

# LES JEUNES ET LEUR SANTÉ

En Abitibi-Témiscamingue

## Dans la peau de nos ados



Réf. : www.therapie-tcc.fr

### SOMMAIRE :

#### Situation en

Abitibi-Témiscamingue..... 4

L'estime de soi ..... 4

L'efficacité personnelle  
globale..... 5

L'empathie ..... 6

Résolution de problèmes ..... 7

L'autocontrôle ..... 8

L'estime de soi et les compétences  
psychosociales : facteurs de  
protection et de santé..... 9

#### Compétences à développer

chez le jeune..... 10

Le jeune..... 10

Le jeune et les autres..... 11

Autour du jeune ..... 12

En bref ..... 15

Suggestions de lecture ..... 16

## Estime de soi et habiletés psychosociales

### Situation des jeunes du secondaire

Ce document est destiné à toutes les personnes qui dans leur quotidien côtoient ou travaillent auprès des jeunes et se préoccupent de développer leur estime personnelle et leurs compétences psychosociales.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, « Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement » (OMS 1993).

À partir des données régionales de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), nous avons tracé le portrait des jeunes de l'Abitibi-Témiscamingue concernant leurs compétences psychosociales. Il est suivi de recommandations générales à propos des compétences personnelles à développer chez le jeune, dans ses relations avec les autres, ainsi que sur les éléments à mettre en place dans l'environnement pour favoriser son développement psychosocial.

**Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue**

Direction de santé publique  
1, 9<sup>e</sup> Rue  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9  
Téléphone : 819 764-3264

Site Web :  
[www.cisss-at.gouv.qc.ca](http://www.cisss-at.gouv.qc.ca)

**Rédaction**

Geneviève Tremblay, agente de recherche  
Développement et adaptation des personnes

Guillaume Beaulé, agent de recherche  
Surveillance, recherche et évaluation

**Montage et mise en page**

Francine Robert, agente administrative  
Mélanie Gauthier, agente administrative  
Direction de santé publique

ISBN : 978-2-89391-705-4 (version imprimée)  
978-2-89391-706-1 (PDF)

**DÉPÔT LÉGAL**

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016  
Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Afin de ne pas alourdir les textes, le masculin inclut le féminin.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

Ce document est également disponible en médias substituts, sur demande.

© Gouvernement du Québec

L'adolescence constitue une période de la vie marquée par de nombreux changements rapides. Déjà, les jeunes disposant des compétences psychosociales nécessaires peuvent plus facilement faire face aux événements stressants et ainsi préserver leur santé psychologique.

L'EQSJS aborde particulièrement cinq caractéristiques : l'estime de soi, l'efficacité personnelle globale, l'empathie, la résolution de problème et l'autocontrôle.

Ce document fait partie d'une série de plusieurs fascicules traitant de différents thèmes liés à la santé, en exploitant les données statistiques de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS).

Réalisée en 2010 et 2011 par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), l'EQSJS vise à combler des besoins d'information sur l'état de santé et le bien-être des jeunes fréquentant l'école secondaire, ainsi que sur les déterminants de la santé. Elle porte sur une diversité de thèmes, autant sur le plan de la santé physique que psychologique, et permet d'identifier les problèmes particuliers auxquels les jeunes sont confrontés. L'exercice s'avère important, car il est reconnu que l'adolescence constitue une période cruciale de la vie, caractérisée par des transitions majeures et des changements rapides qui influencent l'état de santé dans les années à venir, d'où l'importance par exemple d'adopter déjà à cet âge de saines habitudes de vie.

Les données présentées sont représentatives à l'échelle de la région et de la province. En Abitibi-Témiscamingue, un ajout de répondants a permis d'obtenir des données à l'échelle locale, soit celle des territoires des centres de santé et de services sociaux (CSSS) de l'époque. Cependant, ces données ne sont pas présentées dans le document, car, sauf quelques exceptions, la très grande majorité des résultats locaux se comparent à ceux de la région. Par conséquent, le portrait dans les différents territoires de CSSS ne diffère pas du portrait régional dans l'ensemble<sup>1</sup>.

La participation à cette enquête s'est avérée exceptionnelle. Dans la région, 100 % des écoles y ont participé, 98 % des classes et 90 % des élèves, ce qui représente près de 4 500 jeunes. Toutefois, il faut garder à l'esprit que les résultats ne sont pas représentatifs de tous les jeunes de 12 à 17 ans, mais bien des élèves inscrits au secteur « jeune » dans les écoles secondaires publiques.

Pour les détails sur cette enquête, il est possible de consulter le site :

[www.eqsj.s.stat.gouv.qc.ca](http://www.eqsj.s.stat.gouv.qc.ca)

1. Néanmoins, les données locales peuvent être obtenues sur demande, en s'adressant à Guillaume Beaulé à la Direction de santé publique.

## COMMENT INTERPRÉTER LES RÉSULTATS

Certaines réalités ou phénomènes s'avèrent plus faciles à saisir et quantifier que d'autres. Par exemple, pour établir le taux de tabagisme chez les jeunes, il suffit généralement d'une seule question pour savoir si le répondant fume ou non. Il en va tout autrement pour des habiletés telles que l'estime de soi, l'autocontrôle ou encore l'efficacité personnelle globale. Ces éléments nécessitent une série de questions à choix de réponses multiples. Chaque réponse correspond à un nombre de points. Le total des points pour l'ensemble des questions détermine le niveau (exemple, de 10 à 27 points correspond à un niveau faible d'estime de soi).

Par conséquent, il est important de garder à l'esprit que ces indicateurs ne donnent qu'une position approximative des élèves et non une valeur absolue (prévalence) de la réalité. Par exemple, la proportion d'élèves ayant un faible niveau d'autocontrôle permet d'estimer jusqu'à un certain point le nombre de jeunes ayant potentiellement des difficultés de contrôle. La principale utilité du document réside alors dans la comparaison des proportions d'un niveau particulier selon le sexe, le territoire ou toute autre variable de croisement. Par exemple, si la proportion de filles ayant un niveau élevé d'estime de soi est plus faible que celle des garçons, cela signifierait qu'il faut davantage travailler à développer l'estime de soi chez les filles.

Pour obtenir l'analyse des données québécoises, de même que les détails des liens et de l'influence des déterminants sur la santé, il est possible de consulter le rapport québécois à l'adresse :

[www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/eqsjs-vol2.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/eqsjs-vol2.htm)



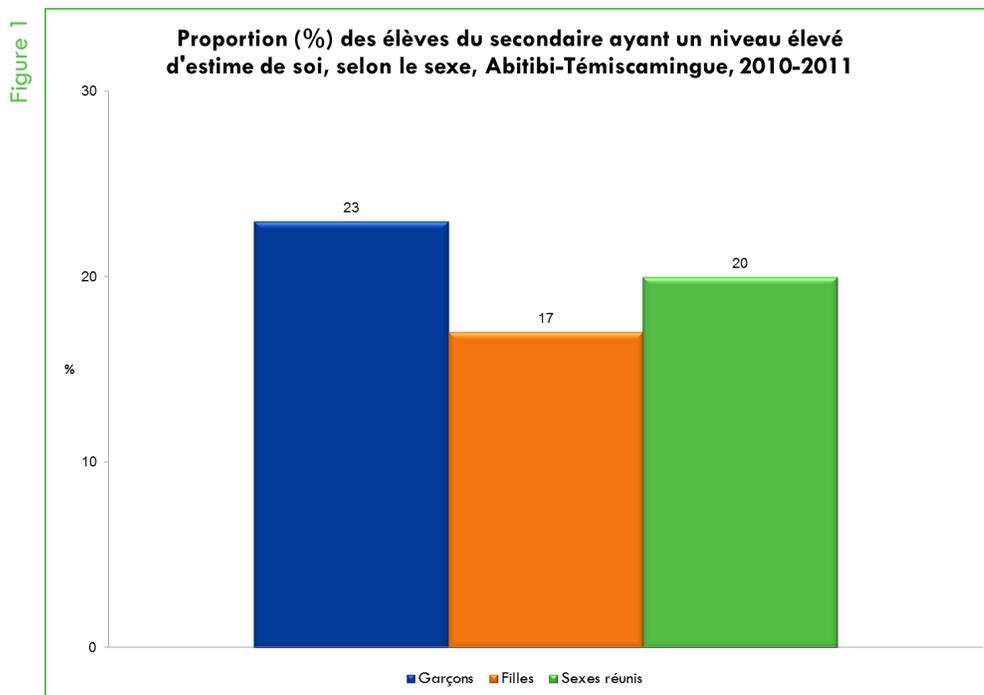
Réf. : [www.universitedepaix.org](http://www.universitedepaix.org)

## Situation en Abitibi-Témiscamingue

### L'estime de soi

La valeur et le respect que l'adolescent s'accorde à lui-même constituent l'estime de soi. Un niveau élevé d'estime de soi facilite l'adaptation aux situations irritantes, de même que la recherche de soutien pour faire face aux problèmes.

En Abitibi-Témiscamingue (voir figure 1), un élève sur cinq (20 %) a un niveau élevé d'estime de soi, une proportion comparable à celle du Québec (20 %). De même, dans la région comme au Québec, la proportion de garçons ayant un tel niveau est plus importante que celle des filles, respectivement 23 % contre 17 %. Ces proportions régionales se comparent à celles du Québec.



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

La proportion d'élèves dans la région ayant un niveau élevé d'estime de soi tend à croître selon les cycles de scolarité (données non illustrées), ce qui se compare aux données québécoises. Ainsi, au premier cycle (secondaire 1 et 2), elle se situe à 18 % alors qu'elle s'élève à 22 % au deuxième cycle (secondaire 3 à 5). Cette situation touche particulièrement les garçons, dont la proportion passe de 19 % au premier cycle à 26 % au deuxième cycle, alors que le pourcentage ne varie pas chez les filles.

On dit que l'estime de soi est un miroir social :

« *c'est la perception de soi construite par l'intériorisation de l'opinion d'autrui à notre égard* »

Germain Duclos

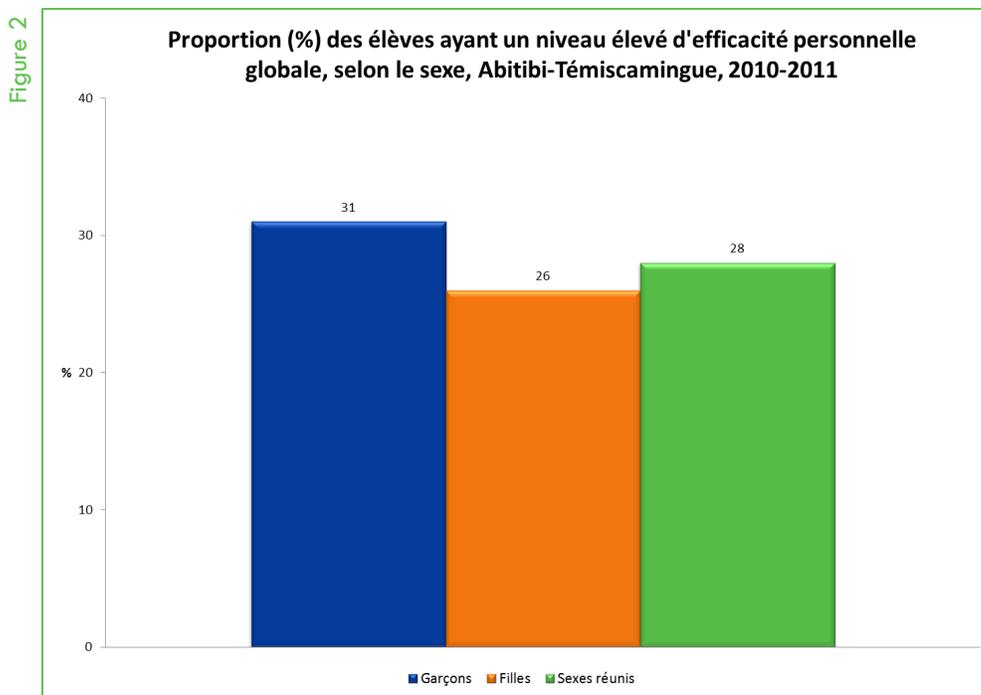
## L'efficacité personnelle globale

Elle correspond à la croyance de l'élève en sa capacité de réaliser avec succès une tâche ou un défi, ce qui le motive à s'engager et à agir. Il a alors le sentiment de pouvoir faire une différence. Cette efficacité est principalement basée sur des éléments de confiance en soi et de persévérance.

Selon Bandura, l'efficacité personnelle globale chez un individu est « *la croyance en sa capacité à mobiliser les ressources nécessaires pour maîtriser certaines situations et y réussir* ».

Comme l'illustre la figure 2, un peu plus d'un élève sur quatre (28 %) dans la région possèdent un niveau élevé d'efficacité personnelle globale, une proportion comparable à celle du Québec (29 %). Les garçons sont plus nombreux que les filles dans cette situation, soit 31 % contre 26 %, des pourcentages qui se comparent eux aussi à ceux du Québec.

Contrairement au Québec où elle augmente au deuxième cycle, la proportion d'élèves ayant un niveau élevé d'efficacité personnelle globale ne varie pas selon les cycles de scolarité dans la région.

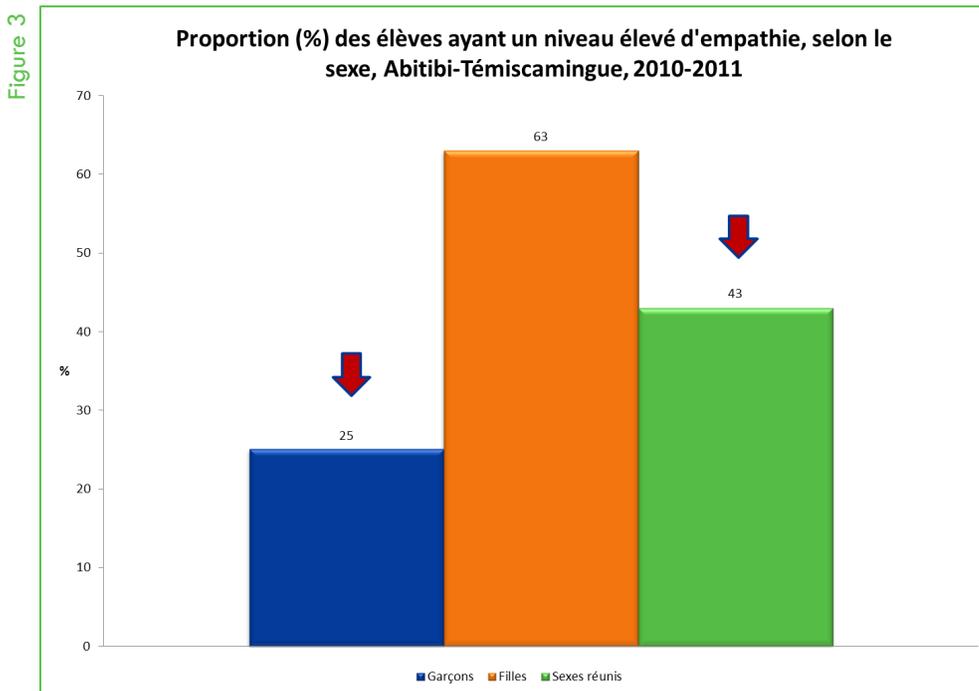


Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, tableaux extraits de la Banque de données des statistiques officielles sur le Québec (BDSO).

## L'empathie

L'empathie se résume par l'attention portée aux expériences et aux sentiments d'autrui, de même qu'à leur compréhension. C'est l'une des habiletés qui contribue au développement du respect mutuel.

Moins d'un élève sur deux (43 %) possède un niveau élevé d'empathie en Abitibi-Témiscamingue (voir figure 3). Ce résultat s'avère significativement inférieur à celui du Québec (48 %). Autrement dit, toutes proportions gardées, moins d'élèves dans la région qu'au Québec ont un niveau élevé d'empathie. Le même constat s'applique aux garçons : 25 % en Abitibi-Témiscamingue contre 32 % dans la province. De plus, l'empathie semble constituer une caractéristique davantage féminine. En effet, si un garçon sur quatre a un niveau élevé dans la région, chez les filles le pourcentage grimpe à 63 %, soit plus du double. Un tel écart selon le sexe existe également au Québec (65 % de filles contre 32 % des garçons).



Les flèches indiquent que la proportion dans la région est significativement inférieure sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise.

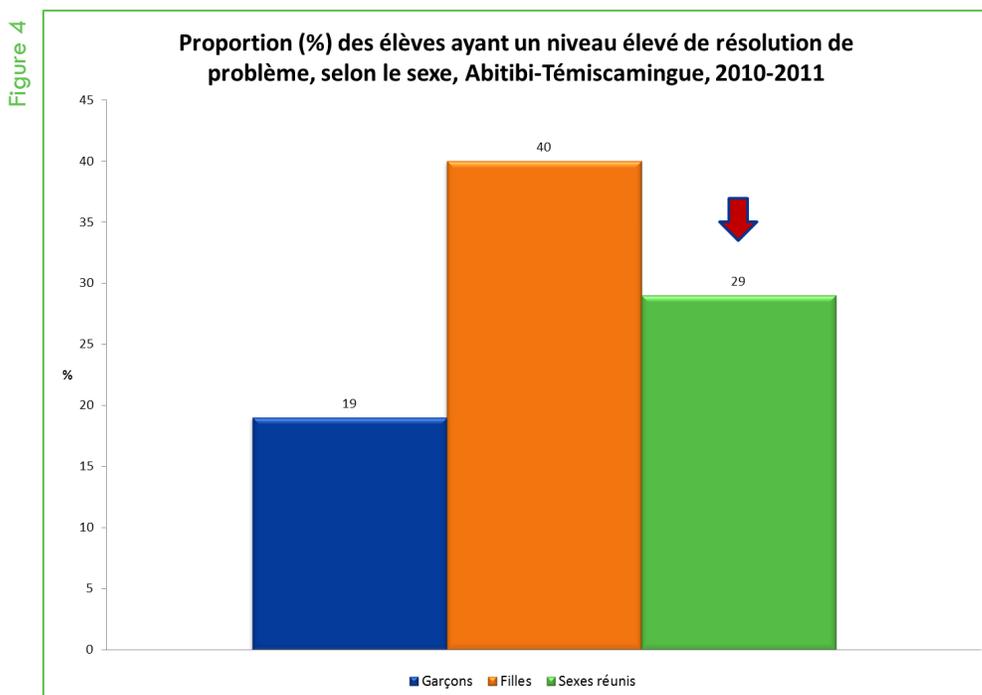
Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, tableaux extraits de la Banque de données des statistiques officielles sur le Québec (BDSO).

Comme au Québec, la proportion d'élèves de la région ayant un niveau élevé d'empathie s'avère plus importante en secondaire 5 que pour les autres niveaux de scolarité. En effet, c'est le cas de 37 % des élèves de secondaire 1, alors que le pourcentage augmente à 55 % pour ceux de secondaire 5 (données non illustrées).

## Résolution de problèmes

La résolution de problèmes est la capacité de planifier des tâches, de trouver des ressources, d'être critique et créatif en examinant les solutions possibles, avant de prendre une décision et d'agir.

Un peu plus du quart des élèves de la région (29 %) ont un niveau élevé de résolution de problème, comme l'indique la figure 4. Il s'agit d'un résultat significativement inférieur à celui du Québec (32 %). En d'autres termes, moins d'élèves en Abitibi-Témiscamingue qu'au Québec ont un niveau élevé de résolution de problème. Néanmoins, comme dans la province, les filles de la région sont plus nombreuses que les garçons à se situer à un tel niveau, soit 40 % contre 19 % respectivement. Dans les deux cas, ce sont des pourcentages comparables à ceux du Québec. Enfin, les résultats ne varient pas selon les cycles de scolarité dans la région comme dans la province.



La flèche indique que la proportion dans la région est significativement inférieure sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise.

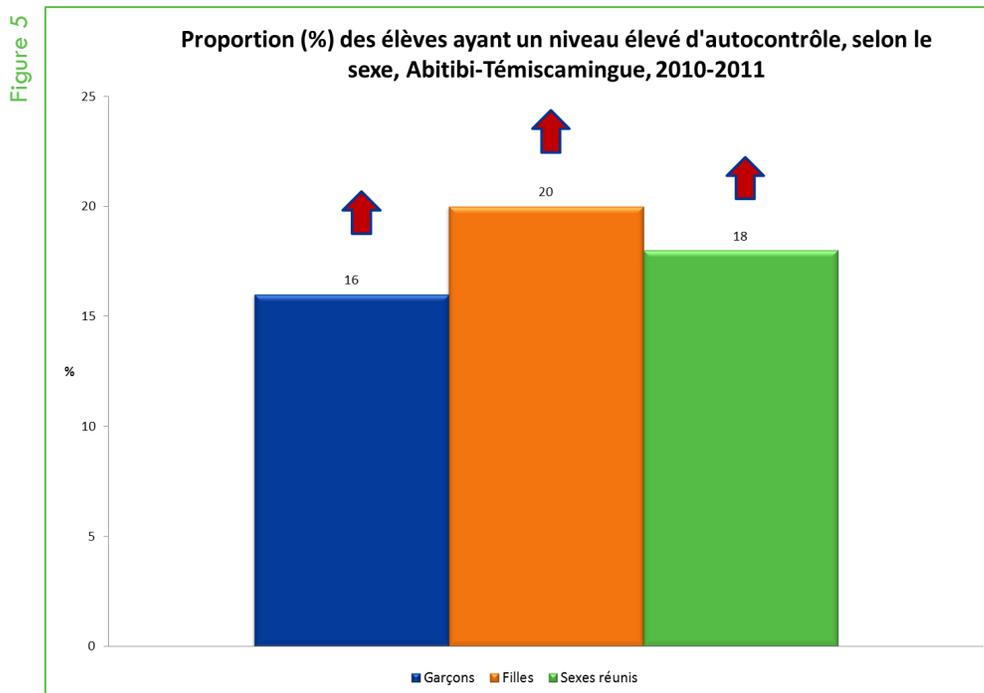
**Source :** ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, tableaux extraits de la Banque de données des statistiques officielles sur le Québec (BDSO).



## L'autocontrôle

Il fait référence à la maîtrise de soi, à la capacité d'interrompre ou d'empêcher des comportements indésirables, afin d'atteindre un but ou de suivre les règles. C'est le fait de croire que, grâce à nos capacités, nous pouvons agir au moins en partie sur ce qui nous arrive et que tout n'est pas sous le contrôle d'éléments extérieurs. En général, un niveau élevé d'autocontrôle favorise la réussite scolaire, accroît l'estime de soi, réduit la manifestation de comportements impulsifs et facilite les relations interpersonnelles.

En Abitibi-Témiscamingue (voir figure 5), près d'un élève sur cinq (18 %) a un niveau élevé d'autocontrôle, soit une proportion significativement supérieure à celle du Québec (15 %). Dans la région comme au Québec, plus de filles que de garçons se retrouvent à un niveau élevé, soit 20 % contre 16 % respectivement. Dans les deux cas, il s'agit également de pourcentages significativement supérieurs à ceux de la province.



La flèche indique que la proportion dans la région est significativement supérieure sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise.

**Source :** ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Dans la région comme au Québec, la proportion d'élèves ayant un niveau élevé d'autocontrôle tend à diminuer en fonction du cycle de scolarité. Ainsi, en Abitibi-Témiscamingue, elle se situe à 21 % au premier cycle et diminue à 16 % au deuxième cycle (données non illustrées).

## L'estime de soi et les compétences psychosociales : facteurs de protection et de santé

L'estime de soi et les compétences psychosociales sont des caractéristiques individuelles qui sont considérées comme déterminantes pour la santé et le bien-être des individus. Travailler à leur développement permet d'agir en prévention sur plusieurs problématiques de santé, c'est pourquoi on les considère comme des facteurs qui protègent l'individu.

Tout comme la santé globale, l'estime de soi et les compétences psychosociales doivent être considérées dans une perspective dynamique. Comme elles évoluent tout au long de la vie, il est essentiel d'y travailler de façon continue de l'enfance jusqu'à la fin de l'adolescence.

Tous ceux qui côtoient des jeunes au quotidien peuvent contribuer au développement de leur estime de soi et de leurs compétences psychosociales. Que vous soyez parents, grands-parents, enseignant, éducatrice en service de garde ou intervenant vous avez un rôle à jouer pour agir positivement sur ces compétences. Vous trouverez dans les pages suivantes quelques recommandations<sup>2</sup> classées en fonction :

1. des compétences que le jeune doit acquérir comme individu;
2. des compétences qui lui permettront d'interagir avec les autres;
3. des actions à poser autour de lui, dans son environnement.

Ces recommandations ne sont pas exhaustives et comme vous le constaterez elles sont, pour la plupart, communes et contributives à plusieurs thématiques liées à la santé et au bien-être.

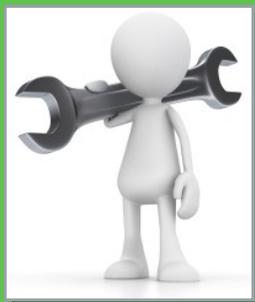


Réf. : [www.mediter-pour-etre-heureux.com/meditation-guidee-estime-de-soi](http://www.mediter-pour-etre-heureux.com/meditation-guidee-estime-de-soi)

2. Les recommandations énoncées dans ce document sont tirées du document *Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – synthèse des recommandations*, Institut national de santé publique du Québec, 2010.

## COMPÉTENCES À DÉVELOPPER CHEZ LE JEUNE

### Le jeune



#### Développer une image de soi positive

- Accepter et respecter l'enfant comme il est et le valoriser en évitant de le comparer avec les autres.
- Amener le jeune à prendre conscience de son unicité (caractéristiques, qualités, compétences, forces, limites, besoins et sentiments).
- Aider le jeune à prendre conscience de ses besoins et de ses sentiments, et à les exprimer adéquatement.
- Lui donner le droit à l'erreur.

#### Développer son affirmation de soi

- Élaborer des opinions, exprimer ses choix.
- Résister aux pressions des pairs.
- Assumer la responsabilité de ses actions.

#### Gérer adéquatement ses émotions et ses comportements

- Comprendre ses émotions.
- Maîtriser ses émotions.
- Partager adéquatement ses émotions.

#### Gérer son stress et son anxiété

- Reconnaître l'état de stress.
- Reconnaître les situations stressantes et les moyens de les éviter.
- Distinguer les façons positives et les façons négatives pour gérer son stress.

#### Communiquer efficacement

- Émettre et recevoir les messages de façon constructive.
- Éviter une mauvaise compréhension, les malentendus par des propos précis et la pratique de l'écoute active.
- Utiliser le niveau de langage approprié selon la situation.

**COMPÉTENCES  
À DÉVELOPPER  
CHEZ LE JEUNE**

**Le jeune  
et les autres**



**Sentiment  
d'appartenance**

- S'identifier à des modèles positifs dans sa famille, son cercle d'amis ou sa communauté.
- S'impliquer positivement en classe, à l'école et dans sa communauté.
- Développer son réseau social.

**Attitudes et  
comportements  
prosociaux**

- Partager.
- Pratiquer l'entraide.
- Reconnaître les sentiments des autres.
- Comprendre les conséquences de ses propres comportements.
- Développer sa capacité à soutenir émotionnellement les autres.
- Appliquer une méthode de résolution de conflits.
- Développer des attitudes et des comportements favorisant l'égalité et l'inclusion.

**Sentiment de  
compétence  
scolaire et sociale**

- Prendre des décisions de façon autonome et responsable et les assumer.
- Faire la différence entre approuver une idée et s'engager auprès des autres.
- Entreprendre et mener à terme des projets en rapport avec ses idées, ses champs d'intérêt et ses aptitudes.
- Développer sa capacité d'adaptation aux transitions, aux changements et aux éléments stressants.
- Résoudre des problèmes et des conflits.

**ACTIONS À  
METTRE EN PLACE**
**Autour  
du jeune**

**Orientations**

- Collaborer à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques favorisant le développement des jeunes et le soutien à leur famille.

**Conditions  
organisationnelles**

- Encourager le respect et les relations positives entre tous les membres de l'école (direction, enseignants, personnel de soutien, élèves).
- Miser sur une approche globale axée sur le renforcement des compétences personnelles et sociales des élèves ainsi que sur leur sentiment d'appartenance à l'école.
- Miser sur un processus participatif : impliquer les élèves, les parents et le personnel pour le choix des règles de conduite du code de vie.
- Faire connaître le code de vie et appliquer les règles de façon constante et cohérente.
- Assurer un environnement physique sécurisant, sécuritaire et salubre.
- Aménager les lieux pour prévenir les comportements violents.
- Amener les intervenants scolaires à connaître :
  - les liens entre l'estime de soi et la réussite éducative, la santé et le bien-être;
  - les effets d'une estime de soi positive (réussite et persévérance scolaire, facteur de protection contre le stress, santé physique et mentale);
  - les effets d'une estime de soi négative : anxiété, tristesse, troubles du sommeil, difficultés scolaires, manque d'énergie, d'intérêt, difficulté à se faire des amis;
  - les facteurs qui influencent le niveau d'estime de soi chez les jeunes : le genre, les influences familiales, les événements de vie stressants, les transitions familiales et scolaires, la puberté, le niveau d'activité physique.

**ACTIONS À  
METTRE EN PLACE**

**Autour  
du jeune**



**Action école-  
famille-  
communauté**

- Mettre en place, favoriser et encourager tout projet visant le développement optimal des jeunes dans leur communauté.
- Impliquer des membres significatifs de la communauté pour les jeunes et leur famille, dans les projets de collaboration.
- Soutenir tous les parents dans le développement de leur enfant et faciliter le recours à ce soutien pour les familles vivant des difficultés.
- Offrir des programmes, formations, ateliers à l'école ou dans la communauté pour soutenir les parents dans l'exercice de leur rôle.
- Inviter les parents à recourir aux services de l'école et de la communauté.

**Services**

- Informer clairement et constamment les élèves des services, des ressources et des occasions de soutien social et émotif offerts à l'école et dans la communauté.
- Être sensible aux changements de comportements des élèves.
- Être sensible aux besoins des élèves et de leur famille et assurer le suivi adéquat.
- Favoriser la transition entre les niveaux et les cycles d'enseignement.
- Assurer un soutien social et émotif par des intervenants scolaires qualifiés, autant au primaire qu'au secondaire.
- Offrir des services de type clinique jeunesse ou mettre en place des mécanismes pour diriger les élèves vers des ressources et des professionnels qualifiés du réseau de la santé ou de la communauté.
- Offrir des services pour les élèves présentant :
  - des difficultés d'adaptation à des changements familiaux ou scolaires;
  - des difficultés d'adaptation scolaire ou des problèmes de comportement ou d'apprentissages.

*« Traitez les gens comme s'ils étaient ce qu'ils devraient être et vous les aiderez à devenir ce qu'ils peuvent être... » -Goethe*



Pour se conserver, l'estime de soi doit être **entretenu régulièrement**. Elle peut différer selon les étapes de la vie. Elle peut aussi être variable selon les domaines de la vie. Finalement, elle peut se développer à tout âge, ce qui veut dire qu'il n'est **jamais trop tard** pour travailler au développement de l'estime de soi des individus qui nous entourent, l'idéal étant d'y travailler dès leur plus jeune âge.

Outre la nécessité de développer ces habiletés psychosociales tout au long de la vie, les données présentées dans ce document indiquent qu'il serait important, pour l'ensemble des jeunes de la région, de travailler davantage à la croissance de l'empathie et de la résolution de problème. Chez les garçons, plus particulièrement, il serait pertinent d'accroître l'autocontrôle, la résolution de problème et surtout l'empathie. Chez les filles, l'accent pourrait porter sur le développement de l'estime de soi et de l'efficacité personnelle globale.



Réf. : <http://mag.ma-residence.fr/la-colocation-partage-au-quotidien>



Réf. : <http://rrformation.org/services/accompagnement/accompagnement-en-groupe>

## En bref

Un élève sur cinq, dans la région comme au Québec, a un niveau élevé d'estime de soi.

Moins d'élèves en Abitibi-Témiscamingue qu'au Québec disposent d'un niveau élevé d'empathie.

Moins d'élèves dans la région que dans la province se situent à un niveau élevé de résolution de problème.

Plus d'élèves en Abitibi-Témiscamingue que dans la province ont un niveau élevé d'autocontrôle.

Plus de garçons que de filles ont un niveau élevé d'estime de soi, de même qu'un niveau élevé d'efficacité personnelle globale, dans la région comme au Québec.

Plus de filles que de garçons ont un niveau élevé d'empathie, un niveau élevé de résolution de problème, de même qu'un niveau élevé d'autocontrôle, en Abitibi-Témiscamingue comme dans la province.

## Suggestions de lecture

### L'estime de soi, un passeport pour la vie

Germain Duclos

Collection du CHU Ste-Justine pour les parents  
248 pages



### Le sentiment d'infériorité chez l'enfant

L'estime de soi à la rescousse

Germain Duclos

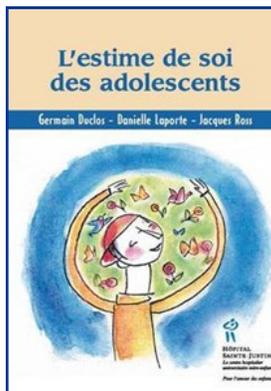
Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents  
208 pages



### L'estime de soi des adolescents

Germain Duclos, Danielle Laporte, Jacques Ross

Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents  
96 pages

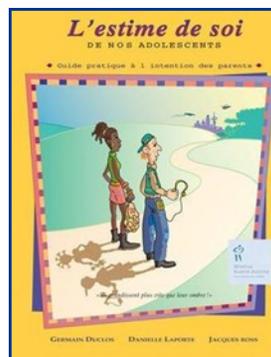


### L'estime de soi de nos adolescents

Guide pratique à l'intention des parents

Jacques Ross, Danielle Laporte, Germain Duclos

178 pages



**Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue**

**Québec** 