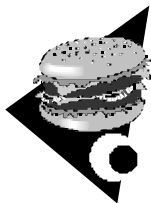


Habitudes de vie chez les étudiants du secondaire à la CECM.

En 1991, la direction de la recherche du ministère de l'Éducation du Québec et le Centre de recherche sur les services communautaires de l'Université Laval, ont réalisé une enquête sur le style de vie des jeunes québécois âgés de 12 à 18 ans. La présente étude avait pour but de reproduire cette enquête, en se limitant toutefois aux élèves du secondaire fréquentant les écoles secondaires francophones de la Commission des écoles catholiques de Montréal. On y souligne deux objectifs principaux: tout d'abord, décrire les habitudes de vie des jeunes et noter les différences entre les garçons et les filles, de même qu'entre les différentes années et les ethnies. Précisons que l'on considère comme immigré, un jeune n'étant pas, lui-même, natif du Québec. Le deuxième objectif visait à mettre en relation certains aspects de la vie personnelle, familiale et scolaire des étudiants avec leurs habitudes de consommation et leurs comportements suicidaires.



Le questionnaire auquel devaient répondre les jeunes était une adaptation de celui utilisé lors de l'enquête réalisée par le ministère de l'Éducation. Il comprenait 84 questions portant sur différents thèmes comme l'alimentation, le sommeil, la consommation d'alcool et de drogue, l'adaptation scolaire, la relation avec les parents, les comportements suicidaires, etc. Des questionnaires ont été distribués dans l'ensemble du réseau, et l'échantillon final (11557 questionnaires) a été constitué à partir des données agglomérées auxquelles une pondération a été appliquée pour que l'importance relative de chaque école soit respectée, et qu'ainsi soit créé un échantillon global représentatif.

(Il est important de considérer que cette étude ne touche que les adolescents qui fréquentaient l'école le jour où les questionnaires ont été distribués. Il est certain que les absents présentent en général plus de problèmes et que par conséquent, les résultats présentés ici sous-estiment quelque peu la réalité des jeunes de cet âge.)

Données descriptives.

L'échantillon est composé de 50,2% de filles et 49,8% de garçons, tous âgés de 11 à 18 ans. Le groupe des immigrants représente le quart des élèves. De plus, 57% des jeunes vivent avec leurs parents biologiques, 23% vivent à l'intérieur d'une famille monoparentale, et 12,1% à l'intérieur d'une famille recomposée. 43,8% des familles sont constituées de deux enfants, et le quart de trois enfants. Finalement, les familles traditionnelles sont plus nombreuses chez les immigrants (64,2%) que chez les Québécois (54,8%).

En ce qui a trait à l'alimentation, huit jeunes sur dix mangent en moyenne trois repas par jour, sept sur dix dînent tous les jours et un peu plus de la moitié déjeunent tous les jours. De plus, la plupart (83,5%) des jeunes considèrent qu'ils mangent toujours ou souvent bien. Si les trois quarts des répondants ont prétendu dormir en moyenne huit heures ou plus par jour et que plus de 90% affirment dormir un minimum de sept heures, le quart affirment avoir de la difficulté à dormir, soit 30,7% des filles et 22,2% des garçons. La majorité (57,8%) de ces derniers ont indiqué que la cause principale de leur problème de sommeil n'est pas l'école, la famille, les amis

ou les troubles de santé. Cependant, 14,4% de ceux-ci ont attribué ces troubles à leurs difficultés scolaires et 12,2% les ont attribués à leurs difficultés familiales.

Plus des trois quarts des jeunes sont satisfaits ou plutôt satisfaits de la communication qu'ils ont avec leurs parents, et si la moitié des sujets considèrent que leurs parents sont un peu plus ou beaucoup plus sévères que les autres parents, l'autre moitié considère qu'ils le sont un peu moins ou beaucoup moins. De plus, une nette majorité des jeunes prétendent que très souvent ou souvent leurs parents les écoutent (76,1%), sont disponibles (84,9%) et les encouragent (68,9%). En l'absence des parents, un tiers des sujets s'occupent à la maison, un tiers regardent la télévision, et le dernier tiers sortent ou invitent des amis. De plus 68,2% des répondants mettent toujours ou souvent leurs parents au courant de ce qu'ils font lorsqu'ils sortent.

Un élève sur deux dit avoir des résultats scolaires qui se situent dans la moyenne, 30% des élèves se considèrent au-dessus, et 11,6% au-dessous. Si le tiers des élèves se sentent toujours à l'aise à l'école, et la moitié d'entre eux s'y plaisent souvent, un élève sur cinq s'y sent rarement ou jamais à l'aise. Plus de la moitié des jeunes veulent aller à l'Université, soit environ 60% des filles, 50% des garçons, et 60% des immigrants. 29,1% envisagent des études collégiales, 12,9% veulent finir leur secondaire et 13,6% ne comptent pas le finir. Les filles sont plus à l'aise à l'école et les garçons aspirent davantage à terminer leurs études à la fin du secondaire ou du collégial. De plus, la majorité des jeunes estiment qu'ils sont heureux (86,6%) et satisfaits d'eux-mêmes (83,2%), et que leur vie est peu ou pas stressante (64,7%). La satisfaction de soi est plus forte chez les garçons et diminue de la première secondaire à la cinquième secondaire.

Lorsqu'ils ont un problème, plus de la moitié des jeunes se confient à des amis et plus du tiers se confient à leur famille. Si les garçons se confient davantage à leur famille que les filles, celles-ci se confient davantage à leurs amis. Par contre, 14,5% des sujets n'ont personne à qui se confier, et ce pourcentage est plus élevé chez les garçons et les immigrants. Le recours à de l'aide professionnelle augmente avec l'âge et les filles consultent davantage.



Le recours à de l'aide professionnelle augmente avec l'âge et les filles consultent davantage.

Trois jeunes sur dix ont déjà pensé sérieusement à se suicider tandis que plus d'un jeune sur dix a tenté de le faire. Soulignons qu'à ces deux dernières questions, les taux augmentent avec l'âge et que chez les filles, ils sont deux fois plus élevés. Finalement, plus des deux tiers de ceux qui y ont déjà pensé sérieusement n'en ont jamais parlé.

Les élèves consacrent en moyenne 2,3 heures par semaine à leurs travaux scolaires, près de 2 heures à la lecture et 3,5 heures à regarder la télévision (environ 40% disent regarder la télévision 6 heures et plus par semaine). Les filles étudient davantage, lisent davantage et regardent moins la télévision. Un tiers des élèves ont un emploi rémunéré et travaillent en moyenne 3,4 heures par semaine, surtout les fins de semaine. Finalement, trois jeunes sur quatre font du sport, et les garçons en pratiquent davantage que les filles.

Les habitudes de consommation.

Près de la moitié des jeunes ont déjà fumé la cigarette et près du tiers fument actuellement, soit 16% régulièrement et 15,5% à l'occasion. Les filles se retrouvent plus souvent dans les rangs des

fumeurs. Trois jeunes sur quatre commencent à fumer entre 11 et 14 ans, en moyenne à 12,5 ans, et pour ceux qui fument, le nombre moyen de cigarettes consommées par semaine est de 29,6. Près de 60% des fumeurs vivent dans une famille où l'on retrouve au moins un fumeur, et moins de la moitié ont la permission de fumer à la maison.

Plus du quart des jeunes ont déjà consommé de la drogue, et si 16% en consomment actuellement, seulement 3,4% en consomment de façon régulière. Près de 95% de ceux qui ont déjà pris de la drogue l'ont fait pour la première fois entre 11 et 16 ans, et l'âge moyen pour cette toute première consommation est de 13,4 ans. Les drogues les plus fréquemment consommées sont la marijuana et le haschisch; les filles consomment plus de médicaments, les garçons consomment plus de la cocaïne et du crack. Trois consommateurs sur quatre évoquent le plaisir comme principale raison relativement à leurs consommations, 8,4% disent le faire pour oublier leurs problèmes, et moins de 5% pour accompagner les amis. Plus de 95% des consommateurs considèrent que la drogue leur procure un effet positif, c'est-à-dire les rend joyeux ou les calme. Finalement, 15% de ceux qui prennent de la drogue se sont déjà sentis mal à l'aise ou coupables.

La majorité (65,4%) des jeunes ont déjà consommé de l'alcool, environ la moitié des sujets consomment soit de temps en temps ou pour les occasions spéciales. Les consommateurs réguliers représentent 3,4% des répondants et seulement le quart des jeunes buveurs s'enivrent souvent ou à toutes les fois qu'ils consomment. Près de 95% des sujets qui ont déjà bu l'ont fait pour la première fois entre 10 et 16 ans, ce qui donne un âge moyen de 13 ans. Le plaisir est le principal motif que les jeunes évoquent pour consommer de l'alcool et 6,3% le font pour oublier leurs problèmes.

De façon générale, les immigrants sont moins portés vers la cigarette, l'alcool et la drogue. De plus, la consommation de ces trois produits augmente avec l'âge. Un jeune sur quatre n'a jamais parlé de drogue et d'alcool, et la même proportion en parle régulièrement. Ce dialogue est plus fréquent chez les filles et les sujets plus âgés, mais l'est moins chez les immigrants.

Description de profils de réponses ayant trait aux habitudes de vie.

Une série de douze indices a été créée pour étudier de façon plus adéquate, les relations entre la consommation de produits toxiques, les comportements suicidaires et certains aspects de la vie personnelle, scolaire et familiale du jeune. Pour les définir on a regroupé deux ou trois questions liées.

Par exemple, *l'indice de bien-être personnel* est composé par le sentiment d'être à l'aise à l'école, d'être satisfait de soi-même, et celui d'être stressé. Cet indice comporte trois niveaux: *très bien* si le sujet a répondu à ces trois éléments de façon positive; c'est-à-dire qu'il est plutôt ou très satisfait de lui-même, qu'il est peu ou pas stressé et qu'il est toujours ou souvent à l'aise à l'école; *plutôt bien* si le sujet a répondu positivement à deux éléments, *plutôt mal* s'il a répondu à un seul élément de façon positive, et *très mal* si on ne retrouve aucun élément positif. Selon cet indice la moitié des jeunes se disent très bien et le tiers plutôt bien. Un jeune sur vingt prétend se sentir très mal. Les filles s'évaluent plus négativement et le bien-être personnel semble diminuer avec l'âge.

L'indice d'adaptation à la vie scolaire a été créé à partir des résultats scolaires et des absences injustifiées. Tout d'abord, trois élèves sur quatre ne présentent aucun problème scolaire tandis qu'un élève sur dix s'absente fréquemment sans raison, alors qu'un nombre comparable d'élèves ont des résultats scolaires inférieurs à la moyenne et que 4% présentent ces deux difficultés. Il faut également souligner que l'absentéisme augmente avec l'âge.

La satisfaction par rapport à la communication, à l'écoute et à la disponibilité des parents sont les trois éléments qui composent *l'indice de qualité de la relation entre parents et enfants*. Plus de 60% des répondants qualifient la relation avec leurs parents comme étant essentiellement positive, et près de 20% la qualifient comme étant plutôt positive. En revanche près de 15% jugent que cette relation est plutôt ou entièrement négative. Les plus jeunes, de même que les garçons, évaluent plus positivement la relation avec leurs parents.

L'indice de présence des parents à la maison a été constitué à partir de la présence des parents au cours de la fin de semaine, du souper et durant les soirs de semaine. La présence des parents à ces trois moments est très élevée pour plus de 80% des jeunes et l'est un peu moins pour environ 10% de ceux-ci.

L'indice de consommation d'alcool et de drogue par les pairs comporte trois niveaux: pairs consommateurs de drogue et d'alcool, pairs consommateurs d'alcool, et pairs non-consommateurs. Il n'y pas de niveau "pairs consommateurs de drogue" puisque ceux qui consomment de la drogue consomment également de l'alcool. Le tiers des jeunes n'ont aucun ami consommateur, moins du quart ont des amis qui consomment de l'alcool, et 44% ont des amis qui consomment drogue et alcool, les filles étant plus nombreuses dans cette dernière catégorie. Plus ils vieillissent, plus les jeunes fréquentent des amis qui consomment ces deux produits.

Trois éléments ont été retenus pour créer *l'indice de consommation d'alcool*: la fréquence de consommation au cours des quatre dernières semaines, le fait de s'enivrer fréquemment et le fait de boire seul. Ainsi, 7 groupes ont été formés. La moitié des jeunes consomment moins d'une fois par semaine, ne boivent pas seuls, et ne s'enivrent jamais. Un peu plus d'un jeune sur dix consomme une fois ou plus par semaine, mais jamais seul, et sans s'enivrer. Certains consomment moins d'une fois par semaine et s'enivrent souvent (11,1%) ou boivent seuls (8,4%). D'autres consomment une fois ou plus par semaine et s'enivrent (7,6%), ou boivent seuls (6,3%). Un jeune sur vingt boit une fois ou plus par semaine, s'enivre souvent et boit seul.

On a créé six indices au regard de la consommation de drogue. Le premier, *l'expérience de la drogue*, révèle que plus d'un jeune sur dix a déjà essayé la drogue sans toutefois en consommer actuellement, que 16% en consomment actuellement, et qu'un peu moins des trois quarts n'en ont jamais consommé. Le deuxième indice, *le nombre de drogues essayées*, indique que parmi ceux qui ont une expérience de la drogue, environ 57% en ont essayé plus d'un type. *L'indice du nombre de drogues consommées actuellement* montre que 47% des jeunes consommateurs actuels prennent plus d'un type de drogue. *L'indice du contexte de consommation de drogue* a été construit à partir de deux éléments: le moment et le lieu de consommation, ainsi que la présence d'amis. Sept jeunes consommateurs sur dix le font la fin de semaine en dehors de l'école et avec des amis, tandis qu'un jeune sur cinq consomme la fin de semaine et la semaine en dehors de l'école et avec des amis. Finalement, environ 8% le font en semaine à l'école, seuls ou avec des amis, tandis que moins de 3% consomment la fin de semaine lorsqu'ils sont seuls. *L'indice de polytoxicomanie* met en relation la fréquence de consommation d'alcool durant les quatre

semaines qui précèdent l'étude, avec la consommation actuelle de drogue. Soulignons qu'il fait ressortir quatre groupes. Un peu moins de la moitié des jeunes ne consomment ni drogue ni alcool, moins de 30% consomment seulement de l'alcool, et cela à raison de moins d'une fois par semaine, et 7,6% consomment seulement de l'alcool, mais plus d'une fois par semaine. 8% des jeunes consomment de la drogue actuellement et de l'alcool moins d'une fois par semaine, et le même taux consomment de la drogue et de l'alcool plus d'une fois par semaine. Pour terminer, *l'indice de consommation de cigarettes* révèle que sept jeunes sur dix sont non-fumeurs, 12% des jeunes fument de 0 à 10 cigarettes par semaine, 6% en fument de 11 à 25, et 11,4% en fument plus de 26.

Facteurs associés à la consommation de produits toxiques et au suicide.

L'objectif de cette section était de mettre en relation les différents aspects de la vie des jeunes, avec la consommation de produits toxiques et avec les comportements suicidaires. En premier lieu, les liens entre les différentes habitudes de consommation sont étudiés, puis les aspects de la vie du jeune sont décrits en fonction des cinq catégories de l'indice de polytoxicomanie. Finalement, sont mis en relation les différents aspects de la vie du jeune avec les indices de consommation d'alcool et de cigarettes, ainsi qu'avec les pensées suicidaires et les tentatives de suicide.

Tout d'abord, les non-fumeurs constituent 90% des jeunes qui ne consomment ni alcool ni drogue, les deux tiers de ceux qui consomment uniquement de l'alcool, et le tiers de ceux qui sont polytoxicomanes. On remarque que la consommation semble pousser toujours plus à la consommation. De plus, ceux qui boivent le plus (une fois ou plus par semaine) s'enivrent plus souvent, boivent plus régulièrement seuls, et ont essayé davantage plus d'un type de drogue, en comparaison à ceux qui consomment de l'alcool avec plus de modération. En effet, près de la moitié des gros consommateurs d'alcool ont essayé plus d'une drogue, comparativement au tiers chez les consommateurs modérés.

On remarque également que les jeunes non-consommateurs évaluent plus positivement leur bien-être personnel et manifestent une meilleure adaptation à la vie scolaire que les consommateurs d'alcool et/ou de drogue. Le même phénomène s'observe en ce qui a trait au nombre d'heures consacrées aux travaux et aux aspirations scolaires. Le quart des non-consommateurs y consacrent moins d'une heure tandis qu'un peu plus de la moitié des gros consommateurs n'y consacrent pas plus de temps. De plus, si les trois quarts des non-consommateurs désirent poursuivre des études universitaires, moins de 40% des jeunes consommateurs ont de pareilles aspirations. Au niveau de la structure familiale, seulement quatre jeunes consommateurs de drogue sur dix vivent dans une famille traditionnelle. Chez les consommateurs d'alcool et les non-consommateurs, entre six ou sept jeunes sur dix se retrouvent dans ce type de famille. Le niveau de scolarité du père ne varie pas selon les groupes de consommateurs, par contre les mères des consommateurs de drogue et d'alcool sont plus scolarisées. De façon générale, la qualité de la relation avec les parents, et leurs présences à la maison semblent diminuer avec la consommation.

De manière à mieux évaluer la consommation d'alcool chez les jeunes et les variables qui y sont reliées, les consommateurs actuels de drogue ont été exclus, pour ainsi isoler ceux qui consomment exclusivement de l'alcool. On remarque que le fait de s'enivrer et/ou de boire seul

est associé avec une diminution du bien-être personnel. De plus, la qualité de l'alimentation et la pratique du sport diminuent avec l'augmentation de la consommation. Soulignons que la diminution du bien-être et de la qualité de l'alimentation est plus accrue chez les filles. L'adaptation scolaire chez les jeunes qui consomment de l'alcool plus d'une fois par semaine, chez ceux qui boivent seuls, et chez ceux qui s'enivrent, est nettement problématique, et beaucoup moins bonne que chez ceux qui ne présentent pas ces habitudes. De plus, les consommateurs réguliers possèdent plus souvent un travail rémunéré et se retrouvent moins souvent dans une famille traditionnelle, contrairement aux consommateurs occasionnels. Les buveurs réguliers ont des parents qui ont un niveau de scolarité plus élevé, qui sont moins sévères et moins présents à la maison.

Au niveau de la consommation de cigarettes, l'augmentation de cette consommation est associée à la présence de fumeurs à la maison et à la permission de fumer. Les gros fumeurs paient davantage leurs cigarettes, se les font payer plus souvent par leurs parents, mais moins souvent par des amis. Les non-fumeurs possèdent moins d'amis qui fument, boivent ou prennent de la drogue. De plus, les fumeurs s'alimentent moins bien, se disent plus stressés et plus malheureux, s'adaptent moins bien à la vie scolaire, ont moins d'aspirations scolaires, pratiquent moins de sport, ont plus souvent un travail rémunéré, et vivent plus rarement dans une famille traditionnelle.

La consommation d'alcool est nettement associée avec une augmentation des pensées suicidaires et des tentatives de suicide. Par exemple, si un jeune non-consommateur sur cinq a pensé sérieusement à se suicider, la moitié des jeunes qui boivent régulièrement, seuls, et s'enivrent souvent, ont eu de pareilles pensées. De plus, cinq fois moins de non-consommateurs ont tenté de se suicider, comparativement à l'autre groupe. On observe les mêmes corrélations entre la consommation de drogue et les comportements suicidaires.

Les jeunes qui ont pensé au suicide ou qui ont fait une tentative de suicide s'alimentent moins bien, ont plus de difficulté à dormir, révèlent un bien-être personnel plus faible, pratiquent moins de sport, s'adaptent moins bien à la vie scolaire, vivent moins souvent dans une famille traditionnelle, et rapportent une moins bonne relation avec leurs parents.

Conclusion

Bien qu'il est rassurant de constater que la majorité des jeunes ne présentent pas de difficultés notables dans leurs vie personnelle, scolaire et familiale, on ne peut passer sous silence la propension chez certains d'entre-eux à consommer, et la présence de comportements suicidaires. En bref, on retrouve quatre portraits principaux chez les jeunes fréquentant les écoles de la CECM: ceux qui semblent ne manifester aucun problème, ceux qui présentent uniquement des problèmes de consommation, ceux qui vivent une grande détresse émotive s'accompagnant à l'occasion d'une mauvaise relation avec leurs parents, et finalement ceux qui présentent l'ensemble de ces problèmes et de manière plus importante. Ainsi, on ne peut mettre sur pied de stratégies d'intervention uniformes. La lourde entreprise que constitue l'élaboration d'un rapport spécifique à chacune des 25 écoles participantes est donc doublement récompensée, puisqu'elle revêt l'avantage, d'une part, de fournir une information personnalisée, et d'autre part, de nous faire prendre conscience du fait que le portrait tracé pour l'ensemble du territoire n'est pas nécessairement le reflet des réalités locales.

Habitudes de vie au secondaire, Commission des Écoles Catholiques de Montréal, service de la formation générale, secteur des interventions spécifiques dans l'école montréalaise. Résumé du rapport d'étude préparé par Rémi Dussault, avril 1994. CECM, 3737 Sherbrooke est, 4^e étage, Montréal, Qc, H1X 3B3.