



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Délégation interministérielle
à la stratégie nationale pour l'autisme au sein
des troubles du neuro-développement

Coronavirus (COVID-19)

Ce document a été traduit /réalisé par le Centre d'excellence autisme et troubles du neuro développement Hôpital Robert Debré. Pr Richard Delorme, Dr Eva Stantiford, Dr Emma Barron, Dr Alexandre Hubert.

ATTENUER LES EFFETS DU CONFINEMENT A DOMICILE SUR LES ENFANTS LORS DE L'EPIDEMIE DE COVID-19

Guanghai Wang, Yunting Zhang, Jin Zhao, Jun Zhang, Fan Jiang, Published : March 04, 2020 ; The Lancet

En réponse à l'épidémie de coronavirus 2019 (COVID-19), le gouvernement chinois a ordonné la fermeture de l'école à l'échelle nationale comme mesure d'urgence pour empêcher la propagation de l'infection. Les activités publiques sont déconseillées. Le ministère de l'Education estime que plus de 220 millions d'enfants et d'adolescents sont confinés chez eux, dont 180 millions d'élèves du primaire et du secondaire et 47 millions d'enfants d'âge préscolaire).

1) Grâce au solide système administratif chinois, **le plan d'urgence pour l'enseignement à domicile a été rigoureusement mis en œuvre.**

2) Des efforts massifs sont déployés par les écoles et les enseignants à tous les niveaux pour créer des cours en ligne et les dispenser par le biais d'émissions de télévision et d'Internet en un temps record. Le nouveau semestre virtuel vient de commencer dans de nombreuses régions du pays, et divers cours sont proposés en ligne de manière bien organisée. **Ces actions contribuent à apaiser les inquiétudes de nombreux parents concernant le niveau d'éducation de leurs enfants en garantissant que l'apprentissage scolaire ne soit pas perturbé.**

Bien que ces mesures et ces efforts soient hautement louables et nécessaires, il y a lieu de s'inquiéter car la fermeture prolongée des écoles et le confinement à la maison pendant une épidémie peuvent avoir des effets négatifs sur la santé physique et mentale des enfants.



Les données disponibles indiquent que lorsque les enfants ne sont pas scolarisés (par exemple, les week-ends et les vacances d'été), ils sont physiquement moins actifs, passent beaucoup plus de temps devant l'écran, ont des habitudes de sommeil irrégulières et des régimes alimentaires moins favorables, ce qui entraîne une prise de poids et une perte de la capacité cardio-respiratoire. Ces effets négatifs sur la santé risquent d'être bien pires lorsque les enfants sont confinés chez eux sans activités de plein air et sans interaction avec des amis du même âge pendant l'épidémie.

L'impact psychologique sur les enfants et les adolescents est peut-être une question plus importante mais facilement négligée.

Des facteurs de stress tels que la durée prolongée, les craintes d'infection, la frustration et l'ennui, l'insuffisance des informations, le manque de contact personnel avec les camarades de classe, les amis et les enseignants, le manque d'espace personnel à la maison et les pertes financières de la famille peuvent avoir des effets encore plus problématiques et durables sur les enfants et les adolescents. Par exemple, Sprang et Silman ont montré que les scores moyens de stress post-traumatique étaient quatre fois plus élevés chez les enfants qui avaient été mis en quarantaine que chez ceux qui ne l'avaient pas été. En outre, l'interaction entre les changements de mode de vie et le stress psychosocial causé par l'enfermement à domicile pourrait aggraver encore les effets néfastes sur la santé physique et mentale des enfants, ce qui pourrait provoquer un cercle vicieux.

Pour atténuer les conséquences de l'enfermement à domicile, le gouvernement, les organisations non gouvernementales (ONG), la communauté, l'école et les parents doivent être conscients des inconvénients de la situation et faire davantage pour résoudre ces problèmes immédiatement et efficacement. L'expérience acquise lors des précédentes épidémies peut être utile pour concevoir un nouveau programme visant à lutter contre ces questions en Chine.

Le gouvernement chinois doit sensibiliser le public aux conséquences potentielles sur la santé physique et mentale du confinement à domicile pendant cette période inhabituelle.

Le gouvernement doit également fournir des lignes directrices et des principes pour un apprentissage en ligne efficace et s'assurer que le contenu des cours répond aux exigences éducatives. Mais il est également important de ne pas surcharger les étudiants.

Le gouvernement pourrait mobiliser les ressources existantes, en impliquant peut-être les ONG, et créer une plateforme pour rassembler les meilleurs cours d'éducation en ligne sur les modes de vie sains et les programmes de soutien psychosocial disponibles pour les écoles. Par exemple, en plus des cours innovants pour une meilleure expérience d'apprentissage, les vidéos promotionnelles peuvent être utiles pour motiver les enfants à avoir un mode de vie sain à la maison en augmentant les activités physiques, en ayant une alimentation équilibrée, des habitudes de sommeil régulières et une bonne hygiène personnelle. Leur création nécessite une expertise professionnelle et de réelles ressources.



GOUVERNEMENT

Liberté
Égalité
Fraternité

Délégation interministérielle
à la stratégie nationale pour l'autisme au sein
des troubles du neuro-développement

Coronavirus (COVID-19)

Les communautés peuvent constituer des ressources précieuses pour gérer les difficultés des affaires familiales. Par exemple, les comités de parents peuvent travailler ensemble pour faire le lien entre les besoins des élèves et les exigences de l'école et pour défendre les droits des enfants à un mode de vie sain. Les psychologues peuvent fournir des services en ligne pour faire face aux problèmes de santé mentale causés par les conflits domestiques, les tensions avec les parents et l'anxiété liée à l'infection. Les travailleurs sociaux peuvent jouer un rôle actif en aidant les parents à faire face aux problèmes familiaux découlant de la situation, si nécessaire. Un tel filet de sécurité sociale pourrait être particulièrement utile pour les familles défavorisées ou monoparentales, mais il faut agir pour le leur rendre accessible.

Les écoles ont un rôle essentiel à jouer, non seulement en fournissant du matériel pédagogique aux enfants, mais aussi en offrant aux élèves la possibilité d'interagir avec les enseignants et d'obtenir des conseils psychologiques. Les écoles peuvent promouvoir activement un emploi du temps soucieux de la santé, une bonne hygiène personnelle, encourager les activités physiques, une alimentation appropriée et de bonnes habitudes de sommeil, et intégrer ces matériels de promotion de la santé dans le programme scolaire.

En cas de confinement à domicile, les parents sont souvent la ressource la plus proche et la meilleure à laquelle les enfants peuvent s'adresser pour obtenir de l'aide. Une communication étroite et ouverte avec les enfants est la clé pour identifier tout problème physique et psychologique et pour reconforter les enfants dans un isolement prolongé. Les parents sont souvent des modèles importants de comportement sain pour les enfants. De bonnes compétences parentales deviennent particulièrement cruciales lorsque les enfants sont confinés à la maison. Outre le suivi des performances et du comportement de l'enfant, les parents doivent également respecter son identité et ses besoins, et ils doivent aider les enfants à développer des compétences d'autodiscipline. Les enfants sont constamment exposés aux nouvelles liées aux épidémies, et le fait d'avoir des conversations directes avec les enfants sur ces questions pourrait atténuer leur anxiété et éviter la panique. **Le confinement à la maison pourrait offrir une bonne occasion de renforcer l'interaction entre les parents et les enfants**, d'impliquer les enfants dans les activités familiales et d'améliorer leurs compétences d'autosuffisance. Avec les bonnes approches parentales, les liens familiaux peuvent être renforcés et les besoins psychologiques des enfants satisfaits.

Comme l'épidémie de COVID-19 n'est plus confinée à la Chine, les questions liées à la fermeture des écoles et à l'enfermement à domicile deviennent également pertinentes dans d'autres pays touchés. Les enfants étant vulnérables aux risques environnementaux et leur santé physique, leur santé mentale et leur productivité à l'âge adulte étant



GOUVERNEMENT

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Délégation interministérielle
à la stratégie nationale pour l'autisme au sein
des troubles du neuro-développement

Coronavirus (COVID-19)

profondément ancrées dans les premières années de leur vie, une attention particulière et de grands efforts sont nécessaires pour traiter efficacement ces questions d'urgence et éviter toute conséquence à long terme chez les enfants.

Tout programme durable doit impliquer des professionnels locaux pour adapter culturellement les interventions au système administratif et à l'environnement régional et communautaire, et il doit élaborer un matériel contextuellement pertinent pour les enfants et les adolescents. La dernière Commission sur l'avenir des enfants dans le monde préconise une stratégie holistique pour se préparer à l'incertitude à laquelle tous les enfants sont confrontés. Il est de la responsabilité et du vif intérêt de toutes les parties prenantes, des gouvernements aux parents, de veiller à ce que les répercussions physiques et mentales de l'épidémie de COVID-19 sur les enfants et les adolescents soient réduites au minimum. Des actions immédiates sont justifiées.