

M.I.S
TREND

Le Nouvelliste

eshmédias

La santé mentale des jeunes

Août 2025



Descriptif de la recherche

Fiche technique

- **Date:** La prise d'information s'est déroulée en ligne du **10 juillet au 25 août 2025** sur les plateformes du Nouvelliste et d'ESH Médias ainsi que du **7 au 24 août 2025** auprès du panel MIS Trend.
- **Echantillon :** 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans, à raison de 1'026 Romand·e·s, dont 525 Valaisan·ne·s, et 456 Alémaniques.
- Les résultats totaux ont été **pondérés** (genre, âge et canton) de manière à obtenir **un échantillon représentatif** de la population des deux principales régions linguistiques.
- **Marge d'erreur maximale :**
 - Total : $\pm 2,5\%$
 - Suisse romande : $\pm 3,0\%$
 - Suisse allemande : $\pm 4,6\%$
 - Valais : $\pm 4,3\%$



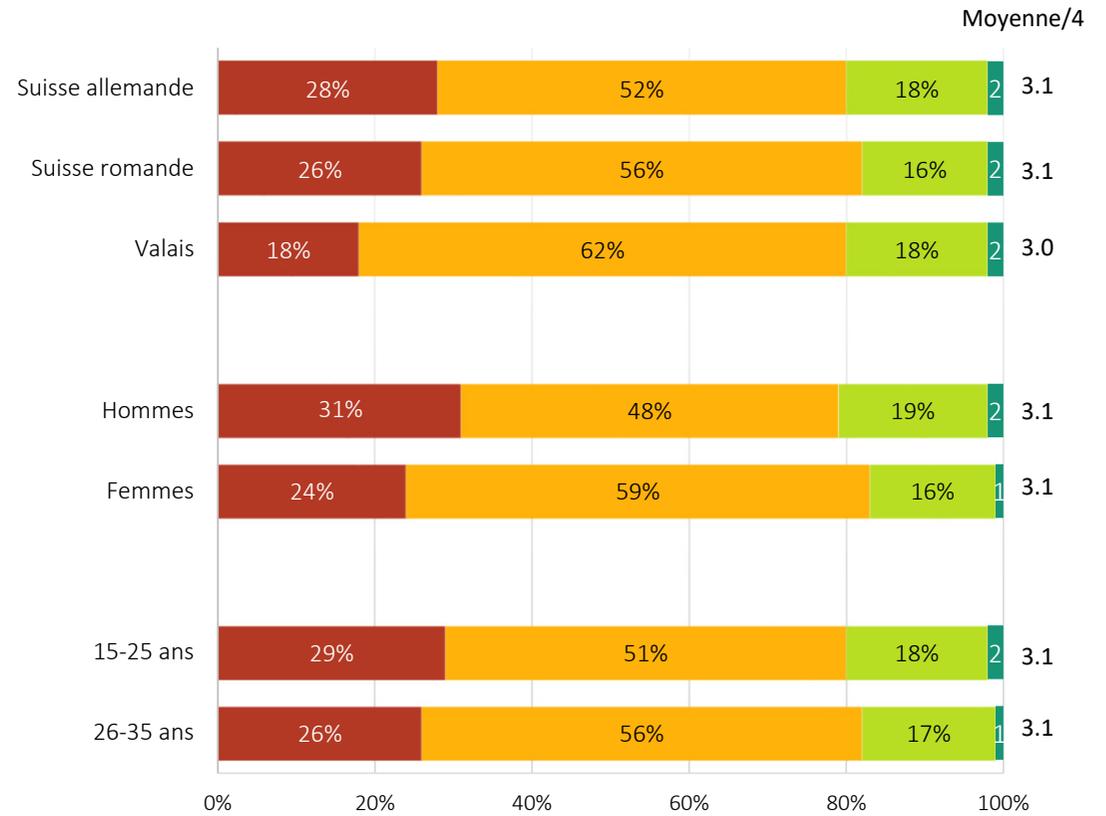
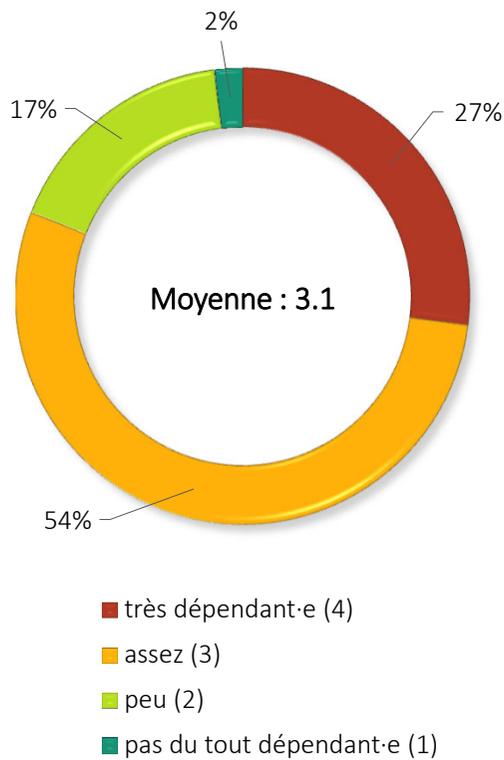
Smartphone et réseaux sociaux



Relation à son smartphone

Quel est votre rapport à votre smartphone. Diriez-vous que vous êtes... ?

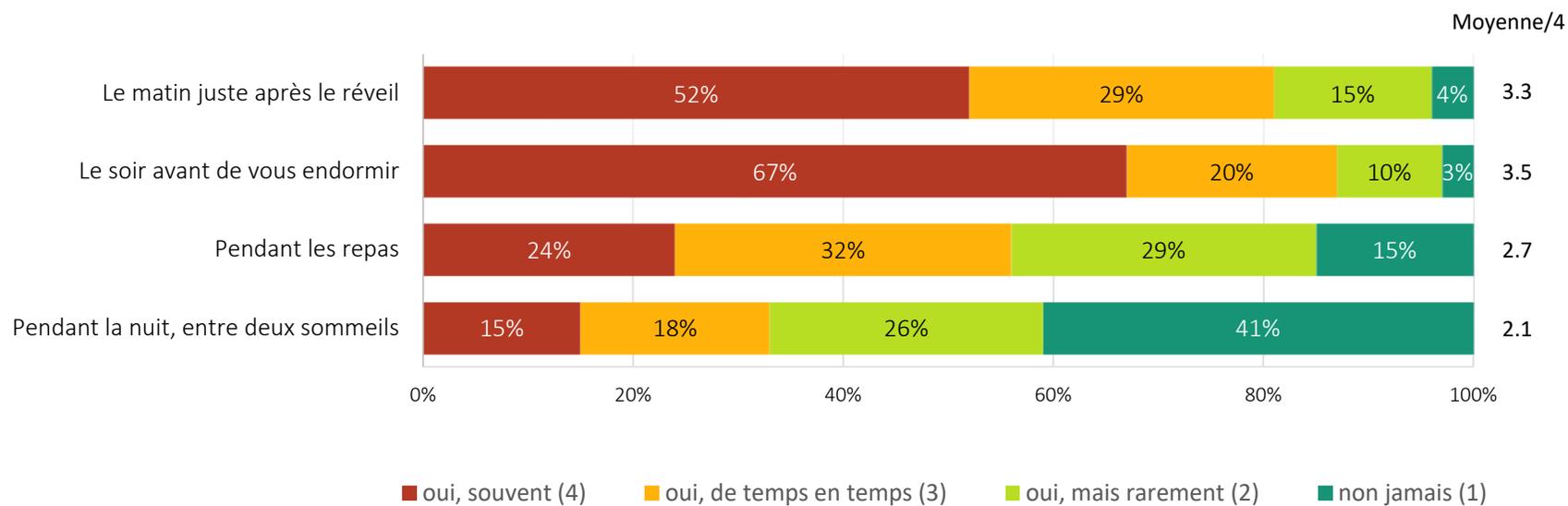
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Relation à son smartphone

Quel est votre rapport à votre smartphone. Diriez-vous que vous êtes... ?

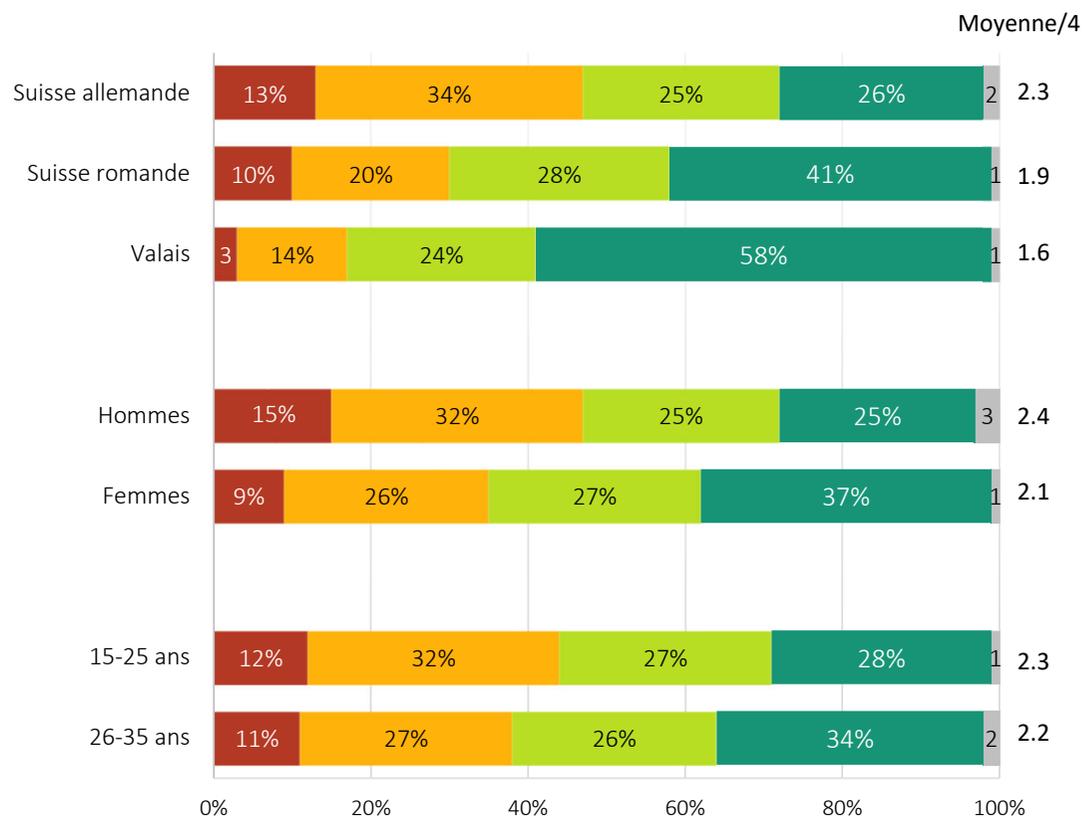
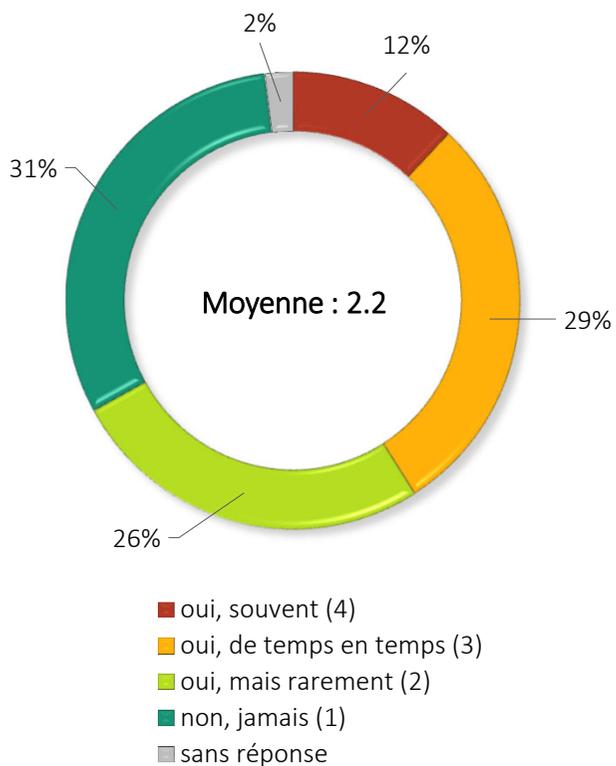
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Smartphone = source de tensions ?

Diriez-vous que la place prise par votre utilisation du smartphone au quotidien est source de tensions au sein de votre entourage ?

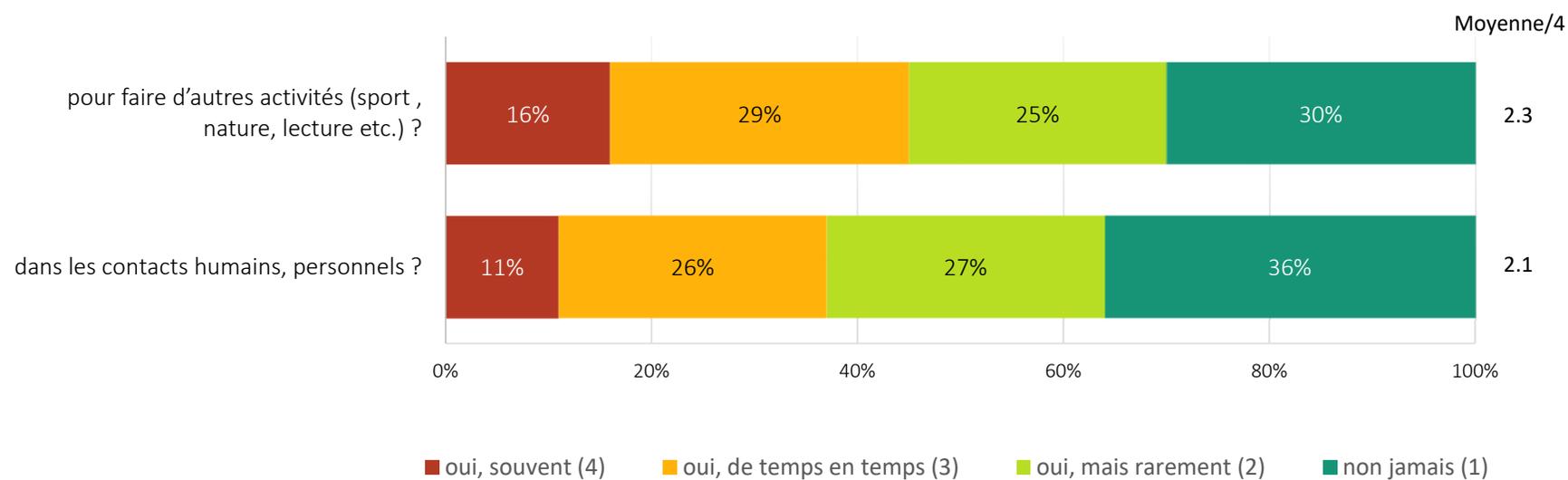
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Smartphone = limitation ?

Diriez-vous que l'utilisation de votre smartphone vous limite...

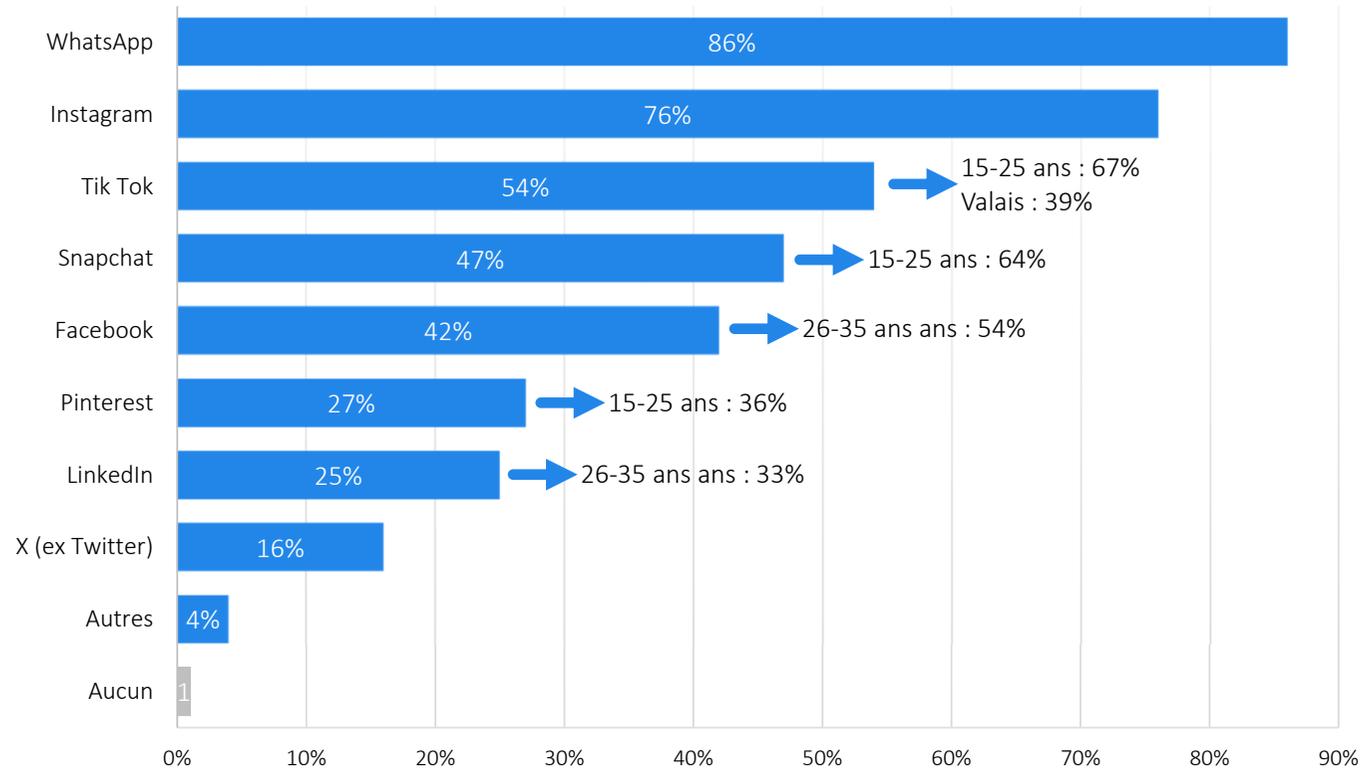
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Les réseaux sociaux utilisés

Sur quels réseaux sociaux êtes -vous actif-ive ?

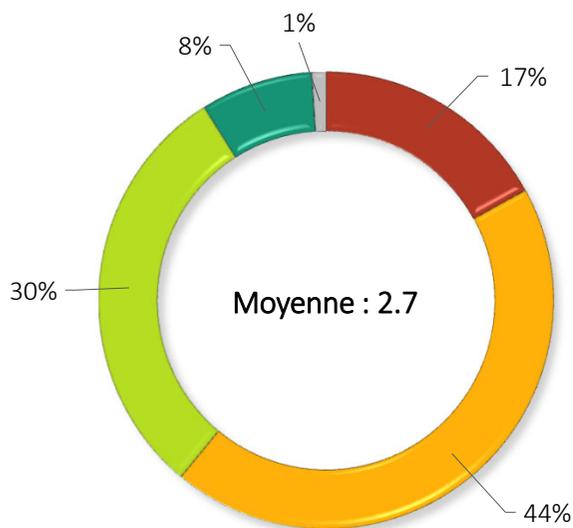
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



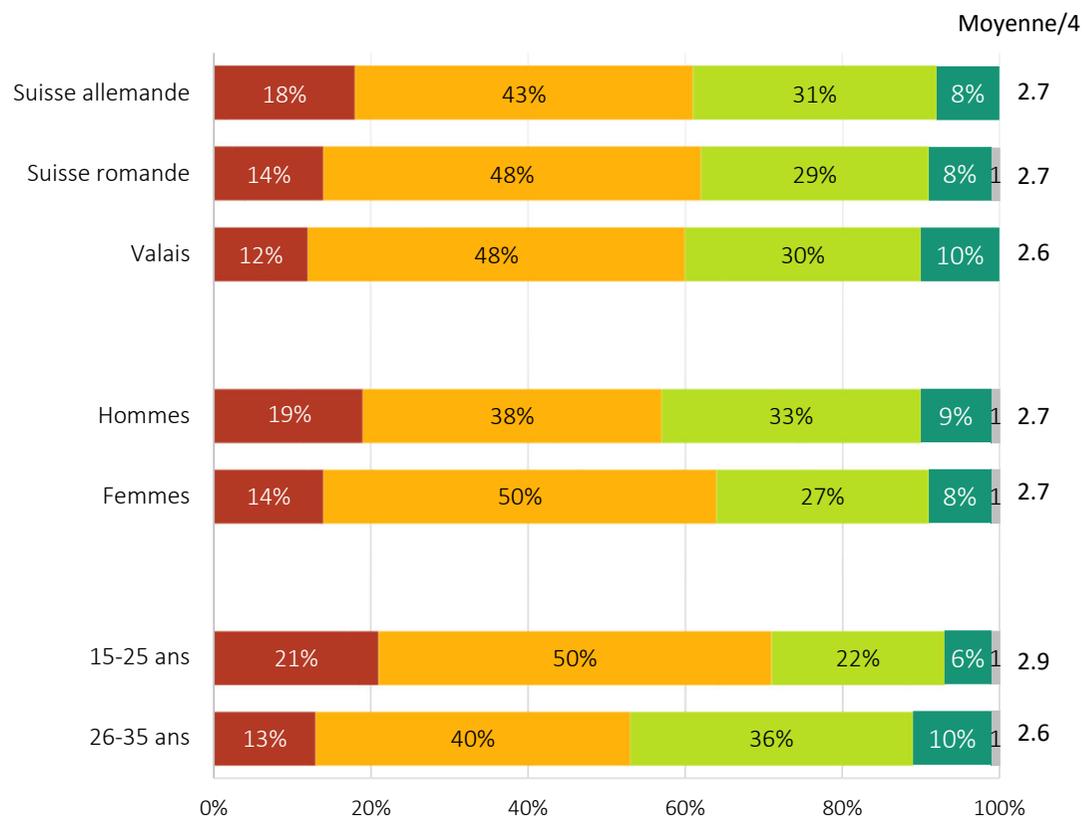
Relation aux réseaux sociaux

Quel est votre rapport aux réseaux sociaux. Diriez-vous que vous êtes... ?

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



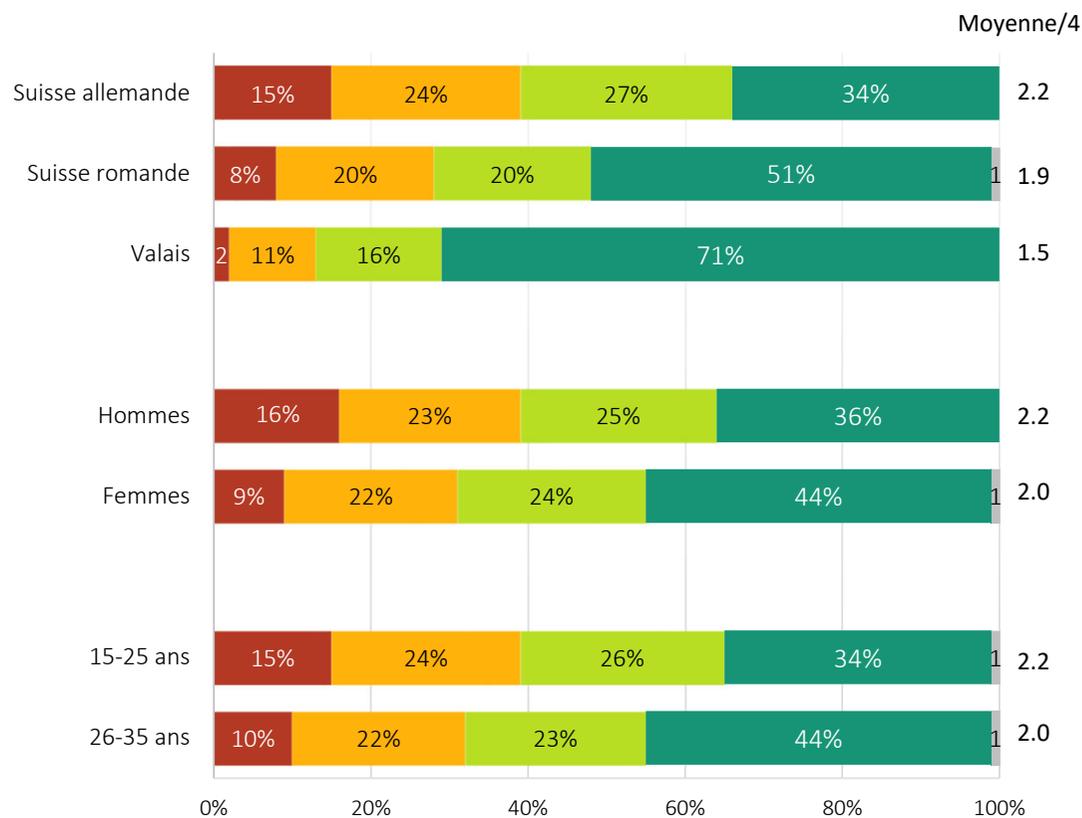
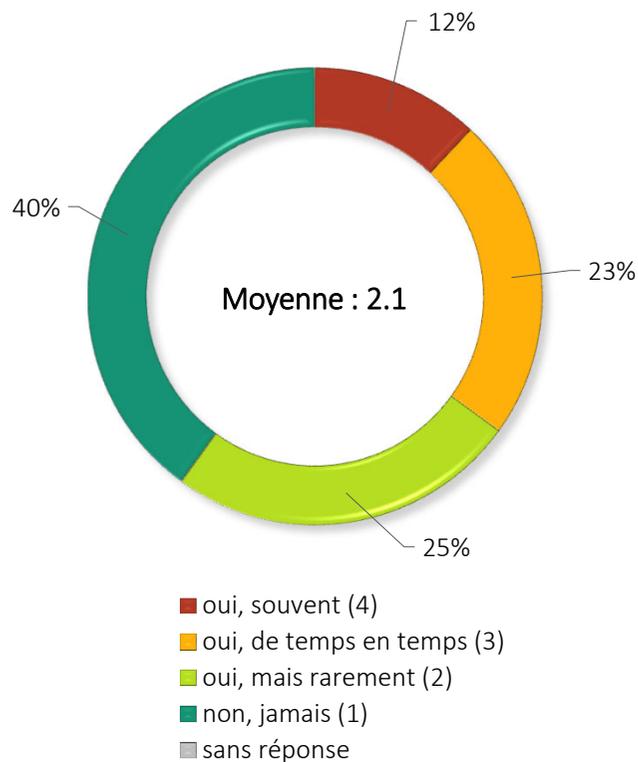
- très dépendant-e (4)
- assez (3)
- peu (2)
- pas du tout dépendant-e (1)
- sans réponse



Réseaux sociaux = source de tensions ?

Diriez-vous que la place prise par votre utilisation des réseaux sociaux au quotidien est source de tensions au sein de votre entourage ?

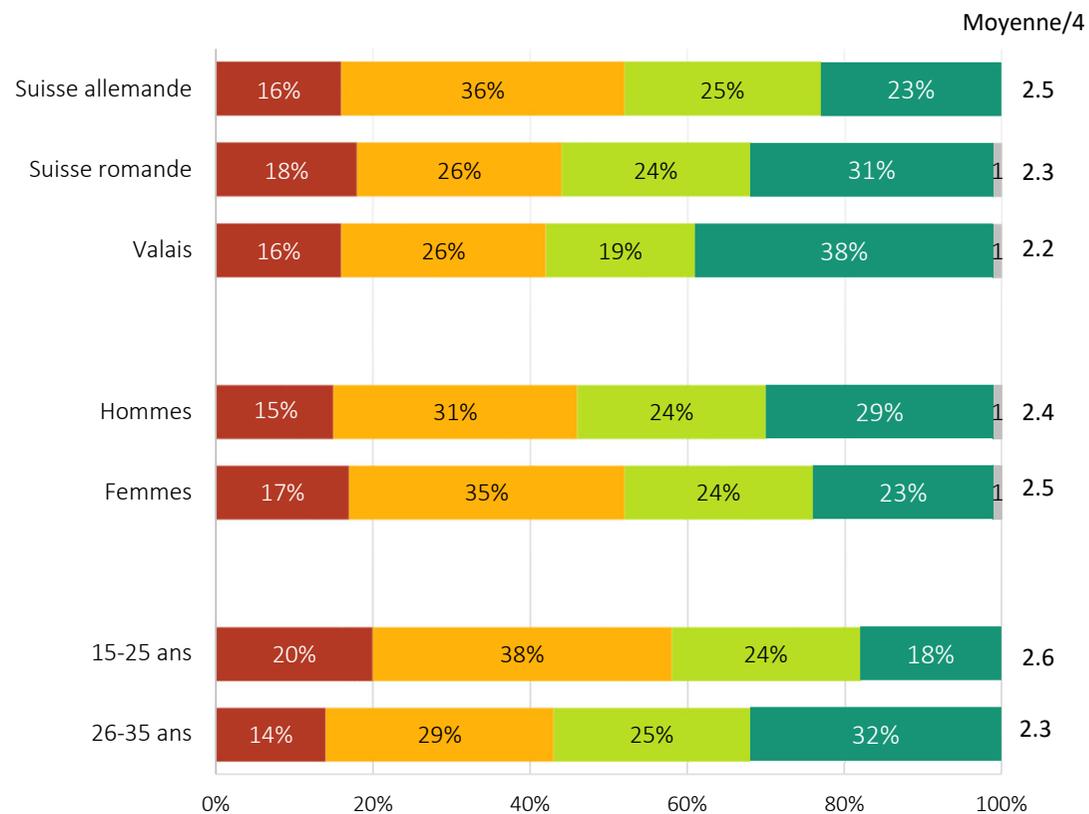
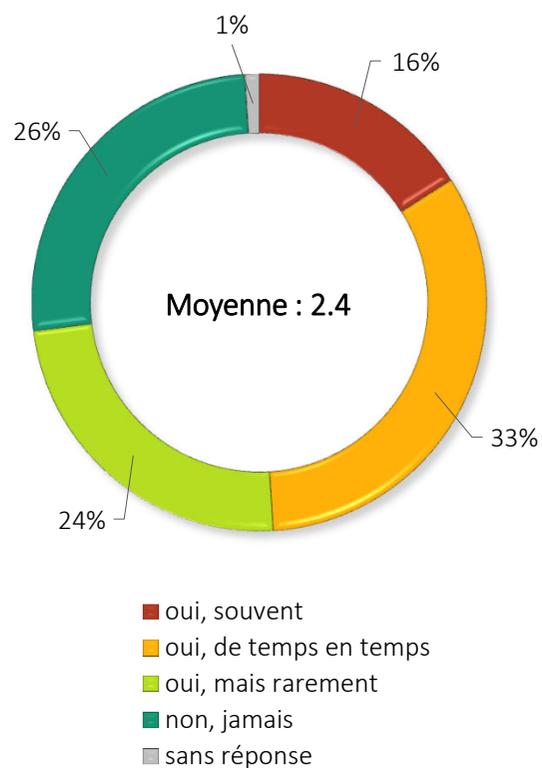
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Les réseaux sociaux comme palliatif aux problèmes personnels

Utilisez-vous parfois les réseaux sociaux pour oublier vos problèmes personnels ?

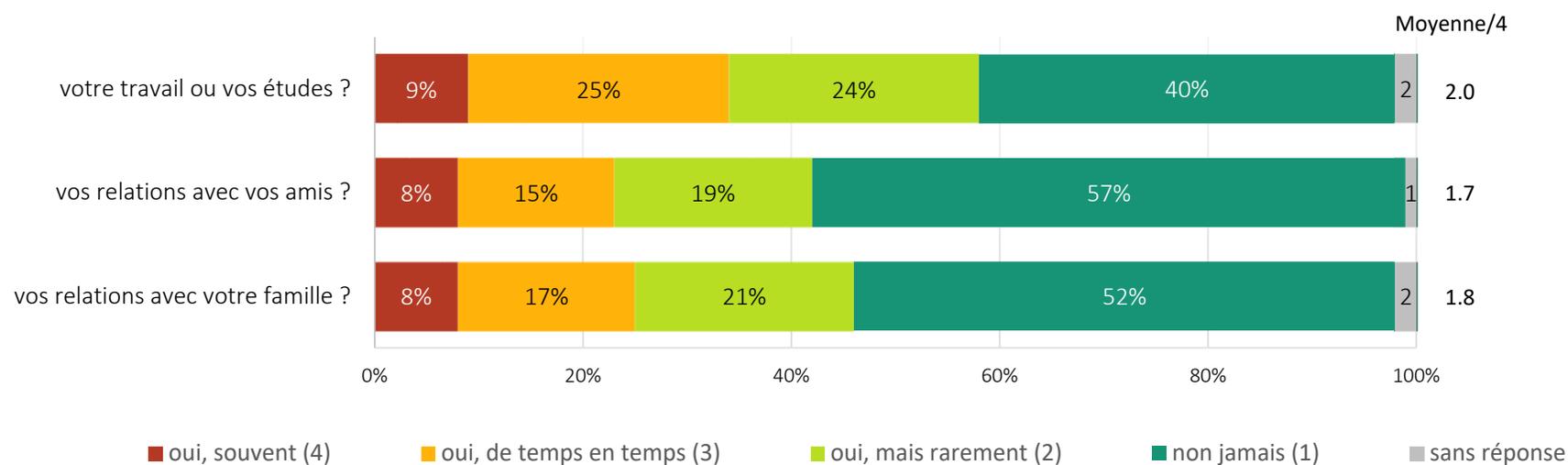
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Impact négatif des réseaux sociaux

Est-ce que les réseaux sociaux ont un impact négatif sur...

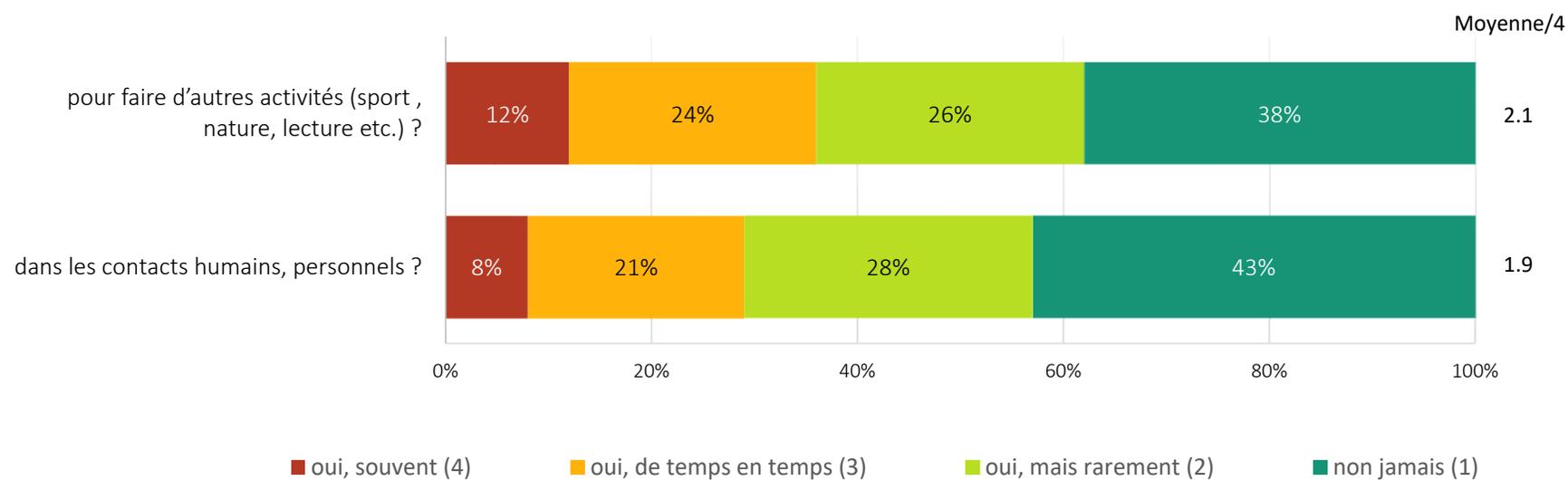
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Les réseaux sociaux = limitation ?

Diriez-vous que votre utilisation des réseaux sociaux vous limite...

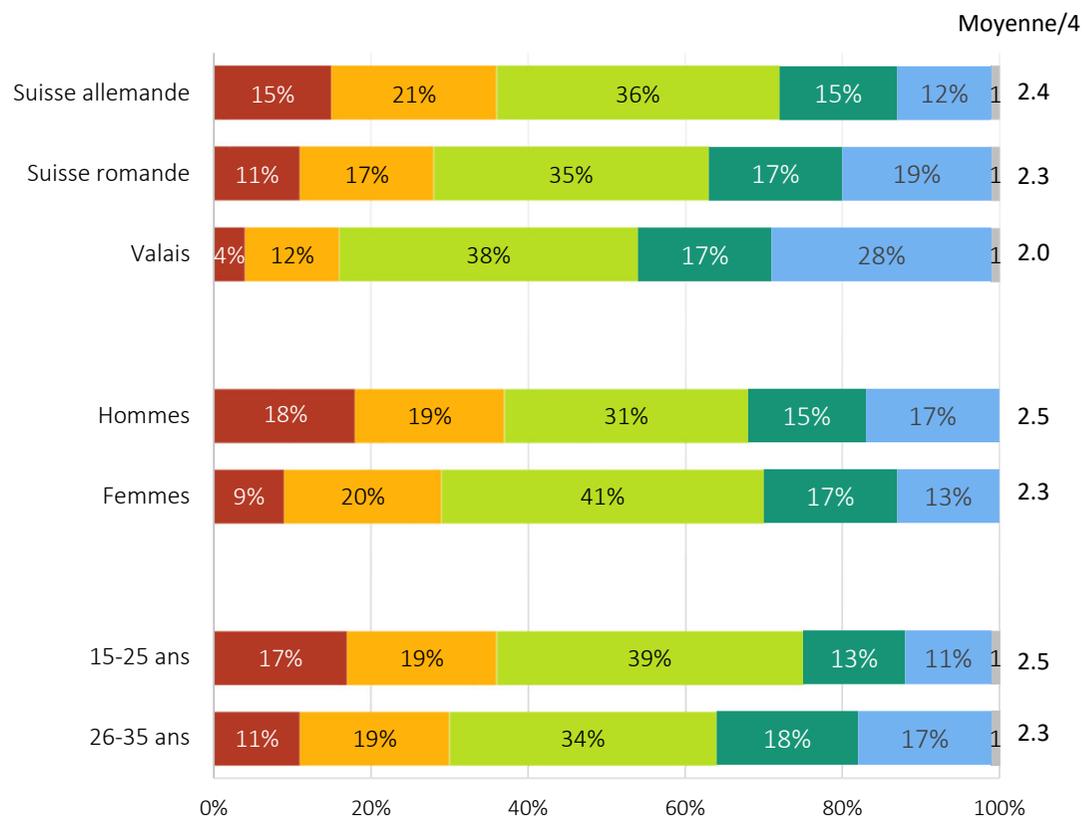
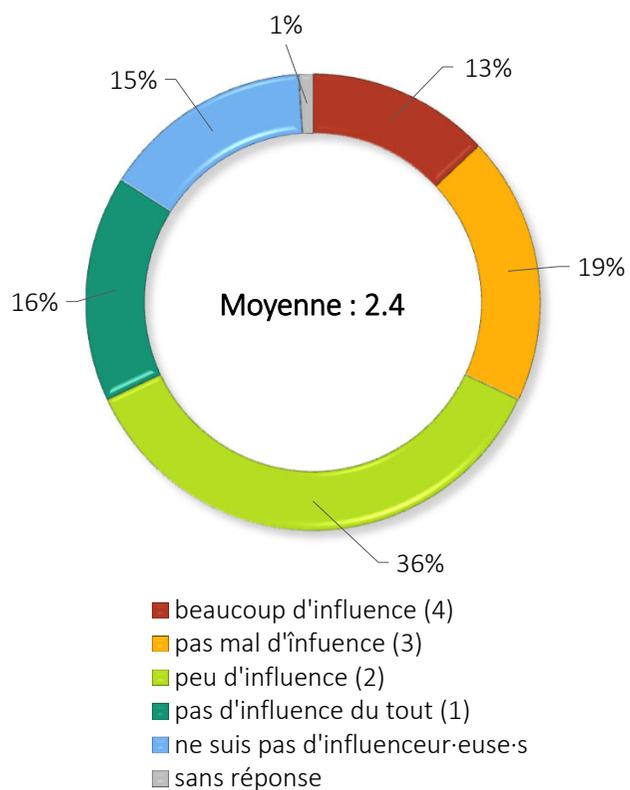
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Influence des influenceur·euse·s

Suivez-vous un ou plusieurs influenceur·euse·s sur les réseaux sociaux et si oui, quelle influence considérez-vous qu'il·elle·s a/ont sur vous ?

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans

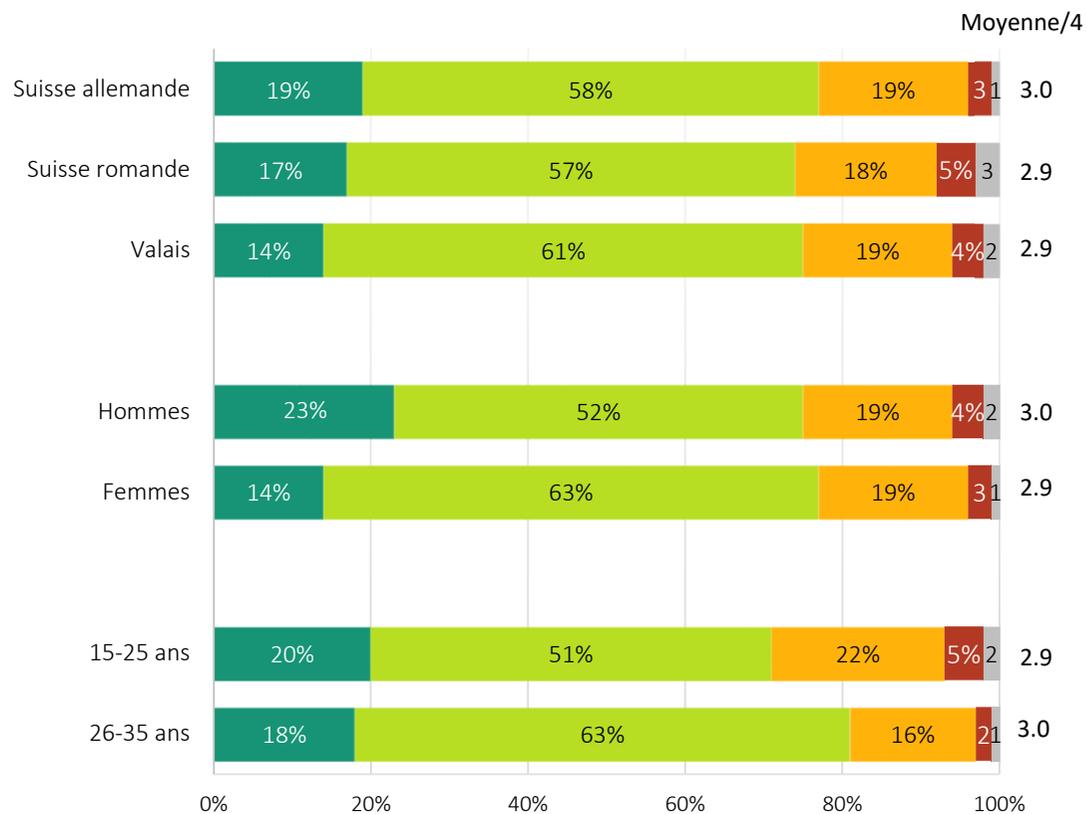
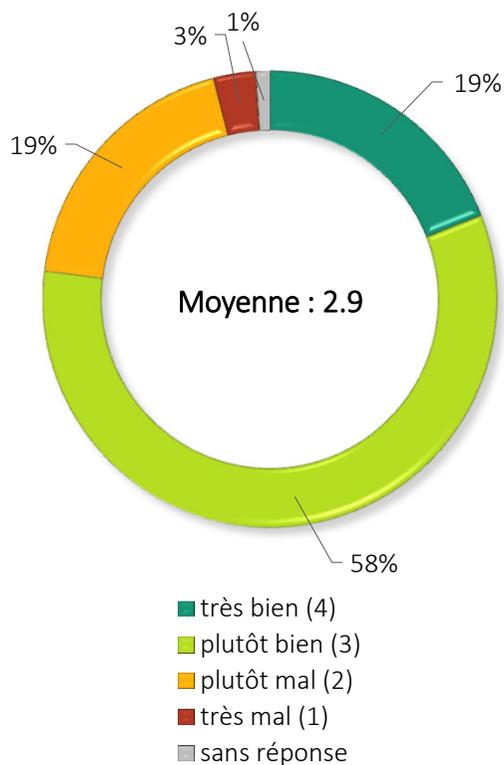


Santé mentale

Bien être en général

De manière générale, comment vous sentez-vous dans la vie ?

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Etat de santé physique et mental

En général, comment jugez-vous votre état de santé...

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans

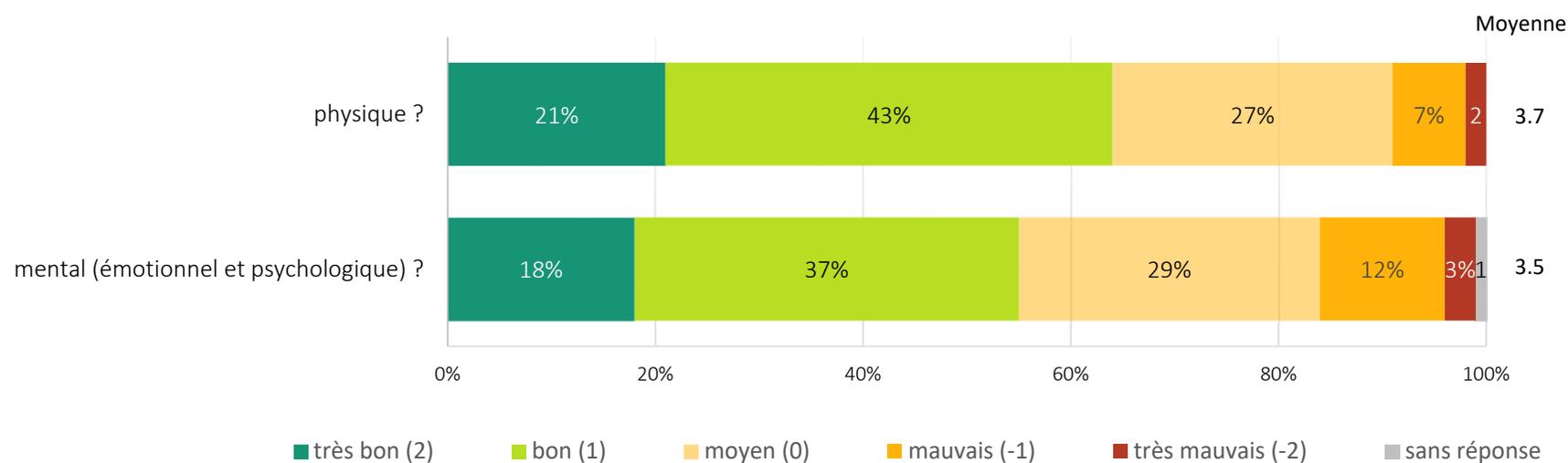
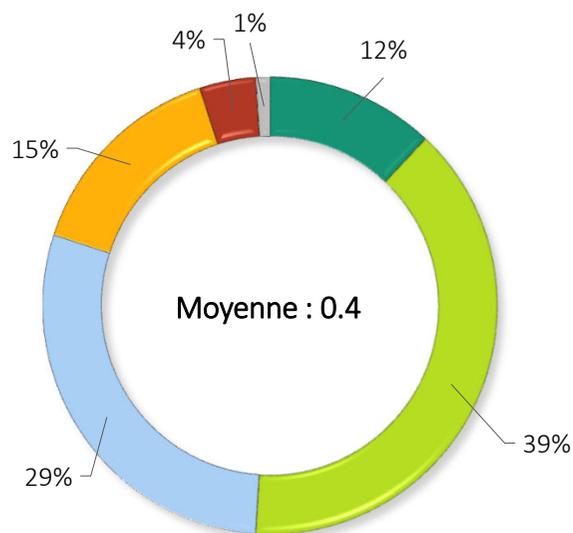


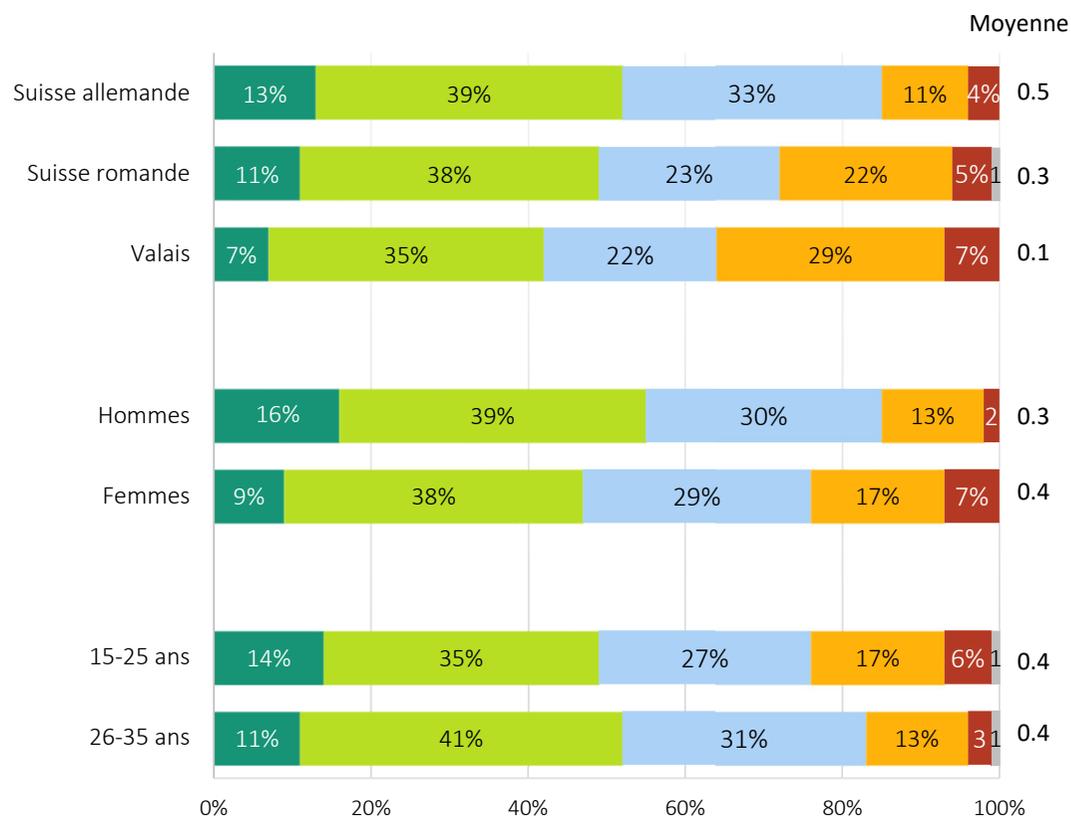
Image de son physique

De manière générale, quelle image avez-vous de vous par rapport à votre physique ?

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



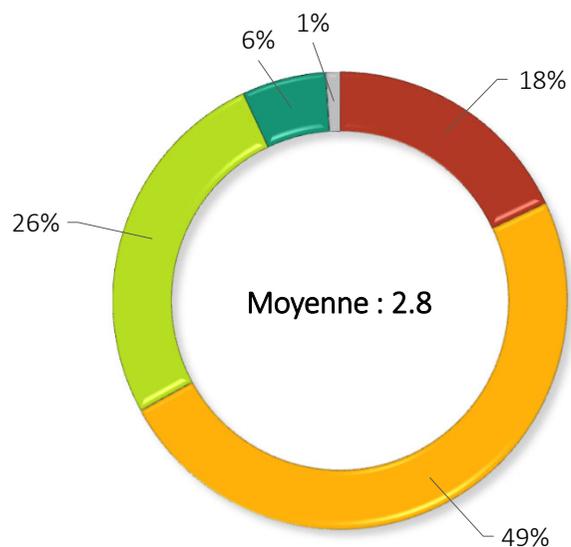
- très positive (+2)
- plutôt positive (+1)
- neutre (0)
- plutôt négative (-1)
- très négative (-2)
- sans réponse



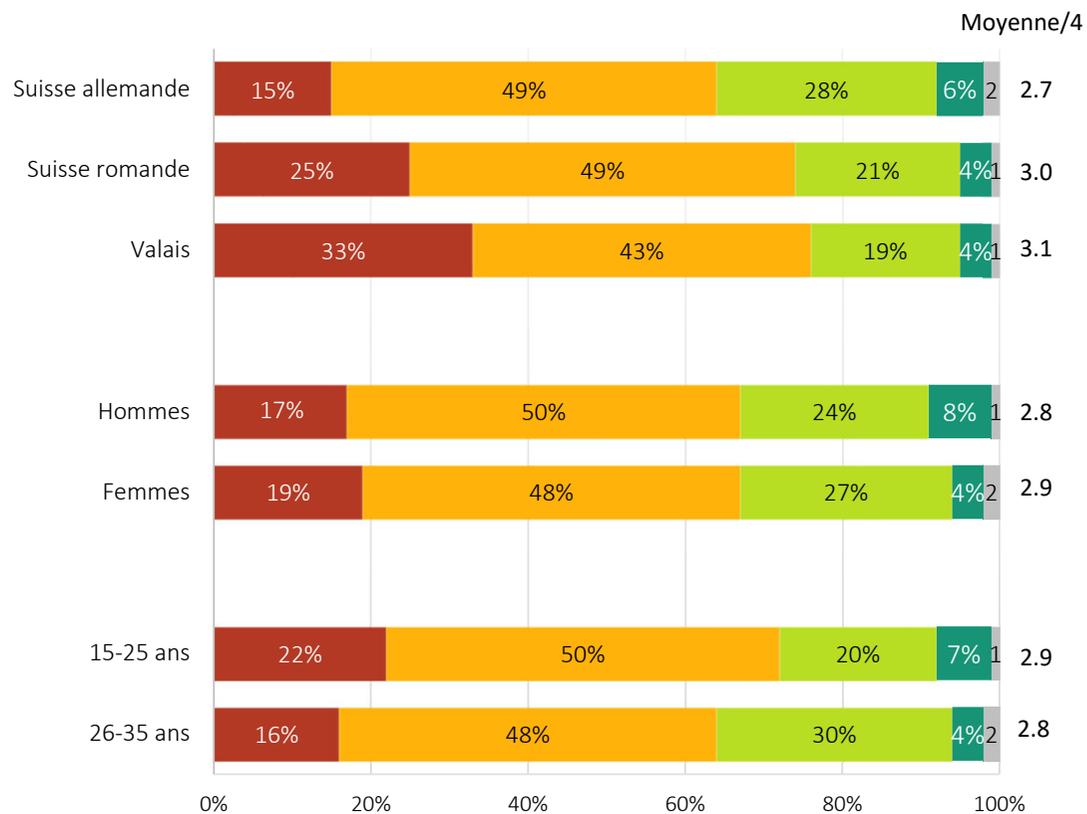
Pression de la performance

Est-ce que le fait de devoir être performant (travail, étude, vie de tous les jours) est pour vous une source de pression ?

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



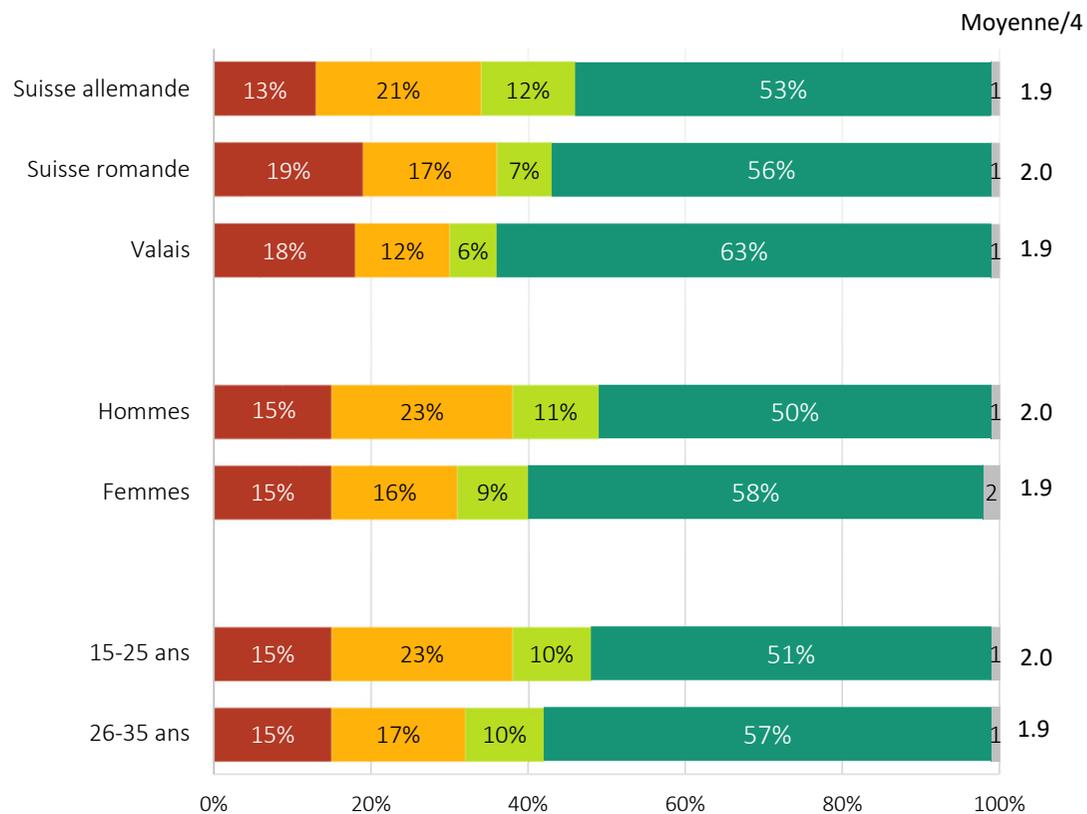
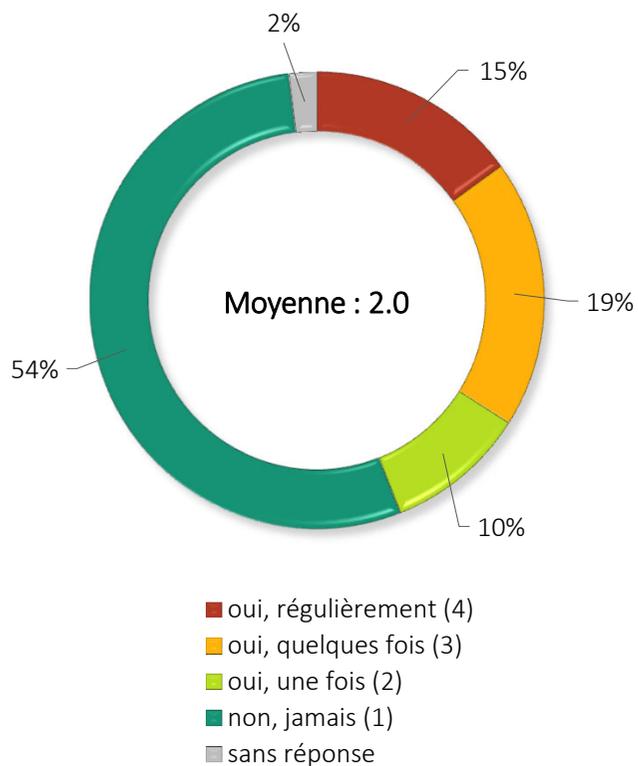
- oui, beaucoup (4)
- oui, assez (3)
- non, pas vraiment (2)
- non, pas du tout (1)
- sans réponse



Consultation d'un psychiatre

Depuis le début de l'année, vous est-il arrivé de consulter un·e psychologue, psychiatre ou autre professionnel·le de la santé mentale ?

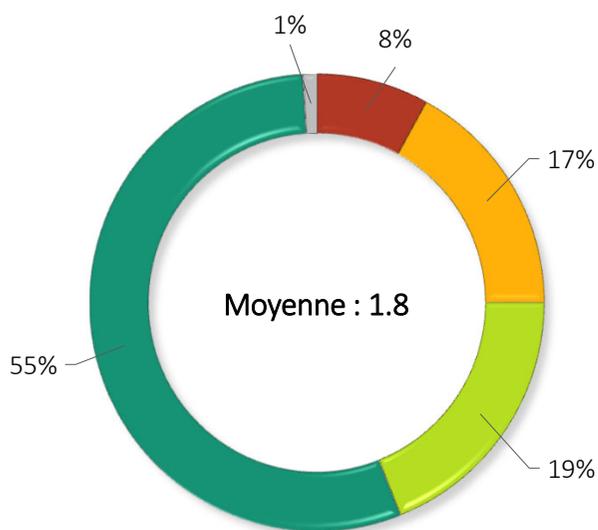
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



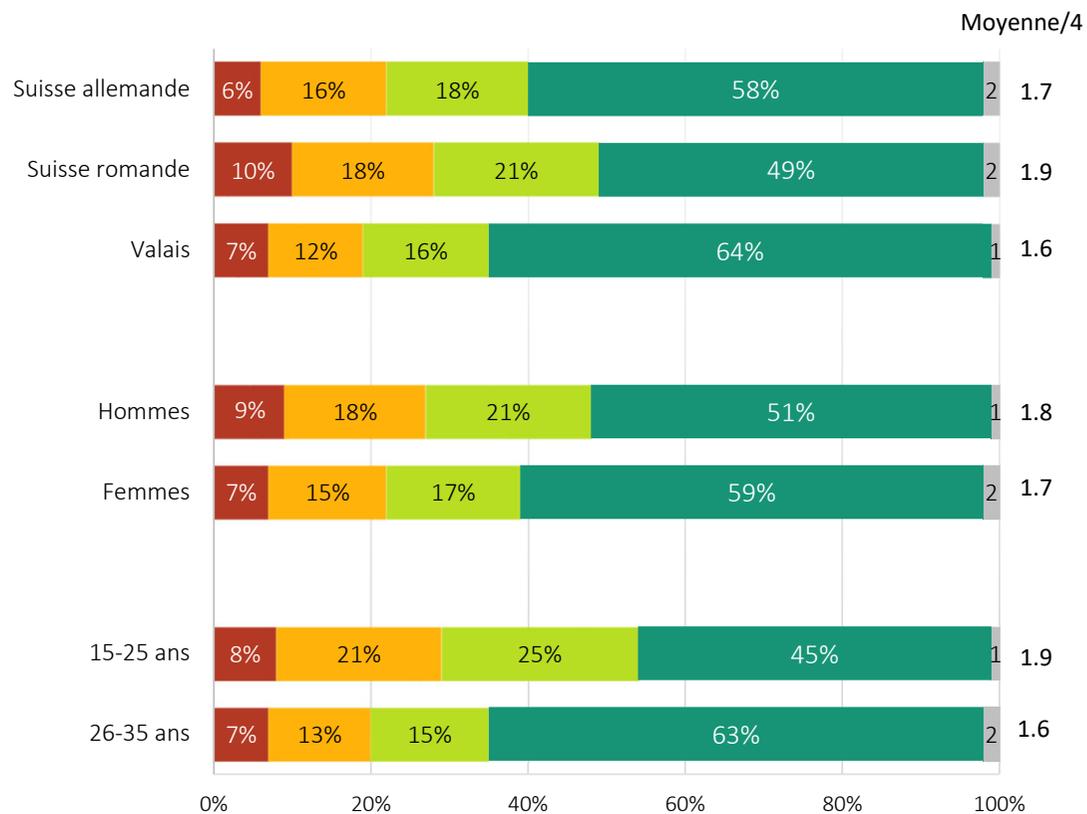
Déprime et anxiété = source d'absentéisme ?

Vous arrive-t-il parfois de ne pas aller travailler ou en cours parce que vous n'avez pas le moral ou parce vous étiez trop anxieux-se ?

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



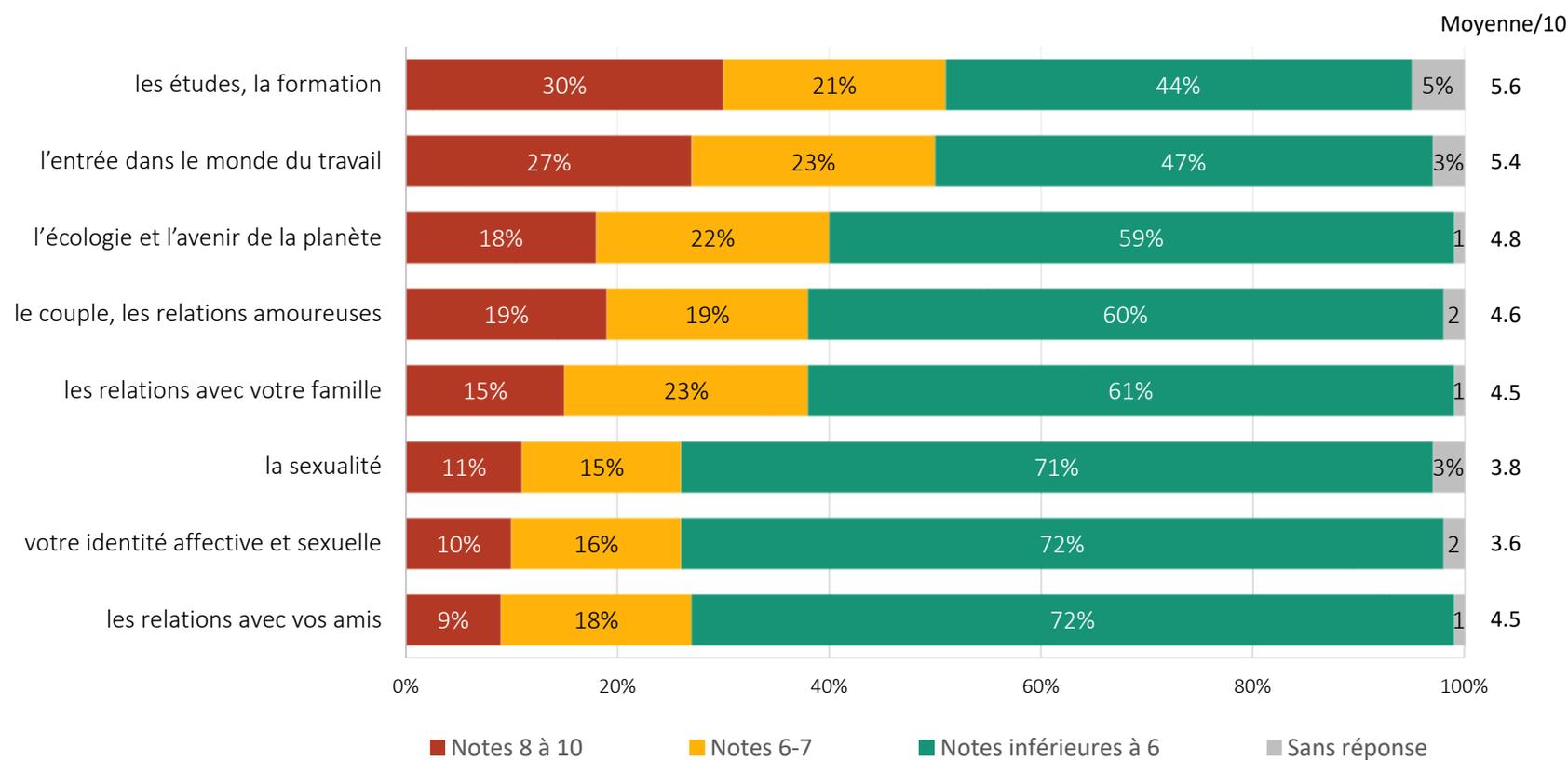
- oui, souvent
- oui, parfois
- oui, mais rarement
- non, jamais
- sans réponse



Les sources de stress

Dans quelle mesure les éléments suivants sont une source de stress dans votre quotidien ? Veuillez utiliser une échelle de 1 à 10. 1 signifie aucun stress et 10 énormément de stress.

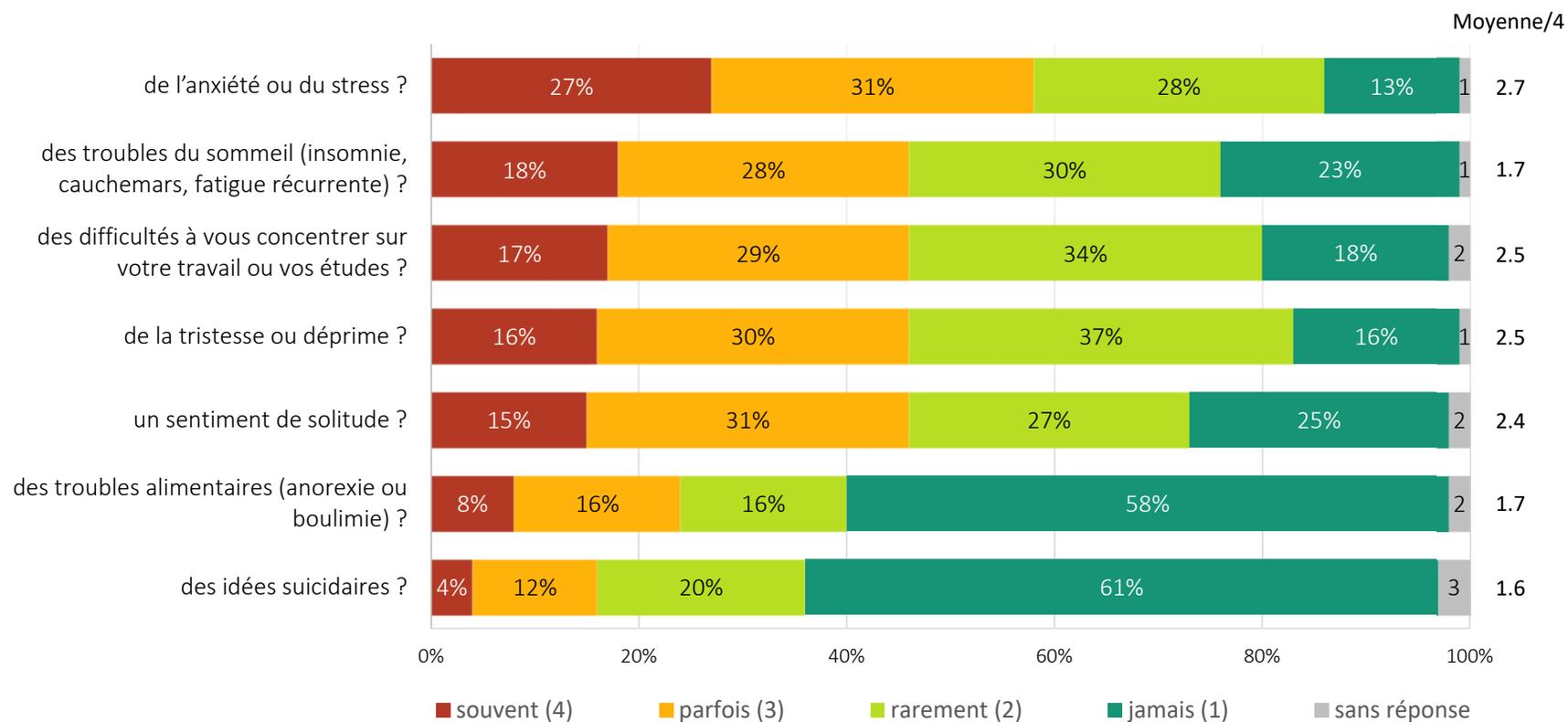
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Fréquence de certains sentiments

En tenant compte des six premiers mois de l'année, à quelle fréquence ressentez-vous/avez-vous ressenti...

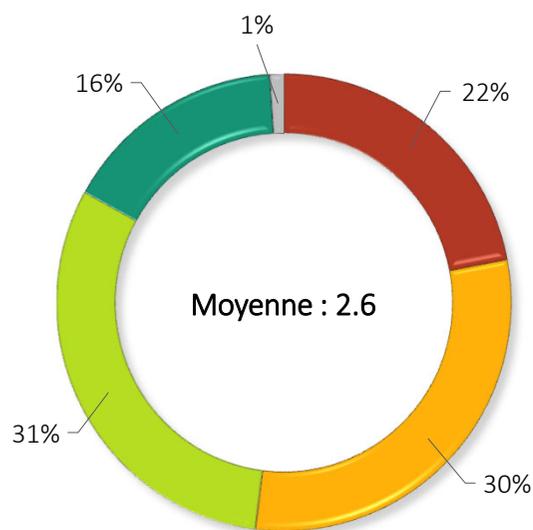
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



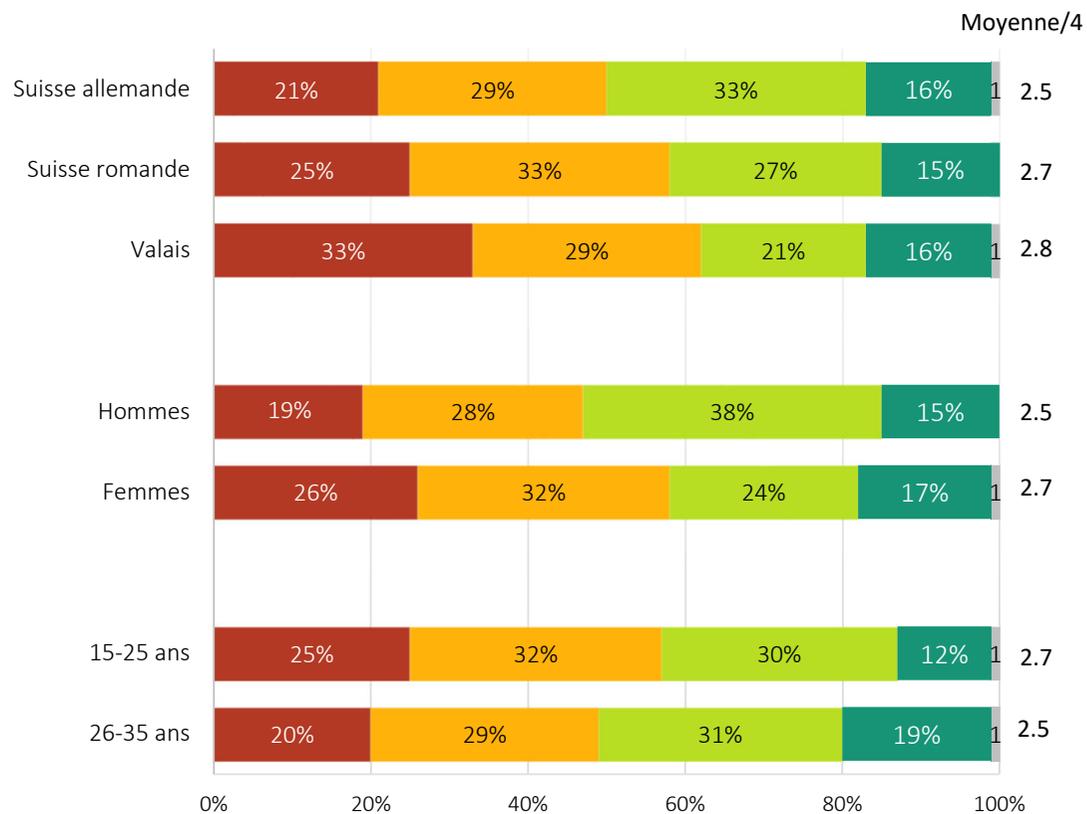
Grosse fatigue mentale ou émotionnelle

21. Vous est-il déjà arrivé de vous sentir vraiment fatigué-e mentalement ou émotionnellement à cause du travail ou des études, au point de ne plus avoir envie de travailler, de vous sentir démotivé-e ou dépassé-e?

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



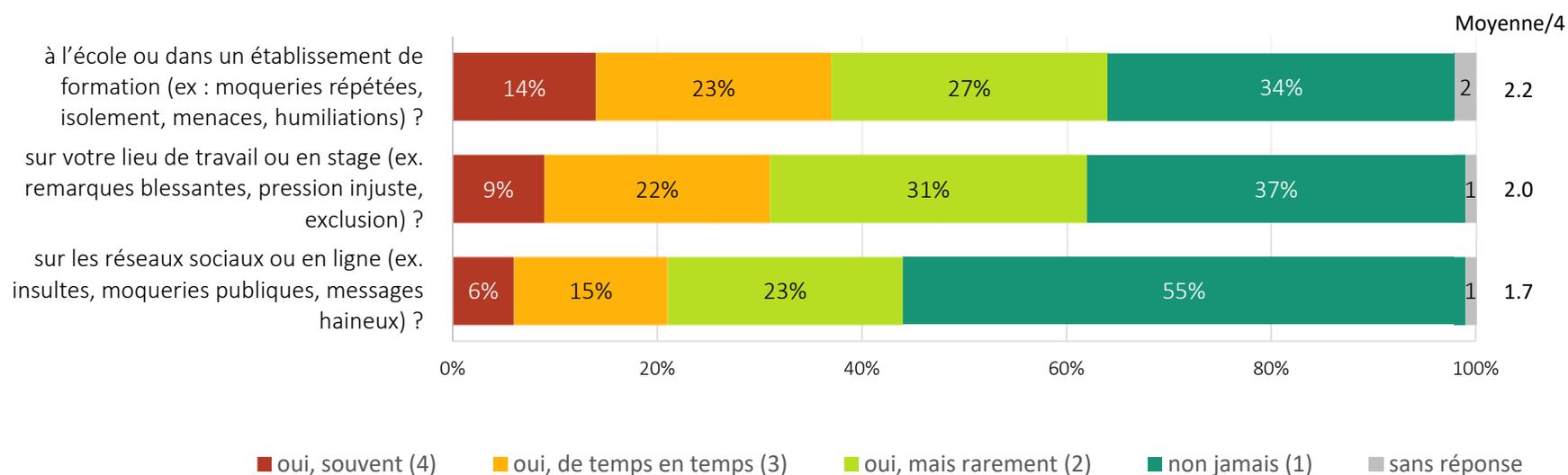
- oui, souvent
- oui, de temps en temps
- oui, mais rarement
- non, jamais
- sans réponse



Maltraitance dans certains contextes

Avez-vous déjà vécu des situations où vous vous êtes senti-e visé-e, mis-e à l'écart ou maltraité-e de manière répétée dans les contextes suivants (même si cela vous semble léger ou ancien) ?

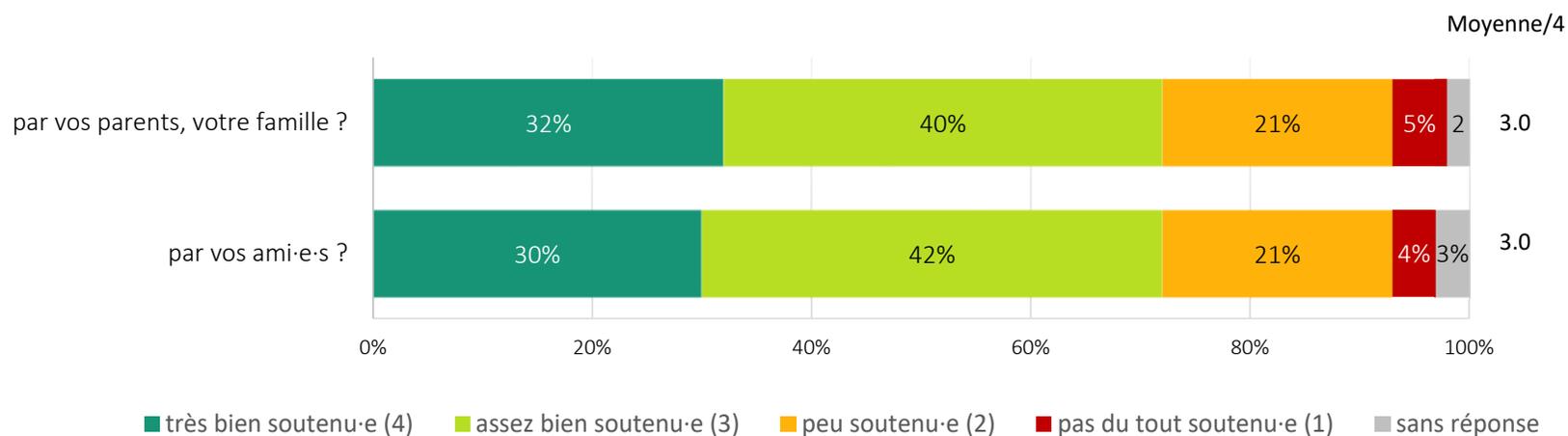
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



Les soutiens externes

Dans quelle mesure, vous sentez-vous compris-e et soutenu-e...

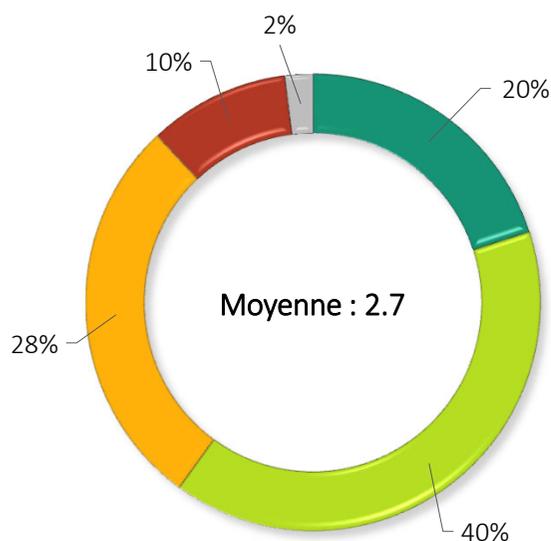
Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



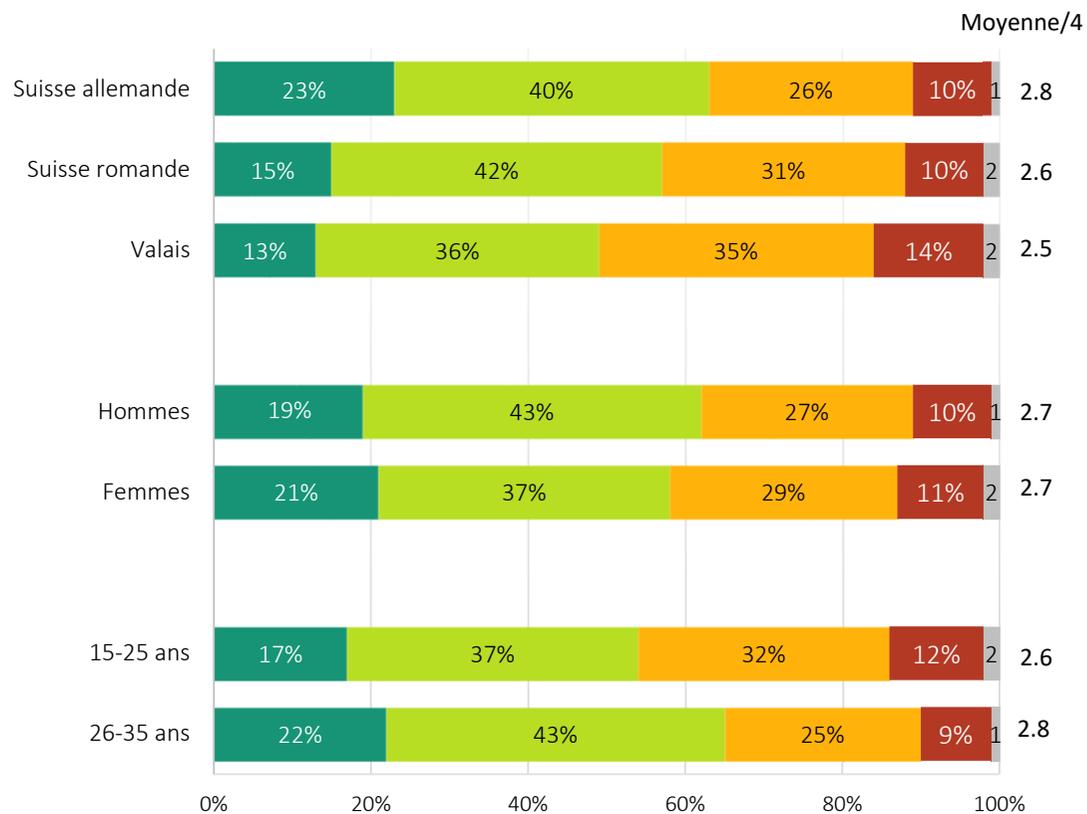
Parler de ses soucis avec son entourage

Quand vous n'allez pas bien mentalement ou émotionnellement ou si c'était le cas, est-ce que c'est facile d'en parler avec des personnes de votre entourage (amis, famille, proches) ?

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



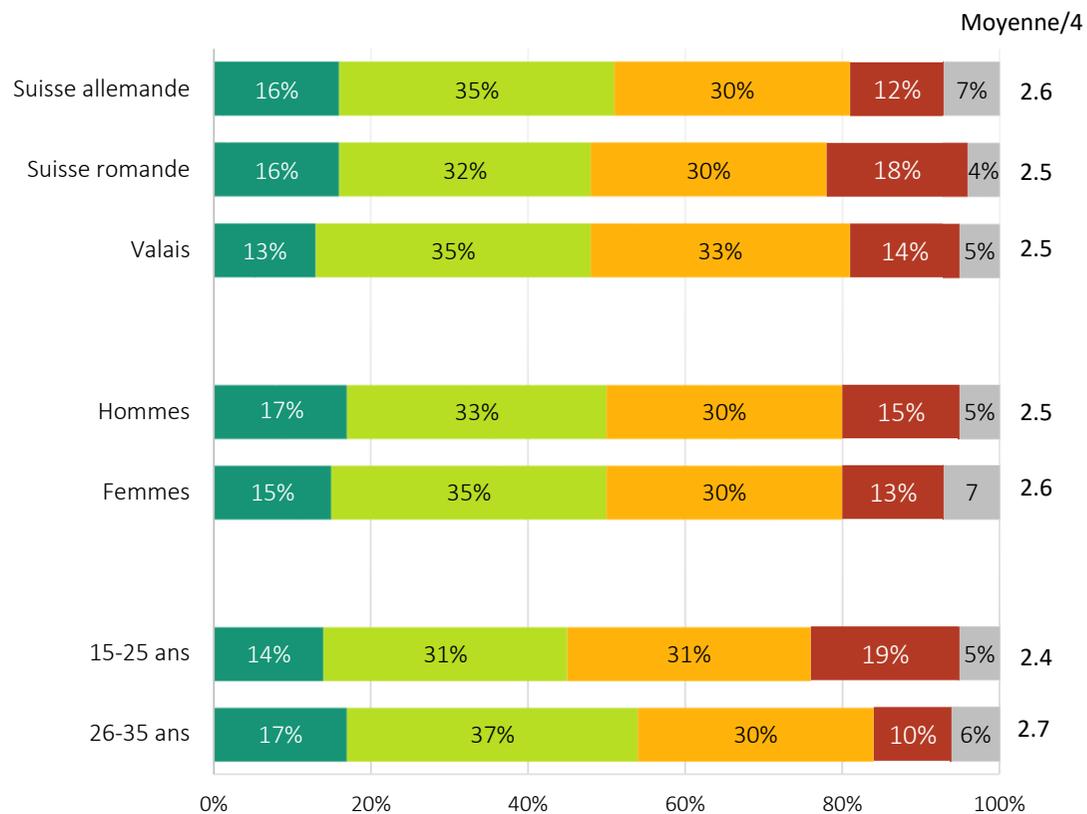
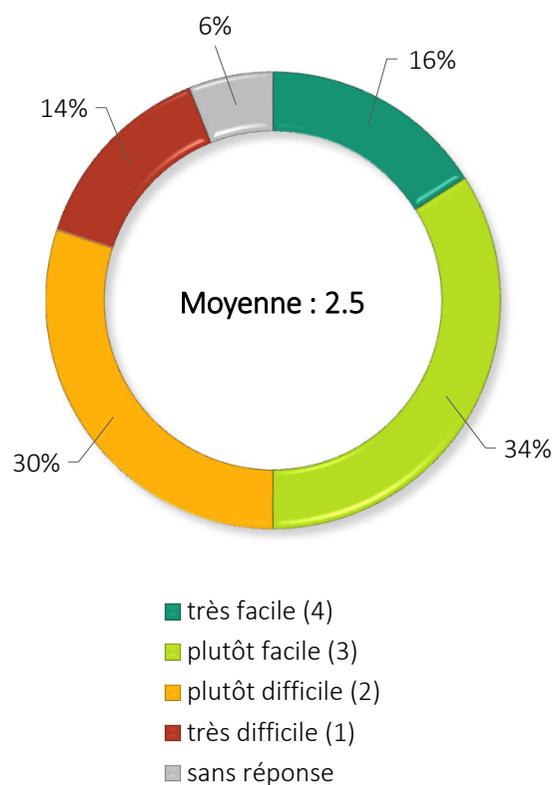
- très facile (4)
- plutôt facile (3)
- plutôt difficile (2)
- très difficile (1)
- sans réponse



Parler à un·e professionnel·le de santé mentale

Pour vous, parler à un·e professionnel·le de santé mentale (psychologue, psychiatre, infirmière...) si vous n'allez pas bien, c'est ou ce serait une démarche...

Base : 1'482 personnes âgées de 15 à 35 ans



M.I.S
TREND

Le Nouvelliste

eshmédias

La santé mentale des jeunes

Août 2025

