OBSERVATOIRE LATIN
DE L'ENFANCE
ET DE LA JEUNESSE

Panorama et réalités des 16-25 ans en Suisse

Journée Santépsy.ch - 3 novembre 2026

Liliane Galley, directrice de l'OLEJ

Fil rouge de la présentation

Quatre regards pour comprendre les réalités des 16-25 ans

1. Qui sont-ils?

Adultes émergents, Baromètre de la jeunesse, hétérogénéité, devenir adulte

2. Quotidien

Préoccupations, travail, argent, usages numériques (smartphone, IA), solitude

3. Santé mentale

Avant/après COVID, indicateurs, groupes vulnérables, facteurs, crises

4. Ressources

Demander de l'aide, résilience, réponses collectives et participation politique

Qui sont les 16-25 ans?

Autonomie et responsabilités

▶ **Voir la vidéo**



Qui sont les 16-25 ans?

Baromètre de la jeunesse 2025: six tendances

La santé devient un principe de vie fondamental

Équilibre mental en tête; réussite = bien-être plus qu'ascension sociale

Un travail qui a du sens, mais la sécurité reste essentielle

Sens et sécurité revendiqués ensemble; un bon salaire reste exigé

Adieu au mythe de la jeunesse rebelle

Moins de fêtes et de prises de risque; plus de stabilité et d'appartenance

Numérique: plus de confiance aux experts qu'aux influenceurs

Usage répandu mais critique; l'IA, compétence jugée essentielle

Planification familiale plus réfléchie et plus flexible

Désir de famille maintenu, lié à la conciliation et à la sécurité financière

Des disparités croissantes au sein de la même génération

Selon le sexe, l'âge et les valeurs; polarisation croissante

Baromètre de la jeunesse 2025 (Merck; enquête représentative, n = 1009 résident·es suisses de 16 à 30 ans, 8 oct.-3 nov. 2025)

Des «adultes émergents»

Une période d’exploration et de transitions multiples

Ce qui caractérise cette période

- Exploration identitaire
- Instabilité et entre-deux
- Multiplication des possibilités
- Focalisation sur soi
- Couple et désir d’enfant

Tâches développementales

- Terminer sa formation
- Quitter le domicile parental
- Entrer sur le marché du travail
- Devenir indépendant·e financièrement
- Construire des relations durables

Tension: multitude de possibilités et forte responsabilité individuelle dans leurs choix

Source: SantéPsy (2023) (concept d’« emerging adulthood », J. J. Arnett)

Une population hétérogène

Parcours, genre, situation familiale et socio-économique: pas un groupe homogène

16–18 ans

- Vivent chez leurs parents
- Environnement scolaire
- Autonomie progressive

18–25 ans

- Formation professionnelle ou marché du travail
- Parfois hors du domicile familial
- Environnements sociaux multiples
- Responsabilités d'adulte: gestion administrative et financière = charge mentale, insécurité

5 dimensions de la maturité

Biologique | Psychologique | Sociale | Neuronale | Juridique

4 dimensions de l'autonomie

Dans les choix | Pratique | Financière | Psychologique

Un·e jeune peut être très autonome dans certains domaines et encore dépendant·e dans d'autres.

Source: SantéPsy (2023)

Une phase de transition

Responsabilité, autonomie, indépendance… mais un calendrier qui s'étire

Responsabilité
assumer ses décisions et ses actes

Autonomie
décider et agir par soi-même

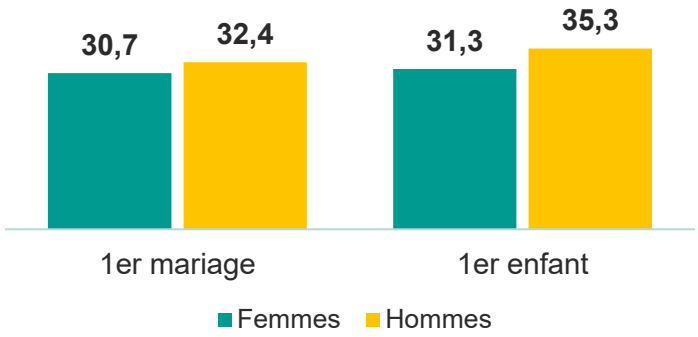
Indépendance
notamment financière

50 %
ont quitté le domicile parental à 23 ans
(en 2022 c'était à 22 ans)

70 %
ne vivent plus chez leurs parents à 25 ans
(en 2022, c'était 75,5%)

Vie de couple: 31 % des hommes et 44 % des femmes entre 18 et 24 ans ont un partenaire

Âge moyen au 1er mariage et au 1er enfant

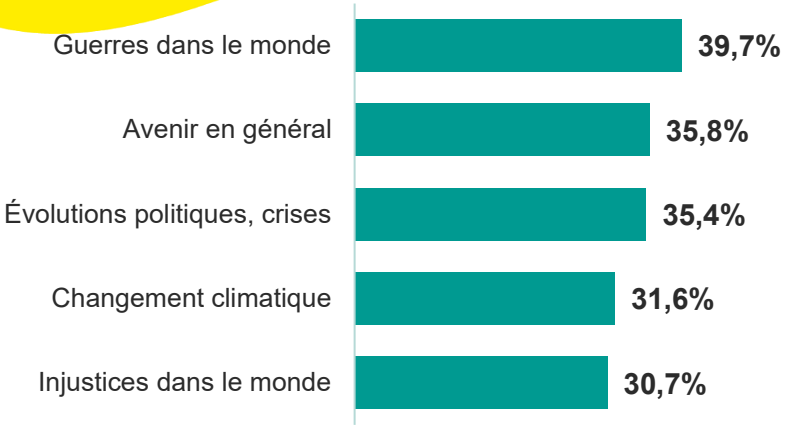


Source: statistiques OFS (2025) et SantéPsy (2023)

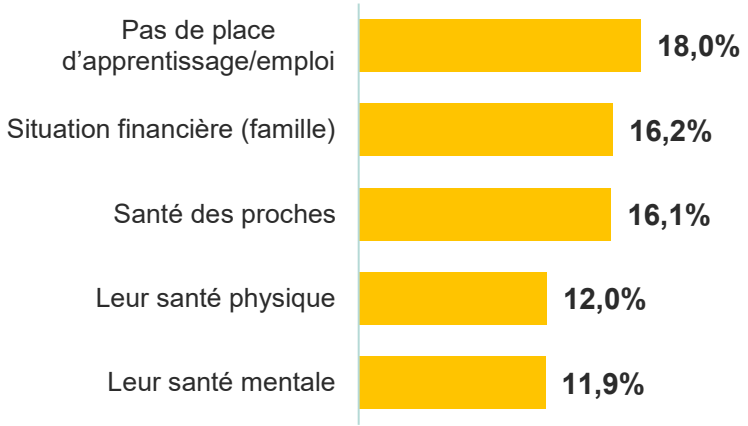
Ce qui les préoccupe

Plus inquiet·es pour le monde que pour leur propre situation

Préoccupés par le monde (assez ou beaucoup)



Préoccupés par leur propre situation



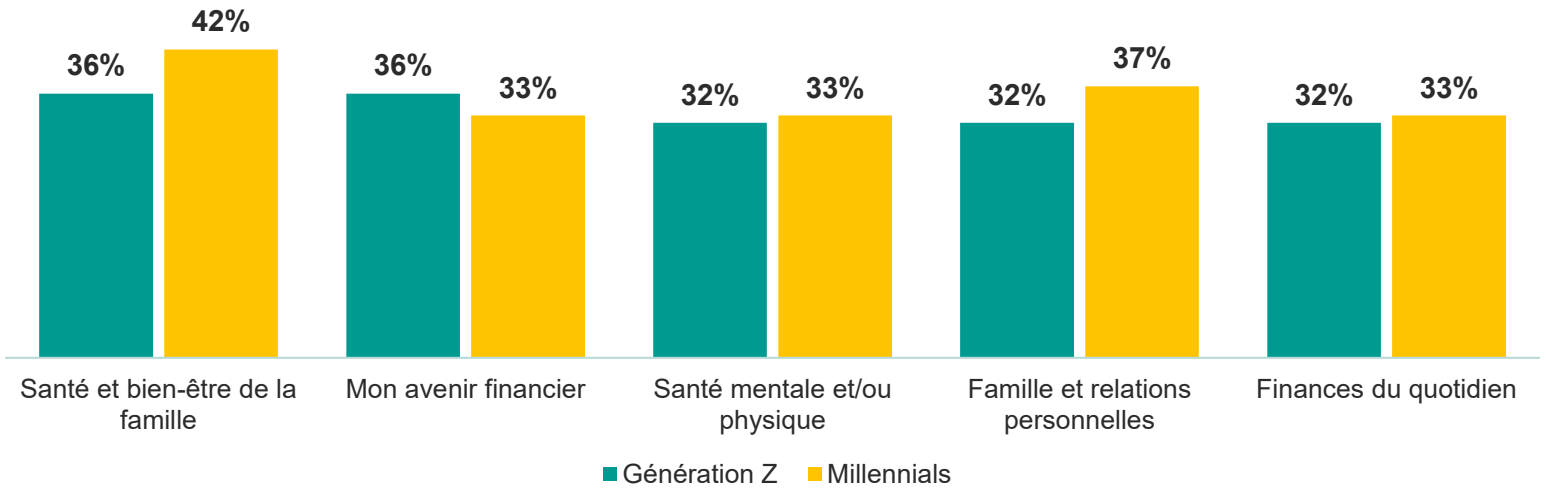
Avec l'âge: 14-17 ans → école et famille | 22-25 ans → politique, logement, économie, crises

Source: Étude Pro Juventute sur la jeunesse 2026

Ce qui les préoccupe

Santé, avenir financier et famille en tête des préoccupations

Sujets de préoccupation cités (Suisse, %)



Deloitte, Gen Z and Millennial Survey 2026, Suisse (n = 400; Gén. Z: 1995-2007, millennials: 1983-1994)

Sur le plan professionnel

Vidéo: Formation et travail



▶ Voir la vidéo

Travail et formation

Une place plus réduite sur le marché du travail, des situations contrastées

11,6 %
des actifs sont des 15-24 ans
17,4 % en 1991

36,8 %
des jeunes actifs sont apprenti·es

8,8 %
de chômage (BIT, 2025)
9,2 % femmes · 8,3 % hommes · ORP: 3,2 %

10 %
de NEET chez les 18-24 ans
6,3–6,9 % chez les 15-24 ans, en hausse

≈ 40 %
cumulent emploi et études

≈ 24 %
des contrats sont des CDD

23 %
ont subi discrimination ou violence au travail (2022)
plus souvent les femmes

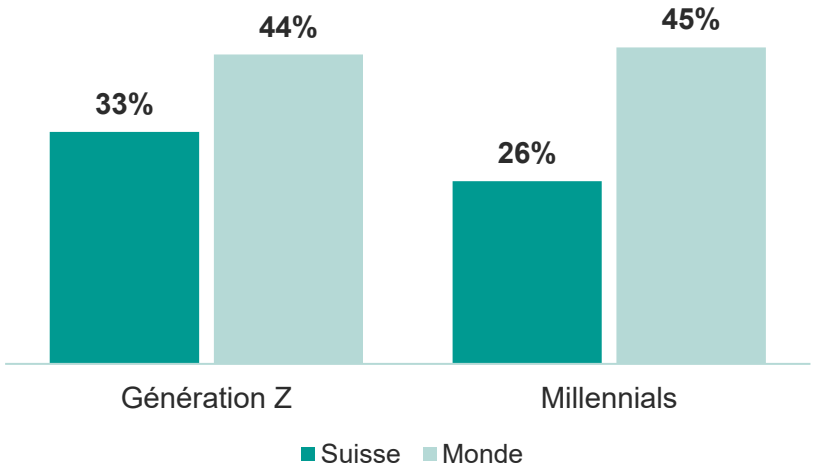


Sources: KidsHealthCH (2026) et statistiques BIT (2025), OFS (2025) et OCDE (2026)

Ambition professionnelle

Moins attiré·es par une carrière en progression constante que leurs pairs dans le monde

Aspirent à une «progression professionnelle constante»



48 %
Gén. Z

57 %
Millennials

Accepteraient un poste de direction mieux rémunéré (promotion) sous conditions:

- Modèles de travail flexibles
- Soutien à la santé mentale
- Formations en leadership
- Coaching

Deloitte, Gen Z and Millennial Survey 2026, Suisse (n = 400: 300 Gén. Z, 100 millennials)

Le rapport à l’argent

Pression financière: dépenses, dettes et accès à la propriété

≈ 1 sur 4

des 16-25 ans dépensent plus d’argent qu’ils ne peuvent se le permettre (2004)

80 %

des personnes endettées l’ont été pour la première fois avant 25 ans (2004)

54 %

Des jeunes de la Gén. Z ont des difficultés d’accès à la propriété en Suisse

A l’international: 51 %

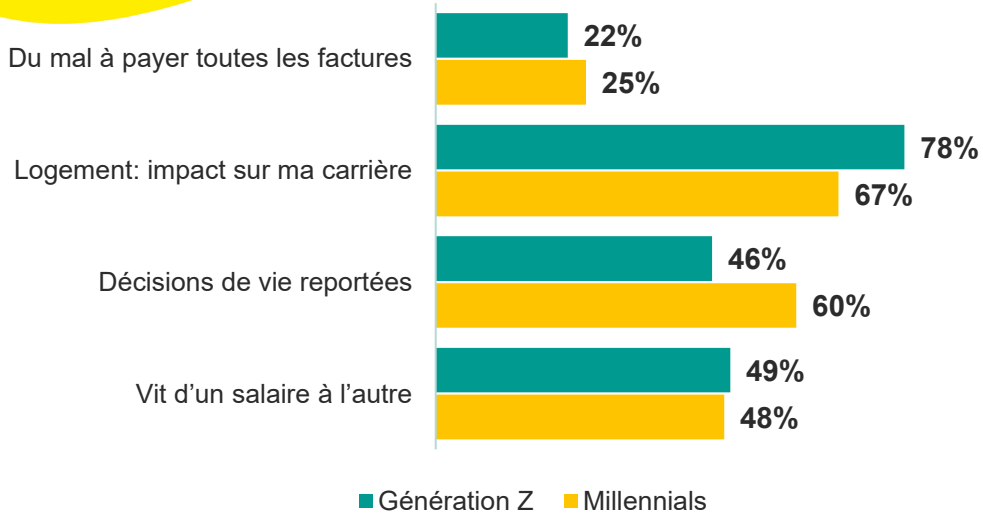
Un endettement qui commence tôt, dans un contexte de logement difficile d’accès.

Sources: Intrum Justicia (2004) et Deloitte, Gen Z and Millennial Survey 2026

La pression financière

Fins de mois, logement, projets de vie: une pression bien réelle

Suisse, d’accord avec l’affirmation (%)



Et dans le monde?

(Gén. Z versus millennials)

Factures: 34 · 34 %
Logement: 51 · 40 %
Décisions reportées: 55 · 52 %
Salaire à l’autre: 47 · 47 %

Échantillon suisse: 400 personnes (300 Gén. Z, 100 millennials)

Sources: Deloitte, Gen Z and Millennial Survey 2026

Usages numériques

Vidéo: Santé et bien-être personnel

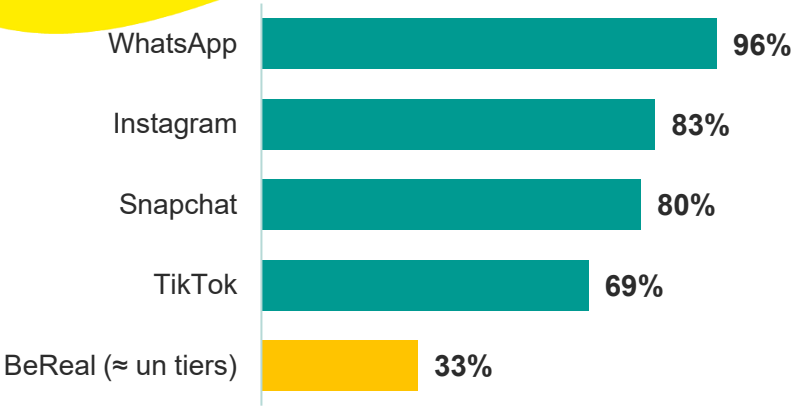
▶ Voir la vidéo



Outils et applications

Le smartphone au centre du quotidien, porté par quatre applications

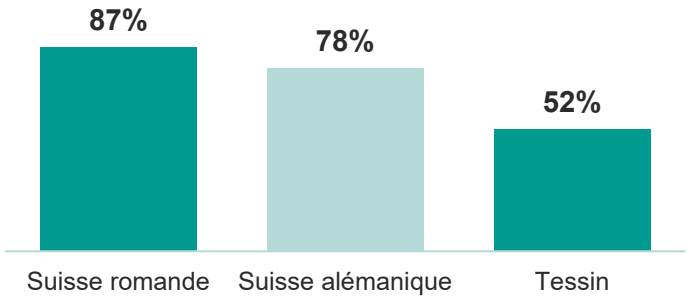
Utilisation régulière (plusieurs fois par semaine ou +)



99 %
possèdent un smartphone

3 h · 4 h
par jour sur smartphone (semaine · week-end, médiane)

Snapchat régulier selon la région



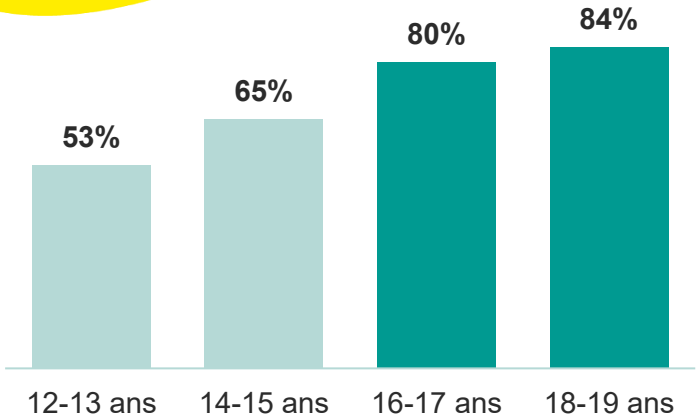
Instagram: 94 % des 16-19 ans (52 % des 12-13 ans)

Source: JAMES 2024 (ZHAW/Swisscom; 12-19 ans, n = 1183, Suisse alémanique, romande et Tessin)

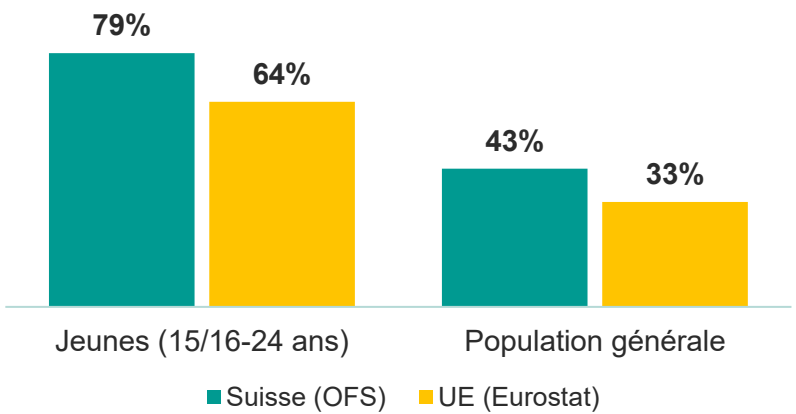
Usage de l’IA

L’IA s’impose en deux ans: 4 jeunes sur 5 l’ont déjà utilisée

Utilisent l’IA, par âge (Suisse, 2024)



Suisse vs UE (2025): jeunes et population générale



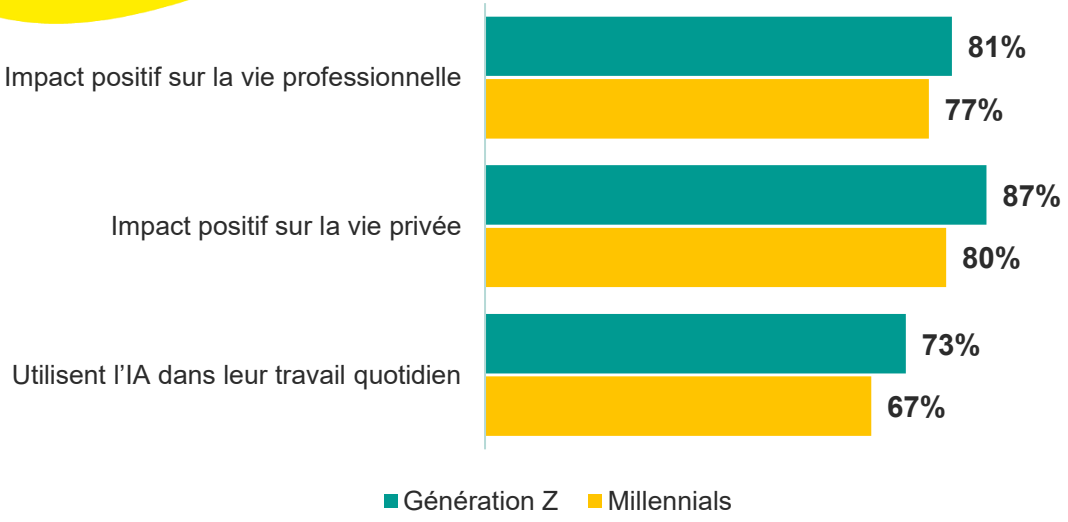
Usages (UE, 16-24 ans): 44 % privé · 39 % études · 16 % travail. **Attitude (CH):** 3,07/5, ni enthousiasme ni rejet; filles plus critiques

Sources: JAMESfocus IA 2025 (JAMES 2024, 12-19 ans) · OFS, Utilisation d’Internet 2025 (15-88 ans) · Eurostat, 10.02.2026 (UE, 16-24 ans / 16-74 ans, 3 derniers mois)

Regard sur l’IA

Un regard optimiste sur l’IA, déjà utilisée au quotidien au travail

En Suisse (%)



Un impact positif perçu nettement supérieur à la moyenne mondiale

Source: Deloitte, Gen Z and Millennial Survey 2026

Motifs d’utilisation et impacts

Réseaux sociaux: divertissement, pression de l’apparence et désinformation

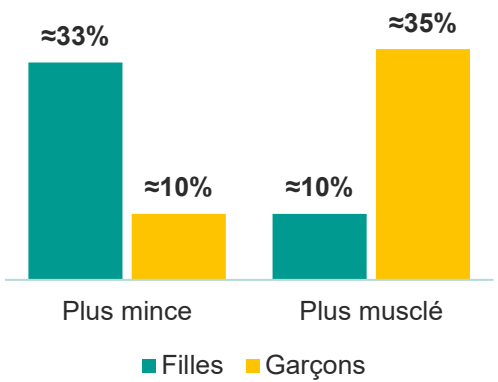
Pourquoi? (motifs)

Divertissement
Instagram, TikTok, Pinterest: usage plutôt passif

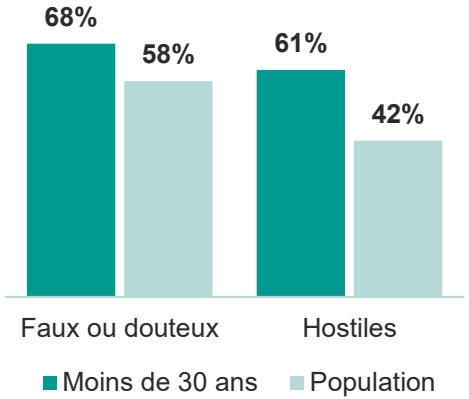
Information
motif très présent; YouTube et réseaux

Représentation de soi
plus rare: BeReal, Facebook

Changer de corps (11-15 ans)



Contenus vus en ligne (OFS)

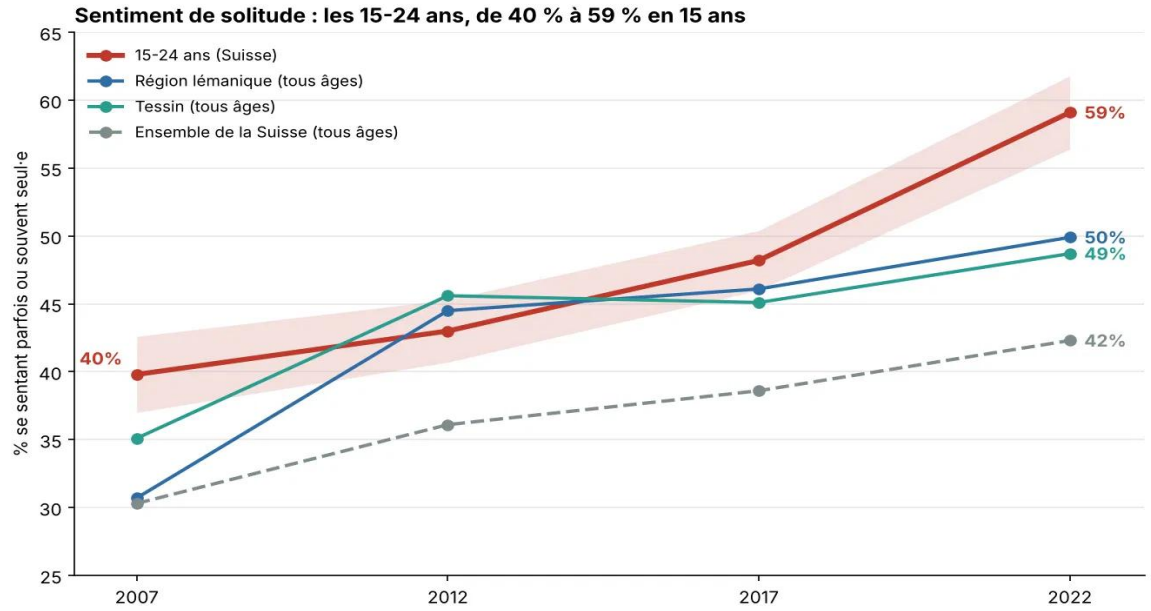


16-19 ans: 95 % sur les réseaux chaque jour · plus de pression de l’apparence ressentie que les 12-13 ans · estime de soi plus faible quand la pression est forte

Sources: JAMESfocus 2025 (réseaux sociaux; idéaux de beauté) · HBSC 2022 (11-15 ans, cité par JAMESfocus) · OFS, Utilisation d’Internet 2025

Sentiment de solitude

Une courbe qui monte chez les jeunes



Source : OFS, Enquête suisse sur la santé. Zone ombrée : intervalle de confiance. Les données par région ne sont pas ventilées par âge.

59 %

des 15-24 ans se sentent parfois ou souvent seuls (40 % en 2007)
pop. générale: 42 %

50 % Bassin lémanique (tous âges, 2022) · **49 %** Tessin

Source: OFS, Enquête suisse sur la santé (graphique)

Santé mentale et ressources

Vidéo: Traverser des difficultés

▶ **Voir la vidéo**



Santé mentale des 16-25 ans (1/5)

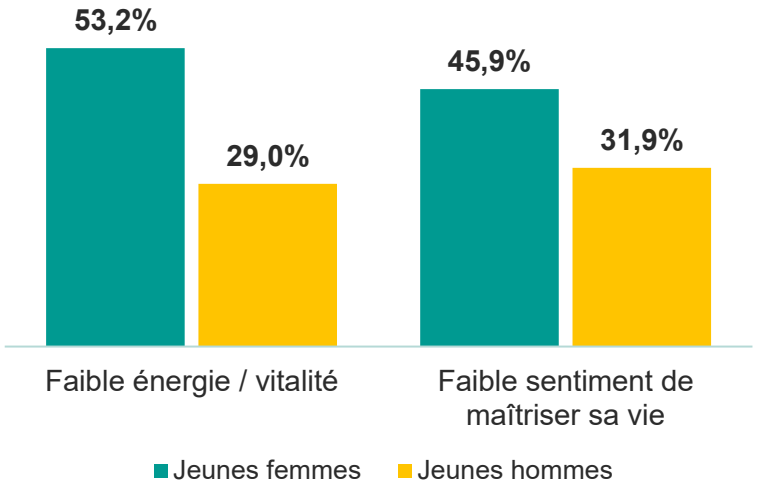
9 jeunes sur 10 satisfait·es de leur vie… mais peu d'énergie et de maîtrise



9 sur 10
sont satisfait·es de leur vie

La satisfaction coexiste avec des indicateurs beaucoup plus préoccupants, surtout chez les jeunes femmes.

Part de jeunes avec… (2022)



Source: Obsan 2025 (données 2022)

Santé mentale des 16-25 ans (2/5)

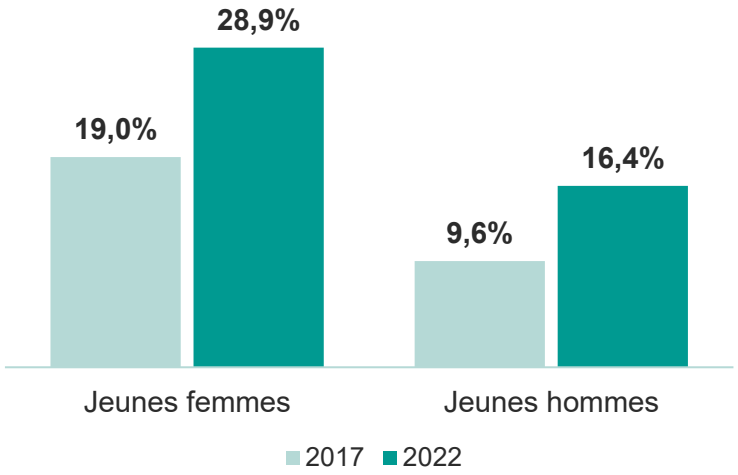
La détresse psychologique augmente fortement

22,5 %
des 15-24 ans en détresse psychologique modérée à élevée (2022)

17,8 %
dans l'ensemble de la population suisse

Hausse marquée depuis 2017, pour les jeunes femmes comme pour les jeunes hommes.

Détresse modérée à élevée, 2017 vs 2022

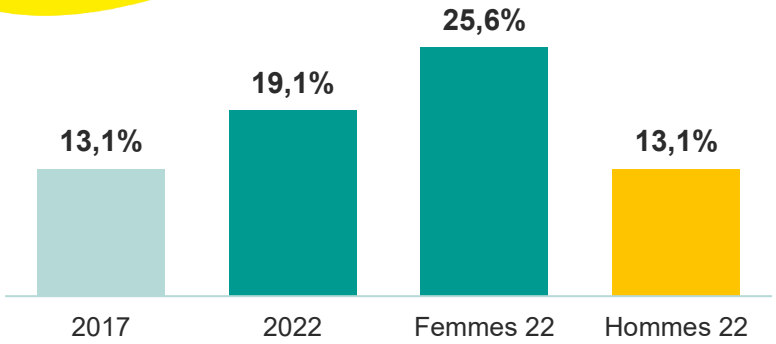


Source: Obsan 2025 (15-24 ans)

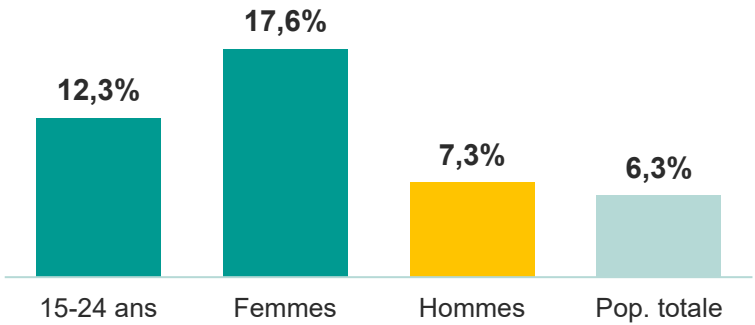
Santé mentale des 16-25 ans (3/5)

Symptômes dépressifs et anxiété: environ 1 jeune sur 5 concerné

Symptômes dépressifs modérés à sévères



Anxiété généralisée modérée à grave (2022)



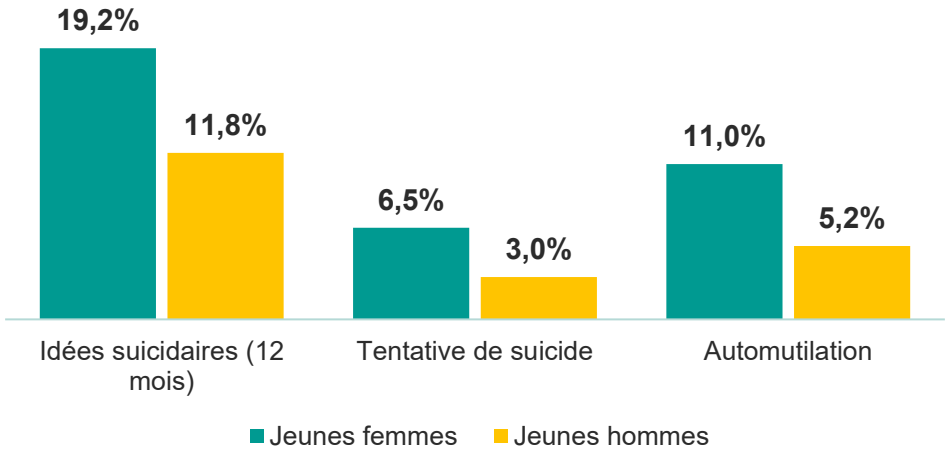
Chez les 14-19 ans (Heiniger et al.):
37,1 % symptômes compatibles avec une dépression · 24,7 % anxiété modérée à sévère · 21,6 % les deux

Source: Obsan 2025; Heiniger et al. (2025/2026)

Santé mentale des 16-25 ans (4/5)

Pensées suicidaires, automutilation et consommation

Part des jeunes concerné·es



8,3 %
d'idées suicidaires chez les 25 ans et plus

4,7 %
des 15-24 ans ont déjà fait une tentative; 8 % s'automutilent

8,8 %
des filles de 15 ans: alcool + médicaments déjà combinés

Source: Obsan 2025 (15-24 ans, 2022)

Santé mentale des 16-25 ans (5/5)

Des groupes particulièrement vulnérables

39,4 %

des mineur·es non accompagné·es (RMNA) ont reçu un diagnostic de maladie psychique

Étude vaudoise, n = 109

74 %

des jeunes placés en institution présentaient un trouble psychique (3 derniers mois)

Étude clinique, n = 483, 6-25 ans · 44 % plusieurs troubles

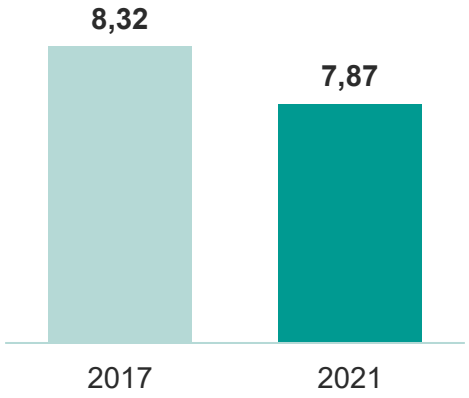
Automutilation, pensées suicidaires et tentatives de suicide y sont particulièrement présentes.

Source: Obsan 2025

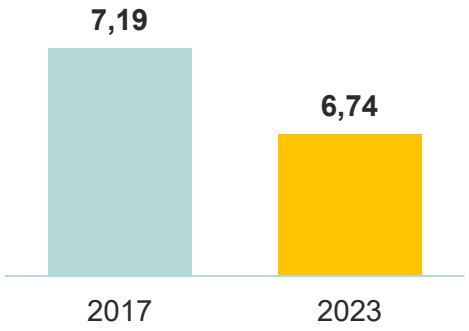
Avant et après le COVID-19 (1/2)

La pandémie a amplifié une tendance déjà négative chez les 15-24 ans

Satisfaction à l'égard de la vie



Affects positifs



Scores sur 10 – axes tronqués pour rendre visible l'écart

Affects négatifs
anxiété, tristesse, stress, fatigue, irritabilité, sentiment d'être déprimé ou tendu

↑ forte hausse 2017-2021 (pic en 2021)
↓ baisse en 2022, sans retour au niveau de référence

Source: Riva et al. (2025)

Avant et après le COVID-19 (2/2)

Un effet durable, pas une simple trajectoire en «U»

Hypothèse écartée

Forte baisse pendant les restrictions, puis retour rapide au niveau d'avant la pandémie (trajectoire en «U»).

Ce que l'on observe

Chez les 15-24 ans: baisse la plus forte, et pas de véritable retour au niveau antérieur en 2022-2023. Les plus âgé·es récupèrent davantage après 2021.

Les plus affecté·es parmi les jeunes

- **Femmes**
- **Nés hors de Suisse**
- **Bas niveau de formation**
- **Vivant seul·es**
- **Ménages à bas revenus**

La pandémie a donc eu un effet durable sur le bien-être des jeunes.

Source: Riva et al. (2025)

Facteurs possibles de dégradation

Un contexte de «polycrise», mais des causes encore mal comprises

Pressions individuelles et sociales

- Pression de performance
- Stress
- Rôles sociaux et de genre
- Médias sociaux



Contexte de polycrise

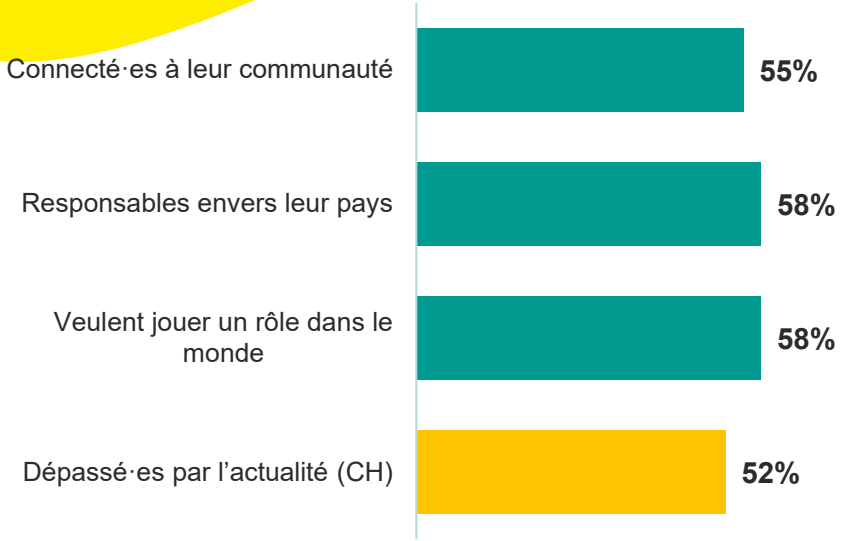
- Crises successives
- Guerres
- Changement climatique
- Incertitude économique
- Pandémie de COVID-19

Limite: pas de données épidémiologiques récentes et représentatives sur les troubles diagnostiqués

Source: Obsan 2025

Impact des crises mondiales

Très connecté·es au monde, mais parfois dépassé·es



Espoir
sentiment d'appartenance, envie de contribuer

Inquiétude
anxiété, incertitude face à l'avenir du pays

Source: UNICEF 2025 (génération Z, 14-25 ans)

Demander de l’aide

Vidéo: Entre-deux et transitions

▶ **Voir la vidéo**



Demander de l’aide: les chiffres

Identifier un besoin ne signifie pas savoir où aller, ni oser demander

42 %

pensent qu’il existe des jugements négatifs envers celles et ceux qui parlent de leur santé mentale à l’école (44 % au travail)

38 %

ont déjà ressenti le besoin d’obtenir de l’aide pour leur santé mentale

43 %

seulement déclarent savoir où trouver de l’aide et des ressources

Pistes: lever le tabou, rendre l’aide visible et accessible.

Source: UNICEF 2025 (Suisse)

Ressources individuelles et collectives

Ce qui les protège, et ce qu’ils attendent de nous

Pour faire face au stress

- Sport, marche, nature
- Musique, loisirs numériques
- Moments seul·es: méditer, prier, dormir
- Temps avec les proches
- Attitude optimiste

Protection: image positive de soi, relations stables, lien avec les parents

Réponses collectives attendues

70 %
attendent une mobilisation des écoles

63 %
veulent participer à la solution

Autres acteurs attendus:
gouvernements nationaux et régionaux, autorités locales, employeurs, institutions internationales, médias

Source: Étude Pro Juventute sur la jeunesse 2026; UNICEF 2025

Participation politique

Davantage d’intérêt pour la politique, mais peu d’intention de voter

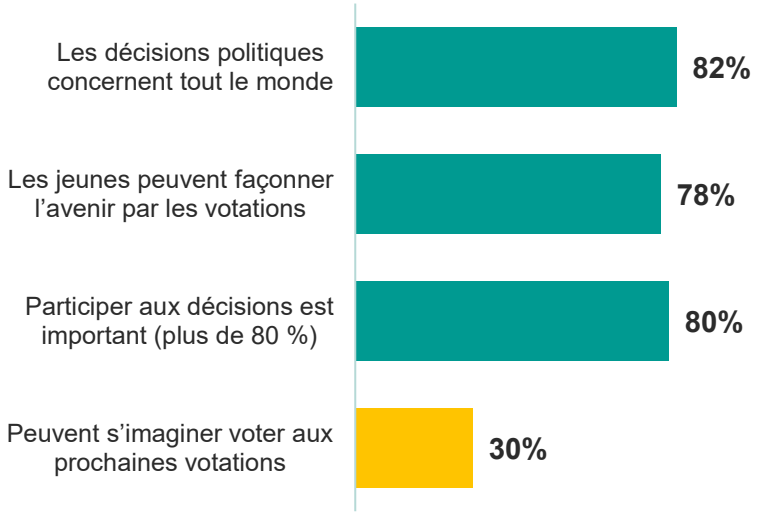
54 %
intéressé·es par la politique internationale

55 %
intéressé·es par la politique suisse

Jeunes femmes: santé psy, discrimination, égalité

Jeunes hommes: sécurité, économie, technologie

Adhésion aux principes… vs intention de voter

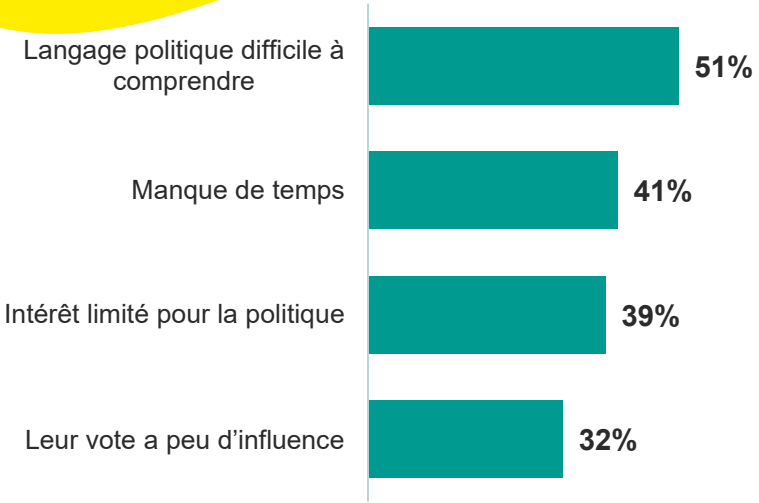


Source: Monitoring suisse de la jeunesse et de la démocratie (GFS, 2025)

Participation politique

Complexité et manque de transparence freinent la participation

Principaux obstacles à la participation



Confiance accordée…

25 %
aux réseaux sociaux

58 %
aux médias traditionnels

Outils pour comprendre la politique



Source: Monitoring suisse de la jeunesse et de la démocratie (GFS, 2025)

Participation politique

Éducation à la citoyenneté et durabilité

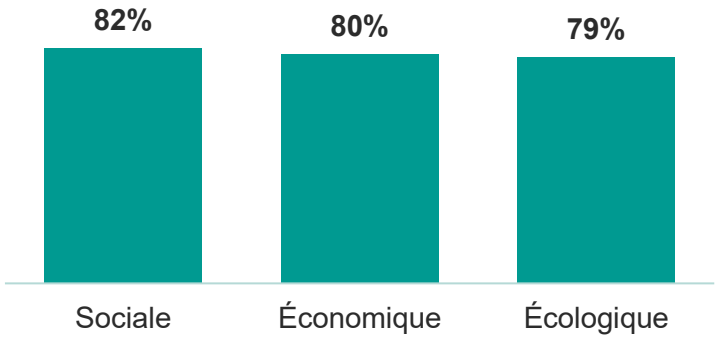
40 %
estiment que l'éducation à la citoyenneté a eu un impact
Taux le plus bas depuis 2014

54 %
ne se sentent pas assez préparé·es à voter

Ce qu'ils attendent de l'éducation à la citoyenneté:

- construire et défendre une opinion
- identifier les fausses informations
- connaître leurs droits
- visiter les institutions politiques
- apprendre à participer à une votation

Durabilité jugée importante



- **Jeunes suisses** plus confiants pour leur avenir personnel que collectif.
- **Jeunes non-suisses** plus pessimistes pour leur avenir personnel mais plus positifs pour l'avenir de la Suisse.

Source: Monitoring suisse de la jeunesse et de la démocratie (GFS, 2025)

Participation politique

Les jeunes doivent être écoutés mais surtout entendus!

1. Les jeunes ne sont pas apolitiques
2. Leur intérêt politique est lié à leur vécu
3. Ils adhèrent aux principes démocratiques
4. Ils rencontrent des barrières à la participation
5. Ils vivent dans un environnement informationnel numérique
6. Ils souhaitent être davantage outillés pour comprendre et agir
7. Ils sont ambivalents face à l'avenir



Source: Monitoring suisse de la jeunesse et de la démocratie (GFS, 2025)

Ce qu’il faut retenir

Des jeunes en transition, exigeant·es, connecté·es… et en demande de soutien et d’écoute!

Une génération en transition, aux réalités diverses
Adultes émergents; disparités croissantes (sexe, âge, valeurs)

Du sens et de la sécurité, sous contrainte financière
Santé en tête; pression sur le logement, l’argent et les projets de vie

Très connecté·es, mais critiques
IA et réseaux au quotidien; plus de confiance aux experts qu’aux influenceurs

Un bien-être en recul, savoir où aller et oser demander
43 % savent où trouver de l’aide; 63 % veulent co-construire les solutions

Questions et discussion

Sources et références mobilisées

- **Arnett, J. J. (2000).** Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469-480.
- **Balsiger, N. et al. (2023).** HBSC 2022, cité dans JAMESfocus (idéaux de beauté).
- **Bernath, J. et al. (2025).** JAMESfocus: Réseaux sociaux et idéaux de beauté. ZHAW.
- **BIT (2025).** Statistiques du travail.
- **Deda-Bröchin, S. et al. (2025).** JAMESfocus: Pourquoi les jeunes utilisent-ils les réseaux sociaux? ZHAW.
- **Deloitte (2026).** Gen Z and Millennial Survey 2026, Suisse (n = 400; communiqué du 18.06.2026). deloitte.com/ch
- **Eurostat (2026).** 64 % of 16-24-year-olds used AI in 2025 (10.02.2026). ec.europa.eu/eurostat
- **GFS (2025).** Monitoring suisse de la jeunesse et de la démocratie.
- **Heiniger et al. (2025/2026).** Étude sur les 14-19 ans, Suisse et Liechtenstein.
- **Intrum Justitia (2004).** Endettement chez les jeunes.
- **Külling-Knecht, C. et al. (2024).** Rapport sur les résultats de l'étude JAMES 2024. ZHAW, Zurich.
- **Merck (2025).** Baromètre de la jeunesse 2025. Enquête représentative, n = 1009, 16-30 ans, 8.10-3.11.2025.
- **Obsan (2025).** Rapport sur la santé psychique des jeunes en Suisse.
- **OCDE (2026).** Statistiques du travail.
- **Office fédéral de la santé publique (OFSP) (2026).** KidsHealthCH – Le système de monitorage suisse de la santé des enfants et des adolescents. Berne, Suisse.
- **OFS (2022).** Enquête suisse sur la santé (solitude).
- **OFS (2025).** Enquête sur les familles et les générations 2023, publication du 13.10.2025.
- **OFS (2025).** Statistiques du travail.
- **OFS (2025).** Utilisation d'Internet dans les ménages en 2025 (communiqué du 5.12.2025). bfs.admin.ch
- **Pro Juventute (2026).** Étude Pro Juventute sur la jeunesse 2026.
- **Riva et al. (2025).** Bien-être subjectif avant et après le COVID-19.
- **SantéPsy (2023).** Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans. Accompagner les transitions vers l'âge adulte. Cahier de référence pour les professionnel·le·s
- **UNICEF (2025).** Étude sur la génération Z (14-25 ans), crises mondiales et santé mentale.
- **Waller, G. et al. (2025).** JAMESfocus: L'intelligence artificielle dans le quotidien des jeunes. ZHAW.