

# HBSC et SMASH 2002

## Valorisation des études sur la santé des adolescents



Office fédéral  
de la santé publique

### INFOS

N°1: avril 2004 "Résultats HBSC et SMASH 2002 : des jeunes de Suisse romande et alémanique réagissent" – N°2 "Propositions des professionnels concernés par les jeunes" – N°3 "La recherche continue" – n°4 "Session des jeunes 2004"

N°1 : avril 2004

## Résultats HBSC et SMASH 2002 : des jeunes de Suisse romande et alémanique réagissent

### HBSC ET SMASH 2002 ? Bref rappel

En 2002, l'étude internationale quadriennale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC-02) sur la santé des écoliers de 11 à 16 ans a été menée par l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA). Dix ans après une première enquête similaire, l'étude Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health (SMASH-02) sur la santé des adolescents de 16 à 20 ans engagés dans une formation a été menée la même année par le groupe de recherche sur la santé des adolescents (IUMSP de Lausanne), en collaboration avec l'Institut de psychologie de l'Université de Berne et l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria du canton du Tessin. Ces deux études ont été soutenues par l'Office fédéral de la santé publique et la majorité des cantons.

« La majorité des filles se trouvent trop grosses »

« Problèmes de santé ou soucis : pour la majorité, ils en parlent à leurs parents »

« Sexualité : à 16 ans une minorité l'ont déjà fait »

« A 20 ans, la majorité des jeunes ont déjà été ivres »

Faut-il faire quelque chose?

Pourquoi?

### Adelboden 13-14 février 2004

Rencontre entre des jeunes et les équipes de recherche des deux études

#### Participants :

- jeunes de 14 à 20 ans de Suisse romande et alémanique
- chercheurs des études HBSC-02 et SMASH-02

*Nous avons fait appel à des cycles d'orientation, des écoles professionnelles, des centres de loisirs, des plannings familiaux et des semestres de motivation destinés aux jeunes en recherche d'apprentissage. 19 garçons et 10 filles âgés de 14 à 20 ans, des cantons de VD, FR, NE, JU, SG, OW LU, BE, ZH et BS ont participé aux débats.*

**Méthode :** 3 ateliers de 2 heures

#### Image de soi – Relations – Santé mentale

*Les jeunes ont été partagés en quatre groupes suivant la langue et l'âge, afin de faciliter les échanges. Deux ou trois chercheurs ont animé les discussions en présentant pour chaque thème les principaux résultats des études. Les chercheurs ont demandé aux jeunes de réfléchir à la pertinence des thèmes, à leurs propres expériences, aux explications et aux facteurs plutôt aggravants ou favorables à la santé.*

**Un chaleureux merci à tous les jeunes qui ont participé !**

*Voici un aperçu de leurs réactions et réflexions, dont certaines feront partie d'un film didactique de promotion de la santé des adolescents.*

## Atelier 1 : IMAGE DE SOI

### Image du corps

#### HBSC-02 : 11-16 ans

- 28% des filles, 48% des garçons ne voudraient rien changer en ce qui concerne leur corps
- 40% des filles, 25% des garçons pensent qu'elles/ils sont un peu ou beaucoup trop gros

#### SMASH-02 : 16-20 ans

- 40% des filles, 18% des garçons sont insatisfaits de leur corps
- 70% des filles, 25% des garçons désirent maigrir

### Du côté des Romands

#### Deux tendances se dessinent :

- On fait attention au regard des autres. On se compare toujours aux stars ou aux copines.
- ... tous narcissiques, on se cherche, on n'est pas sûr, on marque notre individualité par l'habillement, ... c'est important pour trouver du travail, tout le monde regarde le physique ...
- La pression pour la marque (porter de la marque) peut pousser au vol si on n'a pas d'argent.

#### "Être soi-même plutôt que paraître" :

- Les critiques qui se focalisent sur le corps, c'est dégueulasse. C'est de la discrimination.
- C'est le produit de la société de consommation.
- Si on a un mauvais look, si on est mal dans sa peau, les vêtements peuvent améliorer la situation, on peut faire du sport pour avoir confiance en soi, faire quelque chose bien dans un domaine pour redonner confiance en soi.

## Solutions?

- Il faut faire des pubs sans filles maigres.
- Il faudrait banaliser les marques; supprimer les pubs pour les vêtements. Pubs pour les régimes : on n'y croit pas mais on est tentés. C'est l'évolution de la société : s'en préoccuper, ce n'était pas comme cela pour les parents.
- Le régime, c'est une question de volonté, pourquoi pas la chirurgie esthétique?
- On peut exprimer sa personnalité à travers autre chose que son corps, la musique, p. ex.
- Voir l'intérieur de la personne : les pys, les parents devraient aider à être bien dans sa peau.
- Non, les parents n'ont pas à s'en mêler.
- Les copains donnent leur avis; le choix des vêtements est basé sur les copains; les copains sont ceux qui nous ressemblent le plus.

### Du côté des alémaniques

#### Idealbilder

#### Sind die Resultate wie erwartet?

- Es ist erwartet, dass viele abnehmen möchten, aber nicht so viele, das erstaunt dennoch.
- Es gibt doch nicht 70% übergewichtige Jugendliche?
- Die Frauen waren weniger erstaunt, obschon für sie klar war, dass sicher nicht so viele abnehmen müssten.

#### Druck auf Frauen zum Schlank sein:

- Frauen beginnen sich bei Kritik rasch zu verteidigen und zu rechtfertigen. Sind rasch verunsichert.
- Knaben hänseln schon früh etwas molligere Mädchen.
- Wenn Frauen ein Idol sehen und sich damit vergleichen, dann handeln sie und versuchen abzunehmen.
- Männer sind da selbstbewusster, sie passen sich nicht so leicht an Ideale an.
- Schlanke Frauen haben offensichtlich mehr Anziehungskraft auf Männer.
- Frauen lassen sich von den Medien stärker unter Druck setzen.

## Lösungen

#### Um den Druck auf die Frauen zu reduzieren?

- Es wäre schön, wenn auch etwas mollige Frauen ab und zu ein Kompliment bekommen würden. Oder ein positives Feedback zu ihrer Figur, wenn sie fragen, ob sie zu dick seien.
- Frauen sollen etwas mehr Selbstvertrauen haben.
- Wenn man weiss, dass man Sport treibt, fit ist und sich gesund ernährt, könnte man auch mal mit sich zufrieden sein, wenn man etwas molliger ist.

#### EN RESUME

Tant les Romands que les Suisses-alémaniques ressentent une pression dès l'école primaire les poussant à ressembler à certains modèles (minceur pour les filles, corps musclé pour les garçons, habits de marque pour tous). Les jeunes ressentent aussi cette pression de la part des adultes, par exemple lors d'entretiens d'embauche. Certaines filles se sentent déstabilisées par cette pression et s'efforcent de perdre du poids.

D'où viennent ces idéaux et quels intérêts se cachent derrière ? Les jeunes ne pouvaient guère y répondre. Parmi les solutions ils proposent de prendre conscience davantage de leurs autres qualités personnelles et d'y puiser la confiance en soi. En outre, ce serait bien si des femmes un peu rondes recevaient de temps en temps un compliment sur leur physique... Qui fait le premier pas ?

## Alimentation

### HBSC-02 : 11-16 ans

-32% des filles, 25% des garçons ne prennent jamais de petit déjeuner les jours d'école

### SMASH-02 : 16-20 ans

-27% des filles, 12% des garçons souhaitent de l'aide pour résoudre des problèmes d'alimentation

### Du côté des Romands

#### Les jeunes mangent mal

Fast-foods, alimentation pas saine, rapide; repas de midi sauté 3-4 fois par semaine : les jeunes mangent mal, grignotent entre les repas, sautent des repas. Un jeune du groupe (papa cuisinier) mange bien.

- c'est une chance d'avoir une cantine.
- pas de problème si on a été habitué à manger des légumes.

## Pourquoi?

- Les horaires ne permettent pas de rentrer chez soi; coût des repas sains; manque d'appétit; paradoxe : les jeunes mangent mal et se plaignent d'être gros; on ne connaît pas assez les conséquences de notre alimentation.
- Le temps, la gourmandise; très peu d'influence de la pub.

### Du côté des Alémaniques

#### Was macht es schwierig, sich ausgewogen und gesund zu ernähren?

- Zu wenig Zeit. Viele machen nur 30 Min. Mittagspause, damit sie früh wieder nach Hause können.
- Kantinen sind zu teuer (15 Fr.) und haben zu lange Wartezeiten.
- Abends isst man auch nicht am Familientisch. Es ist meist keiner da, der kocht.
- Selbst geht man auch gerne wieder in den Ausgang.
- Das Frühstück lässt man ausfallen, weil man sowieso schon früh aufstehen muss.

## Lösungen

### Sich gesund zu ernähren?

- Wenn Mama kochen würde, und es abends ein richtiges Nachtessen gäbe.
- Automaten mit besserem Angebot.
- Bei Ständen müssten gesunde Artikel besser präsentiert werden. Der Junk food wird vor dem Laden verkauft, für Früchte etc. muss man hinein und in die Schlinge stehen.
- Mehr Reklame für Früchte und Gemüse.

### EN RESUME

Beaucoup de jeunes se nourrissent de façon déséquilibrée et mangent des snacks à la place de repas complets. Les principales raisons invoquées sont un manque de temps (courtes pauses de midi, le soir pas le temps de se mettre à table en famille), une offre de nourriture limitée à l'école ou au travail, ainsi que l'influence de la publicité pour les snacks et sucreries. Les solutions seraient davantage de repas pris en famille et une offre plus attirante pour des aliments sains dans les magasins et les établissements scolaires.

## Sport

### HBSC-02 : 11-16 ans

-85% des filles, 90% des garçons font au moins 2 jours par semaine au cours d'une semaine ordinaire de l'activité physique pendant au moins 60 minutes

### SMASH-02 : 16-20 ans

-40% des filles, 60% des garçons se livrent à une activité sportive en dehors de l'école plus d'une fois durant la semaine

### Du côté des Romands

#### Le sport

- Le sport, ça a rien à voir avec la santé, mais avec le plaisir!
- C'est bon contre la violence, non?

#### La pratique sportive diminue

- On fait moins de sport dès 16 ans? Normal, on a d'autres intérêts dans la vie, avant y avait que le sport qu'on avait le droit de faire comme loisirs à nous ...
- A 16 ans, on a moins d'énergie à dépenser, on bosse déjà comme des dingues ...
- Manque de temps; on se remet en cause, on perd son assurance.

#### Le sport de compétition

- J'ai arrêté parce que mon entraîneur me dévalorisait.

- La pression dans le sport, c'est null!
- Non, pour moi le stress dans le sport, c'est bien, ça me déstresse du reste de la vie!
- Trop de sport nuit à : l'école, la famille, la santé; entraîne la dépendance.

## Propositions

- Publicité en faveur du sport pour le bien-être.
- Diversifier l'offre du sport à l'école.
- Formation pédagogique des entraîneurs.
- Activités sportives dans les clubs de loisirs.

### Du côté des Alémaniques

#### Daten zur Entwicklung der körperlichen und sportlichen Aktivität:

- Beim Aufhören gibt es keine negativen Konsequenzen.
- Club-Sport: Vereinsleben und die Verpflichtung, bald einmal Leistung bringen zu müssen, halten ab.
- Die Ausbildung wird höher gewichtet als der Sport, genießt zeitlich Priorität.
- Mit längeren Arbeits- und Schulwegen und mit steigenden Motorisierung verliert sich diese Portion körperliche Aktivität.

#### Die Verabschiedung von der körperlichen Aktivität und vom Sport geschieht schleichend.

- Sport macht man, weil es im Umfeld üblich ist (Familie, Freunde etc.)
- Wenn man von klein auf im Club so integriert ist, dass es auch das soziale Umfeld wird, dann ist es wieder attraktiv.
- Man macht Sport, wenn ein Profit ersichtlich ist.
- Es muss Spass machen.

### Was hält Jugendliche von den Sportclubs ab?

- Sportclubs denken an: Meisterschaften, Liga, Sieg
- Hohe Gebühren in Sportclubs schrecken ab

#### EN RESUME

L'abandon d'un sport ou d'une activité physique régulière se fait au fur et à mesure que les déplacements pour se rendre à l'école ou au travail s'allongent, que la motorisation augmente et que le temps libre diminue (en raison de formation, nouveaux loisirs). Les jeunes ne perçoivent pas pour l'instant les conséquences de l'inactivité physique. Ils proposent plus de sport à l'école et pour s'amuser dans les centres de loisirs.

## Atelier 2 : AMIS, FAMILLE, PETITS AMIS

### Relations amicales

#### HBSC-02 : 11-16 ans

-42% des filles et 78% des garçons ont trois ou plus de vrais amis et vraies amies

#### SMASH-02 : 16-20 ans

- 50% des filles, 37% des garçons parlent de leurs problèmes psychologiques avec leurs amis  
- 9% des filles, 8% des garçons ont besoin d'aide pour leurs relations amicales

### Du côté des Romands

#### Ecoute et confiance

- Les amis, c'est fait pour nous écouter, pour partager, pour parler de nos soucis.
- Il y a les amis qui peuvent vous aider et ceux qui ne peuvent pas; on a peu d'amis, mais beaucoup de copains. Ça prend du temps pour se faire des amis, il faut bâtir la confiance.
- Avant 14 ans, on a pas de problèmes, ça vient seulement après ... Avant on n'a que des soucis.
- Dire une grosse bêtise à mes parents? Pour qu'ils m'engueulent, non!
- Si je suis enceinte? J'en parlerai d'abord à ma meilleure amie.

### Bonnes idées

- Les "grands frères" c'est une bonne idée.
- Les pairs médiateurs, ouais, c'est bien ça.

### Du côté des Alémaniques

#### Familie wird weniger wichtig, Freunde werden wichtiger? Ist das so?

- Freunde UND Eltern sind wichtig, für unterschiedliche Themen.
- Schwierige Elternbeziehungen machen es schwierig. Der Rückhalt fehlt.
- Es gibt viele Dinge, über die redet man nicht.
- Es gibt eine Ablösung von den Eltern. Man soll sich ja auch etwas distanzieren. Man wird einmal allein dastehen.
- Wenn Kollegen warnen, dass man sich in eine schwierige Richtung entwickelt, dann nimmt man das ernster, als wenn es die Eltern sagen.

- Freunde, Freundinnen aber auch Kolleginnen und Kollgen können sich gegenseitig unterstützen: In der Klasse einer Teilnehmerin gibt man sich gegenseitig Nachhilfe. In einer Berufsschulklasse wurde auf dem Internet ein Board eingerichtet, wo man fragen kann, wenn man etwas nicht versteht.

## Über Gefühle reden: Hilft es etwas?

- Männer sprechen eher, wenn sie vom Gesprächspartner eine Lösung erwarten. Wenn sie wissen, dass es keine Lösung gibt, brauchen sie nicht darüber zu reden!
- Frauen hilft es, Probleme einfach auch mal zu besprechen.

## Relations familiales

### HBSC-02 : 11-16 ans

-58% des filles et 51% des garçons parlent de leurs soucis à leurs parents au moins 1 fois par mois

### SMASH-02 : 16-20 ans

- 86% des filles, 82% des garçons ont recours à leur famille pour résoudre des problèmes de santé

- 17% des filles, 12% des garçons ont besoin d'aide pour résoudre des problèmes relationnels avec leurs parents

## Du côté des Romands

### Les parents se soucient du futur

- Quand ça ne va pas avec les parents, ça ne va pas bien pour moi.
- Résolution des disputes : dépend du thème : 1) ranger sa chambre : ils abandonnent; 2) école : ça dépend comment on se comporte et des conséquences pour le futur.
- Soucis du futur (ados) : quand on cherche et qu'on ne trouve pas, mais pas de souci si on sait ce qu'on veut. Double souci : quand on ne sait pas ce qu'on veut et qu'on perd du temps à chercher cela plutôt qu'une place d'apprentissage.

### Son propre espace

- Avoir sa chambre, c'est important, c'est notre espace ; les parents doivent frapper avant d'entrer
- On devrait prévoir dans tous les logements que le enfants aient leur chambre.

## Du côté des Alémaniques

*Die Teilnehmenden schätzen, dass 5-35% vertrauensvolles Verhältnis zu Eltern haben.*

### Warum schätzen sie dies so ein?

- Viele Jugendliche machen Dummheiten, Kiffen oder stellen sonst was an, da kann kein Vertrauen entstehen.
- Eltern wollen Kinder anders, als sie tatsächlich sind . Sie möchten eine „Bilderbuchfamilie“ nach aussen. Das zerstört das Vertrauen.
- Es gibt Konflikte wegen zu viel Fernsehen und zu viel PC.
- Eltern fokussieren oft auf das Negative.

### Aber

- Die Familie ist doch wichtig. Die Eltern sind ja eigentlich da. Auch wenn man nicht mit ihnen spricht, ist es ein gutes Gefühl, zu wissen, dass sie da sind.
- Eltern sorgen auch für Kinder: Sie putzen und kochen für sie, sie kleiden sie, ernähren sie etc.
- Trennung und Konflikte lassen vieles in der Beziehung zu den Eltern verkümmern.

## EN RESUME

Même si à première vue les jeunes semblent être en conflit permanent avec leurs parents (au sujet de choses de tous les jours en général), tous s'accordent à dire que les parents restent importants. Les conflits familiaux et entre les parents sont très lourds à vivre. En outre, les jeunes trouvent important que leurs parents respectent leur sphère privée. Enfin, les amis et amies sont également des interlocuteurs essentiels : ils vivent des choses semblables et peuvent apporter un fort soutien.

## Sexualité et contraception

### HBSC-02 : 11-16 ans

-entre 14 et 16 ans un jeune sur cinq a déjà eu des relations sexuelles

-87% ont utilisé le préservatif lors du dernier rapport

### SMASH-02 : 16-20 ans

- un jeune sur deux a déjà eu un rapport sexuel

- les apprentis sont plus actifs

- 75% utilisent le préservatif au premier rapport

## Du côté des Romands

- C'est très différent. Relation amoureuse : il y a un début et une fin (dans la projection); ce n'est pas le cas avec les amis.
- Chercher l'idéal : quelqu'un qui est bien pour maintenant.

- quoi? Si peu de pourcentage de relation sexuelle? Y se sont trompés ou quoi?

### **Pourquoi ce décalage entre les chiffres et ce que vous croyez?**

- Comment on le sait? Mais on a confiance en nos copains qui nous le disent!
- Y a aussi ceux qui disent mais qui ne l'ont pas fait, mais ça on les reconnaît facile.
- Pour les filles : il n'y a pas de rapports sexuels sans sentiments.
- Pour un garçon, si la relation est forte, la relation sexuelle est une sorte de conclusion logique.
- On se focalise sur ceux qui disent l'avoir fait et on oublie que ce n'est pas le cas de tout le monde.

### **Pression des pairs**

- Les garçons se vantent, pas les filles. Ces garçons qui se vantent sont les fouteurs de merde. Ceci exerce une pression sur les garçons non actifs.
- Pas possible pour les garçons d'être forcés.
- Prévention : ne pas insister si c'est non.

### **Préservatif**

- Ça doit être dans le 100% des rapports qu'il faut le mettre!
- A partir de 15-16 ans, il faut en avoir sur soi tout le temps, parce que ça peut arriver n'importe quand (mec).
- Dans la logique c'est surtout les garçons qui doivent en avoir un (fille).
- Si on en a un sur soi on donne l'impression qu'on veut coucher (fille).
- Education sexuelle : on apprend plein de choses.
- Dans certaines circonstances, absence de contraception : viol, pressé de le faire, pas d'endroit pour être tranquille.

*hôtels gratuits pour jeunes  
donner des vacances aux parents*

### **Du côté des Alémaniques**

Die TN interessieren sich, die Zahlen zu hören.

- Sie haben dazu keine Kommentare abzugeben, ausser, dass sie die Rate der Schwangerschaften hoch finden.
- Dass Lehrtöchter früher Sex haben erklären sie sich so, dass Lehrtöchter mehr mit älteren Männern in Kontakt kommen. In der Schule lernt man nur maximal 2-3 Jahre ältere Männer kennen. In der Lehre ist die Skala eher nach oben offen.)

### **EN RESUME**

La discussion sur le « véritable » pourcentage de jeunes sexuellement actifs montre que les jeunes ressentent aussi une pression dans ce domaine et se sentent poussés à « le » faire. La nécessité d'une protection conséquente contre des maladies sexuellement transmissibles et contre une grossesse est incontestée. Cependant, l'usage d'un moyen de contraception n'est pas si facile, parce qu'on ne veut pas donner l'impression d'être trop préparé, et parce que le rapport a parfois lieu dans des conditions défavorables.

## **Atelier 3 : SANTE MENTALE**

### **Violence**

#### **HBSC-02 : 11-16 ans**

-9% des filles, 22% des garçons se sont fait frapper à l'école au moins une fois au cours des 12 mois précédents l'enquête

-9% des filles, 15% des garçons ont volé quelque chose au moins une fois au cours des 12 mois précédents l'enquête

#### **SMASH-02 : 16-20 ans**

-13% des jeunes ont été au moins une fois par semaine victimes d'insultes ou de moqueries par leurs camarades

-15% des filles, 27% des garçons ont volé au cours des 12 mois précédents l'enquête

### **Du côté des Romands**

#### **Bagarres**

- On bastonne jusqu'à 17-20 ans, après on a un job, des études, ça s'arrête.
- Les plus jeunes, ils imitent leurs grands frères et tapent plus tôt.
- On se sent en sécurité à l'école, pas en ville. Il y a de plus en plus de fouteurs de merde.
- La police n'est pas là quand on a besoin d'elle : ils laissent les bastons se faire, ils ont peur des jeunes. Personne ne veut s'engager dans la police.
- On a perdu le respect de la police : ils se font siffler. Ils ne sont pas assez sévères. C'est leur travail de faire la morale, mais ils rigolent avec nous.
- Violence verbale et racisme : un peu; la moquerie ne se fait plus beaucoup quand on devient plus âgé.

- Information sur les précautions à prendre.
- Il faudrait annoncer les vols dans les journaux que les jeunes lisent.

## Vol

- Tout le monde a déjà volé, bien sûr!
- Même les adultes l'ont tous fait!
- Jusqu'à cent balles c'est pas du vol!
- Voler la famille? Ha non pas ça!

## Du côté des Alémaniques

Die Zahlen zur Gewalt (erlebte Gewalt, Delikte erstaunen nicht. Das Problem ist gravierend (zwei Drittel der Gruppe). Das Problem ist nicht schwerwiegend (ein Drittel der Gruppe).

### Selbst Delikte ausgeübt? Verschiedene haben geklaut, weil ...

- Es ist ein Kick.
- Man hat zu wenig Geld.
- Es macht Freude, etwas gratis zu haben. Das gibt ein „Schnäppchen“ Gefühl.
- Für einzelne Jugendliche ist Klauen ein Erwerb. Sie klauen Natels, Minidisk etc. und verkaufen sie.
- In der Schule ist Klauen entweder ein Spiel, oder es ist Folge der Desorganisation (wenn ich ein Schulmaterial nicht habe oder nicht finde, klaue ich es schnell) oder es ist eine Form des Plagens.

*Als Diebstahlopfers bleiben viele cool*

### Warum werden Leute gemobbt?

- Es gibt auch Lehrkräfte, die SchülerInnen mobben.
- Kinder aus schwierigen Familiensituationen können als Reaktion Täter werden, oder ihre Probleme machen sie zu Opfern.
- Eine TN wurde gemobbt als sie in eine neue Klasse kam.
- In ihrer Klasse wurde ein Mädchen gemobbt, das eine Insulinpumpe hatte, die ab und zu piepste.
- Bei einem TN wird ein Kollege gemobbt, der einen Tic hat.
- Dagegen wenden die anderen ein, dass es hilft, wenn auch nur jemand zu einem steht.

### Wie kann man intervenieren?

- Die „Zuschauer“ engagieren.
- Die Mobbenden auseinander nehmen -> sie müssen auf verschiedene Schulen verteilt werden.
- Gemeinsame Projekte machen, allerdings ist das eher bei Streit wirksam.
- Es gibt grosse Ängste, dass es riskant ist, etwas gegen Mobbing zu tun, weil man dann selbst dran kommt.
- Auf Lehrer kann man sich nicht verlassen.
- Die Lehrer wissen häufig um das Mobbing, aber sie wollen es nicht sehen.

*Grundsätzlich sind die Jugendlichen dem Problem gegenüber ziemlich hilflos*

### Was kann man tun gegen Diebstähle?

#### Gegen körperliche Gewalt?

- Sichern! Schwelle erhöhen.
- Man kann ihr entgehen, wenn man weiss, wen und welche Orte man gescheiter meidet.
- Wobei sich bspw. Rechtsextreme und Punks/Antifa nur an gewissen Orten schlagen. Z.B. in der Reithalle (Berner Jugendzentrum) drinnen gibt es zwischen ihnen keine Schlägereien, aber sobald sie draussen aufeinander los gehen, wird es schlimm. Hier müsste man solche „Gewohnheiten“ durchbrechen können.

#### EN RESUME

La violence sous ses différentes formes fait partie du quotidien des jeunes et le vol a été banalisé dans la discussion (chacun le fait, les adultes aussi). Moins de vols auraient lieu si les magasins étaient mieux surveillés et si les salles de classes étaient plus systématiquement fermées à clef. Les bagarres arrivent toujours aux mêmes endroits et dans les mêmes circonstances. Il faudrait pouvoir changer ces « habitudes ». Quant au mobbing, les jeunes n'avaient pas de solution. Beaucoup n'osent pas exposer le problème dans la classe, de peur d'être à leur tour victimes de mobbing. Dans ce domaine le soutien d'adultes est nécessaire.

## Stress

### HBSC-02 : 11-16 ans

-41% des filles, 32% des garçons ont eu des difficultés à s'endormir au moins une fois par semaine au cours des six derniers mois précédents l'enquête

### SMASH-02 : 16-20 ans

- 50% des filles, 30% des garçons auraient besoin d'aide pour des problèmes de stress  
- 22% des apprentis se sentent perturbés par 4 à 6 facteurs stressants

## Du côté des Alémaniques

### Was stresst denn so? In der Freizeit:

- Zeitmangel: bspw. den Zug zu verpassen. In den Bahnhöfen sind auch alle so gestresst und griesgrämig.
- Gestresste Leute im Umfeld.
- Krieg: Der Irakkrieg löste Zukunftsängste aus. Es gab auch Verzweiflung über die eigene Machtlosigkeit.
- Technik: Man muss immer das Neuste haben: das erzeugt einerseits Kaufdruck, andererseits muss man auch immer wieder alle Tricks der neuen Geräte erlernen.
- Natels stressen: Man ist immer erreichbar. Ohne Natel ist man eigentlich entspannter., Gleichzeitig ist das Natel auch praktisch und gibt Sicherheit (z.B. nachts)
- SMS: Man schreibt Dinge per SMS, die man besser sagen würde. Die Kommunikation wird dadurch oft grob und kann so stressen.

### Was braucht es, um den Stress zu lindern? In der Lehre

- Nur 1 Tag Schule.
- 36 Stunden-Woche. Mehr Lohn.
- Nette, partnerschaftliche, gegengeschlechtliche Chefs oder Chefinnen: Frauen unter sich machen sich mit Sticheleien und Gehabe das Leben schwer, Männer müssen sich aufspielen.
- Mehr ehrliches Lob und Kritik unter Mitarbeitenden.

### Schule

- Halbtagsunterricht bis um 14 Uhr. Damit hat man mehr freie Zeit am Stück.
- Mehr und längere Pausen.
- Bessere Förderung von schwachen Schülern.
- Nettere und nicht so freche Schüler.
- Nette, faire Lehrer.
- Weniger Aufgaben.

### EN RESUME

Il y a beaucoup de causes de stress : les exigences des enseignants, l'impression que les enseignants et les chefs sont injustes, mais aussi le Natel (être toujours atteignable, communication par messages SMS). Pour lutter contre le stress, les jeunes souhaitent travailler avec des supérieurs agréables et équitables, des compliments plus honnêtes entre collègues et une organisation scolaire qui permettrait légèrement plus de loisirs.

## Déprime

### HBSC-02 : 11-16 ans

-4% des filles, 2% des garçons ont déjà tenté une fois de se suicider

### SMASH-02 : 16-20 ans

-35% des filles, 20% des garçons auraient besoin d'aide pour des problèmes de déprime

-8% des filles, 3% des garçons rapportent au moins une tentative de suicide au cours de leur vie

## Du côté des Romands

### Sources de difficultés

- Regard des autres; parents, échec scolaire, relations amoureuses qui foirent.
- Le suicide, y a y penser ou le dire, et puis le faire, c'est pas la même chose.
- Si on le dit, c'est pour se faire aider.
- Se taillader les veines, c'est plus pour se faire souffrir que pour mourir, pour mourir y a plus simple. Alors c'est un appel au secours.

## Ressources

- On ne saurait pas trop où s'adresser.
- Pour les jeunes, le plus dur c'est de faire le premier pas pour aller dire ce genre de problèmes; c'est le prof qui devrait le faire. Le problème vient de l'entourage, on a peur d'être traité de fou.
- Il faut un grand soutien de la famille et des amis pour le premier pas, et aussi après. L'ami pourrait parler aux parents de celui qui va mal (réticence des filles : on se sentirait trahie). Il ne faudrait pas le faire dans son dos. On serait tous prêts à le faire; aussi pour accompagner chez le médecin; on demanderait à nos parents à qui s'adresser.

### Drogues

- Les drogues, c'est une manière de fuir, mais aussi de se faire plaisir.
- En groupe, quand on picole c'est pour le fun. *cannabis: c'est trop peu, vos chiffres! tout le monde l'a fait à 16 ans!*
- Tout seul, c'est autre chose, peut-être pour noyer un chagrin ou un truc comme ça.
- Avec l'alcool, on peut s'arrêter quand on veut.
- Du moment qu'on peut s'en passer, on est pas drogué! *Ouais, ça commence vachement plus tôt*

- Quelqu'un qu'en prend tous les jours, y a un malaise.
- Pour l'alcool aussi alors.
- Légaliser? Très partagés.
- Le tabac, c'est pour faire comme tout le monde.

## Du côté des Alémaniques

*Mehrere TN hätten weniger hohe Anteile erwartet: ca. 5-10%, Frauen ca. gleich wie Männer*

### Gründe für Depressivität:

- Häufig keine äusseren Gründe.
- Zu viele Erwartungen an Mitmenschen führen zu Enttäuschungen.
- Müdigkeit macht traurig.
- Überforderung, zu viel los; Stress.
- Liebeskummer
- Verlust eines Familienmitglieds oder eines/einer KollegIn.

### Unterschied Frauen-Männer

- Frauen machen sich mehr Gedanken.
- Frauen haben mehr Grund, traurig zu sein. Warum??

### Was macht man bei Depressivität?

- Kiffen - Musik hören - Weinen - Singen - Joggen - Schlagzeug spielen - Alleine sein

### Zu wem geht man, wenn man traurig ist?

- Jeder hat eine Bezugsperson: Freunde, Eltern
- Bester Kollege
- In Fachpersonen hat man wenig Vertrauen: Eine fremde Person kann nicht helfen.
- Wenn man fremde Hilfe holt, muss man sich eingestehen, dass man es nicht selbst schafft. Das ist ein grosser Schritt.

### Stichwort Müdigkeit: Was raubt den Schlaf ?

- Zu viele Dinge zu tun, der Kopf kann dann nicht abschalten.
- Durch die Woche schlafen viele TN nur 5-6 Stunden, das ist eigentlich zu wenig. Aber wenn man nach der Arbeit noch in einem Club oder einer Vereinigung aktiv ist, oder wenn man Kollegen trifft, und dann noch Aufgaben machen muss, wird es spät.
- Das Wochenende nutzen viele in der Gruppe zum Ausschlafen.

### Stichwort Cannabis-Konsum

- Kiffen sollte ein Genussmittel sein, darf nicht ein Suchtmittel werden.
- Ein Suchtmittel ist es dann, wenn die Gedanken vom Verlangen nach Cannabis dominiert sind
- Es gibt viele, die kiffen aber nicht rauchen.
- Kiffen ist keine Lösungsstrategie für Probleme, es verstärkt eher den Gemütszustand.
- Allein kiffen ist ein Warnsignal, dass man es braucht.

### Einstieg in den Konsum

- Das Umfeld spielt eine Rolle (Angebot) aber auch die Neugierde.
- Man soll durchaus auch kiffen probieren. Alles im Leben soll einmal probiert werden.

### Stichwort Alkohol: Was trinkt man?

- Vor allem Alkopops und Bier.
- Frauen trinken mehr Alkopops; da merkt man nicht, dass man Alkohol trinkt.

## Einschätzung

- Schlimmstes Suchtmittel, da Alkohol einfach zu besorgen ist.
- Alkohol ist billiger als kiffen.
- Alkohol macht Familien kaputt -> Gesellschaft sollte heftiger reagieren.
- In der Familie sollte den Kindern ein guter Umgang mit Alkohol angewöhnt werden (wie in Italien, wo man als Kind schon einen Schluck Wein ins Wasser bekommt, aber wo viel weniger Leute sich besaufen).
- Der Zugang ist immer noch einfach: Teilweise bekommen jüngere Jugendliche den Alkohol direkt verkauft, teilweise besorgen ihnen ältere KollegInnen die Getränke.
- Man sollte die Preise erhöhen.
- Eltern haben grossen Einfluss, sollen hinschauen und Grenzen setzen.

### EN RESUME

Les attentes élevées qu'on a envers soi-même, les attentes élevées de la part des autres (p. ex. parents) mais aussi les attentes élevées qu'on a envers les autres, et auxquelles on ne peut parfois pas répondre, sont les raisons de déprime et de désespoir les plus fréquentes invoquées par les jeunes. En outre la fatigue est également considérée comme cause essentielle de tristesse. Pour les jeunes, faire appel à un professionnel est un grand pas à franchir. Dans ce cas, il est important que les ami(e)s et la famille offrent le soutien nécessaire. Les jeunes considèrent la consommation de drogues (surtout alcool et cannabis) comme moyen de maîtriser ses problèmes. L'alcool et les drogues devraient être simplement moins accessibles pour des jeunes. En outre, on doit apprendre à la maison la bonne façon de consommer de l'alcool. Les parents doivent aussi poser des limites dans ce domaine.

## Conclusions :

Dans ces ateliers, les jeunes ont en général jugé que les résultats des deux études représentaient assez bien la situation des adolescents de 11 à 20 ans. Différents résultats ont toutefois été remis en question, montrant que la situation n'est pas la même pour tous. D'autres jeunes auraient certainement eu des réactions différentes.

Les jeunes ont expliqué différents points importants :

- Les exigences dans différents domaines (beauté, réussite scolaire et professionnelle, pression à la consommation, être partout présent...) mettent beaucoup de jeunes sous pression et conduisent au stress, à la déprime, à l'angoisse et au désespoir.
- Les jeunes sont déjà fortement pressés par le temps : peu de temps pour manger ou dormir, peu de temps pour entretenir les relations sociales, course contre la montre à l'école et en apprentissage etc.
- Des thèmes comme la consommation problématique de substances psychoactives ou les comportements déviants sont perçus plutôt comme des symptômes de problèmes plus profonds (être victimes de violence, déprime, difficultés dans la famille, etc.).

Même si les jeunes se sentent plutôt impuissants par rapport à des phénomènes et problèmes de société, ils ont néanmoins formulé des solutions intéressantes :


- Dans les contacts quotidiens, tout un chacun pourrait améliorer le climat interpersonnel : faire un compliment à une personne ayant de l'embonpoint, apprécier le travail d'un(e) collègue, etc., des petites choses qui font souvent la différence.
- Les jeunes souhaitent des limites plus claires dans différents domaines : limites posées par les parents, par ex. concernant la consommation de drogues, limites posées par l'école, par ex. concernant le vol, limites posées par la société, par ex. restriction de l'accès aux drogues.
- Les jeunes entre 16 et 20 ans ont encore besoin du soutien des parents, mais aussi de dialogue et de règles fixes posées par les parents.
- Les relations avec un cercle d'ami(e)s et les relations amoureuses deviennent de plus en plus importantes. Les jeunes du même âge ont souvent l'occasion de s'offrir un soutien mutuel.

Plusieurs questions sont restées en suspens :

- o Comment pouvons-nous encourager des relations attentionnées dans l'environnement des jeunes (école, équipe de travail, club, etc.).
- o Quelles limites les parents, les éducateurs et la société doivent-ils poser? Quelles sont les règles obligatoires que la société doit dicter ?
- o Comment pouvons-nous mieux soutenir les familles dans notre société, afin que les parents puissent jouer leur rôle important pour la santé des jeunes?
- o Comment aborder le thème de la « gestion du temps » dans la promotion de la santé?

**Une partie de ces questions seront abordées lors d'un séminaire le 14 mai 2004 avec des acteurs de terrain et des responsables de la jeunesse ou de programmes de santé.**

## Responsables des études :

<p><b>IUMSP</b>                      Institut universitaire de                      médecine sociale et préventive                      Directeur: Prof. F. Paccaud                      Groupe de Recherche sur la Santé des                      Adolescents                      Médecin chef: Prof. P-A Michaud                      André Jeannin, sociologue                      Chantal Diserens, resp. valorisation                      Bugnon 17, 1005 Lausanne                      Tél. 41 (0)21 314 73 77                      Fax 41 (0)21 314 72 44                      chantal.diserens@hospvd.ch</p>	<p><b>Universität                      Bern</b>                      Institut für Psychologie                      Leitung: Prof. Dr. Phil. A. Flammer                      Prof. Dr. phil. Françoise D. Alsaker                      Dr. med. Annemarie Tschumper                      Muesmattstrasse 45, 3000 Bern 9                      Tél. 41 (0)31 631 36 49                      Fax 41 (0)31 631 82 12                      annemarie.tschumper@psy.unibe.ch</p>	<p><b>UPVS</b>                      Ufficio di promozione e di                      valutazione sanitaria                      - Sezione sanitaria                      Capo sezione: Prof. G. Domenighetti                      Lic. soc. Laura Inderwildi Bonivento                      Via Orico 5, 6500 Bellinzona                      Tél. 41 (0)91 814 30 39                      Fax 41 (0)91 825 31 89                      laura.inderwildi@ti.ch</p>	<p><b>sfa/ispa</b>                       Institut suisse de prévention                      de l'alcoolisme et autres                      toxicomanies                      Directeur: M. Graf                      Dr. phil. Holger Schmid,                      vice-directeur, chef du projet HBSC-                      02                      CP 870, 1001 Lausanne                      Tél. 41 (0) 21 321 29 53                      Fax 41 (0)21 321 29 40                      hschmid@sfa-ispa.ch</p>
---	--	--	--

Les rapports de recherche sont téléchargeables sur

[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch) pour HBSC-02

[www.umsa.ch](http://www.umsa.ch) pour SMASH-02