



COUP D'OEIL

de l'Institut universitaire Jeunes en difficulté

Numéro 15, janvier 2023

Comment les adolescents issus de l'immigration font-ils face au stress ? Différences générationnelles et associations avec l'adaptation psychologique

LA SYNTHÈSE DE CET ARTICLE OFFERTE ICI VISE À SOUTENIR LES PROFESSIONNELS ET LES GESTIONNAIRES QUI ŒUVRENT AUPRÈS DES POPULATIONS ADOLESCENTES MULTICULTURELLES AFIN D'OFFRIR UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE L'ADAPTATION AU STRESS DE CETTE POPULATION.

Les populations immigrantes sont importantes et en croissance au Canada et on y retrouve une proportion considérable d'adolescents. Qu'ils soient eux-mêmes immigrants de première, deuxième ou troisième génération, plusieurs de ces adolescents font face à des défis importants. En plus de devoir, comme tous les adolescents, développer des relations sociales et développer leur indépendance émotionnelle, les adolescents issus de l'immigration doivent parfois relever un défi supplémentaire : celui d'évoluer dans plusieurs cultures différentes. Les valeurs préconisées dans chaque culture peuvent être contradictoires ce qui met l'adolescent face à un risque de discrimination. Néanmoins, malgré ces défis supplémentaires et selon la théorie du paradoxe immigrant (immigrant paradox), les jeunes issus de l'immigration sont très nombreux à présenter un ajustement psychosocial plus optimal que leurs pairs non issus de l'immigration (ex. ils ont moins de difficultés d'estime de soi, de sentiments dépressifs ou

de symptômes anxieux). Certains auteurs expliquent cette tendance par le fait que ces défis supplémentaires forgent la résilience de ces jeunes et les rendent plus habiles à faire face au stress.

STATUTS GÉNÉRATIONNELS

LES PERSONNES IMMIGRANTES DITES :

- DE **PREMIÈRE GÉNÉRATION** SONT NÉES DANS LE PAYS D'ORIGINE;
- DE **DEUXIÈME GÉNÉRATION** SONT NÉES DANS LE PAYS D'ACCUEIL ET ONT AU MOINS UN PARENT QUI A IMMIGRÉ;
- DE **TROISIÈME GÉNÉRATION** ONT DEUX PARENTS NÉS DANS LE PAYS D'ACCUEIL.



INSTITUT
UNIVERSITAIRE
JEUNES EN DIFFICULTÉ

**25 ANS
DE VIE**
UNIVERSITAIRE!



Un récent article de Kristel Tardif-Grenier et son équipe de recherche présente des résultats sur les stratégies d'adaptation (coping) utilisées davantage par les adolescents issus de l'immigration ainsi que sur l'association différentielle de ces stratégies avec l'ajustement psychologique. Les auteurs de l'étude expliquent que le fait d'étudier ces stratégies pourrait aider à mieux comprendre comment les jeunes issus de l'immigration font preuve de résilience malgré la présence de défis supplémentaires dans leur parcours.

Quels étaient les objectifs de cette recherche ?

La présente étude est l'une des rares études empiriques à explorer les modèles théoriques de résilience et d'adaptation chez les adolescents immigrants en identifiant les différences dans leurs stratégies d'adaptation et dans l'association de ces stratégies avec l'ajustement psychologique.

Les stratégies d'adaptation

Faisant référence aux pensées ou actions conscientes et inconscientes qui permettent à une personne de faire face à une situation stressante, chaque personne possède un répertoire de stratégies, et ce, dès l'âge de 12 ans. Les stratégies d'adaptation sont associées à l'ajustement psychologique dans la mesure où elles permettent aux adolescents de réduire ou d'augmenter le stress généré par un événement indésirable. Quatre types de stratégies ont été prises en compte : stratégie axée sur l'évitement, sur les émotions, sur les problèmes ou encore sur le soutien social. Bien que l'efficacité d'une stratégie dépende du contexte dans lequel elle est mobilisée, des tendances générales se dégagent de la littérature.

Les stratégies axées sur l'évitement permettent de demeurer distrait ou d'éviter un événement stressant. Le déni, le désengagement comportemental, l'auto distraction et la consommation de substances en sont des exemples et certains sont plus susceptibles d'engendrer des symptômes dépressifs et une détresse psychologique. Les stratégies axées sur les émotions visent à gérer ou à réguler la détresse émotionnelle et les émotions négatives en réinterprétant la situation de façon positive, en l'acceptant, en utilisant l'humour, en se tournant vers la religion ou la spiritualité ou encore en s'auto culpabilisant. Cependant, l'auto-blâme est étroitement lié aux symptômes d'internalisation. Les stratégies centrées sur le problème sont orientées vers un objectif comme la planification d'une solution, la concentration d'efforts sur la résolution de problème (adaptation active) ou la résolution du problème (coping actif). Ces stratégies sont associées à une diminution des symptômes d'internalisation et à une meilleure estime de soi. Enfin, les stratégies de soutien social reposent sur la recherche d'aide et de conseils (soutien instrumental), la recherche de réconfort et de compréhension (soutien émotionnel) et sur l'expression de leurs sentiments négatifs. Le soutien social est reconnu comme l'un des moyens les plus efficaces de surmonter le stress chez les adolescents.

Comment s'est déroulée cette recherche ?

Les données ont été recueillies dans quatre écoles secondaires publiques urbaines de Montréal. Les 1 048 participants âgés de 11 à 16 ans provenaient de 62 pays et ont été divisés en trois groupes générationnels de taille équivalente. Par des réponses auto révélées, les jeunes ont documenté leur niveau de stress, leurs symptômes dépressifs et leur estime de soi. Des analyses ont servi à établir les



relations entre les stratégies et les variables d'ajustement psychologique, puis à vérifier si ces associations sont statistiquement différentes selon le statut générationnel des adolescents.

Résultats

Les résultats de cette étude suggèrent que les adolescents ont tendance à utiliser diverses stratégies d'adaptation et que celles-ci sont associées différemment à l'adaptation psychologique selon leur statut générationnel. Les jeunes de la première génération ont plus souvent recours à l'auto-distraktion, à l'acceptation, à la réinterprétation positive, à la religion et à l'utilisation de substances psychoactives. Les adolescents de la deuxième génération ont davantage recours à l'humour et parfois à la religion. En ce qui concerne les échelles d'ajustement psychologique, une comparaison des moyennes a révélé que les adolescents de la troisième génération et plus ont signalé des niveaux d'anxiété plus élevés que les jeunes de la première génération ce qui est conforme à la théorie du paradoxe immigrant. Les résultats n'ont pas permis de confirmer la tendance déjà observée à l'effet que le soutien social serait associé plus fortement à l'adaptation chez les

adolescents de première génération. Cependant, l'auto-distraktion était associée à un meilleur ajustement seulement chez les adolescents de deuxième génération. Il en va de même pour le désengagement chez les adolescents de première génération. Ces résultats peuvent sembler surprenant dans la mesure où ce type de stratégie est souvent associé à davantage de détresse, mais fait écho à des études ayant documenté cette tendance en contexte de discrimination, situation susceptible d'affecter tout particulièrement les jeunes de première et de deuxième génération, même si ces derniers sont nés au Canada.

Conclusion et implications pour la pratique

Cette étude documente ce que les adolescents issus de l'immigration peuvent faire concrètement pour surmonter les défis auxquels ils font face. Les résultats présentés démontrent l'importance d'offrir des soins adaptés à la culture en développant une meilleure compréhension et une ouverture face aux stratégies d'adaptation utilisées par ces jeunes. Les résultats suggèrent que la valorisation de certaines stratégies semble bénéfique pour les adolescents de première et deuxième génération. L'utilisation de la religion semble être associée à une bonne estime de soi, et l'utilisation de certaines stratégies d'évitement sont, pour leur part, associées à une diminution des symptômes d'anxiété, du moins à court terme.

Rédigé par Annie Lafrenière, chargée de projet à l'Institut universitaire Jeunes en difficulté

Pour en savoir plus : Tardif-Grenier K, Olivier E, Marks AK, Archambault I, Dupéré V, Gervais C, Hébert C. Coping and its association with psychological adjustment: Differences between first-, second-, and third-plus generation adolescents. *J Adolesc.* 2022 Apr ; 94(3) : 462-476. <https://doi.org/10.1002/jad.12040>

L'Institut universitaire Jeunes en difficulté (IUJD) du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal repère, vulgarise et diffuse des outils ou de la documentation sur les jeunes en difficulté.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 