



CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 18 octobre 2020,
section DÉBATS, écran 4



PANDÉMIE DE COVID-19

LES ADOS ONT BESOIN DES ADULTES !

CATHERINE LAURIER ET KATHERINE PASCUZZO

PROFESSEURES AU DÉPARTEMENT DE PSYCHOÉDUCATION DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE, GROUPE DE RECHERCHE ET D'INTERVENTION SUR LES ADAPTATIONS SOCIALES DE L'ENFANCE

En ces temps incertains, on entend des voix se lever pour remettre en question les mesures gouvernementales quant au reconfinement des activités physiques et sportives dans les zones rouges afin de freiner la propagation de la COVID-19. D'autres encore trouvent qu'on exagère les effets délétères que pourraient avoir ces restrictions sur le développement des adolescents.

Nous tenons à exprimer les préoccupations que nous avons, en tant que professeures en psychoéducation ayant une expertise concernant le développement des adolescents. Aujourd'hui plus que jamais, nous voulons souligner l'influence que peuvent avoir les adultes significatifs dans la vie de nos jeunes pour aider cette génération à se développer le plus harmonieusement possible malgré le contexte incertain que nous vivons tous. La situation actuelle impose de faire entendre nos voix.

Nous avons amorcé l'été dernier une enquête sur l'adaptation des familles et des jeunes dans le contexte de la pandémie au Québec.

Les résultats préliminaires montrent que plusieurs adolescents se sont sentis isolés, voire abandonnés lors du confinement de la première vague, ce qui a même entraîné des sentiments anxieux et dépressifs chez bon nombre d'entre eux.

Il y a donc tout lieu de s'inquiéter de voir à nouveau cesser les activités qui procurent du plaisir, des occasions de socialisation et qui motivent nos adolescents. Rappelons que ce sont les liens avec leurs pairs et avec des adultes significatifs lors de ces activités qui sont les plus importants et les plus déterminants pour le développement des adolescents. S'entraîner vers un but commun, affronter ensemble les défis et les épreuves lors d'entraînements sportifs est relevé par les jeunes comme le plus grand facteur de motivation à prendre part à ces activités. On se souvient tous de l'importance qu'on accordait à notre réseau social. Au sentiment de compétence et d'inclusion que nous procurait notre groupe d'amis ou notre équipe sportive.

Ainsi, nous croyons que priver les adolescents d'occasions cruciales de socialisation dans un cadre sécuritaire peut avoir des effets négatifs importants quant à leur développement. Bien plus qu'un simple désir d'être ensemble, la socialisation est en effet le vecteur d'apprentissages fondamentaux à l'adolescence : le développement de l'identité,

des intérêts personnels, des amitiés, de liens avec des personnes de confiance sur qui l'on peut compter hors du cadre familial, de l'estime de soi, etc.

La question est maintenant de savoir ce qu'il est possible de faire pour permettre le plus grand épanouissement des adolescents dans le contexte sans précédent que nous vivons. Puisque les liens et la poursuite d'un but commun sont si importants pour leur développement, il importe que nous, les adultes, trouvions des moyens d'être présents et d'agir comme modèles positifs auprès des adolescents malgré l'adversité que nous vivons tous à divers degrés. À nous de stimuler le désir des jeunes de vaincre ensemble et de passer à travers cette période trouble. C'est par les situations adverses que se développe la résilience, mais il importe que les adolescents soient suffisamment entourés et qu'ils puissent faire appel à un réseau chaleureux et réconfortant pour développer leurs forces !

Loin de nous l'idée de nous opposer aux mesures sanitaires qui sont nécessaires face à la pandémie et à la montée des nouveaux cas. Il est évident que la santé physique prime ici, qu'il faut éviter de surcharger notre réseau de santé, mais il ne faut surtout pas perdre de vue la santé mentale de nos jeunes non plus. Nous souhaitons insister sur les effets potentiellement délétères de certaines mesures imposées qui viennent mettre en péril le développement des adolescents, adultes de demain. Notre inquiétude est grande. Les activités physiques et sportives en groupe permettent aux individus de faire des apprentissages importants qui leur serviront toute leur vie. De plus, l'exutoire possible par le sport n'est pas à négliger dans le contexte stressant vécu depuis maintenant plusieurs mois, sans compter tous les bienfaits sur le plan de la santé physique et mentale.

Nous devons proposer des solutions de rechange aux adolescents pour permettre l'actualisation de leurs besoins de socialisation nécessaires à leur développement harmonieux.

Pourquoi ne pas proposer des défis sportifs concrets aux adolescents qui se voient privés de leurs sports ? Utilisons les plateformes numériques chères aux adolescents (Facebook, Instagram) et aux sportifs (Strava). Organisons des défis virtuels pour les membres d'une même équipe sportive : partage de vidéos de leurs exploits, cumul de kilomètres parcourus ou de temps d'entraînement, nombre d'entrechats, jeux de dribbles, etc.

Nous devons proposer des solutions pour qu'ils puissent faire appel non seulement à leurs pairs, mais aussi à des adultes positifs. Les entraîneurs et tous les adultes impliqués auprès des jeunes ont leur rôle à jouer afin de stimuler la motivation des adolescents à continuer à se développer et à rester « accrochés » à ce qui les intéresse. Aidons-les à cultiver les relations sociales d'une façon qui respecte les mesures sanitaires imposées. Est-ce possible de voir dans l'épreuve que nous vivons tous un défi à affronter ensemble ? À surmonter ensemble ?

Dans ce cadre, nous ne saurons aussi assez insister sur le rôle sans précédent des parents et de la famille comme « base de sécurité » dans le contexte actuel, puisque la famille devient en quelque sorte le seul lieu permis de proximité. N'oublions pas qu'à l'adolescence, même s'ils n'en sont pas toujours convaincus, les parents sont encore des agents de socialisation importants pour leurs enfants et qu'ils représentent aussi des adultes positifs vers qui les adolescents peuvent se tourner à la fois pour trouver du réconfort et pour grandir.