



Des **étudiants** de la HEAD vont créer un reliquaire pour l'abbaye de Saint-Maurice (VS)
Culture, page 19

Le G7 de Biarritz finit en apothéose pour le président **Emmanuel Macron**
Monde, page 15



Suisse

Monde
Economie
Culture
La der

Numérique

Les 16-25 ans passent 4 heures par jour sur leur smartphone

Une étude fédérale montre que les jeunes sont plus conscients de leur dépendance à internet que les adultes. Décryptage

Sébastien Jubin Berne

Les jeunes Suisses baignent dans le monde numérique depuis leur naissance. Mais comment la génération Z vit-elle sa connexion permanente à internet? Plutôt bien, selon le rapport «Always on» présenté lundi à Berne par la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ). L'enquête, menée auprès de 1001 personnes âgées de 16 à 25 ans (et un panel de 390 adultes de 40 à 55 ans), révèle que ces jeunes réfléchissent même davantage que les adultes à leur utilisation du web.

«L'étude montre que les jeunes ne sont pas perdus derrière leurs écrans et qu'ils ont beaucoup de choses à dire. Peut-être même plus que nous, ironise Sami Kanaan, président de la CFEJ et conseiller administratif de la Ville de Genève, en charge de la Culture et des Sports. Notre démarche structure le débat, sous l'angle du vécu des jeunes. Dans notre société, il y a bien des débats ponctuels sur le portable à l'école ou encore le cyberharcèlement. Il est nécessaire de prendre du recul et de donner la parole à ceux qui sont le plus concernés.»

Un travail scientifique

«Quel est le comportement typique d'un jeune? C'est l'une des questions essentielles que nous avons posées, explique Rahel Heeg, collaboratrice scientifique à l'Institut suisse d'aide à l'enfance et à la jeunesse. Pour nous, le temps libre passé en ligne est une donnée majeure.»

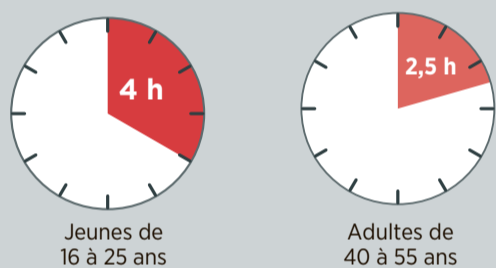
Que disent les chiffres révélés par cette étude? Durant leur temps libre, les 16-25 ans sont en ligne quatre heures par jour en moyenne, contre deux heures et demie pour les personnes âgées entre 40 et 55 ans. Ces données n'incluent pas le temps passé devant la télévision. Les jeunes consultent leur téléphone 30 fois par jour, les adultes deux fois moins. Ce qui frappe particulièrement: 37% des jeunes consultent leur smartphone plus de 50 fois par jour, contre 11% chez leurs aînés.

Résultats de l'étude «Always on» auprès des jeunes Suisses

Étude menée en janvier 2019 par l'institut M.I.S Trend auprès de 1001 jeunes de 16 à 25 ans

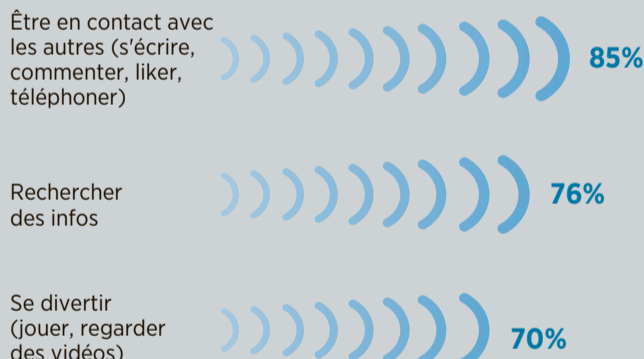
Temps passé sur Internet pendant le temps libre

En moyenne par jour



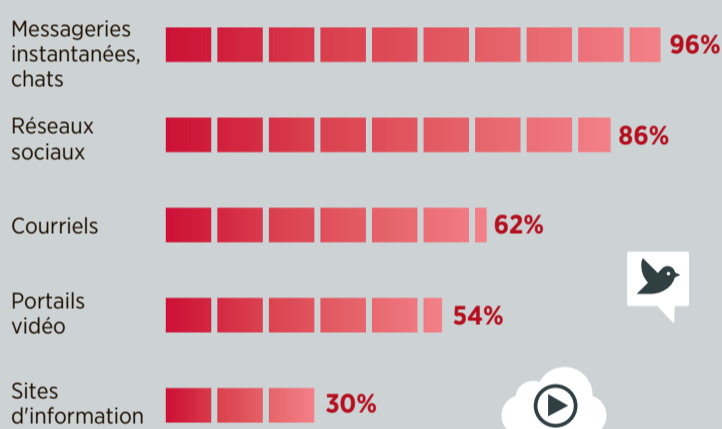
Pourquoi être en ligne

Pour les jeunes de 16 à 25 ans



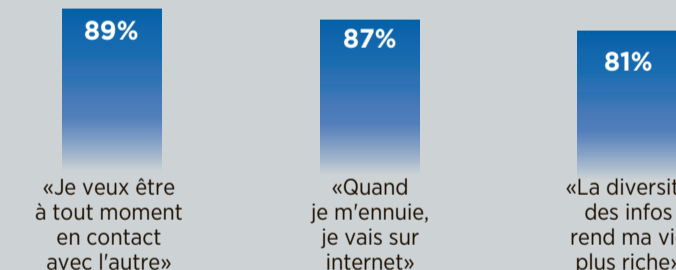
Sur quelles plateformes

Pour les jeunes de 16 à 25 ans, plusieurs fois par jour



Perception de la connexion permanente «Always on»

Pour les jeunes de 16 à 25 ans



I. CAUDULLO. SOURCES: COMMISSION FÉDÉRALE DE L'ENFANCE ET DE LA JEUNESSE (CFEJ), INSTITUT M.I.S TREND

«Les jeunes ne sont pas perdus derrière leurs écrans. Ils ont des choses à dire»



Sami Kanaan
Président de la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ)

«Il est nécessaire de préserver des plages de temps libre dans le quotidien des jeunes»



Benjamin Bosshard
Responsable du groupe de travail numérique à la CFEJ

Sans véritable surprise, les jeunes consomment, plusieurs fois par jour, les messageries instantanées (WhatsApp, Snapchat, etc.), les réseaux sociaux (Instagram, Facebook) et les portails vidéo. Beaucoup moins les sites d'information traditionnels (voir notre infographie). Sur la question du pourquoi, les jeunes apprécient avant tout d'être en contact avec d'autres personnes, de pouvoir rechercher des informations pour l'école ou le travail et pour se divertir. À noter que les jeunes femmes utilisent plus souvent les réseaux sociaux que les jeunes hommes. Ces derniers jouent davantage à des jeux en ligne, selon le rapport du CFEJ. Par ailleurs, les adolescents romands utilisent plus les réseaux sociaux que les alémaniques.

Heureux ou nerveux

La moitié des 16-25 ans vit la connexion permanente de manière essentiellement positive. Environ 60% d'entre eux sont d'avis que les activités en ligne les rendent heureux et que les possibilités qu'offre internet enrichissent leur vie. L'autre partie est plus ambiva-

lente: les aspects positifs sont certes relevés, mais aussi le stress induit. C'est le revers de la médaille: ne souhaitant rien manquer d'important, un tiers des sondés se sentent mis sous pression par les applications qui récompensent une utilisation régulière. Ils ne font pas non plus de différence entre les contacts virtuels et les rencontres dans le monde physique. Et un sur quatre avoue qu'il devient nerveux s'il n'est pas connecté à internet durant un certain temps.

77%

des 16-25 ans affirment renoncer à utiliser leur téléphone quand ils doivent se concentrer sur une tâche spécifique.

Dans l'ensemble, les jeunes femmes perçoivent la connexion permanente de manière plus négative que les hommes car elles éprouvent, via certaines applications, un malaise lorsqu'elles se comparent à d'autres en ligne.

L'étude de la CFEJ se focalise aussi 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 «connecté partout et en permanence» se fixe aussi plus de règles de limitation (lire l'encadré), ce qui induit des symptômes de privation lorsque ces jeunes sont déconnectés.

Préserver du temps libre

Que faire de ces constats? La CFEJ, par la voix du responsable du groupe de travail numérique, Benjamin Bosshard, émet de sérieuses recommandations. «Il est nécessaire de préserver des plages de temps libre dans le quotidien des enfants et des jeunes. Les parents et les personnes de référence doivent les inciter à développer leur esprit critique et leur montrer l'exemple dans leur rapport aux médias et aux applications.»

Pour ce spécialiste, il faut en outre exploiter pleinement le potentiel des activités de jeunesse extrascolaires afin de promouvoir la créativité et les contacts sociaux de la jeune génération.

Déconnexion

Des stratégies pour réguler sa consommation

Les jeunes «connectés partout et en permanence» se fixent plus de règles sur leur utilisation que ceux qui se connectent moins intensément et de façon moins diversifiée. C'est ce que révèle le rapport «Always on» présenté lundi par la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ). «Les jeunes se posent beaucoup de questions sur les conséquences de la connexion permanente, affirme Sami Kanaan, président de la CFEJ et conseiller administratif à la Ville de Genève. Ils réfléchissent beaucoup à leur usage d'internet.» Dans les faits, un ado sur quatre devient nerveux s'il n'est pas connecté à internet durant un certain temps. Alors les 16-25 ans ont adopté des stratégies d'autorégulation, car ils sont une bonne majorité (70%) à «se poser des questions sur les conséquences d'internet sur la société».

Pour y répondre, la génération Z a développé des astuces. L'étude de la CFEJ montre que ce sont les méthodes concernant le téléphone portable qui sont le plus répandues. Les jeunes décident de se déconnecter à certaines heures ou se fixent des limites quant au temps qu'ils passent en ligne. L'enquête donne un chiffre éloquent: 95% des jeunes utilisent au moins l'une de ces stratégies de régulation pour faire face: «Je n'utilise pas mon téléphone quand je veux me concentrer sur autre chose» (77%), «J'ai déjà supprimé une application parce que j'y passais trop de temps» (62%), «Je désactive les fonctions de notification» (49%). De cette autodiscipline, il faut relever qu'il subsiste une différence notable entre les adolescents (16-20 ans), qui se fixent davantage leurs propres règles, et les jeunes adultes (21-25 ans). En sus, les étudiants qui fréquentent des écoles avec des exigences élevées s'imposent plus souvent une limite de temps d'utilisation que les autres. **S.JU.**