



ÉTUDE JUVENIR 4.0

# Trop de stress – trop de pression!

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

UNE ÉTUDE DE LA FONDATION JACOBS  
RÉDIGÉE PAR PROGNOS

**JUVENIR**

Une série d'études de la  
Jacobs Foundation

**Mandant**

Jacobs Foundation

**Rédaction**

Alexandra Güntzer

Tobias Kaspar

**Auteurs Prognos**

Tilman Knittel

Tina Schneidenbach

Sören Mohr

Bâle, août 2015

# Table des matières

<b>Avant-propos de la Fondation Jacobs</b>	<b>4</b>
<b>Situation initiale et énoncé du problème</b>	<b>5</b>
<b>Résumé des conclusions principales tirées de l'étude</b>	<b>6</b>
<b>1.0 Jeunes sous pression</b>	<b>8</b>
1.1 Généralisation du stress et de la pression dans la vie quotidienne	8
1.2 La pression à la performance marque les années d'adolescence	10
<b>2.0 Le stress est présent à l'école et durant la formation, pas dans la vie privée</b>	<b>11</b>
2.1 Écoliers et étudiants – personne n'est plus sous pression qu'eux	14
<b>3.0 Approche privilégiant la performance</b>	<b>16</b>
3.1 Le quotidien sollicite les jeunes	18
<b>4.0 Sources de stress les plus fréquentes: manque de temps, exigences personnelles et crainte de l'avenir</b>	<b>19</b>
<b>5.0 Éclairage sur les migrants: plus de craintes pour leur avenir, plus de pressions extérieures</b>	<b>24</b>
<b>6.0 Gestion du stress et de la pression</b>	<b>26</b>
<b>7.0 La pression à la performance nuit à la satisfaction, à l'engagement social et au bien-être</b>	<b>30</b>
7.1 Haut degré de satisfaction générale malgré le stress	30
7.2 Trop de stress nuit au bien-être	32
<b>Commentaire de la Fondation Jacobs</b>	<b>34</b>
<b>Pour voir plus loin</b>	<b>36</b>
<b>Annexe</b>	<b>38</b>
Conception de l'enquête, échantillon, pondération	38
Structure de l'échantillon/indication des chiffres absolus	39
Questionnaire	40
Liste des illustrations	46

# Avant-propos de la Fondation Jacobs

Chère lectrice, cher lecteur

La quatrième étude Juvenir de la Fondation Jacobs aborde le thème «Stress et pression à la performance». Dans quelle mesure l'adolescence est-elle marquée par des expériences de stress et de pression? De l'avis des jeunes, quelles sont les sources de stress? Dans le déclenchement du stress, quel est le rôle tant débattu des médias sociaux et du besoin personnel d'être toujours joignable? Comment les jeunes gèrent-ils le stress, à quel point en sont-ils affectés?

Comme d'habitude pour notre série d'études sur la jeunesse, le thème de l'étude Juvenir 4.0 a été choisi par les jeunes eux-mêmes lors d'un vote en ligne. Ils ont choisi le thème: «Trop de pression à la performance?». À cette question, près de la moitié des jeunes ont clairement répondu «oui». Ils ressentent le stress et la pression à la performance principalement à l'école, pendant leur formation, au cours des études et dans l'exercice de leur profession. Il apparaît clairement que derrière le stress se profilent une tendance au perfectionnisme et des inquiétudes concernant l'avenir professionnel. Quant aux autres domaines de la vie – loisirs, vie privée, sport et réseaux sociaux –, ils sont nettement moins générateurs de stress.

À relever que la plupart des jeunes sont capables de surmonter les phases de stress en recourant à des solutions pratiques. Reste que le point principal des résultats de cette étude doit nous faire réfléchir: pour beaucoup de jeunes, le stress est une charge quotidienne pendant leur formation et lors de leur accession à la vie professionnelle.

Dès lors, nous aimerions, en concertation avec les acteurs responsables de la jeunesse en Suisse, débattre du thème de la pression à la performance auprès d'un large public, afin de trouver des ébauches de solutions possibles. Nos positions et nos principes sont mentionnés dans la présente brochure à la rubrique «Commentaire de la Fondation Jacobs».

Les pages qui suivent fournissent un aperçu de la problématique fondamentale de cette étude et contiennent un résumé des principales conclusions. En complément de l'étude, le site web Juvenir ([www.juvenir.ch](http://www.juvenir.ch)) livre un recueil de tableaux révélant des détails plus précis concernant le contexte sociodémographique de l'étude.

Tout en vous souhaitant une lecture passionnante, nous serions heureux de savoir que l'un ou l'autre point de cette étude a débouché sur une discussion dans votre environnement familial ou professionnel.

Cordialement,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Giuliani', with a stylized flourish at the end.

Sandro Giuliani  
Directeur de la Fondation Jacobs

# Situation initiale et énoncé du problème

«Trop de pression?» C'est le sujet que les jeunes ont retenu lors d'un vote en ligne au mois de septembre 2014, parmi les quatre propositions formulées pour la quatrième étude Juvenir de la Fondation Jacobs. La pression à la performance représente depuis longtemps un axe privilégié des recherches sur la jeunesse, des débats sur la politique à l'égard des jeunes, mais aussi des comptes rendus des médias sur l'adolescence.

Dans les débats publics hautement controversés autour de ce thème, il apparaît que le stress ressenti par les jeunes est dû à des causes multiples. Les principales raisons évoquées sont, premièrement, l'accroissement général des exigences de performance voulues par la société et, deuxièmement, le fait que les bases du succès ou de l'échec professionnel futur soient déjà posées pendant la jeunesse. Parmi les facteurs confirmant cette tendance, citons les parents qui, en souhaitant faire le maximum pour leurs enfants, ont aussi leurs exigences sur le plan des performances. La période de l'adolescence marque la transition entre l'âge des tâtonnements et des premiers projets de vie, et celui où l'on se prépare de manière spécifique à la vie professionnelle et à la consolidation des opportunités de revenu.

La discussion concernant la charge de stress, ou l'excès de cette dernière, ne se limite cependant pas à l'acquisition des compétences et des qualifications liées à l'obtention d'un revenu. La multiplication des options possibles pour les jeunes ne leur facilite pas non plus la tâche pour trouver leur propre voie et pour se forger une identité. Autre élément non négligeable: l'influence des nouvelles technologies de la communication, en particulier les réseaux sociaux, considérés comme un défi et se trouvant souvent sous la loupe des médias.

## Aspects cruciaux de la problématique

Conformément au principe de la série d'études Juvenir, la présente édition consacrée au stress et à la pression est également centrée sur la perception subjective, les expériences et les impressions des jeunes sur ce sujet. L'ambition est ici de refléter fidèlement le point de vue des jeunes et de répondre aux questions suivantes:

- Dans quels domaines les jeunes se sentent-ils sous pression pour être performants?
- Quelles sont les causes de cette pression à la performance?
- Quelles sont les conséquences de la pression subie et comment les jeunes gèrent-ils cette charge?

Le point de départ de l'enquête (et son fil conducteur) est la perception subjective du stress subi, ainsi que la fréquence de ce sentiment chez les jeunes. Quant à savoir dans quelle mesure le stress et la pression à la performance ont augmenté ces dernières années, la nature ponctuelle de l'enquête ne permet pas de l'établir.

## Personnes interrogées et éléments sociodémographiques

La quatrième étude Juvenir a permis d'interroger 1538 adolescents et jeunes adultes âgés de 15 à 21 ans, provenant des trois grandes régions linguistiques de Suisse.<sup>1</sup> Sur le plan sociodémographique, l'étude tient compte en particulier du sexe, des régions et de l'activité des jeunes.

<sup>1</sup> Une description détaillée du sondage ayant donné lieu à la présente étude figure dans l'annexe. Le lecteur trouvera également, sous [www.juvenir.ch](http://www.juvenir.ch), une présentation complète des résultats du sondage en fonction des caractéristiques sociodémographiques, sous forme de recueil de tableaux.

# Résumé des conclusions principales tirées 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. *page 8*

## 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. *page 12*

## Volonté de réussir et propre pression

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. *page 20*

## 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. *pages 20 et 25*

## 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). *pages 26, 28 et 29*

## 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%). *page 31*

## 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. *page 32*

# 1.0 Jeunes sous pression

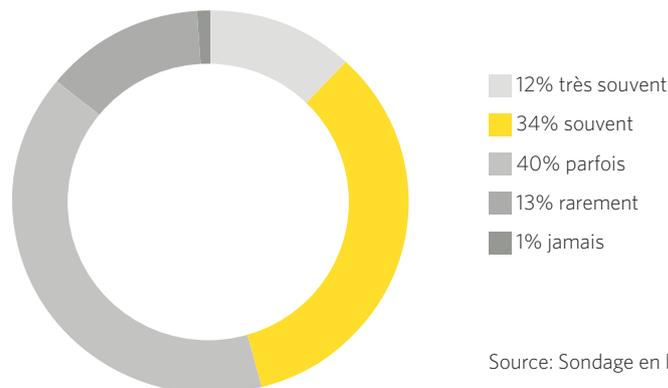
## 1.1 Généralisation du stress et de la pression dans la vie quotidienne

Le stress total chez les jeunes suisses!

Un vécu de stress, de pression et de surmenage est très répandu chez les jeunes suisses. Pour près de la moitié d'entre eux (46%), le stress et le surmenage font partie de leur quotidien: 12 pour cent des jeunes affirment se sentir très souvent stressés ou débordés, 34 pour cent disent connaître fréquemment des situations de stress (illustration 1). Seules 14 pour cent des personnes interrogées affirment se sentir rarement ou jamais stressées.

### 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?



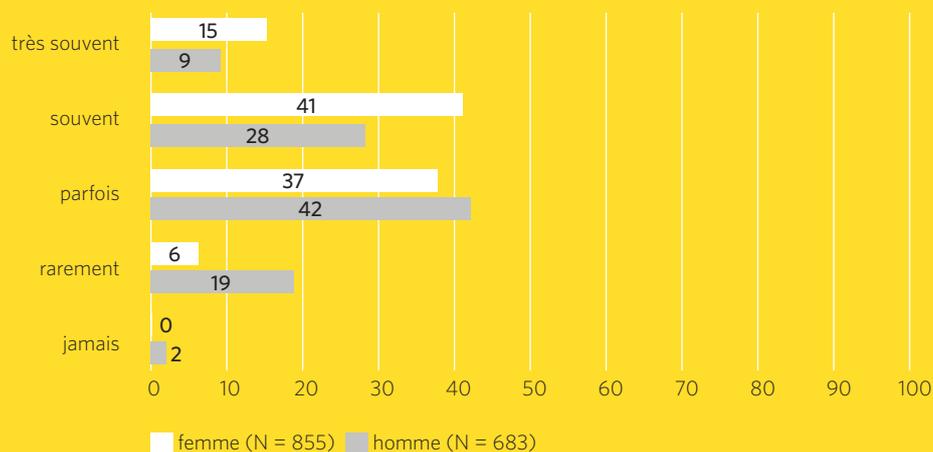
Source: Sondage en ligne Juvenir 2014, N = 1'538.

Les jeunes femmes plus sujettes au stress.

Les différences sur le plan du vécu face au stress en fonction du sexe est frappant: chez les jeunes femmes, ce phénomène est plus répandu que chez les jeunes hommes (illustration 2). De manière générale, 56 pour cent des jeunes femmes sont souvent, voire très souvent stressées, tandis que les jeunes hommes ne le sont que dans 37 pour cent des cas. Dans la catégorie des personnes rarement ou jamais stressées, on ne trouve essentiellement que des jeunes hommes (21%).

**Illustration 2: Généralisation du stress et du surmenage dans la vie quotidienne, en fonction du sexe en pourcentage**

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



Source: Sondage en ligne Juvenir 2014.

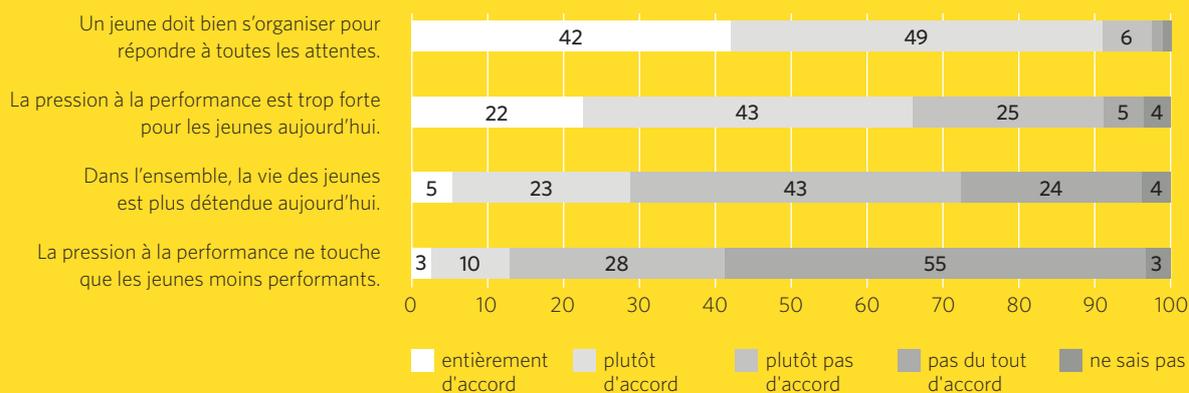
L'âge des jeunes, par contre, ne joue qu'un rôle mineur dans l'expérience des situations de stress et de surmenage. Entre 16 et 19 ans, les jeunes témoignent d'un vécu quasiment identique. Chez les adolescents de 15 ans et les jeunes adultes au-delà de 20 ans, le stress est un peu moins répandu (pas d'illustration). Il n'est pas possible de discerner une tendance claire quant à l'évolution du vécu stressant ou d'identifier des phases spécifiques liées à l'âge où l'exposition au stress serait plus ou moins étendue. Même en étudiant ce phénomène en fonction des sexes, il n'existe aucune différence liée à l'âge.

Vu sous l'angle des régions linguistiques, le vécu du stress chez les jeunes en Suisse romande et au Tessin, avec respectivement 55 pour cent et 51 pour cent, est largement plus répandu qu'en Suisse alémanique, où le taux est de 43 pour cent (catégories de réponses «très souvent» et «souvent»; sans illustration).

## 1.2 La pression à la performance marque les années d'adolescence

Même sans tenir compte de la charge de stress personnelle, les réponses fournies permettent de dresser le portrait d'une adolescence pressée par le temps et soumise à la pression d'être performante: en effet, 42 pour cent des jeunes se disent entièrement d'accord avec l'affirmation selon laquelle, en tant qu'adolescent, on doit être bien organisé pour pouvoir répondre à toutes les sollicitations – seuls 7 pour cent d'entre eux contredisent cette impression (illustration 3). Deux tiers des personnes interrogées estiment que la pression à la performance sur les jeunes a tendance à être trop forte. Dès lors, seules 28 pour cent des personnes interrogées pensent que les jeunes mènent une vie plutôt décontractée. De l'avis de ces derniers, la pression à la performance ne concerne pas que les jeunes ayant peu de compétences. Seules 13 pour cent des personnes sondées attribuent la pression au fait de ne pas être suffisamment performant – plus de la moitié des jeunes (55%) estiment que la pression ne se limite pas du tout aux jeunes fournissant de faibles performances.

**Illustration 3: Affirmations générales concernant la pression à la performance en pourcentage**



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

## 2.0 Le stress est présent à l'école et durant la formation, pas dans la vie privée

La formation et l'entrée dans la vie professionnelle représentent un défi pour les jeunes. Selon les recherches actuelles en sciences sociales, la jeunesse est une période de la vie qui se caractérise par la gestion de différents facteurs de développement d'ordre social et psychologique.<sup>2</sup> Parmi ces facteurs, il faut mentionner non seulement les qualifications professionnelles, mais également le détachement social et émotionnel par rapport aux parents, de même que le rapprochement avec le groupe social des individus du même âge, sans oublier la construction de relations avec un partenaire. Le temps de l'adolescence est également celui où l'on commence à savoir utiliser de manière responsable, contrôlée et modérée, les nombreuses possibilités en matière de consommation, de médias et de loisirs. Cette période est aussi celle du choix d'un style de vie personnel, de l'élaboration d'un système de valeurs et de normes, et de la formation d'une conscience éthique et politique.

Il serait donc faux d'attribuer uniquement à l'école, au parcours de formation et aux premiers pas dans la vie professionnelle les expériences de stress et de surmenage vécues pendant l'adolescence. Dès lors, Juvenir s'est intéressé à la fréquence des épisodes de surmenage en questionnant un échantillon de personnes vaste et différencié, et en se penchant sur différents domaines de la vie. En fonction des activités du moment des personnes interrogées, l'étude a porté sur l'école, l'apprentissage, les études et l'activité professionnelle. Elle s'est également intéressée au stress et au surmenage vécus dans le cadre des loisirs (sport, hobby, médias sociaux).

L'école, le travail et les études: source de stress!

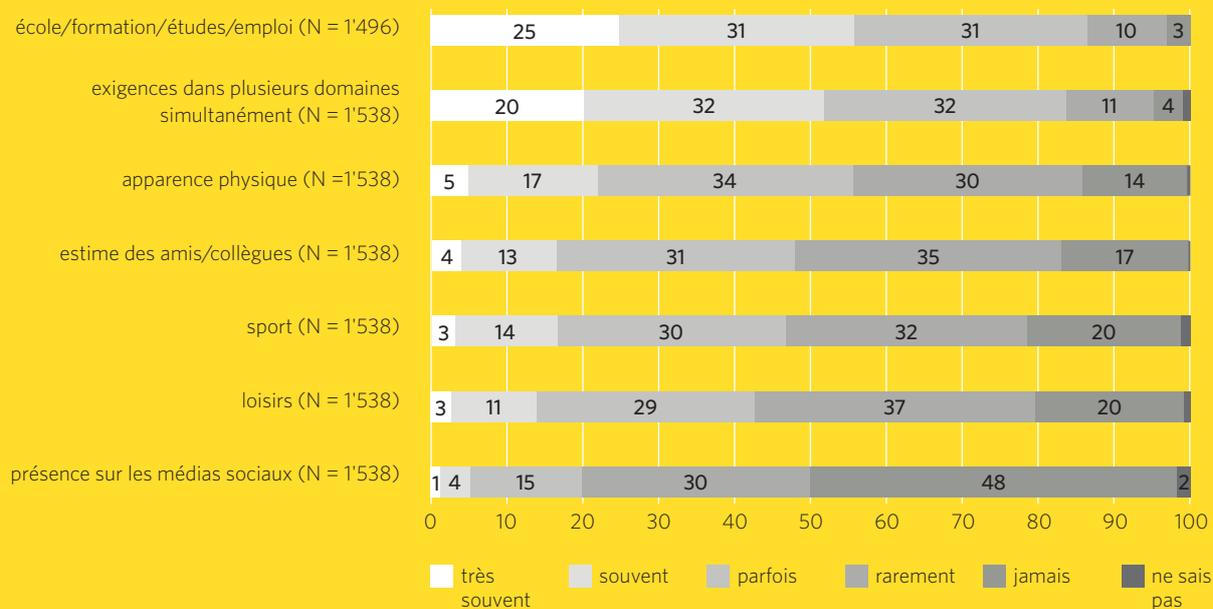
Malgré l'étendue de l'enquête, les résultats sont sans équivoque: le stress et le surmenage sont principalement vécus par les jeunes à l'école, pendant l'apprentissage, au cours des études ou dans l'exercice de la profession. 25 pour cent des jeunes affirment être exposés très souvent à des situations de stress en raison de leur activité, tandis que 33 pour cent le sont souvent (illustration 4). Beaucoup de jeunes se sentent également débordés en raison de leur volonté de bien faire dans tous les domaines personnels importants de leur vie.

Le stress fréquemment ressenti à l'école, pendant la formation professionnelle ou les études et dans la vie professionnelle ne se manifeste pas pour tous les jeunes par l'impression générale de stress au quotidien, mais c'est le cas pour la plupart d'entre eux. Pour les 46 pour cent des jeunes décrits au chapitre 1.1 et qui se sentent souvent, voire très souvent stressés dans la vie quotidienne, la cause (principale) en est presque toujours – à plus de 95 pour cent des cas – le stress vécu à l'école, pendant la formation professionnelle, au cours des études ou dans l'exercice de la profession.

<sup>2</sup> Hurrelmann, Klaus (2010): Lebensphase Jugend. 10<sup>e</sup> édition. Weinheim: Juventa.

**Illustration 4: 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 Jenvenir 2014.

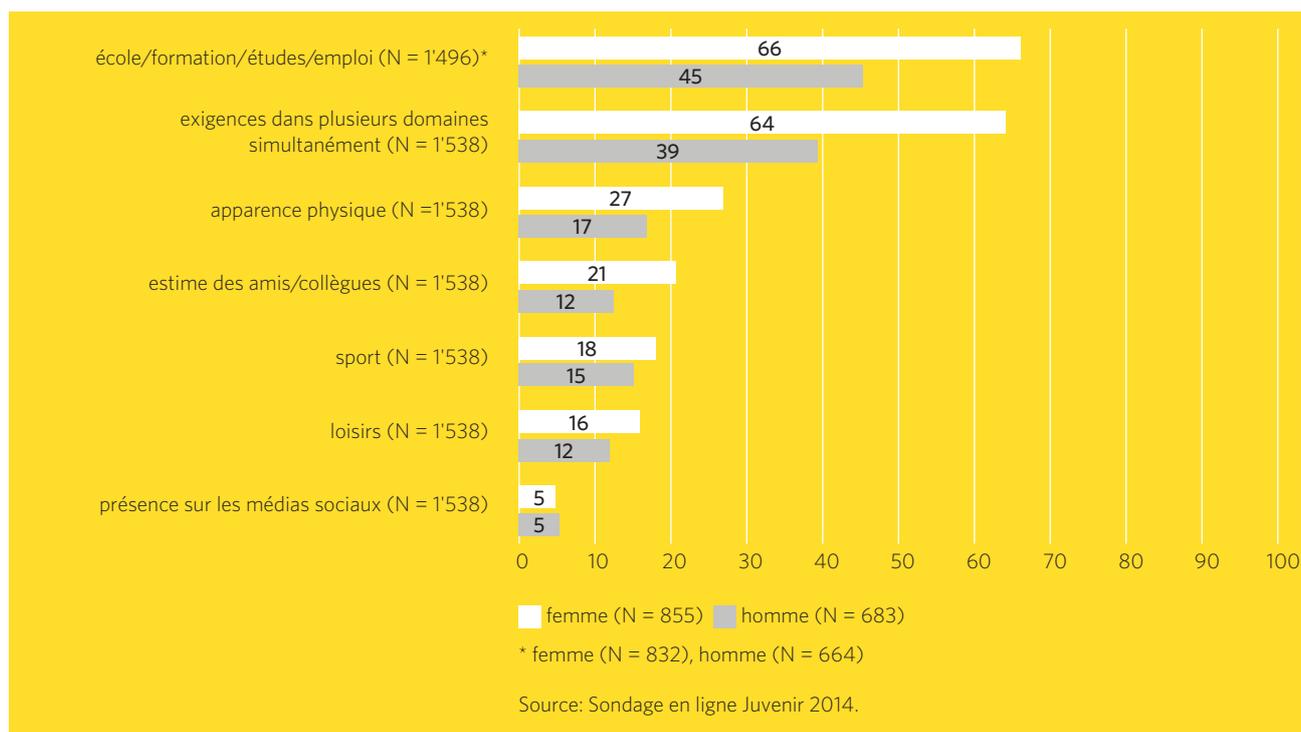
Les loisirs et les médias ne sont pas une source de stress.

En revanche, les divers domaines de la vie privée génèrent nettement moins de stress et de surmenage chez les jeunes. Qu'il s'agisse de la nécessité de paraître bien, d'être attrayant ou reconnu au sein du cercle d'amis, ou encore de fournir de bonnes performances lors de la pratique d'un sport ou d'un hobby, rien n'atteint le même niveau de stress ou ne s'en approche. La présence constante dans les médias sociaux et la bonne image de soi qu'il faut y propager (Snapchat, Instagram, WhatsApp, Twitter, Facebook, etc.) ne sont vécus comme stressants, voire très souvent stressants, que par 5 pour cent des jeunes. La vaste majorité d'entre eux (78%) ne ressent jamais, ou rarement, de stress en utilisant les médias sociaux.

Dans tous les domaines, les jeunes femmes sont plus souvent exposées au stress et au surmenage que les jeunes hommes, en particulier lors de leur formation ou dans la vie professionnelle (illustration 5). 66 pour cent des jeunes femmes et 45 pour cent des jeunes hommes ressentent souvent, voire très souvent, leur activité comme stressante. Cette différence entre les sexes est tout aussi nette lorsque les sources de stress sont multiples. Tandis que 64 pour cent des jeunes femmes se plaignent d'être souvent, voire très souvent débordées en raison du stress vécu dans plusieurs domaines de leur vie à la fois, ce chiffre n'est que de 39 pour cent pour les jeunes hommes. Dans les domaines de la vie privée également, la pression à la performance est observée plus fréquemment chez les jeunes femmes que chez les jeunes hommes. Seuls les aspects de la présence et de l'image de soi sur les réseaux sociaux n'accusent aucune différence entre les deux sexes. Les activités vécues dans le cadre des médias sociaux ne sont que très rarement liées à un stress chez les jeunes, qu'il s'agisse des jeunes hommes ou des jeunes femmes.

#### **Illustration 5: Le stress et le surmenage dans différents domaines de la vie en fonction du sexe en pourcentage**

Question: Selon quelle fréquence vous sentez-vous stressé ou débordé dans ces domaines?  
(les catégories «très souvent» et «souvent» ont été agrégées)

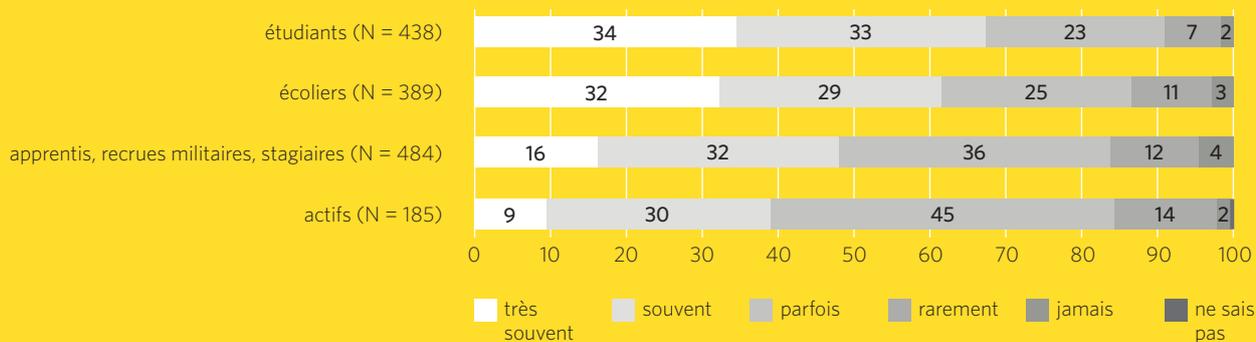


## 2.1 Écoliers et étudiants – personne n'est plus sous pression qu'eux

Une approche en fonction des activités des personnes interrogées montre que la catégorie de jeunes la plus exposée au stress et au surmenage est constituée par les étudiants (illustration 6). Dans cette catégorie, 67 pour cent se sentent souvent, voire très souvent, stressés. Presque autant d'écoliers indiquent être souvent, voire très souvent, stressés ou débordés (61%). En revanche, les personnes en cours de formation professionnelle sont moins nombreuses à souffrir du stress ou du surmenage (48%). La catégorie la moins exposée à ce phénomène est constituée par les jeunes actifs (39%).

### Illustration 6: Le stress et le surmenage en fonction de l'activité exercée en pourcentage

Question: Selon quelle fréquence vous sentez-vous stressé ou débordé à l'école/en formation/ durant vos études/au travail ?



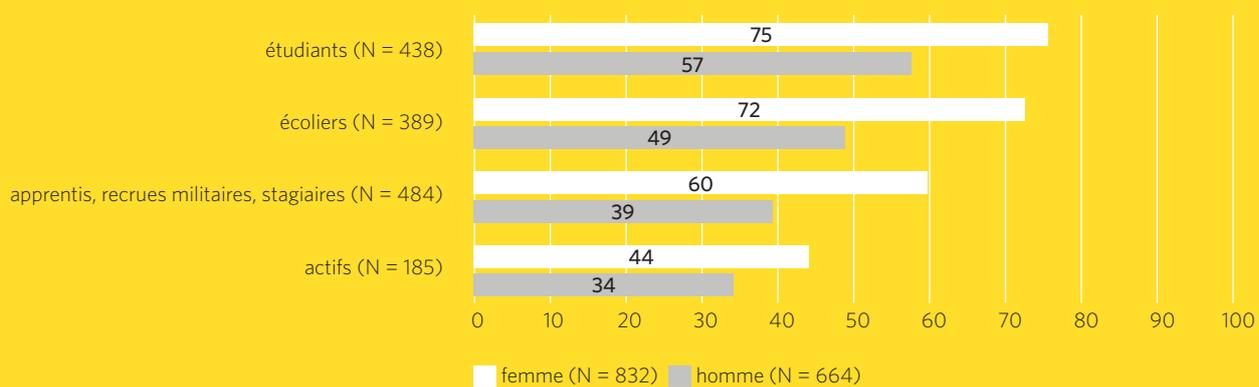
Source: Sondage en ligne Jvenir 2014.

Environ trois quarts des écoliers et des étudiants sont souvent stressés.

Des similitudes apparaissent chez les deux sexes entre l'activité exercée et le stress, même si le niveau de ce dernier est différent. Parmi les étudiants, les écoliers, les personnes en formation professionnelle et celles exerçant une profession, les jeunes femmes affirment nettement plus souvent être en situation de stress et de surmenage (illustration 7). Chez les jeunes femmes tout comme chez les jeunes hommes, les étudiants connaissent bien plus souvent des phases de stress intense que les personnes en formation professionnelle et celles exerçant une profession. La fréquence et l'intensité des expériences de stress sont quasiment au même niveau chez les étudiantes et chez les écolières (respectivement 75% et 72%), tandis que chez les jeunes hommes, ces deux catégories ressentent un stress semblable (respectivement 39% et 34%).

**Illustration 7: Le stress et le surmenage en fonction du sexe et de l'activité exercée en pourcentage**

Question: Selon quelle fréquence vous sentez-vous stressé ou débordé à l'école/en formation/ durant vos études/au travail ? (les catégories «très souvent» et «souvent» ont été agrégées)



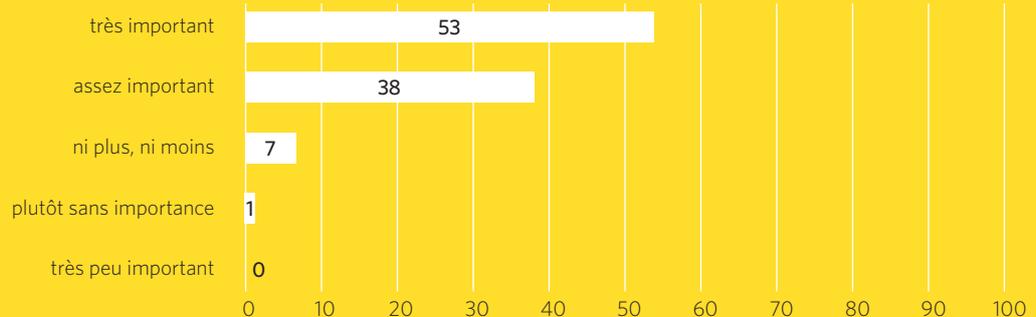
Source: Sondage en ligne Jvenir 2014.

## 3.0 Approche privilégiant la performance

Juvenir a demandé aux jeunes de dire dans quelle mesure le succès personnel leur semble important. Les réponses fournies diffèrent peu selon qu'il s'agit des jeunes femmes ou des jeunes hommes: plus de la moitié des personnes interrogées des deux sexes attribuent une très grande importance au succès dans leurs activités, et pour plus de 90 pour cent d'entre eux, le succès est très important ou assez important. Près d'un pour cent seulement des jeunes affirment que le succès dans leurs activités est plutôt, voire complètement sans importance (illustration 8).

### Illustration 8: Importance du succès à l'école, au cours de formation professionnelle, des études et au travail en pourcentage

Question: Pour vous, est-il important d'être bon ou de réussir à l'école/en formation/durant vos études/au travail ?



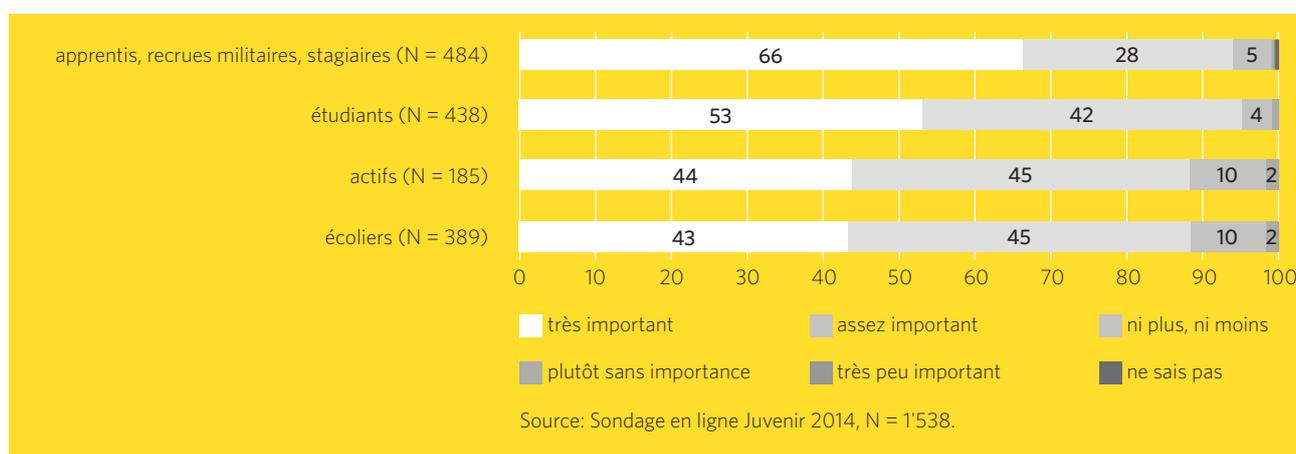
Source: Sondage en ligne Juvenir 2014, N = 1'496.

La volonté de réussir est très forte, surtout chez les étudiants et les personnes en formation.

Le fait que les jeunes mettent fortement l'accent sur la performance, une caractéristique observée également dans d'autres études sur la jeunesse<sup>3</sup>, se vérifie dans toutes les activités exercées. Cette importance est particulièrement élevée chez les personnes en formation professionnelle, 66 pour cent desquelles considèrent que le succès lors de l'apprentissage est très important. Les étudiants, tout comme les actifs ainsi que les écoliers, mettent fortement l'accent sur la performance (illustration 9).

<sup>3</sup> cf. notamment Deutsche Shell Holding GmbH (éditeur): 15<sup>e</sup> étude Shell sur la jeunesse – Jugend 2006.

**Illustration 9: Importance du succès à l'école, au cours des études, de la formation professionnelle et au travail, en fonction des activités en pourcentage**  
*Question: Pour vous, est-il important d'être bon ou de réussir à l'école/en formation/durant vos études/au travail?*



Fondamentalement, le succès à l'école, au cours de la formation professionnelle, pendant les études et au travail est nettement plus important pour les jeunes que le succès dans le domaine privé et les loisirs. S'agissant de la sphère privée, l'acceptation dans le cercle des amis est considérée comme l'élément le plus important. Pour 29 pour cent des jeunes, il est très important d'être reconnu et apprécié par les personnes du même âge. L'image de soi et la présence dans les médias sociaux, par contre, ne sont très importants que pour 3 pour cent des jeunes (sans illustration).

### 3.1 Le quotidien sollicite les jeunes

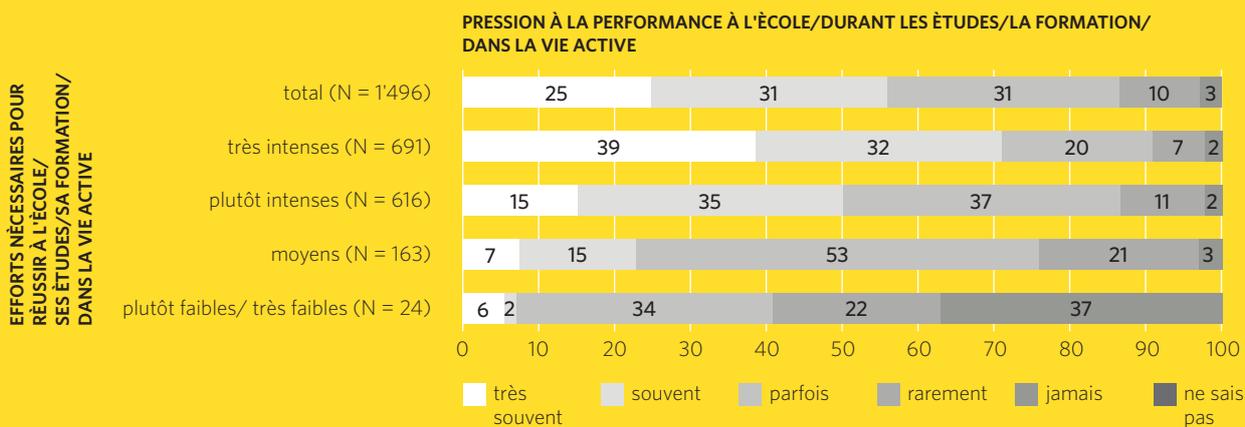
Sans transpiration,  
pas de gratification.

Pour les jeunes, le succès recherché à l'école, dans les études, lors de la formation professionnelle et dans le métier pratiqué est loin d'être chose facile. Dans ces quatre domaines, les exigences de performance sont presque toujours considérées comme élevées. 45 pour cent des jeunes admettent qu'ils fournissent des efforts très importants pour réussir dans leur activité, 42 autres pour cent estiment qu'il est nécessaire de produire des efforts importants pour réussir dans leur activité (sans illustration).

Il existe un lien étroit entre l'impression d'être face à des exigences élevées et le surmenage: 71 pour cent des personnes interrogées se sentant exposées à des exigences de performance très élevées sont souvent ou très souvent stressées (illustration 10). Lorsque le niveau d'exigences subjectivement ressenti baisse, le stress est également en net recul.

#### Illustration 10: Exigences de performance et pression à la performance à l'école, au cours des études, de la formation professionnelle et dans la vie professionnelle en pourcentage

Question: Selon vous, pour être bon ou réussir, comment doivent être les efforts à fournir dans ces domaines? Selon quelle fréquence vous sentez-vous stressé ou débordé dans ces domaines?



Néanmoins, des exigences de performance perçues comme élevées dans l'exercice des activités personnelles n'induisent pas forcément du stress ou du surmenage. 29 pour cent des jeunes qui ressentent comme très élevées les exigences posées à l'école, durant les études, lors de la formation professionnelle ou dans la vie active ne se sentent que parfois, rarement, voire jamais stressés. Parmi les jeunes qui estiment que l'effort nécessaire à fournir pour réussir est plutôt élevé, seuls la moitié se sentent souvent, voire très souvent stressés.

## 4.0 Sources de stress les plus fréquentes: manque de temps, exigences personnelles et crainte de l'avenir

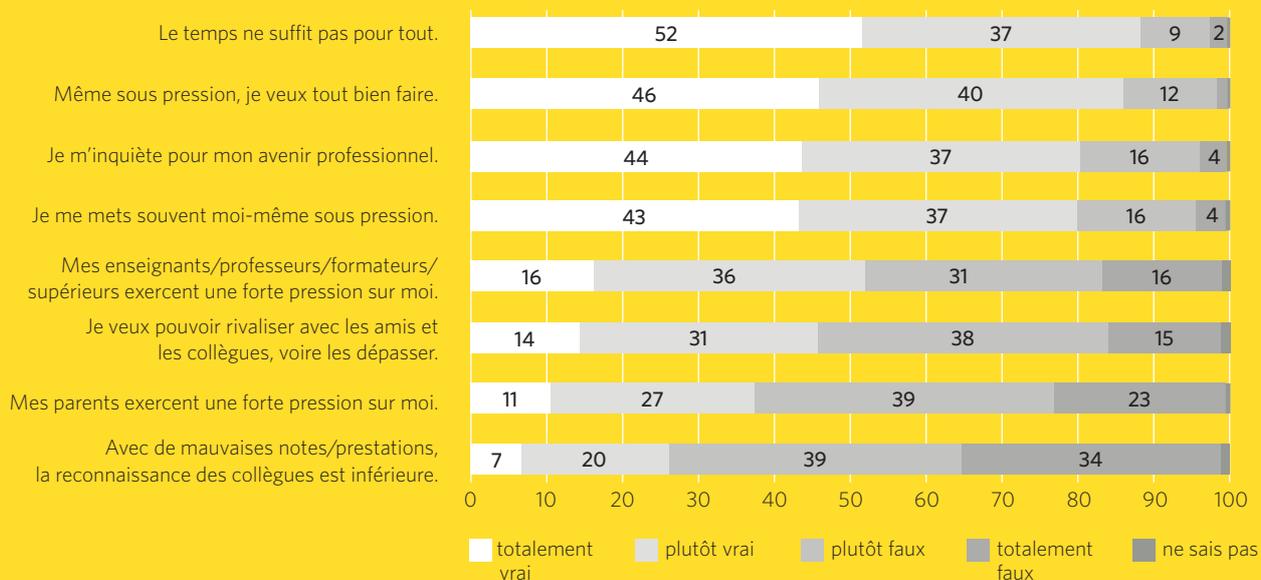
Dans la suite de l'étude, Juvenir s'intéresse à la question de savoir quels sont les facteurs considérés par les jeunes comme responsables des sentiments récurrents de stress et de surmenage. Les résultats présentés jusqu'ici ont déjà montré que le stress et le surmenage chez les jeunes surviennent principalement, et avec une nette avance sur les autres facteurs, à l'école, pendant les études, lors de la formation professionnelle et dans la vie active. S'agissant des sources de stress, l'étude n'a donc pris en considération que les personnes se sentant souvent, voire très souvent stressées et surmenées dans leur activité (à savoir à l'école, dans les études, en formation professionnelle ou au travail), autrement dit 56 pour cent des jeunes.

La pression: un ennemi venu de l'intérieur!

L'orientation clairement marquée des jeunes vers la performance (chapitre 3) a un prix: si la pression est forte, le temps se contracte. Le facteur le plus fréquemment cité par les jeunes pour expliquer le stress est en effet le manque de temps en général, puis vient la volonté de satisfaire aux propres exigences malgré la pression. Presque 90 pour cent des jeunes stressés sont entièrement d'accord avec l'affirmation selon laquelle ils sont eux-mêmes responsables de la pression qu'ils ressentent: même sous pression, ils veulent toujours faire au mieux. Et 80 pour cent des personnes stressées avouent qu'elles sont les premières responsables de la pression ressentie (illustration 11).

**Illustration 11: 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 vision de l'avenir professionnel: tout sauf un long fleuve tranquille.

S'agissant des causes du stress, il est surprenant de constater que la peur de l'avenir joue un rôle important: pour 80 pour cent des jeunes stressés, la peur pour leur avenir professionnel est la cause de la pression qu'ils ressentent (catégories de réponses «Totalement vrai» et «Plutôt vrai»).

La jeunesse suisse se met la pression elle-même. Elle semble avoir intériorisé les normes et les insécurités de notre société tournée vers la performance. La pression exercée par des facteurs externes tels que parents, professeurs ou supérieurs hiérarchiques joue un rôle secondaire, tout comme les aspects de la concurrence, à savoir la comparaison avec les autres jeunes, et de l'importance d'être performant pour être reconnu dans la société: ce sont des éléments nettement plus rarement cités comme générateurs de pression que les propres exigences.

D'un point de vue général, l'image est celle d'une jeunesse qui met la priorité sur le succès professionnel, mais qui est néanmoins marquée par l'incertitude. Les résultats reflètent une perception claire des jeunes, selon laquelle les bases de leur avenir sont déjà posées pendant leur jeunesse, et les chances de succès futur ne sont garanties que si leur performance est bonne. C'est là que réside

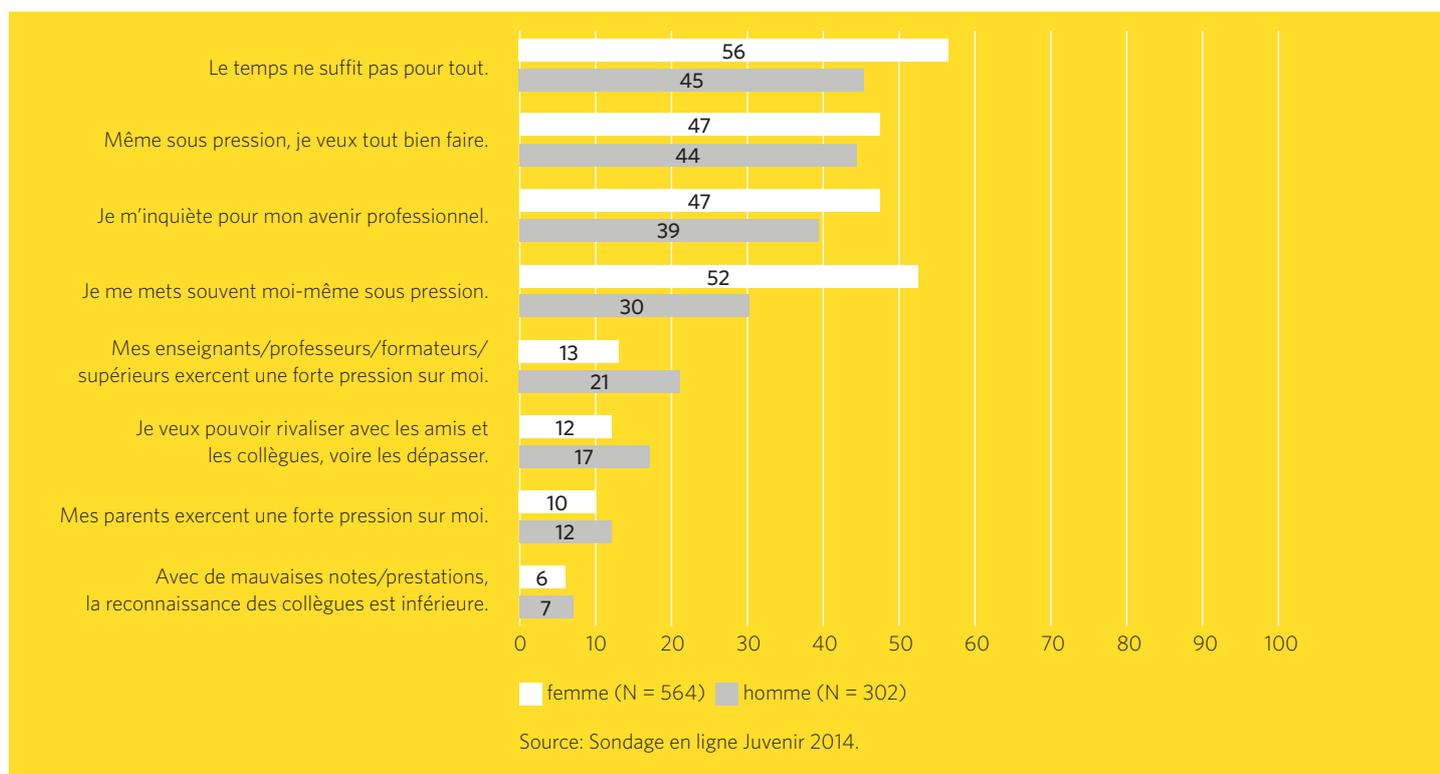
la cause principale du vécu, si largement répandu, de stress et de surmenage. Les observations tirées de l'étude indiquent donc très clairement un constat que les recherches menées sur les jeunes indiquaient depuis plusieurs années, notamment dans la 15<sup>e</sup> étude Shell sur la jeunesse<sup>4</sup>, qui se résume par la formule «génération pragmatique et sous pression».

Une jeune femme sur deux se met elle-même sous pression – et seulement un jeune homme sur trois.

Jeunes femmes et jeunes hommes évaluent de la même manière les causes de la pression à la performance, à savoir le manque de temps, leurs propres exigences et les inquiétudes pour l'avenir professionnel, qui sont d'ailleurs les principaux facteurs générateurs de pression (illustration 12). Il apparaît cependant clairement que les jeunes femmes sont nettement plus nombreuses que les hommes à se mettre elles-mêmes sous pression. Quant à la pression extérieure, exercée en particulier par les formateurs et les supérieurs hiérarchiques, elle est vécue plutôt par les jeunes hommes. Il en va de même pour l'exigence d'être meilleur que les amis ou les collègues: elle est citée comme source de pression plutôt par les jeunes hommes que par les jeunes femmes.

#### Illustration 12: Causes du stress chez les jeunes sous pression, en fonction du sexe en pourcentage

Questions: Lorsque vous vous sentez stressé ou débordé: quelle cause joue un rôle? (catégorie «totalement vrai») (Seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail.)



<sup>4</sup> Deutsche Shell Holding GmbH (Hg.): 15<sup>e</sup> étude Shell sur la jeunesse – Jugend 2006

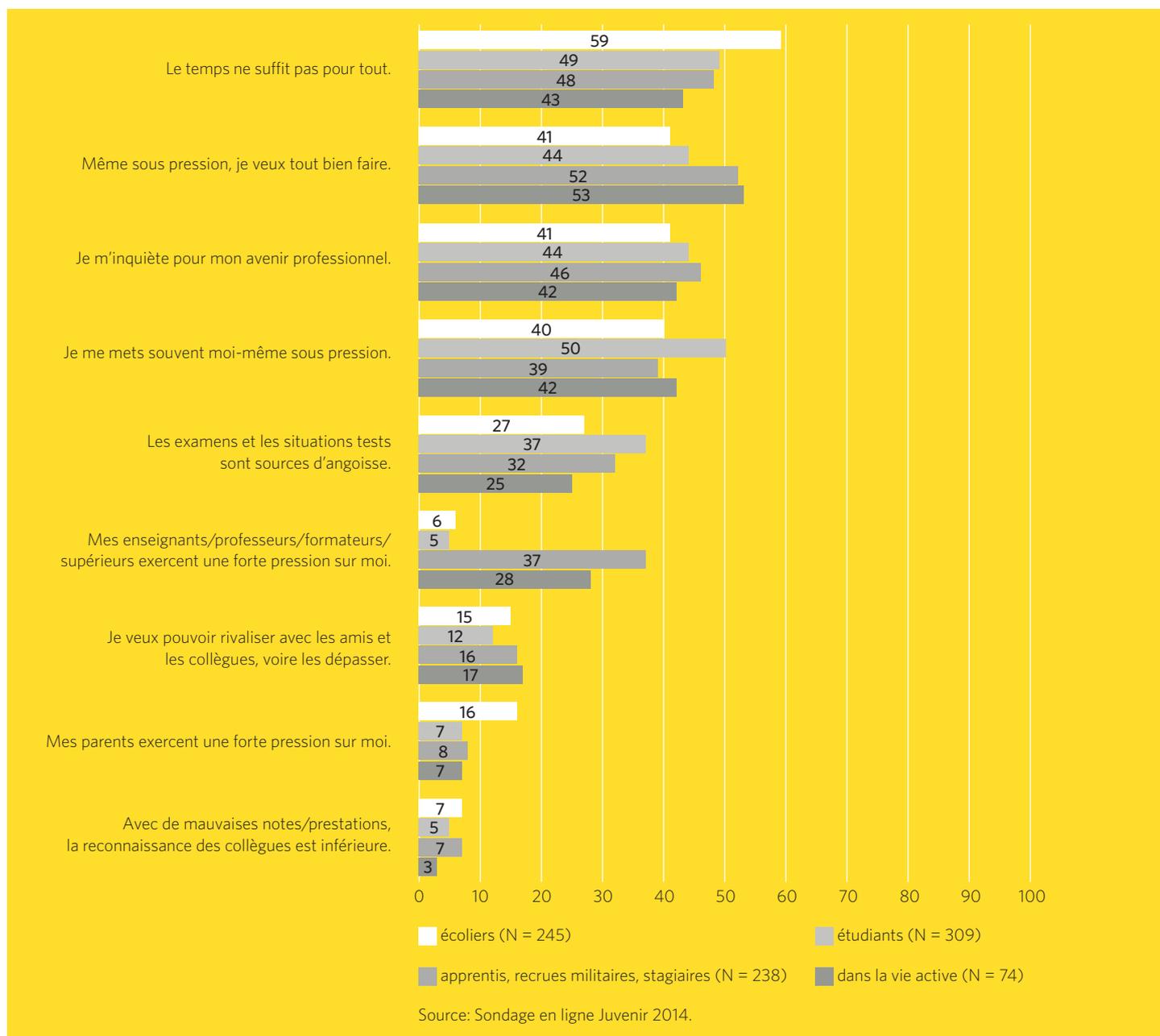
Chez les jeunes femmes, la crainte de l'avenir est plus répandue. La pression associée à cette crainte et qu'elles s'infligent elles-mêmes est donc plus forte. A cela s'ajoute une exigence de rester performante en dépit de la pression. Ces raisons expliquent pourquoi, selon les observations, les jeunes femmes éprouvent nettement plus de stress que les jeunes hommes (cf. chapitre 1.1).

Formateurs et supérieurs hiérarchiques au premier rang des générateurs de stress

Les jeunes sont eux-mêmes principalement responsables du stress qu'ils subissent, indépendamment de l'activité qu'ils exercent. Que ce soit à l'école, durant les études, en cours de formation professionnelle ou dans la vie active, l'exigence personnelle d'être performant joue un rôle décisif dans la pression ressentie. Cette observation est surtout vraie pour les étudiants. Seules les personnes exerçant une profession et celles en formation ressentent également de manière significative une pression exercée par les supérieurs hiérarchiques. A peine 40 pour cent des personnes stressées qui suivent une formation se mettent elles-mêmes sous pression, et presque autant de personnes de cette catégorie indiquent être mis sous pression par leurs formateurs. 42 pour cent des personnes ayant une activité professionnelle et se sentant sous pression sont entièrement d'accord avec l'affirmation selon laquelle la pression qu'elles ressentent leur est principalement imputable, et 28 pour cent d'entre elles se sentent mises sous pression par leurs supérieurs hiérarchiques. La pression exercée par les parents n'entre en considération que chez les écoliers (16%). De plus, dans cette catégorie, il apparaît clairement que les personnes affirmant n'avoir pas assez de temps pour leurs activités sont nettement plus nombreuses (59%) que dans les autres catégories. 27 pour cent des écoliers sont angoissés par les examens, contre 37 pour cent chez les étudiants (illustration 13).

**Illustration 13: Causes du stress chez les jeunes confrontés à la pression, en fonction de l'activité exercée en pourcentage**

Questions: Lorsque vous vous sentez stressé ou débordé: quelle cause joue un rôle? (catégorie «totalement vrai»)  
(Seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail.)



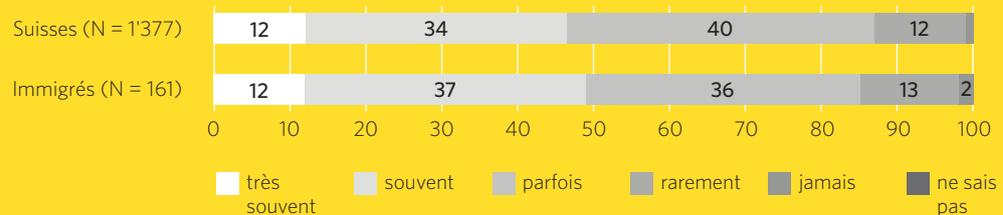
## 5.0 Éclairage sur les migrants: plus de craintes pour leur avenir, plus de pressions extérieures

Dans la présente section, Juvenir s'intéresse aux jeunes migrants. Au sens de cette étude, un migrant est, contrairement aux autres définitions généralement plus larges, un jeune ne possédant pas la nationalité suisse.

Le stress et le surmenage touchent autant les jeunes de nationalité suisse que ceux n'ayant le passeport à croix blanche (illustration 14). Cependant, s'agissant des causes, ces deux catégories de personnes révèlent des différences notables.

### Illustration 14: Fréquence d'exposition au stress et au surmenage en fonction de la nationalité en pourcentage

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



Source: Sondage en ligne Juvenir 2014.

Les jeunes migrants encore plus tournés vers le succès.

Même si le stress et le sentiment d'être débordé sont répartis de la même manière dans les deux catégories, le succès et la réussite à l'école, dans les études, pendant la formation professionnelle et dans la vie active sont plus importants pour les jeunes migrants que pour les jeunes Suisses. Pour 62 pour cent des migrants, il est très important d'exceller et de réussir dans leur domaine d'activité. Une telle volonté n'est cependant exprimée que par un peu plus de la moitié (52%) des jeunes suisses (sans illustration). L'orientation claire vers la performance chez les jeunes en Suisse en général est donc encore plus marquée dans la catégorie des jeunes migrants.

Les jeunes migrants se sentent plus souvent mis sous pression.

Les jeunes migrants ont parfois une idée nettement différente des causes de la pression à la performance que les jeunes Suisses. Une différence marquée concerne les craintes pour l'avenir: alors que deux tiers des jeunes migrants admettent avoir des craintes quant à leur avenir professionnel, cette proportion se situe à nettement moins de la moitié pour les jeunes suisses (illustration 15).

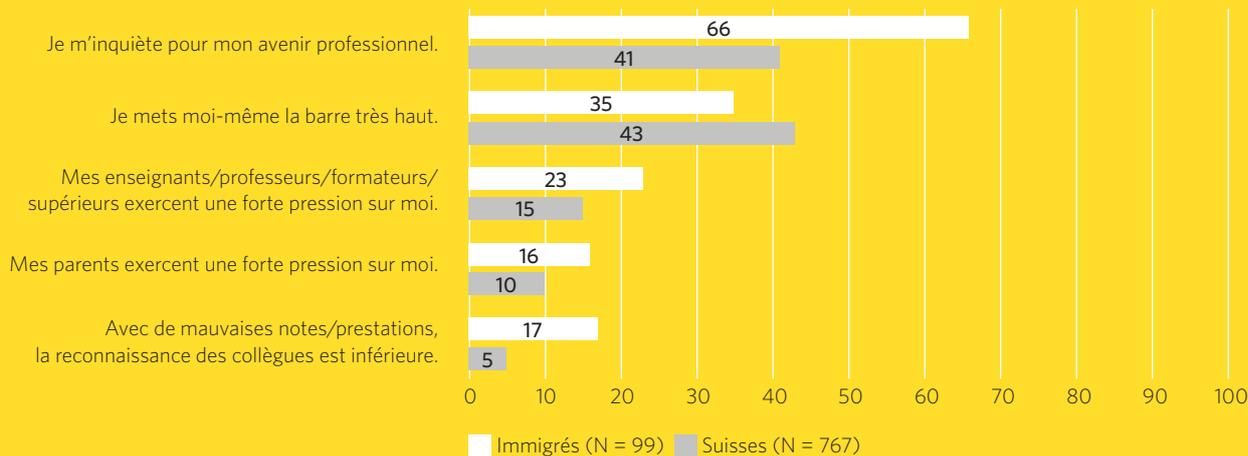
On peut affirmer de manière générale que la vaste majorité des jeunes interrogés se mettent eux-mêmes sous pression en raison de leurs exigences élevées. Mais ce sont surtout les jeunes Suisses que cette tendance concerne. Si 35 pour cent des jeunes migrants formulent des exigences élevées à leur propre égard, ce chiffre atteint 43 pour cent chez les jeunes Suisses.

Les raisons de la pression à la performance observée chez les jeunes migrants, en comparaison des jeunes Suisses, relèvent moins du domaine personnel que des sources externes. Parmi eux, presque un sur quatre attribue la cause des pressions aux enseignants, aux supérieurs hiérarchiques et aux formateurs. La pression exercée par les parents et les collègues est, elle aussi, citée plus souvent comme déclencheur du sentiment de stress et de surmenage chez les jeunes migrants que chez les jeunes Suisses.

**Illustration 15: Causes de la pression à la performance à l'école, durant les études, pendant la formation professionnelle et dans la vie active, selon la nationalité en pourcentage**

Question: *Qu'est-ce qui suscite une pression à la performance dans votre école vos études/votre formation/ votre vie professionnelle?* (catégorie «*totalelement vrai*»)

(Seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés dans leurs activités.)



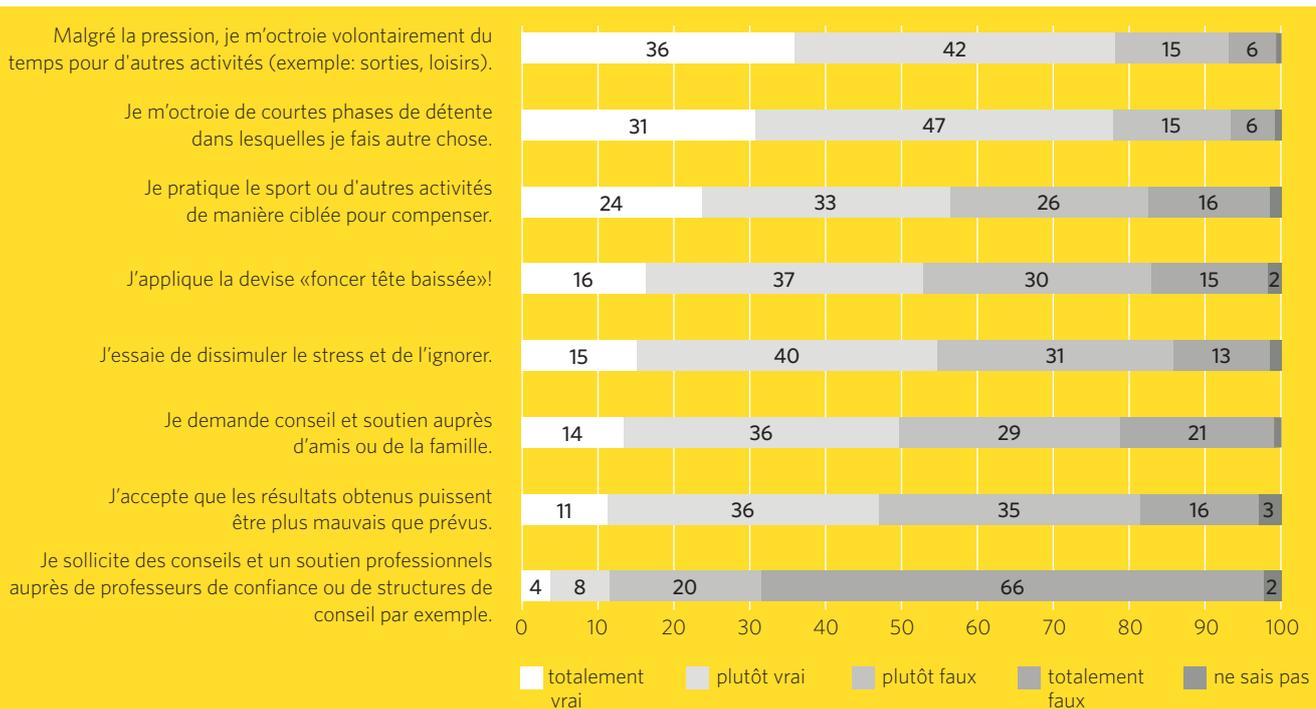
Source: Sondage en ligne Juvenir 2014.

## 6.0 Gestion du stress et de la pression

Pour tenter de contrer le stress et la pression, les jeunes déploient en premier lieu des stratégies proactives. Le plus souvent, ils essaient de compenser ces effets négatifs par la pratique du sport et des loisirs. La prise de substances dopant les performances est rare, tout comme la consommation accrue de drogues ou de stupéfiants. Les jeunes utilisent aussi la stratégie consistant à ignorer la pression, mais cette approche est également moins répandue que la gestion proactive du stress et du surmenage. Une minorité d'entre eux tentent aussi de réduire leurs propres exigences.

### Illustration 16: 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.

Près d'un tiers des jeunes réagissent au stress en conséquence en s'organisant des créneaux d'activités comme des sorties ou un hobby, et cela malgré le manque de temps (catégorie de réponses «Totalelement vrai»). Cas tout aussi fréquent: ceux qui s'aménagent de brèves pauses de détente pendant lesquelles ils pratiquent d'autres activités (31% des personnes interrogées). Seuls 22 pour cent des jeunes ne réagissent pas aux situations de stress de cette manière. La troisième réponse la plus fréquemment donnée par les jeunes est la pratique d'un sport (illustration 16).

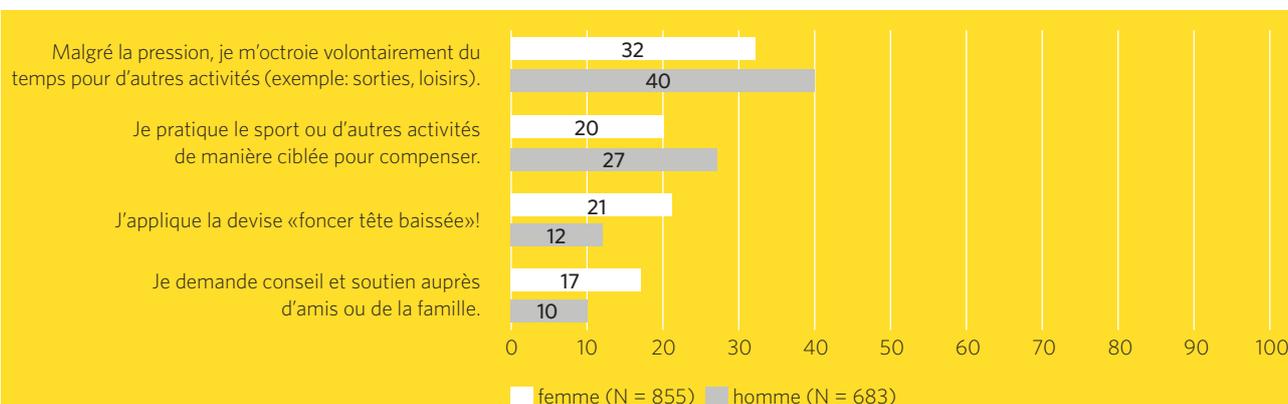
Un soutien professionnel en cas de stress? Non merci!

Outre les stratégies proactives, les jeunes mentionnent souvent la résistance au stress et la capacité à ignorer la pression. Ainsi, 16 pour cent d'entre eux disent appliquer la devise «foncer tête baissée!». L'approche consistant à ignorer les situations de stress est tout aussi répandue (15%). Seuls 11 pour cent des jeunes acceptent que les résultats obtenus puissent être moins bons que prévus – une éventualité qui, pour la moitié des jeunes, n'entre pas du tout ou pas tellement en considération. Se faire conseiller, en particulier par un professionnel, n'est que peu envisagé, pas plus que le soutien fourni par la famille, les amis, un professeur de confiance ou une structure de conseil.

Les stratégies proactives de gestion du stress telles que sorties, hobby ou sport sont plus souvent le fait des jeunes hommes que des jeunes femmes. 40 pour cent des jeunes hommes, contre seulement 32 pour cent des jeunes femmes, prennent volontairement du temps pour des sorties ou un hobby, et respectivement 27 pour cent contre seulement 20 pour cent pratiquent un sport pour compenser le stress. En revanche, les jeunes femmes sont plus nombreuses à appliquer la devise «foncer tête baissée!» que les jeunes hommes (21% contre 12%). De plus, elles cherchent plus fréquemment du soutien auprès des amis et de la famille (illustration 17).

#### Illustration 17: Stratégies de gestion de la pression à la performance, en fonction du sexe en pourcentage

Question: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance. Quelles affirmations s'appliquent à votre cas? (catégorie «totalelement vrai»)



Source: Sondage en ligne Juvenir 2014.

S'agissant des autres stratégies observées en matière de gestion du stress, il n'existe pas de différence notable entre les deux sexes, ou alors un écart négligeable.

Les stratégies actives pour combattre l'abattement

L'effet positif des stratégies proactives de gestion du stress et de la pression apparaît clairement grâce à une analyse des corrélations entre les symptômes psychiques du stress et le niveau de satisfaction de la vie des jeunes. Pour combattre la pression, les stratégies fondées sur la dissimulation du stress semblent moins efficaces que les stratégies de compensation proactives (sans illustration): les jeunes qui tentent d'ignorer simplement la pression sont plus nombreux à se dire tristes ou abattus lorsqu'ils subissent du stress (35%) que les jeunes qui n'utilisent pas une telle stratégie (27%). De plus, ceux d'entre eux qui ignorent simplement la pression sont moins souvent satisfaits de leur vie (31%) que ceux qui n'appliquent pas ce genre de stratégie (40%). En revanche, les jeunes qui pratiquent un sport ou d'autres activités pour compenser le stress sont plus souvent satisfaits de leur vie en général, que ceux qui ne recourent pas à un tel exutoire (38% contre 26 %) et ils sont plus rares à se dire tristes ou déprimés (20% contre 33 %).

Le stress accroît légèrement la consommation de produits engendrant la dépendance

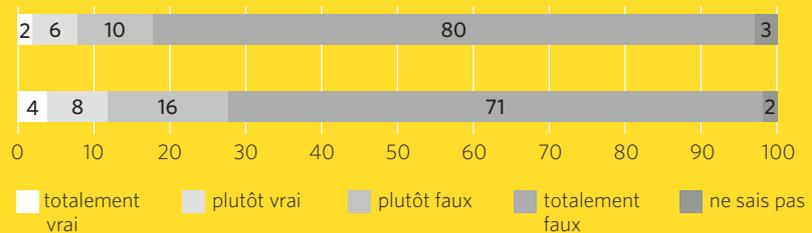
La consommation ciblée de substances en réaction au stress et à la pression à la performance est nettement moins fréquente que les autres stratégies chez les jeunes. Ainsi, la plupart des jeunes ne prennent aucun médicament pour se détendre ou pour augmenter leur capacité de concentration (illustration 18). Cependant, 8 pour cent des personnes interrogées admettent recourir occasionnellement à ces moyens (catégories de réponses «Totale­ment vrai» et «Plutôt vrai»).

### Illustration 18: Médicaments et boissons énergisantes pour aider à gérer 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?

Je prends des médicaments afin de pouvoir me détendre ou stimuler ma concentration.

J'opte pour une consommation ciblée de boissons énergisantes.



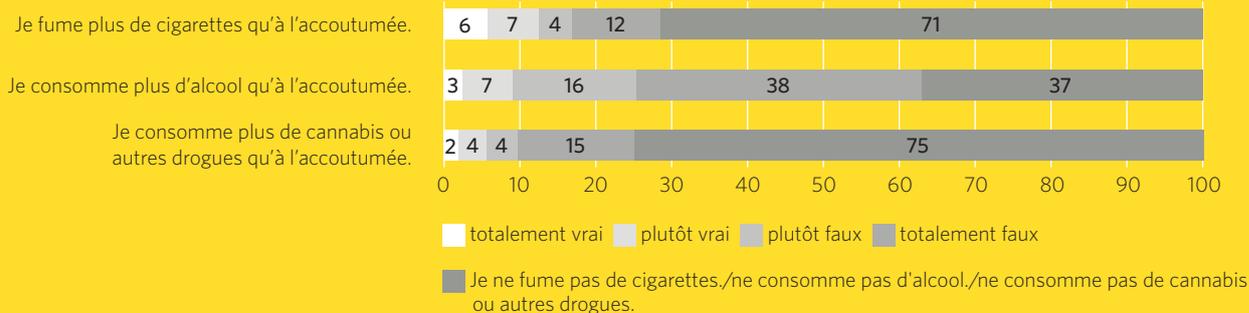
Source: Sondage en ligne Juvenir 2014, N = 1'538.

Selon l'enquête, on n'observe pas de forte consommation de cigarettes, d'alcool ou de cannabis et autres drogues en réponse au stress. En règle générale, seule une minorité de personnes consomment des substances pouvant engendrer une dépendance: près de 70 pour cent des jeunes interrogés ne fument pas, plus d'un tiers ne boivent pas d'alcool et trois quarts ne consomment pas de cannabis ou d'autres drogues.

Parmi les jeunes, 13 pour cent recourent davantage à la cigarette en cas de stress et de pression. De même, 10 pour cent consomment plus d'alcool lorsqu'ils se sentent sous pression. Quant à la consommation de cannabis et autres drogues, elle n'augmente que de 6 pour cent (illustration 19, catégories de réponses «Totalelement vrai» et «Plutôt vrai»).

### Illustration 19: Cigarettes, alcool, cannabis et autres drogues consommés en réponse à la pression à la performance 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.

# 7.0 La pression à la performance nuit à la satisfaction, à l'engagement social et au bien-être

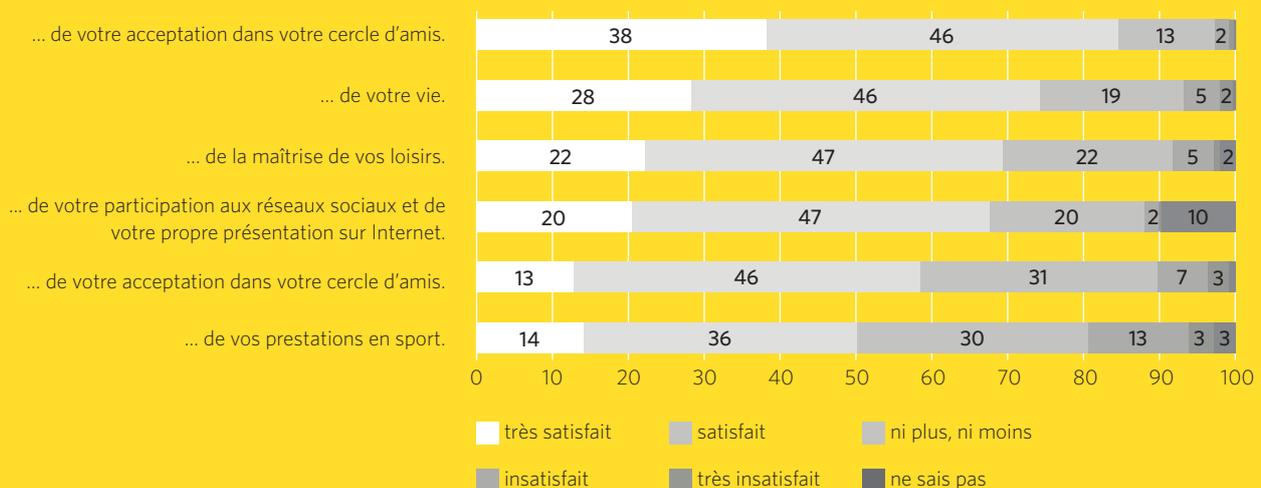
Une fréquente exposition à la pression peut engendrer de multiples effets négatifs. Comment un stress et une pression accrus se répercutent-ils sur les jeunes interrogés? Les jeunes en Suisse sont-ils satisfaits de leur situation malgré une pression perceptible? Leur reste-t-il suffisamment de temps pour des activités de loisirs, un hobby ou des engagements sociaux?

## 7.1 Haut degré de satisfaction générale malgré le stress

Le niveau de satisfaction générale des jeunes est élevé: 74 pour cent des personnes interrogées indiquent qu'elles sont généralement satisfaites, voire très satisfaites, de leur vie. La vaste majorité des jeunes se sentent acceptés dans leur cercle d'amis. Pour la majorité des jeunes, cette satisfaction concerne également leur hobby, leur implication dans les réseaux sociaux et leur apparence (illustration 20).

### Illustration 20: Satisfaction dans différents domaines de la vie en pourcentage

Question: Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait de ...?

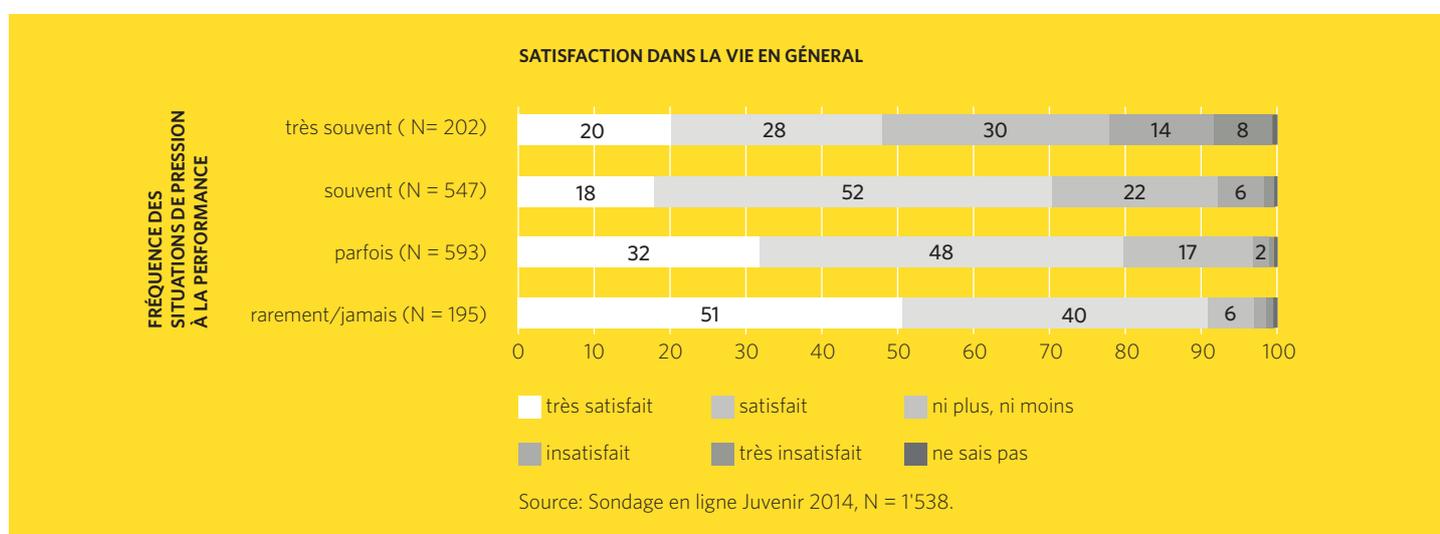


Source: Sondage en ligne Juvenir 2014, N = 1'538.

Cependant, avec l'augmentation de la charge du stress, la proportion de jeunes se disant satisfaits est en net recul. Si, parmi les jeunes qui ne subissent que rarement la pression, la moitié se disent satisfaits, ce taux n'est plus que de 20 pour cent pour ceux qui sont confrontés souvent, voire très souvent, au stress (illustration 21).

### Illustration 21: Pression à la performance et satisfaction dans la vie en pourcentage

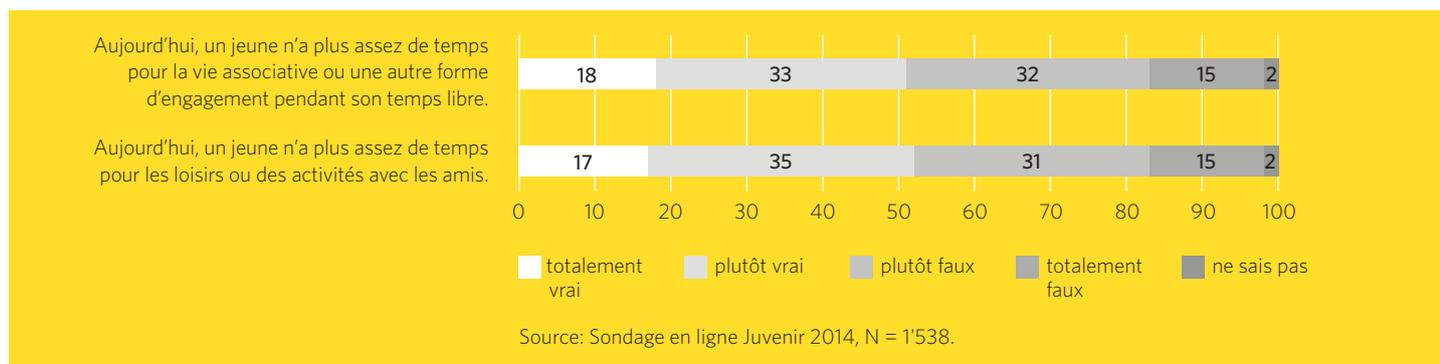
Question: Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait de ...? Avez-vous souvent le sentiment d'être stressé ou débordé?



De l'avis des jeunes interrogés, l'engagement social et les activités de loisirs ne sont pas suffisamment pratiqués: plus de la moitié d'entre eux constatent une marge de manœuvre restreinte pour le hobby, l'engagement social, la vie communautaire ou les activités en commun avec les amis, par manque de temps (illustration 22, catégories de réponses «Vrai» et «Plutôt vrai»).

### Illustration 22: Pas de temps pour les loisirs, un hobby ou un engagement social en pourcentage

Question : Que pensez-vous des affirmations suivantes?



## 7.2 TROP de stress nuit au bien-être

Le bien-être physique peut être menacé par une pression accrue en termes de temps ou de performance, une forte charge de stress ou un fréquent surmenage. Les jeunes qui sont souvent sous pression représentent un groupe à risque lorsque la pression psychique devient plus forte. Juvenir s'est donc intéressé à la question de savoir dans quelle mesure une forte pression à la performance et une exposition au stress sont susceptibles de nuire au bien-être psychique des jeunes. Pour cela, trois dimensions ont été distinguées:

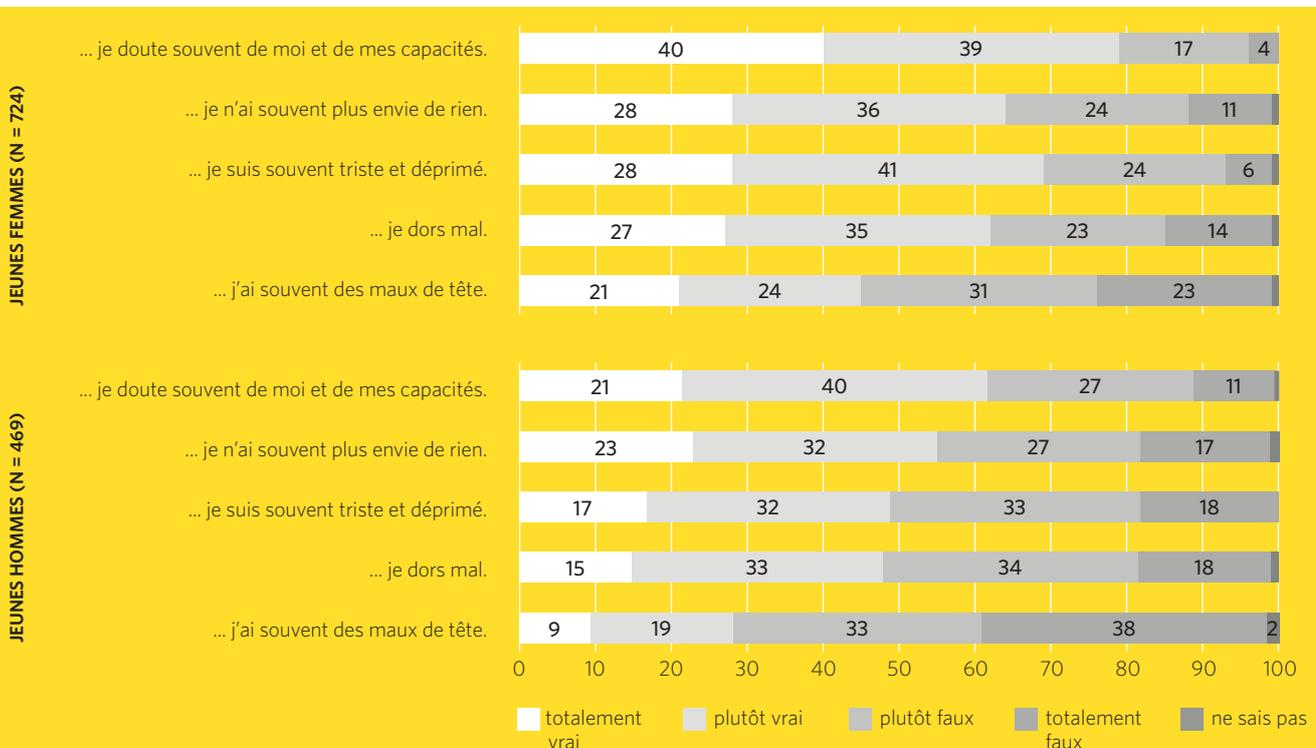
- les symptômes psychiques du stress,
- la limitation des performances,
- les aspects positifs de la pression à la performance.

Augmentation du stress et diminution de la confiance en soi

Les résultats montrent clairement que l'augmentation de la pression à la performance est un important facteur de risque pour le bien-être psychique. Ce constat est surtout valable pour les jeunes femmes. Plus de 60 pour cent des jeunes hommes et près de 80 pour cent des jeunes femmes se trouvant fréquemment, voire très fréquemment sous pression doutent souvent d'eux-mêmes et de leurs capacités, la confiance en eux-mêmes étant par conséquent également impactée (illustration 23, catégories de réponses «Totalement vrai» et «Plutôt vrai»).

### Illustration 23: 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 Juvenir 2014, N = 1'193.

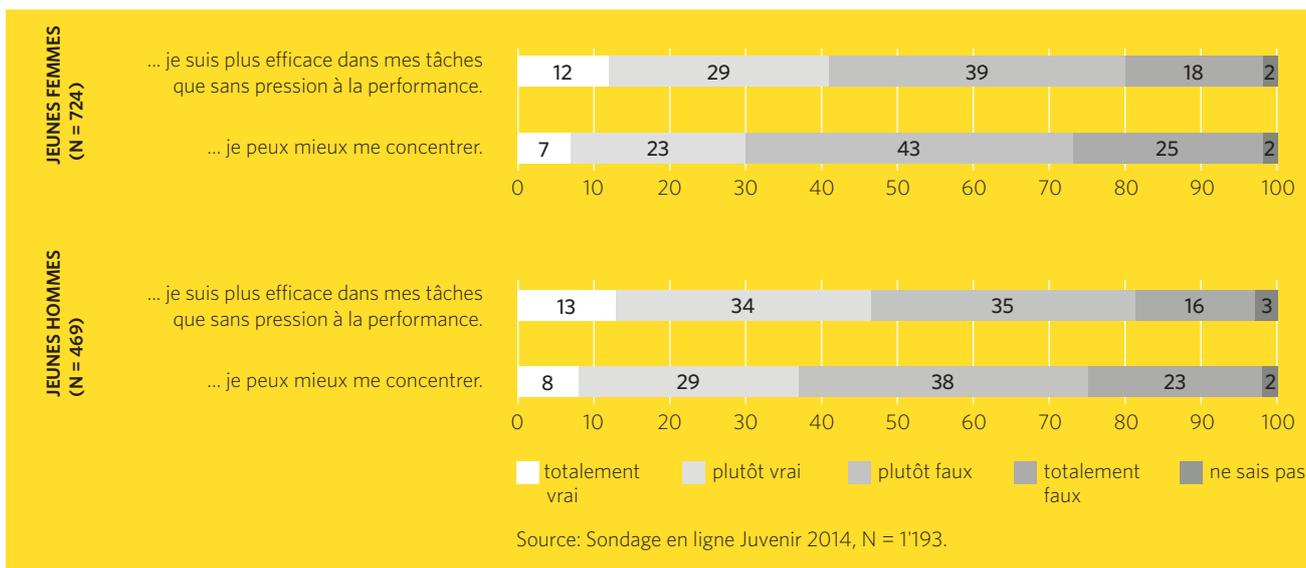
Au chapitre des limitations de la performance, il faut citer une capacité réduite en matière d'acquisition des connaissances et un pouvoir de concentration restreint. Ces aspects concernent tout autant les jeunes femmes que les jeunes hommes: dans chacun des deux groupes, près de 16 pour cent des jeunes stressés ont du mal à se concentrer et se sentent moins performants (sans illustration).

Quand la pression à la performance est synonyme de motivation

La pression à la performance est considérée par une minorité de jeunes comme une aide à la concentration ou à la performance. En effet, seuls 12 pour cent des jeunes stressés approuvent sans réserve l'affirmation selon laquelle ils exécutent mieux leurs tâches quand ils sont sous pression que si celle-ci n'existe pas. Un autre groupe de 32 pour cent approuvent modérément cette affirmation. Les jeunes hommes sont un peu plus nombreux que les jeunes femmes à ressentir les effets positifs de la pression (illustration 24).

**Illustration 24: Aspects positifs de la 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.)



# 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? (pages 8 ss, 13, 15, 21 et 32 ss)*

## – «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? (page 19 ss)*

## – 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) (page 19 ss).*

## – 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? (page 25)*

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? (page 25)*

– **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? (page 26)*

– **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? (page 32)*

# Annexe

## Conception de l'enquête, échantillon, pondération

- Plus de 1'538 jeunes sélectionnés au hasard et âgés de 15 à 21 ans ont été interrogés dans le cadre d'un sondage en ligne organisé par l'institut LINK. La taille de l'échantillon correspond aux enquêtes habituellement menées en Suisse.
- Pour pouvoir obtenir des réponses représentatives des trois grandes régions linguistiques de Suisse, un échantillon stratifié a été pris en considération. En Suisse romande, l'enquête a porté sur 414 jeunes, ce qui correspond exactement à la proportion de la population de cette région dans la tranche d'âge concernée (26,9%). Pour le Tessin, l'échantillon (168) était plus grand que la proportion de la population. Par contre, en Suisse alémanique, le nombre de personnes interrogées (956) était sous-représenté par rapport à la population. L'analyse des données, quant à elle, a été pondérée en fonction de la proportion de population dans les différentes régions linguistiques et pour la tranche d'âge considérée.

Lors de l'enquête, l'accent a été mis sur un nombre suffisant de jeunes ayant un arrière-plan migratoire, qui sont souvent fortement sous-représentés lors des sondages. A cet effet, l'institut LINK a spécialement recruté une petite centaine de jeunes. Globalement, la part des migrants dans l'échantillon est de 10,5 pour cent (161 personnes interrogées), un chiffre cependant très inférieur à leur proportion dans cette catégorie d'âge en Suisse (19,7%). Les réponses obtenues permettent toutefois de tirer des conclusions fiables concernant la catégorie des migrants. Ce groupe se définit par le fait que bien qu'il ne dispose pas de la nationalité suisse, il maîtrise suffisamment bien l'une des trois langues nationales pour pouvoir participer à l'enquête. La répartition des nationalités au sein de l'échantillon des migrants correspond pour l'essentiel – surtout en ce qui concerne les groupes de migrants les plus nombreux – à leur répartition en Suisse. Les jeunes de l'ex-Yougoslavie et d'Albanie, avec tout juste 20 pour cent, sont certes sous-représentés, mais néanmoins fortement représentés (Suisse: 28%). Les autres nationalités – exception faite de la surreprésentation des jeunes italiens et portugais – sont bien représentées.

- L'ensemble des résultats figurant dans le présent rapport sont pondérés en fonction de l'âge, du sexe et de la région linguistique. La pondération est fondée sur les répartitions structurelles utilisées dans les chiffres officiels de l'Office fédéral de la statistique. Les illustrations indiquent à chaque fois entre parenthèses le nombre non pondéré de personnes interrogées (N).

## Structure de l'échantillon/ indication des chiffres absolus

		Fréquence (nombre de per- sonnes interrogées)	Pourcentage non pondéré	Pourcentage pondéré
<b>Total</b>	<b>N = 1'538</b>			
<b>Sexe</b>	<b>N = 1'538</b>			
Masculin		683	44,4	50,0
Féminin		855	55,6	50,0
<b>Age</b>	<b>N = 1'538</b>			
15 ans		56	3,6	9,5
16 ans		194	12,6	17,5
17 ans		272	17,7	14,0
18 ans		258	16,8	14,1
19 ans		231	15,0	14,5
20 ans		258	16,8	14,8
21 ans		269	17,5	15,5
<b>Région linguistique</b>	<b>N = 1'538</b>			
Suisse alémanique		956	62,2	69,1
Suisse romande		414	26,9	26,9
Tessin		168	10,9	4,1
<b>Type de région</b>	<b>N = 1'538</b>			
(Grande) cité/grande agglomération		533	34,7	34,9
Agglomération de taille moyenne		626	40,7	39,9
Petite agglomération/région rurale		379	24,6	25,2
<b>Nationalité</b>	<b>N = 1'538</b>			
Suisse/Suisse		1'377	89,5	88,6
Issu de l'immigration		161	10,5	11,4
<b>Activité</b>	<b>N = 1'538</b>			
Ecolier(ère)		389	25,3	30,2
Apprenti(e), recrue militaire		435	28,3	29,2
Étudiant(e)		438	28,5	23,6
Stagiaire		49	3,2	3,0
Exerçant une activité professionnelle		185	12,0	11,4
Chômeur(-euse), autres		42	2,7	2,5
<b>Fréquence du stress/surmenage</b>	<b>N = 1'538</b>			
Très souvent		202	13,1	12,1
Souvent		547	35,6	34,5
Parfois		593	38,6	39,7
Rarement		179	11,6	12,5
Jamais		16	1,0	1,1
Ne sais pas		1	0,1	0,1

Source: Sondage en ligne Juvenir 2014.



**F2 Pour vous, est-il important d'être bon ou de réussir dans les domaines suivants?**

Veuillez cocher ...

	Très important	Assez important	Ni plus, ni moins	Plutôt sans importance	Très peu important	Ne sais pas
a <i>Ecoliers</i> : Bonnes notes à l'école	<input type="checkbox"/>					
b <i>Apprentis</i> : Bonnes prestations en apprentissage dans l'entreprise	<input type="checkbox"/>					
c <i>Etudiants</i> : Bons résultats dans les études	<input type="checkbox"/>					
d <i>Dans la vie active</i> : Réussite et reconnaissance professionnelles	<input type="checkbox"/>					
e Réussite en sport	<input type="checkbox"/>					
f Maîtriser mes loisirs (exemple: musique, jeux)	<input type="checkbox"/>					
g Bien paraître, attirer le regard	<input type="checkbox"/>					
h Estime et reconnaissance des amis et collègues	<input type="checkbox"/>					
i Participation active et bonne présentation en ligne dans les médias sociaux (WhatsApp, Twitter, facebook, etc.)	<input type="checkbox"/>					

Les questions a à d ont été posées en fonction de l'activité des personnes interrogées.

**F3 Selon vous, pour être bon ou réussir, comment doivent être les efforts à fournir dans ces domaines ?**

	très intenses	plutôt intenses	moyens	plutôt faibles	très faibles	ne sais pas/sans objet
a <i>Ecoliers</i> : Obtenir de bonnes notes à l'école	<input type="checkbox"/>					
b <i>Apprentis</i> : Fournir de bonnes prestations en apprentissage dans l'entreprise	<input type="checkbox"/>					
c <i>Etudiants</i> : Obtenir de bons résultats dans les études	<input type="checkbox"/>					
d <i>Dans la vie active</i> : Obtenir réussite et reconnaissance professionnelles	<input type="checkbox"/>					
e Réaliser de bonnes performances en sport	<input type="checkbox"/>					
f Maîtriser mes loisirs (exemple: musique, jeux)	<input type="checkbox"/>					
g Bien paraître, attirer le regard	<input type="checkbox"/>					
h Estime et reconnaissance des amis et collègues	<input type="checkbox"/>					
i Participation active et bonne présentation en ligne dans les médias sociaux (WhatsApp, Twitter, facebook, etc.)	<input type="checkbox"/>					

Les questions a à d ont été posées en fonction de l'activité des personnes interrogées.

**F4 Selon quelle fréquence vous sentez-vous stressé ou débordé dans ces domaines?**

		très souvent	souvent	parfois	rarement	jamais	ne sais pas
a	<i>Ecoliers</i> : Obtenir de bonnes notes à l'école	<input type="checkbox"/>					
b	<i>Apprentis</i> : Fournir de bonnes prestations en apprentissage dans l'entreprise	<input type="checkbox"/>					
c	<i>Étudiants</i> : Obtenir de bons résultats dans les études	<input type="checkbox"/>					
d	<i>Dans la vie active</i> : Obtenir réussite et reconnaissance professionnelles	<input type="checkbox"/>					
e	Réaliser de bonnes performances en sport	<input type="checkbox"/>					
f	Maîtriser mes loisirs (exemple: musique, jeux)	<input type="checkbox"/>					
g	Bien paraître, attirer le regard	<input type="checkbox"/>					
h	Estime et reconnaissance des amis et collègues	<input type="checkbox"/>					
l	Participation active et bonne présentation en ligne dans les médias sociaux (WhatsApp, Twitter, facebook, etc.)	<input type="checkbox"/>					
j	Être bon dans tous les domaines qui sont importants pour moi.	<input type="checkbox"/>					

Les questions a à d ont été posées en fonction de l'activité des personnes interrogées.

**F5 Lorsque vous vous sentez stressé ou débordé: quelle cause joue un rôle?**

Pour les affirmations suivantes, veuillez indiquer si elles sont totalement vraies, plutôt vraies ou fausses ou totalement fausses dans votre cas.

		Totale- ment vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Totale- ment faux	Ne sais pas
a	Le temps ne suffit pas pour tout.	<input type="checkbox"/>				
b	Certaines demandes sont tellement élevées qu'elles entraînent inévitablement du stress/une surcharge.	<input type="checkbox"/>				
c	Le stress est souvent le fait de l'exécution simultanée de plusieurs tâches.	<input type="checkbox"/>				
d	Même sous pression, je veux tout bien faire.	<input type="checkbox"/>				
e	Je me mets souvent moi-même sous pression.	<input type="checkbox"/>				
f	Les examens et les situations tests sont sources d'angoisse.	<input type="checkbox"/>				
g	Je crains de ne pas être à la hauteur pour relever les défis qui me sont posés.	<input type="checkbox"/>				
h	Je veux pouvoir rivaliser avec les amis et les collègues, voire les dépasser.	<input type="checkbox"/>				
i	Si ma prestation n'est pas bonne, je n'obtiens pas la reconnaissance d'autrui.	<input type="checkbox"/>				
j	Je ne veux pas décevoir les attentes d'autrui.	<input type="checkbox"/>				

**F6 Qu'est-ce qui suscite une pression à la performance dans votre école?**

	Totale- ment vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Totale- ment faux	Ne sais pas
<b>Ecoliers</b>					
Je mets moi-même la barre très haut, sans y être forcé par autrui.	<input type="checkbox"/>				
Mes enseignants exercent une forte pression sur moi afin que j'obtienne de bonnes notes.	<input type="checkbox"/>				
Avec de mauvaises notes, la reconnaissance des collègues est inférieure.	<input type="checkbox"/>				
Mes parents exercent une forte pression sur moi afin que j'obtienne de bonnes notes.	<input type="checkbox"/>				
Je m'inquiète pour mon avenir professionnel lorsque je ne fais pas d'effort.	<input type="checkbox"/>				
<b>Etudiants</b>					
Je mets moi-même la barre très haut, sans y être forcé par autrui.	<input type="checkbox"/>				
Mes professeurs exercent une forte pression sur moi.	<input type="checkbox"/>				
Avec de mauvaises notes dans les études, la reconnaissance des collègues est inférieure.	<input type="checkbox"/>				
Mes parents exercent une forte pression sur moi afin que je réussisse mes études.	<input type="checkbox"/>				
Je m'inquiète pour mon avenir professionnel lorsque je ne fais pas d'effort.	<input type="checkbox"/>				
<b>Apprentis</b>					
Je mets moi-même la barre très haut, sans y être forcé par autrui.	<input type="checkbox"/>				
Mes formateurs et enseignants demandent de bonnes prestations.	<input type="checkbox"/>				
Avec de mauvaises prestations, la reconnaissance des collègues et des amis est inférieure.	<input type="checkbox"/>				
Mes parents exercent une forte pression sur moi afin que je réussisse ma formation.	<input type="checkbox"/>				
Je m'inquiète pour mon avenir professionnel lorsque je ne fais pas d'effort.	<input type="checkbox"/>				
<b>Dans la vie active</b>					
Je mets moi-même la barre très haut, sans y être forcé par autrui.	<input type="checkbox"/>				
Mes supérieurs et collègues ont des exigences élevées à mon égard.	<input type="checkbox"/>				
L'absence de performances et de réussite dans la vie professionnelle entraîne une reconnaissance inférieure parmi les amis.	<input type="checkbox"/>				
Mes parents attendent beaucoup de moi et notamment que je sois performant.	<input type="checkbox"/>				
Je m'inquiète pour mon avenir professionnel lorsque je ne fais pas d'effort.	<input type="checkbox"/>				

**F7 La pression à la performance s'exprime de diverses manières. Comment s'exprime-t-elle chez vous?  
Quelles conséquences a la pression à la performance sur vous?**

Wenn ich Leistungsdruck habe ...	Totale- ment vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Totale- ment faux	Ne sais pas
a ... je dors mal.	<input type="checkbox"/>				
b ... j'ai souvent des maux de tête.	<input type="checkbox"/>				
c ... je suis souvent triste et déprimé.	<input type="checkbox"/>				
d ... je peux mieux me concentrer.	<input type="checkbox"/>				
e ... je n'ai souvent plus envie de rien.	<input type="checkbox"/>				
f ... j'ai du mal à me concentrer.	<input type="checkbox"/>				
g ... je me sens moins performant.	<input type="checkbox"/>				
h ... je suis plus efficace dans mes tâches que sans pression à la performance.	<input type="checkbox"/>				
i ... je doute souvent de moi et de mes capacités.	<input type="checkbox"/>				

**F8 Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.**

Quelles affirmations s'appliquent à votre cas ?	Totale- ment vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Totale- ment faux	Ne sais pas
a Je pratique le sport ou d'autres activités de manière ciblée pour compenser.	<input type="checkbox"/>				
b Malgré la pression, je m'octroie volontairement du temps pour d'autres activités (exemple: sorties, loisirs).	<input type="checkbox"/>				
c Je m'octroie de courtes phases de détente dans lesquelles je fais autre chose.	<input type="checkbox"/>				
d J'essaie de dissimuler le stress et de l'ignorer.	<input type="checkbox"/>				
e J'applique la devise «foncer tête baissée»!	<input type="checkbox"/>				
f J'accepte que les résultats obtenus puissent être plus mauvais que prévus.	<input type="checkbox"/>				
g Je demande conseil et soutien auprès d'amis ou de la famille.	<input type="checkbox"/>				
h Je sollicite des conseils et un soutien professionnels auprès de professeurs de confiance ou de structures de conseil par exemple.	<input type="checkbox"/>				
i J'opte pour une consommation ciblée de boissons énergisantes.	<input type="checkbox"/>				
j Je prends des médicaments afin de pouvoir me détendre ou stimuler ma concentration.	<input type="checkbox"/>				
k Je consomme plus d'alcool qu'à l'accoutumée.	<input type="checkbox"/>				
l Je fume plus de cigarettes qu'à l'accoutumée.	<input type="checkbox"/>				
m Je consomme plus de cannabis ou autres drogues qu'à l'accoutumée.	<input type="checkbox"/>				



## Liste des illustrations

Illustration 1: Généralisation du stress et du surmenage dans la vie quotidienne	8
Illustration 2: Généralisation du stress et du surmenage dans la vie quotidienne, en fonction du sexe	9
Illustration 3: Affirmations générales concernant la pression à la performance	10
Illustration 4: Le stress et le surmenage dans différents domaines de la vie	12
Illustration 5: Le stress et le surmenage dans différents domaines de la vie en fonction du sexe	13
Illustration 6: Le stress et le surmenage en fonction de l'activité exercée	14
Illustration 7: Le stress et le surmenage en fonction du sexe et de l'activité exercée	15
Illustration 8: Importance du succès à l'école, au cours de la formation professionnelle, des études et au travail	16
Illustration 9: Importance du succès à l'école, au cours des études, de la formation professionnelle et au travail, en fonction des activités	17
Illustration 10: Exigences de performance et pression à la performance à l'école, dans les études, lors de la formation professionnelle et dans la vie professionnelle	18
Illustration 11: Causes de la pression ressentie par les jeunes	20
Illustration 12: Causes du stress chez les jeunes sous pression, en fonction du sexe	21
Illustration 13: Causes du stress chez les jeunes confrontés à la pression, en fonction de l'activité exercée	23
Illustration 14: Fréquence d'exposition au stress et au surmenage en fonction de la nationalité	24
Illustration 15: Causes de la pression à la performance à l'école, durant les études, pendant la formation professionnelle et dans la vie active, selon la nationalité	25
Illustration 16: Stratégies de gestion de la pression	26
Illustration 17: Stratégies de gestion de la pression à la performance, en fonction du sexe	27
Illustration 18: Médicaments et boissons énergisantes pour aider à gérer la pression	28
Illustration 19: Cigarettes, alcool, cannabis et autres drogues consommés en rapport avec la pression à la performance	29
Illustration 20: Satisfaction dans différents domaines de la vie	30
Illustration 21: Pression à la performance et satisfaction dans la vie	31
Illustration 22: Pas de temps pour les loisirs, un hobby ou un engagement social	31
Illustration 23: Symptômes de stress psychique en cas de pression à la performance, en fonction du sexe	32
Illustration 24: Aspects positifs de la pression à la performance, en fonction du sexe	33



En plus de l'étude complète ci-présente, vous pouvez vous procurer une version abrégée auprès de la Jacobs Foundation.

Pour simplifier la lecture, les chapitres comportent la formulation masculine uniquement, étant entendu que les explications concernent également les personnes de sexe féminin.

**Éditeur**

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

**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 composition**

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

© 2015, Jacobs Foundation – reproduction, diffusion et reproduction électronique, même en partie, exclusivement après 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)

