



**Promouvoir la santé mentale des jeunes femmes et des filles au  
Canada**

Mémoire présenté au Comité permanent de la condition féminine  
(FEWO)

Étude sur la santé mentale des jeunes femmes et des filles

Le 15 novembre 2022

**Corédigé par :**

**Lauren Adams, M.Ed.**

Gestionnaire, mobilisation des jeunes

Plan International Canada

[ladams@plancanada.ca](mailto:ladams@plancanada.ca)

**Mary Milner, maîtrise en affaires internationales**

Gestionnaire, mobilisation des jeunes

Plan International Canada

[mmilner@plancanada.ca](mailto:mmilner@plancanada.ca)

## **Recommandations**

1. Financer les organismes œuvrant pour les enfants et les jeunes dont la mission est axée sur l'égalité des genres pour qu'ils puissent offrir des programmes de qualité, comme *La Force intérieure*, qui sont conçus pour améliorer l'estime de soi, l'image corporelle, l'éducation aux médias et la citoyenneté numérique des jeunes au Canada. Fournir également aux jeunes du pays, et plus particulièrement aux filles et aux jeunes femmes, les outils et les connaissances nécessaires pour développer une bonne estime de soi et une image corporelle saine afin de les rendre aptes à participer activement à la société et à endosser des rôles de leadership et de prise de décision pour faire progresser l'égalité des genres.
2. Investir dans des initiatives de sensibilisation et de mobilisation du public capables de stimuler les prises de conscience à l'égard des idéaux d'apparence destructeurs et des normes liées au genre qui détériorent la santé mentale des filles.
3. Appuyer les interventions politiques ayant pour objet de réduire les répercussions sur l'estime de soi et l'image corporelle des jeunes qui découlent des médias sociaux, ainsi que des industries de la beauté et du divertissement (par exemple, au moyen d'incitations fiscales pour les entreprises qui n'apportent pas de retouches numériques aux images, ou encore de restrictions quant au type d'images et de contenus accessibles par les jeunes sur les médias sociaux).

## **Introduction**

Nous vous remercions de nous offrir la possibilité de présenter un mémoire au Comité permanent de la condition féminine de la Chambre des communes. Il est encourageant de constater que le gouvernement du Canada voit la santé mentale chez les jeunes femmes et les filles comme un enjeu de premier plan. À Plan International Canada, nous travaillons avec les jeunes Canadiens et Canadiennes pour défendre l'égalité des genres en mettant l'accent sur le renforcement de l'estime de soi et de l'image corporelle grâce à un projet intitulé *La Force intérieure*.

Il s'agit d'un partenariat public-privé à but non lucratif entre Plan International Canada, Femmes et Égalité des genres Canada (FEGC) et Unilever Canada. L'objectif de ce projet triennal est de toucher 1 million de jeunes au Canada, en particulier les filles et les jeunes de diverses identités de genre âgés de 10 à 14 ans, afin de leur fournir les compétences, les connaissances et la résilience dont ils ont besoin pour développer une image corporelle positive et une solide estime de soi. Le manque de confiance et d'estime de soi est un problème majeur. En ce sens, une image corporelle négative peut générer des troubles de santé mentale, une détresse psychologique, une mauvaise qualité de vie et des troubles de l'alimentation. Au lendemain de la pandémie de COVID-19, les jeunes ont besoin plus que jamais des programmes de soutien. En effet, à cause de la pandémie, les jeunes se sont retrouvés isolés et contraints de communiquer sur les médias sociaux, où ils dissimulent souvent des parties d'eux-mêmes sous des filtres et sont submergés d'images soigneusement retouchées.

## **Données documentaires**

Des recherches menées un peu partout dans le monde révèlent qu'une image corporelle négative empêche les jeunes de réaliser pleinement leur potentiel. À cet égard, ce sont plus de 80 % des filles qui s'abstiennent de pratiquer des activités qu'elles aiment parce qu'elles ne se sentent pas bien dans leur peau (Plan International Canada, 2022). Selon le projet de recherche *Detoxify Beauty* mené par l'entreprise Dove :

- Seulement 57 % des filles canadiennes sont satisfaites de leur apparence générale;
- 40 % des filles souhaiteraient être plus fières de leur corps et de son potentiel;
- Une fille sur cinq (18 %) a ressenti de l'anxiété à l'idée d'aller à l'école à cause de commentaires négatifs qu'elle a reçus;
- 63 % des filles voudraient que les gens se concentrent davantage sur leur personnalité que sur leur apparence;
- Avec le recul, 52 % des femmes souhaiteraient que l'information sur la manière de renforcer leur estime de soi soit plus facilement accessible.

Ces préoccupations donnent lieu à ce qu'on pourrait qualifier d'« effondrement de la confiance » : la confiance des filles chute brutalement durant la puberté, ce qui entraîne des conséquences bien réelles sur leur vie sociale et leur santé. Les recherches mettent en évidence que les jeunes « qui ont une faible estime de soi ratent à outrance des occasions essentielles de se développer et de faire des progrès. C'est le cas, par exemple, lorsqu'ils renoncent à participer à des activités sociales, s'abstiennent de s'affirmer, hésitent à demander de l'aide à l'école ou mettent leur santé en péril en suivant des régimes extrêmes et en évitant les rendez-vous chez le médecin [TRADUCTION] ». Ces comportements ont des répercussions profondes sur la capacité des filles, des jeunes femmes et personnes de diverses identités de genre à aller au bout de leur potentiel dans la vie. Il en découle des difficultés considérables pour l'atteinte de l'égalité des genres au Canada.

### **Enjeux et priorités**

Les interventions effectuées actuellement ne sont que la pointe de l'iceberg par rapport à ce qui est véritablement nécessaire pour transformer l'estime de soi et l'image corporelle chez les jeunes, ainsi que l'égalité des genres au Canada. Il faut mettre en œuvre des programmes de prévention qui épaulent les jeunes avant qu'un manque de confiance ne dégrade leur qualité de vie. On estime à quatre millions le nombre d'adolescents et d'adolescentes qui vivent au Canada. Il est maintenant temps d'investir dans le cheminement de ces jeunes vers une image corporelle saine. Et pour répondre aux besoins d'une grande diversité de jeunes, des programmes adaptés sont nécessaires. Les données de même que notre expérience dans le domaine montrent que les problèmes qui touchent le genre et l'estime de soi sont liés à d'autres variables comme l'origine ethnique, le statut socioéconomique, l'emplacement géographique, la culture, l'âge, la sexualité, le handicap et d'autres aspects de l'identité.

Dans un rapport publié en 2013, la Fondation filles d'action du Canada a établi qu'il fallait accorder une attention particulière aux interventions réalisées en matière de confiance et d'estime de soi auprès de quatre principaux groupes de filles, soit celles qui viennent des collectivités rurales, ainsi que des communautés immigrantes, racisées et autochtones. À ce sujet, elle écrit : « [à] cause de la marginalisation, les éléments négatifs [liés à l'appartenance à ces groupes] créent souvent un stress accru ou des obstacles supplémentaires à l'épanouissement des filles ».

Par exemple, dans le cadre du projet *La Force intérieure*, la Commission des étudiants du Canada (2021) a réalisé une évaluation des besoins pour déterminer les groupes de jeunes au pays qui ont le plus besoin de programmes visant à renforcer leur image corporelle et leur estime de soi. Cette évaluation a révélé qu'en raison de facteurs qui influent particulièrement sur l'image corporelle des jeunes racisés et immigrants, les

principaux programmes en vigueur sur l'estime de soi et l'image corporelle tendent à présenter un intérêt moindre pour eux; ils sont donc moins susceptibles d'en tirer profit. Afin de pallier cette lacune en fait de ressources et de programmes, il est possible de renforcer l'image corporelle en adoptant une approche holistique mettant l'accent sur l'incarnation, le sentiment d'appartenance et la capacité d'agir.

Ces mêmes recherches ont également conclu qu'en raison de la taille imposante du Canada et de la forte concentration de la population et des ressources dans les grands centres urbains, les collectivités rurales et éloignées sont généralement mal desservies par les programmes et autres ressources destinés aux jeunes. Les services existants sont offerts à court terme et à fréquence irrégulière. Dans certains cas, ils sont fournis par des intervenants qui n'habitent pas les localités au sein desquelles ils travaillent. Ainsi, il s'agit parfois de services mobiles qui se déplacent dans les collectivités à intervalles hebdomadaires, bimensuels ou mensuels.

L'image corporelle négative pourrait également toucher davantage les filles en milieu rural. En effet, selon les données de l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire au Canada, les filles de neuvième et dixième années qui vivent dans une région rurale du Yukon sont deux fois plus susceptibles que celles des collectivités urbaines de mentionner suivre un régime ou prendre d'autres mesures pour perdre du poids. En outre, d'après les constats de la Commission des étudiants du Canada, les jeunes des milieux ruraux ont relevé le manque de ressources en santé mentale dans leurs collectivités et les problèmes de confiance résultant des pressions liées à l'image corporelle comme des enjeux qui émergent du lot.

## **Conclusion**

Nous vous sommes reconnaissants de nous avoir donné l'occasion de souligner les problèmes de faible estime de soi et d'image corporelle négative chez les jeunes au Canada. Compte tenu des répercussions occasionnées par la pandémie de COVID-19 et la culture visuelle de plus en plus présente chez les jeunes, nous estimons ces enjeux vitaux pour l'atteinte de l'égalité des genres et la prospérité économique du Canada. Plan International Canada s'efforce de s'attaquer à ces problèmes directement auprès des enfants et des jeunes, et plus particulièrement des filles et des jeunes femmes. Nous avons hâte de collaborer avec vous pour accroître le soutien offert aux filles, aux jeunes femmes et aux jeunes du Canada afin de veiller à ce que chacun et chacune puisse réaliser son plein potentiel.

## **Recommandations**

1. Financer les organismes œuvrant pour les enfants et les jeunes dont la mission est axée sur l'égalité des genres pour qu'ils puissent offrir des programmes de qualité, comme *La Force intérieure*, qui sont conçus pour améliorer l'estime de soi, l'image corporelle, l'éducation aux médias et la citoyenneté numérique des jeunes au Canada. Donner également aux jeunes du pays, et plus particulièrement aux filles et aux jeunes femmes, les outils et les connaissances nécessaires pour développer une bonne estime de soi et une image corporelle saine afin de les rendre aptes à participer activement à la société et à endosser des rôles de chef de file et de prise de décision pour faire progresser l'égalité des genres.
2. Investir dans des initiatives de sensibilisation et de mobilisation du public capables de stimuler les prises de conscience à l'égard des idéaux d'apparence destructeurs et des normes liées au genre qui détériorent la santé mentale des filles.
3. Appuyer les interventions politiques ayant pour objet de réduire les répercussions sur l'estime de soi et l'image corporelle des jeunes qui découlent des médias sociaux, ainsi que des industries de la beauté et du divertissement (par exemple, au moyen d'incitations fiscales pour les entreprises qui n'apportent pas de retouches numériques aux images, ou encore de restrictions quant au type d'images et de contenus accessibles par les jeunes sur les médias sociaux).

## **Références**

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Steer, R. J., Garbett, K. M., Rumsey, N. et Halliwell, E., « [Effectiveness of a brief school-based body image intervention 'Dove Confident Me: Single Session' when delivered by teachers and researchers: Results from a cluster randomized controlled trial](#) », *Behaviour Research and Therapy*, vol. 74, 2015, p. 94-104.

Dove, *Detoxify Beauty Canada Research Results – January 2021*, 2021 [recherche menée à l'interne par Unilever Canada; accessible en privé sur demande].

Fondation filles d'action, Juniper Glass et Tunstall, Lee, [Au-delà des apparences – Dossier d'information sur les principaux enjeux touchant les filles au Canada](#), 2013.

Halliwell, E., Diedrichs, P. C. et Orbach, S., [Costing the invisible: A review of the evidence examining the links between body image, aspirations, education and workplace confidence](#) University of the West of England, 2014.

Khanna, N., Halsall, T., McCart, S. *et al.*, *Need Assessment Phase 1 Report prepared by The Students Commission of Canada*, Commission des étudiants du Canada, mai 2021 [recherche menée à l'interne; accessible en privé sur demande].

Plan International Canada, [How to build self-esteem downloads and resources](#), plancanada.ca., 26 octobre 2022.

Shipman, C., Kay, K. et YPulse, « [The Confidence Code for Girls – The Confidence Collapse and Why it Matters for the Next Gen](#) », *YPulse*, 2018.

## **À propos de Plan International Canada**

Plan International Canada est membre d'une organisation mondiale qui se consacre à la promotion des droits des enfants et de l'égalité des filles. Nous sommes actifs dans plus de 75 pays et travaillons en partenariat avec des enfants, des familles, des sympathisants, des organisations communautaires et des gouvernements. Ensemble, nous veillons à ce que les enfants puissent se prévaloir de leurs droits en matière d'éducation, de soins de santé, de sécurité, de protection, de participation, d'alimentation, de bien-être, de dignité et de protection dans les situations d'urgence.

Plan International est l'une des organisations caritatives pour enfants les plus importantes et les plus anciennes du monde. Grâce à la qualité de nos programmes et à notre engagement en faveur de l'impact et de la transparence, nous avons gagné la confiance de gouvernements, d'autres organisations à but non lucratif, de sociétés, de philanthropes et de personnes du monde entier.

Au Canada, nous travaillons avec les jeunes de 14 à 24 ans pour induire des changements positifs en faveur des droits de l'enfant et de l'égalité pour les filles. À l'aide de nos initiatives, nous aidons les jeunes à approfondir leur prise de conscience et leur connaissance des enjeux internationaux, à renforcer leurs compétences en matière de leadership et de plaidoyer, à développer leur estime de soi et leur confiance, et à libérer leur pouvoir en tant que citoyens du monde.

### **Coordonnées**

Anjum Sultana

Directrice du leadership des jeunes et de la défense des politiques

Plan International Canada

[asultana@plancanada.ca](mailto:asultana@plancanada.ca)

a/s de Plan International Canada

245, avenue Eglinton Ouest, bureau 300

Toronto (Ontario) M4P OB3

<https://plancanada.ca/>