

ÉVOLUTION DE L'ESTIME DE SOI ET DE L'INSATISFACTION DE SON IMAGE CORPORELLE DE 14 À 18 ANS

Marie-Ève BLACKBURN, agente de recherche, ECOBES – Cégep de Jonquière ; Jacinthe DION, Amélie ROSS, professeures, ECOBES – Université du Québec à Chicoutimi

RÉSUMÉ

Avoir une bonne estime de soi constitue une ressource personnelle associée à une meilleure adaptation sociale et est un gage de bonne santé mentale et de bien-être (Bologini et collab., 1996 ; Torres et collab., 1995). L'adolescence représente une étape charnière dans l'établissement d'une bonne estime de soi. Ainsi, lors de cette période, l'estime de soi se construit en lien avec diverses caractéristiques personnelles et sociales, notamment la satisfaction à l'égard de son image corporelle (Seidah et collab., 2004). Considérant que l'image projetée définit en partie la reconnaissance qu'une personne reçoit des autres dans la société actuelle, il importe de mieux comprendre la place occupée par l'image corporelle dans le développement de l'estime de soi des adolescents. Pour ce faire, une description de l'insatisfaction de l'image corporelle et de l'évolution de l'estime de soi de 14 à 18 ans sera effectuée de même que les facteurs qui les influencent.

1. CONTEXTE THÉORIQUE

1.1 Image corporelle

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). L'insatisfaction de son image corporelle peut être conceptualisée de façon multidimensionnelle (Levine et Smolak, 2002 ; Mendelson et collab., 1996 ; Paxton et collab., 2006). Elle inclut des notions tels les sentiments à l'égard de son apparence ou de son poids (Mendelson et collab., 1996). Selon Levine et Smolak (2002), la perception de son image corporelle ferait partie d'un construit plus large et intégratif, soit celui de l'identité. Plusieurs préadolescents rapportent de l'insatisfaction vis-à-vis de leur corps (Ricciardelli et McCabe, 2001 ; Smolak et Levine, 1996). Selon les études recensées, 24 % à 46 % des adolescentes et 9 % à 26 % des adolescents rapportent de l'insatisfaction quant à leur image corporelle (Neumark-Sztainer et collab., 2002 ; Presnell et collab., 2004 ; Stice et Whitten, 2002).

L'insatisfaction de son image corporelle peut être associée à divers facteurs. De tous les facteurs qui y sont associés chez les jeunes, il semble que l'indice de masse corporelle (IMC) soit le plus fortement corrélé (McCabe et Ricciardelli, 2003 ; Paxton et collab., 2006). Les actions de modification du poids entreprises par les jeunes constituent un autre facteur relié à l'indice de satisfaction à l'égard de leur image corporelle (Ledoux et collab., 2002). Certains facteurs psychologiques tels l'estime de soi, la dépression, l'anxiété et la perception de l'état de santé y seraient aussi associés (Pastore et collab., 1996 ; Ledoux et collab., 2002 ; Levine et Smolak, 2002). Des facteurs sociaux et familiaux influent également sur l'image corporelle. Parmi ceux-ci, nous retrouvons l'environnement culturel, les attitudes des parents, de la fratrie et des amis quant au poids ainsi que les médias (Ledoux et collab., 2002 ; Levine et Smolak, 2002 ; Paxton et collab., 2006).

1.2 Estime de soi

L'estime de soi représente un sujet d'étude particulièrement prisé par la communauté scientifique au cours des trois dernières décennies. Cependant, encore aucun consensus ne se dégage quant à sa définition. Des différentes définitions proposées, il est possible de retenir que l'estime de soi inclut les notions de satisfaction personnelle à l'égard de soi et de jugement de l'efficacité de son fonctionnement (Harter, 1998). L'estime de soi générale peut être différenciée de certaines mesures spécifiques de l'estime de soi, telles les habiletés cognitives, les compétences interpersonnelles, la satisfaction de son apparence physique et la satisfaction de sa réussite sociale (Rosenberg et collab., 1995). D'ailleurs, un lien existerait entre l'estime de soi générale et ces différentes mesures plus spécifiques de l'estime de soi (Perron et collab., 1999; Gaudreault et collab., 2004). Cette définition multidimensionnelle de l'estime de soi fait de plus en plus consensus au sein de la communauté scientifique (Harter, 1993; DuBois et collab., 2000). Bien qu'elle regroupe diverses dimensions, l'estime de soi s'avère être plus que la somme de ses dimensions. En somme, l'estime de soi correspond à la manifestation du sentiment de satisfaction éprouvé en regard de la définition donnée à la notion de soi (Beane et Lypka, 1986). Il s'agit d'un jugement de valeur découlant des perceptions que l'on porte sur ses compétences dans divers domaines, d'où l'utilisation d'une perspective multidimensionnelle dans la conceptualisation de l'estime de soi.

Plusieurs facteurs peuvent être associés à l'estime de soi. Le soutien des parents et celui des pairs seraient notamment reliés positivement à l'estime de soi et agiraient comme des facteurs de protection (Breton et collab., 2002). De plus, de nombreux résultats de recherche font état d'une association négative entre la détresse psychologique et l'estime de soi (Breton et collab., 2002; Ledoux et collab., 2002; Perron et collab., 1999; Gaudreault et collab., 2004). Il existerait aussi une relation entre l'estime de soi et le poids, un niveau faible d'estime étant relié à un poids plus élevé (Miller et Downey, 1999). Certains auteurs affirment également que ce serait davantage la perception de son poids que le poids réel qui serait associé à l'estime de soi (Miller et Downey, 1999; Tiggemann, 2005). Enfin, ce serait la perception de son apparence physique qui serait la plus fortement reliée à l'estime de soi générale à l'adolescence (DuBois et collab., 2000; Harter, 1993, 1998; Siegel, 2002).

2. OBJECTIFS

L'étude vise à mieux comprendre l'évolution de l'estime de soi et l'insatisfaction de l'image corporelle au cours de l'adolescence. Plus spécifiquement, elle se propose d'examiner quels sont les déterminants qui influencent l'estime de soi et l'insatisfaction de son image corporelle chez les adolescents. Cette étude multidimensionnelle contribue à clarifier les relations entre les divers facteurs associés à ces différentes problématiques.

3. MÉTHODOLOGIE

Les résultats obtenus se basent sur deux types d'enquête. D'abord, trois enquêtes transversales (1997, 2002 et 2008) auprès d'environ 1500 jeunes de 14 à 18 ans du Saguenay-Lac-Saint-Jean (SLSJ) permettent de dresser le portrait de la situation en estimant les prévalences. Ensuite, un suivi longitudinal des jeunes à 14, 16 et 18 ans (2002 à 2006) permet d'étudier l'évolution de différents indicateurs chez 337 élèves qui ont participé à chacun des trois cycles de l'*Enquête longitudinale*

auprès des élèves saguenéens et jeannois âgés de 14 ans en 2002 (ELESJ-14). Les données des trois cycles d'enquête ont été colligées à l'aide de questionnaires autoadministrés portant sur les habitudes de vie des adolescents, leur vécu psychoaffectif ainsi que leurs stratégies scolaires.

3.1 Variables dépendantes

3.1.1 Insatisfaction à l'égard de sa silhouette

La mesure utilisée pour évaluer l'insatisfaction à l'égard de sa silhouette est dérivée d'une comparaison de deux échelles représentant chacun neuf dessins de silhouette (Thompson et Gray, 1995) allant de très maigre à très corpulente. Dans la première échelle, il est demandé à l'étudiant, en recourant aux silhouettes de son sexe, d'identifier celle qui correspond le mieux à son apparence actuelle, et dans la seconde série, celle qui correspond le mieux à ce qu'il aimerait être. Trois indicateurs sont définis à partir de cet instrument : 1) la perception qu'ont les jeunes de leur image corporelle, c'est-à-dire leur silhouette actuelle ; 2) l'insatisfaction de leur silhouette, c'est-à-dire si les deux figures identifiées sont différentes ; et 3) l'écart entre la silhouette actuelle et celle désirée, l'écart étant mesuré en fonction du nombre de figures qui séparent l'image souhaitée et l'image perçue.

3.1.2 La satisfaction à l'égard de son apparence générale

La satisfaction de son image va au-delà de la perception de sa silhouette. Ainsi, dans le concept d'image corporelle, on retrouve aussi celui d'apparence. Une échelle additive a donc été créée à partir de trois questions directes touchant cette thématique (satisfaction de son apparence physique, de son corps (grandeur, poids, beauté) et de son look vestimentaire). Cette échelle de satisfaction de son apparence varie de 0 à 3, une valeur élevée indiquant le niveau maximal de satisfaction aux trois items constituant l'indice. Pour les items de satisfaction de son apparence, les alphas de Cronbach standardisés dans la cohorte à l'étude sont de 0,71 à 14 ans, de 0,69 à 16 ans et de 0,66 à 18 ans.

3.1.3 L'estime de soi globale

L'échelle d'estime de soi utilisée est celle de Rosenberg (1965) qui a été reprise intégralement afin de mesurer l'estime de soi globale. Il s'agit d'une échelle additive comprenant 10 items, dont l'alpha de Cronbach standardisé observé dans la cohorte à l'étude est de 0,86 à 14 ans, de 0,89 à 16 ans et de 0,89 à 18 ans.

3.2 Variables indépendantes

Plusieurs variables sont étudiées en relation avec l'estime de soi, l'insatisfaction de son image corporelle et la satisfaction de son apparence générale. Celles-ci peuvent être regroupées selon trois dimensions principales, telles que (1) les milieux de vie, (2) les facteurs familiaux et (3) les facteurs personnels (habitudes de vie, réseau social, santé et bien-être).

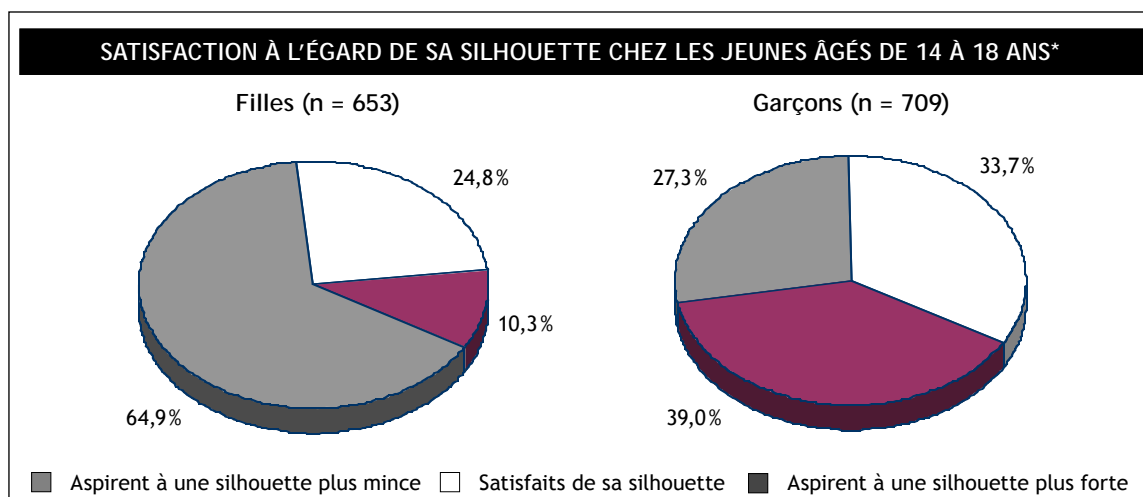
4. RÉSULTATS

4.1 Insatisfaction à l'égard de sa silhouette

Même si la plupart des adolescents de notre cohorte affichent un poids santé selon l'IMC, calculé à 18 ans (70,0 % des filles et 70,9 % des garçons), il faut souligner qu'une majorité sont

insatisfaits de leur silhouette, et ce, davantage chez les filles. En effet, en 2002, seulement 24,8% des filles et 33,7% des garçons se disent satisfaits de leur silhouette. Par ailleurs, une grande majorité des participants se disent insatisfaits de leur silhouette; 64,9% des filles et 27,3% des garçons souhaiteraient avoir une silhouette plus mince, alors que 10,3% des filles et 39,0% des garçons aspirent à une silhouette plus forte (figure 1). D'ailleurs, 51,6% des filles âgées de 14 à 18 ans ont sérieusement tenté de perdre du poids dans les 6 mois précédant la collecte de données, comparativement à 12,6% des garçons. Parmi les moyens utilisés chez les adolescentes pour perdre du poids, mentionnons diminuer le gras et le sucre (89,7%), sauter des repas (44,5%), ne pas manger toute une journée (22,8%) et se faire vomir après un repas (2,8%).

FIGURE 1

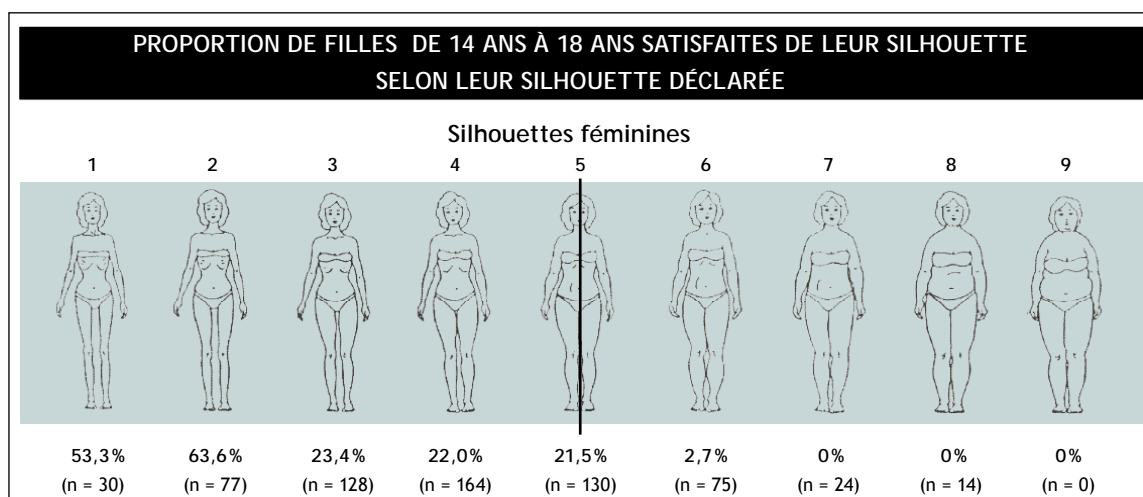


* Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002

Source : Gaudreault et collab., 2004

Les jeunes qui sont satisfaits de leur silhouette sont les filles qui sont les plus minces (et sans doute en situation d'insuffisance pondérale) se décrivant comme ayant les silhouettes 1 ou 2 (figure 2), et les garçons disant arborer les silhouettes 5 et 6 qui correspondent davantage à un poids santé (figure 3).

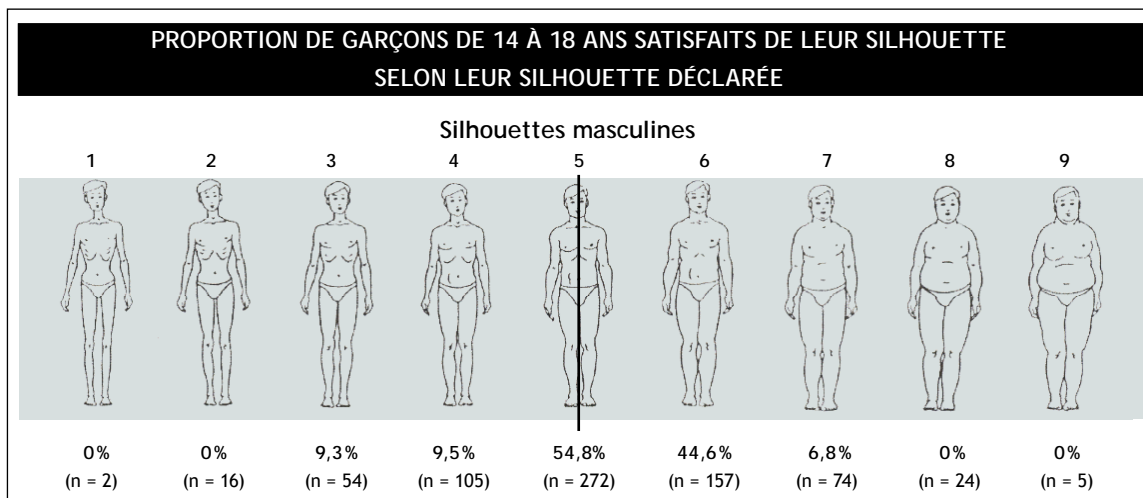
FIGURE 2



* Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002

Source : Gaudreault et collab., 2004

FIGURE 3



* Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002

Source : Gaudreault et collab., 2004

À l'aide des données de notre cohorte longitudinale, nous avons pu identifier : 1) les facteurs évalués à 14 ans qui prédisent l'insatisfaction à l'égard de sa silhouette à 18 ans et 2) les facteurs évalués à 18 ans qui sont associés à l'insatisfaction à l'égard de sa silhouette à 18 ans. Ainsi, chez les filles, l'insatisfaction de son apparence générale à 14 et 18 ans et les tentatives pour perdre ou contrôler son poids à 18 ans sont les variables associées à l'insatisfaction de sa silhouette à 18 ans. Chez les garçons, se percevoir en mauvais état de santé à 14 ans semble être prédictif de l'insatisfaction de sa silhouette à 18 ans. De plus, avoir tenté de perdre ou de contrôler son poids à 14 et à 18 ans, être insatisfait de son apparence générale ou être en excès de poids selon l'IMC à 18 ans sont aussi associés à l'insatisfaction de sa silhouette à 18 ans.

Bref, l'insatisfaction de sa silhouette à 18 ans est en partie déterminée par l'insatisfaction présente quatre ans auparavant, et ce, autant pour les garçons que pour les filles. 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.

4.2 Satisfaction à l'égard de son apparence générale

En 2008, 38 % des filles et 29 % des garçons du SLSJ sont satisfaits de leur apparence physique, 58,1 % des filles et 79,1 % des garçons sont satisfaits de leur corps (grandeur, poids, beauté) alors que 88,6 % des filles et 92,6 % des garçons le sont de leur look vestimentaire (figure 4). Il n'est pas surprenant que les adolescents soient plus satisfaits de leur look vestimentaire car il est plus facile à modifier ou à contrôler que les autres composantes de l'apparence générale.

Lorsque la satisfaction à l'égard des composantes physique, corporelle et vestimentaire est étudiée de manière plus spécifique, il est possible de constater que les adolescents semblent plus satisfaits à l'égard de ces trois composantes qu'ils ne l'étaient de leur silhouette. L'appréciation de son apparence générale évoluerait significativement de 14 à 18 ans, et ce, de façon similaire chez les garçons et les filles. C'est à l'âge de 16 ans que la satisfaction de son apparence serait la plus élevée. Globalement, les garçons sont toutefois significativement plus satisfaits de leur apparence générale que les filles aux trois âges.

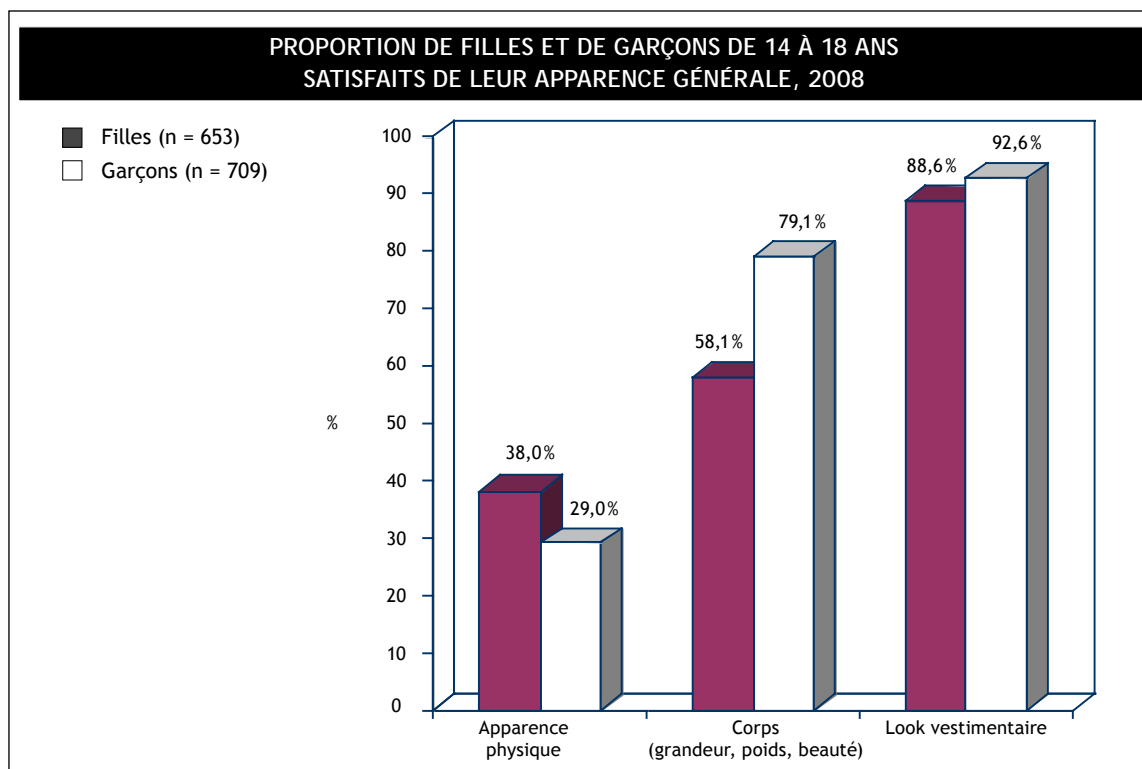
Chez les filles, avoir reçu moins de commentaires négatifs sur son poids à l'âge de 14 ans serait une variable prédictive d'une plus grande satisfaction de son apparence générale quatre ans

plus tard. De plus, à 14 ans et à 18 ans, ne pas désirer une silhouette plus mince serait un facteur associé à la satisfaction de son apparence générale. À 18 ans, avoir une bonne estime de soi, être de poids insuffisant selon l'IMC et ne pas être en excès de poids selon l'IMC sont tous des facteurs associés à une satisfaction de l'apparence générale à 18 ans.

Chez les garçons, se percevoir en bonne santé à 14 ans et faire plus souvent de l'activité physique à cet âge pourraient prédire une plus grande satisfaction quant à son apparence générale à 18 ans. Également, à 14 et à 18 ans, ne pas désirer une silhouette plus mince ou plus forte serait aussi associé à une meilleure satisfaction de l'apparence générale. Finalement, avoir une bonne estime de soi à 18 ans serait un autre facteur associé à la satisfaction de son apparence générale à 18 ans.

Bref, la satisfaction de son apparence à 18 ans repose en partie, chez les filles, sur l'entourage comme en témoigne l'influence des commentaires négatifs reçus sur le poids à 14 ans. Chez les garçons, il s'agit plutôt de perceptions personnelles reliées à sa santé et à la fréquence des activités physiques à 14 ans. L'estime de soi à 18 ans est associée à la satisfaction de son apparence à 18 ans, tant chez les garçons que les filles. Chez les filles s'ajoutent l'IMC, un facteur reconnu comme jouant sur la satisfaction de son apparence dans les écrits (McCabe et Ricciardelli, 2003; Paxton et collab., 2006).

FIGURE 4



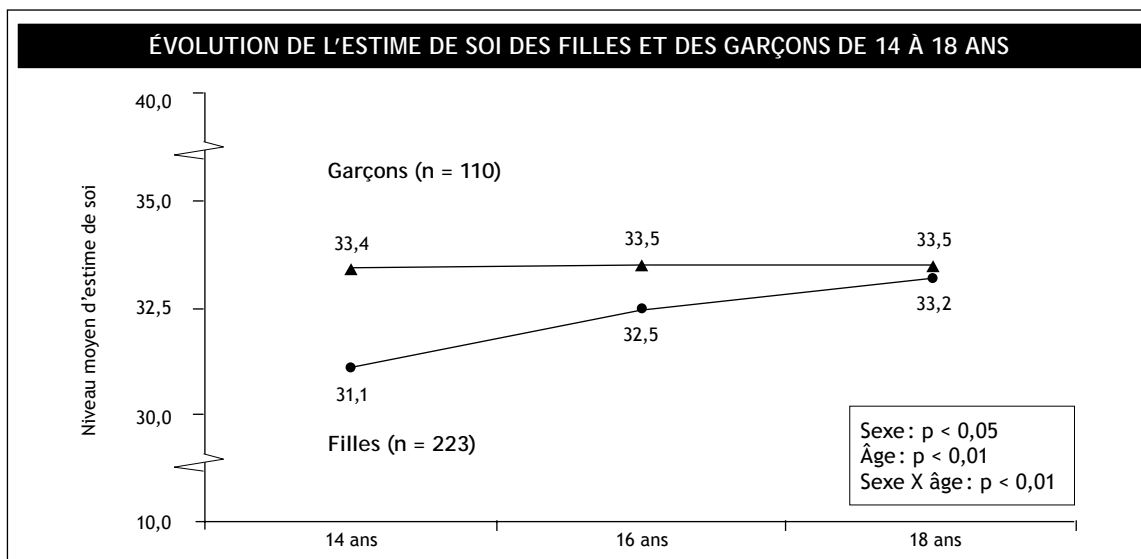
* Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002, données inédites

4.3 Estime de soi

Les résultats permettent d'apprécier, pour chaque sexe, l'évolution de l'estime de soi entre les différents âges. Les niveaux d'estime de soi globale évoluent de façon significative de 14 à 18 ans. Les niveaux moyens d'estime sont stables chez les garçons alors qu'ils évoluent

positivement chez les filles, celles-ci présentant des niveaux similaires à ceux des garçons une fois qu'elles ont atteint l'âge de 18 ans.

FIGURE 5



* Données de l'Enquête longitudinale auprès des jeunes sagueñois et jeannois de 14 ans

Source: Blackburn et collab., 2008

Quels sont les déterminants de l'estime de soi globale à 18 ans identifiés chez les participants et participantes au suivi longitudinal? D'abord, chez les filles, avoir eu un plus petit nombre de personnes émettant des commentaires négatifs sur le poids à 14 ans et aspirer à des études universitaires à cet âge sont des variables prédictives d'une bonne estime de soi à 18 ans. De plus, être satisfaite de son apparence générale, avoir une bonne estime de soi sur le plan scolaire et percevoir de façon positive le soutien des amis, et ce, à 14 et à 18 ans, sont aussi associés à une meilleure estime de soi à 18 ans. Finalement, estimer posséder de bonnes compétences interpersonnelles et démontrer moins de détresse psychologique à l'âge de 18 ans seraient également reliés à une bonne estime de soi à 18 ans chez les filles.

Chez les garçons, à 14 ans, avoir une mère plus scolarisée et avoir un plus petit nombre de personnes suivant un régime dans l'entourage semble prévoir une bonne estime de soi à 18 ans. De plus, percevoir de façon positive le soutien des amis à 14 et 18 ans est associé à une bonne estime à 18 ans. Finalement, à l'âge de 18 ans, avoir une bonne estime de soi sur le plan scolaire, être satisfait de son apparence générale, estimer posséder de bonnes compétences interpersonnelles et démontrer moins de détresse psychologique sont des variables associées à une bonne estime de soi à 18 ans chez les garçons.

En somme, il est possible de remarquer qu'avoir une perception positive de son apparence générale est un facteur déterminant d'une bonne estime de soi à l'âge de 18 ans. Il s'agit effectivement du premier facteur en importance chez les filles et le quatrième chez les garçons à 18 ans. L'estime de soi sur le plan scolaire à 18 ans est aussi associée à l'estime globale de soi à 18 ans; il s'agit du deuxième facteur en importance, tant chez les filles que les garçons. De plus, la perception du soutien des amis est un élément essentiel de l'estime de soi, et ce, dès l'âge de 14 ans. À 18 ans s'ajoute la perception de ses compétences interpersonnelles. Les présents résultats font état de liens entre un niveau élevé de détresse psychologique à 18 ans

et un niveau plus faible d'estime de soi globale, chez les garçons comme chez les filles. Par ailleurs, l'IMC n'est pas retenu dans le modèle expliquant l'estime de soi aussi bien des garçons que des filles, contrairement à l'indice de satisfaction de son apparence générale. Ainsi, la perception de son apparence serait plus importante que le poids réel, ce qui confirme les résultats d'autres études (Miller et Downey, 1999; Tiggemann, 2005). Aussi, les filles semblent davantage influencées par les commentaires les concernant directement, tandis que les garçons semblent plus affectés par les actions de modification de poids adoptées par les gens qui les entourent. Dès l'âge de 14 ans, plusieurs facteurs permettent de prédire l'estime de soi qu'auront les filles quatre 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.

5. PISTES D'INTERVENTION POUR AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI DES JEUNES

Il est possible de constater que l'estime de soi repose sur le développement de diverses facettes essentielles. Ainsi, en agissant sur ses différentes composantes, il serait possible d'améliorer l'estime de soi globale. En effet, en améliorant la satisfaction de son apparence, en rehaussant l'estime de soi sur le plan scolaire, en travaillant sur le sentiment de compétences interpersonnelles et en axant sur le soutien des amis, il serait possible d'aider les jeunes à avoir une bonne estime de soi. Ces pistes d'intervention sont inspirées, entre autres, des fiches de bonnes pratiques de l'approche *École en santé* (Martin et Arcand, 1995) et de différents sites Internet de vulgarisation à l'égard de l'estime de soi (*ÉquiLibre*, groupe d'action sur le poids).

Concrètement, cela peut se manifester de nombreuses façons pour aider les jeunes à améliorer leur perception de leur apparence. Par exemple, nous pouvons les informer sur les risques reliés au contrôle de leur poids, les aider à développer un esprit critique quant aux images de corps parfaits véhiculés dans les médias, ainsi que promouvoir le respect des divers formats corporels. Il faut également encourager les familles à moins parler de poids (*Talk less. Do more.*) et à prendre leur repas en famille. Il serait aussi bénéfique d'encourager les comportements visant l'amélioration des habitudes de vie telles une saine alimentation et la pratique régulière d'une activité physique, et ce, sur une base durable.

Des stratégies susceptibles de favoriser l'estime de soi sur le plan scolaire incluent notamment de faire vivre des succès à chaque jeune, souligner leurs forces et leurs compétences en utilisant régulièrement le renforcement positif, faire en sorte qu'ils se connaissent mieux pour qu'ils choisissent des métiers et professions plus réalistes pour eux, développer leur autonomie dans leurs apprentissages et se détacher de la performance à tout prix.

Sur le plan interpersonnel, promouvoir l'écoute, l'entraide et le respect avec les autres, favoriser la participation à des activités parascolaires ou communautaires selon les champs d'intérêts des jeunes, accroître leur sentiment de sécurité dans leurs relations interpersonnelles en manifestant un soutien affectif fort durant la petite enfance et accroître leur niveau de responsabilité personnelle et sociale pourraient favoriser leur sentiment de compétence interpersonnelle.

Finalement, des stratégies d'intervention peuvent accroître le soutien perçu pour favoriser l'estime, telles qu'améliorer la reconnaissance, la gestion et l'expression des émotions chez les adolescents, les aider à acquérir des habiletés d'affirmation de soi et à développer un réseau social et, enfin, s'impliquer pour que leur classe devienne un groupe de soutien communautaire.

CONCLUSION

Grâce aux résultats obtenus dans cette étude, il est possible d'identifier les facteurs qui sont associés à l'insatisfaction de sa silhouette, à la satisfaction de son apparence générale et à l'estime de soi. Ils permettent également de constater que l'insatisfaction de l'image corporelle est très présente chez les adolescents. Il s'agit d'une préoccupation majeure tant chez les filles que chez les garçons. Il est aussi nécessaire de travailler au développement de l'estime de soi pendant l'enfance et au début de l'adolescence puisque l'on retrouve déjà, dès l'âge de 14 ans, plusieurs déterminants prédictifs du niveau d'estime de soi globale à 18 ans. Cela est d'autant plus important si l'on considère qu'un individu avec un niveau élevé d'estime de soi est plus apte de choisir en fonction de ses goûts, besoins, désirs et limites du moment, sans compter que ces choix auront des conséquences plus positives lors de situations difficiles.

RÉFÉRENCES

BEANE, J. A. et R. P. LYPKA, *Self-concept, Self-esteem and the Curriculum*, New York, Teachers College Press, 1986, 262 p.

Blackburn, M.-È., AUCLAIR, J., DION, J., LABERGE, L., VEILLETTE, S., GAUDREULT, M., LAPIERRE, R. et M. PERRON, *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, Groupe ECOBES, Cégep de Jonquière, 2008, 116 p.

BOLOGNINI, M., PLANCHEREL, B., BETTSCHART, W. et O. HALFON, « Self-esteem and Mental Health in Early Adolescence: Development and Gender Differences », *Journal of Adolescence*, vol. 19, n° 3, 1996, p. 233-245.

BRETON J. J., LÉGARÉ G., GOULET C., LAVERDURE J. et Y. D'AMOURS, « Santé mentale », *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et adolescents québécois 1999*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 19, 2002, p. 433-447.

DUBOIS, D. L., TEVENDALE, H. D., BURK-BRAXTON, C., SWENSON, L. P. et J. L. HARDESTY, « Self-system Influences during Early Adolescence: Investigation of an Integrative Model », *The Journal of Early Adolescence*, vol. 20, n° 1, 2000, p. 12-43.

EIDE, R., « The Relationship between Body Image, Self-image and Physical Activity », *Scandinavian Journal of Social Medicine*, vol. 29, 1982, p. 109-112.

ÉQUILIBRE, groupe d'action sur le poids, *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*. [En ligne] <http://biendanssapeau.ca> (Consulté le 25 avril 2009)

GAUDREULT, M., VEILLETTE, S., BLACKBURN, M.-È., LABERGE, L., GAGNÉ, M. et M. PERRON, *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, Groupe ECOBES, Cégep de Jonquière, 2004, 127 p.

HARTER, S., « Causes and Consequences of Low Self-esteem in Children and Adolescents », dans R. Baumeister (dir.), *Self-esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*, New York, Plenum Press, 1993, p. 87-111.

HARTER, S., « Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent : considérations historiques, théoriques et méthodologiques », dans M. Bolognini et Y. Prêteur (dir.), *Estime de soi. Perspectives développementales*, Lausanne, Delachoux, 1998, p. 57-81.

LEDOUX, M., L. MONGEAU et M. RIVARD, « Poids et image corporelle », dans *Enquête Sociale et de santé des enfants et adolescents québécois 1999*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, 2002, p. 311-344.

LEVINE, M. P. et L. SMOLAK, « Body Image Development in Adolescence », dans T. F. Cash et T. Pruzinsky (eds.), *Body Image. A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, New York, London, The Guilford Press, 2002, p. 74-82.

- MARTIN, C. et L. ARCAND, *École en santé*, Québec, Gouvernement du Québec, 2005.
- McCABE, M. P. et L. A. RICCIARDELLI, «Body Image and Strategies to Lose Weight and Increase Muscles Among Boys and Girls», *Health Psychology*, vol. 22, n° 1, 2003, p. 39-46.
- MENDELSON, B. K., D. R. WHITE et M. J. MENDELSON, «Self-esteem and Body Esteem: Effects of Gender, Age, and Weight», *Journal of Applied Developmental Psychology*, vol. 17, n° 3, 1996, p. 321-346.
- MILLER, C. T. et K. T. DOWNEY, «A Meta-analysis of Heavyweight and Self-esteem», *Personality and Social Psychology Review*, vol. 3, n° 1, 1999, p. 68-84.
- NEUMARK-SZTAINER, D., M. STORY, P. J. HANNAN, C. L. PERRY, et L. M. IRVING, «Weight-related Concerns and Behaviors among Overweight and Nonoverweight Adolescents», *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 156, n° 2, 2002, p. 171-178.
- PASTORE, D. R., M. FISHER et S. B. FRIEDMAN, «Abnormalities in Weight Status, Eating Attitudes, and Eating Behaviors among Urban High School Students: Correlations with Self-esteem and Anxiety», *Journal of Adolescent Health*, vol. 18, n° 5, 1996, p. 312-319.
- PAXTON, S. J., D. NEUMARK-SZTAINER, P. J. HANNAN et M. E. EISENBERG, «Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-esteem in Adolescent Girls and Boys», *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, vol. 35, n° 4, 2006, p. 539-549.
- PERRON, M., M. GAUDREAU, S. VEILLETTE et L. RICHARD, *Trajectoires d'adolescence: stratégies scolaires, conduites sociales et vécu psychoaffectif. Série Enquête régionale 1997: Aujourd'hui, les jeunes du Saguenay-Lac-Saint-Jean*, Jonquière, Cégep de Jonquière, Groupe ECOBES, 1999. 260 p.
- PRESNELL, K., S. K. BEARMAN et E. STICE, «Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: A Prospective Study», *International Journal of Eating Disorders*, vol. 36, n° 4, 2004, p. 389-401.
- RICCIARDELLI, L. A. et M. P. MCCABE, «Dietary Restraint and Negative Affect as Mediators of Body Dissatisfaction and Bulimic Behavior in Adolescent Girls and Boys», *Behaviour Research and Therapy*, vol. 39, n° 11, 2001, p. 1317-1328.
- ROSENBERG, M., *Society and the Adolescent Self-image*, Princeton, University of Princeton Press, 1965, 326 p.
- ROSENBERG, M., C. SCHOOLER, C. SCHOENBACH et F. ROSENBERG, «Global Self-esteem and Specific Self-esteem: Different Concepts, Different Outcomes», *American Sociological Review*, vol. 60, n° 1, 1995, p. 141-156.
- SEIDAH, A., T. BOUFFARD et C. VEZEAU, «Perceptions de soi à l'adolescence: différences entre filles et garçons», *Enfance*, vol. 4, n° 4, 2004, p. 405-420.
- SIEGEL, J. M., «Body Image Change and Adolescent Depressive Symptoms», *Journal of Adolescent Research*, vol. 17, n° 1, 2002, p. 27-41.
- SMOLACK, L. et M. P. LEVINE, «Adolescent transitions and the development of eating problems» dans L. Smolack, M. P. Levine et R. Striegel-Moore (eds.), *The Developmental Psychopathology of Eating Disorders*, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum, 1996, p. 207-234.
- STICE, E. et K. WHITENTON, «Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation», *Developmental Psychology*, vol. 38, n° 5, 2002, p. 669-678.
- THOMPSON, M. A. et J. J. GRAY, «Development and Validation of a New Body-image Assessment Scale», *Journal of Personality Assessment*, vol. 64, n° 2, 1995, p. 258-269.
- TIGGEMANN, M., «Body Dissatisfaction and Adolescent Self-esteem: Prospective Findings», *Body Image*, vol. 2, n° 2, 2005, p. 129-135.
- TORRES, R., R. M. LECTURER, F. FERNANDEZ et P. R. FELLOW, «Self-esteem and Value of Health: As Determinants of Adolescent Health Behaviour», *Journal of Adolescent Health*, vol. 16, n° 1, 1995, p. 60-63.