

LIVES Impact



Vulnérabilité familiale en période de confinement: quelles pistes de résilience?

MANUEL TETTAMANTI, PhD, Programme Psychothérapeutique pour Familles et Couples et Unité de Psychiatrie du Jeune Adulte, Département de Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires de Genève.

JOËLLE DARWICHE, Professeure de Psychologie Clinique, Family and Development research center (FADO), Institut de Psychologie, Faculté des sciences sociales et politiques, Université de Lausanne.

Le climat émotionnel familial peut se détériorer en période de confinement et en raison de ses conséquences. Or pour les familles cumulant les sources de vulnérabilités, cette situation de tensions émotionnelles est un facteur de risque pour l'émergence ou la rechute de troubles psychiques chez certains membres de la famille ou une hausse des violences intra-familiales. Les recherches sur la famille et sa prise en charge thérapeutique permettent de proposer quelques pistes pour favoriser la résilience familiale en situation de confinement.

L'évolution rapide de la pandémie du coronavirus a fait émerger un climat anxigène et a conduit à des mesures de confinement partout dans le monde. Une situation qui peut avoir un impact émotionnel (i.e. symptômes de stress, confusion et colère) dont les effets peuvent perdurer après la sortie du confinement (Brooks et al., 2020). Dans ce contexte d'adversité, les liens familiaux peuvent être des soutiens qui aident à faire face à la situation et réduisent la probabilité d'apparition de difficultés psychiques (Holmes et al., 2020; Masten, 2018).

Cependant, pour les familles qui présentaient déjà certaines vulnérabilités (Spini, Bernardi et Oris 2017), le risque d'une détérioration du climat émotionnel familial est élevé, c'est-à-dire que les membres de la famille vont expérimenter une difficulté à réguler les émotions, aussi bien entre eux qu'avec les personnes extérieures à la famille (Henry et al., 2015). Cette détérioration du

climat émotionnel peut être due à la présence, avant le confinement, de vulnérabilités individuelles (e.g. symptômes anxieux chez l'un des membres du système familial) ou collectives (e.g. famille dans une zone d'habitation défavorisée), qui se cumulent avec des difficultés liées au confinement, comme la perte de travail ou le manque de soutien extra-familial.

Les difficultés émotionnelles au sein de la famille peuvent à leur tour constituer un facteur de stress qui va amplifier la vulnérabilité familiale (Henry et al., 2015). Nous proposons dans ce texte une brève revue des facteurs ayant un impact négatif sur le climat émotionnel familial et des pistes pour y faire face.

Facteurs de vulnérabilités et climat émotionnel familial

Lors du confinement, le climat émotionnel familial peut être influencé par des facteurs de risque contextuels:

- 1. Les inquiétudes pour sa propre santé et celle des membres de sa famille et la peur de les infecter** (en particulier les grands-parents) (Brooks et al., 2020). Une peur du virus qui peut être accentuée dans les situations où l'un des membres de la famille fait partie d'un groupe à risque ou travaille dans une profession exposée à des risques particuliers, comme dans les professions de la santé (Holmes, 2020).
- 2. Les caractéristiques du lieu de vie** (i.e. espace réduit, manque de luminosité, d'espaces privés et extérieurs) deviennent cruciales en période de confinement, car elles peuvent avoir un impact important sur les symptômes psychiques de chacune (Braubach, 2007; Jones-Rounds et al., 2014) et donc sur le climat émotionnel familial. Une étude faite durant le confinement confirme l'importance de ces conditions de vie matérielles des familles qui auraient davantage d'impact sur la santé mentale de leurs membres que la longueur du confinement (Pancani et al., 2020). Un manque d'espace personnel dans le logement va empêcher notamment certains des membres de la famille qui en ressentent le besoin de se retirer dans des zones de sécurité ou de ressourcement lorsque le climat émotionnel familial se tend. De manière complémentaire, le manque d'ouvertures possibles du système familial vers le monde extérieur (i.e. professionnelle-s de la santé, psychologues, écoles, services de protection de l'enfance) durant la période de confinement peut accentuer les tensions émotionnelles en offrant moins d'échappatoires quand cela est nécessaire (Peterman et al., 2020). Cet isolement social peut ainsi exacerber les vulnérabilités personnelles et collectives tout en limitant les possibilités habituelles de soutien, en particulier dans les situations de violences familiales (van Gelder et al., 2020).

- 3. Les stress associés à la crainte de ne pas disposer des ressources socio-économiques adéquates** pour répondre aux besoins de base de la famille (Brooks et al., 2020). Une détérioration du climat émotionnel familial pourrait ainsi être liée à la précarité de l'emploi ou la perte d'emploi ou encore à la peur d'une détérioration de la situation professionnelle à l'avenir (Restubog et al., 2020). Par ailleurs, l'équilibre nouveau entre vies familiale et professionnelle durant la période de confinement peut avoir un impact important sur le climat émotionnel familial (Alon et al., 2020). Par exemple, la manière dont le couple parental s'accorde sur la répartition du temps supplémentaire passé avec les enfants et les tensions et conflits qui peuvent en découler.

On notera que les familles sont inégalement confrontées à ces facteurs de risque durant le confinement et que des inégalités de genre existent au sein des familles (Wenham et al., 2020). Par exemple, en Suisse notamment, cette situation a sans doute davantage touché les femmes. La majorité des soins à la famille reposent en effet sur elles et cela a pu les limiter dans leur possibilité d'investissement professionnel (Le Goff & Levy, 2017).

Climat émotionnel familial et conséquences psychiques

Une littérature conséquente a depuis longtemps permis de montrer l'importance du climat émotionnel familial dans les rechutes ou l'émergence de nombreux troubles psychiques tel que les troubles psychotiques, les dépressions ou les troubles alimentaires (Buzlaff & Hooley, 1998) mais également de certains troubles physiques tel que le diabète (Wearden, 2000). Il a été démontré qu'une atmosphère familiale marquée par des émotions exprimées élevées favorisait l'émergence de symptômes psychiques pouvant conduire dans certains cas à une hospitalisation psychiatrique. Par le terme d'«émotions exprimées élevées», on se réfère en particulier dans ces études aux manières intrusives et répétées d'établir un contact au sein de la famille ou au fait de donner un avis non sollicité et souvent critique ainsi que les réponses émotionnelles marquées par la colère ou un stress aigu (Burbach, 2013). Les risques de rechute peuvent être renforcés dans le cas où les contacts sont prolongés entre les membres de la famille (Bebbington & Kuipers, 1994; Wearden et al., 2000), tel que dans une situation de confinement. Il a par exemple été constaté que pour les familles vivant sous le même toit qu'un jeune adulte diagnostiqué avec un trouble psychotique, un contact prolongé (>35 heures par semaine) augmentait les risques de réapparition des symptômes lorsque le climat émotionnel familial était marqué par de fortes émotions exprimées négatives (Bebbington & Kuipers, 1994). Des résultats qui soulignent l'importance d'une ouverture vers le monde extrafamilial, et notamment le fait d'être soutenu par des professionnel-le-s de la santé durant la période de ➔

confinement. Ces effets des émotions exprimées élevées, constatés à l'origine pour des familles vivant avec de jeunes adultes, se retrouvent pour les familles avec enfants et adolescent·e·s où elles sont également un facteur de risque important pour l'apparition ou l'évolution de divers symptômes psychiques (Peris & Miklowitz, 2015), dont des troubles anxieux et dépressifs. On soulignera à l'inverse qu'un climat émotionnel chaleureux peut jouer un rôle protecteur en prévenant l'apparition de certains troubles psychiques (Butler et al., 2019).

On notera encore que dans d'autres contextes familiaux, la détérioration du climat émotionnel, associé au confinement, s'est traduit par une hausse des violences intrafamiliales majoritairement envers les femmes et les filles qui en sont le plus à risque (Peterman et al., 2020; van Gelder et al., 2020; Humphrey et al., 2020). Cette situation est renforcée par l'isolement social, dû en particulier à la fermeture des écoles, qui a supprimé le filet de sécurité permettant de détecter les violences parentales contre les enfants (van Gelder et al., 2020). Des violences intrafamiliales dont les conséquences possibles sur leur santé mentale sont par ailleurs connues (Gruhn & Compas, 2020).

Pistes de résiliences familiales

La situation de confinement sollicite la capacité d'adaptation et de flexibilité des familles avec des ressources (économiques, sociales et psychologiques) qui ne se sont pas égales. La recherche dans le champ de la famille et de sa prise en charge thérapeutique permet de proposer quelques pistes et outils pour favoriser la résilience familiale, à savoir la «capacité du système pour résister et rebondir face à l'adversité, renforcé et plus ingénieux» (Walsh, 2016, p. 617). Les études indiquent en particulier l'importance:

1. **d'un système de croyances partagées** qui permet à la famille de donner sens à ce qui arrive dans le cadre d'un système socio-culturel d'appartenance (Henry et al., 2015; Masten et al., 2018; Walsh, 2007). Par exemple, lors du confinement, donner un sens partagé à la situation vue comme une manière de soutenir le système de soin et de protéger les plus vulnérables;
2. **d'une organisation des rôles familiaux**. Pour ce faire, une des tâches centrales des parents est de maintenir ou rétablir des routines, des rituels et des règles familiales qui permettent de donner un sens de cohérence et un sentiment de bien-être durant la période d'adversité (Walsh, 2007, 2016; Masten et al., 2018). L'organisation mise en place contribue ainsi au maintien d'une stabilité aidant, en particulier les enfants, à réguler leurs émotions (Masten et al., 2018). Les études soulignent également toute la flexibilité d'adaptation nécessaire selon l'évolution de la situation et des besoins de chaque membre de la

famille. Par exemple en mettant en place des réunions familiales hebdomadaires, afin d'ajuster les règles familiales durant la période de confinement. L'adaptation de l'organisation familiale à la nouvelle situation dépendra largement de la mobilisation des ressources économiques et sociales tels que la sécurité financière, le réseau de soutien communautaire et les institutions plus larges ainsi que l'équilibre entre travail et famille;

3. **d'une communication familiale favorisant une régulation du climat émotionnel familial et une manière collaborative de résoudre les problèmes**. Les parents ont dans ce sens un rôle de co-régulateurs des émotions de leurs enfants (Masten et al., 2018) mais également de facilitateurs d'un partage émotionnel ouvert des aspects douloureux mais également positifs de la situation (Walsh, 2007, 2016). Dans les cas où cette régulation est mise à mal, une ouverture vers l'extérieur (i.e. famille élargie ou ami·e·s) ou à des professionnel·le·s, par le biais du téléphone ou d'autres moyens numériques quand les contacts directs ne sont pas possibles, peut permettre de restaurer les capacités de régulation émotionnelle (Humphrey et al., 2020). On relèvera que l'importance de cette régulation du climat émotionnel familial se retrouve dans les différentes recommandations qui ont été transmises aux familles dans la période de confinement (par exemple celles de l'OMS, 2020). Il y est souligné l'importance pour les parents d'un accueil des manifestations émotionnelles de stress de leurs enfants ainsi que leur tâche de trouver des moyens constructifs pour faciliter l'expression et le partage des émotions. L'intérêt d'une normalisation des émotions négatives et d'une acceptation de certains comportements de défiance des enfants durant cette période est mis également en avant dans ces recommandations.

La carte émotionnelle familiale: un outil de résilience

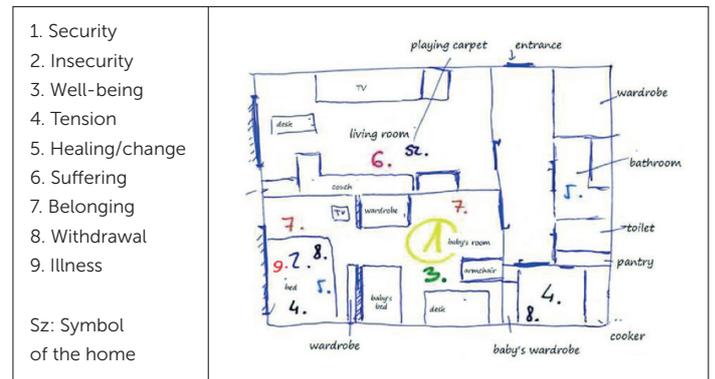
Nous terminerons cette brève revue en évoquant un outil favorisant le partage émotionnel dans les familles. Cet outil d'exploration du climat émotionnel familial (Carte émotionnelle de la famille, Sallay et al., 2019; cf. annexe 1) peut être utilisé aussi bien dans la recherche sur la famille que dans la clinique. Cet outil s'est révélé très utile dans nos pratiques cliniques durant le confinement. Il repose sur l'idée que le cadre de vie peut être utilisé comme une manière de réguler les émotions des différents membres de la famille (Korpella, 1992; Manzo, 2003). Pratiquement, le climat émotionnel d'une famille est investigué en demandant à chaque membre de dessiner son logement, en indiquant les différentes pièces et en y associant des émotions. De manière surprenante, le salon peut par exemple être associé à de la peur et de la tristesse dans les familles où les tensions sont courantes. De même, la cuisine peut être reliée à des émotions de ➔

joie dans une famille ou le repas est un moment partagé apprécié. Les zones de conflits, de partage, d'isolement ou de sécurité sont également indiquées.

Dans un second temps, les dessins de chacun des membres de la famille peuvent être comparés. Cet outil offre, selon notre expérience clinique, un moyen d'aborder les émotions vécues tout en intégrant les effets concrets du cadre de vie matériel des familles ainsi qu'une identification des changements intervenus avec le confinement. Un membre de la famille s'est-il approprié un espace commun par exemple? En période de confinement, et avec des familles vulnérables, aborder la question des zones de sécurité émotionnelle, d'abord de manière très concrète en lien au lieu de vie, peut ensuite conduire à identifier les états émotionnels des membres de la famille, les besoins des un-e-s et des autres, et ainsi favoriser la résilience familiale en situation de climat émotionnel tendu. ■

Références:

- Alon, T. M., Doepke, M., Olmstead-Rumsey, J., & Tertilt, M. (2020). *The impact of COVID-19 on gender equality* (No. w26947). National Bureau of Economic Research.
- Bebbington, P., & Kuipers, L. (1994). The predictive utility of expressed emotion in schizophrenia: an aggregate analysis. *Psychological medicine*, 24(3), 707-718.
- Braubach, M. (2007). Residential conditions and their impact on residential environment satisfaction and health: results of the WHO large analysis and review of European housing and health status (LARES) study. *International Journal of Environment and Pollution*, 30(3-4), 384-403.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-20.
- Burbach, F. R. (2013). Towards a systemic understanding of family emotional atmosphere and outcome after psychosis. In *Psychosis and Emotion* (pp. 132-151). Routledge.
- Butler, R., Berry, K., Varese, F., & Bucci, S. (2019). Are family warmth and positive remarks related to outcomes in psychosis? A systematic review. *Psychological medicine*, 49(8), 1250-1265.
- Butzlaff, R. L., & Hooley, J. M. (1998). Expressed emotion and psychiatric relapse: a meta-analysis. *Archives of general psychiatry*, 55(6), 547-552.
- Gruhn, M.A., & Compas, B.E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 103, 104446.
- Henry, C. S., Sheffield Morris, A., & Harrist, A. W. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64(1), 22-43.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Ford, T. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- Humphreys, K. L., Myint, M. T., & Zeanah, C. H. (2020). Increased risk for family violence during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 145(4), e20200982.
- Jones-Rounds, M. L., Evans, G. W., & Braubach, M. (2014). The interactive effects of housing and neighbourhood quality on psychological well-being. *J Epidemiol Community Health*, 68(2), 171-175.
- Korpela, K. M. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 12(3), 249-258.



Annexe 1: Exemple de carte émotionnelle repris de Sallay et al., 2019.

- Le Goff, J. M., & Levy, R. (Eds.). (2017). *Devenir parents, devenir inégaux: transition à la parentalité et inégalités de genre*. Zurich: Seismo.
- Manzo, L. C. (2003). Beyond house and haven: Toward a revisioning of emotional relationships with places. *Journal of environmental psychology*, 23(1), 47-61.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
- Organisation Mondiale de la Santé. (2020, 29 mai). #HealthyAtHome (en bonne santé à la maison)- Santé mentale. <https://www.who.int/fr/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome---mental-health>
- Pancani, L., Marinucci, M., Aureli, N., & Riva, P. (2020). Forced social isolation and mental health: A study on 1006 Italians under COVID-19 quarantine. *PsyArXiv Preprints*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/uacfj>
- Peris, T. S., & Miklowitz, D. J. (2015). Parental expressed emotion and youth psychopathology: New directions for an old construct. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(6), 863-873.
- Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M., Thompson, K., Shah, N., Oertelt-Prigione, S., & van Gelder, N. (2020). Pandemics and violence against women and children. *Center for Global De-velopment working paper*, 528.
- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 190.
- Sallay, V., Martos, T., Chatfield, S. L., & Dúll, A. (2019). Strategies of Dyadic Coping and Self-regulation in the Family Homes of Chronically Ill Persons: A Qualitative Research Study Using the Emotional Map of the Home Interview Method. *Frontiers in psychology*, 10, 403.
- Spini, D., Bernardi, L., & Oris, M. (2017). Toward a life course framework for studying vulnerability. *Research in Human Development*, 14(1), 5-25.
- van Gelder, N., Peterman, A., Potts, A., O'Donnell, M., Thompson, K., Shah, N., & Oertelt-Prigione, S. (2020). COVID-19: Reducing the risk of infection might increase the risk of inti-mate partner violence. *EClinicalMedicine*, 21.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family process*, 46(2), 207-227.
- Walsh, F. (2016). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616-632.
- Wearden, A. J., Tarrier, N., Barrowclough, C., Zastowny, T. R., & Rahill, A. A. (2000). A review of expressed emotion research in health care. *Clinical psychology review*, 20(5), 633-666.
- Wenham, C., Smith, J., & Morgan, R. (2020). COVID-19: the gendered impacts of the out-break. *The Lancet*, 395(10227), 846-848.

LIVES Impact (ISSN: 2297-6124) publie régulièrement des notes sur des résultats de recherche pertinents pour les politiques publiques et sociales issus d'études menées au Centre LIVES. Elles sont publiées en trois langues (français, allemand et anglais) et envoyées aux personnes décideuses de l'administration publique, du monde politique et des organisations non gouvernementales.

Face à la crise sanitaire actuelle, LIVES Impact lance des numéros spéciaux qui visent à mettre en relief des recommandations pratiques et des analyses utiles à l'intention des responsables des politiques publiques et sociales, tant du point de vue du parcours de vie que, de manière plus générale, des sciences comportementales et sociales. Comité éditorial des numéros spéciaux: Pascal Maeder, HES-SO & Centre LIVES (pascal.maeder@hes-so.ch)

Archives: www.centre-lives.ch/impact

Centre LIVES, Université de Lausanne, Bâtiment Géopolis, CH-1015 Lausanne, www.centre-lives.ch, T +41 21 692 38 71, ktt@lives-ncr.ch