

UNE ÉQUIPE EN BONNE SANTÉ, ÇA SE CONSTRUIT!

Comment renforcer au quotidien la santé psychique des jeunes en formation?

Texte: Anita Blum, responsable de projets Gestion & Développement GSE, Promotion Santé Suisse

Le passage de l'école au monde du travail s'inscrit dans une phase de vie marquée par une multitude de changements. Les jeunes en apprentissage, qui développent leur identité professionnelle et personnelle, se voient confrontés à de nouvelles attentes, structures sociales et exigences de performance. Autant de défis pour la relève, à l'origine d'incertitudes et de stress croissants, comme l'observent de nombreuses entreprises. Pour les acteurs de la formation professionnelle, une question se pose: **comment la promotion de la santé peut-elle déployer ses effets là où les jeunes talents apprennent et travaillent, c'est-à-dire au sein des équipes et dans le quotidien professionnel?**

La santé psychique des jeunes en formation – entre stress et développement personnel

Consacrée à la santé psychique durant la formation professionnelle initiale, une étude WorkMed (voir encadré) réalisée en Suisse auprès de quelque 45 000 personnes en apprentissage montre que près de 80% d'entre elles font état d'un bien-être élevé, trouvent du sens dans leur travail et en éprouvent de la fierté. Une partie déclare toutefois se sentir stressée. Cette ambivalence indique que pression et ressenti positif peuvent coexister dans un même

contexte. L'important, ici, c'est la capacité de l'entourage à soutenir et à accompagner la relève, tout en consolidant ses ressources.

Le travail d'équipe, un facteur de protection central

Le stress est perçu comme particulièrement pesant lorsque les jeunes en formation reçoivent peu de retours, ne se sentent pas suffisamment soutenus ou rencontrent des difficultés à collaborer. À l'inverse, une coopération basée sur la reconnaissance, des rôles clairs et une culture de dialogue ouvert agissent comme des facteurs de protection. Les jeunes qui se sentent intégrés dans une équipe soudée gagnent plus rapidement en confiance et en efficacité personnelle tout en acquérant une identité professionnelle stable.

La promotion de la santé au cœur du quotidien professionnel

C'est précisément là qu'intervient l'offre Apprentice de Promotion Santé Suisse (voir encadré), qui s'adresse aux responsables de la formation professionnelle et aux managers chargés d'accompagner au quotidien les apprenties et apprentis, tout en les soutenant dans leur développement personnel. Les questions médicales ou interventions thérapeutiques n'ont pas vraiment leur place ici. Le mot d'ordre: renforcer l'autonomie professionnelle au sein de l'équipe.

L'offre Apprentice aide les entreprises dans de nombreux domaines: instaurer des relations solides entre les jeunes en apprentissage et leurs formatrices ou formateurs, détecter à un stade précoce les difficultés psychiques et y réagir en conséquence ou encore identifier les signaux d'alerte et développer un climat d'équipe et d'entreprise valorisant.

Détection précoce – action commune

Les changements dans le comportement, la performance ou l'expression émotionnelle des jeunes en formation constituent des indicateurs importants, qui doivent être pris au sérieux. Il ne s'agit pas ici de poser des diagnostics ou de pathologiser les problèmes. L'essentiel est bien plus de rester attentif, de rechercher le dialogue et, si nécessaire, d'organiser un soutien.

Nombre de responsables de la formation professionnelle déclarent manquer de temps, de connaissances et de repères pour intervenir à un stade

précoce en cas de problèmes, notamment face aux enjeux de santé psychique. Or, l'expérience montre qu'attendre trop longtemps peut aggraver la situation, tant pour les jeunes en apprentissage que pour les équipes. Les incertitudes, les tensions non exprimées ou l'absence de feedback affectent directement le climat de travail.

Apprentice propose des formats de soutien concrets pour agir avec compétence et rapidité dans la vie quotidienne de l'entreprise. L'offre donne des points de repère aux responsables de la formation professionnelle et leur permet d'intervenir avec assurance, tout en renforçant leur rôle de personnes de référence clés pour les apprenties et apprentis. L'accent est mis sur la collaboration, la communication et la gestion des relations, des leviers dont l'impact sur le bien-être et le développement des jeunes en formation est aujourd'hui clairement prouvé.

Ancrer la promotion de la santé au sein de l'équipe – un exemple pratique

Le projet «Grow» du service des soins à domicile SPITEX Kempt (voir page suivante) illustre la mise en œuvre concrète de la promotion de la santé en entreprise auprès des jeunes en formation. Cet exemple montre comment les entreprises peuvent, grâce à une approche systématique centrée sur l'équipe, renforcer les compétences en santé des jeunes tout en allégeant la charge des équipes.

La promotion de la santé commence tôt – et au sein de l'équipe

Un bon apprentissage va bien au-delà de la simple transmission de compétences professionnelles: il offre aux jeunes un sentiment d'appartenance et des repères, tout en favorisant leur développement personnel. Les entreprises qui investissent consciemment dans la communication et la qualité des relations apportent une contribution essentielle à la santé psychique de la relève tout en assurant leur propre avenir.

À l'approche du congrès GSE 2026 placé sous le thème «Des équipes solides – Quand la collaboration devient un levier de santé», un constat s'impose: la gestion de la santé en entreprise ne commence pas à l'âge adulte, mais dès la formation initiale. **Des équipes en bonne santé se construisent là où la collaboration est pensée et façonnée consciemment dès le départ.**

Informations complémentaires

Étude WorkMed

Dans le cadre de l'étude WorkMed, il s'agit d'examiner comment les jeunes vivent leur apprentissage, ce qui les renforce ou les stresse et ce qui les aide à relever les défis du quotidien. Vous trouverez des informations détaillées ici:



Apprentice

Vous trouverez des informations détaillées sur l'offre ici:

