



# ESTIME DE SOI ET IMAGE CORPORELLE : COMPRENDRE POUR MIEUX INTERVENIR



**Marie-Ève Blackburn**

Chercheure

ÉCOBES Recherche et transfert, Cégep de Jonquière

[Marie-eve.blackburn@cjonquiere.qc.ca](mailto:Marie-eve.blackburn@cjonquiere.qc.ca)

**Jacinthe Dion**

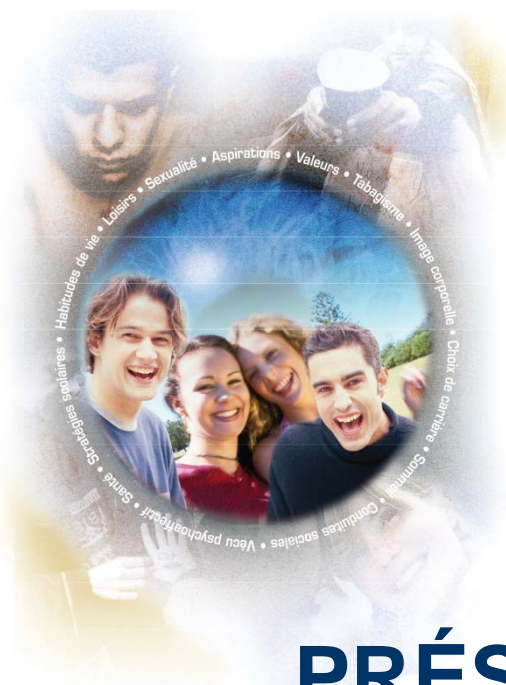
Professeure, psychologue

UQAC

[Jacinthe\\_dion@uqac.ca](mailto:Jacinthe_dion@uqac.ca)

# PLAN DE LA PRÉSENTATION

- **Présentation des enquêtes et de la méthodologie**
- **Estime de soi**
- **Image corporelle**
  - L'insatisfaction à l'égard de sa silhouette
  - Satisfaction de son apparence
- **Pistes d'intervention pour améliorer l'estime de soi et l'image corporelle**



# PRÉSENTATION DES ENQUÊTES ET DE LA MÉTHODOLOGIE

---

# DES RÉSULTATS BASÉS SUR DEUX TYPES D'ENQUÊTE

- Trois enquêtes transversales (1997, 2002 et 2008) auprès des jeunes de 14-18 ans du SLSJ permettent de dresser un portrait de la situation (estimer des prévalences)
- Un suivi longitudinal de jeunes à 14, 16 et 18 ans (2002 à 2006) qui permet d'étudier l'évolution de différents indicateurs chez les mêmes individus

# DEVIS DE RECHERCHE

## Population à l'étude

- ❖ Les élèves âgés de 14 à 18 ans fréquentant un établissement d'enseignement secondaire au Saguenay–Lac-Saint-Jean

### Échantillonnage des trois enquêtes transversales

	Filles	Garçons	Total*
<b>1997</b>	800	864	1 665
<b>2002</b>	887	1 005	1 901
<b>2008</b>	694	754	1 452

- \* Le total ne correspond pas en raison d'un certain nombre de non réponse à la question « de quel sexe êtes-vous? »

# DEVIS DE RECHERCHE (suite)

## Échantillonnage de l'enquête longitudinale

	Filles	Garçons	Total
<b>Cycle 1 à 14 ans en 2002</b>	335	267	605
<b>Cycle 2 à 16 ans en 2004</b>	266	140	408
<b>Cycle 3 à 18 ans en 2006</b>	259	154	413

**337** jeunes ont participé à l'ensemble des trois cycles d'enquête  
225 filles et 112 garçons

# VISION SYSTÉMIQUE

## Les principales dimensions évaluées

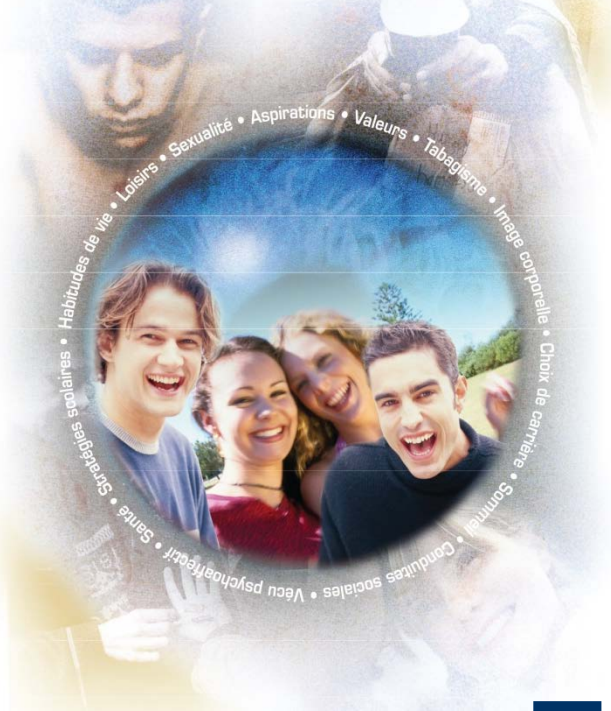
1. Genre

2. Milieux de vie (lieu de résidence, scolarité de la mère)

3. Facteurs familiaux (soutien affectif maternel)

4. Facteurs personnels

- Sur le plan des habitudes de vie (activités physiques, consommation drogues/alcool, tenter de contrôler son poids, etc.)
- Sur le plan social (commentaires sur le poids, compétences interpersonnelles, délinquance, soutien des amis, etc.)
- Sur le plan de la santé et du bien-être (IMC, détresse psychologique, estime de soi, aspirations scolaires, etc.)



# ESTIME DE SOI

---



# QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI?

- Correspond au jugement de valeur que l'on porte sur la définition donnée à la notion de soi
- L'adolescence est une étape clé dans l'établissement d'une bonne estime de soi
- Plusieurs dimensions de l'estime de soi
  - Habiletés scolaires ou physiques, l'apparence, etc.
  - L'estime de soi globale est plus que la somme de ses dimensions (Harter, 1993; DuBois *et al.*, 2000)

# ESTIME DE SOI

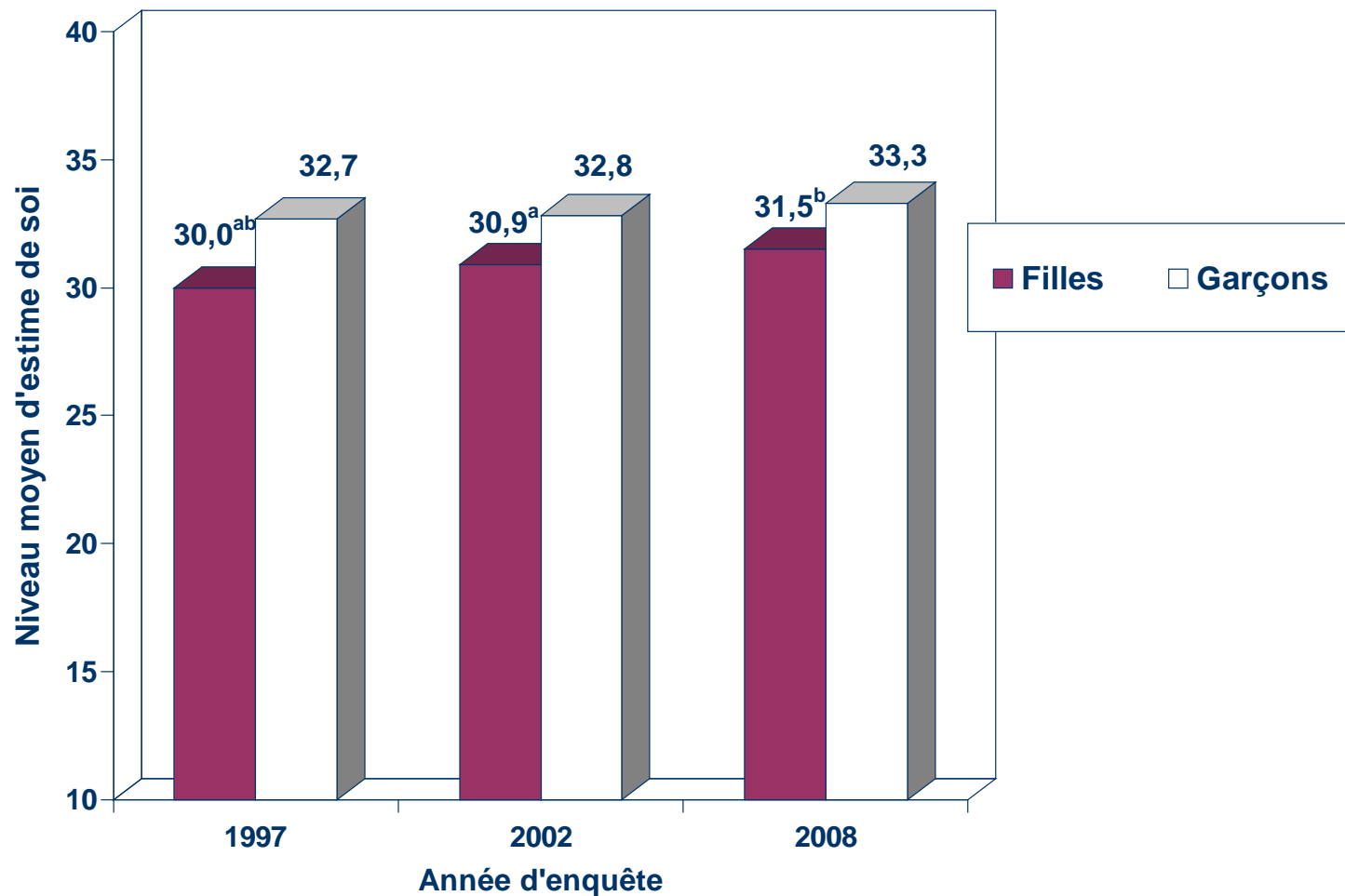
- **Facteurs associés dans les écrits**
  - Soutien des parents et des pairs
  - Détresse psychologique
  - Poids et perception du poids
  - ...
  
- **La perception de son image corporelle serait le facteur le plus relié à l'estime de soi à l'adolescence** (Perron *et al.*, 1999; Seidah *et al.*, 1997)

# ÉCHELLE D'ESTIME DE SOI DE ROSENBERG

Il s'agit d'une échelle additive de 10 items qui totalise un score compris entre 10 et 40. Plus le score est élevé, plus le niveau d'estime de soi est élevé.

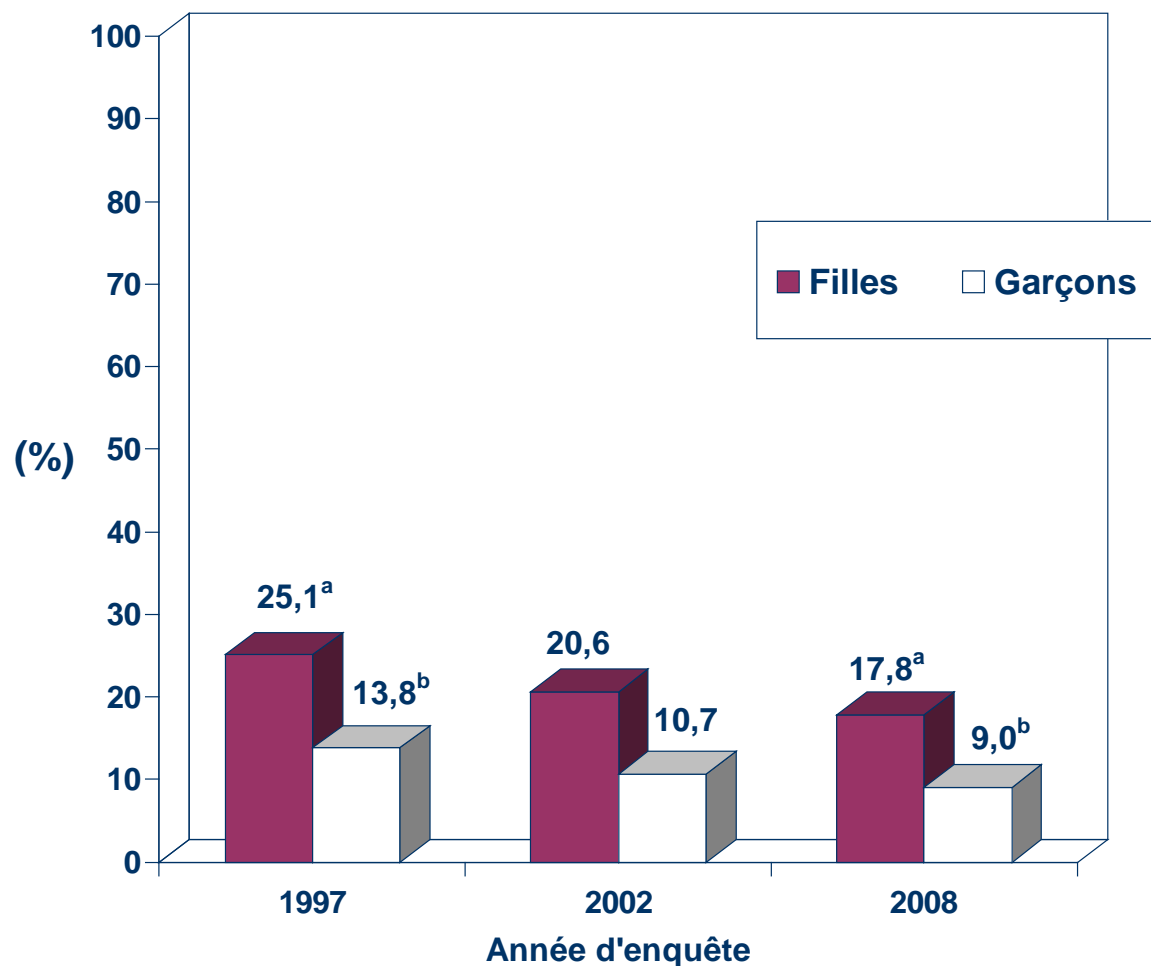
1. Globalement, je suis satisfait de qui je suis
2. À certains moments, je pense que je suis bon à rien
3. Je crois que je possède un bon nombre de qualités
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que les autres de mon âge
5. Il n'y a pas beaucoup de choses pour lesquelles je puisse me sentir fier
6. Je me sens vraiment inutile parfois
7. Je crois que je suis quelqu'un de valable, du moins que je vauds autant que les autres
8. J'ai de la difficulté à m'accepter comme je suis
9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un raté
10. J'ai une attitude positive envers moi-même

**FIGURE 1**  
**NIVEAU MOYEN D'ESTIME DE SOI DES FILLES ET DES GARÇONS**  
**DE 14 À 18 ANS 1997, 2002 ET 2008**



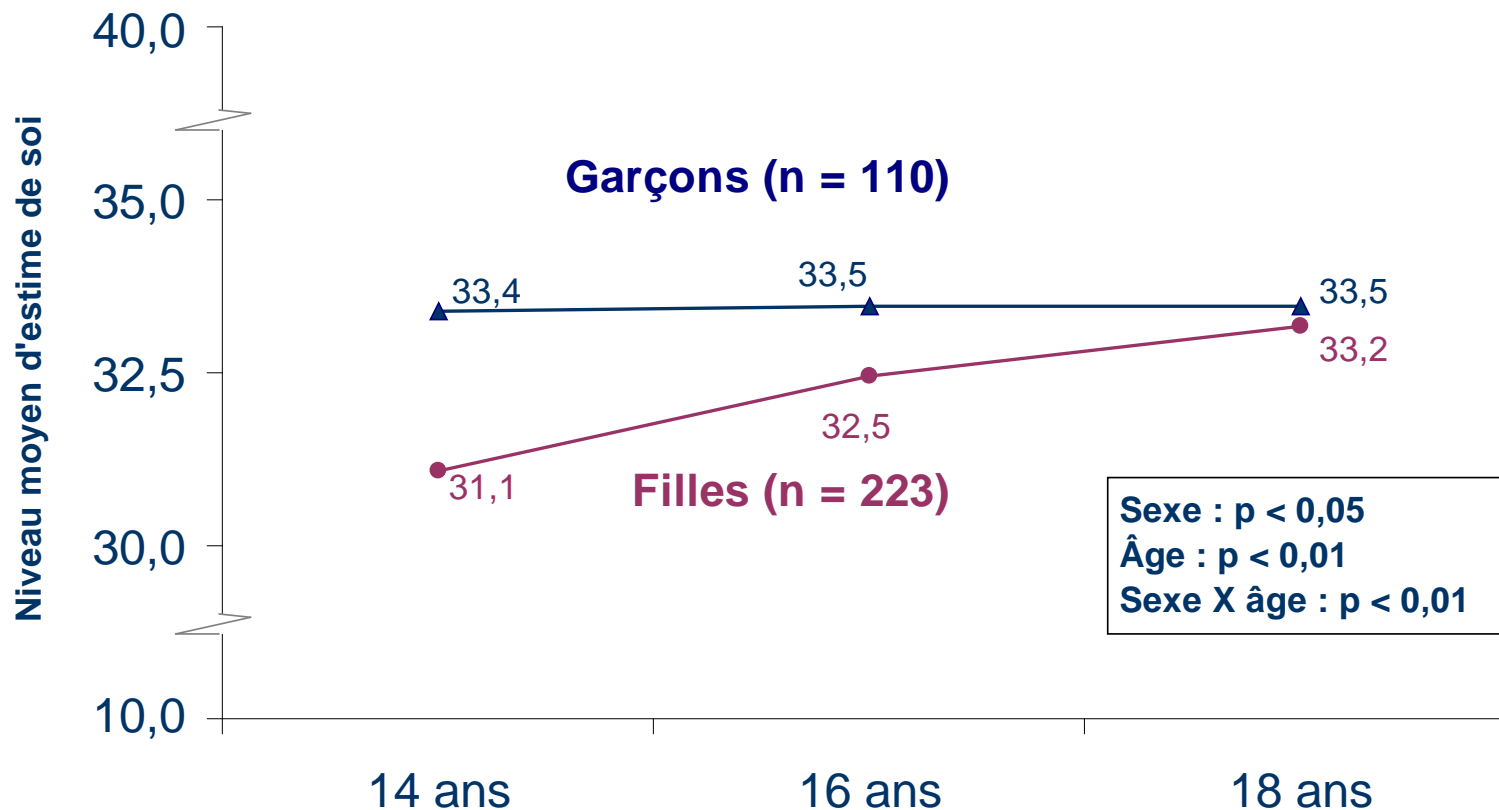
*Données des enquêtes transversales du SLSJ 1997, 2002 et 2008, données inédites*

**FIGURE 2**  
**PROPORTION DE FILLES ET DE GARÇONS DE 14 À 18 ANS**  
**AYANT UN NIVEAU FAIBLE D'ESTIME DE SOI 1997, 2002 ET 2008**



*Données des enquêtes transversales du SLSJ 1997, 2002 et 2008*

**FIGURE 3**  
**ÉVOLUTION DE L'ESTIME DE SOI**  
**DES FILLES ET DES GARÇONS DE 14 À 18 ANS**

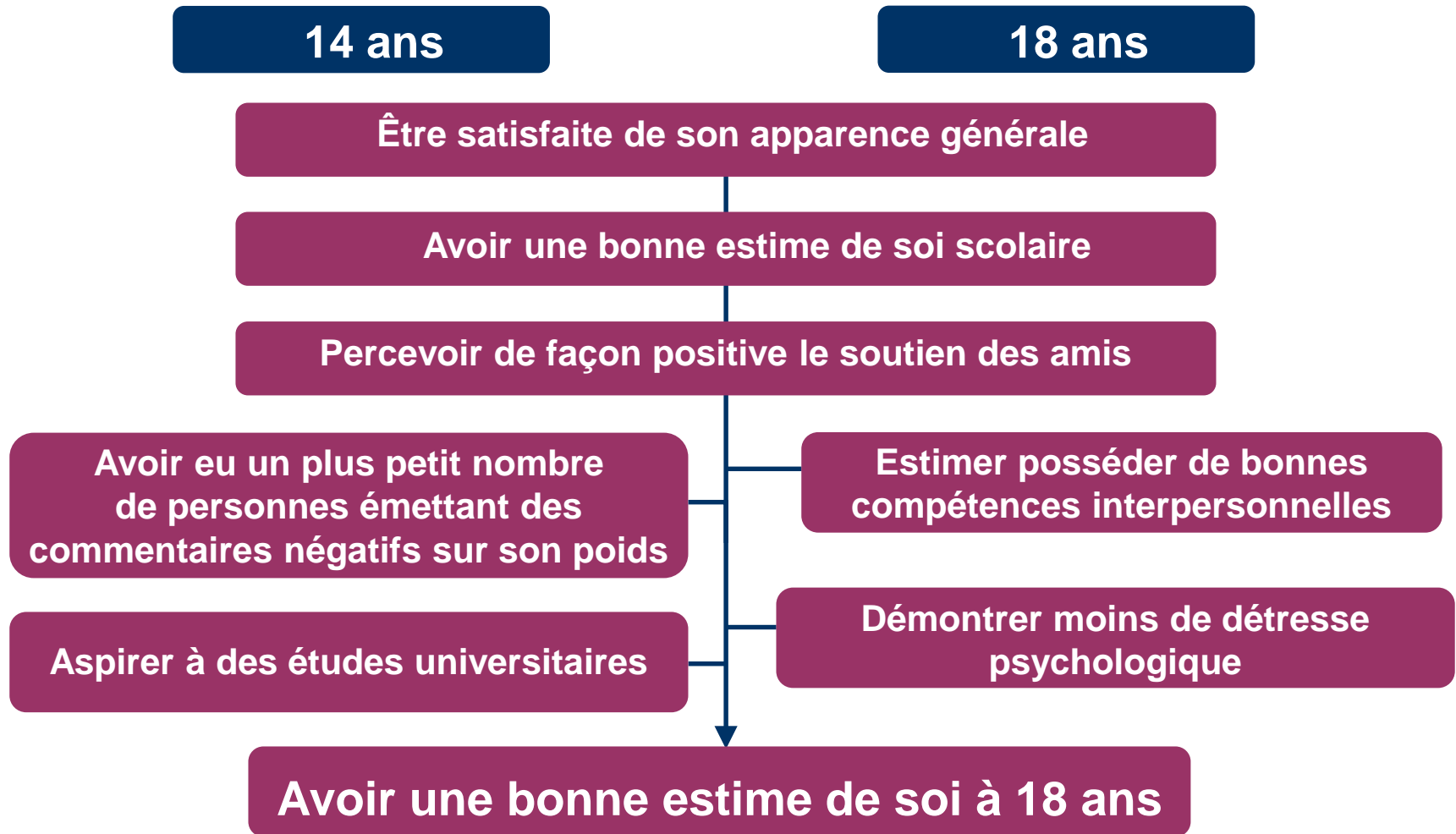


*Données de l'Enquête longitudinale auprès des jeunes saguenéens et jeannois âgés de 14 ans*  
*Source : Blackburn et al., 2008*

# CONSTATS CONCERNANT L'ÉVOLUTION DE L'ESTIME DE SOI ENTRE 14 ET 18 ANS

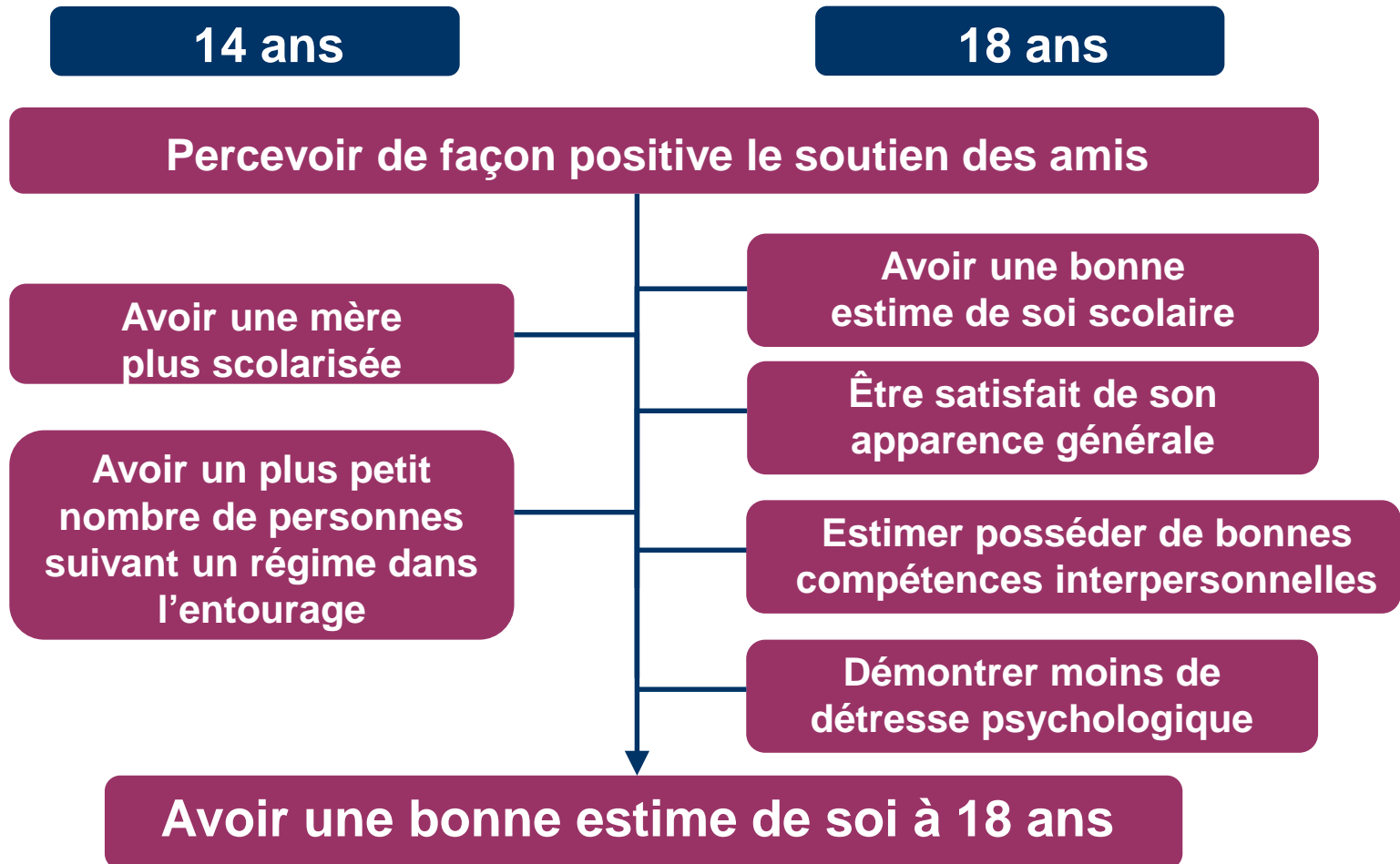
- Hausse sensible du niveau d'estime de soi global de 14 à 18 ans chez les filles
- Chez les garçons, le niveau d'estime de soi s'est maintenu au cours de la même période
- Alors, qu'à 14 ans, le niveau d'estime de soi des filles était plus faible que celui des garçons, à 16 et 18 ans, elles ont rattrapé le niveau de ces derniers

# FACTEURS ASSOCIÉS À UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI À 18 ANS CHEZ LES FILLES





# FACTEURS ASSOCIÉS À UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI À 18 ANS CHEZ LES GARÇONS



# CONSTATS SUR L'ESTIME DE SOI

- L'importance d'avoir une perception positive de son apparence générale
  - À 18 ans, c'est le premier facteur en importance chez les filles et le quatrième chez les garçons
- La perception de son apparence serait plus importante que le poids réel
  - L'IMC n'a pas été retenu dans les modèles
- Les commentaires émis sur le poids des jeunes filles les affectent beaucoup. Tandis que, pour les garçons, il s'agit davantage des comportements adoptés par ceux qui les entourent

# CONSTATS SUR L'ESTIME DE SOI (suite)

- La perception du soutien des amis est un élément essentiel (dès l'âge de 14 ans). À 18 ans, s'ajoute la perception de ses compétences interpersonnelles
- L'estime de soi scolaire est une dimension importante de l'estime de soi
  - Deuxième facteur en importance chez les garçons et les filles
- La détresse psychologique est associée à 18 ans, autant chez les garçons que chez les filles

# CONSTATS SUR L'ESTIME DE SOI (suite)

- Dès l'âge de 14 ans, plusieurs facteurs permettent de prédire l'estime de soi qu'auront les filles 4 ans plus tard
  - On peut en supposer que leur estime est déjà en partie formée
- Chez les garçons, les facteurs associés à l'estime de soi à 18 ans sont moins nombreux à 14 ans que pour les filles

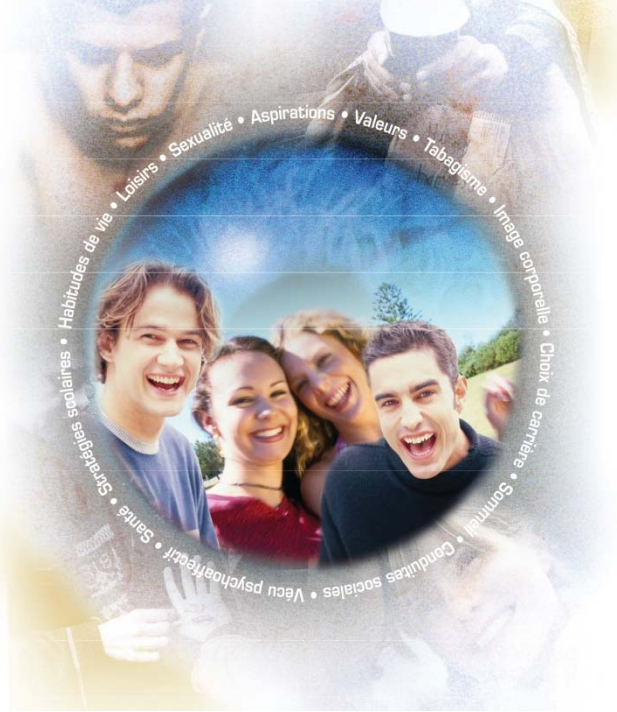
# UNE TRANSITION...

- Vidéo EVOLUTION



Pour visionner:

<http://www.pourtouteslesbeautes.com/dsef07/t5.aspx?id=8893>



# IMAGE CORPORELLE

---

# IMAGE CORPORELLE ET SES CONSÉQUENCES

- **Prévalence de l'insatisfaction de son image corporelle**

- **24 % à 46 % des adolescentes**
- **9 % à 26 % des adolescents**

(Neumark-Sztainer *et al.*, 2002; Presnell *et al.*, 2004; Stice et Whitenton, 2002).

- **Les conséquences d'avoir une mauvaise image corporelle sont nombreuses**

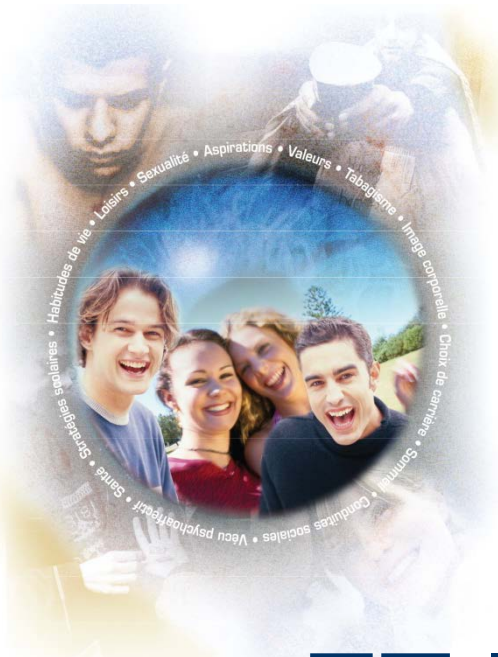
- Diètes et mauvaises habitudes alimentaires
- Troubles alimentaires
- Dépression, idées suicidaires
- Estime de soi
- Etc.

(Neumark-Sztainer *et al.*, 2009; Paxton *et al.*, 2006; Stice 2002; Stice & Bearman, 2001; Tiggemann *et al.*, 2005)

# QU'EST-CE QUE L'IMAGE CORPORELLE?

- Désigne *la perception systématique, cognitive, affective, consciente et inconsciente qu'un individu a de son corps, perception qu'il acquiert au cours de son développement et à travers ses relations sociales* (Eide, 1982).
- Satisfaction/insatisfaction
- Deux façons de le mesurer la satisfaction/insatisfaction
  - À l'égard de sa silhouette
  - De son apparence générale (corps, apparence physique et look vestimentaire)



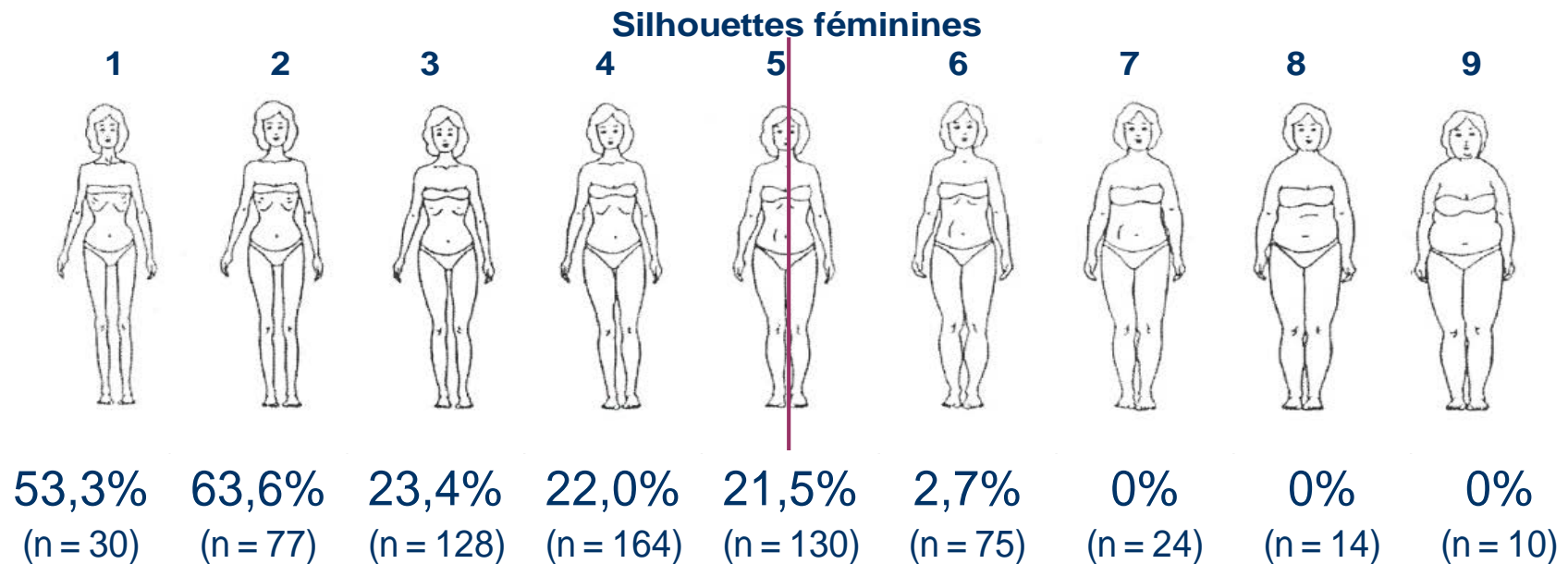


# **SATISFACTION ET INSATISFACTION À L'ÉGARD DE SON IMAGE**

---

## FIGURE 4

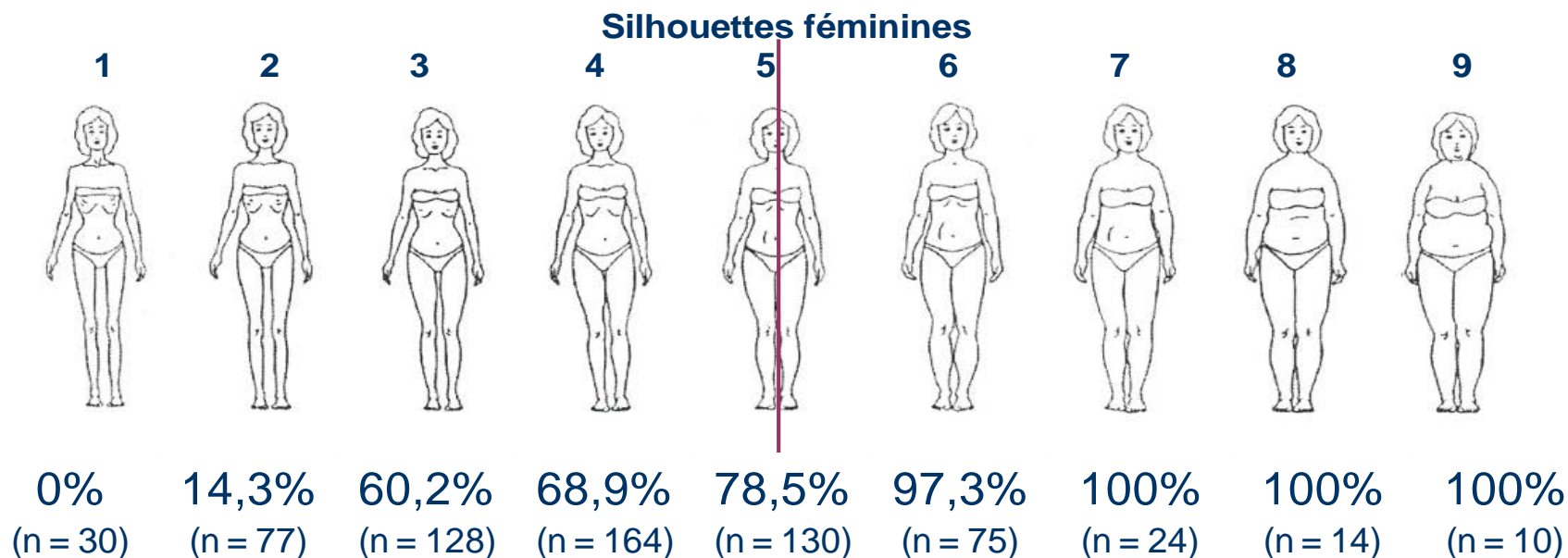
### PROPORTION DE FILLES DE 14 ANS À 18 ANS SATISFAITES DE LEUR SILHOUETTE SELON LEUR SILHOUETTE DÉCLARÉE



*Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002*  
*Source : Gaudreault et al., 2004*

## FIGURE 5

### PROPORTION DE FILLES DE 14 À 18 ANS ASPIRANT À UNE SILHOUETTE PLUS MINCE SELON LA SILHOUETTE DÉCLARÉE

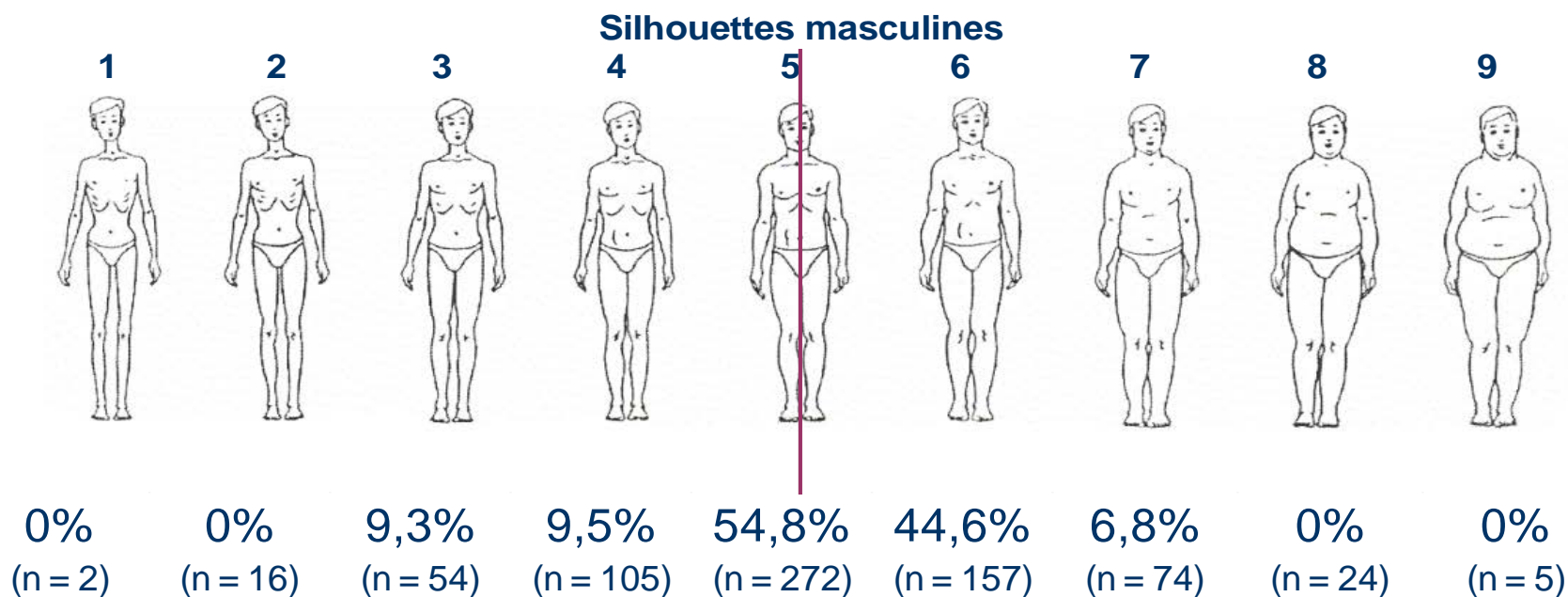


**Se sentir mal à un poids normal...**

*Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002*

## FIGURE 6

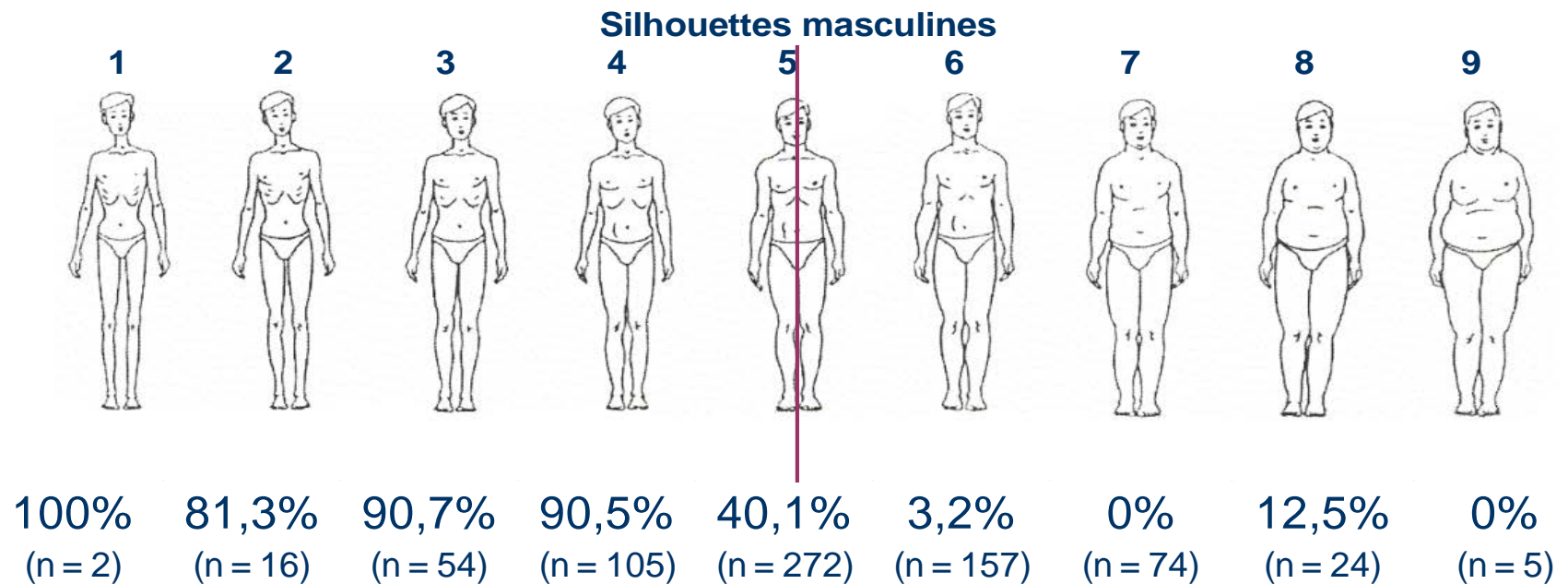
### PROPORTION DE GARÇONS DE 14 À 18 ANS SATISFAITS DE LEUR SILHOUETTE SELON LEUR SILHOUETTE DÉCLARÉE



Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002  
Source : Gaudreault et al., 2004

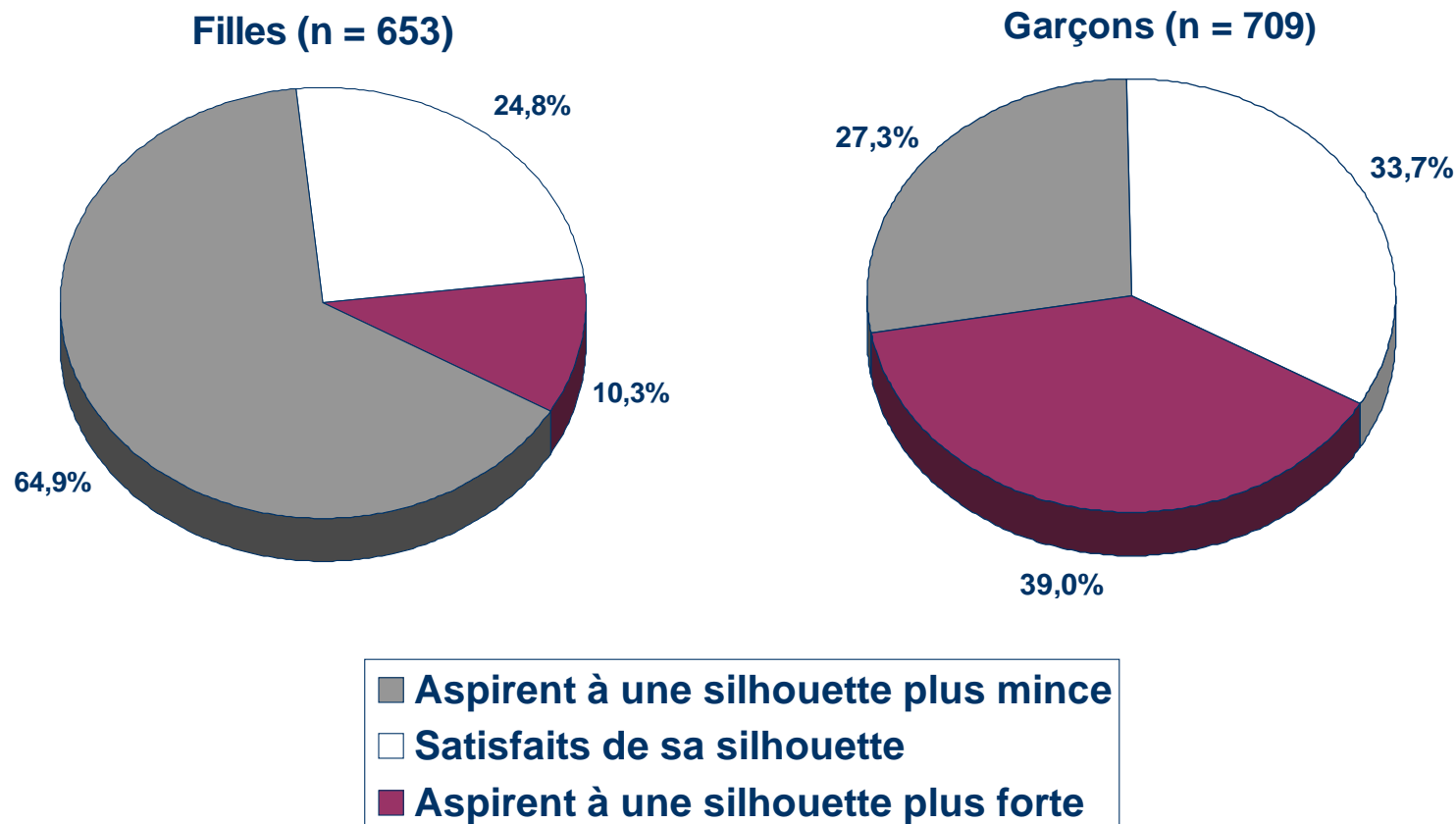
## FIGURE 7

### PROPORTION DE GARÇONS DE 14 À 18 ANS ASPIRANT À UNE SILHOUETTE PLUS FORTE SELON LEUR SILHOUETTE DÉCLARÉE



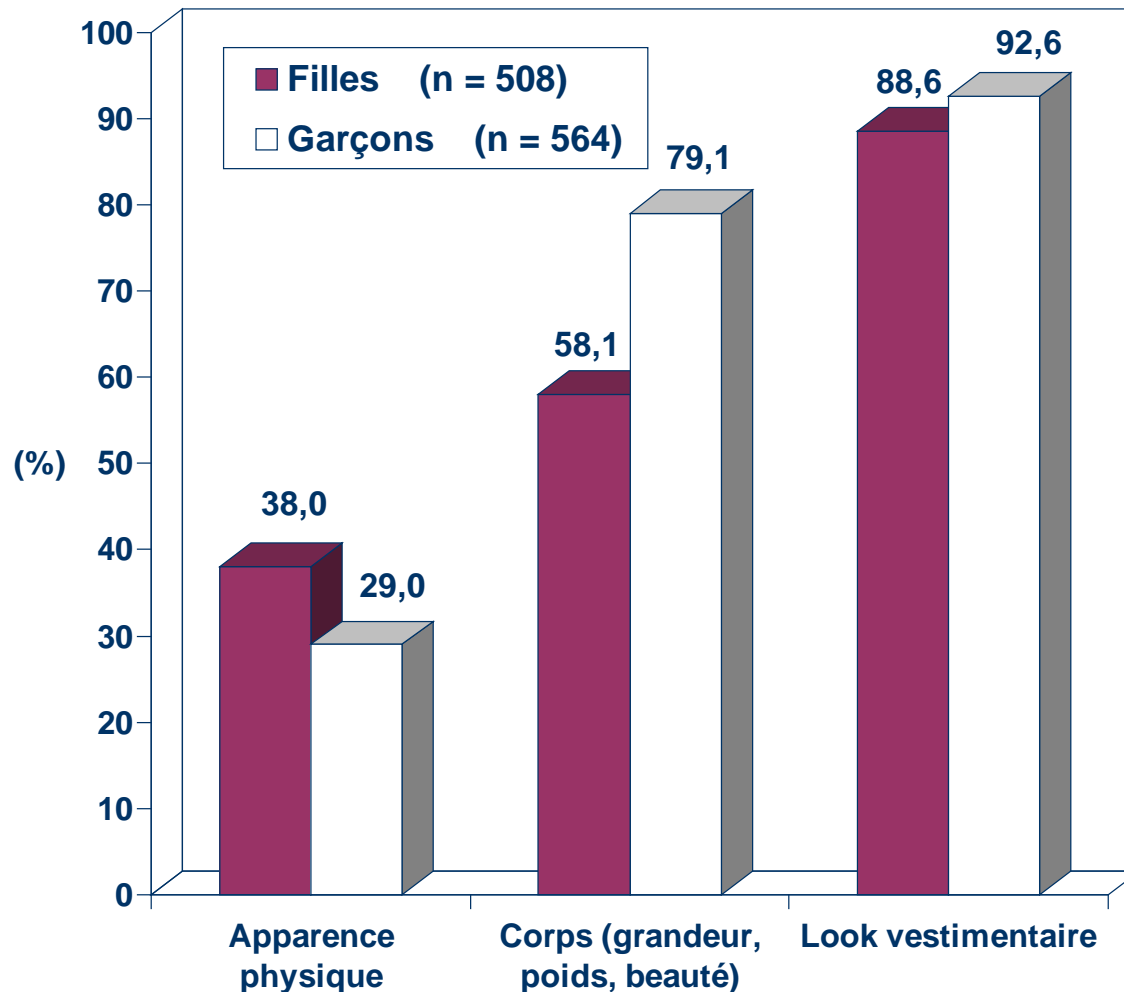
*Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002*

**FIGURE 8**  
**SATISFACTION À L'ÉGARD DE SA SILHOUETTE**  
**CHEZ LES JEUNES ÂGÉS DE 14 À 18 ANS**



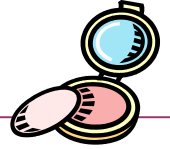
*Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002*  
*Source : Gaudreault et al., 2004*

**FIGURE 9**  
**PROPORTION DE FILLES ET DE GARÇONS DE 14 À 18 ANS**  
**SATISFAITS DE LEUR APPARENCE GÉNÉRALE, 2008**



*Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2008, données inédites*

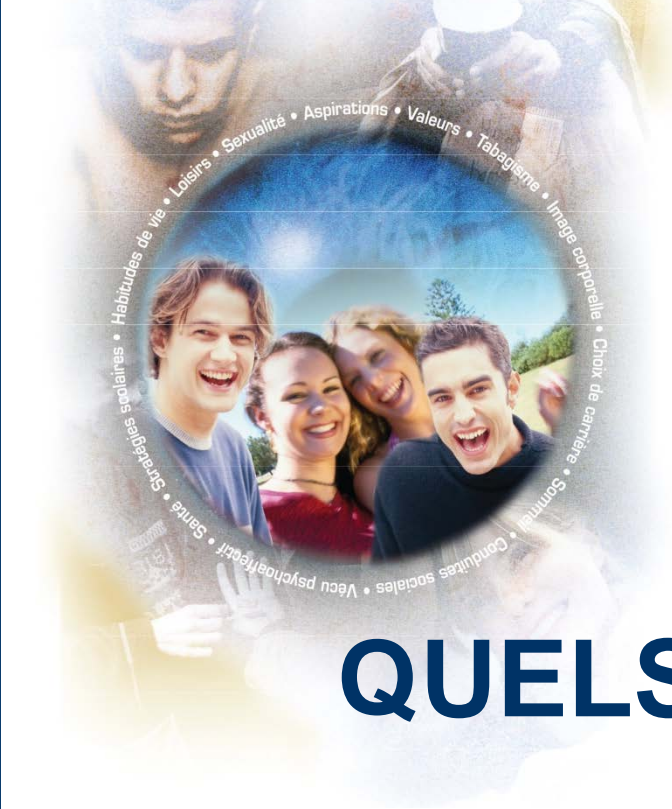
# ÉVOLUTION DE 14 À 18 ANS DE L'INDICE DE SATISFACTION DE SON APPARENCE GÉNÉRALE



- Globalement, les filles sont plus insatisfaites de leur apparence générale que les garçons.
- Cependant, les garçons et les filles évoluent de la même façon de 14 à 18 ans. C'est à 16 ans qu'ils en sont le plus satisfaits.







# QUELS SONT LES FACTEURS RELIÉS À L'IMAGE CORPORELLE?

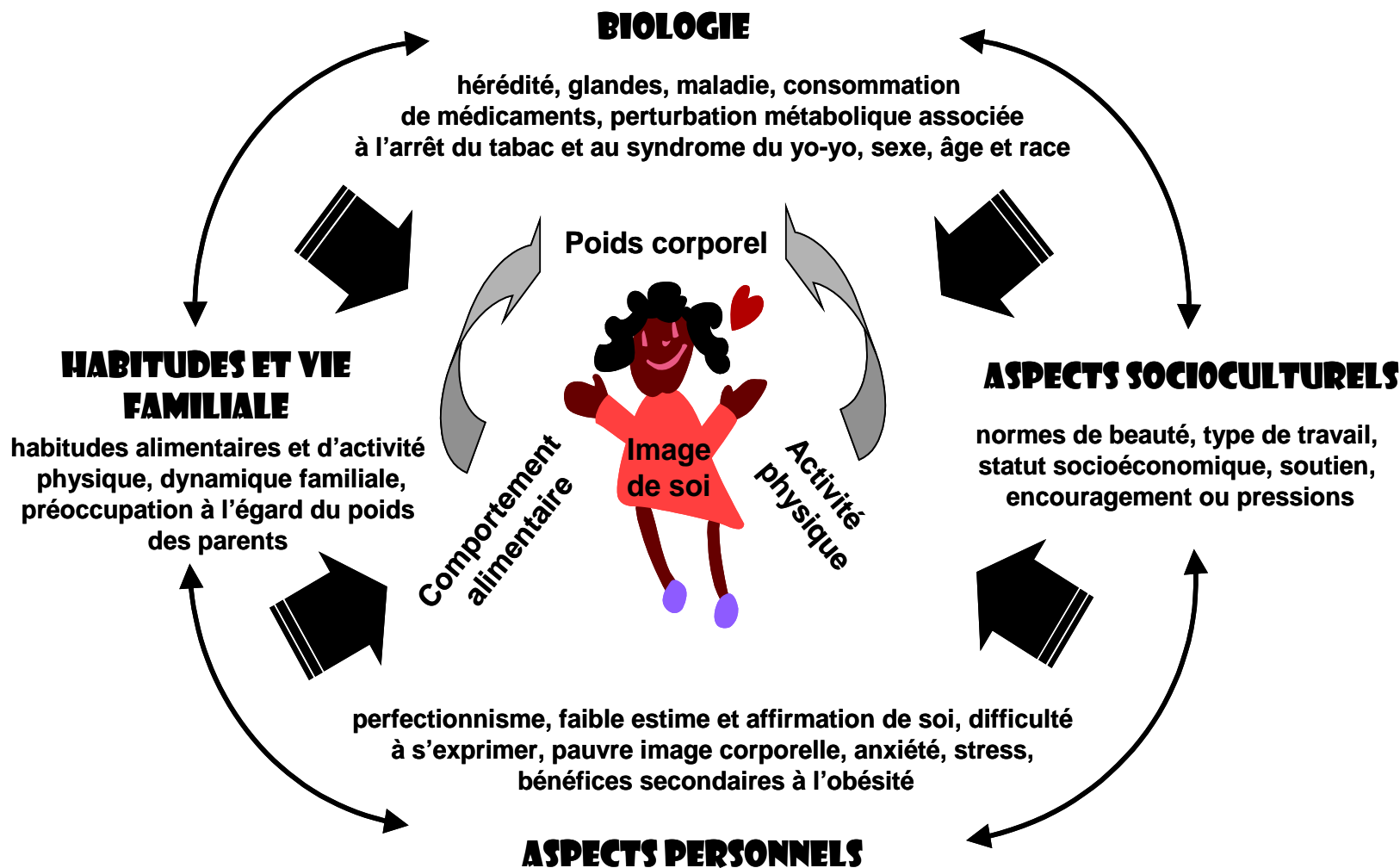
---

# INSATISFACTION DE SON IMAGE CORPORELLE

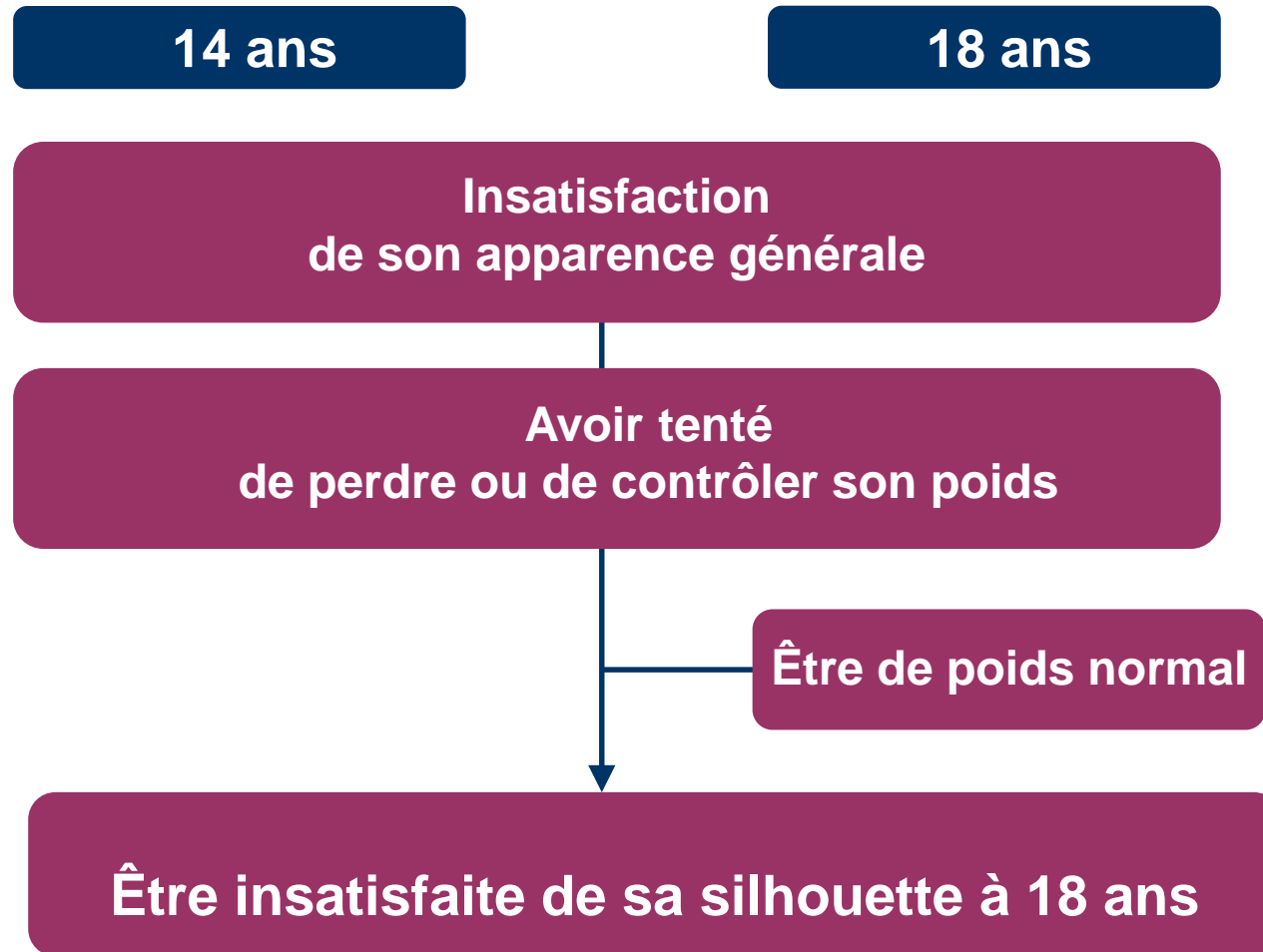
## ■ Facteurs associés dans les écrits

- IMC: facteur le plus associé (ex., McCabe et Ricciardelli, 2003)
- Actions de modifications du poids (ex., Ledoux *et al.*, 2002)
- Facteurs psychologiques: estime de soi, dépression, anxiété, etc. (ex., Smolak, 2002)
- Facteurs sociaux et familiaux: attitude de l'entourage sur le poids, les médias, etc. (ex. Paxton *et al.*, 2006)

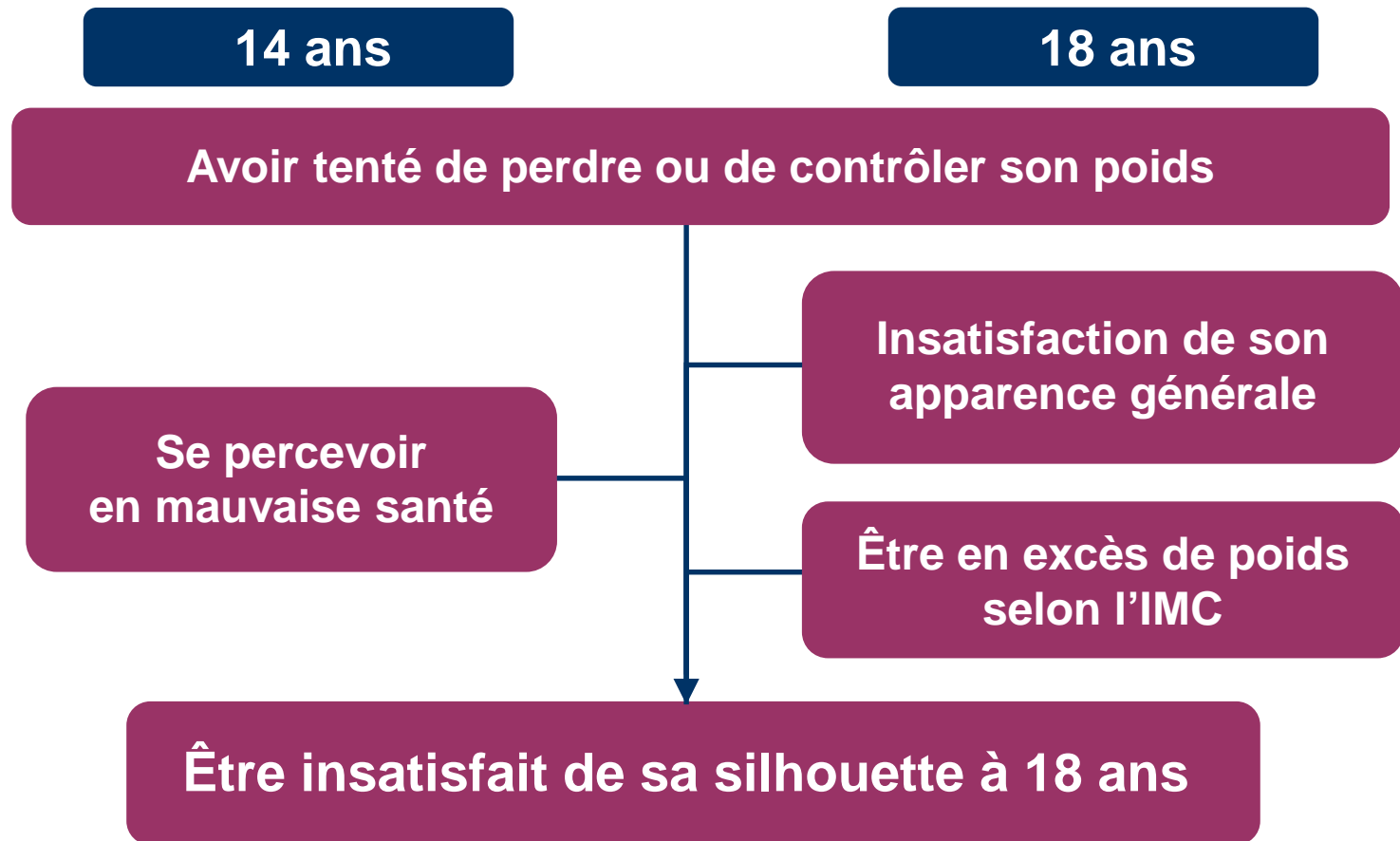
# LE DÉLICAT PROBLÈME DE L'OBÉSITÉ ET DE LA PRÉOCCUPATION EXCESSIVE À L'ÉGARD DU POIDS



# FACTEURS ASSOCIÉS À L'INSATISFACTION DE SA SILHOUETTE À 18 ANS CHEZ LES FILLES



# FACTEURS ASSOCIÉS À L'INSATISFACTION DE SA SILHOUETTE À 18 ANS CHEZ LES GARÇONS



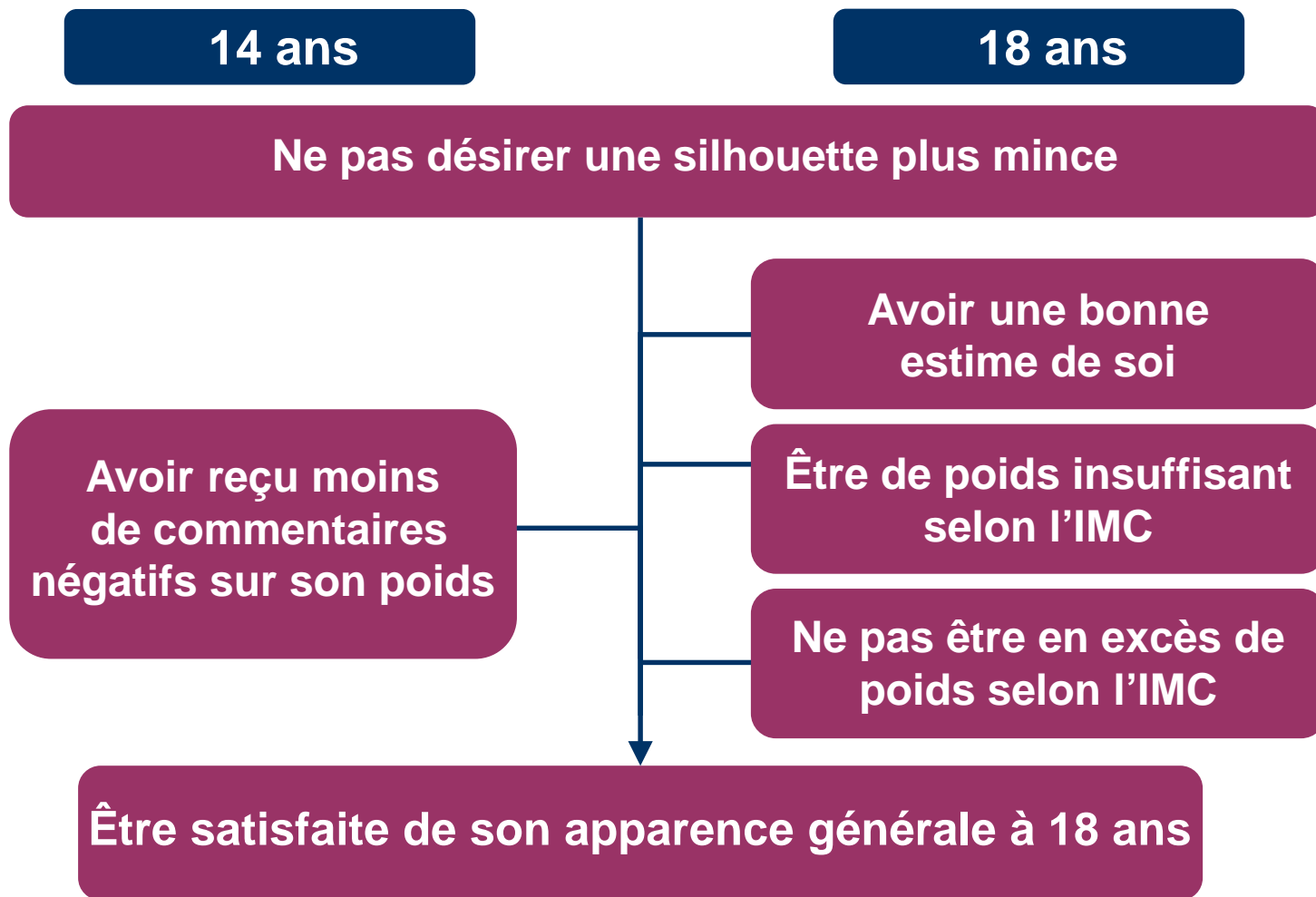
Données de l'Enquête longitudinale auprès des jeunes saguenéens et jeannois âgés de 14 ans  
Source : Blackburn et al., 2008

# FACTEURS ASSOCIÉS À L'INSATISFACTION DE SA SILHOUETTE À 18 ANS

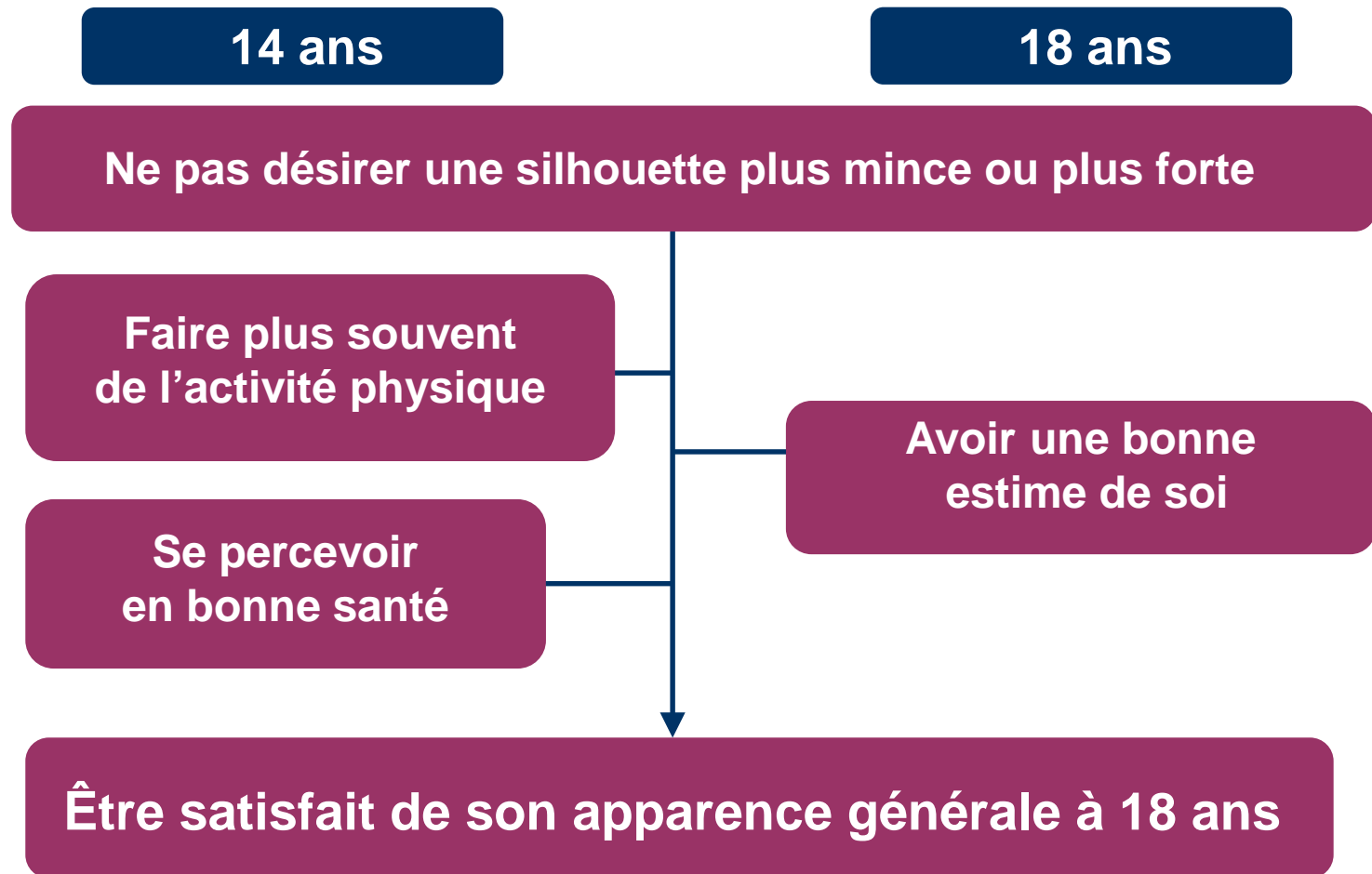
- De façon générale, les facteurs associés à l'insatisfaction à l'égard de sa silhouette reflètent des comportements ou des problèmes liés au poids ou à l'apparence



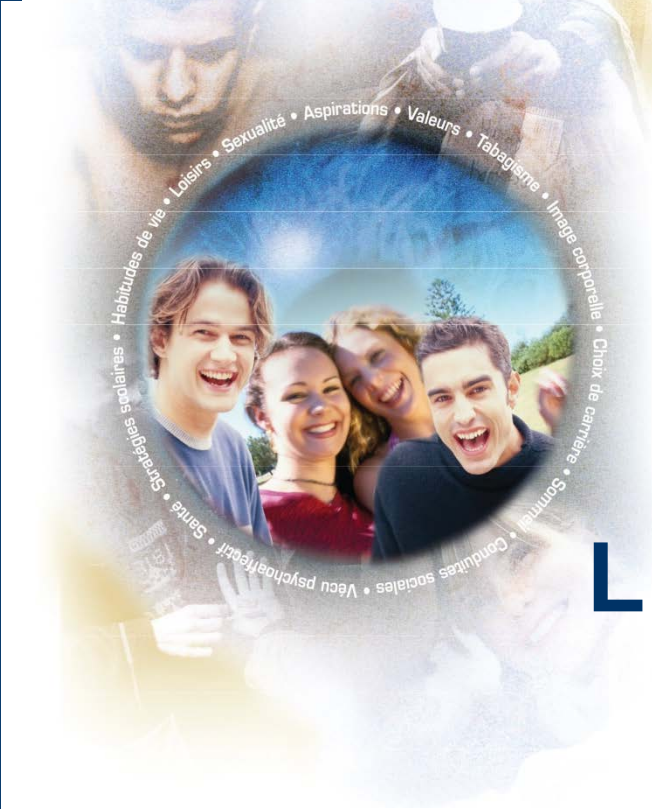
# FACTEURS ASSOCIÉS À LA SATISFACTION DE SON APPARENCE GÉNÉRALE À 18 ANS CHEZ LES FILLES



# FACTEURS ASSOCIÉS À LA SATISFACTION DE SON APPARENCE GÉNÉRALE À 18 ANS CHEZ LES GARÇONS







# **LES MODIFICATIONS DE POIDS :**

**Un problème bien réel  
dès l'adolescence**

---

# OBSESSION DE L'IMAGE CORPORELLE

*Les personnes ayant une image corporelle négative  
ont une perception déformée de leur apparence  
et des différentes parties de leurs corps  
([www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org))*

## Un problème bien réel dès l'adolescence

Pour visionner la vidéo Amy:

<http://www.pourtouteslesbeautes.com/dsef07/t5.aspx?id=8893>



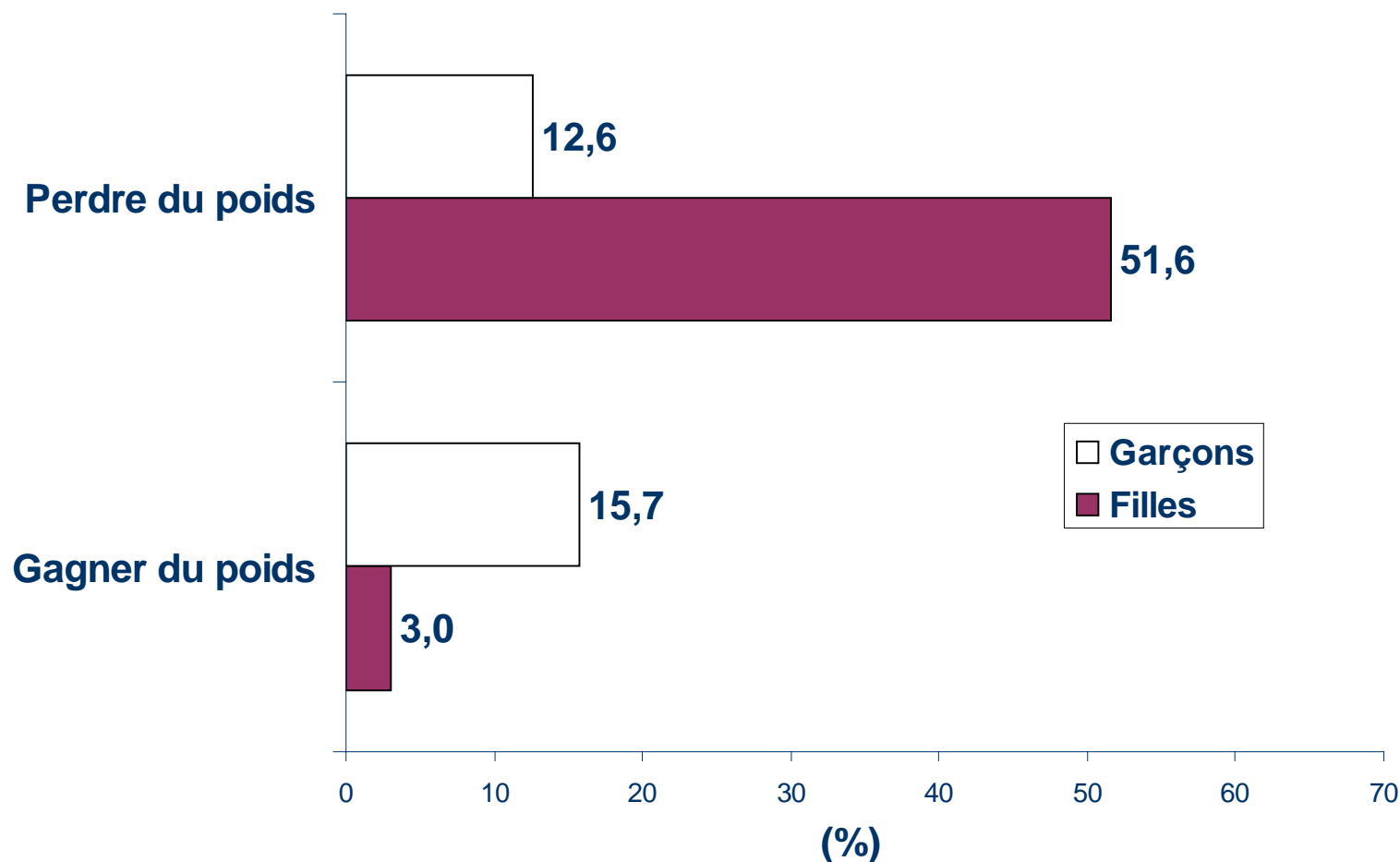
# LES ACTIONS DE MODIFICATIONS DE POIDS

**Selon le Projet EAT (Eating Among Teens) qui a évalué le problème de préoccupation excessive à l'égard du poids et ses conséquences sur la santé**

Suivre une diète est souvent le 1<sup>er</sup> pas vers le développement de troubles de comportements alimentaires (Neumark-Sztainer *et al.*, 2002)



**FIGURE 10**  
**TENTATIVES SÉRIEUSES DE MODIFIER SON POIDS AU COURS**  
**DES 6 DERNIERS MOIS SELON LE SEXE, 14 À 18 ANS**



*Données de l'Enquête transversale du SLSJ, 2002*

**TABLEAU 1**  
**PRINCIPAUX MOYENS UTILISÉS POUR PERDRE DU POIDS**  
**CHEZ LES FILLES DE 14 À 18 ANS**

<b>Diminuer le sucre ou le gras</b>	<b>89,7</b>
<b>S'entraîner de façon intensive</b>	<b>49,0</b>
<b>Sauter des repas</b>	<b>44,5</b>
<b>Ne pas manger toute une journée</b>	<b>22,8</b>
<b>Suivre une diète</b>	<b>19,8</b>
<b>Commencer ou recommencer à fumer</b>	<b>18,1</b>
<b>Prendre des coupe-faim</b>	<b>5,8</b>
<b>Prendre des laxatifs</b>	<b>4,0</b>
<b>S'être fait vomir après un repas</b>	<b>2,8</b>

(n = 325)

*Données de l'Enquête transversale du SLSJ, 2002*

**TABLEAU 2**  
**PRINCIPAUX MOYENS UTILISÉS POUR GAGNER DU POIDS**  
**CHEZ LES GARÇONS DE 14 À 18 ANS**

<b>S'être efforcé de manger plus</b>	<b>61,8</b>
<b>S'entraîner de façon intensive</b>	<b>61,5</b>
<b>Prendre des suppléments alimentaires</b>	<b>32,9</b>
<b>Prendre des stéroïdes</b>	<b>3,7</b>

**(n = 106)**

*Données de l'Enquête transversale du SLSJ, 2002*

# LES COMMENTAIRES NÉGATIFS SUR LE POIDS

- Une jeune fille ayant reçu un grand nombre de commentaires négatifs sur son poids est plus insatisfaite de son apparence générale
  - Cela permet même de prédire dès l'âge de 14 ans l'insatisfaction de son apparence à 18 ans ainsi que son estime de soi (Blackburn *et al.*, 2008)
- D'après le projet EAT, un adolescent encouragé par ses parents à perdre du poids en faisant une diète présente près de 2 fois plus de risque d'être obèse 5 ans plus tard

# LES COMMENTAIRES NÉGATIFS SUR LE POIDS

## (suite)

- **37,0 % des filles de 14 à 18 ans du SLSJ ont reçu des commentaires négatifs sur leur poids**
  - 23,0 % des filles ont reçu des commentaires de leur fratrie
  - 15,5 % de leurs amis
  - 13,4 % de leur mère
  - 8,9 % de leur père
  - 2,5 % de leurs professeurs d'éducation physique
  - 17,2 % d'autres personnes (chum/blonde, grands-parents, autres membres de la famille, passant dans la rue, adultes en position d'autorité, autres élèves, etc.)

*Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002*





# LES MOYENS POUR AMÉLIORER SON IMAGE

## Un désir pour bien des adolescents

---

# LES MOYENS POUR AMÉLIORER SON IMAGE

	A eu recours		Envisage d'y avoir recours	
	Filles (n = 224) %	Garçons (n = 112) %	Filles (n = 223) %	Garçons (n = 112) %
Piercing	24,6	2,7	60,4	10,7
Traitement d'orthodontie	21,5	15,2	25,1	12,5
Épilation permanente	9,8	0,0	57,4	3,6
Culturisme	6,7	12,6	11,2	27,0
Tatouage	5,8	4,5	61,4	24,3
Chirurgie esthétique	0,4	0,9	11,7	3,6

- Les filles envisageant avoir recours à la chirurgie esthétique s'avèrent sans surprise être celles qui sont le plus insatisfaites de leur apparence générale

# AMÉLIORER SON IMAGE EN ACHETANT DES COSMÉTIQUES

- Une plus grande insatisfaction de l'image corporelle serait liée chez les jeunes filles à une plus grande consommation non seulement de cosmétiques et de produits de beauté, mais aussi des produits plus dispendieux, tels que les facials, les manucures, les pédicures, les traitements à la cire, etc. (Parks, 1998)
- Selon la même étude, les adolescentes américaines de 12 à 19 ans auraient dépensé plus de 8 milliard de dollars en cosmétiques et dans les salons de beauté en 1997

# LE POUVOIR D'ACHAT DES JEUNES

- En 2002 aux États-Unis les enfants de 4 à 12 ans ont fait dépenser à leurs parents en 2002, 30 milliards de dollars
  - Augmentation de 400 % depuis 1989
- Le pouvoir d'achat des 31 millions d'adolescentes américaines est estimé à 158 milliards de dollars (Poulin, 2008)
  - Elles en dépensent 75 % en vêtements
- Au Canada, les pré-adolescentes constituent un marché de 1,4 milliards de dollars (2001)

Pour visionner la vidéo matraquage:



# INFLUENCE DES MÉDIAS SUR L'INSATISFACTION DE L'IMAGE CORPORELLE

- Pas de mesure dans nos enquêtes. Difficultés d'établir des relations causales
- On ne peut affirmer que les jeunes sont complètement imperméables aux images véhiculées à répétition dans les médias. L'efficacité des campagnes publicitaires est bien démontrée
- Une étude sur une période de 50 ans a montré que l'incidence de l'anorexie et autres troubles alimentaires chez les jeunes filles de 10 à 19 ans sont liées aux types d'idéaux de beauté véhiculés à une période donnée (Lucas *et al.*, 1991)

# CHARTRE QUÉBÉCOISE POUR UNE IMAGE CORPORELLE SAINE ET DIVERSIFIÉE

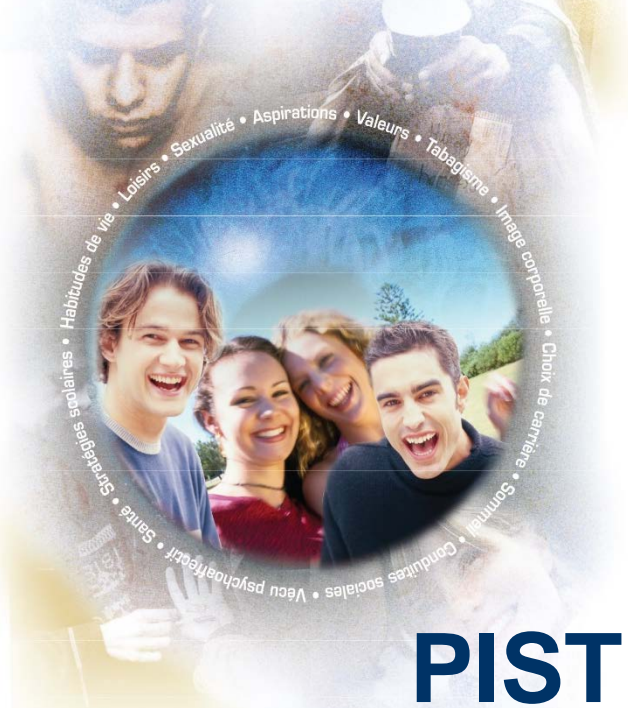
- **Lancée en 2009 par le gouvernement du Québec**
  - Idée de départ: pétition contre l'image de minceur extrême et les pressions sociales pour se conformer à cette image, lancée par deux jeunes, Léa Clermont-Dion et Jacinthe Veillette, qui ont souffert d'anorexie à l'adolescence
  - La ministre de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, Christine St-Pierre
- **Campagne lancée dernièrement « afin de rallier tout le Québec à la lutte pour une saine évolution des mentalités en matière de diversité corporelle »**

**[JeSigneEnLigne.com](http://JeSigneEnLigne.com)**

# SITE INTÉRESSANT

- **ÉQUILIBRE – Groupe d'action sur le poids**

<http://toninfluenceadupoids.com/equilibre/index.htm>



# **PISTES D'INTERVENTION POUR AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI DES JEUNES**

---



# AGIR SUR L'ESTIME DE SOI

- Nous constatons que l'estime de soi repose sur le développement de diverses facettes essentielles
- Agir sur ses différentes composantes pourrait améliorer l'estime de soi globale:
  - La satisfaction de son apparence
  - L'estime de soi scolaire
  - Le sentiment de compétences interpersonnelles
  - Le soutien des amis

# QUELQUES EXEMPLES DE PISTES D'INTERVENTION

## ■ L'estime de soi scolaire

- Faire vivre des succès à chaque jeune
- Souligner leurs forces et leurs compétences et utiliser davantage le renforcement positif (plus efficace que la punition)
- Développer leur autonomie dans leurs apprentissages scolaires
- Se détacher de la performance à tout prix

# QUELQUES EXEMPLES DE PISTES D'INTERVENTION (suite)

- **Le sentiment de compétences interpersonnelles**
  - Promouvoir l'écoute, l'entraide et le respect des autres
  - Favoriser la participation à des activités parascolaires ou communautaires selon leurs champs d'intérêt
  - Accroître leur sentiment de sécurité dans leurs relations interpersonnelles en manifestant un soutien affectif fort durant la petite enfance
  - Accroître leur niveau de responsabilité personnelle et sociale
- **Le soutien des amis**
  - Améliorer la reconnaissance, la gestion et l'expression de leurs émotions
  - Développer leurs habiletés d'affirmation de soi
  - Développer leur réseau social

# QUELQUES EXEMPLES DE PISTES D'INTERVENTION

## (suite)

### ■ L'insatisfaction de l'image corporelle

- Favoriser l'acquisition de comportements sains à l'égard du corps, du poids, de l'alimentation et de l'activité physique
- Développer un esprit critique chez les jeunes à l'égard des images de corps parfaits véhiculées dans les médias
- Les jeunes doivent être informés des risques reliés au contrôle de son poids
- Favoriser les repas pris en famille
- Promouvoir le respect des divers formats corporels
  - ✓ Faire connaître la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée

# REMERCIEMENTS!



**CRÉPAS**

Conseil régional de prévention  
de l'abandon scolaire  
Saguenay-Lac-Saint-Jean

**Agence de la santé  
et des services sociaux  
du Saguenay-  
Lac-Saint-Jean**



Fondation Lucie  
et André Chagnon

**Nous remercions les étudiants ayant participé  
à ces diverses enquêtes**

# MERCI DE VOTRE ATTENTION!

## Pour plus d'informations :

BLACKBURN, M.-È., AUCLAIR, J., DION, J., LABERGE, L., VEILLETTE, S., GAUDREAU, M., LAPIERRE, R. ET M. PERRON. 2008. *Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image corporelle de 14 à 18 ans*. Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois. Jonquière, ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 116 pages.

GAUDREAU, M., VEILLETTE, S., BLACKBURN, M.-È., LABERGE, L., GAGNÉ, M. et M. PERRON. 2004. Perceptions de soi et de l'avenir à l'adolescence. Série Enquête régionale 2002 : Les jeunes du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Qui sont-ils? Que font-ils? Jonquière, ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 127 pages et annexe.

GAUDREAU, M., GAGNON, M. et N. ARBOUR avec la collaboration de J. AUCLAIR, L. PARENT, J. THIVIERGE, L. LABERGE, M.-È. BLACKBURN et M. PERRON. 2009. Être jeune aujourd'hui : habitudes de vie et aspirations des jeunes des régions de la Capitale-Nationale, du Saguenay-Lac-Saint-Jean et des Laurentides. Série Enquête interrégionale 2008. Jonquière, ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 110 pages.