**L'effet du Covid-19 sur la vie familiale**

Écrit par: Maya Mukherjee

De loin, la nouvelle la plus importante de 2020 a été la propagation du virus Covid-19 autour du monde. Bien que certaines organisations de recherche biologique et des sociétés pharmaceutiques s'empressent à trouver un vaccin, la vie quotidienne des citoyens a été bouleversée. Le décès des proches, le chômage, les crises de santé mentale et les violences conjugales sont tous des manifestations des effets du Covid-19 sur la vie familiale en 2020.

A l'intérieur de la cellule familiale, la pandémie a transformé la vie de ses membres. Ainsi, dans certains pays (tels que le Brésil et l'Inde) avec de larges secteurs informels, des citoyens ont continué à travailler hors de la maison afin de pouvoir subvenir aux besoins de leurs familles tandis que dans d’autres secteurs, un peu partout dans le monde, la plupart des salariés étaient obligés de rester chez eux à cause des confinements mandatés. Des millions de personnes ont perdu leur emploi ou leurs revenus, alors que d'autres ont dû s'accoutumer au télétravail. L'effondrement conséquent de frontières entre le "travail" et la "maison" a provoqué un prolongement de la journée de travail. Les élèves, eux aussi, sont passés à la visioconférence pour continuer leurs études. À défaut de classes en personne, les parents (surtout les mères) ont dû soutenir leurs enfants avec de l'enseignement supplémentaire à la maison. Par conséquent, les adultes ont dû jongler entre leur propre travail en ligne et le soutien des études de leurs enfants. En outre, la distanciation sociale a éliminé tout sport, voyage et divertissement hors de la maison. La connexion avec le monde extérieur a alors commencé à se détériorer. C’est en ligne que les relations sociales ont perduré, grâce à WhatsApp, aux réseaux sociaux et aux applications de visioconférence. Selon certains sondages, le confinement et la communication croissante en ligne ont permis aux familles de se rapprocher. Un de ces sondages a révélé qu'aux États-Unis 73 % de familles tissaient des liens en regardant des séries télévisées et des films ensemble.[[1]](#footnote-0)  Des services de streaming ont alors connu un pic de consommation ; Netflix a ainsi vu sa plus grande croissance entre avril et juin 2020.[[2]](#footnote-1)  Mais malgré les efforts des familles, de nombreuses études corroborent que le travail en ligne et le manque de rencontres physiques ont entraîné de lourdes conséquences sur la santé mentale de la population mondiale.

Une analyse de 19 sondages dans huit pays nous révèle que la pandémie a affecté la santé mentale d'une manière sans précédent; et dans plusieurs cas, une intervention clinique a été nécessaire. Des niveaux élevés de dépression, d'état de stress post-traumatique (ESPT), de détresse psychologique et d'anxiété ont été décelés. Ces troubles mentaux étaient plus communs chez les femmes, les personnes de moins de 40 ans et celles qui passaient plus de temps sur les réseaux sociaux. [[3]](#footnote-2) Une étude canadienne a estimé que le chômage soudain allait provoquer une croissance de 400 à 2 000 suicides pendant la pandémie. [[4]](#footnote-3) Cette tendance s’est reflétée dans des analyses dans trois autres pays. [[5]](#footnote-4) Une troisième étude (une collaboration entre le MIT, Harvard et le réseau social Reddit) a démontré que les conversations en ligne à propos du suicide étaient deux fois plus importantes par rapport à la même période l'année précédente. Les groupes au tendance les plus suicidaires souffraient déjà de difficultés psychiatriques telles que les troubles de la personnalité et l'ESPT. Cette étude a révélé également qu’en l’absence de soutien en personne, les gens qui avaient connu des troubles de d'alimentation, obsédés par les informations, ont souvent rechuté.[[6]](#footnote-5)

Pire encore, l'augmentation de crises de santé mentale a été accompagnée par des dysfonctionnements dans les services d’assistance. Selon une étude de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) effectuée dans 130 pays, la pandémie a provoqué une interruption dans les soins médico-psychologiques dans 93 % des pays étudiés.[[7]](#footnote-6) Plus de 80 % de pays avec des revenus élevés ont annoncé un passage à la télémédecine et à la thérapie en ligne. Moins de 50 % de pays à faible revenu avaient la capacité de réaliser cette transition.[[8]](#footnote-7)

L'accès limité aux services de santé psychologique et le manque de soutien entre personnes, conjugué à une toxicomanie montante et un sentiment de désespoir, a exacerbé les violences conjugales.[[9]](#footnote-8) Les confinements, les restrictions de voyage, la distanciation sociale et la crainte d'infecter des êtres chers ont limité les capacités de l'individu de se réfugier auprès de sa famille. De plus, la baisse économique a empêché les personnes maltraitées de quitter leur agresseur. Des données d'ONU Femmes montrent que 243 millions de femmes ont souffert de violence conjugale pendant les 12 derniers mois. Selon des rapports réalisés en France, en Argentine, à Chypre et à Singapour, la violence conjugale a augmenté entre 25 % et 35 %.[[10]](#footnote-9) Un autre rapport révèle que le nombre de cas de violence conjugale signalé à la police a triplé en Chine pendant le confinement. [[11]](#footnote-10) Il faut souligner le fait que les personnes qui se trouvaient déjà dans des foyers violents font face actuellement à une maltraitance encore plus aiguë.[[12]](#footnote-11) Ainsi en raison de services médicaux, judiciaires et légaux surchargés, les violences conjugales se sont intensifiées.

La pandémie de la Covid-19 a bouleversé la vie de famille autour du monde. La distanciation sociale, le confinement et les restrictions de voyage ont obligé les adultes à travailler entièrement à la maison et à aider les enfants à suivre les cours en ligne, tout en essayant de maintenir des relations avec des proches en ligne. Bien que le confinement ait permis aux familles de se rapprocher, il a eu des effets bien plus négatifs sur la santé mentale, surtout sur les personnes qui souffraient déjà de troubles psychologiques. En outre, les violences conjugales se sont exacerbées ; il y a de nouveaux cas et ceux déjà existants sont devenus plus sévères. Il est nécessaire que le soutien psychologique et la lutte contre les violences conjugales deviennent des priorités aux niveaux national et mondial.

1. “How Has COVID-19 Impacted Family Life?” *Life360*, Life360 Inc., 9 June 2020, www.life360.com/blog/how-has-covid-19-impacted-family-life/. [↑](#footnote-ref-0)
2. Walsh, Joe. “Netflix Subscriber Growth Slows After Surging During Pandemic.” *Forbes*, Forbes Magazine, 20 Oct. 2020, www.forbes.com/sites/joewalsh/2020/10/20/netflix-subscriber-growth-slows-after-surging-during-pandemic/?sh=11107e0b244e. [↑](#footnote-ref-1)
3. Xiong, Jiaqi, et al. “Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review.” *Journal of Affective Disorders*, Elsevier B.V., 1 Dec. 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7413844/. [↑](#footnote-ref-2)
4. McIntyre, Roger S., and Yena Lee. “Projected Increases in Suicide in Canada as a Consequence of COVID-19.” *Psychiatry Research*, Elsevier, 19 May 2020, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120310386. [↑](#footnote-ref-3)
5. Mamun, Ullah. “COVID-19 Suicides in Pakistan, Dying off Not COVID-19 Fear but Poverty? - The Forthcoming Economic Challenges for a Developing Country.” *Brain, Behavior, and Immunity*, U.S. National Library of Medicine, July 2020, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32407859/. [↑](#footnote-ref-4)
6. Trafton, Anne. “Using Machine Learning to Track the Pandemic's Impact on Mental Health.” *MIT News | Massachusetts Institute of Technology*, MIT News Office, 5 Nov. 2020, news.mit.edu/2020/covid-19-impact-mental-health-1105. [↑](#footnote-ref-5)
7. “COVID-19 Disrupting Mental Health Services in Most Countries, WHO Survey.” *World Health Organization*, World Health Organization, 5 Oct. 2020, www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey. [↑](#footnote-ref-6)
8. Broom, Douglas. “5 Things to Know about Mental Health across the World.” *World Economic Forum*, 9 Oct. 2020, www.weforum.org/agenda/2020/10/mental-health-day-covid19-coronavirus-global/. [↑](#footnote-ref-7)
9. Usher, Kim, et al. “Family Violence and COVID-19: Increased Vulnerability and Reduced Options for Support.” *International Journal of Mental Health Nursing*, John Wiley and Sons Inc., 7 May 2020, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7264607/. [↑](#footnote-ref-8)
10. Mlambo-Ngcuka, Phumzile. “Violence against Women and Girls: the Shadow Pandemic.” *UN Women*, 6 Apr. 2020, www.unwomen.org/en/news/stories/2020/4/statement-ed-phumzile-violence-against-women-during-pandemic. [↑](#footnote-ref-9)
11. Allen-Ebrahimian, Bethany. “China's Coronavirus Quarantines Raise Domestic Violence Fears.” *Axios*, 7 Mar. 2020, www.axios.com/china-domestic-violence-coronavirus-quarantine-7b00c3ba-35bc-4d16-afdd-b76ecfb28882.html. [↑](#footnote-ref-10)
12. Godin, Mélissa. “How Coronavirus Is Affecting Victims of Domestic Violence.” *Time*, Time, 18 Mar. 2020, time.com/5803887/coronavirus-domestic-violence-victims/. [↑](#footnote-ref-11)