



# Communiqué de presse

26.08.2019

---

## Les jeunes se préoccupent davantage du « always on » que les adultes

**Les jeunes réfléchissent plus que les adultes à leur utilisation d'Internet. Ils vivent la connexion permanente de manière essentiellement positive, tout en étant conscients que des règles et des limites sont nécessaires pour la gérer. La brochure « Always on. Comment les jeunes vivent-ils la connexion permanente ? » publiée aujourd'hui par la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ) présente les principaux résultats d'une enquête menée auprès de 1001 jeunes de 16 à 25 ans.**

Les médias numériques ont une grande importance pour les jeunes, qui les utilisent de manière intensive et diversifiée. Durant leur temps libre, les 16-25 ans sont en ligne quatre heures par jour en moyenne, contre deux heures et demie pour les personnes âgées de 40 à 55 ans. Les services de messagerie instantanée, les réseaux sociaux, les courriels et les portails vidéo sont très largement utilisés. Les 16-25 ans apprécient avant tout le fait d'être en contact avec d'autres personnes, de pouvoir rechercher des informations pour l'école ou le travail et de se divertir.

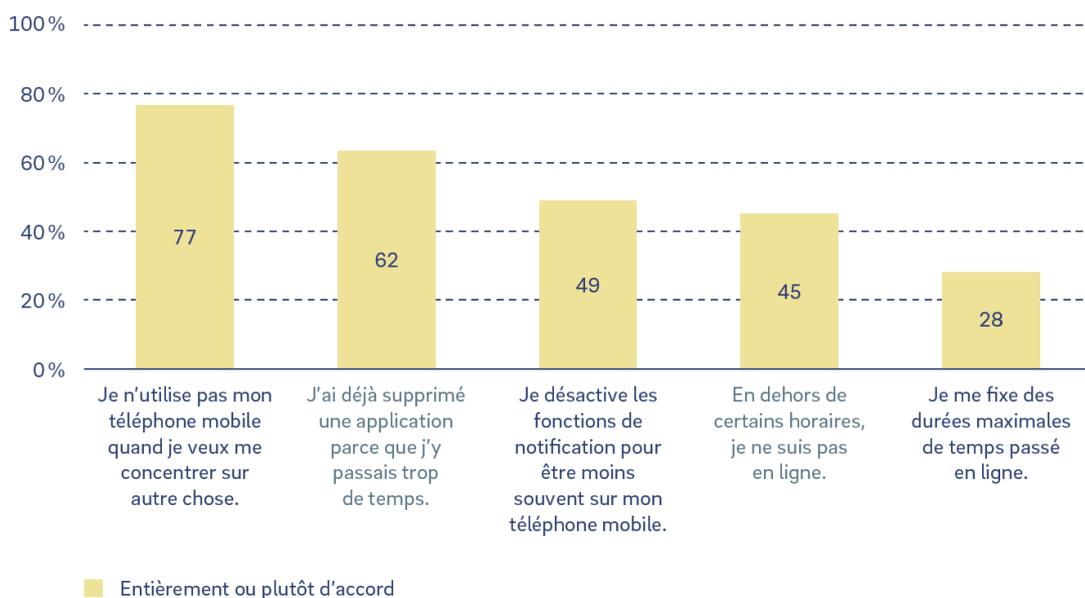
### Pas perdus dans le monde virtuel, mais attention au stress

« L'étude montre que les jeunes ne sont pas perdus derrière leurs écrans, mais qu'ils sont plus conscients que les adultes des enjeux liés à leur utilisation d'Internet. Ils se posent beaucoup de questions sur les conséquences de la connexion permanente », constate Sami Kanaan, président de la CFEJ. « La moitié des jeunes vit la connexion permanente comme positive. L'autre moitié est plus ambivalente : les aspects positifs sont certes relevés, mais aussi le stress induit. Ainsi, un jeune sur trois se sent mis sous pression par les applications qui récompensent une utilisation régulière et un sur quatre devient nerveux s'il n'est pas connecté à Internet pendant un certain temps » précise Sami Kanaan.

### Des astuces pour s'autoréguler

L'enquête a mis en évidence que 95 % des jeunes recourent à au moins une stratégie pour faire face aux nombreuses sollicitations des services en ligne : « *Je suis conscient que je ne dois pas répondre tout de suite aux messages, pour les questions urgentes les gens peuvent m'appeler* », « *J'utilise des apps qui limitent le temps que je passe devant l'écran* », « *J'enlève les notifications* ». Deux jeunes sur cinq se fixent des règles sur le moment et la durée de leurs activités en ligne : les adolescents (16-20 ans) s'autorégulent davantage et se déconnectent plus souvent que les jeunes adultes (21-25 ans).

## Stratégies de régulation utilisées par les jeunes (16–25 ans)



### Un usage intensif d'Internet va de pair avec un questionnement sur ses effets

L'étude s'est également focalisée sur les 10 % de jeunes qui, par rapport à leurs pairs, sont en ligne plus intensément (en moyenne 5,4 heures par jour). Elle montre que ce groupe de jeunes s'interroge davantage sur les effets négatifs et positifs de la connexion permanente. Ces jeunes « connectés partout et en permanence » se fixent aussi plus de règles, mais nombre d'entre eux ressentent des symptômes de privation lorsqu'ils sont déconnectés.

« Les jeunes réfléchissent beaucoup à leur usage d'Internet et ils disposent d'un riche bagage d'expérience en lien avec la connexion permanente. Il ne s'agit pas de sous-estimer les problèmes qui peuvent découler d'une utilisation intensive d'Internet, mais de mettre en évidence à quel point il est important et utile d'impliquer les jeunes dans les discussions ou décisions sur ces sujets. Ils apportent une expertise précieuse et une perspective différente de celle des adultes », souligne Sami Kanaan.

#### « Always on » : brèves informations sur l'enquête

Sur mandat de la CFEJ, la Haute école de travail social de la HES du nord-ouest de la Suisse (FHNW), a réalisé, avec le soutien de M.I.S. Trend, une enquête représentative auprès de 1001 jeunes âgés de 16 à 25 ans et d'un groupe témoin de 390 personnes entre 40 et 55 ans. Les questions portaient sur la nature et la durée des activités en ligne, l'importance qui leur est accordée ainsi que sur le vécu et les astuces trouvées pour gérer la connexion permanente. Les principaux résultats sont présentés dans la brochure « Always on. Comment les jeunes vivent-ils la connexion permanente ? », disponible en français, allemand et italien. Elle peut être commandée gratuitement sous [www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch) ou téléchargée depuis le site Internet de la commission : [www.cfej.ch](http://www.cfej.ch). Le rapport de recherche détaillé, publié par la FHNW, est disponible sur le site Internet [www.alwayson-studie.ch](http://www.alwayson-studie.ch) (en allemand).

#### Questions et informations complémentaires :

Sami Kanaan, président de la CFEJ, et Benjamin Bosshard, responsable du groupe de travail « Numérisation » de la CFEJ

**Contact :** Secrétariat de la CFEJ, [ekkj-cfej@bsv.admin.ch](mailto:ekkj-cfej@bsv.admin.ch), tél. 058 462 92 26, [www.cfej.ch](http://www.cfej.ch)