



---

<sup>b</sup>  
**UNIVERSITÄT  
BERN**

Interdisziplinäres Zentrum für  
Geschlechterforschung IZFG

## **Santé psychique des jeunes femmes**

Mandat pour la Fondation Promotion Santé Suisse

Berne, le 29 février 2024

**Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung (IZFG) de l'Université de Berne**

Dre Christine Bigler, Yamila Pita M.A., Prof. Dre Michèle Amacker

**Table des matières**

<b>1. Introduction</b>	<b>3</b>
<b>2. Bases théoriques</b>	<b>4</b>
2.1 Phases de développement des adolescent-e-s et des jeunes adultes	4
2.2 Genre et intersectionnalité	5
2.3 Promotion de la santé psychique des jeunes femmes	6
2.4 Promotion de la santé transformatrice du genre	6
<b>3. Questions de recherche et objectif du mandat</b>	<b>8</b>
<b>4. Méthodes</b>	<b>9</b>
<b>5. Résultats</b>	<b>9</b>
5.1 Santé psychique des jeunes femmes dans le monde et en Suisse	10
5.2 Trois facteurs d'influence majeurs sur la santé psychique des jeunes femmes en Suisse	11
5.2.1 Pression à la performance et stress	12
5.2.2 Médias sociaux	13
5.2.3. Genre et rôles de genre	14
5.3 Mesures de promotion de la santé dans les domaines pression à la performance et stress, médias sociaux, genre et rôles de genre	16
5.3.1 Mesures de promotion de la santé dans le domaine pression à la performance et stress	16
5.3.2 Mesures de promotion de la santé dans le domaine médias sociaux	17
5.3.3 Mesures de promotion de la santé dans le domaine genre et rôles de genre	17
<b>6. Conclusions</b>	<b>18</b>
<b>7. Mesures de promotion de la santé</b>	<b>19</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>21</b>

## 1. Introduction

La santé psychique des adolescent-e-s et des jeunes adultes fait l'objet d'une attention croissante de la part de la communauté mondiale (Organisation mondiale de la Santé, 2022a). Il existe deux raisons à cela : premièrement, les adolescent-e-s et les jeunes adultes (15-24 ans) représentent 16% de la population mondiale et ce groupe d'âge atteindra 1,3 milliard de personnes d'ici 2030. Et deuxièmement, la santé psychique est essentielle pour le bien-être et la performance des individus, des familles, des communautés et de la société tout entière (Barry, 2019 ; Nations unies, 2013). La santé psychique est partie intégrante de la santé et du bien-être, et le genre représente un déterminant social central de la santé psychique, en particulier chez les adolescent-e-s (Organisation mondiale de la Santé, 2014, 2021 ; Bureau régional de l'OMS pour l'Europe, 2011).

L'importance du genre pour la santé, la prise en charge médicale et la maladie est devenue de plus en plus évidente au cours des deux dernières décennies (Heise et al., 2019b ; Heymann et al., 2019a). Le genre influence significativement l'apparition, l'évolution, le diagnostic et la prise en charge de maladies et, par conséquent, notre qualité de vie et notre espérance de vie (Oertelt-Prigione et Regitz-Zagrosek, 2012). L'apparition et l'évolution de maladies sont déterminées tant par des facteurs biologiques que sociaux. Ainsi, le style de vie, les représentations de genre ou le comportement spécifique au genre influencent le comportement en matière de santé tant des filles et des jeunes femmes que des garçons et des jeunes hommes (Oertelt-Prigione, 2023). Les normes de genre et les inégalités entre les genres sont des facteurs clés, qui se répercutent sur la santé et le bien-être. L'héritage historique des inégalités de genre affecte aujourd'hui surtout la santé des femmes, à plus forte raison si elles sont touchées par la pauvreté. De plus, les normes restrictives en matière de genre ont elles aussi un impact négatif sur la santé et le bien-être des femmes, des hommes et des minorités de genre (Gupta et al., 2019).

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé psychique comme « un état de bien-être dans lequel l'individu peut réaliser son potentiel, faire face aux difficultés ordinaires de la vie, travailler avec succès et de manière productive, et apporter sa contribution à la communauté ». La santé psychique fait donc partie intégrante de la santé et du bien-être et ne se résume pas à l'absence de troubles psychiques (OMS, 2022b). Souvent diagnostiqués avant l'âge adulte, les troubles psychiques, bien qu'encore largement stigmatisés, sont l'une des maladies les plus courantes. Les statistiques montrent que 20% des adolescent-e-s au niveau mondial sont touché-e-s par des troubles psychiques, en particulier par les troubles anxieux et la dépression (van Droogenbroeck et al., 2018). Durant l'enfance et l'adolescence, les filles témoignent d'une santé psychique plus mauvaise que les garçons, et cette différence de genre a tendance à augmenter avec les années (Campbell et al., 2021). La prévalence et la nature des troubles psychiques diffère considérablement en fonction du genre : durant l'adolescence, les jeunes filles souffrent plus fréquemment de troubles internalisés tels que la dépression ou les troubles anxieux, alors que les jeunes garçons sont plus souvent confrontés à des

troubles externalisés (Duggan, 2016 ; Yoon et al., 2023). La communauté LGBTIQ+ est par ailleurs globalement plus vulnérable aux troubles psychiques. L'étude de Krüger et al. (2023) montre que le taux de tentatives de suicide est plus élevé chez les adolescent-e-s LGBTIQ+ que dans le reste de la population (Krüger et al., 2023).

En Suisse, le nombre d'adolescent-e-s souffrant de troubles psychiques a plus que doublé entre les années 2017 et 2020/2021. Cette tendance est plus marquée encore chez les jeunes filles (Peter et al., 2023). Des facteurs contextuels et socio-culturels tels qu'un faible niveau de formation, la pauvreté, la violence conjugale, les abus sexuels ou un faible niveau d'autodétermination contribuent à accroître le risque de dépression chez les filles et les femmes (Organisation mondiale de la Santé, 2022a). Bien que le genre soit un facteur déterminant de la santé et du bien-être des personnes, cet aspect n'est pas suffisamment pris en compte dans les décisions politiques ou dans la pratique ayant trait à la santé psychique (Duggan 2016). Outre le genre, d'autres catégories sociales telles que l'âge, le statut social et l'origine ethnique exercent une influence sur le niveau de santé et l'accès aux soins. Il s'avère donc essentiel d'étudier et d'analyser la santé, tout comme le système de soins, dans une perspective intersectionnelle<sup>1</sup> (Weber 2020).

La Fondation Promotion Santé Suisse a mandaté l'Interdisziplinäre Zentrum für Geschlechterforschung pour mener une étude exploratoire de la littérature et des études empiriques existantes sur le sujet de la santé psychique des jeunes femmes, et d'en déduire des mesures de promotion de la santé<sup>2</sup>. En accord avec le plan d'action adolescent-e-s et jeunes adultes de Promotion Santé Suisse, ce rapport se concentre sur la santé psychique des jeunes femmes en Suisse. Les adolescent-e-s non binaires ou les adolescents masculins ne font pas partie de ce mandat. D'autres catégories sociales telles que le passé migratoire (perspective intersectionnelle) sont cependant ponctuellement intégrées à l'analyse.

## **2. Bases théoriques**

### **2.1 Phases de développement des adolescent-e-s et des jeunes adultes**

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la Santé, les « jeunes personnes » (young persons) sont les personnes âgées entre 10 et 24 ans (Organisation mondiale de la Santé, 2017). L'adolescence correspond au passage de l'enfance à l'âge adulte. Cette phase de vie est marquée par de nombreux défis et changements biologiques, psychologiques et sociaux. Ces développements et facteurs peuvent fortement influencer un parcours de vie sain. Durant l'adolescence, les jeunes personnes traversent une phase de développement importante où elles atteignent la maturité sexuelle et leur cerveau est complètement restructuré. Ces changements sont accompagnés d'une production

---

<sup>1</sup> Définition : l'intersectionnalité signifie que les catégories sociales telles que le genre, l'appartenance ethnique, la nationalité ou la classe sociale ne sont pas considérées séparément, mais plutôt analysées en termes d'entre-croisements (intersections) (Walgenbach, 2012).

<sup>2</sup> Basé sur la définition de Quint-Essenz. Voir : <https://www.quint-essenz.ch/fr/concepts>

accrue d'hormones, qui génèrent des modifications neuronales ainsi qu'une adaptation du comportement social (Konrad et König 2018 ; Sawyer et al. 2018). Chez les filles, les changements corporels débutent vers 12-13 ans, environ deux ans avant ceux des garçons. L'adolescence présente de nombreux défis, par exemple l'acceptation de soi et des changements corporels liés à la puberté, les premiers pas vers l'indépendance vis-à-vis des parents, la capacité à créer des liens plus forts avec des personnes du même âge ou les premières expériences amoureuses et sexuelles. S'ajoutent à cela les décisions qui doivent être prises concernant le parcours de formation et professionnel, le chemin de vie et l'avenir. Le processus de croissance va de pair avec le développement du système de valeurs et de normes ; les adolescent-e-s sont en perpétuelle recherche de leur identité individuelle (Eschenbeck et Knauf 2018). L'adolescence offre de nombreuses opportunités d'améliorer la santé et de prévenir les maladies, qui peuvent se répercuter positivement sur la vie des jeunes personnes, immédiatement ou par la suite. Cette phase de vie est considérée comme propice aux mesures de promotion de la santé parce que le cerveau est en pleine restructuration et que de nombreux troubles psychiques et comportements à risque apparaissent durant l'adolescence (Organisation mondiale de la Santé, 2022a).

## **2.2 Genre et intersectionnalité**

Dans le cadre des études de genre, il est important de distinguer entre le sexe et le genre. Tant les différences biologiques entre les sexes que les normes sociales et les inégalités entre les genres exercent une grande influence sur la santé et le bien-être des personnes (Gupta et al., 2019). Le terme « sexe » décrit le sexe biologique d'une personne, qui peut être masculin, féminin ou intersexe. Les marqueurs du sexe génétique sont les chromosomes, les hormones ainsi que les organes de reproduction internes et les organes génitaux externes. Le terme « genre » se réfère quant à lui au genre social, qui est une construction culturelle et sociétale. Il décrit les représentations, les tâches et les attentes qui sont associées au genre d'une personne dans un contexte donné. Celles-ci sont basées sur des normes et des valeurs et définissent les stéréotypes et les rôles de genre. Les rôles de genre influencent la répartition des tâches et les pratiques de la vie quotidienne et s'entremêlent aux relations de pouvoir entre femmes et hommes. Ces normes sont souvent perçues comme « naturelles », alors qu'elles sont régulièrement reconstruites et peuvent donc être modifiées, notamment dans le domaine de la santé (Schwarz et al. 2019). À noter que l'approche binaire du sexe biologique et de la répartition entre genre et sexe est de plus en plus critiquée et questionnée dans les études de genre (Butler, 2006 ; Heise et al., 2019a ; Leach et al., 2016). Ce débat ne fait cependant pas l'objet de la présente étude. Les inégalités de genre entre femmes et hommes, souvent liées aux déséquilibres de pouvoir et à la hiérarchie, existent dans toutes les sociétés et affectent le bien-être et la santé de tous les genres (Heymann et al. 2019b). Le déséquilibre dans les relations de pouvoir entre femmes et hommes est considéré comme étant la cause principale des inégalités et des violences liées au genre (Stern et al. 2018). L'égalité absolue entre les genres est atteinte dans une société lorsque toutes les personnes, indépendamment de leur genre, ont les mêmes droits, opportunités et responsabilités dans tous les aspects de leur vie : formation, prise de décisions, participation

politique et sociale, santé (Cavalcanti et Tavares, 2016 ; Forum économique mondial, 2022). Outre le genre, d'autres catégories sociales telles que l'âge, le statut social et l'origine ethnique influencent également la santé et l'accès aux soins, à la promotion de la santé et à la prévention. Il est donc impératif d'adopter une perspective intersectionnelle dans l'étude et l'analyse de ces catégories (Gupta et al., 2019 ; Hay et al., 2019 ; Shannon et al., 2019).

### **2.3 Promotion de la santé psychique des jeunes femmes**

La santé psychique est influencée par nos capacités individuelles à gérer nos pensées, nos émotions, notre comportement et nos interactions ainsi que par des facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux. À cela s'ajoutent la politique, le niveau de vie, les conditions de travail et le soutien social (Organisation mondiale de la Santé 2021). La santé psychique est étroitement liée à la société, en ce sens que les déterminants sociaux peuvent l'influencer positivement ou négativement. De récentes études montrent que les conditions de vie et les facteurs sociaux tels que la pauvreté, le racisme et la discrimination affectent considérablement le bien-être psychique. Les personnes appartenant à un groupe social marginalisé et celles exposées à de fortes contraintes durant l'enfance et l'adolescence sont les plus à risque de développer des troubles psychiques (Barry et al. 2019).

Une bonne santé psychique contribue significativement au bien-être des individus, des familles, des communautés et de la société tout entière. La promotion de la santé psychique en est un élément central, car elle vise à renforcer les ressources qui permettent d'accroître le bien-être. La mise en œuvre de stratégies et d'interventions de promotion de la santé psychique dépasse le cadre d'une approche clinique, orientée sur la prise en charge. Une approche plus globale permet d'inclure les déterminants sociaux (p. ex. revenu, origine, niveau de formation, genre) pour éliminer les inégalités au sein de la société qui affectent la santé psychique de la population (Barry et al., 2019 ; Organisation mondiale de la Santé, 2008). Le promotion de la santé doit se déployer au niveau individuel, social et sociétal (Barry et al., 2019).

### **2.4 Promotion de la santé transformatrice du genre**

Les normes et les inégalités de genre sont des facteurs importants pour la santé et le bien-être qui doivent être intégrés aux mesures de promotion de la santé (Fisher et Makleff 2022). Selon Pederson et al. (2015), les projets de promotion de la santé peuvent avoir un impact positif ou négatif sur l'égalité des genres en fonction de leur nature. Ils peuvent contribuer au maintien et au renforcement des inégalités de genre (promotion de la santé inéquitable en matière de genre), ignorer les normes de genre (aveugle au genre), identifier les inégalités de genre sans les éliminer (sensible au genre), tenir compte des normes de genre (spécifique au genre) ou contribuer à la réduction des normes de genre (transformatrice du genre) (tableau 1). Pederson et al. (2015) ont développé une approche de promotion de la santé visant à intégrer et à transformer plus efficacement la perspective du genre, nommée approche transformatrice du genre (Pederson et al. 2015). Celle-ci identifie comment la promotion de la santé peut contribuer à l'égalité des genres et démontre, en parallèle, que les mesures de promotion

de la santé peuvent soit maintenir, soit transformer les stéréotypes de genre néfastes (Fisher et Makleff 2022). La promotion de la santé transformatrice du genre intègre et questionne les rapports de genre et vise à réduire les causes des inégalités de genre et à déconstruire les rôles de genre toxiques. Les projets de promotion de la santé transformatrice du genre contribuent à briser les stéréotypes de genre et agissent tant au niveau individuel que structurel pour faire changer les normes sociales (Brand et al., 2019). Selon Fischer et Makleff (2022), la promotion de la santé transformatrice du genre se base sur les quatre principes suivants :

**1<sup>er</sup> principe** : la promotion de la santé transformatrice du genre doit tenir compte des normes de genre dans son travail pour atteindre des résultats pertinents pour la santé.

**2<sup>e</sup> principe** : la promotion de la santé transformatrice du genre doit se détacher du seul objectif de changement individuel et intégrer concrètement les déterminants structurels et sociaux de la santé.

**3<sup>e</sup> principe** : la promotion de la santé transformatrice du genre doit viser à influencer un ensemble de facteurs de santé intercorrélés, en adressant les déterminants de genre sous-jacents.

**4<sup>e</sup> principe** : la promotion de la santé transformatrice du genre nécessite une conception, une mise en œuvre et des stratégies d'évaluation globales (Fisher et Makleff, 2022).

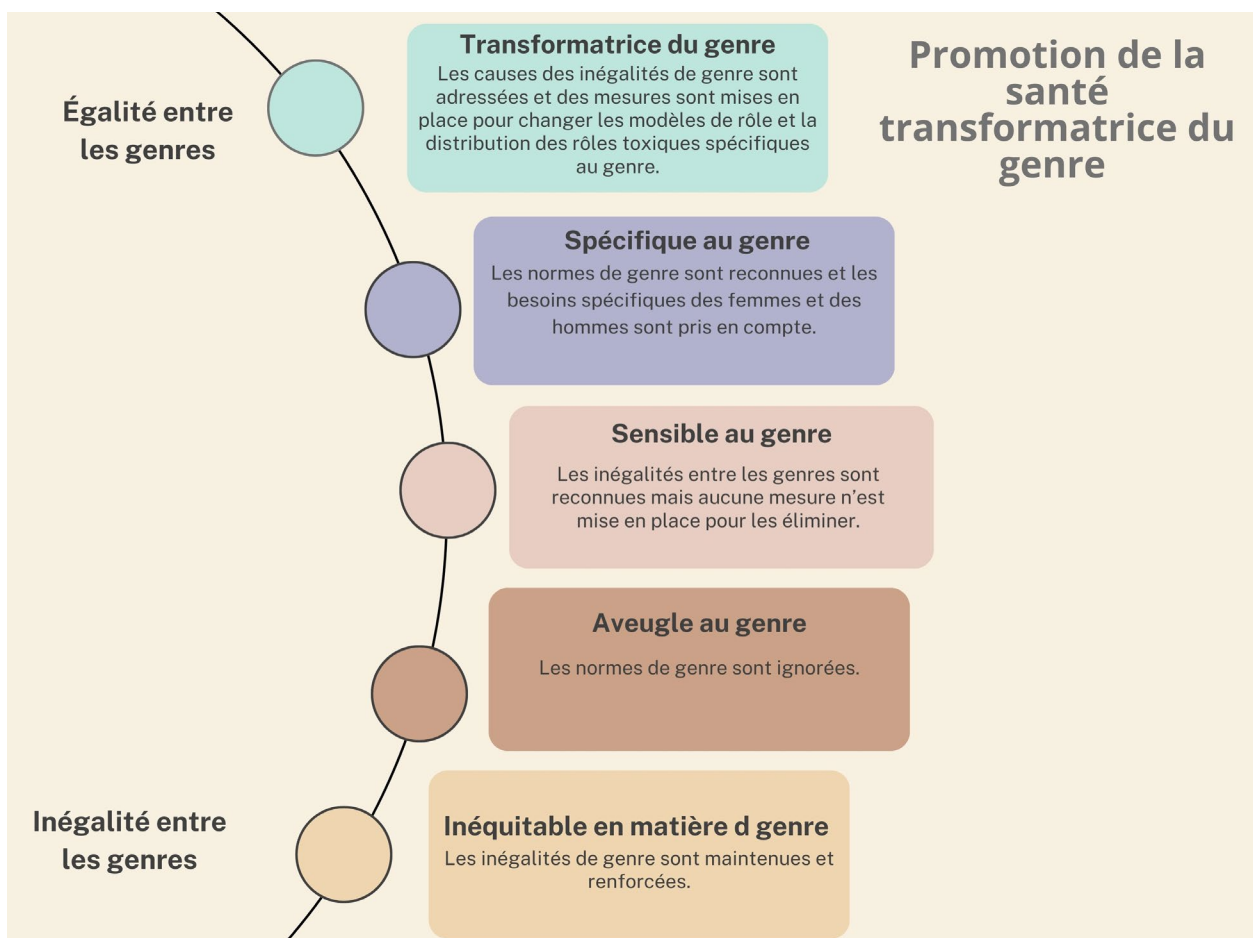


Figure 1 : promotion de la santé transformatrice du genre (Bigler, 2024 sur la base de Pederson et al., 2015)

### 3. Questions de recherche et objectif du mandat

Ce mandat vise à apporter une vision d'ensemble de la littérature et des recherches empiriques existantes sur le sujet de la santé psychique des jeunes femmes, de mener des entretiens avec des expertes et d'en déduire les facteurs d'influence principaux ainsi que des mesures de promotion de la santé. Les questions de recherche suivantes ont été formulées :

- Quels sont les **résultats empiriques** de la littérature et de la recherche disponibles sur le thème de la santé psychique des jeunes femmes, aux niveaux mondial et suisse ?
- Sur la base de la revue de la littérature et de l'évaluation des expertes, quels sont les **facteurs d'influence principaux** qui péjorent ou améliorent significativement la santé psychique des jeunes femmes en Suisse ?
- Quelles sont les **mesures de promotion de la santé** qui permettent de renforcer la santé psychique des jeunes femmes en Suisse ?



#### 4. Méthodologie

Le procédé méthodologique de la présente étude exploratoire s'est déroulé en trois phases principales :

**1<sup>ère</sup> phase** : la première partie du mandat a consisté à élaborer les bases pour les recommandations d'action. Pour ce faire, la littérature sur la situation actuelle de la santé psychique des jeunes femmes en Suisse a été analysée dans le but d'identifier les facteurs principaux de promotion de la santé psychique des jeunes femmes. Ces facteurs ont ensuite servi à l'élaboration de mesures.

**2<sup>e</sup> phase** : un échantillon d'expertes de Suisse alémanique a été sélectionné, puis six entretiens qualitatifs semi-directifs ont été menés. Le choix des expertes devait permettre d'aborder le thème de la santé psychique des jeunes femmes sous différents angles. Ainsi, les expertes sont issues de domaines d'activité et de compétences divers, tels que la psychiatrie infantile et juvénile (avec une directrice de clinique et une éducatrice spécialisée), le travail social avec les enfants et les adolescent-e-s (avec une responsable de projet), l'école obligatoire (avec une enseignante/psychologue scolaire) et la psychologie infantile et juvénile (avec une chercheuse et une psychologue des médias et de l'alimentation). Le canevas d'entretien a été élaboré sur la base des questions de recherche, de l'état de la recherche et des premiers résultats de l'analyse de la littérature et visait principalement à identifier le besoin d'intervention. Les entretiens ont eu lieu à distance ou en présentiel et étaient enregistrés, puis protocolés pour la suite du processus d'analyse.

**3<sup>e</sup> phase** : en collaboration avec Promotion Santé Suisse, des mesures de promotion de la santé ont été élaborées sur la base des résultats d'analyse. En accord avec le document « Conditions-cadres pour un programme d'action cantonal (PAC) à partir de 2025/2026 » (Promotion Santé Suisse, 2023), ces mesures sont réparties dans les quatre niveaux interventions, policy, mise en réseau et information au public définis pour les PAC.

Au vu du faible nombre d'entretiens d'expertes et de la concentration sur la Suisse alémanique, les résultats ne sont que partiellement généralisables.

#### 5. Résultats

Une image globale et nationale de la santé psychique des jeunes femmes est tout d'abord présentée sur la base des résultats de l'analyse de la littérature. Une partie importante du chapitre est ensuite dédiée aux facteurs spécifiques causant une péjoration de la santé psychique des jeunes femmes et aux mesures permettant de contrer ces effets, identifiés grâce aux entretiens avec les expertes. Les facteurs et mesures sont présentés séparément, bien qu'ils s'influencent mutuellement.

## 5.1 Santé psychique des jeunes femmes dans le monde et en Suisse

Les adolescent-e-s et les jeunes adultes sont exposé-e-s à un environnement social, culturel et économique de plus en plus complexe, les confrontant à des défis grandissants (Organisation mondiale de la Santé, 2022a). Dans son rapport « Prospects of Children in the Polycrisis. A 2023 Global Outlook », le Fonds des Nations unies pour l'enfance (UNICEF) parle d'une époque mondiale aux multiples crises, auxquelles sont soumis-e-s également les enfants, les adolescent-e-s et les jeunes adultes (au niveau de l'Europe, il s'agit de la pandémie, des crises climatique et énergétique, de la guerre et de l'inflation). Le cumul des crises a un impact négatif sur le bien-être et la santé psychique des jeunes personnes (Lawrance et al., 2022 ; Fonds des Nations unies pour l'enfance, 2023). Dans le groupe d'âge des 10-19 ans, environ 14% des adolescent-e-s souffrent d'un trouble psychique diagnostiqué (Organisation mondiale de la Santé, 2022b).

La pandémie de COVID-19 a particulièrement affecté le bien-être et la santé psychique des jeunes personnes (Organisation mondiale de la Santé, 2022a). Dans une revue systématique, Kauhanen et al. (2023) ont comparé les données de onze pays (plusieurs États européens, USA, Canada, Australie, Inde et Chine) sur la santé psychique avant et après la pandémie de COVID-19. Les résultats montrent une détérioration de la santé psychique des adolescent-e-s et des jeunes adultes avec une hausse du nombre de dépressions, de troubles anxieux et d'autres troubles psychiques au sortir de la pandémie (Kauhanen et al., 2023). Selon une étude de Thapar et al. (2022), la prévalence des dépressions (sévères) et des troubles anxieux a considérablement augmenté chez les jeunes personnes au cours des dix dernières années, en particulier chez les jeunes femmes. Le nombre de ces affections avait déjà presque doublé avant la pandémie et la prévalence des dépressions n'a fait que croître depuis (Thapar et al., 2022).

Selon l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC)<sup>3</sup>, l'Observatoire suisse de la santé<sup>4</sup> (Obsan), l'Office fédéral de la statistique<sup>5</sup> et les entretiens avec les expertes, cette tendance s'observe également en Suisse : au cours de la pandémie de COVID-19, le nombre de personnes témoignant d'une hausse des contraintes psychiques a augmenté. Chez les jeunes personnes en particulier, ce nombre a plus que doublé entre 2017 et 2020/2021. Il s'agit d'une tendance sur le long terme qui a débuté déjà avant la pandémie de COVID-19 et qui se poursuit (Delgrande Jordan et al., 2023 ; Schuler et al., 2022).

Le dernier rapport de l'Obsan sur la santé psychique en Suisse montre que durant l'année 2022, les jeunes personnes âgées entre 15 et 24 ans obtiennent des scores inférieurs au reste de la population dans de nombreux domaines de la santé psychique. Elles présentent plus souvent des symptômes

<sup>3</sup> Delgrande et al. (2023) : Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).

<sup>4</sup> Peter et al. (2023) : Santé psychique – enquête automne 2022.

<sup>5</sup> Office fédéral de la statistique (2023) : Enquête suisse sur la santé 2022. Vue d'ensemble. 14 Santé. Confédération suisse (éd). Neuchâtel.

dans presque toutes les catégories de troubles psychiques étudiées. Cette tendance est particulièrement marquée chez les jeunes femmes âgées entre 15 et 24 ans, dont 25% indiquent souffrir de symptômes anxieux moyens à sévères, environ 30% de symptômes dépressifs moyens à sévères et 29% montrent des signes de phobie sociale (Peter et al., 2023).

Cette tendance à l'augmentation des contraintes psychiques ressort aussi clairement de l'enquête HBSC<sup>6</sup> de 2022 : en comparaison à l'enquête de 2018, les indicateurs de santé psychique et de bien-être des adolescent-e-s âgé-e-s entre 13 et 15 ans se sont considérablement péjorés, en particulier chez les jeunes filles. Les premiers signes de cette dégradation chez les jeunes filles sont apparus déjà en 2018 (Delgrande Jordan et al., 2023). Depuis 2012, les séjours stationnaires de jeunes personnes en psychiatrie ont continuellement augmenté – avec une hausse plus forte durant la première année de pandémie. Cette tendance est plus marquée chez les filles et les jeunes femmes ayant reçu un diagnostic de dépression. L'enquête montre par ailleurs que les hospitalisations d'enfants et d'adolescent-e-s pour suspicion de tentative de suicide a significativement augmenté depuis 2017, en particulier chez les jeunes femmes (Schuler et al., 2022).

Les résultats de l'enquête suisse sur la santé (ESS) corroborent la tendance : entre 2017 et 2022, la prévalence de contraintes psychiques dans la population suisse a augmenté, passant de 15% à 18%, avec une hausse plus marquée chez les jeunes femmes âgées entre 15 et 24 ans (19% à 29%). En 2017, 4% des jeunes femmes souffraient de troubles psychiques sévères. Ce taux est passé à 9% en 2022 (Office fédéral de la statistique, 2023).

## **5.2 Trois facteurs d'influence majeurs sur la santé psychique des jeunes femmes en Suisse**

Les entretiens avec les expertes ont révélé que la santé psychique des jeunes femmes en Suisse est principalement influencée par les trois facteurs suivants : la pression à la performance et le stress, l'influence des médias sociaux ainsi que le genre et les rôles de genre. Ces trois facteurs sont présentés plus en détails ci-après et mis en lien avec les résultats de l'analyse de la littérature. Les mesures de promotion de la santé qui peuvent en être déduites sont présentées à la suite.

---

<sup>6</sup> Dans le cadre de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC), à laquelle participent principalement des pays européens, des élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans sont interrogé-e-s au sujet de leur santé et de leur comportement en matière de santé. L'enquête est menée tous les quatre ans sous la direction de l'Organisation mondiale de la santé (OMS – Bureau régional pour l'Europe). La Suisse y participe depuis 1986, représentée par Addiction Suisse.

## 5.2.1 Pression à la performance et stress

### Résultats de la littérature

Les effets négatifs du stress, des attentes et du harcèlement sur la santé psychique des jeunes personnes sont généralement reconnus (Kleszczewska et al., 2022). En Suisse, on observe une différence marquée entre femmes et hommes en ce qui concerne le stress : 56% des adolescentes indiquent être souvent, voire très souvent stressées, contre 37% de leurs contemporains masculins (Fondation Jacobs, 2015). Ce sentiment prédomine aussi chez les écolières (72%) et les étudiantes (75%) (Fondation Jacobs, 2015). Une étude sur le stress réalisée en 2021 par Pro Juventute Suisse a confirmé ces résultats : le stress ressenti par les jeunes personnes augmente considérablement avec l'âge, plus particulièrement chez les jeunes femmes. Ainsi, parmi les plus de 14 ans, celles-ci sont 59% à révéler être très stressées, contre 34% des jeunes hommes. Les jeunes femmes sont aussi plus souvent épuisées ou exténuées et plus nombreuses à percevoir le stress comme une charge que les jeunes hommes. Plusieurs indicateurs ayant trait à la santé psychique, par exemple l'estime de soi limitée, montrent clairement que le niveau de stress des jeunes femmes est systématiquement plus élevé que celui des jeunes hommes. Il convient également de souligner que les jeunes femmes font état d'un bien-être moindre et sont nettement plus susceptibles de se sentir en situation d'échec (Ingo et al., 2021). Grüttner (2018) insiste pour sa part sur l'importance de faire également le lien entre les effets de la pression sociale et de la pression scolaire subies par les jeunes femmes et les troubles alimentaires (Grüttner, 2018).

### Résultats des entretiens avec les expertes

Selon les expertes, les jeunes femmes ressentent aujourd'hui une énorme pression à la performance dans divers domaines de la vie. Les attentes scolaires et sociales ainsi que les exigences élevées qu'elles-mêmes s'imposent peuvent leur donner le sentiment de ne pas être à la hauteur. Le contexte scolaire recèle un énorme potentiel de stress qui est alimenté principalement par la course aux bonnes notes dans l'espoir de décrocher le job idéal. La pression scolaire subjective s'est renforcée de manière significative. Du point de vue du milieu scolaire, ce n'est pas le nombre d'examens qui a augmenté, mais la densité des contenus par examen. Une experte interrogée préconise ainsi de mieux séparer les phases d'examen et d'apprentissage afin de réduire la pression subjective. De plus, les jeunes femmes sont confrontées aux attentes et aux représentations sociales des rôles, par exemple comment concilier réussite professionnelle, maternité et vie familiale. L'image corporelle et l'apparence revêtent aussi une grande importance, d'autant que les changements physiologiques durant l'adolescence sont souvent perçus négativement. Une spécialiste de la psychiatrie infantile et juvénile a insisté, au sujet de l'image corporelle, sur le lien étroit entre le sexe biologique et le sexe social (genre) :

*« Le fait que la puberté soit une période de la vie particulièrement difficile pour les filles est essentiellement une question de genre et de construction sociale. »*

De même, le choix du style de vie, y c. sport, nutrition et alimentation, est susceptible de renforcer la pression liée à la vie parfaite. Une pression qui est souvent amplifiée par les médias sociaux, où les utilisateur-trice-s sont continuellement incité-e-s à se comparer aux autres (voir chap. 5.2.2). Les parents et le corps enseignant ont eux aussi tendance à se sentir davantage stressés et mis sous pression, si bien qu'ils n'ont pas forcément les ressources nécessaires pour soutenir les adolescent-e-s de manière appropriée.

## **5.2.2 Médias sociaux**

### **Résultats de la littérature**

Les médias sociaux offrent de nombreuses possibilités pour échanger des informations et nouer des contacts. Selon Choukas-Bradley et al. (2022), ces plateformes en ligne peuvent avoir un impact positif sur la santé psychique et le bien-être, par exemple en tant que lieu de formation de l'identité, d'expression créative, de construction de communautés et de discussion avec des ami-e-s (Choukas-Bradley et al., 2022).

Toutefois, diverses études mettent en évidence le lien entre utilisation des médias sociaux et troubles psychiques tels que dépression, anxiété et stress chez les adolescent-e-s et les jeunes adultes (Blanchard et al., 2023 ; Shannon et al., 2022). Les résultats de nombreuses études transversales, longitudinales et empiriques corroborent ce constat et montrent une nette corrélation entre le temps passé sur les médias sociaux et les effets délétères de ceux-ci. Ce phénomène est particulièrement marqué chez les filles (Abi-Jaoude et al., 2020). Les travaux de Blanchard et al. (2023) révèlent un lien étroit entre l'usage des médias sociaux et les troubles alimentaires, une mauvaise image corporelle et l'anxiété notamment (Blanchard et al., 2023). Selon Abi-Jaoude et al. (2020), les médias sociaux peuvent avoir chez les adolescent-e-s une influence négative sur la perception de soi et les relations interpersonnelles, due principalement à des comparaisons sociales et à des interactions toxiques telles que le cyberharcèlement. De plus, certains contenus tendent à banaliser les comportements autodestructeurs et suicidaires chez les adolescent-e-s, voire à les encourager. À cela s'ajoute qu'un usage excessif du smartphone associé à une consommation médiatique élevée chez les adolescent-e-s conduit souvent à un manque de sommeil chronique, lequel entraîne à son tour une altération du contrôle cognitif, du fonctionnement social et émotionnel ainsi qu'une baisse des performances scolaires. Les troubles psychiques liés à une utilisation excessive des médias sociaux chez les filles pourraient résulter d'une combinaison entre cyberharcèlement, manque de sommeil et activité physique insuffisante (Abi-Jaoude et al., 2020 ; Viner et al., 2019).

À ce jour, seules quelques études se sont intéressées aux répercussions des médias sociaux sur la santé psychique des jeunes groupes de population. Il serait important de réaliser des études longitudinales afin d'avoir une compréhension complète des effets directs de l'utilisation des médias sociaux (Shannon et al., 2022).

## Résultats des entretiens avec les expertes

Les expertes interrogées confirment les résultats livrés par la littérature et soulignent les bienfaits et les méfaits des médias sociaux. L'un des grands avantages de ces plateformes en ligne est leur fonction de soutien social, en particulier pour les personnes qui, dans la vie réelle, ne peuvent guère compter sur un environnement soutenant. Ce soutien social est cité comme un aspect positif par plusieurs expertes. À l'opposé, les médias sociaux poussent les adolescent-e-s à comparer en permanence leur vie avec celle, souvent idéalisée, des autres internautes. Cette comparaison sociale peut entraîner des conséquences à la fois positives et négatives sur l'image corporelle, l'identité et l'estime de soi. De plus, il s'avère difficile pour les adolescent-e-s de distinguer entre « real news » et « fake news ». Le système de récompense inhérent aux médias sociaux est un autre point important sur lequel les expertes insistent : les utilisateur-trice-s reçoivent rapidement un feed-back sur leurs posts ou actions, ce qui peut amplifier les émotions, dans un sens positif comme négatif. Le cyberharcèlement et le discours de haine, qui touchent plus particulièrement les jeunes femmes, font aussi partie des méfaits liés à l'utilisation des médias sociaux, au même titre que la présence et la disponibilité permanentes ainsi que la difficulté à renoncer sciemment aux médias sociaux. Une présence et une disponibilité permanentes peuvent aussi conduire à un manque de sommeil. À ce propos, une spécialiste du milieu scolaire plaide pour une interdiction ciblée des plateformes en ligne durant les cours.

### 5.2.3. Genre et rôles de genre

#### Résultats de la littérature

Le lien entre égalité des genres et bien-être psychique des femmes est sujet à controverse dans la littérature.

D'un côté, les résultats des études consacrées à cette question mettent en évidence un lien entre attitudes égalitaires envers les rôles de genre et une meilleure santé psychique des adolescent-e-s. La persistance des représentations traditionnelles des rôles et des représentations irréalistes de la féminité et de la virilité en particulier représente une charge psychique pour les adolescent-e-s (Guo et al., 2024 ; Koenig et al., 2021). Les travaux de Heinz et al. (2020) révèlent que les filles et les jeunes femmes qui vivent dans des pays où les inégalités liées au genre sont importantes ont plus souvent une image négative de leur corps. Elles sont aussi moins satisfaites de leur vie et en moins bonne santé (Heinz et al., 2020). Dans la publication « Evidence for gender-specific approaches to mental health promotion – Young people's health as a societal response » du Bureau régional de l'OMS pour l'Europe (2011), les auteur-trice-s soulignent que les différences liées au genre influent de manière significative sur le développement de symptômes dépressifs chez les femmes. La probabilité que les normes sociales relatives à la féminité, à l'attrait physique et à l'abnégation aient un impact négatif sur le bien-être psychique est plus élevée chez les femmes que chez les hommes (Fisher et Makleff, 2022).

D'un autre côté, l'étude de Campell et al. (2021) révèle que, en matière de santé psychique, les différences liées au genre sont plus marquées dans les pays présentant un degré d'égalité des genres

élevé. Selon ces résultats, qui témoignent aussi de la complexité jusque-là ignorée des différences liées au genre dans la santé psychique, il y aurait, dans les pays où le degré d'égalité entre femmes et hommes est élevé, un décalage entre les attentes envers l'égalité des genres et la réalité (Campbell et al., 2021). De même, les recherches de Guo et al. (2022) constatent que les perspectives de formation des jeunes femmes se sont améliorées dans les pays égalitaires en matière de genre, mais qu'il subsiste des barrières et des inégalités de chances en termes de pouvoir, de ressources et d'opportunités (Guo et al., 2022).

En outre, les troubles anxieux liés à des problèmes de santé reproductive (p. ex. cycles menstruels irréguliers, grossesses non désirées, avortements, fausses couches, infections sexuellement transmissibles) augmentent la vulnérabilité des filles aux troubles psychiques (Organisation mondiale de la Santé 2022a).

### Résultats des entretiens avec les expertes

Les expertes sont unanimes à dire qu'il est très difficile pour les jeunes femmes de répondre aux attentes liées au rôle qui leur est assigné. En même temps, elles constatent que celles-ci sont ouvertes à la discussion sur la santé psychique et les rôles de genre. Satisfaire à leurs propres attentes, ainsi qu'à celles de la société et de leur entourage représente un énorme défi pour les jeunes femmes, auquel s'ajoutent parfois les tensions et le stress induits par une représentation traditionnelle des rôles au sein de leur famille qui s'écarte considérablement de l'image égalitaire des rôles de genre véhiculée sur les médias sociaux. Les expertes interrogées ont souligné que le sexe social exerçait une forte influence sur la santé psychique, comme l'illustre la citation ci-dessous d'une spécialiste dans le domaine de la psychologie :

*« Le débat sur le rôle des jeunes femmes au sein de la société est crucial pour l'image de soi et ainsi, la santé psychique. »*

Pour les personnes s'identifiant comme non binaires ou les jeunes femmes issues de la migration, ces défis peuvent s'avérer encore plus grands et provoquer un stress supplémentaire. En outre, étant donné que leur environnement de vie reste fortement marqué par les valeurs masculines, les jeunes femmes doivent sans cesse s'adapter (masking). Cela peut également être source de stress pour elles et les obliger à des efforts d'ajustement continus. Les expertes soulignent que la santé psychique est aussi étroitement liée au sexe biologique. À cet égard, elles notent que les jeunes femmes manquent parfois encore de connaissances sur le cycle hormonal, la menstruation, l'image corporelle, etc. ou que l'on ne parle pas assez ouvertement de ces thèmes. C'est pourquoi il importe que la promotion de la santé psychique prenne en compte à la fois le sexe biologique et le sexe social.

En revanche, les avis des expertes divergent sur la question de savoir si les projets de promotion de la santé doivent être conçus et réalisés en fonction du genre ou non. Dans le domaine de la promotion de la santé psychique, les projets doivent se concentrer sur des thèmes spécifiques (p. ex. la compé-

tence médiatique). La catégorie sociale *genre* devrait toutefois être intégrée en tant que thème transversal. Néanmoins, plusieurs expertes reconnaissent la nécessité de mesures spécifiques au genre, par exemple la création d'espaces sûrs pour échanger et discuter sur le cycle féminin, l'image corporelle et le renforcement de l'estime de soi, tout en précisant qu'il ne faut pas négliger la promotion de la santé psychique des jeunes hommes et des adolescent-e-s non binaires.

### **5.3 Mesures de promotion de la santé dans les domaines pression à la performance et stress, médias sociaux, genre et rôles de genre**

Les chapitres suivants présentent les mesures de promotion de la santé préconisées sur la base des résultats présentés ci-dessus et des discussions avec les expertes dans les domaines pression à la performance et stress, médias sociaux, genre et rôles de genre.

#### **5.3.1 Mesures de promotion de la santé dans le domaine pression à la performance et stress**

L'école joue un rôle crucial dans la promotion de la santé psychique des enfants et des adolescent-e-s, étant donné le temps considérable qu'ils/elles y passent. Il est prouvé que les projets scolaires axés sur le développement des compétences sociales et émotionnelles mis en œuvre de manière appropriée ont un impact positif sur le comportement et les performances scolaires des enfants et des adolescent-e-s (Clarke 2019 ; Fazel et al., 2014). Les résultats de la méta-analyse de Feiss et al. (2019) démontrent l'efficacité des programmes scolaires destinés à réduire les symptômes psychiques internalisés tels que le stress, les troubles anxieux et la dépression. Il faudrait par ailleurs veiller à intégrer le thème de la santé psychique et de sa promotion dans les programmes scolaires et à sensibiliser le personnel des écoles en conséquence (Clarke 2019 ; Feiss et al., 2019).

Les expertes interrogées, qui qualifient aussi l'école comme un lieu important pour la promotion de la santé, ont cité les cinq mesures suivantes :

- Redéfinir les unités d'enseignement et prévoir des restructurations afin de réduire la pression scolaire subjective
- Transmettre des connaissances sur la santé psychique en général, sans se concentrer sur les troubles psychiques, et mettre plutôt l'accent sur les thèmes du stress, de la gestion du stress, de la régulation des émotions, de la prévention du harcèlement, de l'organisation du travail, de l'image corporelle, de la perception de soi, de l'image de soi et de la compétence médiatique
- Prévoir des formations continues sur la santé psychique pour l'ensemble du personnel spécialisé dans les écoles
- Mettre à disposition de manière proactive des informations sur la santé psychique dans les écoles et dans le cadre des activités de loisirs afin d'encourager les jeunes femmes à parler ouvertement de leurs problèmes psychiques



- Initier une recherche participative sur la pression subjective ressentie à l'école et les causes de celle-ci

### **5.3.2 Mesures de promotion de la santé dans le domaine médias sociaux**

Dans notre société actuelle où la technologie est omniprésente, il est primordial de mettre en œuvre et de promouvoir des bonnes pratiques pour une utilisation saine des médias sociaux. D'où l'importance croissante d'identifier les bonnes pratiques et de les encourager afin de prévenir tout comportement problématique en lien avec les médias sociaux (Choukas-Bradley et al., 2022 ; Shannon et al., 2022). Les expertes interrogées proposent les trois mesures suivantes :

- Encourager la compétence médiatique des enfants et des adolescent-e-s dès leur plus jeune âge ou dès l'entrée à l'école primaire : d'une part, apprendre aux enfants et aux adolescent-e-s à reconnaître et à gérer les « fake news », c'est-à-dire à identifier les sources fiables et, d'autre part, les aider à acquérir des stratégies pour maîtriser la masse d'informations sur les médias sociaux ; créer des espaces – dans le cadre de l'école ou des activités de jeunesse – où les jeunes femmes peuvent échanger et discuter sur les contenus et leur impact, par exemple sur l'image corporelle (Healthy Body Image, HBI)
- Encourager la compétence médiatique des parents, qui se sentent souvent dépassés par l'utilisation des médias sociaux faite par leurs enfants et ont besoin de soutien, dans le cadre de réunions des parents d'élèves par exemple
- Utiliser l'espace numérique comme outil de promotion de la santé des jeunes femmes, par exemple en créant des groupes d'entraide et de pair-e-s en ligne et en mettant à disposition des connaissances sur la santé psychique

### **5.3.3 Mesures de promotion de la santé dans le domaine genre et rôles de genre**

Les projets visant à susciter des changements en faveur de l'égalité des genres (projets transformateurs du genre) peuvent jouer un rôle dans l'amélioration de la santé psychique des adolescent-e-s (Fisher et Makleff 2022 ; König et al., 2021). Les expertes partagent cet avis et proposent les cinq mesures suivantes :

- Intégrer le genre en tant que thème transversal dans tous les projets de promotion de la santé
- Initier à la fois des projets transformateurs du genre (dans le domaine du sexe social et des rôles de genre) et des projets de promotion de la santé inclusifs (dans le domaine du sexe biologique, cycle)
- Engager des changements structurels ou sociaux afin d'améliorer l'égalité des genres

- Offrir une alternative aux médias sociaux en créant ou en développant, dans le cadre de l'école ou des activités de jeunesse, des espaces ouverts et sûrs pour discuter des rôles de genre, de l'image corporelle et de la confiance en soi et initier des changements
- Fournir aux jeunes femmes, dont le besoin d'autonomie est grand, des ressources sur les thèmes rôles de genre, image corporelle et santé psychique via des groupes de pair-e-s en présentiel ou en ligne, c'est-à-dire dans des espaces protégés et encadrés
- Utiliser la capacité des jeunes femmes de parler ouvertement de la santé psychique et des rôles de genre lors du développement de mesures de promotion de la santé psychique
- Intensifier la recherche participative et interdisciplinaire et impliquer activement les jeunes femmes dans le développement et la mise en œuvre de campagnes et de projets de promotion de la santé afin de mieux soutenir leur santé psychique

## 6. Conclusions

Le présent travail avait pour but d'identifier, sur la base d'une analyse de la littérature et d'entretiens menés avec des expertes, les facteurs essentiels qui améliorent ou affectent la santé psychique des jeunes femmes, pour ensuite en déduire des mesures de promotion de la santé. Il en ressort que le bien-être psychique des jeunes femmes s'est détérioré au cours des dernières années et que cette évolution est imputable aux trois facteurs centraux suivants : la pression à la performance et le stress, les médias sociaux, le genre et les rôles de genre.

Durant la pandémie de COVID-19, le stress psychologique a augmenté en Suisse, surtout chez les jeunes personnes, un phénomène qui s'inscrit dans le long terme. Des études montrent que les jeunes femmes âgées de 15 à 24 ans sont de plus en plus nombreuses à souffrir de troubles anxieux, de dépression et de phobie sociale. Plusieurs études menées en Suisse confirment que le bien-être psychique des adolescent-e-s s'est dégradé durant les dernières années, surtout chez les filles et les jeunes femmes.

Les effets négatifs du stress, des attentes et du harcèlement sur la santé psychique des jeunes personnes sont généralement reconnus. S'agissant du stress, on observe en Suisse une nette différence entre les genres, les jeunes femmes étant plus susceptibles d'en souffrir que les jeunes hommes.

Les médias sociaux offrent de nombreuses possibilités pour échanger des informations et nouer des contacts, ce qui peut avoir des effets bénéfiques sur la santé psychique et le bien-être. Toutefois, diverses études mettent en évidence une nette corrélation entre l'utilisation des médias sociaux et les troubles psychiques tels que la dépression, l'anxiété et le stress chez les adolescent-e-s et les filles en particulier. Ces répercussions délétères sont potentiellement renforcées par le cyberharcèlement, le manque de sommeil et une activité physique insuffisante.

Le lien entre égalité des genres et bien-être psychique des femmes est sujet à controverse : selon plusieurs études, les attitudes égalitaires envers les rôles de genre ont un impact positif sur la santé psychique des adolescent-e-s, tandis que les représentations traditionnelles des rôles peuvent avoir des effets négatifs. D'autres travaux révèlent que, en matière de santé psychique, les différences liées

au genre sont plus marquées dans les pays présentant un degré d'égalité des genres élevé. Selon ces résultats, qui témoignent aussi de la complexité jusque-là ignorée des différences liées au genre dans la santé psychique, il y aurait, dans les pays où le degré d'égalité entre femmes et hommes est élevé, un décalage entre les attentes envers l'égalité des genres et la réalité.

Les projets de recherche participatifs et transformateurs du genre et les projets de promotion de la santé jouent un rôle déterminant pour relever ces défis. C'est en encourageant les jeunes femmes à parler ouvertement de la santé psychique et des rôles de genre et en les impliquant dans des projets de promotion de la santé qu'il sera possible d'améliorer leur bien-être général de manière significative.

## **7. Mesures de promotion de la santé**

L'analyse de la littérature et les entretiens menés avec les expertes ont livré de précieuses informations pour de possibles mesures de promotion de la santé destinées à améliorer la santé psychique des jeunes femmes. Ces mesures s'articulent autour des trois facteurs centraux examinés et commentés ci-dessus, c'est-à-dire la pression à la performance et le stress, les médias sociaux, le genre et les rôles de genre ainsi que, conformément au document « Conditions-cadres pour un programme d'action cantonal (PAC) à partir de 2025/2026 » (Promotion Santé Suisse), autour des quatre niveaux interventions, policy, mise en réseau et information au public définis pour les PAC. Les mesures peuvent être adaptées pour la promotion de la santé psychique des adolescent-e-s en général, tous genres confondus.

Tableau 1 : Mesures de promotion de la santé

Réduction de la pression à la performance et du stress	<p><b>Interventions</b></p> <p><b>Écoles (professionnelles) en tant que lieu de promotion de la santé psychique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promouvoir les compétences de vie et l'auto-efficacité (p. ex. gestion du stress et des attentes, régulation des émotions, organisation individuelle du travail)</li> <li>• Réduire la pression à la performance (p. ex. planification coordonnée des contrôles d'apprentissage, introduction de périodes d'apprentissage et d'examen spécifiques)</li> <li>• Mener des projets de promotion de la santé psychique tenant compte de tous les niveaux d'une école (professionnelle) (p. ex. direction, corps enseignant, élèves, travailleur-euse-s sociaux-ales) et encourager les échanges entre élèves et services spécialisés internes et externes</li> <li>• Favoriser un climat de travail et scolaire positif ayant des effets bénéfiques sur la santé psychique et permettant de prévenir le harcèlement</li> </ul>
Renforcement des compétences de vie en matière d'utilisation des médias sociaux	<p><b>Interventions</b></p> <p><b>Promotion des compétences de vie en matière d'utilisation des médias sociaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thématiser l'utilisation des médias sociaux de manière ciblée et renforcer les compétences de vie (p. ex. questionnement critique, identification des sources fiables, partage de contenus personnels, disponibilité temporelle)</li> </ul> <p><b>Implication des parents dans les mesures en matière d'utilisation des médias sociaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promouvoir les compétences des parents dans les différents settings (p. ex. écoles, offres de formation pour les parents) afin qu'ils puissent soutenir les jeunes femmes dans l'utilisation des médias sociaux</li> </ul>
Prise en compte du genre et des rôles de genre	<p><b>Interventions</b></p> <p><b>Projets transformateurs du genre et projets de promotion de la santé participatifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en compte du genre et thématization des rôles de genre dans les projets de promotion de la santé</li> <li>• Encouragement des projets de promotion de la santé transformateurs du genre qui remettent en question les rôles de genre sociaux existants et révèlent les inégalités qui en découlent, permettant ainsi de modifier les modèles de répartition des rôles néfastes</li> <li>• Participation des jeunes femmes aux projets de promotion de la santé afin de tenir compte de leurs besoins et de leur contexte</li> </ul> <p><b>Espaces d'échange sur le genre et les rôles de genre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Création d'espaces dédiés à l'échange sur la santé psychique et à la promotion de celle-ci chez les jeunes femmes dans différents settings et contextes (p. ex. groupes de soutien entre pair-e-s, chat numérique entre pair-e-s, programmes de monitoring)</li> </ul> <p><b>Policy</b></p> <p><b>Promotion de l'égalité des genres aux niveaux national et cantonal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promotion de l'égalité des genres dans les lois nationales et cantonales, ordonnances, règlements, stratégies, chartes, objectifs de législature, etc. (p. ex. approche intégrée de l'égalité des genres, langage inclusif)</li> <li>• Promotion de l'égalité des chances et diminution des inégalités structurelles dans les domaines de la formation, du travail, des salaires et des soins</li> </ul> <p><b>Mise en réseau</b></p> <p><b>Promotion de la collaboration intersectorielle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promotion de la mise en réseau nationale, cantonale et communale incluant la promotion de la santé, la prévention, la détection et l'intervention précoces et le domaine des soins</li> <li>• Collaboration des divers secteurs et à (p. ex. promotion de la santé avec promotion de l'intégration et domaine social)</li> </ul> <p><b>Information au public</b></p> <p><b>Sensibilisation sur le thème du genre et de la santé psychique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilisation de la population sur la santé psychique des jeunes femmes grâce à des campagnes d'information nationales et cantonales efficaces intégrant les groupes cibles et adaptées aux différents settings et contextes</li> <li>• Sensibilisation des spécialistes dans les écoles, entreprises formatrices et offres de loisirs sur la santé psychique des jeunes femmes, la détection précoce des troubles psychiques et la mise à disposition d'offres d'aides</li> </ul>
Promotion de la recherche et évaluation <sup>7</sup>	<p><b>Promotion de la recherche transformatrice du genre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement de la recherche participative et transformatrice du genre dans le domaine de la santé psychique (p. ex. sur le stress et la pression à la performance subjectifs à l'école et leurs causes)</li> <li>• Réalisation d'études, d'enquêtes et d'évaluations afin de mesurer l'efficacité des interventions et d'identifier les lacunes</li> </ul> <p><b>Échange de données et de connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place de mécanismes pour l'échange de données, de résultats de la recherche et de pratiques éprouvées entre les différents acteurs-trice-s et institutions afin d'encourager la collaboration et de soutenir les interventions fondées sur des bases factuelles (p. ex. création de banques de données, de plateformes en ligne et de médias de collaboration)</li> </ul>

<sup>7</sup> Ces mesures ont été formulées en dehors des facteurs centraux et des niveaux PAC, car elles ne peuvent pas leur être clairement attribuées.

## Bibliographie

- Abi-Jaoude, Elia; Naylor, Karline Treurnicht; Pignatiello, Antonio (2020): Smartphones, social media use and youth mental health. In: *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association médicale canadienne* 192 (6), E136-E141. DOI: 10.1503/cmaj.190434.
- Butler, Judith (2006): *Gender Trouble. Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge, New York.
- Barry, Margaret M. (2019): Concepts and Principles of Mental Health Promotion. In: Margaret M. Barry, Aleisha M. Clarke, Inge Petersen und Rachel Jenkins (Hg.): *Implementing Mental Health Promotion*. Second Edition: Springer Nature Switzerland, S. 3–34.
- Barry, Margaret M.; Clarke, Aleisha M.; Petersen, Inge; Jenkins, Rachel (Hg.) (2019): *Implementing Mental Health Promotion*. Second Edition: Springer Nature Switzerland.
- Blanchard, Laurence; Conway-Moore, Kaitlin; Aguiar, Anaely; Önal, Furkan; Rutter, Harry; Helleve, Arnfinn et al. (2023): Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review. In: *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity* 24 Suppl 2, e13631. DOI: 10.1111/obr.13631.
- Brand, Tilman; Gencer, Hande; Jahn, Ingeborg (2019): Gendertransformative Prävention und Gesundheitsförderung. In: *Public Health Forum* 27 (2), S. 126–128. DOI: 10.1515/pubhef-2019-0014.
- Office fédéral de la statistique (2023) : Enquête suisse sur la santé 2022. Vue d'ensemble. 14 Santé. Confédération suisse (éd.). Neuchâtel.
- Campbell, Olympia L. K.; Bann, David; Patalay, Praveetha (2021): The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. In: *SSM - population health* 13, S. 100742. DOI: 10.1016/j.ssmph.2021.100742.
- Cavalcanti, Tiago; Tavares, José (2016): The Output Cost of Gender Discrimination: A Model - based Macroeconomics Estimate. In: *The Economic Journal* 126 (590), S. 109–134. DOI: 10.1111/econj.12303.
- Choukas-Bradley, Sophia; Roberts, Savannah R.; Maheux, Anne J.; Nesi, Jacqueline (2022): The Perfect Storm: A Developmental-Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. In: *Clinical child and family psychology review* 25 (4), S. 681–701. DOI: 10.1007/s10567-022-00404-5.
- Clarke, Aleisha M. (2019): Promoting Children's and Young People's Mental health in Schools. In: Margaret M. Barry, Aleisha M. Clarke, Inge Petersen und Rachel Jenkins (Hg.): *Implementing Mental Health Promotion*. Second Edition: Springer Nature Switzerland, S. 303–339.
- Delgrande Jordan, Marina ; Schmidhauser, Valentine ; Balsiger, Nora (2023) : Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).

- Duggan, Maria (2016): Investing in women's mental health. Strengthening the Foundations for Women, Families and the Australian Economy. Policy Issues paper No. 2016-02. Melbourne, Australia.
- Eschenbeck, Heicke; Knauf, Rhea-Katharina (2018): Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In: Arnold Lohaus (Hg.): Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Fazel, Mina; Hoagwood, Kimberly; Stephan, Sharon; Ford, Tamsin (2014): Mental health interventions in schools 1: Mental health interventions in schools in high-income countries. In: *The lancet. Psychiatry* 1 (5), S. 377–387. DOI: 10.1016/S2215-0366(14)70312-8.
- Feiss, Robyn; Dolinger, Sarah Beth; Merritt, Monaye; Reiche, Elaine; Martin, Karley; Yanes, Julio A. et al. (2019): A Systematic Review and Meta-Analysis of School-Based Stress, Anxiety, and Depression Prevention Programs for Adolescents. In: *Journal of Youth and Adolescence* 48 (9), S. 1668–1685. DOI: 10.1007/s10964-019-01085-0.
- Fisher, Jane; Makleff, Shelly (2022): Advances in Gender-Transformative Approaches to Health Promotion. In: *Annual review of public health* 43, S. 1–17. DOI: 10.1146/annurev-publhealth-121019-053834.
- Grüttner, M. (2018): Essstörungen bei Schülerinnen: Bildungs- und Migrationshintergrund, leistungsorientiertes Klassenklima und leistungsbezogener Schulstress. In: *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Germany))* 80 (S 01), S5-S11. DOI: 10.1055/s-0042-113602.
- Guo, Jiesi; Basarkod, Geetanjali; Perales, Francisco; Parker, Philip D.; Marsh, Herbert W.; Donald, James et al. (2024): The Equality Paradox: Gender Equality Intensifies Male Advantages in Adolescent Subjective Well-Being. In: *Personality & social psychology bulletin* 50 (1), S. 147–164. DOI: 10.1177/01461672221125619.
- Gupta, Geeta Rao; Oomman, Nandini; Grown, Caren; Conn, Kathryn; Hawkes, Sarah; Shawar, Yusra Ribhi et al. (2019): Gender equality and gender norms: framing the opportunities for health. In: *The Lancet* 393 (10190), S. 2550–2562. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30651-8.
- Heinz, Andreas; Catunda, Carolina; van Duin, Claire; Torsheim, Torbjørn; Willems, Helmut (2020): Patterns of Health-Related Gender Inequalities-A Cluster Analysis of 45 Countries. In: *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 66 (6S), S29-S39. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.02.011.
- Heise, Lori; Greene, Margaret E.; Opper, Neisha; Stavropoulou, Maria; Harper, Caroline; Nascimento, Marcos et al. (2019a): Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health. In: *The Lancet* 393 (10189), S. 2440–2454. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30652-X.

- Heise, Lori; Greene, Margaret E.; Opper, Neisha; Stavropoulou, Maria; Harper, Caroline; Nascimento, Marcos et al. (2019b): Gender inequality and restrictive gender norms: framing the challenges to health. In: *The Lancet* 393 (10189), S. 2440–2454. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30652-X.
- Heymann, Jody; Levy, Jessica K.; Bose, Bijetri; Ríos-Salas, Vanessa; Mekonen, Yehualashet; Swaminathan, Hema et al. (2019a): Improving health with programmatic, legal, and policy approaches to reduce gender inequality and change restrictive gender norms. In: *The Lancet* 393 (10190), S. 2522–2534. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30656-7.
- Heymann, Jody; Levy, Jessica K.; Bose, Bijetri; Ríos-Salas, Vanessa; Mekonen, Yehualashet; Swaminathan, Hema et al. (2019b): Improving health with programmatic, legal, and policy approaches to reduce gender inequality and change restrictive gender norms. In: *The Lancet* 393 (10190), S. 2522–2534. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30656-7.
- Ingo, Albrecht ; Kottlow, Mara ; Stocker, Patric ; Ziegler, Holger (2021) : Environ un tiers des enfants et des jeunes en Suisse sont stressés – conclusions pour les jeunes, les parents et les écoles. Pro Juventute Schweiz (éd.). Zurich.
- Jacobs Foundation (éd.) (2015) : Trop de stress – trop de pression ! Comment les adolescents suisses gèrent le stress et la pression à la performance. ÉTUDE JUVENIR 4.0. Zurich.
- Kauhanen, Laura; Wan Mohd Yunus, Wan Mohd Azam; Lempinen, Lotta; Peltonen, Kirsi; Gyllenberg, David; Mishina, Kaisa et al. (2023): A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. In: *European child & adolescent psychiatry* 32 (6), S. 995–1013. DOI: 10.1007/s00787-022-02060-0.
- Kleszczewska, Dorota; Dzielska, Anna; Michalska, Agnieszka; Branquinho, Cátia; Gaspar, Tania; Matos, Margarida Gaspar Dos; Mazur, Joanna (2022): What factors do young people define as determinants of their well-being? findings from the improve the youth project. In: *Journal of Mother and Child* 25 (3), S. 170–177. DOI: 10.34763/jmotherandchild.2021.2503SI.d-21-00031.
- Koenig, Leah R.; Blum, Robert Wm; Shervington, Denese; Green, Jakevia; Li, Mengmeng; Tabana, Hanani; Moreau, Caroline (2021): Unequal Gender Norms Are Related to Symptoms of Depression Among Young Adolescents: A Cross-Sectional, Cross-Cultural Study. In: *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine* 69 (1S), S47-S55. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2021.01.023.
- Konrad, Kerstin; König, Johanna (2018): Biopsychologische Veränderungen. In: Arnold Lohaus (Hg.): *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 2–22.
- Krüger, Paula ; Pfister, Andreas ; Eder, Manuela ; Mikolasek, Michael (2023) : La santé des personnes LGBT en Suisse. Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

- Lawrance, Emma L.; Jennings, Neil; Kioupi, Vasiliki; Thompson, Rhiannon; Diffey, James; Vercammen, Ans (2022): Psychological responses, mental health, and sense of agency for the dual challenges of climate change and the COVID-19 pandemic in young people in the UK: an online survey study. In: *The Lancet. Planetary health* 6 (9), e726-e738. DOI: 10.1016/S2542-5196(22)00172-3.
- Leach, Melissa; Mehta, Lyla; Prabhakaran, Preetha (2016): Sustainable Development. A gendered pathways approach. In: Leach Melissa (Hg.): *Gender Equality and Sustainable Development. Pathways to Sustainability*. New York: Routledge.
- Oertelt-Prigione, Sabine (2023): Der Einfluss von Geschlecht auf Gesundheit, Krankheit und Prävention. In: *Facetten von Gesundheitskompetenz in einer Gesellschaft der Vielfalt*. Hrsg. Baumeister, Annika; Schwelger Carolin und Woonen Christiane. Springer, Wiesbaden.
- Oertelt-Prigione, Sabine; Regitz-Zagrosek, Vera (2012): *Sex and Gender Aspects in Clinical Medicine*. London: Springer.
- Organisation mondiale de la Santé (2017) : Action mondiale accélérée en faveur de la santé des adolescents (AA-HA !). Orientations à l'appui de la mise en œuvre dans les pays – Résumé. Organisation mondiale de la Santé (éd.). Genève, Suisse.
- Organisation mondiale de la Santé (2021) : Plan d'action global pour la santé mentale 2013 – 2030. Organisation mondiale de la Santé (éd.). Genève, Suisse.
- Organisation mondiale de la Santé (2022a) : Lignes directrices relatives à la conduite d'interventions de promotion et de prévention auprès des adolescents : aider les adolescents à s'épanouir. Organisation mondiale de la Santé. Genève.
- Pederson, Ann; Greaves, Lorraine; Poole, Nancy (2015): Gender-transformative health promotion for women: a framework for action. In: *Health promotion international* 30 (1), S. 140–150. DOI: 10.1093/heapro/dau083.
- Peter, Claudio ; Tuch, Alexandre ; Schuler, Daniela (2023) : Psychische Gesundheit Schweiz. Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? (Santé psychique – Enquête de l'automne 2022. Comment la population suisse se sent-elle ? Demande-t-elle de l'aide en cas de problèmes psychiques ? [résumé en français]). Rapport OBSAN. Observatoire suisse de la santé (Obsan) (éd.). Neuchâtel, Suisse.
- Promotion Santé Suisse (2023) : Conditions-cadres pour un programme d'action cantonal pour un programme d'action cantonal (PAC) à partir de 2025/2026. Promotion Santé Suisse. Berne.
- Sawyer, Susan M.; Azzopardi, Peter S.; Wickremarathne, Dakshitha; Patton, George C. (2018): The age of adolescence. In: *The Lancet. Child & adolescent health* 2 (3), S. 223–228. DOI: 10.1016/S2352-4642(18)30022-1.



- Schuler, Daniela ; Tuch, Alexandre ; Sturny, Isabelle ; Peter, Claudio (2022) : Santé psychique. Chiffres clés et impact du COVID-19. Bulletin. Observatoire suisse de la santé (Obsan) (éd.). Neuchâtel, Suisse.
- Schwarz, Joelle ; Arminjon, Mathieu ; Zemp Stutz ; Elisabeth ; Merten, Sonja ; Bodenmann, Patrick ; Clair, Carole (2019) : Déterminants sociaux de la santé en Suisse – comment le genre s’est perdu en chemin. In : *Rev Med Suisse* 15, pp. 485–489.
- Shannon, Holly; Bush, Katie; Villeneuve, Paul J.; Hellemans, Kim Gc; Guimond, Synthia (2022): Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. In: *JMIR mental health* 9 (4), e33450. DOI: 10.2196/33450.
- Stern, Erin; Heise, Lori; McLean, Lyndsay (2018): The doing and undoing of male household decision-making and economic authority in Rwanda and its implications for gender transformative programming. In: *Culture, health & sexuality* 20 (9), S. 976–991. DOI: 10.1080/13691058.2017.1404642.
- Thapar, Anita; Eyre, Olga; Patel, Vikram; Brent, David (2022): Depression in young people. In: *Lancet (London, England)* 400 (10352), S. 617–631. DOI: 10.1016/S0140-6736(22)01012-1.
- Nations Unies (2023) : Jeunes. Disponible en ligne sous <https://www.un.org/fr/global-issues/youth>
- United Nations Children's Fund (2023): Prospects for Children in the Polycrisis. A 2023 Global Outlook. United Nations Children's Fund. Florence, Italy.
- van Droogenbroeck, Filip; Spruyt, Bram; Keppens, Gil (2018): Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. In: *BMC Psychiatry* 18 (1), S. 6. DOI: 10.1186/s12888-018-1591-4.
- Viner, Russell M.; Gireesh, Aswathikutty; Stiglic, Neza; Hudson, Lee D.; Goddings, Anne-Lise; Ward, Joseph L.; Nicholls, Dasha E. (2019): Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. In: *The Lancet. Child & adolescent health* 3 (10), S. 685–696. DOI: 10.1016/S2352-4642(19)30186-5.
- Walgenbach, Katharina. (2012): Intersektionalität - eine Einführung. <http://portal-intersektionalitaet.de/theoriebildung/ueberblickstexte/walgenbach-einfuehrung/>
- Weber, Daniel (2020) : Égalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention en Suisse. Rapport de base. Définitions, introduction théorique, recommandations pratiques. Promotion Santé Suisse, Office fédéral de la santé publique, Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (éd.).
- World Economic Forum (2022): Global Gender Gap Report 2022. Insight Report. 2022. Geneva, Switzerland.

World Health Organization (2008): Social Determinants of Health. Report of a Regional Consultation. SEA-HE-190. World Health Organization. New Delhi, India.

World Health Organization (2014): Social Determinantes of Mental health. Geneva, Switerland.

World Health Organization (2022b): World mental health report. Transforming mental health for all. Geneva.

World Health Organization; Regional Office for Europe (2011): Evidence for gender responsive actions to promote mental health. Young people's health as a whole-of-society response. World Health Organization.

Yoon, Yeosun; Eisenstadt, Mia; Lereya, Suzet Tanya; Deighton, Jessica (2023): Gender difference in the change of adolescents' mental health and subjective wellbeing trajectories. In: *European child & adolescent psychiatry* 32 (9), S. 1569–1578. DOI: 10.1007/s00787-022-01961-4.