

La sociabilité numérique « apaisante » des ados

Jocelyn Lachance,
chercheur en sociologie,
Crédats – Institut de travail social Pierre Bourdieu.

Les enquêtes qualitatives permettent d'accéder aux représentations des adolescents. Dans nos recherches, nous prenons ainsi le temps de les rencontrer, d'échanger avec eux, en n'ayant qu'un seul but en tête : accéder au sens qu'ils donnent à leur comportement et comprendre comment ils perçoivent le monde. Un monde inquiétant, racontent-ils. De la vérité scientifique rappelant les urgences écologiques aux rapports géopolitiques sous « hautes tensions », de l'expérience encore vive de la crise sanitaire aux réalités économiques s'invitant dans leur parcours scolaire, les raisons sont nombreuses pour justifier l'inquiétude omniprésente dans un quotidien fait d'incertitudes et de choix à faire. Une de nos enquêtes qualitatives (voir encadré p. 10) a ainsi montré la normalisation de l'inquiétude chez les jeunes, la grande majorité évoquant d'ailleurs l'impossibilité de s'en débarrasser [1].

En effet, dans ce contexte, se débarrasser de ses inquiétudes équivaldrait à une sorte de déni du réel. Il leur faut donc composer. Les jeunes disent les apaiser parfois, les gérer toujours. Ainsi le paradigme de l'épanouissement personnel semble remplacé de plus en plus souvent par celui du « rester inquiet sans devenir anxieux ». La gestion de ses émotions et la préservation de sa santé mentale deviennent alors des signes d'autonomie, voire des marqueurs de progression vers l'âge adulte. Devient adulte celle ou celui qui tient bon, celle ou celui qui « gère ».

Des pratiques numériques en soutien à l'équilibre intérieur

Dans ce contexte, les jeunes nous parlent de plus en plus souvent de leurs pratiques numériques comme des moyens de réguler leur angoisse. La fréquentation de *safe spaces*¹, qui consiste à se retrouver en ligne dans des groupes composés de personnes bienveillantes, car cooptées par des pairs, rappelle alors la recherche de bulles numériques. L'expression est d'ailleurs omniprésente dans

L'ESSENTIEL

► Face à un monde perçu anxiogène – crises écologiques, tensions géopolitiques, incertitudes économiques –, les adolescents cherchent des parades à leurs inquiétudes. Une enquête qualitative réalisée auprès de jeunes montre que le numérique permet une sociabilité qui les aide à mieux gérer leurs émotions, en fréquentant par exemple des groupes bienveillants.

leurs discours. Ainsi, la pratique du *scrolling*² permet de se retrouver dans sa bulle en décrochant provisoirement du quotidien. La consommation d'images, mais aussi le fait de s'informer sont des pratiques décrites comme des façons de « prendre une pause », « d'oublier », de « mettre en arrière-plan ses inquiétudes ». Le recours à l'intelligence artificielle (IA) est également décrit dans le même esprit. Des requêtes vont parfois avoir pour objet la gestion d'une crainte précise,

L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX SE DÉVELOPPE AU COLLÈGE

En 2024, l'Enquête nationale en collège et lycée chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASS)¹ s'est intéressée à la pratique des réseaux sociaux et à celle des jeux vidéo de 11 398 adolescents représentatifs des élèves scolarisés de la sixième à la terminale. L'utilisation des réseaux sociaux dans l'année passée concerne 89 % des collégiens et 95 % des lycéens. 63,5 % des premiers et 85 % des seconds en ont une pratique quotidienne. Celle-ci se développe principalement durant les années collège : si 44 % des élèves de sixième consultent les réseaux chaque jour, ils sont 79 % à le faire en troisième. Au collège comme au lycée, environ un quart des adolescents déclarent passer au moins trois heures par jour sur les réseaux sociaux et un élève sur dix, au moins six heures par jour. Les collégiens sont 45 % à penser y passer trop de temps et les lycéens, 65 %.

Un autre usage des écrans est largement partagé par les élèves : les jeux vidéo. En 2024, 91 % des collégiens et 84 % des lycéens disent y avoir joué dans l'année, tandis que 29 % des collégiens et 23 % des lycéens y ont joué tous les jours.

Passer du temps sur les réseaux sociaux concerne davantage les filles que les garçons. En 2024, 92 % des collégiennes et 98 % des lycéennes y ont passé du temps dans l'année, contre respectivement 87 % et 96 % des garçons. De même, 70 % des collégiennes et 89 % des lycéennes disent l'avoir fait tous les jours, contre respectivement 57,5 % des collégiens et 82 % des lycéens. Enfin, 51 % des filles au collège et 71 % au lycée estiment y passer trop de temps, contre respectivement 39 % et 58 % des garçons. À l'inverse, la pratique des jeux vidéo dans l'année concerne davantage les garçons

(98 % au collège et 95 % au lycée) que les filles (respectivement 83,5 % et 72 %). Les différences sont encore plus prononcées pour la pratique quotidienne, avec respectivement 43,5 % et 39 % de garçons concernés contre 14 % et 7 % de filles. Les garçons (34 % au collège et 33 % au lycée) sont plus nombreux à déclarer y passer trop de temps que les collégiennes (15 %) et les lycéennes (8 %).

Stanislas Spilka, Observatoire français
des drogues et des tendances
addictives (OFDT),
Emmanuelle Godeau, École des hautes
études en santé publique (EHESP),
responsables scientifiques de EnCLASS.

1. En ligne : <https://enclass.fr/>.

RÉSEAUX SOCIAUX ET ADOS : LA FRANCE DANS LA MOYENNE EUROPÉENNE

L'enquête *Health behaviour in school-aged children* (HBSC)¹, réalisée auprès d'élèves de 11, 13 et 15 ans, propose un indicateur d'usage problématique des réseaux sociaux, disponible pour 40 pays. Dans l'édition 2022, 11 % des adolescents ont déclaré avoir un usage problématique des réseaux sociaux. La Roumanie présentait la prévalence la plus élevée (22 %), suivie de Malte (18 %) et de la Bulgarie (17 %). La prévalence la plus faible a été observée aux Pays-Bas (5 %). Avec une prévalence de 9 %, la France était proche de la moyenne européenne. Dans la plupart des pays, les filles étaient plus nombreuses que les garçons à présenter un usage problématique des

réseaux sociaux, avec un pic observé à 13 ans pour les deux sexes. Ainsi en France, 14 % des filles et 8 % des garçons étaient dans cette situation. L'enquête HBSC, couplée à l'enquête EnCLASS réalisée en 2026, permettra d'actualiser cet indicateur.

**Nathalie Lydié, coordinatrice
populationnelle, Santé publique France.**

1. Cette enquête internationale, conduite tous les quatre ans depuis 1982 sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), interroge anonymement et confidentiellement les élèves en classe sur leur santé, leurs comportements de santé et leur vécu à l'école. En ligne : <https://www.hbsc.org/publications/reports/a-focus-on-adolescent-social-media-use-and-gaming-in-europe-central-asia-and-canada/>

comme en témoigne l'usage des générateurs d'images pour rendre visibles des scénarios catastrophes, à l'instar de cette requête : « *Montre-moi Paris après une guerre nucléaire* ». Le rôle de confidente conseillère attribué à l'IA témoigne de la nécessité d'obtenir des réponses

rapides, surtout claires, structurées, car « *c'est bien pour se reposer et arrêter d'avoir peur de tout et de rien en fait* », comme en témoigne une adolescente de 17 ans.

Des travaux montrent aussi que l'univers des *Youtubers*, surtout des *Twitcheurs*³, est régulièrement décrit apaisant, accueillant, affable, en comparaison avec l'hostilité rencontrée sur le web [2]. Ce ne sont pas toujours des risques que l'on prend dans les espaces numériques. Les jeunes y cherchent surtout la chance d'aller un peu mieux.

Parents et enfants n'ont pas les mêmes inquiétudes

Les rapports intergénérationnels se tendent parfois du fait d'une lecture parentale de la sociabilité numérique des enfants souvent située aux antipodes de l'expérience vécue par ces derniers. D'un côté, les parents souvent très inquiets (à tort ou à raison) mettent l'accent sur les conséquences délétères du numérique. De l'autre, les adolescents, s'ils en ont parfois des expériences négatives, y trouvent des bénéfices quand ils cherchent à réguler leurs inquiétudes. Cela ne signifie pas que les risques sont absents des espaces numériques, mais que les discours centrés sur ces risques pour aborder le numérique avec les ados peuvent engendrer des éloignements, voire des ruptures au moment où les adultes recherchent précisément un renforcement du lien de confiance [3 ; 4].

À cet effet, si les parents s'intéressent souvent aux activités de leurs enfants dans le « monde physique » (« *comment s'est passé ton match de foot ?* »), ils n'accordent parfois aucune attention à leurs activités en ligne : aucune

question ne leur est posée, même si l'enfant passe plusieurs heures à jouer à un jeu vidéo... Cette absence ne semble pas traduire un désintéressement envers l'adolescent, ou pour l'activité en elle-même ; elle semble davantage résulter d'une méconnaissance des parents sur les apports positifs de la sociabilité numérique comme le développement de compétences ou le renforcement de l'estime de soi. Or, les discours des jeunes, qui font état du rôle des pratiques numériques dans le développement de leur bien-être, montrent bien l'importance d'y accorder une attention particulière. En effet, l'adolescence est comme un pays à découvrir avec ses codes, ses surprises. Encore faut-il pour cela imaginer la sociabilité numérique avec ses inconvénients, ses limites, voire ses risques, mais aussi avec ses avantages, ses possibilités et les chances qu'elle offre à des ados incertains et souvent inquiets. ■

1. En français, espaces de confiance.
2. Mouvement de défilement d'un contenu Internet (image ou texte).
3. Le *Youtuber* et le *Twitcheur* sont des personnes qui diffusent et partagent leur propre contenu (vidéo, sketch, etc.) en ligne à une audience.



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0. qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.

RECUEILLIR LA PAROLE DES JEUNES

Une enquête qualitative a été menée auprès de 58 jeunes Français âgés de 16 à 24 ans (33 femmes, 23 hommes et 2 personnes non binaires) issus de classes moyennes et supérieures. Les données ont été recueillies par entretiens semi-directifs d'une durée moyenne de 62 min, complétés par l'administration du questionnaire de bien-être WHO-5 de l'Organisation mondiale de la santé. Ce test, qui évalue la santé mentale à travers cinq questions sur le ressenti des deux dernières semaines, a permis d'établir un score moyen de 57,2 sur 100 pour l'ensemble des jeunes rencontrés. Un score inférieur ou égal à 32 permet un dépistage de risque de dépression et un score supérieur ou égal à 72 est un niveau pour décrire un état épanoui, selon la direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques (Drees). En ligne : <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2021-09/Fiche%2014%20-%20L%E2%80%9999%C3%A9tat%20de%20sant%C3%A9.pdf>.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Lachance J. *Grandir inquiet à l'ère des réseaux sociaux*. Toulouse : Érès, 2025.
- [2] Python L. Twitch.tv : *De la consommation de contenu à la recherche de contenance ? Exploration des enjeux psychologiques des jeunes adultes spectateurs d'un réseau interactif de diffusion de contenu en direct*. [Thèse de doctorat en psychologie], université d'Angers, 2024.
- [3] Livingstone S., Byrne J. Parenting in the digital age. The challenge of parental responsibility in comparative perspective. In Mascheroni G., Ponte C., Jorge A. (eds), *Digital parenting. The challenge for families in digital age*. Göteborg : Nordicom, 2018 : p. 19-30. En ligne : <https://www.nordicom.gu.se/en/publications/digital-parenting>
- [4] Baileys C. La régulation des usages des écrans à l'adolescence : une question de contexte social et familial. *Agora débats/jeunesses*, 2025, vol. 101, n° 3 : p. 94-112. En ligne : <https://shs.cairn.info/revue-agora-debatsjeunesses-2025-3-page-94?lang=fr>