes à pratiquer l'autorégulation par la pleine conscience et par des exercices d'ancrage. Les enfants traumatisés pensent parfois qu'il s'agit uniquement de méditation et deviennent désintéressés. Encouragez l'enfant à profiter des avantages d'autres techniques.

Pour consulter les sources et les documents originaux, visitez le www.childtraumaresearch.ca

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :