

Communiqué de presse

Trop de stress – trop de pression!

Stress, pression à la performance, surmenage: tel est le vécu au quotidien pour près de la moitié des adolescents suisses (46 pour cent). Ce constat résulte de la quatrième étude «Juvenir» représentative de la jeunesse en Suisse conduite par la Fondation Jacobs. Il a été observé que le stress survient à l'école, pendant la formation professionnelle et à l'Université, mais non dans la vie privée, et que les jeunes filles en sont les principales victimes.

Zurich, le 31 août 2015 – Les adolescents suisses vivent dans le stress, mais ce phénomène touche surtout les jeunes filles: de manière générale, 56 pour cent d'entre elles sont souvent, voire très souvent confrontées à cette situation. En revanche, cet état touche 37 pour cent des jeunes hommes.

La folie au quotidien

C'est le stress total à l'Uni et à l'école: 75 pour cent des étudiantes et 72 pour cent des écolières se sentent souvent ou très souvent stressées, des chiffres qui, dans les mêmes cycles de formation, atteignent respectivement 57 et 49 pour cent pour la gente masculine. Chez les personnes en cours de formation, 60 pour cent des jeunes filles sont stressées, contre 39 pour cent des jeunes hommes. En revanche, les adolescents suisses vivent leurs loisirs sans stress. En effet, grâce au sport, seuls 17 pour cent se sentent souvent ou très souvent stressés, tandis que la pratique d'un hobby fait reculer ce chiffre à 14 pour cent, et ils ne sont que 5 pour cent à affirmer que leur présence dans les médias sociaux est une source de stress.

Volonté de réussir, pression spontanée, crainte face à l'avenir

Le succès à l'école, en cours de formation et pendant les études constitue la priorité absolue pour les adolescents suisses: plus de 90 pour cent d'entre eux admettent qu'un tel succès est important, et plus de la moitié (53 pour cent) le considèrent comme très important. Mais le succès a un prix: presque la moitié des adolescents stressés (46 pour cent) se mettent eux-mêmes sous pression, car ils veulent tout accomplir aussi bien que possible, tandis que pour un autre groupe de 40 pour cent, le stress est au moins en partie imputable à cette attitude. Cette énorme pression «spontanée» cache cependant de très fortes craintes: en effet, 44 pour cent des adolescents stressés admettent avoir peur pour leur avenir professionnel.

«La teneur des résultats de notre quatrième étude Juvenir sur la jeunesse donne matière à réflexion pour la société suisse», affirme Sandro Giuliani, directeur de la Fondation Jacobs. «D'un côté, le fait que les adolescents ont une attitude axée sur la performance est, en soi, un élément très positif permettant à la Suisse et à son système économique et social de maintenir sa capacité concurrentielle sur le plan international. Mais l'envers de la médaille, c'est qu'une pression excessive entraîne également des conséquences négatives pour la société et pour l'économie. A ce sujet, un large débat sociétal est nécessaire, ainsi que la recherche de nouvelles solutions.»

Conséquences néfastes pour le psychisme

L'exposition fréquente au stress et à la pression affecte le psychisme: près de 80 pour cent des jeunes filles et plus de 60 pour cent des jeunes hommes qui sont souvent ou très souvent confrontés au stress doutent d'eux-mêmes et de leurs capacités. On observe également que 69 pour cent des jeunes filles et 49 pour cent des jeunes hommes souffrent d'abattement et de tristesse.

Peu de temps pour les loisirs ou pour un engagement social

Plus l'exigence de performance est forte, plus le temps se contracte. Le facteur de stress le plus fréquemment cité par les adolescents suisses est le manque général de temps (89 pour cent), avec des conséquences néfastes pour les loisirs et les activités privées. En effet, plus de la moitié des personnes interrogées affirment qu'elles n'ont plus assez de temps pour un engagement social, une participation à la vie communautaire (51 pour cent), la pratique d'un hobby ou des rencontres avec des amis (52 pour cent).



*Le stress à l'état pur pour les adolescents suisses, principalement pour les jeunes filles.
Photo: Fondation Jacobs*

Pour obtenir davantage de photos relatives à l'étude Juvenir, contacter la Fondation Jacobs.

Les études Juvenir

Juvenir est une série d'études représentatives conduites par la Fondation Jacobs sur des sujets d'actualité intéressant la jeunesse en Suisse. Une particularité: Juvenir est la seule série d'études suisses qui ne parle pas des jeunes, mais qui dialogue avec eux par le biais des médias sociaux. La quatrième étude Juvenir «Trop de stress – trop de pression! Comment les adolescents suisses gèrent le stress et la pression à la performance» a permis d'interroger 1538 adolescents et jeunes adultes âgés de 15 à 21 ans dans les trois grandes régions linguistiques de Suisse. L'étude complète et la version abrégée sont disponibles en allemand et en français sous forme imprimée auprès de la Fondation Jacobs ou sous forme électronique sur le site Internet: www.jacobsfoundation.org/juvenir

La Fondation Jacobs

La Fondation Jacobs est une fondation active dans le monde entier au service du développement de l'enfance et de l'adolescence. Créée par l'entrepreneur J. Jacobs à Zurich en 1989, la Fondation Jacobs soutient des projets de recherche, des programmes d'action et des institutions scientifiques grâce à un budget annuel de près de 40 millions de francs. Elle s'attache avant tout à l'excellence scientifique et aux applications concrètes qui l'accompagnent. Au cours des 25 années de son existence, la Fondation Jacobs a octroyé quelque 500 millions de francs en faveur du développement de l'enfance et de la jeunesse.

Contact médias:

Fondation Jacobs

Alexandra Güntzer

Responsable Communication

alexandra.guentzer@jacobsfoundation.org

Tél. +41 (0)44 388 61 06

www.jacobsfoundation.org