

Trucs et astuces pour un confinement moins difficile à l'adolescence pendant la pandémie au COVID-19

Il peut être difficile de s'adapter à un changement, particulièrement lorsque ce changement crée chez la plupart des gens des réactions désagréables: peur, anxiété, stress, peine, colère, impuissance, désespoir, irritabilité.

Une chose est certaine : des millions d'adolescents aux quatre coins du monde vivent pratiquement le même changement que toi... tu n'es **vraiment** pas seul(e) à devoir t'adapter!!!!

Être adolescent(e) dans ce contexte de pandémie n'est pas évident. Déjà que les parents fixent des règles et sont maintenant plus présents que jamais, le gouvernement me dit de ne plus sortir de chez moi pour ma sécurité et celle des autres. Que faire?

S'informer pour comprendre sans trop se stresser

Les informations accessibles actuellement sur internet, dans les journaux, les médias sociaux ou les chaînes d'information sont parfois contradictoires. Être exposé sans arrêt à cette information, même lorsqu'elle est drôle (on peut penser aux achats compulsifs de papier de toilette par exemple!), ça nous remplit la tête sans que l'on s'en rende compte parfois.

C'est pourquoi il peut être utile de se concentrer sur certaines sources d'information fiables (par exemple en regardant la conférence du premier ministre du Québec ou les sites du gouvernement). Si une personne de ton entourage publie trop d'informations ou des informations qui te dérangent sur les réseaux sociaux, tu peux simplement la rendre silencieuse (par exemple en utilisant la fonction sur Facebook : masquer pendant 30 jours) ou plus efficace encore, prendre une pause de réseaux sociaux!

Peut-être que certaines informations resteront dans ta tête et t'inquiéteront plus que d'autres. N'hésite pas à demander à un adulte de confiance de t'aider à trouver la réponse. Évite le plus possible de consulter Dr Google, il aura souvent plus d'inquiétudes qu'autre chose à te transmettre. Tu peux aussi te référer aux ressources gouvernementales suivantes pour tes questions sur le virus, ou toute autre question que tu pourrais te poser.

- ❖ Site du ministère de la santé publique du Québec www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/
- ❖ Site du ministère de la santé publique du Canada www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html

Certains services qui t'étaient offerts sont peut-être plus difficilement accessibles. N'hésite pas à rappeler ton intervenant et lui laisser un message si ça ne va pas. La plupart auront mis dans leur message téléphonique des informations sur comment les rejoindre ou qui rejoindre en leur absence.

Les consignes actuelles du gouvernement te demandent d'éviter d'être en contact avec tes amis. Tu as sûrement déjà entendu parler de la distanciation sociale. Mais à quoi ça sert au juste? Ça sert à ce qu'il y ait moins de monde malade en même temps pour que les hôpitaux arrivent à soigner tous ceux qui pourraient en avoir besoin. C'est vrai que ce n'est pas évident de se passer de nos amis dans ces temps où tout change, encore moins de notre chum ou de notre blonde. Voici certains conseils pour mieux traverser cette période. Tu sais, il y avait un avant (l'école, les partys, les cours de piano et le soccer) et il aura un après!

Moyens pour s'adapter quand tout change

Quand on est stressé, ça vaut la peine de se mettre en action pour diminuer les pensées stressantes. Certaines personnes ont besoin de musique ou de silence, de bouger ou d'être immobile et d'autres de s'occuper. Il n'y a pas de conseil universel sauf celui de prendre soin de soi et de faire ce qui te fait du bien. Parfois, un conseil ne fonctionnera pas aujourd'hui mais pourrait fonctionner demain. Ça vaut donc la peine d'essayer plusieurs choses et de garder une liste des trucs qui t'aident vraiment pour te changer les idées quand tout devient mélangé.

L'amour au temps du COVID-19

La présence physique de l'autre est souvent un moyen pour se rassurer. Comment on peut faire en son absence? On peut lui demander de nous laisser un chandail ou un foulard. Ce n'est pas comme un vrai câlin mais ça peut aider. D'autres aiment bien avoir accès au parfum de l'autre ou à un objet significatif (un cadeau reçu ou un toutou, une photo ou une lettre manuscrite). D'avoir ces objets à la vue peuvent aider certaines personnes à se passer de la présence physique de l'autre, du moins, pour un moment. Pour d'autres, ça pourrait juste leur rappeler à

quel point l'amour leur manque. Si tu te rends compte que tu fais partie de la seconde catégorie, tu peux ranger les objets jusqu'à ce que tu ressentes le besoin de les voir à nouveau.

Quelques autres trucs intéressants à retenir :

- ❖ Une relation amoureuse à distance, cela existe même en dehors des pandémies (pour les adolescents et les adultes). Si tu as déjà expérimenté cela, tu pourras certainement partager tes conseils aux amis.
- ❖ Cette période de distanciation est 100% fiable pour les infections transmissibles sexuellement si on la respecte bien (ce n'est pas le temps des échanges de fluides comme l'a dit le premier ministre du Québec!). Mais attention, nous te recommandons de continuer à prendre ta pilule contraceptive (si tu en prenais déjà une) pendant tout le confinement et après aussi. Il sera important d'avoir des condoms pour le jour où le confinement sera terminé (si vous êtes rendus là dans la relation amoureuse).
- ❖ Nous te suggérons de faire preuve de prudence dans les échanges de photos, vidéos trop révélatrices... Bien avant la pandémie, nous avons vu plusieurs jeunes subir de l'intimidation suite au partage des photos parfois utilisées par d'autres qui ont de mauvaises intentions.
- ❖ Les moyens faciles pour connecter avec ton amoureux ou amoureuse sont les échanges par vidéo/chat. C'est une communication riche où le non-verbal (les expressions du visage, les gestes) est bien visible, ce qui renforce le sentiment de proximité.
- ❖ C'est peut-être le moment d'écrire des courriels, des lettres d'amour virtuelles, ou même d'écrire de vraies lettres sur papier...écrire ses sentiments fait souvent du bien.

Une astuce originale consisterait à tenir un journal intime de cet événement unique (noter les activités au fil des jours, décrire les pensées et les sentiments, expliquer les événements positifs ou difficiles) Il sera certainement très intéressant de s'y replonger dans quelques années... Tu risques d'être surpris de constater combien tu avais été courageux (se)...

Et si j'ai des conflits avec mes amis, ma blonde, mon chum?

Tu sais qu'il n'est pas évident de gérer des conflits par texto. Nous te recommandons le plus possible de le faire via des applications d'appel vidéo (Facetime, snaps, etc.). Comme tu risques d'être plus stressé (ou triste ou colérique ou impuissant ou toute autre émotion présente ces temps-ci), n'oublie pas que ton ami, ton chum ou ta blonde peuvent eux aussi avoir la mèche plus courte. Vaut mieux prendre de grandes inspirations ou remettre à demain les discussions difficiles plutôt que d'agir sous le coup des émotions et le regretter par la suite!

Les relations avec les parents

Même dans le confinement, il est important de pouvoir encore avoir du temps seul dans ta chambre. Les parents devraient continuer à demander ta permission pour y entrer. Nous te conseillons même de mettre cela clair avec eux pour éviter les tensions. Éventuellement, si tu n'as pas de chambre pour toi, une place en retrait dans le logement où vous demeurez peut aussi faire l'affaire.

- ❖ Nous te recommandons d'avoir des moments en famille (par exemple les repas qui sont excellents en famille pour les discussions en tout genre), mettre en place une routine d'activités ensemble (jeux de société, discussion sur un sujet différent de la pandémie...).
- ❖ C'est certainement une bonne occasion pour essayer de reconnecter avec tes parents (exemple : tu avais l'impression que tu ne les voyais pas souvent ces derniers temps). Finalement, tu vas peut-être réaliser qu'ils ne sont pas si pires que cela.
- ❖ En cas de crise avec les parents (il va y en avoir, c'est très probable). Nous te suggérons quelques moyens faciles : s'isoler, aller prendre une marche seul en respectant les règles du gouvernement, utiliser une application téléphone intelligent de relaxation (Respi relax, petit bambou), se distraire avec la musique. Utilise tes ressources qui fonctionnent dans ces moments-là. Tes parents aussi devraient prendre ces mêmes actions.

Je m'ennuie de mes amis...comment s'occuper

Grâce aux technologies modernes que tu connais bien, tu peux profiter de ce confinement pour réaliser de nombreuses activités avec tes amis sans même les côtoyer de proche physiquement!

En voici quelques exemples :

- ❖ vidéo-chat, courriel, réseaux...
- ❖ regarder le même film, la même émission, écouter la même musique en même temps et échanger en groupe par video-chat
- ❖ organiser un party virtuel en groupe par Skype/zoom...
- ❖ pratiquer des activités sportives telles que le yoga (vidéo), ou des entraînements à la maison
- ❖ Les écoles ont commencé à envoyer des travaux à réaliser... c'est certainement l'occasion de contacter des amis de la classe pour les réaliser ensemble.

- ❖ En ce qui concerne le temps d'écran...C'est souvent un sujet qui peut causer des tensions entre les adolescents et leurs parents. Tes parents vont certainement montrer un peu de souplesse par rapport à avant, ils sont capables de comprendre que cela représente le moyen de rester en contact avec les amis. Cependant, tu devrais éviter de les utiliser tard le soir et risquer de te décaler fortement dans tes heures de sommeil. Ton horaire de sommeil et d'éveil devrait se situer entre ce que tu faisais les fins de semaine et les jours d'école avant la pandémie. Ce serait un bon compromis!
- ❖ Souvent les adolescents ont une bonne conscience sociale! C'est maintenant le temps de la montrer encore plus fort! Tu pourrais certainement aider les voisins pour l'épicerie, t'appliquer dans les recommandations du ministère (En particulier, la distance physique, le lavage des mains à bien pratiquer (20 secondes au moins), s'isoler si tu es malade...).
- ❖ C'est aussi le moment de faire sortir tes talents...tu en as certainement de nombreux et ils n'attendent qu'à se développer (exemple : activités artistiques, décoration chambre, rangement chambre, écriture, musique...)
- ❖ Voici un lien qui t'amèneras sur un site (en anglais) proposant une multitude d'idées pour s'occuper : <https://www.thecubiclechick.com/2020/03/17/36-indoor-activities-for-teens-during-a-quarantine/>

Conseils sur l'hygiène

Il nous apparaît important de maintenir un horaire (comme tu en avais un avec l'école avant la pandémie). Celui-ci sera différent mais tu peux le créer pour toi-même ou pour la famille si vous décidez de le faire ensemble. Par exemple, tu peux monter un tableau sur une feuille de papier qui décrit l'horaire de la semaine, des journées en y inscrivant les noms des membres de ta famille, les tâches à partager, les activités.

- ❖ Du point de vue de l'hygiène corporelle, le fait de devoir rester à l'intérieur peut donner l'envie de rester toute la journée en pyjama...cela pourrait être parfait pour quelques moments, mais nous te recommandons de t'habiller et de prendre ta douche ou ton bain comme avant pour la majorité des journées d'une semaine. Tu peux les définir dans ton horaire.
- ❖ La chambre que tu vas utiliser un peu plus que d'habitude, risque d'être vite en désordre...évite de ne plus t'y retrouver!
- ❖ Il nous apparaît aussi important de manger 3 repas par jour, variés si possible. Parfois l'ennui pousse à manger davantage ou le stress conduit à moins manger. Il faudra parfois accepter les conseils ou les commentaires des parents à ce sujet.

Exercice physique

On peut s'entraîner à la maison un peu comme on le faisait au gym, à ton sport habituel! Il y a une multitude de vidéos sur youtube qui peuvent t'expliquer comment faire. Plusieurs professeurs de yoga ou de danse offrent actuellement des cours gratuits en ligne, ça vaut peut-être la peine de faire un peu de recherche.

Les drogues

Cette période de distanciation sociale et d'isolement à la maison en présence des parents peut présenter un grand défi pour tous les adolescents, et particulièrement pour ceux qui ont des dépendances aux produits de vapotage, au tabac, au cannabis et autres substances. Voici quelques recommandations importantes à lire :

- ❖ Même si les jeunes sont moins à risque de développer des formes sévères du coronavirus, le fait de vapoter ou de fumer (cannabis et tabac) peut affaiblir les poumons et le système cardio-vasculaire et peut augmenter les risques de développer une forme sévère de la maladie ou des complications comme une pneumonie ou une détresse respiratoire sévère pouvant mener à l'hospitalisation
- ❖ Le vapotage, la cigarette, le cannabis augmentent les risques de contagion au COVID lors de l'achat/de l'acquisition ou du partage de produits de vapotage, de cigarettes et de cannabis.
- ❖ Vapoter et fumer en contexte social devrait être évité en tout temps pendant l'épidémie actuelle.
- ❖ Le COVID présente aussi une belle opportunité pour tenter une diminution ou un arrêt de consommation. Même si les contacts sociaux en personnes sont grandement diminués, il est possible de se fixer des objectifs et de chercher le soutien de sa famille et/ou de ses amis (en les contactant par téléphone/chat/message par exemple).
- ❖ Les adolescents devraient considérer prendre contact avec leur pédiatre et ou professionnels de la santé, ou utiliser une ligne d'écoute pour discuter d'arrêt ou de cessation; pour la dépendance à la nicotine des produits de remplacement de la nicotine peuvent être prescrits.

Conseils pour les parents d'adolescents

Pour les parents, cette période est aussi une grande source de stress et nécessite de nombreuses stratégies d'adaptation (familiale, professionnelle). Voici quelques conseils simples pour les parents d'adolescents :

- ❖ Permettre le temps de tablette/téléphone à l'adolescent et discuter des horaires en tenant compte des besoins affectifs de l'adolescent.
- ❖ Prendre du temps avec le conjoint pour déterminer les règles prioritaires et assurer une cohérence dans les messages
- ❖ Diminuer les attentes et prendre en compte que tout le monde est en adaptation
- ❖ Laisser l'adolescent seul, s'isoler une partie du temps, mais pas toute la journée!
- ❖ Ouvrir le dialogue et appliquer la communication positive
- ❖ Se renseigner sur les effets du stress et comment le gérer: <https://sonialupien.com/> ou <https://www.stresshumain.ca/a-propos/mammoth-magazine/>

Ressources pour les parents et les adolescents

- ❖ Ligne parents : 1800 361-5085
- ❖ Info social : 8-1-1 option 2 (intervenant psychosocial pouvant offrir soutien et références)
- ❖ 2-1-1 pour connaître les organismes communautaires d'aide (soutien alimentaire ou organisationnel)
- ❖ SOS Violence conjugale (Ados et parents): 514 873-9010
- ❖ Site C'tu ça de l'abus: <http://ctucadelabus.com/>
- ❖ ANEB (anorexie boulimie Québec) 1 800 630-0907. De nombreuses initiatives en ligne pour du support aux patients souffrants d'un trouble alimentaire sont présentes sur leur site! <https://anebquebec.com/>
- ❖ Tel jeune <https://www.teljeunes.com/Accueil>

Document rédigé par l'équipe de la section de médecine de l'adolescence, CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine, Montréal (Québec) H3T 1C5

MEDECINS: Dr Olivier Jamouille, Dre Danielle Taddeo, Dr Jean-Yves Frappier, Dr Jean Wilkins, Dr Nicholas Chadi, Dre Manon Duchesne, Dr Sébastien Bergeron. **MONITEUR CLINIQUE:** Dre Camille Fournier.

PSYCHOLOGUES: Marie-Claude Fortin, Ph.D., Louis Picard, Ph.D., Nathalie Reid. **SERVICE SOCIAL:** Evelyne Rivet. **NUTRITIONNISTE:** Stéphanie Ledoux. **INFIRMIERES CLINICIENNES:** Marie-Paule Gaudreau, Jo-Anne Couillard