

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:



RENFORCER LES COMPÉTENCES EN SANTÉ DES JEUNES EN FORMATION: LE PROJET «GROW» DE SPITEX KEMPT

De nombreux jeunes font état d'une augmentation des problèmes psychiques. Dans le même temps, les ruptures d'apprentissage et les abandons précoces de la profession dans le secteur des soins s'avèrent élevés. Fort de ses propres expériences dans le domaine de la formation, le service des soins à domicile SPITEX Kempt est parti de ce constat pour investir de manière ciblée dans les compétences en santé des jeunes en formation.

Objectif du projet «Grow»

Le projet «Grow» vise à renforcer dès le départ les compétences des jeunes en formation dans le secteur des soins, tant sur le plan personnel que celui de la santé et du travail en équipe, tout en les préparant à exercer un métier exigeant. La promotion de la santé est considérée comme une mission commune des apprenties et apprentis, de leurs parents, des formatrices et formateurs ainsi que des équipes et du management.

Évaluation et apprentissage

Le projet fait l'objet d'une évaluation continue, par exemple via des ateliers participatifs, des entretiens individuels et des enquêtes auprès du personnel. Les retours permettent d'adapter les interventions et sont directement intégrés dans le développement continu du projet «Grow».



Jasmin Wyss
Responsable GSM
SPITEX Kempt

GSE et formation professionnelle: une réelle plus-value

Le projet «Grow» montre comment la GSE peut être mise en œuvre efficacement dès l'apprentissage, à la fois de manière préventive, durable et proche de la réalité du terrain. Au-delà des jeunes qui développent leurs compétences professionnelles, c'est toute l'équipe qui grandit à travers sa mission d'accompagnement. À terme, cette démarche insufflé une culture d'équipe positive qui profite à chacune et à chacun.

Investir dans les jeunes talents en vaut la peine: ils sont les membres engagés des équipes de

demain et des multiplicateurs à même de transmettre leurs connaissances en santé à chaque groupe dont ils feront partie. Ils constituent des forces vives motivées et en bonne santé, capables d'exercer leur métier à long terme.

Une formation professionnelle bien structurée, qui englobe la GSE, l'équipe et les managers, allège la charge de ces derniers tout comme celle des jeunes talents et des acteurs de la formation. Une répartition claire des rôles et l'intégration de la relève dans l'équipe favorisent la compréhension mutuelle, génèrent des ressources (équipe, intelligence collective, soutien) et permettent à tout le monde de contribuer à la formation professionnelle.

La formation, un véritable travail d'équipe!

Vous obtiendrez de plus amples informations sur l'offre Apprentice et le projet «Grow» lors de l'atelier «Lernende und Team zusammenführen, Lösungsansätze von Apprentice und der SPITEX Kempt» (DE) («Renforcer les liens entre les jeunes en formation et l'équipe: pistes de solutions d'Apprentice et de SPITEX Kempt») dans le cadre du congrès GSE du 15 septembre 2026.

PRINCIPAUX ÉLÉMENTS DU PROJET «GROW»

Pour les parents

Implication en amont et au cours de l'apprentissage; sensibilisation à la santé et au stress; informations sur les dispositifs de soutien

Pour les apprenties et apprentis:

- **1re année d'apprentissage:** ateliers sur le rôle professionnel (assistante et assistant en soins et santé communautaire), sur l'esprit d'équipe, la santé et la capacité à poser des limites
- **2e année d'apprentissage:** session de rappel «Qu'est-ce qui me maintient en bonne santé?»
- **3e année d'apprentissage:** atelier «New era – rester en bonne santé dans les métiers des soins»

Tout au long de l'apprentissage, les jeunes en formation tiennent un journal «Grow» en tant qu'outil personnel de réflexion, dont le contenu

est abordé lors des entretiens de bilan avec les responsables de la formation et dans le cadre des ateliers liés à la GSE.

Pour les équipes et les formatrices et formateurs:

Formation à l'accompagnement des jeunes, brèves interventions au quotidien (p. ex. concernant le soutien en période d'examens) et échanges réguliers sur l'évolution de l'apprentissage lors des réunions d'équipe. Les **formatrices et formateurs** en entreprise encadrent l'apprentissage et coordonnent le suivi avec l'école, entre autres. Leur mission consiste également à s'impliquer activement dans le projet «Grow», à élaborer des ateliers en collaboration avec le domaine GSE et à aborder de manière proactive les questions de santé lors des entretiens de bilan. Les **personnes de référence au sein** de l'équipe font office d'interlocutrices

au quotidien pour la relève, sans toutefois porter la responsabilité de l'apprentissage. Les jeunes en formation sont parfois encadrés par d'autres membres de l'équipe, mais de manière plus ponctuelle.

Pour les managers:

Les managers assument leur rôle de supérieurs directs, c'est-à-dire qu'ils sont responsables des jeunes en formation au même titre que des autres membres de l'équipe. Ils participent aux entretiens, sont des interlocuteurs au quotidien et font le point sur l'évolution de l'apprentissage lors des réunions d'équipe. Dans le cadre du projet, ils élaborent les ateliers en collaboration avec la GSE, y participent et s'y impliquent activement. Ils font aussi office de passerelle pour l'équipe: ils transmettent les retours de l'équipe aux formatrices et formateurs ou à la GSE et, inversement, relaient les informations de ces derniers à l'équipe.