



## **BIEN-ÊTRE DES JEUNES EN CONTEXTE DE VACANCES ET D'INCERTITUDE**

Caroline Marion, Ph.D.  
caroline.marion.1@ulaval.ca  
Réseau PÉRISCOPE  
Université Laval

La période de vacances pour les jeunes est maintenant arrivée et, assurément, celle-ci s'inscrit dans un contexte particulier : soit cette poursuite de déconfinement teinté d'incertitudes multiples quant à l'enchaînement des choses. Pour nombre de parents, un tel cadre peut être source de questionnements et d'anxiété considérant ce futur jonché de différents scénarios. Dans cette optique, la connaissance des facteurs susceptibles de favoriser l'anxiété des jeunes de ceux qui la préviennent paraît importante, et ce, tant pour le maintien de leur bien-être que pour leur participation à des activités estivales et d'apprentissage.

Pour les adultes comme pour les jeunes, la peur consiste en une réponse émotionnelle à l'endroit d'une menace tangible tandis que l'anxiété relève plutôt de l'appréhension d'une menace future potentielle, laquelle se matérialisera ou non dans la réalité. Sinon, l'anxiété chez les jeunes se différencie par diverses plaintes dites « somatiques », dont les pleurs, les maux de tête et d'estomac, l'irritabilité et les crises de colère.

Le premier facteur contributif à l'anxiété des jeunes est ce qui prévaut au sein du milieu familial. Selon les études, les parents eux-mêmes anxieux peuvent augmenter jusqu'à quatre fois le risque que leurs enfants développent à leur tour un trouble anxieux. Les pratiques parentales contrôlantes, protectrices ou caractérisées par le surinvestissement et le manque de soutien à l'autonomie agissent comme prédicteurs de l'anxiété en ce sens. Par ailleurs, une ambiance familiale marquée par la crainte et l'évocation de scénarios catastrophiques hypothétiques aura vite fait de contaminer l'enfant en générant chez lui des cognitions erronées (par ex., « On ne s'en sortira pas, on va tout perdre » / « Ça ne va aller qu'en empirant... ») de même qu'une intolérance à l'incertitude : des aspects clés dans l'apparition de l'anxiété.

Certes, la situation sociale et économique liée aux impacts de la Covid 19 n'est pas sans bouleverser plusieurs foyers familiaux en plus d'être source de stress et d'inquiétudes. Or, les adultes qui composent l'environnement des jeunes ont avantage à commenter les événements avec nuances et discernement -sans verser dans le mélodrame- tout en incitant ces derniers à exprimer leurs émotions et leurs besoins.

Comme autre point d'importance, tant les parents que la parenté élargie devraient savoir que les attitudes surprotectrices ne contribuent pas au sain développement de l'enfant. Au contraire, en cherchant à trop restreindre les expériences de l'enfant pour l'empêcher de vivre des situations nouvelles ou présentant un quelconque risque minimal, on lui renvoie l'idée d'un monde dangereux : ce qui entrave en lui la mise en place de stratégies d'adaptation et l'intégration d'un sentiment de compétence.

Les jeunes qui se verront renforcés dans leurs capacités d'autocontrôle de leurs émotions par le biais de moyens de régulation émotionnelle ou d'aide apportée par leurs proches seront mieux outillés pour faire face à la situation actuelle et future. La fréquence et la qualité des interactions entre parents et jeune de même que le soutien des amis feront lieu d'autres facteurs préventifs de l'anxiété. Ce qui contribuera d'autant plus à maintenir leur participation dans les activités proposées.

En définitive, la manière dont les jeunes s'adapteront à cette année charnière relèvera de différents facteurs, particulièrement la façon dont les parents se comporteront en leur présence. Les adultes qui composent l'entourage des jeunes doivent savoir que ce qu'ils disent et *le comment* ils commentent les événements sont sources d'impacts associés, incluant la vision du monde alors transmise. En agissant avec diligence, les jeunes peuvent en ressortir mieux outillés pour faire face à la vie, grandis intérieurement.