



L'influence des relations conjuguant soutien et tensions sur les jeunes de milieux défavorisés

Quel est l'objet de cette recherche?

Les relations sociales bienveillantes sont généralement perçues comme indispensables à une vie épanouie, alors que les relations stressantes peuvent être accablantes et source de frustration. Bien que de nombreuses études aient documenté les bienfaits des relations sociales positives et que certaines aient exploré les effets négatifs des relations stressantes, ces dimensions sont souvent examinées séparément. Or, il est fréquent que cohabitent en parallèle soutien et stress au sein d'une même dynamique relationnelle.

Les jeunes provenant de milieux défavorisés sur le plan socioéconomique sont particulièrement susceptibles de vivre des relations empreintes à la fois de soutien et de stress. En devenant adultes, les jeunes deviennent des figures de soutien dans leurs relations, inversant peu à peu la position occupée auparavant, alors même qu'elles et ils doivent composer avec des défis liés à l'éducation, au travail et à leur bien-être personnel. La présente étude a analysé la coexistence de stress et de soutien dans les relations sociales de jeunes vivant dans la précarité, ainsi que leurs répercussions sur leur bien-être.

Ce qu'ont entrepris les chercheuses et chercheurs

Cette étude s'inscrit dans le cadre plus large de l'étude Parcours. Les personnes interrogées ont été recrutées dans 10 écoles secondaires publiques, dont 8 situées dans des quartiers défavorisés du Grand Montréal, au Québec. Les données utilisées pour cette étude proviennent toutefois d'entretiens de suivi réalisés 4 et 8 ans après le recrutement initial (les personnes participantes se trouvant alors au début ou au milieu de la vingtaine). Au total,

Informations importantes

Cette étude a analysé dans quelle mesure les relations sociales des jeunes de milieux défavorisés peuvent à la fois favoriser et compromettre leur bien-être. L'équipe de recherche a interrogé de jeunes adultes dans la vingtaine au sujet de leurs relations avec leurs familles, leurs amis et leurs partenaires intimes. Quatre profils relationnels ont été relevés : les jeunes personnes *célibataires soutenues*, celles bénéficiant d'un *soutien étendu*, celles qui sont *isolées et confrontées à des tensions familiales* et celles composant avec une dynamique à *double facette*. Si le fait d'avoir davantage de soutien est associé à un niveau de bien-être plus élevé chez les jeunes adultes, certains facteurs de stress importants, comme des difficultés liées au logement, auraient tout de même tendance à en atténuer les effets positifs. Les chercheuses et chercheurs en viennent à la conclusion qu'il est tout aussi essentiel d'aider les jeunes à faire face aux pressions sociales et aux facteurs de stress que de renforcer leurs liens relationnels pour favoriser leur bien-être.

384 jeunes adultes ont pris part au suivi 4 ans plus tard : 50 % étaient des hommes, 32 % avaient des parents immigrants, 63 % vivaient encore chez leurs parents et 49 % étaient en couple. Parmi ces personnes, 304 ont également participé au suivi au terme de 8 ans : 87 % occupaient alors un emploi et 19 % n'avaient obtenu aucun diplôme scolaire.

Les chercheuses et chercheurs ont recouru à une méthodologie mixte alliant échelles d'autoévaluation et entretiens semi-structurés. Lors du suivi effectué

après 8 ans, les personnes participantes ont évalué leur niveau d'épanouissement (sur une échelle en 7 points) ainsi que leurs sentiments négatifs, notamment leur tristesse ou leur manque d'estime personnelle (sur une échelle en 4 points). Les entretiens portaient pour leur part sur les sources de soutien et de stress dans leur vie et leurs relations familiales, amicales et amoureuses, en se basant sur le *Life Events and Difficulties Schedule* (LEDS – un calendrier des événements et des difficultés de la vie). À l'aide des rapports rédigés à l'issue de chacun des entretiens, deux assistantes et/ou assistants à la recherche ont évalué, de façon indépendante, la présence de tensions et de soutien dans les relations de chacune des personnes participantes.

Les constats des chercheuses et chercheurs

L'équipe de recherche a dégagé quatre profils de relations sociales, divisant ainsi l'échantillon en deux sous-groupes de tailles comparables.

Les deux premiers profils se distinguaient par des relations positives exemptes de tensions. Les *célibataires soutenu-es*, représentant 30 % des personnes interrogées, bénéficiaient d'un appui solide de la part de leur famille et de leurs ami-es. Les personnes bénéficiant d'un *soutien étendu* (16 %) recevaient en plus du soutien de la part d'un partenaire amoureux. Ces profils étaient liés à des niveaux élevés de bien-être, en particulier celui présentant un *soutien étendu*. Cela dit, même les jeunes bénéficiant d'un *soutien étendu* étaient susceptibles de voir leur bien-être fragilisé par des difficultés importantes liées à la vie quotidienne (comme le logement).

Les deux autres profils se caractérisaient par des relations éprouvantes, notamment sur le plan familial. Les jeunes personnes *isolées et confrontées à des tensions familiales* (30 %) disposaient de peu de soutien. Les jeunes du profil à *double facette* (26 %) faisaient face à une dynamique relationnelle mêlant soutien et tensions, autant avec leurs familles qu'avec leurs partenaires intimes. Ces deux profils étaient associés à des niveaux de bien-être plus faibles, sensiblement comparables. Par ailleurs, les facteurs de stress externes, hors du cadre des

relations sociales, ne semblaient pas avoir affecté leur bien-être.

Les personnes qui avaient des parents immigrants avaient tendance à être célibataires et étaient surreprésentées dans les profils « célibataires soutenu-es » et « personnes isolées ». Celles dont les parents étaient séparés étaient surreprésentées dans les profils « personnes isolées » et « à double facette ». Enfin, « l'isolement » était plus fréquent chez les personnes moins scolarisées.

Quelle est l'utilité de cette recherche?

Ces données pourront servir de référence à la communauté scientifique, aux responsables des politiques publiques ainsi qu'aux organismes et aux réseaux de soutien destinés aux jeunes. Cette étude met en relief une dynamique paradoxale : le stress pourrait en effet altérer les bienfaits du soutien social (comme c'est le cas des jeunes bénéficiant d'un soutien étendu). L'équipe de recherche recommande d'approfondir l'étude des influences distinctes que peuvent exercer certains types de relations sur le bien-être aux différents stades de la vie.

À propos des chercheuses et chercheurs

Jiseul Sophia Ahn, Véronique Dupéré et Guillaume Descary sont affiliés à l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal, au Québec. Elizabeth Olivier est affiliée au Département de psychopédagogie et d'andragogie de l'Université de Montréal. Sophie T. Hébert est affiliée à l'Institut universitaire Jeunes en difficulté, au Québec.

Pour de plus amples informations au sujet de cette étude, veuillez communiquer avec Jiseul Sophia Ahn à l'adresse suivante : jiseul.sophia.ahn@umontreal.ca.

Citation

Ahn, J. S., Dupéré, V., Descary, G., Olivier, E., et Hébert, S. T. (15 avril 2025). The hidden weight of relationships: How support and strain shape well-being in socioeconomically disadvantaged youth. *Journal of Youth and Adolescence*.
<https://doi.org/10.1007/s10964-025-02180-1>

Financement de la recherche

Cette étude a été financée par le Fonds de recherche du Québec – Société et Culture, l'Institut

universitaire Jeunes en difficulté (IUJD), le Centre de recherche en santé publique (CReSP), le Groupe de recherche sur les environnements scolaires (GRES), le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, le Programme des chaires de recherche du Canada, ainsi que le Fonds de recherche du Québec – Santé (FRQS).

Coup d'œil sur la recherche par Dawn Abraham

À propos de l'Institut Vanier de la famille

L'Institut Vanier de la famille s'est associé à l'Unité de mobilisation des connaissances de l'Université York dans le but de produire des publications de la série « Coup d'œil sur la recherche ».

L'Institut Vanier de la famille est un cercle de réflexion national et indépendant voué à l'amélioration du bien-être des familles en favorisant l'accessibilité et la pertinence de l'information. Occupant une place centrale au carrefour des réseaux éducatifs, de recherche, de politiques publiques et d'organismes qui s'intéressent à la famille, l'Institut s'emploie à communiquer des données factuelles et à accroître la compréhension à l'égard des familles au Canada dans toute leur diversité. Ce faisant, il contribue à la prise de décisions fondées sur des éléments probants pour améliorer leur bien-être.

Pour en savoir davantage au sujet de l'Institut Vanier, rendez-vous à l'adresse institutvanier.ca ou envoyez un courriel à info@institutvanier.ca.