

04.04.2017 - 10:00 Uhr

Addiction Suisse Plus d'élèves stressés

Lausanne (ots) -

Près d'un tiers des élèves de 15 ans se sentent sous pression. Parmi eux, la consommation de tabac est plus fréquente. Le stress lié au travail scolaire est plus répandu qu'il y a seize ans et les élèves concernés se sentent souvent moins bien. Ces résultats proviennent de la dernière enquête nationale auprès des écolières et écoliers réalisée par Addiction Suisse sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique. Ils sont résumés dans une nouvelle feuille-info qui se penche sur le stress scolaire chez les jeunes et son évolution au fil du temps.

Une enquête représentative menée en Suisse montre qu'entre 12 et 22% des élèves de 11 à 15 ans indiquent être «assez stressés», 6 à 12% «très stressés», avec des variations en fonction de l'âge et du sexe. On observe des différences marquées entre les groupes d'âge chez les filles uniquement: celles de 13 à 15 ans sont nettement plus souvent stressées que leurs cadettes.

Plus de stress parmi les élèves de 15 ans Le fait que le stress semble davantage toucher les élèves plus âgés pourrait notamment être lié au développement ainsi qu'à la hausse des exigences à chaque niveau scolaire et aux enjeux liés au choix d'une profession. «Les résultats nous montrent que nous devons rester vigilants», déclare Marina Delgrande, chercheuse à Addiction Suisse et coauteure d'une nouvelle publication(1) sur le stress scolaire chez les jeunes en Suisse.

Un phénomène plus répandu qu'il y a seize ans La proportion d'élèves de 11 à 15 ans qui se sentaient stressés par le travail scolaire a passé de 22% en 1998 à 27% lors de la dernière enquête en 2014. Cette hausse pourrait notamment s'expliquer par un changement d'attitude des jeunes vis-à-vis de l'école. Ils accorderaient par exemple davantage d'importance aujourd'hui à de bons résultats scolaires.

Stress et bien-être

Les jeunes qui se disent stressés par le travail scolaire se sentent souvent moins bien. Des symptômes récurrents tels que les difficultés à s'endormir ou la nervosité sont plus répandus parmi eux. Parmi les élèves de 15 ans, près d'un tiers se sentent assez voire très stressés par le travail scolaire. La consommation de tabac au moins une fois par semaine y est aussi plus répandue que parmi les élèves du même âge qui se sentent peu ou pas du tout stressés par l'école. L'enquête ne permet cependant pas de dire si le stress scolaire est la cause ou la conséquence des symptômes décrits et du tabagisme.

Le rôle de la prévention

Un environnement scolaire positif peut contribuer à la bonne santé psychique des élèves. Le sentiment d'appartenance et la solidarité au sein de la classe, des exigences scolaires et des évaluations transparentes constituent notamment des conditions favorables. A cela s'ajoutent, dans l'idéal, un environnement qui encourage le mouvement, des activités extra-scolaires ou la possibilité de participer à l'organisation de la vie de l'école. Les programmes qui permettent aux élèves d'apprendre des stratégies de résolution de problèmes et des techniques de gestion du stress s'avèrent également bénéfiques. Des mesures de ce type peuvent également contribuer à prévenir des consommations à risque.

Conseils pour les parents

Les parents trouveront des conseils plus détaillés à la fin de la feuille-info(2) sur la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis des jeunes et sur la page dédiée aux parents (3) sur le site internet d'Addiction Suisse. Ils peuvent recevoir des conseils en lien avec la consommation de substances psychoactives auprès d'Addiction Suisse (numéro gratuit 0800 105 105) ainsi qu'auprès des services spécialisés cantonaux (p. ex. services régionaux de consultation pour adolescents et familles).

L'étude en bref

Les données sur lesquelles se base la nouvelle feuille-info (4) sur le stress scolaire sont tirées de l'étude internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)->(5). Cette enquête sur les comportements de santé des 11 à 15 ans est menée tous les quatre ans, la dernière fois en 2014. Le volet suisse de l'étude est réalisé par Addiction Suisse et financé par l'Office fédéral de la santé publique et par la plupart des cantons.

(1 et 4)<http://tiny.cc/2df6jy>

(2)<http://tiny.cc/8ef6jy> (3)<http://www.addictionsuisse.ch/parents/> (5)<http://www.hbsc.ch/>

Soutenir les parents dans leur mission éducative est essentiel dans l'optique de la prévention des dépendances. Dans ce domaine, Addiction Suisse dispose d'une expertise unique et propose des conseils, des brochures pour les parents sur les différentes formes de dépendance, des supports pédagogiques pour travailler avec les enfants et des cours pour les professionnels. Les parents dépendants sont également soutenus dans leur rôle éducatif pour que les problèmes de dépendance ne se transmettent pas de génération en génération

Plus d'informations sur notre site internet www.addictionsuisse.ch

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur : www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse

Contact:

Corine Kibora

Porte-parole

ckibora@addictionsuisse.ch

Tél.: 021 321 29 75

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100800978> abgerufen werden.