

## La santé au travail des apprenti-e-s en Suisse : une analyse critique des conditions d'apprentissage

---

Mesdames, Messieurs,

Sabine Jacot, docteure en sciences humaines et sociales, chargée d'enseignement à l'Institut de sociologie de l'Université de Neuchâtel et adjointe scientifique à la Haute école de santé de Fribourg.

J'ai participé en qualité d'experte indépendante à la relecture de l'étude exploratoire visant à faire état des expériences vécues par les apprenti-e-s suisses en lien avec leurs conditions de travail pendant leur apprentissage et leur niveau de satisfaction afférent. Dans le cadre de mon intervention pour cette conférence de presse, je mettrai particulièrement l'accent sur certains des enjeux et défis relatifs à la santé au travail dans le milieu du système de formation professionnelle initiale.

### **Principaux résultats de l'étude et données contextuelles sur le stress au travail en Suisse**

Les résultats de la présente étude évoqués auparavant s'inscrivent dans un contexte plus large d'une augmentation du stress ressenti et d'épuisement dans le cadre du travail en Suisse. Pour illustration, déclarer « se sentir vidé émotionnellement dans son travail » est associé à un moins bon état de santé. Il existe par ailleurs une association entre les conditions de travail et l'état de santé ou la satisfaction ressentie à l'égard de son travail. Aussi, selon l'Enquête suisse sur la santé (ESS) sur les conditions de travail et état de santé entre 2012 et 2022 (la dernière en date et publiée en mai 2024 par l'OFS), la part des personnes déclarant ressentir du stress au travail (la plupart du temps ou toujours) a augmenté de 18% en 2012 à 23% en 2022, soit près d'un quart des personnes exerçant une activité professionnelle. Ce que tend à montrer l'étude d'Unia, c'est que ce pourcentage apparaît comme plus important encore auprès des apprenti-e-s, avec en effet plus de la moitié (53%) des personnes interrogées se déclarant comme stressé-e-s et s'estiment également épuisé-e-s émotionnellement, ce qui représente en ce sens un risque accru de burnout. Pour rappel, le stress chronique peut entraîner des troubles de l'anxiété, de la dépression et d'autres problèmes de santé mentale ou physique comme des maux de tête, des troubles digestifs voire parfois de maladies cardiovasculaires. Les jeunes en apprentissage, souvent soumis-e-s à la pression de performances, représentent une population particulièrement vulnérable et peuvent donc souffrir régulièrement de fatigue constante. Le stress ressenti peut réduire ainsi leur motivation et leur engagement, affectant par ailleurs plus largement leur apprentissage et leurs perspectives de carrière. Les jeunes stressé-e-s peuvent aussi présenter des difficultés à se concentrer ainsi qu'à respecter certains délais, ce qui pourrait contribuer à expliquer en partie les 24% de contrats d'apprentissage rompus (soit près d'un contrat sur quatre). Le stress représente donc un risque psychosocial majeur, amplifié notamment par l'intensité du travail, le faible soutien social, la discrimination ou encore la violence pour n'en citer que certains. Il peut donc avoir des conséquences néfastes sur la santé mentale et physique des apprenti-e-s, associées à l'anxiété, la dépression et l'épuisement professionnel qui peuvent en être les corollaires. Les jeunes femmes et les moins de 30 ans en général sont plus particulièrement exposé-e-s d'ailleurs aux risques psychosociaux et physiques, ce qui peut affecter à terme leur satisfaction au travail et leur état de santé général.

Quant à la discrimination, également mis en avant dans cette étude, fondée sur le genre, l'origine ethnique ou l'âge, peut causer des dommages psychologiques tels que l'isolement, la baisse de l'estime de soi et le sentiment d'injustice, pouvant également mener à l'anxiété et la dépression. La discrimination répétée engendre par ailleurs souvent des sentiments de frustration et de colère, pouvant affecter sensiblement les relations au travail. Les jeunes discriminé-e-s se sentiraient ainsi moins motivé-e-s et investi-e-s, ce qui peut alors nuire davantage à leurs performances et à leurs perspectives professionnelles. De plus, un environnement de travail discriminatoire crée une atmosphère plus hostile, réduisant plus fortement la cohésion d'équipe et l'efficacité collective.

En conclusion, les jeunes en apprentissage sont particulièrement vulnérables au stress et à la discrimination, ce qui peut donc avoir un impact significatif leur santé mentale et physique, leurs performances et leur bien-être général. Ces facteurs peuvent donc compromettre leur apprentissage et leurs opportunités d'emploi, ce qui souligne alors l'importance de mesures de prévention et de soutien pour améliorer leur environnement de travail et leur niveau de bien-être général.

### **Enjeux dans le parcours de l'apprentissage : quelques difficultés et défis**

Si le vécu en formation professionnelle initiale peut être riche d'apprentissages et d'opportunités pour les apprenti-e-s, certaines difficultés sont cependant importantes à relever comme par exemple, la transition de l'école obligatoire à une formation post obligatoire ou secondaire. En effet, les jeunes qui entrent en formation professionnelle initiale ont généralement besoin de temps supplémentaire que leurs homologues en formation professionnelle générale (modèle plus proche en ce sens de celui de l'école obligatoire).

Notons de manière générale que les défis sont nombreux pour assurer de bonnes conditions d'apprentissage : il s'agit en effet de pouvoir intégrer sur le marché du travail des jeunes et d'adapter le système de formation professionnelle aux besoins évolutifs de ce dernier, tenir compte des disparités cantonales dans l'offre des places d'apprentissage, mais aussi de favoriser l'égalité des chances en termes de genre notamment et en accordant une attention particulière à l'intégration des groupes sous-représentés (comme des jeunes issu-e-s de la migration ou avec des difficultés particulières), tout en veillant à donner concomitamment les ressources nécessaires aux formateurs et formatrices.

Aussi, si le système dual de formation professionnelle en Suisse paraît robuste, il nécessite toutefois d'y apporter une attention continue non seulement pour s'adapter aux défis régionaux et sociétaux, mais également pour répondre aux exigences d'un marché du travail en constante évolution. En outre, et plus spécifiquement en lien avec la santé au travail, il convient tout aussi attentivement de prendre la mesure des résultats de l'étude d'Unia en considérant les risques associés au ressenti subjectif de stress et de discrimination pendant l'apprentissage que nombre d'apprenti-e-s déclarent avoir vécu.

### **Conditions-cadres dans les milieux d'apprentissage pour favoriser la santé au travail chez les jeunes apprenti-e-s**

Les enjeux autour des conditions de travail pendant l'apprentissage sont de plusieurs ordres. Premièrement, il convient d'aborder de prévenir les accidents et les risques professionnels ; en effet, les jeunes en apprentissage, souvent moins expérimenté-e-s, restent plus susceptibles d'être exposé-e-s à des risques professionnels. Les données montrent par ailleurs que les

apprenti-e-s sont plus vulnérables aux accidents de travail, ce qui nécessite alors des mesures de prévention renforcées. Deuxièmement, il convient de relever les conditions psychosociales de l'environnement d'apprentissage. Les jeunes apprenti-e-s peuvent également faire face à des défis psychosociaux tels que le stress lié à la double exigence de la formation théorique et pratique, ainsi que des attentes parfois élevées de la part des employeur-e-s : imaginons en effet que nous commençons un nouvel emploi à 100% pour lequel nous avons près de 2 fois moins de vacances qu'auparavant tout en suivant une formation théorique en parallèle où nous consacrer en plus une partie de notre temps à réviser et rendre des travaux en sus de périodes d'examens. Voilà de manière imagée ce que peuvent vivre les apprenti-e-s comme changement significatif dans leur parcours professionnel dans cette période nouvelle de leur vie. Enfin, notons encore que l'intégration des jeunes dans le milieu professionnel peut être difficile en raison de leur jeune âge, mais aussi pour celles et ceux issu-e-s de milieux socio-économiques défavorisés ou d'origine migrante. Elles et ils peuvent rencontrer des difficultés parfois conséquentes et subir des discriminations dont il faut tenir compte.

L'intégration des bonnes pratiques en termes de santé au travail pour les jeunes en apprentissage nécessite donc à mon sens une approche holistique qui combine notamment à la fois législation, formation, soutien psychosocial ou encore des programmes de mentorat.

La Suisse dispose d'un cadre réglementaire relativement solide en matière de santé et sécurité au travail, y compris pour les apprenti-e-s. Le respect strict de ces réglementations à intégrer dans les pratiques quotidiennes est essentiel pour garantir des conditions de travail sûres. Pour améliorer les conditions de travail, il est crucial de créer un environnement de travail plus favorable pour les apprenti-e-s comme des aménagements de la charge de travail, la valorisation d'un meilleur équilibre entre théorie et pratique ainsi que la reconnaissance du travail accompli, mais aussi des conditions de travail qui incluent notamment une prise de temps de récupération adéquate et la prévention.

La formation continue en matière de santé et sécurité au travail est aussi essentielle. Cela inclut des formations spécifiques pour les jeunes sur la reconnaissance des dangers et les mesures de prévention à prendre tout comme la sensibilisation aux enjeux psychosociaux (soit la gestion du stress ou encore la prévention du harcèlement).

La mise en place de programmes de santé au travail dédiés aux apprenti-e-s peut par exemple inclure des conseils en ergonomie ou encore des initiatives de promotion de la santé. Les formateurs et formatrices en entreprise devraient aussi être formé-e-s pour reconnaître les signes de stress chez les apprenti-e-s et encourager le choix de méthodes pédagogiques favorisant un apprentissage sain et épanouissant. De plus, des collaborations régulières et soutenues entre les écoles professionnelles et les entreprises, en incluant la voix des apprenti-e-s, peuvent renforcer ces initiatives en intégrant par exemple des modules de santé au travail dans le cursus scolaire.

Enfin, des programmes de mentorat où des travailleurs et travailleuses expérimenté-e-s accompagnent les jeunes apprenti-e-s peuvent faciliter leur intégration et leur adaptation au milieu professionnel. Les services de soutien psychosocial, tels que les conseiller-ère-s en orientation et les psychologues du travail, devraient être plus accessibles afin d'aider les jeunes à surmonter les défis tant personnels que professionnels pendant cette période de formation. Il paraît tout aussi important de valoriser la voix des apprenti-e-s dans l'évaluation et l'amélioration de leurs conditions de formation ; en effet, leur feedback est indispensable pour adapter les politiques et les pratiques de formation aux réalités du terrain et en fonction de leurs

expériences respectives. L'étude d'Unia peut en ce sens servir comme l'une des premières amorces à donner une voix au chapitre aux apprenti-e-s en Suisse.

En prenant ainsi en compte la voix des jeunes en apprentissage et en adoptant une diversité de mesures, la Suisse peut mieux garantir des conditions de travail sûres et saines pour les apprenti-e-s, favorisant ainsi non seulement leur développement professionnel et personnel dans un environnement bienveillant et sécurisé, mais également aider les jeunes à développer pleinement leur potentiel et à se préparer efficacement pour leur future carrière professionnelle.

### **Conclusion**

En conclusion, la santé au travail des apprenti-e-s représente un enjeu majeur pour assurer la qualité et l'efficacité de la formation professionnelle en Suisse ainsi qu'en termes de santé publique. Les résultats de cette étude exploratoire soulignent l'importance d'une approche holistique et participative à mener pour améliorer les conditions de formation et garantir le bien-être des jeunes en apprentissage. En cette période marquée par des défis économiques et sociaux d'importance, il est plus crucial que jamais de s'assurer que nos jeunes puissent se former dans des conditions propices à leur développement et à leur épanouissement.

### **Message de fin**

Nous pouvons espérer que ces premiers résultats exploratoires ainsi que ces quelques recommandations pourront être prises en compte par les décideur-e-s politiques et les professionnel-le-s de la formation pour construire un système de formation professionnelle initiale plus qualitatif encore et à certains égards plus sain.

Je vous remercie de votre attention.