

# GUIDE POUR FAVORISER UNE SOCIALISATION DYNAMIQUE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

D'après une idée de : Jasmin Roy



**Recherche,  
conception  
et rédaction :**

Catherine Laurier  
Katherine Pascuzzo  
Rémi Paré-Beauchemin  
Jean-Sébastien Bourré

## GUIDE POUR FAVORISER UNE SOCIALISATION DYNAMIQUE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

---

### **Une idée originale de**

JASMIN ROY

### **Coordination**

JASMIN ROY

JEAN-SÉBASTIEN BOURRÉ

### **Recherche, conception et rédaction**

CATHERINE LAURIER

KATHERINE PASCUZZO

RÉMI PARÉ-BEAUCHEMIN

JEAN-SÉBASTIEN BOURRÉ

### **Graphisme et mise en page**

CARLOS PAYA, Révolution Publicité et Design

### **Révision linguistique**

JEAN-SÉBASTIEN BOURRÉ

Référence suggérée : Laurier, C., Pascuzzo, K., Paré-Beauchemin, R., Bourré, J.-S. (2021).

Guide pour favoriser une socialisation dynamique chez les adolescent.es. Jasmin Roy (édition),

Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais.

© Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais, 2021, tous droits réservés.

## 1. INTRODUCTION GÉNÉRALE À LA SITUATION DE LA PANDÉMIE

Dès que la COVID-19 a été déclarée pandémie par l'Organisation mondiale de la santé le 11 mars 2020, la province du Québec a été mise en confinement général jusqu'en mai 2020. La population québécoise a ainsi été soumise à des mesures sanitaires restrictives et à des reconfinements pour réduire la propagation du virus, ce qui a exigé de nombreuses adaptations (ex., port du masque, nettoyage fréquent des mains, distanciation physique). Comme cette situation au printemps 2020 était à la fois nouvelle, imprévisible et qu'elle a pu générer un sentiment de perte de contrôle, elle regroupait tous les ingrédients nécessaires pour engendrer un stress chez les individus, un stress qui perdure (Dickerson et Kemeny, 2004). Beaucoup de peur et d'inquiétudes ont pu apparaître dans ce contexte, que ce soit vis-à-vis de sa propre santé, celle de ses proches ou même quant à son futur personnel ou celui de la société en général.

Chez les populations à risque, les effets de la pandémie peuvent frapper encore plus fort. Les adolescents et adolescentes représentent justement l'une de ces populations à risque, étant donné, entre autres, la période développementale dans laquelle ils et elles se trouvent (Guessoum et al., 2020 ; Marques de Miranda et al., 2020). En effet, la période de l'adolescence est déterminante dans la vie d'un être humain puisqu'elle entraîne des changements majeurs sur les plans physique, cognitif, émotionnel et social. Pour les adolescent.e.s, les impacts de la pandémie ont été drastiques : impossibilité de poursuivre leur scolarisation en personne, de continuer leurs activités parascolaires (sports, musique, théâtre, etc.) et même de voir leurs amis. Bien que les restrictions sociosanitaires soient nécessaires en contexte de pandémie, il reste important de reconnaître que certaines d'entre elles vont directement à l'encontre des besoins primordiaux pour un développement optimal à l'adolescence, tel que la construction d'une identité à l'extérieur de la famille grâce à des relations sociales et à la pratique d'activités hors de la cellule familiale.

Le quotidien des adolescent.e.s ayant été grandement bouleversé par la pandémie, plusieurs de leurs points de repère se sont vus disparaître les uns après les autres. Tous ces chamboulements ont pu et peuvent toujours représenter une source majeure de stress et de détresse chez eux. Ajoutons à ceci que le stress pourrait contribuer significativement au développement de différents problèmes de santé physique et mentale et que les adolescent.e.s sont particulièrement sensibles aux effets du stress en raison de la période développementale dans laquelle ils se trouvent (Lupien, McEwen, Gunnar et Heim, 2009 ; Lupien et al., 2013). Par conséquent, les circonstances actuelles liées à la pandémie favorisent l'amplification des problèmes préexistants et l'apparition de nouvelles difficultés. Ces circonstances uniques s'ajoutent ainsi aux défis qui sont déjà traditionnellement présents à l'adolescence. Pour toutes ces raisons, il est essentiel que les adolescent.e.s québécois.e.s soient bien entourés pour faire face à ces risques au prix de voir se développer chez eux des conséquences importantes à long terme. La période actuelle représente une épreuve sans précédent qui exige toute notre attention, notre soutien et notre accompagnement afin d'aider nos adolescent.e.s à développer les ressources et capacités nécessaires pour mieux « rebondir » face à la pandémie.

## 2. RÉPERCUSSIONS SUR LES JEUNES

### 2.1 Détresse psychologique

Une étude réalisée en 2020 rapporte que durant la pandémie, plus d'un.e adolescent.e sur cinq a vu sa santé mentale affectée (Zhang et al., 2020). Plus précisément, des symptômes de stress post-traumatique, d'anxiété et de dépression seraient fréquents chez les adolescent.e.s durant la pandémie (Guessoum et al., 2020 ; Marques de Miranda et al., 2020). Plusieurs de ces adolescent.e.s expriment ainsi vivre des sentiments de tristesse, d'isolement, de solitude, des pleurs et des sentiments de perte qui traduisent leur détresse, voire leur désespoir.

Au fil des années, la détresse des adolescent.e.s a évolué, et cela est toujours vrai en contexte de pandémie. En 2010-2011, 20% des jeunes québécois présentaient un niveau élevé de détresse (Traoré et al., 2018). En 2016-2017, cette proportion est montée à 29%, tandis qu'à l'été 2020, quelques mois après le début de la pandémie, la proportion de jeunes présentant un tel niveau de détresse était encore plus élevée (Traoré et al., 2018 ; Laurier et Pascuzzo, 2021). Une augmentation de la détresse a aussi été notée à l'hiver 2021 comparativement à l'été précédent. Plus spécifiquement, ce sont les symptômes dépressifs et anxieux qui sont les plus élevés, ceux-ci ayant même augmenté entre l'été 2020 et l'hiver 2021 chez les adolescent.e.s (Laurier, Pascuzzo, Beaulieu et Labonté, 2021). La situation porte à croire que cette hausse pourrait être attribuable au prolongement des mesures sociosanitaires. Lorsque les symptômes des garçons et des filles sont comparés, les filles présentent généralement davantage de symptômes sévères, tant avant que pendant la pandémie (Laurier, Pascuzzo et Paré-Beauchemin, 2021 ; Traoré et al., 2018). Cependant, tous, garçons et filles, montrent des niveaux élevés de détresse et ont besoin de soutien.

Durant la pandémie, les adolescent.e.s peuvent également avoir été exposés pour une première fois à la mort via les décès rapportés dans les médias ou vis-à-vis d'une perte vécue personnellement à même leur entourage (Guessoum et al., 2020). De même, il semble que plus les adolescent.e.s sont informé.e.s quant à la pandémie (ex. : nature de la maladie, propagation), plus ils présentent des symptômes d'anxiété et de dépression (Zhou et al., 2020). Ces adolescent.e.s connaissent ainsi mieux la situation de la pandémie et ses dangers associés, mais sans posséder encore toute la maturité cognitive et affective permettant de s'y adapter, ce qui augmente chez eux le risque de vivre des symptômes anxieux et dépressifs.

### 2.2 Perte de repères

Un autre impact qu'a eu la pandémie sur les adolescent.e.s est qu'elle leur a imposé une « pause développementale » considérable. En effet, afin de contribuer à l'effort pour diminuer la propagation du virus et ainsi aider à protéger la société contre la COVID-19, les mesures sociosanitaires mises en place ont eu comme conséquence que les adolescent.e.s ont dû mettre de côté ce qui leur plaît, ce qui les motive, ce qui les définit et ce qui contribue à leur bien-être. Il a été demandé aux adolescent.e.s de limiter, de réduire et même d'arrêter complètement plusieurs activités centrales et primordiales depuis plus d'un an. Leurs deuils ont ainsi été multiples : arrêter de fréquenter leurs amis et leurs lieux de développement hors du cadre familial (ex. : écoles, maisons des jeunes, centres culturels), de pratiquer leurs activités sportives et culturelles, etc. Cependant, ceci est contraire à ce qui est attendu et souhaité à la période de l'adolescence, où un sain développement leur demande d'établir une plus grande autonomie envers leurs parents, de développer des relations de proximité avec un réseau social plus élargi (c.-à-d. les pairs et autres adultes significatifs), de découvrir leurs passions, leurs habiletés et leurs talents en expérimentant diverses activités et passe-temps afin de mieux diriger leurs décisions vis-à-vis leur futur.



## 2.3 Changements et difficultés interpersonnelles

### 2.3.1 Relations familiales

Outre la détresse psychologique et la perte de repères, les mesures sociosanitaires nécessaires pour s'adapter à la pandémie de la COVID-19 sont venues grandement affecter les relations familiales. La distanciation sociale et le confinement n'ont ainsi pas donné d'autres choix aux personnes que de se replier sur elles-mêmes et vers leur famille rapprochée, et même vers leur animal de compagnie. Durant cette épreuve planétaire, la famille est devenue un refuge plus important que jamais. Plus spécifiquement, des études démontrent que les adolescent.e.s qui possèdent un lien d'attachement fort et positif avec leurs parents présenteraient moins de symptômes de détresse, de dépression, d'anxiété et d'irritabilité et que ce lien serait associé à un plus grand bien-être psychologique chez les jeunes (Laurier, Pascuzzo et Beaulieu, 2021). De plus, durant les périodes de stress, des interactions positives entre les parents et leur adolescent.e seraient un facteur contribuant à leur adaptation (Moreira et al., 2020 ; Zimmer-Gembeck et al., 2017).

La pandémie a également apporté son lot de difficultés aux parents, rendant cette situation particulièrement stressante pour eux. En effet, les parents ont non seulement eu à gérer et à faire face aux défis, aux pertes et aux pressions additionnels sur les plans professionnel et économique, mais ils ont aussi été forcés d'occuper un rôle plus important dans l'éducation de leurs adolescent.e.s, puisque l'école devait se faire à distance, à partir de la maison. En outre, eux-mêmes ont eu à faire face à des modifications au travail (ex. : télétravail) et dans la redistribution des tâches et des responsabilités à la maison. Comme les défis augmentent, mais que les ressources diminuent, les parents peuvent alors devenir beaucoup moins disponibles sur les plans émotionnel et cognitif pour soutenir adéquatement leurs adolescent.e.s, affectant potentiellement leur relation avec eux. Cela est préoccupant considérant que les parents sont des sources de soutien et de réconfort cruciales pour les jeunes, même à l'adolescence, et surtout en contexte de stress élevé (Zeifman et Hazan, 2008). Ceci demande un effort supplémentaire constant afin de préserver l'investissement affectif et le lien avec les membres de la famille élargie et la gestion de la « fatigue pandémique » qui peut s'installer. Tandis que ces défis s'accumulent pour les parents, leur propre réseau de soutien, quant à lui, se voit aussi drastiquement réduit. Il n'est donc pas surprenant que durant la pandémie, une grande proportion de parents a rapporté vivre de la détresse (Pascuzzo, Laurier et Bédard, 2021). C'est pourquoi, face aux défis et aux épreuves engendrés par la pandémie, il est primordial de ne pas négliger les impacts que la COVID-19 génère sur les milieux familiaux, sur le bien-être des parents et sur la relation parents-adolescent.



### 2.3.2 Relations avec les pairs

Bien que la qualité de la relation parents-adolescent demeure fondamentale pour favoriser le bien-être des jeunes, l'adolescence représente une période développementale où les contacts avec les pairs et le développement des relations de proximité à l'extérieur du milieu familial sont centraux. Les amis représentent des sources importantes de confort, de soutien émotionnel et d'encouragements, soutenant l'adolescent.e à gérer, à faire face et à surmonter positivement les différents défis développementaux de cette période (Allen, 2008 ; Zeifman et Hazan, 2008). Les adolescent.e.s qui possèdent de forts liens d'attachement avec leurs amis rapportent vivre moins de symptômes de détresse, de dépression, d'anxiété et d'irritabilité (Laurier, Pascuzzo et Beaulieu, 2021 ; Lee et Hankin, 2009 ; Wilkinson, 2010).

Durant la pandémie, afin de respecter les mesures sociosanitaires, les contacts directs des adolescent.e.s avec leurs amis ont été limités, voire inexistantes. Ceci est venu augmenter la détresse de certains. En conséquence, les adolescent.e.s ont exprimé avoir perçu que les contacts sociaux sont moins humains, car ils se font à distance, occasionnant chez eux le sentiment d'être abandonnés, seuls et de ne pas voir quand la situation reviendrait à la normale et si elle s'améliorera (Laurier, Pascuzzo et Beaulieu, 2021). Certains rapportent même avoir le sentiment de passer à côté de leur adolescence (*J'ai l'impression de passer à côté de ma « jeunesse ». Depuis que je suis jeune, je me fais dire que vers 18 ans, ça va être les meilleures années de ma vie... Pour l'instant, ce n'est pas le cas...* [Fille 18 ans, hiver 2021 ; Laurier, Pascuzzo et Paré-Beauchemin, 2021]). Lorsque les adolescent.e.s approfondissent davantage sur ce qu'ils ressentent vis-à-vis de l'impossibilité de voir leurs amis ou leur amoureux, leurs réponses sont très révélatrices de leur état et se regroupent sous les thèmes suivants : moins de vie sociale, solitude, ruptures amoureuses, problèmes de santé mentale, symptômes dépressifs, tristesse, colère, inquiétudes, ennui et désir de désobéir aux règles. De plus, selon certaines études, des périodes prolongées de contacts sociaux diminués augmentent le risque de répercussions néfastes sur la santé mentale des jeunes (ex. : davantage de symptômes de stress post-traumatique, de confusion et de colère ; Beam et Kim, 2020 ; Brooks et al., 2020 ; Fernández et al., 2020).

Bien que le confinement et la distanciation sociale ont été nécessaires pour réduire les impacts de la pandémie, cette « pause développementale » imposée a besoin de se terminer aussitôt qu'il est sécuritaire et possible de le faire. Il ne faudra pas oublier tous les sacrifices que les adolescent.e.s ont eu à faire pour contribuer à « l'effort de guerre » contre la COVID-19. Il sera nécessaire, voire primordial, de souligner leur contribution et d'investir des ressources pour les aider à rebondir après tous les deuils et les déceptions qu'ils ont vécus en les accompagnant et en leur offrant plusieurs opportunités de cultiver de nouveau leurs relations sociales avec leurs pairs et, ainsi, de reprendre plus activement un développement optimal. Puisqu'au final, la société de demain est tributaire du niveau d'épanouissement que nous réussissons à offrir aux adolescent.e.s québécois.e.s.