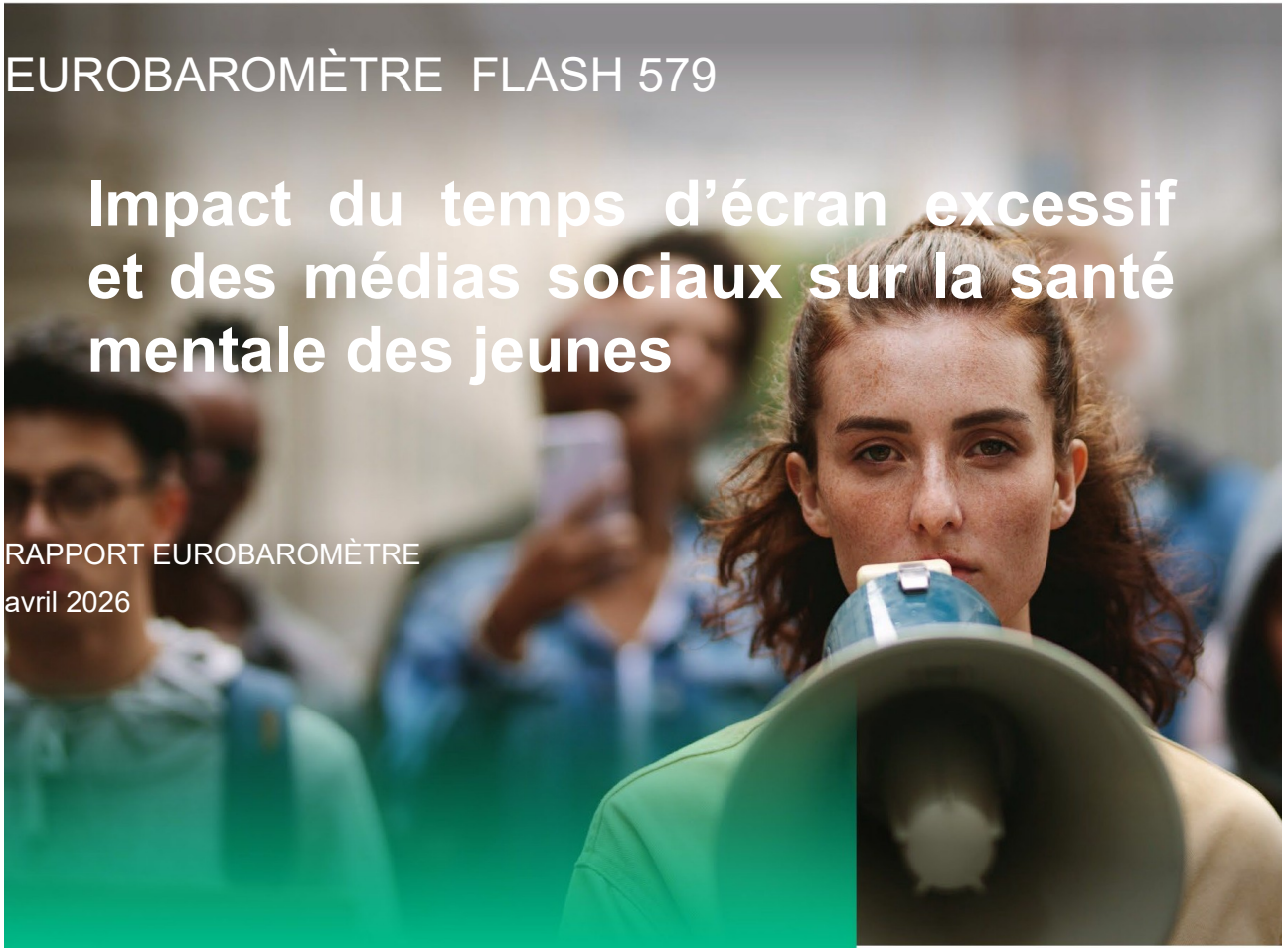


EUROBAROMÈTRE FLASH 579

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

RAPPORT EUROBAROMÈTRE
avril 2026



Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Enquête réalisée par Demoscopy à la demande de la Commission européenne, direction générale de la santé et de la sécurité alimentaire (DG SANTE)

Enquête coordonnée par la Commission européenne, direction générale de la communication (unité «Opinion publique et engagement des citoyens» de la DG COMM)

Le présent document ne représente pas le point de vue de la Commission européenne. Les interprétations et opinions qu'il contient sont uniquement celles des auteurs.

Intitulé du projet

Eurobaromètre Flash 579 – Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Rapport

FR

Numéro de catalogue

EW-01-26-076-FR-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi : 10.2875/1010564

© Union européenne, 2026

<https://europa.eu/eurobaromètre>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Document préparé par Pierre Dieumegard pour [Europokune](#) - L'Europe ensemble - et [Europe-Démocratie-Espéranto](#).

Le but de ce document "provisoire" est de permettre à un plus grand nombre de personnes dans l'Union européenne de prendre connaissance des documents produits par l'Union européenne (et financés par leurs impôts).

S'il n'y a pas de traductions, les citoyens sont exclus du débat.

Ce document «Eurobaro meter » n'existait [qu'en anglais](#), dans un fichier pdf. À partir du fichier initial, nous avons créé un fichier odt, préparé par le logiciel Libre Office, pour la traduction automatique vers d'autres langues. Les résultats sont désormais [disponibles dans toutes les langues officielles](#).

Il est souhaitable que l'administration de l'UE prenne en charge la traduction des documents importants. Les «documents importants» ne sont pas seulement des lois et des règlements, mais aussi les informations importantes nécessaires pour prendre ensemble des décisions éclairées.

Afin de discuter ensemble de notre avenir commun et de permettre des traductions fiables, la langue internationale de l'espéranto serait très utile en raison de sa simplicité, de sa régularité et de sa précision.

Contactez-nous :

[Kontaktu nin - Ek ! Eŭropo kune !](#)

<https://e-d-e.org/-Kontakti-EDE>

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes**Table des matières**

Introduction.....	4
1. Principales constatations.....	6
2. Temps passé sur les écrans et les activités numériques.....	9
2.1 Temps d'écran quotidien.....	9
2.2 Répartition entre les activités numériques.....	11
2.3 Autodéclarations des adolescents par rapport aux estimations des parents.....	13
3. Perceptions des écrans et des médias sociaux.....	14
3.1 Perceptions des adolescents.....	14
3.2 Perceptions parentales.....	16
3.3 Variation par pays et écart de génération.....	17
4. Impact sur le bien-être des adolescents.....	21
4.1 - Symptômes signalés chez les adolescents.....	21
4.2 - Temps d'écran et indicateurs de bien-être rapportés.....	23
4.3 - Modèles d'utilisation des médias sociaux et symptômes.....	24
5. Risques en ligne et expériences néfastes.....	27
5.1 - Exposition des adolescents aux risques en ligne.....	27
5.2 - Variation selon l'âge de la première utilisation des médias sociaux.....	29
5.3 - Préoccupations des parents et sensibilisation aux incidents.....	29
6. Stratégies de protection et attentes réglementaires.....	33
6.1 - Réponses parentales à la suite d'incidents en ligne.....	33
6.2 - Stratégies de protection et perception des acteurs.....	34
6.3 - Un mandat d'action intergénérationnel.....	39
7. Spécifications techniques.....	40
Commentaires.....	42
8. Questionnaire.....	43

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Introduction

Selon une note d'orientation 2025 du Centre commun de recherche de la Commission européenne, les jeunes de 15 ans qui passent plus de trois heures par jour sur les médias sociaux sont environ 10 points de pourcentage plus susceptibles de signaler une dépression ou une anxiété que ceux qui passent moins d'une heure par jour.¹ La santé mentale et l'utilisation des médias sociaux sont donc de plus en plus considérées comme une priorité au niveau de l'UE, en particulier en ce qui concerne la sécurité en ligne des enfants et l'environnement numérique au sens large. Dans ce contexte, le présent Eurobaromètre Flash vise à éclairer le débat politique de l'UE à l'intersection de la santé publique, de la sécurité en ligne et de la réglementation numérique.

L'enquête est conçue pour fournir des preuves structurées et comparables sur la prévalence, l'intensité et les contextes de l'utilisation de l'écran et des médias sociaux chez les adolescents âgés de 13 à 18 ans dans l'ensemble de l'Union européenne. Il va au-delà du temps global passé en ligne pour examiner les modes d'utilisation par but et contexte, tout en explorant les impacts autodéclarés sur le bien-être mental, y compris les dimensions positives telles que la connectivité et l'expression de soi, et les expériences négatives telles que le stress, l'anxiété, la comparaison sociale, la peur de manquer et les difficultés de concentration. L'étude examine également l'exposition aux principaux risques en ligne, notamment la cyberintimidation, les discours haineux, les normes préjudiciables ou la pression exercée sur l'image corporelle, ainsi que la désinformation ou les contenus générés par l'IA.

Une caractéristique centrale de l'étude est sa double perspective: parallèlement à l'enquête auprès des adolescents, une enquête distincte

a été menée auprès des parents d'enfants à charge vivant à domicile. Cette conception à deux volets permet de comparer les expériences déclarées par les jeunes avec les perceptions, les attentes et les préoccupations des parents, fournissant ainsi une base de données factuelles plus riche et plus pertinente sur les vulnérabilités et les facteurs de protection.

Au nom de la Commission européenne, la direction générale de la santé et de la sécurité alimentaire (DG SANTE), Demoscopy a interrogé des adolescents (âgés de 13 à 18 ans) et des parents ayant des enfants à charge, dans l'ensemble des 27 États membres de l'Union européenne (UE).

Entre le 30 mars et le 16 avril 2026, 39 047 entrevues ont été menées à l'aide du mode de collecte de données de l'ICTA (Entretien sur le Web assisté par ordinateur): 26 297 adolescents et 12 750 parents ont été interrogés, avec environ 1 000 adolescents et 500 parents interrogés dans chaque État membre, à l'exception du Luxembourg, de Chypre et de Malte, où les tailles d'échantillon correspondantes étaient d'environ 500 et 250 entretiens.

1 Commission européenne, Centre commun de recherche, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Social media use and adolescents' mental health in the EU, Ispra, Commission européenne, 2025, JRC141047.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes**Notes**

‡ Les données de l'enquête sont pondérées

Les résultats de l'enquête ‡ sont soumis à des tolérances d'échantillonnage, ce qui signifie que toutes les différences apparentes entre pays ou groupes peuvent ne pas être statistiquement significatives.

‡ Les résultats décrivent les associations statistiques observées dans les données transversales autodéclarées et ne doivent pas être interprétés comme des preuves d'effets causaux directs

‡ Lorsque les répondants peuvent sélectionner plus d'une réponse, la somme des pourcentages de réponse peut dépasser 100 %.

‡ Dans le présent rapport, les pays sont désignés par leur abréviation officielle comme indiqué ci-dessous.

BE	Belgique	FR	France	NL	Pays-Bas
BG	Bulgarie	HR	Croatie	AT	Autriche
CZ	Tchéquie	IT	Italie	PL	Pologne
DK	Danemark	CY	République de Chypre*	PT	Portugal
DE	Allemagne	LV	Lettonie	RO	Roumanie
EE	Estonie	LT	Lituanie	SI	Slovénie
IE	Irlande	LU	Luxembourg	SK	Slovaquie
EL	Grèce	HU	Hongrie	FI	finlande
ES	Espagne	MT	Malte	SE	Suède

* Chypre dans son ensemble est l'un des 27 États membres de l'UE. Pour des raisons pratiques, les entretiens n'ont été menés que dans la partie du pays contrôlée par le gouvernement de la République de Chypre.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

1. Principales constatations

Le temps passé devant un écran est une partie importante de la vie quotidienne de l'adolescent, avec une moyenne de 4,5 heures par jour d'école et de 6,1 heures par jour de week-end, une sur quatre dépassant déjà six heures en milieu de semaine.

- Lors d'une journée scolaire typique, 25% des adolescents européens dépassent déjà six heures d'écran, un chiffre qui monte à 46% les jours de week-end, où 14% dépassent même le seuil des dix heures. La variation par pays est large, allant de 4,3 heures à Chypre à 7,3 heures en Suède un jour de week-end. Cela montre que l'utilisation du dépistage chez les adolescents diffère considérablement d'un État membre à l'autre.
- Dans le temps passé par jour, les médias sociaux sont la principale activité en ligne avec 2,6 heures, devant le jeu, le travail scolaire et le streaming (2,2 heures chacun) et la messagerie (2,0 heures). 30% des adolescents qui utilisent les médias sociaux dépassent trois heures par jour sur cette seule activité, et les motivations sont dominées par le divertissement (57%) et le contact avec leurs amis ou leur famille (53%), bien en avance sur les nouvelles (35%) ou les utilisations axées sur le statut telles que les likes (26%).

Les parents sous-estiment systématiquement le temps d'écran de leur enfant, avec un écart de 1,1 heure par jour d'école

- Lors d'une journée scolaire, les parents estiment à 3,4 heures le temps passé devant un écran, contre 4,5 heures déclarées par les adolescents eux-mêmes; le week-end, 5,3 heures contre 6,1 heures. La perception erronée est la plus nette dans le haut de gamme: seulement 10% des parents identifient leur enfant comme un gros utilisateur

(plus de six heures) contre 25% des adolescents qui le déclarent, un écart de 15 points de pourcentage qui se réduit à 10 points le week-end (36% contre 46%).

- L'âge de la première utilisation des médias sociaux apparaît comme l'amplificateur individuel d'exposition le plus fort: ceux qui ont commencé avant l'âge de 10 ans déclarent 7,5 heures de temps d'écran le jour du week-end contre 5,7 heures chez ceux qui ont commencé après l'âge de 14 ans, un écart de 1,8 heure dont les effets s'étendent plusieurs années au-delà du moment de la première utilisation et restent visibles dans les comparaisons socio-démographiques ultérieures.

Un écart structurel entre les générations divise les adolescents et les parents sur l'impact perçu des écrans, dans une direction uniforme dans l'ensemble des 27 États membres

- Les adolescents ont une vision beaucoup plus positive que les parents de l'impact des écrans et des médias sociaux. Ils sont plus de deux fois plus susceptibles que les parents de voir les écrans positivement (40 % contre 17 %) et plus de deux fois plus susceptibles de voir positivement l'impact des médias sociaux sur le bien-être mental (48 % contre 21 %). 48% des adolescents voient les médias sociaux comme une influence positive sur leur bien-être contre seulement 18% qui voient un négatif, l'évaluation la plus élevée enregistrée dans l'ensemble de l'enquête.
- Les préoccupations parentales se concentrent sur les risques externes plutôt que sur les effets internes, c'est-à-dire l'impact des écrans sur la santé et le fonctionnement de l'enfant: 72% sont préoccupés par l'exposition à des contenus préjudiciables et 61% par le contact avec des étrangers, contre 54% sur le sommeil et 51% sur les performances scolaires. La critique parentale culmine en Grèce (66 % de critiques négatives), au Portugal (62 %),

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

en Tchéquie (60 %) et en Pologne (62 %), et est à son plus bas niveau à Malte, au Luxembourg, au Danemark et en Irlande.

Un tiers des adolescents européens signalent des maux de tête (33%) ou des problèmes de concentration (32%) au cours du dernier mois, tandis que des proportions également élevées signalent des yeux fatigués (34%) ou de la fatigue (33%); dans l'ensemble, seulement 11% ne déclarent aucun des douze symptômes mesurés

- Les indicateurs comportementaux et de style de vie forment un deuxième niveau: 27% des adolescents déclarent manger moins sainement, 24% douleurs au dos, au cou ou aux poignets, 21% manque de temps pour les loisirs, 19% manque d'exercice physique, 19% manque de temps pour rencontrer des amis en personne, 15% manque de temps en famille et 13% l'utilisation de substances telles que le tabac, la nicotine, l'alcool ou les drogues.

- Les parents sous-estiment systématiquement tous les symptômes, les écarts absolus les plus importants étant observés sur les yeux fatigués (34% vs 18%), les maux de tête (33% vs 17%), les douleurs au dos, au cou ou au poignet (24% vs 10%) et les problèmes de sommeil (30% vs 16%); 21% des parents déclarent n'avoir remarqué aucun symptôme contre 11% des adolescents eux-mêmes.

Une relation dose-réponse claire et régulière lie le temps d'écran aux symptômes, les médias sociaux entraînant le gradient le plus prononcé sur les indicateurs de sommeil et émotionnels alors que le travail scolaire n'en montre aucun.

- Entre les écrans du week-end, les quatre symptômes physiologiques et cognitifs plus que doublent entre les utilisateurs légers et lourds: les yeux fatigués passent de 17% à 46%, la fatigue de 19% à 46%, les difficultés de concentration de 18% à 45% et les problèmes de sommeil de 18% à 44%, sans plateau ni inversion en aucun point de la courbe jusqu'à douze heures.

- Activité par activité, les médias sociaux conduisent le gradient le plus raide: la difficulté à s'endormir passe de 28 % à 48 % avec l'exposition quotidienne, la comparaison sociale de 36 % à 52 %, les difficultés de concentration de 30 % à 47 %, le stress et l'anxiété de 25 % à 39 %. Le temps consacré aux travaux scolaires, en revanche, ne montre aucun gradient (31 % à 30 % sur les problèmes de sommeil), confirmant la contribution spécifique de l'utilisation axée sur le divertissement.

Neuf adolescents européens sur dix ont rencontré au moins un contenu préjudiciable ou pénible en ligne au cours des trois derniers mois, principalement du contenu généré par l'IA (39 %) et de la désinformation (35 %).

- Un deuxième niveau d'expositions concerne les pressions commerciales et normatives: la promotion du jeu (28 %), les discours haineux (25 %), la promotion de produits malsains (25 %), la pression sur la façon de regarder ou de quoi acheter (24 %) et la pression sur le respect des normes corporelles (21 %). Les préjudices interpersonnels graves atteignent 19 % sur les contenus violents non désirés, 18 % sur les contenus sexualisés, 17 % sur la cyberintimidation ou le harcèlement et 10 % sur les pressions visant à partager des photos intimes.

- Les gros utilisateurs du week-end et les débutants des médias sociaux sont systématiquement plus exposés à tous les préjudices interpersonnels graves (contenus violents ou sexualisés indésirables, cyberharcèlement, pression pour partager des images intimes), la prévalence des discours de haine, des contenus sexualisés, de la violence et de la cyberintimidation doublant à peu près entre les utilisateurs légers et les utilisateurs lourds. 55% des parents prennent connaissance d'un incident, principalement grâce à la divulgation de leur enfant (32%), et sous-estiment

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

chaque catégorie de risque en ligne de 4 à 9 points de pourcentage.

Lorsqu'il s'agit de protéger leur enfant en ligne, les réponses parentales sont dominées par le dialogue (47 % de manière proactive, 63 % après un incident), bien avant les mesures plus coercitives, tandis que l'aide professionnelle reste un recours marginal (9 %).

Au-delà du dialogue, les parents limitent le temps de leur enfant en ligne (41 %), encouragent les pauses dans les médias sociaux (40 %), utilisent des outils de contrôle parental ou de temps d'écran (33 %), suppriment des applications (20 %) ou signalent des contenus préjudiciables (18 %). 74 % des parents tiennent des conversations hebdomadaires avec leur enfant sur les médias sociaux, dont 20 % quotidiennement, le dialogue quotidien étant plus fréquent chez les mères (24 % contre 15 % chez les pères) et variant considérablement d'un pays à l'autre, de 33 % en Roumanie et 29 % en Bulgarie à 12 % en Finlande et 7 % au Danemark. Signaler des incidents aux plateformes (22 %) et contacter une autorité publique (9 %) restent des réponses minoritaires.

- Les adolescents sont nettement moins susceptibles que les parents de s'appuyer sur le dialogue (26 % vs 47 %), mais plus

enclins à limiter les notifications (26 % vs 17 %), à signaler les contenus préjudiciables (25 % vs 18 %) et à demander de l'aide professionnelle (14 % vs 9 %). L'accès à ce dernier est quadruple dans l'ensemble de l'UE: 8 % en Bulgarie et en Tchéquie, 25 % à Chypre, 28 % à Malte et 30 % au Luxembourg.

- Les deux populations classent les acteurs protecteurs de manière identique (la famille 71-75% les considère comme en faisant assez, les écoles 56-61%, les pouvoirs publics 42-53%, les plateformes de médias sociaux 37-52%), mais les parents sont systématiquement plus critiques, l'écart de 15 points de pourcentage sur les plateformes culminant. Sur les actions qui aideraient le plus, les deux populations convergent vers une seule priorité commune: 47 % des parents et 48 % des adolescents appellent à une meilleure mise en œuvre des règles existantes de la plateforme, au-delà des limites d'âge (parents 54 % contre adolescents 45 %) et à un meilleur accès au soutien en matière de santé mentale (adolescents 42 % contre parents 26 %, la divergence la plus importante).

2. Temps passé sur les écrans et les activités numériques

2.1 Temps d'écran quotidien

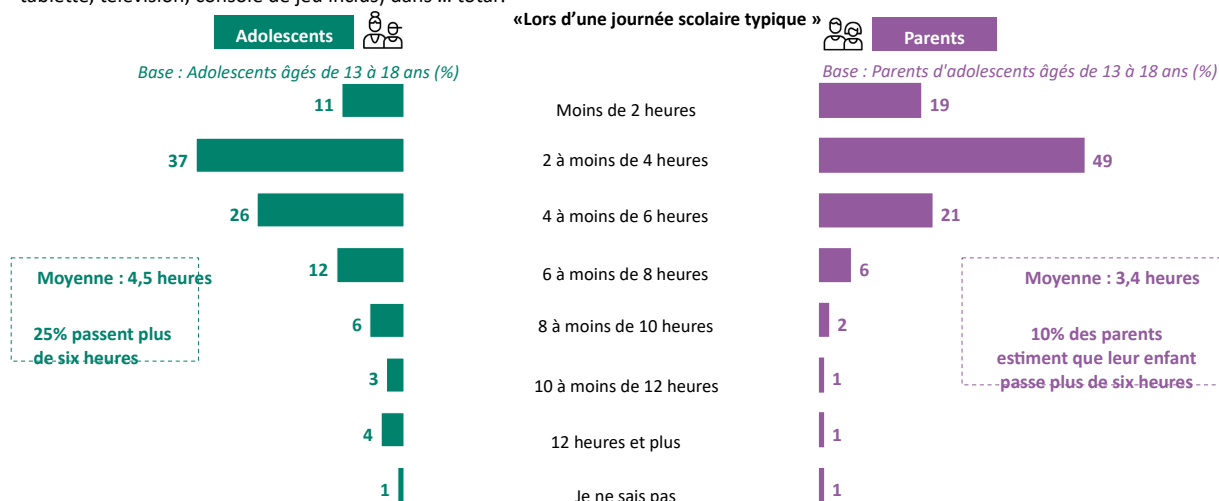
Les adolescents déclarent une moyenne de 4,5 heures de temps d'écran sur une journée scolaire typique, passant à 6,1 heures par jour de week-end

Lors d'une journée scolaire typique, les adolescents européens âgés de 13 à 18 ans déclarent passer en moyenne 4,5 heures sur écrans, tous appareils confondus (smartphone, ordinateur, tablette, télévision, console de jeux). La distribution est répartie sur l'ensemble de l'échelle: 11 % déclarent moins de deux heures, 37 % entre deux et quatre heures, 26 % entre quatre et six heures, 12 % entre six et huit heures, 6 % entre huit et dix heures, 3 % entre dix et douze heures et 4 % douze heures ou plus. Dans l'ensemble, 25% des adolescents (un sur quatre) dépassent déjà six heures d'écran par jour d'école. Combiné avec environ sept heures d'école et les neuf heures de sommeil recommandées, cela laisse à peine deux heures pour tout le reste: devoirs, repas,

une journée d'école. La distribution se déplace vers le haut dans toutes les catégories: 5 % déclarent moins de deux heures (contre 11 % un jour d'école), 18 % entre deux et quatre heures, 30 % entre quatre et six heures, 19 % entre six et huit heures, 13 % entre huit et dix heures, 7 % entre dix et douze heures et 7 % douze heures ou plus.

Au total, 46% des adolescents dépassent six heures d'écran par jour de week-end (près d'une heure sur deux) et 14% dépassent dix heures, une exposition qui consomme plus de la moitié des heures de veille. Le temps d'écran du week-end, moins limité par les horaires scolaires, révèle donc la limite supérieure de l'exposition numérique des adolescents une fois que les structures institutionnelles sont supprimées, bien que les règles parentales et la supervision restent un facteur de modération clé.

Q2a/Q2 Combien de temps estimez-vous [vous dépensez] / [votre enfant dépense] sur les écrans (smartphone, ordinateur, tablette, télévision, console de jeu inclus) dans ... total?

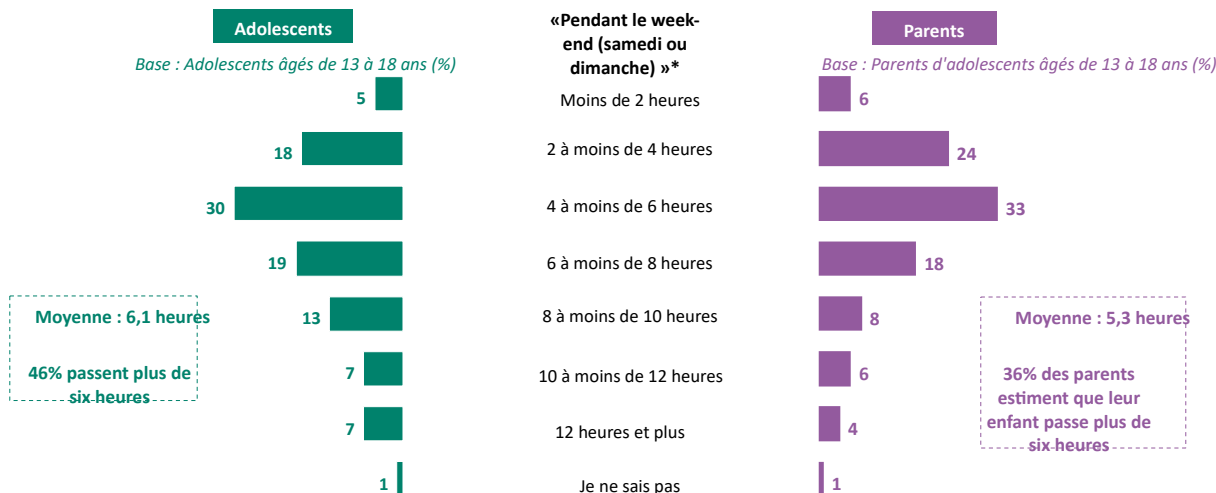


sport et sociabilité en personne.

Le week-end, le volume augmente fortement. Un samedi ou un dimanche, le temps d'écran moyen des adolescents atteint 6,1 heures, soit une augmentation de 1,6 heure par rapport à

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

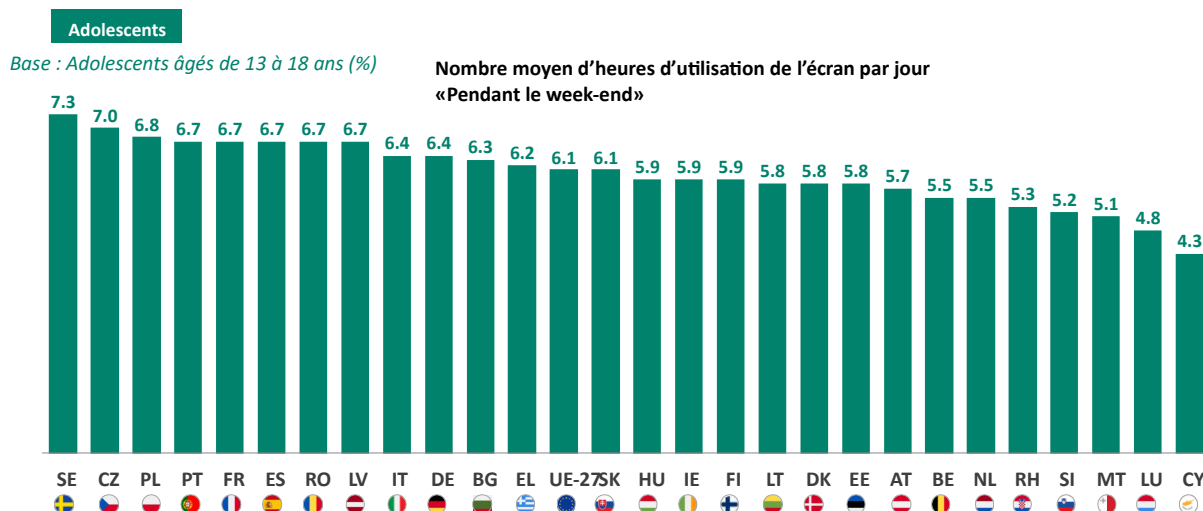
Q2b/Q2 Combien de temps estimez-vous [vous dépensez] / [votre enfant dépense] sur les écrans (smartphone, ordinateur, tablette, télévision, console de jeu inclus) dans ... total?



(*) Les éléments se réfèrent à l'heure d'écran par jour.

La variation du temps passé à l'écran le week-end est importante. La moyenne déclarée varie de 4,3 heures à Chypre à 7,3 heures en Suède, soit environ 6,1 heures en moyenne dans l'UE-27, soit un écart de trois heures entre le pays le plus bas et le pays le plus élevé. Un groupe géographiquement diversifié de pays (Suède, Tchéquie, Pologne, Portugal, France, Espagne, Roumanie et Lettonie) se classe en tête du

Q2b Combien de temps estimez-vous passer sur les écrans (smartphone, ordinateur, tablette, télévision, console de jeu inclus) dans ... total?



classement, avec des moyennes supérieures à 6,5 heures. Chypre, Malte, le Luxembourg, la Slovaquie, la Croatie et les Pays-Bas se situent en dessous de la moyenne de l'UE-27.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Deux gradients sociodémographiques structurent ces moyennes. Âge d'abord : le temps d'écran du week-end passe de 5,5 heures chez les 13-14 ans à 7,1 heures chez les 17-18 ans, une différence de 1,6 heure qui reflète l'écart d'âge entre la journée scolaire et l'exposition du week-end pour les plus jeunes. Sexe en deuxième position : Les filles rapportent en moyenne 6,3 heures par jour de week-end, contre 5,9 heures pour les garçons, une différence de 0,4 heure qui est modeste mais constante. Le niveau d'éducation, l'urbanisation et la composition des ménages n'ont pas d'effet comparable. Le prédicteur individuel le plus fort du temps passé devant un écran le week-end n'est toutefois ni l'âge ni le sexe, mais l'âge auquel l'adolescent a commencé à utiliser les médias sociaux, une variable analysée en détail à la section 2.3.

2.2 Répartition entre les activités numériques

Dans toutes les activités numériques, les adolescents allouent des budgets de temps quotidiens similaires, les médias sociaux étant en tête de la hiérarchie à 2,6 heures par jour d'école, avant les jeux, les travaux scolaires, le streaming et la messagerie.

Lorsque les adolescents sont invités à décomposer leur temps d'écran quotidien par activité, la hiérarchie qui en résulte est relativement plate. Le temps moyen passé sur une journée scolaire typique atteint 2,6 heures

sur les médias sociaux, contre 2,2 heures chacune pour les jeux, les devoirs ou les devoirs, et regarder la télévision ou des vidéos en streaming, et 2,0 heures pour l'utilisation d'applications de messagerie. Les médias sociaux sont donc la plus grande activité numérique de la vie quotidienne des adolescents, mais seulement d'une demi-heure, et le poids cumulé des quatre autres activités le dépasse de loin.

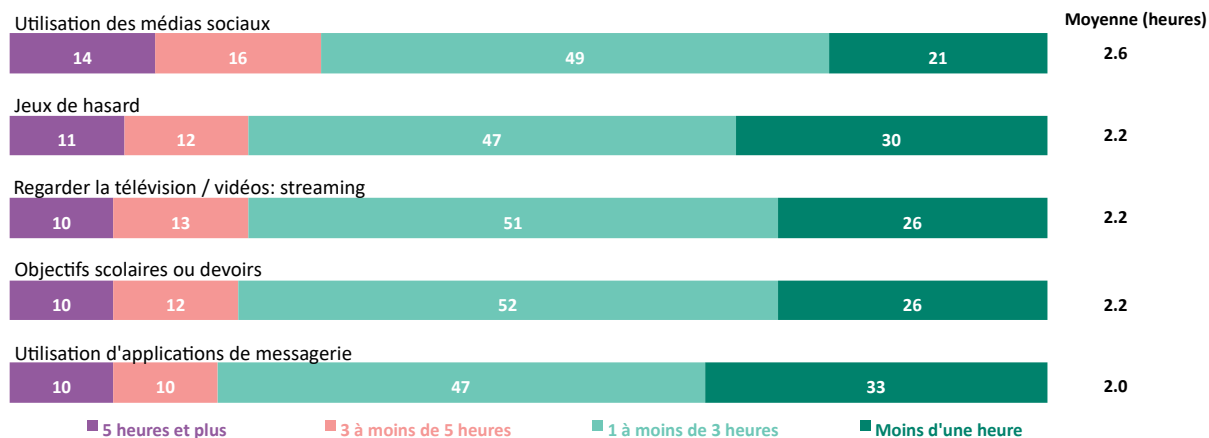
Au sein de chaque activité, la distribution est fortement biaisée. Sur les médias sociaux en particulier, 21% des adolescents déclarent moins d'une heure d'utilisation par jour d'école, 49% entre une et trois heures, 16% entre trois et cinq heures et 14% cinq heures ou plus. La part combinée de ceux qui passent trois heures ou plus, soit 30% des adolescents qui utilisent les médias sociaux lors d'une journée scolaire typique, est la plus élevée des cinq activités testées, et indique que l'utilisation intensive des médias sociaux n'est pas un phénomène marginal, mais un schéma répandu dans la population adolescente européenne.

Q3 Sur une journée typique (du lundi au vendredi), combien de temps en moyenne pensez-vous passer sur les écrans, pour chacun des éléments suivants ?



Adolescents

Base : 25775 Adolescents qui utilisent des écrans lors d'une journée scolaire typique (%)



Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

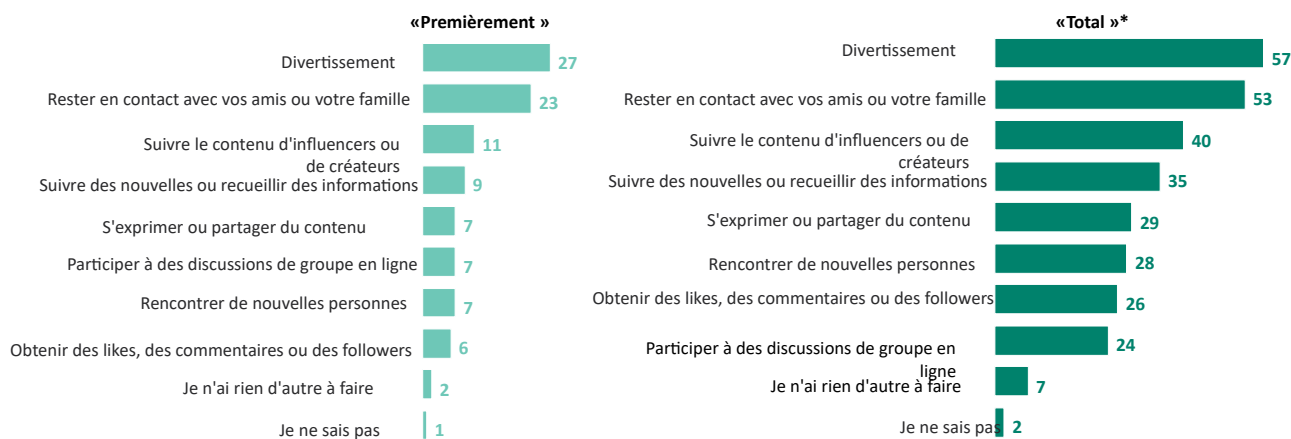
Les motivations derrière l'utilisation des médias sociaux sont dominées par deux objectifs. Le divertissement est la principale raison, citée par 57% des adolescents (et classée première par 27%), suivie par le fait de rester en contact avec des amis ou la famille à 53% (première raison pour 23%). Un deuxième niveau consiste à suivre le contenu des influenceurs ou des créateurs de contenu (40 %), à suivre les nouvelles ou à recueillir des informations (35 %), à s'exprimer ou à partager du contenu (29 %) et à rencontrer de nouvelles personnes (28 %). Un troisième niveau couvre des motivations plus transactionnelles ou axées sur le statut: obtenir des likes, des commentaires ou des followers (26%) et participer à des discussions de groupe en ligne (24%). Seulement 7% des adolescents disent utiliser les médias sociaux parce qu'ils n'ont rien d'autre à faire, ce qui suggère que les utilisations dominantes sont

Quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous utilisez les médias sociaux? Tout d'abord?
Et pour quelles autres raisons utilisez-vous les médias sociaux?

Q6

Adolescents

Base : 23702 Adolescents qui passent du temps à utiliser les médias sociaux lors d'une journée scolaire typique (%)



(*) Le total dépasse 100%, car les répondants ont été autorisés à donner deux réponses.

intentionnelles plutôt que résiduelles.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

2.3 Autodéclarations des adolescents par rapport aux estimations des parents

Les parents sous-estiment systématiquement le temps d'écran de leur enfant, avec un écart de 1,1 heure par jour d'école et de 0,8 heure par jour de week-end, et une perception erronée de 15 points de pourcentage sur l'utilisation intensive

La question miroir posée aux parents révèle un modèle de sous-estimation systématique qui s'applique à toutes les mesures du temps passé devant un écran. Lors d'une journée scolaire typique, les parents estiment que leur enfant passe en moyenne 3,4 heures sur les écrans, contre 4,5 heures déclarées par les adolescents eux-mêmes, soit un écart de 1,1 heure. Un jour de week-end, les parents estiment 5,3 heures par rapport aux 6,1 heures signalées par les adolescents, un écart plus étroit mais toujours important de 0,8 heure. Le fait que l'écart du week-end soit plus petit reflète très probablement la simple visibilité de l'utilisation de l'écran le week-end au sein du ménage, alors que l'exposition pendant la journée scolaire se produit en partie en dehors de l'observation parentale.

La perception erronée est la plus aiguë à l'extrémité supérieure de la distribution. Un jour d'école, 25% des adolescents déclarent plus de six heures de temps d'écran, contre seulement 10% des parents qui estiment que leur enfant dépense autant, un écart de 15 points. Un jour de week-end, 46% des adolescents dépassent six heures, contre 36% des parents, un écart de

10 points. En d'autres termes, les parents ont tendance à ancrer leur estimation sur l'adolescent moyen plutôt que sur la partie supérieure de la distribution, et la part des parents qui reconnaissent que leur enfant appartient au groupe d'utilisateurs le plus lourd est nettement inférieure à la part des adolescents qui déclarent le faire.

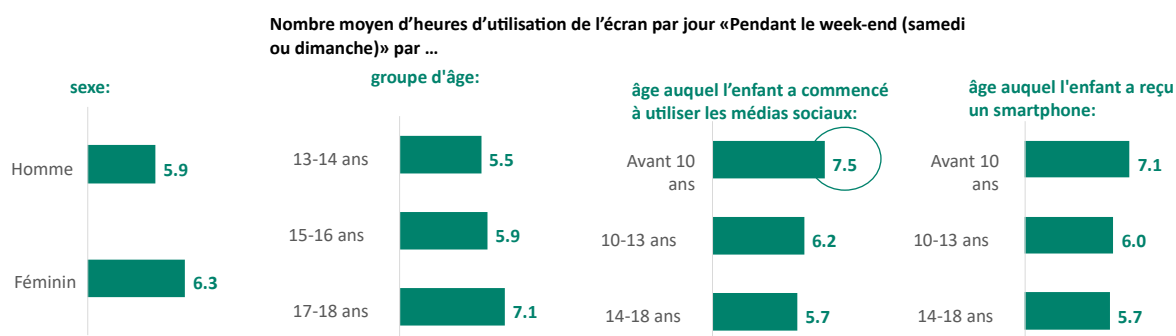
La seule variable qui différencie le plus fortement le temps passé devant un écran d'adolescent est l'âge auquel l'adolescent a commencé à utiliser les médias sociaux. Ceux qui ont commencé avant l'âge de 10 ans rapportent en moyenne 7,5 heures de temps d'écran par jour de fin de semaine, contre 6,2 heures chez ceux qui ont commencé entre 10 et 13 ans et 5,7 heures chez ceux qui ont commencé entre 14 et 18 ans, un écart de 1,8 heure entre les débutants précoces et tardifs. Le gradient correspondant sur l'âge auquel l'adolescent a reçu un smartphone pour la première fois est similaire mais légèrement plus faible, à 7,1 heures, 6,0 heures et 5,7 heures respectivement. L'entrée précoce dans les médias sociaux agit donc comme un amplificateur structurel de l'exposition numérique, avec des effets qui s'étendent sur plusieurs années au-delà du moment de la première utilisation.

Q2b Combien de temps estimez-vous **passer** sur les écrans (smartphone, ordinateur, tablette, télévision, console de jeu inclus) dans ... total?



Adolescents

Base : Adolescents âgés de 13 à 18 ans (%)



3. Perceptions des écrans et des médias sociaux

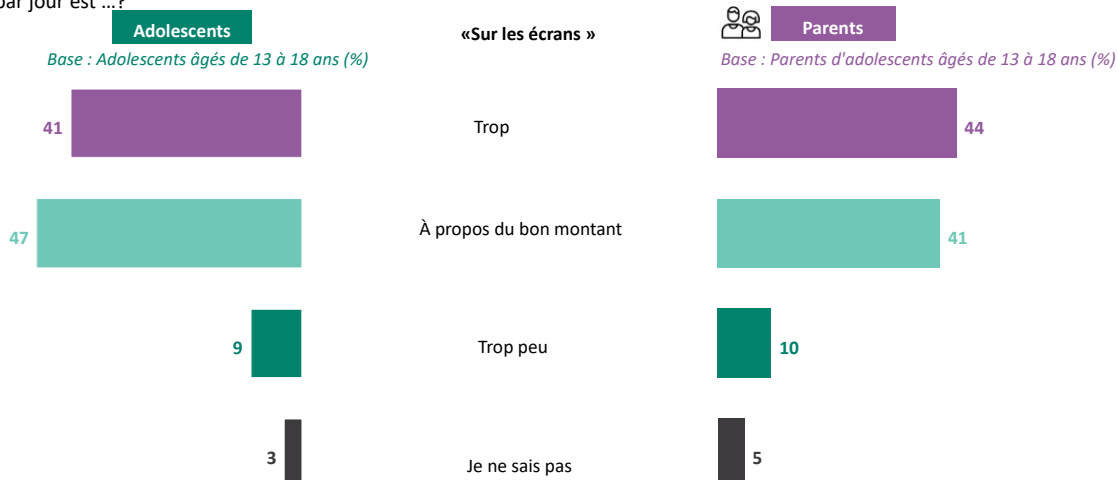
3.1 Perceptions des adolescents

partie normalisée au sein de la population adolescente.

Les adolescents sont également divisés sur leur propre utilisation de l'écran: 41% le jugent excessif contre 47% qui le considèrent comme juste, mais leur évaluation qualitative de l'impact des médias sociaux sur leur bien-être reste majoritairement positive (48% contre 18%)

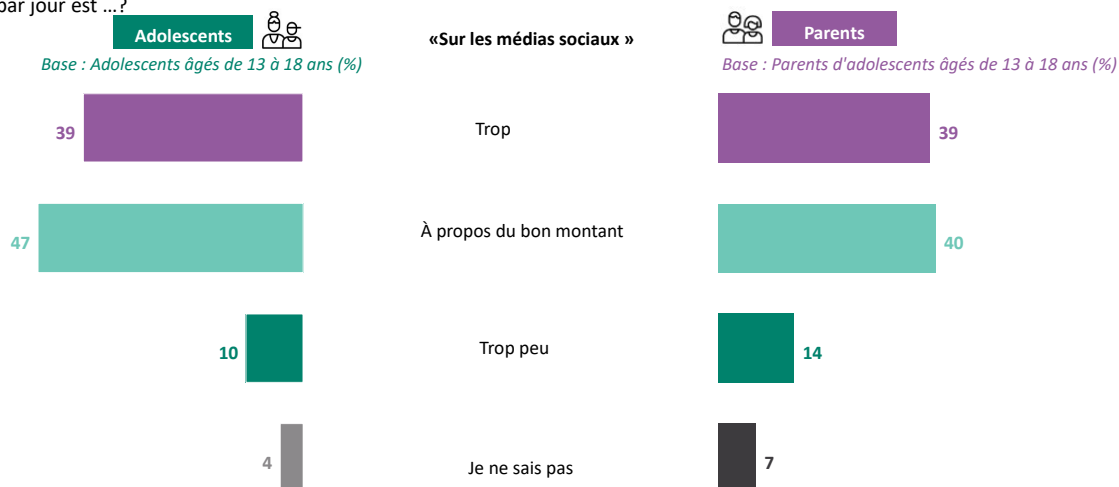
Lorsqu'on leur demande d'évaluer le volume de leur propre temps d'écran, les adolescents européens sont divisés en deux moitiés presque égales. Sur l'ensemble des écrans, 41% déclarent que le temps qu'ils passent par jour est trop long, 47% le considèrent juste, 9% aimeraient même plus de temps et 3% sont incapables de le dire. La même question sur les médias sociaux donne spécifiquement 39% de trop, 47% sur le droit et 10% trop peu. La distance entre la déclaration descriptive de l'usage intensif de l'écran faite par les adolescents et leur évaluation normative de cet usage est donc considérable: une proportion importante d'adolescents qui dépassent six heures d'écran par jour d'école considèrent toujours que leur volume est à peu près correct, ce qui suggère que l'utilisation intensive est en

Q4/Q3 Et, dans l'ensemble, diriez-vous que le temps [que vous passez]/ [que votre enfant passe] sur les écrans / sur les médias sociaux] par jour est ...?



Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q4/Q3 Et, dans l'ensemble, diriez-vous que le temps [que vous passez]/ [que votre enfant passe] sur les écrans / sur les médias sociaux] par jour est ...?

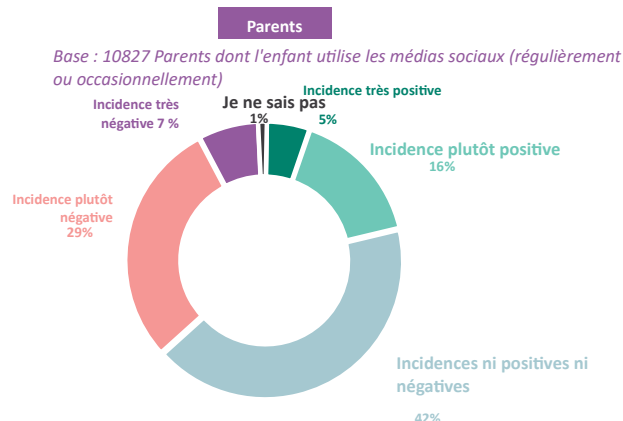
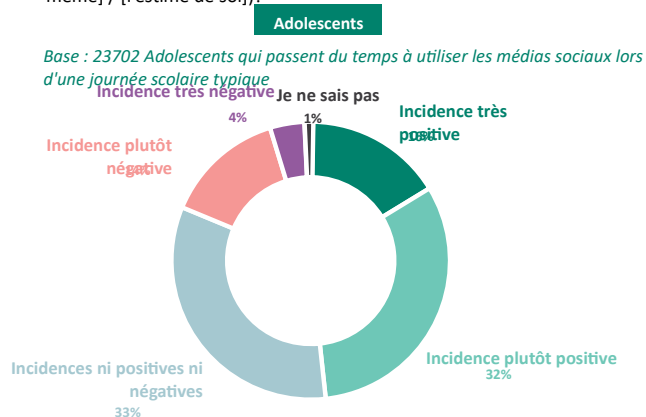


L'évaluation qualitative de l'utilisation de l'écran est plus nuancée. Sur l'impact des écrans sur la vie des jeunes de leur âge, 14% des adolescents voient un impact très positif et 26% un impact plutôt positif, totalisant 40% positif, contre 24% plutôt négatif et 5% très négatif, totalisant 29% négatif. Un 30% résiduel ne voit pas d'impact positif ou négatif. Les adolescents sont donc globalement plus positifs que négatifs sur les écrans, mais une minorité notable reconnaît les effets indésirables.

Sur l'impact des médias sociaux sur leur propre bien-être mental, l'équilibre devient encore plus positif: 16% très positif, 32% plutôt positif (48%), contre 14% plutôt négatif et 4% très négatif (18%), avec 33% ni l'un ni l'autre. En d'autres termes, les adolescents distinguent clairement les écrans en général, perçus à travers le prisme de la saturation temporelle générique, et les médias sociaux en particulier, perçus à travers le prisme de l'expérience personnelle et de la gratification immédiate. **Le chiffre positif de 48% sur l'impact des médias sociaux sur le bien-être mental est l'évaluation la plus élevée enregistrée dans l'ensemble de l'enquête.**

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q7/Q6 Dans l'ensemble, diriez-vous que les médias sociaux ont un impact positif ou négatif sur [votre bien-être mental] / [le bien-être mental de votre enfant] (par exemple, votre humeur, votre niveau de stress ou [ce que vous ressentez pour vous-même] / [l'estime de soi])?



3.2 Perceptions parentales

Les points de vue des parents sont nettement plus critiques: 51 % des parents considèrent que les écrans ont un impact négatif sur les jeunes, contre seulement 17 % positifs, les préoccupations étant davantage axées sur les risques externes que sur les effets internes.

L'évaluation parentale de l'utilisation de l'écran et des médias sociaux est nettement plus négative que celle des adolescents. Sur le volume de temps d'écran, 44% des parents dont l'enfant utilise des écrans le considèrent trop, 41% à droite, 10% trop peu et 5% ne savent pas, un schéma largement comparable aux auto-déclarations des adolescents, avec une part légèrement plus élevée considérant l'utilisation excessive. Sur les médias sociaux en particulier, 39 % des parents considèrent que le volume de leur enfant est excessif, 40 % à propos du droit, 14 % trop peu, et la proportion de parents qui accueilleraient favorablement une utilisation accrue des médias sociaux (14 %) est nettement plus élevée que chez les adolescents eux-mêmes (10 %), une conclusion qui peut refléter les points de vue des parents sur les médias sociaux en tant que canal légitime d'appartenance sociale et de communication.

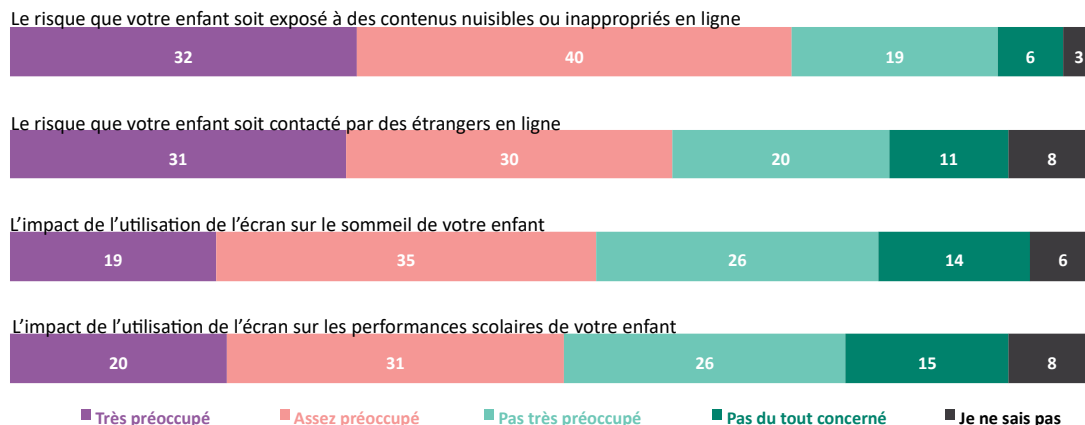
L'évaluation qualitative est plus nettement différente des points de vue des adolescents. Sur l'impact des écrans sur la vie des jeunes de l'âge de leur enfant, seuls 4% des parents voient un impact très positif et 13% un impact plutôt positif (17% positif au total), contre 41% plutôt négatif et 10% très négatif (51% négatif), avec 31% ni l'un ni l'autre. Les parents sont donc trois fois plus critiques que positifs sur les écrans, et la part des évaluations fortement négatives (10%) est le double de celle des adolescents (5%). Sur l'impact des médias sociaux sur le bien-être mental de leur enfant, le schéma est moins sévère mais reste négatif: 21% positif contre 36% négatif, avec 42% neutre.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q5 Êtes-vous préoccupé ou non par chacun des aspects suivants de l'utilisation de l'écran de votre enfant?

Parents

Base : Parents d'adolescents âgés de 13 à 18 ans (%)



Les préoccupations parentales ne sont toutefois pas réparties uniformément entre les dimensions de l'utilisation de l'écran. Interrogés spécifiquement sur quatre sources de préoccupation, les parents placent les risques externes au-dessus des effets internes. Le risque d'être exposé à des contenus nuisibles ou inappropriés en ligne concentre 72 % des préoccupations (32 % très, 40 % assez), et le risque d'être contacté par des inconnus en ligne 61 % (31 % très, 30 % assez). Les effets internes de l'utilisation de l'écran sont clairement derrière: l'impact sur le sommeil concerne 54% des parents (19% très, 35% assez), et l'impact sur les performances scolaires 51% (20% très, 31% assez).

Les parents sont plus préoccupés par les risques externes visibles, tels que les contenus préjudiciables et les contacts avec des étrangers, que par des problèmes moins directement observables tels que le sommeil ou les performances scolaires. Les variables les plus fortement associées aux symptômes de santé mentale chez les adolescents dans l'enquête, à savoir le volume quotidien de temps passé devant un écran, l'utilisation intensive des médias sociaux et l'âge de la première utilisation, génèrent des effets cumulatifs difficiles à détecter de l'extérieur. Inversement, les menaces externes que les parents privilégient (contenu nocif, étrangers) sont plus visibles, plus médiatisées et plus facilement mobilisées par l'anxiété collective. Le risque est que l'attention des parents se

concentre sur le second tout en sous-estimant le premier, un désalignement que la section 4 du présent rapport développe en détail.

3.3 Variation par pays et écart de génération

La critique des écrans par les parents est répandue dans l'UE-27, mais elle atteint son apogée en Grèce et au Portugal (66 % et 62 % négatifs) et son niveau le plus bas à Malte et en Irlande, tandis que l'écart de génération entre les adolescents et les parents est structurel et persistant dans tous les États membres.

La répartition par pays des vues parentales sur les écrans est large et structurée par géographie. Dans chaque État membre de l'UE-27, au moins un parent sur trois estime que les écrans ont une incidence négative sur la vie des jeunes, mais les parts varient considérablement. La Grèce (66 % négatif), le Portugal et la Pologne (62 % chacun), ainsi que la France, l'Espagne et la Tchéquie (59 % chacun) se classent en tête de la hiérarchie critique. À l'autre extrémité, Malte, le Luxembourg, le Danemark et l'Irlande affichent les opinions parentales les plus positives, avec des parts positives cumulées supérieures à 30 %.

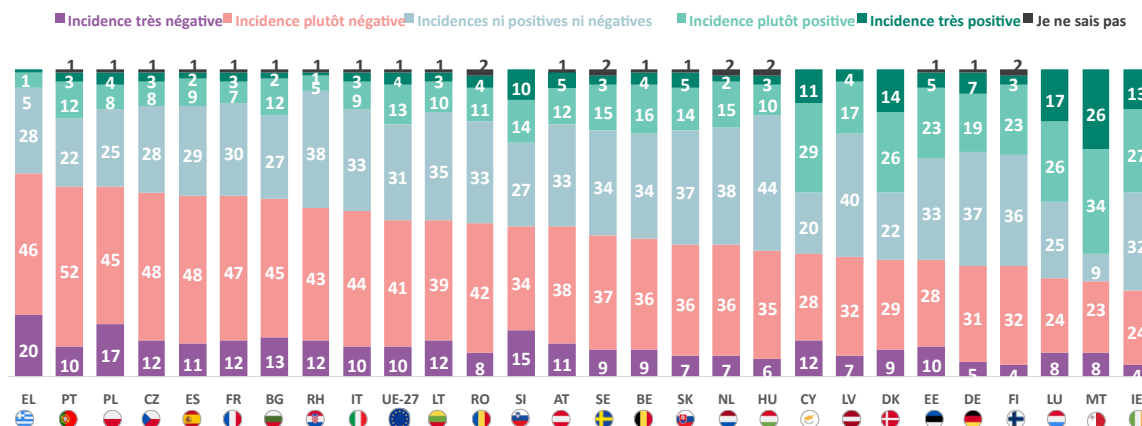
Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q4 Dans l'ensemble, pensez-vous que les écrans ont une incidence positive ou négative sur la vie des jeunes de l'âge de votre enfant?



Parents

Base : Parents d'adolescents âgés de 13 à 18 ans (%)



L'écart de génération entre les adolescents et les parents est cohérent entre les États membres, ce qui suggère une tendance générale et récurrente plutôt qu'un effet spécifique à chaque pays. En ce qui concerne l'impact des écrans, les adolescents sont 23 points de pourcentage plus positifs que les parents au niveau de l'UE-27 (40 % contre 17 %) et 22 points moins négatifs (29 % contre 51 %). Sur l'impact des médias sociaux sur le bien-être mental, l'écart se réduit mais reste substantiel: 27 points plus positifs chez les adolescents (48% vs 21%) et 18 points moins négatifs (18% vs 36%). La direction de l'écart est uniforme dans tous les pays de l'UE-27, bien que sa taille varie. Dans les pays où les parents sont moins critiques à l'égard des écrans, comme l'Irlande, Malte et le Luxembourg, la divergence générationnelle semble plus modérée. À l'inverse, dans les pays où les évaluations parentales négatives sont les plus élevées, notamment la Grèce, le Portugal et la Pologne, suivis de la France, de l'Espagne et de la Tchéquie, l'écart tend à être plus important. Le modèle fait écho à une constatation de longue date dans la recherche sur la socialisation des médias: chaque nouveau milieu dominant tend à être évalué plus positivement par la génération qui grandit avec lui que par celle qui observe son arrivée.²

Ce qui est spécifique aux écrans et au moment des médias sociaux, cependant, c'est la conjonction d'une forte vision positive de l'adolescent avec une reconnaissance déjà substantielle des effets négatifs par l'adolescent (29% sur les écrans, 18% sur les médias sociaux). L'écart de génération, en d'autres termes, n'est pas une opposition binaire entre un bloc adolescent positif et un bloc parental critique. Les deux populations contiennent une minorité substantielle de voix critiques internes, et le mandat intergénérationnel d'action qui émerge de l'enquête s'appuie sur cette prise de conscience partagée, bien qu'asymétriquement répartie.

documente le schéma récurrent par lequel chaque nouveau média dominant (roman, cinéma, télévision, internet) est accueilli par la génération qui grandit avec lui et regardé avec suspicion par la génération qui observe son émergence.

² Voir Drotner, K. (1999), « Dangerous Media? Panic Discourses and Dilemmas of Modernity », *Paedagogica Historica*, 35(3), 593–619, qui

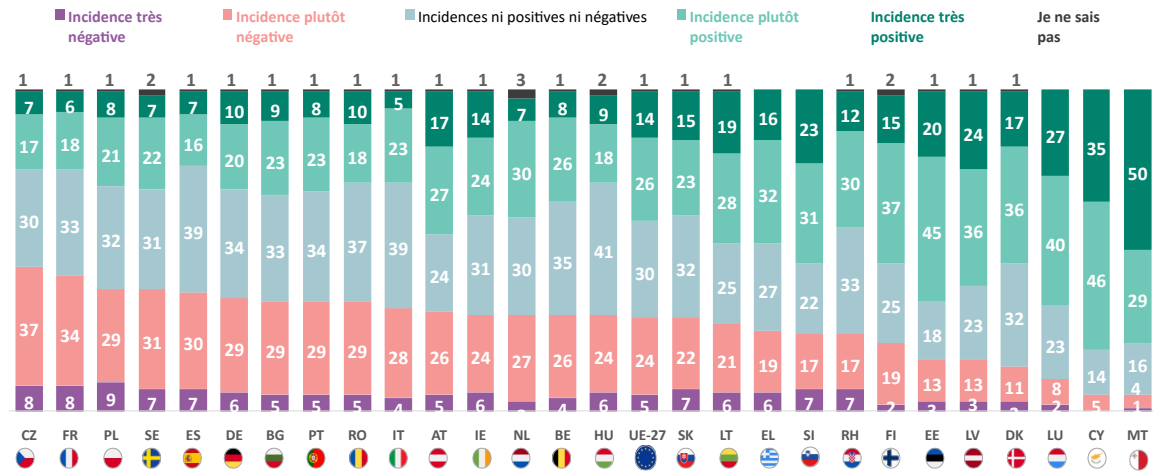
Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q5 Dans l'ensemble, pensez-vous que les écrans ont un impact positif ou négatif sur la vie des jeunes de votre âge?



Adolescents

Base : Adolescents âgés de 13 à 18 ans (%)



4. Impact sur le bien-être des adolescents

4.1 - Symptômes signalés chez les adolescents

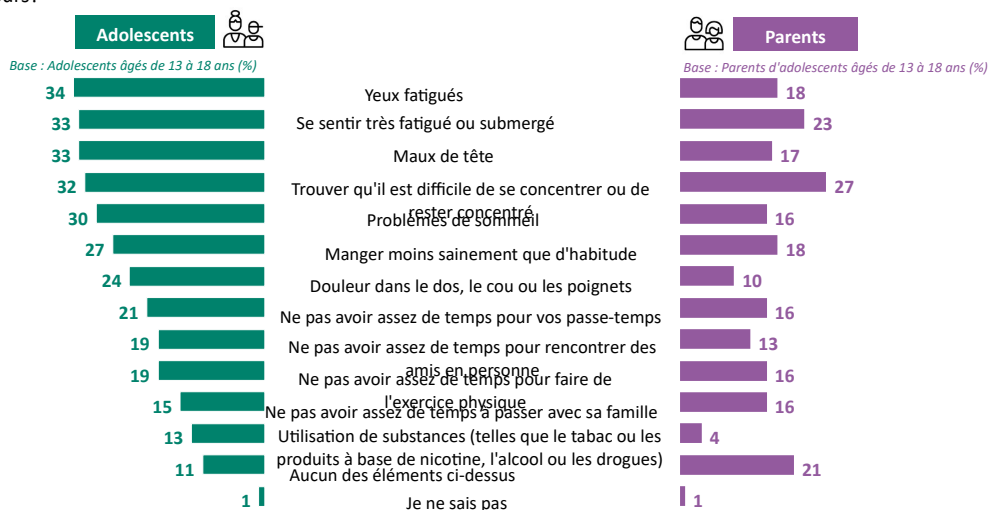
Un tiers des adolescents européens signalent des yeux fatigués (34%), de la fatigue (33%), des maux de tête (33%) ou des problèmes de concentration (32%) au cours du dernier mois, les parents sous-estimant systématiquement chacun de ces symptômes.

L'enquête enregistre la santé mentale et physique des adolescents à travers douze situations autodéclarées vécues au cours des 30 derniers jours, posées sous forme de miroir aux adolescents et aux parents au sujet de leur enfant. La hiérarchie des auto-évaluations des adolescents est dirigée par quatre indicateurs physiologiques et cognitifs, tous regroupés entre 30% et 35%. Les yeux fatigués sont l'indicateur le plus cité, rapporté par 34% des adolescents. Se sentir très fatigué ou submergé et les maux de tête atteignent 33% et trouver difficile de se concentrer ou de rester concentré atteint 32%. Légèrement en retard, les problèmes de sommeil affectent 30% des adolescents. Au total, environ neuf adolescents sur dix déclarent au moins une des douze situations testées au cours du dernier mois, et

seulement 11 % n'en déclarent aucune. À ce stade, ces résultats devraient être compris comme des indicateurs généraux du bien-être et du mode de vie autodéclarés, indépendamment de toute attribution spécifique à l'utilisation de l'écran ou des médias sociaux. Leur relation avec les modèles d'exposition numérique est examinée dans les sections suivantes.

Un deuxième niveau couvre les indicateurs comportementaux et de style de vie. Manger moins sainement que d'habitude est rapporté par 27% des adolescents, la douleur dans le dos, le cou ou les poignets par 24%, le manque de temps pour les passe-temps par 21%, le manque de temps pour rencontrer des amis en personne et le manque d'exercice physique par 19% chacun, et le manque de temps en famille par 15%. L'utilisation de substances telles que le tabac, la nicotine, l'alcool ou les drogues est signalée par 13%. La question miroir posée aux parents révèle une sous-estimation systématique qui s'applique à tous les symptômes testés. Alors que 11% des adolescents ne déclarent aucun symptôme, 21% des parents déclarent n'en avoir remarqué aucun chez leur enfant, soit un écart de dix

Q1 Laquelle des situations suivantes, le cas échéant, [vous **est arrivée**] / [avez-vous **remarqué qu'il est arrivé à votre enfant**] au cours des 30 derniers jours?



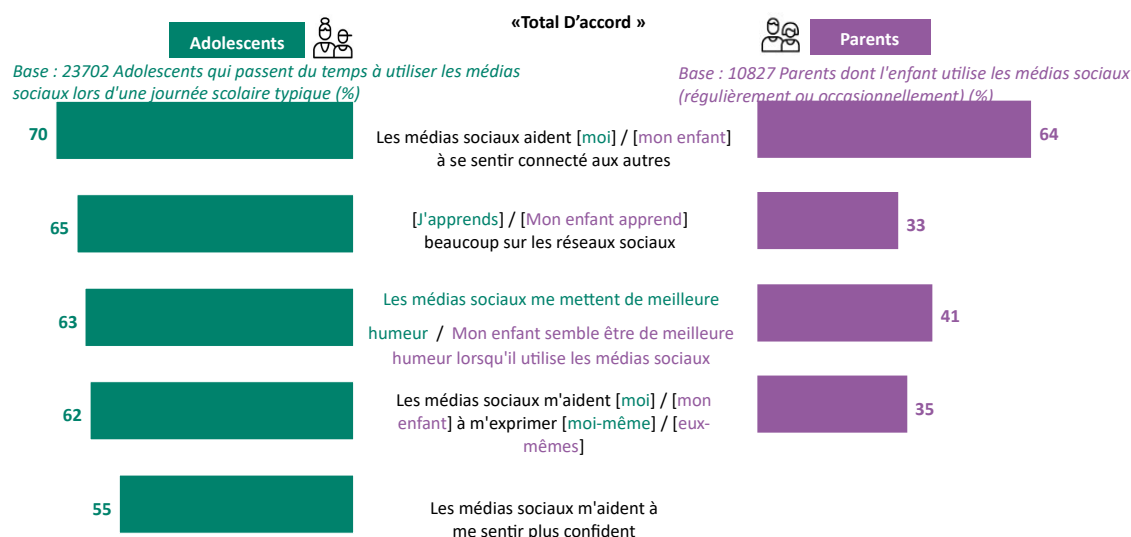
(*) Le total dépasse 100%, car les répondants ont été autorisés à donner plusieurs réponses.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

points de pourcentage. Sur la plupart des éléments, les estimations parentales restent constamment inférieures aux autodéclarations des adolescents, les écarts absolus les plus importants étant observés sur les yeux fatigués (34% vs 18%, un écart de 16 points), les maux de tête (33% vs 17%, également 16 points), les douleurs au dos, au cou ou aux poignets (24% vs 10%, 14 points) et les problèmes de sommeil (30% vs 16%, 14 points). Les parents sont les plus proches des autodéclarations des adolescents sur le manque de temps familial (15 % vs 16 %) et sur les difficultés de concentration (32 % vs 27 %), deux indicateurs qui peuvent être directement observables dans le ménage.

lorsqu'ils utilisent les médias sociaux, 41% craignent de manquer s'ils ne sont pas en ligne tout le temps, 40% ont de la difficulté à se concentrer à cause de cela, 38% ont du mal à s'endormir, 33% se sentent stressés ou anxieux, 31% se sentent tristes et 31% se sentent exclus des discussions en ligne. Près d'un adolescent sur trois reconnaît donc explicitement se sentir stressé, triste ou socialement exclu à cause des médias sociaux.

Q8/Q7 Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou en désaccord avec les affirmations suivantes en ce qui concerne [votre utilisation des médias sociaux] / [l'utilisation des médias sociaux par votre enfant] ?

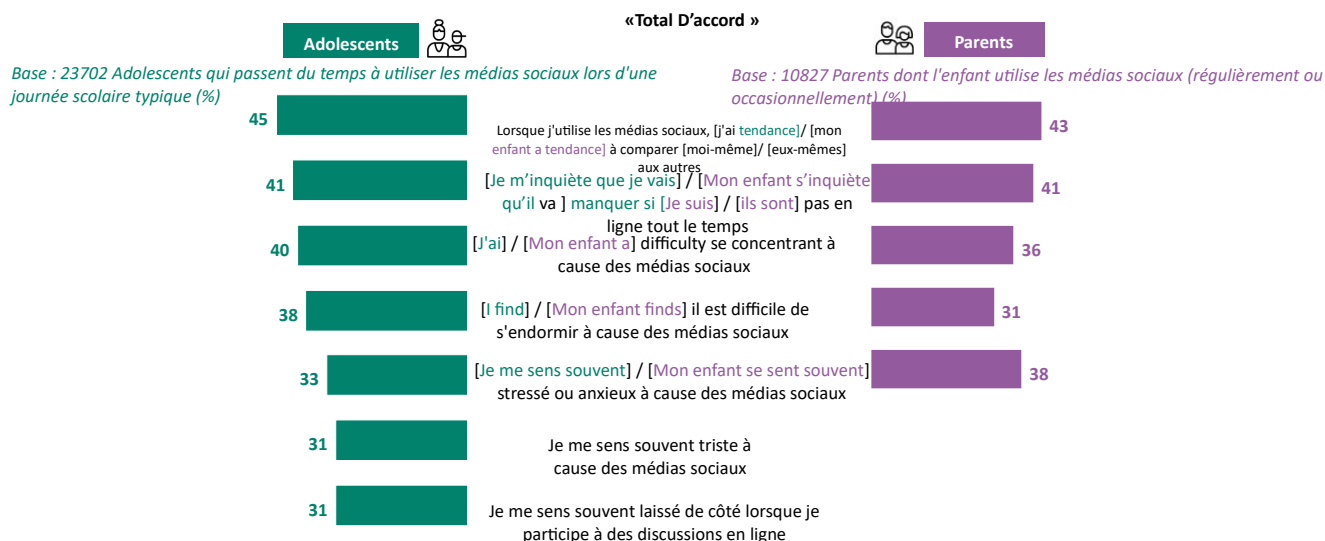


L'évaluation qualitative par les adolescents eux-mêmes des effets des médias sociaux mélange les avantages reconnus et les inconvénients reconnus. Sur le plan positif, 70% des adolescents qui utilisent les médias sociaux conviennent que cela les aide à se sentir connectés aux autres, 65% qu'ils apprennent beaucoup à travers cela, 63% que cela les met dans une meilleure humeur, 62% que cela les aide à s'exprimer et 55% que cela les aide à se sentir plus confiants.

Sur le plan négatif, 45% reconnaissent qu'ils ont tendance à se comparer aux autres

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q9/Q8 Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou en désaccord avec les affirmations suivantes en ce qui concerne [votre utilisation des médias sociaux] / [l'utilisation des médias sociaux par votre enfant] ?



4.2 - Temps d'écran et indicateurs de bien-être rapportés

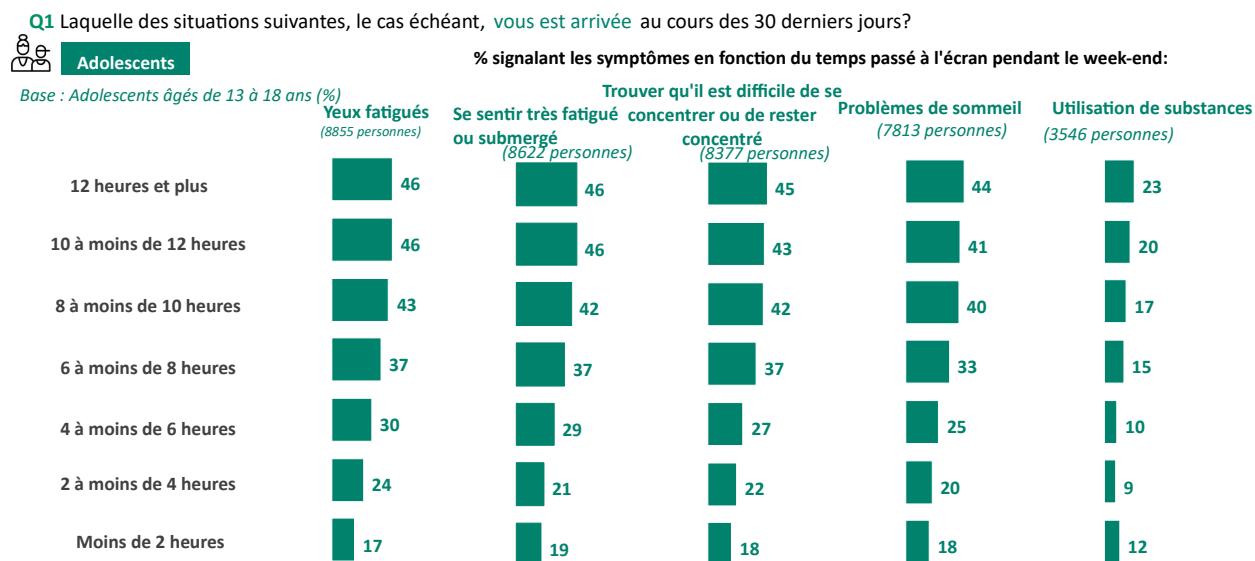
Une association claire entre le temps passé devant un écran et les indicateurs de bien-être rapportés

Les résultats descriptifs montrent une association claire entre le temps passé devant un écran le week-end et plusieurs indicateurs de bien-être et de style de vie chez les adolescents. Comme cette enquête est fondée sur des données transversales autodéclarées, ces résultats doivent être interprétés comme des associations statistiques plutôt que comme la preuve d'une relation causale directe entre le temps passé à l'écran et les résultats déclarés.

Parmi les cinq indicateurs testés par tranche de temps d'écran, la prévalence augmente généralement avec le temps d'écran du week-end. Cependant, le modèle n'est pas parfaitement linéaire pour chaque indicateur: les yeux fatigués et se sentant très fatigués ou submergés dans les deux dernières tranches d'écran, tandis que la consommation de substances montre une légère inversion entre la première et la deuxième tranche. Les yeux fatigués passent de 17% chez les adolescents avec moins de deux heures de temps d'écran le week-end, à 24% dans la tranche de deux à

quatre heures, 30% dans quatre à six heures, 37% dans six à huit heures, 43% dans huit à dix heures, 46% dans dix à douze heures et 46% dans douze heures ou plus, une augmentation de 29 points de pourcentage, et un quasi-triplage de la prévalence entre les catégories les plus légères et les plus lourdes.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes



Le même gradient s'applique, avec une amplitude comparable, à la fatigue (19 % à 46 %), aux difficultés de concentration (18 % à 45 %) et aux problèmes de sommeil (18 % à 44 %). L'utilisation de substances telles que le tabac, la nicotine, l'alcool ou les drogues suit le même schéma avec un écart absolu plus petit mais une forte augmentation relative, passant de 12% chez les utilisateurs les plus légers à 23% chez les plus lourds, soit presque le double.

Les quatre indicateurs physiologiques et cognitifs, en d'autres termes, plus du double entre les extrêmes inférieurs et supérieurs de l'échelle d'exposition du week-end, tandis que la consommation de substances augmente également considérablement. Le gradient s'aplatit légèrement au-dessus de dix heures par jour, suggérant un effet de saturation tout en haut de la distribution, en particulier pour les yeux fatigués et se sentant très fatigués ou submergés.

L'implication de fond n'en est pas moins remarquable. La dimension sur laquelle la préoccupation parentale a été montrée dans la section 3.2 pour se concentrer le moins, à savoir les effets internes sur le sommeil, la fatigue et la concentration, est également la dimension où les associations statistiques les plus fortes avec le temps d'écran sont observées dans l'enquête, par rapport au

sentiment d'être laissé de côté ou la peur de manquer. Inversement, les préoccupations des parents au sujet du contenu nocif et des prédateurs en ligne ne capturent pas la dynamique d'accumulation que les données sur les symptômes indiquent.

4.3 - Modèles d'utilisation des médias sociaux et symptômes

Parmi les activités numériques, l'utilisation des médias sociaux est le plus fortement associée au sommeil et aux symptômes émotionnels.

Lorsque l'analyse dose-réponse est décomposée par type d'activité numérique, les schémas associés à chaque activité divergent fortement. En ce qui concerne les problèmes de sommeil, le gradient est le plus prononcé pour les médias sociaux: 22% des adolescents qui utilisent les médias sociaux moins d'une heure par jour signalent un problème de sommeil, contre 28% dans la tranche d'une à trois heures, 38% dans les trois à cinq heures et 39% au-dessus de cinq heures, soit une augmentation de 17 points. Les applications de messagerie suivent un gradient plus doux mais toujours perceptible (26%, 30%, 35%, 33%), tout comme le fait de regarder la télévision ou

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

des vidéos en streaming (28%, 29%, 35%, 33%). Le jeu montre un gradient modeste (30%, 28%, 33%, 33%) et le temps passé à l'école ou aux devoirs, en revanche, ne montre aucun gradient (31%, 29%, 31%, 30%): la durée du temps d'écran quotidien lié à l'école ne montre pas la même association statistique avec les problèmes de sommeil chez les adolescents, ce qui contraste fortement avec l'utilisation axée sur le divertissement. Comme tout au long du présent rapport, ces résultats décrivent les associations statistiques observées dans les données transversales autodéclarées et ne doivent pas être interprétés comme des preuves d'effets causaux directs entre des activités numériques spécifiques et des résultats de bien-être.

dimension du bien-être. Il touche simultanément le sommeil, la cognition, la comparaison sociale et la régulation émotionnelle, et les quatre indicateurs augmentent ensemble à mesure que l'exposition augmente.

Ces tendances confirment la contribution spécifique des médias sociaux dans la catégorie plus large des activités d'écran. Les adolescents eux-mêmes reconnaissent implicitement cette distinction: comme l'a montré la section 2.1, leur évaluation qualitative des médias sociaux est plus positive que celle des écrans dans leur ensemble, mais leurs symptômes autodéclarés d'utilisation des médias sociaux sont substantiels. 31% se sentent tristes à cause de cela, 33% stressés

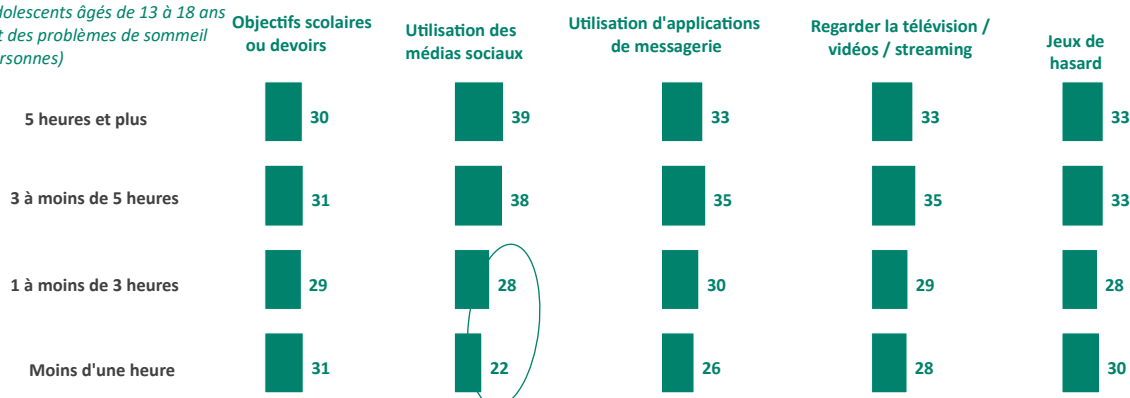
Q1 Laquelle des situations suivantes, le cas échéant, vous est arrivée au cours des 30 derniers jours?



Adolescents

% signalant des problèmes de sommeil en fonction du temps quotidien consacré à chaque activité

Base : Adolescents âgés de 13 à 18 ans signalant des problèmes de sommeil (7813 personnes)



La même hiérarchie s'applique aux symptômes les plus directement liés aux médias sociaux. En cas de difficulté à s'endormir, la proportion d'adolescents qui sont d'accord passe de 28% chez ceux qui passent moins d'une heure par jour sur les médias sociaux à 48% chez ceux qui dépassent cinq heures, un écart de vingt points. En cas de difficulté à se concentrer en raison des médias sociaux, le gradient va de 30% à 47%. En se comparant aux autres, de 36% à 52%. En se sentant stressé ou anxieux, de 25% à 39%. La relation dose-réponse, en d'autres termes, ne se limite pas à une seule

ou anxieux, 38% ont du mal à s'endormir, 40% ont de la difficulté à se concentrer. L'écart entre le cadrage positif dominant et la prévalence des autodéclarations négatives est l'une des tensions centrales identifiées par l'enquête: Les adolescents apprécient les médias sociaux comme vecteur de connexion et d'expression de soi tout en reconnaissant leurs coûts émotionnels et cognitifs dans leur propre vie quotidienne.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

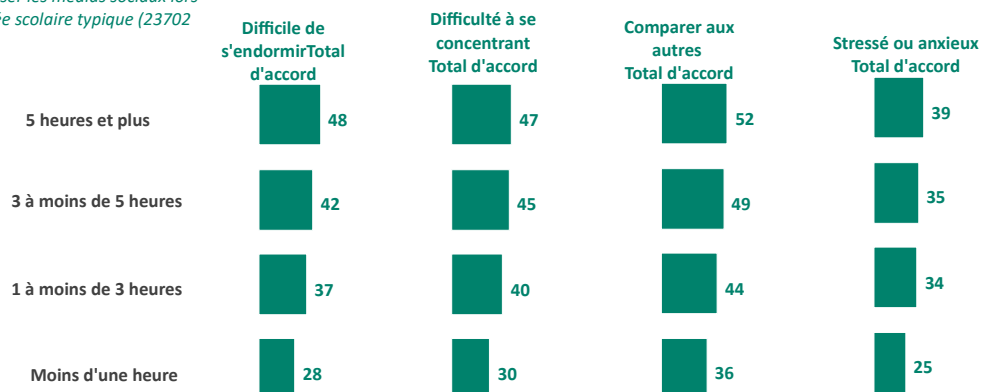
Q9 Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou en désaccord avec les affirmations suivantes concernant [votre utilisation des médias sociaux]?



Adolescents

Base : Adolescents qui passent du temps à utiliser les médias sociaux lors d'une journée scolaire typique (23702 personnes)

% de difficultés déclarantes par temps quotidien des médias sociaux



5. Risques en ligne et expériences néfastes

5.1 - Exposition des adolescents aux risques en ligne

Au cours d'une période récente de trois mois, neuf adolescents sur dix ont déclaré avoir rencontré au moins un élément de contenu en ligne potentiellement dangereux, trompeur ou pénible.

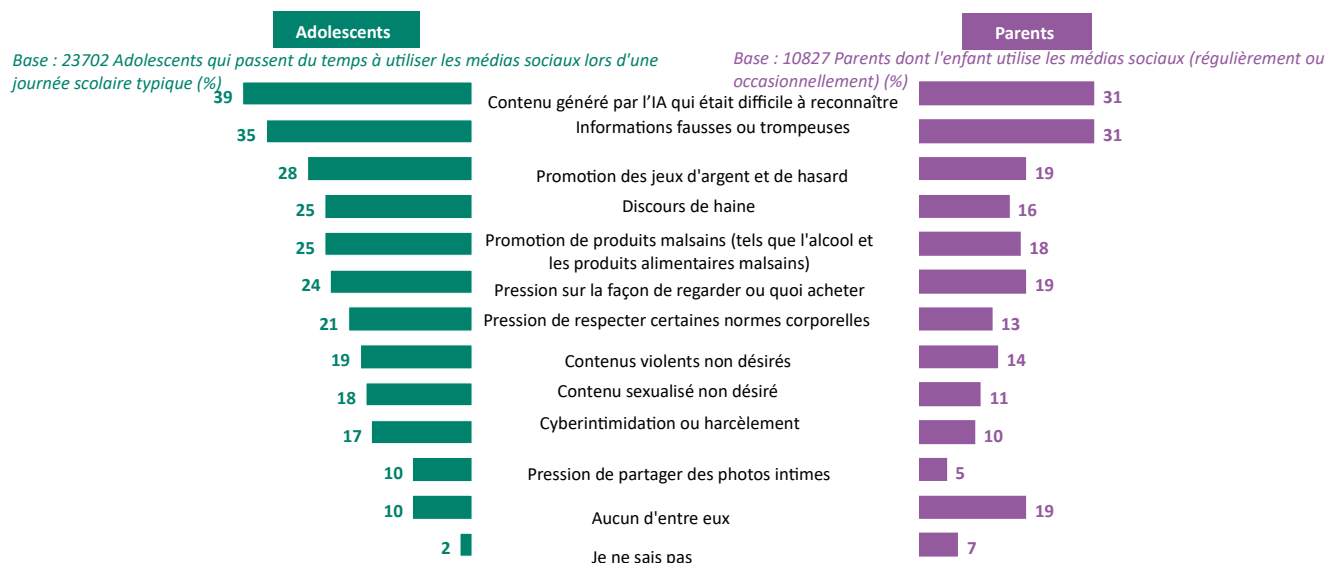
La question a été délibérément posée sous forme de miroir et sur une courte période de trois mois, afin de saisir les expositions récentes et concrètes plutôt que les expériences de vie. Seulement 10% des adolescents qui utilisent les médias sociaux lors d'une journée scolaire typique déclarent n'avoir vu ou expérimenté aucune des onze catégories testées. Cela signifie que neuf adolescents européens sur dix ont rencontré au moins un contenu potentiellement problématique au cours des trois derniers mois seulement. La hiérarchie des expositions est dirigée par deux catégories relativement nouvelles. Le contenu généré par l'IA qui était difficile à reconnaître vient en premier, mentionné par 39% des adolescents. Les informations fausses ou trompeuses suivent à 35%. Bien que tous les contenus générés par l'IA ne soient pas nocifs en soi, la prévalence de ces deux catégories illustre la saturation de l'environnement en ligne des adolescents avec des contenus dont l'authenticité est difficile à évaluer. Un deuxième niveau d'exposition, entre un adolescent sur cinq et un adolescent sur quatre, comprend la promotion du jeu (28%), le discours haineux (25%), la promotion de produits malsains tels que l'alcool ou les aliments malsains (25%), la pression sur la façon de regarder ou quoi acheter (24%) et la pression pour suivre certaines normes corporelles (21%). Chacun d'entre eux touche à lui seul une part substantielle de la population adolescente, et agrégés, ils équivalent à une exposition quasi systématique à des pressions commerciales, normatives ou hostiles lors de l'utilisation régulière des médias sociaux.

Un troisième niveau couvre les dommages interpersonnels les plus graves sur le plan clinique. Le contenu violent non désiré atteint 19% des adolescents, le contenu sexualisé non désiré 18%, la cyberintimidation ou le harcèlement 17% et la pression pour partager des photos intimes 10%. Même au bas de l'échelle, dix pour cent des adolescents européens qui utilisent les médias sociaux représentent plusieurs millions d'individus, ce qui signifie qu'aucune de ces expositions n'est marginale, surtout compte tenu du délai de trois mois.

La question miroir posée aux parents révèle une sous-estimation systématique qui s'applique aux onze catégories. Dix-neuf pour cent des parents dont l'enfant utilise les médias sociaux déclarent que leur enfant n'a été exposé à aucun de ces contenus, contre 10 % des adolescents eux-mêmes; 7% des parents disent qu'ils ne savent pas, contre 2% des adolescents. Élément par élément, les estimations des parents restent constamment inférieures aux autodéclarations des adolescents, avec des écarts absolus allant de quatre à neuf points de pourcentage. Les lacunes les plus importantes concernent la promotion du jeu et l'exposition aux discours haineux (9 points chacun), le contenu généré par l'IA et la pression exercée pour respecter les normes du corps (8 points chacun). Les parents sont les plus proches des rapports d'auto-déclaration des adolescents sur la diffusion de fausses informations (4 points), et sur des éléments tels que la pression sur la façon de regarder ou quoi acheter, l'exposition à un contenu violent, ou la pression de partager des images intimes (5 points chacun). Ce qui ressort, c'est moins la variation entre les postes que la régularité de la sous-estimation: Quel que soit le type de contenu testé, les parents perçoivent un environnement à risque en ligne moins répandu que celui que leurs enfants signalent réellement.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q10/Q9c Au cours des 3 derniers mois, [avez-vous] / [votre enfant] a-t-il vu ou vécu l'une des choses suivantes lors de l'utilisation des médias sociaux?



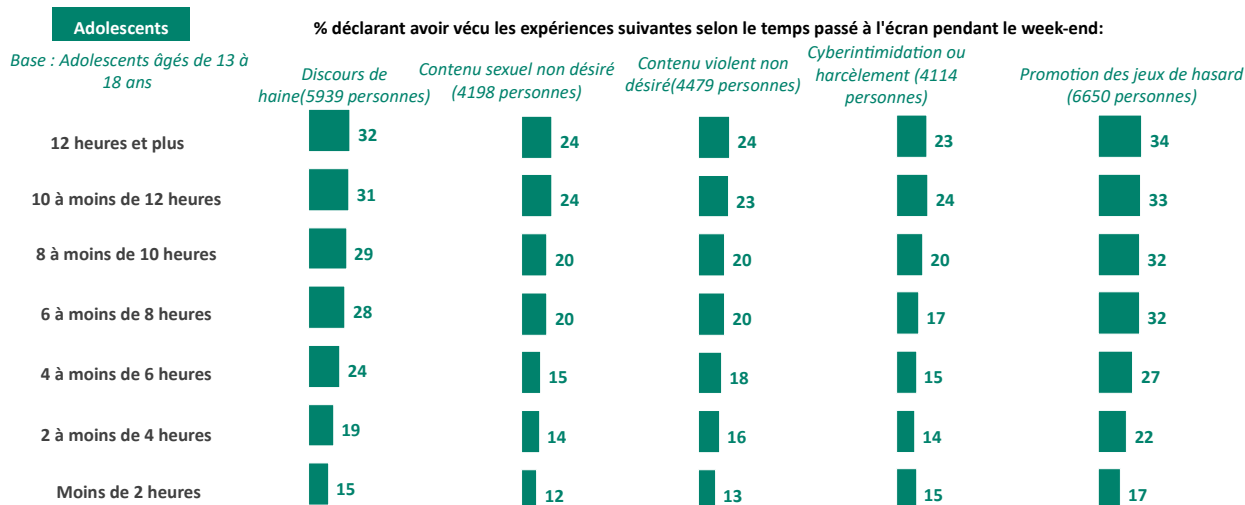
La relation entre le temps passé devant un écran le week-end et l'exposition à un contenu nocif est monotone et continue dans les quatre catégories les plus graves sur le plan clinique. L'exposition au discours de haine passe de 15 % chez les adolescents qui passent moins de deux heures sur les écrans au cours d'une journée de week-end, à 32 % chez ceux qui passent douze heures ou plus, ce qui double plus que la prévalence. Le contenu sexuel indésirable passe de 12% à 24% sur la même plage, soit un doublement exact. Les contenus violents non désirés suivent le même schéma, passant de 13 % à 24 %. La cyberintimidation ou le harcèlement passe de 15% à 23%, le gradient s'aplatissant à l'extrémité inférieure et s'intensifiant au-dessus de six heures par jour.

pénalité: elle est corrélée à des symptômes internes (sommeil, fatigue, concentration) et à une exposition externe à des risques de contenu (discours haineux, contenu sexualisé, violence, cyberintimidation).

Le mécanisme est intuitif: plus de temps passé sur les écrans augmente mécaniquement la probabilité de rencontrer n'importe quel type de contenu, y compris les contenus nuisibles. La variable que les sections précédentes du présent rapport ont montré être la plus fortement associée aux symptômes de santé mentale chez les adolescents est également la variable la plus fortement associée à une exposition concrète au risque. Le temps d'écran du week-end lourd comporte donc une double

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q10 Au cours des trois derniers mois, [avez-vous] vu ou expérimenté l'un des éléments suivants lors de l'utilisation des médias sociaux?



5.2 - Variation selon l'âge de la première utilisation des médias sociaux

Une corrélation similaire est observée avec l'âge auquel les adolescents ont commencé à utiliser les médias sociaux.

Ceux qui ont commencé avant l'âge de 10 ans sont plus exposés dans les quatre catégories graves que ceux qui ont commencé après l'âge de 14 ans: 34 % contre 19 % pour les discours de haine, 28 % contre 17 % pour les pressions visant à faire respecter les normes du corps, 25 % contre 16 % pour les contenus sexualisés non désirés et 23 % contre 16 % pour la cyberintimidation ou le harcèlement. Ces deux variables, l'heure d'écran du week-end et l'âge de la première utilisation des médias sociaux, sont elles-mêmes corrélées: Les débutants passent en moyenne 7,5 heures sur les écrans au cours d'une journée de week-end, contre 5,7 heures pour ceux qui ont commencé après l'âge de 14 ans.

Au-delà du temps d'écran et de l'âge de la première utilisation, deux modèles sociodémographiques méritent l'attention. Les pressions exercées pour respecter certaines normes corporelles sont nettement sexospécifiques, atteignant 25 % chez les filles contre 17 % chez les garçons, soit une

différence de huit points; sur les dix autres catégories testées, le genre joue un rôle marginal. L'âge lui-même compte également: Les jeunes de 17 à 18 ans sont plus exposés que les jeunes de 13 à 14 ans dans toutes les catégories graves, les écarts les plus importants étant observés en ce qui concerne les contenus sexualisés non désirés (23 % contre 14 %) et la pression exercée pour respecter les normes corporelles (26 % contre 18 %). Le niveau d'éducation, l'urbanisation et la composition des ménages, en revanche, ont des effets minimes.

5.3 - Préoccupations des parents et sensibilisation aux incidents

Une majorité de parents dont l'enfant utilise les médias sociaux (55%) déclarent avoir pris conscience que leur enfant a eu une expérience négative en ligne.

Le modèle de découverte est informatif: dans 32 % des cas, l'enfant l'a dit directement au parent, dans 12 % des cas, la découverte a été faite par quelqu'un d'autre et dans 11 % des cas, le parent a identifié l'incident lui-même. La conscience parentale, lorsqu'elle existe, dépend donc principalement de la volonté de l'enfant de divulguer, ce qui fait écho à la sous-estimation systématique observée précédemment sur les onze catégories de contenu: Les parents voient

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

en grande partie ce que leurs enfants choisissent de leur montrer.

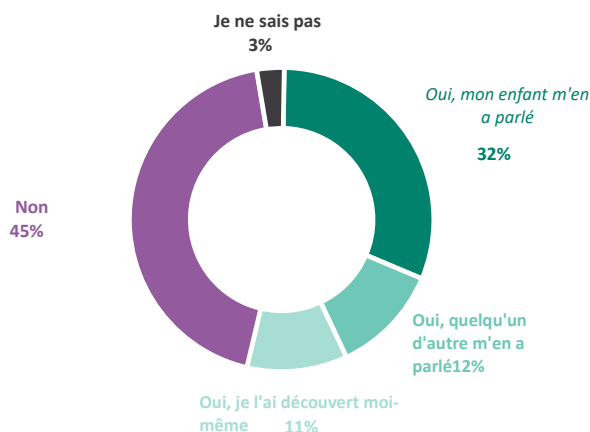
Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes



Q9a Votre enfant est-il déjà venu à vous, ou avez-vous déjà découvert, que votre enfant a eu une expérience négative en ligne?

Parents

Base : 10827 Parents dont l'enfant utilise les médias sociaux (régulièrement ou occasionnellement)



Trois tendances sociodémographiques ressortent des données. premièrement, la sensibilisation des parents aux expériences négatives augmente avec le nombre d'enfants de moins de 15 ans, passant de 45% chez les parents n'ayant pas d'autre enfant de moins de 15 ans à 65% chez ceux ayant trois enfants ou plus. Ce gradient reflète très probablement la multiplication mécanique des occasions d'incidents. Deuxièmement, et de manière plus contre-intuitive, les parents qui ont une vision positive des médias sociaux sont nettement plus conscients des incidents (76 %) que ceux qui ont une vision neutre ou négative (46 % et 54 % respectivement). Cette tendance pourrait hypothétiquement s'expliquer par le fait que les adolescents sont plus enclins à se confier à des parents qui ne stigmatisent pas l'utilisation des médias sociaux. Enfin, les parents dont l'enfant a commencé à utiliser les médias sociaux avant l'âge de 10 ans signalent plus d'incidents (69 %) que ceux dont l'enfant a commencé entre 10 et 13 ans (53 %), ce qui est cohérent avec les données relatives aux adolescents, qui ont précédemment montré que l'entrée précoce dans les médias sociaux est associée à une exposition plus élevée au contenu négatif.

Les données nationales sur la sensibilisation des parents aux incidents montrent des variations substantielles. Malte, le Danemark, le Luxembourg, l'Estonie, l'Irlande, Chypre, la Suède sont en tête du classement, tandis que la Grèce, l'Italie, la France, le Portugal et

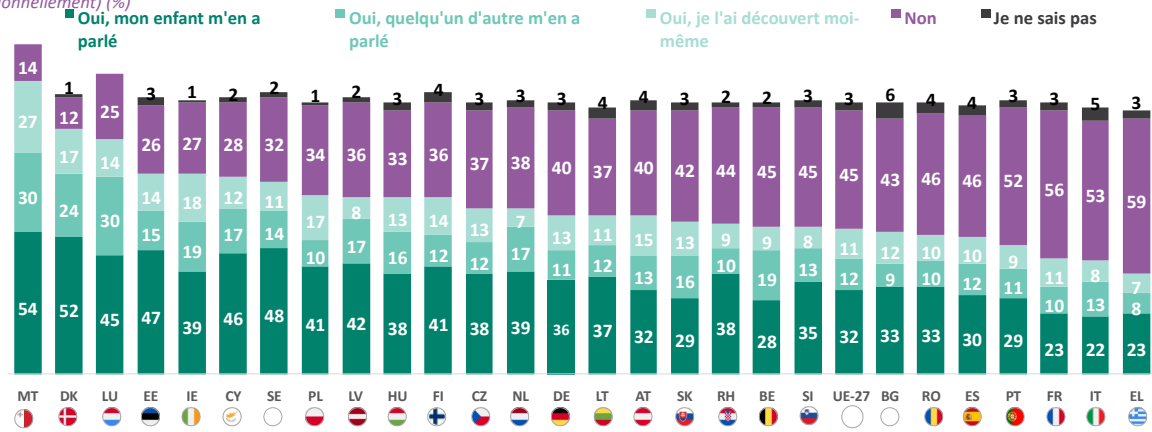
l'Espagne sont en bas. Dans tous les États membres, la divulgation directe de l'enfant est le principal mode de découverte, bien que sa part varie considérablement d'un pays à l'autre.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q9a Votre enfant est-il déjà venu à vous, ou avez-vous déjà découvert, que votre enfant a eu une expérience négative en ligne?

Parents

Base : 10827 Parents dont l'enfant utilise les médias sociaux (régulièrement ou occasionnellement) (%)



(*) Le total dépasse 100%, car les répondants ont été autorisés à donner plusieurs réponses.

6. Stratégies de protection et attentes réglementaires

6.1 - Réponses parentales à la suite d'incidents en ligne

Lorsque les parents prennent conscience d'une expérience négative en ligne impliquant leur enfant, le dialogue est de loin la réponse la plus courante.

63% des parents qui ont détecté un rapport d'incident ont discuté de la situation avec leur enfant, avant toute autre action. Ce modèle fait écho au mode dominant de sensibilisation identifié dans la section précédente, où les parents apprennent principalement sur les incidents par la propre divulgation de l'enfant: Ils répondent d'abord en rouvrant ce canal de conversation. L'adaptation des règles ou la supervision des activités en ligne suit comme la deuxième action, citée par 36%, bien derrière le dialogue. Le signalement de l'incident à la plate-forme ou au site Web est mentionné par 22% des parents, la demande de conseils auprès d'amis, de la famille ou de professionnels par 21%, et le contact avec une autorité publique par seulement 9%. L'escalade institutionnelle et basée sur les plateformes reste donc une réponse minoritaire chez les parents qui prennent conscience d'un incident.

Quelques différences sociodémographiques apparaissent. Le dialogue avec l'enfant est un peu plus fréquent chez les mères, chez les parents plus âgés (dont les enfants sont généralement plus âgés également) et chez les parents dont l'enfant a reçu un smartphone avant l'âge de 10 ans. Inversement, les parents plus jeunes sont légèrement plus enclins à ajuster les règles de surveillance ou à signaler l'incident à la plate-forme. L'ampleur de ces différences reste limitée, ce qui suggère que la hiérarchie globale des réponses (dialogue d'abord, ajustement des règles ensuite, escalade institutionnelle en dernier) s'applique à la plupart des groupes sociodémographiques.

La même stabilité est observée au niveau national. Bien que la part précise de chaque réponse varie d'un État membre à l'autre, discuter de la situation avec l'enfant est la réaction la plus citée dans tous les pays, à l'exception de Malte, où l'adaptation des règles ou de la surveillance occupe la première place. Dans la plupart des pays, l'ajustement des règles ou de la supervision vient en deuxième position, tandis que le signalement de la question à la plate-forme et le contact avec une autorité publique restent des réponses minoritaires.

Q9b Qu'avez-vous fait lorsque vous avez pris conscience du fait que votre enfant avait eu une expérience négative en ligne?

Parents

Base : 5665 Parents qui savent que leur enfant a eu une expérience négative en ligne (%)



(*) Le total dépasse 100%, car les répondants ont été autorisés à donner plusieurs réponses.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

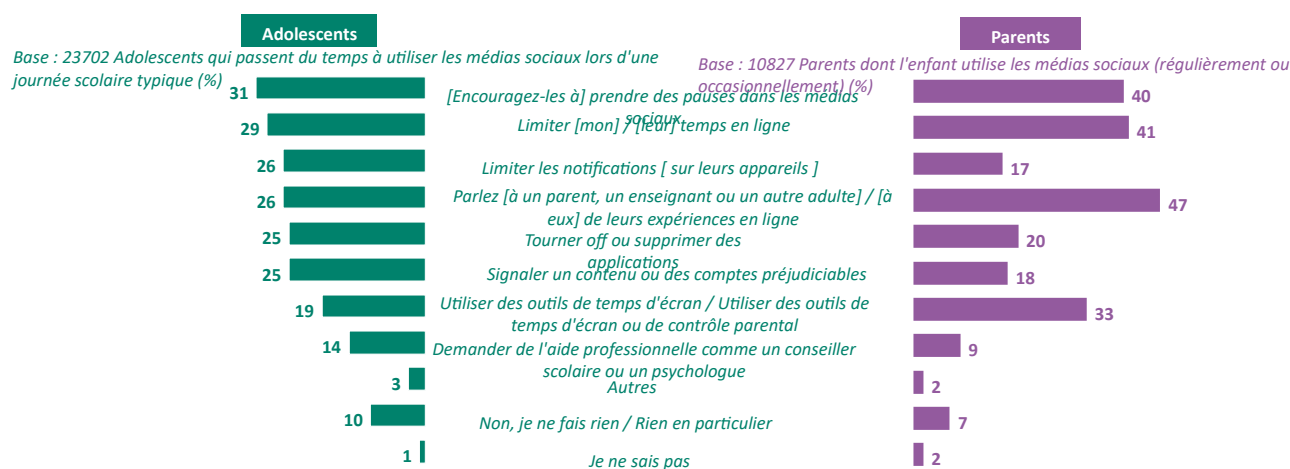
6.2 - Stratégies de protection et perception des acteurs

Les schémas d'action protectrice montrent que les parents adoptent un ensemble diversifié de stratégies, dominées par le dialogue et l'encouragement plutôt que par une contrainte stricte.

Parler avec l'enfant de son expérience en ligne est de loin la mesure la plus citée (47 %), suivie de la limitation du temps en ligne (41 %) et des pauses encourageantes dans les médias sociaux (40 %). Les mesures plus coercitives ou externes sont notamment moins fréquentes: Les outils de contrôle parental sont cités par 33% des parents, la suppression des applications par 20%, le signalement de contenu préjudiciable par 18%, et la recherche d'aide professionnelle par seulement 9%, la part la plus faible parmi toutes les mesures. Du côté des adolescents, et tel que rapporté par les adolescents eux-mêmes, la hiérarchie est nettement moins prononcée: la plupart des mesures sont citées par un répondant sur cinq et un sur trois, et seuls 10 % déclarent ne rien faire en particulier. Une relative asymétrie émerge cependant sur le dialogue: Seulement 26% des adolescents disent parler à un parent, un enseignant ou un autre adulte de ce qu'ils vivent en ligne, contre 47% des parents qui disent tenir cette conversation. Les adolescents semblent également plus enclins que leurs

parents à limiter les notifications (26% contre 17%), à signaler les contenus préjudiciables (25% contre 18%) et à demander de l'aide professionnelle (14% contre 9%), ce qui indique une forme d'auto-protection qui complète l'action parentale.

Q11/Q10 Faites-vous l'une des actions suivantes pour protéger [votre] / [le] bien-être mental [de votre enfant] lorsque [ils utilisent] / [ils utilisent] les médias sociaux?



(*) Le total dépasse 100%, car les répondants ont été autorisés à donner plusieurs réponses.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Deux modèles se distinguent de l'analyse sociodémographique du côté parental. Les parents qui ont une vision positive des écrans sont nettement moins interventionnistes sur la plupart des mesures, avec des écarts d'environ quinze points de pourcentage par rapport à la moyenne européenne en matière de dialogue, de limitation du temps et d'encouragement à la rupture. Inversement, les parents dont l'enfant a commencé à utiliser les médias sociaux avant l'âge de 10 ans privilégient le dialogue (52%) et l'encouragement des pauses (51%) plus que la moyenne, et s'appuient légèrement moins sur les outils de contrôle parental, suggérant une adaptation expérientielle vers des pratiques plus douces au fil du temps.

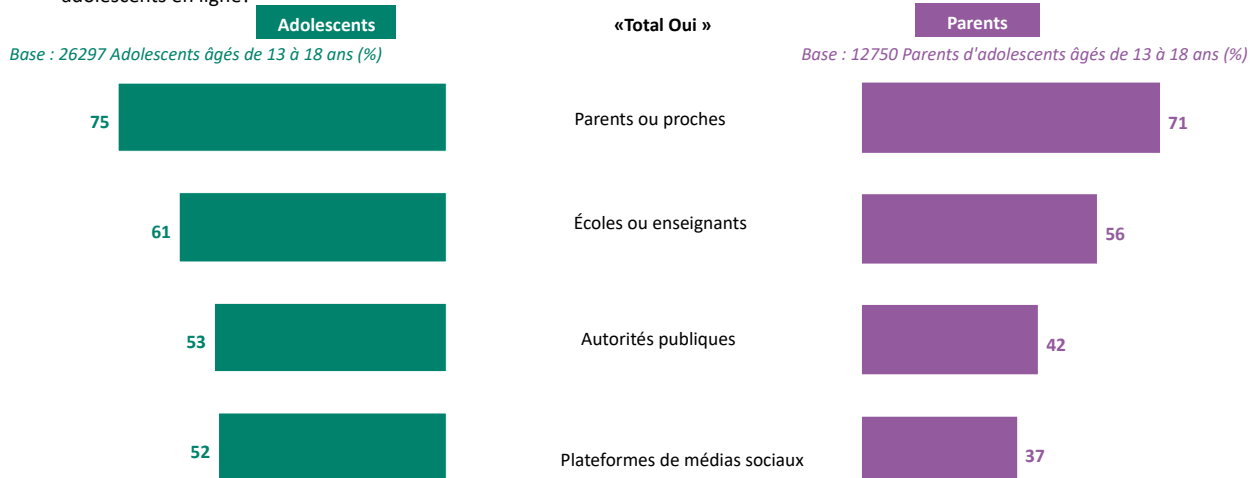
Deux modèles se distinguent parmi les adolescents eux-mêmes. Ceux qui ont commencé à utiliser les médias sociaux avant l'âge de 10 ans comptent moins sur les outils structurés (applications de temps d'écran 14% contre 19% en moyenne) et sur l'aide professionnelle (10% contre 14%) et sont légèrement plus susceptibles de ne rien faire en particulier (13% contre 10%), ce qui suggère une forme d'accoutumance qui adoucit les réflexes d'autoprotection au fil du temps. Les adolescents plus jeunes (13-14 ans) rapportent des taux plus élevés de dialogue avec un parent, un enseignant ou un autre adulte (32%, contre 26% en moyenne), ce qui indique que

adultes qui se rétrécit progressivement avec l'âge.

Les perceptions des acteurs qui protègent le bien-être mental des jeunes en ligne suivent la même hiérarchie dans les deux populations: la famille d'abord, les écoles ensuite, les pouvoirs publics ensuite, les plateformes de médias sociaux enfin. Les parents et les proches sont considérés comme faisant assez par 71% des parents et 75% des adolescents, le léger dépassement du côté adolescent reflétant le dialogue établi entre les deux. Les écoles et les enseignants suivent à un niveau comparable, 56% des parents et 61% des adolescents leur accordant une nette majorité de confiance. La confiance diminue sensiblement pour les autorités publiques (42% des parents, 53% des adolescents) et encore pour les plateformes de médias sociaux (37% des parents, 52% des adolescents), l'acteur le moins bien noté de tous.

Un schéma cohérent traverse les quatre acteurs: les parents sont systématiquement plus critiques que les adolescents, et l'écart se creuse à mesure que l'on passe d'acteurs proches (parents, écoles) à des acteurs institutionnels (autorités, plateformes). L'écart le plus important, observé sur les plateformes à quinze points de pourcentage, met en évidence

Q12 Pensez-vous que chacun des éléments suivants en fait suffisamment pour protéger le bien-être mental des adolescents en ligne?



les premières années de l'adolescence restent une période de communication ouverte avec les

une divergence générationnelle concernant cet acteur.

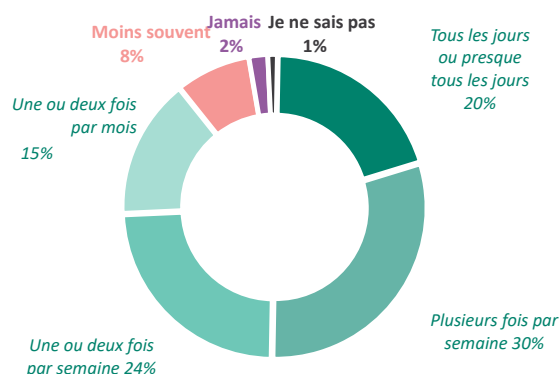
Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Ces données corroborent la place centrale du dialogue identifiée précédemment. Les trois quarts des parents (74 %) déclarent parler avec leur enfant de ce qu'ils font ou vivent sur les médias sociaux au moins une fois par semaine, y compris un parent sur cinq (20 %) qui le fait tous les jours ou presque tous les jours, 30 % plusieurs fois par semaine et 24 % une ou deux fois par semaine. Le quart restant (25%) rapporte un rythme moins régulier, avec 15% parlant une ou deux fois par mois, 8% moins souvent et 2% jamais. Dans l'ensemble de l'UE, le dialogue parental sur l'utilisation des médias sociaux apparaît donc comme une pratique courante et intégrée pour la grande majorité des ménages dont l'adolescent est sur les médias sociaux.

Parents

Base : 10827 Parents dont l'enfant utilise les médias sociaux (régulièrement ou occasionnellement)



Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

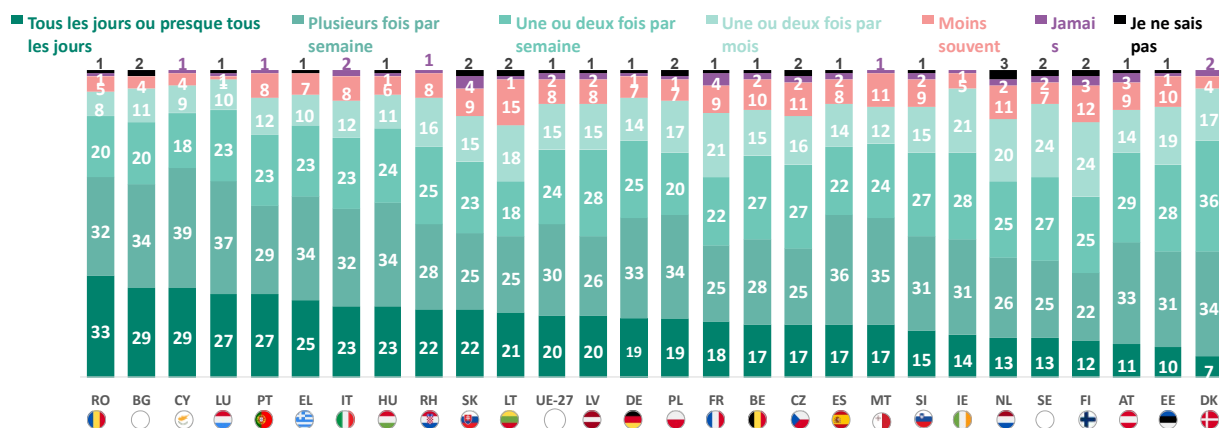
Quelques différences sociodémographiques apparaissent dans la fréquence du dialogue parent-enfant. Les conversations quotidiennes sont plus souvent rapportées par les mères que par les pères (24 % contre 15 %), par les parents âgés de 30 à 39 ans que par les parents plus âgés (23 % contre 18 %) et par les parents ayant au moins trois enfants à la maison que ceux qui n'en ont pas (24 % contre 16 %). Le temps que l'enfant passe réellement sur les écrans, cependant, a peu d'incidence sur la fréquence de la conversation: les parents dont l'adolescent utilise fortement les écrans et les parents dont l'adolescent les utilise légèrement rapportent des rythmes similaires. Les données au niveau national montrent une grande variation dans la fréquence du dialogue parent-enfant sur l'utilisation des médias sociaux. Les conversations quotidiennes sont les plus fréquentes en Roumanie et en Bulgarie (33 % et 29 % respectivement), suivies de Chypre, du Luxembourg, du Portugal et de la Grèce, qui se situent tous entre 25 % et 29 %. Elles sont nettement moins fréquentes dans les pays nordiques, avec le Danemark à 7 %, la Finlande à 12 % et la Suède à 13 %, et à des niveaux similaires en Estonie, en Autriche et en Irlande. Sur le taux agrégé de conversation hebdomadaire, l'écart atteint près de trente points, passant de 87% au Luxembourg et 86% à Chypre à 59% en Finlande. La variation ne suit pas de près les différences entre les pays en ce qui concerne le temps passé devant un écran chez les adolescents, ce qui suggère

qu'elle reflète des modèles plus larges de communication familiale.

Q11 À quelle fréquence parlez-vous avec votre enfant de ce qu'il fait ou de ce qu'il vit sur les médias sociaux?

Parents

Base : 10827 Parents dont l'enfant utilise les médias sociaux (régulièrement ou occasionnellement) (%)



Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

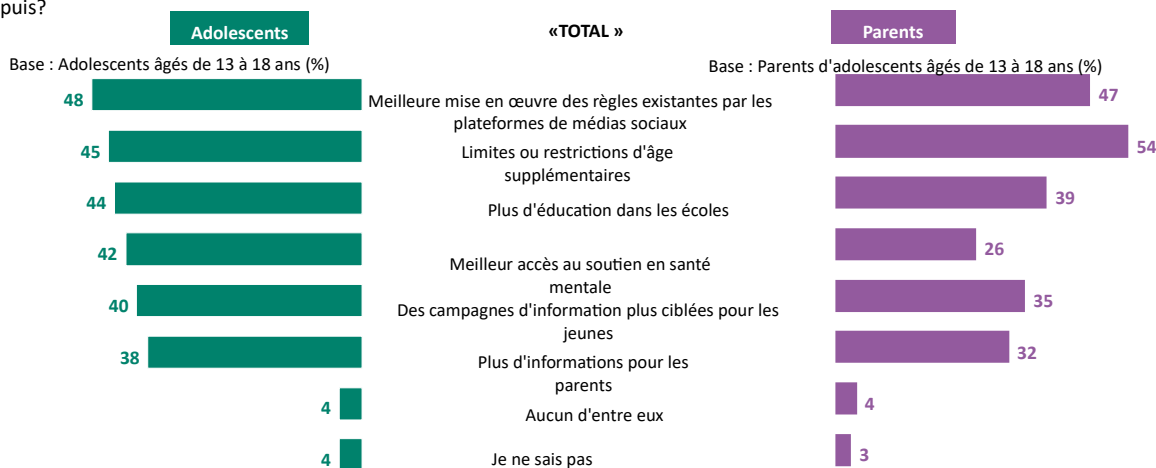
6.3 - Un mandat d'action intergénérationnel

appellent une réponse globale plutôt qu'une réponse unique.

En ce qui concerne les actions qui contribueraient le plus à améliorer le bien-être mental des adolescents en ligne, les deux populations convergent vers une seule priorité commune: 47% des parents et 48% des adolescents appellent à une meilleure mise en œuvre des règles existantes de la plateforme

Au-delà de cette convergence, deux divergences ressortent. Les parents poussent plus fortement pour les limites d'âge et les restrictions (54% contre 45% des adolescents), qui constituent la mesure la plus citée du côté parental. Les adolescents, quant à eux, réclament nettement plus souvent un meilleur accès au soutien en santé mentale (42% contre 26% des parents), la plus grande divergence entre les deux populations sur cette question. Les autres mesures, y compris une plus grande éducation dans les écoles, des campagnes d'information plus ciblées et davantage d'informations pour les parents, sont soutenues par 32 % à 44 % des deux côtés sans divergence majeure. La liste des priorités parentales indique un seul levier dominant (limites d'âge), tandis que la liste des adolescents est nettement plus plate, avec quatre mesures comprises entre 42% et 48%, ce qui suggère que les adolescents eux-mêmes

Q13 Pour améliorer le bien-être mental des jeunes en ligne, laquelle des actions suivantes vous semble la plus effective? Tout d'abord?
Et puis?



(*) Le total dépasse 100%, car les répondants ont été autorisés à donner plusieurs réponses.

7. Spécifications techniques

Entre le 30 mars et le 16 avril 2026, Demoscopy a réalisé cet Eurobaromètre Flash 579 à la demande de la direction générale de la santé et de la sécurité alimentaire (DG SANTE) de la Commission européenne. Il s'agit d'une enquête coordonnée par la direction générale de la communication (unité «Opinion publique et engagement des citoyens» de la DG COMM).

Cet Eurobaromètre Flash couvre les adolescents (âgés de 13 à 18 ans) et les parents ayant des enfants à charge, dans l'ensemble des 27 États membres de l'UE. Au total, 39 047 entretiens ont été réalisés (26 297 adolescents et 12 750 parents) par le biais de l'interview sur le Web assistée par ordinateur (CAWI).

Nombre d'entretiens par pays

		Jeunes	Parents			Jeunes	Parents
UE	UE	26297	12750	LV	Lettonie	1000	500
BE	Belgique	1016	500	LT	Lituanie	1000	500
BG	Bulgarie	1000	500	LU	Luxembourg	500	250
CZ	République tchèque	1000	500	HU	Hongrie	1000	500
DK	Danemark	1000	500	MT	Malte	595	250
DE	Allemagne	1121	500	NL	Pays-Bas	1029	500
EE	Estonie	1000	500	AT	Autriche	1040	500
IE	Irlande	1041	500	PL	Pologne	1000	500
EL	Grèce	1000	500	PT	Portugal	1000	500
ES	Espagne	1052	500	RO	Roumanie	1042	500
FR	France	1043	500	SI	Slovénie	1033	500
HR	Croatie	1000	500	SK	Slovaquie	1000	500
IT	Italie	1051	500	FI	finlande	1000	500
CY	Chypre	597	250	SE	Suède	1137	500

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes**Marge d'erreur**

Les résultats de l'enquête sont soumis à des tolérances d'échantillonnage. La «marge d'erreur» quantifie l'incertitude relative aux résultats d'une enquête (ou la confiance dans ceux-ci). En règle générale, plus il y a d'entrevues (taille de l'échantillon), plus la marge d'erreur est faible. Un échantillon de 500 unités produira une marge d'erreur ne dépassant pas 4,4 points de pourcentage et un échantillon de 1 000 unités produira une marge d'erreur ne dépassant pas 3,1 points de pourcentage.

Marges statistiques dues aux tolérances d'échantillonnage

(au niveau de confiance de 95 %)

	Différentes tailles d'échantillons sont en rangées			divers résultats observés sont en colonnes			
	0,05	0,1	0,25	0,5	0,75	0,9	0,95
n=50	± 6,0	± 8,3	±12,0	±13,9	±12,0	± 8,3	± 6,0
n=100	±4,3	±5,9	± 8,5	± 9,8	± 8,5	±5,9	±4,3
n=200	±3,0	±4,2	± 6,0	± 6,9	± 6,0	±4,2	±3,0
n=500	±1,9	±2,6	±3,8	±4,4	±3,8	±2,6	±1,9
n=1000	± 1,4	±1,9	±2,7	±3,1	±2,7	±1,9	± 1,4
n=1500	±1,1	±1,5	±2,2	±2,5	±2,2	±1,5	±1,1
n=2000	±1,0	±1,3	±1,9	±2,2	±1,9	±1,3	±1,0

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Commentaires

Un rapport intéressant, avec des références scientifiques dans certaines notes de bas de page.

Il est un peu dommage que les légendes des illustrations soient de si petite taille (parfois 5,4 ou 6,2), mais il est bon qu'elles soient sous-titrées à l'aide de chaînes de texte appropriées.

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

8. Questionnaire

Mode d'entretien: En ligne (CAWI)

Population cible: Adolescents (âgés de 13 à 18 ans) et Parents ayant des enfants à charge

Couverture : 27 États membres de l'UE

dates des travaux sur le terrain: 30 mars au 16 avril 2026

Taille de l'échantillon: 39 047 entretiens: 26 297 adolescents (environ 1 000 par pays) et 12 750 parents (environ 500 par pays)

Les questions sociodémographiques abordées sont les suivantes: âge, sexe, région de résidence, niveau d'éducation, urbanisation, composition du ménage.

QUESTIONNAIRE A - JEUNESSE (13-18 ans)

Expériences de troubles mentaux ou physiques

Q1. Laquelle des situations suivantes, le cas échéant, vous est arrivée au cours des 30 derniers jours?

(SÉLECTIONNEZ TOUT CE QUI S'APPLIQUE)

(Instructions de script: MULTIPLE – RANDOMISÉ – Aucun des éléments ci-dessus & DK = EXCLUSIF)

1. Ne pas avoir assez de temps pour rencontrer des amis en personne
2. Ne pas avoir assez de temps à passer avec sa famille
3. Ne pas avoir assez de temps pour vos loisirs (par exemple, le sport, la musique, la lecture ou d'autres activités que vous aimez)
4. Ne pas avoir assez de temps pour faire de l'exercice physique
5. trouver qu'il est difficile de se concentrer ou de rester concentré
6. Se sentir très fatigué ou submergé
7. Douleur dans le dos, le cou ou les poignets
8. Yeux fatigués
9. Maux de tête
10. Problèmes de sommeil (par exemple difficulté à s'endormir ou à ne pas bien dormir)
11. Manger moins sainement que d'habitude (par exemple sauter des repas ou manger plus d'aliments malsains)
12. Utilisation de substances (telles que le tabac ou les produits à base de nicotine, l'alcool ou les drogues)
13. Aucun des éléments ci-dessus
14. Je ne sais pas

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

U se d'écrans

Q2a. Combien de temps en moyenne pensez-vous passer sur les écrans (smartphone, ordinateur, tablette, télévision, console de jeu inclus) dans ... total?

(UNE RÉPONSE UNIQUEMENT)

SI VOUS N'UTILISEZ PAS D'ÉCRÈNES, TYPE 0 POUR LES HEURES ET 0 POUR LES MINUTES

SI VOUS UTILISEZ DES ÉCRÈNES POUR MOINS D'UNE HEURE, LE TYPE 0 POUR LES HEURES ET LE NOMBRE DE MINUTES

SI VOUS NE CONNAISSEZ PAS LE TYPE EN 99 HEURES ET PROCÈS-VERBAL

Nombre d'heures Nombre de minutes

Temps passé sur les écrans par jour

1. Lors d'une journée scolaire typique

2. Pendant le week-end (samedi ou dimanche)

T ime dépensé sur des écrans à des fins différentes

DEMANDEZ SI Q2 <> 0 OU 99

Q3. Sur une journée typique (du lundi au vendredi), combien de temps en moyenne pensez-vous passer sur les écrans, pour chacun des éléments suivants?

(UNE RÉPONSE PAR LIGNE – INDIQUER LE NOMBRE D'HEURES DÉPENSÉES)

SI VOUS N'UTILISEZ PAS D'ÉCRAN POUR CETTE UTILISATION, TYPE 0 POUR LES HEURES ET 0 POUR LES MINUTES

SI VOUS UTILISEZ DES ÉCRÈNES POUR MOINS D'UNE HEURE, LE TYPE 0 POUR LES HEURES ET LE NOMBRE DE MINUTES

SI VOUS NE CONNAISSEZ PAS LE TYPE EN 99 HEURES ET PROCÈS-VERBAL

(Instructions de script: RÉPONSE EXCLUSIVE PAR LIGNE – RANDOMIZE 2 À 5)

Nombre d'heures Nombre de minutes

Objectifs scolaires ou devoirs

Utilisation des médias sociaux

Utilisation d'applications de messagerie

Regarder la télévision / vidéos / streaming

Jeux de hasard

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Auto-évaluation

Q4. Et, dans l'ensemble, diriez-vous que le temps que vous passez [sur les écrans / sur les médias sociaux] par jour est ... ?

(UNE RÉPONSE PAR LIGNE UNIQUEMENT)

(Instructions de script: EXCLUSIF – RANDOMIZE 1 et 2)

- Trop
 - À propos de la bonne quantité
 - Trop peu
 - Je ne sais pas
1. Sur les écrans
 2. Sur les réseaux sociaux

Je m'impact d'écrans

DEMANDEZ À TOUS

Q5. Dans l'ensemble, pensez-vous que les écrans ont un impact positif ou négatif sur la vie des jeunes de votre âge ?

(UNE RÉPONSE UNIQUEMENT)

(Instructions de script: EXCLUSIF)

1. Incidence très positive
2. Incidence plutôt positive
3. Incidences ni positives ni négatives
4. Incidence plutôt négative
5. Incidence très négative
6. Je ne sais pas

Raisons d'utiliser les médias sociaux

DEMANDEZ SI Q3.2 <> 0 OU 99

Q6. Quelles sont les principales raisons pour lesquelles vous utilisez les médias sociaux ? tout d'abord ? Et pour quelles autres raisons utilisez-vous les médias sociaux ?

(MULTIPLES RÉPONSES POSSIBLES) - (Instructions de script: firstly EST EXCLUSIF – 2 EST MULTIPLE – RANDOMISÉ 1 À 8 – DK = EXCLUSIF)

- Rester en contact avec vos amis ou votre famille
- Divertissement
- Suivre le contenu des influenceurs ou des créateurs
- Suivre des nouvelles ou recueillir des informations
- S'exprimer ou partager du contenu
- Participer à des discussions de groupe en ligne
- Obtenir des likes, des commentaires ou des followers
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Je n'ai rien d'autre à faire
- Je ne sais pas

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

1. Tout d'abord
2. Et pour quelles autres raisons?

Évaluation globale de l'impact des médias sociaux sur la santé mentale

DEMANDEZ SI Q3.2 <> 0 OU 99

Q7. Dans l'ensemble, diriez-vous que les médias sociaux ont un impact positif ou négatif sur votre bien-être mental (par exemple, votre humeur, votre niveau de stress ou ce que vous ressentez pour vous-même)?

(UNE RÉPONSE UNIQUEMENT)

(Instructions de script: EXCLUSIF)

1. Très positif
2. Plutôt positif
3. Ni positif ni négatif
4. Plutôt négatif
5. Très négatif
6. Je ne sais pas

Attitudes envers les expériences positives sur les médias sociaux

(INSCRIPTIONS SUR LES SCRIPTS: RANDOMIZE Q8 et Q9)

DEMANDEZ SI Q3.2 <> 0 OU 99

Q8. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou en désaccord avec les affirmations suivantes en ce qui concerne votre utilisation des médias sociaux?

(UNE RÉPONSE PAR LIGNE)

(Instructions de script: RÉPONSE EXCLUSIVE PAR LIGNE - RANDOMISÉE)

Tout à fait d'accord	Tendance à se mettre d'accord	Tendance à ne pas être d'accord	Totalement en désaccord	DK
----------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------	----

Les médias sociaux m'aident à me sentir connecté aux autres

Les médias sociaux m'ont mis de meilleure humeur

Les médias sociaux m'aident à m'exprimer

Les médias sociaux m'aident à me sentir plus confiant

J'apprends beaucoup sur les réseaux sociaux

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Attitudes à l'égard de l'impact négatif des médias sociaux sur la santé mentale

DEMANDEZ SI Q3.2 <> 0 OU 99

Q9. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou en désaccord avec les affirmations suivantes concernant votre utilisation des médias sociaux?

(UNE RÉPONSE PAR LIGNE)

(Instructions de script: RÉPONSE EXCLUSIVE PAR LIGNE - RANDOMISÉE)

	Tout à fait d'accord	Tendance à se mettre d'accord	Tendance à ne pas être d'accord	Totalement en désaccord	DK
Je me sens souvent stressé ou anxieux à cause des médias sociaux					
Lorsque j'utilise les médias sociaux, j'ai tendance à me comparer aux autres					
Je crains de manquer si je ne suis pas en ligne					
J'ai du mal à me concentrer à cause des médias sociaux					
Je me sens souvent laissé de côté lorsque je participe à des discussions en ligne					
J'ai du mal à m'endormir à cause des médias sociaux					
Je me sens souvent triste à cause des médias sociaux					

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Exposition aux risques sur les médias sociaux

DEMANDEZ SI Q3.2 <> 0 OU 99

Q10. Au cours des 3 derniers mois, avez-vous vu ou expérimenté l'un des éléments suivants lors de l'utilisation des médias sociaux?

(SÉLECTIONNEZ TOUT CE QUI S'APPLIQUE)

(Instructions de script: MULTIPLE – RANDOMISÉ – DK = EXCLUSIF)

1. Cyberintimidation ou harcèlement
2. Pression de respecter certaines normes corporelles
3. Pression sur la façon de regarder ou quoi acheter
4. Pression de partager des photos intimes
5. Contenu sexualisé non désiré
6. Contenus violents non désirés
7. Discours de haine
8. Informations fausses ou trompeuses
9. Contenu généré par l'IA qui était difficile à reconnaître
10. Promotion des jeux d'argent et de hasard
11. Promotion de produits malsains (tels que l'alcool et les produits alimentaires malsains)
12. Aucun d'entre eux
13. Je ne sais pas

Stratégies d'adaptation

DEMANDEZ SI Q3.2 <> 0 OU 99

Q11. Faites-vous l'une des choses suivantes pour protéger votre bien-être mental lorsque vous utilisez les médias sociaux?

(SÉLECTIONNEZ TOUT CE QUI S'APPLIQUE)

(Instructions de script: MULTIPLE – RANDOMISÉ – «Rien en particulier» & «DK» = EXCLUSIF)

1. Limiter mon temps en ligne
2. Faites des pauses dans les médias sociaux
3. Signaler un contenu ou des comptes préjudiciables
4. Parlez à un parent, un enseignant ou un autre adulte
5. Demander de l'aide professionnelle comme un conseiller scolaire ou un psychologue
6. Désactiver ou supprimer des applications
7. Limitation des notifications
8. Utilisation d'outils de temps d'écran
9. Autres
10. Non, je ne fais rien
11. Je ne sais pas

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Rôle des adultes

DEMANDEZ À TOUS

Q12. Pensez-vous que chacun des éléments suivants en fait suffisamment pour protéger le bien-être mental des jeunes en ligne?

(UNE RÉPONSE PAR LIGNE)

(Instructions de script: RÉPONSE EXCLUSIVE PAR LIGNE - RANDOMISÉE)

- Oui, définitivement
- Oui, dans une certaine mesure
- Non, pas vraiment
- Non, pas du tout
- Je ne sais pas / Je préfère ne pas dire

1. Parents ou proches
2. Écoles ou enseignants
3. Plateformes de médias sociaux
4. Autorités publiques

Mesure la plus efficace pour protéger les jeunes

Q13. Pour améliorer le bien-être mental des jeunes en ligne, quelles sont, selon vous, les actions les plus efficaces? Et puis?

(Instructions de script: «Et puis: MAX 2” – RANDOMISÉ – premièrement = EXCLUSIF / Aucun de ceux-ci / DK =

EXCLUSIF)

- Plus d'éducation dans les écoles
- Meilleure mise en œuvre des règles existantes par les plateformes de médias sociaux
- Limites ou restrictions d'âge supplémentaires
- Plus d'informations pour les parents
- Meilleur accès au soutien en matière de santé mentale
- Campagnes d'information plus ciblées à l'intention des jeunes
- Aucun d'entre eux
- Je ne sais pas

1. Tout d'abord
2. Et puis?

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Autres questions contextuelles possibles

L'âge quand on a commencé à utiliser les médias sociaux

DX1. À quel âge avez-vous commencé à utiliser les médias sociaux?

(UNE RÉPONSE UNIQUEMENT)

(Instructions de script: EXCLUSIF)

1. Avant l'âge de 10 ans
2. 10 ans
3. 11 ans
4. 12 ans
5. 13 ans
6. 14 ans
7. 15 ans
8. 16 ans
9. 17 ans
10. 18 ans
11. Je n'utilise pas les médias sociaux
12. Je ne sais pas

QUESTIONNAIRE B – Parents d'adolescents âgés de 13 à 18 ans

Utilisation des écrans

DEMANDEZ À TOUS

Expériences de troubles mentaux ou physiques

Q1. Laquelle des situations suivantes, le cas échéant, avez-vous remarqué arriver à votre enfant au cours des 30 derniers jours?

(SÉLECTIONNEZ TOUT CE QUI S'APPLIQUE) (Instructions de script: MULTIPLE – RANDOMISÉ – «Aucun des éléments ci-dessus» & «Ne sait pas» = EXCLUSIF)

1. Ne pas avoir assez de temps pour rencontrer des amis en personne
2. Ne pas avoir assez de temps à passer en famille
3. Ne pas avoir assez de temps pour les loisirs (par exemple, le sport, la musique, la lecture ou d'autres activités qu'ils aiment)
4. Ne pas avoir assez de temps pour faire de l'exercice physique
5. trouver qu'il est difficile de se concentrer ou de rester concentré
6. Se sentir très fatigué ou submergé
7. Douleur dans le dos, le cou ou les poignets
8. Yeux fatigués
9. Maux de tête
10. Problèmes de sommeil (par exemple difficulté à s'endormir ou à ne pas bien dormir)
11. Manger moins sainement que d'habitude (par exemple sauter des repas ou manger plus d'aliments malsains)
12. Utilisation de substances (telles que le tabac ou les produits à base de nicotine, l'alcool ou les drogues)
13. Aucun des éléments ci-dessus
14. Je ne sais pas

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Q2. Combien de temps estimez-vous que votre enfant passe sur les écrans (smartphone, ordinateur, tablette, télévision, console de jeu inclus) dans ... total?

(UNE RÉPONSE PAR LIGNE UNIQUEMENT)

SI VOTRE ENFANT N'UTILISE PAS D'ÉCRAN, TYPE 0 POUR LES HEURES ET 0 POUR LES MINUTES

SI VOTRE ENFANT UTILISE DES ÉCRÈNES POUR MOINS D'UNE HEURE, LE TYPE 0 POUR LES HEURES ET LE NOMBRE DE MINUTES

SI VOUS NE CONNAISSEZ PAS LE TYPE EN 99 HEURES ET PROCÈS-VERBAL

Nombre d'heures Nombre de minutes

Temps passé sur les écrans par jour

1. Lors d'une journée scolaire typique
2. Pendant le week-end (samedi ou dimanche)

Auto-évaluation

Q3. Et, dans l'ensemble, diriez-vous que le temps que votre enfant passe [sur les écrans / sur les médias sociaux] par jour est ...?

(UNE RÉPONSE PAR LIGNE SEULEMENT) (Instructions de script: EXCLUSIF – RANDOMIZE 1 et 2)

- Trop
 - À propos de la bonne quantité
 - Trop peu
 - Je ne sais pas
1. Sur les écrans
 2. Sur les réseaux sociaux

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Impact global des écrans

DEMANDEZ À TOUS

Q4. Dans l'ensemble, pensez-vous que les écrans ont une incidence positive ou négative sur la vie des jeunes de l'âge de votre enfant?

(UNE RÉPONSE UNIQUEMENT) (Instructions de script: EXCLUSIF)

1. Incidence très positive
2. Incidence plutôt positive
3. Incidences ni positives ni négatives
4. Incidence plutôt négative
5. Incidence très négative
6. Je ne sais pas

Niveau de préoccupation

DEMANDEZ À TOUS

Q5. Êtes-vous préoccupé ou non par chacun des aspects suivants de l'utilisation de l'écran de votre enfant?

(UNE RÉPONSE PAR LIGNE) (Instructions de script: RÉPONSE EXCLUSIVE PAR LIGNE – RANDOMISÉE)

	Très préoccupé	Assez préoccupé	Pas très préoccupé	Pas du tout concerné	DK
Le risque que votre enfant soit exposé à des contenus nuisibles ou inappropriés en ligne					
L'impact de l'utilisation de l'écran sur le sommeil de votre enfant					
L'impact de l'utilisation de l'écran sur les performances scolaires de votre enfant					
Le risque que votre enfant soit contacté par des étrangers en ligne					

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Utilisation des médias sociaux

DEMANDEZ À TOUS

Parlons maintenant spécifiquement des médias sociaux.

DX1. À votre connaissance, votre enfant utilise-t-il les médias sociaux?

(UNE RÉPONSE UNIQUEMENT) (Instructions de script: EXCLUSIF)

1. Oui, régulièrement
2. Oui, occasionnellement
3. Non
4. Je ne sais pas

Contextuel – filtrer la question pour la section consacrée aux médias sociaux

ASK Q6 SI DX1 = 1 OU 2

Évaluation globale de l'impact des médias sociaux sur la santé mentale

Q6. Dans l'ensemble, diriez-vous que les médias sociaux ont un impact positif ou négatif sur le bien-être de votre enfant (par exemple, son humeur, son niveau de stress ou son estime de soi)?

(UNE RÉPONSE UNIQUEMENT) (Instructions de script: EXCLUSIF)

1. Très positif
2. Plutôt positif
3. Ni positif ni négatif
4. Plutôt négatif
5. Très négatif
6. Je ne sais pas

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes**(INSCRIPTIONS SUR LES SCRIPTS: RANDOMIZE Q7 et Q8)****DEMANDER Q7 SI DX1 = 1 OU 2*****Expériences positives perçues sur les médias sociaux*****Q7. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou en désaccord avec les affirmations suivantes concernant l'utilisation des médias sociaux par votre enfant?***(UNE RÉPONSE PAR LIGNE) (Instructions de script: RÉPONSE EXCLUSIVE PAR LIGNE – RANDOMISÉE)*

	Tout à fait d'accord	Tendance à se mettre d'accord	Tendance à ne pas être d'accord	Totalement en désaccord	DK
--	-------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	----

Les médias sociaux aident mon enfant à se sentir connecté aux autres

Mon enfant semble être de meilleure humeur lorsqu'il utilise les médias sociaux

Les médias sociaux aident mon enfant à s'exprimer

Mon enfant apprend beaucoup sur les réseaux sociaux

Impacts négatifs perçus des médias sociaux sur la santé mentale**DEMANDER Q8 SI DX1 = 1 OU 2****Q8. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou en désaccord avec les affirmations suivantes concernant l'utilisation des médias sociaux par votre enfant?***(UNE RÉPONSE PAR LIGNE) (Instructions de script: RÉPONSE EXCLUSIVE PAR LIGNE – RANDOMISÉE)*

	Tout à fait d'accord	Tendance à se mettre d'accord	Tendance à ne pas être d'accord	Totalement en désaccord	DK
--	-------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------	----

Mon enfant se sent souvent stressé ou anxieux à cause des médias sociaux

Lorsque j'utilise les médias sociaux, mon enfant a tendance à se comparer aux autres

Mon enfant s'inquiète de manquer s'il n'est pas en ligne tout le temps

Mon enfant a du mal à se concentrer à cause des médias sociaux

Mon enfant a du mal à s'endormir à cause des médias sociaux

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Expérience de l'expérience négative de l'enfant en ligne

DEMANDER Q9a SI DX1 = 1 OU 2

Q9a. Votre enfant est-il déjà venu à vous, ou avez-vous déjà découvert, que votre enfant a eu une expérience négative en ligne?

(MULTIPLES RÉPONSES POSSIBLES) (Instructions de script: MULTIPLE - NO / DK = EXCLUSIF)

1. Oui, mon enfant m'en a parlé
2. Oui, quelqu'un d'autre m'en a parlé
3. Oui, je l'ai découvert moi-même
4. Non
5. Je ne sais pas

DEMANDER Q9b SI Q9a = 1, 2 OU 3

Q9b. Qu'avez-vous fait lorsque vous avez pris conscience du fait que votre enfant avait une expérience négative en ligne?

(SÉLECTIONNEZ TOUT CE QUI S'APPLIQUE) (Instructions de script: MULTIPLE – «Ne sait pas» = EXCLUSIF)

1. J'ai discuté de la situation avec mon enfant
2. J'ai ajusté les règles ou la supervision des activités en ligne
3. J'ai signalé le problème à la plate-forme ou au site Web
4. J'ai contacté une autorité publique
5. J'ai demandé conseil à des amis, de la famille ou des professionnels
6. Je n'ai rien fait en particulier
7. Autres
8. Je ne sais pas

Exposition aux risques sur les médias sociaux

ASK Q9c SI DX1 = 1 OU 2

Q9c. Au cours des 3 derniers mois, votre enfant a-t-il vu ou vécu l'une des choses suivantes lors de l'utilisation des médias sociaux?

(SÉLECTIONNEZ TOUT CE QUI S'APPLIQUE) (Instructions de script: MULTIPLE – RANDOMISÉ – «Aucun de ceux-ci» & «Ne sait pas» = EXCLUSIF)

1. Cyberintimidation ou harcèlement
2. Pression de respecter certaines normes corporelles
3. Pression sur la façon de regarder ou quoi acheter
4. Pression de partager des photos intimes
5. Contenu sexualisé non désiré
6. Contenus violents non désirés
7. Discours de haine
8. Informations fausses ou trompeuses
9. Contenu généré par l'IA qui était difficile à reconnaître
10. Promotion des jeux d'argent et de hasard
11. Promotion de produits malsains (tels que l'alcool et les produits alimentaires malsains)
12. Aucun d'entre eux

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

13. Je ne sais pas

Médiation parentale et stratégies d'adaptation

ASK Q10 SI DX1 = 1 OU 2

Q10. Faites-vous l'une des actions suivantes pour protéger le bien-être mental de votre enfant lorsqu'il utilise les médias sociaux?

(SÉLECTIONNEZ TOUT CE QUI S'APPLIQUE) (Instructions de script: MULTIPLE – RANDOMISÉ – «Rien en particulier» & «Ne sait pas» = EXCLUSIF)

- a. Limiter leur temps en ligne
- b. Encouragez-les à faire des pauses dans les médias sociaux
- c. Signaler un contenu ou des comptes préjudiciables
- d. Parlez-leur de leurs expériences en ligne
- e. Signaler un contenu ou des comptes préjudiciables
- f. Demander l'aide d'un professionnel comme un conseiller scolaire ou un psychologue
- g. Désactiver ou supprimer des applications
- h. Limiter les notifications sur leurs appareils
- i. Utiliser des outils de temps d'écran ou de contrôle parental
- j. autres
- k. Rien en particulier
- l. Je ne sais pas

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Communication sur les expériences en ligne

DEMANDER Q11 SI DX1 = 1 OU 2

Q11. À quelle fréquence parlez-vous avec votre enfant de ce qu'il fait ou de ce qu'il vit sur les médias sociaux?

(UNE RÉPONSE UNIQUEMENT) (Instructions de script: EXCLUSIF)

1. Tous les jours ou presque tous les jours
2. Plusieurs fois par semaine
3. Une ou deux fois par semaine
4. Une ou deux fois par mois
5. Moins souvent
6. Jamais
7. Je ne sais pas

Rôle des acteurs

DEMANDEZ À TOUS

Q12. Pensez-vous que chacun des éléments suivants en fait suffisamment pour protéger le bien-être mental des jeunes en ligne?

(UNE RÉPONSE PAR LIGNE) (Instructions de script: RÉPONSE EXCLUSIVE PAR LIGNE – RANDOMISÉE)

	Oui, certainement	Oui, dans une certaine mesure	Non, pas vraiment	Non, pas du tout	DK
--	-------------------	-------------------------------	-------------------	------------------	----

Parents ou proches

Écoles ou enseignants

Plateformes de médias sociaux

Autorités publiques

Mesures les plus efficaces pour protéger les jeunes

Q13. Pour améliorer le bien-être mental des jeunes en ligne, quelles sont, selon vous, les actions les plus efficaces? Et puis?

Impact du temps d'écran excessif et des médias sociaux sur la santé mentale des jeunes

Instructions de script: «Et puis: MAX 2” – RANDOMISÉ – premièrement = EXCLUSIF / DK = EXCLUSIF)

- Plus d'éducation dans les écoles
- Meilleure mise en œuvre des règles existantes par les plateformes de médias sociaux
- Limites ou restrictions d'âge supplémentaires
- Plus d'informations pour les parents
- Meilleur accès au soutien en matière de santé mentale
- Campagnes d'information plus ciblées à l'intention des jeunes
- Aucun d'entre eux
- Je ne sais pas

1. Tout d'abord
2. Et puis?

Questions contextuelles supplémentaires

DEMANDEZ À TOUS

DX2. À votre connaissance, à quel âge votre enfant a-t-il commencé à utiliser les médias sociaux?

(UNE RÉPONSE UNIQUEMENT) (Instructions de script: EXCLUSIF)

1. Avant l'âge de 10 ans
2. 10 ans
3. 11 ans
4. 12 ans
5. 13 ans
6. 14 ans
7. 15 ans
8. 16 ans
9. 17 ans
10. 18 ans
11. Mon enfant n'utilise pas les médias sociaux
12. Je ne sais pas