

LE STRESS ET LES JEUNES

Enquête menée auprès de jeunes et de parents neulléens

- ▶ Connaître les perceptions et les représentations des jeunes et des parents afin d'ajuster les réponses de prévention et de gestion du stress

CONTEXTE ET MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

- ▶ Projet sur le stress des jeunes initié par l'ESJ fin 2015, en pluri partenariat sur la ville

- ▶ Diffusion et passation en ligne des questionnaires auprès des jeunes et des parents (établissements scolaires et site de la ville)
 - 25 mars - 30 juin 2016

- ▶ **1798 réponses :**
 - 1 160 Jeunes
 - 82% filles
 - 18% garçons
 - 55% collégiens
 - 34% lycéens
 - 11 % étudiants

 - 638 Parents
 - 64% collégiens
 - 34% lycéens
 - 2% étudiants

FORME DES JEUNES ET NIVEAU DE STRESS ACTUEL

En moyenne, **le jeune** évalue :

- sa forme morale à 6,7/10
- sa forme physique à 7/10
- son niveau de stress à 5/10

En moyenne, **les parents** évaluent :

- la forme morale de leur enfant à 7,1/10
- sa forme physique à 7,5/10
- son niveau de stress à 5,8/10

Les jeunes définissent le stress comme « de la peur, de l'angoisse, une appréhension, de la tension, blocage, paralysie, manque de confiance devant une situation... et positif à petite dose »

- ▶ Le niveau de stress augmente avec le niveau d'études
- ▶ Inversement, formes morale et physique baissent avec le niveau d'études
- ▶ Les filles sont légèrement plus stressées que les garçons

ÉLÉMENTS DE COMPARAISON (COLLÉGIENS / LYCÉENS)

88% des collégiens français estiment que leur santé est bonne ou excellente (Enquête HBSC 2010)

Dans notre enquête, **90%** des collégiens déclarent avoir une bonne forme

79% des collégiens français sont peu ou pas stressés par le travail scolaire (HBSC 2010)

À Neully, **53 %** des collégiens se déclarent peu ou pas stressés

94% des lycéens français se déclarent en bonne santé (Enquête Smerep 2016)

À Neully, **80%** des lycéens déclarent avoir une bonne forme

ÉLÉMENTS DE COMPARAISON (ÉTUDIANTS)

88% des étudiants français se déclarent en bonne santé
(Enquête Smerep 2016)

Dans notre enquête, **76%** des étudiants estiment avoir une bonne forme

38% des étudiants français se sentent stressés au point que cela perturbe leur vie quotidienne
(Enquête Smerep 2016)

À Neuilly, **50%** des étudiants déclarent avoir un haut niveau de stress
(76% des étudiants interrogés sont préparationnaires)

En France
52% des étudiants classent les études comme principale source de stress

(Enquête Smerep 2016)

En Ile-de-France
70% des étudiants classent les études comme principale source de stress

À Neuilly, les études sont aussi la première source de stress pour les étudiants :
86% sont stressés par la réussite scolaire

LES SOURCES DE STRESS DES JEUNES

Les sources de stress identifiées par les parents et par les jeunes sont identiques

- ▶ la réussite scolaire
- ▶ l'image de soi
- ▶ les relations
- ▶ les événements de la vie

LES MANIFESTATIONS DU STRESS CHEZ LES JEUNES

En situation de stress, les jeunes déclarent principalement avoir :

- des troubles du sommeil
- des manifestations physiques
- le sentiment d'être dépassé ou débordé

Viennent ensuite le découragement, les problèmes de concentration, l'irritabilité, la panique, l'agressivité

Les parents déclarent que lorsque leur enfant est *en situation de stress* :

- il a des troubles du sommeil
- est agressif
- est irritable

Viennent ensuite, les pleurs, le mutisme ou l'isolement, la fatigue, les problèmes d'appétit et l'onychophagie

RÉACTION DES JEUNES AU STRESS ET PERCEPTION QU'EN ONT LES PARENTS



Des écarts existent:

- ▶ 38% des jeunes déclarent parler à leurs parents alors que 66% des parents estiment que leur enfant va leur parler
- ▶ 34% des jeunes déclarent avoir réfléchi à la situation et cherchent des solutions alors que seulement 24% des parents pensent qu'il réagit ainsi
- ▶ 22% des jeunes affirment se dévaloriser alors que 33% des parents déclarent que leur enfant se dévalorise
- ▶ 33% des jeunes essayent de positiver mais seuls 12% des parents pensent que leur enfant positive

RECOURS À UN PROFESSIONNEL POUR GÉRER LE STRESS



- ▶ Un jeune sur 5 a déjà eu recours à un professionnel pour surmonter son stress
- ▶ Un jeune sur 4 d'après les parents

Types de professionnels :

- 50% de psychologues ou de psychothérapeutes
- 25% de professionnels paramédicaux
- 8% de médecins généralistes ou psychiatres (20% d'après les parents)
- Des coaches

ET LE STRESS DES PARENTS ?

- ▶ **43%** des mères se déclarent souvent stressées vs **26%** des pères

PRÉOCCUPATIONS ET ATTENTES

Les parents

- ▶ Parlent d'un environnement stressant pour leur enfant (scolaire, social...)
- ▶ Craignent de transmettre leur stress au sein de la famille
- ▶ Se demandent comment aider leur enfant

Les jeunes

- ▶ Décrivent la pression scolaire comme source de stress
- ▶ Demandent des conseils, méthodes, professionnels...pour faire face
- ▶ Questionnent sur la normalité et les dangers liés au stress

REMERCIEMENTS



Merci à tous ceux qui se sont investis dans le projet et dans cette enquête :

- ❖ Les chefs des établissements scolaires
- ❖ Les délégués de parents d'élèves
- ❖ Les infirmières scolaires
- ❖ Les professionnels des structures partenaires
- ❖ Les professionnels de santé en libéral

