



**Objectif**  
**JEUNES:**  
**comprendre**  
**soutenir**

**Rapport annuel 2004-2005**  
sur la santé de la population montréalaise

Une publication de la

**Direction de prévention et de santé publique  
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé  
et de services sociaux de Montréal**

1301, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H2L 1M3  
Téléphone : (514) 528-2400  
<http://www.santepub-mtl.qc.ca>

English version available on request

© Direction de prévention et de santé publique  
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé  
et de services sociaux de Montréal (2005)

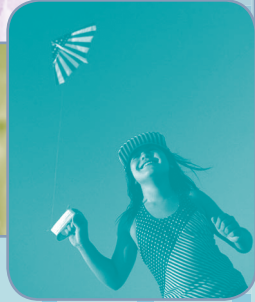
ISBN : 2-89494-451-9

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2005

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2005

**Prix : 35\$**

Section 4



Bien dans  
leur peau ?





## Bien dans leur peau ?

*Il faut souligner le rôle prédominant que joue le bien-être psychologique dans la façon de réagir aux défis qui se présentent dans la vie. Le bien-être de l'enfant se développe, se maintient ou s'altère sur la base de ses interactions avec les contextes de vie. Ainsi, la famille exerce un rôle clé dans le développement des compétences des jeunes. À mesure que les enfants grandissent, la qualité des relations et le soutien des pairs et des adultes qu'ils côtoient concourent à favoriser leur adaptation ou, à l'inverse, à les orienter vers une trajectoire plus risquée.*

*On sait de plus que des facteurs dits protecteurs semblent promouvoir le développement de compétences chez l'enfant, améliorant sa résistance au stress et diminuant ainsi la probabilité de difficultés d'adaptation. On pense par exemple à un tempérament facile, une bonne estime de soi, une perception positive de ses compétences et de son physique, de bonnes dispositions, des habiletés comportementales et cognitives, la sociabilité et la compétence à l'école.*

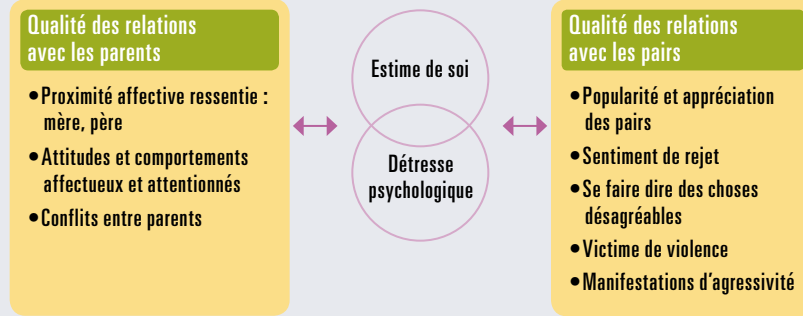
L'Enquête s'est penchée sur deux grands indicateurs de la santé psychologique des enfants et des adolescents, soit l'estime de soi et la détresse psychologique, et a tenté de les associer à certains facteurs protecteurs qui les touchent plus directement, soit la qualité des relations avec les parents et avec les pairs (figure 4.1). En outre, nous avons interrogé les jeunes pour savoir s'ils étaient satisfaits de leur silhouette, étant donné que l'insatisfaction dans ce domaine peut aller de pair avec des risques tant d'ordre physique que psychologique. Notons à nouveau que les chiffres figurant ci-après correspondent à la perception des jeunes et qu'il ne s'agit en aucun cas de diagnostics médicaux.

### L'estime de soi

L'estime de soi, cette collection d'images, d'opinions et de sentiments à propos de soi, constitue l'un des piliers du développement. La confiance en soi, la fierté et la satisfaction que l'enfant a de lui-même se construisent sur la base de ses interactions avec les personnes significatives de sa vie et de son interprétation des événements. S'il a une perception positive de lui-même dans un domaine important à ses yeux, il manifestera plus d'ouverture et sera plus

**Figure 4.1**

### Facteurs analysés à l'égard du bien-être psychologique



confiant face aux défis. La compétence émotive qui découle d'un concept de soi positif représente donc une force protectrice !

Pour évaluer l'estime de soi, nous avons posé une série de questions visant à mesurer la confiance en soi, la fierté et la satisfaction globale que les élèves ont d'eux-mêmes. Cela nous a permis de dégager le profil des jeunes présentant une plus faible estime de soi en fonction du type de relations qu'ils entretiennent avec leurs parents et leurs amis.

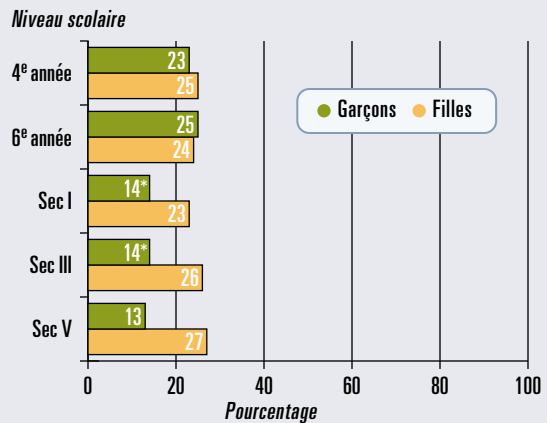
Tout d'abord, d'après les réponses reçues, au primaire, on n'observe aucune différence entre filles et garçons. Comme l'indique la figure 4.2, dès le secondaire I, cependant, les filles sont plus nombreuses à se classer dans la plus faible catégorie d'estime de soi et, par conséquent, à avoir une vision plus négative d'elles-mêmes, écart qui demeure aux deux autres niveaux du secondaire.

### Et les attitudes des parents

Parmi les facteurs susceptibles d'offrir aux enfants un contexte familial favorable, citons : un attachement positif aux adultes de la maison, des interactions

**Figure 4.2**

### Jeunes présentant une faible estime d'eux-mêmes selon leur sexe (EBJM 2003)



\* Estimation imprécise; interpréter avec prudence



de qualité avec les parents (leur chaleur et leur soutien de même qu'une discipline, une supervision et une surveillance appropriées), la compétence sociale des parents et la rareté des conflits. Le questionnaire a permis d'évaluer l'estime de soi en relation avec deux facteurs eu égard aux parents, soit la proximité affective ressentie envers eux (*se sentir proche; se sentir compris; être écouté et encouragé; recevoir de l'affection*) et les attitudes et comportements affectueux et attentionnés des parents (*dire qu'ils les apprécient; se montrer fier des choses qu'ils font; faire des compliments; régler un problème ensemble; parler des bonnes choses qu'ils font...*).

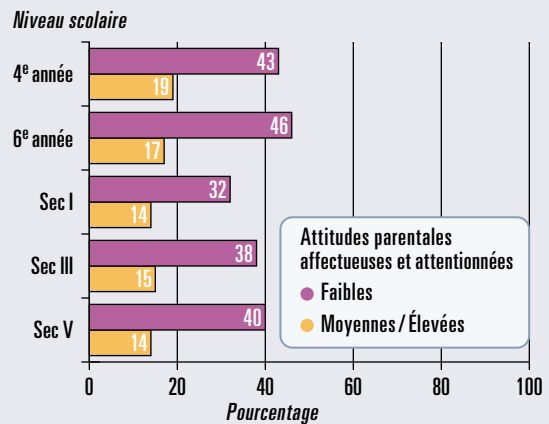
On constate ainsi que les jeunes qui ressentent une moins grande proximité affective avec leurs parents présentent une vision plus négative d'eux-mêmes. En effet, ce profil se dégage clairement des réponses des élèves : chez les enfants de 4<sup>e</sup> année qui ressentent une proximité affective moyenne ou élevée avec leur mère, environ 19 % ont une faible estime d'eux-mêmes, et cette proportion double si la proximité affective se situe au niveau inférieur. Ce constat se vérifie aux trois niveaux du secondaire. De même, la relation avec le père suit ce schéma, tant chez les enfants du primaire que chez les adolescents du secondaire.

Quant à la perception qu'ont les jeunes des attitudes et des comportements de leurs parents, elle joue dans le même sens. Chez les jeunes qui estiment ces comportements affectueux et attentionnés, on rencontre moins de jeunes

ayant une faible estime d'eux-mêmes. Par exemple, en 4<sup>e</sup> année, chez les enfants percevant ces attitudes à un degré moyen ou élevé, ils ne sont que 19 % à présenter une faible estime d'eux-mêmes ; par contre, chez ceux percevant ces attitudes à un niveau inférieur, 43 % présentent une faible estime d'eux-mêmes. Ce même profil se dessine en 6<sup>e</sup> année et au secondaire (figure 4.3).

**Figure 4.3**

**Jeunes présentant une faible estime d'eux-mêmes selon les attitudes parentales affectueuses et attentionnées (EBJM 2003)**



### Et l'appréciation des pairs

La façon dont les jeunes s'entendent avec leurs pairs est révélatrice de leur compétence émotive et sociale et c'est aussi un indicateur important de leur santé mentale et de leur adaptation générale. Les chercheurs associent l'acceptation des pairs et la popularité à plusieurs caractéristiques positives, dont une meilleure estime de soi et un

meilleur rendement scolaire. À l'inverse, on constate que le rejet des pairs est lié aux comportements agressifs et perturbateurs, à un piètre rendement scolaire et à divers problèmes psychologiques.

Ainsi, dans l'Enquête, chez les enfants de 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année qui se sentent moins appréciés de leurs pairs, trois fois plus d'élèves présentent une faible estime d'eux-mêmes, par rapport à ceux jouissant d'une popularité plus grande. Ce lien persiste au secondaire, mais dans une moindre mesure. De la même façon, le sentiment d'être rejeté ou laissé de côté à l'école par les autres jeunes va de pair avec une faible estime de soi. De fait, en 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année, parmi les enfants qui se sentent *quelquefois ou souvent* rejetés, plus du tiers présente une faible estime d'eux-mêmes ; par contre, on en rencontre près de deux fois moins chez ceux qui se sentent *rarement ou jamais* rejetés. Cette situation se vérifie chez les adolescents du secondaire qui se sentent exclus *quelquefois, tout le temps ou la plupart du temps* : trois fois plus d'entre eux présentent une faible estime d'eux-mêmes. Cette même tendance s'observe en 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année chez ceux qui déclarent se faire dire *quelquefois ou souvent* des choses désagréables par les autres jeunes à l'école.

## La détresse

Enfants et adolescents ne sont pas épargnés des sentiments d'anxiété, de tristesse, de mélancolie, voire de désespoir. Ces sentiments peuvent se déclencher notamment en cas d'échec ou de difficultés scolaires, de relations conflictuelles, de deuil, de stress ou de conditions de

vie difficiles. Si ces événements ne sont que passagers et peu intenses, les perturbations qu'ils occasionnent peuvent être de peu de conséquences. Mais, à une fréquence et une intensité plus élevée, ils concourent à augmenter les risques de conséquences plus graves dans plusieurs aspects de la vie.

L'Enquête comportait une série de questions visant à évaluer la fréquence de troubles émotifs chez les enfants de 4<sup>e</sup> année et de détresse psychologique chez les élèves de 6<sup>e</sup> année et du secondaire ; dans le premier cas, l'échelle mesure la fréquence des sentiments et comportements d'anxiété ou de dépression, dans le second, s'y ajoutent les sentiments et comportements d'agressivité et les problèmes cognitifs. Nous avons voulu cerner de plus près le profil des élèves présentant la fréquence la plus élevée de ces manifestations de manière à adapter nos interventions,



## L'expression du mal de vivre varie-t-elle selon le sexe ?

L'Enquête, ainsi que des études antérieures, notent des différences selon le sexe à l'égard du bien-être. Les filles sont généralement plus nombreuses à avoir une faible estime de soi, à présenter un indice élevé de détresse psychologique, à souffrir d'anxiété ou de dépression et à faire des tentatives de suicide. Les garçons sont quant à eux plus nombreux à décrocher du réseau scolaire, à présenter des troubles du comportement, à faire un usage d'alcool abusif et à répétition et à mourir de traumatismes, intentionnels ou non.

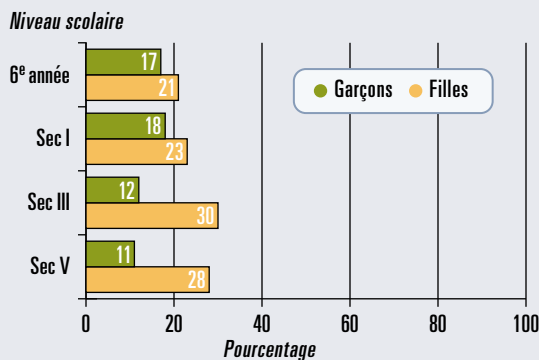
Ces constats nous appellent à réfléchir sur notre manière d'intervenir auprès des garçons et des filles. Le défi consiste à voir la réalité de chacun et à adapter nos interventions en tenant compte des différences.

notamment les programmes de promotion des compétences.

Tout d'abord, on observe des disparités selon le sexe, les garçons présentant une meilleure situation. De fait, en 4<sup>e</sup> année, plus de filles que de garçons (27 % par rapport à 15 %) présentent une fréquence élevée de symptômes de troubles émotifs. Il en va de même chez les adolescents du secondaire qui manifestent un niveau élevé de détresse psychologique ; et l'écart s'accroît avec le niveau scolaire (28 % de filles par rapport à 11 % de garçons en secondaire V) (figure 4.4).

**Figure 4.4**

**Jeunes présentant un niveau élevé de détresse psychologique selon leur sexe (EBJM 2003)**



Comme on pouvait l'imaginer, les troubles émotifs et la détresse psychologique vont de pair avec la faible estime de soi. Ainsi, en 4<sup>e</sup> année, 36 % des élèves ayant une faible estime de soi manifestent un degré élevé de symptômes de troubles émotifs, par rapport à 17 % chez les autres élèves. En 6<sup>e</sup> année et au secondaire, le profil est similaire pour

les jeunes manifestant un niveau élevé de détresse psychologique, et les écarts s'amplifient, surtout en secondaire I et III : on constate qu'environ 53 % des élèves ayant une faible estime d'eux-mêmes présentent un niveau élevé de symptômes de détresse psychologique, par rapport à seulement 13 % chez ceux ayant une meilleure estime de soi.

### Et les attitudes des parents

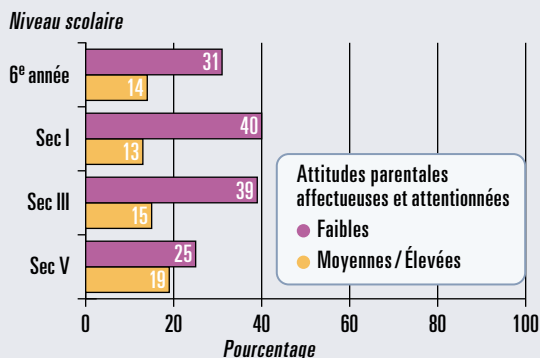
On l'a déjà observé avec l'estime de soi, la relation que les jeunes entretiennent avec leurs parents influe beaucoup sur leur santé psychologique. L'Enquête révèle que si l'enfant ou l'adolescent se sent proche, compris, écouté, encouragé de ses parents, et s'il reçoit de l'affection de leur part, on observe moins de symptômes de détresse. Ainsi, en 4<sup>e</sup> année, les enfants ressentant la plus faible proximité affective avec leur mère sont deux fois plus nombreux à manifester un degré élevé de symptômes de troubles émotifs (36 % par rapport à 18 %). Il en est de même en 6<sup>e</sup> année pour les jeunes manifestant un niveau élevé de détresse psychologique (27 % par rapport à 15 %) et cet écart se creuse en secondaire I et III (41 % par rapport à 14 %). Si le même constat se fait dans la relation avec leur père, toutefois, les écarts sont un peu moindres. Enfin, chez les adolescents de secondaire V, cette association n'est plus significative, ce qui pourrait s'expliquer par l'autonomie émotionnelle croissante des jeunes à cet âge.

Quant aux attitudes et comportements des parents envers eux, le profil est semblable. Plus les jeunes les perçoivent

vent comme affectueux et attentionnés, moins ils sont nombreux à manifester des symptômes élevés de troubles émotifs ou de détresse psychologique. Ainsi, en 4<sup>e</sup> année, parmi les élèves dont les parents font preuve d'un niveau moyen ou élevé d'attitudes favorables, 18 % présentent une fréquence élevée de symptômes de troubles émotifs ; mais chez ceux déclarant que ces attitudes sont faibles sur ce plan, on en trouve près du double. Comme l'indique la figure 4.5, une situation similaire s'observe en 6<sup>e</sup> année à l'égard de la détresse psychologique et l'écart s'accroît légèrement en secondaire I et III.

**Figure 4.5**

**Jeunes présentant un niveau élevé de détresse psychologique selon les attitudes parentales (EBJM 2003)**



L'Enquête met en évidence un autre facteur très marquant : les querelles des parents vont de pair avec la détresse psychologique chez les jeunes, à tous les niveaux scolaires étudiés. De fait, quand les parents s'insultent, se disent des mots méchants ou des paroles qui font de la peine, les jeunes sont près de

## Les jeunes qui suscitent de l'inquiétude dans leur entourage

Peu de données permettent d'estimer la prévalence des mauvais traitements infligés aux jeunes ou des troubles de comportements sérieux. Grâce à l'EIQ, une étude réalisée en 1998, on acquiert une information légèrement en amont de celle figurant habituellement dans les données de la Direction de la protection de la jeunesse.

En effet, les chiffres sont éloquentes pour Montréal : le taux de jeunes qui ont suscité de l'inquiétude dans leur entourage, mais qui n'ont pas fait l'objet d'évaluation, est de 14 pour 1 000 chez les 6 à 11 ans et de 19 pour 1 000 chez les 12 à 17 ans, soit environ 3 670 jeunes. Même si les intervenants n'ont pu démontrer qu'au moment du signalement les preuves suffisaient à corroborer la présence de mauvais traitements, il s'agit de jeunes vulnérables. S'y ajoutent les jeunes dont le signalement a été retenu, et les faits jugés fondés pour mauvais traitement ou troubles de comportement sérieux, soit 11 pour 1 000 chez les 6 à 11 ans et 16 pour 1 000 chez les 12 à 17 ans, soit environ 3 050 jeunes.

*Source : EIQ (Étude sur l'incidence et les caractéristiques des situations d'abus, de négligence, d'abandon et de troubles de comportements sérieux signalés à la Direction de la protection de la jeunesse)*

deux fois plus nombreux à manifester une fréquence élevée de symptômes de troubles émotifs ou de détresse psychologique.

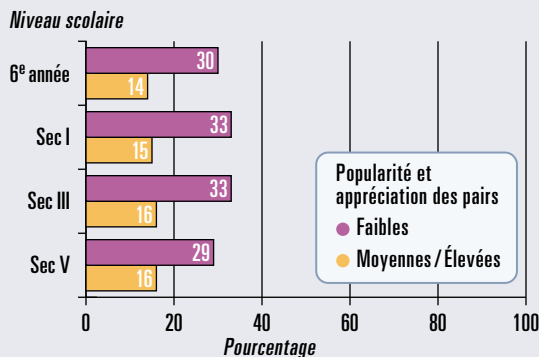
## Et l'appréciation des pairs

La perception qu'ont les jeunes de leur popularité et de l'appréciation des autres jeunes de leur âge va de pair avec leur estime de soi, comme on l'a vu, mais aussi avec leur détresse. De fait, les jeunes estimant avoir de moins bonnes relations avec leurs pairs sont environ deux fois plus nombreux à présenter un

niveau élevé de symptômes de détresse que ceux jouissant de meilleures relations (figure 4.6).

**Figure 4.6**

**Jeunes présentant un niveau élevé de détresse psychologique selon leur perception de leur popularité et l'appréciation des pairs (EBJM 2003)**



Le rejet par les pairs est un grand facteur de risque pour la santé mentale des enfants et des adolescents. Il peut, par exemple, être associé à des conduites d'agressivité ou de retrait. Les résultats de l'Enquête confirment ce fait, tant chez les plus jeunes que chez les plus âgés. Il en ressort en effet que, peu importe le niveau scolaire, autour de 40 % des jeunes qui se sentent *quelquefois ou souvent* rejetés ou laissés de côté par les autres à l'école montrent des symptômes élevés de troubles émotifs ou de détresse psychologique ; mais chez ceux qui vivent *rarement ou jamais* cette situation, la proportion est trois fois moindre. En outre, d'après les jeunes de 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année, se faire dire *quelquefois ou souvent* des choses désagréables par les autres à l'école est aussi associé à la détresse. Voilà des données qui militent en faveur

d'interventions pour améliorer les compétences des jeunes — notamment l'autorégulation des comportements et des émotions ainsi que la résolution de problèmes — en particulier chez ceux qui se sentent rejetés.

### Et la violence

Si l'on examine les jeunes qui sont victimes de violence, il ressort que, en 4<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, secondaire I et III, environ le tiers des jeunes qui ont déclaré en être victimes depuis le début de l'année scolaire montrent un degré élevé de symptômes de troubles émotifs ou de détresse psychologique, soit deux fois plus que ceux qui n'en ont pas été victimes.

Si l'on interroge à présent les élèves qui avouent manifester un ou plusieurs comportements d'agressivité directe (*se battre souvent; commencer une bagarre; attaquer physiquement; menacer; être méchant envers les autres; frapper les autres...*), on constate qu'ils sont deux fois plus nombreux à présenter des signes de détresse psychologique élevée que ceux n'en manifestant aucun. Notons bien qu'il ne s'agit pas d'un phénomène isolé et que les proportions sont similaires à tous les niveaux scolaires.

À propos des comportements d'agressivité indirecte (*amener les autres à détester quelqu'un; devenir ami avec quelqu'un dans le but de se venger; dire des vilaines choses dans le dos des autres...*), on observe que les jeunes déclarant manifester un ou plusieurs de ces comportements sont près du double à souffrir d'un degré de détresse élevé par rapport à ceux qui n'en manifestent aucun.

## La perception de leur silhouette

La perception qu'ont les enfants et les adolescents de leur silhouette constitue un élément majeur de leur identité. Une insatisfaction à cet égard peut conduire les jeunes à adopter des comportements nuisibles à leur santé. Si cela en amène certains à mieux s'alimenter et à faire davantage d'activités physiques, elle en conduit d'autres à se priver de manger, à sauter des repas, à suivre un régime, à prendre des laxatifs ou à se faire vomir. Il est bien connu que les régimes et les comportements où le jeune restreint son alimentation figurent parmi les grands facteurs de risque de problèmes alimentaires à l'adolescence. L'insatisfaction à l'égard de sa silhouette, l'endossement de normes culturelles qui valorisent la minceur et la sédentarité, jumelés à une grande préoccupation face à son poids et à son alimentation, peuvent pousser un jeune à adopter des comportements alimentaires néfastes.

L'analyse des données confirme qu'il existe un lien entre la satisfaction à l'égard de sa silhouette et l'estime de soi. En effet, les jeunes qui désirent une silhouette plus mince sont près du double à présenter une faible estime d'eux-mêmes, par rapport à ceux qui en sont satisfaits. La situation diffère si le jeune souhaite une silhouette plus corpulente. La proportion de jeunes présentant une faible estime de soi est similaire chez ceux satisfaits de leur silhouette et chez ceux voulant être plus corpulents, sauf en 4<sup>e</sup> année.

## Obésité ou poids santé ?

L'Enquête ne permet pas de connaître dans quelle mesure les jeunes qui désirent maigrir présentent un réel surplus de poids, de l'obésité, ou au contraire un poids santé. Une approche préventive devrait tenir compte de deux réalités : le phénomène croissant de l'obésité chez les jeunes et les troubles de conduite alimentaire, comme l'anorexie ou la boulimie. Il devient d'autant plus important de véhiculer des messages qui prônent une saine alimentation et la pratique régulière d'activité physique, plutôt qu'une restriction calorique, dans une perspective de santé globale.

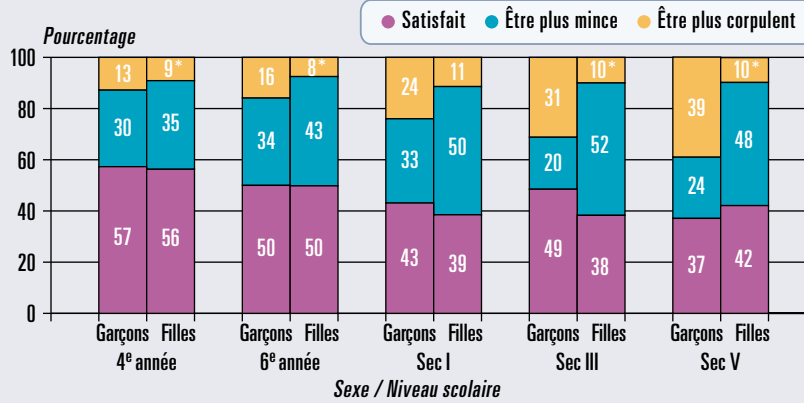
C'est donc plutôt le désir de minceur qui va de pair avec une estime de soi plus faible.

L'Enquête met aussi en évidence une association avec les troubles émotifs ou la détresse psychologique. Par rapport aux jeunes satisfaits de leur silhouette, ceux désirant être plus minces sont plus nombreux à manifester un degré élevé de symptômes de troubles émotifs, en 4<sup>e</sup> année, ou de détresse psychologique, en 6<sup>e</sup> année et en secondaire V. L'insatisfaction à l'égard de sa silhouette est donc un signal d'alarme à ne pas négliger.

### Beaucoup d'insatisfaction

Comme l'indique la figure 4.7, non seulement la satisfaction des jeunes à l'égard de leur silhouette décline à mesure qu'ils avancent en âge mais, déjà en 4<sup>e</sup> année, elle n'est que de 57 % ; cette proportion chute ensuite à 50 % en 6<sup>e</sup> année et à près de 40 % au secondaire. En général, autant de filles que de garçons s'estiment satisfaits.



**Figure 4.7****Satisfaction des jeunes à l'égard de leur silhouette (EBJM 2003)**

\* Estimation imprécise; interpréter avec prudence

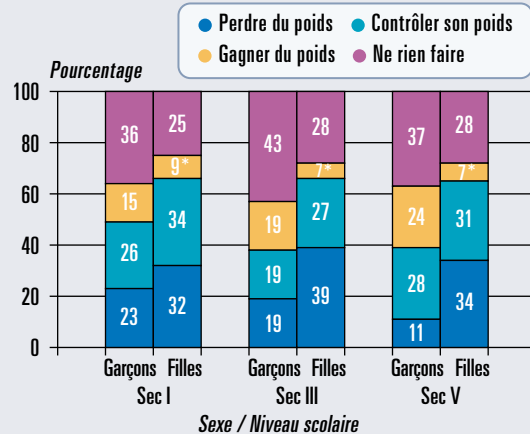
Notons toutefois que, en 4<sup>e</sup> année déjà, le tiers des enfants désirent être plus minces. Cette proportion augmente en 6<sup>e</sup> année, surtout à cause des filles qui sont plus nombreuses à vouloir maigrir. L'écart entre les sexes s'amplifie au secondaire, deux fois plus de filles désirant une silhouette amincie en secondaire III et V (figure 4.7).

En revanche, certains jeunes désirent une silhouette plus corpulente, soit près d'un sur 10 en 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année, et leur proportion double presque au secondaire. Cette fois, les garçons sont plus nombreux : deux garçons pour une fille en 6<sup>e</sup> année et en secondaire I, puis cet écart s'étend à quatre garçons pour une fille en secondaire V.

**Plus du quart veulent maigrir**

Tous les élèves qui s'estiment insatisfaits de leur silhouette ne vont pas jusqu'à prendre des mesures pour la modifier. Les réponses au questionnaire révèlent

qu'un peu plus de la moitié des enfants de 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année déclarent *ne rien faire* concernant leur poids, de même qu'environ le tiers des adolescents du secondaire. Dans l'ensemble, la proportion de

**Figure 4.8****Mesures prises par les jeunes à l'égard de leur poids depuis le début de l'année scolaire (EBJM 2003)**

\* Estimation imprécise; interpréter avec prudence

jeunes qui prennent des mesures pour modifier leur poids est loin d'être négligeable. Déjà en 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année, près d'un enfant sur trois indique qu'il tente de perdre du poids, de même que près d'un adolescent sur quatre au secondaire. Dès la 6<sup>e</sup> année, les filles sont plus nombreuses à tenter de maigrir (37 % par rapport à 29 % des garçons). Cette tendance persiste au secondaire et s'accroît jusqu'en secondaire V (34 % des filles par rapport à 11 % des garçons) (figure 4.8).

Signalons qu'au secondaire, le choix de réponses incluait le *contrôle* de son poids : c'est ce qu'affirment faire environ 30 % des élèves de secondaire I et V et 23 % de secondaire III, avec davantage de filles en secondaire I et III. Au vu de ces chiffres, il ne fait aucun doute que les enfants et les adolescents montréalais se préoccupent beaucoup de leur silhouette, déjà en 4<sup>e</sup> année. En fait, plus ils avancent en âge et plus ils sont insatisfaits.

L'Enquête met en lumière plusieurs faits à retenir : dès le secondaire I, les filles sont plus nombreuses à souffrir d'une vision plus négative d'elles-mêmes. Qui plus est, les troubles émotifs et la détresse psychologique les touchent davantage que les garçons, cela se vérifiant dès le primaire. Enfin, on constate que les jeunes éprouvant des difficultés dans un aspect de leur vie qui les touchent au plus près, notamment dans leurs relations avec leurs parents et leurs amis, sont plus nombreux à manifester une piètre estime de soi et un mal-être psychologique. Pour ce qui est de la perception de leur silhouette, l'Enquête révèle que des proportions élevées de filles, et aussi de garçons, malgré leur jeune âge, sont insatisfaits et passent à l'action dans l'objectif de modifier leur silhouette.

