

Feuille d'information 80b

Gestion des apprenti-e-s soumis-es à des contraintes psychiques dans l'entreprise

Partie 2: recommandations d'action

Introduction

Promotion Santé Suisse soutient les formateurs-trices professionnel-le-s dans la promotion de la santé psychique des apprenti-e-s et propose une palette d'aides avec [Apprentice](#) (voir encadré en page 3). L'étude «Gestion des apprenti-e-s soumis-es à des contraintes psychiques» [1] a permis, avec le soutien de Promotion Santé Suisse, de créer pour la première fois une base de données sur les difficultés rencontrées durant l'apprentissage et sur l'engagement des responsables de la formation professionnelle. Sur la base de ces résultats, WorkMed a élaboré des conseils sur la manière dont les apprenti-e-s et les formateurs-trices peuvent être encore mieux soutenu-e-s à l'avenir. Vous trouverez ci-dessous des conseils et des aides concrètes pour les apprenti-e-s soumis-es à des contraintes psychiques, l'entreprise et l'entourage impliqué.

1 Faire face ensemble aux difficultés de l'apprentissage

De nombreuses adolescentes et de nombreux adolescents se réjouissent de commencer leur formation professionnelle. Elles/Ils sont motivé-e-s pour apprendre de nouvelles choses et pour entrer dans le monde du travail. Cette étape importante est liée à des espoirs et à des attentes. Mais aussi, bien sûr, à des incertitudes et à des doutes: vais-je m'entendre avec mes collègues? Serai-je capable de faire ce que l'on attend de moi?

Les problèmes pendant l'apprentissage sont normaux. De nombreuses apprenties et de nombreux apprentis ont de temps en temps une baisse de moral, des problèmes de motivation, ne respectent pas toujours toutes les règles, ne sont pas ponctuel-le-s ou manquent parfois à l'appel. La plupart du temps, ces problèmes disparaissent ou les apprenti-e-s et les formateurs-trices trouvent ensemble une solution.

Mais il arrive aussi que les apprenti-e-s souffrent de problèmes qui ne disparaissent pas d'eux-mêmes. Il n'est pas toujours possible de trouver une bonne solution. Il peut en résulter des problèmes de performance croissants, un manque de fiabilité, des

Table des matières

1	Faire face ensemble aux difficultés de l'apprentissage	1
2	De quoi s'agit-il? Qui peut faire quoi?	2
3	Conseils pour les apprenti-e-s	2
4	Conseils pour les formateurs-trices professionnel-le-s et pratiques	2
5	Conseils pour les enseignant-e-s	4
6	Conseils pour les parents	4
7	Conseils pour les thérapeutes et les médecins	4
8	Suggestions de lecture pour approfondir	5
9	Bibliographie	5

problèmes interpersonnels ou même un abandon de l'apprentissage. Dans de telles situations, il est particulièrement important d'investiguer et de réagir à temps.

2 De quoi s'agit-il? Qui peut faire quoi?

La liste suivante donne des indications concrètes sur la manière dont toutes les personnes concernées peuvent contribuer à trouver de bonnes solutions. En effet, même avec des contraintes telles que des problèmes psychiques, il est possible pour les apprenti-e-s de réussir leur formation. Ce qui est déterminant, c'est la manière dont les personnes concernées réagissent dans de telles situations.

3 Conseils pour les apprenti-e-s

Pour réussir ton apprentissage, il est en premier lieu important, en cas de problèmes, d'être actif-ve, de chercher le dialogue et de ne pas te replier sur toi-même.

3.1 Généralités

- Si tu ne te sens pas bien ou que quelque chose te pose problème, cherche de l'aide à temps et parles-en avec une personne en qui tu as confiance.
 - Peut-être commenceras-tu par en parler avec tes ami-e-s. Mais si tu constates que la situation ne s'améliore pas, adresse-toi à tes parents, à ton/ta formateur-trice, à ton enseignant-e, à ton/ta thérapeute, etc.

3.2 Pendant l'apprentissage (entreprise, école professionnelle, cours interentreprises)

- Respecte les règles et les accords, y compris si tu ne les trouves pas toujours utiles et parfois pénibles. Une attention particulière est portée à ce point.
- Montre ton engagement, même si ça ne va pas très bien. Si les autres remarquent que tu fais des efforts, elles/ils seront plus enclin-e-s à t'aider.
- Demande des précisions si tu ne comprends pas quelque chose. Demande de l'aide si quelque chose est encore trop difficile. Tu n'as pas besoin de savoir tout faire.

- Intéresse-toi à ton équipe et essaie de créer du lien. C'est parfois difficile, mais tiens bon. Cela en vaut la peine.
- Si tu passes par une phase où tu ne te sens pas très bien, ne reste si possible pas à la maison. Le travail et les contacts sont une distraction qui aide.
- Si une absence ne peut être évitée: reste en contact avec ton entreprise formatrice.

3.3 Dans la vie privée et les loisirs

- Reste en contact avec tes ami-e-s – surtout quand tu ne vas pas bien. Le repli sur soi renforce les problèmes.
- Malgré les problèmes, essaie de profiter activement de ton temps libre et d'entreprendre des choses. Être actif-ve t'aide à sortir de la déprime.
- Les drogues ou les nuits passées à jouer ne résolvent pas les problèmes, mais renforcent les difficultés de l'apprentissage.
- Dormir suffisamment renforce ta concentration et ton attention. Veille à ne pas te rendre au travail ou à l'école en étant trop fatigué-e.

4 Conseils pour les formateurs-trices professionnel-le-s et pratiques

4.1 Généralités

- Soyez ouvert-e et prêt-e à discuter si les apprenti-e-s viennent vous voir pour des contraintes.
- Maintenez un contact régulier avec les parents dès le début de l'apprentissage (p. ex. chaque semestre ou année d'apprentissage), qu'il y ait des problèmes ou non. Cela facilite la collaboration lorsque des difficultés surviennent vraiment.
- Communiquez que vous n'attendez pas des apprenti-e-s qu'elles/ils n'aient pas de problèmes, mais de pouvoir en parler et chercher des solutions.

4.2 Gestion des anomalies

- Abordez les problèmes ou les anomalies à un stade précoce, de préférence lorsque vous les remarquez pour la première fois. Vous montrez ainsi que vous êtes attentif-ve à vos apprenti-e-s et qu'elles/ils sont important-e-s pour vous.
 - Parlez de ce que vous remarquez: le comportement au sein du groupe, les performances ou la fiabilité et la discipline. Posez des questions

et essayez de comprendre. Discutez ensuite de la manière dont le comportement ou les performances peuvent s'améliorer.

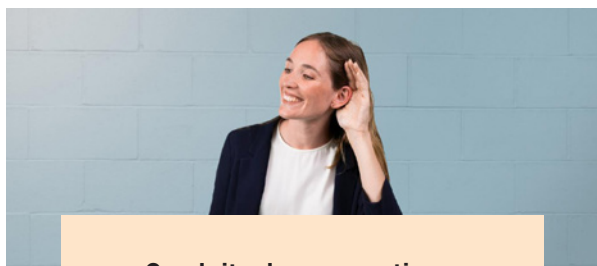
- Communiquez clairement aux apprenti-e-s les attentes et les exigences de l'entreprise formatrice et de l'école et exigez systématiquement qu'elles soient respectées. Les apprenti-e-s apprécient le cadre et la sécurité.
- Conseillez rapidement aux apprenti-e-s de chercher de l'aide (p. ex. conseil en matière de dépendance, coaching ou traitement psychothérapeutique).

4.3 Ne restez pas seul-e – cherchez à collaborer avec des tiers

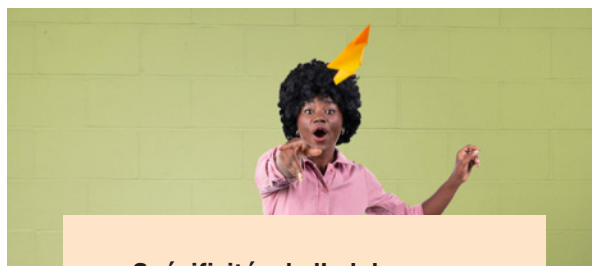
- Si les problèmes ne peuvent pas être résolus entre vous et l'apprenti-e en l'espace de quelques semaines, cherchez le dialogue avec les parents et les enseignant-e-s. Trouvez une solution ensemble. Une solution est beaucoup plus réaliste si elle est soutenue par tou-te-s. À ce stade, il peut être exigé de l'apprenti-e qu'elle/il sollicite une aide externe.
- Échangez avec d'autres personnes. Adressez-vous rapidement à des services d'aide internes ou externes. L'échange est un gage de sécurité et de soulagement.

Apprentice – La boîte à outils

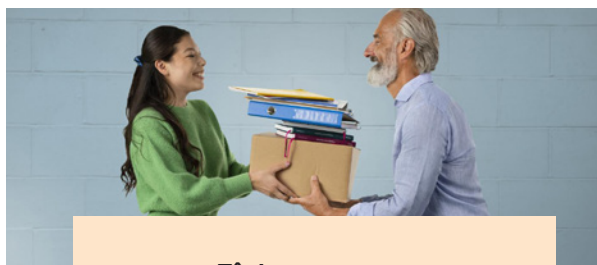
Promotion Santé Suisse propose avec Apprentice une palette d'aides pour les formateurs-trices professionnel-le-s afin de promouvoir la santé psychique des apprenti-e-s. On y trouve des informations de base sur la conduite des adolescent-e-s, sur des thèmes tels que les tâches et le stress, la motivation et la performance ainsi que les particularités de l'adolescence, mais aussi des exemples de cas, des recommandations d'action, des formations continues et des liens vers des services d'aide. friendlyworkspace.ch/fr/bgm-services/apprentice



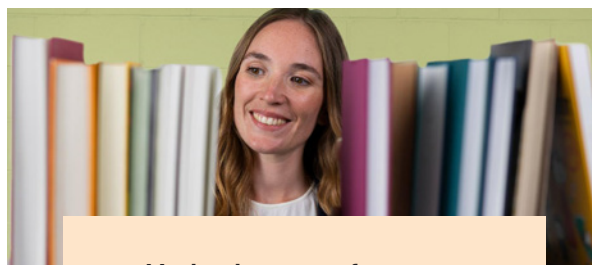
Conduite des apprenti-e-s



Spécificités de l'adolescence



Tâches et stress



Motivation et performance

Comprendre
les adolescent-e-s

Se préparer
pour la vie active

Encourager
le sens des responsabilités
et l'estime de soi

Favoriser le
développement

- De nombreuses apprenties et de nombreux apprentis présentant des troubles psychiques sont en traitement. Un échange avec les thérapeutes peut s'avérer très utile – pour les deux parties.
- Examinez la possibilité de faire appel à l'office AI ou au service de case management cantonal. Ils peuvent offrir un soutien et soulager les personnes concernées et les entreprises formatrices grâce à leur savoir-faire et à différentes mesures.

5 Conseils pour les enseignant-e-s

- Même si cela semble démodé: préservez un environnement d'apprentissage serein. Insistez sur la discipline et la politesse.
- En cas d'anomalies, parlez-en rapidement à l'apprenti-e, de manière directe et simple. Votre intérêt est généralement perçu comme valorisant – même ou surtout parce que vous abordez les difficultés.
 - Les signes typiques: manque de fiabilité, manque de ponctualité, déprime, retrait social, augmentation des absences, comportement perturbateur en classe, comportement fluctuant, motivation insuffisante, etc.
- Lors de l'entretien, faites preuve d'ouverture envers les contraintes psychiques des apprenti-e-s – et discutez ensuite de solutions concrètes possibles.
 - Si vos entretiens ne montrent pas d'effets rapides (en l'espace de quelques semaines): orientez les apprenti-e-s vers des services internes ou externes et incitez-les à demander de l'aide. Se faire aider est une force.
- En cas de situation difficile et de manque de discipline et de motivation, un entretien tripartite avec l'apprenti-e et l'entreprise formatrice peut s'avérer utile. Parfois, cela renforce la motivation au changement, car l'entreprise formatrice est le partenaire contractuel.
- Pour votre santé: échangez tôt avec d'autres. Être témoin des problèmes psychiques rencontrés par les apprenti-e-s ne nous laisse pas indifférent-e-s.

6 Conseils pour les parents

- Les parents restent importants pour les adolescent-e-s – même si elles/ils font preuve d'une grande autonomie. Intéressez-vous à la formation de votre enfant.
- Les amitiés et les loisirs actifs sont d'une grande importance pour la santé psychique. Soutenez votre enfant dans ces domaines.
- Prenez contact directement avec l'entreprise formatrice si vous suspectez des problèmes.
- Ne cherchez pas d'abord des «coupables», mais écoutez et faites-vous une idée de la situation. Il s'agit uniquement de comprendre comment votre enfant peut réussir son apprentissage le mieux possible, en étant satisfait-e.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez apporter à la résolution du problème.
- Si votre enfant a déjà rencontré des difficultés à plusieurs reprises pendant sa scolarité: prenez contact avec l'entreprise formatrice au début de l'apprentissage. Informez-la de ce qui a été plutôt difficile ou aidant pour votre enfant. L'entreprise formatrice est ainsi prévenue et peut s'adapter afin d'éviter que la situation ne se répète.

7 Conseils pour les thérapeutes et les médecins

- Si des problèmes surviennent au cours de l'apprentissage: discutez avec votre jeune client-e de l'utilité d'échanger avec l'entreprise formatrice. Pour que l'entreprise formatrice puisse se montrer «compréhensive», elle doit aussi pouvoir comprendre.
- L'échange entre les personnes soutenant l'apprenti-e et l'entreprise formatrice apporte des informations précieuses aux deux parties. Ensemble, elles peuvent évaluer plus précisément les besoins de soutien. Si tout le monde tire à la même corde, le soutien sera plus efficace.
 - Des questions importantes peuvent être clarifiées ensemble: que peut-on attendre de l'apprenti-e? Où faut-il faire preuve de tolérance? Où des adaptations du poste de travail sont-elles utiles? Comment se comporter avec l'apprenti-e dans l'entreprise et à l'école?

8 Suggestions de lecture pour approfondir

- Rapport d'étude complet: [«Gestion des apprenti-e-s soumis-es à des contraintes psychiques»](#)
- Feuille d'information 80a [«Gestion des apprenti-e-s soumis-es à des contraintes psychiques dans l'entreprise. Partie 1: résultats d'étude»](#).
- Baer, N., Schmocker, B. & Kuhn, T. (2022). [Comment s'y prendre avec les apprentis présentant des troubles psychiques?](#)
- Rapport 9 [«Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes»](#) sur la santé psychique des adolescent-e-s (chapitre 8, à partir de la page 68) de Promotion Santé Suisse (2022).
- Document de travail 55 [«Jeunes personnes actives – Conditions de travail et santé»](#) de Promotion Santé Suisse (2021).
- Conférence suisse des institutions d'action sociale (2022). *Éducation*. www.skos.ch/fr/themes/formation
- Office fédéral de la statistique (2021). [Enquête suisse sur la population active](#).
- Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation SEFRI (2021). *Formation professionnelle initiale*. www.sbf.admin.ch/sbfi/fr/home/formation/fpc/formation-professionnelle-initiale.html.
- Baer, N., Frick, U., Besse, C., Cuonz, N. & Matt, M. (2018). *La réadaptation vue par les assurés*. Aspects de la sécurité sociale, rapport de recherche 8/18. Berne: Office fédéral des assurances sociales.
- Greve, W. & Leipold, B. (2012). Problembewältigung und intentionale Selbstentwicklung. In W. Schneider & W. Lindenberger (éd.), *Entwicklungspsychologie* (7^e éd. révisée), pp. 563-575. Weinheim: Beltz.
- Kessler, R. C. et al. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602. www.doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

9 Bibliographie

- [1] Schmocker, B. et al. (2022). *Umgang mit psychisch belasteten Lernenden*. www.workmed.ch/wp-content/uploads/2022-03-30-studienbericht-bb-befragung.pdf (consulté le 09.01.2023).

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Responsable de projet Promotion Santé Suisse

Anita Blum

Auteurs et auteurs de la feuille d'information

WorkMed, centre de compétences de la psychiatrie de Bâle-Campagne, Binningen:

- Niklas Baer
- Debora Heimgartner
- Christine Hersperger
- Lina Pircher
- Barbara Schmocker

Auteurs et auteurs de l'étude

- Barbara Schmocker, WorkMed, Binningen
- Tanja Kuhn, WorkMed, Binningen
- Niklas Baer, WorkMed, Binningen
- Ulrich Frick, HSD Hochschule Döpfer, Cologne

Équipe de recherche

Auteurs et auteurs de l'étude, ainsi que:

- Corina Schweighauser, Département de la santé de Bâle-Ville
- Reto Baumgartner, Union des arts et métiers de Bâle-Ville
- Peter Ettlin, Formation professionnelle et écoles secondaires Bâle-Ville
- Alex Frei, Union des employeurs de Bâle-Ville

Relecture

Céline Bulliard

Co-financement de l'étude

- Fondation Promotion Santé Suisse
- Département de la santé de Bâle-Ville
- ALU-Stiftung GmbH
- Fondation Sophie et Karl Binding
- Fondation Koechlin-Vischer
- Fondation pour l'aide aux travailleurs-euses

Crédit photographique image de couverture

© iStock

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 80b

© Promotion Santé Suisse, mai 2023

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