

# Les conséquences de l'isolement social pour les jeunes réfugiés

## OBJECTIFS DE LA RECHERCHE

- Déterminer les conséquences de l'isolement social prolongé vécu par les jeunes réfugiés (âgés de 16 à 24 ans) pendant la pandémie de COVID-19.
- Explorer les mécanismes d'adaptation utilisés par les jeunes réfugiés pour surmonter les conséquences de l'isolement.
- Élaborer un modèle de résilience fondé sur des données probantes pour des situations similaires à l'avenir.



## MÉTHODOLOGIE

Cette revue systématique de la littérature a été réalisée entre mars 2022 et février 2023, selon les principes de la revue Cochrane et la structure PRISMA. Huit bases de données, dont Medline (Ovid), Embase (Ovid), APA PsycINFO (Ovid) et CINAHL, ont été consultées. Les bases de données en libre accès ont également fait l'objet d'une approche de sondage en boule de neige à partir de la bibliographie des articles recherchés.

L'isolement social a une incidence **5** sur la santé des jeunes réfugiés.

DIMENSIONS

### 01 SANTÉ PHYSIQUE

Les restrictions imposées aux activités extérieures limitent la mobilité et l'activité physique. Certains jeunes réfugiés ont eu des problèmes de sommeil, de digestion et de santé dentaire. L'accès aux soins de santé est devenu un défi.



### 03 SANTÉ SOCIALE

Les mesures de confinement ont empêché les jeunes réfugiés de se connecter à leur réseau social et ils se sont sentis plus seuls. Les jeunes réfugiés ont eu moins d'occasions de s'informer sur l'école, le travail, la culture et leur nouveau pays.



### 05 SANTÉ SPIRITUELLE

La religion et la spiritualité ont aidé certains jeunes réfugiés à faire face à la pandémie. La prière et les pratiques spirituelles sont une source d'espoir et de réconfort.

### 02 SANTÉ MENTALE

Le taux de dépression, d'anxiété et de stress post-traumatique a augmenté après l'expérience de la solitude, de l'isolement social et du confinement. Les troubles mentaux préexistants attribuables à des traumatismes antérieurs se sont aggravés.



### 04 SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Des sentiments d'inquiétude, de peur et de tristesse sont apparus en raison de l'isolement social et de la distanciation physique. Les jeunes réfugiés ont fait l'expérience d'un mélange de soutien familial et de conflits familiaux. Le stress augmente avec les difficultés financières et l'insécurité alimentaire.



## Ce que les jeunes faisaient lorsqu'ils étaient isolés socialement.

- Lecture
- Tenue d'un journal intime
- Dessin
- Acquisition de nouvelles compétences
- Prière
- Clavardage en ligne
- Temps passé en famille
- Jeux vidéo
- Tâches ménagères

### Niveau personnel

- Optimisme et identité positive
- Sentiment d'utilité et de bien-être émotionnel
- Recherche d'exutoires pour les émotions
- Renforcement de l'efficacité personnelle
- Confiance en soi
- Adaptabilité
- Acceptation des incertitudes

## Mécanismes d'adaptation

### Niveau familial et communautaire

- Socialisation et mise en réseau virtuels
- Mise en avant d'un sentiment d'appartenance
- Soutien de la communauté
- Soutien auprès de la famille et des amis
- Environnement de soutien de la part des pairs et de la communauté

### Niveau du système

- Encouragement de la navigation et de l'accès à l'aide et aux services
- Soutien de la politique gouvernementale à l'installation et à l'éducation des jeunes réfugiés.



## Médiateurs et obstacles à l'adaptation et à la résilience

### Obstacles

#### Individuels

- Accès à Internet et aux appareils
- Autocritique (culpabilité et honte)
- Retrait social
- Tabagisme
- Conflit familial
- Conflit entre pairs



#### Sociétaux

- Déterminants sociaux de la santé
- Manque de liens sociaux avec les autres
- Évitement ou méfiance à l'égard des services

### Facteurs d'influence



Sexe  
Incapacité  
Langue  
Revenu



Discrimination

Mesures de distanciation sociale et de confinement

Accès à l'aide et aux services d'institutions (éducation, santé, établissement, finances)

### Niveau personnel

- Soutien d'espaces sûrs en personne et en ligne pour que les jeunes puissent établir des liens avec leurs pairs
- Aide offerte aux jeunes réfugiés à renforcer leurs stratégies d'adaptation positives, notamment l'optimisme, l'acceptation de l'incertitude et le sens de l'objectif
- Renforcement de l'efficacité

### Niveau familial et communautaire

- Soutien au niveau de la famille et de la communauté afin de créer des occasions de favoriser la résilience
- Fourniture d'un espace personnel pour créer des occasions de s'épanouir en tant que personne
- Soutien du renforcement de leurs capacités en matière de défense répressive et de motivation optimiste

### Niveau du système

- Politique coordonnée en matière de santé et d'établissement
- Soutien social opportun et adapté à la culture par le gouvernement et les organisations non gouvernementales
- Recherche permanente impliquant les pairs

## Glossaire des termes

**Accès aux appareils :** Capacité d'utiliser de manière fiable des technologies permettant de communiquer avec d'autres personnes à distance (téléphone, ordinateur).

**Mécanisme d'adaptation :** Les stratégies que les gens utilisent face au stress et/ou au traumatisme pour gérer les émotions douloureuses ou difficiles. (Folkman et Wolsowitz, 2004).

**Incapacité :** Toute affection du corps ou de l'esprit (déficience) qui rend plus difficile pour la personne l'accomplissement de certaines activités (limitation d'activité) et l'interaction avec le monde environnant (participation restrictions). (CDC, 2020).

**Discrimination :** Une politique, une loi ou une action qui traite une personne ou un groupe de manière injuste et qui l'empêche de jouir de ses droits humains ou légaux en raison de son identité (Commission canadienne des droits de la personne, n.d.; Amnistie Internationale, n.d.).

**Méfiance à l'égard des services :** Suspicion et scepticisme à l'égard des actions, de l'autorité et des services du gouvernement (Mengesha et coll., 2022).

**Facilitateur :** Les facteurs sociaux et structurels qui entravent la capacité à atteindre la santé et le bien-être.

**Genre :** Rôles, comportements, expressions et identités socialement construits des filles, des femmes, des garçons, des hommes et des personnes de diverses identités de genre (Organisation mondiale de la Santé, n.d.).

**Tenue d'un journal intime :** Une activité d'écriture où l'on peut réfléchir à ses schémas de pensée et à ses émotions (Jeunesse, J'écoute, n.d.).

**Médiateur :** Un facteur intervenant entre une variable indépendante et une variable dépendante, qui modifie l'incidence de l'effet potentiel sur la variable dépendante (Kraemer et coll., 2001).

**Optimisme :** L'espoir ou la croyance que vous avez en vous attendant à un avenir positif et favorable pour vous-même (Carver et coll., 2010).

**Réfugiés :** Les personnes qui ont fui la guerre, la violence, les conflits ou les persécutions et qui ont franchi une frontière internationale pour trouver la sécurité dans un autre pays (Haut Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés, 2022).

**Résilience :** La capacité de résister à l'adversité et de rebondir après des événements difficiles de la vie (APA Dictionary of Psychology, 2023).

**Autocritique :** L'évaluation permanente et sévère de soi-même en fonction de critères élevés, que l'on doit respecter pour se sentir suffisamment bien ou digne et éviter de se sentir coupable, sans valeur ou faible (Mongrain, 1998).

**Efficacité personnelle :** La « croyance que les personnes ont en leur capacité personnelle à faire face aux défis de la vie quotidienne » (Bandura, 1997, tel que cité dans Agbaria et Mokh, 2022, p. 3).

**Retrait social :** L'isolement d'un groupe de pairs, résultant de diverses causes telles que l'anxiété, l'estime de soi négative et les difficultés auto-perçues en matière de compétences sociales et de relations sociales (Rubin et coll., 2009).

**Isolement social :** La faible quantité et qualité des contacts sociaux avec les autres. L'absence de rôles sociaux et de relations enrichissantes (Keef et coll., 2006).

**But bien précis :** Le sentiment profond que les choses que vous faites dans la vie en valent la peine (Statistique Canada, 2022).

**Jeunes :** Dans le contexte de ce rapport, il s'agit des personnes âgées de 16 à 24 ans.

### Références

- Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2022). Self-efficacy and optimism as predictors of coping with stress as assessed during the coronavirus outbreak. *Cogent Education*, 9(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2080032>.
- Amnistie Internationale. (n.d.). *DISCRIMINATION*. <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/discrimination/>
- Commission canadienne des droits de la personne. (n.d.). *Qu'est-ce que la discrimination?* <https://www.chrc-ccdp.gc.ca/fr/droits-de-la-personne/quest-ce-que-la-discrimination>
- Instituts de recherche en santé du Canada. (2014). *Qu'est-ce que le genre? Qu'est-ce que le sexe?* <https://cihr-irsc.gc.ca/f/48642.html>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. et Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- CDC. (2020). Disability & Health Overview. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability.html>
- Edge, S., Newbold, K. B., & McKeary, M. (2014). Exploring socio-cultural factors that mediate, facilitate, & constrain the health and empowerment of refugee youth. *Social Science & Medicine*, 117(Complete), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.07.025>
- Jeunesse, J'écoute. (n.d.). Comment commencer la tenue d'un journal aujourd'hui. Espace Mieux-Être Canada. <https://www.wellnesstogether.ca/fr-CA/comment-commencer-la-tenue-d-un-journal-aujourd-hui>
- Kraemer, H.C., Stice, E., Kazdin, A. et coll., 2001. How do risk factors work together? mediators, moderators, and independent, overlapping and proxy risk factors. *Am. J. Psychiat* 158, 848e856.
- Mongrain, M. (1998). *Parental Representations and Support-Seeking Behaviors Related to Dependency and Self-Criticism*. *Journal of Personality*, 66(2), 151-173. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00007>
- Rubin, K. H., Coplan, R. J. et Bowker, J. C. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 141-171. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163642>
- Statistique Canada. (2022). Le sentiment de sens et de but à la vie au Canada, octobre à décembre 2021. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/220330/dq220330b-fra.htm>
- Organisation mondiale de la Santé (n.d.). *Gender and health*. <https://www.who.int/health-topics/gender>