



# La parole aux jeunes

Rapport sur les préoccupations touchant les adolescents

---

# Les jeunes ont parlé. Nous avons écouté.

---

**T**ant dans les médias populaires que dans la société en général, on considère souvent les adolescents comme un groupe homogène partageant des valeurs, des caractéristiques, des aspirations et des craintes communes. En réalité, chaque adolescent vit une expérience différente de la vie.

Chez Jeunesse, J'écoute, nous sommes à l'écoute de milliers de jeunes chaque semaine. Ces jeunes nous font confiance pour les aider à démêler les moments les plus éprouvants et incertains de leur vie, alors qu'ils vivent jour après jour ce passage obligé vers l'âge adulte.

Forts de nos 25 années d'expérience à développer les habiletés et à bâtir la confiance en soi des jeunes, nous avons un excellent aperçu de leur réalité. Toutefois, ce ne sont pas tous les ados qui communiquent avec Jeunesse, J'écoute.

C'est pourquoi nous avons effectué un sondage à l'échelle nationale. Nous voulions comprendre encore mieux les grands espoirs et les craintes de l'ensemble des adolescents au Canada et non pas uniquement ceux qui contactent Jeunesse, J'écoute.

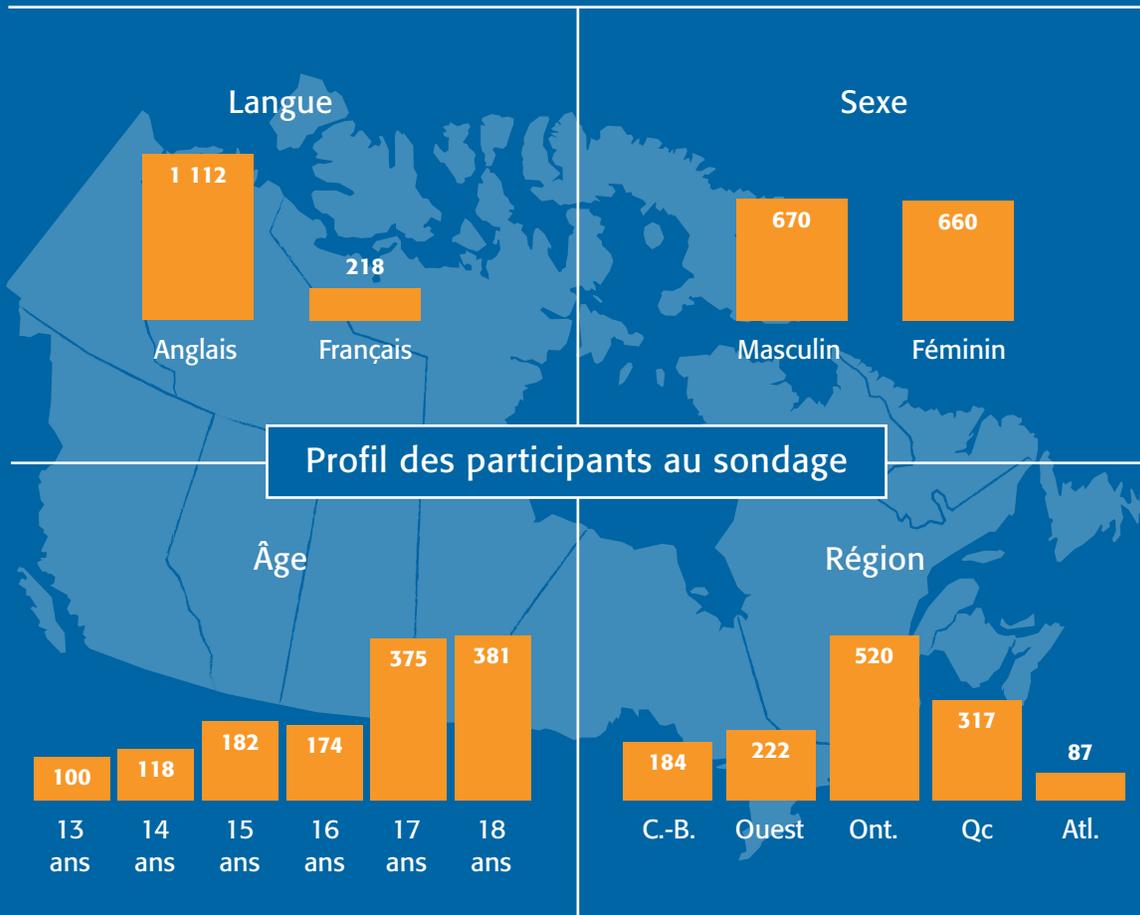
Voici le fruit de ce travail : *La parole aux jeunes – Rapport sur les préoccupations touchant les adolescents.*

Ce rapport fait la lumière sur d'importantes révélations et nuances sur ce que vivent les adolescents : les questions qui les préoccupent le plus, les personnes vers qui ils se tournent pour chercher du soutien, leurs préférences quand vient le temps de discuter de leurs problèmes, etc. Par-dessus tout, ce rapport révèle que les préoccupations, les défis, la vision et les sources de soutien des jeunes varient et évoluent selon leur âge, leur sexe et même l'endroit où ils vivent.

Pour en apprendre davantage : [jeunessejecoute.ca/laparoleauxjeunes](https://jeunessejecoute.ca/laparoleauxjeunes).



En mai 2015, Jeunesse, J'écoute a sondé quelques 1 330 adolescents âgés de 13 à 18 ans provenant d'un peu partout au pays. Ils ont été sélectionnés à partir de groupes en ligne et nous leur avons posé des questions visant à évaluer les préoccupations auxquelles ils font face, les situations de stress qu'ils vivent et l'aide qu'ils recherchent. Nous voulions en savoir davantage sur leur état d'esprit et leur santé émotionnelle. La répartition des participants indiquée ci-dessous reflète les proportions réelles de la population canadienne.



## Être à la hauteur

57 % contre 39 %

Niveau de stress scolaire à 13 ans  
comparativement à 18 ans

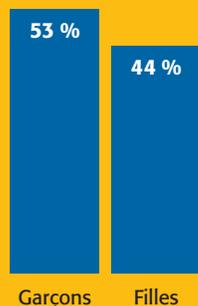
En général, les adolescents au Canada sont assez préoccupés par l'école, tant sur le plan des notes que des devoirs. En fait, pour près de la moitié d'entre eux (49 %), il s'agit du sujet de préoccupation le plus important et le plus fréquent.

Mais le niveau de stress varie en fonction des profils démographiques. Les garçons sont plus stressés par l'école que les filles (53 % comparativement à 44 %). Par ailleurs, 52 % des ados anglophones s'inquiètent de leurs notes et des devoirs, comparativement à 31 % des ados francophones.

Plus les jeunes acquièrent de la maturité, plus ils semblent gagner en confiance sur le plan de la réussite scolaire — ou, à tout le moins, ils semblent plus aptes à en accepter l'état. Les adolescents de 13 ans sont les plus préoccupés par leurs notes et leurs devoirs, mais à 18 ans, le niveau de stress lié à l'école tombe de manière significative.



### Stress lié à l'école



## L'intimidateur intimidé

50 %

Les jeunes qui intimident subissent  
eux-mêmes de l'intimidation

Il existe plusieurs formes d'intimidation : physique, émotionnelle, sociale, discriminatoire, sans oublier la cyberintimidation. Dans le cadre de notre sondage, nous avons posé aux jeunes des questions sur l'intimidation physique (frapper, pousser, faire trébucher et d'autres façons d'utiliser la force physique) et émotionnelle (commentaires blessants, se faire traiter de noms, se moquer des autres).

L'intimidation est une préoccupation importante pour les adolescents au pays (29 %), mais le degré varie en fonction des profils démographiques. L'intimidation est une inquiétude plus importante pour les ados francophones (principalement situés au Québec) comparativement à leurs homologues anglophones (47 % comparativement à 25 %), ainsi que pour les plus jeunes (13-14 ans) comparativement aux plus vieux (16-18 ans).

Ce sondage révèle aussi une autre découverte intéressante : si un ado est victime d'intimidation à l'école, celui-ci a 50 % de chances de subir cette même forme de violence ailleurs (à la maison, par exemple). De plus, ceux qui intimident ont 50 % de chances de subir eux-mêmes de l'intimidation. Bien que les menaces verbales en soi ne dégénèrent pas nécessairement en violence physique, les jeunes qui profèrent des menaces sont plus susceptibles (à 45 %) de recourir aux agressions physiques.



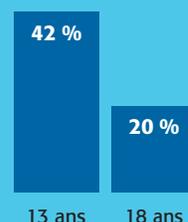
## Les relations interpersonnelles

42 % contre 20 %

Problèmes de relations d'amitié des 13 ans comparativement aux 18 ans

Un nombre important d'adolescents éprouvent des préoccupations au sujet de leurs relations avec leur famille (25 %) et leurs amis (27 %). Toutefois, les plus jeunes rapportent davantage de problèmes avec leurs amis qu'avec leur famille. En vieillissant, ce rapport s'inverse. C'est durant cette période que les plus vieux commencent à composer avec des situations plus difficiles, comme des niveaux de stress plus élevés, des difficultés émotionnelles, des questions d'identité personnelle et sexuelle, ou des pensées suicidaires.

Problèmes de relations d'amitié



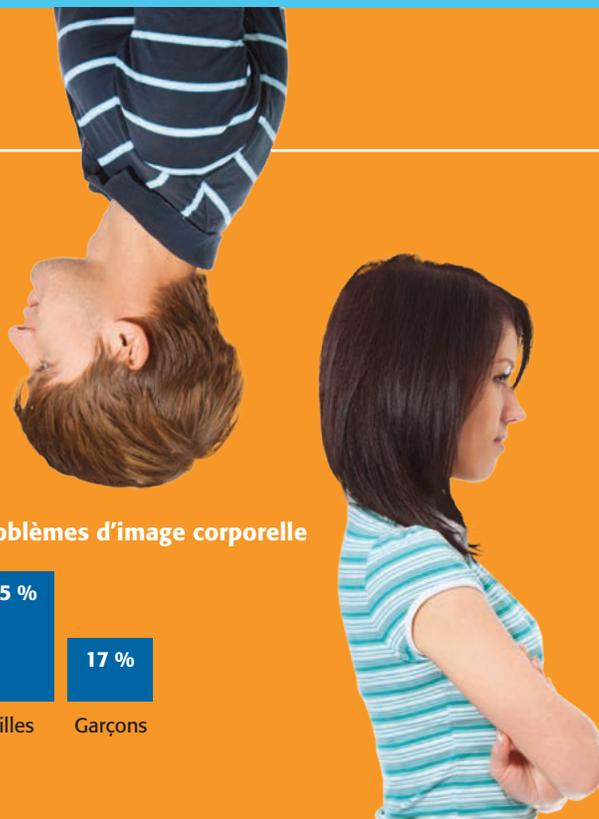
## Le grand fossé entre les sexes

35 % contre 17 %

Filles avec des problèmes d'image corporelle comparativement aux garçons

Partout au pays, les garçons et les filles se rejoignent sur la plupart des questions. Cependant, il existe une différence significative entre les deux sexes : l'image corporelle (une préoccupation chez 26 % des jeunes en général). Les filles ont deux fois plus de chances que les garçons de développer des problèmes d'image corporelle. D'ailleurs, plus les filles vieillissent, plus leurs préoccupations en la matière s'accroissent passant de moins de 28 % à 13 ans à 33 % à 18 ans. Toutefois, même chez les garçons on observe une augmentation marquée des questions d'image corporelle entre 13 et 18 ans.

Problèmes d'image corporelle



## Sous pression

# 23 %

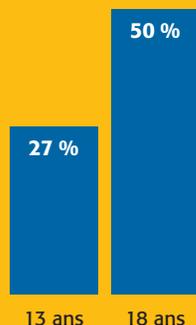
### Augmentation des niveaux de stress et d'anxiété entre 13 et 18 ans

Les ados sont stressés. À 42 %, le stress est le sujet de préoccupation le plus important après les notes et les devoirs (49 %) chez les adolescents en général. En vieillissant, leur niveau de stress continue de croître. À 13 ans, 27 % des jeunes ont rapporté des préoccupations liées au stress, mais à 18 ans, on atteint 50 %.

Les filles ont tendance à éprouver du stress et de l'anxiété un peu plus que les garçons (45 % comparativement à 39 %), tout comme les ados anglophones (43 %) comparativement aux ados francophones (37 %).

Il est possible que ce stress soit la raison pour laquelle les adolescents ne semblent ni très heureux ni très optimistes face à l'avenir. En évaluant leurs niveaux de bonheur et d'optimisme par rapport à l'avenir sur une échelle de 1 à 7, la moyenne de leurs réponses tombait en dessous de 5.

**Au cours du dernier mois, combien de fois t'es-tu senti nerveux et stressé ?**



## Drogues et dépendances

# 26 % contre 8 %

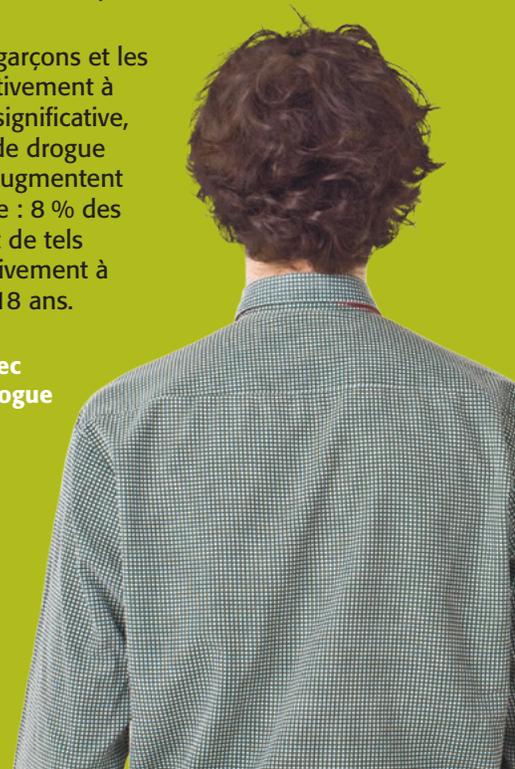
### Jeunes francophones aux prises avec des problèmes de drogue ou de dépendances comparativement aux jeunes anglophones

Seulement 11 % des adolescents au Canada sont aux prises avec des problèmes de drogue ou de dépendances. Mais ces chiffres sont plus révélateurs lorsqu'on divise les résultats sous un angle précis.

Par exemple, un énorme fossé se creuse entre les communautés des deux langues. L'étude démontre que 26 % des jeunes francophones ont des préoccupations liées à des problèmes de drogue et de dépendances, comparativement à 8 % des jeunes anglophones. Ce fossé linguistique reflète également une division régionale : par exemple, 9 % des ados en Colombie-Britannique éprouvent de telles préoccupations comparativement à 19 % au Québec.

La division entre les garçons et les filles (12 % comparativement à 10 %) n'est pas très significative, mais les problèmes de drogue et de dépendances augmentent légèrement avec l'âge : 8 % des jeunes de 13 ans ont de tels problèmes comparativement à 13 % des jeunes de 18 ans.

### Jeunes aux prises avec des problèmes de drogue ou de dépendances



# Parler, ça fait du bien !

Les résultats de notre sondage démontrent que 63 % des adolescents se confient à leur mère, contre 35 % à leur père, et 55 % des jeunes partagent leurs soucis avec leurs meilleurs amis. D'autres membres de la famille, des professeurs, les médias sociaux et les services d'aide psychologique suivent dans la liste.

Mais les statistiques changent en fonction des étapes de la vie. Les plus vieux (60 %) sont moins enclins à parler à leur mère que les plus jeunes (83 %), et sont plus susceptibles de se confier à leur petit ami ou leur petite amie (25 %) que les jeunes âgés de 13 ans (3 %).

Notre sondage démontre aussi que les adolescents ayant indiqué qu'ils n'avaient personne à qui se confier étaient 200 % plus susceptibles d'éprouver des problèmes liés à la violence à la maison, à l'identité sexuelle, à des pensées suicidaires ou à des difficultés émotionnelles pouvant mener à des problèmes émotionnels ou mentaux plus sérieux.

# 200 %

Plus susceptibles de vivre davantage de difficultés émotionnelles s'ils n'ont personne à qui parler



# Techniquement parlant...

Lorsqu'ils parlent de leurs problèmes avec leurs amis, les jeunes préfèrent les textos (54 %), suivi des confidences en personne (51 %). L'influence des médias sociaux est forte, les ados communiquant leurs préoccupations par l'entremise de messages privés sur Facebook, Snapchat, Twitter et d'autres canaux (39 %).

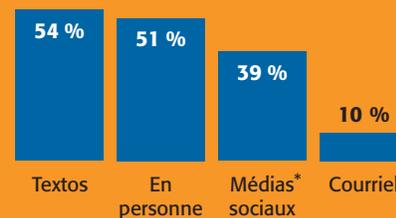
Lorsque les jeunes parlent de leurs problèmes personnels à des professionnels (professeurs, conseillers scolaires, entraîneurs sportifs, chefs religieux), ils préfèrent le faire en personne ou par texto. Mais lorsqu'ils s'adressent à des services d'aide anonymes, d'autres manières de communiquer prennent une importance croissante, comme le clavardage et les autres médiums de communication électronique.

# 54 %

Jeunes qui partagent leurs problèmes avec leurs amis par texto



## Se confier à ses amis





**Jeunesse, J'écoute**

[jeunessejecoute.ca/laparoleauxjeunes](http://jeunessejecoute.ca/laparoleauxjeunes)