



ÉTUDE JUVENIR 4.0

Trop de stress – trop de pression!

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

Recueil de tableaux

JUVENIR

Une série d'études de la
Jacobs Foundation

Sommaire

1)	Structure de l'échantillon / indication des chiffres absolus	4
2)	Généralisation du stress et du surmenage dans la vie quotidienne	5
3)	Le stress et le surmenage dans différents domaines de la vie	6
4)	Importance du succès et exigences de performance	14
5)	Causes de la pression à la performance	27
6)	Gestion du stress et de la pression	43
7)	Effects de la pression	57
8)	Affirmations générales concernant la pression à la performance	67
9)	Satisfaction dans la vie et dans différents domaines de la vie	79

Le présent recueil de tableaux constitue un complément à la quatrième étude Juvenir «Trop de stress – trop de pression!». Les valeurs d'analyse essentielles et la description des différences significatives concernant l'arrière-plan sociodémographique des adolescents figurent dans l'étude principale. Les informations suivantes, qui complètent l'étude principale, offrent une vue détaillée et différenciée en fonction des divers arrière-plans sociodémographiques des adolescents (p. ex. sexe, âge, région linguistique, nationalité, activité).

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.

1) Structure de l'échantillon / indication des chiffres absolus

		Fréquence (nombre de personnes interrogées)	Pourcentage non pondéré	Pourcentage pondéré
Total	n = 1'538			
Sexe	n = 1'538			
Masculin		683	44,4	50,0
Féminin		855	55,6	50,0
Age	n = 1'538			
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
Région linguistique	n = 1'538			
Suisse alémanique		956	62,2	69,1
Suisse romande		414	26,9	26,9
Tessin		168	10,9	4,1
Nationalité	n = 1'538			
Suisse/Suisseuse		1'377	89,5	88,6
Étranger/Étrangère		161	10,5	11,4
Activité	n = 1'538			
Ecolier(ère)		389	25,3	30,2
Apprenti(e), recrue militaire		435	28,3	29,2
Etudiant(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
Fréquence du stress/surmenage (F1)	n = 1'538			
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

2) Généralisation du stress et du surmenage dans la vie quotidienne

F1: Très généralement: avez-vous souvent le sentiment d'être stressé ou débordé?

	très souvent	souvent	parfois	rarement	jamais	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	12,1	34,5	39,7	12,5	1,1	0,1
Sexe						
Masculin	9,1	28,1	41,9	18,8	2,0	0,1
Féminin	15,2	40,8	37,5	6,2	0,2	0,0
Age						
15 ans	9,4	28,7	37,9	20,8	3,2	0,0
16 ans	11,7	38,3	40,6	8,2	0,8	0,3
17 ans	14,1	35,4	38,5	10,7	1,3	0,0
18 ans	14,3	32,6	40,9	11,8	0,3	0,0
19 ans	15,2	35,7	36,7	11,8	0,5	0,0
20 ans	9,0	35,4	41,6	12,2	1,8	0,0
21 ans	10,8	32,3	40,6	15,6	0,6	0,0
Région linguistique						
Suisse alémanique	9,6	33,5	43,5	12,3	1,0	0,1
Suisse romande	17,9	37,0	29,7	14,1	1,3	0,0
Tessin	16,8	34,2	41,6	5,4	2,0	0,0
Nationalité						
Suisse/Suisse	12,1	34,2	40,1	12,5	1,0	0,1
Étranger/Étrangère	12,2	36,7	36,1	13,1	1,9	0,0

3) Le stress et le surmenage dans différents domaines de la vie

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

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

- a. Obtenir de bonnes notes à l'école
- b. Fournir de bonnes prestations en apprentissage dans l'entreprise
- c. Obtenir de bons résultats dans les études
- d. Obtenir réussite et reconnaissance professionnelles

	très souvent	souvent	parfois	rarement	jamais	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'496	24,8	31,0	30,6	10,5	3,0	0,1
Sexe						
Masculin	17,5	27,8	35,3	14,3	5,0	0,2
Féminin	32,0	34,2	25,9	6,7	1,1	0,1
Age						
15 ans	19,6	24,8	37,4	9,6	8,5	0,0
16 ans	29,2	30,3	25,7	11,6	3,2	0,0
17 ans	24,7	33,8	27,8	11,9	1,7	0,0
18 ans	26,8	28,8	33,7	7,0	3,3	0,5
19 ans	28,1	29,2	29,5	12,1	0,9	0,2
20 ans	18,6	37,1	30,9	9,8	3,6	0,0
21 ans	23,9	31,0	32,3	10,7	1,7	0,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	20,8	29,6	34,3	12,4	2,8	0,2
Suisse romande	33,5	35,0	22,1	5,9	3,5	0,0
Tessin	34,5	29,4	24,1	8,3	3,1	0,6
Nationalité						
Suisse/Suisse	24,2	31,8	30,6	10,4	2,9	0,2
Étranger/Étrangère	29,5	24,9	30,7	11,0	4,0	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	32,2	29,3	25,1	10,5	2,9	0,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	16,2	31,8	35,8	11,6	4,4	0,3
Etudiant(e)	34,5	32,9	23,5	7,4	1,8	0,0
Exerçant une activité professionnelle	9,4	29,7	45,2	13,5	1,8	0,5

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

e. Réaliser de bonnes performances en sport

	très souvent	souvent	parfois	rarement	jamais	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	3,0	13,7	30,1	31,8	20,1	1,3
Sexe						
Masculin	2,5	12,7	30,3	31,1	22,4	1,1
Féminin	3,5	14,6	29,9	32,6	17,9	1,6
Age						
15 ans	2,6	12,2	36,7	27,3	21,2	0,0
16 ans	2,8	17,6	28,8	32,2	17,3	1,2
17 ans	4,9	15,8	25,1	30,7	21,9	1,6
18 ans	3,6	14,2	28,3	29,0	23,0	1,9
19 ans	3,3	10,2	31,2	36,1	16,8	2,4
20 ans	2,2	12,6	34,9	31,3	18,3	0,7
21 ans	1,6	11,8	27,9	34,3	23,3	1,1
Région linguistique						
Suisse alémanique	3,1	13,2	29,7	33,3	19,4	1,3
Suisse romande	2,1	15,1	31,0	29,0	21,6	1,0
Tessin	5,8	11,7	29,9	26,4	23,0	3,2
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	3,0	13,5	29,6	32,1	20,4	1,4
Étranger/Étrangère	3,0	14,8	33,9	29,8	17,8	0,6
Activité						
Ecolier(ère)	3,6	13,0	29,4	32,9	20,3	0,8
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	3,2	15,5	28,3	31,0	20,0	2,0
Etudiant(e)	1,6	10,5	31,7	33,6	21,2	1,5
Exerçant une activité professionnelle	4,2	14,9	33,2	27,7	19,3	0,6
Chômeur(-euse), autres	0,0	23,0	31,2	33,2	12,6	0,0

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

f. Maîtriser mes loisirs (exemple : musique, jeux)

	très souvent	souvent	parfois	rarement	jamais	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	2,8	11,2	28,7	36,9	19,6	0,9
Sexe						
Masculin	1,9	10,1	26,1	39,2	21,9	0,8
Féminin	3,6	12,3	31,2	34,6	17,3	1,0
Age						
15 ans	3,7	4,1	26,1	33,3	29,0	3,8
16 ans	3,3	9,7	31,2	36,4	19,1	0,3
17 ans	4,3	15,5	36,3	26,1	17,8	0,0
18 ans	4,2	14,6	26,4	32,9	20,3	1,6
19 ans	1,9	13,7	30,6	40,1	13,0	0,7
20 ans	0,6	9,5	24,6	45,6	19,5	0,4
21 ans	1,7	9,5	24,9	41,9	21,5	0,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	2,3	9,6	28,2	37,3	21,5	1,1
Suisse romande	4,1	15,2	30,1	36,0	14,3	0,4
Tessin	1,9	11,5	27,0	36,9	22,8	0,0
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	2,7	11,2	29,3	37,0	18,9	1,0
Étranger/Étrangère	3,6	11,3	23,7	36,6	24,9	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	4,7	11,2	30,0	31,7	21,2	1,2
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	2,8	12,0	29,6	36,6	18,5	0,5
Etudiant(e)	1,4	10,0	26,7	40,9	20,5	0,5
Exerçant une activité professionnelle	0,6	8,6	28,4	42,0	18,5	1,9
Chômeur(-euse), autres	2,3	23,7	20,0	42,4	11,5	0,0

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

g. Bien paraître, attirer le regard

	très souvent	souvent	parfois	rarement	jamais	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	5,0	16,9	33,7	30,2	13,8	0,4
Sexe						
Masculin	2,9	14,1	31,8	32,6	18,3	0,3
Féminin	7,1	19,8	35,5	27,8	9,3	0,5
Age						
15 ans	3,7	20,9	20,6	31,5	23,4	0,0
16 ans	4,9	13,9	40,6	31,1	8,6	0,9
17 ans	6,8	17,0	31,2	29,3	15,8	0,0
18 ans	4,2	16,9	32,5	27,7	17,7	1,0
19 ans	5,9	19,6	38,0	25,8	10,8	0,0
20 ans	4,7	16,2	37,1	31,0	11,0	0,1
21 ans	4,4	16,0	29,9	34,9	14,0	0,7
Région linguistique						
Suisse alémanique	4,5	17,0	32,5	32,0	13,7	0,3
Suisse romande	5,9	17,0	35,8	26,5	14,3	0,6
Tessin	7,2	15,4	39,9	24,2	12,5	0,7
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	4,9	17,0	34,2	29,5	14,0	0,4
Étranger/Étrangère	5,8	16,2	29,1	35,8	12,5	0,6
Activité						
Ecolier(ère)	5,7	17,2	33,1	30,0	13,9	0,2
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	3,5	16,1	34,5	30,6	14,7	0,7
Etudiant(e)	4,2	16,7	33,6	31,8	13,3	0,3
Exerçant une activité professionnelle	8,7	17,2	34,4	27,0	12,2	0,5
Chômeur(-euse), autres	6,0	25,8	27,7	27,3	13,2	0,0

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

h. Estime et reconnaissance des amis et collègues

	très souvent	souvent	parfois	rarement	jamais	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	3,8	12,8	31,4	35,0	16,7	0,3
Sexe						
Masculin	2,6	9,8	30,6	36,8	20,0	0,1
Féminin	4,9	15,7	32,2	33,2	13,5	0,4
Age						
15 ans	0,0	12,6	23,3	41,3	22,9	0,0
16 ans	4,9	11,4	35,0	32,2	16,0	0,5
17 ans	3,2	14,2	32,1	33,0	17,6	0,0
18 ans	4,9	17,1	27,8	33,0	16,7	0,5
19 ans	6,2	10,3	34,9	31,9	16,4	0,3
20 ans	3,9	12,8	28,9	38,8	15,6	0,0
21 ans	2,1	11,6	34,2	37,4	14,4	0,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	2,3	10,5	30,6	38,3	18,2	0,2
Suisse romande	7,0	17,2	33,6	28,7	13,1	0,5
Tessin	8,6	21,9	31,0	22,4	16,1	0,0
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	3,7	12,9	32,0	34,8	16,3	0,3
Étranger/Étrangère	4,5	11,8	26,9	36,9	19,8	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	3,5	13,6	32,1	33,0	17,8	0,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	3,9	13,1	30,7	33,8	18,0	0,5
Etudiant(e)	3,9	13,5	28,1	39,0	15,3	0,2
Exerçant une activité professionnelle	3,8	8,3	37,2	35,4	14,8	0,4
Chômeur(-euse), autres	6,0	11,2	37,0	35,9	9,8	0,0

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

i. Participation active et bonne présentation en ligne dans les médias sociaux (WhatsApp, Twitter, facebook, etc.)

	très souvent	souvent	parfois	rarement	jamais	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	1,2	4,0	14,7	30,1	48,3	1,8
Sexe						
Masculin	1,3	4,2	13,4	29,4	50,3	1,5
Féminin	1,1	3,8	15,9	30,8	46,3	2,1
Age						
15 ans	0,0	5,9	12,1	26,2	53,6	2,2
16 ans	0,3	5,9	15,3	32,3	43,6	2,6
17 ans	0,7	3,6	20,0	30,1	43,6	2,0
18 ans	1,1	5,6	16,6	27,3	48,4	1,0
19 ans	3,0	3,0	14,0	34,1	45,7	0,2
20 ans	0,9	2,0	15,1	29,7	50,7	1,5
21 ans	2,1	2,3	9,2	29,2	54,2	3,0
Région linguistique						
Suisse alémanique	1,4	4,5	14,4	30,9	47,1	1,6
Suisse romande	0,8	2,5	14,8	28,6	51,2	2,1
Tessin	0,9	5,0	17,8	26,3	47,4	2,6
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	1,2	4,2	14,0	30,0	48,7	2,0
Étranger/Étrangère	1,5	2,2	19,9	31,2	44,8	0,5
Activité						
Ecolier(ère)	0,5	5,8	14,3	29,0	48,3	2,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	1,9	4,4	16,2	31,6	44,3	1,6
Etudiant(e)	0,9	1,6	11,0	30,1	55,9	0,4
Exerçant une activité professionnelle	2,0	2,3	18,6	28,5	44,6	4,1
Chômeur(-euse), autres	0,0	7,2	16,9	31,1	42,6	2,3

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

j. Être bon dans tous les domaines qui sont importants pour moi.

	très souvent	souvent	parfois	rarement	jamais	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	20,2	31,6	31,8	11,5	3,9	1,0
Sexe						
Masculin	12,0	27,4	38,5	15,6	5,4	1,1
Féminin	28,4	35,8	25,2	7,3	2,5	0,8
Age						
15 ans	22,6	19,6	33,7	12,3	10,2	1,6
16 ans	25,1	32,5	27,7	11,7	2,6	0,3
17 ans	26,0	29,6	28,4	10,8	3,5	1,7
18 ans	21,6	32,5	30,9	9,2	3,7	2,1
19 ans	19,7	36,9	28,2	11,9	2,6	0,7
20 ans	12,5	38,3	32,7	11,9	4,3	0,4
21 ans	14,7	27,4	42,0	12,4	3,2	0,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	19,0	28,7	34,3	12,7	3,9	1,3
Suisse romande	23,3	37,6	27,2	8,0	3,8	0,2
Tessin	20,4	40,2	21,1	13,5	4,4	0,5
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	20,1	31,4	32,0	11,4	4,2	0,9
Étranger/Étrangère	20,8	32,6	30,9	12,1	2,0	1,6
Activité						
Ecolier(ère)	25,3	29,4	28,4	12,0	3,8	1,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	21,9	28,5	30,9	12,3	4,7	1,6
Etudiant(e)	16,6	37,6	32,0	9,5	4,0	0,2
Exerçant une activité professionnelle	10,8	34,4	38,8	13,3	2,7	0,0
Chômeur(-euse), autres	13,6	27,4	52,8	3,4	0,4	2,3

4) Importance du succès et exigences de performance

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

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

- a. Bonnes notes à l'école
- b. Bonnes prestations en apprentissage dans l'entreprise
- c. Bons résultats dans les études
- d. Réussite et reconnaissance professionnelles

	très important	assez important	ni plus, ni moins	plutôt sans importance	très peu important	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'496	53,3	38,5	7,0	1,0	0,1	0,2
Sexe						
Masculin	51,3	40,0	6,8	1,4	0,1	0,3
Féminin	55,3	36,9	7,1	0,7	0,1	0,0
Age						
15 ans	57,4	33,5	7,5	1,6	0,0	0,0
16 ans	52,6	39,5	7,3	0,7	0,0	0,0
17 ans	58,8	34,3	5,7	0,8	0,0	0,3
18 ans	59,0	35,0	5,1	0,5	0,5	0,0
19 ans	50,6	39,4	8,4	1,4	0,0	0,2
20 ans	52,6	38,3	7,4	0,7	0,4	0,6
21 ans	44,1	46,9	7,3	1,7	0,0	0,0
Région linguistique						
Suisse alémanique	51,0	38,7	8,6	1,3	0,2	0,2
Suisse romande	56,0	40,1	3,4	0,5	0,0	0,0
Tessin	73,9	22,9	2,0	0,7	0,0	0,6
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	52,2	39,1	7,3	1,2	0,1	0,2
Étranger/Étrangère	61,8	33,1	4,5	0,0	0,6	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	43,3	45,0	9,9	1,6	0,2	0,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	66,2	27,6	5,2	0,3	0,2	0,5
Etudiant(e)	53,1	41,9	4,1	0,9	0,0	0,0
Exerçant une activité professionnelle	43,7	44,5	10,0	1,8	0,0	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	68,0	26,8	4,3	0,4	0,5	0,0
souvent	56,3	37,7	5,3	0,6	0,0	0,1
parfois	48,6	42,1	8,0	1,3	0,0	0,0
rarement	43,7	42,0	10,8	1,9	0,4	1,1
jamais	70,9	20,7	8,4	0,0	0,0	0,0

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

e. Réussite en sport

	très important	assez important	ni plus, ni moins	plutôt sans importance	très peu important	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	13,5	28,3	26,4	19,6	12,0	0,3
Sexe						
Masculin	16,7	31,1	22,1	17,9	12,0	0,1
Féminin	10,2	25,4	30,6	21,4	12,0	0,4
Age						
15 ans	18,1	18,6	34,8	17,9	10,6	0,0
16 ans	15,8	28,9	30,4	16,8	7,7	0,3
17 ans	11,1	27,9	28,2	20,6	12,3	0,0
18 ans	12,8	30,7	24,0	20,4	11,9	0,2
19 ans	14,6	29,9	22,3	18,8	14,5	0,0
20 ans	11,9	29,3	26,0	22,2	10,5	0,0
21 ans	11,2	29,0	21,3	20,7	16,8	1,1
Région linguistique						
Suisse alémanique	14,6	25,5	25,3	21,6	12,8	0,2
Suisse romande	10,3	34,2	29,5	14,8	11,0	0,2
Tessin	14,4	36,4	23,1	18,2	7,0	0,9
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	13,5	28,1	26,0	19,3	12,9	0,3
Étranger/Étrangère	13,2	29,7	29,2	22,4	5,2	0,2
Activité						
Ecolier(ère)	15,2	26,0	28,7	20,5	9,6	0,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	12,2	28,6	26,4	20,4	12,3	0,2
Etudiant(e)	13,0	32,0	21,5	18,9	14,3	0,3
Exerçant une activité professionnelle	14,1	27,8	28,0	16,3	12,6	1,1
Chômeur(-euse), autres	10,6	18,3	36,0	20,7	14,5	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	16,7	23,6	28,5	18,3	12,4	0,5
souvent	13,9	31,4	25,0	19,2	10,3	0,2
parfois	11,7	29,9	25,6	19,5	13,0	0,3
rarement	13,0	19,7	31,7	22,9	12,8	0,0
jamais	28,5	20,7	12,7	17,5	20,6	0,0

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

f. Maîtriser mes loisirs (exemple : musique, jeux)

	très important	assez important	ni plus, ni moins	plutôt sans importance	très peu important	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	20,6	43,8	25,8	7,5	2,1	0,3
Sexe						
Masculin	23,2	44,1	23,1	7,4	1,9	0,3
Féminin	17,9	43,5	28,5	7,5	2,3	0,3
Age						
15 ans	25,5	48,1	22,2	4,2	0,0	0,0
16 ans	27,8	46,1	19,8	3,5	2,5	0,3
17 ans	24,1	39,7	26,8	7,5	1,3	0,7
18 ans	16,8	48,2	24,3	9,3	1,3	0,0
19 ans	22,4	39,5	28,7	7,3	1,5	0,7
20 ans	15,3	43,2	26,4	10,6	4,1	0,3
21 ans	12,9	42,7	32,0	9,4	2,9	0,1
Région linguistique						
Suisse alémanique	23,0	43,9	23,5	7,4	1,9	0,3
Suisse romande	14,1	42,7	32,2	8,0	2,9	0,2
Tessin	21,2	49,2	23,0	5,0	0,3	1,4
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	20,8	43,4	26,6	7,0	1,9	0,3
Étranger/Étrangère	18,6	46,6	20,0	11,0	3,7	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	24,2	43,1	25,2	5,8	1,3	0,3
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	22,3	44,9	25,0	6,2	1,3	0,3
Etudiant(e)	13,3	45,9	28,1	10,6	1,9	0,2
Exerçant une activité professionnelle	20,6	39,7	24,2	10,0	4,9	0,6
Chômeur(-euse), autres	21,6	36,3	29,2	3,7	9,2	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	29,0	35,3	24,6	8,6	2,1	0,3
souvent	19,9	45,5	25,7	6,7	2,0	0,2
parfois	18,2	47,4	25,4	7,4	1,5	0,2
rarement	20,9	36,9	28,0	9,5	4,2	0,5
jamais	25,4	34,2	32,0	0,0	0,0	8,4

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

g. Bien paraître, attirer le regard

	très important	assez important	ni plus, ni moins	plutôt sans importance	très peu important	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	13,3	45,0	29,2	10,3	2,2	0,1
Sexe						
Masculin	13,0	44,0	28,7	11,2	3,2	0,0
Féminin	13,6	46,0	29,6	9,4	1,2	0,2
Age						
15 ans	20,2	50,0	18,3	11,4	,0	0,0
16 ans	13,0	47,4	28,2	9,1	1,8	0,5
17 ans	13,9	46,0	27,0	11,8	1,3	0,0
18 ans	13,1	43,7	28,9	11,6	2,6	0,0
19 ans	10,6	44,6	30,8	11,6	2,3	0,0
20 ans	14,1	38,9	34,4	8,3	4,3	0,0
21 ans	10,7	45,5	32,6	8,9	2,4	0,0
Région linguistique						
Suisse alémanique	13,6	45,7	28,7	9,9	2,1	0,0
Suisse romande	12,5	42,6	30,4	11,7	2,5	0,3
Tessin	13,0	48,7	29,2	7,6	1,5	0,0
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	13,0	45,8	28,3	10,7	2,2	0,1
Étranger/Étrangère	15,5	38,8	36,0	7,2	2,6	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	15,6	45,3	25,9	11,3	1,8	0,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	11,1	43,9	32,9	10,5	1,3	0,3
Etudiant(e)	12,3	42,6	31,1	10,2	3,8	0,0
Exerçant une activité professionnelle	16,8	50,2	24,8	7,1	1,1	0,0
Chômeur(-euse), autres	6,8	53,6	21,2	9,1	9,3	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	20,0	44,5	25,8	7,7	2,0	0,0
souvent	13,3	48,9	27,9	8,3	1,3	0,2
parfois	12,9	42,6	31,6	10,9	2,0	0,0
rarement	6,4	44,7	29,2	15,3	4,3	0,0
jamais	28,0	21,1	16,9	19,9	14,2	0,0

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

h. Estime et reconnaissance des amis et collègues

	très important	assez important	ni plus, ni moins	plutôt sans importance	très peu important	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	29,3	45,5	19,2	4,7	1,1	0,2
Sexe						
Masculin	29,5	47,8	17,1	4,5	1,1	0,0
Féminin	29,1	43,3	21,3	4,9	1,1	0,3
Age						
15 ans	28,1	41,6	24,9	5,4	0,0	0,0
16 ans	31,4	47,8	15,7	4,7	0,3	0,0
17 ans	26,1	43,0	23,6	5,5	1,6	0,1
18 ans	31,8	44,6	19,4	2,1	2,1	0,0
19 ans	27,4	49,9	15,9	5,8	0,7	0,3
20 ans	29,0	46,3	18,7	4,1	1,6	0,3
21 ans	30,1	43,6	19,2	5,6	1,1	0,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	28,1	43,2	21,6	6,0	1,0	0,1
Suisse romande	29,8	51,6	14,8	2,1	1,4	0,3
Tessin	44,9	44,2	9,0	1,0	0,4	0,5
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	29,9	46,3	18,3	4,4	0,9	0,1
Étranger/Étrangère	24,2	39,0	26,6	7,2	2,4	0,6
Activité						
Ecolier(ère)	27,9	45,6	22,4	3,5	0,6	0,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	29,8	41,3	19,8	7,2	1,7	0,1
Etudiant(e)	27,7	53,6	14,4	3,3	0,8	0,2
Exerçant une activité professionnelle	34,2	40,8	19,8	3,9	0,8	0,5
Chômeur(-euse), autres	32,1	43,4	16,4	4,7	3,4	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	36,6	39,0	17,9	4,8	1,3	0,5
souvent	28,1	47,6	19,5	3,7	0,8	0,3
parfois	29,4	45,2	19,1	5,6	0,8	0,0
rarement	24,1	47,0	20,9	5,3	2,7	0,0
jamais	39,5	48,9	11,6	0,0	0,0	0,0

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

i. Participation active et bonne présentation en ligne dans les médias sociaux (WhatsApp, Twitter, facebook, etc.)

	très important	assez important	ni plus, ni moins	plutôt sans importance	très peu important	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	2,8	14,0	27,6	30,4	25,0	0,2
Sexe						
Masculin	4,0	14,6	28,1	27,7	25,6	0,0
Féminin	1,7	13,3	27,1	33,2	24,3	0,5
Age						
15 ans	5,3	21,2	32,9	23,7	16,9	0,0
16 ans	3,0	19,2	32,4	28,1	17,3	0,0
17 ans	2,5	13,5	26,2	32,9	24,7	0,1
18 ans	1,1	13,3	28,6	33,1	23,6	0,4
19 ans	2,8	13,5	27,8	33,5	22,0	0,4
20 ans	2,5	10,3	25,0	26,7	34,8	0,7
21 ans	3,3	8,5	21,6	33,1	33,4	0,0
Région linguistique						
Suisse alémanique	2,8	13,8	25,8	33,3	23,9	0,3
Suisse romande	2,8	14,2	30,8	24,5	27,8	0,0
Tessin	3,2	14,4	36,6	21,1	24,3	0,5
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	2,9	13,5	27,1	30,5	25,8	0,2
Étranger/Étrangère	2,7	17,3	31,4	29,6	18,4	0,6
Activité						
Ecolier(ère)	3,2	14,6	28,6	32,0	21,5	0,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	2,7	17,3	30,0	28,6	21,1	0,3
Etudiant(e)	2,7	8,3	22,1	33,6	33,2	0,0
Exerçant une activité professionnelle	2,9	15,2	28,6	28,1	24,3	0,9
Chômeur(-euse), autres	0,0	10,7	31,9	15,5	41,9	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	6,8	16,5	24,7	26,9	24,9	0,2
souvent	2,9	15,3	26,8	31,7	23,0	0,3
parfois	1,4	12,9	31,3	31,3	22,9	0,3
rarement	1,9	11,7	22,5	28,4	35,6	0,0
jamais	13,9	8,4	11,9	24,3	41,5	0,0

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

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

- a. Obtenir de bonnes notes à l'école
- b. Fournir de bonnes prestations en apprentissage dans l'entreprise
- c. Obtenir de bons résultats dans les études
- d. Obtenir réussite et reconnaissance professionnelles

	très intenses	plutôt intenses	moyens	plutôt faibles	très faibles	ne sais pas /sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'496	45,4	41,9	10,9	1,4	0,2	0,1
Sexe						
Masculin	44,2	40,8	12,4	1,9	0,5	0,1
Féminin	46,6	43,0	9,3	0,9	0,0	0,1
Age						
15 ans	43,2	47,6	7,6	1,6	0,0	0,0
16 ans	40,4	45,2	11,7	2,3	0,3	0,0
17 ans	46,8	40,4	12,1	0,3	0,3	0,0
18 ans	48,1	34,8	14,0	1,8	0,9	0,5
19 ans	47,9	39,7	12,4	0,0	0,0	0,0
20 ans	46,3	42,9	9,4	1,0	0,0	0,4
21 ans	45,8	43,8	7,9	2,6	0,0	0,0
Région linguistique						
Suisse alémanique	42,3	43,6	12,0	1,5	0,3	0,2
Suisse romande	52,6	37,8	8,4	1,2	0,0	0,0
Tessin	51,2	40,8	7,3	0,6	0,0	0,0
Nationalité						
Suisse/Suisse	45,1	42,4	10,7	1,5	0,2	0,1
Étranger/Étrangère	48,1	38,4	12,1	0,9	0,6	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	40,2	45,3	12,7	1,2	0,4	0,2
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	46,8	39,0	11,9	1,8	0,4	0,2
Etudiant(e)	52,6	39,9	6,8	0,7	0,0	0,0
Exerçant une activité professionnelle	40,5	45,5	11,6	2,4	0,0	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	66,6	27,7	4,6	0,6	0,5	0,0
souvent	48,8	42,3	8,0	0,6	0,2	0,0
parfois	39,7	44,5	13,7	2,0	0,0	0,2
rarement	33,3	46,1	16,8	2,5	0,9	0,4
jamais	44,7	53,1	2,2	0,0	0,0	0,0

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

e. Réaliser de bonnes performances en sport

	très intenses	plutôt intenses	moyens	plutôt faibles	très faibles	ne sais pas /sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	33,4	38,8	18,4	5,9	2,6	0,8
Sexe						
Masculin	35,3	40,2	17,0	4,8	2,0	0,7
Féminin	31,5	37,5	19,9	6,9	3,1	1,0
Age						
15 ans	23,8	38,0	22,8	11,3	4,1	0,0
16 ans	33,1	35,7	23,1	6,1	1,5	0,4
17 ans	31,0	38,4	23,1	3,2	3,5	0,8
18 ans	40,5	33,4	15,2	7,8	1,7	1,3
19 ans	36,5	40,4	15,6	3,9	3,2	0,3
20 ans	32,4	43,7	14,0	6,6	1,7	1,6
21 ans	33,6	42,1	16,0	4,0	3,1	1,2
Région linguistique						
Suisse alémanique	36,6	38,3	17,6	5,1	1,6	0,8
Suisse romande	27,3	40,0	19,1	7,8	4,8	0,9
Tessin	20,0	40,3	28,0	6,4	4,2	1,1
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	34,0	39,1	17,9	5,5	2,6	0,8
Étranger/Étrangère	28,9	36,8	22,3	8,4	2,1	1,5
Activité						
Ecolier(ère)	29,2	38,7	22,1	6,8	2,5	0,6
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	34,8	33,9	20,6	7,0	3,1	0,5
Etudiant(e)	32,6	45,9	13,9	5,0	1,5	1,1
Exerçant une activité professionnelle	40,7	39,8	12,5	2,6	2,4	2,0
Chômeur(-euse), autres	41,0	33,2	15,8	2,3	7,7	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	41,2	29,7	18,2	7,2	1,8	2,0
souvent	33,8	39,2	20,1	3,3	2,8	0,8
parfois	33,2	39,8	17,1	6,9	2,2	0,7
rarement	26,4	43,4	16,8	8,8	4,2	0,4
jamais	22,7	42,5	33,9	0,0	0,9	0,0

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

f. Maîtriser mes loisirs (exemple : musique, jeux)

	très intenses	plutôt intenses	moyens	plutôt faibles	très faibles	ne sais pas /sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	15,5	38,6	33,6	9,0	2,8	0,6
Sexe						
Masculin	17,1	35,7	34,9	9,7	1,9	0,7
Féminin	13,9	41,5	32,2	8,3	3,6	0,5
Age						
15 ans	9,5	34,0	39,4	10,7	6,4	0,0
16 ans	19,8	41,8	28,0	7,7	2,8	0,0
17 ans	16,2	47,1	27,4	7,5	1,4	0,3
18 ans	19,7	35,7	32,5	9,7	0,8	1,6
19 ans	17,6	39,6	31,4	8,7	2,7	0,0
20 ans	10,5	36,7	40,1	8,5	2,8	1,3
21 ans	12,6	33,5	38,6	10,8	3,6	0,9
Région linguistique						
Suisse alémanique	16,6	38,0	32,3	9,7	2,6	0,8
Suisse romande	14,2	40,8	35,0	6,5	3,3	0,1
Tessin	4,8	34,5	45,9	12,3	2,5	0,0
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	15,2	40,1	32,8	8,6	2,7	0,6
Étranger/Étrangère	18,0	27,0	39,2	11,8	3,2	0,8
Activité						
Ecolier(ère)	14,4	43,6	30,4	8,4	3,0	0,2
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	17,4	36,4	34,1	9,5	2,2	0,3
Etudiant(e)	13,7	36,3	37,3	9,0	2,9	0,7
Exerçant une activité professionnelle	14,3	36,3	35,0	8,6	3,4	2,4
Chômeur(-euse), autres	27,3	38,6	21,7	10,1	2,3	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	24,2	37,6	33,1	3,5	0,9	0,7
souvent	13,6	41,7	33,7	7,1	3,3	0,8
parfois	14,6	37,6	32,2	12,0	3,2	0,4
rarement	15,5	34,0	37,0	10,9	1,9	0,8
jamais	8,4	44,9	46,7	0,0	0,0	0,0

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

g. Bien paraître, attirer le regard

	très intenses	plutôt intenses	moyens	plutôt faibles	très faibles	ne sais pas /sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	10,3	29,8	42,7	12,2	3,3	1,7
Sexe						
Masculin	10,7	29,3	41,8	12,7	3,5	2,0
Féminin	9,8	30,2	43,7	11,8	3,1	1,3
Age						
15 ans	13,6	26,5	38,0	16,6	3,7	1,6
16 ans	8,4	32,5	41,8	11,7	3,9	1,7
17 ans	10,3	29,1	43,3	11,6	3,6	2,0
18 ans	9,0	31,7	41,4	12,9	3,3	1,6
19 ans	11,9	30,6	42,1	11,5	2,9	1,0
20 ans	9,1	29,1	46,5	10,0	2,7	2,6
21 ans	11,2	27,2	44,3	13,0	3,2	1,1
Région linguistique						
Suisse alémanique	9,8	29,7	42,4	13,4	2,6	2,1
Suisse romande	12,5	29,1	42,9	9,3	5,4	0,9
Tessin	3,7	35,0	47,0	12,3	1,6	0,4
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	9,6	30,4	42,7	12,2	3,2	1,8
Étranger/Étrangère	15,4	24,6	43,0	12,5	4,0	0,6
Activité						
Ecolier(ère)	8,8	28,0	44,7	13,2	3,2	2,2
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	11,2	29,7	43,1	11,6	3,7	0,6
Etudiant(e)	8,6	28,7	45,1	11,6	4,1	2,0
Exerçant une activité professionnelle	14,1	36,7	33,5	11,2	1,3	3,2
Chômeur(-euse), autres	15,3	29,7	34,2	18,5	2,3	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	19,5	35,9	36,9	4,2	2,1	1,4
souvent	8,0	30,6	42,2	15,1	3,2	0,8
parfois	9,7	28,5	47,6	9,1	3,1	2,0
rarement	9,0	25,2	34,9	22,0	5,4	3,5
jamais	10,5	32,9	37,2	13,2	6,3	0,0

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

h. Estime et reconnaissance des amis et collègues

	très intenses	plutôt intenses	moyens	plutôt faibles	très faibles	ne sais pas /sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	10,8	30,5	40,6	14,0	3,4	0,8
Sexe						
Masculin	11,2	33,1	37,8	13,9	2,8	1,1
Féminin	10,3	27,9	43,4	14,0	3,9	0,5
Age						
15 ans	10,6	32,4	43,1	10,2	3,8	0,0
16 ans	13,4	25,7	44,5	12,0	3,9	0,5
17 ans	9,4	31,1	44,8	11,6	2,4	0,7
18 ans	13,3	29,9	36,5	16,7	1,9	1,8
19 ans	9,2	36,4	33,0	16,5	4,8	0,0
20 ans	10,8	29,5	38,0	17,2	3,6	0,9
21 ans	8,4	30,1	44,3	12,5	3,2	1,5
Région linguistique						
Suisse alémanique	9,7	27,2	41,4	16,9	3,8	1,0
Suisse romande	12,3	36,7	40,3	7,8	2,5	0,5
Tessin	18,4	44,7	29,7	5,2	1,3	0,6
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	10,9	30,4	40,4	14,1	3,3	0,9
Étranger/Étrangère	9,5	31,1	42,2	13,2	3,9	0,2
Activité						
Ecolier(ère)	7,5	30,2	45,1	12,7	4,3	0,2
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	14,5	30,3	36,9	14,4	2,8	1,2
Etudiant(e)	8,5	30,0	42,3	15,1	2,9	1,3
Exerçant une activité professionnelle	12,8	33,8	35,8	13,5	3,3	0,8
Chômeur(-euse), autres	14,1	25,9	39,8	15,5	4,7	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	20,1	31,8	38,0	7,9	1,5	0,7
souvent	8,2	31,7	42,5	14,5	2,3	0,8
parfois	9,8	30,8	40,8	13,6	4,2	0,8
rarement	10,7	23,9	38,8	20,6	4,8	1,2
jamais	18,4	44,7	26,9	2,1	7,9	0,0

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

i. Participation active et bonne présentation en ligne dans les médias sociaux (WhatsApp, Twitter, facebook, etc.)

	très intenses	plutôt intenses	moyens	plutôt faibles	très faibles	ne sais pas /sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	6,0	16,7	30,6	25,6	17,5	3,5
Sexe						
Masculin	7,2	16,4	30,3	25,2	16,9	4,0
Féminin	4,8	17,1	30,9	26,0	18,1	3,1
Age						
15 ans	5,7	16,0	23,5	30,3	21,2	3,2
16 ans	4,3	17,0	30,5	30,5	15,7	2,0
17 ans	5,3	18,2	36,0	23,4	13,6	3,5
18 ans	6,6	18,0	31,5	24,6	14,2	5,0
19 ans	7,2	15,1	35,7	22,4	16,6	2,9
20 ans	6,2	18,3	26,8	23,7	21,4	3,6
21 ans	7,0	14,3	27,9	25,2	20,9	4,7
Région linguistique						
Suisse alémanique	6,9	20,3	30,0	23,7	15,4	3,6
Suisse romande	4,4	8,7	31,1	29,7	22,4	3,7
Tessin	1,4	9,2	36,0	31,4	20,7	1,3
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	6,0	17,3	29,9	26,1	17,0	3,8
Étranger/Étrangère	6,3	12,7	35,8	22,1	21,4	1,8
Activité						
Ecolier(ère)	4,8	17,2	31,6	27,8	14,6	4,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	6,0	18,8	30,8	24,0	17,8	2,5
Etudiant(e)	4,8	12,6	30,1	27,8	21,4	3,3
Exerçant une activité professionnelle	10,4	16,9	28,3	22,2	15,8	6,4
Chômeur(-euse), autres	11,6	23,1	29,0	16,0	20,3	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	8,4	17,9	32,8	22,4	16,3	2,2
souvent	3,9	17,7	32,3	25,8	16,6	3,7
parfois	5,6	17,4	30,7	25,9	17,3	3,0
rarement	10,3	12,3	23,2	28,5	19,4	6,2
jamais	7,9	0,0	29,4	15,3	47,3	0,0

5) Causes de la pression à la performance

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

a. Le temps ne suffit pas pour tout.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	51,6	36,6	9,2	2,2	0,4
Sexe					
Masculin	44,7	43,4	8,5	2,7	0,7
Féminin	56,3	31,9	9,7	1,9	0,1
Age					
15 ans	51,4	36,8	11,7	,0	0,0
16 ans	55,0	35,8	6,6	2,6	0,0
17 ans	52,3	36,5	9,0	1,3	0,8
18 ans	50,4	39,4	7,3	2,4	0,5
19 ans	57,6	31,7	7,8	2,8	0,0
20 ans	45,8	38,0	14,3	0,8	1,1
21 ans	47,6	38,1	9,6	4,7	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	52,2	34,6	10,2	2,9	0,0
Suisse romande	51,2	39,7	6,9	1,1	1,1
Tessin	46,2	40,4	12,4	1,0	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisse	52,9	36,1	8,9	1,9	0,2
Étranger/Étrangère	41,3	40,4	11,5	5,3	1,5
Activité					
Ecolier(ère)	59,1	30,5	8,1	2,3	0,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	47,9	41,2	9,0	1,4	0,4
Etudiant(e)	48,8	37,8	10,4	2,2	0,8
Exerçant une activité professionnelle	43,1	41,4	10,3	5,2	0,0

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

b. Certaines demandes sont tellement élevées qu'elles entraînent inévitablement du stress/une surcharge.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	36,0	41,3	19,2	2,8	0,7
Sexe					
Masculin	36,0	38,7	21,2	3,0	1,2
Féminin	36,0	43,1	17,9	2,6	0,4
Age					
15 ans	52,2	16,5	21,7	4,9	4,6
16 ans	39,4	40,4	15,9	2,9	1,5
17 ans	37,7	38,3	20,8	3,3	0,0
18 ans	36,7	40,0	19,7	3,1	0,5
19 ans	35,0	49,9	12,1	2,9	0,0
20 ans	26,4	45,1	25,6	2,9	0,0
21 ans	31,4	47,6	20,7	0,3	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	34,1	39,9	22,6	3,4	0,0
Suisse romande	40,6	43,5	12,3	1,5	2,2
Tessin	28,4	45,2	22,7	3,8	0,0
Nationalität					
Schweizer(in)	36,6	40,3	19,2	3,1	0,8
Ausländer(in)	31,3	49,5	19,2	0,0	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	43,4	36,5	17,0	1,6	1,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	30,9	42,2	21,4	5,0	0,5
Etudiant(e)	37,0	44,5	16,1	2,1	0,3
Exerçant une activité professionnelle	19,3	46,9	31,3	2,4	0,0

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

c. Le stress est souvent le fait de l'exécution simultanée de plusieurs tâches.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	45,2	40,7	11,9	1,9	0,3
Sexe					
Masculin	43,8	40,2	13,1	2,6	0,3
Féminin	46,2	41,0	11,1	1,5	0,3
Age					
15 ans	49,0	36,9	14,1	0,0	0,0
16 ans	55,6	36,5	5,2	2,1	0,6
17 ans	42,9	43,4	11,1	2,1	0,5
18 ans	48,7	33,4	16,3	1,5	0,0
19 ans	44,6	40,7	11,3	3,5	0,0
20 ans	36,9	50,3	11,0	1,2	0,5
21 ans	37,8	42,6	17,4	2,1	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	51,8	35,5	11,6	0,9	0,2
Suisse romande	33,1	49,8	13,5	3,1	0,5
Tessin	43,6	44,2	4,7	7,5	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisse	46,1	40,0	11,4	2,1	0,3
Étranger/Étrangère	37,8	45,7	16,1	0,4	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	50,9	37,3	9,4	1,9	0,5
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	50,6	40,2	8,1	1,1	0,0
Etudiant(e)	36,5	45,3	15,3	2,7	0,3
Exerçant une activité professionnelle	34,2	39,8	23,6	2,4	0,0

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

*seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à
l'école/en formation/durant leurs études/au travail*

d. Même sous pression, je veux tout bien faire.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	45,8	40,1	12,3	1,5	0,3
Sexe					
Masculin	43,7	38,6	13,6	3,4	0,7
Féminin	47,2	41,1	11,5	0,2	0,0
Age					
15 ans	48,8	37,1	14,1	0,0	0,0
16 ans	39,1	41,1	16,4	2,8	0,7
17 ans	47,0	41,5	10,2	1,4	0,0
18 ans	52,0	31,7	16,3	0,0	0,0
19 ans	44,9	42,3	8,7	4,1	0,0
20 ans	43,7	44,0	11,2	0,0	1,1
21 ans	48,5	41,3	9,1	1,1	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	45,0	40,4	13,4	1,2	0,0
Suisse romande	46,9	39,9	10,3	2,1	0,9
Tessin	48,7	37,9	12,1	1,3	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisse	45,6	39,9	12,7	1,7	0,1
Étranger/Étrangère	47,2	41,8	9,5	0,0	1,5
Activité					
Ecolier(ère)	40,6	39,8	17,7	1,4	0,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	52,1	37,6	8,9	1,5	0,0
Etudiant(e)	43,6	43,8	10,6	1,4	0,6
Exerçant une activité professionnelle	53,3	36,9	7,8	2,0	0,0

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

e. Je me mets souvent moi-même sous pression.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	43,1	36,7	15,7	4,0	0,6
Sexe					
Masculin	30,5	41,7	23,0	4,5	0,3
Féminin	51,8	33,2	10,7	3,6	0,8
Age					
15 ans	35,6	27,3	27,9	9,2	0,0
16 ans	36,1	44,8	13,6	3,2	2,3
17 ans	36,6	37,7	21,1	4,2	0,5
18 ans	47,4	31,0	15,7	5,9	0,0
19 ans	54,2	30,9	12,2	2,6	0,0
20 ans	48,3	35,1	13,8	2,5	0,3
21 ans	42,6	42,8	11,7	2,9	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	42,5	36,8	16,6	3,4	0,6
Suisse romande	45,6	35,9	13,2	5,0	0,2
Tessin	34,1	39,7	20,2	3,7	2,3
Nationalité					
Suisse/Suisse	43,6	35,7	16,3	3,7	0,6
Étranger/Étrangère	39,5	44,3	10,3	6,0	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	40,4	35,8	18,8	4,7	0,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	39,3	37,5	17,6	4,3	1,3
Etudiant(e)	50,2	34,3	11,6	3,7	0,2
Exerçant une activité professionnelle	42,5	45,8	10,8	0,9	0,0

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

f. Les examens et les situations tests sont sources d'angoisse.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	30,9	39,4	22,8	6,4	0,5
Sexe					
Masculin	26,5	38,6	25,8	8,1	1,0
Féminin	34,0	39,9	20,7	5,2	0,2
Age					
15 ans	25,3	44,4	18,1	12,2	0,0
16 ans	28,9	38,5	24,8	7,2	0,7
17 ans	34,0	39,7	18,5	7,3	0,6
18 ans	32,1	38,3	22,6	6,6	0,3
19 ans	37,5	33,6	20,4	6,7	1,9
20 ans	30,9	39,0	26,5	3,6	0,0
21 ans	26,0	44,5	25,8	3,8	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	20,1	39,8	30,8	8,7	0,6
Suisse romande	49,4	39,9	8,3	2,1	0,4
Tessin	44,5	30,0	18,5	6,0	1,0
Nationalité					
Suisse/Suisse	30,6	38,6	23,6	6,7	0,5
Étranger/Étrangère	33,8	45,3	16,5	4,0	0,4
Activité					
Ecolier(ère)	26,8	41,8	22,1	8,7	0,6
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	31,9	39,2	22,0	6,8	0,0
Etudiant(e)	36,6	38,6	21,0	3,7	0,2
Exerçant une activité professionnelle	25,1	32,2	34,8	4,6	3,3

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

g. Je crains de ne pas être à la hauteur pour relever les défis qui me sont posés.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	40,0	40,6	15,9	3,1	0,4
Sexe					
Masculin	33,6	41,7	20,5	3,6	0,6
Féminin	44,4	39,8	12,7	2,8	0,3
Age					
15 ans	49,4	33,7	13,2	3,7	0,0
16 ans	36,4	42,9	15,4	3,2	2,2
17 ans	35,6	41,5	18,0	4,9	0,0
18 ans	45,1	34,9	15,6	4,3	0,0
19 ans	45,8	40,7	12,5	1,0	0,0
20 ans	34,6	44,7	16,3	4,4	0,0
21 ans	38,8	41,5	18,9	0,7	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	40,4	40,2	15,4	4,0	0,0
Suisse romande	38,5	40,8	18,0	1,4	1,2
Tessin	45,7	43,5	7,3	3,5	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	38,4	41,1	17,0	3,0	0,5
Étranger/Étrangère	53,0	36,2	6,7	4,1	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	37,9	43,4	15,5	2,9	0,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	44,0	34,5	15,6	5,0	1,0
Etudiant(e)	38,4	43,3	17,4	0,8	0,0
Exerçant une activité professionnelle	41,0	40,5	12,6	6,0	0,0

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

h. Je veux pouvoir rivaliser avec les amis et les collègues, voire les dépasser.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	14,4	31,4	38,2	14,8	1,2
Sexe					
Masculin	17,3	33,3	37,5	11,2	0,7
Féminin	12,4	30,1	38,7	17,3	1,5
Age					
15 ans	16,1	20,2	50,3	13,4	0,0
16 ans	11,9	32,4	38,3	13,8	3,5
17 ans	16,0	32,0	33,6	17,9	0,5
18 ans	18,9	31,7	37,4	11,4	0,5
19 ans	13,8	29,3	42,2	13,5	1,3
20 ans	13,3	34,3	34,3	17,9	0,2
21 ans	12,1	34,2	37,2	15,2	1,2
Région linguistique					
Suisse alémanique	13,9	32,0	37,8	15,2	1,0
Suisse romande	15,2	28,8	39,9	14,6	1,6
Tessin	14,2	41,1	31,7	11,9	1,0
Nationalité					
Suisse/Suisse	14,4	32,0	38,7	14,0	0,9
Étranger/Étrangère	14,2	26,8	34,1	21,4	3,5
Activité					
Ecolier(ère)	14,8	33,3	37,1	13,0	1,7
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	16,0	26,1	40,4	16,7	0,8
Etudiant(e)	11,6	32,0	40,0	15,3	1,0
Exerçant une activité professionnelle	16,6	39,3	28,8	14,1	1,2

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

i. Si ma prestation n'est pas bonne, je n'obtiens pas la reconnaissance d'autrui.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	10,8	27,6	38,9	20,9	1,7
Sexe					
Masculin	12,9	33,7	36,3	16,1	1,1
Féminin	9,4	23,4	40,7	24,2	2,2
Age					
15 ans	19,7	27,0	30,3	18,1	4,9
16 ans	9,5	20,7	39,5	29,5	0,8
17 ans	9,7	24,8	43,6	20,8	1,0
18 ans	13,8	34,3	28,2	21,8	2,0
19 ans	13,5	30,3	42,4	13,1	0,7
20 ans	6,1	29,6	44,1	19,1	1,1
21 ans	8,2	28,4	39,9	20,0	3,4
Région linguistique					
Suisse alémanique	8,4	22,0	40,4	27,4	1,8
Suisse romande	14,4	38,3	36,8	8,6	1,9
Tessin	18,2	25,5	34,8	21,5	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisse	10,3	26,9	39,8	21,4	1,5
Étranger/Étrangère	15,7	33,0	31,6	16,4	3,4
Activité					
Ecolier(ère)	9,9	21,8	39,8	28,1	0,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	14,4	33,3	35,4	14,6	2,2
Etudiant(e)	8,3	24,3	44,1	21,0	2,3
Exerçant une activité professionnelle	11,7	43,3	29,3	12,2	3,5

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

j. Je ne veux pas décevoir les attentes d'autrui.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	42,1	39,1	13,6	4,9	0,3
Sexe					
Masculin	39,2	42,6	13,6	4,3	0,3
Féminin	44,1	36,8	13,6	5,3	0,3
Age					
15 ans	48,6	34,9	3,7	12,9	0,0
16 ans	38,6	41,9	12,8	6,0	0,7
17 ans	37,1	41,5	16,9	4,0	0,5
18 ans	54,9	36,7	6,7	1,6	0,0
19 ans	42,2	38,7	15,1	3,3	0,7
20 ans	39,9	40,2	14,9	5,0	0,0
21 ans	37,8	37,1	20,1	5,1	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	43,7	36,3	14,5	5,3	0,2
Suisse romande	38,9	43,4	12,4	4,7	0,6
Tessin	43,6	46,3	8,8	1,3	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisse	41,4	38,2	14,8	5,4	0,2
Étranger/Étrangère	47,4	46,8	4,0	1,0	0,9
Activité					
Ecolier(ère)	35,6	41,0	15,1	7,4	0,9
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	46,2	42,8	7,9	3,1	0,0
Etudiant(e)	41,9	36,4	16,5	5,2	0,0
Exerçant une activité professionnelle	55,7	27,9	16,3	0,0	0,0

F6: Qu'est-ce qui suscite une pression à la performance dans votre école?
seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

a. Je mets moi-même la barre très haut, sans y être forcé par autrui.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	42,4	34,7	19,0	3,8	0,1
Sexe					
Masculin	35,4	35,3	23,9	5,1	0,3
Féminin	47,2	34,3	15,6	2,8	0,0
Age					
15 ans	40,2	31,0	15,9	12,9	0,0
16 ans	37,9	32,9	24,4	4,1	0,7
17 ans	41,7	32,2	23,0	3,2	0,0
18 ans	46,9	34,3	17,0	1,9	0,0
19 ans	46,9	27,7	21,8	3,6	0,0
20 ans	44,8	37,6	15,6	2,0	0,0
21 ans	38,9	45,9	12,2	2,9	0,1
Région linguistique					
Suisse alémanique	44,3	32,7	20,3	2,8	0,0
Suisse romande	41,1	36,2	16,4	5,9	0,4
Tessin	27,0	51,2	19,6	1,9	0,4
Nationalité					
Suisse/Suisse	43,4	33,7	18,6	4,1	0,2
Étranger/Étrangère	34,8	42,9	21,6	0,7	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	42,9	28,8	22,4	5,5	0,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	40,6	37,2	19,4	2,8	0,0
Etudiant(e)	45,4	37,0	14,9	2,6	0,0
Exerçant une activité professionnelle	36,2	42,2	17,6	3,8	0,2

F6: Qu'est-ce qui suscite une pression à la performance dans votre école?
seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

b. Je m'inquiète pour mon avenir professionnel lorsque je ne fais pas d'effort.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	43,6	36,6	15,7	3,6	0,5
Sexe					
Masculin	38,9	42,5	15,7	2,6	0,3
Féminin	46,9	32,7	15,7	4,2	0,6
Age					
15 ans	36,6	43,2	15,4	4,9	0,0
16 ans	43,2	30,6	17,2	7,4	1,5
17 ans	39,5	42,7	13,5	3,0	1,3
18 ans	49,6	29,6	16,3	4,5	0,0
19 ans	39,9	42,5	16,8	0,9	0,0
20 ans	47,6	40,5	11,4	0,5	0,0
21 ans	46,0	32,0	18,8	3,1	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	41,7	36,2	17,0	4,8	0,2
Suisse romande	46,0	38,3	13,4	1,2	1,1
Tessin	52,5	30,1	13,8	3,6	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisse	40,9	38,5	16,2	3,9	0,5
Étranger/Étrangère	65,9	21,8	11,5	0,8	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	41,1	38,6	14,9	5,0	0,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	46,3	31,8	17,2	3,5	1,2
Etudiant(e)	44,4	38,0	15,1	2,5	0,0
Exerçant une activité professionnelle	42,3	40,6	15,9	1,2	0,0

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

Les questions ont été posées en fonction de l'activité des personnes interrogées:

- c. Mes enseignants exercent une forte pression sur moi afin que j'obtienne de bonnes notes.
- f. Mes professeurs exercent une forte pression sur moi.
- i. Mes formateurs et enseignants demandent de bonnes prestations.
- l. Mes supérieurs et collègues ont des exigences élevées à mon égard.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	16,2	35,8	31,2	15,9	0,9
Sexe					
Masculin	21,3	33,9	27,5	16,3	1,0
Féminin	12,7	37,2	33,7	15,6	0,9
Age					
15 ans	16,8	34,9	28,0	20,3	0,0
16 ans	13,0	40,7	28,7	17,6	0,0
17 ans	17,5	37,9	32,6	12,0	0,0
18 ans	22,0	40,8	25,9	10,1	1,2
19 ans	19,5	34,5	29,8	13,5	2,7
20 ans	11,5	25,9	40,6	20,8	1,2
21 ans	14,3	34,5	31,8	18,2	1,3
Région linguistique					
Suisse alémanique	18,8	36,3	27,2	17,0	0,8
Suisse romande	12,5	34,5	38,0	13,6	1,3
Tessin	7,9	39,3	35,8	17,0	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisse	15,4	35,8	31,7	16,1	1,0
Étranger/Étrangère	22,7	36,2	27,2	13,9	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	5,9	29,5	40,7	23,4	0,6
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	36,9	49,8	11,3	1,0	0,9
Etudiant(e)	4,6	26,9	41,6	26,0	1,0
Exerçant une activité professionnelle	28,4	46,0	23,4	0,0	2,2

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

Les questions ont été posées en fonction de l'activité des personnes interrogées:

d. Avec de mauvaises notes, la reconnaissance des collègues est inférieure.

g. Avec de mauvaises notes dans les études, la reconnaissance des collègues est inférieure.

i. Avec de mauvaises prestations, la reconnaissance des collègues et des amis est inférieure.

l. L'absence de performances et de réussite dans la vie professionnelle entraîne une reconnaissance inférieure parmi les amis.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	6,5	19,6	38,6	34,1	1,2
Sexe					
Masculin	6,7	21,1	41,6	29,9	0,7
Féminin	6,4	18,6	36,5	36,9	1,6
Age					
15 ans	13,9	14,1	32,2	39,8	0,0
16 ans	5,2	15,6	35,3	42,5	1,5
17 ans	8,1	20,2	34,8	34,2	2,7
18 ans	9,4	15,1	44,4	30,5	0,5
19 ans	5,5	24,9	33,7	35,2	0,7
20 ans	3,9	19,4	43,9	31,3	1,6
21 ans	3,5	26,4	43,7	25,3	1,1
Région linguistique					
Suisse alémanique	2,5	15,2	36,9	45,0	0,4
Suisse romande	13,6	28,3	43,8	11,4	2,9
Tessin	9,9	17,2	23,6	49,3	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	5,2	19,6	39,4	34,4	1,3
Étranger/Étrangère	16,7	20,0	31,6	31,0	0,7
Activité					
Ecolier(ère)	7,4	15,6	32,9	42,8	1,3
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	7,5	20,1	41,7	29,8	0,9
Etudiant(e)	5,3	20,8	40,9	31,5	1,4
Exerçant une activité professionnelle	3,5	30,5	42,9	21,3	1,9

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

seulement les jeunes qui se sentent souvent ou très souvent stressés ou surmenés à l'école/en formation/durant leurs études/au travail

Les questions ont été posées en fonction de l'activité des personnes interrogées:

- e. Mes parents exercent une forte pression sur moi afin que j'obtienne de bonnes notes.
- h. Mes parents exercent une forte pression sur moi afin que je réussisse mes études.
- k. Mes parents exercent une forte pression sur moi afin que je réussisse ma formation.
- n. Mes parents attendent beaucoup de moi et notamment que je sois performant.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 866	10,5	26,9	39,3	22,7	0,6
Sexe					
Masculin	12,1	28,0	38,3	21,3	0,3
Féminin	9,5	26,1	40,0	23,6	0,7
Age					
15 ans	17,3	27,3	32,4	23,0	0,0
16 ans	15,1	27,5	38,2	17,7	1,5
17 ans	10,2	24,2	43,9	21,8	0,0
18 ans	10,9	30,2	41,7	16,5	0,7
19 ans	7,0	23,7	38,5	30,3	0,6
20 ans	10,5	25,4	34,4	29,1	0,7
21 ans	4,7	30,2	43,3	21,9	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	9,2	22,9	39,4	28,1	0,3
Suisse romande	11,4	34,8	39,4	13,3	1,1
Tessin	22,5	23,6	37,8	16,2	0,0
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	9,9	24,7	40,6	24,2	0,5
Étranger/Étrangère	15,5	44,5	28,9	10,2	0,9
Activité					
Ecolier(ère)	16,0	24,5	36,2	22,5	0,8
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	8,5	31,1	40,5	19,6	0,4
Etudiant(e)	7,2	23,6	42,5	26,4	0,3
Exerçant une activité professionnelle	6,9	34,5	37,0	20,6	1,0

6) Gestion du stress et de la pression

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

a. Je pratique le sport ou d'autres activités de manière ciblée pour compenser.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	23,7	32,7	26,1	16,0	1,5
Sexe					
Masculin	27,3	33,3	23,0	15,6	0,8
Féminin	20,2	32,1	29,3	16,3	2,2
Age					
15 ans	17,5	28,1	35,1	17,6	1,6
16 ans	25,8	32,8	27,1	11,7	2,5
17 ans	21,2	36,4	22,3	18,7	1,4
18 ans	23,7	32,2	26,0	16,4	1,7
19 ans	24,1	33,7	23,3	17,8	1,1
20 ans	23,1	34,7	26,5	15,0	0,7
21 ans	27,8	29,6	25,3	16,1	1,1
Région linguistique					
Suisse alémanique	24,5	32,8	26,1	15,4	1,3
Suisse romande	23,4	33,5	25,2	16,3	1,6
Tessin	13,5	26,1	33,1	23,9	3,4
Nationalité					
Suisse/Suisse	24,2	33,1	25,5	15,7	1,4
Étranger/Étrangère	20,2	29,4	31,1	17,7	1,7
Activité					
Ecolier(ère)	21,4	34,5	29,3	12,2	2,6
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	23,5	31,1	23,9	20,9	0,6
Etudiant(e)	28,5	32,5	24,8	13,2	1,0
Exerçant une activité professionnelle	23,6	30,2	26,7	17,4	2,2
Chômeur(-euse), autres	11,3	44,7	26,4	17,6	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	21,8	26,1	31,2	19,7	1,2
souvent	24,1	32,3	27,8	14,9	1,0
parfois	24,0	36,7	25,4	12,3	1,5
rarement	22,5	29,8	20,6	24,1	3,0
jamais	34,3	6,3	9,0	50,4	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

b. Malgré la pression, je m'octroie volontairement du temps pour d'autres activités (exemple : sorties, loisirs).

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	35,9	42,3	14,9	6,3	0,7
Sexe					
Masculin	39,8	41,4	12,8	5,2	0,7
Féminin	31,9	43,2	16,9	7,3	0,7
Age					
15 ans	27,3	39,1	23,6	8,5	1,6
16 ans	38,5	43,1	13,2	4,7	0,6
17 ans	35,9	40,2	14,8	8,8	0,3
18 ans	36,9	41,0	15,2	5,0	1,8
19 ans	35,8	42,4	16,0	5,3	0,5
20 ans	36,0	45,6	10,1	8,4	0,0
21 ans	37,3	43,1	14,7	4,6	0,4
Région linguistique					
Suisse alémanique	35,5	41,3	15,6	6,7	0,8
Suisse romande	39,7	43,9	12,2	3,8	0,4
Tessin	16,4	47,3	20,5	15,2	0,6
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	35,4	43,1	14,8	6,0	0,8
Étranger/Étrangère	39,8	36,3	15,6	8,4	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	34,1	43,7	15,9	5,3	1,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	34,7	41,2	16,3	7,2	0,6
Etudiant(e)	38,4	42,1	14,0	5,5	0,0
Exerçant une activité professionnelle	36,2	42,2	12,1	8,8	0,7
Chômeur(-euse), autres	46,7	40,8	4,9	3,1	4,5
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	36,9	37,0	18,2	7,8	0,0
souvent	33,7	43,9	14,1	7,9	0,4
parfois	34,8	45,4	15,3	3,8	0,7
rarement	42,5	36,2	10,7	8,6	2,0
jamais	54,9	11,4	33,7	0,0	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

c. Je m'octroie de courtes phases de détente dans lesquelles je fais autre chose.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	30,8	47,1	15,4	5,8	0,9
Sexe					
Masculin	30,1	48,1	15,1	6,0	0,8
Féminin	31,5	46,1	15,7	5,7	1,1
Age					
15 ans	35,4	56,0	5,4	1,6	1,6
16 ans	28,1	43,2	17,7	9,5	1,5
17 ans	29,3	49,0	16,6	4,8	0,3
18 ans	30,5	47,6	16,1	4,6	1,2
19 ans	31,6	43,6	18,4	5,6	0,8
20 ans	33,8	44,3	14,0	7,6	0,4
21 ans	29,1	49,6	15,7	4,8	0,7
Région linguistique					
Suisse alémanique	29,5	46,8	16,2	6,4	1,1
Suisse romande	34,2	47,8	13,8	3,9	0,3
Tessin	29,8	47,4	13,3	7,9	1,7
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	31,6	46,7	14,6	6,1	1,0
Étranger/Étrangère	24,8	50,2	21,4	3,6	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	35,3	47,7	11,3	4,7	1,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	25,6	45,0	21,1	7,4	0,9
Etudiant(e)	37,1	48,6	10,9	3,4	0,0
Exerçant une activité professionnelle	20,0	49,3	19,3	9,9	1,5
Chômeur(-euse), autres	33,4	40,3	17,5	3,4	5,4
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	37,2	41,6	16,2	5,0	0,0
souvent	26,1	48,5	17,1	7,2	1,1
parfois	32,4	48,1	15,0	3,6	0,9
rarement	32,3	46,3	10,9	9,0	1,6
jamais	28,0	39,6	20,3	12,2	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

d. J'essaie de dissimuler le stress et de l'ignorer.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	15,1	39,7	31,0	12,8	1,4
Sexe					
Masculin	14,9	39,0	30,6	13,2	2,3
Féminin	15,3	40,4	31,4	12,4	0,6
Age					
15 ans	18,7	32,8	30,9	12,7	4,9
16 ans	13,9	39,9	33,6	11,5	1,0
17 ans	18,0	37,6	27,5	15,6	1,3
18 ans	15,8	33,9	37,3	11,1	1,9
19 ans	15,4	46,8	26,9	10,6	0,3
20 ans	12,5	40,6	32,2	13,1	1,6
21 ans	13,3	43,3	27,9	15,1	0,4
Région linguistique					
Suisse alémanique	13,9	37,8	33,1	13,5	1,6
Suisse romande	18,1	45,4	24,9	10,5	1,0
Tessin	15,2	33,8	34,0	15,4	1,5
Nationalité					
Suisse/Suisse	14,7	39,8	31,3	12,7	1,5
Étranger/Étrangère	18,3	39,1	28,7	13,3	0,6
Activité					
Ecolier(ère)	18,5	35,0	31,2	12,3	3,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	13,3	40,6	32,2	13,5	0,4
Etudiant(e)	13,9	39,8	31,6	14,3	0,5
Exerçant une activité professionnelle	13,0	48,6	28,7	8,0	1,7
Chômeur(-euse), autres	20,4	42,5	15,9	18,8	2,3
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	21,3	46,3	23,7	8,7	0,0
souvent	18,2	39,6	28,8	12,4	0,9
parfois	11,7	40,4	35,4	11,1	1,5
rarement	11,2	33,2	30,7	21,8	3,1
jamais	14,2	17,2	24,3	30,4	13,9

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

e. J'applique la devise «foncer tête baissée»!

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	16,3	36,6	30,0	15,4	1,7
Sexe					
Masculin	11,7	36,7	31,7	18,1	1,8
Féminin	21,0	36,5	28,2	12,8	1,5
Age					
15 ans	17,2	35,2	30,4	15,5	1,6
16 ans	15,7	37,5	32,4	12,8	1,6
17 ans	14,4	42,3	26,1	15,2	1,9
18 ans	15,9	33,1	29,1	19,8	2,0
19 ans	21,1	37,8	27,5	13,1	0,5
20 ans	14,8	33,9	32,8	16,3	2,2
21 ans	15,7	35,8	30,9	15,8	1,9
Région linguistique					
Suisse alémanique	20,4	41,9	27,1	9,2	1,5
Suisse romande	5,1	20,9	38,8	32,8	2,4
Tessin	21,5	51,0	20,4	6,5	0,6
Nationalité					
Suisse/Suisse	16,9	37,1	30,3	13,9	1,7
Étranger/Étrangère	11,7	32,8	27,4	26,8	1,2
Activité					
Ecolier(ère)	14,8	40,8	28,5	14,1	1,8
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	20,0	35,8	26,8	16,1	1,3
Etudiant(e)	13,5	34,6	34,9	15,0	1,9
Exerçant une activité professionnelle	16,7	33,8	32,2	15,5	1,9
Chômeur(-euse), autres	12,6	27,2	32,2	25,6	2,3
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	19,1	30,5	27,5	22,1	0,8
souvent	17,1	36,7	30,3	14,1	1,8
parfois	16,4	41,4	29,0	11,9	1,3
rarement	11,0	29,7	33,8	21,9	3,7
jamais	14,2	9,3	39,2	37,3	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

f. J'accepte que les résultats obtenus puissent être plus mauvais que prévus.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	11,3	35,7	34,5	15,6	2,7
Sexe					
Masculin	12,2	34,1	37,1	15,2	1,5
Féminin	10,5	37,4	32,0	16,1	4,0
Age					
15 ans	16,4	40,0	18,8	20,9	3,8
16 ans	13,1	41,8	23,9	14,3	6,9
17 ans	14,5	34,8	34,9	14,9	1,0
18 ans	10,3	32,8	37,1	18,2	1,5
19 ans	9,2	36,0	36,8	16,3	1,8
20 ans	9,4	32,4	42,5	13,6	2,1
21 ans	8,1	32,8	43,8	13,7	1,6
Région linguistique					
Suisse alémanique	9,1	32,3	37,9	17,5	3,3
Suisse romande	17,7	44,2	27,4	9,7	0,9
Tessin	7,3	39,1	25,4	23,3	4,9
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	10,7	36,5	34,0	16,0	2,8
Étranger/Étrangère	16,0	29,8	39,1	12,8	2,2
Activité					
Ecolier(ère)	18,2	41,4	24,0	11,6	4,8
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	7,2	33,6	36,3	20,7	2,2
Etudiant(e)	9,9	37,6	37,4	13,4	1,7
Exerçant une activité professionnelle	6,3	23,4	51,8	16,8	1,6
Chômeur(-euse), autres	18,2	33,8	33,0	15,0	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	17,5	28,3	39,2	10,3	4,7
souvent	10,8	39,4	31,5	16,9	1,4
parfois	8,5	36,6	37,4	14,3	3,2
rarement	13,9	31,7	32,2	19,0	3,2
jamais	28,3	21,1	4,2	46,4	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

g. Je demande conseil et soutien auprès d'amis ou de la famille.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	13,5	36,2	29,1	20,5	0,6
Sexe					
Masculin	9,8	32,4	31,6	25,3	0,9
Féminin	17,3	40,1	26,6	15,8	0,3
Age					
15 ans	7,3	38,3	23,0	29,7	1,6
16 ans	14,5	35,0	26,9	22,6	1,0
17 ans	10,1	29,4	31,8	28,1	0,6
18 ans	14,7	33,8	34,3	16,5	0,7
19 ans	13,5	39,7	29,9	16,7	0,2
20 ans	15,2	38,2	29,4	16,8	0,4
21 ans	16,5	39,6	27,3	16,6	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	12,9	34,8	30,1	21,7	0,6
Suisse romande	15,1	39,0	26,8	18,5	0,6
Tessin	14,3	42,8	27,6	14,8	0,6
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	13,6	36,5	29,2	20,1	0,7
Étranger/Étrangère	12,8	34,5	28,8	23,9	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	9,3	32,9	28,7	28,0	1,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	15,6	36,6	29,0	18,2	0,6
Etudiant(e)	13,2	37,8	30,3	18,7	0,0
Exerçant une activité professionnelle	18,1	39,3	27,6	14,2	0,8
Chômeur(-euse), autres	19,5	43,5	30,9	6,1	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	20,6	30,1	29,6	19,7	0,0
souvent	11,7	37,2	30,0	21,0	0,2
parfois	13,1	40,3	28,6	17,2	0,8
rarement	11,4	29,6	28,6	28,5	1,9
jamais	28,0	5,1	18,7	48,2	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

h. Je sollicite des conseils et un soutien professionnels auprès de professeurs de confiance ou de structures de conseil par exemple.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	3,8	7,8	19,9	66,3	2,3
Sexe					
Masculin	2,9	8,9	19,8	66,1	2,3
Féminin	4,7	6,7	19,9	66,5	2,2
Age					
15 ans	3,7	12,0	13,9	63,0	7,5
16 ans	4,2	5,3	19,0	69,8	1,7
17 ans	2,3	5,8	21,0	68,1	2,8
18 ans	5,4	9,3	18,6	63,9	2,8
19 ans	2,6	6,8	25,2	64,3	1,0
20 ans	4,4	9,9	19,5	64,8	1,4
21 ans	3,7	7,5	19,9	68,1	0,7
Région linguistique					
Suisse alémanique	2,1	4,1	16,9	74,6	2,3
Suisse romande	8,0	17,2	27,8	45,1	1,9
Tessin	4,2	9,4	17,6	65,0	3,9
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	3,7	7,3	19,7	67,2	2,0
Étranger/Étrangère	4,1	11,8	21,0	59,1	4,0
Activité					
Ecolier(ère)	3,7	6,5	14,4	72,0	3,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	5,0	9,0	22,7	61,3	2,0
Etudiant(e)	2,1	8,4	21,3	67,0	1,2
Exerçant une activité professionnelle	3,9	4,8	20,4	68,2	2,7
Chômeur(-euse), autres	4,7	17,1	32,8	45,4	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	7,9	10,2	23,9	57,6	0,4
souvent	3,0	9,5	20,6	64,4	2,4
parfois	3,0	6,1	20,1	68,5	2,3
rarement	3,8	5,6	14,9	73,3	2,4
jamais	7,9	15,2	0,0	63,0	13,9

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

i. J'opte pour une consommation ciblée de boissons énergisantes.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	4,3	7,6	15,6	70,7	1,8
Sexe					
Masculin	3,6	8,3	16,8	70,2	1,1
Féminin	4,9	7,0	14,4	71,3	2,5
Age					
15 ans	5,3	8,7	18,1	66,4	1,6
16 ans	4,4	6,8	13,7	72,0	3,1
17 ans	3,2	7,7	13,2	74,5	1,5
18 ans	6,8	7,3	19,2	65,5	1,1
19 ans	2,5	8,4	15,6	72,4	1,2
20 ans	2,8	8,1	12,0	74,9	2,2
21 ans	5,1	7,0	18,7	67,7	1,4
Région linguistique					
Suisse alémanique	4,1	7,9	14,9	71,2	1,9
Suisse romande	4,7	7,1	17,1	69,3	1,7
Tessin	3,6	6,6	17,3	71,9	0,6
Nationalité					
Suisse/Suisse	3,7	7,5	15,1	71,8	1,9
Étranger/Étrangère	8,4	8,9	19,2	62,6	1,0
Activité					
Ecolier(ère)	3,7	6,8	12,2	75,4	2,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	5,0	9,7	19,1	64,7	1,5
Etudiant(e)	3,2	5,6	14,6	75,1	1,5
Exerçant une activité professionnelle	5,4	7,2	15,7	69,5	2,1
Chômeur(-euse), autres	6,0	12,9	19,5	57,0	4,5
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	8,5	9,0	19,8	59,7	2,9
souvent	5,4	8,9	16,0	68,9	0,8
parfois	2,2	6,8	14,8	74,1	2,2
rarement	2,4	3,6	14,4	77,3	2,4
jamais	13,9	29,1	0,0	57,1	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

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

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	2,1	5,7	9,9	79,8	2,6
Sexe					
Masculin	2,2	5,3	8,8	82,0	1,7
Féminin	1,9	6,1	11,0	77,5	3,4
Age					
15 ans	3,7	2,0	16,6	73,9	3,8
16 ans	2,3	6,3	7,7	80,7	3,0
17 ans	1,9	4,6	5,7	85,0	2,8
18 ans	2,3	7,5	9,6	77,9	2,6
19 ans	2,3	4,5	10,8	81,2	1,2
20 ans	2,3	6,3	8,5	79,9	3,0
21 ans	0,3	7,2	12,8	77,7	2,1
Région linguistique					
Suisse alémanique	1,5	4,2	9,4	82,2	2,6
Suisse romande	3,5	9,5	11,2	73,4	2,3
Tessin	1,0	6,3	8,8	79,5	4,5
Nationalité					
Suisse/Suisse	2,2	5,6	9,2	80,8	2,3
Étranger/Étrangère	0,8	6,8	15,6	71,9	4,9
Activité					
Ecolier(ère)	2,7	3,8	8,8	81,2	3,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	2,1	5,8	9,8	80,3	2,0
Etudiant(e)	2,0	8,0	8,1	80,3	1,7
Exerçant une activité professionnelle	0,8	5,4	14,6	75,2	3,9
Chômeur(-euse), autres	0,0	7,1	20,6	70,0	2,3
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	6,0	14,0	12,4	64,5	3,1
souvent	1,8	6,6	11,6	78,6	1,4
parfois	1,2	3,6	8,9	82,6	3,7
rarement	1,3	2,1	6,1	88,6	1,9
jamais	0,0	4,1	8,4	87,5	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

k. Je consomme plus d'alcool qu'à l'accoutumée.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	je ne consomme pas d'alcool	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	2,5	6,8	16,2	37,6	36,7	0,3
Sexe						
Masculin	3,1	8,7	16,5	38,8	32,7	0,2
Féminin	1,9	4,9	15,9	36,3	40,6	0,3
Age						
15 ans	1,6	3,2	13,3	11,9	69,9	0,0
16 ans	4,5	7,3	12,4	27,2	48,6	0,0
17 ans	2,4	8,1	15,0	38,2	36,3	0,0
18 ans	2,9	7,8	16,7	41,9	30,4	0,3
19 ans	1,5	4,6	21,3	45,7	26,0	0,8
20 ans	2,0	6,6	13,3	49,8	28,0	0,4
21 ans	1,9	8,3	20,9	41,3	27,2	0,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	2,9	8,1	17,1	36,5	35,1	0,3
Suisse romande	1,5	3,6	14,8	41,5	38,4	0,1
Tessin	1,7	4,5	11,3	29,5	52,5	0,6
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	2,4	7,0	16,2	38,7	35,5	0,3
Étranger/Étrangère	3,6	5,2	16,1	29,1	46,0	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	2,0	8,0	14,0	28,9	46,6	0,5
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	3,2	6,1	16,6	36,6	37,5	0,1
Etudiant(e)	1,4	5,3	16,8	47,9	28,7	0,0
Exerçant une activité professionnelle	3,3	9,0	14,9	45,8	26,2	0,9
Chômeur(-euse), autres	7,4	5,5	38,2	19,4	29,5	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	5,2	7,6	15,4	32,1	39,2	0,5
souvent	3,1	7,1	17,8	34,5	37,2	0,3
parfois	1,9	6,2	16,7	40,6	34,5	0,2
rarement	0,0	5,1	11,3	43,8	39,3	0,4
jamais	0,0	26,3	12,7	16,3	44,7	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

I. Je fume plus de cigarettes qu'à l'accoutumée.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	je ne fume pas de cigarettes	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	5,7	6,8	4,4	11,6	71,4	0,1
Sexe						
Masculin	5,4	5,8	5,4	12,6	70,7	0,0
Féminin	6,1	7,8	3,4	10,5	72,1	0,1
Age						
15 ans	3,2	5,4	3,2	7,0	81,1	0,0
16 ans	6,9	7,6	1,8	9,5	74,2	0,0
17 ans	4,9	5,7	4,1	15,4	69,6	0,3
18 ans	8,1	6,2	6,1	13,9	65,7	0,0
19 ans	3,8	5,5	4,2	11,0	75,4	0,2
20 ans	4,9	8,5	4,9	10,2	71,5	0,0
21 ans	7,3	7,7	6,8	13,1	65,2	0,0
Région linguistique						
Suisse alémanique	5,5	7,0	4,7	11,0	71,8	0,0
Suisse romande	6,3	6,2	3,4	13,1	70,8	0,2
Tessin	6,2	6,0	7,3	11,3	68,6	0,6
Nationalité						
Suisse/Suisse	5,4	6,0	4,2	11,7	72,7	0,1
Étranger/Étrangère	8,4	12,8	6,6	11,0	61,2	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	5,2	4,7	2,7	13,0	74,3	0,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	6,8	9,1	4,7	9,6	69,7	0,1
Etudiant(e)	3,3	4,8	4,8	11,3	75,8	0,0
Exerçant une activité professionnelle	9,0	7,8	6,0	15,4	61,8	0,0
Chômeur(-euse), autres	7,3	15,4	10,5	5,4	61,4	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	14,1	5,1	4,7	9,2	66,7	0,3
souvent	5,5	7,7	4,9	11,7	70,3	0,0
parfois	4,3	7,4	3,6	12,0	72,6	0,1
rarement	2,1	4,4	4,7	13,1	75,7	0,0
jamais	8,2	4,8	13,9	4,2	68,9	0,0

**F8: Il existe divers moyens de gérer le stress et la pression à la performance.
Quelles affirmations s'appliquent à votre cas?**

m. Je consomme plus de cannabis ou autres drogues qu'à l'accoutumée.

	totalement vrai	plutôt vrai	plutôt faux	totalement faux	je ne consomme pas de cannabis ou autres drogues	ne sais pas
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	1,9	3,8	4,0	15,4	74,7	0,3
Sexe						
Masculin	2,8	4,7	4,9	16,4	70,9	0,2
Féminin	0,9	2,9	3,0	14,4	78,6	0,3
Age						
15 ans	3,2	5,4	3,2	7,0	81,1	0,0
16 ans	6,9	7,6	1,8	9,5	74,2	0,0
17 ans	4,9	5,7	4,1	15,4	69,6	0,3
18 ans	8,1	6,2	6,1	13,9	65,7	0,0
19 ans	3,8	5,5	4,2	11,0	75,4	0,2
20 ans	4,9	8,5	4,9	10,2	71,5	0,0
21 ans	7,3	7,7	6,8	13,1	65,2	0,0
Région linguistique						
Suisse alémanique	5,5	7,0	4,7	11,0	71,8	0,0
Suisse romande	6,3	6,2	3,4	13,1	70,8	0,2
Tessin	6,2	6,0	7,3	11,3	68,6	0,6
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	5,4	6,0	4,2	11,7	72,7	0,1
Étranger/Étrangère	8,4	12,8	6,6	11,0	61,2	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	5,2	4,7	2,7	13,0	74,3	0,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	6,8	9,1	4,7	9,6	69,7	0,1
Etudiant(e)	3,3	4,8	4,8	11,3	75,8	0,0
Exerçant une activité professionnelle	9,0	7,8	6,0	15,4	61,8	0,0
Chômeur(-euse), autres	2,8	15,0	5,5	8,5	68,2	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	14,1	5,1	4,7	9,2	66,7	0,3
souvent	5,5	7,7	4,9	11,7	70,3	0,0
parfois	4,3	7,4	3,6	12,0	72,6	0,1
rarement	2,1	4,4	4,7	13,1	75,7	0,0
jamais	8,2	4,8	13,9	4,2	68,9	0,0

7) Effects de la pression

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?

seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines

Lorsque je subis une pression à la performance...

a. ...je dors mal.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'193	21,6	34,1	28,0	15,4	1,0
Sexe					
Masculin	14,8	33,1	33,6	17,5	1,0
Féminin	27,1	35,0	23,4	13,6	1,0
Age					
15 ans	20,2	40,6	22,8	13,4	3,0
16 ans	28,7	26,4	27,5	15,8	1,5
17 ans	19,4	37,8	25,4	16,6	0,9
18 ans	22,7	32,8	31,2	12,1	1,1
19 ans	21,3	37,5	30,0	10,1	1,0
20 ans	17,2	35,4	30,4	16,9	0,1
21 ans	19,1	33,1	26,3	21,5	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	22,3	33,8	25,6	17,7	0,6
Suisse romande	19,5	34,2	33,6	11,0	1,7
Tessin	24,4	38,8	26,9	7,8	2,0
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	21,4	33,9	28,3	15,2	1,1
Étranger/Étrangère	22,5	35,6	25,4	16,5	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	27,2	33,2	21,6	16,4	1,5
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	22,5	33,9	31,4	10,9	1,4
Etudiant(e)	17,4	36,3	30,1	15,9	0,3
Exerçant une activité professionnelle	13,0	31,2	30,8	25,0	0,0
Chômeur(-euse), autres	18,1	39,2	31,7	11,0	0,0

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?

seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines

Lorsque je subis une pression à la performance...

b. ...j'ai souvent des maux de tête.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'193	15,7	21,9	31,6	29,4	1,4
Sexe					
Masculin	9,3	18,9	32,7	37,6	1,5
Féminin	20,9	24,3	30,8	22,8	1,2
Age					
15 ans	10,7	16,3	36,0	30,9	6,0
16 ans	13,7	18,6	36,8	28,8	2,2
17 ans	16,0	22,6	28,5	32,5	0,4
18 ans	18,7	25,6	31,8	22,9	1,0
19 ans	19,9	22,5	25,9	31,1	0,7
20 ans	14,7	23,0	32,3	29,5	0,5
21 ans	14,8	23,3	30,7	30,7	0,5
Région linguistique					
Suisse alémanique	14,5	21,7	31,4	31,5	0,9
Suisse romande	17,3	21,6	32,7	25,8	2,5
Tessin	23,1	26,9	28,1	21,2	0,7
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	14,6	20,9	32,8	30,2	1,5
Étranger/Étrangère	24,1	30,2	22,4	23,3	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	11,8	20,7	31,7	32,5	3,3
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	19,0	23,4	29,5	27,6	0,6
Etudiant(e)	14,9	22,9	31,1	30,8	0,3
Exerçant une activité professionnelle	16,9	20,0	37,6	24,9	0,6
Chômeur(-euse), autres	26,4	17,1	38,0	18,6	0,0

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?

seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines

Lorsque je subis une pression à la performance...

c. ...je suis souvent triste et déprimé.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'193	23,2	37,1	27,8	11,4	0,4
Sexe					
Masculin	16,8	32,0	33,0	18,0	0,2
Féminin	28,5	41,2	23,7	6,2	0,5
Age					
15 ans	23,8	43,6	20,1	12,6	0,0
16 ans	30,2	39,3	23,1	6,4	1,0
17 ans	27,2	33,1	25,8	13,5	0,4
18 ans	19,7	35,9	30,9	13,5	0,0
19 ans	24,4	33,7	30,5	11,1	0,2
20 ans	16,2	39,4	31,3	12,2	0,9
21 ans	19,4	36,6	31,2	12,8	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	25,1	37,7	27,1	9,9	0,3
Suisse romande	18,6	35,3	30,3	15,3	0,6
Tessin	26,4	40,6	22,9	9,4	0,7
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	23,3	36,7	28,1	11,5	0,5
Étranger/Étrangère	23,1	40,0	25,6	11,3	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	28,2	38,0	23,0	10,1	0,7
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	22,9	38,5	27,1	10,9	0,6
Etudiant(e)	21,6	35,4	33,5	9,5	0,0
Exerçant une activité professionnelle	13,0	35,8	29,8	21,4	0,0
Chômeur(-euse), autres	25,7	29,2	32,9	12,2	0,0

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?

seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines

Lorsque je subis une pression à la performance...

d. ...je peux mieux me concentrer.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'193	7,3	25,7	41,0	24,0	2,0
Sexe					
Masculin	7,8	28,8	38,4	23,4	1,7
Féminin	6,9	23,3	43,1	24,5	2,3
Age					
15 ans	7,8	26,6	20,3	45,3	0,0
16 ans	6,2	20,8	42,1	29,0	2,0
17 ans	8,2	26,3	43,3	21,5	0,7
18 ans	7,7	26,9	42,6	18,6	4,2
19 ans	6,8	25,8	42,7	21,7	3,1
20 ans	7,1	24,9	46,5	19,7	1,8
21 ans	7,6	30,6	40,2	19,7	1,8
Région linguistique					
Suisse alémanique	7,0	23,8	42,6	25,2	1,4
Suisse romande	8,5	31,3	36,2	20,5	3,5
Tessin	2,6	18,2	49,1	28,9	1,2
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	7,3	25,3	40,5	24,7	2,1
Étranger/Étrangère	6,6	29,2	44,9	18,0	1,3
Activité					
Ecolier(ère)	6,1	25,9	35,8	31,0	1,3
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	6,8	22,2	45,1	24,0	1,8
Etudiant(e)	8,8	30,0	40,9	17,1	3,2
Exerçant une activité professionnelle	9,1	22,8	44,1	21,4	2,6
Chômeur(-euse), autres	3,6	37,4	42,9	16,1	0,0

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?**

seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines

Lorsque je subis une pression à la performance...

e. ...je n'ai souvent plus envie de rien.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'193	25,9	34,2	25,4	13,5	0,9
Sexe					
Masculin	22,9	32,1	26,8	17,1	1,2
Féminin	28,3	35,9	24,4	10,7	0,7
Age					
15 ans	32,9	18,4	30,1	16,2	2,4
16 ans	28,2	35,8	23,2	10,6	2,2
17 ans	26,5	38,1	21,6	13,7	0,2
18 ans	24,7	36,2	25,8	12,5	0,9
19 ans	24,4	35,4	25,7	14,3	0,2
20 ans	24,4	31,6	29,1	14,0	0,9
21 ans	22,5	37,1	25,0	15,4	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	28,3	36,3	24,0	10,8	0,6
Suisse romande	21,2	30,5	27,9	19,1	1,4
Tessin	20,8	25,8	31,8	18,7	2,9
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	25,0	33,8	26,3	13,9	1,0
Étranger/Étrangère	33,4	37,1	18,9	10,7	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	27,0	33,7	26,3	11,2	1,8
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	29,2	36,4	21,9	12,0	0,5
Etudiant(e)	22,6	33,1	28,3	15,5	0,5
Exerçant une activité professionnelle	21,7	30,7	28,0	18,9	0,7
Chômeur(-euse), autres	22,5	39,8	17,5	19,1	1,1

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?**

seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines

Lorsque je subis une pression à la performance...

f. ...j'ai du mal à me concentrer.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'193	16,4	38,0	34,8	9,2	1,5
Sexe					
Masculin	14,7	38,0	34,3	11,4	1,6
Féminin	17,8	38,0	35,2	7,5	1,4
Age					
15 ans	20,7	47,1	21,8	10,4	0,0
16 ans	19,3	37,1	38,9	3,8	0,9
17 ans	17,4	35,4	36,3	9,3	1,7
18 ans	14,8	39,8	34,7	8,2	2,5
19 ans	18,5	35,9	33,9	10,5	1,1
20 ans	8,5	40,6	41,0	7,9	2,0
21 ans	17,1	34,4	30,3	16,6	1,7
Région linguistique					
Suisse alémanique	15,7	37,6	36,0	9,8	0,9
Suisse romande	17,7	38,1	33,3	8,0	2,9
Tessin	18,9	44,4	25,8	9,5	1,4
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	16,9	36,7	35,5	9,5	1,4
Étranger/Étrangère	13,0	48,6	29,1	7,6	1,7
Activité					
Ecolier(ère)	19,5	36,0	36,5	6,9	1,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	18,6	43,0	29,9	7,6	0,9
Etudiant(e)	13,8	34,9	36,7	11,5	3,1
Exerçant une activité professionnelle	9,3	34,8	40,2	14,9	0,7
Chômeur(-euse), autres	9,1	47,6	30,6	11,6	1,1

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?

seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines

Lorsque je subis une pression à la performance...

g. ...je me sens moins performant.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'193	16,6	39,7	34,9	7,4	1,4
Sexe					
Masculin	15,3	40,1	35,7	8,7	0,2
Féminin	17,6	39,4	34,3	6,3	2,4
Age					
15 ans	22,5	47,7	24,4	5,4	0,0
16 ans	18,6	42,3	32,1	5,4	1,6
17 ans	22,1	35,9	33,1	7,2	1,7
18 ans	13,0	42,0	33,7	10,0	1,4
19 ans	15,8	35,2	37,3	9,3	2,4
20 ans	10,4	39,2	42,4	6,7	1,3
21 ans	15,6	38,4	37,5	7,6	0,9
Région linguistique					
Suisse alémanique	16,6	38,1	36,9	7,3	1,1
Suisse romande	13,8	44,3	31,9	7,6	2,3
Tessin	35,6	32,4	23,6	7,6	0,7
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	17,1	40,3	33,5	7,5	1,6
Étranger/Étrangère	12,6	35,1	46,2	6,1	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	20,5	40,7	31,1	5,9	1,9
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	18,3	41,8	31,7	7,2	1,1
Etudiant(e)	14,6	34,2	41,9	7,6	1,7
Exerçant une activité professionnelle	5,1	44,1	38,8	11,3	0,7
Chômeur(-euse), autres	14,3	38,0	37,0	10,7	0,0

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?

seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines

Lorsque je subis une pression à la performance...

h. ...je suis plus efficace dans mes tâches que sans pression à la performance.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'193	12,2	31,2	37,4	16,9	2,2
Sexe					
Masculin	12,9	33,8	34,9	15,7	2,7
Féminin	11,7	29,1	39,4	17,9	1,9
Age					
15 ans	13,2	26,1	38,8	21,9	0,0
16 ans	7,2	23,1	42,6	22,9	4,1
17 ans	11,6	31,2	40,4	16,5	0,4
18 ans	13,4	34,4	33,9	16,3	1,9
19 ans	14,6	37,5	27,5	18,3	2,0
20 ans	14,6	35,5	35,6	10,6	3,7
21 ans	12,8	30,7	42,1	12,4	2,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	10,7	28,0	40,9	19,1	1,3
Suisse romande	16,3	40,4	28,9	9,8	4,6
Tessin	8,2	17,9	40,3	32,3	1,2
Nationalité					
Suisse/Suisse	12,0	31,3	37,0	17,4	2,3
Étranger/Étrangère	14,1	30,5	40,8	12,6	2,0
Activité					
Ecolier(ère)	9,5	31,6	40,4	17,2	1,3
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	11,7	26,7	36,9	22,9	1,8
Etudiant(e)	16,2	36,6	34,4	9,4	3,4
Exerçant une activité professionnelle	14,0	29,6	37,6	16,9	1,9
Chômeur(-euse), autres	7,1	36,1	33,7	13,1	10,0

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?

seulement les personnes interrogées qui subissent très souvent ou souvent une pression dans un ou plusieurs domaines

Lorsque je subis une pression à la performance...

h. ...je doute souvent de moi et de mes capacités.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'193	31,8	39,6	21,5	6,9	0,2
Sexe					
Masculin	21,4	40,3	27,1	10,7	0,4
Féminin	40,1	39,0	17,0	3,9	0,0
Age					
15 ans	18,7	49,1	20,8	11,5	0,0
16 ans	35,2	41,0	18,2	4,7	0,9
17 ans	33,9	36,1	24,0	5,9	0,0
18 ans	33,9	37,6	21,6	6,9	0,0
19 ans	40,8	34,5	15,1	9,4	0,2
20 ans	27,3	39,5	27,9	5,3	0,0
21 ans	26,2	43,0	23,6	7,2	0,0
Région linguistique					
Suisse alémanique	31,9	39,3	22,6	6,1	0,1
Suisse romande	30,3	40,7	20,3	8,4	0,3
Tessin	41,0	36,9	12,7	8,7	0,7
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	31,4	39,7	21,7	7,0	0,2
Étranger/Étrangère	35,0	38,7	20,5	5,9	0,0
Activité					
Ecolier(ère)	28,6	43,7	19,4	7,8	0,5
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	35,9	37,4	20,7	5,9	0,1
Etudiant(e)	36,6	36,3	21,1	6,0	0,0
Exerçant une activité professionnelle	20,2	39,3	32,2	8,3	0,0
Chômeur(-euse), autres	22,9	49,4	15,1	12,6	0,0

8) Affirmations générales concernant la pression à la performance

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

a. La pression à la performance est trop forte pour les jeunes aujourd'hui.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	22,5	43,4	25,2	5,2	3,7
Sexe					
Masculin	18,5	39,7	31,0	7,1	3,8
Féminin	26,5	47,2	19,5	3,3	3,6
Age					
15 ans	15,6	45,5	32,0	1,6	5,3
16 ans	26,6	47,2	17,6	3,9	4,7
17 ans	24,5	42,8	25,4	4,9	2,4
18 ans	27,2	46,6	20,1	3,6	2,4
19 ans	24,4	41,3	21,5	9,8	3,0
20 ans	17,9	35,2	36,1	4,5	6,3
21 ans	18,6	45,3	27,3	6,7	2,1
Région linguistique					
Suisse alémanique	23,7	43,6	24,9	4,6	3,2
Suisse romande	19,3	42,2	26,6	6,8	5,1
Tessin	23,0	47,1	21,4	4,8	3,7
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	22,6	42,9	25,9	5,1	3,6
Étranger/Étrangère	21,5	47,5	20,5	6,0	4,5
Activité					
Ecolier(ère)	25,0	42,8	24,7	3,2	4,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	23,9	46,1	23,2	4,8	2,0
Etudiant(e)	18,8	40,8	28,7	6,2	5,5
Exerçant une activité professionnelle	18,8	43,1	28,6	6,6	2,9
Chômeur(-euse), autres	25,1	42,3	10,1	18,5	4,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	50,4	37,6	8,1	2,1	1,7
souvent	26,2	49,6	19,3	2,2	2,7
parfois	16,0	43,4	31,3	5,4	3,9
rarement	5,7	34,0	38,3	14,2	7,9
jamais	18,1	26,4	35,4	20,1	0,0

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

b. Dans l'ensemble, la vie des jeunes est plus détendue aujourd'hui.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	5,4	23,4	43,5	23,8	3,9
Sexe					
Masculin	6,8	30,1	41,9	18,1	3,1
Féminin	4,0	16,7	45,1	29,5	4,7
Age					
15 ans	9,5	32,1	32,0	20,6	5,7
16 ans	2,8	15,7	49,6	25,9	6,0
17 ans	5,6	20,8	40,7	29,1	3,8
18 ans	4,3	22,1	47,4	23,1	3,0
19 ans	4,3	25,3	42,0	26,7	1,8
20 ans	6,1	26,8	44,1	19,3	3,6
21 ans	6,9	25,4	43,3	20,8	3,6
Région linguistique					
Suisse alémanique	4,9	26,5	44,5	22,3	1,7
Suisse romande	7,1	16,9	39,7	26,8	9,4
Tessin	1,7	14,4	50,3	29,8	3,8
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	5,2	23,4	44,3	23,1	4,1
Étranger/Étrangère	7,1	23,8	37,4	29,4	2,3
Activité					
Ecolier(ère)	5,1	22,9	43,3	22,7	6,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	4,9	23,4	40,9	29,7	1,2
Etudiant(e)	6,9	23,6	44,9	19,0	5,7
Exerçant une activité professionnelle	3,8	24,5	49,6	19,2	3,1
Chômeur(-euse), autres	8,3	24,6	38,9	28,3	0,0
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	7,6	8,4	35,8	44,6	3,6
souvent	2,3	14,8	49,8	29,2	3,9
parfois	4,5	30,6	43,6	17,3	3,9
rarement	11,1	37,9	36,3	10,3	4,4
jamais	39,2	35,5	10,5	14,8	0,0

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

c. La pression à la performance est souvent donnée comme excuse par les jeunes pour échapper aux responsabilités et autres activités.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	9,5	35,3	34,4	16,3	4,5
Sexe					
Masculin	9,9	37,5	32,8	14,8	4,9
Féminin	9,0	33,0	35,9	17,9	4,2
Age					
15 ans	11,6	46,6	23,6	18,2	0,0
16 ans	9,8	31,3	41,2	15,0	2,7
17 ans	10,1	40,3	29,7	14,3	5,6
18 ans	8,4	32,2	33,3	18,6	7,6
19 ans	8,2	31,9	37,9	18,7	3,3
20 ans	10,3	31,2	39,0	13,6	5,9
21 ans	8,8	38,2	30,8	16,9	5,3
Région linguistique					
Suisse alémanique	9,1	33,2	35,0	18,1	4,6
Suisse romande	10,7	40,0	32,8	12,0	4,5
Tessin	7,2	40,4	33,6	15,3	3,5
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	9,7	34,7	34,0	16,8	4,8
Étranger/Étrangère	7,9	40,0	37,0	12,6	2,5
Activité					
Ecolier(ère)	7,5	38,2	34,0	17,3	3,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	10,3	34,7	32,5	17,0	5,5
Etudiant(e)	9,6	33,4	37,5	14,9	4,6
Exerçant une activité professionnelle	11,1	35,6	35,3	13,3	4,8
Chômeur(-euse), autres	15,8	23,7	29,6	24,1	6,8
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	15,1	25,7	33,2	24,3	1,7
souvent	6,9	33,2	38,9	16,6	4,4
parfois	7,9	37,8	35,4	14,6	4,3
rarement	12,9	42,5	22,0	15,1	7,6
jamais	41,2	37,6	9,1	0,0	12,2

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

d. De nombreux jeunes mettent en avant la pression à la performance pour paraître cool ou plus importants.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	8,1	26,4	33,1	24,1	8,3
Sexe					
Masculin	9,3	29,2	33,0	19,7	8,7
Féminin	6,9	23,5	33,2	28,5	7,9
Age					
15 ans	6,3	29,7	28,9	30,3	4,9
16 ans	8,7	25,9	34,1	22,7	8,7
17 ans	7,3	29,9	29,0	26,2	7,6
18 ans	8,1	23,2	33,9	25,4	9,4
19 ans	7,5	28,2	33,6	24,4	6,2
20 ans	7,8	27,0	35,1	18,6	11,5
21 ans	9,8	22,3	35,5	23,7	8,6
Région linguistique					
Suisse alémanique	6,8	24,6	32,4	28,2	8,0
Suisse romande	11,4	30,7	35,9	13,2	8,8
Tessin	7,7	27,2	27,3	27,2	10,5
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	7,4	26,5	33,1	24,1	8,9
Étranger/Étrangère	13,0	25,4	33,7	23,9	4,0
Activité					
Ecolier(ère)	5,7	25,7	30,6	28,6	9,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	9,9	28,1	32,0	23,7	6,3
Etudiant(e)	7,2	22,8	36,7	23,5	9,8
Exerçant une activité professionnelle	9,8	31,2	35,7	14,8	8,5
Chômeur(-euse), autres	14,7	24,4	32,7	21,5	6,6
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	15,4	17,8	32,1	30,7	4,0
souvent	5,5	25,3	35,0	26,6	7,5
parfois	7,7	27,8	34,5	21,4	8,6
rarement	8,1	32,8	26,7	18,8	13,5
jamais	13,9	32,1	11,7	30,2	12,2

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

e. La pression à la performance n'est pas totalement négative, elle peut aussi être une source de motivation.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	19,0	53,0	19,3	7,0	1,7
Sexe					
Masculin	19,3	51,3	20,2	7,4	1,9
Féminin	18,7	54,7	18,4	6,6	1,6
Age					
15 ans	19,3	45,9	24,5	7,0	3,2
16 ans	15,0	52,4	19,7	11,0	1,9
17 ans	13,9	54,9	21,5	8,8	0,9
18 ans	20,8	46,2	23,1	7,0	2,9
19 ans	17,2	60,4	16,2	5,1	1,2
20 ans	23,6	56,1	13,8	5,4	1,1
21 ans	23,6	52,7	18,2	4,0	1,5
Région linguistique					
Suisse alémanique	17,7	50,9	21,5	8,1	1,8
Suisse romande	23,4	59,2	12,6	3,6	1,2
Tessin	12,1	47,5	25,8	10,0	4,6
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	18,6	54,0	18,8	6,7	1,9
Étranger/Étrangère	22,4	45,6	22,5	8,7	0,8
Activité					
Ecolier(ère)	14,6	52,9	22,7	7,3	2,5
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	17,8	50,4	20,7	10,0	1,1
Etudiant(e)	22,1	58,3	14,7	3,7	1,2
Exerçant une activité professionnelle	26,5	52,1	16,7	3,2	1,5
Chômeur(-euse), autres	25,1	42,2	14,1	12,3	6,3
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	19,8	44,6	23,9	11,5	0,1
souvent	16,2	55,8	20,4	7,0	0,7
parfois	17,8	55,8	17,8	6,3	2,3
rarement	26,2	46,1	18,3	5,0	4,5
jamais	54,3	41,5	0,0	4,2	0,0

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

f. Parler de la pression à la performance subie est embarrassant.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	6,9	24,4	32,8	32,8	3,1
Sexe					
Masculin	7,7	28,8	33,2	26,6	3,7
Féminin	6,1	19,9	32,4	39,0	2,5
Age					
15 ans	9,1	28,4	31,3	29,6	1,6
16 ans	8,2	27,3	31,9	28,4	4,2
17 ans	6,8	19,0	35,5	35,6	3,0
18 ans	9,6	23,7	30,9	32,6	3,2
19 ans	4,1	25,1	33,9	35,5	1,4
20 ans	6,4	23,8	29,7	36,8	3,3
21 ans	5,0	23,8	36,0	31,0	4,2
Région linguistique					
Suisse alémanique	6,6	22,0	30,3	39,0	2,0
Suisse romande	8,4	30,2	38,5	17,5	5,4
Tessin	2,5	25,4	37,4	28,6	6,1
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	6,6	23,9	33,8	32,6	3,1
Étranger/Étrangère	9,3	28,0	25,4	34,3	3,0
Activité					
Ecolier(ère)	5,2	22,1	32,0	37,6	3,2
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	9,4	28,2	32,0	28,0	2,4
Etudiant(e)	4,2	22,5	35,1	34,3	4,0
Exerçant une activité professionnelle	11,1	18,9	34,0	32,9	3,1
Chômeur(-euse), autres	2,6	44,9	26,9	22,3	3,3
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	14,4	25,1	29,6	28,6	2,3
souvent	7,3	26,5	31,3	32,5	2,4
parfois	5,5	22,9	34,5	33,7	3,4
rarement	2,1	21,7	35,9	35,3	5,1
jamais	13,9	30,9	22,6	28,4	4,2

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

g. La pression à la performance ne touche que les jeunes moins performants.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	2,6	10,3	28,3	55,5	3,3
Sexe					
Masculin	3,3	13,8	32,3	46,3	4,3
Féminin	2,0	6,8	24,3	64,6	2,3
Age					
15 ans	1,6	16,1	25,8	52,8	3,7
16 ans	3,7	10,4	25,0	59,6	1,4
17 ans	3,5	11,9	27,6	54,0	3,0
18 ans	3,1	12,8	28,6	51,1	4,5
19 ans	2,9	7,5	29,3	57,2	3,2
20 ans	1,8	6,7	32,1	54,8	4,7
21 ans	1,5	9,0	29,6	56,9	3,1
Région linguistique					
Suisse alémanique	2,0	11,5	27,9	55,7	2,9
Suisse romande	4,4	6,3	29,1	55,9	4,3
Tessin	1,8	16,2	30,3	48,0	3,7
Nationalität					
Schweizer(in)	2,5	9,7	28,4	56,1	3,3
Ausländer(in)	3,9	14,7	27,7	50,2	3,4
Activité					
Ecolier(ère)	3,4	10,3	23,6	59,9	2,7
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	2,5	12,7	31,5	49,7	3,5
Etudiant(e)	1,9	6,3	27,5	61,4	2,9
Exerçant une activité professionnelle	2,9	12,1	33,7	47,7	3,6
Chômeur(-euse), autres	0,0	9,2	26,9	55,0	8,9
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	4,6	9,9	18,6	64,3	2,6
souvent	2,2	8,0	26,4	61,3	2,0
parfois	2,2	10,6	32,8	50,7	3,8
rarement	1,5	15,1	28,5	48,5	6,4
jamais	17,5	22,3	33,2	27,1	0,0

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

h. Il serait nécessaire de proposer davantage ou d'autres services de conseil pour les jeunes subissant une pression à la performance.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	10,6	30,3	33,7	12,9	12,5
Sexe					
Masculin	9,4	27,5	37,7	14,9	10,5
Féminin	11,7	33,1	29,6	11,0	14,5
Age					
15 ans	14,8	22,1	39,2	11,7	12,2
16 ans	12,6	30,1	27,7	15,4	14,3
17 ans	7,9	30,3	37,1	14,0	10,7
18 ans	11,9	28,0	35,1	11,1	13,9
19 ans	10,7	31,9	33,0	14,7	9,7
20 ans	7,0	32,8	33,2	11,7	15,3
21 ans	10,2	33,9	33,6	11,1	11,1
Région linguistique					
Suisse alémanique	7,5	23,6	38,8	15,7	14,3
Suisse romande	19,0	46,4	21,3	5,6	7,7
Tessin	7,6	38,4	27,3	13,4	13,4
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	9,9	29,2	34,8	12,5	13,6
Étranger/Étrangère	15,7	39,4	24,4	16,2	4,3
Activité					
Ecolier(ère)	11,6	25,3	36,2	13,2	13,7
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	9,8	30,9	33,5	14,9	10,9
Etudiant(e)	10,5	34,1	31,2	10,6	13,7
Exerçant une activité professionnelle	7,7	33,8	33,2	11,8	13,5
Chômeur(-euse), autres	22,5	31,9	30,6	11,8	3,2
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	27,5	30,5	25,0	9,3	7,7
souvent	12,3	33,0	31,0	10,1	13,7
parfois	6,2	28,5	38,7	14,6	12,0
rarement	2,9	29,7	33,7	18,1	15,7
jamais	13,9	21,6	32,2	20,1	12,2

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

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

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	17,2	34,8	31,1	15,4	1,6
Sexe					
Masculin	15,0	31,3	34,4	18,3	1,1
Féminin	19,3	38,2	27,8	12,5	2,2
Age					
15 ans	21,8	33,7	32,0	12,6	0,0
16 ans	23,9	40,5	23,2	10,5	1,9
17 ans	22,3	34,7	29,6	11,7	1,6
18 ans	19,2	33,1	32,2	13,6	2,0
19 ans	14,5	36,8	31,0	16,8	0,9
20 ans	8,4	31,8	35,1	21,9	2,8
21 ans	11,0	31,5	35,9	20,1	1,5
Région linguistique					
Suisse alémanique	17,3	35,9	31,5	14,1	1,2
Suisse romande	17,3	31,5	29,5	19,3	2,5
Tessin	13,8	36,9	34,6	12,2	2,6
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	17,4	34,3	30,9	15,7	1,6
Étranger/Étrangère	14,9	38,6	32,2	12,7	1,6
Activité					
Ecolier(ère)	20,8	35,3	28,8	13,4	1,7
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	20,5	35,8	30,0	12,4	1,3
Etudiant(e)	10,0	31,3	36,5	20,0	2,2
Exerçant une activité professionnelle	11,5	39,6	29,5	18,6	0,8
Chômeur(-euse), autres	22,6	24,2	28,9	21,0	3,3
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	40,2	32,0	21,9	5,6	0,4
souvent	19,8	40,0	27,8	11,2	1,2
parfois	10,9	35,6	33,7	17,7	2,0
rarement	7,1	20,2	40,7	29,1	2,8
jamais	13,9	36,8	31,6	17,8	0,0

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

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

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	18,3	33,2	31,7	14,7	2,1
Sexe					
Masculin	16,9	30,5	33,2	17,5	2,0
Féminin	19,7	36,0	30,1	11,9	2,3
Age					
15 ans	24,7	31,2	28,9	13,6	1,6
16 ans	22,8	39,5	25,7	9,1	2,9
17 ans	20,2	36,6	29,2	13,1	0,9
18 ans	20,7	31,0	36,2	10,9	1,2
19 ans	18,1	33,1	30,0	16,6	2,3
20 ans	11,1	28,8	36,8	20,0	3,3
21 ans	12,5	30,7	35,0	19,6	2,2
Région linguistique					
Suisse alémanique	18,7	33,6	31,9	14,0	1,7
Suisse romande	18,3	31,2	31,1	16,1	3,2
Tessin	10,6	38,8	32,0	16,0	2,6
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	18,4	33,0	32,1	14,7	2,0
Étranger/Étrangère	17,7	35,2	28,7	14,9	3,5
Activité					
Ecolier(ère)	23,8	33,1	28,9	13,1	1,1
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	19,4	37,6	29,4	11,3	2,3
Etudiant(e)	11,9	28,2	37,0	19,9	2,9
Exerçant une activité professionnelle	13,4	32,7	35,3	16,3	2,2
Chômeur(-euse), autres	20,5	28,0	26,9	19,4	5,2
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	39,5	31,7	22,0	6,0	0,7
souvent	21,6	38,5	26,1	11,1	2,7
parfois	11,5	34,2	35,2	17,2	1,8
rarement	9,4	18,0	44,8	24,7	3,2
jamais	23,0	20,7	36,5	19,8	0,0

F9: Que pensez-vous des affirmations suivantes sur les exigences posées aux jeunes et sur la pression à la performance?

k. Un jeune doit bien s'organiser pour répondre à toutes les attentes.

	entièrement d'accord	plutôt d'accord	plutôt pas d'accord	pas du tout d'accord	ne sais pas
en pourcentage pondéré					
Total n = 1'538	42,0	48,9	6,5	1,5	1,1
Sexe					
Masculin	37,0	51,6	7,7	2,4	1,2
Féminin	47,0	46,2	5,3	0,5	1,0
Age					
15 ans	42,2	49,9	6,3	0,0	1,6
16 ans	49,8	44,0	4,9	0,9	0,4
17 ans	41,4	50,2	5,7	2,4	0,3
18 ans	43,0	48,2	4,8	1,7	2,3
19 ans	41,2	50,6	5,8	1,6	0,8
20 ans	33,7	52,5	10,3	1,4	2,1
21 ans	41,4	48,2	7,8	2,1	0,5
Région linguistique					
Suisse alémanique	40,6	50,5	6,7	1,2	1,0
Suisse romande	46,4	45,4	5,0	1,9	1,2
Tessin	37,8	44,2	12,1	3,2	2,7
Nationalité					
Suisse/Suisseuse	41,2	49,4	6,7	1,6	1,1
Étranger/Étrangère	48,0	45,1	5,2	1,0	0,8
Activité					
Ecolier(ère)	46,5	46,5	4,4	1,6	1,0
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	39,6	51,2	6,2	2,3	0,7
Etudiant(e)	44,8	48,9	4,8	0,6	0,9
Exerçant une activité professionnelle	31,0	49,4	16,7	1,0	2,0
Chômeur(-euse), autres	42,3	46,8	5,5	0,0	5,4
Fréquence du stress/surmenage (F1)					
très souvent	63,7	29,7	2,6	3,3	0,7
souvent	47,9	47,5	4,0	0,2	0,4
parfois	34,7	55,7	7,5	0,9	1,2
rarement	27,3	50,7	13,5	5,3	3,2
jamais	46,5	41,4	12,2	0,0	0,0

9) Satisfaction dans la vie et dans différents domaines de la vie

F10: Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait de...?

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

a. ... de vos prestations à l'école/ en formation/ dans les études/ dans la vie professionnelle

	très satisfait	satisfait	ni plus, ni moins	insatisfait	très insatisfait	ne sais pas / sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'496	19,8	51,3	21,0	6,3	0,9	0,7
Sexe						
Masculin	22,4	51,6	17,2	7,5	0,6	0,8
Féminin	17,3	51,0	24,7	5,2	1,2	0,6
Age						
15 ans	27,2	41,4	22,8	8,5	0,0	0,0
16 ans	22,9	50,2	16,2	6,8	3,0	0,9
17 ans	21,9	50,4	19,4	7,4	0,6	0,3
18 ans	24,0	54,2	12,8	5,4	0,7	2,9
19 ans	13,4	49,0	31,8	5,5	0,0	0,4
20 ans	16,9	56,4	21,1	4,8	0,8	0,0
21 ans	14,4	54,3	24,4	6,4	0,5	0,0
Région linguistique						
Suisse alémanique	20,2	48,6	23,5	6,0	1,2	0,4
Suisse romande	19,0	58,0	14,2	7,3	0,2	1,3
Tessin	18,8	52,2	22,5	5,1	1,4	0,0
Nationalité						
Suisse/Suisse	20,0	50,3	21,8	6,3	0,9	0,7
Étranger/Étrangère	18,5	58,9	14,6	6,7	0,7	0,6
Activité						
Ecolier(ère)	19,5	46,9	23,3	7,9	2,0	0,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	25,4	52,3	16,4	4,8	0,5	0,7
Etudiant(e)	11,8	50,2	28,0	8,2	0,6	1,2
Exerçant une activité professionnelle	21,5	62,4	13,2	2,6	0,0	0,4
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	13,7	38,8	29,0	14,5	3,7	0,3
souvent	12,8	51,9	25,2	9,2	0,5	0,4
parfois	23,2	54,5	18,3	2,5	0,5	0,9
rarement	30,8	53,7	11,3	3,3	0,0	0,9
jamais	54,4	28,8	8,4	0,0	8,4	0,0

F10: Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait de...?

b. ...de vos prestations en sport

	très satisfait	satisfait	ni plus, ni moins	insatisfait	très insatisfait	ne sais pas / sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	14,1	36,0	30,4	13,2	3,3	3,0
Sexe						
Masculin	19,3	40,2	23,2	12,0	2,6	2,6
Féminin	8,8	31,9	37,5	14,4	3,9	3,5
Age						
15 ans	23,3	30,9	31,8	9,1	1,6	3,2
16 ans	16,1	37,5	33,3	8,5	3,5	1,1
17 ans	15,0	35,6	28,7	15,6	3,6	1,5
18 ans	14,4	36,6	27,3	13,6	4,1	4,0
19 ans	11,0	37,7	30,0	14,2	3,5	3,6
20 ans	10,7	39,1	31,1	14,6	,6	4,0
21 ans	10,9	33,1	30,3	16,1	5,4	4,2
Région linguistique						
Suisse alémanique	12,7	37,0	30,9	13,8	2,9	2,6
Suisse romande	17,5	34,0	29,7	11,9	4,2	2,7
Tessin	14,4	33,8	25,5	10,1	3,9	12,3
Nationalité						
Suisse/Suisse	13,7	35,8	30,5	13,5	3,2	3,3
Étranger/Étrangère	16,7	37,9	29,6	10,4	4,0	1,5
Activité						
Ecolier(ère)	15,0	37,9	31,3	10,7	3,2	1,9
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	16,8	34,1	31,1	11,5	3,8	2,7
Etudiant(e)	9,4	39,5	29,0	14,9	2,6	4,5
Exerçant une activité professionnelle	14,2	31,4	28,4	19,4	3,1	3,6
Chômeur(-euse), autres	10,1	28,1	32,6	19,2	3,9	6,1
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	10,7	31,3	29,1	16,9	5,5	6,5
souvent	10,5	35,3	33,7	14,5	3,7	2,3
parfois	14,9	38,6	29,1	12,6	2,1	2,7
rarement	21,6	36,7	28,1	8,4	3,1	2,0
jamais	42,4	16,3	15,3	4,2	7,9	13,9

F10: Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait de...?

c. ...de la maîtrise de vos loisirs (exemple : musique, jeux)

	très satisfait	satisfait	ni plus, ni moins	insatisfait	très insatisfait	ne sais pas / sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	22,2	47,0	22,4	5,4	0,9	2,0
Sexe						
Masculin	27,3	51,7	14,7	5,2	0,2	0,8
Féminin	17,2	42,3	30,1	5,6	1,7	3,2
Age						
15 ans	45,0	39,6	6,3	4,9	2,0	2,2
16 ans	23,7	42,9	24,1	3,7	1,7	3,9
17 ans	21,5	48,7	22,4	6,0	0,0	1,5
18 ans	21,2	48,0	21,0	6,6	1,5	1,8
19 ans	20,0	45,3	27,6	5,7	0,0	1,4
20 ans	15,8	52,8	26,7	2,9	0,6	1,3
21 ans	16,5	49,9	22,9	7,9	1,1	1,6
Région linguistique						
Suisse alémanique	21,3	47,3	24,1	4,6	0,8	1,9
Suisse romande	23,8	47,4	18,4	7,3	1,4	1,8
Tessin	27,3	40,3	20,9	5,4	1,6	4,4
Nationalité						
Suisse/Suisse	21,8	47,6	22,2	5,3	1,1	2,1
Étranger/Étrangère	25,7	42,7	24,2	6,1	0,0	1,3
Activité						
Ecolier(ère)	25,1	47,1	20,1	4,1	0,9	2,7
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	25,3	44,5	21,6	5,5	1,3	1,7
Etudiant(e)	16,7	48,5	25,9	7,5	0,3	1,1
Exerçant une activité professionnelle	15,4	53,0	23,7	4,4	1,1	2,5
Chômeur(-euse), autres	31,7	37,7	22,0	3,9	2,3	2,3
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	19,6	34,8	27,0	10,8	2,6	5,2
souvent	17,1	44,9	29,3	6,1	1,2	1,4
parfois	23,7	52,1	18,5	3,7	0,4	1,7
rarement	32,0	49,4	13,2	3,7	0,0	1,7
jamais	42,1	40,9	4,8	4,2	7,9	0,0

F10: Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait de...?

d. ...de votre acceptation dans votre cercle d'amis

	très satisfait	satisfait	ni plus, ni moins	insatisfait	très insatisfait	ne sais pas / sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	38,1	46,3	12,7	2,0	0,6	0,3
Sexe						
Masculin	37,9	46,5	12,6	1,9	0,7	0,3
Féminin	38,4	46,0	12,7	2,0	0,5	0,4
Age						
15 ans	44,8	43,6	9,0	1,0	1,6	0,0
16 ans	35,8	48,8	12,0	2,2	0,3	0,9
17 ans	39,0	44,5	13,6	2,5	0,1	0,3
18 ans	39,1	44,4	13,6	1,4	0,9	0,6
19 ans	37,6	45,2	15,3	1,9	0,0	0,0
20 ans	42,5	41,5	12,2	2,4	1,3	0,0
21 ans	31,2	53,9	12,2	2,1	0,4	0,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	39,9	46,2	11,3	1,6	0,8	0,2
Suisse romande	35,2	45,1	16,8	2,0	0,1	0,7
Tessin	26,7	54,4	9,1	8,3	1,1	0,4
Nationalité						
Suisse/Suisse	37,7	46,2	12,9	2,1	0,6	0,4
Étranger/Étrangère	41,4	46,5	10,8	0,7	0,6	0,0
Activité						
Ecolier(ère)	38,1	46,7	12,6	2,0	0,3	0,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	40,5	44,0	12,3	1,8	1,0	0,5
Etudiant(e)	36,1	48,0	12,7	2,6	0,5	0,1
Exerçant une activité professionnelle	37,9	46,3	13,4	1,5	1,0	0,0
Chômeur(-euse), autres	28,4	53,6	15,7	0,0	0,0	2,3
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	32,9	40,5	20,4	3,6	2,5	0,1
souvent	33,8	47,4	15,9	2,5	0,2	0,2
parfois	40,6	48,0	8,9	1,7	0,3	0,5
rarement	46,5	45,0	7,8	0,0	0,5	0,3
jamais	44,7	29,0	18,4	0,0	7,9	0,0

F10: Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait de...?

e. ...de votre apparence et de votre attractivité

	très satisfait	satisfait	Ni plus, ni moins	insatisfait	très insatisfait	ne sais pas / sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	12,7	45,7	31,2	6,6	2,8	1,0
Sexe						
Masculin	15,6	48,4	26,2	6,0	2,6	1,2
Féminin	9,8	43,1	36,1	7,3	2,9	0,8
Age						
15 ans	11,1	61,2	22,3	,0	3,7	1,6
16 ans	10,8	37,9	36,8	8,0	3,9	2,7
17 ans	14,3	41,9	33,1	6,8	3,3	0,6
18 ans	13,6	48,6	28,6	7,3	0,7	1,2
19 ans	11,5	45,2	29,4	8,0	5,5	0,3
20 ans	12,4	43,7	33,4	8,9	1,7	0,0
21 ans	15,1	48,4	30,3	5,0	0,8	0,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	12,3	45,8	32,5	6,3	2,5	0,6
Suisse romande	15,0	46,1	25,8	7,5	3,5	2,0
Tessin	5,3	41,8	43,2	6,5	2,4	0,8
Nationalité						
Suisse/Suisse	12,9	44,5	32,3	6,6	2,7	1,0
Étranger/Étrangère	11,3	55,6	22,2	6,9	3,4	0,6
Activité						
Ecolier(ère)	11,8	44,2	33,1	6,6	2,7	1,6
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	13,7	44,9	30,5	6,1	3,7	1,1
Etudiant(e)	12,9	46,8	29,9	7,6	2,5	0,4
Exerçant une activité professionnelle	14,2	46,3	31,6	6,9	0,9	0,0
Chômeur(-euse), autres	2,8	62,6	24,3	4,6	3,4	2,3
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	15,3	29,9	34,8	11,1	8,2	0,7
souvent	11,9	44,1	32,8	7,8	2,6	0,8
parfois	10,3	49,8	31,5	5,6	1,9	0,9
rarement	18,6	55,6	21,3	2,9	0,0	1,6
jamais	25,3	16,6	39,7	0,0	12,2	6,3

F10: Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait de...?

f. ...de votre participation aux réseaux sociaux (exemple: Facebook, Twitter, services de messagerie) et de votre propre présentation sur Internet

	très satisfait	satisfait	ni plus, ni moins	insatisfait	très insatisfait	ne sais pas / sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	20,4	47,1	20,4	1,9	0,3	9,9
Sexe						
Masculin	22,1	46,9	19,8	2,3	0,3	8,6
Féminin	18,7	47,3	21,1	1,5	0,2	11,2
Age						
15 ans	34,5	37,6	22,5	,0	0,0	5,4
16 ans	20,5	45,5	23,6	1,0	0,0	9,4
17 ans	17,1	44,6	24,9	2,9	0,0	10,4
18 ans	14,4	53,7	18,6	1,6	0,0	11,7
19 ans	18,0	53,2	18,7	3,5	0,3	6,2
20 ans	22,3	47,3	15,9	1,6	0,6	12,4
21 ans	20,2	45,3	19,0	2,2	0,9	12,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	20,8	51,3	15,7	2,0	0,2	10,0
Suisse romande	20,6	35,8	33,2	1,6	0,5	8,3
Tessin	12,3	51,1	16,5	1,2	0,0	18,9
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	20,1	46,6	20,6	1,9	0,3	10,6
Étranger/Étrangère	22,8	51,1	18,8	2,2	0,0	5,0
Activité						
Ecolier(ère)	21,2	44,2	23,6	1,6	0,0	9,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	21,5	48,0	19,8	1,7	0,3	8,8
Etudiant(e)	18,1	44,9	21,5	2,4	0,2	13,0
Exerçant une activité professionnelle	19,6	59,1	11,1	0,7	1,2	8,3
Chômeur(-euse), autres	20,1	37,2	22,7	9,3	0,0	10,7
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	19,7	36,4	31,1	4,1	0,5	8,2
souvent	18,1	45,4	23,8	2,3	0,4	9,9
parfois	18,3	52,7	16,2	1,3	0,0	11,5
rarement	30,7	47,2	15,7	0,4	0,0	6,0
jamais	51,7	16,0	0,0	4,2	7,9	20,1

F10: Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait de...?

g. ...de votre vie

	très satisfait	satisfait	ni plus, ni moins	insatisfait	très insatisfait	ne sais pas / sans objet
en pourcentage pondéré						
Total n = 1'538	28,2	46,0	18,8	4,8	1,8	0,4
Sexe						
Masculin	32,7	44,2	16,4	4,5	1,8	0,4
Féminin	23,8	47,8	21,3	5,1	1,8	0,3
Age						
15 ans	37,6	43,7	14,9	0,0	3,7	0,0
16 ans	25,1	41,8	24,3	8,4	0,0	0,4
17 ans	27,3	47,2	18,3	4,8	2,1	0,3
18 ans	31,9	44,2	16,3	5,6	1,1	0,9
19 ans	24,6	47,8	20,3	3,7	3,2	0,5
20 ans	26,6	49,9	18,8	3,7	1,0	0,0
21 ans	28,4	47,2	16,5	5,2	2,4	0,4
Région linguistique						
Suisse alémanique	26,7	45,8	21,0	4,8	1,4	0,3
Suisse romande	33,0	46,0	13,0	4,5	2,9	0,6
Tessin	22,5	48,5	20,2	6,9	1,5	0,5
Nationalité						
Suisse/Suisseuse	28,8	45,7	18,9	4,6	1,6	0,4
Étranger/Étrangère	23,4	48,2	18,7	6,3	3,1	0,2
Activité						
Ecolier(ère)	28,1	45,5	20,7	4,2	1,2	0,4
Apprenti(e), recrue militaire, Stagiaire	28,2	44,0	19,9	5,4	2,1	0,4
Etudiant(e)	27,5	50,2	15,3	4,8	2,0	0,2
Exerçant une activité professionnelle	29,9	49,1	16,3	3,7	1,0	0,0
Chômeur(-euse), autres	29,5	22,7	27,6	10,3	6,7	3,2
Fréquence du stress/surmenage (F1)						
très souvent	19,7	28,3	30,0	13,7	7,8	0,6
souvent	18,0	52,4	21,9	6,1	1,4	0,2
parfois	31,9	47,9	17,2	2,1	0,5	0,5
rarement	49,2	42,0	6,7	1,2	0,5	0,3
jamais	67,8	20,1	0,0	4,2	7,9	0,0

Éditeur

Jacobs Foundation
Seefeldquai 17
CH-8034 Zurich
www.jacobsfoundation.org

Réalisation de l'étude

Prognos AG, Bâle
www.prognos.com

© 2015, Jacobs Foundation – reproduction,
diffusion et reproduction électronique, même en partie,
exclusivement après autorisation écrite.