

# L'adaptation sociale

À l'adolescence, les jeunes apprennent à être moins dépendants de leurs parents et à devenir plus autonomes. Ce faisant, ils acquièrent de nouvelles habiletés d'adaptation sociale. Dans le présent chapitre, les réponses des élèves à certaines questions indiquant comment ils font face aux difficultés physiques et affectives associées à leur acquisition d'une plus grande autonomie sont examinées. Ces questions étaient destinées à évaluer la santé mentale, l'image corporelle et les habitudes de sommeil des élèves.

On peut affirmer que la santé mentale de nos jeunes est aussi importante que leur santé physique. De fait, ces deux facteurs sont étroitement liés, les jeunes ayant des problèmes affectifs étant plus susceptibles d'avoir également des problèmes de santé tant physique que mentale. La santé mentale peut se définir comme étant la capacité d'avoir des rapports avec les autres d'une manière qui favorise le bien-être subjectif, l'utilisation des aptitudes intellectuelles et l'atteinte des objectifs personnels (Santé et Bien-être social Canada, 1988). Pour mesurer le concept de l'équilibre affectif en général, on présente les facteurs suivants : le sentiment d'être heureux, l'estime de soi et les éléments s'y rattachant ainsi que les problèmes de santé mentale, dont témoignent les périodes de déprime, le sentiment de solitude et les problèmes d'insomnie. Aux fins de notre analyse, les questions concernant l'estime de soi et la fierté ont été combinées à celles destinées à cerner les différents aspects de l'image de soi des répondants. L'image de soi des adolescents—c'est-à-dire l'idée qu'ils se font de leurs aptitudes, des caractéristiques de leur personnalité et de leurs rapports avec les autres—influe de façon importante sur beaucoup d'autres aspects de leur vie.

**Figure 5.1**

**Facteurs associés au sentiment d'être heureux**



L'image qu'on se fait de son propre corps est une préoccupation de premier plan à une étape de vie comme l'adolescence, qui se caractérise par d'importants changements tant sur le plan physique que de l'adaptation sociale. Plus particulièrement, leur croissance rapide et les modifications hormonales qui se produisent chez eux peuvent influencer la perception qu'ont les jeunes de leur propre corps. Pour beaucoup d'élèves, le souhait de correspondre à ce qu'ils considèrent comme les normes à atteindre sur le plan de la taille, du poids, de l'apparence physique et du développement sexuel peut être une grande source de préoccupation. La majorité des jeunes qui n'atteignent pas leur idéal physique ont souvent recours à des mécanismes d'adaptation pour les aider à accepter leur image corporelle.

Le sommeil est un processus de récupération essentiel pour rester en santé. Les troubles du sommeil sont associés à la dépression et à l'anxiété chez les jeunes, quoique dans une moindre mesure que chez les adultes. Les problèmes de sommeil (ne pas assez dormir aussi bien que trop dormir) peuvent être le signe d'autres problèmes de santé ou un mécanisme de défense contre d'autres problèmes de santé.

**La santé et le bonheur**

On a demandé aux élèves s'ils étaient « très heureux », « assez heureux », « pas très heureux » ou « pas heureux du tout ». On entendait par « heureux », dans le sens de bien-être subjectif, une attitude généralement positive à l'égard de la vie ainsi que l'absence de soucis, d'anxiété et de dépression (Robinson et coll., 1991). Afin de mieux comprendre les éléments qui se combinent pour faire en sorte que les jeunes soient heureux, on a examiné, en utilisant les résultats de l'enquête de 1998, les facteurs associés au sentiment d'être heureux (figure 5.1). Parmi ces facteurs, il y avait les relations des élèves avec leurs parents et leur adaptation à l'école, mais aussi l'absence de facteurs négatifs tels que le fait de se sentir démunis, la solitude, la dépression, la mauvaise humeur et les comportements présentant des risques pour la santé.

Les jeunes qui sont heureux ont tendance à avoir une meilleure estime d'eux-mêmes, notamment à être satisfaits de leur schéma corporel. Le statut socio-économique des parents influe aussi sur le sentiment d'être heureux des jeunes, les élèves estimant vivre dans des familles riches étant plus susceptibles de se considérer comme des personnes heureuses.

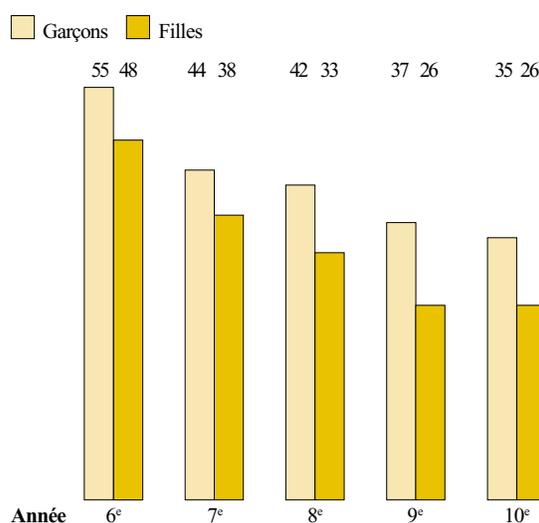
Les pourcentages d'élèves de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année qui estimaient être des personnes « très heureuses » sont présentés à la figure 5.2. Globalement, les garçons sont plus nombreux que les filles à se considérer comme des personnes heureuses et, comme on le remarque dans beaucoup d'autres parties du rapport, ils sont moins vulnérables aux différents facteurs de stress. Les pourcentages d'élèves qui estiment être des personnes très heureuses diminuent rapidement de classe en classe, sauf pour les filles de 9<sup>e</sup> et de 10<sup>e</sup> année.

### L'estime de soi

Une échelle de l'estime de soi établie à partir de plusieurs enquêtes comprenait les questions suivantes : « Je suis content-e de moi », « J'ai du mal à prendre des décisions », « Il m'arrive souvent de regretter une chose que j'ai faite », « J'ai confiance

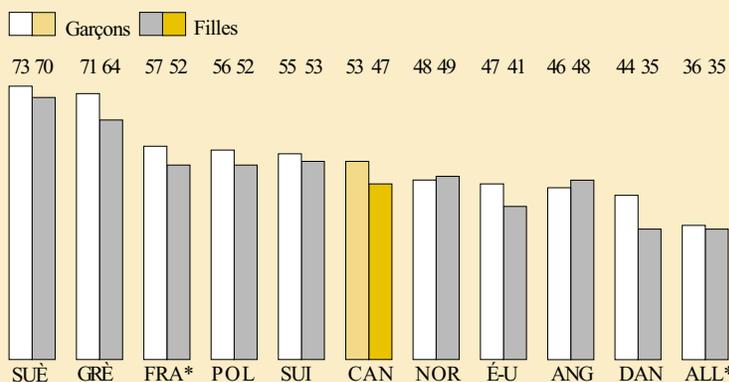
**Figure 5.2**

Élèves qui estimaient être des personnes « très heureuses », 1998 (%)



**Figure 5.3**

Élèves de onze ans qui estimaient être des personnes « très heureuses », par pays, 1998 (%)



\*La France et l'Allemagne sont représentées par région (on trouvera les explications à ce sujet au chapitre 1).

Les jeunes canadiens se situaient dans la moyenne des pays étudiés pour la variable « bonheur ». Dans la plupart des pays, les garçons étaient proportionnellement un peu plus nombreux que les filles à se considérer comme des personnes très heureuses (figure 5.3). Il est intéressant de constater que les jeunes Polonais, qui étaient moins nombreux que les jeunes canadiens à se considérer en bonne santé, étaient néanmoins plus nombreux qu'eux à affirmer être des personnes heureuses.

Figure 5.4

Facteurs associés à l'estime de soi



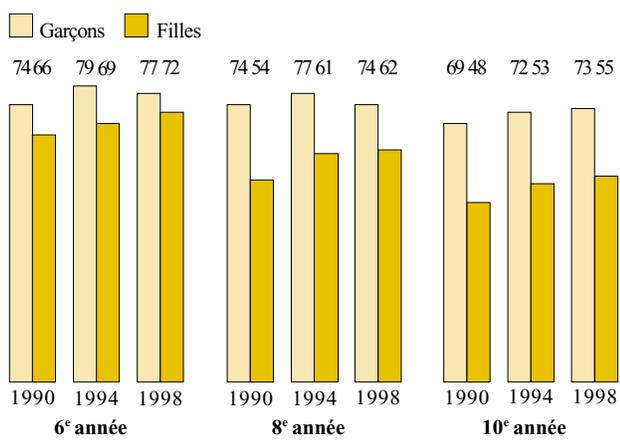
en moi », « Il m'arrive souvent de souhaiter être quelqu'un d'autre », « Si je le pouvais, je changerais mon apparence physique » et « Il m'est souvent difficile de dire non ». Cette échelle s'est révélée assez fiable pour une échelle composée d'aussi peu de questions, les coefficients de fidélité étant un peu plus élevés pour les répondants de 8<sup>e</sup> et de 10<sup>e</sup> année.

La figure 5.4 montre les corrélations observées entre les cotes obtenues par les répondants à l'échelle « estime de soi » et d'autres éléments de l'enquête. Les élèves qui se situent dans la partie supérieure de l'échelle étaient plus susceptibles d'avoir de bonnes relations avec leurs parents, d'être bien adaptés et d'avoir un bon rendement à l'école, d'être heureux et de se sentir en bonne santé. Ils étaient en outre moins susceptibles de se sentir seuls, déprimés ou démunis, d'avoir le sentiment d'être tenus à l'écart, d'avoir des périodes de mauvaise humeur et d'être victimes de harcèlement.

Il est important de se rappeler que l'estime de soi se définit généralement comme étant la valeur attribuée aux aptitudes, habiletés et traits de personnalité que les jeunes considèrent comme les plus positifs (Harter, 1990). Ainsi, les jeunes attribuent souvent beaucoup d'importance aux relations avec les camarades, mêmes si les camarades en question peuvent avoir des comportements présentant de graves risques pour la santé. À titre d'exemple, beaucoup de jeunes qui font partie de groupes dont les membres font des choses comportant des risques pour leur santé peuvent y trouver un réconfort et un soutien adéquats et se sentir plutôt heureux.

Figure 5.5

Élèves qui avaient confiance en eux (%)



La confiance en soi

Il a été démontré que l'intégration des jeunes dans le milieu des gens de leur âge et leur opinion quant à leur apparence physique influent sur leur degré de confiance en soi (Torres et Fernandez, 1995; Connolly et Konarski, 1994; Connor, 1994; Fox et coll., 1994). Chez les filles, la confiance en soi est étroitement liée à la mesure dans laquelle elles sont satisfaites de leur apparence. Il existe en outre une corrélation entre la

confiance en soi et d'autres facteurs tels que la capacité de faire face au stress, la qualité des relations à la maison et à l'école ainsi qu'avec les camarades et le sentiment d'être généralement heureux. Comme on le voit à la figure 5.5, les jeunes perdent de la confiance en eux en grandissant. Dans la plupart des cas, il y a une courbe descendante à propos des sentiments que les jeunes ont d'eux-mêmes. Les garçons ont tendance à avoir plus confiance en eux que les filles. De plus, la proportion des filles qui disent avoir confiance en elle diminue plus rapidement entre la 6<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année.

### *Je suis content-e de moi*

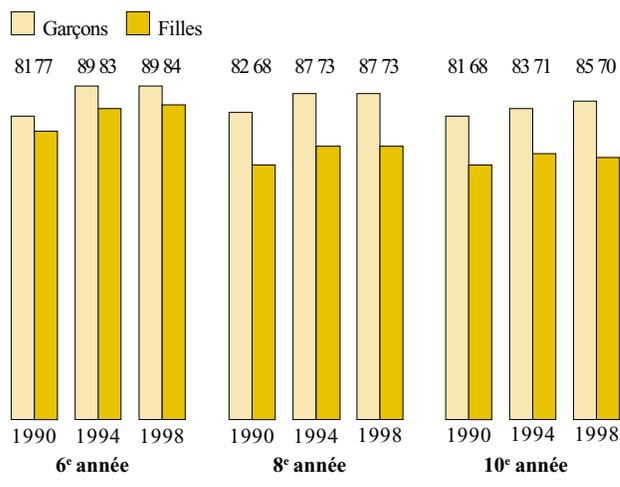
Malgré le souci qu'ils se font au sujet de leurs relations et de leurs traits personnels, la très grande majorité des élèves ont répondu qu'ils étaient contents d'eux (figure 5.6). Ce constat est important dans la mesure où il témoigne d'un élément essentiel du développement affectif et psychologique. Avec le temps, nous intégrons les perceptions que nous avons de nous-mêmes de telle manière que nous finissons par nous accepter tels que nous sommes. Les pourcentages d'élèves qui ont répondu qu'ils étaient contents d'eux ne varient pas beaucoup de classe en classe, et il a été démontré que si nous reposons la question aux mêmes personnes lorsqu'ils ont vingt ans, ils disent presque tous qu'ils sont contents d'eux (King et coll., 1988).

### *Il m'arrive souvent de souhaiter être quelqu'un d'autre*

Même si les jeunes apprennent manifestement à s'accepter tels qu'ils sont, une proportion importante d'élèves ont dit qu'il leur arrivait souvent de souhaiter être quelqu'un d'autre (figure 5.7). Beaucoup plus de filles que de garçons étaient d'accord avec l'énoncé, mais il est intéressant de constater que les pourcentages demeurent à peu près constants de classe en classe. Chez les filles, la proportion de celles qui disaient souhaiter être quelqu'un d'autre a diminué entre 1990 et 1998, ce qui pourrait être l'indication d'une augmentation générale récente de l'estime de soi chez les filles, indifféremment des autres indicateurs de l'état de santé et de l'intégration sociale.

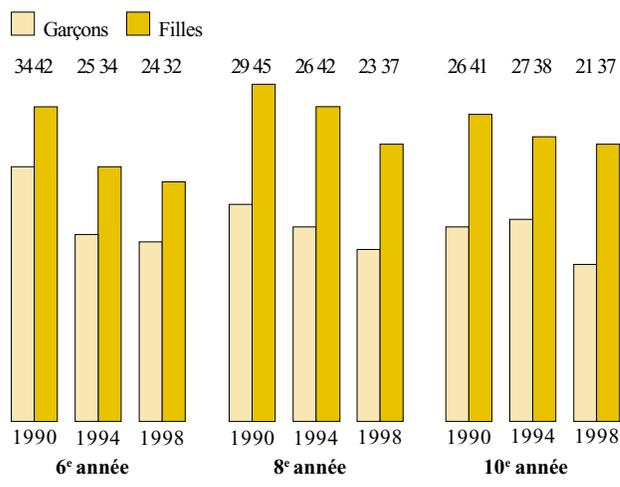
**Figure 5.6**

Élèves qui étaient contents d'eux (%)



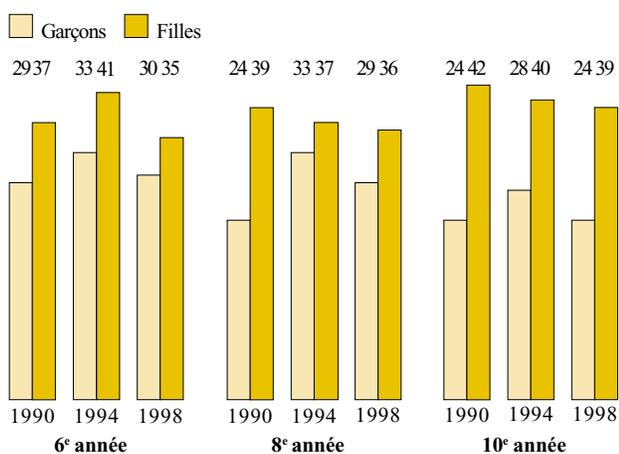
**Figure 5.7**

Élèves qui ont dit qu'il leur arrivait souvent de souhaiter être quelqu'un d'autre (%)

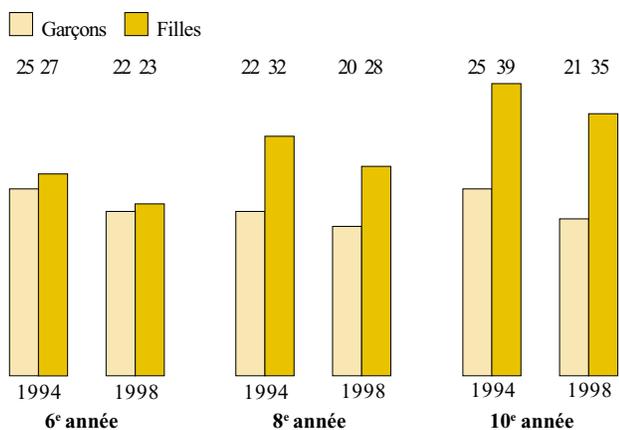


**Figure 5.8**

Élèves qui ont dit qu'ils avaient du mal à prendre des décisions (%)

**Figure 5.9**

Élèves qui ont dit avoir eu des périodes de déprime au moins une fois par semaine au cours des six mois précédents (%)



## Les décisions

La question « J'ai du mal à prendre des décisions » est un élément important de l'échelle de l'estime de soi, qui sert à évaluer le degré d'incertitude et le sentiment d'impuissance face à la nécessité de faire des projets d'avenir ou de prendre des décisions concernant les rôles et les relations. On voit à la figure 5.8 que la proportion des élèves qui disent avoir du mal à prendre des décisions a diminué entre 1990 et 1998. Les pourcentages sont beaucoup plus élevés chez les filles que chez les garçons, l'écart étant nettement plus important en 10<sup>e</sup> année. Comme pour la question précédente concernant le souhait d'être quelqu'un d'autre, la proportion tant des garçons que des filles qui disent avoir du mal à prendre des décisions a globalement diminué au cours des dernières années.

## La santé mentale

### La dépression

La dépression peut prendre des formes très diverses, allant d'un sentiment général de tristesse jusqu'aux projets de suicide (Dixon, 1987). Ses signes varient également selon le sexe. Les filles ont tendance à se sentir mal dans leur peau (apparence physique), à perdre l'appétit et à se sentir généralement malheureuses (Baron et Campbell, 1993). Les garçons sont plus susceptibles de devenir irritables et de se mettre facilement en colère. Ils ont aussi tendance à se détacher de leurs amis et à avoir des troubles de sommeil. Les poussées dépressives semblent être associées aux problèmes familiaux et à l'absence d'amis (Portegijs et coll., 1996).

Environ le quart de tous les élèves interrogés ont dit qu'ils avaient eu des périodes de déprime au moins une fois par semaine au cours des six mois précédents, résultats qui s'accordent à ceux d'autres études portant sur la dépression chez les jeunes adolescents (figure 5.9). Les filles étaient plus nombreuses que les garçons à avoir été déprimées, l'écart s'accroissant de classe en classe. De fait, les pourcentages observés chez les garçons ne varient presque pas de classe en classe, tandis que chez les filles, ils augmentent de façon

constante et rapide entre la 6<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année. Par ailleurs, la proportion des élèves qui ont des périodes de déprime au moins une fois par semaine a légèrement diminué entre 1994 et 1998 (figure 5.9).

### La solitude

Il est très important pour les adolescents d'avoir un groupe d'amis dans lesquels ils peuvent se reconnaître et avec lesquels ils peuvent pratiquer différentes activités. Cependant, pour les jeunes qui n'ont pas réussi leur intégration sociale, l'adolescence est une période particulièrement difficile. Les pourcentages relativement élevés de jeunes canadiens qui se sentent seuls en arrivant au secondaire tiennent notamment à l'organisation des écoles et aux méthodes d'enseignement utilisées. La composition des groupes change à chaque matière et chaque matière est enseignée par un enseignant différent. Il est très difficile pour les élèves, dans de telles conditions, de nouer des rapports stables. Beaucoup de jeunes fréquentent de grandes écoles secondaires polyvalentes, où ils se rendent en autobus des localités voisines, une telle situation étant bien peu favorable à l'intégration sociale des élèves. Aux yeux des enseignants, les élèves pourront sembler être bien adaptés, même s'ils n'ont peut-être pas d'amis intimes.

On peut se rendre compte, en examinant la figure 5.10, que certains des facteurs présentés peuvent être la cause, directe ou indirecte, du sentiment de solitude éprouvé par les élèves, alors que d'autres seraient plutôt le résultat de leur isolement. Une image corporelle négative, les mauvaises relations avec les parents, le fait d'avoir été victime de harcèlement, le fait de se sentir démuni et le manque de confiance en soi se classeraient dans la première catégorie, tandis que les malaises tels que les maux de tête, la dépression et les maux de dos seraient plutôt la conséquence du sentiment d'isolement des jeunes. Les élèves isolés, plus vulnérables, sont des proies faciles pour les « durs » de l'école et, de fait, ils ont été, selon les résultats de notre enquête, beaucoup plus nombreux que leurs camarades parfaitement intégrés à dire qu'ils avaient été victimes de harcèlement.

Figure 5.10

### Facteurs associés au sentiment de solitude

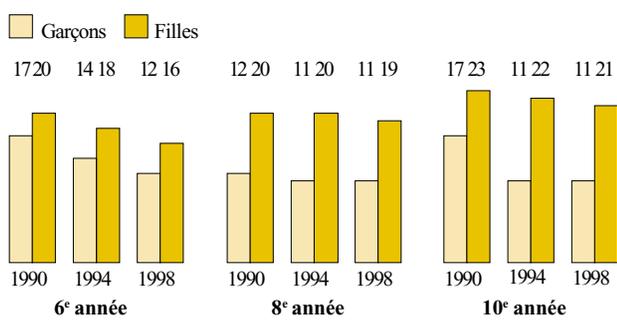
Les élèves qui se sentent seuls ont davantage tendance à:	6 <sup>e</sup> année		8 <sup>e</sup> année		10 <sup>e</sup> année	
	G	F	G	F	G	F
Avoir des périodes de déprime	●	●	●	●	●	●
Ne pas être heureux	○	●	●	●	○	○
Se sentir démuni	●	●	○	●	○	●
Avoir des relations difficiles avec leurs parents	○	●	○	●	○	○
Manquer de confiance en eux	○	○	○	○	○	○
Vouloir que leur corps soit différent	○	○	○	○	○	○
Avoir des périodes de mauvaise humeur	○	○	○	○	○	○
Avoir été harcelés	○	○	○	○	○	○
Être mal adaptés à l'école	○	○	○	○	—	○
Éprouver de la pression à cause du travail scolaire	○	○	○	○	○	—
Avoir des maux de dos	○	○	—	○	—	○
Avoir des maux de ventre	—	○	○	○	—	○
Avoir des maux de tête	—	○	—	○	—	○
Ne pas se sentir en bonne santé	—	○	—	○	—	○

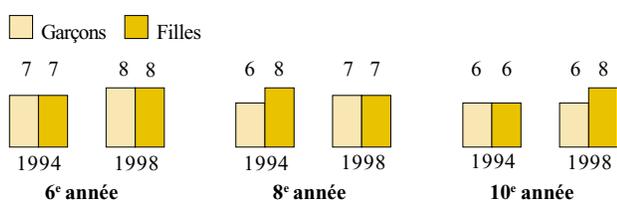
Coefficient de corrélation	○ .15 à .24	○ .25 à .34	● .35 à .44	● .45+
----------------------------	-------------	-------------	-------------	--------

**Figure 5.11**

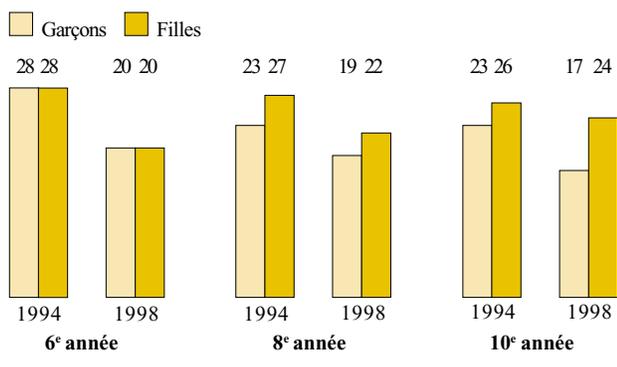
Élèves auxquels il arrivait « très souvent » ou « assez souvent » de se sentir seuls (%)

**Figure 5.12**

Élèves qui se sentaient « souvent » ou « toujours » démunis (%)

**Figure 5.13**

Élèves qui ont dit avoir eu des périodes de mauvaise humeur (irritabilité) plus d'une fois par semaine au cours des six mois précédents (%)



Beaucoup plus de filles que de garçons se sentent seules (figure 5.11). Environ le cinquième d'entre elles, dans toutes les classes, ont répondu qu'il leur arrivait très souvent ou assez souvent de se sentir seules. Par ailleurs, plus de garçons avaient dit qu'ils se sentaient souvent seuls dans l'enquête de 1990 que dans les deux enquêtes suivantes.

### Le sentiment d'être démunis

Le sentiment d'être démunis a été intégré dans le cadre théorique de l'étude parce qu'il semble être un excellent prédicteur des problèmes d'intégration sociale. Les élèves qui se sentent démunis ont du mal à prendre les importantes décisions concernant leur carrière future et ils doutent largement de leur capacité d'influencer leur destin. Il a par ailleurs été démontré qu'il existait un lien entre le fait de se sentir démunis ou impuissant et les problèmes d'intégration sociale (Robinson et coll., 1991; King et coll., 1996). Le sentiment d'être démunis peut aussi être lié à certains problèmes familiaux, notamment la séparation des parents et l'absence de règles de discipline cohérentes (Resnick et coll., 1998). Comme on le voit à la figure 5.12, relativement peu d'élèves ont dit qu'ils se sentaient « souvent » ou « toujours » démunis. Il n'y a pas ou presque pas d'écart selon le sexe pour cette variable.

### L'irritabilité

On a découvert qu'il existait une corrélation entre les périodes de mauvaise humeur ou l'irritabilité et les comportements à risque pour la santé, tels que le tabagisme et la consommation de drogue, et les problèmes de santé, tels que l'insomnie et la dépression (Hill, 1994). À peu près le quart des filles et un pourcentage légèrement moindre de garçons ont dit avoir eu des périodes de mauvaise humeur plus d'une fois par semaine. On observe une faible diminution des pourcentages entre l'enquête de 1994 et celle de 1998.

## L'image corporelle

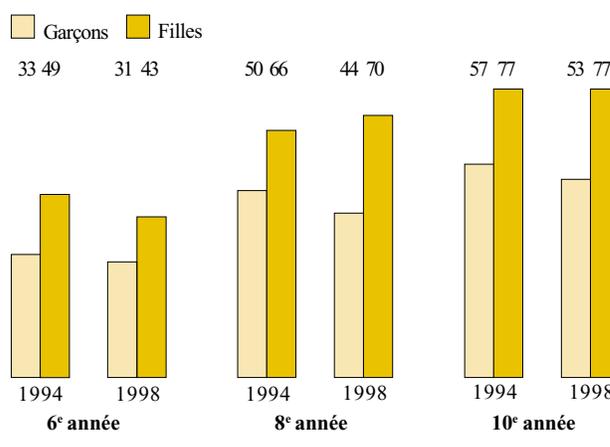
### Le souhait que son corps soit différent

Pour évaluer l'image que les élèves se faisaient de leur propre corps, on leur a posé des questions concernant la perception qu'ils avaient des dimensions et de l'apparence de leur corps ainsi que le désir qu'ils avaient ou non d'avoir un corps différent. Ces facteurs peuvent aussi être rattachés au sentiment d'avoir besoin de suivre un régime.

En 1994 et 1998, entre le tiers et les trois quarts des élèves, garçons et filles de toutes les classes, ont répondu qu'ils aimeraient que leur corps soit différent de ce qu'il est (figure 5.14). Dans tous les groupes, les filles étaient plus nombreuses que les garçons à penser ainsi. Les résultats restent constants dans les deux enquêtes. Tant pour les garçons que pour les filles, les pourcentages augmentent avec l'âge et se stabilisent en 9<sup>e</sup> et en 10<sup>e</sup> année, où à peu près la moitié des garçons et les trois quarts des filles ont indiqué qu'ils aimeraient qu'au moins un aspect de leur apparence physique soit différent (figure 5.15).

**Figure 5.14**

Élèves qui ont répondu oui à la question à savoir s'ils aimeraient que leur corps soit différent de ce qu'il est (%)



**Figure 5.15**

Élèves qui ont répondu oui à la question à savoir s'ils aimeraient que leur corps soit différent de ce qu'il est, 1998 (%)

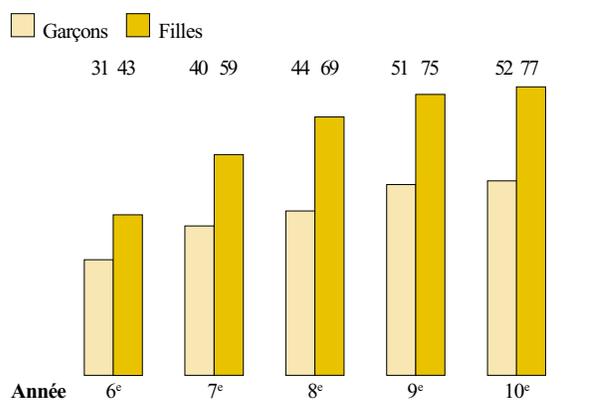


Figure 5.16

Élèves qui considéraient n'être ni trop maigres ni trop gros (%)

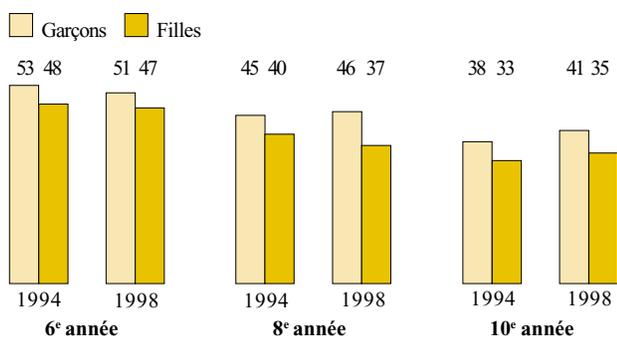
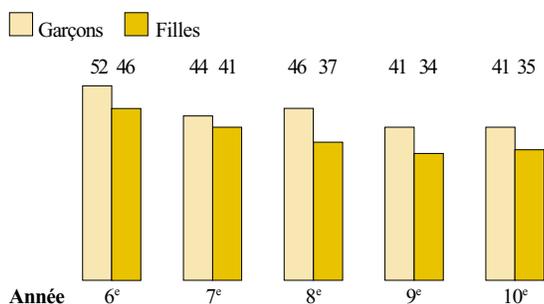


Figure 5.17

Élèves qui considéraient n'être ni trop maigres ni trop gros, 1998 (%)

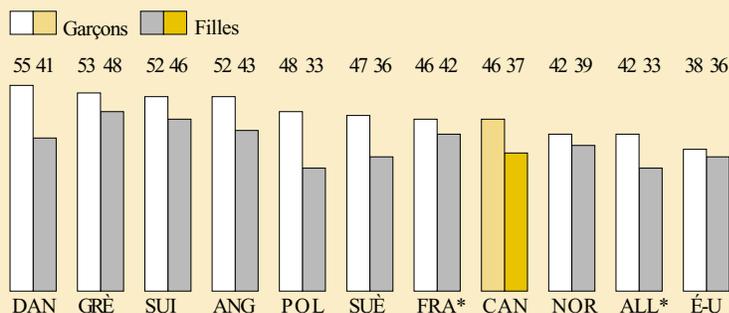


## Les dimensions du corps

À la question à savoir s'ils se trouvaient trop maigres ou trop gras, plus de garçons que de filles ont répondu qu'ils considéraient n'être ni trop maigres ni trop gras (figure 5.16). Les pourcentages n'ont pas beaucoup changé entre l'enquête de 1994 et celle de 1998. Dans les classes supérieures, les proportions des garçons qui se considéraient trop maigres et de ceux qui se trouvaient trop gras étaient similaires. Chez les filles, en revanche, la plupart des répondantes qui n'étaient pas satisfaites de leur poids se trouvaient trop grasses. Les pourcentages d'élèves qui se disent satisfaits des dimensions de leur corps diminuent de façon régulière de la 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année, puis se stabilisent entre la 9<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année (figure 5.17).

Figure 5.18

Élèves de treize ans qui considéraient n'être ni trop maigres ni trop gros, par pays, 1998 (%)



\*La France et l'Allemagne sont représentées par région (on trouvera les explications à ce sujet au chapitre 1).

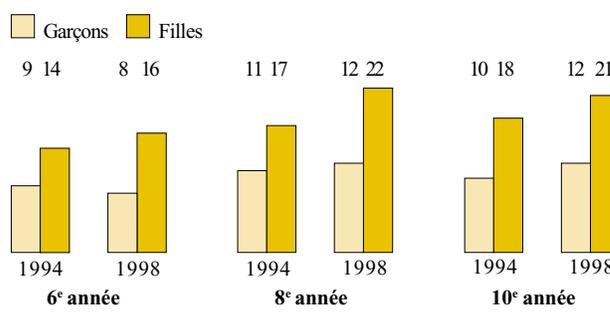
Les filles étaient proportionnellement plus nombreuses que les garçons à ne pas être satisfaites de leur corps; l'écart est toutefois minime aux États-Unis, en France, en Norvège et en Grèce. Les pourcentages de garçons qui ne se considèrent ni trop maigres ni trop gros varient entre 55 p. 100 au Danemark et 38 p. 100 aux États-Unis. Chez les filles, ce sont les jeunes Grecques qui étaient les plus nombreuses à être satisfaites de leur corps, tandis que les jeunes Polonaises et Allemandes l'étaient le moins. Le Canada se situe au milieu des pays étudiés pour cette variable.

## La beauté

Comme pour la plupart des questions concernant l'apparence, les filles avaient une perception plus négative que les garçons de leur beauté (figure 5.19). Ainsi, plus de filles que de garçons—et notamment 21 p. 100 des filles de 10<sup>e</sup> année en 1998—ne se considéraient pas très belles ou pas belles du tout. Dans le cas des garçons, les résultats ne varient pas beaucoup d'année en année, mais dans le cas des filles, la proportion des répondantes qui estimaient ne pas être belles était légèrement plus élevée en 1998 qu'en 1994. Par ailleurs, la proportion des filles qui disent ne pas être belles augmente rapidement entre la 6<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> année, puis semble se stabiliser après la 8<sup>e</sup> (figure 5.20).

**Figure 5.19**

Élèves qui considéraient n'être « pas très beaux (belles) » ou « pas beaux (belles) du tout » (%)



**Figure 5.20**

Élèves qui considéraient n'être « pas très beaux (belles) » ou « pas beaux (belles) du tout », 1998 (%)

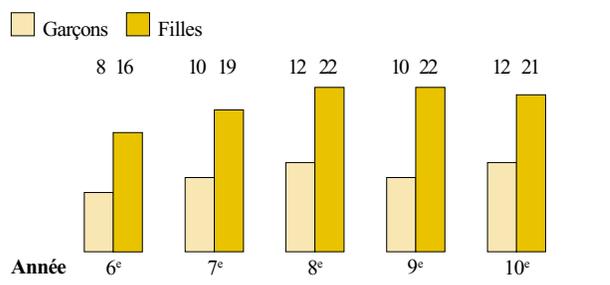


Figure 5.21

Élèves qui avaient de la difficulté à dormir plus d'une fois par semaine, 1998 (%)

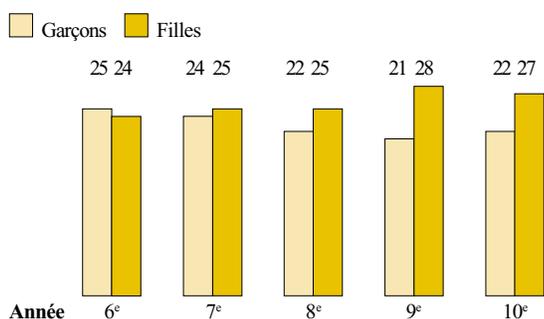
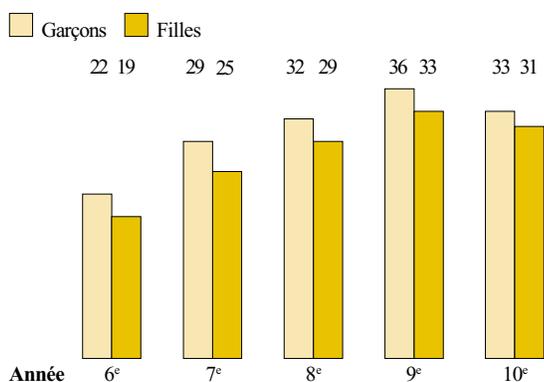


Figure 5.22

Élèves qui se sentaient fatigués le matin quatre fois par semaine ou plus, 1998 (%)



## La difficulté à dormir

Les troubles de sommeil répétés des élèves peuvent être liés à des problèmes de relations sociales (Wright et Wright, 1992). Comme on le voit à la figure 5.21, environ 25 p. 100 des élèves interrogés ont dit qu'ils avaient de la difficulté à s'endormir. En 8<sup>e</sup> année, les pourcentages augmentent chez les filles, alors qu'ils diminuent chez les garçons. Des facteurs hormonaux ou sociaux ou encore l'activité physique pourraient peut-être expliquer les écarts observés entre garçons et filles. Les élèves pour lesquels l'école est une source de stress ou ceux qui participent à beaucoup d'activités parascolaires peuvent aussi avoir des troubles du sommeil. Les résultats de l'enquête de 1998 ne sont pas très différents de ceux de 1994.

La fatigue éprouvée le matin peut être le résultat de l'habitude de se coucher trop tard ou de troubles du sommeil. Comme on le voit à la figure 5.22, la proportion des garçons qui ont dit qu'ils se sentaient fatigués le matin est légèrement plus élevée que celle des filles, le pourcentage le plus haut s'observant en 9<sup>e</sup> année. Dans certaines régions, les nouveaux horaires de cours font en sorte que certains élèves doivent commencer l'école à 8 heures du matin. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que certains élèves, obligés de se lever très tôt et de faire de longs trajets en autobus, arrivent fatigués à l'école. Les résultats de l'enquête HBSC de 1994 semblaient indiquer que certains jeunes se sentaient fatigués le matin parce que c'était éprouvant pour eux d'aller à l'école (King et coll., 1996). Par ailleurs, la figure 5.1 montre qu'il existe une corrélation, faible mais positive, entre le fait de se considérer comme une personne heureuse et celui de ne pas se sentir fatigué en allant à l'école le matin.

## Résumé

On a constaté qu'il existait une importante corrélation entre un sentiment général de bien-être et les trois facteurs suivants : des relations positives avec les parents, la satisfaction à l'égard de l'école et le fait d'avoir un groupe d'amis avec qui les élèves peuvent parler en toute confiance. Les élèves qui ne se considéraient pas comme des personnes heureuses étaient quant à eux plus susceptibles de se sentir seuls, d'avoir des périodes de déprime, de se sentir démunis, d'être irritables et d'avoir une image négative de leur corps. Il est par ailleurs regrettable de constater que la proportion des élèves qui estiment être heureux diminue entre la 6<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année tant chez les garçons que chez les filles.

On observe des résultats systématiquement plus élevés chez les garçons que chez les filles à l'échelle « estime de soi » et les écarts entre les groupes d'âge sont faibles. Environ les trois quarts des répondants ont indiqué que, d'une manière générale, ils étaient contents d'être ce qu'ils sont; des pourcentages relativement importants d'élèves, surtout chez les filles, ont toutefois affirmé qu'il leur arrivait souvent de souhaiter être quelqu'un d'autre.

Les pourcentages d'élèves qui ont dit avoir eu des périodes de déprime au moins une fois par semaine au cours des six mois précédents étaient élevés, notamment pour les filles de 10<sup>e</sup> année. Comme les périodes de déprime peuvent conduire à de graves maladies mentales et même jusqu'au suicide, ces pourcentages montrent la nécessité de mettre en place des programmes de prévention. Environ 20 p. 100 des filles de toutes les classes se sentent souvent seules, contre à peine 10 p. 100 des garçons de 10<sup>e</sup> année. On pourrait peut-être améliorer la situation à ce chapitre en créant des conditions plus propices aux interactions entre élèves à l'école.

Beaucoup plus de filles que de garçons ont indiqué qu'elles aimeraient que leur corps soit différent de ce qu'il est, les pourcentages augmentant rapidement de classe en classe. En 10<sup>e</sup> année, plus des trois quarts des filles et de la moitié des garçons ont dit que c'est ce qu'ils pensaient. De même, presque deux fois plus de filles ont dit qu'elles considéraient n'être pas très belles ou pas belles du tout. De toute évidence, les filles ont plus de problèmes avec leur image corporelle que les garçons.

Enfin, une minorité importante d'élèves ont de la difficulté à dormir. Plus de filles ont indiqué qu'elles avaient du mal à s'endormir, tandis que plus de garçons ont dit qu'ils se sentaient fatigués le matin.