

Feel-ok.ch : résumé du [rapport sur les jeunes](#)

Méthode

Entre novembre 2018 et juin 2019, 452 jeunes âgés de 12 à 16 ans et 41 membres du corps enseignant des cantons de Berne, Soleure, Thurgovie, Saint-Gall et Zurich ont participé à une enquête à l'école portant sur la santé mentale et physique et les addictions. D'autres résultats proviennent de l'outil de l'enquête de feel-ok.ch SPRINT.

Le présent chapitre résume les résultats de l'enquête menée auprès des jeunes et de SPRINT. Ceux de l'enquête menée auprès du corps enseignant sont disponibles sur le site feel-ok.ch/2019-e.

Résultats | Santé mentale

Les jeunes interrogés ont majoritairement une (assez) bonne estime d'eux-mêmes (surtout les garçons) et 93 % sont plutôt voire très satisfaits de leur vie. Malgré tout, des pensées comme « J'aurais mieux fait de ne pas naître » pèsent sur le moral de 11 % des participants à l'enquête. La mauvaise humeur, l'épuisement et la tristesse sont des sentiments répandus (> 27 %).

58 % des jeunes souhaitent apprendre à l'école des méthodes qui les aident à se sentir mieux, et 16 % disent que c'est le cas.

Les jeunes attendent de l'école – outre les branches d'enseignement traditionnelles – qu'elle leur apprenne à gérer l'argent, les aide en matière d'orientation professionnelle et leur permette d'exercer leurs compétences de vie sociales et personnelles.

À la question de savoir ce qui les préoccupe, les jeunes répondent : l'école, la recherche d'une place d'apprentissage, les loisirs (surtout le sport) et les questions familiales, mais aussi les questions sur leur avenir, la consommation en ligne, l'amitié, la perception de soi (identité, estime de soi et confiance en soi) et les conflits sociaux (p. ex. le harcèlement).

Les jeunes se posent des questions auxquelles ils souhaitent que d'autres jeunes apportent des réponses, surtout en ce qui concerne la valeur qu'ils s'attribuent et que les autres leur attribuent (estime de soi), les substances (alcool, tabac, drogue), les résultats scolaires, les conflits sociaux, la sexualité, l'amour et l'identité personnelle.

Le sport, les métiers, les loisirs (> 60 %) mais aussi le rapport à l'argent, l'alimentation, le changement climatique, les médias, les droits de l'enfant, la vie affective, l'amour, la sexualité et la confiance en soi (> 29 %) sont autant de sujets qui intéressent les jeunes. Ils sont bien moins préoccupés (< 11 %) par les jeux de hasard, le tabagisme, les préjugés, les troubles de l'alimentation et la protection contre le soleil (< 15 %).

57 % des jeunes interrogés indiquent qu'au cours des trente derniers jours, ils ont subi un stress particulièrement pesant, surtout à l'école, avec eux-mêmes ou avec leur famille (> 16 %). Ils se sont sentis particulièrement stressés par des examens difficiles, le manque de temps, des mauvaises notes ou des feedbacks négatifs, la peur de ne pas passer l'année ainsi que la quantité et la difficulté des devoirs scolaires (> 15 %).

38 % ont été maltraités au cours des dernières semaines : ils ont été offensés (23 %), exclus (10 %), raillés (9 %) ou frappés (5 %). 6 % évoquent des dégâts matériels.

Comment les jeunes sondés se comportent-ils face à des situations pesantes ? Ils disposent d'un vaste éventail de ressources pour gérer le stress, notamment en écoutant de la

musique, en parlant avec les amis et/ou avec des membres de la famille, en faisant du sport, en visionnant des vidéos, en pratiquant leurs hobbies, en jouant aux jeux vidéo et en dormant.

Lorsque les jeunes sont en colère, ils écoutent de la musique, vont prendre l'air, font du sport ou se parlent à eux-mêmes pour se calmer (> 31 %).

78 % des jeunes sondés affirment avoir déjà dû faire face à un problème grave. Ils ont essayé de prendre le problème avec humour, de l'oublier, de penser à autre chose en faisant du sport ou d'en discuter avec des copains ou avec des adultes (> 22 %). La consommation de substances comme stratégie de gestion du problème était citée très rarement (2 %).

Durant leur temps de loisirs, la majorité des jeunes rencontre des amis, écoute de la musique, passe du temps en famille, fait du sport et visionne des films. Passer du temps avec le petit copain/la petite copine ou s'engager pour des activités sociales, l'environnement et/ou la commune sont rarement cités dans ce groupe d'âge (< 10 %).

Pour être vraiment heureux, les participants à l'étude ont impérativement besoin de leur famille, de leurs amis, de leurs activités de loisirs et d'être en bonne santé. Avoir un beau corps et exercer du pouvoir sur d'autres gens : c'est ce dont ont besoin quelques jeunes de 12 à 16 ans pour être heureux (< 20 %).

Résultats | Tabac

Les jeunes sondés âgés de 12 à 15 ans ont plutôt une attitude de rejet à l'égard de la publicité pour le tabac, le cannabis et l'alcool, ainsi que de la consommation de substances dans des locaux fermés (y compris à la maison). La majorité d'entre eux est toutefois d'avis que chacun devrait être libre de fumer des cigarettes et de boire de l'alcool. Les jeunes interrogés estiment que la consommation de drogues et de cannabis contenant du THC devrait rester illégale.

40 % avaient pleinement conscience d'être exposés à de la publicité pour des cigarettes au cours des derniers mois, et 5 % ont dit avoir reçu des cadeaux publicitaires de l'industrie du tabac. La majorité des jeunes sondés rejette la publicité ou ne montre aucun intérêt.

À la question de savoir pour quelles raisons ils trouvent important de renoncer à fumer des cigarettes, les jeunes de 12 à 15 ans citent deux facteurs majeurs, à plus de 92 % : « Je ne veux pas devenir dépendant » et « Cela nuirait à ma santé ». Dans l'ensemble, la majorité des jeunes juge plutôt importants voire très importants tous les motifs incitant à continuer à vivre sans fumer. Malgré tout, près de 15 % accepteraient une cigarette si quelqu'un leur en proposait une, surtout si les motifs de rejet de la cigarette sont chez eux peu affirmés.

Plus de la moitié des jeunes interrogés affirme savoir comment aider les amis à arrêter de fumer : beaucoup d'entre eux mettraient les cigarettes de côté, les motiveraient à arrêter, feraient diversion et leur rappelleraient les conséquences négatives de la consommation de tabac. Les filles surtout souhaiteraient recevoir des conseils (de la part de spécialistes) sur la manière d'aider leurs amis à arrêter de fumer.

42 % des participants à l'étude affirment que leurs parents et leurs frères et sœurs fument. La grande majorité souhaite les voir arrêter (76 %). 75 % ne savent pas comment les aider. 40 % (surtout les filles) aimeraient bénéficier de conseils à ce sujet. Ceux qui ne veulent pas de conseil affirment souvent ne pas être responsables du comportement de leurs parents en matière de santé ou avoir perdu espoir de pouvoir faire quelque chose.

Grâce à l'enquête SPRINT, nous savons que les jeunes qui fument interrogés (groupe d'âge : 15 à 18 ans !) le font pour se détendre, par plaisir, par habitude, pour se remonter le moral ou pour vaincre l'ennui (> 30 %). 61 % indiquent être un peu jusqu'à fortement dépendants. 26 % ont l'intention d'arrêter de fumer des cigarettes dans les mois à venir. La majorité a déjà sérieusement essayé d'arrêter, principalement par ses propres moyens (46 %) ou avec l'aide de copains (32 %).

Résultats | Alcool, cannabis, sport et alimentation

Les résultats présentés ci-dessous sont tirés de l'enquête SPRINT.

72 % des jeunes interrogés âgés de 15 à 18 ans (!) ne boivent pas d'alcool ou alors très rarement. 35 % d'entre eux étaient ivres une fois par mois (au cours du dernier trimestre). Les jours où ils ont consommé le plus d'alcool, 65 % des participants au sondage ont bu 3 boissons alcoolisées ou plus. Les troubles ressentis suite à la consommation d'alcool sont principalement la nausée et des vomissements (25 %), des « trous de mémoire » (aucun souvenir de ce qui s'est passé par la suite, 13 %) et des bagarres (6 %). Les jeunes qui boivent de l'alcool le font essentiellement parce qu'ils ont envie de trinquer avec d'autres, parce qu'ils aiment le goût des boissons alcoolisées ou pour avoir plus de plaisir (> 22 %). Une minorité cite la consommation d'alcool comme stratégie pour se détendre (17 %) ou pour oublier les problèmes (9 %).

9 % des jeunes âgés de 15 à 18 ans ayant participé à l'enquête SPRINT consomment du cannabis au moins une fois par semaine et 4 % au moins une fois par jour, en premier lieu parce qu'ils aiment se sentir « planer » (54 %) mais aussi pour se détendre (48 %), pour stimuler leur créativité et leur fantaisie (36 %), pour vivre plus intensément le moment présent (29 %), pour mieux gérer le stress (23 %) et pour oublier les problèmes ou pour se remonter le moral (16 %). Les consommateurs de cannabis font état de troubles comme la fatigue (25 %), des problèmes de concentration et des humeurs dépressives (11 %). L'outil SPRINT ne permet toutefois pas de conclure à l'existence d'un lien entre ces phénomènes et la consommation de cannabis.

37 % des jeunes âgés de 12 à 15 ans qui ont répondu aux questions relatives au sport dans SPRINT font du sport ou des activités physiques intenses pas plus de deux heures par semaine. La plupart de ceux qui font du sport le pratique parce qu'ils ont du plaisir à en faire (83 %), pour être en forme et pour des raisons de santé. Parmi les autres avantages de s'adonner à une activité sportive ou de faire de l'exercice, ils citent également les interactions sociales et la réalisation d'objectifs de performance personnels (41 % pour chacun de ces facteurs) et pour la détente (32 %).

Il ressort de l'enquête SPRINT que de nombreux jeunes ne mangent pas assez de fruits et de légumes et consomment trop de sucreries. La consommation d'aliments de consommation rapide gras et de boissons sucrées est assez répandue.

Résultats | Médiateurs auprès des jeunes et conseils didactiques

Que pensent les jeunes de l'idée d'être aidés par d'autres jeunes pour gérer certains problèmes ou pour répondre à bien des questions qu'ils se posent ? Ils devraient remplir au moins trois conditions : 1) Ils aiment que d'autres jeunes leur demandent conseil. 2) Aujourd'hui déjà, d'autres jeunes les sollicitent pour bénéficier de conseils. 3) Ils seraient disposés à consacrer un jour pour en apprendre davantage sur des sujets comme les addictions, la santé et le bien-être. Conclusion : dans chaque classe sondée, au moins un jeune remplit tous ces critères. Les jeunes sont d'avis qu'il serait en principe possible d'introduire un rôle de médiateur auprès de leurs pairs.

Dans le cadre de l'enquête scolaire, nous avons demandé à des jeunes comment ils approfondiraient un sujet d'addiction pour le rendre intéressant pour la classe. Presque sous forme de mots-clés, les jeunes indiquent ce qu'ils attendent d'une intervention intéressante : des informations factuelles (conséquences d'un comportement), pertinence personnelle, éléments ludiques et interactifs, exemples, vidéos (notamment des témoignages), méthodes et discussions variées.

Conséquences

Les résultats de la présente étude montrent que la promotion de la santé mentale inclut également la prévention des addictions et de l'endettement, ainsi que la promotion du sport et d'une alimentation équilibrée. À l'inverse, la prévention des addictions et de l'endettement ainsi que la promotion du sport et d'une alimentation équilibrée participent à un développement psychique sain. Les dénominateurs communs sont les compétences de vie : en les encourageant, on peut influencer positivement diverses dimensions. Il y a un besoin tant de mesures de promotion de ces compétences que de produits qui ciblent chacun de ces thèmes.

Les responsables de programme peuvent tirer diverses conclusions de cette foule d'informations. Pour le site feel-ok.ch, se posent les réflexions suivantes :

- Il s'agit d'impliquer et d'écouter les principaux groupes d'interlocuteurs d'un projet, afin de connaître leurs préoccupations, leurs attentes, leurs priorités et leurs solutions face à un sujet donné et ce, dans le cadre des ressources disponibles.
- À l'avenir, la plateforme devra non seulement approfondir des thèmes mais également offrir des outils permettant d'exercer les compétences de vie.
- Compte tenu de l'intérêt exprimé par les jeunes, la plateforme devrait être complétée par des rubriques consacrées aux compétences financières et à l'environnement. Il s'agit par ailleurs de développer davantage notamment les thèmes de l'école, de l'orientation professionnelle et de la famille.
- Les nouvelles méthodes pour approfondir des thématiques devraient – pour autant que les ressources le permettent – être flexibles, variées, peu textuelles, simples, complétées par des vidéos, ludiques, humoristiques, interactives, peu chronophages, actuelles et se fonder sur les intérêts exprimés par les jeunes.
- Les contenus existants sur feel-ok.ch devraient être complétés par de nouvelles méthodes autour des thèmes de l'alcool, du cannabis, du sport et de l'alimentation¹.
- Nous gardons à l'esprit de réaliser l'option « Médiateurs auprès des jeunes » avec l'aide du réseau spécialisé.

Extensions de feel-ok.ch

L'offre de feel-ok.ch a été élargie sur la base des résultats de la présente étude. Sous le thème « Santé mentale » figurent désormais les ressources suivantes :

- feel-ok.ch/stress-jugendtipps (conseils destinés aux jeunes)

¹ Depuis novembre 2019, il existe de nouvelles méthodes sur le thème du tabagisme à la page feel-ok.ch/methoden.

Stressé ? Mort d'ennui ? De mauvaise humeur ?
Que font les jeunes pour se sentir mieux.

- feel-ok.ch/stress-verstehen (comprendre le stress)
Pensées, sentiments, corps et comportement : comprendre les interactions

- feel-ok.ch/stress-schulstress (stress à l'école)
Conseils pour lutter contre le stress à l'école.

- feel-ok.ch/stress-konflikte (stress lié aux conflits)
Désamorcer les problèmes et les conflits avec les copains.

- feel-ok.ch/+stress
Nouvelles fiches de travail pour l'école.

Sous le thème « Prévention du tabagisme », nous avons ajouté de nouveaux articles ou complété des articles existants :

- feel-ok.ch/eltern-tabak (tabagisme des parents)
Ce que les enfants souhaitent lorsque leurs parents fument | Lettre aux parents.

- feel-ok.ch/tabak-werbung (publicité pour le tabac)
Publicité pour le tabac : qu'en pensent les jeunes ?

- feel-ok.ch/tabak-gegenargumente (arguments anti-tabac)
Motifs des jeunes pour ne pas fumer.

- feel-ok.ch/rauchen-freund (mes copains fument)
Aider un copain à arrêter de fumer

- feel-ok.ch/tabak-zigaretten sucht (tabagisme)
Thème du tabagisme

Les retours des jeunes comme ceux des enseignants ont influencé la stratégie adoptée par feel-ok.ch. Cette stratégie et l'utilisation de la plateforme avec des jeunes sont expliquées sur la page feel-ok.ch/onlineVortraege, vidéos à l'appui.