



## Feuille d'information 102

# Santé psychique des jeunes femmes

### Introduction

La santé psychique des adolescent-e-s et des jeunes adultes fait l'objet d'une attention croissante dans les débats publics partout dans le monde, notamment en raison de ses profondes répercussions sur les individus et la société tout entière. Le genre joue un rôle central dans le bien-être psychique, sachant que celui-ci est moins bon chez les jeunes femmes que chez les jeunes hommes (Campbell et al., 2021; Barry et al., 2019; Gupta et al., 2019).

### 1 Objectifs et méthodologie

Promotion Santé Suisse a mandaté le Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung de l'Université de Berne pour mener une étude exploratoire de la littérature sur le sujet de la santé psychique. Sur la base des résultats de cette étude et de six entretiens menés avec des expert-e-s de Suisse alémanique, les facteurs d'influence principaux ainsi que des mesures de promotion de la santé ont pu être déduits.<sup>1</sup> En accord avec le plan d'action adolescent-e-s et jeunes adultes de Promotion Santé Suisse et des besoins actuels, le mandat se concentre sur la santé psychique des jeunes femmes – les jeunes non binaires et masculins n'en font pas partie. Au vu du faible nombre d'entretiens d'expert-e-s et de la concentration sur la Suisse alémanique, les résultats ne sont que partiellement généralisables.

### 2 Situation dans le monde et en Suisse

L'analyse de la littérature montre que 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. Dans son rapport, l'UNICEF parle d'une époque mondiale aux multiples crises (p.ex.

#### Table des matières

1 Objectifs et méthodologie	1
2 Situation dans le monde et en Suisse	1
3 Promotion de la santé transformatrice du genre	2
4 Résultats	3
5 Conclusions	4
6 Mesures de promotion de la santé	4
7 Bibliographie	6

<sup>1</sup> La présente feuille d'information se base sur [Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M. \(2024\). Santé psychique des jeunes femmes. Rapport mandaté par Promotion Santé Suisse. Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung, Université de Berne.](#)

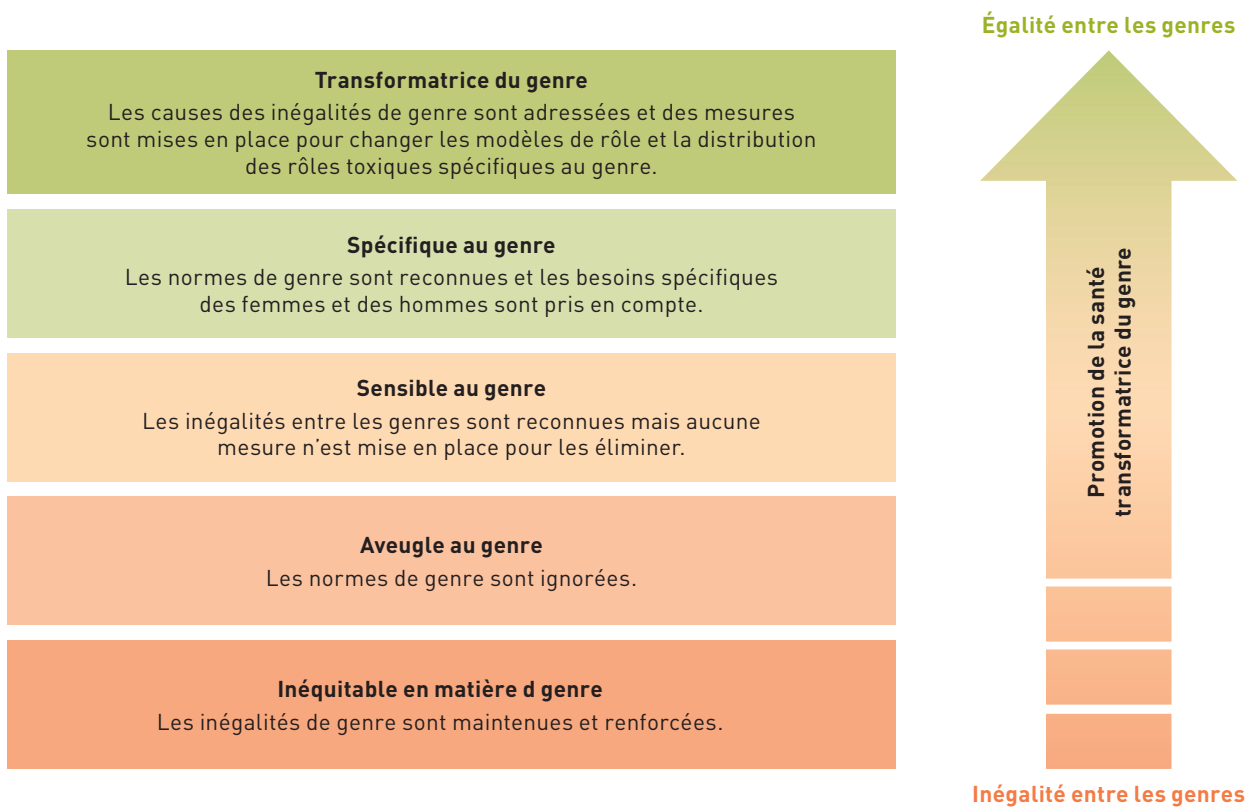
pandémie de Covid-19, crises climatique et énergétique, guerre), qui se répercutent sur le bien-être et la santé psychique des enfants, des adolescent-e-s et des jeunes adultes (United Nations Children's Fund, 2013). Une revue systématique de données issues de différents pays révèle une détérioration 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). Il s'agit d'une tendance sur le long terme qui a débuté déjà avant la pandémie de Covid-19 et qui se poursuit. L'enquête HBSC de 2022 confirme la péjoration du bien-être psychique des adolescent-e-s en comparaison aux données de 2018, en particulier chez les jeunes femmes (Delgrande Jordan et al., 2023; 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%. En 2017, chez les jeunes femmes âgées de 15 à 24 ans, ce taux est même passé de 19% à 29% durant le même laps de temps (Office fédéral de la statistique, 2023).

### 3 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 & Makleff, 2022). 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 (figure 1). Celle-ci 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.

FIGURE 1: PROMOTION DE LA SANTÉ TRANSFORMATRICE DU GENRE



Source: Pederson et al. (2015)

## 4 Résultats

Les entretiens avec les expert-e-s 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.

### 4.1 Pression à la performance et stress

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. Ce sentiment prédomine aussi chez les écolières (72%) et les étudiantes (75%) (Jacobs Foundation, 2015). Les jeunes femmes sont aussi plus souvent épuisées ou exténuées et plus nombreuses à percevoir le stress comme une charge. 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 (Ingo et al., 2021).

### 4.2 Médias sociaux

Les médias sociaux offrent de nombreuses possibilités pour échanger des informations et nouer des contacts. Ils peuvent avoir un impact positif sur la santé psychique, par exemple en tant que lieu de formation de l'identité, d'expression créative et d'engagement communautaire (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 jeunes femmes (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).

### 4.3 Genre et rôles de genre

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). D'un autre côté, l'étude de Campbell 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).

Les avis des expert-e-s 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: les projets doivent se concentrer sur des thèmes spécifiques (p. ex. l'auto-efficacité), mais la catégorie sociale genre devrait être intégrée en tant que thème transversal. Néanmoins, plusieurs expert-e-s 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 Conclusions

La santé psychique des adolescent-e-s et des jeunes adultes gagne en importance au niveau mondial, au vu de l'influence centrale qu'elle exerce sur les individus et la société en général. La santé psychique des jeunes femmes est globalement moins bonne que celle des jeunes hommes. La pression à la performance et le stress, les médias sociaux, le genre et les rôles de genre sont des facteurs d'influence majeurs sur la santé psychique des jeunes femmes et doivent être pris en compte dans l'élaboration de mesures de promotion de la santé.

## 6 Mesures de promotion de la santé

Sur la base des résultats de l'analyse de la littérature et des discussions avec les expert-e-s, des mesures de promotion de la santé psychique des jeunes femmes ont été déduites dans les domaines pression à la performance et stress, médias sociaux, genre et rôles de genre ([tableau 1](#)). Ces mesures s'articulent autour des quatre niveaux interventions, policy, mise en réseau et information au public définis pour les programmes d'action cantonaux et peuvent être adaptées pour la promotion de la santé psychique des adolescent-e-s en général, tous genres confondus. Les programmes d'action cantonaux peuvent contribuer à la mise en œuvre des mesures proposées, sachant que celles-ci doivent être portées par d'autres acteur-trice-s cantonales et nationales. À cet égard, la collaboration intersectorielle joue un rôle phare.

TABLEAU 1: MESURES DE PROMOTION DE LA SANTÉ

**Réduction de la pression à la performance et du stress**

**Écoles (professionnelles) en tant que lieu de promotion de la santé psychique**  
Interventions

- Promouvoir les compétences de vie et l'auto-efficacité (p. ex. gestion du stress et des attentes, régulation des émotions, organisation individuelle du travail)
- Réduire la pression à la performance (p. ex. planification coordonnée des contrôles d'apprentissage, introduction de périodes d'apprentissage et d'examen spécifiques)
- 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
- Favoriser un climat de travail et scolaire positif ayant des effets bénéfiques sur la santé psychique et permettant de prévenir le harcèlement

**Renforcement des compétences de vie en matière d'utilisation des médias sociaux**

**Promotion des compétences de vie en matière d'utilisation des médias sociaux**  
Interventions

- 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)

**Implication des parents dans les mesures en matière d'utilisation des médias sociaux**  
Interventions

- 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

**Prise en compte du genre et des rôles de genre**

**Projets transformateurs du genre et projets de promotion de la santé participatifs**  
Interventions

- Prise en compte du genre et thématisation des rôles de genre dans les projets de promotion de la santé
- 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
- Participation des jeunes femmes aux projets de promotion de la santé afin de tenir compte de leurs besoins et de leur contexte

**Espaces d'échange sur le genre et les rôles de genre**  
Interventions

- 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)

**Promotion de l'égalité des genres aux niveaux national et cantonal**  
Policy

- Promotion de l'égalité des genres dans les lois nationales et cantonales, ordonnances, règlements, stratégies, chartes, objectifs de législation, etc. (p. ex. approche intégrée de l'égalité des genres, langage inclusif)
- Promotion de l'égalité des chances et diminution des inégalités structurelles dans les domaines de la formation, du travail, des salaires et des soins

**Promotion de la collaboration intersectorielle**  
Mise en réseau

- 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
- Collaboration des divers secteurs et acteur-trice-s (p. ex. promotion de la santé avec promotion de l'intégration et domaine social)

**Sensibilisation sur le thème du genre et de la santé psychique**  
Information au public

- 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
- 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

**Promotion de la recherche et évaluation<sup>2</sup>**

**Promotion de la recherche transformatrice du genre**

- 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)
- Réalisation d'études, d'enquêtes et d'évaluations afin de mesurer l'efficacité des interventions et d'identifier les lacunes

**Échange de données et de connaissances**

- Mise en place de mécanismes pour l'échange de données, de résultats de la recherche et de pratiques éprouvées entre les différents acteur-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)

<sup>2</sup> Ces mesures ont été formulées en dehors des facteurs centraux et des niveaux PAC, car elles ne peuvent pas leur être clairement attribuées.

## 7 Bibliographie

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T. & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. In: *Canadian Medical Association Journal = journal de l'Association médicale canadienne* 192(6), E136-E141. DOI: 10.1503/cmaj.190434
- Barry, M. M., Clarke, A. M., Petersen, I. & Jenkins, R. (éds.) (2019). *Implementing Mental Health Promotion*. Second Edition: Springer Nature Switzerland.
- Blanchard, L., Conway-Moore, K., Aguiar, A., Önal, F., Rutter, H., Helleve, A. 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
- Campbell, O. L. K., Bann, D. & Patalay, P. (2021). The gender gap in adolescent mental health: A cross-national investigation of 566,829 adolescents across 73 countries. In: *SSM – population health* 13, p. 100742. DOI: 10.1016/j.ssmph.2021.100742
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J. & Nesi, J. (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), p. 681-701. DOI: 10.1007/s10567-022-00404-5
- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V. & Balsiger, N. (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).
- Fisher, J. & Makleff, S. (2022). Advances in Gender-Transformative Approaches to Health Promotion. In: *Annual review of public health* 43, p. 1-17. DOI: 10.1146/annurev-publhealth-121019-053834
- Guo, J., Basarkod, G., Perales, F., Parker, P. D., Marsh, H. W., Donald, J. et al. (2024). The Equality Paradox: Gender Equality Intensifies Male Advantages in Adolescent Subjective Well-Being. In: *Personality & Social Psychology Bulletin* 50(1), p. 147-164. DOI: 10.1177/01461672221125619
- Gupta, G. R., Oommen, N., Grown, C., Conn, K., Hawkes, S., Shawar, Y. R. et al. (2019). Gender equality and gender norms: framing the opportunities for health. In: *The Lancet* 393 (10190), p. 2550-2562. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30651-8
- Heinz, A., Catunda, C., van Duin, C., Torsheim, T. & Willems, H. (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
- Ingo, A., Ottloe, M., Stocker, P. & Ziegler, H. (2021). *Environ un tiers des enfants et des jeunes en Suisse sont stressés – conclusions pour les jeunes, les parents et les écoles*. Pro Juventute Suisse (éd.).
- Jacobs Foundation (éd.) (2015). *Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen*. JUVENIR-STUDIE 4.0.
- Kauhanen, L., Wan Mohd Y., Wan Mohd A., Lempinen, L., Peltonen, K., Gyllenberg, D., Mishina, K. 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), p. 995-1013. DOI: 10.1007/s00787-022-02060-0
- Kleszczewska, D., Dzielska, A., Michalska, A., Branquinho, C., Gaspar, T., Gaspar Dos Matos, M. & Mazur, J. (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), p. 170-177. DOI: 10.34763/jmotherandchild.2021.2503SI.d-21-00031
- Koenig, L. R., Blum, R. W., Shervington, D., Green, J., Li, M., Taba-na, H. & Moreau, C. (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
- Office fédéral de la statistique (2023). *Enquête suisse sur la santé 2022. Vue d'ensemble. 14 Santé*. Confédération suisse (éd.).
- Pederson, A., Greaves, L. & Poole, N. (2015). Gender-transformative health promotion for women: a framework for action. In: *Health promotion international* 30(1), p. 140-150. DOI: 10.1093/heapro/dau083
- Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). *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 (éd.).

- Promotion Santé Suisse (2023). *Conditions-cadres pour un programme d'action cantonal (PAC) à partir de 2025/2026*. Promotion Santé Suisse.
- Schuler, D., Tuch, A., Sturny, I. & Peter, C. (2022). *Santé psychique. Chiffres clés et impact du COVID-19*. Bulletin. Observatoire suisse de la santé (éd.).
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. & Guimond, S. (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
- United Nations Children's Fund (2023). *Prospects for Children in the Polycrisis. A 2023 Global Outlook*. United Nations Children's Fund.

## Impressum

### Édité par

Promotion Santé Suisse

### Direction du projet Promotion Santé Suisse

- Anika Rothenbühler, Responsable de projets Programmes d'action cantonaux
- Anja Nowacki, Responsable de projets Santé psychique des enfants et adolescent-e-s

### Auteures et auteurs

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

- Dr Christine Bigler
- Yamila Pita M.A.
- Prof. Dr Michèle Amacker

### Rapport

[Bigler, C., Pita, Y. & Amacker, M. \(2024\). \*Santé psychique des jeunes femmes. Rapport mandaté par Promotion Santé Suisse. Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung, Université de Berne.\*](#)

### Crédit photo de couverture

© AdobeStock

### Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 102

© Promotion Santé Suisse, mai 2024

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promotionsante.ch/publications