



ETUDE JUVENIR 4.0

# Trop de stress – trop de pression!

Comment les adolescents suisses gèrent le stress  
et la pression à la performance.

**JUVENIR**

Une série d'études de la  
Jacobs Foundation

## **Table des matières**

Qu'est-ce que Juvenir?	3
Pourquoi Juvenir?	4
De quoi s'agit-il?	5
Les observations principales de l'étude	6
Commentaire de la Fondation Jacobs	13
Pour voir plus loin	15
Le concept Juvenir	17
La Fondation Jacobs et Prognos	18

Télécharger toutes les informations en amont sur Juvenir  
et sur toute l'étude: [www.juvenir.ch](http://www.juvenir.ch)

# Qu'est-ce que Juvenir?

Juvenir est une série d'études par échantillonnage conduite par la Fondation Jacobs sur des sujets d'actualité concernant les adolescents en Suisse. Elle est unique en son genre:

**Juvenir ne se contente pas de parler des adolescents**, elle leur donne la parole sur les sujets les concernant et qu'ils estiment importants.

**Juvenir utilise les nouveaux médias pour rejoindre les adolescents dans leurs espaces privilégiés de la vie quotidienne.**

**Juvenir donne une voix aux adolescents** en encourageant le dialogue avec les adultes et les experts.



# Pourquoi Juvenir?

Une nouvelle étude sur les jeunes en Suisse était-elle nécessaire? La réponse est clairement **oui**. Pas n'importe laquelle, bien sûr, mais une étude qui prenne en compte l'évolution du monde et qui mette l'accent sur le dialogue avec les jeunes.

Juvenir est la seule série d'études sur les jeunes en Suisse qui communique avec les jeunes et qui ne se contente pas de parler d'eux. Le dialogue instauré repose sur les médias sociaux, des outils que les adolescents utilisent chaque jour. Ainsi, le thème de l'étude Juvenir 4.0 a été déterminé par les jeunes eux-mêmes lors d'un vote en ligne.

Outre le choix des sujets, les jeunes ont pu identifier, concrétiser et lister par priorités les questions posées dans l'étude en participant à des forums sur Internet. Les résultats sont ainsi représentatifs des opinions subjectives et des expériences vécues par les jeunes en Suisse.

Le quatrième sondage Juvenir a réuni 1538 adolescents et jeunes adultes âgés de 15 à 21 ans et provenant des trois grandes régions linguistiques de Suisse.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> La description détaillée du sondage se trouve dans la version complète de l'étude, à la page 38.

# De quoi s'agit-il?

Le stress et la pression à la performance sont des phénomènes vécus par une grande partie des adolescents et des jeunes adultes, si l'on en croit les comptes rendus des médias et les débats politiques. Si l'on en croit les résultats, au stade de l'enfance déjà, mais au plus tard lors de l'adolescence, les jeunes sont confrontés à des exigences élevées dans la société, où la réussite est synonyme d'une grande pression. Mais comment les adolescents évaluent-ils leur propre situation?

La quatrième étude Juvenir<sup>2</sup> de la Fondation Jacobs s'intéresse à savoir dans quelle mesure les adolescents et les jeunes adultes en Suisse sont stressés ou poussés à être plus performants, ou sont même surmenés, quelles sont les causes de ces phénomènes et comment ils gèrent ces situations.

L'étude aborde les aspects suivants du point de vue des adolescents et des jeunes adultes:

- A quelle fréquence le stress et la pression à la performance surviennent-ils?
- Dans quels domaines de la vie ressent-on du stress et de la pression à la performance? Quels rôles le stress joue-t-il lors des loisirs ou en utilisant Internet?
- Comment les adolescents gèrent-ils le stress, la pression à la performance et le surmenage?
- Dans quelle mesure du stress est-il exercé sur les adolescents par les parents, les formateurs ou les enseignants, et dans quelle mesure les adolescents se mettent-ils eux-mêmes sous pression?
- Quelles sont les conséquences de la pression à être performant sur la vie et sur la satisfaction personnelle? Les adolescents souffrent-ils du stress et de la pression?

La présente version résumée est un condensé des observations principales résultant de cette étude. La version complète, ainsi qu'un recueil de tableaux, peuvent être téléchargés à partir du site [www.juvenir.ch](http://www.juvenir.ch). Ces documents existent en allemand et en français.

<sup>2</sup> Études Juvenir de la Fondation Jacobs publiées à ce jour: Étude Juvenir 1.0: Notre place: Les jeunes dans l'espace public. Octobre 2012./Étude Juvenir 2.0: La première grande décision – Comment les jeunes Suisses choisissent une formation (professionnelle). Juin 2013./Étude Juvenir 3.0: L'argent, un sujet sans importance? Comment les jeunes Suisses gèrent leurs finances. Juin 2014.

# Résumé des observations principales résultant de l'étude

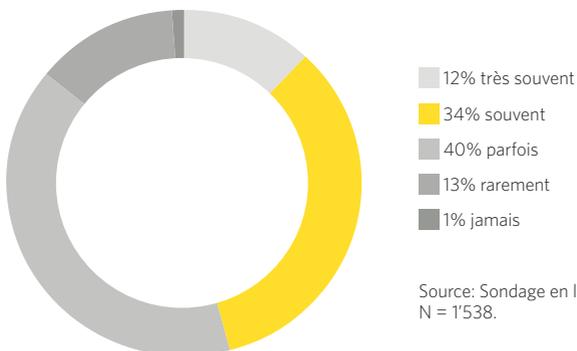
C'est le stress total chez les jeunes suisses – surtout chez les filles!

Stress, pression à la performance, surmenage: voilà ce que vivent au quotidien environ la moitié des jeunes suisses (46%). Seuls 14 pour cent des personnes interrogées se disent jamais ou rarement stressées.

Si les garçons souffrent de stress, c'est encore plus le cas pour les filles. En règle générale, 56 pour cent des filles sont souvent, voire très souvent stressées. En revanche, chez les garçons, 37 pour cent sont dans le même cas. Ce sentiment est démultiplié à l'école et à l'université: 75 pour cent des étudiantes et 72 pour cent des étudiants sont souvent, voire très souvent stressés. Cette situation concerne 57 pour cent des étudiants et 49 pour cent des écoliers. Chez les jeunes en formation professionnelle, ce phénomène touche 60 pour cent des jeunes femmes et 39 pour cent des jeunes hommes.

## Illustration 1: Généralisation du stress et du surmenage dans la vie quotidienne

Question: Très généralement : avez-vous souvent le sentiment d'être stressé ou débordé?



Source: Sondage en ligne Juvenir 2014, N = 1'538.

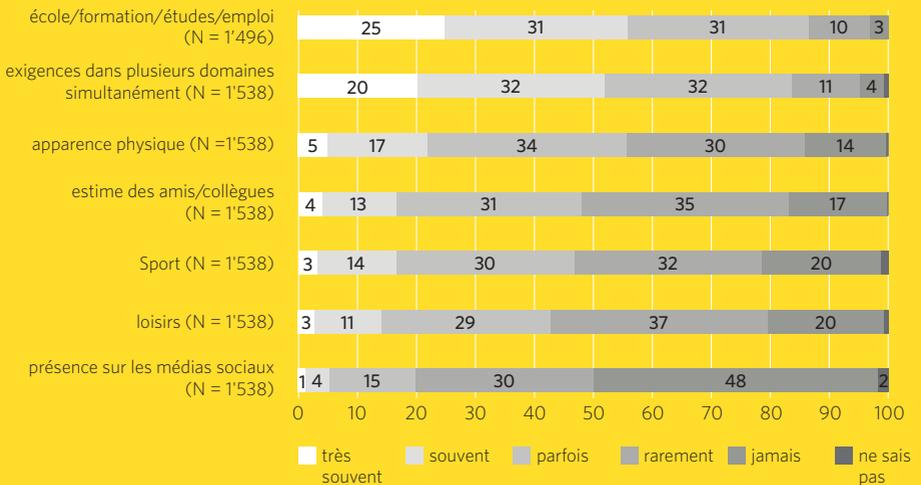
## Ecole, travail et études sont source de stress!

La folie ordinaire au quotidien: ce sont surtout l'école, la formation professionnelle, l'université et l'exercice du métier qui sont source de stress: plus de la moitié des jeunes suisses (56%) se sentent souvent, voire très souvent stressés et débordés.

Les loisirs sont, par contre, vécus la plupart du temps presque sans stress: 3 pour cent des jeunes, garçons et filles, sont très souvent stressés par le sport et les hobbies, contre respectivement 14 et 11 pour cent qui le sont souvent. Seuls 5 pour cent des jeunes se disent stressés par l'utilisation des réseaux sociaux pour se présenter et interagir.

### Illustration 2: Le stress et le surmenage dans différents domaines de la vie en pourcentage

Question: Selon quelle fréquence vous sentez-vous stressé ou débordé dans ces domaines?



Source: Sondage en ligne Juvenir 2014.

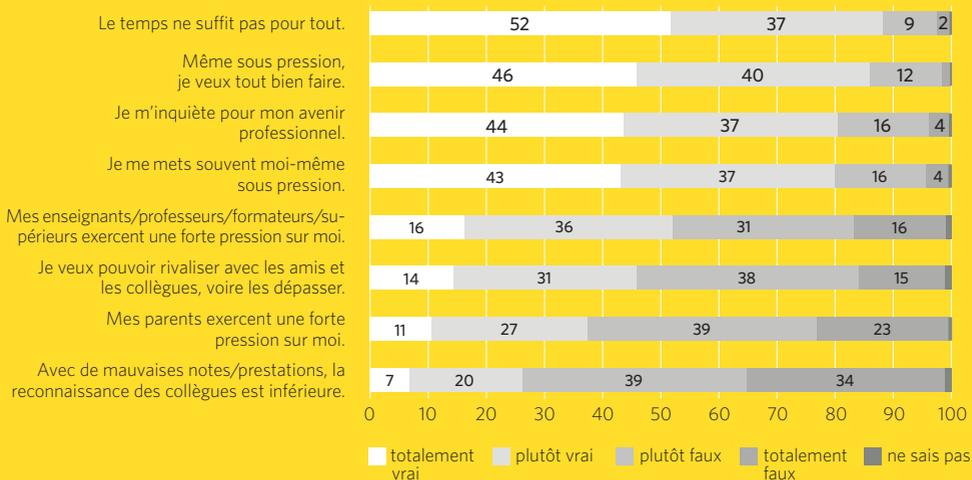
## Volonté de réussir et pression spontanée

Réussir sa scolarité, sa formation professionnelle, ses études ou son métier: pour les jeunes suisses, c'est là la première priorité. Pour plus de 90 pour cent d'entre eux, le succès est important, voire très important pour plus de la moitié (53%).

Mais le succès a un prix: presque la moitié (46%) des jeunes stressés se mettent eux-mêmes sous pression, désireux de toujours tout faire au mieux, et 40 autres pour cent attribuent leur stress au moins en partie à leur propre exigence de performance. La pression extérieure provenant des parents, des enseignants ou des supérieurs hiérarchiques joue un rôle mineur: à peine 16 pour cent des jeunes affirment que leur professeur ou leur supérieur exerce une certaine pression, et seuls 11 pour cent admettent se sentir mis sous pression par les parents.

### Illustration 3: Causes de la pression ressentie par les jeunes en pourcentage

*Question: Lorsque vous vous sentez stressé ou débordé: quelle cause joue un rôle? Qu'est-ce qui suscite une pression à la performance dans votre école/vos études/votre formation/votre vie professionnelle? (Seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés dans leurs activités.)*



Source: Sondage en ligne Juvenir 2014, N = 866.

## La crainte de l'avenir augmente le stress

Au-delà de l'importante pression produite par eux-mêmes, la pression à la performance chez les jeunes suisses est aussi due à de très fortes craintes: 44 pour cent des jeunes stressés admettent avoir peur pour leur avenir professionnel. Les jeunes filles sont, à cet égard, encore plus soucieuses (47%) que les garçons (39%). Ce sentiment est encore plus prononcé chez les jeunes migrants: deux tiers d'entre eux admettent être mus par la peur lorsqu'il s'agit de leur avenir professionnel.



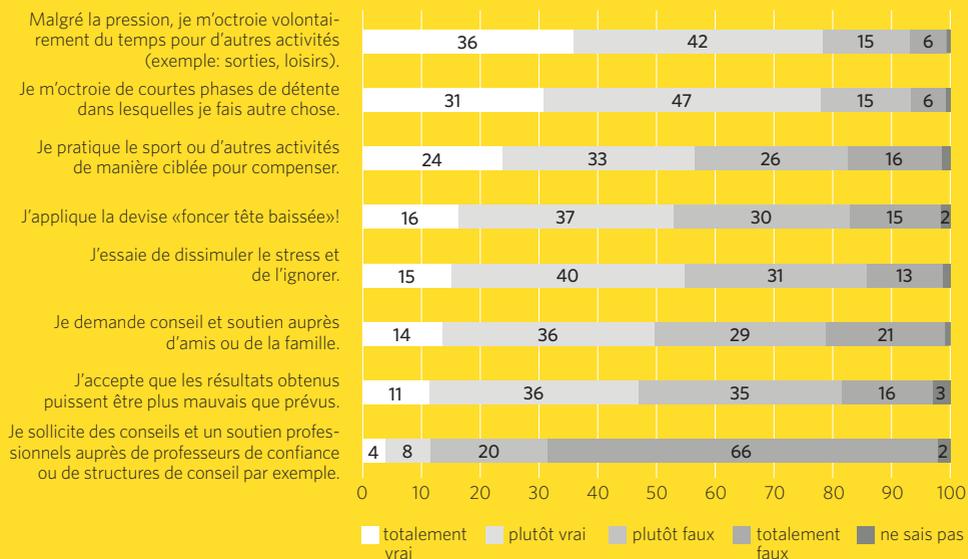
## Gestion active du stress

Le plus souvent, les jeunes tentent de contrer le stress et la pression de manière active: 36 pour cent des jeunes prennent systématiquement du temps pour des activités telles que sorties ou hobby, 31 pour cent s'aménagent de brèves phases de détente, et 24 pour cent pratiquent un sport pour compenser le stress.

Les tentatives entreprises pour ôter un peu de pression (15%) ou pour revoir certaines exigences personnelles à la baisse (11%) ne sont une solution que pour un nombre nettement moins élevé de jeunes. Et seuls une petite partie des jeunes répondent au stress et à la pression par une consommation accrue de cigarettes (6%), d'alcool (3%), de cannabis ou de médicaments (2% dans les deux cas).

### Illustration 4: Stratégies de gestion de la pression en pourcentage

Question: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance. Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?



Source: Sondage en ligne Juvenir 2014, N = 1'538.

## Charge psychologique

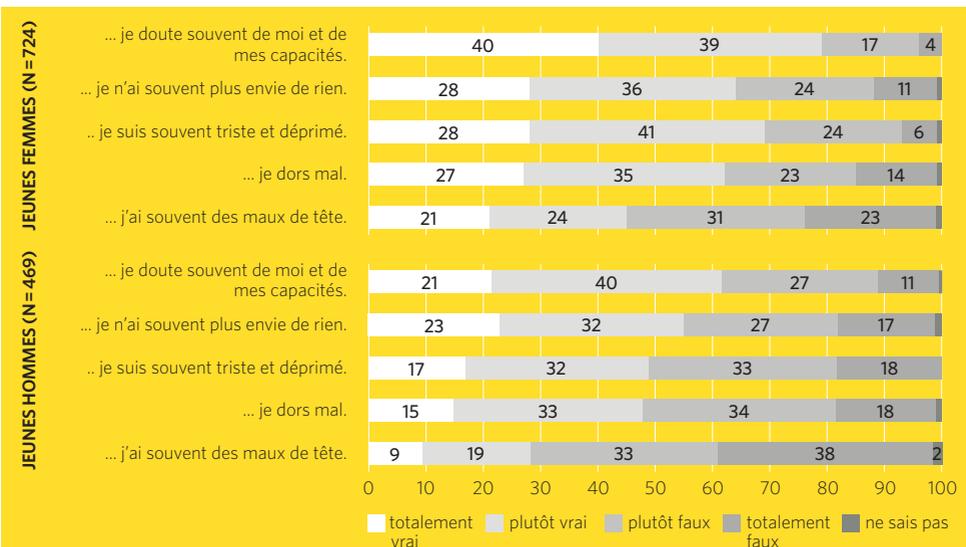
Le stress et la pression à la performance se répercutent souvent sur le bien-être: les jeunes qui sont souvent sous pression sont moins souvent satisfaits de leur vie (48%) que ceux qui souffrent peu du stress (91%).

De nombreux jeunes témoignent également d'un stress fréquent accompagné d'effets psychiques. Ce constat est particulièrement vrai pour les jeunes femmes: presque 80 pour cent d'entre elles et plus de 60 pour cent des jeunes hommes qui sont fréquemment, voire très fréquemment, en situation de stress, doutent d'eux-mêmes et de leurs capacités lorsqu'ils sont sous pression. 64 pour cent des jeunes femmes et 55 pour cent des jeunes hommes étant fréquemment en situation de stress rapportent une certaine lassitude, tandis que 69 pour cent des femmes et 49 pour cent des hommes se disent abattus et tristes.

### Illustration 5: Symptômes de stress psychique en cas de pression à la performance, en fonction du sexe en pourcentage

Questions: Lorsque je subis une pression à la performance ...

(Seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines.)



Source: Sondage en ligne Jevenir 2014, N = 1'193.

## Peu de temps pour l'engagement social et les loisirs

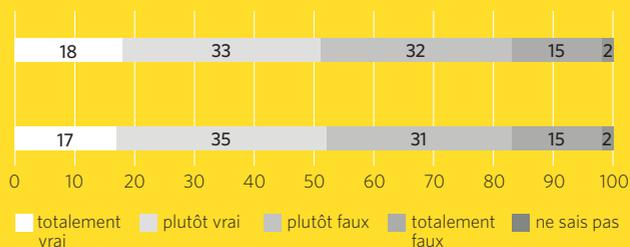
Le temps disponible diminue à mesure que la pression augmente. La cause de stress la plus fréquemment citée par les jeunes est le manque de temps en général (89%). Cette situation se répercute sur les loisirs et les activités privées: plus de la moitié des personnes interrogées affirment que les jeunes n'ont plus suffisamment de temps pour l'engagement social ou les activités communautaires (51%), ou pour leur hobby et les rencontres avec les amis (52%).

### Illustration 6: Pas de temps pour les loisirs, un hobby ou un engagement social en pourcentage

Question: *Que pensez-vous des affirmations suivantes?*

Aujourd'hui, un jeune n'a plus assez de temps pour la vie associative ou une autre forme d'engagement pendant son temps libre.

Aujourd'hui, un jeune n'a plus assez de temps pour les loisirs ou des activités avec les amis.



Source: Sondage en ligne Juvenir 2014, N = 1'538.

# Commentaire de la Fondation Jacobs

Juvenir 4.0 montre que presque la moitié des jeunes en Suisse sont fréquemment, voire très fréquemment, en situation de stress et que plus de la moitié d'entre eux souffrent fréquemment, voire très fréquemment, de la pression à la performance au cours de leur formation ou dans la vie active. Le constat est clair: le stress et la pression à la performance font partie du vécu quotidien de nombreux jeunes.

L'étude Juvenir a déterminé que parmi les principales causes complexes du stress et du surmenage vécus par les jeunes, se trouve leur propre volonté d'être performants et de réussir. Les jeunes se mettent eux-mêmes sous pression, toutefois pas uniquement dans un esprit positif, mais en grande partie en raison de leur inquiétude et leurs craintes par rapport à leur avenir professionnel.

Par conséquent, la pression à la performance est le plus souvent vécue comme un élément négatif et pesant. Les jeunes fréquemment confrontés au stress ne sont pas seulement moins satisfaits de leur vie: ils admettent fréquemment souffrir de symptômes psychiques. Quant aux aspects positifs de la pression à la performance, par exemple le fait de travailler plus efficacement ou d'être plus concentré, ils ne sont que secondaires pour les jeunes.

L'orientation marquée des jeunes vers la performance et le succès doit, à notre avis, être interprétée de deux manières. D'une part, le fait d'être axé sur la performance est à la fois le pré-requis et une excellente base pour le maintien de la compétitivité du système économique et social de la Suisse sur le plan international. D'autre part, on ne saurait oublier que, sans évoquer l'aspect essentiel du bien-être, une charge de stress trop importante risque également de comporter des conséquences négatives pour le fonctionnement de l'économie et de la société.

Les résultats de l'étude Juvenir révèlent qu'il existe une diversité de causes du stress et de la pression à la performance, et à différents niveaux de la société. Il ne saurait donc y avoir de solutions simples pour prévenir et gérer le stress. À notre sens, la recherche de solutions doit s'articuler autour de deux axes :

- D'une part, il apparaît de toute évidence nécessaire de renforcer la capacité de résilience des jeunes: il faut leur donner les stratégies leur permettant de gérer efficacement une pression à la performance excessive. Ces stratégies, dont les fondements doivent être posés dès le plus jeune âge, deviendront pour eux une compétence importante pour pouvoir se maintenir à niveau dans la vie professionnelle. Le nombre croissant de maladies psychiques constatées dans les phases ultérieures de la vie professionnelle et débouchant sur l'invalidité, révèle aujourd'hui déjà l'ampleur des défis futurs. Notre approche doit donc viser principalement les jeunes qui luttent moins efficacement contre la pression ou qui cherchent un dérivatif dans un comportement destructeur. Elle doit également s'attacher aux offres d'aide existantes et dont les jeunes ne font qu'un usage très restreint.
- Par ailleurs, il paraît nécessaire d'œuvrer au renforcement de la reconnaissance et de la valorisation des qualifications sociales, celles-ci s'acquérant en dehors de l'école et des filières de formation classique. L'économie et la société sont particulièrement demandeuses de telles compétences chez les jeunes. Pour y parvenir, il s'agit de prodiguer des encouragements ciblés aux jeunes pour qu'ils prévoient des créneaux libres leur permettant d'acquérir toute l'étendue des compétences sociales. Il s'agit aussi de considérer ces dernières comme étant aussi importantes que les bonnes notes obtenues en milieu scolaire et lors de la formation professionnelle.

# Pour voir plus loin

Compte tenu du fait que le stress est un phénomène largement répandu, il semble qu'une étude supplémentaire soit nécessaire pour approfondir et préciser les sujets abordés dans la présente étude Juvenir. Il serait particulièrement intéressant d'examiner plus en détail et de manière continue la fréquence, la durée et l'intensité des phases de stress, afin de pouvoir identifier les situations problématiques vécues par les jeunes, pour évaluer le champ d'action et développer des stratégies adéquates. Les résultats de l'étude Juvenir 4.0 soulèvent également d'autres questions de nature à susciter le débat et à amener des améliorations:

## – **Situation des filles/jeunes femmes**

Les jeunes femmes sont considérablement plus stressées que les jeunes hommes, dans toutes les régions de Suisse, que ce soit à l'école, en cours de formation professionnelle, pendant les études, dans la vie active ou privée. *Quelles en sont les causes? Que faire pour enrayer ce phénomène?*

## – **«Perfectionnisme suisse»**

Pratiquement tous les jeunes qui se sentent souvent, voire très souvent stressés, admettent se mettre eux-mêmes sous pression. Ils affirment que le stress est dû au fait que même lorsqu'ils sont sous pression, ils veulent que tout soit fait aussi bien que possible.

*D'où vient cette attitude? Comment se fait-il que les jeunes aient intériorisé à ce point le désir de performance et de perfection?*

## – **Chômage**

La plupart des jeunes qui sont souvent, voire très souvent stressés se font du souci pour leur avenir professionnel, déjà à ce stade de leur vie.

*D'où vient cette crainte, dans un pays où globalement, le taux de chômage est de 3,4 pour cent, et pour les 15–24 ans, de 3,2 pour cent (chiffres Seco de mars 2015). A titre de comparaison: en 2014 dans l'Union européenne, en moyenne 22,9 pour cent des jeunes de 15 à 24 ans étaient au chômage (Statista.com).*

## – **Jeunes migrants**

Pour les jeunes migrants, le succès au quotidien est un aspect encore plus important que pour les jeunes suisses. 62 pour cent des migrants affirment que réussir dans leur travail est très important pour eux. Chez les Suisses, ce chiffre est de 52 pour cent.

*Est-ce un signe que les jeunes migrants sont conscients des chances que la Suisse leur offre et qu'ils entendent les saisir?*

Si l'on subdivise en sous-catégories les jeunes se sentant souvent, voire très souvent stressés, il en ressort qu'avec une proportion de 41 pour cent, les jeunes Suisses sont nettement moins nombreux à avoir peur pour leur avenir professionnel que les jeunes ayant un arrière-plan migratoire, où la proportion est de 66 pour cent.

*Pourquoi cette crainte est-elle encore plus présente chez les jeunes migrants?*

*Qu'est-ce que cela signifie pour ces jeunes et pour la société suisse?*

Les jeunes migrants disent subir davantage de pression extérieure, notamment de la part des enseignants, des formateurs et des parents, que les jeunes suisses.

*Qu'est-ce que cela signifie pour leur développement?*

#### – **Soutien professionnel**

Seuls 4 pour cent des jeunes sollicitent une aide professionnelle afin de pouvoir gérer le stress. 16 pour cent appliquent plutôt la stratégie «foncer tête baissée» et essaient simplement d'ignorer la pression.

*Qu'est-ce que cela signifie pour les solutions de soutien sous leur forme actuelle?*

#### – **Poids psychique**

Une pression accrue ne reste pas sans effet sur les jeunes concernés.

Près des trois quarts des jeunes qui se sentent souvent, voire très souvent stressés, doutent souvent d'eux-mêmes et de leurs capacités.

*Dans quelle mesure ce poids psychique est-il lourd à supporter pour les jeunes concernés? Dans quelle proportion les situations d'épuisement et de burnout touchent-elles les jeunes? Et quelles en sont les conséquences pour leur future vie professionnelle?*



# Le concept Juvenir



## IDENTIFICATION DES THÈMES DE JUVENIR

Les jeunes décident eux-mêmes du sujet Juvenir à traiter lors d'un vote en ligne. Il est simultanément possible de proposer des sujets pour le processus de vote.



## DISCUSSION EN LIGNE

Environ 10 ou 15 jeunes discutent du sujet actuel de Juvenir et le concrétisent à la lumière de leurs perspectives personnelles. Les résultats servent de base à l'élaboration du questionnaire standardisé.



## SONDAGE EN LIGNE

Sondage en ligne par l'intermédiaire d'un questionnaire standard effectué par un institut professionnel de sondages dans les trois grandes régions linguistiques de Suisse.



## GROUPE D'EXPERTS

Les résultats du sondage sont discutés par un cercle d'experts sélectionnés, scientifiques et spécialistes de terrain.



## PUBLICATION

L'étude est présentée au public dans le cadre de Juvenir Dialogs.



## DÉBAT EN LIGNE

Après la publication de l'étude, les adolescents peuvent évaluer les résultats sur la chaîne Jugend-TV ou sur Internet, et ainsi prendre position par rapport à l'opinion générale.

# La Fondation Jacobs et Prognos

Prognos a effectué l'étude Juvenir sur les adolescents en Suisse et leur gestion de l'argent pour le compte de la Fondation Jacobs.

## **Fondation Jacobs**

La Fondation est active sur le plan international et se veut initiatrice et innovatrice dans le domaine du développement des enfants et des adolescents. À l'origine de projets pilotes dans ce domaine, elle en assure également la coordination et le financement. La réalisation se fait en collaboration avec des partenaires compétents, qu'il s'agisse de scientifiques ou de spécialistes de terrain.

La Fondation Jacobs a été créée en 1989 par Klaus Johann Jacobs et sa famille dans le but d'aider de façon durable les générations futures, grâce à l'amélioration de leurs conditions de développement et avec l'ambition de favoriser l'intégration des personnes dans la société, conscientes de leurs responsabilités.

## **Prognos SA**

Prognos SA est une société de conseil qui, depuis 1959, assiste les décideurs du monde politique, économique et social. Fournissant des analyses impartiales, des estimations approfondies et des appréciations critiques, Prognos est un partenaire incontournable pour la prospection et l'évaluation des perspectives d'avenir. Prognos élabore des bases décisionnelles axées sur la pratique et des stratégies d'avenir destinées aux entreprises, au secteur public et aux organisations internationales.

La collaboration pluridisciplinaire de nos équipes Prognos sur un large éventail de thèmes économiques et sociaux importants nous permet d'élaborer des solutions en accord avec notre exigence éthique: solutions globales, concrètes et tirant parti des dernières avancées scientifiques.

La présente version condensée, de même que l'étude complète, sont disponibles auprès de la Fondation Jacobs

**Éditeur**

Fondation Jacobs  
Seefeldquai 17  
CH-8034 Zurich  
[www.jacobsfoundation.org](http://www.jacobsfoundation.org)

**Personne de contact**

Alexandra Güntzer  
[alexandra.guentzer@jacobsfoundation.org](mailto:alexandra.guentzer@jacobsfoundation.org)

**Réalisation de l'étude**

Prognos AG, Bâle  
[www.prognos.com](http://www.prognos.com)

**Conception et mise en page**

BLYSS, Zurich  
[www.blyss.ch](http://www.blyss.ch)

© 2015, Fondation Jacobs – La copie, la diffusion et la reproduction électronique, même limitées à des extraits, ne sont possibles qu'avec une autorisation écrite.

**Jacobs Foundation**

Seefeldquai 17, Case Postale

CH-8034 Zurich

T +41 44 388 61 23

F +41 44 388 61 37

*[www.jacobsfoundation.org](http://www.jacobsfoundation.org)*



Our Promise to Youth