

# Enquête sur la santé mentale des jeunes Canadiens

## Association des psychiatres du Canada

L'enquête présentée ici fut menée par COMPAS Inc. pour l'Association Canadienne de Psychiatrie (CPA) afin de rendre compte des opinions, perceptions, et comportements des jeunes, ayant trait à la thématique de la santé mentale. En juin 1993, 800 adolescents canadiens âgés de 13 à 18 ans, répartis proportionnellement à travers le pays, furent contactés et interrogés par téléphone. La taille de cet échantillon fournit des résultats ayant une marge d'erreur de +/- 3,5% dans 95% des cas (estimation la plus sévère).

Il faut souligner qu'en raison de la méthode utilisée (enquête téléphonique), certaines populations ou groupes isolés ne sont pas inclus dans l'échantillon. Il s'agit entre autres des jeunes de la rue, de ceux qui résident à l'intérieur de réserves éloignées ou dans des institutions, ou encore, ceux placés en foyer d'accueil. Certaines de ces exclusions laissent supposer que l'échantillon dresse un portrait plus optimiste qu'il l'est réellement. Toutefois, les données ont été ajustées en terme d'âge, de sexe et de région, de sorte qu'elles soient plus représentatives de la réalité des jeunes Canadiens âgés de 13 à 18 ans. Une comparaison avec les données de Statistiques Canada 1991 a permis de valider l'échantillon avec plus d'assurance, puisque les chiffres se sont avérés similaires.

Il se peut que la somme des pourcentages outre passe 100% puisque les répondants avaient parfois la possibilité de fournir plus d'une seule réponse.

## Données démographiques

L'échantillon est composé d'une part égale de garçons et de filles. En moyenne, ils sont âgés de 15,5 ans. Environ 14% se retrouvent au sein d'une famille monoparentale, 6% au sein du famille reconstituée, tandis que 80% vivent avec leurs deux parents. Les trois quarts des répondants sont d'expression anglaise, et si d'une part, un jeune sur trois provient d'un milieu rural (moins de 10 000 habitants), la même proportion sont résidents d'une ville ayant plus d'un million d'habitants. Enfin, si un sujet sur dix est membre d'une minorité visible, 94% sont natifs du Canada. Le premier indice de synthèse révèle que si 80% des répondants sont canadiens de deuxième génération ou plus, les parents de 20% des répondants ne sont pas nés au Canada.

## L'école et la famille

97% des sujets interrogés ont fréquenté l'école au cours de l'année précédant l'enquête, que ce soit à temps plein ou à temps partiel. 60% d'entre eux ont suivi un programme scolaire régulier, 31% fréquentaient une classe enrichie, alors que 9% se sont retrouvés à l'intérieur d'un programme spécialisé. 71% de ces jeunes ne se sont pas absentés plus de 10 fois de l'école, 16% ont manqué leurs cours de 11 à 20 occasions, alors que 13% ont accumulé plus de 20 absences. 60% des répondants se sont absentés de leurs cours en raison de la maladie, 5% parce qu'ils avaient un rendez-vous quelconque, alors que 20% les ont simplement

sautés, les autres ayant des motifs divers. Enfin, si 45% des jeunes disent se situer au niveau des moyennes académiques et 13% prétendent être en deçà de ces moyennes, 42% considèrent leur rendement scolaire supérieur aux moyennes.

Huit jeunes sur dix sont heureux ou très heureux au sein de leur famille, alors que seulement 4% n'y sont guère ou aucunement. D'autre part, les trois quarts des répondants estiment que les attentes de leurs parents se situent à l'intérieur d'une juste mesure, 22% estiment que ces attentes sont trop élevées, alors que 3% considèrent que leurs parents ont trop peu d'attentes envers eux.

### **Bien-être et estime de soi**

79% des répondants sont satisfaits ou très satisfaits de leur vie actuelle, tandis que seulement 21% ne le sont pas du tout ou pas vraiment. D'autre part, 28% considèrent que leurs études est l'aspect le plus positif de leur vie au moment de l'étude, alors que 23% optent davantage pour les relations interpersonnelles (les amis), 15% pour la famille et 11% pour les loisirs et la musique. De plus, 90% des jeunes ont une estime modérée ou élevée d'eux-mêmes, tandis que les autres en ont peu. Huit ados sur dix se disent heureux ou très heureux, alors que seul 1% de ceux-ci ne le sont nullement. 22% des répondants apprécient grandement leur apparence corporelle, 72% l'apprécient modérément ou un peu, tandis que les autres (6%) n'aiment guère ou aucunement l'apparence de leur corps. Par ailleurs, près de la moitié des jeunes sont satisfaits de leur poids actuel, alors que 27% souhaitent une légère perte et 19% un léger gain. Seul 3% désirent diminuer grandement leur poids.

Enfin, 13% des sujets interrogés ont dit ne jamais se sentir déprimés, 54% une seule fois ou quelques fois par année, 23% une fois par mois, alors que 9% le sont quelques fois par semaine et 1% sont continuellement déprimés.

### **Stress et préoccupations**

Un jeune sur vingt se sent constamment stressé, 46% vivent du stress quelques fois par semaine ou une fois par mois, 45% n'en ressentent qu'une seule fois ou quelques fois par année, et 4% ne sont jamais stressés. De plus, 58% composent très facilement ou facilement avec leurs stress, alors qu'en revanche, 7% jugent qu'ils sont incapables ou guère en mesure de composer avec leurs angoisses. D'autre part, chez 65% des répondants, l'école apparaît comme la source de stress la plus importante, alors que chez respectivement 11% et 8%, la vie familiale ou encore les relations interpersonnelles représentent la source prépondérante. Les questions monétaires sont loin d'être des préoccupations de premier plan pour les jeunes Canadiens puisqu'elles sont source de stress pour seulement 4% d'entre eux.

Respectivement 8% et 23% des sujets éprouvent régulièrement ou occasionnellement de la difficulté à dormir en raison de leurs préoccupations quotidiennes. Par ailleurs, si près de 20% des répondants se sont préoccupés à maintes reprises de leur santé physique au cours de l'année précédant l'enquête, la même proportion n'ont pas eu de telles préoccupations. En ce qui a trait à leur santé mentale, 42% ne s'en sont point soucié durant l'année précédente,

alors que respectivement 13% s'en sont soucié régulièrement et 45% occasionnellement ou rarement.

Lorsqu'ils ont un ennui, le tiers des ados n'en parlent à personne, parce qu'ils se croient aptes à résoudre eux-mêmes leurs problèmes (58%), parce que se confier représente un inconfort (40%), ou parce qu'ils n'ont personne à qui se confier (10%). D'autre part, ceux qui partagent leurs ennuis le font en premier lieu avec un ami (63%), avec leurs parents (29%), ou avec une sœur ou un frère (6%). En deuxième lieu, ils se confient à leurs parents (45%), leurs amis (24%), la fratrie (11%). Au total, que ce soit en premier, second ou troisième lieu, moins de 23% des adolescents se confient aux intervenants scolaires ou autres professionnels, alors que 86% se confient aux amis, 84% aux parents, 33% aux frères et sœurs, 11% à un membre de la parenté.

7% des répondants ont avoué souffrir d'un handicap ou d'une maladie chronique, il s'agit entre autres d'asthme (28%), d'une bronchite (9%), du diabète (5%), d'un trouble lié au cholestérol (5%), d'un trouble vésical (4%), d'épilepsie (3%), de fièvre des foies (3%), de migraines (3%), d'arthrite (3%), de paralysie (2%) etc.

## Santé mentale

Lorsque les jeunes furent interrogés à savoir ce qu'ils associaient spontanément à la maladie mentale, voici les réponses ou les catégories de réponses qu'ils fournirent: Dépression (15%), Stress (12%), Schizophrénie (11%), handicaps ou retards mentaux (11%), troubles comportementaux ou émotionnels (8%), folie ou psychopathie (7%), problèmes familiaux ou sociaux (7%), troubles physiques comme sida, Alzheimer, anorexie (6%), alcoolisme ou toxicomanie (6%), suicide (3%); 29% n'ont pas d'opinion. Pour 30% des répondants, les fluctuations d'humeurs ou l'isolement social sont des signes, s'ils se manifestaient chez un ami, qui leur porteraient à croire que celui-ci souffre d'une maladie mentale. La dépression (15%), les changements d'attitudes ou les comportements étranges (19%), et les troubles scolaires (7%), sont aussi des signes qui susciteraient de pareils soupçons.

Un quart des ados affirment qu'à l'occasion ils leur arrivent de croire qu'ils souffrent d'un trouble émotionnel; 4% ont été diagnostiqués par un professionnel comme souffrant d'une dépression. Si 19% des jeunes ont eu des idées suicidaires sans toutefois les mettre en action, 4% ont tenté de mettre fin à leurs jours. Deux tiers de ceux qui ont déjà songé à se suicider ou qui ont fait une tentative en ont parlé, soit avec un ami (81%), avec un membre de leur famille (36%, c'est-à-dire avec ses parents 15%, avec uniquement la mère 12%, avec une sœur ou un frère 11%), ou avec un intervenant scolaire ou autre (16%), un médecin de famille (7%).

Quels professionnels les jeunes iraient-ils consulter s'ils croyaient souffrir d'un trouble mental? Le médecin de famille arrive au premier rang puisque 55% des répondants en ont fait mention. Ensuite viennent les conseillers (41%), le psychiatre (20%), le psychologue (19%), les lignes d'écoute (13%), un membre de leur famille (10%), un travailleur social (10%), un professeur (6%), un ami (6%), etc. Un jeune sur dix a déjà consulté un professionnel pour des raisons de santé mentale. Par ailleurs, l'inconfort, l'embarras, la honte, sont, d'après le tiers des répondants, les principales raisons pour lesquelles un ado ne

consulterait pas s'il croyait souffrir d'un trouble relié à sa santé mentale; d'autres raisons mentionnées sont: la peur d'être stigmatiser (23%), la peur (22%), la pression des pairs (21%), et le fait qu'ils ignorent ou nient qu'ils ont un problème (19%). Seulement 12% des répondants croient que le fait qu'un jeune ignore où recevoir de l'aide est une raison pour laquelle il ne consulterait point.

En ce qui a trait aux informations sur la santé mentale, le médecin de famille apparaît encore comme la personne-ressource de premier plan (48%). Le conseiller scolaire (33%), la bibliothèque (15%), la famille (15%), la clinique médicale (12%), l'hôpital (12%), un professeur (8%), le psychiatre (6%), etc., sont les autres personnes ou lieux mentionnés par les répondants. Par contre, 43% des jeunes contactés ont prétendu n'être guère ou aucunement intéressés à en connaître davantage sur la thématique de la santé mentale, alors que 49% le sont quelque peu. Seulement 8% y voit réellement un intérêt.

### **Histoire familiale et santé mentale**

Au total, 18% des sujets interrogés possèdent un membre ou plus de leur famille (sont inclus ici, les grands-parents, les parents, la fratrie, et le jeune lui-même) souffrant ou ayant souffert d'une dépression ou d'un autre trouble de santé mentale. De plus, 3% des jeunes soulignent que leur histoire familiale comporte non seulement un diagnostic de dépression, mais celui d'un autre trouble.

D'autre part, l'alcoolisme et l'abus de drogues (prescrites ou non) ont été présents dans respectivement 25% et 15% des familles de ces jeunes. Au surplus, 8% connaissent un membre de leur famille qui fut victime d'une agression physique ou sexuelle (sont inclus ici, les grands-parents, les parents, la fratrie, et le jeune lui-même). Enfin, dans 2% des histoires familiales de ces jeunes, on retrouve conjointement ces trois problèmes. Dans 33% des cas, on en dénote un seul ou deux.

### **Conclusion**

Il est fréquent de constater dans de telles études qu'une nette majorité d'adolescents affirment bien se porter, alors qu'en revanche une minorité semblent manifestement faire face à de nombreuses difficultés. Doit-on se réjouir du fait que la majorité des jeunes qui nous entourent sont satisfaits de leur vie actuelle, sont heureux et s'estiment?

Évidemment, les jeunes qui risquent le plus de présenter des difficultés ont probablement été exclus de ce sondage téléphonique. Il ne faut pas l'oublier dans l'interprétation des résultats.

Malgré tout, 4% des répondants ont déjà eu un diagnostic de dépression, 4% révèlent avoir tenté de se suicider, et 20% sont confrontés à un problème de santé mentale, eux-mêmes ou dans leur famille; ceci n'est pas sans conséquence, même si c'est un membre de la famille. Peut-on passer sous silence ces jeunes, qui à l'aube de l'âge adulte, gravissent difficilement et précairement les premiers échelons de la vie?

Il est fondamental que les jeunes d'aujourd'hui puissent se confier à une personne en qui ils ont confiance, puisque là est l'outil de base pour faire face aux épreuves de la vie, et l'antidote contre la déprime et l'angoisse. Or le tiers des ados interrogés préfèrent rester muets lorsqu'ils ont des ennuis. Il en va de même pour le tiers de ceux qui ont déjà pensé à se suicider. La honte, l'embarras, la peur d'être ridiculisé et découvert sous ses faiblesses, le déni, la pression des pairs, sont les raisons que les jeunes évoquent, et qui, à leurs avis, occasionneraient ce mutisme et pousseraient un jeune à éviter l'aide appropriée d'un professionnel. Les soins en matière de santé mentale sont-ils assez accessibles? Bien que les ados semblent au courant d'une multitude de thèmes portant sur la santé mentale, et d'autant plus que 20% y sont confrontés directement dans leur famille, la maladie mentale reste encore un tabou dans notre société. Bref, si cette enquête a fourni des réponses à plusieurs questions pertinentes portant sur la santé mentale des adolescents, il en émane plusieurs autres qui nécessiteront des débats et des études en surcroît.

*Rapport disponible au coût de 100\$ auprès de: Association des psychiatres du Canada, 237 avenue Argyle, suite 200, Ottawa, Ontario, K2P 1B8, tél: (613) 234-2815, télécopieur: (613) 234-9857.*