



COVID-19 et santé mentale à la petite enfance : Favoriser le changement systémique et la résilience

À PROPOS DU PROBLÈME

Les urgences sanitaires à l'échelle mondiale, comme celles causées par la pandémie de COVID-19, peuvent avoir de graves répercussions sur la santé mentale des parents, des enfants et des familles. Le confinement et la mise en quarantaine ont engendré de l'isolement social, des perturbations dans les services de garde et à l'école, des soucis financiers, la perte d'emploi, l'insécurité liée au logement et une augmentation des conflits entre conjoints dans les familles, ce qui fait porter un lourd fardeau aux parents. Et tout ce stress affecte directement la santé mentale, le bien-être et le développement social et émotionnel des nourrissons et des enfants.

Lorsqu'une personne vit des perturbations en bas âge au niveau de sa santé mentale, les effets néfastes sur sa santé et sa résilience pourraient se faire ressentir tout au long de sa vie – même si elle vient d'une famille bien instruite et bien dotée en ressources. En raison de l'exacerbation des lacunes et des inégalités existantes dans les services, il est plus que jamais nécessaire de se pencher davantage sur la santé mentale des jeunes enfants.

DIFFICULTÉS

Les parents soumis à un stress lié à une pandémie peuvent être moins réceptifs à leurs enfants.

Le développement social et affectif d'un enfant dépend des relations positives et de qualité qu'il entretient avec ses parents.¹ Mais lorsque les parents subissent une montée de stress provoquée par la pandémie, leurs relations avec leurs enfants peuvent se détériorer. Cela risque d'entraîner des expériences négatives pour l'enfant, notamment lorsqu'il est témoin de la consommation d'alcool et de drogues par ses parents, de conflits entre les partenaires, de la séparation de ses parents ou qu'il vit de la maltraitance et de la négligence; ces événements risquent de perturber la santé mentale des jeunes enfants.

La pandémie a davantage perturbé l'accès aux écoles et aux garderies.

L'éducation de la petite enfance (EPE) permet d'améliorer les relations parents-enfants et la résilience, et de réduire les disparités au niveau du développement des enfants en situation socio-économique inférieure. Même avant la pandémie, il était difficile pour de nombreuses familles d'accéder à des établissements autorisés d'EPE. Celle-ci étant encore moins offerte maintenant en raison de la COVID-19, les risques de compromettre le développement de l'enfant se font sentir de manière disproportionnée sur l'ensemble des dimensions socio-économiques, sexospécifiques et racialisées.



Faits saillants



40 % des parents en Ontario font état de problèmes comportementaux et émotionnels chez leurs enfants



Les taux de dépression sont passés de **9 % à 42 %** chez les mères de nourrissons et d'enfants (âgés de 18 mois à 8 ans)



61 % des parents sont très ou extrêmement préoccupés par la gestion du comportement, de l'anxiété, des émotions et du stress de leur enfant

Les services de santé mentale ne sont pas outillés pour gérer les problèmes de comportement croissants chez les enfants.

Les problèmes émotionnels et comportementaux chez les enfants étaient déjà à la hausse avant que la COVID-19 ne frappe, tout comme les précurseurs de la maladie mentale des enfants. D'ailleurs, les services de santé mentale ont eu du mal à répondre à la demande croissante en raison des longs délais d'attente, de la formation inadéquate des praticiens en santé mentale des jeunes enfants et de la faiblesse des mécanismes de reddition de comptes à l'égard du financement public. La pandémie a exacerbé à la fois l'augmentation des problèmes comportementaux et les difficultés du système de santé mentale.

1 [Un parent est « toute personne qui est le principal pourvoyeur de soins aux enfants, que ce soit dans le cadre d'une relation biologique ou autre ». \[Traduction libre\] \(Waddell et coll., 2020. COVID-19 and the impact on children's mental health.\)](#)

CONSIDÉRATIONS

Des événements sans précédent comme les pandémies peuvent affecter le développement du cerveau des jeunes enfants.

Les six premières années de vie d'un enfant sont cruciales pour le développement de son cerveau. Des événements tels que les ralentissements économiques, les récessions et les catastrophes naturelles, notamment les flambées de maladies infectieuses, peuvent avoir un effet négatif sur ce développement, car il est possible que le stress chronique active des marqueurs génétiques impliqués dans la maladie mentale. Ils peuvent également perturber les relations parents-enfants et interférer avec la capacité des parents d'être attentifs aux besoins de leurs enfants.

Les stratégies d'adaptation parentales sont essentielles au développement sain des enfants.

Lorsque les parents composent bien avec le stress, ils sont en mesure de donner l'exemple à leurs enfants de ce à quoi ressemblent les comportements appropriés dans un tel contexte. Mais lorsque la pression et le stress deviennent trop importants, il est possible que cela nuise à leurs stratégies d'adaptation et que des symptômes de troubles de santé mentale se manifestent, tels que des épisodes dépressifs. Les événements stressants peuvent également engendrer des comportements préjudiciables, comme les pratiques parentales punitives et la maltraitance, augmentant les risques de problèmes de santé émotionnelle et mentale chez les enfants.

Le stress parental lié à la pandémie est multiplié par les déterminants sociaux de la santé.

Plus les personnes vivent avec plusieurs attributs « défavorables », liés notamment à la classe sociale, au niveau d'éducation, à l'invalidité, au statut d'immigration ou à la race, plus elles sont durement touchées par la pandémie, et plus elles sont affectées de manière disproportionnée par le chômage, le stress et les risques de maladie et de décès. Lorsque ces facteurs sont combinés au stress parental, leur situation risque de s'aggraver considérablement, et ainsi affecter davantage la santé mentale et le développement cérébral des nourrissons et des enfants.

FAITS SAILLANTS DES RECOMMANDATIONS STRATÉGIQUES

Si l'on souhaite améliorer la santé mentale et le bien-être des parents, des enfants et des nourrissons pendant et après la pandémie, il est essentiel que les décideurs politiques posent les actions suivantes :

- ✓ Privilégier les interventions qui **réduiront le stress parental**.
- ✓ Fournir des mesures de soutien ciblées en matière de santé mentale aux **parents de très jeunes enfants**, en plus de favoriser une intégration et une collaboration accrues avec des fournisseurs de services aux personnes atteintes de troubles du comportement et de santé mentale.
- ✓ Accroître l'offre de **mesures de soutien et services communautaires qui favorisent les liens sociaux**, avec une sensibilisation directe menée auprès des parents qui font face à des niveaux élevés d'isolement social ou de consommation de substances.
- ✓ Investir dans des **services de santé mentale et d'usage de substances facilement accessibles à tous, de haute qualité et adaptés sur le plan culturel**, puis élargir l'accès pour les diverses populations de parents et d'enfants.
- ✓ Comprendre les besoins en matière de santé mentale et de soutien social de **groupes diversifiés de parents**.
- ✓ Veiller à ce que des **services virtuels** soient adaptés sur le plan culturel et accessibles aux personnes de tous les milieux socio-économiques, tout en continuant de fournir un accès à des services en personne, au besoin.
- ✓ Continuer de fournir des **mesures de soutien au revenu aux parents**, en particulier à ceux qui sont aux prises avec des répercussions économiques disproportionnées provoquées par la pandémie.
- ✓ Élargir l'**accès au logement et au refuge** pour les parents et les familles à risque d'itinérance, de précarité du logement et de violence familiale.
- ✓ Veiller à ce que toutes les politiques et recherches, ainsi que tous les programmes portant sur la santé mentale à la petite enfance soient guidés **par une analyse différenciée selon les sexes ou le genre et par l'équité en matière de santé**.



Fait important



Les centres d'éducation de la petite enfance autorisés, qui sont évalués selon des pratiques exemplaires et des normes professionnelles, étaient indisponibles pour **75 à 80 %** de toutes les familles avant la survenue de la COVID-19

[Téléchargez le document](#)

[stratégique complet](#), réalisé avec la Société canadienne de pédiatrie, pour en savoir plus sur ce sujet important.

Vous pouvez également visiter notre site Web pour obtenir plus de renseignements sur [nos travaux stratégiques relatifs à la COVID-19](#) ou sur la [santé mentale à la petite enfance](#).



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Canadian
Paediatric
Society



Société
canadienne
de pédiatrie

Avec une contribution financière de
 Santé
Canada Health
Canada