



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

La fermeture des établissements scolaires en temps de pandémie : point de vue d'adolescents et d'adolescentes en région éloignée sur les changements perçus dans leur pratique d'activité physique

Auteurs

Sandrine Guay, M.A., Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
Sandrine.guay2@uqac.ca

Eve Pouliot, Ph.D., professeure titulaire, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
epouliot@uqac.ca

Danielle Maltais, Ph.D., professeure émérite, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
dmaltais@uqac.ca

Patrick Giroux, Ph.D., professeur titulaire, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
pgiroux@uqac.ca

Ann-Sophie Simard, étudiante au doctorat, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
assimard@etu.uqac.ca

Olivia Maltais-Dufour, étudiante à la maîtrise, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
omdufour@etu.uqac.ca

Catherine Lacelle, étudiante à la maîtrise, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
clacelle@etu.uqac.ca



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Résumé

En raison de la pandémie, en mars 2020, les adolescents et les adolescentes se sont retrouvés confinés à leur domicile pour un temps indéterminé. Afin de mieux comprendre leur vécu dans ce contexte particulier, notamment en ce qui concerne leurs habitudes de vie, des entrevues de groupe (n=10) ont été réalisées auprès de 57 jeunes fréquentant trois écoles secondaires du Saguenay-Lac-Saint-Jean en 2021-2022. Les résultats soulignent la pertinence de mieux comprendre leur vécu et leurs besoins en temps de crise, de même que l'importance du rôle des milieux scolaires quant à la pratique d'activité physique chez les jeunes, et ce, en vue d'améliorer la qualité du soutien qui leur est offert.

Mots-clés : COVID-19 ; pandémie ; habitudes de vie ; adolescents ; école secondaire ; activité physique



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Contexte de réalisation de la recherche

Les données de cet article s'inscrivent dans un projet de recherche plus vaste dirigé par une équipe de chercheurs de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) (Pouliot, Maltais et Giroux, 2021-2023) et financé par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), la Fondation de l'UQAC (FUQAC) et le Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF). Ce projet avait pour but de documenter les conséquences de la pandémie sur les jeunes vivant en région éloignée. Cet article est issu d'un mémoire de maîtrise en travail social s'inscrivant dans cette grande étude et s'intéressant plus particulièrement aux habitudes de vie des adolescents et des adolescentes, en utilisant, comme cadre de référence, le modèle bioécologique.

Problématique

Pendant plus de deux ans, la pandémie de COVID-19 a entraîné de nombreux changements dans la vie des Québécois et des Québécoises. En effet, sept vagues ont suivi la déclaration officielle de la pandémie (Institut national de santé publique du Québec [INSPQ], 2023b). Les jeunes ont alors vécu des périodes d'alternance entre l'école en ligne et en présentiel, ce qui a mis à rude épreuve leur capacité d'adaptation. Ils ont été contraints de renoncer à des activités et à des rituels importants dans leur parcours de vie, notamment leur bal des finissants (annulé en 2020 et 2021) ou encore la possibilité de participer à des compétitions sportives (Gervais et al., 2022). L'interruption de leurs projets, de leurs activités et de leurs interactions sociales a mené les jeunes à vivre de la solitude et de l'inquiétude, entraînant même chez certains une diminution de leur confiance en l'avenir (Tardif-Grenier et al., 2021).

Les mesures sanitaires ont mené à la fermeture de plusieurs institutions permettant aux jeunes de maintenir de saines habitudes de vie (écoles, centres sportifs et de loisirs offerts par la ville/communauté, etc.), ce qui a fait obstacle au maintien des comportements proactifs favorisant leur santé et leur bien-être (Alexander et Shareck, 2021). En effet, ces milieux permettent aux jeunes de faire de l'activité physique, notamment par le biais des cours d'éducation physique (Mouton et al., 2021), mais offrent également la possibilité de maintenir de saines habitudes alimentaires (Gauvin et al., 2022). Une fois les établissements scolaires fermés, les activités sportives, qu'elles soient scolaires ou parascolaires, ont donc cessé, diminuant par le fait même le rôle de l'école pour maintenir les jeunes actifs. Menée lors du premier confinement dans certains pays européens et sud-américains, l'étude de Ruiz-Roso et coll. (2020) révèle que l'inactivité était alors en hausse chez les jeunes (n=726), particulièrement chez ceux âgés de 10 à 19 ans. Lorsque les jeunes ne sont pas à l'école en raison des vacances scolaires ou lors des fins de semaine, ceux-ci sont d'ailleurs portés à être moins actifs, à consacrer davantage de temps aux écrans, à avoir un sommeil plus irrégulier, ainsi



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

qu'une alimentation de moins grande qualité (Brazendale et al., 2017 ; Wang et al., 2019). De plus, en période scolaire, les jeunes passent la majorité de leur journée à l'école et côtoient leurs enseignants, qui constituent des sources essentielles de soutien et d'accompagnement, notamment lors de catastrophes (Vernberg et al., 2016).

Les changements dans la pratique d'activité physique ont également pu être modulés par le milieu dans lequel évoluaient les jeunes, qu'ils soient ruraux ou urbains. En effet, dans l'étude de Zenic et coll. (2020), effectuée en Croatie auprès de 823 adolescents, il a été observé que ceux provenant de milieux urbains ont été moins actifs durant la pandémie comparativement aux adolescents et adolescentes provenant de milieux ruraux, bien qu'une diminution importante de l'activité physique soit présente dans tout l'échantillon. Dans cette étude, cette différence constatée entre les types de milieux a été expliquée par les chercheurs par les caractéristiques des communautés, notamment en ce qui concerne la mesure de distanciation sociale plus difficile à respecter en milieux urbains, complexifiant la pratique de sport à l'extérieur ou en groupe (Zenic et al., 2020). Ces résultats convergent avec ceux de Gauvin et coll. (2022) qui soulignent que le fait d'habiter dans une maison, loin d'une route principale et à proximité d'espace récréatifs (parcs et autres) était associé à une hausse de la pratique d'activité physique en plein air chez les jeunes. Ainsi, avoir accès à des espaces récréatifs extérieurs semble avoir constitué un facteur lié à la hausse de l'activité physique en temps de pandémie.

La détérioration de la qualité des habitudes de vie peut mener à des conséquences sur le plan de la santé, notamment à un gain de poids, à des éruptions cutanées (exéma), mais également à des problématiques neurocognitives et mentales (Brazendale et al., 2017 ; New Jersey Hospital Association, 2008 ; Wang et al., 2019). Selon Wang et coll. (2020), ces constats peuvent être transposés au contexte pandémique, d'autant plus que les services de plusieurs établissements ainsi que diverses activités extérieures ont été interrompus, réduisant les occasions de profiter de leurs bénéfiques sur la santé.

Comme le rappellent Ghosh et coll. (2020), la perturbation du style de vie peut mener à : « favoriser la monotonie, la détresse, l'impatience, l'agacement et diverses manifestations neuropsychiatriques » (p. 226). Pour leur part, Fong et coll. (2020) affirment que les jeunes vivant en région éloignée et en milieu rural ont été plus à risque de développer des problèmes dans le contexte de la pandémie, notamment en raison d'un isolement de plus longue durée lors des périodes de confinement. Selon Gauvin et al. (2022), ces jeunes seraient plus à risque de vivre une détérioration de leurs habitudes de vie en ce qui concerne l'activité physique, l'alimentation et le temps d'écran.

Bien que la pandémie ait entraîné de nombreuses répercussions négatives dans la vie des adolescents, des conséquences positives en ont



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

également découlé. En effet, certains jeunes ont réalisé davantage d'activités en famille ou ont consacré plus de temps pour se développer personnellement, tout en vivant une diminution du stress lié à leurs activités scolaires et sociales (Fegert et al., 2020). Dans certains cas, le contexte de crise a également engendré une prise de conscience quant à l'incertitude et à la fragilité de leur quotidien, les menant à apprécier davantage la vie en contexte postpandémique et à prendre soin d'eux-mêmes (Doucet et al., 2023). De plus, considérant la fermeture des écoles, les jeunes ont dû revoir leur manière d'être actifs, en s'impliquant davantage dans des activités à l'extérieur de leur domicile. Selon Alves et coll. (2020), la pratique d'activité physique au cours des mesures sanitaires a contribué à diminuer le niveau d'anxiété et de stress chez les jeunes, comparativement à ceux qui sont demeurés inactifs pendant cette période.

Étant donné l'ampleur des difficultés vécues par les adolescents et les adolescentes dans le contexte de la pandémie et le rôle important des habitudes de vie pour leur bien-être et leur santé, cette étude visait à leur donner une voix afin de connaître leur vécu dans le contexte de la pandémie. Ainsi, elle avait pour but de mieux comprendre les impacts de la pandémie sur les habitudes de vie des jeunes, notamment depuis l'arrêt des activités physiques offertes dans leur milieu scolaire. Cet objet d'étude semblait particulièrement pertinent, dans un contexte où de nombreux experts craignaient que les changements relatifs aux habitudes de vie perdurent après le confinement (Institut national d'excellence en santé et en services sociaux [INESSS], 2020). Il est particulièrement novateur dans un milieu comme celui du Saguenay-Lac-Saint-Jean, qui est considéré comme une région éloignée, composée de communautés urbaines et rurales. Ces données pourront être intégrées aux interventions psychosociales, mais également à celles du personnel scolaire en vue d'améliorer la qualité et l'efficacité du soutien offert aux jeunes. En effet, ils pourront mieux saisir la pertinence de questionner les jeunes et d'inclure certains aspects liés aux habitudes de vie dans leurs interventions, puisque celles-ci sont indissociables de leur santé globale, et ce, d'autant plus en temps de crise (INESSS, 2020). Ces interventions semblent importantes à développer, dans un contexte où les catastrophes naturelles, incluant les risques de pandémies, seront de plus en plus nombreuses dans les années à venir, tout en demeurant imprévisibles (Segondy, 2020).

Cadre théorique retenu

Dans le cadre de cette recherche, le modèle bioécologique de Bronfenbrenner (1979) a été sélectionné afin d'analyser les résultats obtenus. Ce modèle est particulièrement utile dans le domaine du travail social, dans lequel cet article s'inscrit, puisqu'il permet d'étudier le vécu des jeunes tout en considérant les contextes dans lesquels ces derniers évoluent. Il s'articule autour de l'idée d'un « emboîtement » de différents systèmes qui s'influencent « dans un contexte systémique et relationnel » (Carignan, 2011, p. 181). Les systèmes impliqués et leurs



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

interactions prennent en compte l'humain comme individu, mais aussi comme groupe, en évolution dans le temps, dans un environnement en constant changement (Absil et al., 2012 ; Bronfenbrenner et Morris, 2006). La notion d'interdépendance entre les systèmes est primordiale dans ce modèle théorique. Il est composé, à ce jour, de six niveaux de systèmes : l'ontosystème, le microsystème, le mésosystème, l'exosystème, le macrosystème et le chronosystème. Dans le cadre de ce projet de recherche, tous les niveaux ont été considérés afin de documenter les changements perçus par les jeunes dans leurs habitudes de vie, depuis l'arrêt de leur fréquentation du milieu scolaire.

L'ontosystème est composé de toutes les caractéristiques d'un individu, autant intériorisées qu'extériorisées (Bouchard, 1987 ; Bronfenbrenner et Morris, 2006). Dans cette étude, les éléments suivants ont été pris en considération : les habitudes de vie des élèves, leur santé physique et mentale, la présence ou non d'un diagnostic ou d'un handicap (TDAH, dyslexie, etc.), de même que les défauts, les qualités et les forces leur permettant de surmonter les difficultés rencontrées dans ce contexte particulier.

Pour sa part, le microsystème fait référence aux lieux côtoyés habituellement par la personne et dans lesquels cette dernière joue des rôles et a des interactions avec d'autres individus (Bouchard, 1987 ; Bronfenbrenner et Morris, 2006). Les principaux microsystèmes considérés dans cette étude sont le milieu familial, le milieu de vie (rural ou urbain), le milieu scolaire, ainsi que le réseau social.

Le mésosystème peut être défini comme l'ensemble des liens entre les microsystèmes d'un individu en incluant « des liens, des relations ou des activités entre les sous-systèmes qui peuvent avoir une influence directe ou indirecte sur la vie de l'individu » (Carignan, 2011, p. 185). Dans cette étude, l'influence des interactions entre les milieux scolaire et professionnel, la famille, les établissements de loisirs et le réseau social des jeunes ont été considérés.

L'exosystème est, pour sa part, constitué de tous les milieux, endroits, lieux ou instances qui ne sont pas côtoyés par la personne, mais dont les décisions et les actions l'influencent (Carignan, 2011). Dans cette présente recherche, les décisions gouvernementales prises durant la pandémie ont, entre autres, influencé les milieux scolaires et familiaux et, conséquemment, les habitudes de vie des jeunes interrogés.

Le macrosystème est défini, par Bouchard (1987, p. 459), comme l'« ensemble des croyances, des valeurs, des normes et des idéologies d'une communauté. Elles sont le reflet et la source tout à la fois des conduites individuelles et institutionnelles ». Ici, on peut, entre autres, penser aux valeurs de liberté et de solidarité qui ont souvent été mises en



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

opposition dans le contexte de la pandémie et qui ont pu, dans certains cas, influencer les habitudes de vie des jeunes.

Finalement, le chronosystème englobe ces cinq composantes et réfère au facteur du temps réel, « perçu et reconstruit » par un individu. Ce niveau de système a été pertinent dans l'analyse des données puisque les jeunes ont été interrogés sur leur vécu lors du premier confinement en mars 2020, mais également lors du retour en classe en mai et en septembre de la même année.

Méthodologie retenue

Afin de mieux comprendre les changements perçus dans les habitudes de vie des adolescents et des adolescentes de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean et, plus spécifiquement, les changements liés à l'activité physique, 57 élèves de trois écoles secondaires ont participé à une entrevue de groupe entre le 15 décembre 2021 et le 31 mai 2022. Ces personnes participantes ont été réparties en 10 groupes de discussion. Chaque groupe était composé de quatre à huit élèves, pour une moyenne de six jeunes par groupe. L'entrevue de groupe semi-dirigée a permis de mieux comprendre l'expérience des adolescents et des adolescentes dans toute sa complexité, et ce, en les laissant s'exprimer librement, sans jugement et sans les mettre en position de vulnérabilité (Pouliot et al., 2020). D'une durée moyenne de 60 minutes, soit le temps d'une période de cours, les entrevues ont été réalisées dans les écoles des jeunes, dans un local fermé, afin de préserver la confidentialité des propos recueillis. Un guide d'entrevue a été utilisé pour tous les entretiens, afin de structurer les échanges autour des objectifs poursuivis par l'étude, en s'attardant notamment aux habitudes de vie des jeunes en temps de pandémie. Le guide (annexe 1) a été divisé en trois sections, à savoir : (1) le vécu lors de la première vague de la pandémie en mars 2020, (2) le retour en classe à partir du mois de mai de la même année et, finalement, (3) les perspectives d'avenir. Le fait que la collecte des données se soit déroulée en milieu scolaire, avec des pairs qu'ils connaissent déjà, a contribué à instaurer un climat de confiance entre les jeunes et les membres de l'équipe de recherche (Gibson, 2012). Plusieurs auteurs soulignent la pertinence de l'entrevue de groupe, qui favorise la révélation de soi et les échanges dans un cadre naturel et familier, où les jeunes peuvent se sentir confortables et en sécurité (Gibson, 2012 ; Heath et al., 2009 ; Sherriff et al., 2014). Ainsi, étant donné l'importance des pairs dans la vie des adolescents et des adolescentes, les entrevues de groupe ont été faites en regroupant des jeunes d'un même cycle d'étude, voire d'un même niveau scolaire, étant donné que l'interaction entre des jeunes sensiblement du même âge est reconnue comme un facteur favorisant leur niveau d'aisance (Kennedy et al., 2001).

Les personnes répondantes sont majoritairement des filles (54,4 %) et elles étaient âgées de 12 à 18 ans au moment de la collecte de



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

données, pour une moyenne de 15 ans (Tableau 1). La plupart vivent au Saguenay (73,7 %). Elles demeurent majoritairement au sein d'une famille biparentale intacte (57,9 %), avec deux parents qui occupaient un emploi rémunéré (84,2 %).

Tableau 1. Les caractéristiques sociodémographiques des personnes participantes (n=57)

Caractéristiques sociodémographiques	n	%
Sexe :		
Fille	31	54,4
Garçon	25	43,9
Autre (ex. non-binaire, fluide de genre)	1	1,8
Âge : (M=15 ans)		
12 ans	7	12,3
13 ans	7	12,3
14 ans	4	7,0
15 ans	6	10,5
16 ans	24	42,1
17 ans	7	12,3
18 ans	2	3,5
Lieu de résidence :		
Saguenay	42	73,7
Lac-Saint-Jean	13	22,8
Non-spécifiée	2	3,5
Réside avec:		
Ses deux parents	33	57,9
Chacun de ses parents, à tour de rôle	11	19,3
Sa mère seulement	5	8,8
Sa mère et son conjoint (ou conjointe)	4	7,0
Son père seulement	2	3,5
Un tuteur ou tutrice (ou les deux)	2	3,5
Nombre de parents occupant un emploi rémunéré :		
Aucun	2	3,5
1	7	12,3
2	48	84,2

En ce qui concerne leurs caractéristiques scolaires (Tableau 2), les jeunes interrogés fréquentent tous une école secondaire située l'un des deux centres de services scolaires (CSS), soit le CSS De La Jonquière et le CSS du Lac-Saint-Jean. Dans certains groupes, les personnes participantes sont de niveaux scolaires différents, mais elles cheminent toutes au même cycle. Au total, cinq groupes d'élèves sont au premier cycle, alors que les cinq autres cheminent au deuxième cycle. Quatre groupes sont composés d'élèves inscrits dans un programme scolaire régulier, regroupant 43,9 % des personnes participantes, tandis que les



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

autres groupes comprennent des élèves qui cheminent dans un programme d'Éducation intermédiaire (PEI) (n=2), dans des classes spécialisées ou adaptées (n=2), dans le programme Art et Métiers de la scène (n=1) et dans un programme Métier-Études (n=1).

Tableau 2. Les caractéristiques scolaires des personnes participantes (n=57)

Caractéristiques scolaires	Nombre	%
Niveau scolaire de l'élève		
- Secondaire 1	12	21,0
- Secondaire 2	6	10,5
- Secondaire 3	11	19,3
- Secondaire 4	1	1,8
- Secondaire 5	23	40,4
- Autre (cours dans plusieurs niveaux)	4	7,0
Type de cheminement		
- Programme régulier	25	43,9
- Programme d'éducation intermédiaire (PEI)	13	22,8
- Classes spécialisées	8	14,0
- Programme métiers-étude	7	12,3
- Programme arts de la scène	4	7,0

* Certains élèves ont plus d'un diagnostic. Par exemple : TDAH et dyslexie.

Les entretiens ont tous été enregistrés et retranscrits intégralement sous forme de *verbatim*. Le contenu de chaque *verbatim* a ensuite été divisé en thèmes et en sous-thèmes, en fonction des niveaux de systèmes proposés par Bronfenbrenner (1979), pour être finalement analysé à l'aide du logiciel NVivo 12 Pro. Afin de s'assurer de la justesse de la codification, l'accord interjuge a été utilisé. En effet, deux étudiantes de deuxième cycle, incluant l'étudiante-chercheuse autrice du présent article, ont participé à la codification des différentes entrevues et ont réalisé une comparaison de leurs résultats respectifs. Le coefficient Kappa est de 0,89. L'analyse de contenu thématique, ou dite classique (Bardin, 1993), a été sélectionnée dans le cadre de cette étude. Selon Sabourin (2008), cette méthode d'analyse est fréquemment sélectionnée lorsqu'il est question de problèmes sociaux en sciences sociales appliquées et lorsque l'équipe de recherche s'intéresse aux aspects de la vie sociale et les évalue afin de mieux les comprendre.

Résultats

Lors des entrevues de groupe, les jeunes ont identifié certains changements relatifs à l'activité physique et des répercussions sur d'autres habitudes de vie, que ce soit lors du premier confinement ou encore au moment de leur retour en classe après celui-ci. Dans cette section, les résultats seront présentés, et ce, en précisant les différents niveaux du modèle bioécologique de Bronfenbrenner (1979) touchés.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Les changements dans la pratique d'activité physique chez les jeunes dans le contexte de la pandémie

Au printemps de l'année 2020, plusieurs observations positives ont été soulevées par les jeunes en ce qui concerne leur niveau d'activité physique, qui se situe dans l'ontosystème. Ainsi, certains ont constaté que le temps qu'ils consacraient à l'activité physique avait augmenté lors du premier confinement. Ces activités prenaient différentes formes, principalement la marche, la course et l'entraînement, et elles étaient réalisées tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de leur domicile, de façon solitaire ou en groupe.

Je m'entraînais genre deux heures chaque soir dans ma chambre toute seule (Entrevue 2^e cycle, programme régulier).

Bien, quand la neige a fondu, avril, mai... moi ça a été beaucoup de basket vu que j'ai un panier chez nous, mais sinon je marchais (Entrevue 2^e cycle, programme régulier).

De plus, bien qu'aucun groupe de discussion n'ait été réalisé avec des élèves cheminant dans un programme de sports-études, une personne participante a souligné qu'elle était inscrite dans ce programme lors du premier confinement, faisant donc référence au microsystème. Cette dernière a perçu la période de confinement comme un temps d'arrêt, lui permettant de prendre soin d'elle par le biais d'activités physiques.

Moi j'étais en sports-études dans ce temps-là et je prenais vraiment plus de temps, des fois mes soirées se consacraient juste à faire de l'entraînement, mais là j'avais toutes mes journées, alors je prenais mes journées pour faire de l'entraînement, pause entraînement, alors je me suis vraiment consacré à moi si je peux dire. Ça, ça m'a vraiment aidé (Entrevue 2^e cycle, programme régulier).

En revanche, dans cinq groupes de discussion, les jeunes interrogés ont observé une diminution de leur pratique d'activité physique et du temps passé à pratiquer ces activités à l'extérieur. Ces jeunes déploraient leur mode de vie devenu sédentaire depuis le début du confinement, se considérant plus oisifs et moins actifs.

J'allais moins dehors (Entrevue 2^e cycle, programme régulier).

Je restais couchée dans mon lit toute la journée (Entrevue 2^e cycle, programme régulier).



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Plus spécifiquement, ces jeunes attribuaient la diminution du temps accordé à l'activité physique à l'arrêt des sports offerts en milieu scolaire et dans les activités parascolaires (microsystème). Cette interruption a mené certains jeunes à constater une baisse de leur moral, voire des répercussions négatives sur leur santé mentale, affectant donc leurs caractéristiques ontosystémiques.

Moi j'ai fait du karaté, de la musique, j'avais du CrossFit aussi, je faisais vraiment beaucoup, beaucoup de loisirs. Je faisais de la musique. J'ai dû tout arrêter et moi mes loisirs ça me permettait de me changer les idées, d'être plus déconnectée de la vie extérieure, des écrans et tout pour faire ce que j'aimais. Donc, le fait de ne plus en faire, ça a joué sur mon moral, ça a joué sur ma santé mentale (Entrevue 1^{er} cycle, programme régulier).

Dans trois groupes de discussion, certains élèves ont rapporté un gain de poids qu'ils associaient à leur sédentarité. Pour la plupart d'entre eux, cette prise de poids a été mal vécue et affectait négativement leur moral.

Je ne faisais plus de sport et là je n'allais plus dehors et tout. Alors ça m'a juste fait... c'était de la grosse merde, ça n'a vraiment pas aidé, j'ai pris un peu de poids aussi alors, ce n'était vraiment pas [une belle période]... (Entrevue 2^e cycle, programme régulier).

Lors du retour en classe après le premier confinement, des jeunes ont mentionné que les activités physiques n'ont pas immédiatement été réintégrées dans leur routine scolaire. En effet, dans certaines écoles (microsystème), celles-ci ont été interrompues sur l'heure du midi et en fin de journée, l'accès au gymnase ou à la salle d'entraînement étant très limité. Ainsi, certains élèves ont vécu une baisse importante de leur motivation scolaire, car la possibilité de participer à des activités physiques constituait leur principal intérêt à fréquenter l'école, faisant ainsi référence à l'ontosystème du modèle bioécologique.

Pendant les mesures j'en faisais, je faisais de quoi. Moi en plus j'allais beaucoup à l'école, parce que... je me disais... au moins je m'entraîne le midi, alors au moins ça me motivait à y aller et là ils ont fermé ça, alors c'est sûr qu'après ça, comment tu veux aller à l'école? Quand ta seule motivation c'était aller t'entraîner ou aller juste bouger, n'importe quoi, il y en a que c'était le volleyball ou le basket, n'importe quoi (Entrevue 2^e cycle, programme Métiers-études).



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Des participants ont aussi mentionné que l'arrêt de cours structurés d'activités physiques pendant la période du confinement, qu'ils aient lieu à l'école ou dans des clubs privés (microsystème), a engendré une baisse de leurs aptitudes et de leurs habiletés physiques lors de leur retour en classe. Pour certains, ce temps d'arrêt ou le fait de devoir poursuivre leurs cours en ligne a mis fin définitivement à la pratique d'un sport qu'ils affectionnaient auparavant et dont ils tiraient des bienfaits.

Moi je suis vraiment une personne qui stresse beaucoup et le hockey, ça me calme, ça fait comme me calmer ; et aussi je faisais de la danse, du ballet. J'ai arrêté à cause de la Covid et je n'ai plus recommencé après (Entrevue 1^{er} cycle, programme régulier).

Finalement, dans un groupe de discussion, l'importance de l'activité physique à l'école a été réalisée seulement lors de la reprise des activités scolaires en présentiel. Quelques jeunes ont alors pris conscience qu'ils appréciaient leurs cours d'éducation physique et que la cessation de ceux-ci avait engendré un vide dans leur vie pendant la période du confinement.

Quelque chose que je n'ai pas remarqué que je manquais autant, c'est que... le sport à l'école, juste le sport, l'éducation physique [...] Revenir à l'école et faire du sport, je n'avais même pas remarqué que je manquais ça (Entrevue 2^e cycle, programme PEI).

Le niveau d'activité physique et ses répercussions sur les autres habitudes de vie des jeunes

Dans six groupes de discussion, les jeunes ont observé qu'un changement dans leur niveau d'activité physique, qu'il soit positif ou négatif, avait tendance à engendrer des modifications dans d'autres habitudes de vie (ontosystème). Ainsi, les changements liés à l'activité physique ont aussi entraîné le bouleversement des habitudes alimentaires et de consommation de substances psychoactives chez certains jeunes. En ce qui concerne l'interaction entre l'activité physique et l'alimentation, certains élèves ont mentionné que la diminution ou l'arrêt d'un sport a engendré des modifications de leur appétit. Le fait de ne plus dépenser autant d'énergie les amenait à ne plus ressentir la faim et à remplacer les repas réguliers par un grignotage constant.

Je n'avais plus de natation, rien, j'étais dans ma chambre tout le long puis je mangeais du jus et du popcorn, alors je ne dinais et je ne soupais pas, je faisais juste « collationner », je mangeais mal, je n'avais plus de bonnes d'habitudes de vie, je ne faisais plus de sport, je n'allais



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

plus dehors et tout (Entrevue 2^e cycle, programme régulier).

Dans un groupe de discussion, un élève a même souligné qu'il avait développé une dépendance au vapotage lors du premier confinement. Alors qu'il pratiquait de nombreuses activités physiques avant la pandémie, les restrictions sanitaires, soit l'exosystème du présent modèle utilisé, ont fait en sorte qu'il a peu à peu délaissé ses activités, ce qui a engendré des répercussions négatives sur sa santé physique (ontosystème). Peu à peu, ce jeune a pris l'habitude de consommer sur une base quotidienne, alors qu'il le faisait de façon moins régulière auparavant.

Je faisais du soccer, du judo, plein d'affaires. Et là moi je vapotais, alors le sport ça aidait à garder mon cardio, mais là j'ai commencé à être plus dépendant puis ça a vraiment augmenté ma dépendance au vapotage. Avant j'étais correct, je n'en prenais pas une journée puis j'étais correct (Entrevue 2^e cycle, programme régulier).

En outre, une importante hausse du temps d'écran a été constatée par les jeunes dans neuf groupes de discussion. Étant moins actifs physiquement, ils consacraient majoritairement aux écrans une dizaine d'heures par jour lors du premier confinement. Évidemment, les cours en ligne ont contribué à cette hausse du temps consacré aux écrans chez les adolescents et les adolescentes, mais ils étaient nombreux à souligner en faire principalement usage à des fins de divertissement.

Ça a augmenté [le temps d'écran], ça a pété le plafond. [...] Moi je faisais juste ça » (Entrevue 2^e cycle, programme régulier).

Moi comme tout le monde, ça a augmenté le temps d'écran, avant c'était trois, quatre heures par jour. Là ça a augmenté facile à dix heures (Entrevue 1^{er} cycle, programme régulier).

Dans quatre groupes de discussion, l'augmentation du temps consacré aux écrans a été expliquée par l'ennui vécu pendant le confinement. Étant limités dans leurs activités physiques et dans leurs liens sociaux, les jeunes cherchaient alors à se divertir par le biais de séries télévisées ou de jeux vidéo, ce qui leur permettait aussi de ne pas trop penser à la pandémie et à ses impacts potentiels.

Je suis comme sur ma télé, je suis de même... en train de pitonner sur ma manette en train de jouer à des jeux vidéos, j'écoute la télé, j'écoute des séries. Je suis comme... je m'emmerde, je suis sur mon cell, je regarde qu'est-ce qui se passe. Et là, quand je vois une affaire de



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Covid, je passe, je ne veux pas voir (Entrevue 1^e cycle, classe d'adaptation #1).

Finalement, certains jeunes ont rapporté que la hausse de leur temps d'écran les a menés à se coucher plus tard, voire à vivre des difficultés de sommeil, impactant donc le volet ontosystémique. N'ayant pas d'occasion de bouger et de dépenser leur énergie, ces jeunes ont éprouvé des difficultés à trouver le sommeil la nuit venue, et ce, malgré la prise de mélatonine ou de médication visant à favoriser l'endormissement.

On se couchait plus tard et chaque enfant de notre famille prenait des médicaments pour dormir, de la mélatonine, parce qu'on n'était pas capables de dormir à cause des écrans et le fait qu'on aille trop d'énergie et c'était dur à dépenser (Entrevue 1^e cycle, programme régulier).

Avancées

Dans le contexte de la pandémie, l'arrêt des différentes activités parascolaires, comprises dans le microsystème des adolescents et des adolescentes, a affecté la santé mentale de certains d'entre eux. L'interruption imposée par le gouvernement (exosystème) des activités physiques obligatoires offertes à l'école, dont les cours d'éducation physique (microsystème), a fait prendre conscience aux jeunes de l'importance de ces activités dans leur quotidien et de leur impact sur leur fonctionnement personnel, soit leur ontosystème, qui en a été définitivement affecté. Dans le même sens, Alves et al. (2020) soulignent que les jeunes qui n'ont pas réussi à rétablir une certaine routine de vie liée à l'activité physique en temps de pandémie ont vécu davantage de stress et d'anxiété pendant cette période. Ainsi, il est possible de croire que les activités physiques obligatoires qu'offrait l'école permettaient à ceux qui étaient habituellement moins actifs de bouger minimalement, ce qui n'a pas été possible pendant la pandémie. En plus de la fermeture de plusieurs institutions permettant aux jeunes de maintenir un certain niveau d'activité physique, les différentes restrictions sanitaires imposées relevant de l'exosystème, soit les décisions prises par le gouvernement ont nui à la possibilité pour les élèves de demeurer actifs en plein air. Pour les jeunes vivant en région éloignée et en milieu rural, le risque de développer des problèmes dans le contexte de la pandémie a été amplifié, notamment en raison d'un isolement de plus longue durée lors des périodes de confinement (Fong et al., 2020). Selon Gauvin et al. (2022), ces jeunes étaient donc plus à risque de vivre une détérioration de leurs habitudes de vie, particulièrement en ce qui concerne l'activité physique. Le quartier et le type d'habitation, soit le fait de vivre dans une maison ou un appartement, ont également influencé les habitudes de vie en contexte de pandémie. À ce sujet, les jeunes « qui habitaient une maison, loin d'une route principale, dans une région à haute densité [populationnelle], mais à proximité d'un



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

parc, et qui provenaient de famille relativement aisée avaient augmenté, plutôt que diminué, l'activité en plein air » (Gauvin et al., 2022, p.57).

Aussi, le discours des jeunes interrogés dans le cadre de cette étude révèle qu'ils ont, pour la plupart, vécu des changements quant à plusieurs de leurs habitudes de vie, ces dernières s'influençant mutuellement. En plus des changements concernant leur activité physique, leur alimentation, leur sommeil, leur consommation de substances psychoactives ainsi que leur temps d'écran, les interactions entre ces modifications sont également à prendre en compte afin de bien comprendre l'expérience des jeunes dans le contexte de la pandémie. En effet, il a été possible d'observer chez les jeunes que l'altération d'une habitude de vie tend à en modifier d'autres négativement. D'autres études menées dans le contexte de la pandémie constatent cette interaction entre la qualité du sommeil, la pratique d'activité physique, le temps d'écran et l'alimentation (INESSS, 2020 ; Mouton et al., 2021). Wang et al. (2020) confirment que ces changements dans le mode de vie des adolescents et des adolescentes, additionnés au stress vécu par le confinement, influencent négativement la santé mentale et physique des jeunes et tend à créer un « cercle vicieux » (p. 946) pouvant mener à des conséquences plus importantes sur leur santé, telles que le surpoids ou encore des difficultés cardiorespiratoires.

Bien que les jeunes aient associé la pandémie à plusieurs répercussions négatives sur leurs habitudes de vie, certains aspects positifs sont également ressortis de l'analyse de leur discours. À ce sujet, Ruiz-Roso et al. (2020) indiquent que l'adolescence est une période importante au niveau du développement des habitudes de vie à long terme (chronosystème). Ainsi, la créativité et l'initiative de certains jeunes à se recréer une nouvelle routine et à développer des manières de maintenir des habitudes de vie saines durant le confinement ont certainement contribué à leur santé à court et à long terme. Par exemple, les jeunes interrogés dans le cadre de notre étude ont rapporté avoir développé des habitudes leur permettant de demeurer actifs lors du premier confinement de mars 2020. Ce temps d'arrêt a donc pu, dans certains cas, être perçu comme une opportunité de bouger davantage et d'améliorer leur condition physique. Ce constat est également soulevé dans l'étude d'Enriquez-Martinez et al. (2021), effectuée auprès d'adultes de cinq pays ibéro-américains, dans laquelle plus de la moitié des répondants (n=6 325) ont indiqué avoir consacré du temps à être actifs à la maison lors du premier confinement.

De plus, les croyances entourant le virus, présentes dans le macrosystème, ont pu engendrer du stress chez les jeunes (ontosystème). Souvent très polarisantes, ces croyances ont été largement diffusées par les médias, ce qui a pu engendrer du stress et de l'anxiété chez les jeunes en raison de son intensification, mais également des informations transmises, parfois sensationnalistes ou erronées (Children's Mental



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Health Ontario [CMHO], 2020) pouvant affecter leur hygiène de vie, notamment leur niveau d'activité physique. Les personnes enseignantes, présentes dans le microsystème des jeunes, ont donc pu recadrer certains de leurs propos en leur offrant des informations plus représentatives de la réalité lors des cours en ligne (Shen et Sink, 2002 ; Wolmer et al., 2003). Ainsi, ces résultats pourront être utiles pour les milieux scolaires, qui sont reconnus comme un facteur de protection important pour les jeunes dans le développement de leurs habitudes de vie (Brazendale et al., 2017 ; INESSS, 2020 ; Wang et al., 2019), et mettent de lumière les impacts positifs que certaines initiatives peuvent avoir, entre autres, sur le développement des connaissances nutritionnelles menant à une meilleure alimentation (Egg et al., 2020) ou à la conservation d'un mode de vie actif.

Finalement, cette étude a permis de donner une voix aux adolescents et aux adolescentes dans ce contexte afin de mieux connaître leurs réalités et leurs besoins. Ces connaissances sont nécessaires afin de mieux les soutenir, l'adolescence étant une période importante au niveau du développement de saines habitudes de vie (Gauvin et al., 2022). De plus, ces données sont pertinentes pour le personnel scolaire œuvrant auprès de jeunes ayant vécu la pandémie. Plus spécifiquement, certaines pistes d'intervention peuvent être dégagées à la lumière des résultats. À cet égard, comme le soulignent Lansard et al. (2020), les milieux scolaires peuvent jouer un rôle important en contexte de catastrophe, tant de façon préventive que curative. Par exemple, il est possible de donner accès à des programmes de soutien en milieu scolaire à la suite d'expériences traumatiques, mais également en usant des personnes enseignantes comme médiatrices cliniques en raison de leur rôle central dans la vie des jeunes (Baggerly et Exum, 2007 ; Gibbs et al., 2014). En effet, le personnel enseignant peut notamment offrir aux élèves un espace pour nommer leurs émotions, leurs craintes et leurs perspectives quant à l'avenir. Aussi, le milieu scolaire permet aux adolescents et aux adolescentes de rétablir leur socialisation, un aspect non négligeable à la suite d'une catastrophe (Baggerly et Exum, 2007 ; Hobfoll et al., 2007 ; Shen et Sink, 2002).

Malgré la pertinence des données recueillies, la présente étude met en relief l'intérêt de mieux documenter les différents contextes ayant influencé le vécu des jeunes en temps de pandémie, en recueillant le point de vue des parents et des membres du personnel scolaire, tout en s'intéressant aux politiques scolaires en vigueur dans les milieux étudiés. La triangulation des données recueillies à partir d'autres sources que le point de vue des élèves permettrait de broser un portrait plus complet du vécu des jeunes dans une perspective bioécologique. En outre, bien que l'étude ait été réalisée auprès d'une diversité de jeunes, la technique de collecte de données privilégiée, soit l'entrevue de groupe, ne permet pas de mettre les propos des jeunes en lien avec leurs caractéristiques personnelles, ce qui pourrait mener à l'identification de groupes plus vulnérables.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Références

- Absil, G., Vandoorne, C. et Demarteau, M. (2012). *Bronfenbrenner, écologie du développement humain. Réflexion et action pour la promotion de la santé*. <https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/114839/1/ELE%20MET-CONC%20A-243.pdf>
- Alexander, S. A. et Shareck, M. (2021). Widening the gap? Unintended consequences of health promotion measures for young people during COVID-19 lockdown. *Health promotion international*, 36(6), 1783-1794. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab015>
- Alves, J. M., Yunker, A. G., DeFendis, A., Xiang, A. H. et Page, K. A. (2020). Associations between Affect, Physical Activity, and Anxiety Among US Children During COVID-19. *medRxiv: the preprint server for health sciences*. <https://doi.org/10.1101/2020.10.20.20216424>
- Association, N.J.H., Psychological and Sociological Planning & Assessment Tool: A Healthcare Guide for Pandemic Flu Planning. Planning Today For A Pandemic Tomorrow. (2008). https://www.calhospitalprepare.org/sites/main/files/fileattachments/psychosocial_final_0.pdf?1371245493
- Baggerly, J. et Exum, H. A. (2007). Counseling children after natural disasters: Guidance for family therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 36(1), 79-93.
- Bardin, L. (1993). *L'analyse de contenu*. (7e éd.) Presses universitaires de France.
- Bouchard, C. (1987). Intervenir à partir de l'approche écologique : au centre, l'intervenante. *Service social*, 36(2-3), 454-477. <https://doi-org.sbioproxy.uqac.ca/10.7202/706373ar>
- Brazendale, K., Beets, M.W., Weaver, R.G. Weaver, R. G., Pate, R.R., Turner-McGrievy, G., Kaczynski, A. T., Chandler, J.L. Bohnert, A. et T. von Hippel, P. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 100. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*, Harvard University Press.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- Bronfenbrenner, U. et Morris, P. A. (2006). *The Bioecological Model of Human Development*. Dans R. M. Lerner et W. Damon (dir.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development*, (p.793-828). <https://www.childhelp.org/wp-content/uploads/2015/07/Bronfenbrenner-U.-and-P.-Morris-2006-The-Bioecological-Model-of-Human-Development.pdf>
- Carignan, L. (2011). Principales approches en travail social. Dans D. Turcotte et J.-P. Deslauriers (dir.) *Méthodologie de l'intervention sociale personnelle. Collection travail social*, (p.145-168). Les presses de l'Université Laval.
- Children's Mental Health Ontario (CMHO). (2020). *Le retour à l'école durant la COVID-19 : Considérations pour les prestataires de services communautaires en santé mentale des enfants et des jeunes de l'Ontario*. <https://cmho.org/wp-content/uploads/Le-retour-a-l-ecole-durant-la-COVID-19.pdf>
- Doucet, S., Gervais, C. et Côté, I. (2023). Impacts globaux de la pandémie chez les enfants et adolescents québécois.es : Résultats préliminaires de l'étude Réactions. *Familles en mouvance*, 19.
- Egg, S., Wakolbinger, M., Reisser, A., Schätzer, M., Wild, B., Rust, P. (2020). Relationship between nutrition knowledge, education and other determinants of food intake and lifestyle habits among adolescents from urban and rural secondary schools in Tyrol, Western Austria. *Public Health Nutr*, 23, 3136-3147.
- Enriquez-Martinez, O. G., Martins, M. C., Pereira, T. S., Pacheco, S. O., Pacheco, F. J., López, K. V. et Molina, M. C. (2021). Diet and lifestyle changes during the COVID-19 pandemic in Ibero-American countries: Argentina, Brazil, Mexico, Peru, and Spain. *Frontiers in nutrition*, 8.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L. et Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: a narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 14, 1-11.
- Fong, C. V. et Iarocci, G. (2020). Child and family outcomes following pandemics: A systematic review and recommendations on COVID-19 policies. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(10), 1124-1143.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- Gauvin, L., Barnett, T. A., Dea, C., Doré, I., Drouin, O., Frohlich, K. L., Henderson, M. et Sylvestre, M. P. (2022). Quarantots, quarankids, and quaranteens: how research can contribute to mitigating the deleterious impacts of the COVID-19 pandemic on health behaviours and social inequalities while achieving sustainable change. *Canadian journal of public health*, 113(1), 53-60. <https://doi.org/10.17269/s41997-021-00569-6>
- Gervais, C., Côté, I. et Miljus, M. (2022). *Réactions : récits d'enfants et d'adolescents sur la COVID19. Rapport final*. Soumis au Ministère de la Famille. St-Jérôme : Université du Québec en Outaouais.
- Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S. et Dubey, S. (2020). Impact of COVID-19 on children: special focus on the psychosocial aspect. *Minerva pediatrica*, 72(3), 226-235. DOI: [10.23736/S0026-4946.20.05887-9](https://doi.org/10.23736/S0026-4946.20.05887-9)
- Gibbs, S., & Miller, A. (2014). Teachers' resilience and well-being: a role for educational psychology. *Teachers and Teaching*, 20(5), 609–621. <https://doi.org/10.1080/13540602.2013.844408>
- Gibson, J. E. (2012). Interviews and focus groups with children: Methods that match children's developing competencies. *Journal of Family Theory & Review*, 4(2), 148-159.
- Heath, S., Brooks, R., Cleaver, E. et Ireland, E. (2009). *Researching young people's lives*. Sage Publications.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B., de Jong, J., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, N., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry : Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315.
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2020a). *COVID-19 et le confinement chez les jeunes : conséquences, moyens pour mitiger son impact et pistes pour prioriser les services*. Québec. 41 p. https://diffusion.banq.qc.ca/pdfjs-1.6.210-dist_banq/web/pdf.php/n6mAjOWVvk9hVfNqdVO2_cg.pdf



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2020b). *COVID-19 et les moyens ou interventions mis en place pour limiter les conséquences négatives des mesures restrictives sur le développement et le bien-être des jeunes*. Québec. 41 p. https://diffusion.banq.qc.ca/pdfjs-1.6.210-dist_banq/web/pdf.php/s82gRvIT_Q4ju83VzAFJeA.pdf
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2023a). *Données COVID-19 par vague selon l'âge et le sexe au Québec*. Québec. <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/donnees/age-sexe>
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2023b). *Ligne du temps COVID-19 au Québec : Courbe des cas confirmés selon la date de déclaration de résultat du test, annotée des principaux événements et mesures de santé publique liés à la COVID-19 au Québec*. Québec. <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/donnees/ligne-du-temps>
- Kennedy, C., Kools, S. et Krueger, R. (2001). Methodological considerations in children's focus groups. *Nursing Research*, 50(3), 184-187.
- Lansard, A.-S., Maltais, D. et Généreux, M. (2020). *Pistes d'interventions psychosociales pour préserver les jeunes des impacts des catastrophes naturelles ou technologiques*. Groupe de recherche et d'intervention régionales (GRIR), Université de Sherbrooke, CIUSSS de l'Estrie. Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke.
- Mouton, A., Potdevin, F. Carnus, M.F., Carminatti, N., et Turcotte, S. (2021). Activité physique des jeunes et enseignement-apprentissage en éducation physique durant la pandémie de la COVID-19 : vers une transformation des pratiques? Papier présenté à AIESEP, en ligne, Canada. <https://orbi.uliege.be/handle/2268/261935>
- Pouliot, E., Maltais, D., Côté, G. et Lansard, A.-L. (2020). Donner une voix aux jeunes à la suite d'une catastrophe : enjeux et stratégies concernant l'utilisation de l'entrevue de groupe comme technique de collecte des données. Dans I. Côté, K. Lavoie et R.-P., Trottier-Cyr (dir.), *La recherche centrée sur l'enfant : défis éthiques et innovations méthodologiques* (p. 413-440). Presses de l'Université Laval.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- Ruiz-Roso, M.B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D.C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., et Ferreira Peres, W.A., Martoerell, M., Tschoepke Aires, M., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marin, F., Peternina-Sierra, K., E. Rodriguez-Meza, J., M. Montero, P., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Visioli, F. et Davalos, A.. (2020). Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/nu12061807>
- Sabourin, P. (2009). L'analyse de contenu. *Recherche sociale: de la problématique à la collecte des données*, 415-444. <http://livre21.com/LIVREF/F38/F038002.pdf>
- Segondy, M. (2020). Les coronavirus humains. *Revue Francophone des Laboratoires*, 2020(526), 32-39.
- Shen, Y.-J. et Sink, C. A. (2002). Helping elementary-age children cope with disasters. *Professional School Counseling*, 5(5), 322.
- Sherriff, N., Gugglberger, L., Hall, C. et Scholes, J. (2014). From start to finish : Practical and ethical considerations in the use of focus groups to evaluate sexual health service interventions for young people. *Qualitative Psychology*, 1(2), 92.
- Tardif-Grenier, K., Archambault, I., Dupéré, V., Marks, A. K. et Olivier, E. (2021). Canadian adolescents' internalized symptoms in pandemic times: association with sociodemographic characteristics, confinement habits, and support. *The Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11126-021-09895-x>
- Vernberg, E. M., Hambrick, E. P., Cho, B. et Hendrickson, M. L. (2016). Positive psychology and disaster mental health: Strategies for working with children and adolescents. *Journal of clinical psychology*, 72(12), 1333-1347.
- Wang, G., Zhang, J., Lam, S. P., Li, S. X., Jiang, Y., Sun, W., Chan, et Yin Chan, N., Shan Kong, A.P., Zhang, Y., Li, S., Li, A.M, Jiang, F., Shen, X. et Wing, Y.K. (2019). Ten-Year Secular Trends in Sleep/Wake Patterns in Shanghai and Hong Kong School-Aged Children: A Tale of Two Cities. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 15(10), 1495–1502.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. et Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet*, 395(10228), 945–947.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Wolmer, L., Laor, N. et Yazgan, Y. (2003). School reactivation programs after disaster: could teachers serve as clinical mediators? *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12(2), 363-381.

Zenic, N., Tajar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H., et Sekulic, D. (2020). Levels and changes of physical activity in adolescents during the COVID-19 pandemic: contextualizing Urban vs. rural living environment. *Appl Sci*.