

## L'isolement, le stress des parents et les jeunes enfants : l'urgence d'améliorer la connectivité sociale

### Sommaire : il faut un village

Les jeunes enfants et les familles profitent de la présence de nombreuses personnes bienveillantes dans leur vie. Les communautés, qui sont formées de la famille, d'éducateurs en milieu de garde, d'amis, de voisins ou de professionnels de la santé et des services sociaux, améliorent le bien-être des enfants et fournissent un soutien essentiel aux parents.

Le soutien social contribue à se remettre du stress et de l'adversité. Malheureusement, les mesures sanitaires instaurées pendant la pandémie ont isolé les enfants, les parents et les proches de leur « village », au moment même où les familles avaient le plus besoin de contacts humains. Les contacts personnels avec les amis et la famille élargie sont limités, et les lieux où les parents se rencontrent et demandent conseil sont fermés, restreints ou perturbés, y compris :

- les programmes de visite à domicile,
- les centres de la petite enfance et d'alphabétisation précoce,
- les programmes communautaires,
- les bibliothèques et les centres de loisirs,
- l'accès aux thérapies de soutien pour les enfants.

Certains services ont été transférés en ligne, mais les liens virtuels ne représentent généralement pas un substitut approprié.

Quel sera l'effet de cet isolement social prolongé sur les familles? [L'isolement physique](#) est associé à des résultats psychologiques indésirables, à quatre fois plus de symptômes de stress post-traumatique chez les parents et les enfants et à l'augmentation du stress familial. Les données provisoires et les rapports isolés des professionnels de la santé révèlent une tendance inquiétante vers le stress parental et des conséquences négatives pour les jeunes enfants, y compris son influence sur le développement socioaffectif, la santé comportementale et la maltraitance.

### FAITS SAILLANTS

- Le stress des parents est exacerbé pendant la pandémie, ce qui rend d'autant plus difficile d'adopter des pratiques parentales aimantes et constantes.
- Les bébés et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables à des pratiques parentales sévères ou inattentives.
- Les sources et l'intensité du stress que ressentent les parents ne sont pas réparties uniformément. Certains milieux en souffrent plus que d'autres.
- L'isolement social est un facteur important du stress parental, mais la connectivité sociale peut contribuer à l'atténuer.
- En priorisant des politiques qui limitent l'isolement social, tous les ordres de gouvernement peuvent promouvoir le bien-être des jeunes enfants et de leur famille.



# LA CONNECTIVITÉ SOCIALE

Les bébés et les jeunes enfants, particulièrement ceux qui ne sont pas en milieu de garde, dépendent presque entièrement de leurs parents pour répondre à leurs besoins physiques, sociaux, affectifs et développementaux. Pourtant, les familles affrontent tout un éventail de facteurs de stress – de l’instabilité financière et professionnelle aux conflits relationnels –, suscités ou aggravés par la pandémie.

Le stress parental représente un risque important pour les enfants et, par extension, pour l’ensemble de la société. C’est pourtant un phénomène qu’il est possible de changer. [La Commission de la santé mentale du Canada et la Société canadienne de pédiatrie ont examiné les données probantes](#) sur la santé mentale des parents et le bien-être des enfants dans le cadre de la pandémie et ont formulé un certain nombre de recommandations afin que les gouvernements fassent des investissements stratégiques. La présente note d’information résume l’influence de politiques encourageant la connectivité sociale sur la santé mentale des parents et le bien-être des enfants.

## La santé mentale des parents pendant la pandémie

Depuis le début de la pandémie, les mesures pour freiner la propagation de la COVID-19 ont eu des conséquences involontaires sur la santé mentale à toutes les étapes de la vie. Les familles de jeunes enfants comptent parmi les plus durement touchées. Lorsqu’un parent tente de conjuguer le télétravail et l’éducation de ses enfants ou a perdu son revenu d’emploi, l’isolement de sa communauté et de ses réseaux d’entraide exacerbe ses difficultés.

La situation est encore plus aiguë pour les parents qui éprouvaient déjà des troubles de santé mentale, les familles qui présentaient déjà des disparités financières et sociales, les femmes en situation d’emploi, les communautés racisées

et les parents d’enfants ayant des incapacités physiques ou développementales.

Comme il fallait s’y attendre, ces facteurs de stress supplémentaires et continus ont nui à la santé mentale des parents :

- Selon les données, [le taux de dépression des mères](#) est en hausse.
- Le tiers des parents qui ont participé à [une étude ontarienne](#) ont affirmé avoir besoin d’aide pour gérer leur propre humeur et leur propre stress.
- [Dans une étude auprès de femmes enceintes](#), les symptômes de dépression et d’anxiété étaient élevés, en partie à cause des relations tendues et de l’isolement social.

[La perte des soutiens sociaux et familiaux](#) accroît également le risque d’abus de substances psychoactives, de surdoses et de récidives, qui sont toutes en croissance.

## La santé mentale des parents et le bien-être des enfants

Le sain développement des enfants dépend de leurs relations avec leurs parents et les autres personnes importantes dans leur vie, y compris les membres de leur famille élargie et de leurs communautés. Les enfants apprennent à parler, à réfléchir et à exprimer leurs émotions dans un environnement relationnel, et la [relation avec leurs parents](#) fait partie de celles qui ont le plus de répercussions sur leur santé affective et comportementale.

Sans surprise, le stress des parents influe sur leurs pratiques parentales. Lorsque ces pratiques ne sont pas constantes, aimantes et attentives sur le plan affectif, les enfants



*Depuis le début de la pandémie, les mesures pour freiner la propagation de la COVID-19 ont eu des conséquences involontaires sur la santé mentale à toutes les étapes de la vie. On pourrait avancer que les familles de jeunes enfants comptent parmi les plus durement touchées.*

.....

## LA CONNECTIVITÉ SOCIALE

deviennent vulnérables. Une trop grande quantité de stress peut donner lieu à des pratiques parentales sévères ou punitives, et même à la maltraitance envers les enfants.

De nombreux Canadiens affirment que leur santé mentale a souffert de la pandémie. Chez les parents et les proches qui plongent dans la dépression, l'anxiété ou le stress, le besoin est particulièrement aigu : Leurs troubles de santé mentale se répercutent non seulement sur leur propre bien-être, mais également sur celui de leurs enfants. Une maladie mentale chez les parents, qui peut également accroître le stress des enfants et déclencher des [conflits avec eux](#), est considérée comme une [expérience néfaste de l'enfance](#) et peut avoir des conséquences permanentes pour la santé.

### Les disparités antérieures accroissent les risques pour la santé mentale

Les sources et l'intensité du stress des parents pendant la pandémie n'ont pas eu la même incidence pour tous. En effet, de nombreuses iniquités présentes avant la pandémie se sont aggravées. Par exemple :

- les pertes ou les perturbations d'emploi ont touché démesurément [les personnes aux prises avec de multiples discriminations](#) fondées sur le genre, la race, la classe, l'instruction, l'incapacité et les catégories d'immigration.
- une proportion de 41 % des familles issues des Premières Nations, des Inuits et des Métis du Canada [ont signalé une inquiétude très élevée ou extrême à l'égard des répercussions de la quarantaine sur le stress familial](#), par rapport à 28 % des familles non autochtones.
- [les femmes](#), et particulièrement celles qui occupent des emplois dans le secteur des services, ont été durement

touchées sur le plan économique et ont assumé des responsabilités familiales supplémentaires. [Les économistes de la RBC](#) signalent que 12 fois plus de mères que de pères ont quitté leur emploi pour s'occuper de leurs tout-petits ou de leurs enfants d'âge scolaire.

- [le stress financier](#) est particulièrement acéré pour les mères de jeunes enfants et les mères monoparentales.

Ces constatations font ressortir l'importance de mesures qui répondent aux besoins de populations particulières.

### L'importance de la connectivité sociale pour améliorer la santé des enfants et des familles

[La connectivité sociale](#), qui désigne les relations et les liens noués avec la famille et la communauté, crée un sentiment d'appartenance et ouvre la voie à des possibilités, des services et des ressources. Ces mesures de soutien peuvent [atténuer les effets du stress](#) chez les parents et améliorer leurs compétences parentales. Une solide infrastructure sociale, qui peut inclure les bibliothèques, les groupes culturels et les groupes d'entraide, est essentielle au développement d'enfants en santé et à des communautés en santé. Bon nombre de ces services et de ces activités ont été remplacés par des solutions « virtuelles », à l'écran.

**Isolement social** : Quantité et qualité inappropriées de relations sociales avec autrui.

**Connectivité sociale** : Relations et liens de confiance significatifs avec les camarades, la famille et les communautés.

*Traduit de Synergos 2014*

*Les politiques doivent répondre aux besoins uniques de populations particulières, y compris les femmes en situation d'emploi, les parents monoparentaux et à faible revenu, les parents d'enfants ayant des incapacités du développement, des troubles de santé mentale ou des affections complexes et ceux d'enfants issus des Premières Nations, des Inuits, des Métis ou d'autres communautés racisées.*

# LA CONNECTIVITÉ SOCIALE

Ces liens numériques peuvent comporter des avantages, mais à long terme, ils ne peuvent pas remplacer des relations humaines directes et authentiques. Dans les régions administratives où le personnel sanitaire offre un soutien capital aux jeunes enfants et à leur famille (p. ex., par des programmes de visite à domicile), bon nombre de ces travailleurs essentiels ont été réorientés vers des services liés à la COVID-19, comme les tests de dépistage ou la vaccination.

## L'amélioration de la connectivité sociale : les possibilités d'action

Pour protéger la santé et le bien-être des enfants et des adolescents pendant la relance postpandémique, il nous faut soutenir leurs parents. Le rétablissement des ressources humaines, sociales et financières essentielles pour être un parent attentif et bienveillant aidera les familles à se relever de la COVID-19.

L'amélioration de la connectivité sociale fait partie d'un certain nombre de mesures, qui doivent inclure des investissements économiques à court et à long terme, visant à améliorer la santé mentale des parents, surtout si on tient compte de leur rôle crucial pour le bien-être des jeunes enfants et, par conséquent, de la société.

Les politiques doivent répondre aux besoins uniques de populations particulières, y compris les femmes en situation d'emploi, les parents monoparentaux et à faible revenu, les parents d'enfants ayant des incapacités du développement, des troubles de santé mentale ou des affections complexes et ceux d'enfants issus des Premières Nations, des Inuits, des Métis ou d'autres communautés racisées.

Tout en anticipant la fin de la pandémie et la relance qui suivra, il doit être prioritaire de réduire l'isolement social généralisé et de mobiliser la puissance de la connectivité sociale pour favoriser la résilience.

Notamment, les gouvernements et leurs agences doivent prendre les mesures suivantes :

1. Étendre rapidement les services et les mesures de soutien qui favorisent la connectivité sociale, notamment auprès des parents qui affirment vivre des taux élevés d'isolement social ou d'abus de substances psychoactives.
2. Encourager une plus grande collaboration et l'intégration des dispensateurs de services en santé mentale et en développement auprès des familles d'enfants qui vivent avec des incapacités physiques ou développementales, car elles sont particulièrement vulnérables aux effets de l'isolement social.
3. Étendre les mesures de soutien social et communautaire en santé mentale aux familles d'enfants de zéro à six ans, telles que les premiers soins en santé mentale et les programmes d'entraide, de manière que ces initiatives soient adaptées à des populations de parents à la fois vastes et diversifiées.
4. Améliorer l'accès aux espaces verts, aux parcs et aux activités de loisirs dans la collectivité. C'est d'autant plus important qu'il faut limiter l'accroissement généralisé du temps d'écran et la diminution de l'activité physique.
5. S'assurer que le financement est disponible pour offrir et maintenir les services à long terme, puisque les contrecoups de l'isolement social prolongé peuvent persister et émerger sur de nombreuses années.
6. S'assurer que les parents peuvent contribuer aux solutions de relance postpandémiques qui répondent à leurs besoins.

Si on en juge d'après les données actuelles et la recherche sur les catastrophes antérieures, les conséquences de la pandémie sur la santé mentale des nourrissons, des enfants, des familles et des parents sont susceptibles de perdurer un certain temps. Le renforcement de la résilience des parents grâce au soutien social peut contribuer à en atténuer les effets négatifs pour les jeunes habitants du Canada.

### Références

La liste de références complète figure dans le site [www.cps.ca](http://www.cps.ca).

*Ce document est adapté de La COVID-19, la petite enfance et la santé mentale : favoriser les changements systémiques et la résilience, préparé par la Commission de la santé mentale du Canada et la Société canadienne de pédiatrie, 2021. Accessible à [www.mentalhealthcommission.ca/Francais](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais).*



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada



Société  
canadienne  
de pédiatrie