



**NOUVEAU:** Non seulement tous les aspects relevant de la santé psychique, mais aussi de la sécurité au travail et pendant les loisirs sont pris en compte. De plus, la mise en place d'une plateforme pour les responsables de la formation professionnelle est prévue.

## Feuille d'information 6

# Companion – La santé psychique des jeunes dans l'entreprise

## Résultats du projet pilote

### Résumé

Promotion Santé Suisse a développé avec des partenaires le projet **Companion** avec comme objectif de renforcer la santé psychique des jeunes dans l'environnement de l'entreprise. La première mesure, **l'appli Companion**, avec ses fonctions dédiées au renforcement des ressources, a pu être testée par des jeunes dans deux entreprises pilotes et a été évaluée selon une approche de groupes de contrôle. La deuxième mesure, **le site web et les cours Companion**, s'adressait principalement aux responsables de la formation professionnelle et aux formateurs. Le site [companion-web.ch](http://companion-web.ch) fournit des informations pertinentes sur les apprentis et leur développement. Les quatre cours Companion correspondants ont été évalués. La troisième mesure, **Companion Link**, vise les cadres et les responsables de la gestion de la santé en entreprise (GSE) qui souhaitent se concentrer sur les jeunes en formation au sein de leur propre entreprise.

## 1 Situation initiale

Différents programmes de promotion de la santé ont d'ores et déjà trouvé leur place dans le setting de l'entreprise en Suisse. Toutefois, si la plupart d'entre eux couvrent toute la vie, ils ne sont pas adaptés à des groupes cibles particuliers. C'est notamment le cas des jeunes pour lesquels il n'existait jusqu'ici aucun programme spécifique de gestion de la santé en entreprise (GSE).

Il était toutefois important de mettre en œuvre des programmes de GSE spécifiques aux jeunes, car la jeunesse

1. est une phase de la vie qui, par rapport à l'âge adulte, présente des caractéristiques spécifiques qui devraient être prises en compte
2. est une période de la vie importante pour la promotion de la santé et la prévention, car elle voit naître et se renforcer de nombreux schémas comportementaux liés à la santé qui auront des répercussions tout au long de la vie.

## 1.1 Santé psychique

D'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2003), la santé psychique est le résultat d'interactions dynamiques complexes entre des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Outre le bien-être personnel, la satisfaction, la confiance en soi et

### Table des matières

<b>1</b>	<b>Situation initiale</b>	<b>1</b>
	1.1 Santé psychique	1
<b>2</b>	<b>Le modèle-cadre «Companion»</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Appli Companion</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Site web et cours Companion</b>	<b>5</b>
	4.1 Le site web	5
	4.2 Les cours	5
<b>5</b>	<b>Companion Link</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Conclusions</b>	<b>7</b>
<b>7</b>	<b>Bibliographie</b>	<b>7</b>

la capacité à nouer des relations, elle englobe aussi la capacité à affronter le quotidien, à accomplir un travail et à apporter une contribution à la société.

En 1979, Antonovsky atteste que les personnes dont le sentiment de cohérence est fort ont une résistance élevée au stress. Le concept de sentiment de cohérence revêt pour lui les aspects suivants:

- Salutogenèse (les tâches dans la vie ont un sens)
- Gestion (les tâches sont surmontables)
- Compréhension (les événements de la vie sont structurés)

Qu'entend Companion par la santé psychique chez les jeunes?

En nous appuyant sur les bases de l'OMS et le concept de sentiment de cohérence d'Antonovsky, nous avons élaboré la théorie suivante:

FIGURE 1

### La santé psychique chez les jeunes



#### Capacité d'action

Les apprenant(e)s

- savent se fixer des objectifs et s'y tenir
- savent adapter ces objectifs le cas échéant
- savent coordonner les processus psychiques et physiques

#### Bien-être

Les apprenant(e)s

- sont satisfait(e)s, ont une opinion positive de leur vie professionnelle
- se sentent en forme et actifs/actives physiquement et psychologiquement

#### Sentiment de pertinence

Les apprenant(e)s

- comprennent le monde du travail autour d'eux
- ont les moyens de faire face à ses exigences
- y trouvent du sens

En jetant un coup d'œil à l'évolution de la santé psychique et en particulier des maladies psychiques, on remarque que la jeunesse est une phase importante de la vie pour d'éventuels programmes de promotion de la santé:

- 10 à 20 % des jeunes souffrent d'une maladie psychique (Hackauf, 2008)
- La médiane du diagnostic des maladies psychiques s'élève à 14 ans (OCDE, 2012)
- Par rapport à d'autres groupes d'âge, les actifs de 15 à 24 ans sont plus souvent stressés que la moyenne (SECO, 2010)

Compte tenu de ces observations, Promotion Santé Suisse a développé le projet Companion avec des partenaires. L'objectif est de renforcer la santé psychique des apprentis dans les entreprises et des demandeurs d'emploi dans l'environnement de l'entreprise.

Afin que les interventions dans le domaine de la GSE fassent mouche auprès des jeunes, il faut tenir compte des tâches de développement de cette période de la vie et adapter les interventions en ce sens. Ces tâches de développement incluent notamment le détachement de la famille avec comme objectif de devenir autonome (Siegler, DeLoache & Eisenberg, 2011). Dans le même temps, le développement de relations avec les pairs et plus tard avec un partenaire prend de l'importance. Les amitiés tout comme l'acceptation dans un groupe de pairs sont essentielles pour les jeunes. Le développement de l'identité (Flammer & Alsaker, 2002) constitue une autre tâche de développement. On entend par là le processus actif de réflexion sur la réalité intérieure et extérieure.

Le modèle-cadre de Companion a été développé avec les acteurs importants au sein de l'entreprise.

## 2 Le modèle-cadre Companion

Le modèle-cadre du projet global fait la différence entre les mesures axées sur le relationnel et celles axées sur le comportement.

Au niveau relationnel, deux mesures – **site web et cours Companion** et **Companion Link** – ont été mises en œuvre avec les groupes cibles et les objectifs suivants:

- Fournir aux responsables de la formation professionnelle un guide d'action pour gérer la promotion de la santé chez les jeunes en termes de santé psychique.
- Sensibiliser les personnes intéressées / professionnels ainsi que les cadres aux jeunes dans l'environnement de l'entreprise et définir des normes possibles pour la GSE chez les jeunes.

Au niveau comportemental, les jeunes ont été interpellés directement au moyen de l'**appli Companion**. L'objectif était de renforcer les ressources internes et, dans la mesure du possible, externes (p. ex. soutien des pairs/jeunes du même âge). Là aussi, deux groupes cibles différents ont été pris en considération:

- les jeunes en apprentissage
- les jeunes en recherche d'emploi dans une offre transitoire

Les trois mesures concrètes développées – **appli Companion, site web et cours Companion** et **Companion Link** – dans la phase pilote I (2013–2014) sont présentées ci-après.

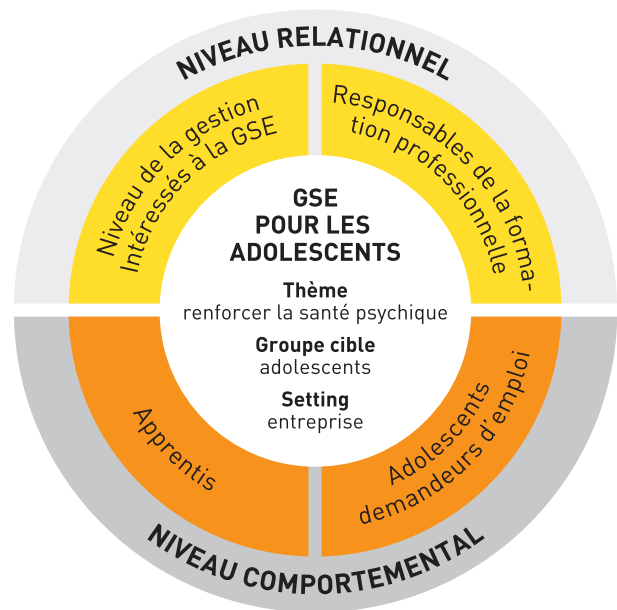
## 3 Appli Companion

Pour la première mesure, les jeunes sont interpellés directement. Pour garantir une intervention favorable à la santé, il faut tenir compte des points suivants (von Wyl, Lehmann & Amstad, 2013):

**Implication du groupe de pairs:** le principal groupe de référence des jeunes est le groupe de pairs. Il s'agit d'un groupe de collègues du même âge qui sert de modèle aux jeunes pour définir leur propre rôle; ce groupe de référence représente la norme à suivre en termes d'attitude et de comportement que les jeunes adoptent à cette période de leur vie. Les mesures de promotion de la santé devraient donc in-

FIGURE 2

Modèle-cadre Companion



clure tout le groupe de pairs de l'entreprise de sorte qu'elles puissent être transmises de pair en pair.

**Culture de pairs positive:** le groupe de pairs représente un espace d'apprentissage commun. Le soutien mutuel est de mise au sein de ce groupe de personnes du même âge, ce qui favorise l'épanouissement de quatre qualités essentielles associées à un développement fortifiant (la résilience est la capacité à surmonter les situations et événements difficiles): appartenance, aptitude, indépendance et générosité (Vorrath & Brendtro, 2007).

**Autonomisation:** dans leur recherche d'identité, l'autonomisation – c'est-à-dire l'application de stratégies visant à augmenter l'autonomie individuelle, la responsabilité individuelle et l'autodétermination – est une valeur cruciale pour les jeunes. Au travers d'une participation active, les jeunes découvrent leurs aptitudes et gagnent ainsi en estime d'eux-mêmes.

**Nouveaux médias:** pour les jeunes d'aujourd'hui, les nouveaux médias comme Internet et les smartphones sont indispensables. 89% des jeunes de 12 à 19 ans surfent sur Internet chaque jour ou plusieurs fois par semaine et 92% utilisent chaque jour ou plusieurs fois par semaine un smartphone (étude JAMES, 2012). Les offres de conseil en ligne sont également très demandées par ce groupe d'âge. Cela suggère que les nouveaux médias peuvent

potentiellement faire connaître les offres de promotion de la santé destinées aux jeunes. L'idée d'une appli Companion a vu le jour pour conquérir les jeunes comme groupe cible direct.

C'est sur la base de ces observations qu'a été conçue l'appli Companion comme mesure pour les jeunes dans le cadre d'un projet CTI mené conjointement par Promotion Santé Suisse, la Haute école de Zurich pour les sciences appliquées ZHAW, Département de psychologie appliquée et Fachhochschule Nordwestschweiz, Institut für Wirtschaftsinformatik.

L'application peut être utilisée sur des appareils mobiles ou sur PC. Les jeunes peuvent créer leur profil, avoir des échanges avec leurs collègues indépendamment du lieu et de l'heure, et créer des groupes virtuels en fonction de leurs centres d'intérêt et de leurs besoins. L'appli leur propose aussi des auto-tests (test de stress, de personnalité, de résolution des conflits, d'addiction, etc.).

De même, l'appli contient un «coin soucis» qui fournit aux jeunes des conseils de spécialistes.

Une fonction «Lifecycles» peut être activée pour les responsables de la formation professionnelle et de la GSE. Elle permet d'envoyer des informations et des nouveautés sur l'entreprise d'apprentissage, sur la formation ou encore des communications générales aux jeunes dans les différentes années d'apprentissage.

L'élément central de cette application est un système de mentoring virtuel (système de parrain/marraine) dans le cadre duquel des apprentis expérimentés soutiennent des collègues inexpérimentés. Les apprentis plus âgés transmettent leurs connaissances de l'entreprise ainsi que techniques, scolaires, sociales et psychologiques afin de les soutenir dans leur développement professionnel et personnel lors de situations difficiles. Cela favorise une culture positive entre collègues du même âge et renforce les ressources des apprentis.

Outre le développement et l'implémentation de l'appli Companion, l'un des objectifs du projet dans la phase pilote I était l'évaluation. La conception et les résultats de l'évaluation sont rassemblés dans le tableau 1.

TABLEAU 1

**Objectifs du projet Appli Companion****Résultats de la phase pilote I (2013–2014)**

**Développement** d'un outil pour le groupe cible des jeunes qui contient des mesures de promotion de la santé en entreprise et de prévention.

Une application a été conçue. Les possibilités d'accès et les contenus prévus ont pu être mis en œuvre.

**Implémentation** de cet outil avec des mesures de promotion de la santé et de prévention pour les apprentis dans deux entreprises pilotes (groupe d'intervention brut N=619, groupe de contrôle brut N=515).

Implémentation dans les entreprises pilotes suivantes: la Poste Suisse Région Centre et Kompetenzzentrum Arbeit Berne. Utilisation: bien que la moitié des apprentis travaillant dans l'une des entreprises pilotes se sont connectés à l'appli, son utilisation a été faible durant la phase pilote. L'utilisation n'a pas été optimale parce que les jeunes n'ont pas pu utiliser l'appli pendant les heures de travail. Ainsi, l'appli a été en concurrence avec des réseaux de médias sociaux déjà existants. De plus, il n'a parfois pas été possible d'accéder à l'appli.

**Evaluation** du projet pilote en termes d'efficacité.

*Au niveau individuel:* il était prévu d'analyser l'effet de l'intervention sur la santé psychique au moyen de l'appli auprès du groupe cible «jeunes» et selon une approche de groupe de contrôle. L'objectif était d'enquêter sur la perception du stress (Schulz, Schlotz & Becker, 2004), la satisfaction à l'égard du soutien social (Fydrick, Sommer & Bähler, 2007) et les attentes générales vis-à-vis de l'efficacité personnelle (Jerusalem & Schwarzer, 1999). En résumé, on peut noter que l'intervention avec l'appli Companion n'a pas eu d'impact notable. Un tel impact n'était pas attendu compte tenu de la faible utilisation par les jeunes.  
*Au niveau de l'entreprise:* les entretiens qualitatifs ont permis la sensibilisation/ le transfert de connaissances sur le thème de la santé psychique auprès des jeunes dans l'entreprise.

## 4 Site web et cours Companion

Le site web et les cours Companion ont été conçus pour les responsables de la formation professionnelle et les formateurs. Ils sont souvent en contact avec les jeunes et ont par conséquent une grande influence sur la santé psychique des jeunes.

### 4.1 Le site web – www.companion-web.ch

Les personnes intéressées peuvent accéder librement au site web. Le site [www.companion-web.ch](http://www.companion-web.ch) a été développé conjointement avec le bureau a & o et Wülser Inversini Organisationsberatung. L’objectif de ce site web est le transfert de connaissances sur des thèmes relatifs à la santé qui concernent les apprentis, le thème de la santé psychique étant au premier plan. Le site web propose en outre des outils concrets (p.ex. listes de contrôle, exemples de bonnes pratiques).

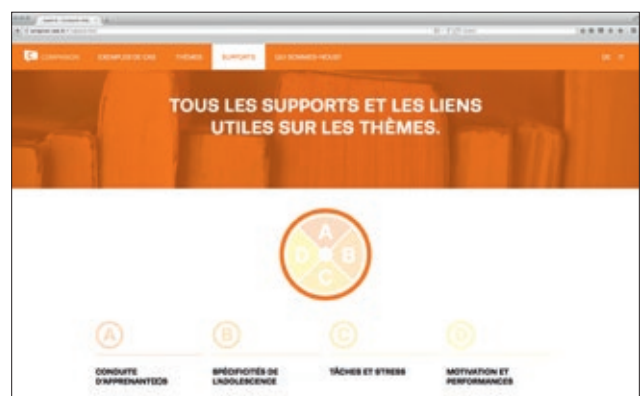
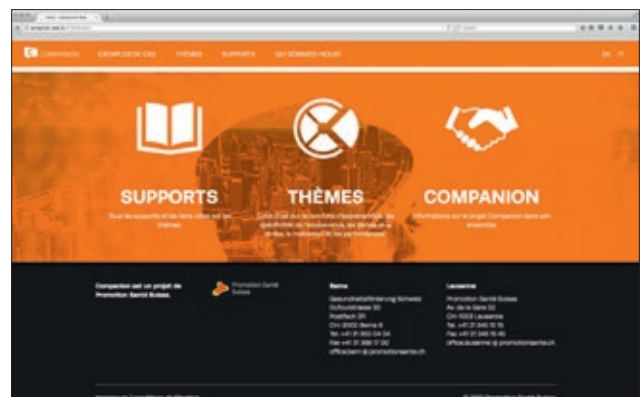
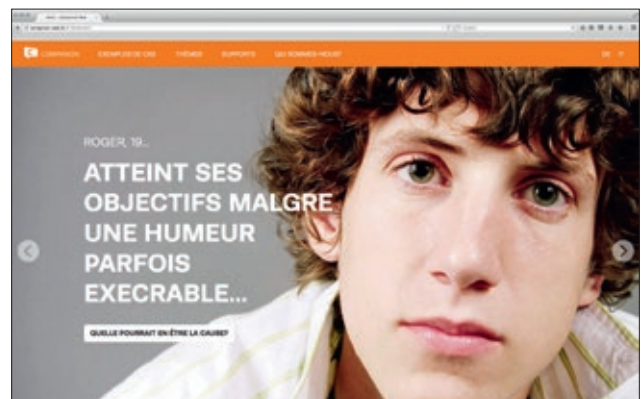
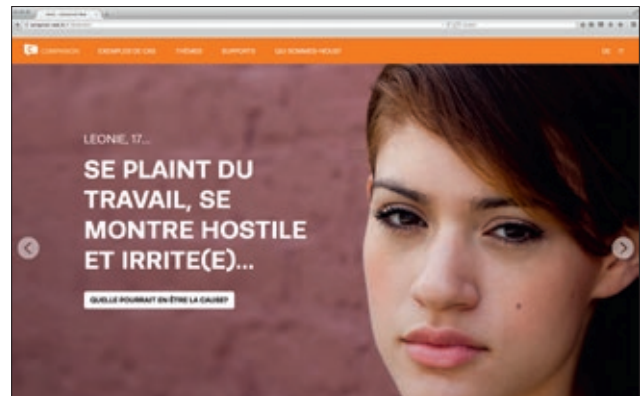
Les quatre thèmes:

- Conduite d’apprenant(e)s
- Spécificités de l’adolescence
- Tâches et stress
- Motivation et performances

### 4.2 Les cours

Quatre cours ont été développés sur la base des contenus du site web. Ils seront organisés dans une première entreprise pilote, l’administration de la Ville de Berne, sous la forme d’une série de formations continues. Ils ont été évalués par la Haute école de travail social, Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest (HSA FHNW) (2014). L’évaluation a été menée dans l’optique suivante: il existe des informations sur la qualité et l’utilité des offres de cours et du site web pour les responsables de la formation professionnelle qui peuvent servir pour le développement des offres.

Les retours des participants aux cours (97 questionnaires papier à la fin des cours, 7 entretiens téléphoniques ainsi qu’un questionnaire en ligne complété par 30 personnes) ont montré que des critères comme l’organisation des cours, l’utilité et l’atteinte des objectifs des cours avaient obtenu une évaluation de positive à très positive. Le site web Companion est lui aussi bien évalué: les personnes interrogées disent qu’il est construit de manière simple et bien structuré. Les propositions de complément, comme la conservation d’informations sporadiques sur le thème, p.ex. sous la forme d’une newsletter ou de



manifestations consécutives, et le renforcement du caractère préventif de Companion, seront reprises lors du développement du site web et des cours.

## 5 Companion Link

Companion Link est la troisième mesure du projet Companion. C’est le rattachement – le lien – aux cadres, aux responsables GSE et aux offres existantes au sein de l’entreprise. Les cadres influencent considérablement la culture d’entreprise. Ce sont eux qui prennent les décisions, assurent la coordination et peuvent, au sein de l’entreprise, activer les

leviers susceptibles d’avoir un effet favorable sur la GSE et, ici tout spécialement, sur la santé psychique des jeunes. C’est pourquoi il est important de sensibiliser les cadres et les responsables de la gestion de la santé en entreprise aux spécificités du groupe cible des jeunes. Les outils existants doivent être reliés de telle sorte que la situation de travail des jeunes puisse être optimisée à long terme.

Promotion Santé Suisse intègre elle aussi le groupe cible des jeunes dans ses outils et offres existants (notamment S-Tool – un instrument d’analyse du stress, le label Friendly Work Space® et le congrès GSE).

FIGURE 3

### Companion

#### Promotion de la santé en entreprise pour les jeunes

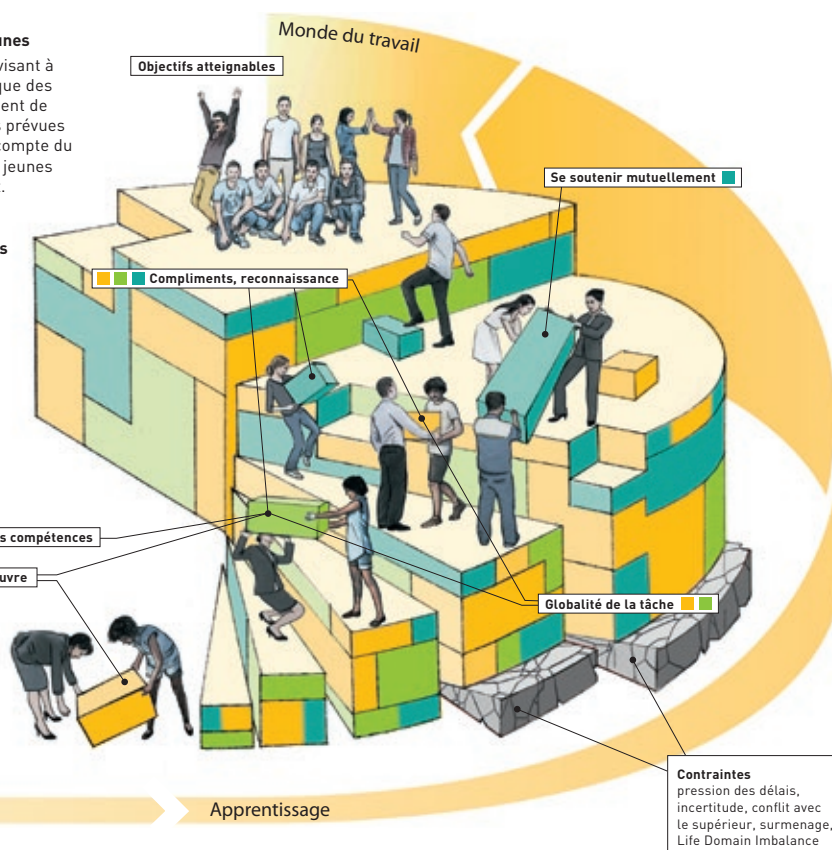
Companion est un projet visant à renforcer la santé psychique des jeunes dans l’environnement de l’entreprise. Les mesures prévues par Companion tiennent compte du groupe-cible que sont les jeunes grâce à différents niveaux.

#### Renforcer les ressources

- Ce que les cadres peuvent faire
- Ce que les responsables de la formation professionnelle peuvent faire
- Ce que les jeunes peuvent faire

■ Développement des compétences

■ Marge de manœuvre



#### MESURES COMPANION



Sensibilisation de l’encadrement et des responsables GSE



**Web Companion**  
Informations et cours pour les responsables de la formation professionnelle



**App Companion**  
Informations, fonction de mise en réseau et de soutien pour les apprentis

## 6 Conclusion

Après la phase pilote I (2013–2014) et ses mesures individuelles appli Companion et site Web et cours Companion, Companion entre dans la phase pilote II (2015–2016).

Les principaux changements de la phase pilote II sont les suivants:

Appli Companion: le groupe cible des jeunes est désormais abordé avec le thème «happiness» au lieu de «santé psychique». On attend de cette formulation une meilleure acceptation du groupe cible. Dans la phase pilote I, il a été constaté que les jeunes ont été

fortement sollicités avec les questionnaires scientifiques. Par conséquent, les formulaires seront moins nombreux et plus courts par la suite. La combinaison des deux sous-projets appli Companion (niveau comportemental) et site web et cours Companion (niveau relationnel) au sein d'une entreprise pilote est lancée au vu des interventions prometteuses aux deux niveaux.

Cette procédure permettra d'atteindre l'objectif principal de Companion, à savoir renforcer la santé psychique chez les jeunes dans l'environnement de l'entreprise, car les jeunes représentent l'avenir et, plus particulièrement, l'avenir de l'entreprise.

## 7 Bibliographie

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. U.S.: Jossey-Bass Inc.
- Flammer, A. & Alsaker, F. D. (2002). *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz: Die Erschliessung innerer und äusserer Welten im Jugendalter*. Bern: Huber.
- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2010). (éd.) *Secrétariat d'Etat à l'économie SECO. Etude sur le stress 2010. Le stress chez les personnes actives occupées en Suisse*, Berne.
- Hackauf, H., Jungbauer-Gans, M. (éd.) (2008). *Gesundheitsprävention bei Kindern und Jugendlichen*. Wiesbaden: Springer.
- Etude JAMES (2012). *Jeunes, activités, médias – enquête Suisse. Rapport sur les résultats de l'étude JAMES 2012*. Willemse, I., Aller, G., Süss, D., Genner, S. & Huber, A.L. [www.psychologie, zhaw.ch/JAMES](http://www.psychologie.zhaw.ch/JAMES), [www.swisscom.ch/JAMES](http://www.swisscom.ch/JAMES)
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1999). *Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen*. Berlin: Universität libre de Berlin.
- Kirchhofer, R. & Cavedon, E. (2014). *Rapport d'évaluation du projet Companion: cours pilotes et site Internet*. Haute école de travail social FHNW.
- OECD (2012). *Sick on the Job? Myths and Realities about Mental Health and Work*. Mental Health and Work, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264124523-en>
- Schulz, P., Schlotz, W. & Becker, P. (2004). *TICS. Trierer Inventar zum chronischen Stress. Testmappe mit Manual*. Göttingen: Hogrefe.
- SECO Etude sur le stress (2010). Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2010). (éd.) *Secrétariat d'Etat à l'économie. Le stress chez les personnes actives occupées en Suisse*, Berne.
- Siegler, R., DeLoache, J. & Eisenberg, N. (2011). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter* (3<sup>e</sup> édition). Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Von Wyl, A., Lehmann, K. & Amstad, F. (2013). *Betriebliche Gesundheitsförderung bei Jugendlichen*. Unveröffentlichter Projekt-Antrag. Bern: Kommission für Innovation und Technologie (KTI).
- Vorrath, H.H. & Brendtro, L.K. (2007). *Positive Peer Culture* (2<sup>e</sup> édition). New Brunswick: Aldine.
- World Health Organization WHO (2003). *Investing in Mental Health*. Geneva.
- ZHAW Département de psychologie appliquée, Haute école spécialisée du Nord-Ouest et Promotion Santé Suisse (éd.) (2014). *Rapport de projet Appli Companion. Un projet pilote visant à renforcer la santé psychique des jeunes dans l'environnement de l'entreprise*.

## Contact

- Anita Blum, responsable de projet Développement de produits GSE, [anita.blum@promotionsante.ch](mailto:anita.blum@promotionsante.ch)
- Dr. Fabienne Amstad, responsable Santé psychique, direction du projet Companion 2013–2014, [fabienne.amstad@promotionsante.ch](mailto:fabienne.amstad@promotionsante.ch)
- Martina Blaser, responsable de projet Santé psychique, [martina.blaser@promotionsante.ch](mailto:martina.blaser@promotionsante.ch)

## Partenaires en développement

- Haute école de Zurich pour les sciences appliquées ZHAW, Département de psychologie appliquée
- Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
- büro a & o
- Wülser Inversini Organisationsberatung

Le sous-projet appli Companion a reçu le soutien de la Commission pour la technologie et l'innovation CTI (titre de travail: «Promotion de la santé en entreprise chez les jeunes»).

### Editeur

Promotion Santé Suisse

### Auteurs

- Dr. Fabienne Amstad, responsable Santé psychique, direction du projet Companion
- Anita Blum, responsable de projet Développement de produits GSE
- Martina Blaser, responsable de projet Santé psychique

### Forme des citations

Amstad, F.; Blum, A.; Blaser, M. (2015). *Companion – La santé psychique des jeunes dans l'entreprise. Résultats du projet pilote*. Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 6, Berne et Lausanne

### Appli Companion: projet CTI

Haute école de Zurich pour les sciences appliquées ZHAW, Département de psychologie appliquée, Prof. Dr. Agnes von Wyl et Laura Bohleber  
Haute école de gestion FHNW, Institut für Wirtschaftsinformatik, Prof. Dr. Oliver Bendel et Prof. Dr. Rainer Telesko  
Entreprises pilotes: la Poste Suisse Région Centre, Kompetenzzentrum Arbeit Berne

### Site web et cours Companion

Büro a & o Berne  
Wülser Inversini Organisationsberatung  
Haute école de travail social FHNW, Roger Kirchofer et Enrico Cavedon  
Entreprise pilote: administration de la Ville de Berne

© Promotion Santé Suisse, août 2015

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse  
Dufourstrasse 30, case postale 311  
CH-3000 Berne 6  
Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00  
[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)