

# ÉTUDE DE PRO JUVENTUTE SUR LA JEUNESSE



Gestion du stress, crises, utilisation des médias  
et résilience chez les jeunes et les jeunes  
adultes en Suisse »

## Étude de Pro Juventute sur la jeunesse : Gestion du stress, crises, utilisation des médias et résilience chez les jeunes et les jeunes adultes en Suisse »

30.10.2024

### Responsables du projet :

Lulzana Musliu (Pro Juventute), Prof. Dr Susanne Walitza (service de psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents de la clinique psychiatrique universitaire de Zurich (KJPP) PUK, UZH) en coopération avec Prof. Dr Meichun Mohler-Kuo (KJPP, PUK, université de Zurich et université de Lausanne)

### Rapport :

Anna Werling et Renate Drechsler sur la base de l'étude Swiss Mental Health de Meichun Mohler-Kuo, Simon Foster et Susanne Walitza

### Projet de questionnaire

Anna Werling et Renate Drechsler sur la base de l'étude Swiss Mental Health de Meichun Mohler-Kuo, Simon Foster et Susanne Walitza

### Enquête :

YouGov Suisse – direction de projet : Dr Fabian Bergmann

### Conception du questionnaire :

représentantes de la KJPP et Lulzana Musliu

### Assistance :

Fondation Ernst Göhner et KJPP



## AVANT-PROPOS

Les défis quotidiens, les conditions de vie difficiles ou les expériences traumatiques peuvent occasionner un stress, en particulier chez les jeunes et les jeunes adultes. Le vécu de ce stress et la manière de le gérer peuvent avoir un impact sur la santé mentale et aboutir à un surmenage, voire à des troubles psychiques. Les jeunes et les jeunes adultes sont confrontés à de multiples exigences et à des tâches développementales spécifiques dans leur environnement social, par exemple, dans le cercle familial ou amical, dans leur contexte scolaire ou professionnel, dans leurs loisirs.

Longtemps, les études menées sur la gestion du stress ont mis l'accent sur les événements traumatisants ou marquants de la vie (p. ex. la perte d'un parent, le divorce des parents, un déménagement). Ces derniers temps, de plus en plus d'exigences quotidiennes (p. ex. pression liée à la performance, attentes de la société) ainsi que la gestion des mutations sociétales actuelles (p. ex. crise climatique, guerre en Ukraine, risque d'inflation) semblent gagner en importance. Aujourd'hui, on parle souvent de multicrise. Si ce terme est utilisé dans différentes acceptions, il vise ici aussi à rendre compte de la simultanéité des crises et de leur proximité ressentie. Les crises peuvent entraîner un surmenage chez les enfants et les jeunes, qui se trouvent dans des phases de développement sensibles. On peut dès lors se demander si la consommation de médias, qui marque fortement la vie de la jeune génération en particulier, constitue elle aussi une source de stress supplémentaire. Différentes études et statistiques du service de conseil 147 de Pro Juventute ont montré, en particulier depuis 2019, une détresse psychologique accrue chez les enfants et les jeunes en Suisse. Un constat qui se reflète dans le nombre élevé et en hausse ces dernières années de recours aux consultations du 147 de Pro Juventute ainsi que dans le nombre élevé de demandes pour des offres psychiatriques et psychothérapeutiques pour enfants et pour jeunes.

La pandémie de COVID-19 a entraîné une augmentation des troubles psychiques et des comportements nocifs pour la santé (p. ex. la consommation problématique des médias). Le rapport de la Fondation Pro Juventute sur le coronavirus ainsi que des études de la KJPP Zurich (p. ex. Werling et al., 2022, Mohler-Kuo et al., 2021) ont montré que la détresse psychologique avait nettement augmenté pendant la pandémie, les jeunes étant plus fortement touchés par la crise que les autres groupes d'âge.

D'autres études le prouvent de manière impressionnante : la dernière Swiss Corona Stress Study (de Quervain et al. 2021), réalisée en novembre 2020, a montré que les plus jeunes participant-e-s à l'étude, âgé-e-s de 14 à 24 ans, étaient les plus touché-e-s par une symptomatologie dépressive modérée à sévère (29%). Dans un sondage réalisé en mars 2021 dans la partie alémanique de Suisse du Nord, des gymnasien-ne-s âgé-e-s de 16 à 19 ans ont indiqué que l'un des plus grands facteurs de stress était la pression scolaire qui, selon eux, s'est encore intensifiée du fait de la pandémie. L'étude représentative sur le stress des jeunes, menée à deux reprises en Suisse par le service de psychiatrie pour enfants et adolescents de Zurich (KJPP) pendant la pandémie, a révélé que les filles étaient plus touchées par le stress que les garçons (Mohler-Kuo et al., 2021 et Foster et al., 2023). Il est apparu que des stratégies d'adaptation fonctionnant bien contribuaient de manière substantielle à trouver une gestion saine du stress et à réduire les symptômes de dépression et d'anxiété (Mohler-Kuo et al., 2021, Foster et al. 2023). Une étude sur les tendances réalisée en Allemagne a pu montrer dans l'une des dernières

enquêtes de 2023 qu'il existe des effets de génération et que les jeunes et les jeunes adultes (14-29 ans) ont décrit avoir vécu nettement plus de stress, d'épuisement, de doute et d'irritabilité que, par exemple, le groupe des 50-69 ans (Trendstudie Jugend in Deutschland, Schnetzer, Hampel et Hurrelmann, 2023).

Dans ce contexte, la Fondation Pro Juventute, en collaboration avec le service KJPP, PUK UZH, a voulu en savoir plus sur la gestion du stress et des crises, mais aussi sur l'utilisation des médias et la résilience chez les jeunes et les jeunes adultes en Suisse, afin de pouvoir en déduire d'éventuels champs d'action. Pro Juventute a voulu profiter de l'expérience du service KJPP et de sa « Swiss Youth Mental Health Study during Covid-19 Pandemics » et a élaboré le questionnaire pour une étude représentative à l'échelle nationale, en collaboration avec le service de psychiatrie pour enfants et adolescents de la clinique psychiatrique universitaire de Zurich (KJPP, UZH). Dans l'« étude Pro Juventute sur la jeunesse : Gestion du stress, crises, utilisation des médias et résilience chez les jeunes et les jeunes adultes en Suisse », les jeunes devaient être interrogés directement, car c'est à partir de la perspective des personnes concernées que l'importance des facteurs de stress ou des préoccupations peut être le mieux appréhendée.

### **Objectifs et méthodologie**

La présente étude vise à identifier les préoccupations et les facteurs de stress pertinents ainsi qu'à étudier leur lien avec la santé mentale et physique des jeunes et des jeunes adultes. Elle vise à déterminer quels sont les influences démographiques, psychosociales, sociétales et politiques ainsi que les autres facteurs potentiellement générateurs de stress, et notamment la consommation de réseaux, qui influencent le vécu de stress chez les jeunes et les jeunes adultes. Comme pour l'étude « Swiss Youth Mental Health Study during Covid-19 Pandemics », il s'agissait d'étudier les facteurs de protection ou de résilience auxquels les jeunes et les jeunes adultes peuvent recourir pour gérer leur stress. Une étude approfondie des stratégies de gestion du stress est prévue dans une deuxième enquête.

Le sondage a abordé quatre thématiques, pour lesquelles la population suisse âgée de 14 à 25 ans a été interrogée sur les questions suivantes : a) l'existence de facteurs de stress personnels ou généraux ou de préoccupations concernant les défis sociétaux, y compris la perception des crises b) l'étude des facteurs de résilience (image de soi, relation avec les parents), c) l'état psychique, ainsi que d) le comportement face aux médias et son lien avec les ressentis de stress ainsi que la santé psychique et physique. Le nouveau questionnaire élaboré par le service KJPP et Pro Juventute, basé sur des études existantes ainsi que sur de nouvelles interrogations, a été soumis à un groupe de pair-e-s collaborant avec Pro Juventute. Dans le cadre d'une co-création, leurs retours sur la compréhension et l'adéquation des questions ou des thématiques ont été intégrés dans le questionnaire final.

### **Réalisation de l'enquête et conception de l'étude**

Après avoir élaboré un questionnaire adapté dans les trois langues nationales (allemand, français et italien) et obtenu l'autorisation de la commission d'éthique de Zurich (n° BASEC 2024-00734), les sondages ont été réalisés par le biais d'interviews en ligne sur la base du panel YouGov Suisse.

Le panel sélectionné est constitué de personnes âgées de 14 à 25 ans résidant en Suisse, représentatives de la population, qui utilisent Internet au moins une fois par semaine à des fins privées et qui peuvent remplir le questionnaire en allemand, en français ou en italien. Les participant-e-s au panel Internet de YouGov Suisse sont recruté-e-s activement par YouGov Suisse. Celui-ci comprend environ 115 000 panélistes actif-ve-s, recruté-e-s activement lors d'études téléphoniques représentatives de la population. Grâce à l'approche consistant à contacter les personnes non seulement via des numéros de téléphone fixe enregistrés, mais aussi via des numéros de téléphone portable générés de manière aléatoire, la procédure de recrutement atteint une couverture théorique d'environ 98%.

L'échantillon a été constitué au moyen d'une stratégie double. Pour le premier sous-échantillon, des participant-e-s au panel âgé-e-s de 14 à 25 ans ont été directement invité-e-s par YouGov Suisse à répondre au questionnaire. Pour le deuxième échantillon, nous avons interrogé les participant-e-s au panel qui avaient indiqué lors de leur inscription vivre dans une famille avec des jeunes ou des jeunes adultes âgés de 14 à 25 ans. Ils ont été priés de transmettre l'enquête aux membres concernés de leur famille. En tout, 15 859 invitations ont été envoyées. Sur ce total, 3358 invitations ont été adressées à des membres du panel âgés de 14 à 25 ans et 12 501 invitations à des membres du panel ayant des enfants dans la tranche d'âge concernée. YouGov Suisse considère que le taux de réponse de cette étude est très bon. En particulier pour le premier échantillon, c'est-à-dire les jeunes et les jeunes adultes qui sont eux-mêmes membres du panel. Ce groupe cible est généralement difficile à atteindre et se caractérise habituellement par des taux de réponse plus faibles. Pour le deuxième échantillon, c'est-à-dire les membres du panel qui ont des enfants âgés de 14 à 25 ans et auxquels il a été demandé de transmettre l'enquête, les valeurs de comparaison sont moins nombreuses selon YouGov Suisse, car ce type d'échantillon est moins fréquent. Néanmoins, le taux de réponse reste élevé.

Les participant-e-s ont en outre reçu un bonus d'une valeur de 5 francs en plus de la procédure incitative régulière de participation à un panel de YouGov Suisse. Qui plus est, 5 AirPods Pro de 3e génération ont été tirés au sort parmi l'ensemble des participant-e-s.

### **Représentativité et pondération**

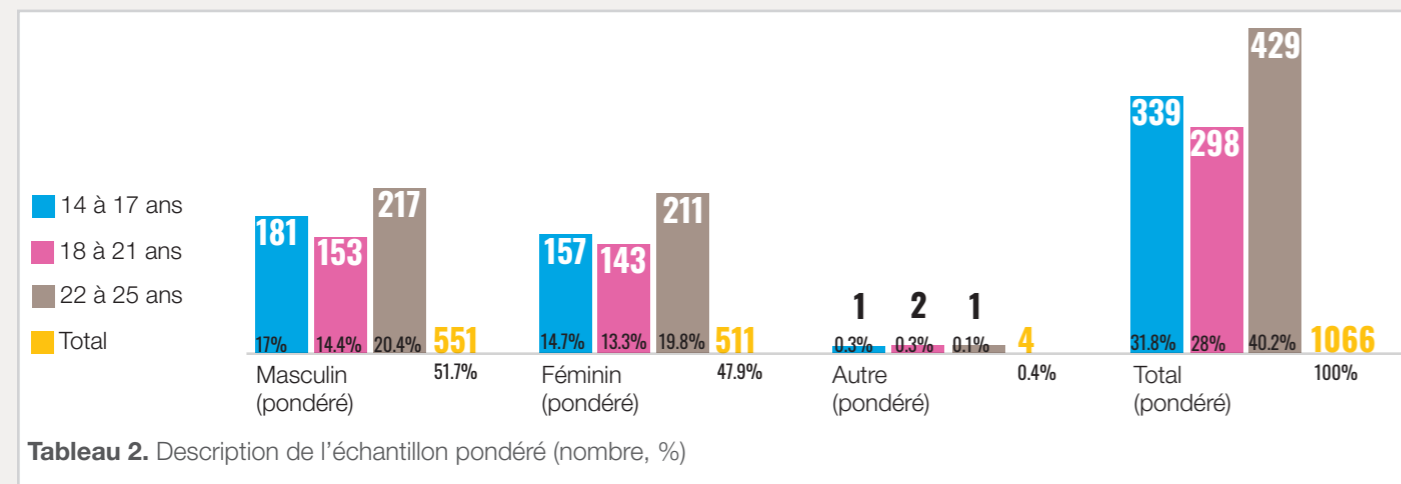
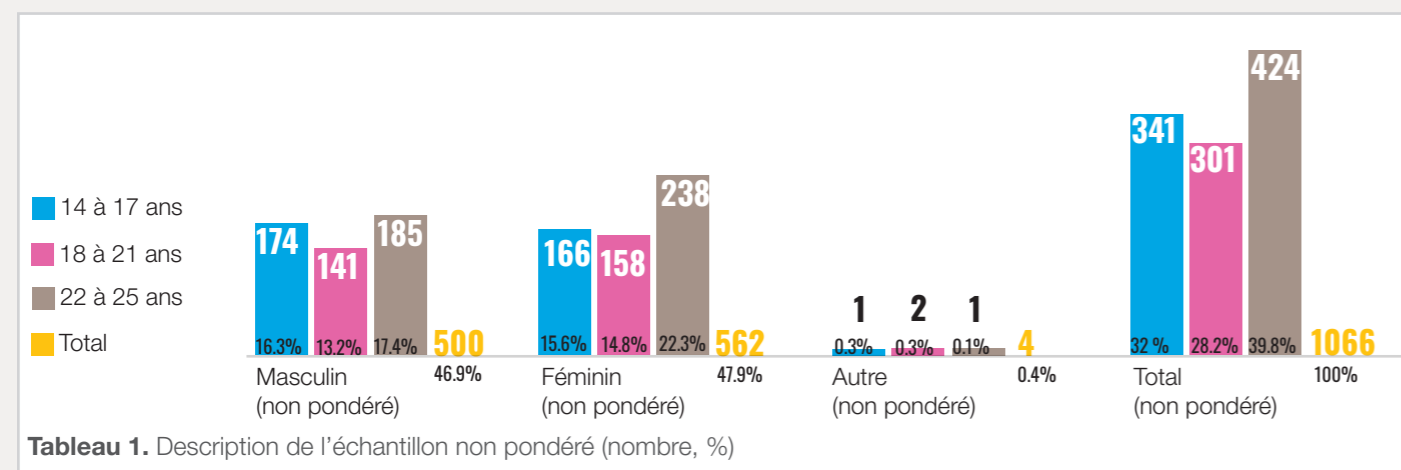
L'ensemble des données disponibles ont été pondérées à l'aide d'une variable de pondération basée sur la répartition effective de la population par région et par sexe, sur la base des informations des participant-e-s disponibles dans le panel en ligne de YouGov Suisse. L'échantillon est donc représentatif de la population en Suisse. L'enquête a donné lieu à 1065 entretiens valides, pondérés par région et par sexe.

# RÉSULTATS

## Description de l'échantillon

L'échantillon représentatif est composé de jeunes et de jeunes adultes âgés de 14 à 25 ans et vivant en Suisse. Au total, 1066 interviews valides ont été réalisées en ligne entre le 25 juin et le 18 juillet 2024. Toutes régions linguistiques confondues, 1128 jeunes et jeunes adultes ont participé à l'enquête (échantillon brut). 62 personnes âgées de moins de 14 ans ou de plus de 25 ans ont été exclues a posteriori de l'analyse des données en vue de respecter l'âge cible de l'échantillon. L'échantillon net non pondéré comprend donc 1066 jeunes.

La répartition disproportionnée des caractéristiques de la région linguistique et de l'âge a été compensée par une pondération des données, de sorte que l'échantillon est représentatif de la population de la Suisse. L'échantillon net pondéré se compose de 376 participants et 351 participantes de Suisse alémanique, de 151 participants et 144 participantes de Suisse romande, et de 22 participants et 21 participantes du Tessin. Les données se fondent sur une variable avec une identité binaire de genre, déposée dans le panel YouGov Suisse.



Les valeurs des tableaux 1 et 2 sont basées sur les réponses données par les participant-e-s à la question sur leur genre, avec trois possibilités de réponse (masculin, féminin, autre). 47,9% des données proviennent de filles et de jeunes femmes et 51,7 % de garçons ou de jeunes hommes. 0,4% (N=4) ont indiqué « autre » comme genre (tableau 2). Ces quatre participant-e-s n'ont pas été pris-e-s en compte dans l'analyse par groupes de sexe en raison de la petite taille de ce groupe. S'agissant des groupes d'âge, le groupe le plus âgé (22-25 ans) est proportionnellement plus important (N=429) que les groupes d'âge le plus jeune (N=339) et moyen (N=298). Les sous-échantillons visés dans les trois régions linguistiques ont été majoritairement atteints.

### Situation en matière de formation

Comme le montre la figure 1, la majorité des participant-e-s effectuaient un apprentissage (N=284 (26,6%)) ou des études (N=280 (26,3%)). Les autres participant-e-s étaient (par ordre décroissant de fréquence) au secondaire (N=164 (15,4%)), au gymnase/

maturité (N=155 (14,5%)), en activité professionnelle (N=176 (16,5%)), à l'école de culture générale (N=43 (4%)), en formation professionnelle initiale de deux ans sanctionnée par l'attestation fédérale (N=12 (1,1%)) ainsi qu'à l'école d'orientation professionnelle (10e année scolaire) (N=8 (0,8%)). Le reste (N=61 (5,7%)) a indiqué « autre ».

### Situation en matière de logement

Les participant-e-s ont majoritairement indiqué qu'ils vivaient principalement dans une structure/situation de logement familiale, c'est-à-dire soit chez leurs deux parents (68,1%), soit chez l'un d'eux (10,1%), soit en alternance chez l'un des parents (2,8%), soit dans une famille recomposée (2,8%) (tableau 3). Seuls 8,9% des participant-e-s vivent en colocation/avec un-e ami-e ou seul-e-s (4,6%). 2,6% ont indiqué « autre ». Comme on pouvait s'y attendre, la proportion de participant-e-s vivant seul-e-s ou en colocation / avec un-e partenaire était la plus élevée chez les 22-25 ans (28,8%). Mais même dans ce groupe d'âge, 65,3% vivent encore avec leur famille/un de leurs parents.

	Chez les parents	Chez un parent	En partie mère/père	Famille recomposée	Seul-e	Colocation avec partenaire	Autre
<b>Total</b>	<b>68.1%</b>	<b>10.1%</b>	<b>2.8%</b>	<b>2.8%</b>	<b>4.6%</b>	<b>8.9%</b>	<b>2.6%</b>
<b>14 à 17 ans</b>	<b>83.4%</b>	<b>8.3%</b>	<b>4.7%</b>	<b>3.0%</b>	<b>0.3%</b>	<b>0.3%</b>	<b>0%</b>
<b>18 à 21 ans</b>	<b>75.8%</b>	<b>11.1%</b>	<b>2.4%</b>	<b>3.7%</b>	<b>2.4%</b>	<b>3.7%</b>	<b>1.0%</b>
<b>22 à 25 ans</b>	<b>50.7%</b>	<b>10.9%</b>	<b>1.6%</b>	<b>2.1%</b>	<b>9.5%</b>	<b>19.3%</b>	<b>5.8%</b>

Tableau 3. Situation de logement par tranche d'âge (%)



## Participant-e-s Nombre (N)

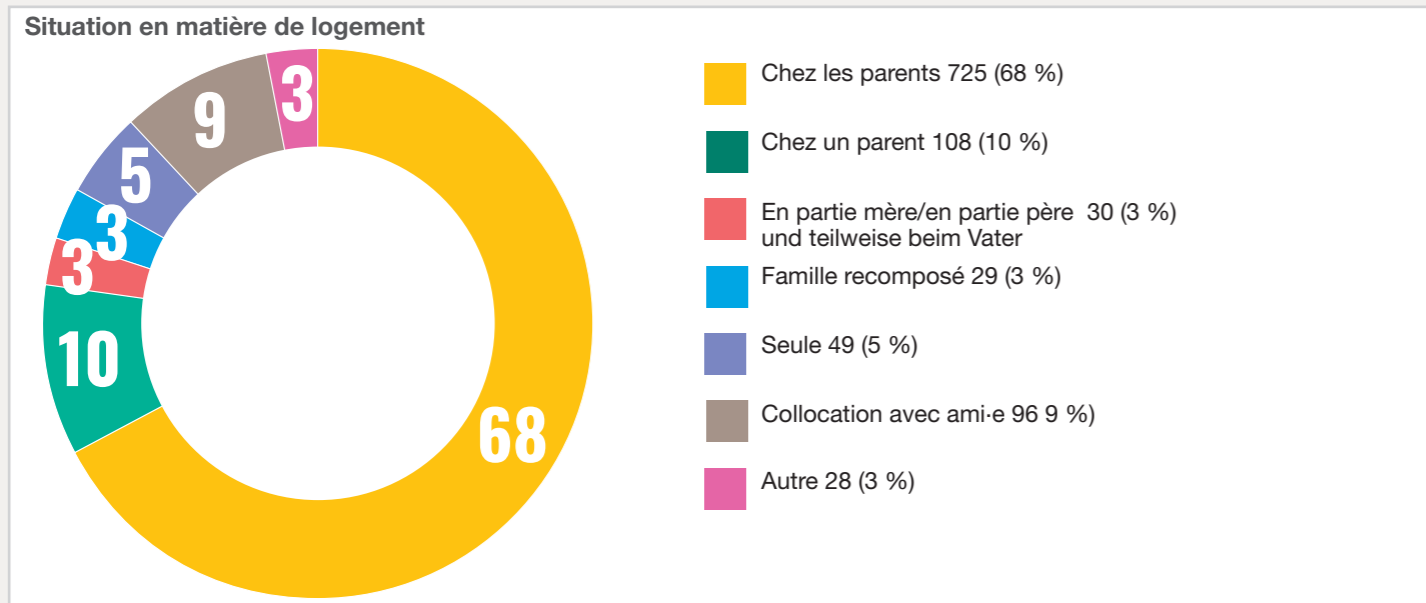
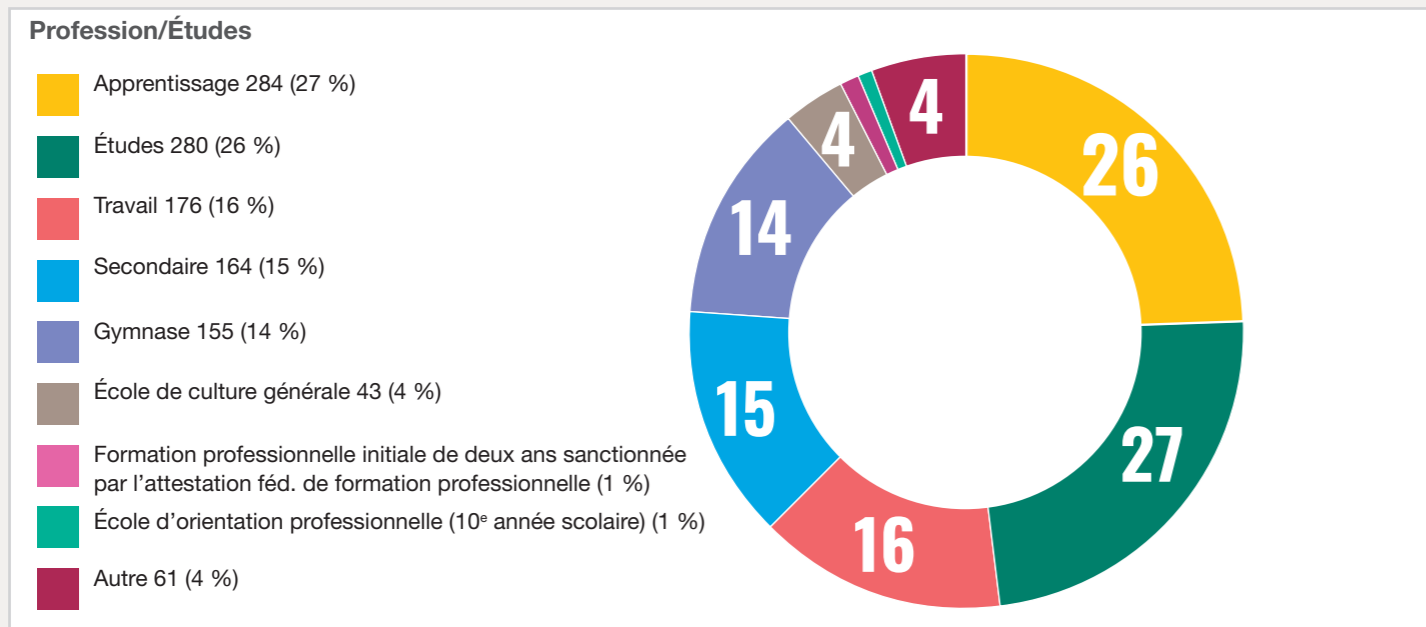
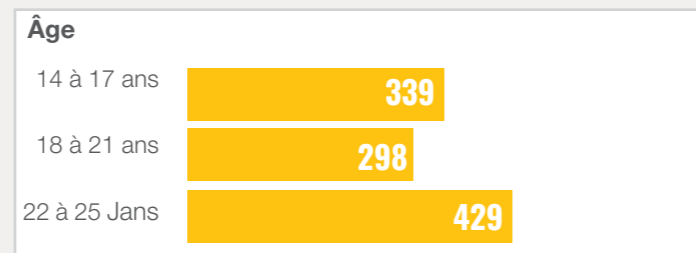
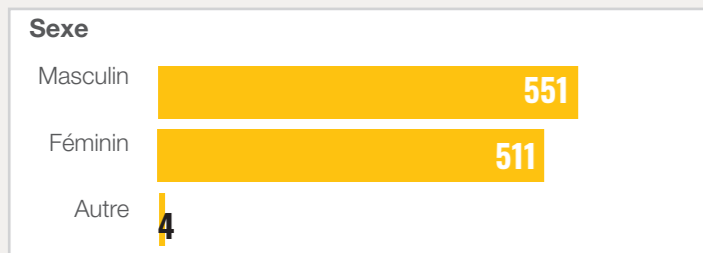
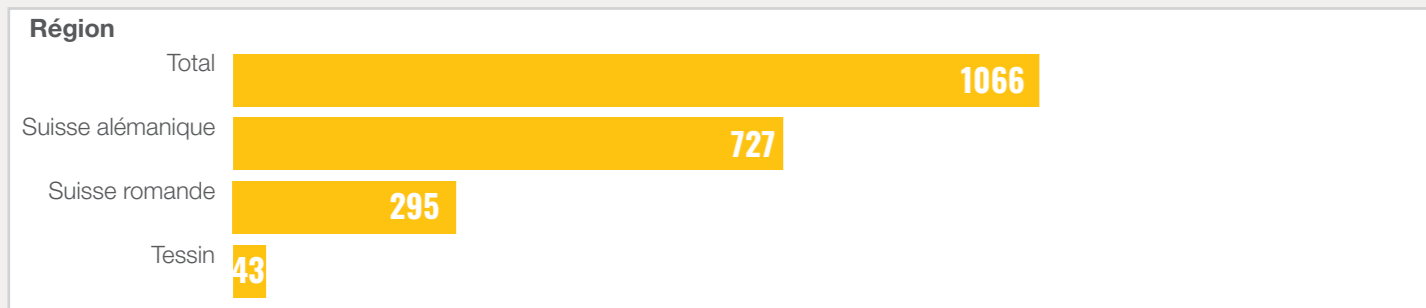


Figure 1. Nombre de participant-e-s par région linguistique, genre, groupe d'âge, niveau de formation et situation de logement

# BLOC THÉMATIQUE STRESS ET PRÉOCCUPATIONS

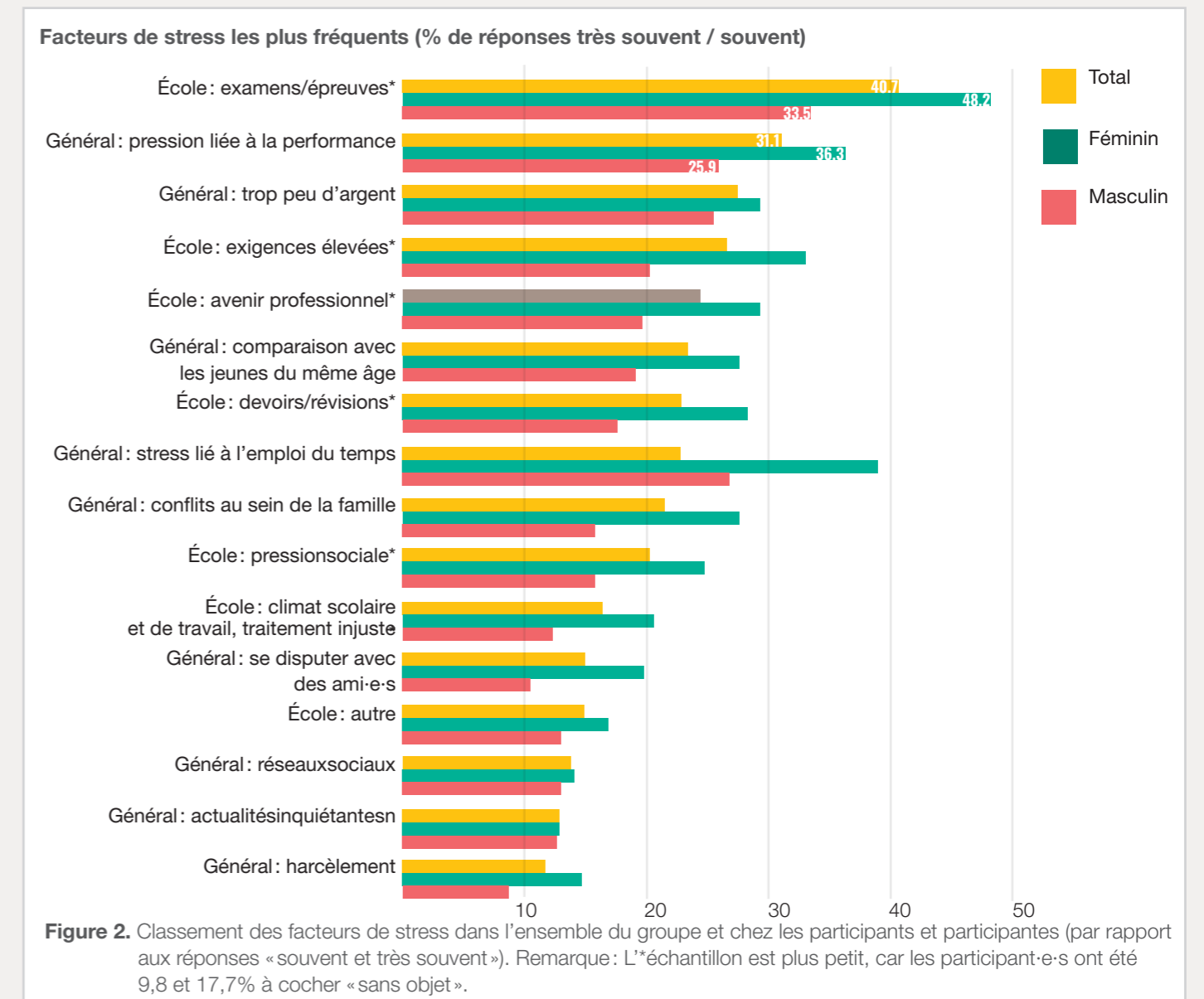
## Facteurs de stress

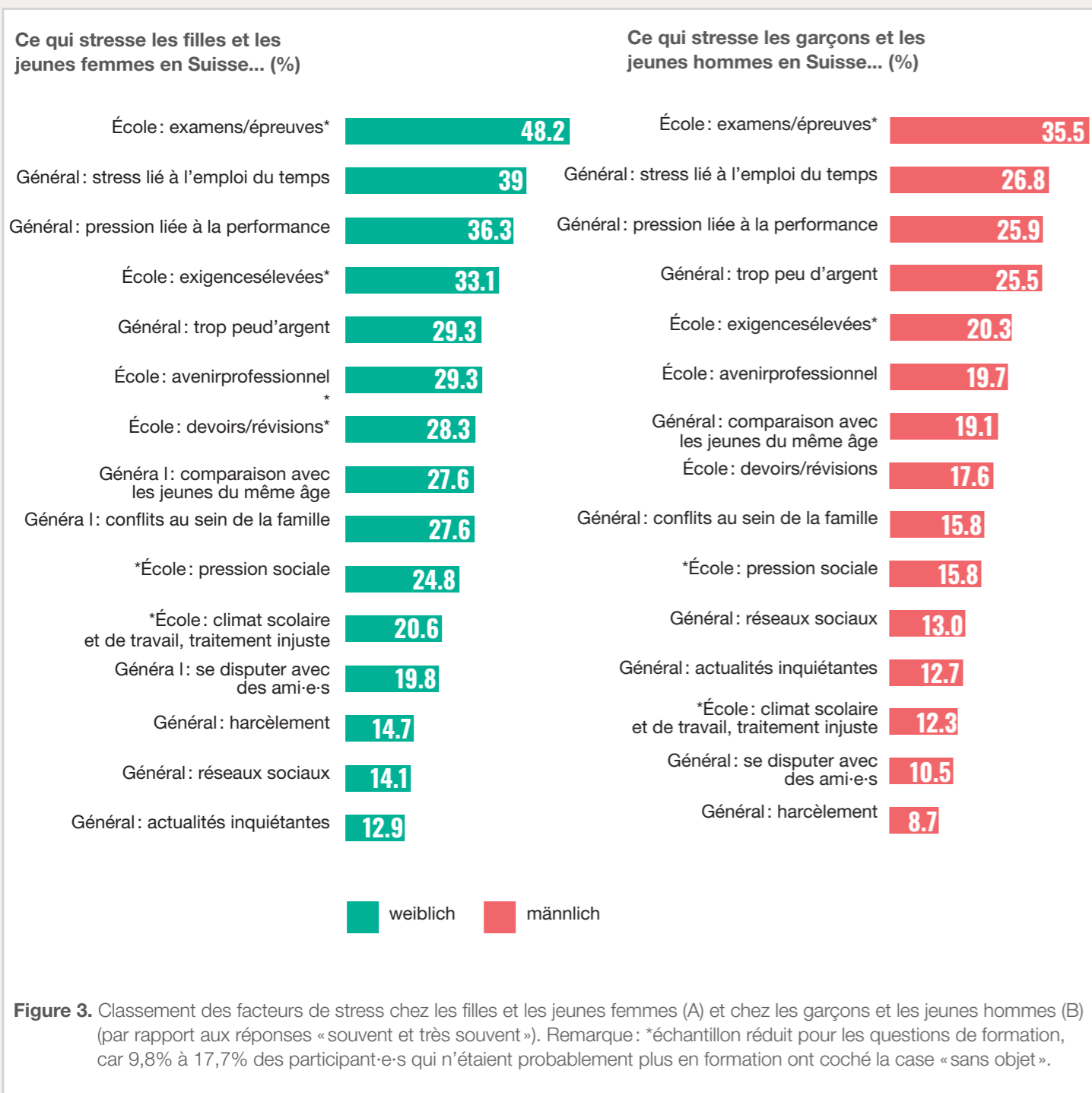
La première partie du questionnaire portait sur des aspects (ci-après dénommés facteurs de stress) relatifs au stress et aux éventuelles situations de détresse psychologique y afférentes.

Les jeunes et les jeunes adultes peuvent se sentir stressés par différents facteurs très individuels (école, travail, famille, amitiés, loisirs) ainsi que par des événements du quotidien (ici principalement sondés comme « facteurs de stress ») ou en raison de circonstances politiques ou sociétales (ici principalement sondé comme « préoccupations »).

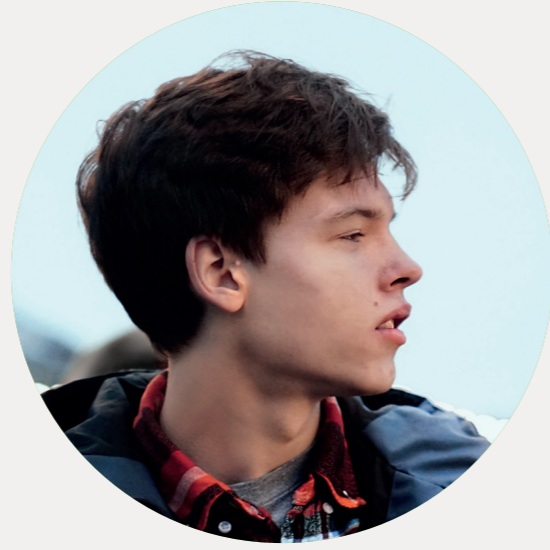
Les 5 facteurs de stress (réponse souvent/très souvent) les plus cités par l'ensemble des participant-e-s était le stress de l'école / de la formation avec les examens et les épreuves (40,7%), la pression générale liée à la performance (31,1%), le fait d'avoir trop peu

d'argent (27,5%), les exigences élevées à l'école / dans la formation / au travail (26,6%) et l'avenir professionnel (24,4%). Le stress lié à la comparaison avec les autres arrive en sixième position (23,3%) (fig. 2). Une minorité a déclaré être très stressée par les réseaux sociaux et le harcèlement (13,8%, et 11,7%) (tableau 4, figure 2). Contrairement à l'hypothèse fréquemment émise que les jeunes sont généralement stressés par les réseaux sociaux, environ la moitié du groupe (51,7%) a indiqué se sentir rarement / jamais stressée par les réseaux sociaux (c.-à-d. par le « monde numérique virtuel », la pression d'être toujours en ligne ou d'obtenir des likes). Il n'en reste pas moins qu'une personne interrogée sur trois (34,7%) a été au moins parfois stressée par les réseaux sociaux. Malgré l'apparition perpétuelle de nouvelles crises, seule une minorité de l'ensemble du groupe s'est sentie stressée par des actualités inquiétantes très souvent/souvent (12,9%), 46,9% parfois et 40,1% rarement/jamais.





**Figure 3.** Classement des facteurs de stress chez les filles et les jeunes femmes (A) et chez les garçons et les jeunes hommes (B) (par rapport aux réponses «souvent et très souvent»). Remarque: \*échantillon réduit pour les questions de formation, car 9,8% à 17,7% des participant-e-s qui n'étaient probablement plus en formation ont coché la case «sans objet».



Je suis stressé-e	p	très souvent (%)	souvent (%)	parfois (%)	rarement/jamais (%)	sans objet 1(%)
École: Examens / épreuves <sup>1</sup>	Total	13.5	27.2	30.4	12.9	
	Masculin	**	8.4	25.1	34.7	16.5
	Féminin		18.9	29.3	25.8	9.2
École: Devoirs / révisions <sup>1</sup>	Total	5.6	17.3	30.7	28.7	
	Masculin	**	4.4	13.2	31.0	32.5
	Féminin		7.0	21.3	30.3	21.7
École: climat scolaire/de travail, traitement injuste <sup>1</sup>	Total	5.0	11.4	26.9	43.2	
	Masculin	**	3.6	8.7	25.4	47.2
	Féminin		6.3	14.3	28.4	39.1
École: avenir professionnel <sup>1</sup>	Total	7.8	16.6	35.4	30.4	
	Masculin	**	4.3	15.4	34.5	35.6
	Féminin		11.5	17.8	35.9	25.0
École: exigences élevées <sup>1</sup>	Total	7.9	18.7	38.6	26.0	
	Masculin	**	5.3	15.0	38.2	31.7
	Féminin		10.4	22.7	39.1	20.0
École: pression sociale <sup>1</sup>	Total	5.8	14.5	31.4	38.4	
	Masculin	**	3.6	12.2	30.5	41.7
	Féminin		8.0	16.8	32.5	35.0
Général: disputes avec des ami-e-s ou camarades/ collègues	Total	3.5	11.5	39.6	45.4	
	Masculin	**	1.8	8.7	39.4	50.1
	Féminin		5.1	14.7	39.7	40.5
Général: disputes au sein de la famille	Total	5.4	16.1	44.9	33.6	
	Masculin	**	3.3	12.5	46.5	37.7
	Féminin		7.6	20.0	43.1	29.2
Général: harcèlement	Total	3.9	7.8	24.9	63.4	
	Masculin	*	2.5	6.2	24.7	66.6
	Féminin		5.1	9.6	25.2	60.1
Général: pression liée à la performance	Total	7.8	23.3	45.8	23.1	
	Masculin	**	3.8	22.1	45.1	29.0
	Féminin		11.7	24.6	46.7	17.0
Général: comparaison avec les jeunes du même âge	Total	6.7	16.7	38.0	38.7	
	Masculin	*	4.0	15.1	35.4	45.6
	Féminin		9.4	18.2	40.8	31.6
Général: stress lié à l'emploi du temps	Total	9.3	23.5	43.6	23.6	
	Masculin	**	6.0	20.8	45.7	27.5
	Féminin		12.9	26.1	41.4	19.6
Général: trop peu d'argent	Total	9.3	18.2	35.2	37.3	
	Masculin	*	7.1	18.4	36.0	38.5
	Féminin		11.7	17.6	34.4	36.3
Général: actualités inquiétantes	Total	2.7	10.2	46.9	40.1	
	Masculin	*	2.0	10.7	43.0	44.3
	Féminin		3.5	9.4	51.2	35.9
Général: réseaux sociaux	Total	3.1	10.7	34.5	51.7	
	Masculin	*	2.5	10.5	29.9	57.0
	Féminin		3.7	10.4	39.4	46.5

**Tableau 4.** Fréquence des facteurs de stress chez les participants et les participantes. \*p<.005 \*\*p<.001. 1 L'échantillon est plus petit, car les participant-e-s sont 9,8 et 17,7% à avoir coché «sans objet» pour les questions relatives à la formation.

Plusieurs différences sont apparues entre les genres (voir figures 2 et 3 A, B, tableau 4) : Ainsi, les 5 réponses les plus fréquentes concernant les facteurs de stress chez les filles/jeunes femmes ont été : les examens à l'école / durant la formation (près de 50%), suivis par le stress lié à l'emploi du temps, la pression liée à la performance, les exigences élevées à l'école / dans la formation / au travail ainsi que le manque d'argent. Les 5 réponses les plus fréquentes chez les garçons/jeunes hommes étaient presque identiques, mais à chaque fois avec une fréquence moindre (voir tableau 4, fig. 3) : examens/épreuves à l'école / durant la formation, stress lié à l'emploi du temps, pression liée à la performance, manque d'argent et exigences élevées à l'école / durant la formation / au travail. Les filles et les jeunes femmes sont plus de deux fois plus nombreuses que les répondants masculins à se sentir très souvent stressées par les examens et les épreuves à l'école / durant la formation (18,9% contre 8,4%). Les participantes étaient également plus nombreuses à se sentir fortement stressées que les participants sur d'autres sujets liés à l'école / la formation : les devoirs/révisions (28,3% contre 17,6%), les exigences à l'école / au travail (33,1% contre 20,3%), le climat au travail ou le traitement injuste (20,6% contre 12,3%), la pression sociale (24,8% contre 15,8%) et l'avenir professionnel (29,3% contre 19,7%) (réponses très souvent / souvent). Mais les filles et les jeunes femmes étaient également plus nombreuses à être fortement accablées par des thèmes généraux et plutôt personnels : par des disputes avec des ami-e-s/camarades/collègues (19,8% contre 10,5%) ou au sein de la famille (27,6% contre 15,8%), par la pression liée à la performance en général (36,3% contre 25,9%) ainsi que par le stress lié à l'emploi du temps (39,0% contre 26,8%). Les participants sont encore plus nombreux que les participantes à répondre par la négative au stress causé par des actualités inquiétantes (rarement/jamais 44,3% contre 35,9%) ou par les réseaux sociaux (rarement/jamais 57% contre 46,5%). Le stress dû au harcèlement n'a été cité que par un petit nombre de répondants masculins (souvent / très souvent : féminin 14,7% vs masculin 8,7%), pour lesquels il est arrivé en dernière position des facteurs de stress.

En résumé, les données relatives au stress font apparaître des effets de genre en partie significatifs pour 15 des 16 facteurs possibles, c'est-à-dire que les filles et les jeunes femmes se sentent plus souvent stressées par des facteurs scolaires, de formation et personnels que les répondants masculins.

En ce qui concerne l'âge, quelques différences ont également été constatées dans l'intensité des facteurs de stress perçus (tableau A1). De façon assez logique, le groupe des 14-17 ans, dont la plupart des représentant-e-s sont encore à l'école, a indiqué plus souvent que les groupes plus âgés être stressé par le fait d'apprendre (très souvent / souvent 14-17 ans 34,7% ; 22-25 ans 13,8%), se sentir moins stressé par l'avenir professionnel (très souvent / souvent : 14-17 ans 37,5% ; 22-25 ans 27,2%), être moins souvent fortement accablé par de mauvaises nouvelles (très souvent / souvent 14-17 ans : 8,9% ; 22-25 ans 15,1%) et avoir moins de stress dû aux soucis d'argent (très souvent / souvent 14-17 ans

20,3% ; 22-25 ans 32,4%). À l'inverse, le groupe le plus âgé avait moins de problèmes de harcèlement (rarement/jamais 14-17 ans : 57,4% ; 22-25 ans 69%). Aucun effet significatif de l'âge n'a été observé pour le stress causé par les réseaux sociaux.

### Ce qui préoccupe les jeunes

Qu'entend-on par la multicrise que connaît actuellement notre société ? Le terme de « multicrise », également appelé « permacrise » par les Nations unies, décrit une situation de crises et de conflits persistants. La pandémie de coronavirus a été, du moins pour la majorité des jeunes et des jeunes adultes suisses, la première crise directement vécue dans leur propre chair, avec des répercussions sur leur vie quotidienne telles que la fermeture des écoles, la limitation des contacts et la restriction des loisirs. Les crises financières, la crise climatique et la guerre en Europe sont d'autres crises qui ont également été identifiées dans l'étude allemande sur les tendances comme ayant une influence sur la santé mentale des jeunes (Germany's youth in permanent crisis mode, a representative longitudinal survey of 1021 14- to 29-year-olds. Schnetzer & Hurrelmann). La mondialisation et la numérisation croissantes, qui peuvent rendre les crises plus proches et omniprésentes, constituent un changement majeur intervenu au cours des dix dernières années par rapport à la perception des crises au cours des décennies précédentes. Dans ce contexte, l'équipe de recherche a voulu savoir comment les jeunes et les jeunes adultes en Suisse évaluaient les défis sociétaux d'aujourd'hui et de l'avenir. Il leur a été demandé si et comment différents sujets les préoccupaient. Pour ce faire, une distinction a été établie entre les préoccupations générales/mondiales et les préoccupations qui concernent plutôt l'avenir personnel.

Les tableaux 5 et 6 ainsi que les figures 4 et 5 présentent des listes de préoccupations des jeunes et des jeunes adultes au cours des six derniers mois.

### Préoccupations générales

Environ un tiers des jeunes et des jeunes adultes sont très préoccupés – un peu plus ou un peu moins selon le thème – par l'état du monde et la situation au sein la société. L'ensemble du groupe s'inquiète en premier lieu des injustices sociales dans le monde (36,6%), suivies par le manque de tolérance / d'acceptation des personnes différentes (34%), le manque de dialogue entre les personnes ayant des opinions différentes (33,4%), les évolutions politiques et les crises dans le monde (32,2%), et l'avenir en général (31,6%). La crise climatique et la disparition des espèces suivent en 7e et 10e position (30,1% et 25,7%). L'inquiétude face aux développements technologiques (IA, fake news) arrive en 6e position (31,2%). Environ un quart ou moins des personnes interrogées se disent très préoccupées par l'évolution de leur propre environnement (retraites, inflation, crise des réfugié-e-s, criminalité) (réponses assez/beaucoup). Contrairement à l'étude sur les tendances menée en Allemagne par exemple, la majorité des participant-e-s semble toutefois plutôt moins ou pas du tout préoccupée par les thèmes politiques, économiques et environnementaux actuels (crise financière, inflation : « pas du tout » 36,2%, « un peu » 40,6% ; rentes : « pas du tout » 38,4%, « un peu » 37,9% ;

crise des réfugié-e-s : « pas du tout » 33,6%, « un peu » 41,2% ; crise climatique : « pas du tout » 25,5%, « un peu » 44,4% ; COVID-19/ pandémie : « pas du tout » 74,6%, « un peu » 21,0% ; guerres : « pas du tout » 20,1%, « un peu » 55,1%) (tableaux 5 et 6). Bien que la population jeune ait particulièrement souffert de la crise du coronavirus et des restrictions sociales qui en ont découlé il y a encore 3-4 ans, la peur des pandémies apparaît désormais en dernière position des préoccupations. De manière générale, les participants se sont montrés moins inquiets que les participantes. Des différences de genre sont également apparues dans la pondération des préoccupations générales (figures 5 A et B) : Les 5 préoccupations générales (réponses très souvent / souvent) les plus citées par la population masculine étaient les évolutions politiques dans le monde (33,6%), le manque de dialogue entre les personnes ayant des opinions différentes (33,4%), le pouvoir croissant ou les fake news dans le monde numérique (31,8%), l'injustice dans

le monde (31,1%) et le manque de tolérance et d'acceptation des personnes différentes (29,6%). Chez les participantes, l'injustice dans le monde arrive en tête (40,9%), suivie par le manque de tolérance (38,5%), l'inquiétude pour l'avenir en général (38,3%), le manque de dialogue entre les personnes ayant des opinions différentes (34,2%) et le sexisme (33,8%). En revanche, chez les participants, le sexisme n'était une préoccupation importante que pour une petite minorité (très souvent / souvent 12,2%). Mais des thèmes tels que le changement climatique (féminin 33,6% ; masculin 26,5%), ou le racisme (féminin 31,9% ; masculin 21,1%) ont été plus souvent cités par les participantes comme une grande préoccupation. Seul le thème des « réfugié-e-s » semblait préoccuper davantage les participants interrogés que les participantes (féminin 27,6% contre masculin 22,7%).

### Préoccupations générales (%)

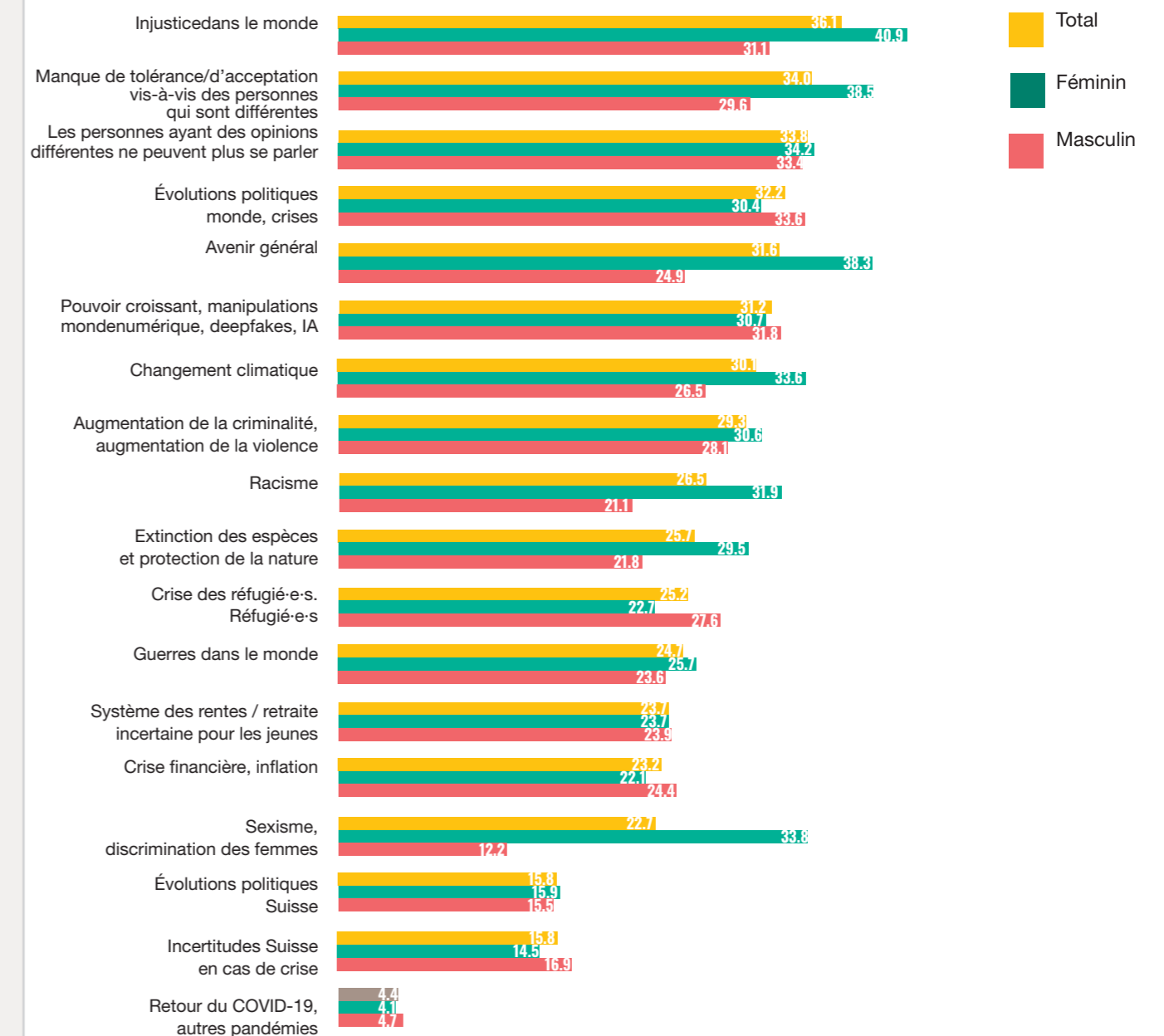


Figure 4. Classement des préoccupations dans l'ensemble du groupe et chez les participants masculins et féminins (par rapport aux réponses « souvent » et « très souvent »)



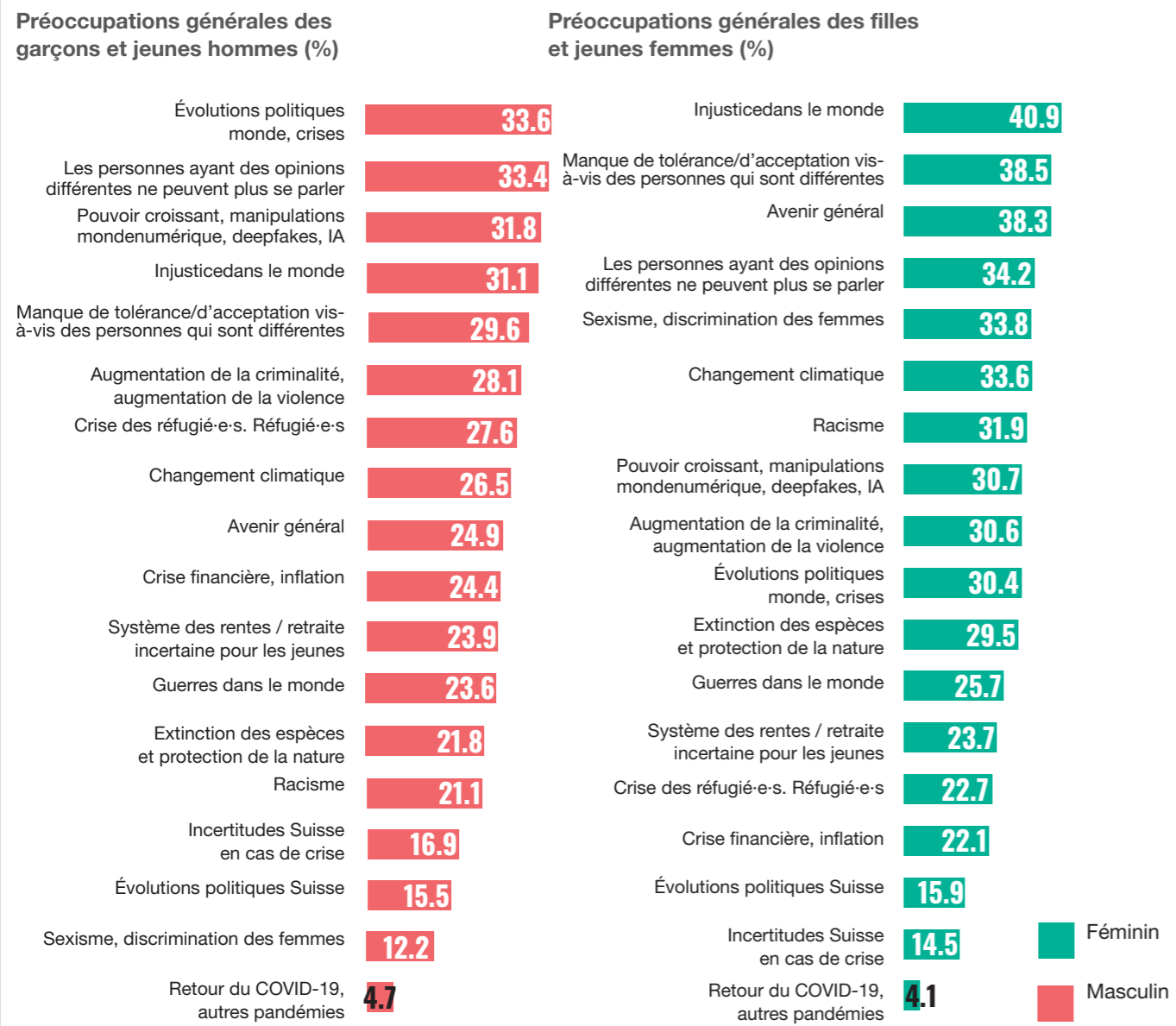


Figure 5. Les préoccupations des garçons et des jeunes hommes (A) ainsi que des filles et des jeunes femmes (B) en Suisse (par rapport aux réponses «assez» et «beaucoup»)



Préoccupations générales des 6 derniers mois	P	pas du tout (%)	un peu (%)	assez (%)	beaucoup (%)
Guerres dans le monde	Total	20.2	55.2	20.7	3.9
	Masculin	23.4	53.0	20.5	3.1
	Féminin	16.7	57.6	21.0	4.7
Retour du COVID-19 ou nouvelles pandémies	Total	74.6	20.9	3.8	0.7
	Masculin	73.4	21.9	4.5	0.2
	Féminin	75.9	20.0	2.9	1.2
Incertitudes croissantes en Suisse en cas de crise	Total	35.8	48.4	14.2	1.6
	Masculin	34.2	48.9	14.7	2.2
	Féminin	37.8	47.7	13.3	1.2
Injustice dans le monde	Total	25.7	44.5	21.9	7.9
	Masculin	29.5	44.0	19.8	6.7
	Féminin	21.5	44.9	24.2	9.4
Racisme	Total	20.8	43.4	26.6	9.2
	Masculin	25.6	43.3	25.6	5.5
	Féminin	15.5	43.6	27.4	13.5
Évolutions politiques en Suisse	Total	34.6	38.9	20.1	6.3
	Masculin	40.8	38.1	17.5	3.6
	Féminin	28.0	40.1	22.9	9.0
Évolutions politiques dans le monde, crises	Total	47.4	36.9	11.9	3.9
	Masculin	47.3	37.1	11.2	4.3
	Féminin	47.6	36.5	12.4	3.5
Sexisme, discrimination des femmes	Total	23.2	44.7	24.3	7.8
	Masculin	22.5	43.8	26.5	7.1
	Féminin	23.9	45.7	21.8	8.6
Augmentation de la criminalité / de la violence	Total	46.1	31.2	15.5	7.1
	Masculin	59.8	28.0	10.2	2.0
	Féminin	31.5	34.6	21.1	12.7
Crise des réfugié-e-s / réfugié-e-s	Total	27.6	43.1	22.4	6.9
	Masculin	29.3	42.6	21.4	6.7
	Féminin	25.6	43.8	23.4	7.2
Crise financière / inflation	Total	33.8	41.1	17.4	7.7
	Masculin	33.3	39.1	17.6	10.0
	Féminin	34.1	43.2	17.4	5.3
Extinction des espèces / protection de la nature	Total	36.5	40.4	18.5	4.6
	Masculin	35.1	40.5	20.2	4.2
	Féminin	37.8	40.2	16.8	5.3
Pouvoir croissant, manipulations dans le monde numérique, deepfakes, IA	Total	32.5	42.1	17.7	7.7
	Masculin	34.8	43.4	14.5	7.3
	Féminin	30.0	40.5	21.1*	8.4
Manque de tolérance / d'acceptation vis-à-vis des personnes qui sont différentes	Total	25.0	43.7	24.2	7.1
	Masculin	25.7	42.5	25.3	6.5
	Féminin	24.4	44.9	22.9	7.8
Les personnes ayant des opinions différentes ne peuvent plus se parler	Total	26.3	39.8	23.5	10.4
	Masculin	32.7	37.7	21.4	8.2
	Féminin	19.3	42.2	25.8	12.7
L'avenir en général	Total	27.0	39.2	25.1	8.7
	Masculin	29.9	36.7	23.6	9.8
	Féminin	24.0	41.8	26.8	7.4
Système des rentes / retraites incertaines pour les jeunes	Total	18.3	50.4	22.3	9.0
	Masculin	22.2	52.8	18.4	6.5
	Féminin	14.1	47.6	26.4	11.9

Tableau 5. Préoccupations générales des jeunes / jeunes adultes au cours des 6 derniers mois en Suisse, réparties par genre \*p<.05, \*\*p<.001



Pour certains thèmes, les trois groupes d'âge se font du souci à peu près à la même fréquence (pour l'avenir, le changement climatique, la protection des espèces, le racisme, la crise des réfugié-e-s, l'injustice dans le monde) (tableau A2). Pour d'autres sujets en revanche, l'inquiétude augmentait nettement avec l'âge. Cela concerne par exemple les évolutions politiques, les crises dans le monde (assez/beaucoup : 14-17 ans 24,7% ; 22-25 ans 38,6%), inflation (assez/beaucoup 14-17 ans 14,8% ; 22-25 ans 30,3%), inquiétude à propos de l'IA, manipulations numériques (assez/beaucoup 14-17 ans 23,3% ; 22-25 ans 35,9%), manque de tolérance envers les personnes qui sont différentes (assez/beaucoup 14-17 ans 23,4% ; 22-25 ans 40,7%), pas de communication entre ceux qui pensent différemment (assez/beaucoup 14-17 ans 27,2% ; 22-25 ans 39,3%), incertitude vis-à-vis des retraites (assez/beaucoup 14-17 ans 11,2% ; 22-25 ans 34,2%). Il est probable que de nombreux jeunes, dont le quotidien se déroule au sein de la famille et à l'école, se soient moins penchés sur de tels sujets jusqu'à présent.

Ainsi, si l'on ne considère que le groupe le plus âgé, la part des personnes interrogées qui se disent assez ou très préoccupées par la situation dans la société ou dans le monde augmente nettement par rapport à l'ensemble du groupe, mais n'atteint malgré tout guère plus de 40%, selon le thème.

#### Qui s'inquiète le plus de la situation dans le monde et en Suisse ?

Des analyses supplémentaires ont été effectuées afin d'examiner plus précisément si des sous-groupes se distinguaient par la nature

et l'ampleur de leurs préoccupations. Les préoccupations générales sur lesquelles portaient les questions pouvaient être réparties en deux échelles selon l'analyse des facteurs : a) les préoccupations concernant la situation générale, l'état du monde (préoccupations générales / monde : 11 questions) et b) des préoccupations qui concernent davantage le quotidien / la situation sécuritaire en Suisse (préoccupation situation Suisse, 7 questions) (tableau 6). Des totaux ont été calculés pour ces deux échelles et comparés en fonction des groupes d'âge et de genre (tableau 6).

On constate des effets significatifs de l'âge aussi bien pour les préoccupations concernant la situation en Suisse que pour les préoccupations concernant la situation mondiale : les plus jeunes se font globalement un peu moins de soucis que les deux groupes plus âgés, les plus âgés se faisant encore plus de soucis que le groupe d'âge moyen.

Il y a un effet de genre intéressant à noter : les participants et les participantes ne se distinguent pas par l'ampleur de leurs préoccupations concernant la situation en Suisse, mais les participantes se font un peu plus de souci pour la situation dans le monde. Toutefois, dans l'ensemble, les préoccupations concernant les questions mondiales sont nettement plus marquées pour tous les groupes que celles qui concernent surtout le sentiment de sécurité en Suisse.

	Masculin	Féminin	Différence	
Préoccupations Suisse	1.83	1.81	M=W	
Préoccupations Monde/général	2.21	2.41	W>M	
	14 à 17 ans	18 à 21 ans	22 à 25 ans	Différence
Préoccupations Suisse	1.65	1.82	1.96	22-25J > 18-21J > 14-17J
Préoccupations Monde/général	2.20	2.33	2.40	22-25J > 18-21J > 14-17J

**Tableau 6 :** Comparaison des valeurs des échelles «Préoccupation pour les problèmes généraux / le monde» et «Préoccupation pour la situation en Suisse» selon les genres et les groupes d'âge (valeur de réponse moyenne) (Préoccupations générales / monde : guerres dans le monde, changement climatique, injustices dans le monde, racisme, évolution politique du monde, sexisme, extinction des espèces, pouvoir du monde numérique, manque de tolérance, ne plus pouvoir se parler, avenir en général) (Préoccupations situation Suisse : incertitude en Suisse en cas de crise dans le monde, évolution politique en Suisse, hausse de la criminalité/violence, crise des réfugié-e-s / réfugié-e-s, crises financières/inflation, système des rentes, retour du COVID-19)

#### Préoccupations personnelles

Plus encore que les préoccupations liées à des problèmes mondiaux, le stress et la pression peuvent être liés à des difficultés personnelles, c'est pourquoi la question a été posée. 14,4% de l'ensemble du groupe a déclaré avoir été assez ou très préoccupé pour sa propre santé mentale au cours des six derniers mois, 11% pour sa propre santé physique et 18,4% pour la santé des membres de sa famille. 2,9% étaient assez ou très préoccupés par l'acceptation de leur propre orientation sexuelle, 5,7% l'étaient au moins un peu.

En ce qui concerne la place d'apprentissage, la santé physique et psychique, les répondants ont exprimé moins de préoccupations que les répondantes. 65% des participants n'avaient pas du tout de préoccupations pour leur santé mentale, contre 47,1% des participantes. Cela signifie également que plus de la moitié des participantes interrogées se sont au moins un peu préoccupées de leur propre santé mentale au cours des six derniers mois (tableau 7). Pour toutes les questions, les participant-e-s les plus jeunes ont indiqué qu'ils avaient moins de préoccupations personnelles que les plus âgé-e-s (tableau A3).

Préoccupations personnelles des 6 derniers mois	p	pas du tout (%)	un peu (%)	assez (%)	beaucoup (%)	
Ne pas trouver de place d'apprentissage ou d'emploi	Total	57.7	26.6	10.1	6.3	
	Masculin	*	61.7	24.1	9.1	5.1
	Féminin		52.8	29.0	11.3	6.8
Pour ma propre santé physique	Total	54.8	34.1	8.6	2.4	
	Masculin		59.7	30.9	7.8	1.6
	Féminin		49.5	37.8	9.4	3.3
Pour ma propre santé mentale	Total	56.6	29.1	10.7	3.7	
	Masculin		65.5	23.8	8.5	2.2
	Féminin		47.1	35.0	12.7	5.3
Pour la santé physique ou psychique de proches	Total	42.3	39.3	15.0	3.4	
	Masculin	*	45.2	37.7	14.5	2.5
	Féminin		39.0	41.0	15.7	4.3
Concernant le rejet de mon identité ou de mon orientation sexuelle	Total	91.4	5.7	2.5	0.4	
	Masculin	**	91.1	5.6	3.3	-
	Féminin		92.0	5.9	1.6	0.6

**Tableau 7.** Préoccupations personnelles au cours des 6 derniers mois, réparties par sexe. \*p< .05, \*\*p< .001

# BLOC THÉMATIQUE: FACTEURS DE RÉSILIENCE ET RESSOURCES

Quels sont les facteurs qui aident les jeunes et les jeunes adultes à faire face au stress et aux préoccupations sans connaître de troubles psychologiques ? Pour étudier cette question, nous nous sommes interrogés sur les différents effets et stratégies d'adapta-

tion au stress, ainsi que sur les ressources possibles, qui peuvent par exemple résider dans une image de soi positive et des relations stables.

## Comment les jeunes et les jeunes adultes gèrent-ils le stress et les préoccupations ?

Conséquences du stress (% de réponses très souvent / souvent)

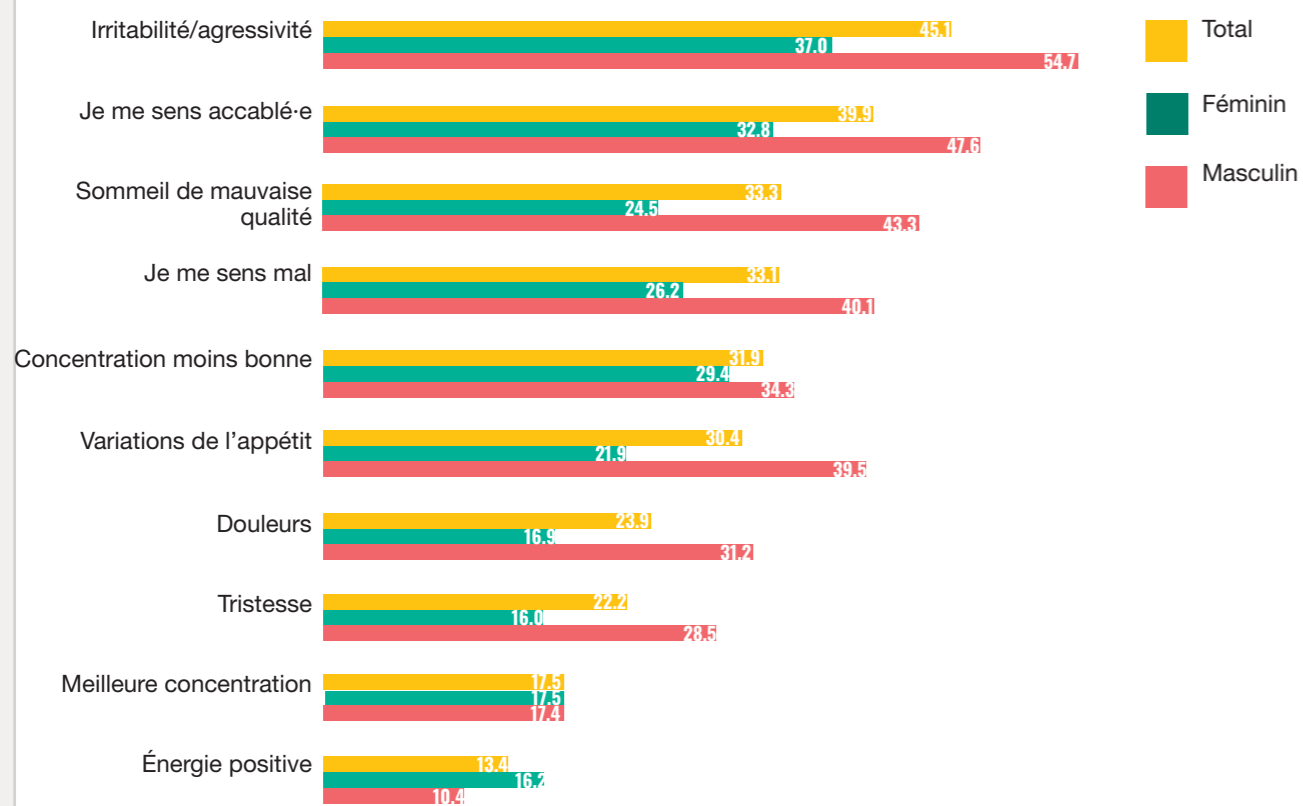


Figure 6: Effets du stress sur l'ensemble du groupe, sur les participants et participantes (réponses % très souvent / souvent)

Le stress peut avoir des effets très différents sur les personnes, par exemple améliorer les performances et stimuler, ou au contraire accabler et paralyser. Afin de pouvoir évaluer l'importance des facteurs de stress pour les participant-e-s, on leur a demandé quels étaient les effets du stress sur eux. Les personnes interrogées ont indiqué que les effets les plus fréquents étaient l'irritabilité (45,6%), le sentiment d'accablement (39,9%) et les problèmes de sommeil (33,3%). Les effets positifs n'ont été décrits que par quelques personnes (meilleure concentration 17,5%, énergie positive 13,4%) (figure 6).

Des différences significatives entre les genres ont été observées (tableau 8), tandis que l'âge n'a guère eu d'impact, à l'exception des problèmes de sommeil et des effets sur l'appétit, qui augmentent

légèrement chez les répondant-e-s plus âgé-e-s (tableau A4). Les filles / jeunes femmes ont plus souvent indiqué que les participants masculins qu'elles se sentaient souvent ou très souvent affectées émotionnellement par le stress, c'est-à-dire qu'elles étaient accablées, se sentaient mal, tristes ou irritables. Les effets somatiques/psychosomatiques tels que les troubles du sommeil (très souvent/souvent féminin 43,3%; masculin 24,5%) ou les douleurs (très souvent/souvent féminin 31,2%; masculin 16,9%) ont également été plus souvent rapportés par les participantes. Plus de filles / jeunes femmes que de garçons / jeunes hommes ont également déclaré que le stress leur coupait souvent ou très souvent l'appétit (très souvent/souvent féminin 39,5%, masculin 21,9%). En revanche, une majorité de répondants masculins (55% à 84% selon les questions), ont indiqué que les effets émotionnels négatifs du stress se

produisent parfois ou rarement/jamais. La tristesse, en particulier, a été peu rapportée par les répondants masculins (parfois, rarement/jamais: 84%). Les réactions de stress psychosomatiques/somatiques étaient également moins fréquentes chez eux. Cela coïncide avec une plus grande vulnérabilité émotionnelle et une plus grande orientation vers ses propres émotions négatives souvent rapportée par les jeunes femmes. Par ailleurs, cela peut aussi indiquer que les participants portent généralement moins d'attention à leurs propres émotions désagréables que les participantes et sont peut-être moins portés sur l'introspection. Mais ils ont également moins souvent fait état d'une réaction de stress émotionnel tourné vers l'extérieur, telle que « irritable / légèrement agressif », que les participantes. Du moins, « irritable/ légèrement agressif » est la

réaction au stress la plus souvent citée, même chez les répondants masculins (souvent / très souvent : 37%). En revanche, il n'y a pas de différence entre les participants et participantes en matière de fréquence des effets cognitifs négatifs (c'est-à-dire la diminution de la capacité de concentration). En ce qui concerne les effets positifs du stress, il semble que ce soit l'inverse : l'énergie positive en réaction au stress a été rapportée un peu plus souvent par les participants que par les participantes. En revanche, il n'y avait pas de différence significative entre les genres concernant la question de l'amélioration de la capacité de concentration due au stress (tableau 8).

Quand je suis stressé-e ...	P	Tres souvent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	rarement / jamais (%)	
... je me sens accablé-e	Total	10.6	29.3	40.6	19.5	
	Masculin	**	6.9	25.9	41.7	25.5
	Féminin		14.3	33.3	39.3	13.1
... je me sens mal	Total	10.1	23.0	44.4	22.5	
	Masculin		5.3	20.9	44.3	29.6
	Féminin		15.1	25.0	44.8	15.1
... je suis triste	Total	5.0	17.2	42.9	35.0	
	Masculin	**	2.4	13.6	39.9	44.1
	Féminin		7.6	20.9	46.1	25.4
... je suis irritable / légèrement agressif-ve	Total	15.3	30.3	40.4	14.0	
	Masculin	**	10.0	27.0	44.6	18.5
	Féminin		20.5	34.2	35.9	9.4
... mon appétit change (je mange plus ou moins que d'habitude)	Total	11.3	19.1	32.7	36.8	
	Masculin	**	6.9	15.0	31.3	46.7
	Féminin		16.0	23.5	34.1	26.4
... j'ai des douleurs (p. ex. maux de tête, de dos, de ventre)	Total	7.5	16.4	35.2	40.9	
	Masculin	**	4.4	12.5	31.4	51.7
	Féminin		10.8	20.4	39.3	29.5
... je dors moins ou moins bien	Total	9.5	24.1	38.4	28.0	
	Masculin	**	6.4	18.1	38.8	36.7
	Féminin		12.7	30.6	38.0	18.6
... j'ai plus de mal à me concentrer	Total	9.1	22.8	44.9	23.2	
	Masculin	**	7.6	21.8	41.2	29.4
	Féminin		10.7	23.6	48.8	16.8
... j'arrive mieux à me concentrer (p. ex. je révise mieux sous la pression)	Total	5.2	12.3	30.2	52.4	
	Masculin		6.3	11.2	31.3	51.1
	Féminin		3.9	13.5	28.8	53.8
je ressens une énergie positive	Total	2.8	10.6	31.3	55.3	
	Masculin	*	3.3	12.9	33.9	50.0
	Féminin		2.3	8.2	28.7	60.7

Tableau: Effets du stress sur l'ensemble du groupe, chez les participants et les participantes. \*p< .05, \*\*p< .001

### Quand je suis stressé-e ...

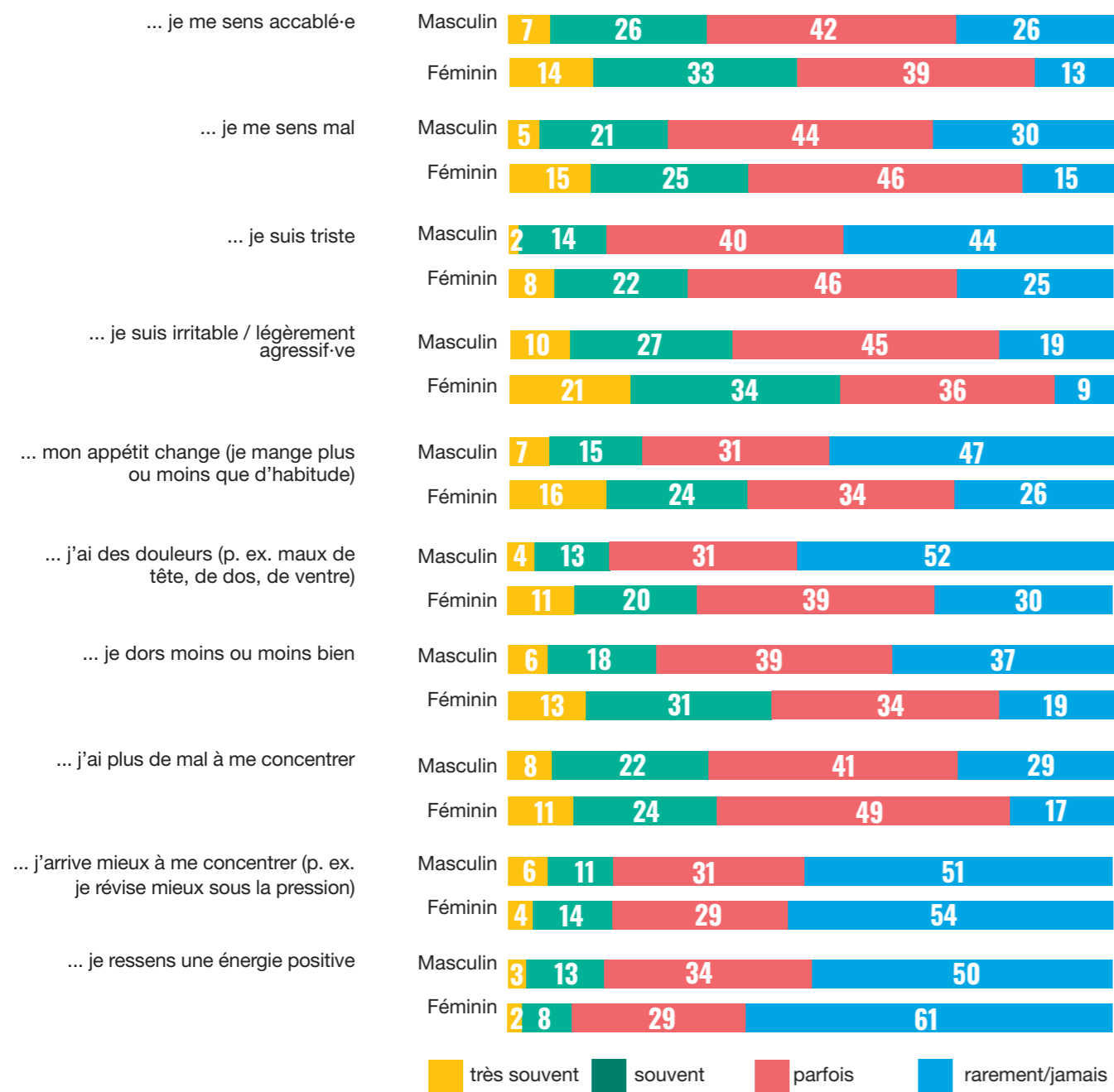


Figure 7. Effets différents du stress chez les participantes et les participants

### La gestion du stress

Le fait que le stress et les préoccupations déclenchent ou non un sentiment de mal-être dépend également des stratégies dont dispose l'individu pour gérer le stress. Il est possible de distinguer les stratégies fonctionnelles, qui stabilisent et améliorent l'état de santé à long terme, des stratégies d'adaptation dysfonctionnelles, qui sont dommageables à long terme (p. ex. utilisation de substances addictives).

À la question de savoir quelles stratégies sont utilisées pour gérer le stress, les participants et participantes privilégient en grande partie les mêmes moyens, mais parfois aussi des moyens légèrement différents (tableau 9). L'utilisation des médias (Internet, jeux) et de la musique a été l'une des stratégies les plus souvent citées par les

deux genres, les médias arrivant en tête chez les participants et la musique chez les participantes. «Distraction/refoulement» et «rester optimiste» ont été cités par plus de la moitié des participant-e-s comme des stratégies très fréquentes / fréquentes. On trouve des différences significatives entre les genres pour 11 des 17 stratégies de gestion du stress (figure 8) : la plupart de ces stratégies ont été citées un peu plus souvent par les participantes que par les participants : les participantes parlent plus souvent avec des camarades/collègues ou avec leurs parents/frères et sœurs, elles parlent un peu plus souvent avec des spécialistes (p. ex. psychothérapeutes), s'occupent plus souvent d'animaux et lisent un peu plus souvent que les participants. En revanche, les participants ont plus souvent déclaré utiliser le sport pour gérer leur stress et ont plus souvent choisi l'humour comme stratégie.

Si je ressens du stress/de la pression, me sens accablé-e ou ne vais pas bien...	P	très souvent (%)	souvent (%)	parfois (%)	rarement/jamais (%)
... je fais du sport	Total	15.0	21.2	34.1	29.7
	Masculin	18.0	22.7	33.0	26.3
	Féminin	11.7	19.6	35.4	33.3
... je parle / j'écris à des copains ou copines, à mon/ma petit-e ami-e	Total	14.9	34.0	34.4	16.7
	Masculin	10.9	31.6	36.5	21.1
	Féminin	19.3	36.7	32.0	11.9
... j'essaie de me distraire ou de refouler la pression pour ne plus y penser	Total	14.1	38.1	36.7	11.2
	Masculin	12.5	39.3	35.7	12.5
	Féminin	15.7	36.9	37.8	9.6
... je parle à mes parents/un-e référent-e ou à mes frères et sœurs	Total	10.8	25.9	42.2	21.1
	Masculin	10.0	20.8	46.7	22.5
	Féminin	11.7	31.4	37.3	19.5
... je fais encore plus d'efforts	Total	6.5	26.2	45.3	22.0
	Masculin	7.4	21.7	45.7	21.7
	Féminin	5.3	27.5	45.1	22.2
... je parle avec des spécialistes (thérapeutes, psychologues, etc.)	Total	2.4	6.7	14.9	76.0
	Masculin	1.6	6.9	12.5	79.0
	Féminin	2.9	6.5	17.6	73.0
... j'essaie de rester positif-ve ou optimiste	Total	15.7	39.2	37.0	8.1
	Masculin	17.1	39.1	36.2	7.6
	Féminin	14.3	39.5	37.8	8.4
... j'essaie de le prendre avec humour	Total	11.6	28.4	38.8	21.2
	Masculin	14.7	30.9	38.0	16.4
	Féminin	8.4	25.8	39.3	26.4
... je cherche à me détendre dans la nature	Total	8.0	19.5	42.5	30.0
	Masculin	6.9	20.0	39.7	33.3
	Féminin	9.2	18.8	45.7	26.3
... je me plonge dans la lecture	Total	6.0	14.3	26.9	52.8
	Masculin	2.9	10.0	23.7	63.4
	Féminin	9.4	18.8	30.5	41.4
... je m'occupe d'animaux / de mon animal	Total	10.3	16.3	25.1	48.3
	Masculin	5.8	13.6	27.0	53.5
	Féminin	15.3	19.2	22.9	42.5
... j'écoute / je fais de la musique (chanter, jouer d'un instrument)	Total	23.1	34.5	23.9	18.5
	Masculin	18.5	34.2	23.4	23.9
	Féminin	28.0	34.8	24.7	12.5
... je consomme des médias (p. ex. jouer à des jeux vidéo, être sur mon portable, regarder des séries ou des clips vidéo)	Total	24.4	34.5	30.7	10.3
	Masculin	23.9	35.3	30.4	10.4
	Féminin	24.7	33.7	31.3	10.4
... je prie, je cherche de la force dans la foi	Total	5.5	7.4	15.4	71.6
	Masculin	6.0	7.2	14.5	72.3
	Féminin	5.1	7.6	16.6	70.7
... je fais du shopping (dans les magasins ou en ligne)	Total	2.5	7.7	28.2	61.6
	Masculin	0.7	6.2	22.5	70.5
	Féminin	4.5	9.4	33.9	52.3
... je mange	Total	7.2	17.1	39.5	36.3
	Masculin	4.9	15.2	36.8	43.0
	Weiblich	9.8	18.9	42.0	29.3
... je consomme des substances addictives (alcool, cigarettes, drogues, cannabis)	Total	2.7	6.0	13.9	77.4
	Masculin	2.4	6.3	14.7	76.6
	Féminin	2.9	5.7	13.1	78.3

Tableau 9 : Stratégies de gestion du stress, gestion du stress selon le sexe. \*p<.05 \*\*p<.001





Figure 8 : Stratégies préférées de traitement du stress chez les participantes (A) et les participants (B).

En ce qui concerne les données relatives à la gestion du stress, on constate trois effets marqués de l'âge (tableau A5) : le groupe des 14-17 ans a plus souvent consommé des médias que les participant-e-s plus âgé-e-s pour gérer le stress, tandis que les deux groupes des 18 ans et plus ont plus souvent consommé d'autres substances addictives (nicotine / alcool / cannabis / autres drogues) que les plus jeunes. En outre, la détente dans la nature a été plus souvent citée comme ressource par le groupe le plus âgé que par les deux plus jeunes. Des effets plus faibles liés à l'âge ont également été constatés pour les réponses concernant l'attitude positive et optimiste, l'humour et la consultation de spécialistes, qui ont été citées un peu plus souvent par le groupe le plus âgé.

### Gestion active des problèmes

Le stress et l'inquiétude peuvent déclencher différentes réactions : du sentiment d'impuissance qui peut rendre malade à l'action active et donc à une reprise – au moins partielle – du contrôle ressenti. Il a donc été demandé aux participant-e-s si et comment ils s'attaquaient activement aux dysfonctionnements (tableau 10). Interrogés sur leur attitude générale dans la gestion active des problèmes, près de 50% des participant-e-s répondent qu'ils essaient très souvent ou souvent de lutter activement contre les problèmes, même si cela semble difficile. Les participant-e-s les plus âgé-e-s ont été plus souvent actif-ve-s (59,3% de réponses très souvent / souvent) que les plus jeunes (41,3%). S'agissant des questions relatives à un engagement plus spécifique, la proportion de personnes très souvent et souvent actives était plus faible dans l'ensemble du groupe : 22,4% se préoccupent très souvent / souvent de la durabilité, 20,6% essaient de convaincre les autres,

12% s'engagent socialement, 10,6% sont très souvent/souvent actif-ve-s en politique et 10,5% s'engagent très souvent/souvent en faveur de la protection du climat. En ce qui concerne l'attention portée à la durabilité, le groupe le plus âgé était un peu plus représenté parmi les personnes très souvent et souvent engagées (14-17 ans : 17,1% ; 22-25 ans : 27,6%), cette différence d'âge est encore plus marquée pour l'engagement politique (14-17 ans : 3,9% ; 22-25 ans : 15,1%). Les jeunes de 18 à 21 ans se situaient entre les deux dans tous les cas. Dans ce bloc de questions, des différences statistiquement significatives entre les genres n'ont été constatées que pour l'attention portée à la durabilité : Ici, les participantes étaient en tête, avec 27,2% d'engagement très fréquent / fréquent, contre 17,4% pour les participants. 50,6% des participants ne font jamais attention à leur bilan climatique, contre 40,4% des filles/femmes (tableau A6).

Comment essayes-tu d'agir en cas de problèmes ?		p	très souvent (%)	souvent (%)	parfois (%)	rarement/jamais (%)
Lorsque des problèmes ou des thèmes stressants me préoccupent	... j'essaie de m'attaquer activement aux problèmes, même si cela semble très difficile					
	<b>Total</b>		10.2	39.7	42.2	7.9
	14 à 17 ans	**	6.2	35.1	47.8	10.9
	18 à 21 ans		11.0	36.1	46.2	6.7
22 à 25 ans		12.8	45.9	35.0	6.3	
... je m'engage socialement/pour les autres (p. ex. dans les Unions Chrétiennes Suisses, chez les scout-e-s, pour la protection des animaux, pour les personnes dans le besoin ou les personnes réfugiées)	<b>Total</b>		4.2	7.8	19.3	68.7
	14 à 17 ans		3.0	7.7	17.8	71.6
	18 à 21 ans		3.7	8.1	20.8	67.4
	22 à 25 ans		5.6	7.7	19.5	67.2
... je fais attention à la durabilité/à mon bilan CO2 (p. ex. je consomme des produits régionaux, peu/pas de viande, je prends peu ou ne prends pas l'avion)	<b>Total</b>		5.9	16.5	32.0	45.6
	14 à 17 ans		3.2	13.9	31.6	51.3
	18 à 21 ans		5.7	15.1	34.4	44.8
	22 à 25 ans		8.1	19.5	30.7	41.6
... je m'engage d'une autre manière pour la protection du climat / de l'environnement	<b>Total</b>		2.4	8.1	27.0	62.5
	14 à 17 ans		1.2	8.6	26.8	63.4
	18 à 21 ans		3.3	6.7	27.1	62.9
	22 à 25 ans		2.8	8.6	27.1	61.4
... j'essaie de convaincre d'autres personnes de mieux se comporter (p. ex. mes parents/ami-e-s ou mon entourage)	<b>Total</b>		4.8	15.8	42.4	37.0
	14 à 17 ans		4.1	14.2	43.8	37.9
	18 à 21 ans		5.0	16.1	43.0	35.9
	22 à 25 ans		5.1	16.8	41.0	37.1
... je deviens actif-ve sur le plan politique (p. ex. je participe à des manifestations, je vote)	<b>Total</b>		3.9	6.7	15.2	74.2
	14 à 17 ans		1.2	2.7	7.4	88.8
	18 à 21 ans		4.7	7.0	18.1	70.1
	22 à 25 ans		5.6	9.5	19.3	65.6

Tableau 10 : Gestion active des problèmes dans l'ensemble du groupe et dans les trois groupes d'âge. \*p<.05 \*\*p<.001

### Image de soi

En ce qui concerne l'image de soi, les questions portaient sur les qualités positives ainsi que sur les incertitudes et les craintes. Une nette majorité de l'ensemble du groupe, plus de 80%, a montré une image de soi plutôt positive pour toutes les questions (tableau 11). Les participants étaient souvent un peu plus convaincus de leurs propres qualités positives que les participantes, par exemple en ce qui concerne leurs capacités par rapport à celles des autres (masculin 88,4% contre féminin 79,2%), ou leur satisfaction par rapport à leur apparence (masculin 85,1% contre féminin 77,6%). La majorité de l'ensemble du groupe a déclaré être plutôt ou très satisfaite de sa vie (85,2%), les participants étant à nouveau plus souvent très satisfaits que les participantes (masculin 38,6% contre féminin 26,9%). En ce qui concerne la question « je m'aime comme je suis », la majorité des personnes interrogées ont indiqué qu'elles s'aimaient beaucoup ou plutôt (84,7%), ce qui était à nouveau un peu plus souvent le cas chez les participants masculins (89,3% contre 80,2% pour les participantes). Cela signifie également que près de 20% des participantes ont tout de même déclaré

ne pas s'aimer du tout ou plutôt pas du tout, ce qui est nettement plus que chez les hommes (masculin 19,8% contre féminin 9,7%). En contradiction avec leur image de soi majoritairement positive, près de 60% des participant-e-s affirment avoir souvent peur de mal faire. Environ 20% de l'ensemble du groupe a déclaré avoir peur du harcèlement/cyberharcèlement (tout à fait/plutôt d'accord), les participantes étant presque deux fois plus concernées par ce thème que les participants (féminin 27,4% contre masculin 14%). Le seul effet de l'âge sur l'image de soi s'est traduit par une satisfaction légèrement plus fréquente à l'égard de sa propre vie dans le groupe le plus jeune (tableau A7).

Déclarations positives sur soi	P	tout à fait d'accord (%)	plutôt d'accord (%)	plutôt pas d'accord (%)	pas du tout d'accord (%)
Je m'entends bien avec des personnes de mon âge à l'école, en formation ou au travail.	Total	43.9%	48.5%	6.8%	0.8%
	Masculin	47.6%	45.7%	6.0%	0.7%
	Féminin	40.2%	51.2%	7.8%	0.8%
Je trouve que j'ai beaucoup de qualités.	Total	38.7%	54.1%	6.3%	0.8%
	Masculin	41.5%	51.6%	6.2%	0.7%
	Féminin	36.1%	56.6%	6.3%	1.0%
Je m'aime comme je suis.	Total	29.6%	55.1%	12.3%	3.0%
	Masculin	** 34.2%	55.1%	8.7%	2.0%
	Féminin	24.9%	55.3%	15.9%	3.9%
Si je me compare aux jeunes du même âge que moi, je trouve que je fais la plupart des choses aussi bien que les autres.	Total	32.9%	50.8%	13.9%	2.4%
	Masculin	** 38.3%	50.1%	9.8%	1.8%
	Féminin	27.3%	51.9%	17.7%	3.1%
Je suis satisfait-e de mon apparence.	Total	25.5%	55.7%	16.4%	2.4%
	Masculin	* 29.5%	55.6%	13.3%	1.6%
	Féminin	21.4%	56.2%	19.1%	3.3%
Je suis satisfait-e de ma vie / Je trouve que ma vie est bien comme elle est.	Total	32.8%	52.4%	12.7%	2.1%
	Masculin	** 38.5%	47.9%	12.0%	1.6%
	Féminin	26.9%	57.4%	13.2%	.6%
<b>Déclarations négatives sur soi / peurs</b>					
J'ai souvent peur de mal faire les choses.	Total	21.0%	38.1%	34.2%	6.7%
	Masculin	** 14.2%	37.6%	38.4%	9.8%
	Féminin	28.1%	38.6%	30.0%	3.3%
J'ai des difficultés à aller à l'école/en apprentissage/au travail le matin, car je suis nerveux-se ou anxieux-se.	Total	4.0%	10.0%	30.7%	55.2%
	Masculin	* 2.0%	9.4%	29.0%	59.6%
	Féminin	5.9%	10.8%	32.5%	50.9%
J'ai peur du harcèlement ou du cyberharcèlement.	Total	4.6%	15.9%	43.9%	35.6%
	Masculin	** 3.3%	10.7%	41.1%	44.9%
	Féminin	6.0%	21.4%	46.6%	25.9%

Tableau 11 : Données sur l'image de soi et sur les angoisses/peurs, ensemble du groupe et par sexe

### Relation avec les parents et soutien des ami-e-s/camarades/collègues

Les participant-e-s ont été interrogé-e-s sur leurs relations avec leurs parents et leurs pair-e-s, car nous émettions l'hypothèse que les relations positives avaient un effet bénéfique sur la santé mentale et le stress ressenti, et qu'elles pouvaient renforcer la résilience.

La majorité du groupe total de participant-e-s ont décrit des relations avec leurs parents fiables et basées sur la confiance ; ils ont indiqué que leurs parents les comprenaient la plupart du temps (57,9%) voire toujours (24,0%) et qu'ils pouvaient compter sur eux la plupart du temps voire toujours dans les situations difficiles

(86,9%) (tableau 10). La plupart (54,5%) des participant-e-s, surtout les plus âgé-e-s, n'avaient pas ou avaient rarement l'impression que leurs parents leur en demandaient trop. Les jeunes de 22 à 25 ans en particulier ont souvent déclaré que leurs parents ne leur en demandaient pas trop (61,8%) (tableau 12).

La grande majorité des personnes interrogées (86,6%) se sentaient toujours/la plupart du temps bien soutenues par leurs parents en cas de problème. Plus de la moitié des participant-e-s ont indiqué se disputer rarement ou ne pas se disputer du tout avec leurs parents (57,9%). Plus les jeunes étaient âgés, moins ils se disputaient avec leurs parents (14-17 ans : 46,0%,

18-21 ans : 59,4%, 22-25 ans : 66,2%). La majorité de l'ensemble des participant-e-s (60,4%) ont indiqué passer du temps avec leurs parents souvent ou très souvent pour parler ou faire des activités ensemble. À peine un dixième des personnes interrogées (8,9%) ont indiqué que leurs parents n'avaient guère ou pas du tout de temps à leur consacrer, et ce chiffre n'était même que de 4,7% dans le groupe le plus jeune. Les questions sur les relations avec les parents n'ont pas fait ressortir de nettes différences entre les sexes, si ce n'est concernant les disputes, un peu plus fréquentes chez les participants masculins (tableau A8).

La majorité des participant-e-s ont indiqué avoir des ami-e-s ou des camarades/collègues sur lesquels ils pouvaient compter toujours ou la plupart du temps (68,1%). Dans tous les groupes d'âge, y compris chez les jeunes adultes, les parents restaient néanmoins les personnes sur lesquelles ils pouvaient compter le plus (22-25 ans : je peux toujours compter sur mes parents : 83,3%, je peux toujours compter sur mes ami-e-s/camarades/collègues : 70,2%). (tableau 12).

Relation avec les parents	p	toujours/très souvent (%)	la plupart du temps/souvent (%)	parfois (%)	rarement (%)	pas du tout (%)	ne s'applique pas (%)
As-tu l'impression que tes parents te comprennent ?	Total	22.1	60.0	14.6	2.2	0.8	0.2
	14 à 17 ans	21.0	62.1	14.5	1.5	0.6	0.3
	18 à 21 ans	20.8	60.7	15.1	2.7	0.7	0.0
	22 à 25 ans	24.0	57.9	14.4	2.3	1.2	0.2
As-tu l'impression que tes parents t'en demandent trop ?	Total	1.2	7.1	34.5	30.9	23.6	2.7
	14 à 17 ans	** 1.2	6.5	40.8	30.2	18.3	3.0
	18 à 21 ans	1.7	6.1	40.1	30.6	19.9	1.7
	22 à 25 ans	0.9	8.4	25.6	31.6	30.2	3.3
Tes parents t'aident-ils lorsque tu as des soucis ou des problèmes ?	Total	54.6	32.0	8.4	3.3	1.2	0.5
	14 à 17 ans	60.9	29.0	7.1	1.2	0.9	0.9
	18 à 21 ans	53.7	34.5	7.4	3.4	1.0	0.0
	22 à 25 ans	50.2	32.8	10.0	4.9	1.6	0.5
Te disputes-tu souvent avec tes parents ?	Total	0.8	7.7	32.8	47.6	10.3	0.8
	14 à 17 ans	0.9	9.8	42.1	38.6	7.4	1.2
	18 à 21 ans	1.0	7.0	32.2	2.0	7.4	0.3
	22 à 25 ans	0.7	6.5	25.9	51.5	14.7	0.7
Est-ce que toi et tes parents avez le temps de vous parler ou de faire des activités ensemble ?	Total	15.6	44.8	30.2	8.0	0.9	0.4
	14 à 17 ans	** 18.9	51.9	24.2	4.4	0.3	0.3
	18 à 21 ans	14.7	43.7	31.3	10.0	0.1	0.3
	22 à 25 ans	13.7	40.0	34.2	9.5	2.1	0.5
Est-ce que tu as le sentiment de pouvoir compter sur tes parents dans les situations difficiles/en cas de problème ?	Total	54.5	32.4	8.9	2.6	1.1	0.4
	14 à 17 ans	57.8	33.6	5.9	2.1	0.3	0.3
	18 à 21 ans	52.9	34.3	9.1	2.4	1.0	0.3
	22 à 25 ans	53.1	30.2	11.1	3.2	1.9	0.5
<b>Relations avec les ami-e-s/camarades/collègues</b>							
Est-ce que tes ami-e-s ou camarades/collègues ont suffisamment de temps pour parler ou faire des activités avec toi ?	Total	20.8	48.9	21.5	5.3	0.9	2.6
	14 à 17 ans	24.0	46.0	22.8	3.9	0.3	3.0
	18 à 21 ans	20.2	51.9	18.5	5.4	0.7	3.4
	22 à 25 ans	18.6	49.1	22.6	6.3	1.6	1.9
Est-ce que tu as l'impression de pouvoir compter sur tes ami-e-s /camarades/collègues dans les situations difficiles/en cas de problème ?	Total	27.8	40.3	22.5	5.8	1.4	2.2
	14 à 17 ans	25.1	39.9	26.0	5.0	1.5	2.4
	18 à 21 ans	25.3	43.1	22.2	5.7	0.7	3.0
	22 à 25 ans	31.6	38.6	20.0	6.5	1.9	1.4

Tableau 12 : Relations avec les parents et les ami-e-s/camarades/collègues, par âge. \*p<.05, \*\*p<.001



### Activités de loisirs

Les participant-e-s ont également été interrogé-e-s sur leurs activités de loisirs non numériques impliquant des activités physiques ou créatives et sociales, car celles-ci peuvent contribuer à la résistance au stress (tableau 13). Environ 1 personne sur 4 (26,4%) faisait plus de 4 heures de sport par semaine, et 1 sur 6 (14,9%) avait une activité créative ou sociale. 28,2% ne faisaient pas de sport du tout pendant leur temps libre ou moins d'une heure, et 46,4% ne

pratiquaient pas ou peu d'activités créatives et sociales. Les filles et jeunes femmes étaient plus nombreuses à ne pas faire de sport (féminin 32,8% contre masculin 23,9%), les participants masculins étaient en revanche moins souvent engagés dans des activités sociales ou créatives (pas du tout / <1h: masculin 50,7% contre féminin 41,8%). On n'a constaté qu'une légère différence entre les âges, montrant que les participant-e-s plus âgé-e-s consacraient un peu moins de temps au sport (tableau A9).

		p	pas du tout (%)	moins d'une heure par semaine (%)	1-2 heures par semaine (%)	2-4 heures par semaine (%)	plus de 4 heures par semaine (%)
Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence as-tu fait du sport pendant ton temps libre (p. ex. course à pied, football, danse, etc.) ?	<b>Total</b>		<b>11.5</b>	<b>16.7</b>	<b>23.2</b>	<b>22.5</b>	<b>26.1</b>
	<b>Masculin</b>	<b>**</b>	<b>10.5</b>	<b>13.4</b>	<b>21.2</b>	<b>23.0</b>	<b>31.8</b>
	<b>Féminin</b>		<b>12.5</b>	<b>20.3</b>	<b>25.2</b>	<b>22.1</b>	<b>19.9</b>
Au cours des 4 dernières semaines, combien de fois as-tu pratiqué une activité créative, sociale, ou été actif-ve dans une association pendant ton temps libre (p. ex. peinture, musique, chant, groupe de théâtre, Unions Chrétiennes Suisses, scoutisme, etc.) ?	<b>Total</b>		<b>27.6</b>	<b>18.8</b>	<b>21.7</b>	<b>16.9</b>	<b>14.9</b>
	<b>Masculin</b>		<b>33.5</b>	<b>17.2</b>	<b>20.4</b>	<b>14.6</b>	<b>14.3</b>
	<b>Féminin</b>		<b>21.1</b>	<b>20.7</b>	<b>23.1</b>	<b>19.4</b>	<b>15.7</b>

**Tableau 13:** Fréquence des activités de loisirs « analogiques », par sexe. \*\*p<.001



# BLOC THÉMATIQUE SUR LA SANTÉ MENTALE

## Santé physique et mentale

		p	excellente(%)	très bonne (%)	bonne (%)	pas très bonne (%)	mauvaise (%)
Comment décrirais-tu ta santé physique en général ?	<b>Total</b>		<b>22.8%</b>	<b>44.9%</b>	<b>26.0%</b>	<b>5.0%</b>	<b>1.4%</b>
	<b>Masculin</b>	<b>**</b>	<b>27.9%</b>	<b>46.0%</b>	<b>22.5%</b>	<b>2.2%</b>	<b>1.4%</b>
	<b>Féminin</b>		<b>17.4%</b>	<b>43.6%</b>	<b>29.7%</b>	<b>8.0%</b>	<b>1.4%</b>
	<b>14 à 17 ans</b>		<b>32.6%</b>	<b>42.6%</b>	<b>21.8%</b>	<b>2.4%</b>	<b>0.6%</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>**</b>	<b>21.7%</b>	<b>47.8%</b>	<b>23.7%</b>	<b>5.7%</b>	<b>1.0%</b>
	<b>22 à 25 ans</b>		<b>15.6%</b>	<b>44.5%</b>	<b>31.0%</b>	<b>6.5%</b>	<b>2.3%</b>
Comment décrirais-tu ta santé mentale en général ?	<b>Total</b>		<b>18.6%</b>	<b>37.5%</b>	<b>31.5%</b>	<b>9.7%</b>	<b>2.8%</b>
	<b>Masculin</b>		<b>25.4%</b>	<b>38.5%</b>	<b>27.9%</b>	<b>6.5%</b>	<b>1.6%</b>
	<b>Féminin</b>		<b>11.4%</b>	<b>6.5%</b>	<b>35.5%</b>	<b>12.5%</b>	<b>4.1%</b>
	<b>14 à 17 ans</b>		<b>26.0%</b>	<b>36.9%</b>	<b>29.5%</b>	<b>5.6%</b>	<b>2.1%</b>
	<b>18 à 21 ans</b>		<b>16.2%</b>	<b>42.8%</b>	<b>28.3%</b>	<b>0.4%</b>	<b>2.4%</b>
	<b>22 à 25 ans</b>		<b>14.5%</b>	<b>34.3%</b>	<b>35.2%</b>	<b>12.4%</b>	<b>3.7%</b>

**Tableau 14:** Évaluation de sa propre santé mentale et physique (par groupe d'âge et par sexe)

La majorité des personnes interrogées ont décrit leur propre santé mentale comme étant très bonne ou excellente (56,1%), environ un tiers ont donné une réponse intermédiaire (bonne : 31,5%) et 12,5% du groupe total, c'est-à-dire plus d'un-e participant-e sur 10, ont évalué leur propre santé mentale comme étant mauvaise ou pas très bonne (tableau 14). On a constaté des différences marquées entre les sexes en faveur des participants masculins : un quart d'entre eux ont jugé leur propre santé mentale excellente (25,4%), contre seulement 11,4% pour le groupe de sexe féminin. Les appréciations les plus négatives (pas très bonne/mauvaise) sont revenues deux fois plus souvent chez les participantes (16,6%) que chez les participants (8,1%). On a également constaté une différence entre les âges, avec un nombre plus élevé de parti-

cipant-e-s ayant une santé mentale pas très bonne/mauvaise dans le groupe le plus âgé (pas très bonne/mauvaise : 14-17 ans : 7,7% ; 22-25 ans : 16,1%). Des tendances similaires ont été observées quant à l'évaluation de sa propre santé physique, à savoir un net avantage pour les participants masculins et un léger avantage pour le groupe le plus jeune (tableau 14).

### État de bien-être actuel

En plus de l'image de soi et de l'évaluation de sa propre santé mentale et physique, une évaluation de l'état de bien-être/de l'humeur a été recueillie à l'aide de neuf questions, trois sur les sentiments positifs et six sur les sentiments négatifs (tableau 15, tableau A10, figure 9).



### État de bien-être actuel

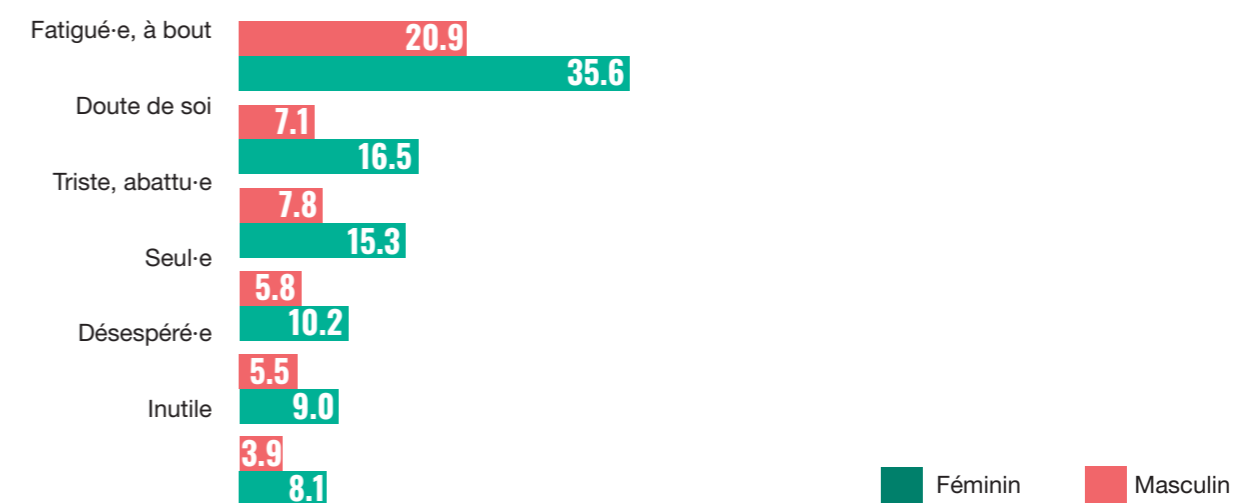
En plus de l'image de soi et de l'évaluation de sa propre santé mentale et physique, une évaluation de l'état de bien-être/de

l'humeur a été recueillie à l'aide de neuf questions, trois sur les sentiments positifs et six sur les sentiments négatifs (tableau 15, tableau A10, figure 9).

État de bien-être au cours des 14 derniers jours		p	jamais (%)	rarement (%)	parfois (%)	souvent (%)	toujours (%)
Te sentais-tu en forme physiquement ?	Total		0.8	8.0	20.1	50.8	20.5
	Masculin	**	0.9	4.7	16.3	49.9	28.1
	Féminin		0.6	11.4	23.9	51.9	12.3
Avais-tu beaucoup d'énergie ?	Total		2.2	10.3	31.0	44.3	12.2
	Masculin	**	1.3	6.2	27.0	47.8	17.8
	Féminin		3.3	14.3	35.5	40.6	6.3
Te sentais-tu bien psychologiquement ?	Total		0.7	6.6	21.8	46.3	24.6
	Masculin	**	0.5	4.9	17.0	44.4	33.2
	Féminin		1.0	8.0	27.0	48.4	15.6
Te sentais-tu triste ou abattu-e ?	Total		18.3	39.1	31.1	10.9	0.7
	Masculin	**	25.9	40.8	25.5	7.4	0.4
	Féminin		10.2	37.7	36.9	14.3	1.0
Te sentais-tu désespéré-e ?	Total		45.4	30.8	16.5	6.7	0.7
	Masculin	**	51.0	29.0	14.5	5.1	0.4
	Féminin		39.6	32.8	18.6	8.0	1.0
Te sentais-tu seul-e ?	Total		36.8	32.8	22.4	6.7	1.3
	Masculin		43.5	31.5	19.2	4.7	1.1
	Féminin		29.8	34.5	25.5	8.6	1.6
Te sentais-tu fatigué-e, à bout ?	Total		8.7	22.2	40.9	23.5	4.7
	Masculin	**	12.5	25.2	41.4	19.1	1.8
	Féminin		4.7	19.2	40.5	28.0	7.6
Te sentais-tu inutile ?	Total		53.3	25.8	14.9	4.4	1.5
	Masculin		58.3	24.4	13.5	2.6	1.3
	Féminin		48.2	27.5	16.2	6.3	1.8
Doutais-tu de toi, avais-tu un manque de confiance en toi ?	Total		28.5	34.6	25.2	10.0	1.8
	Masculin	**	35.9	35.3	21.7	6.0	1.1
	Féminin		20.6	34.2	28.7	14.3	2.2

Tableau 15: État de bien-être au cours des 14 derniers jours, par sexe. \*p<.05 \*\*p<.001

### A. 14 derniers jours Sentiments négatifs: % de réponses souvent/toujours



### B. 14 derniers jours Sentiments positifs: % de réponses souvent/toujours



Figure 9: Sentiments négatifs (A) et positifs (B) au cours des 14 derniers jours chez les participants de sexe masculin et de sexe féminin (% de réponses « souvent/toujours »)

La plupart des personnes interrogées ont rapporté un état positif de leur humeur et ont déclaré se sentir en bonne forme physique (souvent/toujours 71,2%) et bien sur le plan psychologique (souvent/toujours 70,9%). Mais cela signifie aussi que près de 30% d'entre elles ne se sont senties bien psychologiquement que parfois ou rarement/jamais. À la question « Avais-tu beaucoup d'énergie ? », un peu plus de la moitié des participant-e-s seulement ont clairement répondu par l'affirmative (souvent/toujours 56,5%) (fig. 9B). Concernant les sentiments négatifs, la fatigue/l'épuisement arrivaient en tête pour l'ensemble du groupe (28,2% souvent/toujours). D'autres sentiments négatifs, tels que des sentiments de désespoir, de solitude, de tristesse ou d'inutilité, ont été mentionnés comme étant souvent/toujours ressentis par 6% à 12% de l'ensemble du groupe (fig. 9A). Les données relatives à l'état actuel de bien-être présentaient des différences marquées entre les sexes, les sentiments négatifs étant toujours rapportés par un plus grand nombre de participantes, et les sentiments positifs étant un peu plus souvent rapportés par les

participants (tableau 15, figure 9). La solitude semble être un problème important pour les filles et les jeunes femmes dans plus de 10% des cas, contre seulement pour 5,8% des participants masculins (souvent/toujours). 15,8% des participantes se sentaient tristes et abattues (souvent/toujours), contre 7,8% des participants. En ce qui concerne les sentiments positifs, deux tiers des participants masculins (souvent/toujours 65,6%) ont rapporté s'être sentis pleins d'énergie, contre moins de la moitié (46,9%) des participantes. Une autre différence entre les sexes est apparue lorsqu'on a demandé aux participant-e-s s'ils s'étaient senti-e-s bien psychologiquement au cours des 14 derniers jours. Plus de participantes que de participants ont rapporté s'être rarement/jamais senties bien sur le plan psychologique ou seulement parfois (36% pour les participantes; 22,4% pour les participants). Dans l'ensemble, la fatigue/le manque d'énergie/l'épuisement semblent être un problème pour beaucoup, y compris pour certains participants masculins, tandis que les sentiments de tristesse, de désespoir, d'inutilité ou de solitude

ont plutôt été rapportés par un petit groupe, et plutôt par des personnes de sexe féminin.

Plusieurs différences ont également été mises en évidence entre les groupes d'âge, avec un bien-être plus faible sur le plan psychologique chez les 22-25 ans que chez les participant-e-s plus jeunes. Le groupe le plus jeune a également répondu de manière plus positive que les participant-e-s plus âgé-e-s à la plupart des questions relatives à l'état de bien-être (tableau A10).

### Sommeil

On a ensuite demandé à toutes les personnes l'heure à laquelle elles s'endormaient et se réveillaient habituellement. Cela a permis de calculer la durée moyenne de sommeil.

Dans l'ensemble du groupe, la durée moyenne de sommeil était de 7,89 heures. Les participant-e-s les plus jeunes ont déclaré en moyenne dormir légèrement plus que les deux groupes plus âgés, et les participantes un peu plus que les participants (tableau 16).

	Valeur moyenne (h)	Médiane	Différences
<b>Total</b>	<b>7.89</b>	<b>8.00</b>	
<b>Masculin (M)</b>	<b>7.76</b>	<b>8.00</b>	<b>M&lt;W</b>
<b>Féminin (W)</b>	<b>7.93</b>		
<b>14 à 17 ans</b>	<b>8.19</b>	<b>8.00</b>	<b>14-17J&gt;18-21J; 14-17J&gt;22-25J</b>
<b>18 à 21 ans</b>	<b>7.80</b>	<b>7.83</b>	
<b>22 à 25 ans</b>	<b>7.77</b>	<b>7.83</b>	

**Tableau 16:** Durée moyenne de sommeil (heures)

### Traitement psychothérapeutique

11,7% des participant-e-s suivaient un traitement psychothérapeutique chez un-e psychologue ou un-e psychiatre au moment de l'enquête, dont plus de deux fois plus de participantes (15,5%) que de participants (7,8%) (tableau 17). 2,1% du groupe total étaient en attente d'une place en thérapie. Environ un tiers des personnes interrogées ont indiqué avoir déjà eu recours à une aide profession-

nelle sous forme de psychothérapie (27,8%) ou de conseil psychosocial (6,8%), les participantes étant plus nombreuses dans ce cas que les participants masculins (psychothérapie: 33,3% vs 22,1%). Sans grande surprise, le groupe le plus âgé avait déjà davantage eu recours à une aide thérapeutique (34,4%) que le groupe le plus jeune (22,5%).

Suis-tu actuellement un traitement psychothérapeutique	p	non (%)	oui (psychothérapie) (%)	attente d'une place en thérapie(%)	autre soutien professionnel(%)	je ne veux pas le dire (%)
<b>Total</b>		<b>83.8</b>	<b>11.7</b>	<b>2.1</b>	<b>1.5</b>	<b>0.9</b>
<b>Masculin</b>	*	<b>87.6</b>	<b>7.8</b>	<b>2.2</b>	<b>1.3</b>	<b>1.1</b>
<b>Féminin</b>		<b>80.2</b>	<b>15.5</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>0.8</b>
<b>14 à 17 ans</b>		<b>86.3</b>	<b>8.9</b>	<b>1.2</b>	<b>2.4</b>	<b>1.2</b>
<b>18-21 ans</b>	*	<b>88.3</b>	<b>9.7</b>	<b>1.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>
<b>22-25 ans</b>		<b>78.8</b>	<b>15.2</b>	<b>3.5</b>	<b>1.4</b>	<b>1.2</b>
As-tu déjà suivi un traitement psychothérapeutique ou eu recours à des offres de conseil psychosocial ?		non (%)	oui, psychothérapie (psychologue, psychiatre) (%)	oui, conseil psychosocial (%)	je ne veux pas le dire (%)	
<b>Total</b>		<b>64.1</b>	<b>27.8</b>	<b>6.8</b>	<b>1.3</b>	
<b>Masculin</b>		<b>69.9</b>	<b>22.1</b>	<b>7.1</b>	<b>0.9</b>	
<b>Féminin</b>	**	<b>58.3</b>	<b>33.3</b>	<b>6.7</b>	<b>1.8</b>	
<b>14 à 17 ans</b>		<b>68.0</b>	<b>22.5</b>	<b>8.0</b>	<b>1.5</b>	
<b>18-21 ans</b>	*	<b>69.8</b>	<b>23.8</b>	<b>4.7</b>	<b>1.7</b>	
<b>22-25 ans</b>		<b>57.2</b>	<b>34.4</b>	<b>7.4</b>	<b>0.9</b>	

**Tableau 17:** Traitement psychothérapeutique. \*p< .05, \*\*p< .001

# LIENS ENTRE LES RÉPONSES RECUEILLIES

### Lien entre la relation aux parents, l'état de bien-être et l'image de soi

La relation avec les parents a fait l'objet de six questions. L'échelle globale « Relation avec les parents » a été construite à partir de ces six questions, c'est-à-dire à partir de quatre questions formulées positivement (« Tes parents t'aident-ils lorsque tu as des soucis ou des problèmes ? », « As-tu l'impression que tes parents te comprennent ? », « Est-ce que toi et tes parents avez le temps de vous parler ou de faire des activités ensemble ? » et « Est-ce que tu as le sentiment de pouvoir compter sur tes parents dans les situations difficiles/en cas de problème ? »), ainsi que de deux questions formulées négativement (« As-tu l'impression que tes parents t'en demandent trop ? » et « Te disputes-tu souvent avec tes parents ? ») dont la formulation a été inversée pour l'analyse.

#### Échelle globale « Relation avec les parents »

« Santé physique »	.291 **
« Santé mentale »	.403 **
Échelle globale « État de bien-être »	.470 **
Échelle globale « Image de soi »	.473 **

**Tableau 18.** Corrélations entre l'échelle globale Relation avec les parents et les questions sur la santé physique et mentale, ainsi qu'avec les échelles globales État de bien-être et Image de soi. \*\*p< .001

### Lien entre l'état de bien-être actuel et les facteurs de stress personnels

Ces dernières années, les exigences semblent avoir augmenté à l'école, dans les cursus de formation et dans la vie professionnelle. Les élèves et les jeunes en formation professionnelle ou en début d'activité professionnelle se sentent de plus en plus sollicités, voire surmenés et stressés. Il semble également que les défis individuels ou généraux (p. ex. les actualités inquiétantes, la comparaison sociale ou les réseaux sociaux) causent du stress à un niveau individuel. Comme les facteurs de stress recensés concernent différents domaines de la vie, deux échelles ont été créées à partir de ceux-ci, « Stress lié à la formation et au travail » et « Facteurs de stress personnels », afin de calculer un niveau de stress global pour les deux domaines.

Pour l'échelle globale « Stress lié à la formation et au travail », les questions ont porté sur les éléments suivants :

- examens/épreuves
- devoirs/révisions
- climat scolaire et de travail, traitement injuste
- avenir professionnel
- exigences élevées
- pression sociale.

Cette analyse a montré qu'il existe une corrélation significative entre une bonne relation avec les parents et la santé physique ( $r = .291$ ,  $p < .001$ ) et mentale ( $r = .403$ ,  $p < .001$ ) des personnes interrogées, ainsi qu'avec les échelles globales « État de bien-être » ( $r = .470$ ,  $p < .001$ ) et « Image de soi » ( $r = .473$ ,  $p < .001$ ). Par conséquent, les jeunes ayant une relation positive avec leurs parents sont statistiquement bien plus nombreux à déclarer se sentir bien physiquement et psychologiquement et à décrire plus souvent un bon état de santé ou une image positive d'eux-mêmes. Une bonne relation avec les parents semble donc être un facteur de résilience important pour un bon état de santé et une image positive de soi (tableau 18).

Pour l'échelle globale « Facteurs de stress personnels », les questions ont porté sur les éléments suivants :

- disputes avec un-e (petit-e) ami-e ou des camarades/collègues
- disputes au sein de la famille
- harcèlement
- pression liée à la performance
- comparaison avec les jeunes du même âge
- stress lié à l'emploi du temps
- manque d'argent
- actualités inquiétantes dans les médias
- réseaux sociaux.

Afin d'examiner s'il existe un lien entre ces deux types de stress et l'état de bien-être des participant-e-s, les questions sur l'« état de bien-être » durant les 14 derniers jours ont été mises en corrélation avec les échelles globales « Stress lié à la formation et au travail » et « Facteurs de stress personnels ». Il en résulte que toutes les données relatives à l'état de bien-être des 14 derniers jours sont significativement corrélées aussi bien avec l'échelle globale « Stress lié à la formation et au travail » qu'avec l'échelle globale « Facteurs de stress personnels » (tableau 19). Par conséquent, les jeunes ayant des niveaux de stress élevés en lien avec la formation ou le travail déclarent moins souvent se sentir en bonne forme physique,

pleins d'énergie ou bien psychologiquement, et déclarent plus souvent se sentir tristes, désespérés, seuls, fatigués ou inutiles et ne pas avoir confiance en eux. Cela montre qu'il existe un lien entre un niveau élevé de stress lié à l'école ou au travail et l'état physique et émotionnel.

Il en va de même pour les facteurs de stress personnels : les jeunes présentant des niveaux de stress élevés sur l'échelle des facteurs

de stress personnels ont moins souvent déclaré se sentir en forme physiquement, pleins d'énergie ou bien psychologiquement. Inversement, les personnes présentant des niveaux de stress élevés sur le plan personnel ont plus fréquemment déclaré se sentir souvent tristes, désespérées, seules, fatiguées ou inutiles et ne pas avoir confiance en elles.

État de bien-être au cours des 14 derniers jours	Corrélation avec l'échelle globale «Stress lié à la formation et au travail»	Corrélation avec l'échelle globale «Facteurs de stress personnels»
En forme physiquement u	.319**	.349**
Beaucoup d'énergie u	.371**	.376**
Bien sur le plan psychologique u	.452**	.474**
Triste ou abattu-e	.469**	.514**
Désespéré-e	.442**	.454**
Seul-e	.410**	.475**
Fatigué-e, à bout	.391**	.423**
Inutile	.438**	.499**

**Tableau 19:** Corrélations entre les questions sur l'état de bien-être des 14 derniers jours et «Stress lié à la formation et au travail» ainsi que «Facteurs de stress personnels». \*\*p< .001, u = formulation inversée

#### Lien entre l'état de bien-être actuel et les préoccupations personnelles ainsi que la relation avec les parents

Les préoccupations sur l'avenir professionnel, c'est-à-dire concernant le fait de ne pas trouver de place de formation ou d'emploi, sur sa propre santé physique ou mentale ou sur celle de ses proches sont corrélées de manière notable avec l'échelle globale «État de bien-être» (tableau 20). Les personnes qui se faisaient davantage de souci pour leur santé physique et surtout mentale

présentaient également un état de bien-être moins bon. Chez les participant-e-s préoccupé-e-s par le rejet de leur orientation sexuelle, on constatait en outre au moins une faible corrélation avec le bien-être global.

Des corrélations entre les préoccupations personnelles et la relation avec les parents ont également été mises en évidence, néanmoins toujours dans une faible mesure (tableau 32).

Préoccupations au cours des 6 derniers mois	Corrélation avec l'échelle globale «État de bien-être»	Corrélation avec l'échelle globale «Relation avec les parents»
Ne pas trouver de place de formation ou d'emploi	.353**	.247**
Pour ma propre santé physique	.436**	.247**
Pour ma propre santé mentale	.635**	.283**
Pour la santé physique ou mentale de proches	.251**	.107*
Concernant le rejet de mon identité ou de mon orientation sexuelle	.253**	.147**

**Tableau 20:** Corrélations entre l'échelle «État de bien-être», l'échelle «Relation avec les parents» et les questions sur les préoccupations des six derniers mois. \*\*p< .001, \*p = .002

## BLOC THÉMATIQUE : UTILISATION DES MÉDIAS

Les médias sont omniprésents dans le quotidien de la «génération numérique». Il n'est pas toujours évident de savoir quel type d'utilisation des médias peut être considéré comme «normal» aujourd'hui et s'il faut plutôt voir cette utilisation comme un facteur de résilience qui aide, comme un facteur de stress qui rend malade ou comme un facteur potentiel de dépendance. Des questions ont donc été posées sur les comportements d'utilisation, notamment sur la durée d'utilisation, sur les comportements problématiques ainsi que sur les aspects positifs de l'utilisation des médias.

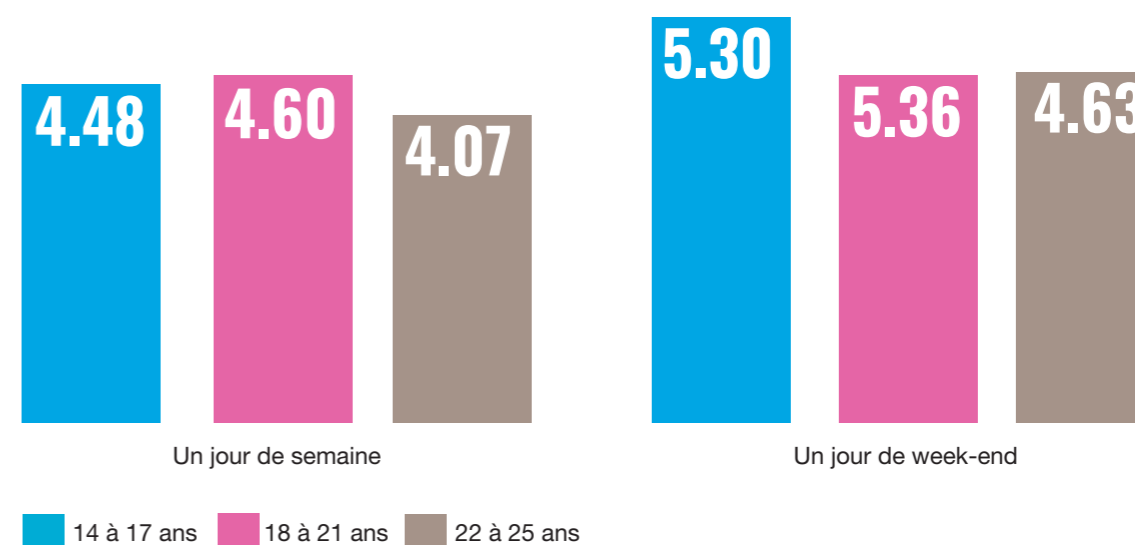
#### Étendue de l'utilisation des médias à titre privé

Parmi les participant-e-s, 89% ont déclaré avoir utilisé Internet/les médias numériques pour leurs loisirs chaque jour de la semaine au cours des quatre dernières semaines. 6,1% d'entre eux ont utilisé Internet/les médias à titre privé 5 à 6 jours de la semaine, 2,4% 3 à 4 jours et les 1,7% restants 1 à 2 jours. Dans l'ensemble, il n'y avait pas de différences significatives dans le nombre de jours

d'utilisation entre les groupes d'âge ou les sexes. Le temps moyen d'utilisation en semaine était de 4,33 heures par jour (médiane 3,03 heures) et ne présentait pas de différences significatives entre les sexes (participants masculins : 4,36 heures, médiane : 3,18 heures ; participantes : 4,30 heures, médiane : 3,0 heures) ou les groupes d'âge.

Le week-end, la durée moyenne d'utilisation indiquée était de 5,03 heures par jour (médiane 4,03 heures) pour l'ensemble du groupe. Là encore, les participants et les participantes ne se distinguaient pas de manière significative. En revanche, on a observé des différences entre les groupes d'âge : le groupe le plus âgé (22-25 ans) a moins utilisé les médias le week-end (moyenne : 4,63 heures, médiane : 4 heures) que le groupe intermédiaire des 18-21 ans (moyenne : 5,36 heures, médiane : 5 heures) ou que le groupe le plus jeune des 14-17 ans (moyenne : 5,30 heures, médiane : 4,5 heures) (figure 10).

**Médias – Durée d'utilisation quotidienne pour les activités de loisirs en semaine et le week-end (en heures)**



**Figure 10.** Durée d'utilisation quotidienne des médias en semaine et durant le week-end dans les trois groupes d'âge (en heures).

#### Sources d'information

Les sources d'information les plus utilisées sont la famille/le cercle d'ami-e-s (très souvent/souvent 65,5%), les réseaux sociaux (très souvent/souvent 60,8%) ainsi que les médias en ligne (très souvent/souvent 50,4%). Les médias d'information «classiques» sont plutôt utilisés de manière intensive (très souvent/souvent) par une minorité : télévision 28,8%, radio 15,8%, presse écrite (sur papier) 9%. La télévision est utilisée au moins occasionnellement comme source d'information par une majorité des participant-e-s et

seulement 30% environ ne l'utilisent pas du tout, tandis que 61,5% déclarent lire très rarement/jamais des journaux/revues sur papier (tableau 21, tableau A11, figure 11).



Mes sources d'information sont	p	très souvent (%)	souvent (%)	parfois (%)	rarement/jamais (%)
... ma famille, mon cercle d'ami-e-s/de connaissances	Total	20.0	45.5	30.4	4.1
	Masculin	** 16.3	43.6	34.8	5.3
	Féminin	23.8	47.7	25.6	2.9
... les réseaux sociaux comme TikTok, Instagram, Twitter	Total	28.9	31.9	23.8	15.4
	Masculin	26.7	31.2	25.6	16.5
	Féminin	31.4	32.6	21.8	14.2
... les médias en ligne (p. ex. 20 minutes en ligne, RTS en ligne, etc.)	Total	18.7	30.7	34.0	15.6
	Masculin	* 22.3	30.6	32.1	15.0
	Féminin	14.9	32.7	36.2	16.2
... la télévision	Total	7.5	21.3	40.4	30.8
	Masculin	7.4	20.1	42.6	29.9
	Féminin	7.6	22.9	37.7	31.8
... la radio	Total	3.9	11.9	30.2	54.0
	Masculin	3.8	11.3	29.0	55.9
	Féminin	4.1	12.7	31.6	51.6
... les journaux/magazines (sur papier)	Total	1.9	7.1	29.5	61.5
	Masculin	* 2.0	10.0	27.2	60.9
	Féminin	1.8	4.1	32.0	62.1

Tableau 21 : Sources d'information, groupe total et par sexe. \*p< .05, \*\*p< .001

### Mes sources d'information sont

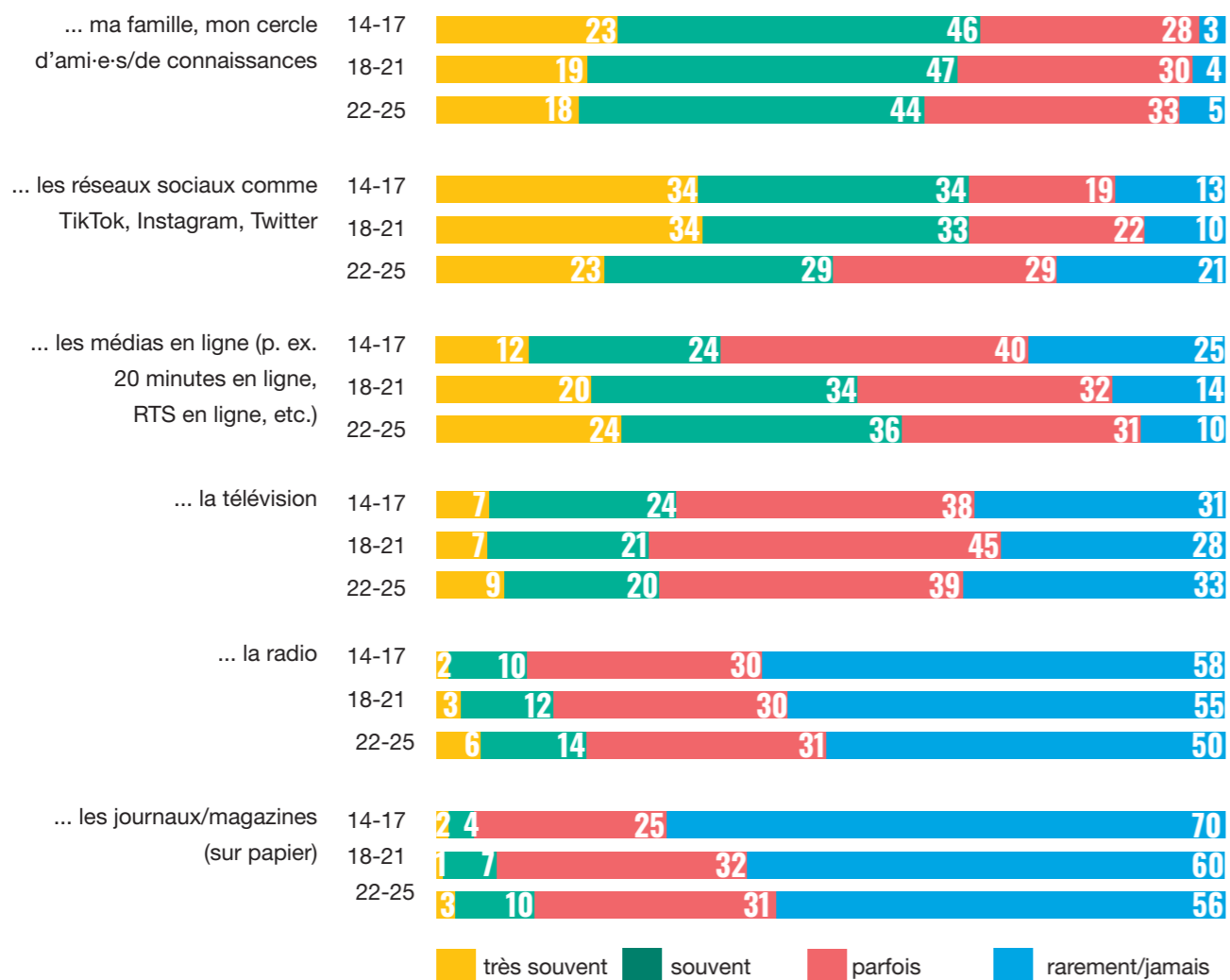


Figure 11 : Utilisation des sources d'information selon les groupes d'âge

En ce qui concerne les sources d'information, les différences statistiquement significatives entre les groupes se situent surtout au niveau des groupes d'âge: les jeunes s'informent moins à partir des médias en ligne que les deux groupes plus âgés (très souvent/souvent: 14-17 ans: 36%, 18-21 ans: 53,8%, 22-25 ans: 59,4%) et légèrement moins via la presse écrite. Le groupe le plus âgé s'informe un peu moins sur les réseaux sociaux que les deux plus jeunes (très souvent/souvent: 14-17 ans: 67,8%, 18-21 ans: 67,8%, 22-25 ans: 50,5%), mais légèrement plus souvent via la radio (figure 11, tableau A11).

Cela laisse place à différentes interprétations. Il est possible qu'il y ait un effet d'âge: les plus jeunes s'intéresseraient un peu moins aux informations quotidiennes et consommeraient donc moins les médias qui s'y consacrent en grande partie. Mais il est possible

### Aspects problématiques et aspects positifs de l'utilisation des médias

#### Comportement d'utilisation problématique

Huit questions (tableau 22) ont été posées sur les comportements pouvant être des signes d'une utilisation des médias problématique ou à risque. Dans l'ensemble du groupe, environ la moitié des personnes interrogées ont indiqué qu'il leur était souvent difficile de cesser d'utiliser les médias (très souvent/souvent: 49,2%). Cela n'a jamais été un problème pour 13,4% d'entre eux seulement. 29,2% de l'ensemble du groupe utilisent très souvent ou souvent Internet pour améliorer leur humeur. Une « fuite dans le monde des médias » pour réguler l'humeur et comme stratégie face aux problèmes est considérée comme étant à risque si elle se substitue à terme à une confrontation réelle avec les problèmes que l'on rencontre (« escapisme »). Près de 60% des participant-e-s ont déjà été dans la situation où ils essayaient, sans y parvenir, de moins utiliser

qu'il y ait en plus un effet de cohorte: les membres du groupe le plus jeune ont grandi avec les smartphones depuis leur plus jeune âge et ont par conséquent des habitudes médiatiques un peu différentes de celles des deux groupes plus âgés, qui sont certes issus de la génération numérique des « digital natives », mais qui ont connu une époque sans smartphone dans leur enfance.

Pour les sources d'information, on constate peu de différences entre les sexes: les participantes lisent encore moins souvent des magazines/journaux sur papier que les participants (très souvent/souvent: masculin 12%, féminin 5,9%), un peu moins souvent aussi les nouvelles en ligne, et tirent encore plus souvent leurs informations du cercle familial ou amical (très souvent/souvent: masculin: 59,9%, féminin: 71,5%) (tableau 21).

les médias numériques. 18,3% ont même vécu cette situation très souvent/souvent, et seulement 40% ne l'ont jamais vécue. 16% des participant-e-s préfèrent généralement passer leur temps sur Internet plutôt qu'avec d'autres personnes dans le monde analogique. Cependant, pour 43% de l'ensemble du groupe, cela n'a été que très rarement/jamais le cas, préférant toujours les contacts réels. 11,5% des participant-e-s négligeaient très souvent/souvent les tâches quotidiennes de la vie réelle à cause de leur comportement face aux médias, mais ils étaient 34,8% à parfois les négliger. 14,9% ont indiqué se sentir très souvent ou souvent irritables/agité-e-s en cas de « privation de médias », mais là aussi 38,6% ont répondu « parfois », et moins de la moitié « jamais ». 12,6% ont eu très souvent/souvent des conflits avec leur entourage à cause de leur utilisation des médias (28,7% parfois) et 12,6% ont essayé souvent/très souvent de cacher leur consommation de médias (25,7% parfois).

### Comportements problématiques concernant l'utilisation des médias numériques dans les trois groupes d'âge (% de réponses « très souvent/souvent »)

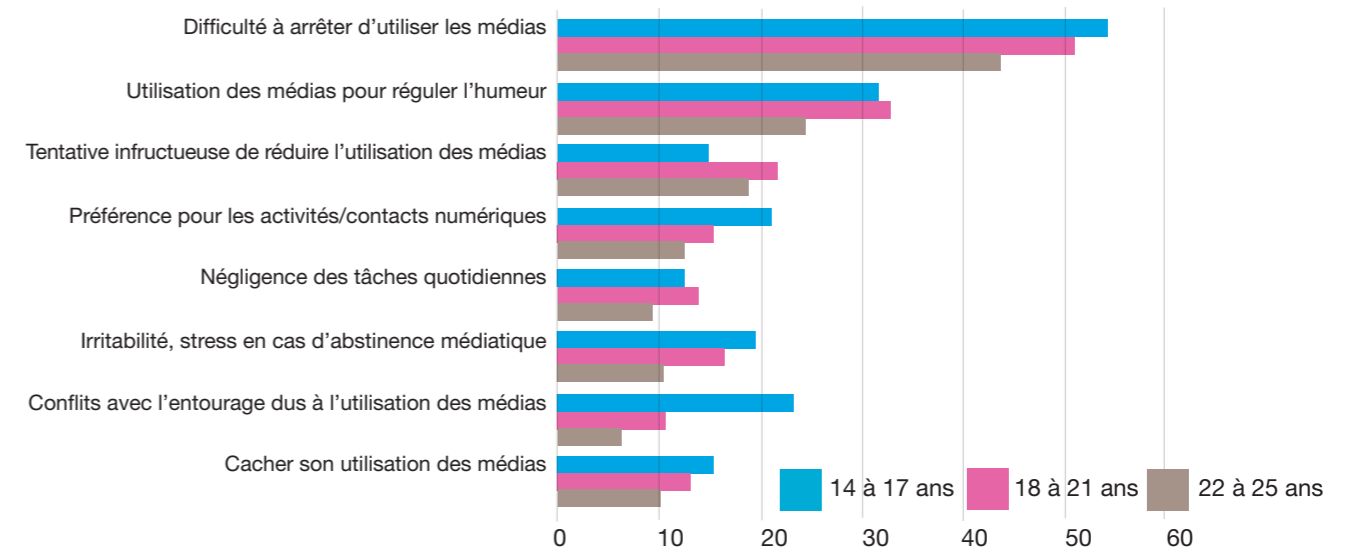


Figure 12: Utilisation problématique/à risque des médias numériques dans les trois groupes d'âge (% de réponses « très souvent/souvent »)

Des différences significatives entre les âges ont été observées pour cinq des huit questions, le groupe le plus âgé présentant presque toujours le moins de problèmes (figure 12, tableau 22). Les deux groupes les plus jeunes avaient un peu plus de mal à laisser le téléphone portable de côté que le groupe le plus âgé (très souvent/souvent : 14-17 ans : 54,6% ; 18-21 ans : 51% ; 22-25 ans : 43,7%). Le groupe le plus jeune préférait plus souvent les contacts numériques aux contacts analogiques que le groupe le plus âgé (très souvent/souvent : 14-17 ans : 21% ; 22-25 ans : 12,4%) et négligeait un peu plus souvent les tâches quotidiennes que les deux groupes plus âgés. Lorsqu'ils ne peuvent pas utiliser Internet/les médias, les plus jeunes se sentent davantage stressés que

les plus âgés : seuls 35,2% des plus jeunes ne se sont jamais/rarement sentis stressés pour cette raison, contre 57,1% des plus âgés. Comme on pouvait s'y attendre, les plus jeunes ont indiqué plus souvent des disputes très fréquentes/fréquentes au sein de la famille ou avec l'entourage en raison de la consommation de médias (très souvent/souvent 23,2%) par rapport aux plus âgés (22-25 ans : 6,1%), qui sont majeurs et ne sont plus sous la surveillance de leurs parents. Même si les différences entre les groupes d'âge concernant la dissimulation fréquente/très fréquente de la consommation de médias étaient faibles, seule la moitié des 14-17 ans ont déclaré que cela arrivait rarement/jamais (50,7%), contre 71,4% dans le groupe le plus âgé.

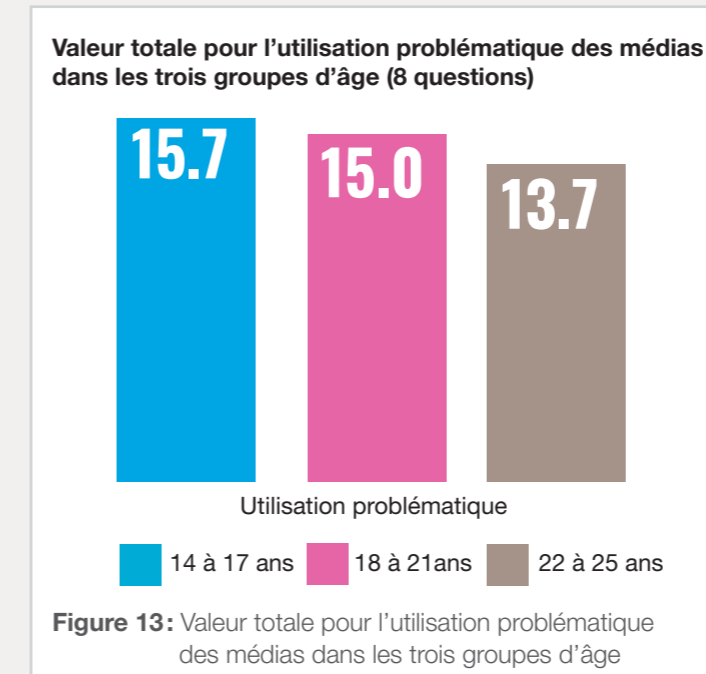
Caractéristiques de comportements d'utilisation problématiques	p	très souvent	souvent	parfois	rarement/jamais
Est-il difficile d'arrêter d'utiliser les médias (p. ex. de ranger le téléphone portable) ?	Total	19.4%	29.8%	37.1%	13.7%
	14 à 17 ans	23.9%	30.7%	36.0%	9.4%
	18 à 21 ans *	21.1%	29.9%	36.6%	12.4%
	22 à 25 ans	14.7%	29.0%	38.3%	18.0%
Est-ce que tu vas sur Internet/utilises les médias lorsque tu te sens déprimé-e ou triste ?	Total	7.6%	21.6%	44.3%	26.5%
	14 à 17 ans	8.2%	23.5%	38.8%	29.4%
	18 à 21 ans *	8.7%	24.4%	45.2%	21.7%
	22 à 25 ans	6.3%	18.2%	48.0%	27.5%
As-tu déjà essayé, sans succès, de passer moins de temps sur Internet/à utiliser les médias ?	Total	4.8%	13.5%	41.2%	40.5%
	14 à 17 ans	4.7%	10.1%	40.5%	44.7%
	18 à 21 ans	5.7%	16.1%	40.1%	38.1%
	22 à 25 ans	4.2%	14.5%	42.4%	38.9%
Préfères-tu utiliser Internet/les médias plutôt que de passer du temps « dans le monde analogique » avec d'autres personnes (famille, ami-e-s, partenaire) ?	Total	3.6%	12.4%	41.1%	43.0%
	14 à 17 ans	6.2%	14.8%	43.2%	35.8%
	18 à 21 ans *	3.0%	12.4%	39.9%	44.6%
	22 à 25 ans	1.9%	10.5%	40.2%	47.4%
Négliges-tu tes obligations quotidiennes (école, apprentissage) en raison de ton comportement face aux médias/à Internet ?	Total	2.3%	9.2%	34.8%	53.7%
	14 à 17 ans	3.0%	9.5%	41.1%	46.4%
	18 à 21 ans *	3.0%	10.7%	30.5%	55.7%
	22 à 25 ans	1.4%	7.9%	32.8%	57.9%
Te sens-tu agité-e, stressé-e ou irritable lorsque tu ne peux pas utiliser Internet/les médias ?	Total	4.6%	10.3%	38.6%	46.5%
	14 à 17 ans	6.5%	13.0%	45.3%	35.2%
	18 à 21 ans **	6.0%	10.4%	39.5%	44.1%
	22 à 25 ans	2.1%	8.2%	32.6%	57.1%
Te disputes-tu avec ta famille/ton entourage à cause de ton utilisation d'Internet ?	Total	4.0%	8.6%	28.7%	58.6%
	14 à 17 ans	8.5%	14.7%	39.1%	37.6%
	18 à 21 ans **	3.7%	6.4%	33.2%	56.7%
	22 à 25 ans	0.7%	5.4%	17.3%	76.6%
Est-ce qu'il t'arrive de cacher le temps que tu passes sur Internet ou de mentir à ton entourage à propos de ton utilisation des médias ?	Total	3.4%	9.2%	25.7%	61.8%
	14 à 17 ans	4.7%	10.6%	33.9%	50.7%
	18 à 21 ans **	4.0%	9.0%	26.4%	60.5%
	22 à 25 ans	1.9%	8.1%	18.6%	71.4%

**Tableau 22 :** Comportements problématiques liés à l'utilisation des médias numériques, ensemble du groupe et par groupe d'âge. \*p<.005 \*\*p<.001

Des différences entre les sexes sont également apparues : les participants de sexe masculin préféraient un peu plus souvent les contacts numériques aux contacts analogiques (très souvent/souvent : masculin : 20,5% ; féminin : 12,1%) et étaient moins nombreux à ne pas avoir de conflits avec leur entourage à cause de leur consommation de médias (rarement/jamais : féminin : 63,9% ; masculin : 53,6%) (tableau A12). Les participantes étaient plus nombreuses que les participants à utiliser les médias pour améliorer leur humeur (très souvent/souvent : masculin : 23,2% ; féminin : 35,6%). Cependant, les participants masculins avaient précédemment indiqué qu'ils réagissaient moins souvent au stress par de la tristesse ou des sentiments négatifs que les participantes ; ils se sont donc peut-être sentis moins concernés par la question « Est-ce que tu vas sur Internet/utilises les médias lorsque tu te sens déprimé-e ou triste ? ». Dans le bloc thématique « Gestion du stress », les participants masculins avaient mentionné l'utilisation des médias comme premier moyen de gestion de leur stress. Il ne

faut donc pas conclure ici que les participants masculins utilisent moins souvent les médias que les participantes pour réguler leur humeur, mais plutôt que cette utilisation est moins souvent liée à leurs émotions.

Une valeur totale a été calculée à partir des huit questions relatives à une utilisation problématique. La moyenne de cette valeur était de 14,7 (1 = rarement/jamais ; 4 = très souvent ; plus la valeur est élevée, plus l'utilisation des médias est problématique) dans l'ensemble du groupe et était significativement plus élevée dans les deux groupes les plus jeunes (14-17 ans : 15,7 ; 18-21 ans : 15,0) que dans le groupe le plus âgé (22-25 ans : 13,7). Cela pourrait signifier qu'une utilisation des médias à risque/problématique diminue avec l'avancement en âge (effet d'âge), mais cela serait à vérifier avec des études longitudinales. On ne constate pas de différences entre les sexes dans la valeur totale illustrant une utilisation problématique des médias.



**Figure 13 :** Valeur totale pour l'utilisation problématique des médias dans les trois groupes d'âge

La valeur totale pour l'utilisation problématique des médias présentait une corrélation moyenne avec les valeurs totales pour le stress personnel, le stress lié à l'école et l'état de bien-être, mais seulement une corrélation faible avec la durée d'utilisation quotidienne des médias. Cela confirme les résultats de la littérature selon lesquels l'ampleur de l'utilisation des médias ne suffit pas à elle seule à déterminer la dépendance à Internet (p. ex. Buren et al. 2023), mais que d'autres facteurs tels que la perte de contrôle, la poursuite de l'utilisation malgré des conséquences négatives connues et la priorité accordée à l'utilisation des médias par rapport à d'autres activités doivent être évalués plus fortement (voir critères p. ex. chez Werling & Drechsler 2024). De même, la durée du sommeil n'est pas corrélée à une utilisation problématique des médias (tableau 23).

	Utilisation problématique des médias Valeur totale
Stress personnel Valeur totale	.450**
Stress lié à l'école/à la formation Valeur totale	.399**
État de bien-être Valeur totale	.343**
Durée d'utilisation des médias en semaine	.192**
Durée d'utilisation des médias le week-end	.204**
Durée de sommeil	-.016**

**Tableau 23 :** Lien entre une utilisation problématique des médias, le niveau de stress et la durée d'utilisation des médias. \*p<.05 ; \*\*p<0.001

### Aspects positifs de l'utilisation des médias numériques

(tableau 24, tableau A13). À la question «As-tu trouvé de nouveaux ou nouvelles ami-e-s sur Internet ?», environ 20% de l'ensemble du groupe ont répondu très souvent ou souvent. Environ la moitié des participant-e-s ont toutefois répondu par la négative, les filles un peu plus souvent que les garçons (rarement/jamais : féminin 52,4%, masculin 44,8%). Cela peut éventuellement s'expliquer par le fait que les jeunes hommes jouent plus souvent aux jeux vidéo que les jeunes femmes et qu'ils trouvent donc souvent des partenaires de

jeu en ligne. Plus de la moitié des participant-e-s ont indiqué utiliser souvent/très souvent Internet/les médias numériques pour rester en contact avec d'autres personnes ou pour faire des choses ensemble (souvent/très souvent 57,7%), les participantes plus souvent encore que les participants (féminin : 60,8%, masculin : 54,5%). La grande majorité des participant-e-s ont estimé qu'Internet/les médias numériques les avaient déjà aidé-e-s à quelque chose (très souvent/souvent/parfois : 81,4% ; rarement/jamais : 18,4%).

		p	très souvent	souvent	parfois	rarement / jamais
<b>As-tu trouvé des ami-e-s sur Internet ?</b>	<b>Total</b>		<b>6.4%</b>	<b>13.5%</b>	<b>31.8%</b>	<b>48.4%</b>
	<b>Masculin</b>	*	<b>5.8%</b>	<b>14.3%</b>	<b>35.1%</b>	<b>44.8%</b>
	<b>Féminin</b>		<b>5.6%</b>	<b>13.0%</b>	<b>34.9%</b>	<b>46.5%</b>
<b>Penses-tu qu'Internet/les réseaux sociaux t'ont déjà aidé-e à quelque chose ?</b>	<b>Total</b>		<b>7.4%</b>	<b>25.9%</b>	<b>48.2%</b>	<b>18.6%</b>
	<b>Masculin</b>		<b>6.9%</b>	<b>25.7%</b>	<b>49.8%</b>	<b>17.6%</b>
	<b>Féminin</b>		<b>8.0%</b>	<b>25.8%</b>	<b>46.4%</b>	<b>19.8%</b>
<b>Utilises-tu Internet pour rester en contact/faire des choses avec d'autres personnes ?</b>	<b>Total</b>		<b>21.9%</b>	<b>35.7%</b>	<b>27.7%</b>	<b>14.7%</b>
	<b>Masculin</b>	*	<b>18.7%</b>	<b>35.8%</b>	<b>28.9%</b>	<b>16.7%</b>
	<b>Féminin</b>		<b>25.1%</b>	<b>35.7%</b>	<b>26.7%</b>	<b>12.5%</b>

**Tableau 24 :** Aspects positifs de l'utilisation des médias numériques, ensemble du groupe et par sexe. \*p < 0.5

### Influence des médias numériques sur l'état de bien-être, et formes d'utilisation particulières

16,4 % des participant-e-s ont mentionné une influence très fréquente/fréquente de l'utilisation des médias sur leur état physique (p. ex. manque de sommeil, maux de tête) et 16,7% sur leur état psychique (p. ex. triste, heureux-se, inquiet-ète) (tableau 25). Plus de 40% supplémentaires ont toutefois indiqué que les médias avaient au moins parfois une influence sur leur état, de sorte

que l'on peut admettre que pour une majorité de personnes de l'ensemble du groupe, Internet a une influence sur l'état psychique (60%) et physique (57,9%). 13,3% des participant-e-s ont fait état d'une utilisation très fréquente/fréquente d'applications qui les aident à contrôler leur propre consommation de médias. Cependant, la plupart des participant-e-s n'utilisaient pas de telles applications (rarement/jamais 67,8%) (tableau 25, tableau A14).

		p	très souvent	souvent	parfois	rarement / jamais
<b>Internet/les médias ont-ils une influence sur la manière dont tu te sens physiquement (p. ex. manque de sommeil, maux de tête) ?</b>	<b>Total</b>		<b>3.3%</b>	<b>13.1%</b>	<b>41.5%</b>	<b>42.1%</b>
	<b>Masculin</b>		<b>3.1%</b>	<b>12.0%</b>	<b>41.7%</b>	<b>43.2%</b>
	<b>Féminin</b>		<b>3.3%</b>	<b>14.3%</b>	<b>41.4%</b>	<b>41.0%</b>
<b>Internet/les médias ont-ils une influence sur la manière dont tu te sens psychiquement (p. ex. triste, heureux-se, apaisé-e) ?</b>	<b>Total</b>		<b>3.4%</b>	<b>13.1%</b>	<b>43.9%</b>	<b>39.5%</b>
	<b>Masculin</b>	*	<b>3.1%</b>	<b>11.1%</b>	<b>42.4%</b>	<b>43.5%</b>
	<b>Féminin</b>		<b>3.5%</b>	<b>15.3%</b>	<b>45.8%</b>	<b>35.4%</b>
<b>Utilises-tu des applications qui t'aident à contrôler ta consommation de médias ?</b>	<b>Total</b>		<b>4.9%</b>	<b>8.4%</b>	<b>18.9%</b>	<b>67.8%</b>
	<b>Masculin</b>		<b>4.0%</b>	<b>9.3%</b>	<b>18.3%</b>	<b>68.4%</b>
	<b>Féminin</b>		<b>5.8%</b>	<b>7.6%</b>	<b>19.7%</b>	<b>66.9%</b>
<b>Utilises-tu encore ton smartphone/ta tablette juste avant de t'endormir ?</b>	<b>Total</b>		<b>35.0%</b>	<b>31.8%</b>	<b>26.1%</b>	<b>7.2%</b>
	<b>Masculin</b>	*	<b>31.0%</b>	<b>32.4%</b>	<b>28.8%</b>	<b>7.8%</b>
	<b>Féminin</b>		<b>39.1%</b>	<b>31.1%</b>	<b>23.1%</b>	<b>6.7%</b>

**Tableau 25 :** Influence des médias numériques sur l'état de bien-être et formes particulières d'utilisation, dans l'ensemble du groupe et chez les participant-e-s de sexe masculin et de sexe féminin. \*p<.05

La grande majorité de toutes les personnes interrogées utilisaient leur smartphone jusqu'à peu de temps avant l'endormissement (souvent/très souvent : 66,8%), les deux groupes les plus âgés un peu plus souvent que le groupe le plus jeune (tableau A13). Il est possible que cette différence dans le groupe le plus jeune soit due à une influence des parents qui limitent l'utilisation du téléphone

portable avant le coucher. Une moindre utilisation du smartphone avant le coucher n'était que très faiblement corrélée à la durée du sommeil (r=.143), ce qui concorde avec les études actuelles qui, contrairement à la plupart des résultats antérieurs, ne trouvent aucun effet négatif sur la durée et la qualité du sommeil chez les jeunes (Sennock et al. 2024).





# CONCLUSION

Cette étude avait pour but d'identifier chez les jeunes et les jeunes adultes les facteurs de stress, les préoccupations, mais aussi les facteurs de protection et de résilience, et d'examiner leur lien avec la santé mentale et physique. Dans ce contexte, l'équipe de l'étude (service de psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents de la clinique psychiatrique universitaire de Zurich avec Pro Juventute et YouGov) a également interrogé explicitement les participant-e-s à cette première étude sur la jeunesse sur leurs comportements en matière d'utilisation des médias. Même si l'enquête se base sur une déduction empirique à partir d'études antérieures, elle ne prétend pas être exhaustive en ce qui concerne les questions sur les facteurs de stress ou de protection.

Les résultats ont montré, comme dans certaines études précédentes, que les facteurs de stress les plus souvent cités étaient les facteurs liés à l'école/la formation, tels que les examens ou la pression générale liée à la performance, suivis par le manque de ressources financières. En revanche, d'après la présente enquête, les actualités inquiétantes dans les médias ou le stress causé par les réseaux sociaux (p. ex. être toujours en ligne, images idéales irréelles) ne semblent peser fortement que sur une minorité des participant-e-s. La « comparaison avec les autres », que ce soit en ligne ou dans la vie quotidienne analogique, était néanmoins un facteur de stress évident pour près d'un quart des personnes interrogées. Parmi les préoccupations les plus souvent citées, on trouve l'injustice dans le monde, le manque de tolérance et l'incapacité croissante à discuter avec des personnes qui pensent différemment, suivis par les crises dans le monde, l'avenir en général, la criminalité et le changement climatique. Selon le sujet, entre un quart et un tiers des personnes interrogées se montraient très préoccupées. Pour le positif, on peut aussi dire que les jeunes et les jeunes adultes ne sont pas indifférents aux défis de notre société et qu'ils s'en soucient, dans le sens où ils s'y intéressent. Dans une autre enquête, on pourrait se demander à nouveau et étudier de manière plus approfondie dans quelle mesure cet intérêt est associé à un engagement social et à des activités et stratégies proactives.

Une partie importante des personnes interrogées, notamment parmi les plus jeunes, ne s'inquiète que peu, voire pas du tout, de la situation du monde. Cela peut être considéré comme un facteur de protection et de résilience, consistant à moins se soucier des choses sur lesquelles on n'a pas d'influence. Il est possible que la multicroise omniprésente dans les médias entraîne également chez beaucoup un besoin de cloisonnement ou un sentiment d'habitude, mais cela mériterait d'être étudié de manière plus approfondie. Autre explication possible, plus simple : le fait que ces thèmes n'intéressent pas encore le groupe des plus jeunes participant-e-s.

L'un des résultats marquants de cette enquête est le fait que les participantes se décrivent comme plus concernées que les participants masculins pour presque toutes les questions portant sur le stress, l'inquiétude face à la situation du monde ou les crises et surtout les problèmes psychiques. Une participante sur trois avait déjà eu recours à une thérapie psychologique ou psychiatrique au cours de sa vie, contre moins d'un participant sur quatre. Bien que la question ait utilisé précisément les termes de thérapie psychologique et psychiatrique, nous ne sommes pas sûrs que tou-te-s les participant-e-s aient compris ces termes de la même manière. Comme ce chiffre est très élevé par rapport aux autres données collectées, nous supposons que les consultations dans le cadre scolaire, le soutien à l'apprentissage ou le coaching d'apprentissage ont également été considérés comme des thérapies psychologiques. Cela devrait être clairement repris dans une enquête de suivi.

Indépendamment de cela, les filles et les jeunes femmes se sont décrites comme plus stressées et ont exprimé plus souvent des effets émotionnels et physiques. Plus d'un tiers d'entre elles ont déclaré se sentir souvent fatiguées, épuisées, contre environ 20% des participants masculins. Les participantes étaient également plus critiques quant à leur confiance en leurs propres capacités. Les résultats ne permettent pas de savoir si cela doit être interprété comme une plus grande résilience du sexe masculin ou plutôt comme la conséquence d'une moindre résonance sur le plan émotionnel. De même, l'influence d'une conception des rôles liée au genre peut être supposée ici, mais pas quantifiée.

Un autre résultat de cette enquête, bien que moins prononcé, est le fait que les soucis augmentent avec l'âge. Les plus jeunes se décrivent comme plus satisfaits de leur vie que les plus âgés.

## Résilience et facteurs de protection

Les participant-e-s ont décrit des liens notables entre une relation positive avec les parents et une image de soi positive ainsi qu'un bon état psychique. Cela suggère qu'une relation positive avec les parents est, comme attendu, un facteur de résilience très positif. La famille et les parents apparaissent donc, dans notre étude également, comme une ressource essentielle et très utile, pouvant être sous-estimée par certains parents d'adolescent-e-s en pleine puberté ou sur le chemin de l'indépendance.

Lorsqu'on a demandé aux participant-e-s quelles étaient leurs méthodes de gestion du stress, l'ensemble du groupe a indiqué l'utilisation des médias comme l'une des stratégies privilégiées. Ce sont les garçons et les jeunes hommes qui utilisent le plus les médias numériques contre le stress, tandis que les filles et les jeunes femmes ont encore plus souvent recours à la musique. Cela renvoie à la fonction positive de l'utilisation des médias : les jeunes les utilisent en effet volontiers pour réduire leur stress. Toutefois, dans les questions relatives à l'utilisation problématique des médias, plus de la moitié des participant-e-s ont indiqué avoir des difficultés à contrôler leur consommation de médias. Malgré une consommation médiatique relativement élevée, seuls 15% environ des participant-e-s se situaient dans la zone de risque pour ce qui était des caractéristiques de comportements problématiques face aux médias. Des analyses supplémentaires sont également prévues dans ce domaine. Le service de psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents de la clinique psychiatrique universitaire de Zurich prévoit dans un deuxième temps d'évaluer les données et les résultats de manière plus approfondie et de les publier scientifiquement.

En résumé, Pro Juventute souhaite prendre un engagement à plus long terme en faveur de la société et réaliser une deuxième enquête au printemps 2025 en collaboration avec le service de psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents de la clinique psychiatrique universitaire de Zurich. Dans cette deuxième enquête, il s'agira d'une part de répéter une grande partie de la première enquête afin d'obtenir une comparaison annuelle, et d'autre part de se concentrer surtout sur les stratégies d'adaptation – en bref : qu'est-ce qui aide à lutter contre le stress ?

Nous remercions chaleureusement l'ensemble des participant-e-s de l'enquête ainsi que nos partenaires de la Fondation Ernst Göhner qui ont rendu possible la réalisation de cette étude importante grâce à leur soutien.

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Burén, J., Nutley, S. B., & Thorell, L. B. (2023). Screen time and addictive use of gaming and social media in relation to health outcomes. *Frontiers in psychology*, 14, 1258784.

de Quervain, D., Coynel, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Freytag, V., ... & Zuber, P. (2021). Swiss Corona Stress Study: survey in high school students, March 2021.

Foster, S., Estévez-Lamorte, N., Walitza, S., Dzemaili, S., & Mohler-Kuo, M. (2023). Perceived stress, coping strategies, and mental health status among adolescents during the COVID-19 pandemic in Switzerland: a longitudinal study. *European child & adolescent psychiatry*, 32(6), 937–949.

Mohler-Kuo, M., Dzemaili, S., Foster, S., Werlen, L., & Walitza, S. (2021). Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4668.

Sennoek, S., V Lieres Und Wilkau, K., Günther, A., Brandhorst, I., Zinke, K., Conzelmann, A., Renner, T. J., & Kurz, E. M. (2024). Investigation of the influence of 45-minute pre-sleep social media use on sleep quality and memory consolidation in adolescents. *Sleep medicine*, 124, 299–307. Advance online publication.

Schnetzer S, Hampel K, Hurrelmann K (2023). Trendstudie. Jugend in Deutschland. <https://simon-schnetzer.com/trendstudie-jugend-in-deutschland-2024/>

Werling, A. M., Walitza, S., Eliez, S., & Drechsler, R. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and family situation of clinically referred children and adolescents in Switzerland: results of a survey among mental health care professionals after 1 year of COVID-19. *Journal of neural transmission*, 129(5-6), 675–688.

Werling, AM; Drechsler, R (2024). Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen. *Kinderärzte Schweiz*, (01/2024):25-29.

# ANNEXE

Je suis stressé-e par...		p	très souvent (%)	souvent (%)	parfois (%)	rarement/jamais (%)	ne s'applique pas (%)
École : examens / épreuves	<b>Total</b>		13.7	27.2	30.4	12.9	16.0
	14 à 17 ans	**	14.2	31.0	34.8	13.9	6.2
	18 à 21 ans		13.1	33.0	31.3	11.8	10.8
	22 à 25 ans		13.3	20.2	26.3	13.0	27.2
École : devoirs / révisions	<b>Total</b>		5.6	17.3	30.7	28.7	17.7
	14 à 17 ans	**	8.3	26.4	29.1	29.1	6.5
	18 à 21 ans		5.0	17.7	34.3	30.7	12.3
	22 à 25 ans		4.0	9.8	29.4	26.6	30.3
École : climat scolaire/de travail, traitement injuste	<b>Total</b>		5.0	11.4	26.9	43.2	13.5
	14 à 17 ans	**	6.2	14.5	26.3	45.1	8.0
	18 à 21 ans		4.0	14.1	25.5	43.0	13.4
	22 à 25 ans		4.7	7.0	28.4	42.0	17.9
École : avenir professionnel	<b>Total</b>		7.8	16.6	35.4	30.4	9.9
	14 à 17 ans	*	6.2	14.5	33.6	37.5	8.3
	18 à 21 ans		7.0	16.0	39.7	27.0	10.3
	22 à 25 ans		9.5	18.6	33.7	27.2	10.9
École : exigences élevées	<b>Total</b>		7.9	18.7	38.6	26.0	8.8
	14 à 17 ans		8.3	20.6	40.7	23.9	6.5
	18 à 21 ans		7.4	22.1	38.1	24.7	7.7
	22 à 25 ans		7.9	14.9	37.3	28.4	11.4
École : pression sociale	<b>Total</b>		5.8	14.5	31.4	38.4	9.8
	14 à 17 ans		6.5	14.1	31.5	38.8	9.1
	18 à 21 ans		4.0	17.8	33.6	36.2	8.4
	22 à 25 ans		6.5	12.6	29.9	39.5	11.4
Général : disputes avec des ami-e-s ou camarades/collègues	<b>Total</b>		3.5	11.5	39.6	45.4	-
	14 à 17 ans	*	3.5	9.1	45.4	41.9	-
	18 à 21 ans		2.3	15.38	37.6	44.3	-
	22 à 25 ans		4.2	10.5	36.4	49.0	-
Général : disputes au sein de la famille	<b>Total</b>		5.4	16.1	44.9	33.6	-
	14 à 17 ans	*	7.1	12.7	50.7	29.5	-
	18 à 21 ans		5.1	16.8	46.8	31.3	-
	22 à 25 ans		4.4	18.2	38.9	38.5	-
Général : harcèlement	<b>Total</b>		3.9	7.8	24.9	63.4	-
	14 à 17 ans	*	3.6	7.7	31.4	57.4	-
	18 à 21 ans		4.3	9.4	24.1	62.2	-
	22 à 25 ans		4.0	6.8	20.3	69.0	-
Général : comparaison avec les jeunes du même âge	<b>Total</b>		7.4	24.2	46.9	21.5	-
	14 à 17 ans		8.7	25.1	45.5	20.7	-
	18 à 21 ans		7.4	21.4	45.1	26.0	-
	22 à 25 ans		7.4	21.4	45.1	26.0	-
Général : pression liée à la performance	<b>Total</b>		7.8	23.3	45.8	23.1	-
	14 à 17 ans		5.6	18.3	40.5	35.5	-
	18 à 21 ans		7.4	17.1	38.1	37.5	-
	22 à 25 ans		7.0	15.1	35.8	42.1	-

Général : stress lié à l'emploi du temps	Total		6.7	16.7	38.0	38.7	-
	14 à 17 ans		8.3	23.0	41.0	27.7	-
	18 à 21 ans		9.1	22.1	47.3	21.5	-
	22 à 25 ans		10.3	24.7	43.1	21.9	-
Général : trop peu d'argent	Total		9.3	18.2	35.2	37.3	-
	14 à 17 ans	*	6.8	13.5	36.8	42.9	-
	18 à 21 ans		8.4	20.1	34.2	37.2	-
	22 à 25 ans		11.8	20.6	34.6	32.9	-
Général : actualités inquiétantes	Total		2.7	10.2	46.9	40.1	-
	14 à 17 ans	*	2.1	6.8	48.8	42.3	-
	18 à 21 ans		4.3	10.0	42.1	43.5	-
	22 à 25 ans		2.1	13.0	48.8	36.0	-
Général : réseaux sociaux	Total		3.1	10.7	34.5	51.7	-
	14 à 17 ans		3.6	10.9	32.0	53.6	-
	18 à 21 ans		3.0	11.1	38.9	47.0	-
	22 à 25 ans		2.8	10.3	33.3	53.6	-

**Tableau A1 :** Facteurs de stress scolaires/professionnels et généraux, par groupe d'âge.

\*p<.05 \*\*p<.001

Préoccupations générales des 6 derniers mois		p	pas du tout (%)	un peu (%)	assez (%)	beaucoup (%)
Guerres dans le monde	Total		20.2	55.2	20.7	3.9
	14 à 17 ans	*	23.4	27.4	16.3	3.0
	18 à 21 ans		21.5	55.7	19.8	3.0
	22 à 25 ans		16.6	52.9	25.4	5.1
Retour du COVID-19 ou nouvelles pandémies	Total		74.6	20.9	3.8	0.7
	14 à 17 ans	*	82.2	14.8	2.4	0.6
	18 à 21 ans		72.9	21.7	4.3	1.0
	22 à 25 ans		69.8	25.3	4.4	0.5
Incertitudes croissantes en Suisse en cas de crise	Total		35.8	48.4	14.2	1.6
	14 à 17 ans	**	46.0	41.9	11.5	0.6
	18 à 21 ans		33.9	50.0	13.8	2.3
	22 à 25 ans		29.3	52.3	16.3	2.1
Changement climatique	Total		25.7	44.5	21.9	7.9
	14 à 17 ans		28.1	45.3	21.0	5.6
	18 à 21 ans		24.1	47.5	21.4	7.0
	22 à 25 ans		24.5	41.5	23.3	10.7
Injustice dans le monde	Total		20.8	43.4	26.6	9.2
	14 à 17 ans		22.5	44.7	24.3	8.6
	18 à 21 ans		20.8	43.3	27.9	8.1
	22 à 25 ans		19.1	42.2	27.5	11.2
Racisme	Total		34.6	38.9	20.1	6.3
	14 à 17 ans		34.1	43.6	16.9	5.3
	18 à 21 ans		32.9	39.3	21.1	6.7
	22 à 25 ans		35.9	35.2	21.9	7.0

Évolutions politiques en Suisse	Total		47.4	36.9	11.9	3.9
	14 à 17 ans	**	61.8	29.3	7.7	1.2
	18 à 21 ans		45.2	41.1	9.7	4.0
	22 à 25 ans		37.5	39.6	16.*	6.1
Évolutions politiques dans le monde, crises	Total		23.2	44.7	24.3	7.8
	14 à 17 ans	**	33.2	42.1	20.5	4.2
	18 à 21 ans		20.4	47.8	23.1	8.7
	22 à 25 ans		17.1	44.4	28.3	10.3
Sexisme, discrimination des femmes	Total		46.1	31.2	15.5	7.1
	14 à 17 ans	*	52.8	29.2	11.8	6.2
	18 à 21 ans		38.9	36.2	16.4	8.4
	22 à 25 ans		45.6	29.4	17.8	7.2
Augmentation de la criminalité / de la violence	Total		27.6	43.1	22.4	6.9
	14 à 17 ans		31.0	42.8	19.5	6.8
	18 à 21 ans		25.8	43.1	24.1	7.0
	22 à 25 ans		26.0	43.5	23.5	7.0
Crise des réfugié-e-s / réfugié-e-s	Total		33.8	41.1	17.4	7.7
	14 à 17 ans		36.2	40.7	15.7	7.4
	18 à 21 ans		33.7	45.0	13.7	7.7
	22 à 25 ans		31.4	39.1	21.6	7.9
Crise financière / inflation	Total		36.5	40.4	18.5	4.6
	14 à 17 ans	**	48.8	36.4	12.4	2.4
	18 à 21 ans		38.0	39.7	17.7	4.7
	22 à 25 ans		25.2	44.5	23.8	6.5
Extinction des espèces / protection de la nature	Total		32.5	42.1	17.7	7.7
	14 à 17 ans		35.1	28.9	18.0	8.0
	18 à 21 ans		33.1	43.5	16.7	6.7
	22 à 25 ans		29.8	43.3	18.6	8.4
Pouvoir croissant, manipulations dans le monde numérique, deep-fakes, IA	Total		25.0	43.7	24.2	7.1
	14 à 17 ans	*	30.3	46.5	16.8	6.5
	18 à 21 ans		23.5	43.0	25.2	8.4
	22 à 25 ans		21.8	42.2	29.2	6.7
Manque de tolérance / d'acceptation vis-à-vis des personnes qui sont différentes	Total		26.3	39.8	23.5	10.4
	14 à 17 ans	**	29.6	47.0	14.5	8.9
	18 à 21 ans		27.1	36.5	26.8	9.7
	22 à 25 ans		22.8	36.5	28.4	12.3
Les personnes ayant des opinions différentes ne peuvent plus se parler	Total		27.0	39.2	25.1	8.7
	14 à 17 ans		34.3	38.5	22.5	4.7
	18 à 21 ans		22.1	44.5	23.7	9.7
	22 à 25 ans		24.7	36.0	28.1	11.2
L'avenir en général	Total		18.3	50.4	22.3	9.0
	14 à 17 ans		20.9	50.4	19.8	8.8
	18 à 21 ans		19.1	48.8	22.4	9.7
	22 à 25 ans		15.6	50.9	24.4	9.1
Système des rentes / Retraite incertaine pour les jeunes	Total		38.3	37.8	17.0	6.9
	14 à 17 ans	**	58.7	30.1	8.8	2.4
	18 à 21 ans		38.3	38.9	17.4	5.4
	22 à 25 ans		22.6*	43.3	23.0	11.2

**Tableau A2 :** Préoccupations générales des jeunes/jeunes adultes au cours des 6 derniers mois en Suisse, par âge.

\*p<.005 \* p<.001



Préoccupations personnelles des 6 derniers mois	p	pas du tout (%)	un peu (%)	assez (%)	beaucoup (%)
Ne pas trouver de place d'apprentissage ou d'emploi	<b>Total</b>	<b>57.4</b>	<b>26.6</b>	<b>10.1</b>	<b>6.3</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>60.1</b>	<b>27.2</b>	<b>7.4</b>	<b>5.3</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>59.4</b>	<b>26.5</b>	<b>9.4</b>	<b>4.7</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>53.8</b>	<b>26.2</b>	<b>12.8</b>	<b>7.1</b>
Pour ma propre santé physique	<b>Total</b>	<b>54.8</b>	<b>34.1</b>	<b>8.6</b>	<b>2.4</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>64.7</b>	<b>30.0</b>	<b>4.7</b>	<b>0.6</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>52.0</b>	<b>35.2</b>	<b>10.7</b>	<b>2.0</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>49.3</b>	<b>36.7</b>	<b>9.8</b>	<b>4.2</b>
Pour ma propre santé mentale	<b>Total</b>	<b>56.6</b>	<b>29.1</b>	<b>10.7</b>	<b>3.7</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>64.8</b>	<b>27.5</b>	<b>6.2</b>	<b>1.5</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>57.7</b>	<b>27.5</b>	<b>10.7</b>	<b>4.0</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>49.9</b>	<b>31.2</b>	<b>14.0</b>	<b>4.9</b>
Pour la santé physique ou psychique de proches	<b>Total</b>	<b>42.3</b>	<b>39.3</b>	<b>15.0</b>	<b>3.4</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>46.2</b>	<b>40.5</b>	<b>11.2</b>	<b>2.1</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>45.3</b>	<b>37.9</b>	<b>14.8</b>	<b>2.0</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>37.2</b>	<b>39.3</b>	<b>17.9</b>	<b>5.6</b>
Concernant le rejet de mon identité ou de mon orientation sexuelle	<b>Total</b>	<b>91.4</b>	<b>5.7</b>	<b>2.5</b>	<b>0.4</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>95.6</b>	<b>3.3</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>90.9</b>	<b>6.7</b>	<b>2.0</b>	<b>0.6</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>88.6</b>	<b>7.0</b>	<b>4.0</b>	<b>0.5</b>

**Tableau A3:** Préoccupations personnelles au cours des 6 derniers mois, par âge. \*p< .05, \*\*p< .001

Quand je suis stressé-e ...	p	Très souvent (%)	souvent (%)	parfois (%)	rarement/jamais (%)
... je me sens accablé-e	<b>Total</b>	<b>10.6</b>	<b>29.3</b>	<b>40.6</b>	<b>19.5</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>8.3</b>	<b>25.7</b>	<b>43.8</b>	<b>22.2</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>10.7</b>	<b>26.8</b>	<b>44.0</b>	<b>18.5</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>12.4</b>	<b>33.9</b>	<b>35.7</b>	<b>18.0</b>
... je me sens mal	<b>Total</b>	<b>10.1</b>	<b>23.0</b>	<b>44.4</b>	<b>22.5</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>7.7</b>	<b>21.8</b>	<b>48.1</b>	<b>22.4</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>11.8</b>	<b>20.2</b>	<b>43.1</b>	<b>24.9</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>10.9</b>	<b>25.8</b>	<b>42.3</b>	<b>20.9</b>
... je suis triste	<b>Total</b>	<b>5.0</b>	<b>17.2</b>	<b>42.9</b>	<b>35.0</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>32.</b>	<b>15.3</b>	<b>44.8</b>	<b>36.6</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>6.7</b>	<b>18.1</b>	<b>37.6</b>	<b>37.6</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>5.1</b>	<b>17.9</b>	<b>45.1</b>	<b>31.9</b>
... je suis irritable / légèrement agressif-ve	<b>Total</b>	<b>15.3</b>	<b>30.3</b>	<b>40.4</b>	<b>14.0</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>14.7</b>	<b>28.3</b>	<b>43.1</b>	<b>13.9</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>17.7</b>	<b>27.4</b>	<b>43.1</b>	<b>11.7</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>14.0</b>	<b>34.0</b>	<b>36.3</b>	<b>15.8</b>
... mon appétit change (je mange plus ou moins que d'habitude)	<b>Total</b>	<b>11.3</b>	<b>19.1</b>	<b>32.7</b>	<b>36.8</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>6.5</b>	<b>16.9</b>	<b>30.5</b>	<b>46.2</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>15.7</b>	<b>17.1</b>	<b>37.8</b>	<b>29.4</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>12.1</b>	<b>22.3</b>	<b>30.9</b>	<b>34.7</b>
... j'ai des douleurs (p. ex. maux de tête, de dos, de ventre)	<b>Total</b>	<b>7.5</b>	<b>16.4</b>	<b>35.2</b>	<b>40.9</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>4.7</b>	<b>13.6</b>	<b>36.4</b>	<b>45.3</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>9.4</b>	<b>19.1</b>	<b>32.2</b>	<b>39.3</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>8.4</b>	<b>16.8</b>	<b>36.2</b>	<b>38.6</b>
... je dors moins ou moins bien	<b>Total</b>	<b>9.5</b>	<b>24.1</b>	<b>38.4</b>	<b>28.0</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>5.3</b>	<b>21.9</b>	<b>39.6</b>	<b>33.1</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>12.8</b>	<b>23.2</b>	<b>39.7</b>	<b>24.2</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>10.5</b>	<b>26.5</b>	<b>36.5</b>	<b>26.5</b>
... j'ai plus de mal à me concentrer	<b>Total</b>	<b>9.1</b>	<b>22.8</b>	<b>44.9</b>	<b>23.2</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>6.2</b>	<b>26.5</b>	<b>42.8</b>	<b>24.5</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>12.1</b>	<b>21.8</b>	<b>45.0</b>	<b>21.1</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>9.3</b>	<b>20.5</b>	<b>46.5</b>	<b>23.7</b>
... j'arrive mieux à me concentrer (p. ex. je révise mieux sous la pression)	<b>Total</b>	<b>5.2</b>	<b>12.3</b>	<b>30.2</b>	<b>52.4</b>
	<b>14 à 17 ans</b>	<b>3.8</b>	<b>6.2</b>	<b>31.4</b>	<b>58.6</b>
	<b>18 à 21 ans</b>	<b>5.7</b>	<b>13.8</b>	<b>31.9</b>	<b>48.7</b>
	<b>22 à 25 ans</b>	<b>5.8</b>	<b>16.0</b>	<b>28.1</b>	<b>50.1</b>

**Tableau A4:** Effets du stress sur l'ensemble du groupe, par catégories d'âge. \*p< .05, \*\*p< .001

Si je ressens du stress/de la pression, me sens accablé-e ou ne vais pas bien...	p	très souvent (%)	souvent (%)	parfois (%)	rarement/jamais (%)
... je fais du sport	Total	15.0	21.2	34.1	29.7
	14 à 17 ans	15.1	18.9	31.7	34.3
	18 à 21 ans	16.1	22.5	32.9	28.5
	22 à 25 ans	14.0	22.1	37.0	27.0
... je parle / j'écris à des copains ou copines, à mon/ma petit-e ami-e	Total	14.9	34.0	34.4	16.7
	14 à 17 ans	14.1	30.0	35.6	20.3
	18 à 21 ans	15.4	35.8	31.8	17.1
	22 à 25 ans	15.2	36.0	35.3	13.6
... j'essaie de me distraire ou de refouler la pression pour ne plus y penser	Total	14.1	38.1	36.7	11.2
	14 à 17 ans	14.7	35.6	40.3	9.4
	18 à 21 ans	15.5	41.8	32.7	10.1
	22 à 25 ans	12.6	37.5	36.6	13.3
... je parle à mes parents/un-e référent-e ou à mes frères et sœurs	Total	10.8	25.9	42.2	21.1
	14 à 17 ans	12.7	21.0	44.4	21.9
	18 à 21 ans	8.7	28.7	42.0	20.7
	22 à 25 ans	10.7	27.9	40.7	20.7
... je fais encore plus d'efforts	Total	6.5	26.2	45.3	22.0
	14 à 17 ans	5.9	21.8	45.1	27.1
	18 à 21 ans	6.0	30.9	43.3	19.8
	22 à 25 ans	7.2	26.3	46.9	19.6
... je parle avec des spécialistes (thérapeutes, psychologues, etc.)	Total	2.4	6.7	14.9	76.0
	14 à 17 ans	1.5	4.1	13.9	80.5
	18 à 21 ans	*	3.0	6.1	11.4
	22 à 25 ans		2.8	9.0	18.1
... j'essaie de rester positif-ve ou optimiste	Total	15.7	39.2	37.0	8.1
	14 à 17 ans	*	11.9	39.5	40.4
	18 à 21 ans		12.8	40.6	37.2
	22 à 25 ans		20.7	38.1	34.2
... j'essaie de le prendre avec humour	Total	11.6	28.4	38.8	21.2
	14 à 17 ans		8.3	28.7	40.2
	18 à 21 ans	*	11.1	24.8	39.9
	22 à 25 ans		14.7	30.5	36.8
... je cherche à me détendre dans la nature	Total	8.0	19.5	42.5	30.0
	14 à 17 ans		4.7	12.8	41.8
	18 à 21 ans	**	7.4	18.5	41.6
	22 à 25 ans		11.0	25.5	43.7
... je me plonge dans la lecture	Total	6.0	14.3	26.9	52.8
	14 à 17 ans		7.6	14.4	28.8
	18 à 21 ans		4.0	14.4	22.5
	22 à 25 ans		6.0	14.2	28.4
... je m'occupe d'animaux / de mon animal	Total	10.3	16.3	25.1	48.3
	14 à 17 ans		10.3	16.2	29.2
	18 à 21 ans		8.4	18.5	22.6
	22 à 25 ans		11.7	14.9	23.5
... j'écoute / je fais de la musique (chanter, jouer d'un instrument)	Total	23.1	34.5	3.9	18.5
	14 à 17 ans		23.2	35.0	24.7
	18 à 21 ans		25.5	38.3	19.8
	22 à 25 ans		21.4	31.5	26.1

... je consomme des médias (p. ex. jouer à des jeux vidéo, être sur mon portable, regarder des séries ou des clips vidéo)	Total	24.4	34.5	30.7	10.3
	14 à 17 ans	**	32.2	30.2	29.9
	18 à 21 ans		22.6	40.4	27.3
	22 à 25 ans		16.9	33.8	33.8
... je prie, je cherche de la force dans la foi	Total	5.5	7.4	15.4	71.6
	14 à 17 ans		5.3	7.9	11.5
	18 à 21 ans		7.0	7.7	14.7
	22 à 25 ans		4.7	6.8	19.1
... je fais du shopping (dans les magasins ou en ligne)	Total	2.5	7.7	28.2	61.6
	14 à 17 ans		2.1	5.9	28.9
	18 à 21 ans		3.0	9.7	26.5
	22 à 25 ans		2.6	7.7	28.7
... je mange	Total	7.2	17.1	39.5	36.3
	14 à 17 ans		7.1	13.3	37.6
	18 à 21 ans		6.7	18.4	38.1
	22 à 25 ans		7.7	19.1	41.9
... je consomme des substances addictives (alcool, cigarettes, drogues, cannabis)	Total	2.7	6.0	13.9	77.4
	14 à 17 ans		0.9	1.8	8.2
	18 à 21 ans	**	2.0	7.4	15.1
	22 à 25 ans		4.7	8.4	17.4

Tableau A5: Stratégies de gestion du stress par âge. \*p<.05 \*\*p<.001

#### Comment essayes-tu d'agir en cas de problèmes ?

Lorsque des problèmes ou des thèmes stressants me préoccupent	p	très souvent (%)	souvent (%)	parfois (%)	rarement/jamais (%)
... j'essaie de m'attaquer activement aux problèmes, même si cela semble très difficile	Total	10.2	39.7	42.2	7.9
	Masculin		10.7	41.4	40.3
	Féminin		9.8	38.3	43.9
... je m'engage socialement/pour les autres (p. ex. dans les Unions Chrétiennes Suisses, chez les scout·e·s, pour la protection des animaux, pour les personnes dans le besoin ou les personnes réfugiées)	Total	4.2	7.8	19.3	68.7
	Masculin		3.1	6.9	19.4
	Féminin		5.5	8.8	19.4
... je fais attention à la durabilité/à mon bilan CO <sub>2</sub> (p. ex. je consomme des produits régionaux, peu/pas de viande, je prends peu ou ne prends pas l'avion)	Total	5.9	16.5	32.0	45.6
	Masculin	**	3.4	14.2	31.8
	Féminin		8.4	19.1	32.2
... je m'engage d'une autre manière pour la protection du climat / de l'environnement	Total	2.4	8.1	27.0	62.5
	Masculin		1.5	8.2	25.3
	Féminin		3.5	8.0	28.7
... j'essaie de convaincre d'autres personnes de mieux se comporter (p. ex. mes parents/ami·e·s ou mon entourage)	Total	4.8	15.8	42.4	37.0
	Masculin		3.6	15.1	42.2
	Féminin		6.1	16.4	42.5
... je deviens actif-ve sur le plan politique (p. ex. je participe à des manifestations, je vote)	Total	3.9	6.7	15.2	74.2
	Masculin		3.6	15.1	42.2
	Féminin		6.1	16.4	42.5

Tableau A6: Gestion active des problèmes, par groupe d'âge. \*\*p<.001

Déclarations positives sur soi		p	tout à fait d'accord (%)	plutôt d'accord (%)	plutôt pas d'accord (%)	pas du tout d'accord (%)
Je m'entends bien avec des personnes de mon âge à l'école, en formation ou au travail.	<b>Total</b>		<b>43.9%</b>	<b>48.5%</b>	<b>6.8%</b>	<b>0.8%</b>
	14 à 17 ans		45.1	46.9	7.1	0.9
	18 à 21 ans		49.0	43.3	7.4	0.3
	22 à 25 ans		39.4	53.4	6.3	0.9
Je trouve que j'ai beaucoup de qualités.	<b>Total</b>		<b>38.7%</b>	<b>54.1%</b>	<b>6.3%</b>	<b>0.8%</b>
	14 à 17 ans		39.3	55.0	5.0	0.6
	18 à 21 ans		38.3	55.4	6.0	0.3
	22 à 25 ans		38.6	52.6	7.4	1.4
Je m'aime comme je suis.	<b>Total</b>		<b>29.6%</b>	<b>55.1%</b>	<b>12.3%</b>	<b>3.0%</b>
	14 à 17 ans		34.0	52.7	11.5	1.8
	18 à 21 ans		29.3	55.9	10.1	4.7
	22 à 25 ans		26.3	56.4	14.5	2.8
Si je me compare aux jeunes du même âge que moi, je trouve que je fais la plupart des choses aussi bien que les autres.	<b>Total</b>		<b>32.9%</b>	<b>50.8%</b>	<b>13.9%</b>	<b>2.4%</b>
	14 à 17 ans		33.0	52.5	11.5	2.9
	18 à 21 ans		30.6	52.9	14.8	1.7
	22 à 25 ans		34.3	47.9	15.2	2.6
Je suis satisfait-e de mon apparence.	<b>Total</b>		<b>25.5%</b>	<b>55.7%</b>	<b>16.4%</b>	<b>2.4%</b>
	14 à 17 ans		30.4	54.3	12.7	2.7
	18 à 21 ans		22.5	59.4	16.4	1.7
	22 à 25 ans		23.7	54.3	19.3	2.8
Je suis satisfait-e de ma vie / Je trouve que ma vie est bien comme elle est.	<b>Total</b>		<b>32.8%</b>	<b>52.4%</b>	<b>12.7%</b>	<b>2.1%</b>
	14 à 17 ans		36.1	53.3	9.2	1.5
	18 à 21 ans	*	36.4	50.2	11.8	1.7
	22 à 25 ans		27.7	53.4	16.1	2.8
<b>Déclarations négatives sur soi / peurs</b>						
J'ai souvent peur de mal faire les choses.	<b>Total</b>		<b>21.0%</b>	<b>38.1%</b>	<b>34.2%</b>	<b>6.7%</b>
	14 à 17 ans		18.6	36.6	37.8	7.1
	18 à 21 ans		20.1	42.5	31.4	6.0
	22 à 25 ans		23.5	36.4	33.3	6.8
J'ai des difficultés à aller à l'école/en apprentissage/ au travail le matin, car je suis nerveux-se ou anxieux-se.	<b>Total</b>		<b>4.0%</b>	<b>10.0%</b>	<b>30.7%</b>	<b>55.2%</b>
	14 à 17 ans		3.2	10.6	32.2	54.0
	18 à 21 ans		5.0	9.1	31.2	54.7
	22 à 25 ans		4.0	10.2	29.3	56.5
J'ai peur du harcèlement ou du cyberharcèlement	<b>Total</b>		<b>4.6%</b>	<b>15.9%</b>	<b>43.9%</b>	<b>35.6%</b>
	14 à 17 ans		5.9	18.0	45.0	3.1
	18 à 21 ans		4.3	17.7	41.8	36.1
	22 à 25 ans		3.7	13.0	44.4	38.8

Tableau A7: Image de soi dans les différents groupes d'âge \*p<0.05

Relation avec les parents		p	toujours/très souvent (%)	la plupart du temps/souvent (%)	parfois (%)	rarement (%)	pas du tout (%)	ne s'applique pas (%)
As-tu l'impression que tes parents te comprennent ?	<b>Total</b>		<b>22.1</b>	<b>60.0</b>	<b>14.6</b>	<b>2.2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>
	<b>Masculin</b>		23.3	61.5	12.9	1.6	0.7	-
	<b>Féminin</b>		20.7	59.0	16.2	2.7	1.0	0.4
As-tu l'impression que tes parents t'en demandent trop ?	<b>Total</b>		<b>1.2</b>	<b>7.1</b>	<b>34.5</b>	<b>30.9</b>	<b>23.6</b>	<b>2.7</b>
	<b>Masculin</b>		0.9	6.7	34.9	31.1	24.0	2.4
	<b>Féminin</b>		1.6	7.6	33.9	30.7	23.1	3.1
Tes parents t'aident-ils lorsque tu as des soucis ou des problèmes ?	<b>Total</b>		<b>54.6</b>	<b>32.0</b>	<b>8.4</b>	<b>3.3</b>	<b>1.2</b>	<b>0.5</b>
	<b>Masculin</b>		56.6	31.3	7.8	2.7	1.1	0.4
	<b>Féminin</b>		52.4	32.9	9.0	3.7	1.4	0.6
Te disputes-tu souvent avec tes parents ?	<b>Total</b>		<b>0.8</b>	<b>7.7</b>	<b>32.8</b>	<b>47.6</b>	<b>10.3</b>	<b>0.8</b>
	<b>Masculin</b>	*	0.9	6.4	30.3	48.6	12.9	0.9
	<b>Féminin</b>		0.8	9.2	35.6	46.2	7.7	0.6
Est-ce que toi et tes parents avez le temps de vous parler ou de faire des activités ensemble ?	<b>Total</b>		<b>15.6</b>	<b>44.8</b>	<b>30.2</b>	<b>8.0</b>	<b>0.9</b>	<b>0.4</b>
	<b>Masculin</b>		16.1	46.7	28.3	7.8	0.9	0.2
	<b>Féminin</b>		15.0	43.1	32.2	8.2	1.0	0.6
Est-ce que tu as le sentiment de pouvoir compter sur tes parents dans les situations difficiles/en cas de problème ?	<b>Total</b>		<b>54.5</b>	<b>32.4</b>	<b>8.9</b>	<b>2.6</b>	<b>1.1</b>	<b>0.4</b>
	<b>Masculin</b>		56.1	32.3	8.0	1.8	1.5	0.4
	<b>Féminin</b>		52.9	32.6	10.0	3.3	0.8	0.4
<b>Relations avec les ami-e-s/ camarades/collègues</b>		p	toujours/très souvent (%)	la plupart du temps/souvent (%)	parfois (%)	rarement (%)	pas du tout (%)	ne s'applique pas (%)
Est-ce que tes ami-e-s ou camarades/collègues ont suffisamment de temps pour parler ou faire des activités avec toi ?	<b>Total</b>		<b>20.8</b>	<b>48.9</b>	<b>21.5</b>	<b>5.3</b>	<b>0.9</b>	<b>2.6</b>
	<b>Masculin</b>		23.1	48.1	18.8	6.0	1.1	2.9
	<b>Féminin</b>		18.4	49.7	24.5	4.3	0.8	2.3
Est-ce que tu as l'impression de pouvoir compter sur tes ami-e-s/camarades/collègues dans les situations difficiles/en cas de problème ?	<b>Total</b>		<b>27.8</b>	<b>40.3</b>	<b>22.5</b>	<b>5.8</b>	<b>1.4</b>	<b>2.2</b>
	<b>Masculin</b>		26.7	38.2	24.5	6.9	1.5	2.2
	<b>Féminin</b>		28.8	42.7	20.4	4.7	1.4	2.2

Tableau A8: Relations avec les parents et les ami-e-s/camarades/collègues, par sexe

		p	pas du tout (%)	moins d'une heure par semaine (%)	1-2 heures par semaine (%)	2-4 heures par semaine (%)	plus de 4 heures par semaine (%)
Au cours des 4 dernières semaines, à quelle fréquence as-tu fait du sport pendant ton temps libre (p. ex. course à pied, football, danse, etc.) ?	<b>Total</b>		<b>11.5</b>	<b>16.7</b>	<b>23.2</b>	<b>22.5</b>	<b>26.1</b>
	14 à 17 ans	*	10.0	12.1	21.2	26.2	30.6
	18 à 21 ans		11.7	17.1	24.4	20.7	26.1
	22 à 25 ans		12.6	20.1	24.1	20.8	22.4
Au cours des 4 dernières semaines, combien de fois as-tu pratiqué une activité créative, sociale, ou été actif-ve dans une association pendant ton temps libre (p. ex. peinture, musique, chant, groupe de théâtre, Unions Chrétiennes Suisses, scoutisme, etc.) ?	<b>Total</b>		<b>27.6</b>	<b>18.8</b>	<b>21.7</b>	<b>16.9</b>	<b>14.9</b>
	14 à 17 ans		26.3	19.5	17.4	20.1	16.8
	18 à 21 ans		29.8	17.4	21.7	14.4	16.7
	22 à 25 ans		27.2	19.3	25.1	16.3	12.1

Tableau A9: Fréquence des activités de loisirs «analogiques», par âge. \*p<.05



État de bien-être au cours des 14 derniers jours		p	jamais (%)	rarement (%)	parfois (%)	souvent (%)	toujours (%)
Te sentais-tu en forme physiquement ?	Total		0.8	8.0	20.1	50.8	20.5
	14 à 17 ans	**	-	4.5	14.2	53.4	27.9
	18 à 21 ans		0.3	8.4	20.5	49.7	21.1
	22 à 25 ans		1.6	10.4	24.4	49.4	14.2
Avais-tu beaucoup d'énergie ?	Total		2.2	10.3	31.0	44.3	12.2
	14 à 17 ans	**	1.2	5.6	28.2	46.5	18.5
	18 à 21 ans		2.3	11.4	30.5	44.3	11.4
	22 à 25 ans		3.0	13.3	33.5	42.6	7.7
Te sentais-tu bien psychologiquement ?	Total		0.7	6.6	21.8	46.3	24.6
	14 à 17 ans	**	0.3	3.5	14.1	50.9	31.2
	18 à 21 ans		1.0	6.7	24.1	43.5	24.7
	22 à 25 ans		0.9	8.9	26.3	44.5	19.3
Te sentais-tu triste ou abattu-e ?	Total		18.3	39.1	31.1	10.9	0.7
	14 à 17 ans	**	21.8	44.8	26.3	6.8	0.3
	18 à 21 ans		17.7	39.8	33.8	8.0	0.7
	22 à 25 ans		15.8	34.2	33.0	16.0	0.9
Te sentais-tu désespéré-e ?	Total		45.4	30.8	16.5	6.7	0.7
	14 à 17 ans	**	51.3	32.7	12.7	2.9	0.3
	18 à 21 ans		47.5	28.8	16.4	7.0	0.3
	22 à 25 ans		39.2	30.8	19.6	9.3	1.2
Te sentais-tu seul-e ?	Total		36.8	32.8	22.4	6.7	1.3
	14 à 17 ans	*	44.0	31.9	18.0	5.6	0.6
	18 à 21 ans		35.3	35.0	23.7	4.7	1.3
	22 à 25 ans		32.1	32.1	24.9	9.1	1.9
Te sentais-tu fatigué-e, à bout ?	Total		8.7	22.2	40.9	23.5	4.7
	14 à 17 ans	**	14.8	23.1	42.3	17.8	2.1
	18 à 21 ans		6.0	24.2	40.9	23.2	5.7
	22 à 25 ans		5.8	20.2	39.8	28.1	6.0
Te sentais-tu inutile ?	Total		53.3	25.8	14.9	4.4	1.5
	14 à 17 ans		58.5	24.0	14.2	3.0	0.3
	18 à 21 ans		52.0	28.2	12.8	5.7	1.3
	22 à 25 ans		50.2	25.6	17.0	4.7	2.6
Doutais-tu de toi, avais-tu un manque de confiance en toi ?	Total		28.5	34.6	25.2	10.0	1.8
	14 à 17 ans		33.7	35.8	21.0	8.6	0.9
	18 à 21 ans		25.8	33.6	27.9	11.1	1.7
	22 à 25 ans		26.1	34.5	26.6	10.3	2.6

Tableau A10: État de bien-être au cours des 14 derniers jours, par âge. \*p<.05 \*\*p<.001

Mes sources d'information sont	p	très souvent (%)	souvent (%)	parfois (%)	rarement/ jamais (%)
... ma famille, mon cercle d'ami-e-s/de connaissances	Total	20.0	45.5	30.4	4.1
	14 à 17 ans	23.2	45.9	27.6	3.2
	18 à 21 ans	19.2	47.1	30.0	3.7
	22 à 25 ans	17.9	44.2	32.8	5.1
... les réseaux sociaux comme TikTok, Instagram, Twitter	Total	28.9	31.9	23.8	15.4
	14 à 17 ans	** 33.6	34.2	18.9	13.3
	18 à 21 ans	34.4	33.4	22.4	9.7
	22 à 25 ans	21.4	29.1	28.6	20.9
... les médias en ligne (p. ex. 20 minutes en ligne, RTS en ligne, etc.)	Total	18.7	31.7	34.0	15.6
	14 à 17 ans	** 11.8	24.2	39.6	24.5
	18 à 21 ans	19.7	34.1	32.4	13.7
	22 à 25 ans	23.5	35.9	30.8	9.8
... la télévision	Total	7.5	21.3	40.4	30.8
	14 à 17 ans	6.8	23.8	38.2	31.2
	18 à 21 ans	6.7	20.5	45.0	27.9
	22 à 25 ans	8.6	20.0	38.8	32.6
... la radio	Total	3.9	11.9	30.2	54.0
	14 à 17 ans	* 1.8	10.0	30.1	58.1
	18 à 21 ans	3.4	11.7	29.9	55.0
	22 à 25 ans	6.0	13.5	30.5	50.0
... les journaux/magazines (sur papier)	Total	1.9	7.1	29.5	61.5
	14 à 17 ans	** 1.5	3.5	25.1	69.9
	18 à 21 ans	1.0	7.0	32.0	60.0
	22 à 25 ans	2.8	10.0	31.2	55.9

Tableau A11: Sources d'information, par groupe d'âge. \*p<.05, \*\*p<.001

Caractéristiques de comportements d'utilisation problématiques	p	très souvent	souvent	parfois	rarement/ jamais
Est-il difficile d'arrêter d'utiliser les médias (p. ex. de ranger le téléphone portable) ?	Masculin	18.5%	29.2%	39.3%	13.0%
	Féminin	20.2%	30.6%	34.8%	14.3%
Est-ce que tu vas sur Internet/utilises les médias lorsque tu te sens déprimé-e ou triste ?	Masculin	** 5.1%	18.1%	46.8%	30.0%
	Féminin	10.2%	25.4%	41.7%	22.7%
As-tu déjà essayé, sans succès, de passer moins de temps sur Internet/à utiliser les médias ?	Masculin	4.2%	12.5%	41.6%	41.7%
	Féminin	5.5%	14.3%	41.1%	39.1%
Préfères-tu utiliser Internet/les médias plutôt que de passer du temps « dans le monde analogique » avec d'autres personnes (famille, ami-e-s, partenaire) ?	Masculin	* 4.0%	15.6%	38.8%	41.6%
	Féminin	3.1%	9.0%	43.2%	44.6%
Négliges-tu tes obligations quotidiennes (école, apprentissage) en raison de ton comportement face aux médias/à Internet ?	Masculin	2.0%	8.9%	38.0%	51.1%
	Féminin	2.5%	9.6%	31.6%	56.3%
Te sens-tu agité-e, stressé-e ou irritable lorsque tu ne peux pas utiliser Internet/les médias ?	Masculin	5.4%	10.3%	39.5%	44.7%
	Féminin	3.7%	10.0%	37.6%	48.6%
Te disputes-tu avec ta famille/ton entourage à cause de ton utilisation d'Internet/des médias ?	Masculin	3.4%	11.1%	31.9%	53.6%
	Féminin	** 4.7%	6.1%	25.3%	63.9%
Est-ce qu'il t'arrive de cacher le temps que tu passes sur Internet ou de mentir à ton entourage à propos de ton utilisation des médias ?	Masculin	2.7%	10.5%	27.2%	59.6%
	Féminin	4.1%	7.8%	24.2%	63.9%

Tableau A12: Caractéristiques d'une utilisation problématique des médias, par sexe

	P	très souvent	souvent	parfois	rarement / jamais
As-tu trouvé des ami-e-s sur Internet ?	<b>Total</b>	6.4%	13.5%	31.8%	48.4%
	<b>14-17 ans</b>	7.7%	12.1%	30.1%	50.1%
	<b>18-21 ans</b>	6.0%	15.8%	29.2%	49.0%
	<b>22-25 ans</b>	5.6%	13.0%	34.9%	46.5%
Penses-tu qu'Internet/les réseaux sociaux t'ont déjà aidé-e à quelque chose ?	<b>Total</b>	7.4%	25.9%	48.2%	18.6%
	<b>14-17 ans</b>	5.9%	26.8%	49.0%	18.3%
	<b>18-21 ans</b>	7.4%	27.5%	51.0%	14.1%
	<b>22-25 ans</b>	8.6%	24.0%	45.6%	21.9%
Utilises-tu Internet pour rester en contact/ faire des choses avec d'autres personnes ?	<b>Total</b>	21.9%	35.7%	27.7%	14.7%
	<b>14-17 ans</b>	25.3%	36.5%	24.1%	14.1%
	<b>18-21 ans</b>	22.9%	36.4%	29.0%	11.8%
	<b>22-25 ans</b>	18.5%	34.6%	29.7%	17.3%

**Tableau A13:** Aspects positifs de l'utilisation des médias numériques, par groupe d'âge. Aucune différence significative.

	p	très souvent	souvent	parfois	rarement / jamais
Internet/les médias ont-ils une influence sur la manière dont tu te sens physiquement (p. ex. manque de sommeil, maux de tête) ?	<b>Total</b>	3.3%	13.1%	41.5%	42.1%
	<b>14-17 ans</b>	3.6%	11.5%	40.8%	44.1%
	<b>18-21 ans</b>	5.0%	13.8%	43.3%	37.9%
	<b>22-25 ans</b>	1.9%	14.0%	40.8%	43.4%
Internet/les médias ont-ils une influence sur la manière dont tu te sens psychologiquement (p. ex. triste, heureux·se, apaisé·e) ?	<b>Total</b>	3.4%	13.1%	43.9%	39.5%
	<b>14-17 ans</b>	2.7%	11.5%	42.3%	43.5%
	<b>18-21 ans</b>	4.4%	11.8%	45.5%	38.4%
	<b>22-25 ans</b>	3.3%	15.3%	44.2%	37.2%
Utilises-tu des applications qui t'aident à contrôler ta consommation de médias ?	<b>Total</b>	4.9%	8.4%	18.9%	67.8%
	<b>14-17 ans</b>	5.6%	8.0%	18.9%	67.6%
	<b>18-21 ans</b>	4.0%	9.0%	18.7%	68.2%
	<b>22-25 ans</b>	4.9%	8.4%	19.1%	67.7%
Utilises-tu encore ton smartphone/ta tablette juste avant de t'endormir ?	<b>Total</b>	35.0%	31.8%	26.1%	7.2%
	<b>14-17 ans</b>	*	28.1%	33.7%	9.5%
	<b>18-21 ans</b>		41.1%	32.1%	6.4%
	<b>22-25 ans</b>		36.0%	30.0%	6.0%

**Tableau A14:** Influence des médias numériques sur l'état de bien-être et formes particulières d'utilisation, dans l'ensemble du groupe et dans les différents groupes d'âge. \*p<.05



[projuventute.ch](https://projuventute.ch)

**Fondation Pro Juventute**  
Thurgauerstrasse 39  
Case postale  
8050 Zurich  
Tél. 044 256 77 77  
[info@projuventute.ch](mailto:info@projuventute.ch)

