Communiqué de presse
Binningen, le 16 juin 2025

L'enquête réalisée auprès des apprenti·e·s le montre: l'apprentissage a un effet positif sur la santé mentale, mais il faudrait prendre davantage de mesures en faveur des apprenti·e·s qui rencontrent des difficultés

Fin 2024, une enquête a été réalisée auprès de 45 000 apprenti·e·s en Suisse, portant sur leur état de santé durant leur apprentissage, sur leur façon de gérer les défis et le stress et sur les éléments qui les aident à se développer positivement. Les résultats montrent que plus de 80 % des apprenti·e·s se portent globalement bien, voire très bien, durant leur formation. Mais 61 % des personnes interrogées souffrent aussi de problèmes psychologiques, et environ la moitié de ces cas devraient être traités plus activement.

En Suisse, l'apprentissage occupe traditionnellement une place importante, à tel point qu'il est la formation initiale la plus fréquente: actuellement, près de 210 000 jeunes suivent un apprentissage. L'apprentissage a lieu à un moment où les jeunes font face à des étapes importantes de leur développement. Il s'accompagne de changements et de défis, comme le travail en équipe ou la prise de plus de responsabilités. La santé mentale et la résilience des apprenti·e·s revêtent donc une grande importance, tout comme le soutien qui leur est offert pendant l'apprentissage. L'augmentation continue du nombre de jeunes de 18 à 24 ans qui perçoivent une rente AI en raison de problèmes psychologiques illustre à quel point cet aspect est important. S'il peut être éprouvant, l'apprentissage est aussi une opportunité pour bien démarrer dans la vie active. L'enquête a été développée et réalisée par WorkMed, Centre de compétence en psychiatrie du travail, avec le soutien d'apprenti·e·s et en coopération avec les acteurs de la formation professionnelle, la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse et la société d'enquête Valuequest. 44 669 retours ont pu être exploités. Les résultats sont représentatifs des apprenti·e·s qui suivent une formation professionnelle duale en Suisse.

Satisfaction élevée à l'égard de l'apprentissage, forte évolution personnelle

La plupart des apprenti·e·s étaient enthousiastes à l'idée de commencer leur apprentissage, non sans quelques sources d'inquiétude. Plus de 80 % des apprenti·e·s se réjouissaient de gagner de l'argent, de pouvoir exercer un travail intéressant, d'être autonomes et responsables, de faire quelque chose d'utile et d'acquérir des compétences dans ce métier. Environ 60 % d'entre eux s'inquiétaient le plus souvent d'une possible surcharge de travail, de longues journées de travail et de vacances plus courtes, ou d'un éventuel manque de compréhension vis-à-vis de leurs difficultés personnelles. Près d'un cinquième des apprenti·e·s manquaient d'enthousiasme.

80 à 90 % des personnes en apprentissage déclarent qu'elles se portent plutôt bien, voire très bien durant leur apprentissage, qu'elles le trouvent passionnant et qu'elles sont fières de travailler dans leur entreprise formatrice. Environ 80 % considèrent qu'il règne dans leur entreprise formatrice et leur école professionnelle un climat de respect, de bienveillance, d'exemplarité dans la discipline, d'encouragement, de culture ouverte de l'erreur et de communication d'égal à égal. 80 à 90 % des apprenti·e·s estiment en outre que leurs formateurs et formatrices et leurs enseignant·e·s les prennent au sérieux, leur consacrent du temps et s'engagent en leur faveur. Ils estiment un peu moins souvent (dans 60 à 75 % des cas) qu'on s'intéresse à leur état de santé ou qu'on aborde ouvertement les problèmes. 56 % recommanderaient leur entreprise formatrice, 33 % en partie et 11 % ne la recommanderaient pas. Ici aussi, les relations au sein de l'équipe de travail, l'ambiance de travail et le soutien des formateurs et formatrices sont essentiels, en plus de la qualité de la formation. «Ce résultat réjouissant montre que la formation professionnelle duale fonctionne toujours très bien. Certaines entreprises méritent d'être mieux soutenues, tandis que les secteurs d'activité sont appelés à réagir», déclare Nicole Meier, de l'Union patronale suisse.

Un grand nombre d'apprenti·e·s connaissent une forte évolution personnelle depuis le début de leur apprentissage: près de 90 % se sentent plus responsables et voient leurs compétences progresser. Les jeunes sont fiers d'apprendre ce métier, ont de plus en plus confiance en eux, entrent plus facilement en contact avec les autres, sont plus assidus et curieux qu'avant l'apprentissage et admettent davantage leurs erreurs. Les deux tiers

déclarent être moins absents que pendant leur scolarité. 47 % disent être plus motivés à se lever le matin. Et plus de 80 % ressentent l'utilité de leur activité professionnelle. Christophe Nydegger, président de la Conférence suisse des offices de la formation professionnelle (CSFP), en est convaincu: «Pour de nombreux jeunes, l'apprentissage est une véritable opportunité, dans une phase de leur vie où ils acquièrent de nombreuses compétences pour leur future vie professionnelle.»

La moitié des apprenti·e·s ont déjà envisagé d'arrêter leur apprentissage. Ils ne l'ont toutefois pas fait – dans 80 % des cas, parce qu'ils ne voulaient pas abandonner. 90 % des apprenti·e·s pensent pouvoir bien gérer les défis de l'apprentissage et les trois quarts font état d'une auto-efficacité moyenne à élevée. «L'image qui est véhiculée d'apprenti·e·s non résilient·e·s devrait être corrigée», estime Barbara Schmocker, auteure principale et psychologue chez WorkMed.

Les problèmes psychologiques sont fréquents, l'apprentissage est souvent une opportunité

Dans le même temps, 61 % des apprenti·e·s ressentent des «problèmes psychologiques» au sens large (des pensées et sentiments négatifs aux crises et maladies psychiques). Les symptômes (et non les diagnostics) de dépression, de troubles anxieux ou de TDAH sont également fréquents. La moitié de ces apprenti·e·s estiment que ces problèmes les limitent dans leur apprentissage. Ceux-ci sont déclenchés à parts à peu près égales par le stress privé (famille, ami·e·s, etc.) et le stress lié à l'apprentissage (entreprise, école professionnelle). Et malgré les problèmes, les offres de suivi proposées par les écoles ou les entreprises ne sont pas utilisées. Pour Rolf Häner, vice-président de la Table Ronde Écoles Professionnelles, une chose est claire: «Nous devons renforcer nos offres de suivi afin de les rendre plus accessibles aux apprenti·e·s souffrant de problèmes psychologiques.» Jackie Vorpe de Travail.Suisse, est du même avis: «L'apprentissage peut être éprouvant – une meilleure prise en compte de la charge mentale de tous les jeunes contribue à renforcer leur réussite».

Toutefois, bon nombre d'apprenti·e·s avaient déjà rencontré des problèmes psychologiques avant l'apprentissage, souvent dès l'école primaire. On peut s'attendre à des problèmes psychologiques durant l'apprentissage d'autant plus qu'il y a eu des antécédents. 6 «types» d'apprenti·e·s ont pu être identifiés sur la base des antécédents. Quatre types commencent leur apprentissage avec des problèmes psychologiques, familiaux et scolaires. Beaucoup d'entre eux évoluent significativement durant leur apprentissage. Les antécédents psychologiques ne permettent guère de prédire si les apprenti·e·s obtiendront de bons résultats ou connaîtront de fortes évolutions durant leur apprentissage. À cet égard, la résilience des apprenti·e·s et le soutien offert durant l'apprentissage sont plus importants.

Conclusion

Les problèmes psychologiques des apprenti·e·s doivent être pris davantage au sérieux, mais sans dramatiser. La plupart des apprenti·e·s ont des problèmes psychologiques et évoluent durant leur apprentissage quand on les prend au sérieux. «La santé mentale se mesure à l'absence de symptômes, mais aussi à la fierté professionnelle, à la motivation et au sens ressenti», conclut Barbara Schmocker. Mais chez environ 25 à 30 % des apprenti·e·s, les problèmes devraient être abordés plus activement. Tous les acteurs de la formation professionnelle doivent redoubler d'efforts dans ce domaine.

La réalisation de cette étude a été rendue possible grâce à un soutien financier du Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI), Promotion Santé Suisse (PSCH), la Fondation ALU, la Fondation d'aide aux salarié·e·s (Stiftung für Hilfeleistungen an Arbeitnehmende) et la Fondation Artisana.

Barbara Schmocker (auteure principale)
Direction technique du département Formation
Téléphone 061 685 15 35
barbara.schmocker@workmed.ch

Niklas Baer (chef de projet)
Responsable technique, membre de la direction
Téléphone 061 685 15 01
niklas.baer@workmed.ch

Résumé de l'étude
«Enquête auprès des apprenti·e·s 2024»