



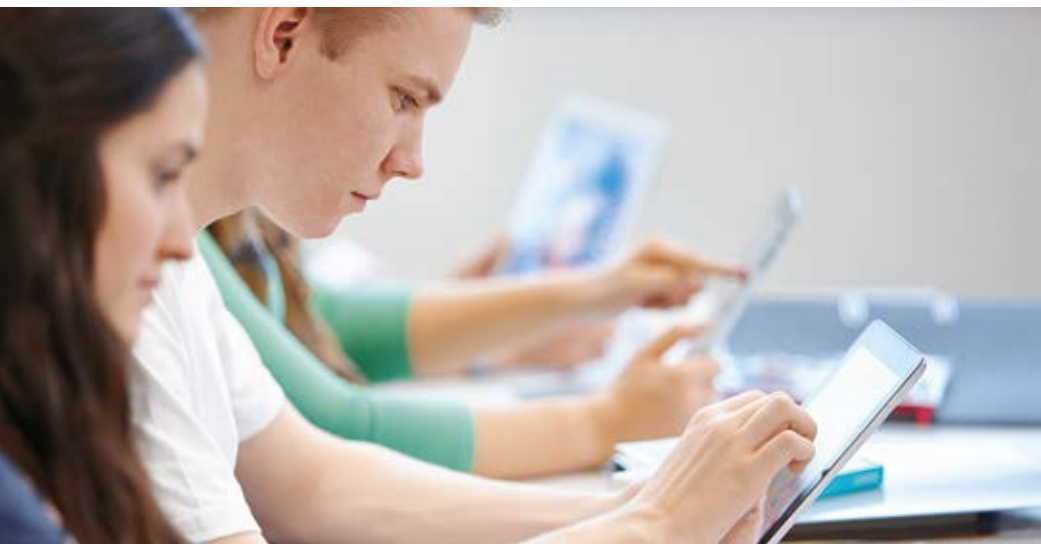
Promotion Santé  
Suisse



## Companion

La santé psychique des jeunes dans l'entreprise

# Pourquoi Companion?



**Les jeunes comme groupe cible:** différents programmes de promotion de la santé ont d'ores et déjà trouvé leur place dans le setting de l'entreprise en Suisse (p. ex. label Friendly Work Space ou S-Tool). Toutefois, si la plupart d'entre eux couvrent toutes les étapes de la vie, ils ne sont pas adaptés à des groupes cibles particuliers. C'est notamment le cas des jeunes dans le setting de l'entreprise, pour lesquels il n'existe aucun programme spécifique de gestion de la santé en entreprise (GSE). Pourtant, deux raisons justifieraient leur existence:

1. La jeunesse est une période de la vie qui, par rapport à l'âge adulte, présente des particularités dont les programmes de promotion de la santé devraient tenir compte.
2. A cette période, de nombreux schémas comportementaux liés à la santé apparaissent, se renforcent et ont ainsi des conséquences tout au long de la vie.

Compte tenu de ces observations, Promotion Santé Suisse a développé le projet Companion spécialement pour les jeunes.

## BESOINS ASSOCIÉS À COMPANION

Les jeunes constituent un groupe à risque s'agissant des maladies psychiques:

- La médiane pour les maladies psychiques est de **14 ans** (source: OECD, 2012)
- **10 à 20% des jeunes** sont atteints d'une maladie psychique. A cet égard, un diagnostic de dépression est posé pour 4% des 12-17 ans et 9% des jeunes de 18 ans (source: Hackauf, 2008)
- Par rapport aux autres groupes d'âge, **le nombre des jeunes actifs entre 15 et 24 ans** disant être souvent stressés est supérieur à la moyenne. (source: étude représentative du SECO sur le stress chez les personnes actives occupées en Suisse)

**Ces chiffres sont la preuve que ce groupe cible devrait faire l'objet de mesures de promotion de la santé!**

## Objectifs

Le projet global Companion a pour principal objectif de renforcer la santé psychique des jeunes dans l'environnement de l'entreprise.

Les jeunes qui, après leur scolarité obligatoire, intègrent le marché du travail ou recherchent un emploi, sont ciblés au travers de mesures de gestion de la santé en entreprise, appelées mesures Companion.

D'une part, ils ont la possibilité d'étudier la problématique de la santé psychique et, d'autre part, les acteurs évoluant dans leur environnement professionnel bénéficient de mesures de sensibilisation, d'information et de participation

# Une approche globale

L'approche de Promotion Santé Suisse consiste à lancer des projets portant sur les aspects tant comportementaux que relationnels. Au niveau comportemental, la priorité est accordée au développement de modes de vie favorables à la santé, tandis qu'au niveau relationnel, ce sont des conditions de vie favorables à la santé qui sont visées.

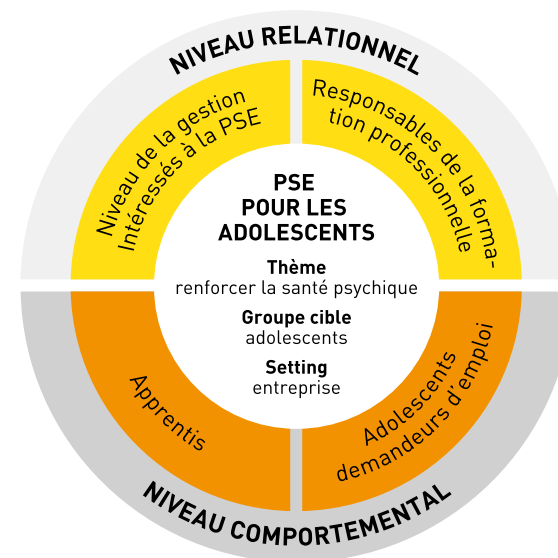
La prise en compte de ces deux aspects permet d'impliquer de manière optimale, dans les activités liées à la santé psychique des jeunes dans l'entreprise, les entreprises et les jeunes qu'elles emploient, les responsables de la formation professionnelle, les cadres et les responsables de la GSE.

## Autres perspectives

Un groupe d'experts Companion composé de représentants des milieux économiques et scientifiques a été formé pour que la GSE et la formation professionnelle échangent leurs connaissances et pour que les résultats des mesures Companion fassent l'objet de travaux de réflexion et de discussions. De plus, le groupe cible des jeunes a été pris en compte dans la conception et la mise en œuvre de l'application Companion.



## CONCEPTION DE L'APPROCHE



Dans le cadre de cette approche, trois mesures ont été développées pour renforcer la santé psychique des jeunes dans le setting de l'entreprise:

### Appli Companion:

Cette mesure s'adresse directement au groupe cible visé, les jeunes.

### Site web et cours Companion:

Cette offre s'adresse aux responsables de la formation professionnelle, mais concerne indirectement le groupe cible des jeunes.

### Cadres et responsables de la GSE Companion:

Les cadres et les responsables de la GSE sont les groupes cibles directs de cette mesure.

Au niveau comportemental, l'application Companion vise directement le comportement des jeunes, qu'ils soient apprentis ou chercheurs d'emploi. Les mesures Site Internet et cours Companion, ainsi que Cadres et responsables de la GSE Companion concernent le niveau relationnel de l'organisation, car elles représentent l'environnement de l'entreprise des jeunes. Ces trois mesures consolident les ressources internes et externes des jeunes.

# Première mesure: L'appli Companion

La première mesure s'adresse directement aux jeunes.

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

Les mesures de promotion de la santé devraient donc inclure tout le groupe de pairs de l'entreprise de sorte qu'elles puissent être transmises de pair en pair.

**Culture de pairs positive:** le groupe de pairs représente un espace d'apprentissage social. Le soutien mutuel est de mise au sein de ce groupe de personnes du même âge, ce qui favorise l'épanouissement de quatre

qualités essentielles associées à un développement résilient (la résilience est la capacité psychique à surmonter les situations et événements difficiles): appartenance, aptitude, indépendance et générosité.

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

Comportement des jeunes vis-à-vis des médias?

89% des jeunes de 12 à 19 ans surfent sur Internet chaque jour ou plusieurs fois par semaine et 92% utilisent chaque jour ou plusieurs fois par semaine un téléphone portable (étude JAMES).

**Nouveaux médias:** pour les jeunes d'aujourd'hui, les nouveaux médias, Internet et les smartphones sont indispensables. Le nombre d'utilisateurs et le fait que les offres de conseil en ligne à l'intention des jeunes soient très demandées suggèrent que les nouveaux médias sont parfaits pour faire connaître les offres de promotion de la santé destinées à ce groupe cible.

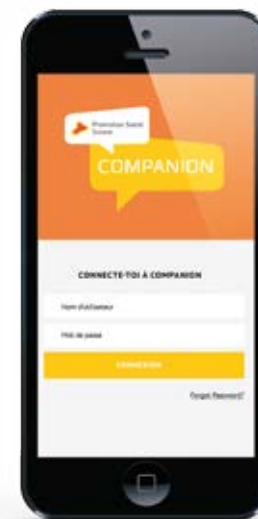
C'est sur la base de ces observations qu'a été conçue l'application Companion pour les jeunes.

**Fonctions de l'appli:** les jeunes peuvent télécharger cette application sur leur smartphone et y créer leur profil. Grâce à elle, ils peuvent avoir des échanges avec leurs collègues indépendamment du lieu et de l'heure. Ils peuvent également créer des groupes virtuels en fonction de leurs centres d'intérêt et de leurs besoins. L'appli leur propose aussi des tests (p. ex. test de stress, un alcool, etc.). L'élément central de cette application est un système de mentoring virtuel dans le cadre duquel des apprentis expérimentés soutiennent des collègues inexpérimentés. Cette fonction favorise une culture de pairs positive. L'appli contient même un «coin soucis» qui fournit aux jeunes des conseils de spécialistes sur différents sujets

– [www.companion-app.ch](http://www.companion-app.ch)

Ainsi, cette application a une fonction de mise en réseau, d'information et de soutien.

Avec l'appli Companion, les jeunes peuvent facilement renforcer leurs ressources ou maîtriser leurs difficultés dans le domaine de la santé psychique.





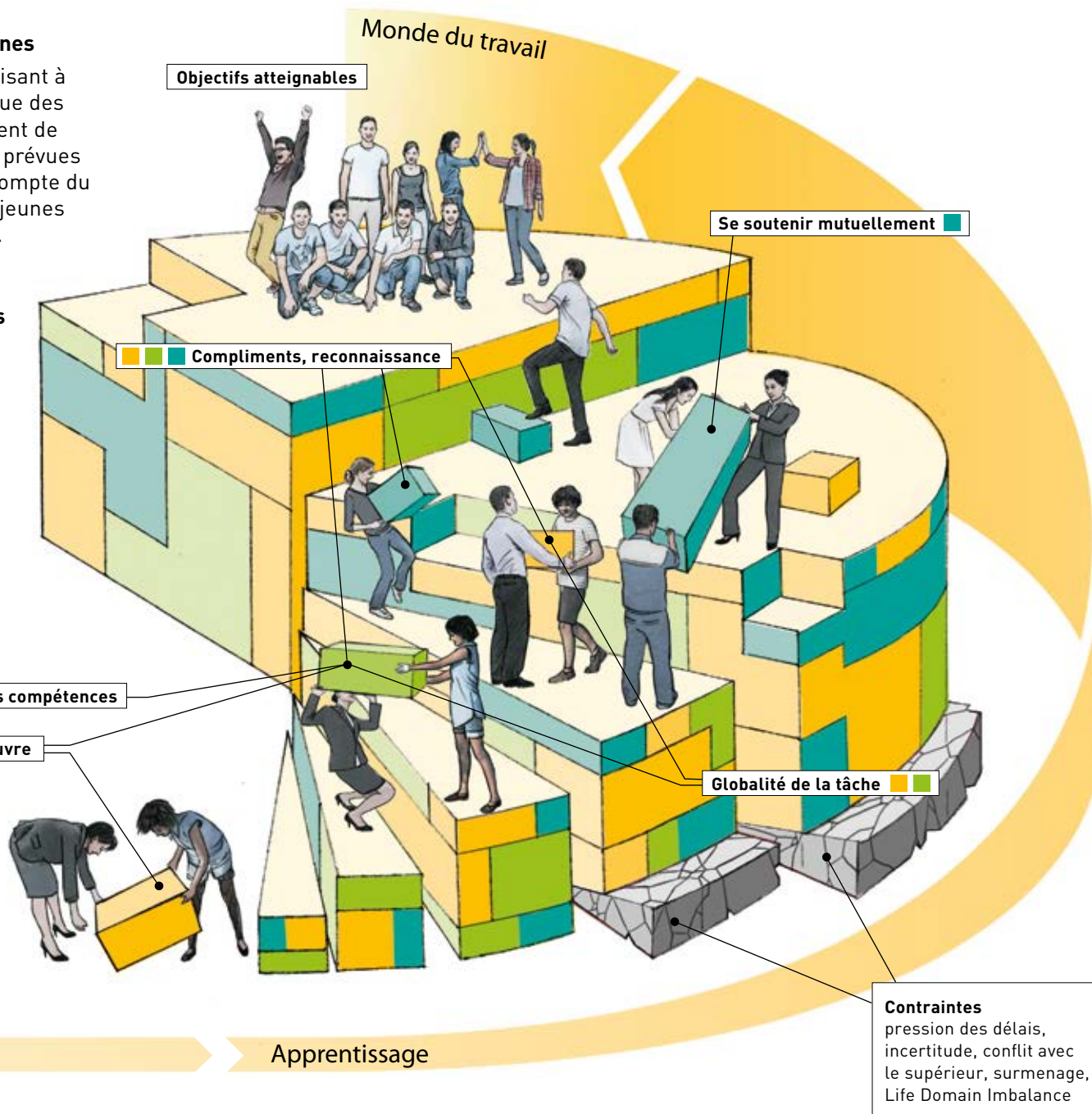
# COMPANION

## Promotion de la santé en entreprise pour les jeunes

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

## Renforcer les ressources

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



## MESURES COMPANION



Sensibilisation de l'encadrement et des responsables GSE



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



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

# Deuxième mesure: site web et cours Companion

La deuxième mesure s'adresse aux responsables de la formation professionnelle.

**Interface Responsables de la formation professionnelle – jeunes:** cette mesure cible les responsables de la formation professionnelle et les mentors, car ce sont eux qui sont les interlocuteurs directs des jeunes.

**Sensibilisation:** cette deuxième mesure vise à sensibiliser les responsables de la formation professionnelle à la problématique de la santé psychique des jeunes et à leur fournir des moyens d'aide concrets pour leur travail quotidien, qu'ils trouveront sur le site web [www.companion-web.ch](http://www.companion-web.ch).

**Fonctions du site web:** il propose des outils pratiques concernant quatre axes thématiques centraux qui ont été développés en collaboration avec des responsables de la formation professionnelle et des experts (p. ex. listes de contrôle, exemples de bonnes pratiques, idées et suggestions, informations et faits).

De plus, des cours, prévus dès 2016, seront proposés aux responsables de la formation professionnelle à des fins d'approfondissement et de transmission des connaissances.



## CONTENUS DU SITE WEB

COMPANION EXEMPLES SUJETS DOCUMENTS QUI SOMMES-NOUS

A

### CONDUITE PLEINE DE DÉFIS

1. Conduite pleine de défis
2. Style de conduite et ses répercussions
3. Fonction de modèle
4. Identification et intervention précoces
5. Points forts, ressources et estime

B

### POINTS FORTS, RESSOURCES ET ESTIME

1. La jeunesse, une étape dans la vie
2. Tâches de développement
3. Identité
4. Estime de soi
5. Données neuroscientifiques
6. Risques liés au développement

C

### TÂCHES ET STRESS

1. Importance de la tâche
2. Tâches difficiles
3. Stress

D

### MOTIVATION ET PERFORMANCES

1. Motivation au travail
2. Motivation liée aux tâches
3. Motivation liée aux objectifs
4. Mener ses tâches à bout
5. Facteurs de succès et d'échec

**Conduite d'apprentis:** gérer des apprentis est une tâche à la fois passionnante et délicate, qui demande de la patience et de la souplesse dans le style de conduite adopté. Respecter les points forts et les ressources des apprentis est à cet égard tout aussi important que les initier progressivement à leurs tâches et les sensibiliser à leurs objectifs.

**Spécificités de la jeunesse:** cette période est une étape importante de la vie. C'est un passage délicat où les jeunes doivent réussir à se forger leur propre identité et à renforcer leur propre estime.

**Tâches et stress:** les activités quotidiennes des apprentis offrent un grand potentiel pour leur développement. Des tâches variées, offrant des possibilités de développement,

associées à une marge de manœuvre et de décision adaptée, favorisent la motivation et le développement de la personnalité. En revanche, un déséquilibre peut avoir des répercussions négatives. Des conseils et astuces sont fournis dans cette rubrique afin de concevoir le travail et les tâches de manière optimale.

**Motivation et performances:** on parle beaucoup de motivation. Mais qu'est-ce que la motivation au juste? Différents aspects de la motivation sont mis en lumière ici: on montre quel type de conduite est utile aux apprentis, c'est-à-dire quels leviers concrets les formateurs peuvent utiliser. De plus, cette rubrique aborde le lien existant entre la motivation et les performances.

# Troisième mesure: cadres et responsables de la GSE Companion

La troisième mesure de Companion s'adresse aux cadres et aux responsables de la GSE.

Les cadres influencent considérablement la culture d'entreprise. Ce sont eux qui prennent les décisions, assurent la coordination et peuvent, au sein de l'entreprise, activer les leviers susceptibles d'avoir un effet positif sur la GSE et, en l'occurrence, sur la santé psychique des jeunes. C'est pourquoi il est important de sensibiliser les cadres aux spécificités du groupe cible des jeunes. Les responsables de la GSE doivent eux aussi comprendre l'importance de celui-ci, car les jeunes représentent l'avenir et, plus particulièrement, l'avenir de l'entreprise.

**Ancrage dans l'entreprise:** il existe de nombreuses possibilités d'ancrage et de sensibilisation concernant ce groupe cible:

- VAncrage dans la charte
- Conception de mesures axées sur le groupe cible (les jeunes en ligne de mire)
- Reconnaissance du rôle d'encadrement des responsables de la formation et offres de perfectionnement similaires pour ces derniers

Qui peut donner du poids au thème «Les jeunes en entreprise»?

Les décideurs et responsables de la GSE sont largement impliqués.

## Companion: lien avec des produits GSE existants de Promotion Santé Suisse

Le **S-Tool** est un outil d'évaluation du stress s'articulant autour de questions validées sur le plan scientifique. Les entreprises comptant au moins dix collaborateurs peuvent l'utiliser pour évaluer les facteurs de stress qui les concernent en interne, leurs ressources et l'état de santé de leur personnel.

Le S-Tool intègre une évaluation spécifique pour les apprentis afin que des mesures plus ciblées puissent être planifiées pour ce groupe cible.

[www.s-tool.ch](http://www.s-tool.ch)



## S-TOOL: UN SYSTÈME DE FEUX FACILE À COMPRENDRE

Nom de l'indicateur	Echelle de pourcentages	Feu
Pression temporelle Explication de l'indicateur	Votre position par rapport au groupe de comparaison	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Zone critique:</b> 10% des personnes salariées</li> <li>● <b>Zone sensible:</b> 30% des personnes salariées</li> <li>● <b>Zone verte:</b> 60% des personnes salariées</li> </ul>

Un système de feux de signalisation permet une interprétation simple et rapide des résultats du sondage. S-Tool compare les réponses du groupe de collaborateurs ayant participé au sondage avec celles d'un groupe de référence externe. Sur la base de pourcen-

tages présentés sous forme de graphiques, les entreprises peuvent immédiatement voir où se situent leurs employés par rapport au personnel d'autres entreprises (benchmark).

Le label **Friendly Work Space®** est octroyé aux entreprises qui mettent en œuvre la GSE avec succès. Les entreprises Friendly Work Space s'engagent en faveur de bonnes conditions de travail pour leurs collaborateurs.  
[www.promotionsante.ch/label](http://www.promotionsante.ch/label)

**PME-vital** est une boîte à outils ayant fait ses preuves dans la pratique, mise gratuitement à la disposition des entreprises. Le site web fournit des informations et des modules qui aident ces dernières à créer en leur sein un environnement favorable à la santé.

[www.pme-vital.ch](http://www.pme-vital.ch)

**Le Congrès pour la PSE** est un congrès consacré à la promotion de la santé en entreprise. Chaque année est dédiée à un thème spécial lié à la promotion de la santé. De plus amples informations au sujet du prochain Congrès et d'autres renseignements figurent à l'adresse [www.promotionsante.ch/congres](http://www.promotionsante.ch/congres).



# Avantages de Companion

Outre son intérêt pour les apprentis – à savoir l'amélioration de la santé psychique au travers du renforcement des ressources internes et externes –, Companion est également utile à l'entreprise:

- Contribution à la Corporate Social Responsibility (CSR)
- Accroissement de l'attractivité en tant qu'employeur
- Responsables spécialisés bénéficiant de compétences sociales
- Apprentis motivés avec de bonnes stratégies de maîtrise du stress quotidien
- Baisse des absences et augmentation de la productivité des apprentis
- Bonne ambiance au sein de l'entreprise

## INFORMATIONS

Actuellement, les mesures Companion sont proposées en allemand. Une offre en français et en italien est en cours de planification.

## CONTACT

Dr. Fabienne Amstad  
Co-responsable Santé psychique /  
Gestion de la santé en entreprise  
E-mail: [fabienne.amstad@promotionsante.ch](mailto:fabienne.amstad@promotionsante.ch)

Anita Blum  
Responsable de projet Santé psychique /  
Gestion de la santé en entreprise  
E-mail: [anita.blum@promotionsante.ch](mailto:anita.blum@promotionsante.ch)

Promotion Santé Suisse  
Dufourstrasse 30, case postale 311,  
CH-3000 Berne 6  
Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00

[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)



# Partenaires

L'application Companion a reçu le soutien de la Commission pour la technologie et l'innovation puis a été développée et mise en œuvre avec les partenaires de projet suivants (titre: «Promotion de la santé en entreprise chez les jeunes»):

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Fachhochschule  
Nordwestschweiz



Kompetenzzentrum Arbeit KA  
Stadt Bern

La mesure Site web et cours Companion a été développée et mise en œuvre avec les partenaires de projet suivants:



Wülser Inversini  
Organisationsberatung

Promotion Santé Suisse est une fondation nationale qui a pour mandat légal d'initier, de coordonner et d'évaluer des activités destinées à promouvoir la santé de toute personne vivant en Suisse.

**Indication des sources de cette brochure:**

[www.promotionsante.ch/companion](http://www.promotionsante.ch/companion)