

ÉTUDE PRO JUVENTUTE SUR LA JEUNESSE 2026



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

PROJUVENTUTE.CH



ÉTUDE PRO JUVENTUTE SUR LA JEUNESSE

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

16.03.2026

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)

Rapport :

Nathalie Bredenkamp, Serafin Schoch, Fabian Bergmann (YouGov Suisse) sur la base du rapport de l'étude sur la jeunesse 2024, revu par Susanne Walitza, Anna Werling et Lukasz Smigielski (KJPP)

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 : Katrin Wattenhofer, Dr Fabian Bergmann

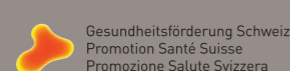
Conception : Valentin Stucki, Pro Juventute

Conception du questionnaire :

Susanne Walitza, Anna Werling et Lukasz Smigielski (KJPP), Lulzana Musliu et Olivier Reber (Pro Juventute)

Aide financière :

Ernst Göhner Stiftung, CONCORDIA, Promotion Santé Suisse



Sources des images :

pexels.com



1. AVANT-PROPOS

L'« étude de Pro Juventute sur la jeunesse », publiée en novembre 2024, a recensé pour la première fois des données représentatives sur la gestion du stress, les crises, l'utilisation des médias et la résilience chez les jeunes et les jeunes adultes en Suisse. La deuxième enquête, qui a eu lieu à l'automne 2025 et sera publiée en mars 2026, confirme de nombreux résultats issus de la première enquête. Environ 10% des personnes interrogées déclarent suivre actuellement une thérapie. Les soucis liés à l'école et à la formation restent le plus grand facteur de stress. Par ailleurs, les filles et les jeunes femmes sont nettement plus exposées que les garçons et les jeunes hommes du même âge.

Pour la première fois, il a été demandé aux jeunes s'ils sollicitaient l'aide d'une intelligence artificielle lorsqu'ils avaient des préoccupations. Dans de telles situations, il s'avère que 10% des jeunes cherchent conseil en recourant à des outils d'IA comme ChatGPT. Le même nombre de jeunes déclarent s'adresser à un service spécialisé comme par exemple le numéro d'urgence 147 de Pro Juventute.

Des données complémentaires sur la famille des jeunes et des jeunes adultes ont également été collectées. Les personnes interrogées dont les deux parents sont nés à l'étranger sont nettement plus exposées que celles dont au moins un ou les deux parents sont nés en Suisse.

L'étude Pro Juventute sur la jeunesse doit contribuer à identifier les évolutions à un stade précoce, à mettre en évidence les liens de cause à effet et à créer une base solide pour les discussions, les décisions et les offres de soutien.

L'étude de Pro Juventute a été réalisée en collaboration avec le service de psychiatrie et de psychothérapie pour enfants et adolescents (KJPP) de la clinique psychiatrique universitaire de Zurich. La KJPP est intervenue en qualité de partenaire scientifique sous la direction de projet de la Prof. Susanne Walitza, Dr. med. Psych. Dipl. Le sondage a été réalisé par YouGov durant l'été 2025 et a fait l'objet d'un examen préalable par la commission d'éthique du canton de Zurich.

Cette deuxième enquête a été rendue possible grâce à un soutien de la Fondation Ernst Göhner.

L'étude Pro Juventute sur la jeunesse peut heureusement être poursuivie. Grâce à un partenariat entre la Fondation Pro Juventute et l'assureur-maladie et de prévoyance CONCORDIA, l'étude pourra être poursuivie dans les années à venir. Elle est également soutenue par Promotion Santé Suisse. Nous remercions toutes celles et tous ceux qui contribuent à la réalisation de l'étude Pro Juventute sur la jeunesse, laquelle permet de collecter des données précieuses et fiables sur les jeunes en Suisse.

« En tant qu'assureur-maladie et de prévoyance, notre engagement aux côtés de Pro Juventute nous tient particulièrement à cœur. L'étude Pro Juventute sur la jeunesse est un projet visionnaire qui nous aidera tous à mieux comprendre les besoins des jeunes. Nous soutenons donc cette étude avec conviction. »

Citation du CEO CONCORDIA Nikolai Dittli

2. OBJECTIFS ET MÉTHODOLOGIE

La deuxième enquête menée dans le cadre de l'étude sur la jeunesse, respectivement 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 identifier les influences démographiques, psychosociales, sociétales et politiques, ainsi que les autres facteurs potentiellement générateurs de stress, notamment la consommation de médias et l'utilisation d'applications d'IA (ou « offres de communication basées sur l'IA ») qui influencent le vécu du stress chez les jeunes et les jeunes adultes. Comme dans l'édition de l'année précédente « Étude de Pro Juventute sur la jeunesse 2024 : gestion du stress, crises, utilisation des médias et résilience chez les jeunes et les jeunes adultes en Suisse », il convient également d'étudier les facteurs de protection ou de résilience auxquels les jeunes et les jeunes adultes peuvent recourir dans leur vécu du stress. Cette deuxième enquête a permis d'approfondir le thème de la promotion de la résilience. En outre, elle doit également permettre de vérifier si des changements sont intervenus par rapport à la première enquête et de valider les résultats, par exemple le nombre de jeunes ayant recours à un traitement.

Le sondage mené dans le cadre de l'étude sur la jeunesse 2025 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, adultes-référents), c) l'état psychique, ainsi que d) le comportement face aux médias et son lien avec les ressentis de stress ainsi que la santé mentale et physique. Le nouveau questionnaire élaboré par le service KJPP et Pro Juventute, basé sur l'étude de l'année précédente et sur d'autres études existantes ainsi que sur de nouvelles problématiques, 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 pertinence et l'adéquation des questions ou des thématiques ont été intégrés dans la version finale du questionnaire.

3. RÉALISATION DE L'ENQUÊTE ET CONCEPTION DE L'ÉTUDE

Après avoir élaboré un questionnaire mis à jour dans les trois langues nationales (allemand, français et italien) et obtenu l'autorisation de la commission d'éthique du canton 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.

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 4^e génération ont été tirés au sort parmi l'ensemble des participant-e-s.

4. REPRÉSENTATIVITÉ ET PONDÉRATION

Les données définitives regroupent 960 interviews valables. Ces dernières ont été pondérées à l'aide d'une variable de pondération reposant 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. Grâce à cette pondération, l'échantillon est représentatif de la population suisse âgée de 14 à 25 ans.



5. RÉSULTATS

5.1 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, 1070 jeunes et jeunes adultes ont participé à l'enquête entre le mardi 26 août 2025 et le jeudi 2 octobre 2025 (échantillon brut). Après nettoyage des données brutes, on obtient un nombre total de 960 interviews valables (échantillon net). Tous les indicateurs mentionnés ci-dessous renvoient à l'échantillon net.

La répartition disproportionnée des caractéristiques de la région linguistique et du sexe au sein de l'échantillon net a été compensée par une pondération des données, de sorte que l'échantillon

est représentatif de la population de la Suisse. Les données officielles de la population suisse n'étant disponibles qu'avec une variable de genre binaire, les deux catégories genrées « masculin » et « féminin » ont également été utilisées pour la pondération. Les participant-e-s qui ne se classent dans aucune des deux catégories se sont vu attribuer un facteur de pondération de 1.

L'échantillon net pondéré se compose de 338 participants et 315 participantes de Suisse alémanique, de 136 participants et 129 participantes de Suisse romande et de 20 participants et 19 participantes du Tessin.

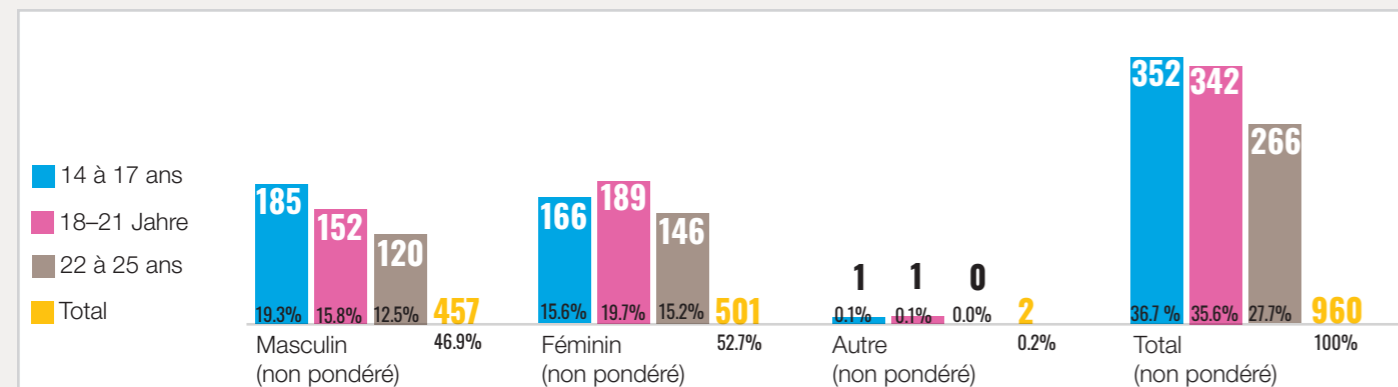


Tableau 1. Description de l'échantillon non pondéré (nombre, %)

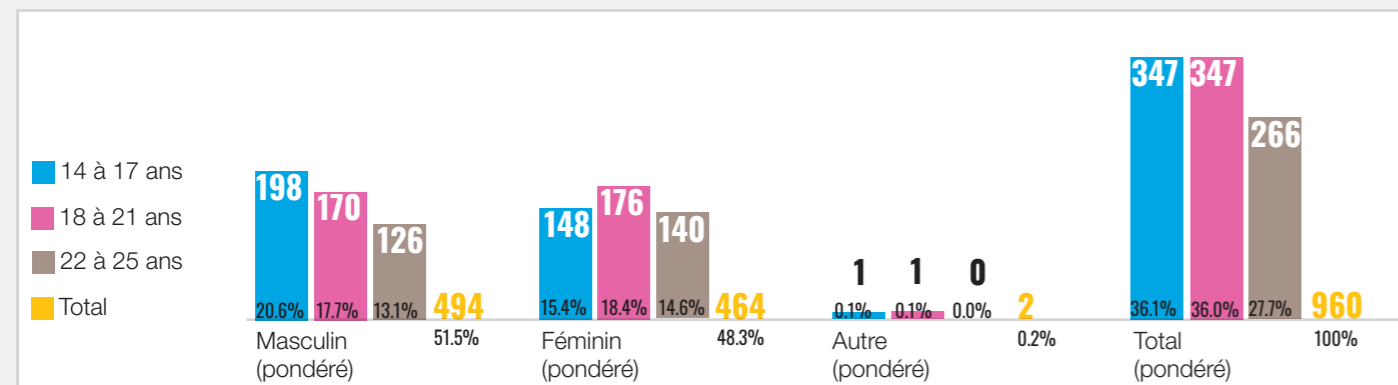


Tableau 2. Description de l'échantillon pondéré (nombre, %)

Les valeurs des tableaux 1 et 2 sont basées sur les réponses données par les participant-e-s à la question portant sur leur genre, avec trois possibilités de réponse (masculin, féminin, autre). 52,7% des données proviennent de filles et de jeunes femmes et 46,9% de garçons ou de jeunes hommes. 0,2% (N=2) ont indiqué « autre » comme genre (tableau 1). Dans le texte qui suit, ces deux participant-e-s ne sont pas 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 jeune (14-17 ans) est proportionnellement plus important (N=352) que le groupe d'âge le plus élevé (N=266) et le groupe d'âge intermédiaire (N=342). 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=267 (27,9%)) ou des études (N=224 (23,3%)) au moment de l'enquête. Les autres participant-e-s étaient (par ordre décroissant de fréquence) au niveau secondaire (N=171 (17,8%)), au gymnase/maturité (N=162 (16,9%)), en acti-

tivité professionnelle (N=131 (13,7%)), à l'école de culture générale (N=58 (6%)), en formation professionnelle initiale de deux ans sanctionnée par l'attestation fédérale (N=24 (2,5%)), au service militaire/service civil, ainsi qu'à l'école d'orientation professionnelle (10^e année scolaire) (N=10 (1%)). Le reste (N=65 (6,7%)) a indiqué « autre ».

Situation en matière de logement

Les participant-e-s ont indiqué dans leur majorité qu'ils vivaient principalement dans une structure/situation de logement familiale, c'est-à-dire soit chez leurs deux parents (73,3%), soit chez l'un d'eux (11,6%), soit en alternance chez l'un des parents (3,0%), soit dans une famille recomposée (2,2%) (tableau 3). Seulement 2,8% des participant-e-s vivent en colocation/avec un-e partenaire/ami-e (3,0%) ou seul-e-s (2,6%). 1,5% ont indiqué « autre ». Comme on pouvait s'y attendre, la proportion la plus élevée de participant-e-s vivant seul-e-s, en colocation ou avec un-e partenaire/un-e ami-e se trouve chez les 22-25 ans (23,1%). Mais même dans ce groupe d'âge, 74,6% vivent encore avec leur famille/l'un de leurs parents.

	Chez les parents	Chez un des deux parents	En partie mère/père	Famille recomposée	Seul-e	Colocation	Avec partenaire/ami-e	Autre
Total	73.3 %	11.6 %	3.0 %	2.2 %	2.6 %	2.8 %	3.0 %	1.5 %
14 à 17 ans	78.4 %	11.8 %	6.7 %	1.2 %	0.0 %	0.3 %	0.4 %	1.3 %
18 à 21 ans	79.6 %	9.8 %	0.3 %	4.1 %	1.8 %	2.0 %	1.3 %	1.1 %
22 à 25 ans	58.3 %	13.7 %	1.5 %	1.1 %	7.2 %	7.2 %	8.7 %	2.4 %

Tableau 3. Situation en matière de logement par tranche d'âge

Participant-e-s Nombre (N)

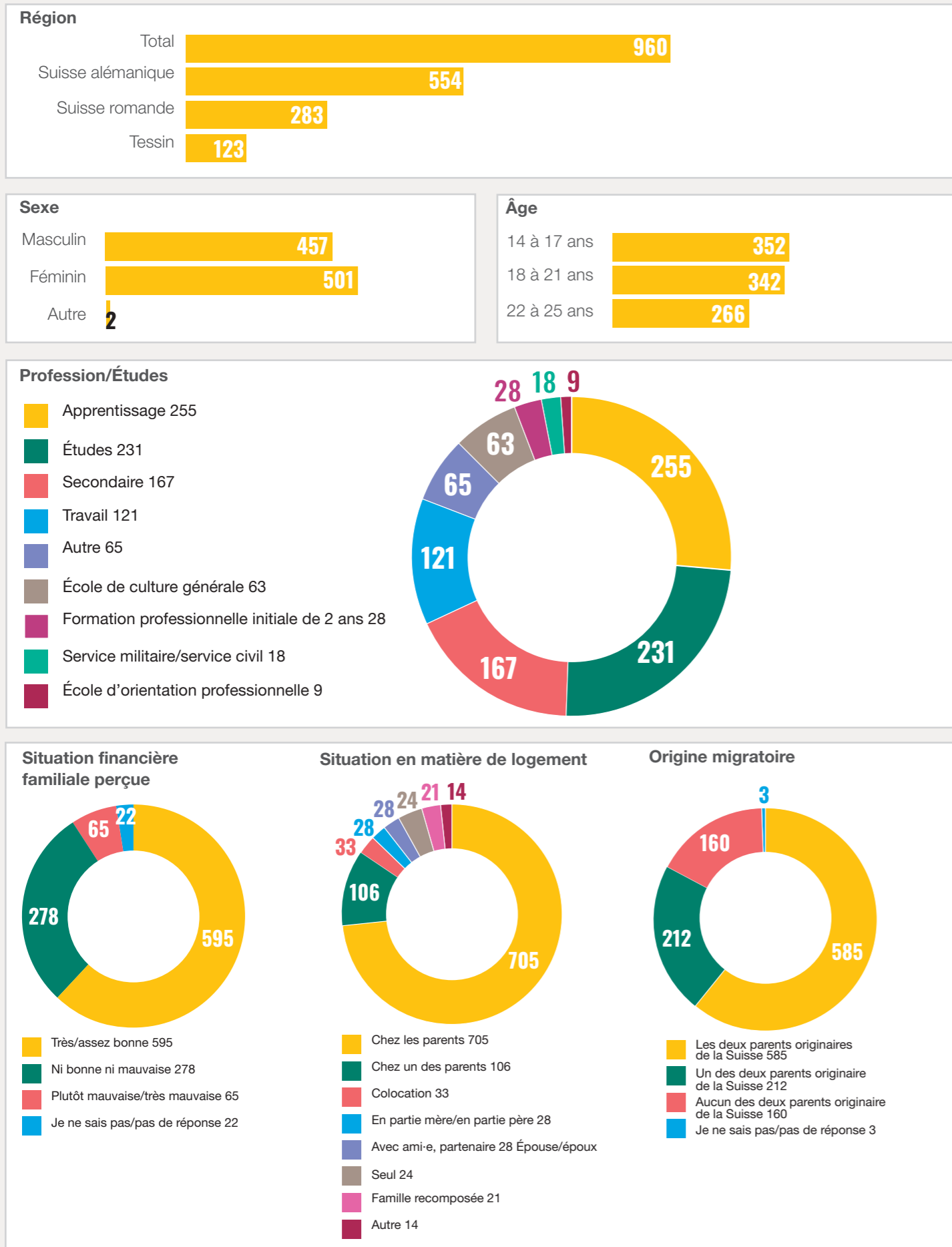


Figure 1. Nombre de participant-e-s par région linguistique, genre, groupe d'âge, niveau de formation et situation de logement

5.2. Explication de l'analyse statistique

Dans le rapport suivant, des tests statistiques ont été calculés pour les distributions, les moyennes et les corrélations. La pondération a été prise en compte dans tous les tests statistiques. La significativité des résultats est indiquée respectivement par * $p < 0,05$ et ** $p < 0,001$. Cela correspond à * $p < 5\%$ et ** $p < 0,1\%$. Les indices utilisés sont décrits en détail dans l'annexe.

Pour les distributions, un test d'indépendance du Chi-carré de Pearson a été effectué sur les tableaux croisés avec des nombres absolus pondérés. Étant donné le faible nombre de cellules escompté, la valeur p a été estimée à l'aide de la méthode de

simulation de Monte Carlo (2000 répétitions) plutôt qu'au moyen de la distribution asymptotique du Chi carré. Des moyennes marginales estimées (EMM) ont été calculées afin d'estimer les valeurs moyennes pour chaque facteur et de vérifier la significativité de leurs différences (également appelées moyennes des moindres carrés). Le modèle linéaire sous-jacent a uniquement servi de base pour le calcul des valeurs moyennes ajustées. Cette méthode a été utilisée, entre autres, pour le tableau 21 et la figure 13.

Le coefficient de corrélation de Pearson pondéré a été calculé afin d'estimer la corrélation entre les variables.



5.3. BLOC THÉMATIQUE STRESS ET PRÉOCCUPATIONS

5.3.1. Facteurs de stress

La première partie du questionnaire portait sur des aspects relatifs au stress (ci-après désignés « facteurs de 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 sondés comme « préoccupations »). Les cinq facteurs de stress (réponse souvent/très souvent) les plus souvent cités par l'ensemble des participant-e-s sont le stress liés à l'école/à la formation dans la perspective d'examens et d'épreuves (38,2%), l'avenir professionnel (31,8%), le stress lié à l'emploi du temps (30,8%), les exigences élevées à l'école/à la formation/au travail (29,6%), les pressions liées à la performance (29,2%).

(29,6%) et la pression générale liée à la performance (29,2%). Le stress engendré par le perfectionnisme arrive en sixième position (28,2%) (fig. 2). Plus de 10% des personnes interrogées se sentent fortement stressées par la pression sociale et les comportements d'intimidation (11,8% resp. 11,7%) (tableau 4, figure 2). Contrairement à l'hypothèse fréquemment émise selon laquelle la plupart des jeunes seraient généralement stressés par les réseaux sociaux, environ la moitié du groupe total (50,9%) 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'un peu plus d'une personne interrogée sur trois (36,4%) a été au moins parfois stressée par les réseaux sociaux. Malgré l'apparition perpétuelle de nouvelles crises, seule une minorité du groupe total s'est sentie stressée par des actualités inquiétantes très souvent/souvent (13,8%), 46,6% parfois et 39,5% rarement/jamais.

Facteurs de stress les plus fréquents (% de réponses très souvent/souvent)

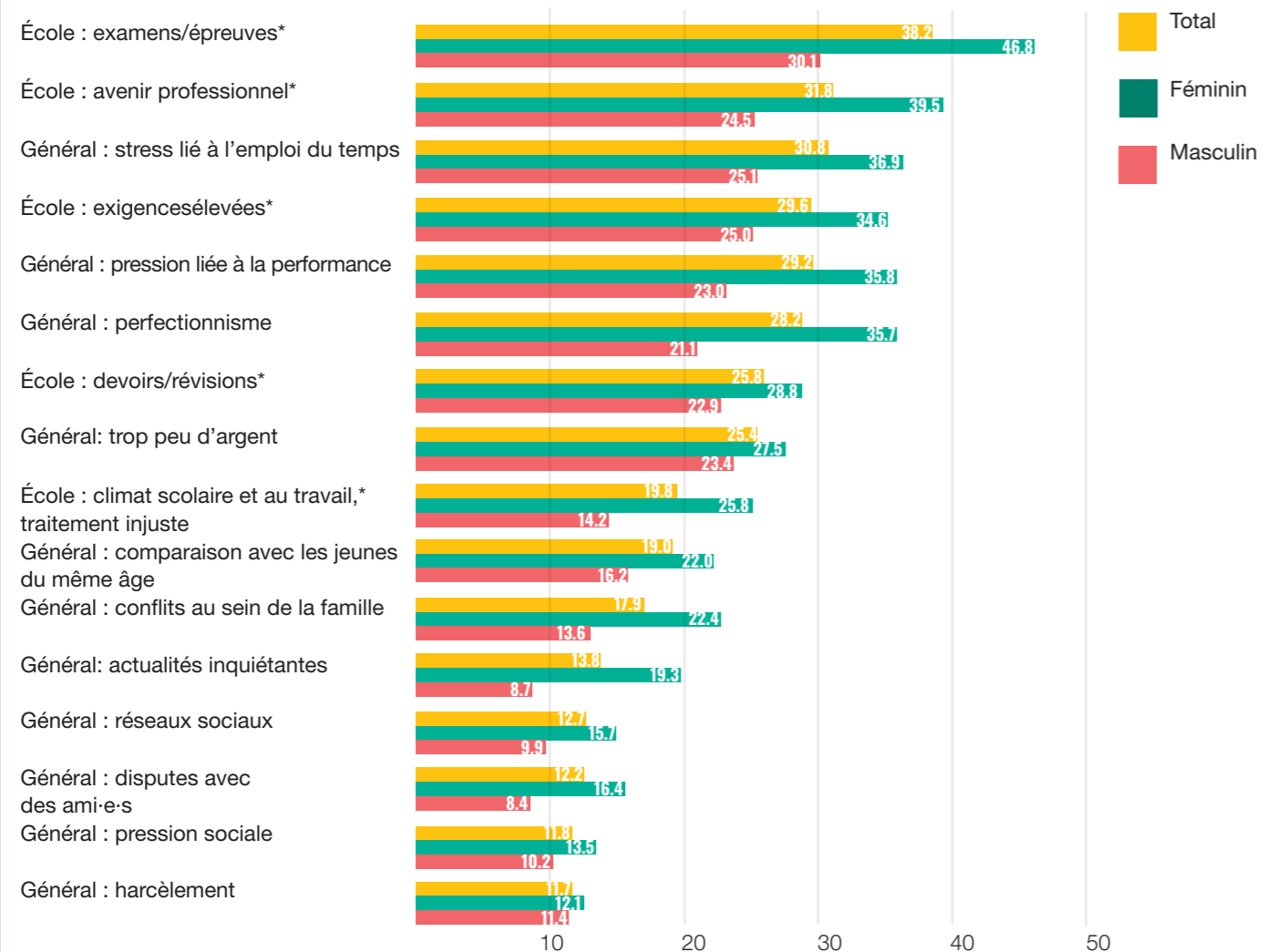
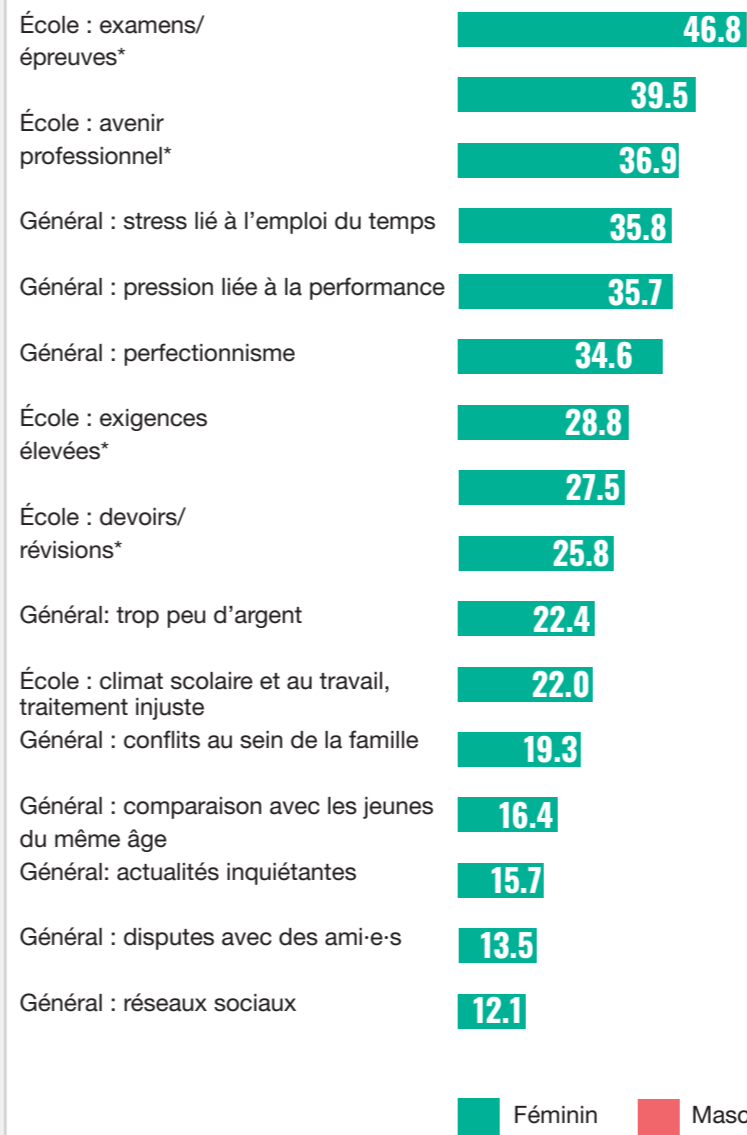


Figure 2. Classement des facteurs de stress dans l'ensemble du groupe et chez les participant-e-s (par rapport aux réponses « souvent et très souvent »). Remarque : l'échantillon* a été plus petit, car les participant-e-s ont été entre 5,4% et 14,4% à cocher « sans objet ».

Les sources de stress chez les filles et les jeunes femmes en Suisse (%)



Les sources de stress chez les garçons et les jeunes hommes en Suisse (%)



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 5,4% à 14,4% des participant-e-s qui n'étaient probablement plus en formation ont coché la case « sans objet ».



Je suis stressé-e par...	p	Très souvent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rarement/jamais (%)	Sans objet ¹ (%)
École : examens/épreuves ¹	Total	13.8	24.5	35.5	12.8	13.4
	Masculin **	10.4	19.7	42.2	16.3	11.5
	Féminin	17.3	29.5	28.5	9.2	15.5
École : devoirs/révisions ¹	Total	9.4	16.3	34.7	25.2	14.4
	Masculin **	8.5	14.4	33.8	31.4	11.9
	Féminin	10.4	18.4	35.7	18.5	17.0
École : climat scolaire/de travail, traitement injuste ¹	Total	5.5	14.3	31.7	38.6	9.9
	Masculin **	3.9	10.3	33.4	41.9	10.5
	Féminin	7.2	18.6	29.9	35.0	9.3
École: avenir professionnel ¹	Total	12.4	19.4	35.0	27.8	5.5
	Masculin **	7.5	17.0	37.9	31.4	6.2
	Féminin	17.6	22.0	31.9	23.8	4.8
École: exigences élevées ¹	Total	9.2	20.4	40.3	24.6	5.4
	Masculin **	6.5	18.6	41.4	28.1	5.4
	Féminin	12.2	22.3	39.2	20.8	5.5
École : pression sociale ¹	Total	13.8	24.5	35.5	12.8	13.4
	Masculin **	10.4	19.7	42.2	16.3	11.5
	Féminin	17.3	29.5	28.5	9.2	15.5
Général : disputes avec des ami-e-s ou camarades/collègues	Total	2.65	9.6	38.5	49.3	-
	Masculin **	1.7	6.7	36.7	54.9	-
	Féminin	3.6	12.8	40.3	43.3	-
Général : conflits au sein de la famille	Total	5.0	12.8	41.8	40.3	-
	Masculin *	3.5	10.1	42.9	43.5	-
	Féminin	6.7	15.7	40.6	36.9	-
Général : harcèlement	Total	4.2	7.5	25.1	63.2	-
	Masculin	4.7	6.7	22.0	66.7	-
	Féminin	3.7	8.4	28.5	59.4	-
Général : pression liée à la performance	Total	8.3	20.9	45.6	25.2	-
	Masculin **	6.9	16.2	46.1	30.9	-
	Féminin	9.8	26.0	45.1	19.2	-
Général : comparaison avec les jeunes du même âge	Total	5.0	14.0	42.3	38.7	-
	Masculin *	4.9	11.3	38.4	45.4	-
	Féminin	5.2	16.8	46.4	31.6	-
Général : stress lié à l'emploi du temps	Total	9.2	21.7	46.3	22.8	-
	Masculin **	6.6	18.5	48.1	26.8	-
	Féminin	11.9	25.0	44.4	18.7	-
Général : trop peu d'argent	Total	8.5	16.8	37.1	37.6	-
	Masculin *	7.8	15.5	39.5	37.1	-
	Féminin	9.3	18.2	34.4	38.0	-
Général : actualités inquiétantes	Total	2.6	11.2	46.6	39.5	-
	Masculin *	1.5	7.2	44.5	46.9	-
	Féminin	3.8	15.5	48.9	31.7	-
Général : réseaux sociaux	Total	3.1	9.7	36.4	50.9	-
	Masculin *	2.5	7.4	31.6	58.5	-
	Féminin	3.6	12.1	41.5	42.8	-
Général : pression du groupe	Total	2.9	8.9	36.5	51.7	-
	Masculin *	2.9	7.3	32.9	56.9	-
	Féminin	2.8	10.7	40.4	46.1	-
Général : auto-optimisation, perfectionnisme	Total	8.5	19.7	40.5	31.4	-
	Masculin **	5.7	15.4	39.0	39.9	-
	Féminin	11.4	24.3	42.1	22.2	-

Tableau 4. Fréquence des facteurs de stress chez les participant-e-s (hommes et femmes). *p < .05, **p < .001. ¹ L'échantillon est plus petit, car les participant-e-s sont entre 5,4% et 14,4% 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 cinq facteurs de stress les plus souvent cités par les filles/jeunes femmes sont tous plus marqués que le principal facteur de stress chez les participants masculins. Les cinq principaux facteurs de stress avancés par les filles sont les suivants : les examens à l'école/durant la formation (près de 50%), suivis par les interrogations concernant l'avenir professionnel, le stress lié à l'emploi du temps, la pression de la performance, le perfectionnisme. Les cinq réponses les plus souvent avancées chez les garçons/jeunes hommes sont similaires : en première ligne, les examens/épreuves à l'école/durant la formation, le stress lié à l'emploi du temps, les exigences élevées à l'école/à la formation/au travail, l'avenir professionnel et le fait d'avoir trop peu d'argent. Les filles et les jeunes femmes sont plus nombreuses que les participants masculins à se sentir très souvent stressées par les examens et les épreuves à l'école/pendant leur formation (17,3% contre 10,4%). Les participantes sont également plus nombreuses à se sentir fortement stressées que les participants masculins sur d'autres sujets liés à l'école/la formation : les devoirs/révisions (28,8% contre 22,9%), les exigences à l'école/au travail (34,6% contre 25%), le climat au travail ou le traitement injuste (25,8% contre 14,2%), la pression sociale (13,5% contre 10,2%) et l'avenir professionnel (39,5% contre 24,5%) (réponses très souvent/souvent). Mais les filles et les jeunes femmes sont également plus nombreuses à se dire fortement accablées par des thèmes généraux et plutôt personnels : par des disputes avec des ami-e-s/camarades/collègues (16,4% contre 8,4%) ou au sein de la famille (22,4% contre 13,6%), par la pression de la performance en général (35,8% contre 23%), ainsi que par le stress lié à l'emploi du temps (36,9% contre 25,1%). Les participants masculins sont plus nombreux que les participantes

5.3.2. Préoccupations générales

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.

Environ un tiers des jeunes et des jeunes adultes se disent très préoccupé-e-s – un peu plus ou un peu moins selon le thème évoqué – par l'état du monde et la situation au sein de la société. Pour l'ensemble du groupe, la première préoccupation concerne les guerres dans le monde (39,7%), suivie par l'avenir en général (35,8%), les évolutions politiques et les crises dans le monde (35,4%), le changement climatique (31,6%) et les injustices dans le monde (30,7%). Les manipulations numériques et les évolutions antidémocratiques arrivent en 6^e et 7^e position (30,0% resp. 29,9%). La crainte d'une recrudescence de la violence est exprimée en 8^e position (29,6%). Environ un quart ou moins des personnes interrogées se disent très préoccupées par l'évolution de leur propre environnement (évolutions politiques en Suisse, retraite, logement, inflation, crise des réfugié-e-s, insécurité liée aux crises) (réponses assez/beaucoup). Cependant, la majorité des participant-e-s sont plutôt moins ou pas du tout préoccupé-e-s par des thèmes politiques, économiques et environnemen-

à répondre par la négative au stress causé par des actualités inquiétantes (rarement/jamais : 46,9% contre 31,7%) ou par les réseaux sociaux (rarement/jamais : 58,5% contre 42,8%).

En résumé, les données relatives au stress font apparaître des effets de genre parfois significatifs pour 15 des 17 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 significatives ont également été constatées dans l'intensité des facteurs de stress perçus (tableau A1). Il est compréhensible que les jeunes du groupe des 14-17 ans, dont la plupart sont encore à l'école, aient déclaré plus souvent que les jeunes des groupes plus âgés être stressé-e-s par les examens (très souvent/souvent 14-17 ans 43,9% ; 22-25 ans 29,7%) ou les études (très souvent/souvent 14-17 ans 34,7% ; 22-25 ans 13,3%) et se sentir stressé-e-s par les exigences élevées liées à l'école/à l'environnement professionnel (très souvent/souvent : 14-17 ans : 33,7% ; 22-25 ans : 22,9%). En revanche, les jeunes de 14-17 ans ont été moins souvent enclins à affirmer être très perturbé-e-s par les mauvaises nouvelles (très souvent/souvent 14-17 ans : 9,2% ; 22-25ans 15,87%) et à éprouver moins de stress dû aux soucis d'argent (très souvent/souvent 14-17 ans : 19,3% ; 22-25 ans : 35,4%). En comparaison avec les jeunes du même âge et l'intimidation, les 14-17 ans sont plus souvent enclins à se dire stressé-e-s (très souvent/fréquemment 14-17 ans : 13,2% ; 22-25 ans : 11,5%). Aucun effet significatif de l'âge n'a été observé en ce qui concerne le stress causé par les réseaux sociaux.

taux concrets (crise financière, inflation : « pas du tout » 37,6%, « un peu » 42,1%, retraite : « pas du tout » 49,2%, « un peu » 31,9% ; crise des réfugié-e-s : « pas du tout » 42,0%, « un peu » 41,2% ; changement climatique : « pas du tout » 27,1%, « un peu » 41,3% ; COVID-19/ pandémie : « pas du tout » 74,8%, « un peu » 20,5% ; guerres : « pas du tout » 16,9%, « un peu » 43,4%) (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 4-5 ans, la peur des pandémies apparaît en dernière position des préoccupations. De manière générale, les participants masculins se sont montrés moins inquiets que les participantes. D'autres différences liées au genre sont également apparues dans la pondération des préoccupations générales (figures 5 A et B) : les cinq préoccupations générales (réponses très souvent/souvent) les plus souvent citées parmi la population masculine sont les guerres dans le monde (33,8%), les évolutions politiques dans le monde (32,6%), l'avenir en général (29,4%), les injustices (28,8%) et la hausse de la criminalité ou de la violence (28,7%). Chez les participantes, les préoccupations concernant les guerres dans le monde arrivent également en tête (45,9%), suivies par les préoccupations concernant l'avenir

en général (42,7%), le sexisme (42,2%), les évolutions politiques dans le monde (38,4%) et le changement climatique (36,2%). En revanche, chez les participant-e-s, le sexisme n'est cité comme une préoccupation importante que par une minorité (très souvent/souvent 17,0%). Mais des thèmes tels que le changement climatique (féminin 36,2% ; masculin 27,3%), ou le racisme (fé-

minin 28,2% ; masculin 19,5%) ont été plus souvent cités par les participantes comme étant de grands sujets de préoccupation. Seul le thème de la « crise économique et de l'inflation » semble préoccuper davantage les participants masculins interrogés que les participantes (féminin 17,6% ; masculin 23,0%).

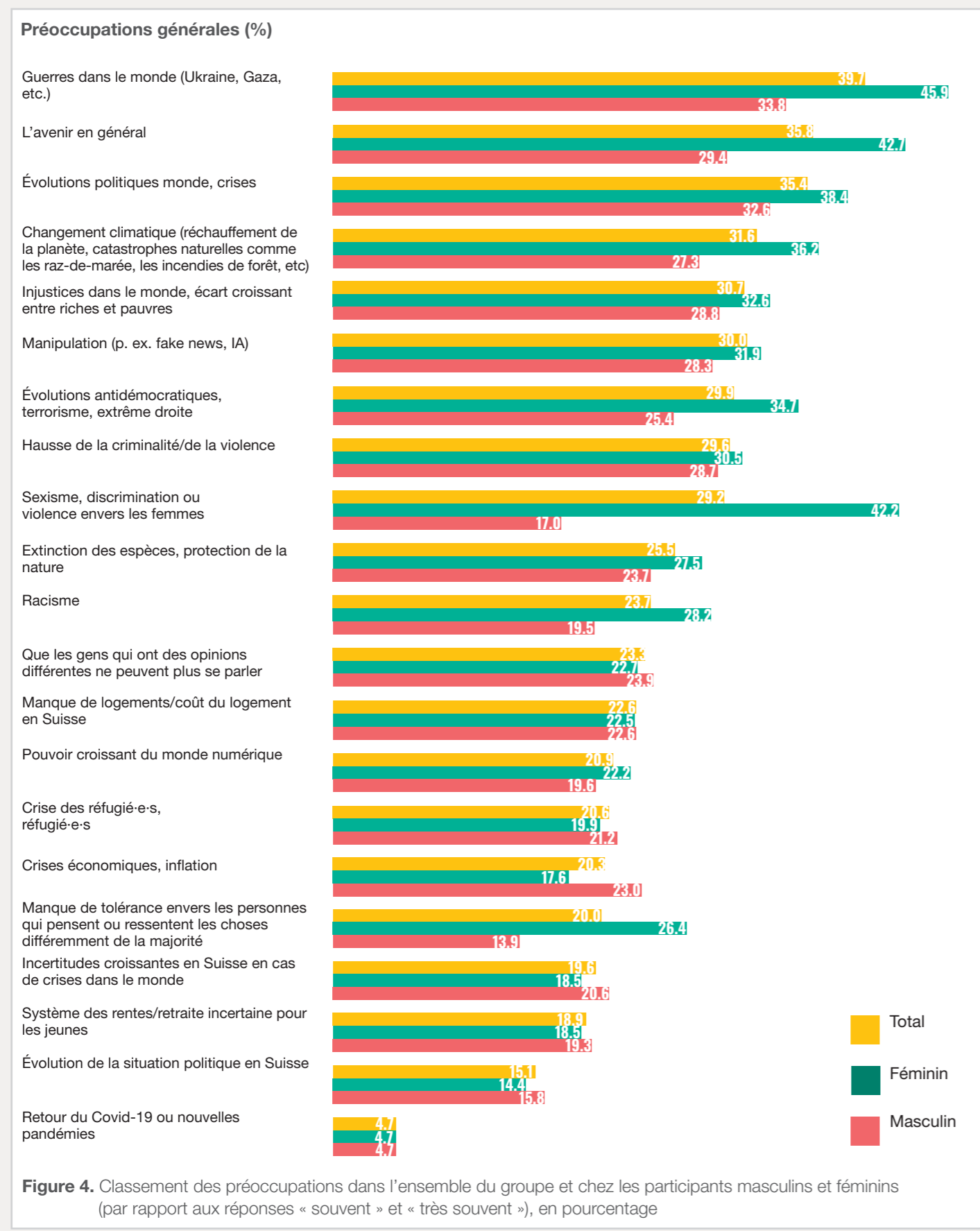
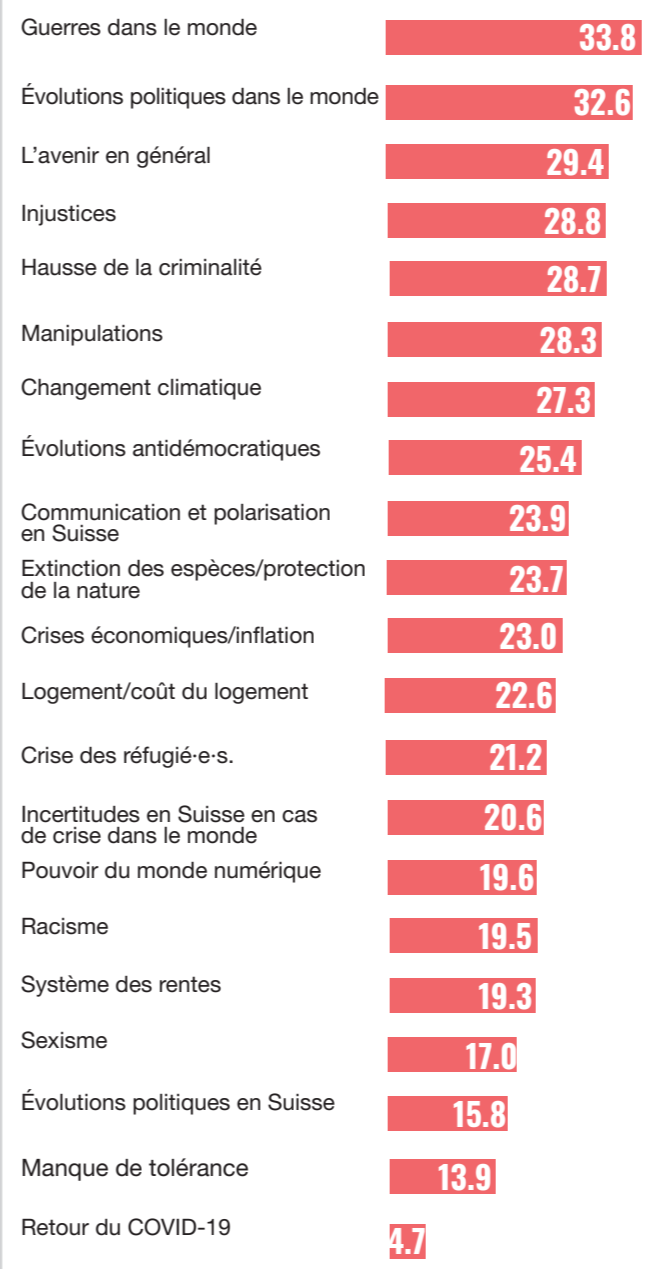


Figure 4. Classement des préoccupations dans l'ensemble du groupe et chez les participants masculins et féminins (par rapport aux réponses « souvent » et « très souvent »), en pourcentage

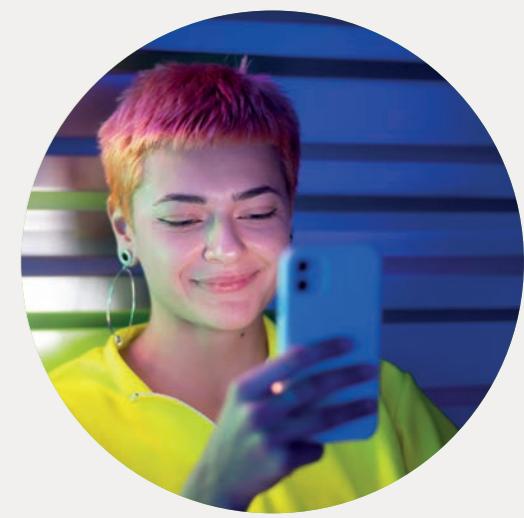
Préoccupations générales des garçons et jeunes hommes (%)



Préoccupations générales des filles et des jeunes femmes (%)



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	16.9	43.4	26.2	13.5
	Masculin	18.8	47.4	24.5	9.3
	Féminin	14.9	39.2	28.1	17.9
Retour du Covid-19 ou nouvelles pandémies	Total	74.8	20.5	3.5	1.1
	Masculin	77.7	17.7	3.4	1.3
	Féminin	71.8	23.5	3.7	1.0
Incertitudes croissantes en Suisse en cas de crise	Total	35.6	44.8	15.7	3.9
	Masculin	36.3	43.0	17.2	3.4
	Féminin	34.8	46.8	14.0	4.4
Changement climatique	Total	27.1	41.3	19.9	11.7
	Masculin	31.2	41.6	17.7	9.5
	Féminin	22.8	41.0	22.2	13.9
Injustice dans le monde	Total	27.5	41.9	19.8	10.9
	Masculin	32.8	38.3	19.9	8.9
	Féminin	21.8	45.6	19.7	12.9
Racisme	Total	39.0	37.3	16.3	7.4
	Masculin	44.9	35.6	14.5	4.9
	Féminin	32.6	39.1	18.2	10.1
Évolutions politiques en Suisse	Total	48.1	36.8	11.3	3.9
	Masculin	47.1	37.1	11.8	4.1
	Féminin	49.1	36.5	10.7	3.6
Évolutions politiques dans le monde, crises	Total	22.8	41.8	25.1	10.4
	Masculin	23.7	43.6	23.2	9.4
	Féminin	21.8	39.8	27.0	11.4
Sexisme, discrimination des femmes	Total	35.7	35.1	18.1	11.1
	Masculin	47.9	35.1	12.1	4.9
	Féminin	22.7	35.1	24.5	17.7
Hausse de la criminalité/de la violence	Total	27.1	43.4	21.7	7.9
	Masculin	29.4	41.9	21.1	7.6
	Féminin	24.6	44.9	22.4	8.1
Crise des réfugié-e-s/réfugié-e-s	Total	42.0	37.4	15.1	5.5
	Masculin	43.9	34.9	15.0	6.3
	Féminin	40.0	40.1	15.2	4.7
Crises économiques/inflation	Total	37.6	42.1	16.3	4.1
	Masculin	33.9	43.1	19.9	3.0
	Féminin	41.4	41.0	12.4	5.2
Extinction des espèces/protection de la nature	Total	35.3	39.2	16.8	8.8
	Masculin	38.3	38.0	15.1	8.5
	Féminin	32.0	40.5	18.5	9.0
Manipulations (p. ex. fake news, intelligence artificielle)	Total	28.9	41.1	20.4	9.6
	Masculin	29.8	42.0	19.9	8.4
	Féminin	27.9	40.3	21.0	10.8
Pouvoir croissant du monde numérique	Total	40.5	38.7	17.2	3.6
	Masculin	44.7	35.7	16.4	3.3
	Féminin	36.0	41.8	18.2	4.0
Manque de tolérance/d'acceptation vis-à-vis des personnes qui sont différentes	Total	48.2	31.9	12.7	7.2
	Masculin	56.3	29.8	9.3	4.6
	Féminin	39.5	34.1	16.4	10.0
Les personnes ayant des opinions différentes ne peuvent plus se parler	Total	37.5	39.2	17.6	5.7
	Masculin	38.5	37.6	18.7	5.1
	Féminin	36.3	41.0	16.3	6.3
L'avenir en général	Total	14.6	49.6	25.0	10.8
	Masculin	17.3	53.4	21.9	7.5
	Féminin	11.8	45.5	28.4	14.3
Système des rentes/retraites incertaines pour les jeunes	Total	49.2	31.9	13.6	5.3
	Masculin	47.6	33.2	13.5	5.8
	Féminin	50.9	30.6	13.8	4.7
Manque de logements/coût du logement en Suisse	Total	46.2	31.3	15.8	6.8
	Masculin	47.2	30.2	14.3	8.3
	Féminin	45.1	32.4	17.3	5.2
Évolutions antidémocratiques, terrorisme, extrême droite	Total	32.0	38.0	19.6	10.3
	Masculin	35.5	39.0	15.7	9.7
	Féminin	28.3	37.0	23.7	10.9

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

Sur certains thèmes, les préoccupations exprimées sont à peu près aussi fréquentes, resp. rares, parmi les trois groupes d'âge (retour du COVID-19, changement climatique, racisme, hausse de la criminalité) (tableau A2). En revanche, concernant d'autres thèmes, le niveau d'inquiétude augmente avec l'âge, avec des différences entre le groupe d'âge le plus jeune et le plus âgé, allant de 6,9 à 16 points de pourcentage (assez/beaucoup). Sont notamment concernés les guerres dans le monde, les injustices, les réfugié-e-s, l'extinction des espèces, les manipulations, le monde numérique, le manque de tolérance vis-à-vis des minorités, l'absence de communication entre ceux qui pensent différemment et l'avenir en général. Les différences les plus nettes concernent les préoccupations liées à l'insécurité en Suisse (assez/beaucoup 14-17 ans 14,9% ; 22-25 ans 25,8%), aux évolutions politiques en Suisse (assez/beaucoup 14-17 ans 9,3% ; 22-25 ans 20,4%) et dans le monde (assez/beaucoup 14-17 ans 25,3% ; 22-25 ans 47,5%), au sexisme (assez/

beaucoup 14-17 ans 20,8% ; 22-25 ans 33%), les crises économiques (assez/beaucoup 14-17 ans 14,7% ; 22-25 ans 27,1%), les évolutions antidémocratiques (assez/beaucoup 14-17 ans 22,8% ; 22-25 ans 33,8%) et surtout concernant les soucis de retraite (assez/beaucoup 14-17 ans 11,5% ; 22-25 ans 27,5%) et de logement (assez/beaucoup 14-17 ans 14,8% ; 22-25 ans 32,5%). 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 50%, selon le thème.

5.3.3. 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 peuvent être divisées en deux échelles : a) les préoccupations concernant la situation générale, l'état du monde (préoccupations générales /monde : 11 questions) et b) les préoccupations qui concernent davantage le quotidien/la situation sécuritaire en Suisse (préoccupation : situation en 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 moins de soucis que les deux groupes plus âgés, les plus âgés d'entre eux/elles se font un peu plus de soucis que le groupe d'âge intermédiaire, mais uniquement en ce qui concerne la situation en Suisse.

Il est également intéressant de noter un effet de genre : 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	1.79	1.78	M=F	
Préoccupations monde/général	1.97	2.18	F>M	
	14-17 ans	18-21 ans	22-25 ans	Différence
Préoccupations Suisse	1.64	1.81	1.95	22-25 ans > 14-17 ans**
				18-21 ans > 14-17 ans**
				22-25 ans > 18-21 ans*
Préoccupations monde/général	1.93	2.12	2.19	22-25 ans > 14-17 ans**
				18-21 ans > 14-17 ans**
				22-25 ans > 18-21 ans*

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) * < 0.05, ** < 0.001
(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, manipulations par l'IA/fake news, manque de tolérance, ne plus pouvoir se parler, avenir en général, évolutions antidémocratiques/terrorisme/extrême droite)
(Préoccupations situation Suisse : incertitude en Suisse en cas de crise dans le monde, évolution politique en Suisse, hausse de la crimi-

5.3.4. Préoccupations personnelles

Plus encore que les préoccupations liées aux problèmes globaux, le stress et la tension peuvent être liés à des difficultés personnelles, raison pour laquelle ces aspects ont également été intégrés à l'enquête. 11,9% des participant-e-s dans l'ensemble du groupe ont déclaré avoir été assez ou très préoccupé-e-s pour leur propre santé mentale au cours des six derniers mois, 12,0% pour leur propre santé physique et 16,1% pour la santé des

membres de leur famille. 2,5% ont déclaré être assez ou très préoccupé-e-s par l'acceptation de leur propre orientation sexuelle, et 4,6% être un peu préoccupé-e-s par cette question. 1,5% se déclarent assez ou très préoccupé-e-s par le rejet de leur origine ou de leur religion, et 5,8% un peu préoccupé-e-s par ces rejets.

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	59.1	23.2	11.4	6.3
	Masculin	61.7	21.8	9.6	6.9
	Féminin	56.3	24.8	13.3	5.6
... à cause de ma propre santé physique	Total	54.2	33.8	8.5	3.5
	Masculin	60.2	29.1	7.5	3.3
	Féminin	47.9	38.7	9.6	3.8
... à cause de ma propre santé mentale	Total	56.5	31.6	7.6	4.3
	Masculin	67.5	23.0	6.1	3.5
	Féminin	44.9	40.9	9.3	5.0
... en raison de la santé physique ou psychique des proches	Total	46.4	37.5	12.0	4.1
	Masculin	51.3	34.8	10.4	3.5
	Féminin	41.1	40.4	13.7	4.7
... à cause du rejet de mon identité sexuelle ou de mon orientation sexuelle	Total	92.9	4.6	0.9	1.6
	Masculin	93.9	3.5	0.8	1.9
	Féminin	91.9	5.7	1.1	1.2
... à cause du rejet de mes origines ou de ma religion	Total	92.7	5.8	1.1	0.4
	Masculin	92.8	5.1	1.4	0.7
	Féminin	92.7	6.5	0.8	0.0
... à cause de ma situation financière ou de la situation financière de mes parents/de ma famille	Total	51.8	32.0	10.9	5.3
	Masculin	52.2	29.7	10.0	5.1
	Féminin	48.2	34.5	11.8	5.5

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

En ce qui concerne leur propre santé physique et mentale, ainsi que celle de leurs proches, les répondants masculins ont fait part de préoccupations moins prononcées que les répondantes féminines. 67,4% des participants masculins ont affirmé n'avoir absolument aucune préoccupation concernant leur santé mentale, contre 44,9% 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). Concernant la plupart des questions, les participant-e-s les plus jeunes ont indiqué qu'ils/elles se faisaient moins de soucis personnels comparativement aux participant-e-s des groupes plus âgé-e-s (tableau A3) – aucune différence n'a été constatée en revanche en ce qui concerne les préoccupations liées à la recherche d'une place de formation, ainsi qu'au rejet lié à l'identité sexuelle ou à l'origine/la religion.

5.4. BLOC THÉMATIQUE : FACTEURS DE RÉSILIENCE ET RESSOURCES

Quels sont les facteurs qui aident les jeunes et les jeunes adultes à gérer sainement le stress et leurs préoccupations ? Pour étudier cette question, nous nous sommes interrogés sur les différents

effets et stratégies d'adaptation 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 ?

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

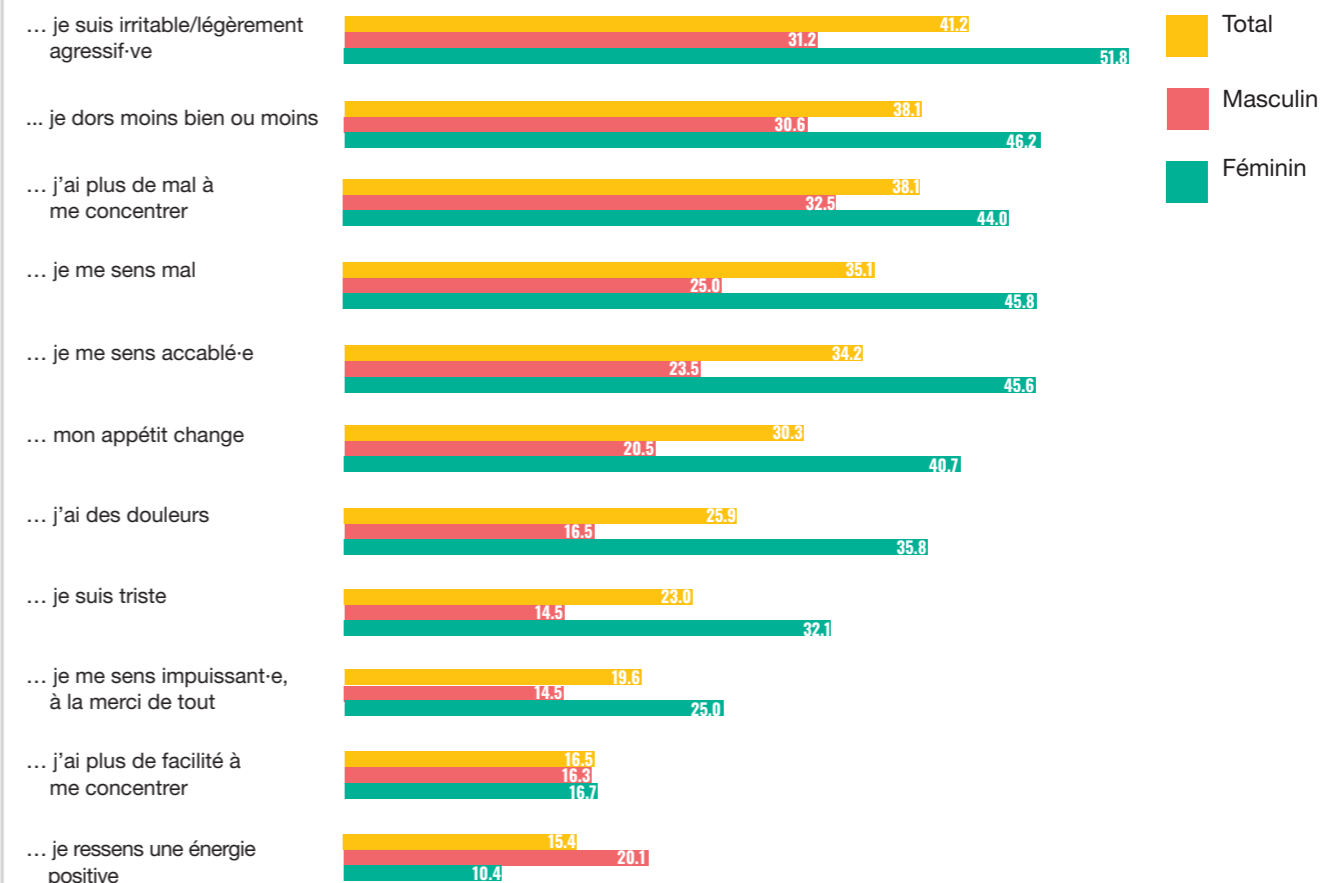


Figure 6: Effets du stress sur l'ensemble du groupe, chez les participants et les participantes (% de réponses, très souvent/souvent)

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/elles. Les personnes interrogées ont cité comme effets les plus fréquents l'irritabilité (41,2%), les problèmes de sommeil (38,1%) et une baisse de la concentration (38,1%). Les effets positifs n'ont été décrits que par quelques personnes (meilleure concentration 16,5%, énergie positive 15,4%) (figure 6). Le tableau 8 fait ressortir de nettes différences entre les sexes, tandis que les effets de l'âge ne pèsent guère dans la balance, à l'exception des sentiments négatifs, lesquels augmentent légèrement chez les participant-e-s plus âgé-e-s, et de l'améliora-

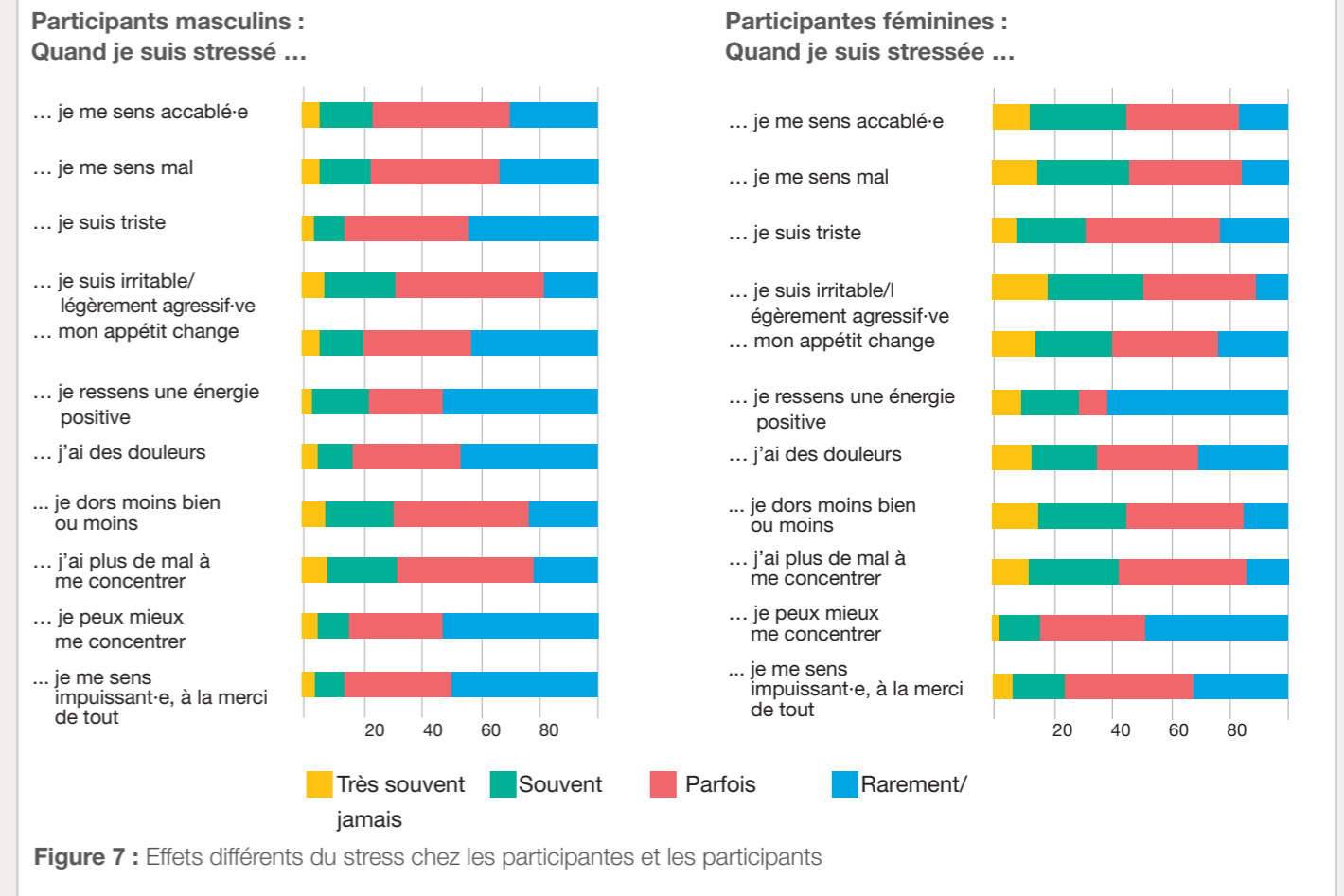
tion de la concentration, plus souvent citée chez les 18-21 ans. Les différences les plus manifestes concernent les effets sur l'appétit (tableau A4). Les filles/jeunes femmes ont été plus nombreuses que les participants masculins à affirmer se sentir souvent ou très souvent perturbées émotionnellement par le stress, c'est-à-dire à être sous pression, à se sentir mal, à être tristes ou irritables. Les effets somatiques/psychosomatiques tels que les troubles du sommeil (très souvent/souvent féminin 46,2% ; masculin 30,6%) ou les douleurs (très souvent/souvent féminin 35,8% ; masculin 16,5%) ont également été plus souvent rapportés par les participantes. De même, les filles/jeunes femmes ont été plus nombreuses que les garçons/jeunes hommes à déclarer que le stress leur coupait souvent ou très souvent l'appétit (40,7% chez les premières contre

20,5% chez les seconds). En revanche, une majorité de répondants masculins (68% à 86% selon les questions) ont indiqué que les effets émotionnels négatifs du stress se produisent parfois ou rarement/jamais. La tristesse et le sentiment d'impuissance, en particulier, ont été peu mentionnés par les répondants masculins (parfois, rarement/jamais : 86%). Les réactions de stress psychosomatiques/somatiques se sont révélées 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 qu'ils 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 participants masculins (souvent/très souvent : 31,2%). En ce qui concerne les effets positifs du stress, la différence entre les sexes est parfois diamétralement opposée à celle des effets négatifs : l'énergie positive en réaction au stress a été évoquée beaucoup plus souvent par les participants que par les participantes. En revanche, l'étude ne révèle pas de différences significatives entre les genres concernant la question de l'amélioration de la capacité de concentration grâce au stress (tableau 8).

Quand je suis stressé-e ...	P	Très souvent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rarement/jamais (%)	
... je me sens accablé-e	Total	9.4	24.8	42.7	23.1	
	Masculin	**	5.7	17.8	47.2	29.3
	Féminin		13.4	32.3	37.8	16.5
... je me sens mal	Total	11.2	23.9	40.9	24.0	
	Masculin		6.5	18.5	43.0	32.0
	Féminin		16.3	29.6	38.6	15.5
... je suis triste	Total	6.3	16.8	43.4	33.6	
	Masculin	**	3.7	10.8	41.6	43.9
	Féminin		9.0	23.1	45.2	22.7
... je suis irritable/légèrement agressif-ve	Total	13.2	28.0	44.3	14.5	
	Masculin	**	7.3	23.8	50.7	18.1
	Féminin		19.4	32.5	37.6	10.6
... mon appétit change (je mange plus ou moins que d'habitude)	Total	10.7	19.6	36.1	33.6	
	Masculin	**	6.0	14.5	37.0	42.5
	Féminin		15.7	25.0	35.2	24.1
... j'ai des douleurs (p. ex. maux de tête, de dos, de ventre)	Total	9.5	16.4	35.6	38.5	
	Masculin	**	4.8	11.7	36.9	46.6
	Féminin		14.4	21.3	34.3	29.9
... je dors moins bien ou moins	Total	11.5	26.7	43.1	18.8	
	Masculin	**	7.2	23.4	46.6	22.8
	Féminin		16.0	30.2	39.3	14.5
... j'ai plus de mal à me concentrer	Total	10.6	27.5	44.3	17.6	
	Masculin	*	8.7	23.8	46.3	21.2
	Féminin		12.6	31.4	42.2	13.8
... je peux mieux me concentrer (p. ex. apprendre sous pression).	Total	4.0	12.5	33.6	49.9	
	Masculin		4.5	11.8	31.8	51.9
	Féminin		3.4	13.3	35.6	47.7
... je ressens une énergie positive	Total	2.8	12.8	28.2	56.5	
	Masculin	**	3.3	16.8	27.8	52.1
	Féminin		1.9	8.4	28.5	61.1
... je me sens impuissant-e à la merci de tout	Total	5.9	13.7	39.4	41.0	
	Masculin	**	4.2	10.3	35.7	49.7
	Féminin		7.7	17.2	43.4	31.6

Tableau 8 : Effets du stress sur l'ensemble du groupe, chez les participants et les participantes. *p < .05, **p < .001



5.4.1. La gestion du stress

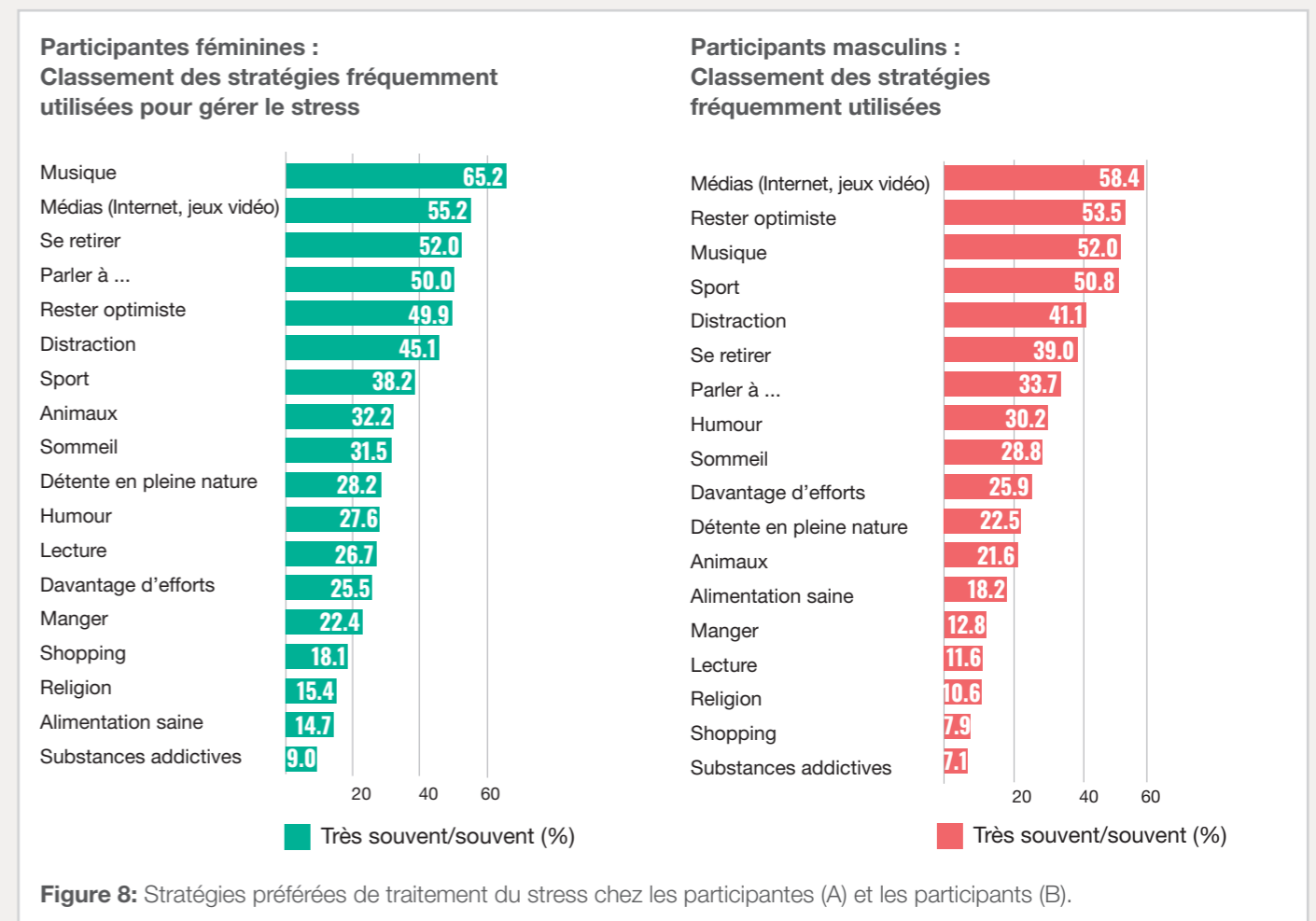
Le fait que le stress et les préoccupations déclenchent ou non un sentiment de mal-être dépend également des stratégies dont dispose l'individu pour gérer le stress. Il est possible de distinguer les stratégies fonctionnelles, qui stabilisent et améliorent l'état de santé à long terme, des stratégies 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 personnes interrogées des deux sexes privilégient en partie les mêmes moyens ; néanmoins, il existe également des différences entre les sexes (tableau 9). L'utilisation des médias 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. La

réaction « Rester optimiste » a été citée par plus de la moitié des participant-e-s comme une stratégie très fréquente/fréquente. Des différences significatives entre les sexes sont observées pour 10 des 17 stratégies de gestion du stress sondées (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 collègues ou avec leurs parents/frères et sœurs, elles parlent un peu plus souvent avec des spécialistes, s'occupent plus souvent d'animaux et lisent plus souvent. En revanche, les participants ont plus souvent déclaré utiliser le sport pour gérer leur stress et ont plus souvent choisi l'humour comme stratégie.

Quand je suis stressé-e...		P	Très sou-vent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rare-ment/jamais (%)
... je fais du sport	Total		20.1	24.6	27.3	28.0
	Masculin	**	25.1	25.7	25.1	24.1
	Féminin		14.8	23.5	29.6	32.2
... j'essaie de me distraire ou de relâcher la pression pour ne pas avoir à y penser.	Total		11.9	31.1	42.9	14.0
	Masculin		10.2	31.0	44.5	14.4
	Féminin		13.8	31.3	41.3	13.5
... je parle à mes parents/à un adulte-référent ou à frères et sœurs	Total		13.4	28.1	41.5	16.9
	Masculin	**	8.4	25.3	47.6	18.8
	Féminin		18.8	31.1	35.1	14.9
... je fais encore plus d'efforts	Total		3.9	21.8	51.1	23.2
	Masculin		3.9	22.0	50.2	23.9
	Féminin		4.0	21.5	52.1	22.5
... je veille à avoir suffisamment de sommeil	Total		6.5	23.7	42.7	27.1
	Masculin		6.7	22.2	43.2	28.0
	Féminin		6.2	25.3	42.3	26.2
... j'essaie de rester positif-ve ou optimiste	Total		11.1	40.7	39.0	9.3
	Masculin		11.3	42.2	38.7	7.9
	Féminin		10.9	39.0	39.3	10.8
... j'essaie de le prendre avec humour	Total		8.1	20.8	45.0	26.0
	Masculin	*	8.7	21.5	47.9	21.9
	Féminin		7.4	20.2	42.0	30.4
... je cherche à me détendre dans la nature	Total		6.2	19.1	40.0	34.7
	Masculin	*	4.3	18.2	39.3	38.2
	Féminin		8.2	20.0	40.8	31.0
... je me plonge dans la lecture	Total		5.6	13.3	28.3	52.8
	Masculin	**	3.2	8.3	24.4	64.1
	Féminin		8.2	18.6	32.5	40.8
... je m'occupe d'animaux/de mon animal	Total		8.9	17.8	24.1	49.1
	Masculin	*	6.3	15.3	25.8	52.6
	Féminin		11.7	20.5	22.3	45.5
... j'écoute/je fais de la musique (chanter, jouer d'un instrument)	Total		24.7	33.7	25.4	16.2
	Masculin	**	17.4	34.6	25.8	22.2
	Féminin		32.5	32.6	25.0	9.8
... je consomme des médias (p. ex. jouer à des jeux vidéo, être sur mon portable, regarder des séries ou des clips vidéo)	Total		23.6	33.2	32.0	11.2
	Masculin		25.0	33.4	33.1	8.5
	Féminin		22.1	33.0	30.9	13.9
... je prie, je cherche de la force dans la foi	Total		5.0	7.9	15.5	71.5
	Masculin		3.6	7.0	16.0	73.4
	Féminin		6.6	8.9	15.0	69.6

Quand je suis stressé-e...		P	Très sou-vent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rare-ment/jamais (%)
... je fais du shopping (aussi en ligne)	Total		3.4	9.4	27.9	59.3
	Masculin		0.9	7.0	22.6	69.4
	Féminin		6.0	12.0	33.5	48.4
... je cherche du réconfort ou me distrais avec de la nourriture	Total		4.6	12.9	33.5	49.0
	Masculin	**	4.3	8.5	33.4	53.7
	Féminin		4.9	17.5	33.7	43.9
... je consomme des substances addictives (alcool, cigarettes, drogues, cannabis)	Total		2.6	5.4	11.0	80.9
	Masculin	**	3.7	3.4	13.7	79.2
	Féminin		1.5	7.6	8.3	82.7
... je mange plus sainement/je fais plus attention à mon alimentation	Total		3.9	12.6	29.0	54.5
	Masculin		4.1	14.1	28.2	53.6
	Féminin		3.7	11.0	29.8	55.5
... je me retire/je veux être seul-e	Total		15.0	30.3	39.9	14.8
	Masculin		11.1	27.9	43.8	17.2
	Féminin		19.2	32.8	35.8	12.2

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



En ce qui concerne les données relatives à la gestion du stress, on constate deux effets marqués liés à l'âge (tableau A5) : il ressort du sondage que les deux groupes de jeunes adultes consomment plus souvent des substances addictives (nicotine/alcool/cannabis/autres drogues) que les moins de 17 ans. En outre, la détente dans la nature a été plus souvent citée comme res-

source par le groupe le plus âgé que par les deux groupes plus jeunes. Des effets mineurs liés à l'âge ont également été observés dans les réponses sur le shopping, la musique et la lecture. En effet, ces derniers ont été cités un peu moins souvent par le groupe le plus âgé. En revanche, une attitude positive et optimiste a été un peu plus souvent citée par le groupe plus âgé (tableau A5).

5.5. Adultes-référents

L'une des manières de gérer les problèmes consiste à discuter avec des personnes de confiance. Dans le cadre de l'enquête, les participant-e-s ont mentionné différentes options pour aborder les problèmes, y compris le fait de s'adresser aux parents et ami-e-s, mais aussi à des spécialistes et à l'intelligence artificielle. Les adultes-référents les plus souvent cités par les personnes interrogées sont les parents, suivis par les ami-e-s et les collègues. Viennent ensuite les autres membres de la famille : frères et sœurs (43,8%) et grands-parents (18,8%) des personnes interrogées. Les spécialistes et les adultes-référents ont été cités à peu près aussi souvent les uns que les autres, chacun par environ un dixième des participant-e-s.

Le recours à l'intelligence artificielle est cité à un niveau similaire – 10,8% des participant-e-s ont déclaré interroger ChatGPT ou d'autres chatbots d'IA en guise d'« adultes-référents » lorsqu'ils/elles sont confronté-e-s à des problèmes. Cependant, pour ces

jeunes, l'IA semble être davantage une option complémentaire que l'« interlocuteur » de premier recours. Par rapport à la valeur globale, les personnes qui déclarent s'adresser à une IA lorsqu'elles sont confrontées à des problèmes sont plus nombreuses à s'adresser également à des spécialistes (20%) ou à recourir à des services de conseil (5%). De même, 87% d'entre elles s'adressent à des ami-e-s ou à des collègues. En revanche, les grands-parents (17%) ou les adultes-référents à l'école ou au travail (8%) sont un peu moins souvent cités comme des interlocuteurs lorsqu'ils/elles sont confronté-e-s à des problèmes.

Seulement 0,4% des participant-e-s ont indiqué s'adresser exclusivement à ChatGPT ou à une autre IA lorsqu'ils/elles ont des difficultés. 1,5% des participant-e-s ont indiqué ne pas avoir d'adulte-référent. En outre, 5,2% ont déclaré qu'ils/elles préféreraient gérer les problèmes seul-e-s.

En cas de problème, je parle :	Total	Groupe d'âge			Sexe	
		14-17 (référence)	18-21	22-25	Féminin (référence)	Masculin
Parents	81.28 %	83.75 %	79.26 %	80.70 %	79.03 %	83.40 %
Ami-e, collègue	75.87 %	71.39 %	79.21 % *	77.34 %	82.19 %	69.93 % **
Grands-parents	18.83 %	19.76 %	22.63 %	12.70 %	17.93 %	19.68 %
Frères et sœurs	43.78 %	40.91	46.29 %	44.27 %	49.91 %	38.03 % **
Adultes-référents à l'école, au travail	9.69 %	15.38 %	7.18 % **	5.54 % **	10.20 %	9.22 %
Spécialistes (p. ex. thérapeute)	11.58 %	7.27 %	11.82 %	16.89 % **	17.11 %	6.39 % **
Offres de conseil (p. ex. 147 Pro Juventute)	1.19 %	0.00 %	1.85 %	1.88 %	1.11 %	1.27 %

En cas de problème, je parle avec :	Total	Groupe d'âge			Sexe	
		14-17 (référence)	18-21	22-25	Féminin (référence)	Masculin
ChatGPT/autres IA (intelligence artificielle)	10.80 %	10.95 %	10.53 %	10.95 %	10.0 %	11.49 %
Non, je n'ai personne.	1.52 %	0.99 %	2.09 %	1.45 %	1.07 %	1.93 %
Je préfère régler ça moi-même.	5.15 %	4.88 %	5.39 %	5.19 %	3.96 %	6.27 %
Autre	2.63 %	2.45 %	3.31 %	1.99 %	2.72 %	2.54 %

Tableau 21 : Adultes-référents, ensemble du groupe et répartition en fonction du sexe et de l'âge. En ce qui concerne les groupes d'âge, le groupe « 14-17 ans » sert de groupe de référence pour les statistiques de test. En ce qui concerne la répartition par sexe, le groupe de référence est le groupe « féminin ». *p < .05, **p < .001

En ce qui concerne les adultes-référents, les différences significatives d'un point de vue statistique entre les groupes se situent surtout au niveau de la classification masculin/féminin : les participants masculins ont nettement moins souvent indiqué s'adresser à leurs ami-e-s et collègues en cas de problèmes. Les spécialistes ont également été beaucoup moins souvent cités comme adultes-référents par les participants – les participantes ont indiqué presque trois fois plus souvent avoir recours à de telles offres (masculin 17,1% contre féminin 6,4%).

Les différences entre les groupes d'âge sont moins marquées. Les adultes-référents les plus souvent cités restent les parents

et les ami-e-s/collègues pour chaque groupe d'âge, bien que l'écart entre ces options soit plus faible dans les groupes d'âge plus élevés. On constate un effet significatif lié à l'âge en ce qui concerne les spécialistes – le groupe d'âge le plus âgé affirme plus de deux fois plus souvent discuter de ses problèmes avec des spécialistes. En revanche, le groupe le plus jeune cite deux fois plus souvent (par rapport au groupe des 18-21 ans) et trois fois plus souvent (par rapport au groupe des 22-25 ans) des adultes-référents évoluant dans leur environnement scolaire resp. professionnel.

5.5.1. 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/elles s'attaquaient activement aux dysfonctionnements (tableau 10). Interrogé-e-s sur leur attitude générale dans la gestion active des problèmes, près de 36,1% des participant-e-s répondent qu'ils/elles essaient très souvent ou souvent de s'attaquer activement à leurs problèmes, même si cela semble difficile. Les participant-e-s les plus âgé-e-s ont été plus souvent actif-ve-s (43,5% de réponses très souvent/souvent) que les plus jeunes (29,9%). S'agissant des questions relatives à un engagement plus spécifique, la proportion de personnes très souvent et souvent actives est plus faible dans l'ensemble du groupe : 25,2% essaient de convaincre les autres, 16,5% accordent très souvent/souvent de l'importance à la durabilité, 9% s'engagent sociale-

ment, 8,6% s'engagent très souvent/souvent pour la protection du climat, et 8,1% s'engagent très souvent/souvent en politique. En ce qui concerne les thèmes environnementaux, on constate surtout des différences entre les groupes d'âge, tant en ce qui concerne l'attention portée à la durabilité (les 14-17 ans : 10,6% ; 22-25 ans : 25,5%) que la protection du climat (les 14-17 ans : 5,5% ; 22-25 ans : 11,5%). Cette différence d'âge est encore plus marquée sur le front de l'engagement politique (14-17 ans : 1,3 ; 22-25 ans : 10,6%). Les 18-21 ans se situent généralement entre les deux, mais s'engagent plus souvent en politique (12,9%). Pour ce bloc de questions, les seules différences statistiquement pertinentes entre les sexes concernent l'attention portée à la durabilité – les participantes ont indiqué un engagement très fréquent/fréquent (21,5% contre 12,0% pour les participants masculins) – et à l'engagement social, cité par 7,8% des participantes contre 10,2% des participants masculins (tableau A6).

Comment essaies-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 lutter activement contre les problèmes, même si cela semble très difficile.	Total	7.2	28.9	45.9	18.1	
	14-17 ans	*	5.7	24.2	51.2	18.9
	18-21 ans		6.9	29.6	45.0	18.5
	22-25 ans		9.5	34.0	40.2	16.3
... je m'engage socialement/pour les autres (p. ex. U.C.S, scouts, protection des animaux, engagement en faveur des personnes dans le besoin ou les réfugié-e-s)	Total	2.4	6.6	16.5	74.5	
	14-17 ans		2.0	6.7	15.8	75.4
	18-21 ans		3.0	7.0	18.0	72.0
	22-25 ans		2.1	6.0	15.4	76.5
... je fais attention à la durabilité/à mon bilan CO ₂ (p. ex. je consomme des produits régionaux, peu/pas de viande, je prends peu/pas l'avion)	Total	4.2	12.3	26.9	56.5	
	14-17 ans	**	2.5	8.1	22.7	66.7
	18-21 ans		4.2	11.5	30.5	53.9
	22-25 ans		6.5	19.0	27.9	46.6
... je m'engage d'une autre manière pour la protection du climat/de l'environnement	Total	1.8	6.8	22.4	69.0	
	14-17 ans	*	0.4	5.1	20.1	74.4
	18-21 ans		2.2	7.2	24.7	65.9
	22-25 ans		3.1	8.4	22.5	66.0
... j'essaie de convaincre d'autres personnes de mieux se comporter (p. ex. mes parents/mes collègues ou mon entourage).	Total	5.4	19.8	45.5	29.4	
	14-17 ans		3.8	19.0	47.7	29.5
	18-21 ans		5.4	20.3	43.7	30.6
	22-25 ans		7.4	20.0	44.9	27.6
... je deviens actif-ve sur le plan politique (p. ex. je participe à des manifestations, je vote)	Total	2.3	5.8	14.6	77.3	
	14-17 ans	**	0.4	0.9	8.3	90.5
	18-21 ans		3.7	9.2	14.4	72.7
	22-25 ans		2.9	7.7	23.2	66.2
... je trouve une solution à mon problème	Total	12.9	45.8	36.2	5.1	
	14-17 ans		10.6	44.5	39.4	5.6
	18-21 ans		14.5	44.2	35.4	5.9
	22-25 ans		13.9	49.8	33.0	3.4

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

5.5.2. 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 86,9% contre féminin 80,0%), ou leur satisfaction par rapport à leur apparence (masculin 84,6% contre féminin 74,6%).

La majorité de l'ensemble du groupe a déclaré être plutôt satisfaite ou très satisfaite de sa vie (84,1%), les participants étant à nouveau plus souvent très satisfaits que les participantes (masculin 30,3% contre féminin 23,8%). En ce qui concerne l'affirmation « Je m'aime comme je suis », la majorité des personnes interrogées ont confirmé qu'elles s'aimaient beaucoup ou plutôt s'aimer (83,7%), ce qui est également un peu plus souvent le cas chez les

participants masculins (masculin 89,8% contre féminin 77,1%). Cela signifie également que plus de 20% des participantes ont déclaré qu'elles ne s'aimaient plutôt pas ou pas du tout. Cette proportion est nettement plus faible chez les participants masculins (22,9% pour les premières contre 9,2% pour les seconds). En contradiction avec leur image de soi majoritairement positive, près de 51,4% des participant-e-s affirment avoir souvent peur de mal faire. On observe ici aussi des différences liées au sexe – 42,5% des participants sont tout à fait d'accord/plutôt d'accord avec cette affirmation, tandis que cette proportion est de 61,1% chez les participantes. 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 lié à l'âge sur l'image de soi se traduit par une mention un peu moins fréquente de la curiosité et de la peur de mal faire 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 les personnes de mon âge à l'école, en formation ou au travail.	Total		47.9	44.2	5.9	2.0
	Masculin	*	50.4	44.6	3.3	1.7
	Féminin		45.3	43.8	8.5	2.3
Je trouve que j'ai beaucoup de qualités.	Total		37.2	54.5	7.7	0.6
	Masculin	*	40.8	52.7	5.7	0.7
	Féminin		33.4	56.4	9.8	0.5
Je m'aime comme je suis.	Total		31.0	52.7	13.9	2.4
	Masculin	**	37.8	52.0	8.5	1.7
	Féminin		23.7	53.4	19.6	3.2
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		33.3	50.3	14.4	2.1
	Masculin	**	38.6	48.3	10.7	2.4
	Féminin		27.6	52.4	18.3	1.8
Je suis satisfait-e de mon apparence.	Total		23.1	56.7	17.1	3.2
	Masculin	**	27.6	57.0	12.9	2.5
	Féminin		18.2	56.4	21.5	3.9
Je suis satisfait-e de ma vie/Je trouve que ma vie est bien comme elle est.	Total		27.2	56.9	12.8	3.1
	Masculin		30.3	54.7	11.7	3.2
	Féminin		23.8	59.2	13.9	3.1
Je peux me fier/faire confiance à mes sentiments, mes sensations et mes appréciations.	Total		27.8	60.8	10.5	0.9
	Masculin		27.9	62.3	9.1	0.7
	Féminin		27.7	59.1	12.0	1.1
Ma vie et mon quotidien ont un sens qui m'épanouit.	Total		25.2	56.9	15.3	2.6
	Masculin		27.2	54.4	16.2	2.2
	Féminin		23.2	59.5	14.2	3.1
L'école/ma formation scolaire me prépare bien à ma vie future ou m'a bien préparé-e à ma vie actuelle.	Total		18.9	51.1	23.2	6.9
	Masculin		19.8	53.4	19.5	7.3
	Féminin		17.9	48.6	27.0	6.4
Je suis curieux/intéressé par les nouveautés.	Total		43.1	46.7	9.5	0.6
	Masculin		47.1	42.8	9.3	0.8
	Féminin		38.9	50.9	9.7	0.4
Je suis flexible et ouvert-e au changement	Total		22.1	53.8	20.7	3.4
	Masculin		23.1	54.5	19.5	2.9
	Féminin		21.0	53.0	22.0	3.9
Je me sens proche des autres.	Total		27.7	54.3	15.8	2.2
	Masculin		26.2	56.2	16.0	1.6
	Féminin		29.3	52.3	15.6	2.8

Déclarations négatives sur soi/peurs		P	Tout à fait d'accord (%)	Plutôt d'accord (%)	Plutôt pas d'accord (%)	Pas du tout d'accord (%)
J'ai souvent peur de mal faire les choses.	Total		17.5	33.9	37.0	11.5
	Masculin	**	11.9	30.6	42.4	15.2
	Féminin		23.6	37.5	31.3	7.6
J'ai des difficultés à aller à l'école/en apprentissage/au travail le matin, car que je suis nerveux·se ou anxieux·se.	Total		5.2	10.4	34.5	49.9
	Masculin	*	5.6	8.5	31.3	54.6
	Féminin		4.7	12.4	38.0	45.0
J'ai peur du harcèlement ou du cyberharcèlement	Total		4.8	16.6	39.0	39.6
	Masculin	**	5.3	13.9	34.5	45.4
	Féminin		4.3	19.6	42.8	33.3

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

La majorité des jeunes et des jeunes adultes font état de sentiments essentiellement positifs. Un peu plus de 60% des personnes interrogées ont déclaré avoir été joyeuses et de bonne humeur la plupart du temps ou tout le temps au cours des deux dernières semaines. Beaucoup d'entre elles jugent également leur quotidien intéressant : 42,0% ont vécu des choses qui les

intéressent « la plupart du temps », contre à peine 9% « tout le temps ». La récupération au réveil est plus difficile – environ un tiers se sont sentis frais et dispos la plupart du temps ou tout le temps au moment du réveil ; a contrario, près de 40% ont déclaré s'être senti-e-s ainsi moins de la moitié du temps. Les différences entre les sexes sont minimales en ce qui concerne ce ressenti.

Mes sentiments au cours des deux dernières semaines ...	p	Tout le temps (%)	La plupart du temps (%)	Plus de la moitié du temps (%)	Moins de la moitié du temps (%)	De temps en temps (%)	À aucun moment	
... j'étais joyeux·se et de bonne humeur	Total	7.1	53.9	23.9	9.7	4.5	0.8	
	Masculin		8.5	56.3	22.3	7.5	4.3	1.1
	Féminin		5.7	51.5	25.5	12.1	4.8	0.6
... je me suis senti-e calme et détendu-e	Total		6.4	38.5	28.0	14.0	11.8	1.4
	Masculin	**	8.9	41.0	29.1	10.5	9.1	1.3
	Féminin		3.8	35.7	26.8	17.7	14.6	1.5
... je me suis senti-e plein d'énergie et actif·ve	Total		5.3	39.1	27.8	16.2	9.0	2.6
	Masculin	*	6.7	44.3	26.1	13.1	7.8	2.0
	Féminin		3.8	33.6	29.5	19.5	10.4	3.3
... je me suis senti-e sentis frais/fraîche et dispose au réveil	Total		3.4	33.7	22.6	18.0	16.2	6.2
	Masculin		4.1	37.1	20.8	16.7	16.1	5.1
	Féminin		2.7	30.0	24.4	19.3	16.3	7.4
... mon quotidien a été rempli de choses qui m'intéressent	Total		8.9	42.0	27.2	11.8	9.1	0.9
	Masculin		8.9	43.5	28.5	10.1	7.9	1.1
	Féminin		8.9	40.5	25.9	13.5	10.4	0.8

Tableau 11b. : Perception de soi au cours des deux dernières semaines, par sexe. *p < 0.05, **p < 0.001

On observe en revanche des différences significatives entre les sexes en termes de ressenti de calme et de détente. Moins de 4% des filles et des jeunes femmes se sont senties calmes et détendues pendant les deux dernières semaines sans interruption, contre près de 9% des participants masculins. Au lieu de cela, un tiers des femmes interrogées ont eu ce ressenti « moins de la moitié » du temps tout au plus. Côté masculin, ce constat s'applique à environ un cinquième des garçons et des jeunes hommes.

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

Nous avons interrogé les participant-e-s sur leurs relations avec leurs parents et les jeunes du même âge, car nous nous sommes fondés sur l'hypothèse que des relations positives peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale et le vécu du stress chez les jeunes et les jeunes adultes et renforcer leur résilience.

La majorité du groupe total de participant-e-s ont décrit des relations avec leurs parents fiables et basées sur la confiance ; elles/ils ont indiqué que leurs parents les comprenaient la plupart du temps (55,2%), voire toujours (22,5%), et qu'elles/ils pouvaient compter sur eux la plupart du temps, voire toujours dans les situations difficiles (87,5%) (tableau 10). Près de la moitié (50,6%) des participant-e-s, surtout les plus âgé-e-s, ont déclaré n'avoir pas ou avoir rarement l'impression que leurs parents leur en demandaient trop. Les 22-25 ans en particulier ont indiqué que c'était rarement ou pas du tout le cas (58,7%) (tableau 12).

La grande majorité des personnes interrogées (87,8%) ont affirmé se sentir toujours/la plupart du temps bien soutenues par leurs parents en cas de problème. Plus de la moitié ont indiqué se disputer rarement ou ne pas se disputer du tout avec leurs parents (55,3%). Plus les participant-e-s étaient âgé-e-s, moins

L'énergie et l'activité n'étaient pas non plus une constante. Au total, 44,4% des personnes interrogées ont déclaré se sentir actif-ve-s la plupart du temps ou tout le temps sans interruption, mais 27,8% ont affirmé ne se sentir actif-ve-s que moins de la moitié du temps. Il est frappant de constater que les participantes ont plus souvent exprimé des valeurs basses que les participants (33,2% contre 25,9%).

elles/ils se disputaient avec leurs parents (rarement/pas du tout – 14-17 ans : 45,6%, 18-21 ans : 56,9%, 22-25 ans : 65,9%). 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 une personne interrogée sur dix a déclaré que ses parents n'avaient que peu ou pas du tout de temps à lui consacrer (7,1%). Dans le groupe le plus jeune, ce n'était même le cas que pour 5,3% des personnes interrogées. Les questions sur les relations aux 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 elles/ils pouvaient compter toujours ou la plupart du temps (69,8%). Dans tous les groupes d'âge, y compris dans la tranche la plus âgée, les parents restent néanmoins les personnes sur lesquelles elles/ils peuvent compter le plus (22-25 ans : je peux toujours compter sur mes parents : 76,2%, je peux toujours/le plus souvent compter sur mes ami-e-s/camarades/collègues : 68,6%) (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	22.5	55.2	19.1	1.8	0.9	0.5
	14-17 ans	20.1	54.9	20.7	2.4	1.3	0.6
	18-21 ans	22.2	56.9	18.8	1.5	0.3	0.3
	22-25 ans	26.1	53.6	17.3	1.4	1.2	0.4
As-tu l'impression que tes parents t'en demandent trop ?	Total	2.6	7.2	37.9	34.1	16.5	1.6
	14-17 ans	** 2.3	10.1	44.7	31.0	10.5	1.4
	18-21 ans	2.6	5.7	36.3	35.0	18.6	1.8
	22-25 ans	3.0	5.3	31.2	36.9	21.8	1.8
Tes parents t'aident-ils lorsque tu as des soucis ou des problèmes ?	Total	54.0	33.8	9.6	1.3	0.5	0.8
	14-17 ans	* 54.8	34.9	8.1	1.6	0.0	0.6
	18-21 ans	53.7	34.6	9.5	0.6	0.9	0.7
	22-25 ans	53.4	31.5	11.6	1.9	0.5	1.1
Te disputes-tu souvent avec tes parents ?	Total	1.9	8.2	34.3	48.2	7.1	0.3
	14-17 ans	** 3.1	8.7	42.6	40.9	4.7	0.0
	18-21 ans	1.4	7.7	33.8	48.9	8.0	0.3
	22-25 ans	1.0	8.4	23.9	56.9	9.0	0.8
Est-ce que toi et tes parents avez le temps de vous parler ou de faire des activités ensemble ?	Total	15.4	45.0	32.0	6.2	0.9	0.5
	14-17 ans	** 19.7	47.0	27.2	4.4	0.9	0.8
	18-21 ans	12.8	44.3	34.6	6.8	1.1	0.3
	22-25 ans	19.2	43.5	35.0	7.6	0.6	0.4
Est-ce que tu as le sentiment de pouvoir compter sur tes parents dans les situations difficiles/en cas de problème ?	Total	59.9	27.6	8.8	2.2	1.1	0.4
	14-17 ans	58.4	30.2	9.0	1.6	0.4	0.4
	18-21 ans	61.0	26.4	9.1	2.0	1.6	0.0
	22-25 ans	60.3	25.9	8.1	3.3	1.6	0.8
Relation avec ami-e-s/collègues	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 ?	Total	21.3	44.0	26.6	4.4	0.8	3.0
	14-17 ans	20.6	41.1	30.5	4.1	0.7	3.0
	18-21 ans	22.4	47.1	24.6	3.6	0.8	1.5
	22-25 ans	20.6	43.8	24.1	5.7	0.9	4.9
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	30.0	39.8	21.2	5.5	0.9	2.6
	14-17 ans	29.5	37.1	24.0	6.3	0.5	2.6
	18-21 ans	32.0	42.0	19.4	3.4	1.1	2.0
	22-25 ans	28.2	40.4	19.8	7.2	1.3	3.1

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

5.5.4. 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). Près d'un quart (27,3%) des sondé-e-s faisait plus de 4 heures de sport par semaine, et 1 sur 6 (14,4%) avait une activité créative ou sociale. 28,1% ont indiqué ne pas faire du tout de sport pendant leur temps libre ou moins d'une heure, et 50,5% pratiquer peu ou pas d'activités créatives

et sociales. Les filles et jeunes femmes sont plus nombreuses à déclarer ne pas faire de sport (féminin 30,9% contre masculin 25,4%), les participants masculins étant en revanche moins souvent engagés dans des activités sociales ou créatives (pas du tout / < 1h : masculin 56,5% contre féminin 44,1%). La seule différence parmi les tranches d'âge réside dans le fait que les plus âgé-e-s consacrent un peu moins de temps aux activités créatives ou sociales (tableau A9).

	P	Pas du tout (%)	Moins d'une heure par semaine (%)	1- 2 h par semaine (%)	2- 4 h par semaine (%)	Plus de 4 h par semaine (%)
À quelle fréquence as-tu fait du sport pendant ton temps libre au cours des 4 dernières semaines pendant vos loisirs (p. ex. jogging, football, danse, etc.) ?	Total	11.5	16.6	24.1	20.5	27.3
	Masculin	**	10.2	15.2	20.2	33.8
	Féminin		12.8	18.1	28.2	20.4
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.) ?	Total	33.3	17.2	19.8	15.4	14.4
	Masculin		42.8	13.7	19.6	11.8
	Féminin	**	23.1	21.0	20.0	18.9

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



5.6. Bloc thématique : santé mentale

5.6.1. Santé physique et mentale

La majorité des personnes interrogées ont décrit leur propre santé mentale comme étant très bonne ou excellente (52,6%), environ un tiers ont donné une réponse intermédiaire (bonne: 35,7%). 11,2% 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 constate à cet égard des différences marquées entre les sexes en faveur des participants masculins : un cinquième d'entre eux ont jugé leur propre santé mentale excellente (20%), contre seulement 11,8% pour les participantes. Les appréciations les plus négatives (pas

très bonne/mauvaise) sont revenues deux fois plus souvent chez ces dernières (16,2%) que chez les participants masculins (7,6%). On constate également une différence entre les âges, avec un nombre plus élevé de participant-e-s ayant une santé mentale pas très bonne/mauvaise dans le groupe le plus âgé (14-17 ans 8% ; 22-25 ans 16,9%). On retrouve des tendances similaires dans l'auto-évaluation de la santé physique, laquelle est évaluée de manière sensiblement plus positive par les participants masculins ainsi que par les participant-e-s plus jeunes (tableau 14).

	P	Excellente (%)	Très bonne (%)	Bonne (%)	Moins bonne (%)	Mauvaise (%)
Comment décrirais-tu ta santé physique en général ?	Total	21.5	44.1	28.6	4.9	0.9
	Masculin	**	26.9	47.4	21.5	3.2
	Féminin		15.7	40.5	36.2	6.7
	14-17 ans		29.9	44.0	23.4	2.1
	18-21 ans	**	16.9	46.6	29.8	5.7
	22-25 ans		16.5	40.9	33.9	7.5
Comment décrirais-tu ta santé mentale en général ?	Total	16.1	36.5	35.7	9.7	2.1
	Masculin	**	20.0	40.6	31.8	6.4
	Féminin		11.8	32.1	39.9	13.2
	14-17 ans	*	20.7	40.0	31.3	6.7
	18-21 ans		14.8	33.9	39.6	9.5
	22-25 ans		11.6	35.2	36.2	13.8

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

5.6.2. État de bien-être actuel

En plus de l'image de soi et de l'évaluation de la santé mentale et physique, l'enquête a également permis d'évaluer l'état d'esprit/l'humeur du moment. Pour cela, neuf questions ont été

posées – trois sur les sentiments positifs et six sur les sentiments négatifs (tableau 15, tableau A10, figure 9).

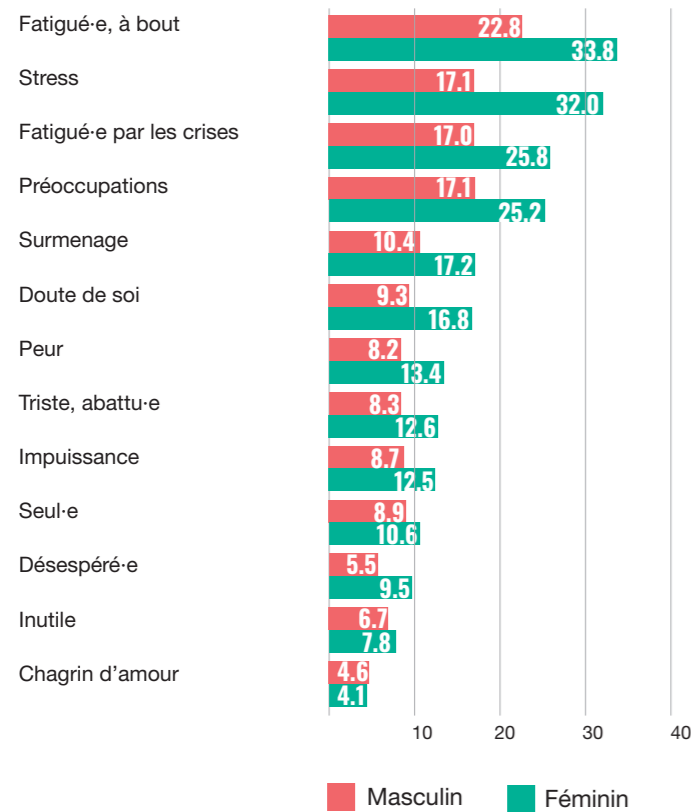
État de bien-être au cours des 14 derniers jours		P	Jamais (%)	Rarement (%)	Parfois (%)	Souvent (%)	Toujours (%)
Te sentais-tu en forme physiquement ?	Total		2.3	7.7	23.1	50.9	16.1
	Masculin	**	1.5	5.9	16.8	53.5	22.2
	Féminin		3.1	9.5	29.8	48.0	9.6
Te sentais-tu bien psychologiquement ?	Total		1.5	7.1	19.8	47.5	24.1
	Masculin	**	1.6	4.8	14.8	47.5	31.3
	Féminin		1.3	9.6	25.2	47.4	16.5
Te sentais-tu triste ou abattu-e ?	Total		26.9	35.6	27.0	9.0	1.4
	Masculin	**	33.2	37.2	21.2	6.6	1.7
	Féminin		20.2	34.0	33.2	11.5	1.1
Te sentais-tu désespéré-e ?	Total		45.4	31.1	16.0	6.1	1.4
	Masculin	**	53.6	27.6	13.2	4.3	1.3
	Féminin		36.7	34.9	18.9	7.9	1.6
Te sentais-tu seul-e ?	Total		32.4	36.5	21.4	7.8	1.9
	Masculin	*	37.5	36.0	17.7	7.1	1.8
	Féminin		26.9	37.2	25.3	8.7	1.9
Te sentais-tu fatigué-e, à bout ?	Total		6.6	27.5	37.8	23.4	4.7
	Masculin	**	7.9	31.7	37.6	19.2	3.6
	Féminin		5.2	23.0	38.0	28.0	5.8
Te sentais-tu inutile ?	Total		50.1	28.7	14.0	5.8	1.5
	Masculin	*	55.4	27.2	10.7	5.5	1.3
	Féminin		44.5	30.2	17.5	6.1	1.7
Doutais-tu de toi, avais-tu un manque de confiance en toi ?	Total		22.6	35.2	29.3	11.4	1.5
	Masculin	**	27.3	39.0	24.3	8.3	1.0
	Féminin		17.5	31.2	34.6	14.7	2.1
Est-ce que tu t'es senti-e stressé-e ?	Total		8.0	28.1	39.5	20.9	3.4
	Masculin	**	1.06	32.7	39.6	15.3	1.9
	Féminin		5.3	23.1	39.5	26.9	5.1
As-tu envisagé l'avenir avec optimisme ?	Total		2.0	10.7	25.6	46.5	15.3
	Masculin	*	1.5	9.3	22.9	46.9	19.3
	Féminin		2.5	12.1	28.5	46.0	10.9
Est-ce que tu t'es senti-e pris-e au sérieux par tes parents concernant tes préoccupations ?	Total		3.3	5.8	16.6	38.7	35.7
	Masculin		2.8	5.7	15.2	38.2	38.1
	Féminin		3.7	5.9	18.0	39.3	33.1
Est-ce que tu t'es senti-e pris-e au sérieux par tes ami-e-s et tes collègues concernant tes préoccupations ?	Total		3.6	6.1	20.5	45.7	24.1
	Masculin	*	4.3	6.7	23.2	45.0	20.8
	Féminin		2.9	5.5	17.6	46.5	27.5
Est-ce que tu t'es senti-e heureux-se dans ta relation/dans tes amitiés ?	Total		1.5	4.9	16.8	48.1	28.7
	Masculin		1.7	4.8	16.2	48.1	29.1
	Féminin		1.3	4.9	17.5	48.1	28.2

État de bien-être au cours des 14 derniers jours		P	Jamais (%)	Rarement (%)	Parfois (%)	Souvent (%)	Toujours (%)
Est-ce que tu t'es senti-e anxieux-se ?	Total		32.1	34.4	22.8	8.7	2.0
	Masculin	**	40.6	35.8	27.8	10.9	2.6
	Féminin		23.0	35.8	27.8	10.9	2.6
Est-ce que tu t'es senti-e préoccupé-e ?	Total		9.2	32.1	37.6	17.3	3.7
	Masculin	**	12.4	38.2	32.3	13.1	3.9
	Féminin		5.8	25.7	43.3	21.8	3.5
Est-ce que tu t'es senti-e satisfait-e de ton quotidien/de ta vie ?	Total		1.1	7.1	23.0	53.9	15.0
	Masculin		1.3	5.9	21.1	54.1	17.6
	Féminin		0.8	8.4	25.0	53.7	12.2
Est-ce que tu t'es senti-e « fatigué-e par les crises » ? (« je n'ai plus envie de m'en préoccuper ou de réfléchir aux problèmes du monde »)	Total		26.5	28.2	24.0	16.1	5.2
	Masculin	**	31.4	30.4	21.3	12.4	4.5
	Féminin		21.4	25.9	26.9	20.0	5.8
Est-ce que tu t'es senti-e dépassé-e dans ta situation actuelle ?	Total		21.7	35.1	29.5	11.3	2.4
	Masculin	**	27.9	36.5	25.2	8.3	2.1
	Féminin		15.1	33.7	34.0	14.4	2.8
Est-ce que tu t'es senti-e impuissant-e/démuni-e ?	Total		38.9	28.5	22.0	7.8	2.8
	Masculin	*	43.4	28.4	19.5	6.2	2.5
	Féminin		34.2	28.6	24.7	9.5	3.0
Est-ce que tu t'es senti-e reconnaissant-e de ta vie ?	Total		1.5	7.6	26.3	43.9	20.7
	Masculin		1.3	8.7	25.5	41.5	22.9
	Féminin		1.7	6.4	27.1	46.5	18.3
As-tu eu un chagrin d'amour ?	Total		64.5	20.9	10.2	2.9	1.5
	Masculin		63.4	22.3	9.7	2.5	2.1
	Féminin		65.8	19.4	10.7	3.3	0.9

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»



A. 14 derniers jours

Sentiments positifs : % de réponses «souvent/toujours»

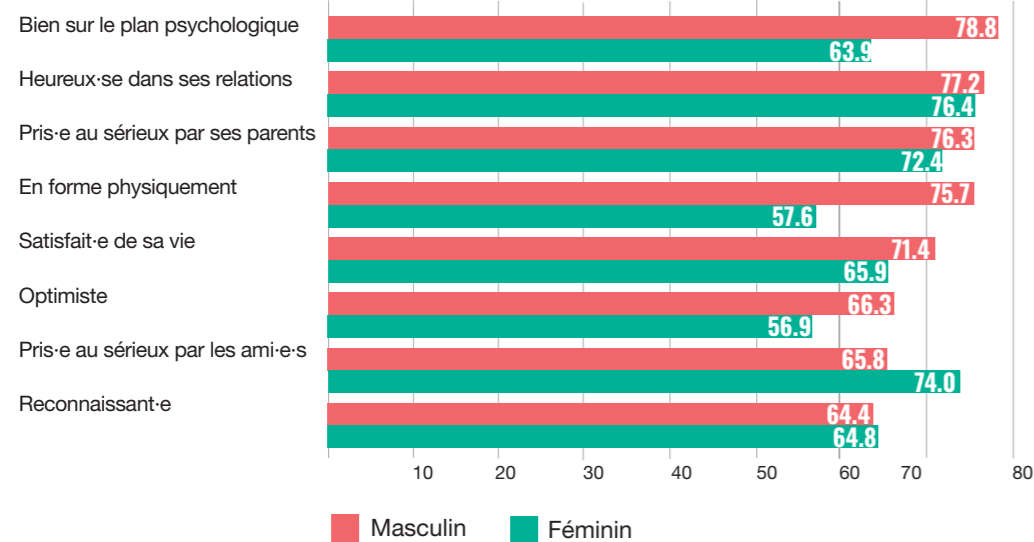


Figure 8: Sentiments négatifs (A) et positifs (B) au cours des 14 derniers jours chez les participants de sexe masculin et de sexe féminin (% de réponses souvent, toujours)

La plupart des personnes interrogées ont rapporté une humeur ressentie positive et ont déclaré se sentir en bonne forme physique (souvent/toujours 67%) et bien sur le plan psychologique (souvent/toujours 71,6%). Mais cela signifie aussi que près de 30% d'entre elles ne se sont senties bien psychologiquement que parfois ou rarement/jamais. Le taux de réponses affirmatives des participant-e-s aux autres questions va de 61,7% (optimisme pour l'avenir) à 76,8% (heureux dans ses relations/en amitié) (fig. 9B). Parmi les sentiments négatifs, la fatigue et l'épuisement arrivent en tête (28,1% souvent/toujours) et le stress en deuxième position (24,4% souvent/toujours). D'autres sentiments négatifs, tels que la fatigue liée aux crises, les préoccupations, le surmenage, le doute de soi, la peur, la tristesse, le sentiment d'impuissance, la solitude, le désespoir, le sentiment d'inutilité et le chagrin d'amour, ont été mentionnés comme étant souvent/toujours ressentis par 4% à 21% des personnes interrogées (fig. 9A).

En ce qui concerne les données relatives à l'état de bien-être actuel, des différences marquées entre les sexes ont été observées. Les sentiments négatifs ont toujours été rapportés par un plus grand nombre de participants de sexe féminin (à l'exception du chagrin d'amour), la plupart des sentiments positifs un peu

plus souvent par les participants de sexe masculin (tableau 15, figure 9). La fatigue semble être un problème fréquent (souvent/toujours) pour les filles et les jeunes femmes dans plus de 33% des cas, contre 22,8% chez les participants masculins. 32% des participantes se sont senties stressées (souvent/toujours), contre 17% des participants. En ce qui concerne les sentiments positifs, la différence la plus marquée entre les sexes ressort des réponses à la question sur le bien-être psychique des participant-e-s ressenti au cours des 14 derniers jours. Les participantes ont été plus nombreuses que les participants masculins à affirmer s'être rarement/jamais senties bien sur le plan psychologique ou seulement parfois (36,1% féminin contre 21,2% masculin). Seule la question de savoir si l'on se sent pris au sérieux par ses ami-e-s/ collègues reçoit une évaluation moins positive par les participants masculins.

Les effets liés à l'âge se traduisent par un bien-être physique et psychique moindre chez les 22-25 ans par rapport aux 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 aux questions relatives à l'optimisme et aux préoccupations (tableau A10).

5.6.3. Sommeil

Il a ensuite été demandé à toutes les personnes interrogées d'indiquer 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 est de 7,94 heures. Les participantes ont déclaré en moyenne dormir un peu plus que les participants. Quelle que soit la tranche d'âge, les valeurs sont comparables (tableau 16).

Durée moyenne de sommeil	Valeur moyenne (heures)	Médiane	Différences
Total	7.94	8.00	
Masculin	7.83	7.75	M<F *
Féminin	8.06	8.00	
14-17 ans	7.99	8.00	14-17 ans = 18-21 ans = 22-25 ans ;
18-21 ans	7.84	7.75	
22-25 ans	8.03	8.0	

Tableau 16 : Durée moyenne de sommeil (heures). Différences des moyennes pondérées indiquées avec *p < 0,05.

5.6.4. Traitement psychothérapeutique

12% 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 (16,9%) que de participants (7,3%) (tableau 17). 0,7% de toutes les personnes interrogées étaient en attente d'une place en thérapie. Environ un tiers des personnes interrogées ont indiqué avoir déjà eu recours à une aide professionnelle sous forme de psycho-

thérapie (27,5%) ou de conseil psychosocial (4,8%), les participantes étant plus nombreuses dans ce cas que les participants (psychothérapie: 34,8% contre 20,7%). Sans grande surprise, il ressort du sondage que le groupe le plus âgé a déjà davantage eu recours à une aide thérapeutique (37,7%) que le groupe le plus jeune (20,5%).

Suis-tu actuellement un traitement psychothérapeutique ?	P	Non (%)	Oui (pschothérapie) (%)	Attends une place en thérapie (%)	Autre soutien professionnel (%)	Ne souhaite pas le dire (%)
Total		81.7	12.0	0.7	1.3	1.7
Masculin		87.6	7.3	0.7	1.5	1.2
Féminin	**	75.4	16.9	0.6	3.1	2.2
14-17 ans		86.2	9.2	0.7	0.7	1.9
18-21 ans		85.1	9.8	0.6	1.9	1.3
22-25 ans		71.5	18.3	0.7	4.7	2.0

As-tu déjà suivi un traitement psychothérapeutique ou eu recours à des offres de conseil psychosocial ?	P	Non (%)	Oui (pschothérapie) (%)	Oui, conseil psychosocial (%)	Ne souhaite pas le dire (%)
Total		65.9	27.5	4.8	1.8
Masculin		72.8	20.7	4.1	2.3
Féminin	**	58.5	34.8	5.5	1.2
14-17 ans		73.6	20.5	4.5	1.4
18-21 ans		65.4	26.7	6.4	1.4
22-25 ans		56.5	37.7	3.2	2.7

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

6. LIENS ENTRE LES RÉPONSES RECUEILLIES

6.1 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 (« As-tu l'impression que tes parents sont compréhensifs à ton égard ? », « Est-ce que tes parents t'aident quand tu as des soucis ou des problèmes ? », « 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'établissement d'une échelle. Cette analyse a montré qu'il existe une corrélation significative entre une bonne relation avec les parents

et la santé physique ($r = .263, p < .001$) et mentale ($r = .451, p < .001$) des personnes interrogées, ainsi qu'avec les échelles globales « État de bien-être » ($r = .522, p < .001$) et « Image de soi » ($r = .459, p < .001$). 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/d'elles-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). Mais cela peut aussi signifier que des problèmes physiques et psychologiques peuvent mettre à l'épreuve et remettre en question la relation avec les parents. P. ex. lorsque les parents ne bénéficient pas d'un soutien suffisant.

	Échelle globale « Relation avec les parents »
« Santé physique »	.263 **
« Santé mentale »	.451 **
Échelle globale « État de bien-être »	.522 **
Échelle globale « Image de soi »	.459 **

Tableau 18 : Corrélation 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

6.2. 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, à savoir « 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/études

- climat scolaire et au travail, traitement injuste
- avenir professionnel
- exigences élevées
- pression du groupe.

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

- disputes avec des ami-e-s ou des collègues
- conflits 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
- auto-optimisation, perfectionnisme.

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 ». Le résultat montre 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, plein-e-s d'énergie ou bien psychologiquement, et déclarent plus souvent se sentir tristes,

désespéré-e-s, seul-e-s, fatigué-e-s ou inutiles et ne pas avoir confiance en eux/elles. 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, plein-e-s 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	.370**	.415**
Optimiste	.395**	.379**
Bien sur le plan psychologique	.463**	.548**
Triste ou abattu-e	.477**	.498**
Désespéré-e	.468**	.500**
Seul-e	.470**	.514**
Fatigué-e, à bout	.452**	.400**
Inutile	.442**	.482**
Doute de soi ou manque de confiance en soi	.509**	.535**
Stress	.508**	.489**
Prise au sérieux parents	.256**	.273**
Prise au sérieux ami-e-s	.194**	.181**
Satisfaction	.447 ^v	.433**
Fatigué-e par les crises	.465**	.492**
Surmenage	.538**	.519**
Impuissance	.500**	.498**
Reconnaissance	.252**	.285**
Chagrin d'amour	.182**	.217**
Heureux-se dans ses relations	.293**	.330**
Anxieux-se	.515**	.499**
Préoccupations	.514**	.212**

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

6.3. 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 ont déclaré se faire davantage de soucis pour leur santé physique et surtout mentale ont également mentionné un état de bien-être dégradé. De même, les personnes présentant un état de bien-être dégradé ont déclaré se faire davantage de soucis. Chez

les participant-e-s préoccupé-e-s par le rejet de leur orientation sexuelle, on constate en outre au moins une faible corrélation avec le bien-être global.

Des liens ont également été établis entre les préoccupations personnelles et la relation parentale, mais les corrélats des préoccupations avec cette échelle sont comparativement plus faibles (tableau 20).

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 d'apprentissage (apprentissage, place universitaire) ou d'emploi.	-0.36 **	-0.18**
... à cause de ma propre santé physique	-0.42**	-0.18**
... à cause de ma propre santé mentale	-0.62**	-0.34**
... en raison de la santé mentale de proches (parents, frères et sœurs grands-parents)	-0.24**	-0.06**
... à cause du rejet de mon identité ou de mon orientation sexuelle	-0.26**	-0.15**
... à cause du rejet de mes origines ou de ma religion	-0.21**	-0.16**
... à cause de ma situation ou de la situation financière de mes parents/de ma famille	-0.40**	-0.23**

Tableau 19 : 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 < .05

7. 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.

7.1 Étendue de l'utilisation des médias à titre privé

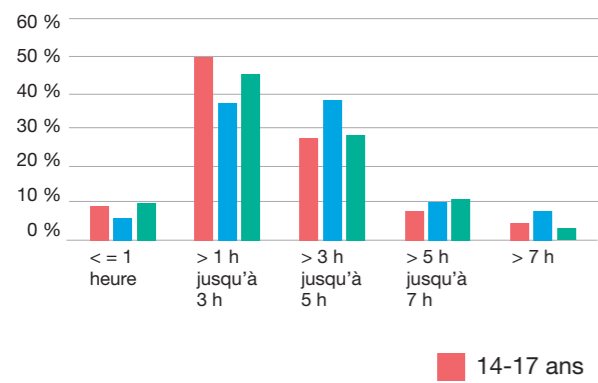
Parmi les participant-e-s, 89% ont déclaré avoir utilisé Internet/les médias numériques pour leurs loisirs chaque jour de la semaine au cours des quatre dernières semaines. 6,1% d'entre elles/eux ont utilisé Internet/les médias à titre privé 5 à 6 jours de la semaine, 2,4% 3 à 4 jours et 1,7% 1 à 2 jours.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

Le temps moyen d'utilisation en semaine est de 4,33 heures en journée (médiane 3,03 heures) et ne présente pas de variations significatives entre les sexes (participants : 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 est de 5,03 heures par jour (médiane 4,03 heures) pour l'ensemble du groupe. Là encore, les participants et les participantes ne se distinguent pas de manière significative. En revanche, on observe des différences entre les groupes d'âge : le groupe le plus âgé (22-25 ans) a utilisé moins de médias le week-end (moyenne 4,63 heures, médiane 4 heures) que le groupe moyen (18-21 ans : moyenne 5,36 heures, médiane 5 heures) ou le groupe le plus jeune (14-17 ans : moyenne 5,30 heures, médiane 4,5 heures) (figure 10).

Durée d'utilisation quotidienne des médias pour les activités de loisirs en semaine



Durée d'utilisation quotidienne des médias pour les activités de loisirs le week-end

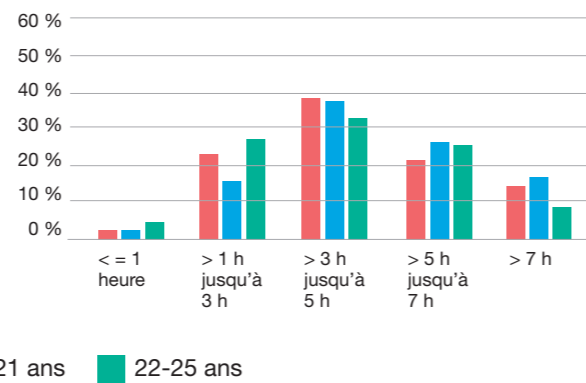


Figure 10 : Durée d'utilisation quotidienne des médias en semaine et durant le week-end dans les trois groupes d'âge

7.2. Aspects problématiques et aspects positifs de l'utilisation des médias

7.2.1. 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 : 50,4%). Cela n'a que rarement/jamais été un problème pour 9,2% d'entre elles/eux seulement.

31,8% 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 »). 61,2% des participant-e-s déclarent avoir déjà tenté, sans succès, de réduire leur consommation de médias numériques, 17,6% l'ont même fait très souvent/souvent,

tandis que seulement 38,8% l'ont rarement/jamais fait. 21% des participant-e-s préfèrent généralement passer leur temps sur Internet plutôt qu'avec d'autres personnes dans le monde analogique. Néanmoins, pour 35% de l'ensemble du groupe, cela n'a été que très rarement/jamais le cas, ces personnes préférant toujours les contacts réels. 12,7% des participant-e-s ont déclaré négliger très souvent/souvent les tâches quotidiennes de la vie réelle à cause de leur comportement face aux médias. Elles/ils sont 33% à les négliger parfois. 18,2% ont indiqué se sentir très souvent ou souvent irritables/agité-e-s en cas de « privation de médias » ; 37,8% ont répondu « parfois » et moins de la moitié, « jamais ». 16,2% ont eu très souvent/souvent des conflits avec leur entourage à cause de leur utilisation des médias (29,8% parfois) et 12,3% ont essayé souvent/très souvent de cacher leur consommation de médias (23,1% parfois).

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

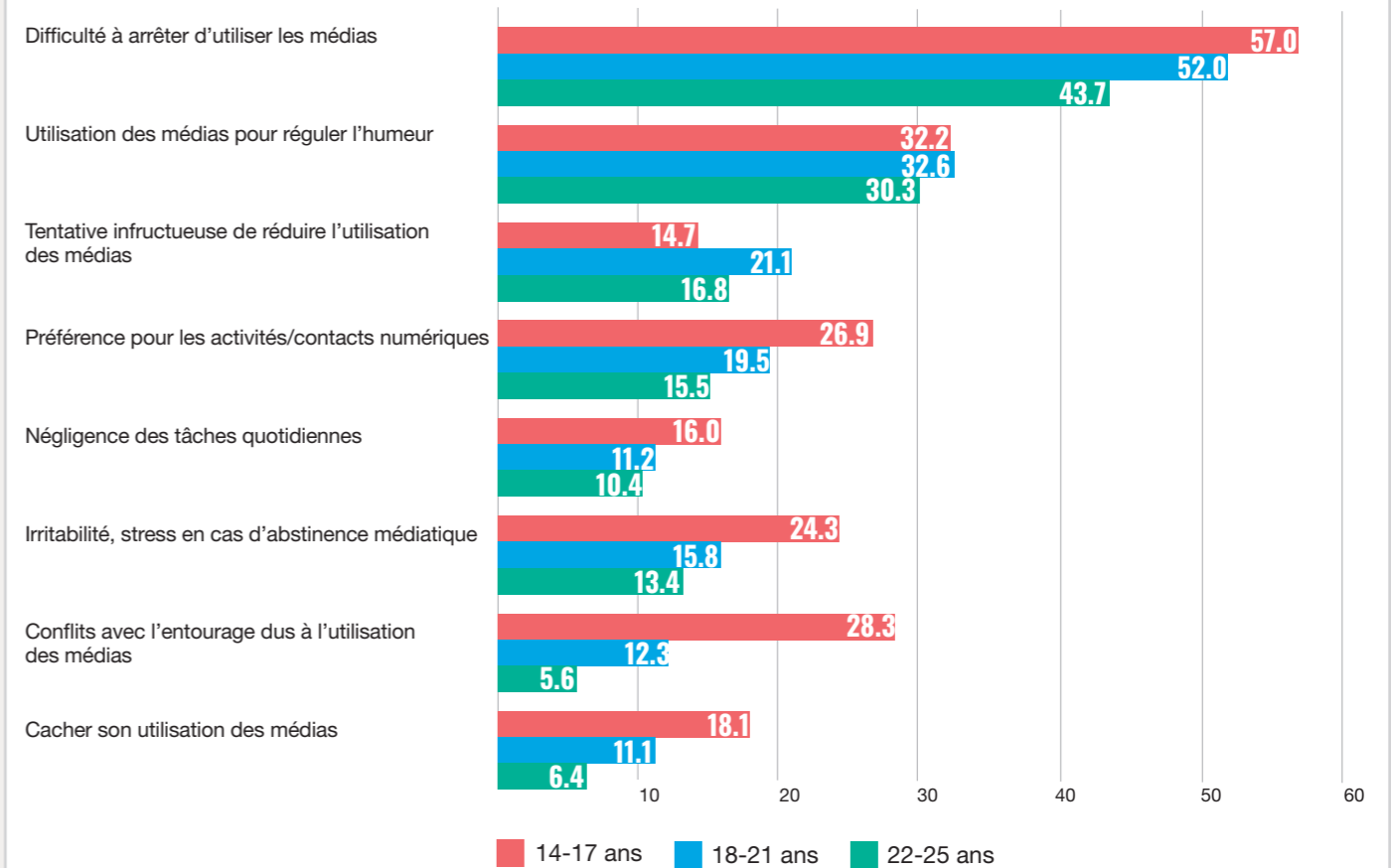


Figure 10 : Utilisation problématique/à risque des médias numériques dans les trois groupes d'âge (% de réponses, très souvent/souvent)

Des différences significatives entre les âges ont été observées pour cinq des huit questions sur l'utilisation des médias numériques, le groupe le plus âgé rapportant presque toujours les problèmes les plus mineurs (figure 12, tableau 22). 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 : 26,9%; 22-25 ans : 15,5%) et négligeait un peu plus souvent les tâches quotidiennes que les deux groupes plus âgés. Lorsqu'ils/elles ne peuvent pas utiliser Internet/les médias, les plus jeunes se sentent plus stressé-e-s que les plus âgé-e-s. Seul-e-s 35,5% des plus jeunes ont déclaré ne se sentir jamais/rarement stressé-e-s

lorsqu'ils/elles sont confronté-e-s à cette situation, contre 50,4% des plus âgé-e-s. 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 28,3%) par rapport aux plus âgés (22-25 ans : 5,6%), qui sont majeurs et ne sont plus sous la surveillance de leurs parents. En ce qui concerne le fait de se cacher fréquemment/très fréquemment, seule la moitié des 14-17 ans ont déclaré que cela arrivait rarement/jamais (51,6%), contre 76% dans le groupe le plus âgé.

Caractéristiques problématiques Comportement d'utilisation	P	Très souvent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rarement/jamais (%)	
Est-il difficile d'arrêter d'utiliser les médias (p. ex. de ranger le téléphone portable) ?	Total	19.5	31.9	39.3	9.2	
	14-17 ans	*	21.0	36.0	34.7	8.3
	18-21 ans		21.5	30.4	39.1	9.0
	22-25 ans		15.1	28.6	45.6	10.7
Est-ce que tu vas sur Internet/utilises les médias lorsque tu te sens déprimé-e ou triste ?	Total	8.6	23.2	44.4	23.8	
	14-17 ans	*	8.3	23.9	43.8	24.0
	18-21 ans		10.3	22.3	43.3	24.1
	22-25 ans		6.8	23.5	46.6	23.0
As-tu déjà essayé, sans succès, de passer moins de temps sur Internet/à utiliser les médias ?	Total	4.2	13.4	43.6	38.8	
	14-17 ans		3.2	11.5	47.1	38.2
	18-21 ans		4.7	16.5	42.1	36.8
	22-25 ans		4.9	11.9	41.0	42.2
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	5.1	15.9	43.8	35.2	
	14-17 ans	*	7.1	19.8	43.3	29.8
	18-21 ans		4.6	14.9	44.2	36.4
	22-25 ans		3.4	12.0	44.0	40.5
Négliges-tu tes obligations quotidiennes (école, apprentissage) en raison de ton comportement face aux médias/à Internet ?	Total	3.8	8.9	33.3	54.3	
	14-17 ans	*	4.8	11.2	34.6	49.4
	18-21 ans		3.9	7.3	37.0	51.8
	22-25 ans		2.3	8.1	25.9	63.7
Te sens-tu agité-e, stressé-e ou irritable lorsque tu ne peux pas utiliser Internet/les médias ?	Total	5.0	13.2	37.8	44.0	
	14-17 ans	**	7.6	16.6	40.3	35.5
	18-21 ans		5.0	10.8	36.7	47.5
	22-25 ans		1.4	12.0	36.1	50.4
Te disputes-tu avec ta famille/ton entourage à cause de ton utilisation d'Internet/des médias ?	Total	5.7	10.5	29.8	53.9	
	14-17 ans	**	11.7	16.7	37.4	34.3
	18-21 ans		3.9	8.5	27.9	59.8
	22-25 ans		0.4	5.2	22.5	72.0
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	4.3	8.0	23.1	64.6	
	14-17 ans	**	6.6	11.5	30.3	51.6
	18-21 ans		3.7	7.3	20.1	68.8
	22-25 ans		1.9	4.4	17.6	76.0

Tableau 22 : Comportements problématiques liés à l'utilisation des médias numériques pour l'ensemble du groupe et par groupe d'âge. *p < .05 **p < .001

Des différences entre les sexes ont également été observées : parmi les participantes, 62% ont indiqué que leur utilisation des médias faisait rarement ou jamais l'objet de disputes avec leur famille/leur entourage. Parmi les participants masculins, cette proportion était de 46%. Les garçons et les jeunes hommes étaient également un peu plus nombreux à préférer les contacts numériques aux contacts « analogiques » (très souvent/souvent masculin 25% ; femmes:16,8%) (tableau A12). Les filles et les jeunes femmes sont plus nombreuses à s'efforcer sans succès de passer moins de temps sur Internet et à utiliser des médias pour améliorer leur humeur (très souvent / souvent masculin : 27%; féminin: 37%).

Une valeur totale a été calculée à partir des dix questions relatives à une utilisation problématique. La moyenne de cette valeur était de 1,87 (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 le groupe le plus jeune (1,98) que dans le groupe le plus âgé (1,73). Cela pourrait indiquer, d'une part, que l'utilisation des médias à risque/problématique diminue avec l'âge (effet de la maturité) ou, d'autre part, que la perception de celle-ci évolue au cours de l'adolescence. On ne constate pas de différences entre les sexes en ce qui concerne la valeur totale illustrant une utilisation problématique des médias.

Valeur totale de l'utilisation problématique des médias dans les trois groupes d'âge (10 questions)

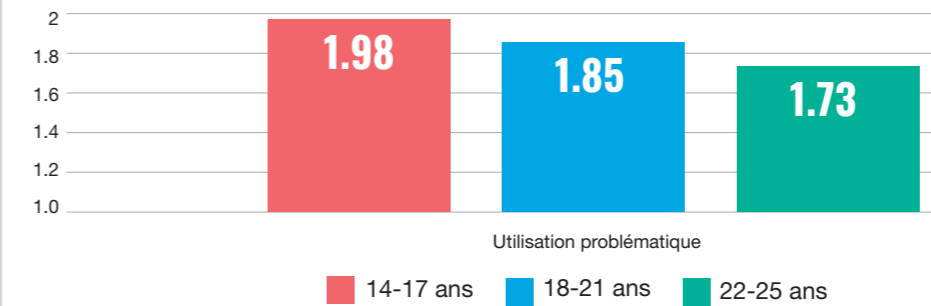


Figure 13: Valeur totale pour l'utilisation problématique des médias dans les trois groupes d'âge. Les différences sont significatives p < 0.05.

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. De même, la durée du sommeil n'est pas

corrélée à une utilisation problématique des médias (tableau 23). En même temps, c'est aussi un résultat surprenant, car la durée du sommeil est souvent réduite en cas de consommation problématique de médias.

Préoccupations au cours des 6 derniers mois	Utilisation problématique des médias Valeur totale
Stress personnel Valeur totale	.435**
Stress lié à l'école/à la formation Valeur totale	.399**
Bien-être Valeur totale	.431**
Durée d'utilisation des médias en semaine	.306**
Durée d'utilisation des médias le week-end	.326**
Durée de sommeil	.036

Tableau 23 : Lien entre une utilisation problématique des médias, le niveau de stress et la durée d'utilisation des médias. *p < .0.05; ** p< 0.001

7.2.2. Aspects positifs de l'utilisation des médias numériques

Le sondage comportait également des questions sur les effets 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 15% 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 56,7%, masculin

48,7%). Près 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 52,3%), les participantes plus souvent encore que les participants (féminin : 60,8%, masculin : 48,9%).

	P	Très souvent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rarement/jamais (%)
As-tu trouvé des ami-e-s ou des collègues sur Internet ?	Total	4.7	10.2	32.5	52.6
	Masculin	5.7	11.3	34.2	48.7
	Féminin	3.6	9.1	30.6	56.7
Utilises-tu Internet pour rester en contact/faire des choses avec d'autres personnes ?	Total	18.6	33.7	33.1	14.6
	Masculin	*	15.1	33.8	15.1
	Féminin		22.4	33.6	14.1

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



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

19,4% 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 22,1% sur leur état psychique (p. ex. triste, heureux-se, inquiet-ète) (tableau 25). Comme plus de 40% de l'ensemble du groupe a en outre déclaré que les médias avaient au moins parfois une influence sur son état, on peut supposer qu'une majorité des personnes inter-

rogées perçoit une influence d'Internet sur leur état psychique (65,5%) et physique (62,8%). 12,7% 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 affirment ne pas utiliser de telles applications (rarement/jamais 69,3%) (tableau 25, tableau A14).

Influence des médias numériques sur l'état de bien-être et formes d'utilisation particulières	P	Très souvent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rarement/jamais (%)	p-Value (%)	
Utilises-tu les réseaux sociaux (p. ex. TikTok, WhatsApp, etc.) ?	Total	44.13	39.78	12.95	3.14	0.05	
	Masculin	**	36.35	43.85	15.27	4.54	0.05
	Féminin		52.43	35.40	10.48	1.65	0.05
Utilises-tu les médias/l'Internet pour les jeux vidéo ?	Total	20.13	23.42	26.30	30.15	0.05	
	Masculin	**	32.09	35.09	20.40	12.42	0.05
	Féminin		7.37	10.97	32.60	49.06	0.05
L'utilisation des réseaux sociaux ou des jeux vidéo améliore-t-elle ton humeur ?	Total	9.58	26.67	44.97	18.78	0.05	
	Masculin	**	13.95	33.17	43.29	9.60	0.05
	Féminin		4.92	19.74	46.77	28.57	0.05
Ton utilisation des médias a-t-elle une influence sur la manière dont tu te sens physiquement (p. ex. manque de sommeil, maux de tête) ?	Total	4.48	14.92	43.38	37.22	42.48	
	Masculin		3.73	14.15	42.99	39.13	42.48
	Féminin		5.28	15.74	43.79	35.18	42.48
Ton utilisation des médias a-t-elle une influence sur la manière dont tu te sens psychiquement (p. ex. triste, heureux-se, apaisé-e) ?	Total	4.55	17.55	43.37	34.53	3.25	
	Masculin	*	3.39	15.41	43.40	37.79	3.25
	Féminin		5.78	19.83	43.33	31.06	3.25
Utilises-tu des applications censées t'aider à contrôler ou limiter ta consommation de médias ?	Total	4.74	7.95	18.05	69.27	2.10	
	Masculin	*	3.27	6.41	17.36	72.96	2.10
	Féminin		6.30	9.59	18.78	65.34	2.10

Tableau 25 : Influence des médias numériques sur l'état de bien-être et formes d'utilisation particulières dans l'ensemble du groupe et chez les participants masculins et féminins. *p < .05

8. ORIGINE MIGRATOIRE

L'étude révèle des différences significatives systématiques entre les réponses des jeunes issu-e-s de l'immigration et celles des jeunes non issu-e-s de l'immigration. Dans ce chapitre, le terme « jeunes issu-e-s de l'immigration » s'applique aux participant-e-s qui déclarent qu'aucun de leurs deux parents n'est originaire de la Suisse. « Jeunes non issu-e-s de l'immigration », en revanche, désigne les participants qui déclarent qu'au moins un de leurs parents est originaire de Suisse. Au sein du groupe des jeunes non issu-e-s de l'immigration, on ne constate pas de différences systématiques entre les participant-e-s dont les deux parents sont originaires de la Suisse et celles et ceux dont l'un des deux

parents est originaire d'un pays étranger.

Dans l'ensemble, il s'avère que les jeunes issu-e-s de l'immigration sont nettement plus souvent concerné-e-s par le stress psychologique, le stress en général et les préoccupations que les jeunes non issu-e-s de l'immigration. Alors que pour les premier-ère-s, Internet et les médias sociaux sont certes un espace important pour nouer et entretenir des contacts sociaux, ils/elles perçoivent leur utilisation des médias comme étant globalement plus stressante et plus problématique.

8.1 Adultes-référents et gestion des situations de stress

En ce qui concerne les questions relatives aux relations avec les parents, les jeunes issu-e-s de l'immigration font globalement état de ressources familiales moins stables. Ils/Elles ont moins souvent déclaré se sentir compris-e-s par leurs parents (très souvent/souvent 66,5% contre 80,0%), être pris-e-s au sérieux par leurs parents au sujet de leurs préoccupations (souvent/toujours 58,2% contre 77,4%) ; de même, ils/elles ont nettement plus souvent le sentiment que les parents leur en demandent trop (très souvent/souvent 17,7% contre 8,1%) et ont moins souvent déclaré avoir suffisamment de temps pour échanger ou partager des activités (43,2% contre 63,7%). Le sentiment de pouvoir compter sur les

parents est également plus faible (75,1% contre 90,1%). Les ami-e-s sur lequel-le-s ils/elles peuvent compter sont également un peu moins souvent cité-e-s (60,2% contre 71,6%) (tableau B12). En revanche, aucune différence n'est observée lorsqu'il s'agit de savoir à qui les jeunes s'adressent en cas de problèmes.

La proportion des participant-e-s ayant déjà suivi un traitement psychothérapeutique par le passé est plus élevée chez les jeunes issu-e-s de l'immigration (34,0% contre 26,0%) ; en revanche, les réponses à la question sur le traitement psychothérapeutique actuel et régulier ne font apparaître aucune différence.

8.2 Image de soi

Des différences significatives sont également observées quant à l'image de soi : les jeunes issu-e-s de l'immigration sont moins nombreux-ses à être d'accord avec les déclarations positives concernant leur propre personne, telles que « Je m'aime comme je suis » (tout à fait/plutôt d'accord 76,0% contre 85,5%), « Je peux faire les choses aussi bien que les autres » (78,1% contre 84,5%), « Je suis flexible et ouvert-e au changement » (66,6%

contre 77,6%), ou à propos de leur propre satisfaction générale (75,4% contre 86,1%). De plus, ils/elles sont moins nombreux-ses à déclarer que l'école les préparait bien à leur vie future (pas du tout d'accord : 13,1% contre 5,3%). De même, le sentiment de donner du sens à sa vie est nettement moins souvent fréquent chez ces jeunes (tout à fait/plutôt d'accord 69,5% contre 84,6%) (tableau B11).

8.3 État de bien-être au cours des 14 derniers jours

Les jeunes issu-e-s de l'immigration ont dans l'ensemble moins souvent connu des états d'âme positifs : calme et détendu-e (tout le temps/la plupart du temps 36,5% contre 46,4%), actif-ve et plein-e d'énergie (34,8% contre 46,3%), joyeux-se et de bonne humeur (51,7% contre 62,9%), ainsi qu'un quotidien intéressant (43,3% contre 52,5%) (tableau B11b).

En même temps, ils ont moins souvent déclaré être en bonne

forme psychique (souvent/toujours 61,2% contre 73,6%). En revanche, la solitude (17,3% contre 9,7%) et l'anxiété (20,1% contre 8,9%) ont été nettement plus souvent citées. La satisfaction au quotidien est plus faible chez les jeunes issu-e-s de l'immigration (souvent/toujours : 56,0% contre 71,3%), ainsi que la gratitude pour la vie (57,1% contre 66,0%). En revanche, le sentiment d'impuissance a été deux fois plus souvent cité par ces mêmes jeunes (18,3% contre 8,9%). Le surmenage (23,1% contre 11,5%) et les préoccupations (28,7% contre 19,3%) ont également été nettement plus souvent mentionnés (tableau B15).

8.4 Préoccupations

Les jeunes issu-e-s de l'immigration sont plus souvent préoccupé-e-s par leur santé physique (assez/beaucoup 21,1% contre 16,9%). Alors que la crainte d'un rejet en raison de l'origine ou de la religion n'existait pratiquement pas chez les jeunes non issu-e-s de l'immigration (assez/beaucoup 0,7%), elle était presque sept fois plus fréquente chez les jeunes issu-e-s de l'immigration (4,7%). De même, elles/ils se font nettement plus de soucis pour la situation financière familiale (26,8% contre 13,8%) (tableau B3). Il en va de même pour la question sur l'intimidation (très souvent/souvent 18,0% contre 10,6%) et les soucis financiers personnels (35,2% contre 23,3%). À cela s'ajoutent des préoccupations accrues concernant les disputes au sein de la famille (28,4% contre 15,8%), ainsi que la pression du groupe (19,0% contre 10,5%) (tableau B1).

De nombreux facteurs de stress liés à l'école sont également plus prononcés chez les jeunes issu-e-s de l'immigration. L'avenir professionnel (très souvent/souvent 41,4% contre 29,9%), les examens/épreuves (47,6% contre 36,4%) ainsi que les exigences élevées (37,1% contre 28,2%) ont été plus souvent vécus comme

une source de stress. Les devoirs/études ont également été cités nettement plus souvent comme une source de stress (37,9% contre 23,6%), et les jeunes issu-e-s de l'immigration ont plus souvent déclaré être affecté-e-s négativement par le climat de travail ou par un traitement injuste – 41,8% des jeunes non issu-e-s de l'immigration ont déclaré n'être que rarement – voire jamais – concerné-e-s par ces préoccupations. Chez les jeunes issu-e-s de l'immigration, cette proportion n'était que de 23,0% (tableau B1).

En ce qui concerne les thèmes généraux, la part des personnes qui s'en préoccupent « assez » ou « beaucoup » est plus élevée chez les jeunes issu-e-s de l'immigration, quel que soit le thème en question : des différences significatives ont été observées, notamment en ce qui concerne les injustices (43,1% contre 28,2%) et le racisme (36,9% contre 21,3%). Les crises financières ont été citées presque deux fois plus souvent (34,2% contre 17,5%). Des différences significatives ont également été observées concernant les thèmes suivants : les guerres (51,0% contre 37,6%), le sexisme (38,4% contre 27,4%) et l'avenir en général (48,0% contre 33,3%) (tableau B5).

8.5 Utilisation des médias

Les jeunes issu-e-s de l'immigration ont déclaré utiliser les médias de manière plus intensive que les jeunes non issu-e-s de l'immigration. Toujours en comparaison avec ces derniers, les jeunes issu-e-s de l'immigration sont moins nombreux-ses à passer moins de 3 heures en ligne (39% contre 55%) et plus nombreux-ses à passer plus de 5 heures en ligne (26% contre 14%). Le constat est similaire pour le week-end, l'utilisation d'Internet pour les jeux étant plus souvent citée dans ce contexte (57,0% contre 40,9%) (tableau B25).

Concernant les activités de loisirs « analogues », le sondage révèle que les jeunes issu-e-s de l'immigration sont plus de deux fois plus nombreux-ses à ne pas avoir pratiqué de sport au cours des quatre dernières semaines (21,4% contre 9,7%). Les activités créatives ou sociales sont également moins souvent mentionnées (pas du tout 44,5% contre 30,9%) (tableau B13).

L'utilisation des médias est vécue à la fois plus positivement et plus négativement : les jeunes issu-e-s de l'immigration ont été plus nombreux-ses à rapporter que les médias amélioraient leur humeur (« très souvent / souvent » 44,3% contre 34,5%), tout

en déclarant qu'ils/elles utilisaient les médias numériques même en cas d'effets négatifs (35,9% contre 21,7%), qu'il était difficile d'arrêter (62,6% contre 49,0%) et que cela avait un impact sur leur état physique (25,7% contre 18,2%) (tableau B22/B25).

Les jeunes issu-e-s de l'immigration sont plus nombreux-ses à utiliser les médias numériques pour entretenir des contacts sociaux (62,4% contre 50,2%) et à déclarer s'être fait des ami-e-s sur Internet (21,2% contre 13,7%) (tableau B24). Parallèlement, ils/elles sont plus nombreux-ses à se dire stressé-e-s ou irritables en cas de non-utilisation des médias numériques (25,5% contre 16,7%). Les disputes sur l'utilisation des médias (22,3% contre 15,2%), la dissimulation (17,6% contre 11,3%) et les applications de contrôle (16,8% contre 11,9%) sont également davantage citées (tableaux B22/B25).

Là aussi, un score global sur l'utilisation problématique des médias a été calculé. La moyenne du score pour l'utilisation problématique des médias était significativement plus élevée chez les participant-e-s issu-e-s de l'immigration (1,99) que chez les participant-e-s dont au moins un des deux parents était suisse (1,84).

9. CONCLUSION

Les résultats de la deuxième étude Pro Juventute sur la jeunesse montrent qu'en Suisse, les jeunes ne sont ni globalement accablé-e-s ni totalement insouciant-e-s. Au contraire, le tableau qui se dessine est complexe. Outre un bien-être général, on observe une inquiétude croissante pour l'avenir, une pression à la performance et des incertitudes sociales. Le fait que les jeunes s'adressent en cas de problèmes aussi bien à leur entourage personnel, à des services spécialisés comme le 147 de Pro Juventute, mais aussi à des offres numériques sous forme d'intelligence artificielle, montre à quel point leurs stratégies pour faire face aux défis sont variées. Cela montre également à quel point il est important que les offres atteignent les jeunes dans leur vie quotidienne, en étant présentes là où elles/ils se trouvent.

Cette étude, tout comme l'étude Pro Juventute sur la jeunesse qui l'a précédée en 2024, avait pour objectif d'identifier chez les jeunes et les jeunes adultes les facteurs de stress, les préoccupations, mais aussi les facteurs de protection et de résilience, ainsi que d'étudier leur relation avec la santé mentale et physique sur une longue période. Dans ce contexte, l'équipe de l'étude (Pro Juventute avec KJPP PUK/UZH et YouGov) a également interrogé explicitement les participant-e-s de cette deuxième étude sur la jeunesse sur leurs soucis, les facteurs de stress et de résilience, le recours à des offres de conseil et de traitement, ainsi que sur leur comportement 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.

L'étude révèle des différences importantes entre les différents groupes de jeunes. C'est pourquoi il est essentiel de percevoir les jeunes de manière différenciée et de les soutenir de manière ciblée. La poursuite de l'étude Pro Juventute sur la jeunesse permet d'observer les changements au fil du temps et de classer les évolutions à un stade précoce. L'étude peut ainsi contribuer à long terme à une meilleure compréhension des conditions de vie des jeunes et à une meilleure prise en compte de leurs perspectives dans les débats de société.

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.

10. ANNEXE

10.1. Création d'indices et préparation des données

Le calcul des indices suivants a été effectué en utilisant la valeur moyenne au niveau des personnes. Les valeurs manquantes ont été masquées pour les personnes. Le calcul de la moyenne a été effectué en utilisant les valeurs restantes.

Préoccupations Suisse

Variables : f3_2_1, f3_2_3, f3_2_7, f3_2_10, f3_2_11, f3_2_12, f3_2_18, f3_2_19

Préoccupations monde

Variables : f3_2_2, f3_2_4, f3_2_5, f3_2_6, f3_2_8, f3_2_9, f3_2_13, f3_2_14, f3_2_21, f3_2_15, f3_2_16, f3_2_17, f3_2_20

Relation avec les parents

- Positif (inversé)

Variables : F1_8, F1_10, F1_12, F1_14

- Négatif

Variables : F1_9, F1_11

Utilisation problématique des médias (inversé).

Variables : f5a_1, f5a_4, f5a_7, f5a_19, f5a_9, f5a_10, f5a_20, f5a_12, f5a_13, f5a_15

Image de soi

- Positif (inversé)

Variables : f2_9_1, f2_9_2, f2_9_6, f2_9_7, f2_9_8, f2_9_9, f2_9_10, f2_9_11, f2_9_12, f2_9_13, f2_9_14, f2_9_15

- Négatif

Variables : f2_9_3, f2_9_4, f2_9_5

Préoccupations générales

Variables : f3_1_1, f3_1_2, f3_1_3, f3_1_4, f3_1_5, f3_1_6, f3_1_7

État de bien-être

- Positif

Variables : f2_10_1, f2_10_3, f2_10_11, f2_10_12, f2_10_13, f2_10_14, f2_10_19, f2_10_23

- Négatif (inversé)

Variables : f2_10_24, f2_10_16, f2_10_18, f2_10_4, f2_10_5, f2_10_6, f2_10_7, f2_10_8, f2_10_9, f2_10_10, f2_10_20, f2_10_21, f2_10_22

Facteurs de stress liés au travail (inversés)

Variables : f3_3_1, f2_13_2, f2_13_3, f2_13_4, f2_13_5, f3_4_10

Facteurs de stress personnels (inversés)

Variables :

Variables : f3_4_1, f3_4_2, f3_4_3, f3_4_4, f3_4_5, f3_4_6, f3_4_7, f3_4_8, f3_4_9, f3_4_11

De plus, les variables suivantes ont été inversées :

Variables : F2_1, F2_2

La durée du sommeil a été calculée sur la base des heures d'endormissement et de réveil indiquées ((heure de réveil + 24h - heure d'endormissement) modulo 24 heures). Étant donné que certaines personnes ont indiqué le format horaire de 12 heures (p. ex. 10h00 au lieu de 22h00), la durée de sommeil a été réduite de 12 heures pour les personnes qui ont indiqué une heure d'endormissement avant 12h00 (c'est-à-dire 00h00) et qui présentaient une durée de sommeil de plus de 16 heures, selon le calcul ci-dessus.

L'utilisation des médias a été évaluée à l'aide des valeurs numériques suivantes dans les tests statistiques.

Label	Heures
Une heure ou moins	0.5
Plus de 1 heure jusqu'à 3 heures	2
Plus de 3 heures jusqu'à 5 heures	4
Plus de 5 heures jusqu'à 7 heures	6
Plus de 7 heures	8

10.2. Autres tableaux

Je suis stressé-e par ...		p	très fré- quent (%)	fréquem- ment (%)	parfois (%)	rare / ja- mais (%)	sans objet (%)
... Examens / Examens écrits	Total		13.75%	24.45%	35.54%	12.84%	13.42%
	14-17	**	16.99%	26.92%	43.52%	10.30%	2.27%
	18-21		15.05%	24.00%	31.91%	13.80%	15.24%
	22-25		7.84%	21.82%	29.86%	14.90%	25.57%
... Devoirs / Études	Total		9.42%	16.34%	34.69%	25.16%	14.39%
	14-17	**	14.54%	20.11%	37.45%	24.52%	3.39%
	18-21		8.40%	18.10%	36.07%	22.61%	14.83%
	22-25		4.09%	9.16%	29.30%	29.29%	28.16%
... Ambiance scolaire/professionnelle ou stress social	Total		5.48%	14.33%	31.70%	38.57%	9.93%
	14-17		5.25%	16.38%	32.74%	37.79%	7.84%
	18-21		7.04%	13.83%	30.43%	39.91%	8.79%
	22-25		3.75%	12.30%	31.99%	37.84%	14.11%
... Mon avenir professionnel (apprentissage/formation/études/emploi)	Total		12.35%	19.41%	34.97%	27.76%	5.51%
	14-17		11.14%	18.89%	31.61%	32.02%	6.34%
	18-21		11.63%	21.04%	38.32%	25.55%	3.47%
	22-25		14.86%	17.96%	34.99%	25.10%	7.09%
... les exigences élevées qui m'ont été imposées à l'école ou au travail (p. ex. exigences de performance, exigences sociales)	Total		9.25%	20.39%	40.33%	24.61%	5.42%
	14-17	*	10.78%	22.96%	42.18%	20.86%	3.22%
	18-21		10.50%	20.24%	38.05%	25.65%	5.55%
	22-25		5.62%	17.23%	40.90%	28.13%	8.12%
... les conflits avec des ami-e-s ou des collègues.	Total		2.62%	9.62%	38.46%	49.30%	
	14-17		2.95%	8.18%	41.31%	47.56%	
	18-21		3.49%	8.04%	38.82%	49.66%	
	22-25		1.07%	13.55%	34.28%	51.10%	
...les conflits au sein de la famille (parents, frères et soeurs)	Total		5.04%	12.81%	41.80%	40.35%	
	14-17		5.42%	12.53%	46.09%	35.95%	
	18-21		5.39%	12.23%	41.85%	40.54%	
	22-25		4.08%	13.93%	36.16%	45.82%	
... l'intimidation (que les autres me rabaisent), l'exclusion.	Total		4.19%	7.53%	25.12%	63.16%	
	14-17	*	5.49%	7.72%	30.62%	56.17%	
	18-21		4.51%	5.90%	24.35%	65.24%	
	22-25		2.10%	9.41%	18.94%	69.54%	
... la pression liée à la performance, la pression de la société.	Gesamt		8.30%	20.90%	45.60%	25.21%	
	14-17		7.56%	19.91%	47.22%	25.31%	
	18-21		9.76%	23.19%	44.38%	22.67%	
	22-25		7.37%	19.20%	45.07%	28.36%	

Je suis stressé-e par ...		p	très fré- quent (%)	fréquem- ment (%)	parfois (%)	rare / jamais (%)	sans objet (%)
... la comparaison avec mes pair-e-s /compétition / concurrence	Total		5.05%	13.96%	42.26%	38.72%	
	14-17	*	4.31%	12.31%	49.09%	34.30%	
	18-21		6.67%	15.19%	40.07%	38.06%	
	22-25		3.91%	14.53%	36.21%	45.35%	
... le stress des échéances (obligations, être planifié)	Total		9.17%	21.66%	46.32%	22.85%	
	14-17	*	8.17%	18.16%	45.31%	28.36%	
	18-21		11.23%	21.10%	48.17%	19.51%	
	22-25		7.82%	26.95%	45.23%	20.01%	
... que je ne peux pas me permettre beaucoup de choses financièrement / que je n'ai pas assez d'argent.	Total		8.54%	16.83%	37.07%	37.56%	
	14-17	**	6.83%	12.50%	36.51%	44.15%	
	18-21		7.91%	15.84%	38.18%	38.08%	
	22-25		11.58%	23.77%	36.36%	28.29%	
... Des nouvelles inquiétantes dans les médias	Total		2.62%	11.21%	46.64%	39.53%	
	14-17	*	2.60%	6.55%	47.17%	43.68%	
	18-21		2.30%	14.66%	43.41%	39.64%	
	22-25		3.06%	12.81%	50.13%	34.00%	
... les réseaux sociaux et applications de messagerie (p. ex. pression d'être toujours en ligne, d'avoir des likes, images idéales/monde d'illusions, flot de messages)	Total		3.06%	9.69%	36.37%	50.88%	
	14-17		2.82%	10.12%	41.11%	45.96%	
	18-21		3.72%	10.22%	34.46%	51.60%	
	22-25		2.52%	8.44%	32.70%	56.34%	
... la pression du groupe (le fait de me sentir mis-e sous pression par les autres)	Total		2.88%	8.91%	36.54%	51.67%	
	14-17		2.69%	8.42%	40.62%	48.27%	
	18-21		3.16%	10.59%	35.79%	50.46%	
	22-25		2.77%	7.37%	32.21%	57.65%	
.... auto-optimisation, perfectionnisme	Total		8.49%	19.68%	40.47%	31.35%	
	14-17	*	5.02%	20.41%	38.93%	35.65%	
	18-21		10.94%	19.57%	42.51%	26.97%	
	22-25		9.85%	18.87%	39.84%	31.44%	

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 (%)
... le risque d'un retour de la COVID-19 ou de nouvelles pandémies	Total		74.82%	20.52%	3.54%	1.13%
	14-17		74.58%	21.14%	3.00%	1.28%
	18-21		75.84%	18.78%	4.88%	0.49%
	22-25		73.80%	21.95%	2.49%	1.77%
... les guerres dans le monde (comme l'Ukraine, Gaza, etc.)	Total		16.88%	43.44%	26.21%	13.46%
	14-17	*	21.29%	46.27%	23.40%	9.04%
	18-21		13.21%	45.01%	26.60%	15.18%
	22-25		15.91%	37.73%	29.37%	16.99%
... Incertitudes croissantes en Suisse en cas de crises dans le monde	Total		35.58%	44.84%	15.68%	3.90%
	14-17	**	46.88%	38.25%	12.99%	1.89%
	18-21		32.77%	47.71%	14.77%	4.75%
	22-25		24.51%	49.71%	20.36%	5.42%
... le changement climatique (réchauffement de la planète, catastrophes naturelles telles que les raz-de-marée, les feux de forêt, etc.)	Total		27.11%	41.31%	19.91%	11.67%
	14-17		31.51%	41.51%	18.22%	8.76%
	18-21		25.62%	42.10%	20.23%	12.05%
	22-25		23.33%	40.01%	21.70%	14.95%
... Injustices dans le monde, l'écart croissant entre riches et pauvres	Total		27.48%	41.87%	19.80%	10.86%
	14-17	*	32.43%	42.08%	17.25%	8.25%
	18-21		25.83%	43.93%	18.46%	11.78%
	22-25		23.17%	38.92%	24.85%	13.05%
... Racisme	Total		38.99%	37.29%	16.30%	7.42%
	14-17		40.75%	38.97%	14.26%	6.02%
	18-21		37.54%	37.87%	15.63%	8.96%
	22-25		38.58%	34.34%	19.83%	7.25%
... Évolution de la situation politique en Suisse	Total		48.07%	36.81%	11.27%	3.86%
	14-17	**	56.24%	34.44%	7.87%	1.45%
	18-21		44.93%	38.18%	10.52%	6.36%
	22-25		41.50%	38.12%	16.65%	3.74%
... l'évolution de la situation politique dans le monde, les crises	Total		22.80%	41.77%	25.06%	10.38%
	14-17	**	31.60%	43.10%	18.68%	6.62%
	18-21		17.97%	45.73%	25.12%	11.18%
	22-25		17.60%	34.89%	33.29%	14.23%
... le sexisme ou la discrimination et la violence à l'égard des femmes, c'est-à-dire le manque d'égalité vis-à-vis des femmes	Total		35.73%	35.11%	18.08%	11.07%
	14-17	**	42.20%	36.98%	13.10%	7.72%
	18-21		33.02%	32.39%	20.03%	14.55%
	22-25		30.83%	36.19%	22.05%	10.93%
... Hausse de la criminalité et de la violence	Total		27.07%	43.37%	21.70%	7.86%
	14-17		29.18%	45.02%	18.71%	7.09%
	18-21		25.32%	45.58%	21.54%	7.56%
	22-25		26.58%	38.35%	25.82%	9.25%

... Crise des réfugiés/ Réfugiés	Total		41.98%	37.42%	15.10%	5.50%
	14-17	*	46.65%	33.96%	14.91%	4.49%
	18-21		41.19%	41.38%	12.38%	5.05%
	22-25		36.95%	36.77%	18.87%	7.41%
... les crises économiques, l'inflation	Total		37.57%	42.08%	16.29%	4.06%
	14-17	**	49.89%	35.44%	12.90%	1.77%
	18-21		34.06%	45.06%	15.57%	5.31%
	22-25		26.09%	46.86%	21.65%	5.40%
... Extinction des espèces, conservation de la nature	Total		35.30%	39.19%	16.76%	8.75%
	14-17	*	42.04%	36.49%	14.47%	7.00%
	18-21		34.10%	38.95%	17.49%	9.47%
	22-25		28.08%	43.02%	18.80%	10.10%
... manipulations (p. ex. fake news, intelligence artificielle)	Total		28.86%	41.14%	20.44%	9.55%
	14-17	*	32.84%	43.94%	14.75%	8.47%
	18-21		26.86%	41.10%	22.68%	9.36%
	22-25		26.28%	37.55%	24.96%	11.21%
... la puissance croissante du monde numérique	Total		40.48%	38.67%	17.25%	3.60%
	14-17	*	45.00%	39.07%	13.95%	1.97%
	18-21		38.17%	39.02%	17.01%	5.79%
	22-25		37.58%	37.69%	21.85%	2.87%
... le manque de tolérance envers les personnes qui pensent ou ressentent les choses différemment de la majorité (p. ex. les personnes LGBTQ+)	Total		48.17%	31.87%	12.74%	7.22%
	14-17	*	50.99%	34.68%	9.99%	4.34%
	18-21		48.79%	31.48%	11.59%	8.14%
	22-25		43.69%	28.72%	17.83%	9.77%
... que les gens qui ont des opinions différentes ne peuvent plus se parler, polarisation croissante en Suisse.	Total		37.48%	39.23%	17.58%	5.71%
	14-17	*	45.47%	36.47%	15.03%	3.03%
	18-21		35.51%	41.29%	16.19%	7.02%
	22-25		29.62%	40.15%	22.71%	7.52%
... sur l'avenir en général	Total		14.63%	49.56%	25.04%	10.78%
	14-17	*	16.91%	56.15%	21.01%	5.92%
	18-21		13.89%	46.88%	25.70%	13.53%
	22-25		12.61%	44.45%	29.41%	13.53%
... le système de retraite*/que la pension des jeunes n'est peut-être pas assurée.	Total		49.17%	31.94%	13.60%	5.29%
	14-17	**	63.93%	24.58%	7.46%	4.03%
	18-21		46.40%	33.94%	13.96%	5.70%
	22-25		33.55%	38.92%	21.14%	6.39%
... le manque de logements / le coût du logement en Suisse	Total		46.19%	31.26%	15.76%	6.79%
	14-17	**	62.06%	23.10%	10.62%	4.23%
	18-21		42.97%	34.44%	16.52%	6.07%
	22-25		29.70%	37.77%	21.48%	11.06%
... les développements antidémocratiques, le terrorisme, l'extrémisme de droite	Total		32.04%	38.05%	19.61%	10.29%
	14-17	**	40.57%	36.68%	17.04%	5.71%
	18-21		27.60%	38.33%	20.13%	13.93%
	22-25		26.71%	39.47%	22.28%	11.54%

Tableau A2 : Préoccupations générales des jeunes/jeunes adultes au cours des 6 derniers mois en Suisse, par âge. *p < .05 **p < .001

Persönliche Sorgen der letzten 6 Monate		p	pas du tout (%)	un peu (%)	assez (%)	beaucoup (%)
... Ne pas trouver de place de formation (apprentissage, place universitaire) ou d'emploi.	Total		59.13%	23.24%	11.37%	6.26%
	14-17		57.96%	22.76%	12.09%	7.18%
	18-21		62.47%	22.68%	10.19%	4.65%
	22-25		56.30%	24.59%	11.97%	7.13%
... à cause de ma propre santé physique	Total		54.22%	33.76%	8.51%	3.51%
	14-17	**	60.73%	33.20%	3.68%	2.40%
	18-21		53.87%	32.09%	9.83%	4.21%
	22-25		46.20%	36.66%	13.10%	4.04%
... à cause de ma propre santé mentale	Total		56.48%	31.62%	7.65%	4.25%
	14-17	**	66.36%	26.33%	4.87%	2.44%
	18-21		51.21%	35.28%	8.18%	5.33%
	22-25		50.46%	33.76%	10.57%	5.20%
... en raison de la santé physique ou mentale des proches (parents, frères et soeurs, grands-parents)	Total		46.40%	37.52%	11.99%	4.09%
	14-17	*	52.44%	36.38%	7.44%	3.74%
	18-21		44.82%	35.99%	14.46%	4.72%
	22-25		40.60%	40.97%	14.72%	3.71%
... en raison du rejet de mon identité sexuelle ou de mon orientation sexuelle	Total		92.93%	4.57%	0.95%	1.56%
	14-17		94.86%	3.12%	1.25%	0.76%
	18-21		92.33%	5.78%	0.71%	1.19%
	22-25		91.19%	4.87%	0.87%	3.08%
... en raison du rejet de mes origines ou de ma religion	Total		92.73%	5.76%	1.13%	0.38%
	14-17		92.69%	5.71%	0.93%	0.67%
	18-21		92.83%	6.27%	0.90%	0.00%
	22-25		92.66%	5.14%	1.70%	0.50%
... à cause de ma situation financière ou de la situation financière de mes parents / de ma famille	Total		51.83%	31.99%	10.89%	5.30%
	14-17	**	60.54%	29.75%	7.26%	2.45%
	18-21		50.64%	32.82%	11.79%	4.75%
	22-25		42.04%	33.82%	14.43%	9.71%

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

Quand je suis stressé-e ...		p	très fréquent (%)	fréquemment (%)	parfois (%)	rare/jamais (%)
... Je me sens accablé-e	Total		9.40%	24.81%	42.65%	23.13%
	14-17		6.61%	23.00%	47.09%	23.30%
	18-21		11.03%	24.79%	41.36%	22.82%
	22-25		10.93%	27.20%	38.57%	23.31%
... Je me sens mal	Total		11.22%	23.85%	40.89%	24.03%
	14-17	*	7.80%	20.62%	43.95%	27.63%
	18-21		14.00%	24.90%	39.53%	21.56%
	22-25		12.06%	26.70%	38.69%	22.55%
... Je suis triste	Total		6.26%	16.77%	43.36%	33.62%
	14-17		5.31%	15.37%	42.71%	36.61%
	18-21		6.98%	16.74%	40.72%	35.56%
	22-25		6.57%	18.63%	47.61%	27.19%
... Je suis irritable/ légèrement agressif/ agressive	Total		13.16%	28.02%	44.35%	14.48%
	14-17		12.31%	28.14%	43.25%	16.30%
	18-21		14.89%	28.57%	44.04%	12.51%
	22-25		12.03%	27.14%	46.17%	14.66%
... mon appétit change (je mange plus ou moins que d'habitude)	Total		10.68%	19.59%	36.12%	33.61%
	14-17	**	6.31%	15.50%	36.95%	41.25%
	18-21		11.91%	23.76%	33.84%	30.49%
	22-25		14.77%	19.51%	38.01%	27.72%
... Je ressens une énergie positive	Total		2.62%	12.77%	28.16%	56.45%
	14-17		2.77%	13.31%	23.27%	60.65%
	18-21		2.62%	10.30%	29.94%	57.14%
	22-25		2.44%	15.27%	32.20%	50.09%
... J'ai des douleurs (par exemple, maux de tête, dos, douleurs abdominales)	Total		9.47%	16.39%	35.64%	38.50%
	14-17		7.47%	15.74%	35.43%	41.36%
	18-21		11.70%	16.18%	33.69%	38.44%
	22-25		9.18%	17.50%	38.47%	34.86%
... Je dors moins bien ou moins	Total		11.47%	26.66%	43.08%	18.79%
	14-17		8.22%	25.14%	43.86%	22.79%
	18-21		12.80%	26.73%	42.76%	17.71%
	22-25		13.99%	28.55%	42.49%	14.97%
... J'ai plus de mal à me concentrer	Total		10.61%	27.46%	44.33%	17.60%
	14-17		10.02%	28.51%	48.22%	13.25%
	18-21		11.46%	25.30%	42.61%	20.64%
	22-25		10.28%	28.89%	41.50%	19.33%
... Je peux mieux me concentrer (par exemple, mieux apprendre sous pression)	Total		3.97%	12.50%	33.64%	49.89%
	14-17	*	3.23%	11.70%	27.82%	57.25%
	18-21		6.01%	13.37%	34.22%	46.40%
	22-25		2.28%	12.42%	40.45%	44.84%
... le fait de me sentir impuissant-e, à la merci de tout	Total		5.92%	13.69%	39.41%	40.98%
	14-17		3.60%	12.94%	38.14%	45.33%
	18-21		6.77%	15.60%	39.32%	38.30%
	22-25		7.82%	12.17%	41.20%	38.81%

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

Si j'ai du stress/de la pression, si je me sens accablé-e ou si je ne vais pas bien		p	Très souvent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rarement/jamais (%)
... je fais du sport	Total		20.11%	24.61%	27.25%	28.02%
	14-17		17.68%	27.04%	28.11%	27.17%
	18-21		23.64%	21.97%	27.39%	27.00%
	22-25		18.69%	24.89%	25.96%	30.46%
... j'essaie de me distraire ou de refouler la pression pour ne plus y penser	Total		11.93%	31.14%	42.95%	13.99%
	14-17		11.19%	31.88%	44.37%	12.55%
	18-21		13.92%	27.83%	42.91%	15.34%
	22-25		10.32%	34.46%	41.13%	14.09%
... je parle à mes parents/à un adulte-référent ou à mes frères et sœurs	Total		13.45%	28.12%	41.52%	16.91%
	14-17		12.00%	24.76%	43.65%	19.58%
	18-21		12.34%	30.07%	41.50%	16.09%
	22-25		16.78%	29.94%	38.77%	14.51%
... je fais encore plus d'efforts	Total		3.93%	21.76%	51.11%	23.20%
	14-17		2.47%	21.05%	50.09%	26.38%
	18-21		3.79%	21.58%	52.01%	22.62%
	22-25		6.00%	22.92%	51.27%	19.81%
... j'essaie de rester positif-ve ou optimiste	Total		11.09%	40.66%	38.97%	9.27%
	14-17	*	7.89%	39.81%	40.74%	11.57%
	18-21		11.64%	44.30%	35.66%	8.40%
	22-25		14.57%	37.05%	40.99%	7.40%
... j'essaie de le prendre avec humour	Total		8.09%	20.84%	45.05%	26.02%
	14-17		5.40%	18.31%	45.70%	30.58%
	18-21		10.20%	21.26%	45.25%	23.29%
	22-25		8.86%	23.58%	43.93%	23.63%
... je cherche à me détendre dans la nature	Total		6.22%	19.06%	40.00%	34.72%
	14-17	**	5.31%	13.61%	35.58%	45.51%
	18-21		4.35%	24.22%	40.50%	30.93%
	22-25		9.84%	19.44%	45.12%	25.60%
... Je suis engagé-e dans la lecture	Total		5.60%	13.29%	28.32%	52.79%
	14-17	*	8.85%	12.73%	24.82%	53.59%
	18-21		3.15%	14.01%	29.74%	53.10%
	22-25		4.55%	13.10%	31.01%	51.34%
... je m'occupe d'animaux/de mon animal	Total		8.90%	17.83%	24.14%	49.13%
	14-17		11.28%	17.53%	21.89%	49.30%
	18-21		6.41%	18.89%	25.91%	48.78%
	22-25		9.04%	16.83%	24.77%	49.36%
... j'écoute/je fais de la musique (chanter, jouer d'un instrument)	Total		24.70%	33.67%	25.42%	16.21%
	14-17	*	27.67%	35.31%	19.46%	17.56%
	18-21		25.68%	32.75%	28.30%	13.27%
	22-25		19.57%	32.70%	29.47%	18.26%

Si j'ai du stress/de la pression, si je me sens accablé-e ou si je ne vais pas bien		p	Très souvent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rarement/jamais (%)
... je m'occupe avec les médias (p. ex. jeux vidéo, réseaux sociaux, séries ou clips vidéo)	Total		23.62%	33.21%	32.02%	11.15%
	14-17		26.50%	35.18%	28.75%	9.57%
	18-21		23.67%	34.33%	31.45%	10.56%
	22-25		19.81%	29.17%	37.04%	13.98%
... je prie, je cherche de la force dans la foi	Total		5.04%	7.90%	15.51%	71.54%
	14-17		4.69%	9.55%	16.67%	69.10%
	18-21		6.86%	6.89%	13.99%	72.25%
	22-25		3.14%	7.07%	15.98%	73.81%
... je fais du shopping (aussi en ligne)	Total		3.40%	9.45%	27.89%	59.26%
	14-17	**	3.45%	9.56%	24.34%	62.66%
	18-21		5.28%	7.20%	34.07%	53.45%
	22-25		0.90%	12.23%	24.51%	62.37%
... je cherche du réconfort ou me distrais avec de la nourriture	Total		4.57%	12.90%	33.55%	48.99%
	14-17		2.88%	11.81%	36.15%	49.16%
	18-21		6.82%	12.73%	29.76%	50.69%
	22-25		3.84%	14.53%	35.08%	46.55%
... je consomme des substances addictives (alcool, cigarettes, drogues, cannabis)	Total		2.64%	5.42%	11.05%	80.90%
	14-17	**	0.64%	2.15%	5.32%	91.89%
	18-21		2.55%	6.12%	13.32%	78.01%
	22-25		5.36%	8.75%	15.56%	70.34%
... je mange plus sainement/ je fais plus attention à mon alimentation	Total		3.87%	12.61%	29.01%	54.51%
	14-17		2.94%	11.59%	28.79%	56.67%
	18-21		4.95%	12.21%	29.42%	53.41%
	22-25		3.67%	14.46%	28.75%	53.13%
... je veille à avoir suffisamment de sommeil	Total		6.46%	23.66%	42.74%	27.15%
	14-17		5.08%	19.37%	44.37%	31.19%
	18-21		7.45%	24.71%	41.34%	26.51%
	22-25		6.97%	27.89%	42.42%	22.72%
... je me retire/je veux être seul-e	Total		15.02%	30.29%	39.89%	14.80%
	14-17		14.23%	33.65%	36.18%	15.95%
	18-21		16.52%	29.43%	41.02%	13.04%
	22-25		14.11%	27.03%	43.28%	15.58%

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

Lorsque je fais face à des problèmes ou à des questions stressantes...		p	Très souvent (%)	Souvent (%)	Parfois (%)	Rarement/jamais (%)
... j'essaie de lutter activement contre les problèmes, même si cela semble très difficile	Total		7.19%	28.86%	45.89%	18.06%
	Masculin		7.01%	28.35%	45.20%	19.44%
	Féminin		7.39%	29.42%	46.62%	16.58%
...je m'engage socialement/pour les autres (p. ex. Unions Chrétiennes Suisses, scouts, protection des animaux, engagement en faveur des personnes dans le besoin ou des réfugié-e-s)	Total		2.40%	6.62%	16.49%	74.49%
	Masculin	*	1.87%	8.33%	13.14%	76.66%
	Féminin		2.97%	4.79%	20.07%	72.17%
... je fais attention à la durabilité/à mon bilan CO ₂ (p. ex. je consomme des produits régionaux, peu/pas de viande, je prends peu/pas l'avion)	Total		4.24%	12.35%	26.94%	56.48%
	Masculin	*	3.07%	8.89%	28.52%	59.52%
	Féminin		5.48%	16.04%	25.24%	53.24%
... je m'engage d'une autre manière pour la protection du climat/de l'environnement	Total		1.81%	6.77%	22.42%	69.00%
	Masculin		1.00%	5.87%	22.14%	70.99%
	Féminin		2.67%	7.72%	22.72%	66.89%
... j'essaie de convaincre d'autres personnes de mieux se comporter (p. ex. mes parents/collègues ou mon entourage).	Total		5.36%	19.76%	45.51%	29.38%
	Masculin		5.34%	18.42%	45.01%	31.23%
	Féminin		5.37%	21.18%	46.05%	27.40%
... je deviens actif-ve sur le plan politique (p. ex. je participe à des manifestations, je vote)	Total		2.29%	5.76%	14.64%	77.32%
	Masculin		1.93%	5.08%	14.61%	78.38%
	Féminin		2.67%	6.49%	14.66%	76.18%
... je trouve une solution à mon problème	Total		12.93%	45.83%	36.18%	5.06%
	Masculin		14.21%	47.10%	33.35%	5.34%
	Féminin		11.56%	44.48%	39.20%	4.76%

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 les personnes de mon âge à l'école, en formation ou au travail.	Total		47.92%	44.21%	5.85%	2.02%
	14-17		48.19%	44.29%	5.34%	2.17%
	18-21		49.73%	42.80%	5.58%	1.89%
	22-25		45.21%	45.92%	6.87%	2.00%
Je trouve que j'ai beaucoup de qualités.	Total		37.19%	54.52%	7.69%	0.60%
	14-17		39.61%	50.87%	9.13%	0.38%
	18-21		35.67%	55.41%	8.03%	0.90%
	22-25		36.01%	58.12%	5.38%	0.50%
Je m'aime comme je suis.	Total		31.02%	52.69%	13.89%	2.41%
	14-17		33.75%	51.13%	12.76%	2.36%
	18-21		29.87%	51.27%	16.61%	2.25%
	22-25		28.94%	56.56%	11.83%	2.67%
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		33.27%	50.28%	14.35%	2.10%
	14-17		28.60%	56.10%	13.24%	2.06%
	18-21		36.90%	46.89%	14.28%	1.92%
	22-25		34.65%	47.10%	15.88%	2.37%
Je suis satisfait-e de mon apparence.	Total		23.05%	56.71%	17.06%	3.18%
	14-17		23.67%	56.32%	17.81%	2.20%
	18-21		25.21%	52.72%	18.55%	3.52%
	22-25		19.45%	62.40%	14.14%	4.01%
Je suis satisfait-e de ma vie/Je trouve que ma vie est bien comme elle est.	Total		27.18%	56.88%	12.80%	3.13%
	14-17		30.49%	56.51%	11.20%	1.80%
	18-21		25.48%	57.62%	13.72%	3.19%
	22-25		25.10%	56.40%	13.70%	4.80%
Je peux me fier/faire confiance à mes sentiments, mes sensations et mes appréciations.	Total		27.82%	60.76%	10.51%	0.91%
	14-17		28.36%	59.46%	11.52%	0.67%
	18-21		26.31%	61.20%	11.37%	1.13%
	22-25		29.08%	61.88%	8.09%	0.95%
Ma vie et mon quotidien ont un sens qui m'épanouit.	Total		25.24%	56.87%	15.25%	2.64%
	14-17		27.36%	56.79%	13.69%	2.16%
	18-21		25.16%	55.97%	16.46%	2.41%
	22-25		22.57%	58.13%	15.72%	3.57%
L'école/ma formation scolaire me prépare bien à ma vie future ou m'a bien préparé-e à ma vie actuelle.	Total		18.91%	51.06%	23.17%	6.86%
	14-17		21.80%	53.90%	18.96%	5.34%
	18-21		18.08%	50.77%	24.39%	6.76%
	22-25		16.23%	47.73%	27.07%	8.97%
J'éprouve de la curiosité/de l'intérêt pour les nouvelles choses.	Total		43.15%	46.74%	9.50%	0.62%
	14-17		40.01%	44.91%	14.41%	0.67%
	18-21	*	43.00%	48.74%	8.00%	0.26%
	22-25		47.42%	46.52%	5.04%	1.01%
Je suis flexible et ouvert-e au changement.	Total		22.12%	53.75%	20.71%	3.42%
	14-17		19.18%	52.97%	25.12%	2.74%
	18-21		23.45%	52.55%	19.85%	4.15%
	22-25		24.21%	56.33%	16.10%	3.36%

Déclarations positives sur soi		p	Tout à fait d'accord (%)	Plutôt d'accord (%)	Plutôt pas d'accord (%)	Pas du tout d'accord (%)
Je me sens proche des autres.	Total		27.72%	54.30%	15.81%	2.17%
	14-17		27.64%	55.18%	14.90%	2.27%
	18-21		29.82%	54.02%	13.99%	2.17%
	22-25		25.09%	53.52%	19.36%	2.03%
Je peux me fier/faire confiance à mes sentiments, mes sensations et mes appréciations.	Total		27.82%	60.76%	10.51%	0.91%
	14-17		28.36%	59.46%	11.52%	0.67%
	18-21		26.31%	61.20%	11.37%	1.13%
	22-25		29.08%	61.88%	8.09%	0.95%
Ma vie et mon quotidien ont un sens qui m'épanouit.	Total		25.24%	56.87%	15.25%	2.64%
	14-17		27.36%	56.79%	13.69%	2.16%
	18-21		25.16%	55.97%	16.46%	2.41%
	22-25		22.57%	58.13%	15.72%	3.57%
L'école/ma formation scolaire me prépare bien à ma vie future ou m'a bien préparé-e à ma vie actuelle.	Total		18.91%	51.06%	23.17%	6.86%
	14-17		21.80%	53.90%	18.96%	5.34%
	18-21		18.08%	50.77%	24.39%	6.76%
	22-25		16.23%	47.73%	27.07%	8.97%
J'éprouve de la curiosité/de l'intérêt pour les nouvelles choses.	Total		43.15%	46.74%	9.50%	0.62%
	14-17	*	40.01%	44.91%	14.41%	0.67%
	18-21		43.00%	48.74%	8.00%	0.26%
	22-25		47.42%	46.52%	5.04%	1.01%
Je suis flexible et ouvert-e au changement.	Total		22.12%	53.75%	20.71%	3.42%
	14-17		19.18%	52.97%	25.12%	2.74%
	18-21		23.45%	52.55%	19.85%	4.15%
	22-25		24.21%	56.33%	16.10%	3.36%
Je me sens proche des autres.	Total		27.72%	54.30%	15.81%	2.17%
	14-17		27.64%	55.18%	14.90%	2.27%
	18-21		29.82%	54.02%	13.99%	2.17%
	22-25		25.09%	53.52%	19.36%	2.03%
Déclarations négatives sur soi/peurs		p	Tout à fait d'accord (%)	Plutôt d'accord (%)	Plutôt pas d'accord (%)	Pas du tout d'accord (%)
J'ai souvent peur de mal faire les choses.	Total		17.54%	33.93%	37.00%	11.52%
	14-17	*	13.28%	35.39%	42.78%	8.55%
	18-21		20.31%	32.65%	35.37%	11.68%
	22-25		19.51%	33.70%	31.59%	15.20%
J'ai peur du harcèlement ou du cyberharcèlement	Total		4.81%	16.63%	39.00%	39.56%
	14-17		3.63%	18.93%	43.02%	34.42%
	18-21		5.51%	17.35%	35.80%	41.35%
	22-25		5.45%	12.71%	37.90%	43.94%
J'ai des difficultés à aller à l'école/en apprentissage/au travail le matin, car que je suis nerveux-se ou anxieux-se.	Total		5.15%	10.40%	34.51%	49.94%
	14-17		4.98%	10.78%	34.38%	49.86%
	18-21		5.23%	11.87%	35.32%	47.58%
	22-25		5.28%	8.00%	33.63%	53.09%

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

Mes sentiments au cours des deux dernières semaines...		p	Tout le temps	La plupart du temps	Plus de la moitié du temps	Moins de la moitié du temps	De temps en temps	À aucun moment
... j'ai été joyeux-se et de bonne humeur	Total		7.12%	53.93%	23.85%	9.73%	4.54%	0.83%
	14-17		5.82%	58.09%	21.64%	8.97%	4.45%	1.02%
	18-21		8.11%	53.09%	23.14%	10.08%	5.32%	0.26%
	22-25		7.50%	49.62%	27.64%	10.25%	3.65%	1.33%
... je me suis senti-e calme et détendu-e	Total		6.40%	38.47%	27.95%	14.00%	11.77%	1.41%
	14-17		5.17%	41.68%	28.43%	13.28%	10.67%	0.76%
	18-21		6.89%	37.49%	27.43%	13.42%	13.57%	1.21%
	22-25		7.37%	35.57%	27.99%	15.67%	10.87%	2.52%
... je me suis senti-e plein d'énergie et actif-ve	Total		5.28%	39.10%	27.76%	16.20%	9.04%	2.62%
	14-17		6.06%	38.71%	28.30%	16.94%	8.54%	1.45%
	18-21		5.69%	39.96%	24.03%	18.45%	9.10%	2.77%
	22-25		3.71%	38.50%	31.89%	12.33%	9.61%	3.97%
... je me suis senti-e reposé-e et en forme au réveil	Total		3.43%	33.65%	22.55%	17.96%	16.18%	6.23%
	14-17		2.55%	34.09%	20.69%	18.97%	17.82%	5.89%
	18-21		4.27%	34.80%	22.39%	15.69%	15.99%	6.85%
	22-25		3.49%	31.60%	25.17%	19.58%	14.30%	5.86%
... mon quotidien a été rempli de choses qui m'intéressent	Total		8.90%	42.04%	27.22%	11.76%	9.14%	0.94%
	14-17		7.34%	42.01%	30.56%	11.00%	8.45%	0.64%
	18-21		9.77%	42.72%	21.94%	13.63%	11.05%	0.90%
	22-25		9.80%	41.20%	29.73%	10.30%	7.57%	1.39%

Tableau A7b : Perception de soi au cours des deux dernières semaines selon les différents groupes d'âge *p < 0.05

Relation avec les parents		p	Toujours/ très sou- vent (%)	La plupart du temps/ souvent (%)	Parfois (%)	Rare- ment (%)	Pas du tout (%)	Ne s'ap- plique pas (%)
As-tu l'impression que tes pa- rents te comprennent ?	Total		22.54%	55.25%	19.05%	1.79%	0.92%	0.45%
	Masculin		25.51%	55.01%	17.02%	1.67%	0.53%	0.27%
	Féminin		19.37%	55.51%	21.22%	1.92%	1.34%	0.65%
As-tu l'impression que tes parents t'en demandent trop ?	Total		2.59%	7.20%	37.93%	34.10%	16.54%	1.64%
	Masculin		3.14%	6.08%	39.56%	34.28%	15.88%	1.07%
	Féminin		2.00%	8.39%	36.20%	33.91%	17.24%	2.25%
Tes parents t'aident-ils lorsque tu as des soucis ou des problèmes ?	Total		54.00%	33.83%	9.58%	1.33%	0.46%	0.80%
	Masculin	*	57.86%	33.21%	7.34%	0.80%	0.47%	0.33%
	Féminin		49.90%	34.49%	11.96%	1.90%	0.46%	1.30%
Te disputes-tu souvent avec tes parents ?	Total		1.89%	8.25%	34.25%	48.22%	7.06%	0.33%
	Masculin		2.07%	7.55%	32.35%	50.23%	7.80%	0.00%
	Féminin		1.70%	8.99%	36.28%	46.07%	6.27%	0.69%
Est-ce que toi et tes parents avez le temps de vous parler ou de faire des activités ensemble ?	Total		15.36%	45.04%	32.04%	6.16%	0.90%	0.50%
	Masculin		15.95%	47.31%	30.13%	5.60%	0.47%	0.53%
	Féminin		14.73%	42.62%	34.07%	6.76%	1.37%	0.46%
Est-ce que tu as le sentiment de pouvoir compter sur tes parents dans les situations difficiles/en cas de problème ?	Total		59.89%	27.63%	8.78%	2.21%	1.14%	0.36%
	Masculin		63.70%	26.43%	6.94%	2.13%	0.53%	0.27%
	Féminin		55.82%	28.91%	10.74%	2.29%	1.79%	0.46%
Relations avec les ami·e·s/ camarades/collègues		p	Toujours/ très sou- vent (%)	La plupart du temps/ souvent (%)	Parfois (%)	Rare- ment (%)	Pas du tout (%)	Ne s'ap- plique pas (%)
Est-ce que tes ami·e·s ou camarades/collègues ont suffi- samment de temps pour parler ou faire des activités avec toi ?	Total		21.26%	44.03%	26.60%	4.36%	0.78%	2.98%
	Masculin		20.42%	44.15%	26.75%	4.94%	0.94%	2.80%
	Féminin		22.15%	43.89%	26.44%	3.74%	0.61%	3.17%
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		30.04%	39.80%	21.16%	5.51%	0.93%	2.55%
	Masculin	**	24.44%	42.08%	22.00%	7.67%	0.80%	3.01%
	Féminin		36.01%	37.37%	20.27%	3.21%	1.07%	2.07%

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 (%)
À quelle fréquence as-tu fait du sport pendant ton temps libre au cours des 4 dernières semaines (p. ex. jogging, football, danse, etc.) ?	Total		11.47%	16.61%	24.09%	20.52%	27.32%
	14-17		8.47%	14.38%	24.50%	20.61%	32.04%
	18-21		13.76%	16.27%	24.66%	20.67%	24.64%
	22-25		12.39%	19.94%	22.81%	20.22%	24.64%
Au cours des 4 dernières se- maines, à quelle fréquence as-tu été créatif/créative, socialement actif/active ou actif/active dans une association (p. ex. peindre, faire de la musique, chanter, jouer du théâtre, Unions Chrétiennes Suisse, scoutisme, Jubla etc.) ?	Total		33.25%	17.20%	19.78%	15.40%	14.37%
	14-17		30.94%	16.67%	17.33%	19.34%	15.72%
	18-21	*	33.14%	15.21%	20.99%	14.64%	16.02%
	22-25		36.41%	20.49%	21.39%	11.26%	10.45%

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 phy- siquement ?	Total		2.31%	7.66%	23.08%	50.85%	16.10%
	14-17	**	1.18%	4.72%	18.98%	53.27%	21.84%
	18-21		2.89%	11.10%	21.90%	52.54%	11.58%
	22-25		3.03%	7.02%	29.94%	45.51%	14.50%
Te sentais-tu bien psychologiquement ?	Total		1.47%	7.11%	19.82%	47.47%	24.13%
	14-17	*	1.13%	5.31%	14.13%	51.89%	27.53%
	18-21		1.45%	8.39%	22.42%	45.32%	22.42%
	22-25		1.94%	7.80%	23.84%	44.51%	21.91%
Te sentais-tu triste ou abattu·e ?	Total		26.93%	35.64%	27.01%	8.97%	1.45%
	14-17		26.92%	41.32%	22.99%	7.04%	1.74%
	18-21		29.48%	31.53%	28.40%	9.39%	1.20%
	22-25		23.62%	33.60%	30.43%	10.96%	1.39%
Te sentais-tu désespéré·e ?	Total		45.44%	31.12%	15.96%	6.05%	1.43%
	14-17		49.07%	32.88%	12.05%	4.86%	1.14%
	18-21		45.03%	29.58%	17.30%	7.17%	0.92%
	22-25		41.24%	30.82%	19.32%	6.16%	2.46%
Est-ce que tu t'es senti·e seul·e ?	Total		32.37%	36.54%	21.37%	7.84%	1.87%
	14-17		32.60%	39.22%	21.23%	5.34%	1.61%
	18-21		33.87%	35.13%	20.49%	9.47%	1.04%
	22-25		30.13%	34.89%	22.68%	9.00%	3.29%
Te sentais-tu fatigué·e, à bout ?	Total		6.60%	27.50%	37.81%	23.43%	4.66%
	14-17		5.54%	32.56%	37.44%	19.08%	5.38%
	18-21		6.86%	24.88%	38.12%	27.03%	3.11%
	22-25		7.65%	24.32%	37.90%	24.42%	5.72%
Te sentais-tu inutile ?	Total		50.10%	28.66%	13.99%	5.78%	1.47%
	14-17		51.74%	27.26%	14.65%	4.72%	1.63%
	18-21		51.42%	29.21%	12.06%	6.74%	0.57%
	22-25		46.25%	29.75%	15.64%	5.93%	2.44%
Doutais-tu de toi, avais-tu un manque de confiance en toi ?	Total		22.56%	35.19%	29.32%	11.40%	1.54%
	14-17		21.97%	34.89%	31.77%	9.96%	1.42%
	18-21		25.48%	30.20%	28.67%	14.36%	1.29%
	22-25		19.53%	42.04%	26.98%	9.45%	2.00%

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

État de bien-être au cours des 14 derniers jours		p	Jamais (%)	Rarement (%)	Parfois (%)	Souvent (%)	Toujours (%)
Est-ce que tu t'es senti-e stressé-e ?	Total		8.04%	28.06%	39.54%	20.91%	3.44%
	14-17		6.21%	29.96%	41.48%	19.43%	2.93%
	18-21		10.74%	27.25%	36.27%	21.98%	3.75%
	22-25		6.92%	26.64%	41.26%	21.46%	3.71%
As-tu envisagé l'avenir avec optimisme ?	Total		2.01%	10.66%	25.61%	46.47%	15.25%
	14-17	*	1.73%	6.82%	26.14%	45.97%	19.33%
	18-21		1.73%	14.48%	24.18%	46.89%	12.71%
	22-25		2.73%	10.69%	26.77%	46.58%	13.23%
Est-ce que tu t'es senti-e pris-e au sérieux par tes parents concernant tes préoccupations ?	Total		3.25%	5.78%	16.58%	38.71%	35.68%
	14-17		2.58%	5.14%	18.06%	40.69%	33.54%
	18-21		3.08%	5.70%	17.46%	36.29%	37.47%
	22-25		4.35%	6.71%	13.53%	39.28%	36.13%
Est-ce que tu t'es senti-e pris-e au sérieux par tes ami-e-s et tes collègues concernant tes préoccupations ?	Total		3.60%	6.13%	20.48%	45.73%	24.05%
	14-17		2.94%	6.97%	23.33%	45.58%	21.18%
	18-21		3.76%	5.02%	19.75%	47.17%	24.30%
	22-25		4.25%	6.49%	17.72%	44.07%	27.47%
Est-ce que tu t'es senti-e heureux-se dans ta relation/dans tes amitiés ?	Total		1.51%	4.86%	16.82%	48.14%	28.67%
	14-17		0.93%	5.36%	15.29%	49.79%	28.63%
	18-21		0.93%	5.03%	16.88%	47.17%	30.00%
	22-25		3.02%	3.98%	18.72%	47.26%	27.01%
Est-ce que tu t'es senti-e anxieux-se ?	Total		32.06%	34.38%	22.83%	8.74%	2.00%
	14-17		31.15%	39.22%	21.83%	6.39%	1.42%
	18-21		33.16%	32.19%	23.31%	9.90%	1.44%
	22-25		31.83%	30.91%	23.51%	10.28%	3.47%
Est-ce que tu t'es senti-e préoccupé-e ?	Total		9.19%	32.14%	37.63%	17.32%	3.72%
	14-17	*	10.17%	36.67%	39.03%	11.35%	2.78%
	18-21		10.33%	30.34%	33.81%	22.52%	3.01%
	22-25		6.42%	28.59%	40.78%	18.34%	5.86%
Est-ce que tu t'es senti-e satisfait-e de ton quotidien/de ta vie ?	Total		1.05%	7.08%	23.00%	53.91%	14.95%
	14-17		0.85%	6.85%	18.28%	56.52%	17.50%
	18-21		0.69%	7.64%	25.52%	53.35%	12.80%
	22-25		1.79%	6.67%	25.87%	51.25%	14.42%
Est-ce que tu t'es senti-e « fatigué-e par les crises » ? (« je n'ai plus envie de m'en préoccuper ou de réfléchir aux problèmes du monde »)	Total		26.54%	28.21%	24.00%	16.09%	5.16%
	14-17		30.36%	29.83%	23.64%	12.96%	3.21%
	18-21		26.18%	26.16%	24.66%	16.53%	6.48%
	22-25		22.05%	28.76%	23.63%	19.58%	5.98%
Est-ce que tu t'es senti-e dépassé-e dans ta situation actuelle ?	Total		21.71%	35.15%	29.45%	11.25%	2.44%
	14-17		23.84%	37.85%	28.03%	9.13%	1.14%
	18-21		19.50%	34.56%	29.80%	13.58%	2.55%
	22-25		21.79%	32.38%	30.85%	11.00%	3.98%
Est-ce que tu t'es senti-e impuissant-e/démuni-e ?	Total		38.92%	28.50%	22.02%	7.81%	2.75%
	14-17		40.50%	30.63%	19.70%	6.99%	2.19%
	18-21		37.55%	28.66%	23.62%	7.46%	2.70%
	22-25		38.63%	25.50%	22.95%	9.35%	3.56%

État de bien-être au cours des 14 derniers jours		p	Jamais (%)	Rarement (%)	Parfois (%)	Souvent (%)	Toujours (%)
Est-ce que tu t'es senti-e reconnaissant-e de ta vie ?	Total		1.50%	7.63%	26.28%	43.93%	20.65%
	14-17	*	1.28%	7.28%	24.20%	45.41%	21.84%
	18-21		0.69%	9.85%	29.88%	38.89%	20.69%
	22-25		2.86%	5.21%	24.30%	48.57%	19.06%
As-tu eu un chagrin d'amour ?	Total		64.55%	20.90%	10.17%	2.89%	1.49%
	14-17		63.94%	23.93%	9.69%	1.33%	1.11%
	18-21		64.69%	20.14%	9.81%	3.67%	1.69%
	22-25		65.16%	17.93%	11.27%	3.91%	1.73%

Tableau A10B : État de bien-être au cours des 14 derniers jours, par 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 numériques (p. ex. ranger son téléphone portable) ?	Total		19.53%	31.94%	39.29%	9.23%
	Masculin		18.67%	34.18%	37.55%	9.60%
	Féminin		20.44%	29.56%	41.16%	8.84%
Te sens-tu agité-e, stressé-e ou irritable lorsque tu ne peux pas utiliser Internet/les médias ?	Total		4.97%	13.24%	37.81%	43.97%
	Masculin		5.07%	15.16%	34.28%	45.49%
	Féminin		4.87%	11.19%	41.58%	42.36%
Te disputes-tu avec ta famille/ton entourage à cause de ton utilisation d'Internet/des médias ?	Total		5.73%	10.51%	29.82%	53.93%
	Masculin	**	6.99%	11.87%	34.75%	46.38%
	Féminin		4.39%	9.06%	24.57%	61.98%
Est-ce qu'il t'arrive de cacher combien de temps tu passes sur Internet ou de mentir à ton entourage à propos de ton utilisation des médias ?	Total		4.28%	8.02%	23.11%	64.59%
	Masculin		4.54%	8.79%	25.03%	61.64%
	Féminin		4.02%	7.20%	21.06%	67.73%
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		5.15%	15.88%	43.81%	35.16%
	Masculin	*	6.26%	18.76%	45.35%	29.63%
	Féminin		3.97%	12.81%	42.17%	41.05%
As-tu essayé en vain de passer moins de temps sur Internet/réseaux sociaux/téléphone et ordinateurs ?	Total		4.20%	13.39%	43.61%	38.80%
	Masculin	*	2.47%	11.42%	43.51%	42.61%
	Féminin		6.04%	15.49%	43.72%	34.74%
Continues-tu à utiliser les médias même si tu en subis les effets négatifs (p. ex. avec la famille, à l'école/au travail ou encore sur la santé) ?	Total		6.40%	17.75%	41.03%	34.81%
	Masculin		6.41%	17.41%	42.07%	34.11%
	Féminin		6.39%	18.12%	39.93%	35.57%
Négliges-tu tes obligations quotidiennes (école, apprentissage) en raison de ton comportement face aux médias/à Internet ?	Total		3.78%	8.93%	33.02%	54.26%
	Masculin		3.81%	10.21%	33.29%	52.69%
	Féminin		3.75%	7.57%	32.74%	55.94%
Est-ce que tu vas sur Internet ou utilises les réseaux sociaux lorsque tu te sens déprimé-e ou triste ?	Total		8.59%	23.22%	44.41%	23.77%
	Masculin	**	6.07%	20.91%	45.70%	27.33%
	Féminin		11.27%	25.69%	43.05%	19.98%
L'utilisation des réseaux sociaux ou des jeux vidéo détériore-t-elle ton humeur ?	Total		2.45%	7.47%	35.62%	54.47%
	Masculin		2.67%	6.94%	34.70%	55.69%
	Féminin		2.22%	8.02%	36.60%	53.16%

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 ou des collègues sur Internet ?	Total	4.70%	10.25%	32.46%	52.60%
	14-17	4.19%	11.42%	30.64%	53.75%
	18-21	5.47%	9.39%	34.38%	50.76%
	22-25	4.34%	9.83%	32.33%	53.49%
Utilises-tu Internet pour rester en contact/faire des choses avec d'autres personnes ?	Total	18.64%	33.67%	33.09%	14.60%
	14-17	19.48%	34.67%	32.41%	13.43%
	18-21	19.36%	32.57%	36.17%	11.89%
	22-25	16.61%	33.78%	29.97%	19.64%

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

	p	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement/ jamais
Utilises-tu les réseaux sociaux (p. ex. TikTok, WhatsApp, etc.) ?	Total	44.13%	39.78%	12.95%	3.14%
	14-17	39.55%	42.73%	14.27%	3.45%
	18-21	47.01%	37.71%	12.25%	3.03%
	22-25	46.36%	38.62%	12.15%	2.87%
Utilises-tu les médias/l'Internet pour les jeux vidéo ?	Total	20.13%	23.42%	26.30%	30.15%
	14-17	** 25.71%	28.24%	24.40%	21.66%
	18-21	16.10%	23.53%	29.96%	30.41%
	22-25	18.09%	17.00%	24.04%	40.87%
L'utilisation des réseaux sociaux ou des jeux vidéo améliore-t-elle ton humeur ?	Total	9.58%	26.67%	44.97%	18.78%
	14-17	** 10.96%	28.21%	47.02%	13.81%
	18-21	7.68%	27.77%	47.07%	17.47%
	22-25	10.24%	23.23%	39.58%	26.95%
Ton utilisation des médias a-t-elle une influence sur la manière dont tu te sens physiquement (p. ex. manque de sommeil, maux de tête) ?	Total	4.48%	14.92%	43.38%	37.22%
	14-17	* 2.93%	11.80%	44.50%	40.77%
	18-21	7.53%	17.68%	41.51%	33.28%
	22-25	2.55%	15.39%	44.35%	37.71%
Ton utilisation des médias a-t-elle une influence sur la manière dont tu te sens psychologiquement (p. ex. triste, heureux-se, apaisé-e) ?	Total	4.55%	17.55%	43.37%	34.53%
	14-17	* 2.29%	16.01%	44.82%	36.87%
	18-21	7.88%	16.91%	43.11%	32.11%
	22-25	3.16%	20.39%	41.81%	34.64%
Utilises-tu des applications censées t'aider à contrôler ou limiter ta consommation de médias ?	Total	4.74%	7.95%	18.05%	69.27%
	14-17	* 7.36%	8.87%	21.11%	62.65%
	18-21	3.93%	8.18%	15.77%	72.12%
	22-25	2.36%	6.45%	17.02%	74.18%

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

Je suis stressé-e par...	p	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement/ jamais	Sans objet
... examens/épreuves	Total	13.87%	24.34%	35.54%	12.85%	13.40%
	Pas de parent CH	23.83%	23.77%	32.20%	9.59%	10.61%
	Au moins un parent CH	* 11.92%	24.45%	36.20%	13.49%	13.94%
... devoirs/révisions	Total	9.43%	16.46%	34.69%	25.04%	14.37%
	Pas de parent CH	17.73%	20.14%	28.62%	24.00%	9.51%
	Au moins un parent CH	** 7.81%	15.74%	35.87%	25.25%	15.33%
... climat scolaire/de travail ou traitement injuste	Total	5.45%	14.34%	31.59%	38.68%	9.94%
	Pas de parent CH	12.80%	14.33%	41.26%	23.00%	8.60%
	Au moins un parent CH	** 4.01%	14.34%	29.70%	41.75%	10.20%
... mon avenir professionnel (ap prentissage/formation/études/ emploi)	Total	12.23%	19.53%	34.97%	27.76%	5.52%
	Pas de parent CH	20.07%	21.36%	32.74%	21.48%	4.35%
	Au moins un parent CH	* 10.69%	19.17%	35.41%	28.98%	5.75%
... les exigences élevées qui me sont imposées à l'école ou au travail	Total	9.12%	20.51%	40.34%	24.60%	5.43%
	Pas de parent CH	16.23%	20.90%	36.41%	20.35%	6.12%
	Au moins un parent CH	* 7.73%	20.44%	41.11%	25.43%	5.29%
... les disputes avec des ami-e-s ou des collègues	Total	2.62%	9.63%	38.36%	49.39%	
	Pas de parent CH	3.10%	10.11%	37.96%	48.83%	
	Au moins un parent CH	2.53%	9.54%	38.43%	49.50%	
... les conflits au sein de la famille (parents, frères et sœurs)	Total	5.04%	12.82%	41.71%	40.42%	
	Pas de parent CH	8.94%	19.46%	43.58%	28.02%	
	Au moins un parent CH	* 4.28%	11.53%	41.34%	42.85%	
... l'intimidation (que les autres me rabaissent), l'exclusion	Total	4.30%	7.54%	25.00%	63.15%	
	Pas de parent CH	7.68%	10.33%	24.19%	57.80%	
	Au moins un parent CH	* 3.64%	7.00%	25.16%	64.20%	
... la pression liée à la performance, la pression sociale	Total	8.27%	20.92%	45.51%	25.30%	
	Pas de parent CH	10.81%	25.44%	42.56%	21.19%	
	Au moins un parent CH	7.78%	20.03%	46.08%	26.11%	
... la comparaison avec mes pair-e-s/compétition/concurrence	Total	5.05%	13.84%	42.27%	38.83%	
	Pas de parent CH	4.23%	14.88%	36.21%	44.68%	
	Au moins un parent CH	5.21%	13.64%	43.46%	37.69%	
... le stress des échéances (obligations, planification)	Total	9.29%	21.79%	46.06%	22.87%	
	Pas de parent CH	10.15%	25.80%	44.01%	20.04%	
	Au moins un parent CH	9.12%	21.00%	46.46%	23.42%	
... que je ne peux pas me permettre beaucoup de choses financière- ment/que je n'ai pas assez d'argent	Total	8.41%	16.85%	37.07%	37.66%	
	Pas de parent CH	14.96%	20.29%	34.46%	30.29%	
	Au moins un parent CH	* 7.13%	16.18%	37.59%	39.11%	
... des actualités inquiétantes dans les médias	Total	2.73%	11.22%	46.61%	39.44%	
	Pas de parent CH	2.87%	10.80%	47.65%	38.68%	
	Au moins un parent CH	2.70%	11.30%	46.41%	39.58%	
... les réseaux sociaux et applications de messagerie (p. ex. pression d'être toujours en ligne, d'avoir des likes, images idéales/monde d'illusions, flot de messages)	Total	3.06%	9.70%	36.24%	51.00%	
	Pas de parent CH	3.14%	8.25%	37.12%	51.49%	
	Au moins un parent CH	3.05%	9.98%	36.07%	50.90%	
... la pression du groupe (le fait de me sentir mis-e sous pression par les autres)	Total	2.99%	8.92%	36.30%	51.79%	
	Pas de parent CH	3.88%	15.13%	32.30%	48.69%	
	Au moins un parent CH	* 2.82%	7.70%	37.08%	52.40%	
... auto-optimisation, perfectionnisme	Total	8.50%	19.70%	40.59%	31.21%	
	Pas de parent CH	10.07%	21.35%	37.00%	31.58%	
	Au moins un parent CH	8.20%	19.38%	41.29%	31.14%	

Tableau B1 : Facteurs de stress scolaires/professionnels et généraux répartis selon l'origine migratoire *p<.05 **p<.001

Préoccupations personnelles des 6 derniers mois		p	Pas du tout (%)	Un peu (%)	Assez (%)	Beaucoup (%)
... ne pas trouver de place de formation (apprentissage, place universitaire) ou d'emploi.	Total		59.15%	23.23%	11.39%	6.23%
	Pas de parent CH		53.88%	24.98%	13.05%	8.09%
	Au moins un parent CH		60.18%	22.89%	11.06%	5.87%
... à cause de ma propre santé physique	Total		54.24%	33.90%	8.49%	3.37%
	Pas de parent CH	*	55.10%	27.04%	13.79%	4.07%
	Au moins un parent CH		54.07%	35.24%	7.45%	3.24%
... à cause de ma propre santé mentale	Total		56.50%	31.76%	7.62%	4.12%
	Pas de parent CH		46.96%	39.67%	7.88%	5.49%
	Au moins un parent CH		58.37%	30.21%	7.57%	3.85%
... en raison de la santé physique ou mentale des proches (parents, frères et sœurs, grands-parents)	Total		46.52%	37.66%	12.00%	3.81%
	Pas de parent CH		49.30%	35.86%	11.51%	3.34%
	Au moins un parent CH		45.98%	38.01%	12.10%	3.91%
... à cause du rejet de mon identité ou de mon orientation sexuelle	Total		92.85%	4.57%	1.05%	1.53%
	Pas de parent CH		92.34%	4.12%	0.00%	3.54%
	Au moins un parent CH		92.95%	4.66%	1.26%	1.13%
... à cause du rejet de mes origines ou de ma religion	Total		92.76%	5.87%	1.13%	0.24%
	Pas de parent CH	**	81.71%	13.62%	3.19%	1.48%
	Au moins un parent CH		94.92%	4.35%	0.73%	0.00%
... à cause de ma situation financière ou de la situation financière de mes parents/de ma famille	Total		52.06%	32.02%	10.90%	5.03%
	Pas de parent CH	**	40.93%	32.24%	15.64%	11.18%
	Au moins un parent CH		54.24%	31.97%	9.97%	3.82%

Tableau B3 : Préoccupations personnelles au cours des 6 derniers mois, selon l'origine migratoire. *p < .05, **p < .001

Préoccupations générales des 6 derniers mois		p	Pas du tout (%)	Un peu (%)	Assez (%)	Beaucoup (%)
... le risque d'un retour du COVID-19 ou de nouvelles pandémies	Total		74.96%	20.50%	3.54%	0.99%
	Pas de parent CH		73.22%	20.15%	4.44%	2.19%
	Au moins un parent CH		75.31%	20.57%	3.36%	0.76%
... les guerres dans le monde (comme l'Ukraine, Gaza, etc.)	Total	*	16.76%	43.49%	26.31%	13.44%
	Pas de parent CH		14.87%	34.14%	30.37%	20.62%
	Au moins un parent CH		17.13%	45.32%	25.52%	12.04%
... incertitudes croissantes en Suisse en cas de crises dans le monde	Total		35.61%	44.82%	15.80%	3.76%
	Pas de parent CH		32.23%	44.34%	17.48%	5.95%
	Au moins un parent CH		36.28%	44.92%	15.47%	3.34%
... le changement climatique (réchauffement de la planète, catastrophes naturelles telles que les raz-de-marée, les feux de forêt, etc.)	Total		27.14%	41.45%	19.76%	11.64%
	Pas de parent CH		25.21%	36.64%	23.75%	14.40%
	Au moins un parent CH		27.52%	42.40%	18.98%	11.10%
... injustices dans le monde, écart croissant entre riches et pauvres	Total		27.51%	41.88%	19.82%	10.80%
	Pas de parent CH	**	19.57%	37.38%	24.15%	18.90%
	Au moins un parent CH		29.06%	42.76%	18.97%	9.21%
... racisme	Total		38.89%	37.29%	16.39%	7.43%
	Pas de parent CH	**	26.82%	36.28%	22.32%	14.57%
	Au moins un parent CH		41.25%	37.49%	15.23%	6.03%
... évolution politique en Suisse	Total		48.22%	36.81%	11.24%	3.72%
	Pas de parent CH		46.99%	37.89%	10.77%	4.35%
	Au moins un parent CH		48.46%	36.60%	11.34%	3.60%
... évolutions politiques dans le monde, crises	Total		22.82%	41.64%	25.29%	10.25%
	Pas de parent CH		21.17%	37.01%	27.29%	14.53%
	Au moins un parent CH		23.14%	42.54%	24.90%	9.41%
... sexisme ou discrimination et violence à l'égard des femmes	Total		35.63%	35.21%	18.21%	10.95%
	Pas de parent CH	*	30.10%	31.54%	25.28%	13.07%
	Au moins un parent CH		36.71%	35.93%	16.82%	10.53%
. Hausse de la criminalité/de la violence	Total		26.96%	43.48%	21.73%	7.83%
	Pas de parent CH		22.13%	42.16%	26.61%	9.10%
	Au moins un parent CH		27.90%	43.74%	20.77%	7.59%
... Crise des réfugié-e-s, réfugié-e-s	Total		42.03%	37.53%	14.94%	5.51%
	Pas de parent CH		36.94%	40.01%	18.35%	4.69%
	Au moins un parent CH		43.02%	37.04%	14.27%	5.67%
... Crises économiques, inflation	Total		37.61%	42.19%	16.41%	3.78%
	Pas de parent CH	**	31.07%	34.77%	25.91%	8.25%
	Au moins un parent CH		38.89%	43.65%	14.56%	2.91%
... Extinction des espèces, protection de la nature	Total		35.34%	39.30%	16.78%	8.59%
	Pas de parent CH		26.98%	43.42%	17.96%	11.64%
	Au moins un parent CH		36.97%	38.49%	16.55%	7.99%
... manipulations (p. ex. fake news, intelligence artificielle)	Total		28.75%	41.18%	20.43%	9.63%
	Pas de parent CH		24.82%	38.65%	21.42%	15.11%
	Au moins un parent CH		29.53%	41.68%	20.24%	8.56%
... pouvoir croissant du monde numérique	Total		40.52%	38.78%	17.09%	3.60%
	Pas de parent CH		44.32%	34.22%	17.38%	4.08%
	Au moins un parent CH		39.77%	39.68%	17.04%	3.51%
Manque de tolérance envers les personnes qui pensent ou ressentent les choses différemment de la majorité (p. ex. personnes LGBTQ+)	Total		48.08%	31.87%	12.86%	7.19%
	Pas de parent CH		44.87%	30.99%	13.30%	10.84%
	Au moins un parent CH		48.71%	32.04%	12.78%	6.48%

Préoccupations générales des 6 derniers mois		p	Pas du tout (%)	Un peu (%)	Assez	Beaucoup (%)
... sur l'avenir en général	Total		14.64%	49.68%	25.17%	10.51%
	Pas de parent CH	*	12.73%	39.28%	29.68%	18.31%
	Au moins un parent CH		15.02%	51.72%	24.28%	8.99%
... système de retraite/retraite incertaine pour les jeunes	Total		49.22%	32.15%	13.62%	5.02%
	Pas de parent CH		42.80%	34.19%	16.48%	6.53%
	Au moins un parent CH		50.48%	31.75%	13.06%	4.72%
... manque de logements/coût du logement en Suisse	Total		46.20%	31.50%	15.78%	6.52%
	Pas de parent CH		40.11%	32.66%	18.46%	8.78%
	Au moins un parent CH		47.39%	31.28%	15.25%	6.08%
... développements antidémocratiques, terrorisme, extrême droite	Total		32.04%	38.05%	19.63%	10.27%
	Pas de parent CH		32.62%	32.36%	19.09%	15.92%
	Au moins un parent CH		31.93%	39.17%	19.74%	9.17%

Tableau B5 : Préoccupations globales selon l'origine migratoire. *p < .05

Déclaration 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 les personnes de mon âge à l'école, dans l'apprentissage ou au travail.	Total		13.87%	24.34%	35.54%	12.85%
	Pas de parent CH		23.83%	23.77%	32.20%	9.59%
	Au moins un parent CH		11.92%	24.45%	36.20%	13.49%
Je trouve que j'ai beaucoup de qualités.	Total		9.43%	16.46%	34.69%	25.04%
	Pas de parent CH		17.73%	20.14%	28.62%	24.00%
	Au moins un parent CH		7.81%	15.74%	35.87%	25.25%
J'ai souvent peur de mal faire les choses.	Total		5.45%	14.34%	31.59%	38.68%
	Pas de parent CH		12.80%	14.33%	41.26%	23.00%
	Au moins un parent CH		4.01%	14.34%	29.70%	41.75%
J'ai peur du harcèlement ou du cyberharcèlement	Total		12.23%	19.53%	34.97%	27.76%
	Pas de parent CH		20.07%	21.36%	32.74%	21.48%
	Au moins un parent CH		10.69%	19.17%	35.41%	28.98%
J'ai des difficultés à aller à l'école/en apprentissage/au travail le matin, car que je suis nerveux-se ou anxieux-se.	Total		9.12%	20.51%	40.34%	24.60%
	Pas de parent CH		16.23%	20.90%	36.41%	20.35%
	Au moins un parent CH		7.73%	20.44%	41.11%	25.43%
Je m'aime comme je suis.	Total		2.62%	9.63%	38.36%	49.39%
	Pas de parent CH		3.10%	10.11%	37.96%	48.83%
	Au moins un parent CH	*	2.53%	9.54%	38.43%	49.50%
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		5.04%	12.82%	41.71%	40.42%
	Pas de parent CH		8.94%	19.46%	43.58%	28.02%
	Au moins un parent CH	*	4.28%	11.53%	41.34%	42.85%
Je suis satisfait-e de mon apparence.	Total		4.30%	7.54%	25.00%	63.15%
	Pas de parent CH		7.68%	10.33%	24.19%	57.80%
	Au moins un parent CH		3.64%	7.00%	25.16%	64.20%

Déclaration sur soi		p	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Pas du tout d'accord
Je suis satisfait-e de ma vie/Je trouve que ma vie est bien comme elle est.	Total		8.27%	20.92%	45.51%	25.30%
	Pas de parent CH		10.81%	25.44%	42.56%	21.19%
	Au moins un parent CH	*	7.78%	20.03%	46.08%	26.11%
Ma vie et mon quotidien ont un sens qui m'épanouit.	Total		9.29%	21.79%	46.06%	22.87%
	Pas de parent CH		10.15%	25.80%	44.01%	20.04%
	Au moins un parent CH	**	9.12%	21.00%	46.46%	23.42%
L'école/ma formation scolaire me prépare bien à ma vie future ou m'a bien préparé-e à ma vie actuelle.	Total		8.41%	16.85%	37.07%	37.66%
	Pas de parent CH		14.96%	20.29%	34.46%	30.29%
	Au moins un parent CH	*	7.13%	16.18%	37.59%	39.11%
J'éprouve de la curiosité/de l'intérêt pour les nouvelles choses.	Total		3.06%	9.70%	36.24%	51.00%
	Pas de parent CH		3.14%	8.25%	37.12%	51.49%
	Au moins un parent CH		3.05%	9.98%	36.07%	50.90%
Je suis flexible et ouvert-e au changement.	Total		2.99%	8.92%	36.30%	51.79%
	Pas de parent CH		3.88%	15.13%	32.30%	48.69%
	Au moins un parent CH	*	2.82%	7.70%	37.08%	52.40%

Tableau B11 : Données sur l'image de soi et sur les angoisses/peurs, ensemble du groupe et selon l'origine migratoire. *p<.05, **p<.001

Perception de soi		p	Tout le temps	La plupart du temps	Plus de la moitié du temps	Moins de la moitié du temps	De temps en temps	À aucun moment
... j'étais joyeux-se et de bonne humeur	Total		7.12%	53.92%	23.87%	9.84%	4.55%	0.69%
	Pas de parent CH	*	5.47%	46.21%	24.68%	14.15%	8.08%	1.41%
	Au moins un parent CH		7.45%	55.43%	23.72%	9.00%	3.86%	0.55%
... je me suis senti-e calme et détendu-e	Total		6.40%	38.34%	28.08%	14.01%	11.89%	1.28%
	Pas de parent CH	*	4.70%	31.77%	26.96%	13.33%	19.62%	3.61%
	Au moins un parent CH		6.74%	39.63%	28.30%	14.14%	10.37%	0.82%
... je me suis senti-e plein-e d'énergie et actif-ve	Total		5.28%	39.11%	27.78%	16.19%	9.15%	2.49%
	Pas de parent CH	*	6.97%	27.82%	26.89%	18.25%	15.22%	4.86%
	Au moins un parent CH		4.95%	41.31%	27.96%	15.78%	7.97%	2.03%
... je me suis senti-e reposé-e et en forme au réveil	Total		3.44%	33.65%	22.67%	17.84%	16.20%	6.20%
	Pas de parent CH		3.58%	26.96%	21.49%	19.43%	18.44%	10.10%
	Au moins un parent CH		3.41%	34.96%	22.91%	17.52%	15.76%	5.44%

Tableau B11b : Perception de soi au cours des deux dernières semaines, selon l'origine migratoire. *p<.05, **p<.001

Relation avec les parents		p	Toujours/ très sou- vent (%)	La plupart du temps/ souvent (%)	Parfois (%)	Rare- ment (%)	Pas du tout (%)	Ne s'ap- plique pas (%)
As-tu l'impression que tes parents te comprennent ?	Total		22.42%	55.34%	19.07%	1.79%	0.92%	0.45%
	Pas de parent CH	*	18.13%	48.36%	29.15%	1.99%	1.52%	0.84%
	Au moins un parent CH		23.26%	56.71%	17.10%	1.75%	0.81%	0.38%
As-tu l'impression que tes parents t'en demandent trop ?	Total		2.45%	7.20%	37.94%	34.21%	16.55%	1.64%
	Pas de parent CH	**	3.61%	14.06%	45.16%	26.55%	10.05%	0.57%
	Au moins un parent CH		2.23%	5.86%	36.52%	35.71%	17.83%	1.85%
Tes parents t'aident-ils lorsque tu as des soucis ou des problèmes ?	Total		53.75%	34.07%	9.58%	1.33%	0.46%	0.80%
	Pas de parent CH		46.80%	40.62%	8.40%	1.72%	0.84%	1.61%
	Au moins un parent CH		55.11%	32.79%	9.82%	1.26%	0.39%	0.64%
Te disputes-tu souvent avec tes parents ?	Total		1.76%	8.25%	34.29%	48.33%	7.03%	0.33%
	Pas de parent CH		2.15%	11.57%	42.05%	40.47%	3.76%	0.00%
	Au moins un parent CH		1.68%	7.60%	32.77%	49.87%	7.68%	0.40%
Est-ce que toi et tes parents avez le temps de vous parler ou de faire des activités ensemble ?	Total		15.34%	45.02%	32.07%	6.17%	0.90%	0.50%
	Pas de parent CH	*	10.51%	32.68%	42.54%	11.03%	2.39%	0.84%
	Au moins un parent CH		16.28%	47.43%	30.02%	5.22%	0.61%	0.43%
Est-ce que tu as le sentiment de pouvoir compter sur tes parents dans les situations difficiles/en cas de problème ?	Total		59.77%	27.86%	8.79%	2.07%	1.14%	0.36%
	Pas de parent CH	**	51.55%	23.52%	16.97%	3.50%	3.61%	0.84%
	Au moins un parent CH		61.38%	28.71%	7.19%	1.79%	0.66%	0.27%
Relations avec les ami-e-s/ camarades/collègues		p	Toujours/ très sou- vent (%)	La plupart du temps/ souvent (%)	Parfois (%)	Rare- ment (%)	Pas du tout (%)	Ne s'ap- plique pas (%)
Est-ce que tes ami-e-s ou camarades/collègues ont suffisamment de temps pour parler ou faire des activités avec toi ?	Total		21.14%	44.14%	26.49%	4.36%	0.78%	3.09%
	Pas de parent CH		19.06%	40.75%	28.65%	7.27%	0.57%	3.70%
	Au moins un parent CH		21.55%	44.80%	26.07%	3.79%	0.82%	2.97%
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		30.07%	39.67%	21.29%	5.52%	0.93%	2.52%
	Pas de parent CH	*	27.80%	32.39%	23.76%	11.14%	1.98%	2.92%
	Au moins un parent CH		30.52%	41.09%	20.80%	4.42%	0.73%	2.44%

Tableau B12 : Relations avec les parents et les ami-e-s/camarades/collègues, selon l'origine migratoire.
*p < .05, **p < .001

Activités		p	Toujours/ très sou- vent (%)	La plupart du temps/sou- vent (%)	Parfois (%)	Rare- ment (%)	Pas du tout (%)
À quelle fréquence as-tu fait du sport pendant ton temps libre au cours des 4 dernières semaines (p. ex. jogging, football, danse, etc.) ?	Total		11.59%	16.73%	24.08%	20.41%	27.20%
	Pas de parent CH	**	21.42%	13.57%	19.55%	18.89%	26.57%
	Au moins un parent CH		9.66%	17.34%	24.96%	20.70%	27.33%
Au cours des 4 dernières semaines, combien de fois as-tu été créatif-ve, socialement actif-ve dans une association pendant ton temps libre ?	Total		33.15%	17.32%	19.80%	15.38%	14.35%
	Pas de parent CH	*	44.48%	16.64%	15.93%	12.54%	10.41%
	Au moins un parent CH		30.93%	17.46%	20.56%	15.94%	15.12%

Tableau B13 : Fréquence des activités de loisirs « analogiques », selon l'origine migratoire. *p < .05, **p < .001

État de bien-être au cours des 14 derniers jours		p	Jamais (%)	Rarement (%)	Parfois (%)	Souvent (%)	Toujours (%)
Te sentais-tu en forme physiquement ?	Total		2.31%	7.77%	22.96%	50.97%	15.98%
	Pas de parent CH		4.18%	9.14%	28.51%	42.00%	16.17%
	Au moins un parent CH		1.95%	7.51%	21.87%	52.73%	15.94%
Te sentais-tu bien psychologiquement ?	Total		1.47%	7.12%	19.80%	47.59%	24.01%
	Pas de parent CH	*	1.52%	13.46%	23.85%	41.83%	19.35%
	Au moins un parent CH		1.46%	5.88%	19.01%	48.72%	24.93%
Te sentais-tu triste ou abattu-e ?	Total		26.95%	35.65%	27.14%	8.95%	1.31%
	Pas de parent CH		26.46%	30.50%	29.35%	11.07%	2.62%
	Au moins un parent CH		27.05%	36.65%	26.70%	8.54%	1.06%
Te sentais-tu désespéré-e ?	Total		45.45%	31.26%	15.95%	6.06%	1.29%
	Pas de parent CH		36.92%	36.62%	15.82%	8.09%	2.55%
	Au moins un parent CH		47.12%	30.21%	15.97%	5.66%	1.04%
Te sentais-tu seul-e ?	Total		32.41%	36.41%	21.49%	7.96%	1.74%
	Pas de parent CH	**	27.58%	30.89%	24.18%	12.42%	4.92%
	Au moins un parent CH		33.35%	37.49%	20.97%	7.08%	1.12%
Te sentais-tu fatigué-e, à bout ?	Total		6.61%	27.53%	37.92%	23.32%	4.63%
	Pas de parent CH		7.12%	24.04%	32.63%	30.57%	5.63%
	Au moins un parent CH		6.51%	28.21%	38.95%	21.90%	4.43%
Te sentais-tu inutile ?	Total		50.22%	28.79%	14.01%	5.65%	1.33%
	Pas de parent CH		46.68%	27.91%	14.85%	9.15%	1.41%
	Au moins un parent CH		50.91%	28.96%	13.84%	4.96%	1.32%
Doutais-tu de toi, avais-tu un manque de confiance en toi ?	Total		22.58%	35.19%	29.56%	11.28%	1.40%
	Pas de parent CH		21.17%	32.71%	28.77%	14.22%	3.12%
	Au moins un parent CH		22.86%	35.67%	29.71%	10.70%	1.06%
Est-ce que tu t'es senti-e stressé-e ?	Total		8.05%	28.09%	39.52%	20.94%	3.41%
	Pas de parent CH		6.15%	25.37%	38.05%	24.92%	5.51%
	Au moins un parent CH		8.42%	28.62%	39.80%	20.16%	3.00%
As-tu envisagé l'avenir avec optimisme ?	Total		2.01%	10.67%	25.85%	46.35%	15.13%
	Pas de parent CH		3.85%	11.91%	28.26%	39.87%	16.11%
	Au moins un parent CH		1.65%	10.42%	25.37%	47.61%	14.94%
Est-ce que tu t'es senti-e heureux-se dans ta relation/dans tes amitiés ?	Total		1.51%	4.97%	16.94%	48.16%	28.43%
	Pas de parent CH		1.41%	8.37%	17.61%	50.85%	21.76%
	Au moins un parent CH		1.53%	4.30%	16.81%	47.63%	29.73%
Est-ce que tu t'es senti-e anxieux-se ?	Total		31.96%	34.48%	22.85%	8.85%	1.86%
	Pas de parent CH	**	20.26%	31.20%	28.48%	15.05%	5.00%
	Au moins un parent CH		34.24%	35.12%	21.75%	7.64%	1.25%

État de bien-être au cours des 14 derniers jours		p	Jamais (%)	Rarement (%)	Parfois (%)	Souvent (%)	Toujours (%)
Est-ce que tu t'es senti-e satisfait-e de ton quotidien/de ta vie ?	Total		1.06%	6.95%	23.23%	53.93%	14.83%
	Pas de parent CH	**	3.20%	13.57%	27.23%	47.25%	8.74%
	Au moins un parent CH		0.64%	5.66%	22.45%	55.24%	16.02%
Est-ce que tu t'es senti-e « fatigué-e par les crises » ? (« je n'ai plus envie de m'en préoccuper ou de réfléchir aux problèmes du monde »)	Total		26.40%	28.24%	24.13%	16.21%	5.03%
	Pas de parent CH		24.22%	23.57%	25.36%	17.95%	8.89%
	Au moins un parent CH		26.83%	29.15%	23.89%	15.87%	4.27%
Est-ce que tu t'es senti-e dépassé-e dans ta situation actuelle ?	Total		21.73%	35.25%	29.59%	11.13%	2.30%
	Pas de parent CH	*	19.19%	27.21%	30.54%	18.00%	5.07%
	Au moins un parent CH		22.23%	36.83%	29.40%	9.78%	1.76%
Est-ce que tu t'es senti-e impuissant-e/démuni-e ?	Total		38.92%	28.49%	22.14%	7.82%	2.62%
	Pas de parent CH	**	31.25%	26.74%	23.71%	10.64%	7.66%
	Au moins un parent CH		40.42%	28.83%	21.84%	7.27%	1.63%
Est-ce que tu t'es senti-e reconnaissant-e de ta vie ?	Total		1.51%	7.64%	26.30%	44.15%	20.40%
	Pas de parent CH	*	2.36%	12.60%	27.93%	34.69%	22.41%
	Au moins un parent CH		1.34%	6.67%	25.98%	46.01%	20.00%
As-tu eu un chagrin d'amour ?	Total		64.82%	20.92%	10.01%	2.89%	1.35%
	Pas de parent CH		59.48%	22.36%	13.74%	3.28%	1.14%
	Au moins un parent CH		65.87%	20.64%	9.28%	2.81%	1.40%

Tableau B15 : État de bien-être au cours des 14 derniers jours, selon l'origine migratoire. *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) ?	Total		19.41%	31.84%	39.51%	9.24%
	Pas de parent CH	*	24.03%	38.53%	25.96%	11.48%
	Au moins un parent CH		18.51%	30.53%	42.16%	8.80%
Est-ce que tu vas sur Internet/utilises les médias lorsque tu te sens déprimé-e ou triste ?	Total		8.70%	23.25%	44.39%	23.66%
	Pas de parent CH		12.13%	27.25%	41.92%	18.70%
	Au moins un parent CH		8.03%	22.46%	44.88%	24.63%
As-tu déjà essayé, sans succès, de passer moins de temps sur Internet/à utiliser les médias ?	Total		4.20%	13.40%	43.69%	38.70%
	Pas de parent CH		4.27%	16.71%	43.25%	35.76%
	Au moins un parent CH		4.19%	12.76%	43.78%	39.28%
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		5.15%	15.76%	43.89%	35.20%
	Pas de parent CH		7.70%	19.25%	44.43%	28.62%
	Au moins un parent CH		4.66%	15.08%	43.79%	36.48%
Négliges-tu tes obligations quotidiennes (école, apprentissage) en raison de ton comportement face aux médias/à Internet ?	Total		3.79%	8.94%	33.02%	54.25%
	Pas de parent CH		3.89%	10.35%	32.42%	53.35%
	Au moins un parent CH		3.77%	8.67%	33.14%	54.43%
Te sens-tu agité-e, stressé-e ou irritable lorsque tu ne peux pas utiliser Internet/les médias ?	Total	*	4.98%	13.11%	37.96%	43.95%
	Pas de parent CH		10.50%	14.97%	35.25%	39.27%
	Au moins un parent CH		3.90%	12.75%	38.49%	44.87%
Te disputes-tu avec ta famille/ton entourage à cause de ton utilisation d'Internet/des médias ?	Total	*	5.74%	10.63%	29.78%	53.85%
	Pas de parent CH		11.57%	10.74%	25.19%	52.50%
	Au moins un parent CH		4.60%	10.61%	30.68%	54.11%
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	**	4.29%	8.03%	22.99%	64.69%
	Pas de parent CH		11.05%	6.55%	26.10%	56.30%
	Au moins un parent CH		2.97%	8.32%	22.38%	66.33%

Caractéristiques problématiques		p	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement/jamais
Comportement d'utilisation	Total		4.29%	8.03%	22.99%	64.69%
	Pas de parent CH	**	11.05%	6.55%	26.10%	56.30%
	Au moins un parent CH		2.97%	8.32%	22.38%	66.33%
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		6.41%	17.63%	41.18%	34.78%
	Pas de parent CH	**	7.80%	28.11%	37.88%	26.21%
	Au moins un parent CH		6.13%	15.58%	41.83%	36.46%

Tableau B22 : Comportements problématiques liés à l'utilisation des médias numériques pour l'ensemble du groupe et selon l'origine migratoire. *p < .05, **p < .001

Aspects positifs de l'utilisation des médias numériques		p	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement/jamais
As-tu trouvé des ami-e-s ou des collègues sur Internet ?	Total		4.70%	10.26%	32.21%	52.83%
	Pas de parent CH	*	8.81%	12.41%	34.97%	43.81%
	Au moins un parent CH		3.90%	9.84%	31.67%	54.59%
Utilises-tu Internet pour rester en contact/faire des choses avec d'autres personnes ?	Total		18.52%	33.67%	33.09%	14.72%
	Pas de parent CH	**	29.62%	32.76%	26.26%	11.35%
	Au moins un parent CH		16.35%	33.85%	34.43%	15.38%

Tableau B24 : Aspects positifs de l'utilisation des médias numériques, pour l'ensemble du groupe et selon l'origine migratoire. *p < .05, **p < .001

Influence des médias numériques sur l'état de bien-être et formes d'utilisation particulières		p	Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement/jamais
Utilises-tu les réseaux sociaux (p. ex. TikTok, WhatsApp, etc.) ?	Total		44.11%	39.92%	12.82%	3.14%
	Pas de parent CH		52.20%	30.48%	14.39%	2.92%
	Au moins un parent CH		42.53%	41.77%	12.52%	3.19%
Utilises-tu les médias/l'Internet pour les jeux vidéo ?	Total		20.01%	23.55%	26.16%	30.29%
	Pas de parent CH	**	33.61%	23.43%	25.39%	17.57%
	Au moins un parent CH		17.35%	23.57%	26.31%	32.77%
L'utilisation des réseaux sociaux ou des jeux vidéo améliore-t-elle ton humeur ?	Total		9.69%	26.42%	45.12%	18.77%
	Pas de parent CH	*	15.72%	28.52%	44.82%	10.93%
	Au moins un parent CH		8.51%	26.01%	45.18%	20.30%
Ton utilisation des médias a-t-elle une influence sur la manière dont tu te sens physiquement (p. ex. manque de sommeil, maux de tête) ?	Total		4.49%	14.94%	43.49%	37.09%
	Pas de parent CH	*	8.32%	17.35%	43.28%	31.06%
	Au moins un parent CH		3.74%	14.46%	43.53%	38.27%
Ton utilisation des médias a-t-elle une influence sur la manière dont tu te sens psychologiquement (p. ex. triste, heureux-se, apaisé-e) ?	Total		4.66%	17.57%	43.24%	34.54%
	Pas de parent CH	*	8.25%	23.92%	34.71%	33.12%
	Au moins un parent CH		3.95%	16.33%	44.91%	34.81%
Utilises-tu des applications censées t'aider à contrôler ou limiter ta consommation de médias ?	Total		4.60%	8.06%	17.93%	69.41%
	Pas de parent CH	*	10.18%	6.61%	21.52%	61.70%
	Au moins un parent CH		3.51%	8.35%	17.22%	70.92%

Tableau B25 : Influence des médias numériques sur l'état de bien-être et formes particulières d'utilisation, dans l'ensemble du groupe et selon l'origine migratoire. *p < .05, **p < .001



projuventute.ch

Fondation Pro Juventute
Thurgauerstrasse 39
8050 Zurich
Tél. 044 256 77 77
info@projuventute.ch

