

# Implications

Le principal objectif du présent rapport était d'exposer les tendances observées en ce qui touche à la santé des jeunes Canadiens en s'appuyant sur les résultats des enquêtes HBSC menées en 1989-1990, 1993-1994 et 1997-1998. Disons d'abord que la majorité de ces jeunes âgés de 11 à 15 ans semblent avoir une bonne santé physique et mentale ainsi que des relations satisfaisantes avec leurs parents et leurs camarades, être assez bien adaptés à l'école et avoir des comportements de santé appropriés. Cependant, des problèmes particulièrement préoccupants ont été mis en lumière par l'enquête, problèmes que nous exposons sommairement dans le présent chapitre et à l'égard desquels nous proposons des orientations pour les politiques et les programmes qui pourraient être mis en œuvre pour s'y attaquer.

Comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, un ensemble de conditions et de facteurs étroitement liés influant sur la santé des populations durant toute la vie interviennent dans la notion de « santé de la population », rendant ainsi possible la mise au jour de variations systématiques dans les modèles d'apparition d'événements et l'utilisation des connaissances acquises pour assurer l'élaboration et faciliter la mise en œuvre de politiques et d'interventions destinées à améliorer la santé et le bien-être de ces populations. Dans le présent rapport, nous nous intéressons de façon plus particulière au contexte psychosocial du foyer familial et de la famille, de l'école et des groupes affinitaires ainsi qu'aux capacités personnelles, aux habiletés d'adaptation et aux comportements de santé des jeunes eux-mêmes. L'information à ce sujet devrait être utile aux spécialistes de la santé, de l'éducation, des services sociaux et de l'organisation des loisirs qui travaillent directement ou indirectement avec les jeunes ou avec les organismes qui offrent des services aux jeunes. Elle pourrait aussi servir aux administrations fédérales, provinciales et territoriales de même qu'à Santé Canada, qui ont la responsabilité d'établir les grandes politiques et les principaux programmes relatifs à la santé des jeunes.

## La famille

Les résultats des trois enquêtes confirment l'importance d'une vie familiale positive au regard de la santé physique et mentale des jeunes. Les jeunes qui ont avec leurs parents de bonnes relations, fondées sur le dialogue, la confiance et la compréhension, sont beaucoup plus susceptibles d'être bien adaptés à toutes les dimensions de leur vie que ceux qui ont des relations familiales difficiles. Ceux-ci ont davantage tendance à avoir des comportements présentant des risques pour la santé, par exemple le tabagisme et la consommation de drogues, ainsi qu'à avoir des problèmes d'adaptation à l'école et des problèmes de santé. Les enfants de nombreux foyers se sentent accablés par des attentes irréalistes et souffrent d'un manque de confiance et de compréhension. À la lumière de cette conclusion, il est troublant de constater que la capacité des pères de communiquer avec leurs enfants, et plus particulièrement avec leurs filles, s'amenuise lorsque les jeunes arrivent au milieu de leur adolescence.

Même si près des trois quarts des élèves interrogés dans le cadre de l'enquête de 1998 vivaient avec leurs deux parents, il n'en existait pas moins des signes de tensions familiales, notamment dans les familles monoparentales et reconstituées. Dans les nombreuses familles où les deux parents travaillent à temps plein, la pression pour être davantage à l'écoute des enfants augmente. En ces temps difficiles, les parents ont besoin de plus de soutien et d'encouragement. Ils ont aussi besoin qu'on les renseigne sur les meilleures façons de remplir leur rôle parental ainsi que sur les conséquences que peut avoir sur la vie de leurs enfants le fait de mal s'acquitter de ce rôle. Le foyer familial est l'endroit privilégié où les jeunes apprennent à avoir des valeurs sensées, des comportements sociaux appropriés et de bonnes habitudes de santé. Les jeunes découvrent, surtout en observant leurs parents, l'importance et les avantages de se nourrir sainement, de faire de l'exercice physique et d'avoir de bonnes relations avec leur entourage. Afin de bien répondre aux besoins de leurs enfants qui progressent dans leurs études, les parents doivent communiquer régulièrement avec les enseignants et avoir des attentes réalistes à

l'égard du rendement scolaire de leurs enfants pour que ceux-ci se sentent acceptés et épaulés. Même à cette période difficile qu'est l'adolescence, les parents doivent trouver les moyens de maintenir le dialogue avec leurs enfants sur des sujets de nature très délicate, comme la sexualité et les relations interpersonnelles. Les jeunes sont aussi influencés par les médias, par leurs camarades et par la collectivité dans laquelle ils vivent. Les parents ont besoin de programmes et de ressources pour les aider à jouer leur rôle de guide et de conseiller afin qu'ils puissent aider leurs enfants à devenir des adultes accomplis.

## L'école

L'école a aussi une incidence sur la santé des jeunes. En effet, c'est essentiellement à l'école que les jeunes apprennent à vivre en société et à se préparer à la vie active. Les jeunes qui sont malheureux à l'école parce que leur rendement laisse à désirer, parce qu'ils ont du mal à s'adapter au milieu scolaire ou parce qu'ils s'entendent mal avec leurs enseignants ou leurs camarades de classe ont tendance à se désintéresser des études. Ils deviennent souvent amis avec des jeunes qui sont dans la même situation qu'eux, qui n'aiment pas l'école et avec lesquels ils font des choses qui mettent leur santé en péril, comme manquer l'école, fumer et prendre de la drogue. Ce n'est pas une mince tâche pour les enseignants que de faire en sorte que les élèves se sentent acceptés et respectés pour ce qu'ils sont, tout en étant obligés d'établir des distinctions entre eux en leur attribuant des notes. Pourtant, si les élèves n'éprouvent aucun sentiment d'appartenance à leur école et si l'école ne répond pas à leurs besoins, ce sont ces élèves et même la société qui en paieront le prix.

Par rapport aux élèves d'autres pays, les élèves canadiens continuent d'être généralement satisfaits de ce qu'ils vivent à l'école. Cependant, les résultats de l'enquête HBSC montrent que certains problèmes persistent, tandis que d'autres commencent à apparaître : beaucoup d'élèves manquent des cours sans raison valable, tant des garçons que des filles continuent de harceler leurs camarades et les victimes

de harcèlement sont souvent isolées et ont tendance à avoir des problèmes affectifs. Un nombre peu élevé mais non négligeable d'élèves ne se sentent pas en sécurité à l'école et un petit nombre de garçons y portent des armes. Les écoles jouent un rôle important dans le développement social des jeunes : il est essentiel que les jeunes s'y sentent acceptés et appuyés, et non pas menacés et isolés.

Un certain nombre d'initiatives faisant la promotion de la santé et destinées à faire des écoles des lieux où les jeunes se sentiront plus en sécurité et plus appuyés ont été mises en œuvre depuis une dizaine d'années. Ainsi, en Europe, l'Organisation mondiale de la santé, le Conseil de l'Europe et l'Union européenne ont travaillé ensemble à l'établissement et à la promotion du Réseau européen d'écoles-santé. Dans le cadre du Réseau, l'administration scolaire évalue les besoins de la collectivité, puis établit les priorités parmi les problèmes de santé qui ont été découverts. Le plan d'action qui est par la suite élaboré varie selon les écoles et les collectivités. Ainsi, l'accent peut être mis sur la lutte contre le tabagisme, à un endroit, et sur l'amélioration de l'estime de soi ailleurs.

Au Canada, l'Association canadienne pour l'éducation à la santé, avec l'aide de Santé Canada et d'une trentaine d'organisations nationales travaillant dans le domaine de la santé et de l'éducation, a mis au point un modèle global de santé dans les écoles (La santé globale en milieu scolaire, une approche de promotion de la santé). Le modèle s'appuie sur le principe que la santé est essentielle à l'apprentissage et qu'il existe quatre grandes conditions pour assurer la santé des jeunes : informer tous les élèves comme il se doit au sujet de la santé afin qu'ils possèdent les connaissances et les compétences requises pour conserver et améliorer leur état de santé; leur offrir un milieu physique sain, sécuritaire et sans violence, propice à leur croissance et à leur développement; leur offrir un milieu psychosocial sain et sécuritaire, favorable au développement des aptitudes requises pour vivre en société; et faire en sorte que les jeunes et leurs familles qui vivent dans des conditions comportant des risques ou qui sont déjà en difficulté aient accès à toute la gamme des services nécessaires.

Les programmes sont élaborés en fonction des besoins constatés dans les écoles concernées et leur mise en œuvre exige une collaboration entre les milieux de l'éducation et plusieurs autres secteurs (santé publique, loisirs, services sociaux, justice, etc.).

Les deux modèles sont axés sur les processus de mise en place de milieux favorables à la fois à l'acquisition de comportements de santé saines et au développement harmonieux des élèves et des enseignants. Les deux modèles sont fondés sur le principe que tous les intéressés du secteur scolaire, y compris les élèves, doivent participer à la définition des problèmes et des besoins ainsi qu'à la recherche des solutions. Ils sont aussi tous les deux fondés sur le principe qu'il faut mettre en place des politiques, des programmes et des façons de faire éprouvées pour faire en sorte que les élèves se sentent épaulés, acceptés et appréciés comme il se doit, qu'ils puissent développer leurs aptitudes à vivre en société et nouer des relations sociales et qu'ils aient l'occasion de faire de l'activité physique et d'avoir des loisirs ainsi que pour favoriser l'établissement à l'école d'un climat axé sur le respect et la tolérance de tous les membres du milieu scolaire.

## Le groupe affinitaire

On observe un lien étroit entre la santé des jeunes et leur tendance à avoir des comportements à risque pour la santé et les relations qu'ont ces jeunes avec leurs camarades. Les jeunes qui sont bien intégrés socialement sont proportionnellement beaucoup moins nombreux que ceux qui n'ont pas beaucoup d'amis et qui se sentent isolés à avoir des problèmes affectifs. De fait, il est fréquent que les jeunes qui ont du mal à établir des rapports avec leurs camarades se sentent démunis, aient des périodes de déprime et aient des problèmes d'insomnie. Les jeunes qui se sentent bien intégrés et acceptés ont une bonne estime d'eux-mêmes, contrairement à la plupart de ceux qui se sentent rejetés et tournés en ridicule. Cependant, certains élèves qui sont bien intégrés socialement, mais qui passent beaucoup de temps après l'école avec leurs amis, sont plus susceptibles d'avoir des comportements dangereux pour leur santé, par exemple de fumer, de boire de l'alcool ou de prendre de la drogue. Les jeunes

font le plus souvent ces choses en compagnie d'amis qui fument, boivent de l'alcool ou prennent de la drogue eux aussi. Les jeunes qui fument, notamment, le font presque exclusivement avec d'autres fumeurs, à des endroits qui favorisent l'irresponsabilité sur le plan social et sur le plan de la santé. Il semble que les jeunes qui fument ou qui ont d'autres comportements à risque, à tout le moins en partie, cherchent auprès du groupe l'approbation et l'acceptation qu'ils n'arrivent pas à trouver ailleurs.

Un noyau de jeunes fumeurs restent insensibles aux avertissements communiqués dans le cadre des programmes d'information et inscrits sur les paquets de cigarettes. Ainsi, 17 p. 100 des garçons de 10<sup>e</sup> année et 23 p. 100 des filles de 10<sup>e</sup> année fument tous les jours. Par ailleurs, c'est sans surprise qu'on constate que les jeunes qui avaient un comportement à risque étaient proportionnellement plus nombreux à avoir d'autres habitudes susceptibles de nuire à leur santé. À titre d'exemple, 90 p. 100 des élèves de 10<sup>e</sup> année qui fumaient tous les jours avaient aussi déjà consommé de la marijuana.

Le succès des interventions destinées à lutter contre des comportements à risque précis est la plupart du temps limité ou éphémère. Il faut les remplacer par un plan d'action intégré et systématique, qui tient compte du rôle du foyer familial, de l'école, du groupe de camarades et de la collectivité dans les comportements en cause. Les écoles peuvent encourager les enseignants à utiliser des méthodes d'enseignement et d'apprentissage qui favorisent les interactions entre élèves et l'acquisition d'habiletés facilitant la vie en société. Il serait aussi possible d'offrir un éventail large et varié d'activités parascolaires correspondant aux intérêts des élèves, d'établir des classes d'attache stables (c'est-à-dire des classes où les élèves d'un même niveau qui suivent des programmes différents peuvent se réunir avec leur enseignant) et de mettre en place des programmes d'encadrement afin de faire contrepoids au problème de la composition constamment changeante des groupes du secondaire en fonction des horaires des élèves, situation qui contribue apparemment à l'isolement de certains élèves. De même, à la maison, les parents peuvent

faire en sorte que les jeunes puissent se réunir entre amis pour faire des activités agréables et saines, favorables à l'établissement de relations positives au sein des groupes. Même la collectivité peut offrir des programmes, des locaux et des ressources pour permettre aux jeunes de consacrer leur temps à des activités qui peuvent les aider à améliorer leur santé physique, leur degré d'adaptation sociale et leur équilibre affectif.

## Les différences entre les garçons et les filles

Les filles continuent d'être mieux adaptées à l'école que les garçons, d'avoir un meilleur rendement scolaire et d'être plus nombreuses à pouvoir espérer entreprendre des études postsecondaires et à le faire effectivement, mais elles sont aussi manifestement plus exposées au stress que les garçons. À titre d'exemple, les filles sont proportionnellement beaucoup plus nombreuses que les garçons à ne pas être satisfaites de leur apparence, à suivre un régime, à prendre des médicaments, à avoir des maux de tête, des maux de dos et des maux de ventre, à manquer de confiance en elles ainsi qu'à avoir des périodes de déprime. Par ailleurs, elle se rapprochent des garçons pour ce qui est de la consommation de drogues et d'alcool, et elles les dépassent largement en ce qui touche à l'habitude de fumer. Pour beaucoup de ces variables, les pourcentages ont augmenté durant les années 1990.

Ainsi, les jeunes femmes sont plus préoccupées que jamais de leur apparence, un facteur qu'elles estiment essentiel à leur succès professionnel. Les soucis relatifs au mariage, à la famille et à la carrière semblent imposer un très lourd fardeau aux jeunes femmes d'aujourd'hui. De plus, pour certaines d'entre elles, la course aux meilleurs résultats scolaires représente un stress tellement grand qu'elles risquent de se désintéresser de l'école et, tôt ou tard, de s'associer à des camarades qui sont dans une situation analogue à la leur. Or, les comportements à risque pour la santé, tels que l'habitude de fumer et de prendre de la drogue, finissent par aller de soi pour ces jeunes femmes. Il est essentiel

que tant les garçons que les filles aient accès à un système de soutien adapté à leurs besoins affectifs et autres, qui s'étend à l'école, au foyer familial et à la collectivité, pour les aider à traverser cette période difficile qu'est l'adolescence.

## Les blessures accidentelles

Le nombre d'élèves canadiens qui s'infligent des blessures exigeant des soins médicaux est inquiétant, surtout si on le compare à ce qu'on observe dans d'autres pays. Malgré tous les efforts déployés pour rendre les activités sportives plus sécuritaires, les blessures qui surviennent dans les sports tant organisés que non organisés demeurent un grave problème. Les terrains de jeux sont aussi des endroits où beaucoup de jeunes se blessent. Par ailleurs, l'obligation de boucler sa ceinture de sécurité dans les véhicules automobiles ne semble pas avoir eu les effets escomptés dans le cas des jeunes : les jeunes Allemands, Français et Suédois sont tous proportionnellement plus nombreux que les jeunes Canadiens à se conformer à cette obligation. De plus, la grande majorité des adolescents les plus âgés ne portent pas de casque lorsqu'ils font du vélo. Même si le Canada est fier de sa réglementation en matière de sécurité, du caractère sécuritaire du matériel utilisé au pays et de l'efficacité des mécanismes de surveillance appliqués, il faudra redoubler d'effort pour réduire la fréquence des blessures mise en lumière dans le présent rapport.

## Conclusions

La conclusion la plus importante de notre analyse est peut-être que, malgré les programmes d'éducation et la réglementation mis en œuvre pour lutter contre les comportements à risque, autant sinon plus de jeunes font des choses qui mettent leur santé en péril. Cette résistance à changer les comportements semble être une conséquence de la marginalisation d'un certain nombre de jeunes, qui les pousse à rejeter presque en bloc tout ce qu'ils voient dans la société et à établir leurs normes et valeurs propres, dont le tabagisme et la consommation de drogues peuvent faire partie. Les

groupes affinitaires sont solides parce que leurs membres s'acceptent tels qu'ils sont et sont prêts à s'entraider, deux éléments dont beaucoup de jeunes ont l'impression d'être privés à la maison et à l'école. La résolution des problèmes de santé et des problèmes sociaux associés à l'aliénation des jeunes passe nécessairement par la mise en place de programmes de prévention spécialement conçus pour ces institutions fondamentales que sont la famille et l'école. Pour s'attaquer aux causes véritables des problèmes de santé chez les jeunes, il faudra faire en sorte que tous les ordres de gouvernement et secteurs concernés travaillent ensemble à l'établissement d'une stratégie globale de promotion de la santé qui permettra d'atteindre les jeunes à la maison, à l'école, au travail et aux endroits où ils jouent. En offrant aux jeunes de meilleurs moyens de vivre heureux et en santé dans leur milieu (aide sociale appropriée, collectivités sûres, rôle parental positif, sensibilisation aux questions de santé, acquisition d'habiletés d'adaptation, etc.), on pourra aider à corriger certaines des inégalités quant aux attitudes et aux comportements liés à la santé mises en lumière par notre enquête.

La prévention est fondamentale, mais il faut aussi trouver des moyens de « récupérer » les jeunes qui ont déjà décroché. À cet égard, on a obtenu un certain succès avec les programmes de rattrapage offerts au secondaire pour permettre aux élèves d'améliorer leurs compétences de base, d'acquérir de l'expérience de travail sous la supervision de personnes compétentes et d'obtenir leur diplôme. On a aussi connu du succès en mettant à la disposition des jeunes des locaux pour faire des activités stimulantes dans le cadre d'initiatives communautaires de loisirs. Pour assurer l'efficacité de ce genre d'interventions, il faut toutefois tenir compte du rôle important que joue le groupe affinitaire dans la satisfaction des besoins sociaux et affectifs des jeunes que l'on cherche à atteindre.

Le principal objectif du présent rapport était d'exposer les tendances en ce qui touche à la santé des jeunes au Canada. On y trouve des analyses des facteurs associés à différents problèmes de santé, destinées notamment à illustrer les rapports les plus évidents entre les comportements à risque, ainsi que, énoncées d'une

façon très générale, les répercussions sur le plan de l'action des conclusions de l'enquête. De toute évidence, il faudra pousser l'analyse de l'information recueillie et faire plus d'efforts pour établir des plans d'action plus précis. Les enquêtes HBSC fournissent une abondance de renseignements sur les

comportements de santé des jeunes, présentés sous un éclairage tant national que multinational. Il ne fait aucun doute qu'il faudra étudier le rôle de la famille, de l'école et des groupes affinitaires au regard de la santé des jeunes dans une perspective davantage axée sur l'action.