



Always on

Comment les jeunes vivent-ils la connexion permanente ?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse CFEJ

MENTIONS LÉGALES

Éditrice

Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ)

Auteure et auteur

Dr. Rahel Heeg et Prof. Dr. Olivier Steiner
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit
Institut Kinder- und Jugendhilfe
Hofackerstrasse 30
4132 Muttenz
www.fhnw.ch

Rapport de recherche (en allemand) :
www.alwayson-studie.ch

Membres du groupe de travail

« Numérisation »

Benjamin Bosshard (direction),
Alexandre Bédard, Andreas Leupi,
Alexandra Molinaro, Marion Nolde,
Claudia Profos, Martina Robbiani,
Laurent Sédano

Traduction

Service linguistique de l'Office fédéral
des assurances sociales

Relecture de la version française :
Marion Nolde

Maquette et mise en page

id-k Kommunikationsdesign AG, Berne
www.id-k.com

Distribution (gratuite)

Office fédéral des constructions et de la
logistique (OFCL)
Publications fédérales
CH-3003 Berne
www.publicationsfederales.admin.ch
No de commande : 318.856.2F

Disponible en français, en allemand et
en italien à l'adresse : www.cfej.ch.

Renseignements

Commission fédérale pour l'enfance et
la jeunesse
c/o Office fédéral des assurances sociales
Effingerstrasse 20
CH-3003 Berne
Tél. : +41 58 462 92 26
ekkj-cfej@bsv.admin.ch
www.cfej.ch

Droits d'auteur

Reproduction partielle autorisée par l'éditeur
pour l'usage non commercial à condition que
la source soit citée et qu'un exemplaire soit
remis à la CFEJ.

Berne, août 2019

Sommaire

Avant-propos de Sami Kanaan, président de la CFEJ	4–5
Que signifie « always on » ?	6
L'étude « always on »	6
Combien de temps les jeunes passent-ils sur Internet durant leur temps libre ?	7
Quelles plateformes sont utilisées par les jeunes et à quelle fréquence ?	8–9
Quelle importance les jeunes accordent-ils à leurs activités en ligne ?	10–11
Comment les jeunes vivent-ils la connexion permanente ?	12–13
Quels sont les jeunes qui éprouvent la connexion permanente de façon ambivalente ?	14
Dans quelle mesure les jeunes réfléchissent-ils à leur utilisation d'Internet ?	15
Comment les jeunes gèrent-ils la connexion permanente ?	16–17
Connexion permanente : risque ou opportunité ?	18–19
L'essentiel en bref	20–21
Publications de la CFEJ sur le thème « Enfants et jeunes 4.0 »	22–23

Seules les décisions impliquant les « enfants du numérique » peuvent être d'avenir

4 | 5

La transformation numérique est un thème en vogue dont les conséquences techniques et économiques sont très disputées. Le public n'a cependant que trop peu conscience des répercussions de cette transformation sur les enfants et les jeunes, qui baignent pourtant dans le monde numérique dès la naissance. C'est pourquoi la CFEJ s'est penchée en détail, de 2017 à 2019, sur les compétences dont les enfants et les jeunes ont besoin dans le monde numérique et sur les apprentissages nécessaires pour qu'ils puissent saisir les opportunités de leur environnement et du marché du travail de demain. Le rapport « Grandir à l'ère du numérique » réunit des contributions multidisciplinaires sur ces questions et présente onze recommandations de la CFEJ. Basée sur une enquête représentative menée auprès de jeunes de 16 à 25 ans, la présente étude aborde quant à elle une question encore trop peu explorée, celle de la connexion permanente.

La connexion permanente des jeunes préoccupe bon nombre d'adultes et la cyberdépendance, cas extrême, doit indubitablement être prise très au sérieux. Les résultats de l'enquête dressent un tableau très varié et nuancé des activités en ligne et des durées d'utilisation des jeunes et des jeunes adultes. En revanche, les conséquences de la connexion permanente pour la société et pour soi-même font l'objet d'une réflexion plus largement partagée. Une grande partie des jeunes et des jeunes adultes réfléchissent aux conséquences sociales de la connexion permanente et adoptent des stratégies d'autorégulation. Un peu moins de la moitié se fixent même des règles sur les moments et la durée des activités en ligne. Les participants à l'enquête pouvaient indiquer concrètement, dans un champ de texte libre, leur façon de gérer la connexion permanente. Certains activent des applications qui limitent l'utilisation d'autres applications ou qui émettent une alarme au-delà d'une certaine durée. D'autres jeunes se fixent certaines plages horaires délibérément déconnectées, parce que dédiées aux travaux scolaires, aux rencontres avec des amis ou au sommeil.

En tant qu'« enfants du numérique » confrontés activement à la connexion permanente, les jeunes et les jeunes adultes peuvent contribuer à une approche diversifiée de la question. Il est donc primordial de les impliquer dans les décisions politiques et économiques, ainsi que dans la définition des règles pour gérer concrètement la connexion permanente dans le domaine scolaire et extrascolaire. Les jeunes doivent avoir leur mot à dire à tous les niveaux et sur tous les sujets concernés, qu'il s'agisse des règles relatives aux smartphones à l'école, de l'utilisation des écrans à la maison, de la question de savoir à quel point un employé doit être joignable, ou du développement de la stratégie pour une Suisse numérique. Ce n'est que par l'implication systématique de toutes les générations que des offres et des solutions pourront être développées.

Pour conclure, nous aimerions remercier chaleureusement Mme Rahel Heeg et le professeur Olivier Steiner de la Haute école de travail social de la FHNW pour leur précieuse collaboration. Nous adressons également nos remerciements à toutes les personnes qui ont répondu à l'enquête ainsi qu'à l'institut de recherche M.I.S. Trend qui l'a réalisée.

Sami Kanaan
Président de la CFEJ

Que signifie « always on » ?

Les médias numériques sont aujourd'hui omniprésents et font partie de notre quotidien. L'essor des smartphones a rendu l'espace physique et l'espace numérique indissociables l'un de l'autre. Il n'existe pas de définition unique de la connexion permanente. Dans le contexte de cette étude, être en « connexion permanente » (« always on ») signifie être présent en continu dans les deux espaces, c'est-à-dire être présent physiquement à un endroit et se mouvoir en même temps dans des espaces virtuels en étant en contact avec des personnes très éloignées géographiquement. On considère généralement que la connexion permanente permet d'échanger facilement des informations, créant ainsi de nouvelles possibilités de se former et de nouer des relations. Toutefois, les risques de la connexion permanente apparaissent également de plus en plus clairement. La possibilité d'exploiter des données de manière abusive et le manque de respect de la sphère privée par les géants du numérique notamment font l'objet de débats intenses.

Pour les jeunes en particulier, les médias numériques, et surtout le smartphone, sont devenus une partie indispensable de leur quotidien. De nombreuses études montrent qu'ils sont beaucoup en ligne, connectés en permanence. Il importe donc de savoir comment les jeunes vivent, perçoivent et gèrent la connexion permanente.

L'étude « always on »

En janvier 2019, 1001 adolescents (de 16 à 20 ans) et jeunes adultes (de 21 à 25 ans) ainsi que 390 adultes âgés de 40 à 55 ans ont été interrogés¹ dans le cadre d'un sondage mené en ligne par M.I.S Trend sur la base de quotas. En termes d'âge, de sexe et de région linguistique, l'échantillon est représentatif des jeunes vivant en Suisse âgés de 16 à 25 ans et des adultes âgés de 44 à 55 ans.

Les données des jeunes ont été analysées par rapport aux différences suivantes : adolescents (16–20 ans) et jeunes adultes (21–25 ans), sexe, niveau de formation, région linguistique.

L'étude permet de mieux comprendre comment les jeunes vivent et perçoivent la connexion permanente et comment ils la gèrent. Parallèlement, la comparaison avec l'échantillon d'adultes permet de vérifier si ce vécu est spécifique aux jeunes. Le rapport de recherche détaillé est disponible en allemand ici : www.alwayson-studie.ch.

¹ Pour simplifier, le terme de « jeunes » désigne ici les deux groupes, celui des 16–20 ans et celui des 21–25 ans, et le terme « adolescents » est utilisé pour les 16 à 20 ans. Pour la même raison, le terme d'« adultes » fait référence à l'échantillon des 40–55 ans.

Combien de temps les jeunes passent-ils sur Internet durant leur temps libre ?

En moyenne², les jeunes sont en ligne quatre heures par jour pendant leur temps libre.

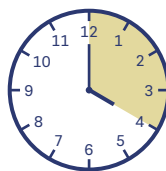
Différences entre les jeunes

Les jeunes qui fréquentent une école avec des exigences élevées sont en ligne une demi-heure de moins par jour que les jeunes fréquentant une école avec des exigences de base ou moyennes.

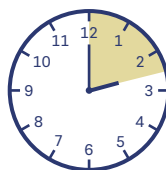
Différences entre les jeunes et les adultes

Durant leur temps libre, les jeunes passent nettement plus de temps sur Internet par jour (quatre heures) que les adultes (deux heures et demie). La différence la plus nette concerne la proportion d'utilisateurs à faible intensité : 40 % des adultes, mais seulement 12 % des jeunes sont en ligne au maximum deux heures par jour pendant leur temps libre. En revanche, la part des jeunes qui passent cinq heures ou plus par jour sur Internet est comparable à celle des adultes (25 % contre 21 %).

En moyenne, les jeunes consultent leur téléphone 30 fois par jour, les adultes seulement 15 fois. Ce qui frappe particulièrement, c'est que seuls 11 % des adultes, mais 37 % des jeunes consultent leur téléphone plus de 50 fois par jour.

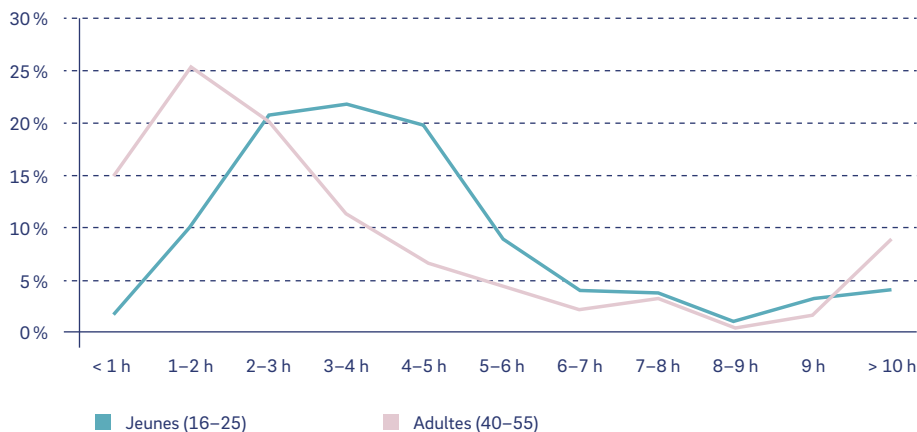


Jeunes (16–25)



Adultes (40–55)

Durée médiane passée sur Internet par les jeunes et les adultes pendant leur temps libre

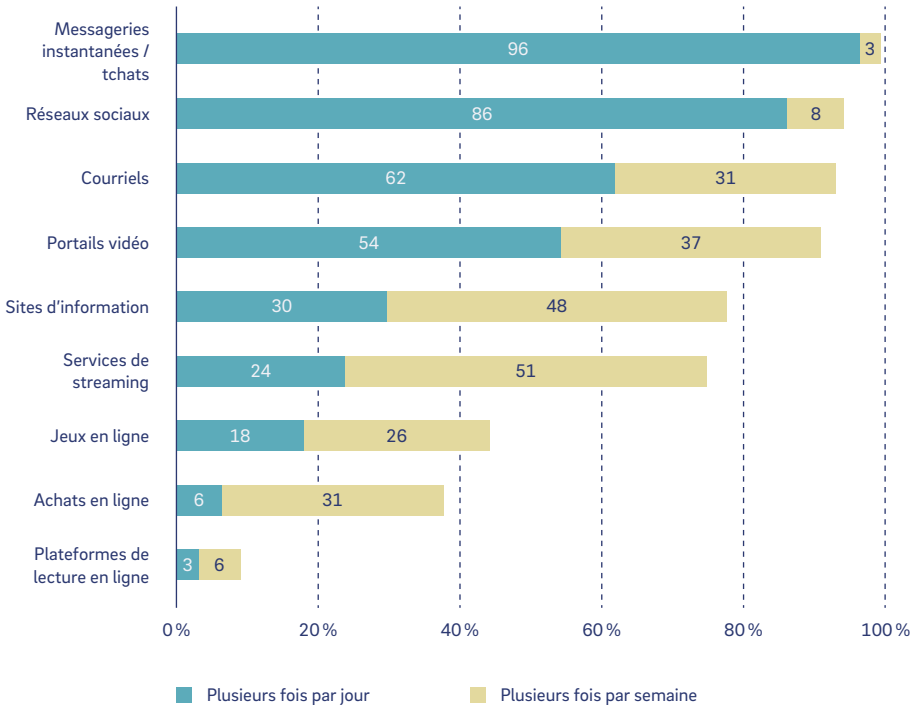


² Lorsqu'on parle du temps passé en moyenne sur Internet, il s'agit en fait des valeurs médianes : 50 % des personnes interrogées dépassent cette valeur, 50 % sont en dessous. La valeur médiane est moins influencée par les valeurs extrêmes que la moyenne arithmétique.

Quelles plateformes sont utilisées par les jeunes et à quelle fréquence ?

Les systèmes de messagerie instantanée (par ex. WhatsApp), les réseaux sociaux (par ex. Instagram), les services de messagerie électronique (courriels) et les portails vidéo (par ex. YouTube) sont utilisés par la majorité des jeunes plusieurs fois par jour. La plupart des jeunes utilisent plusieurs fois par semaine, mais pas quotidiennement des sites d'information (par ex. Wikipedia, journaux en ligne, sites sportifs en direct, forums) et des services de streaming pour regarder des films. Une minorité utilise régulièrement des jeux en ligne, des sites d'achat en ligne et des plateformes de lecture.

Fréquence d'utilisation des plateformes en ligne par les jeunes (16–25 ans)



Différences entre les jeunes

Les adolescents (16–20 ans) utilisent plus souvent les réseaux sociaux, les sites d'achat en ligne et les plateformes de lecture que les jeunes adultes (21–25 ans), qui, en revanche, utilisent davantage les services de messagerie électronique et les sites d'information. Les jeunes femmes utilisent plus souvent les réseaux sociaux que les jeunes hommes. Ces derniers jouent plus souvent à des jeux en ligne et consultent davantage les sites d'information que les jeunes femmes. Les jeunes qui fréquentent une école avec des exigences de base jouent plus souvent à des jeux en ligne que les jeunes qui fréquentent des écoles avec des exigences moyennes ou élevées. Les jeunes de Suisse romande utilisent plus souvent les réseaux sociaux que les jeunes de Suisse alémanique.

Différences entre les jeunes et les adultes

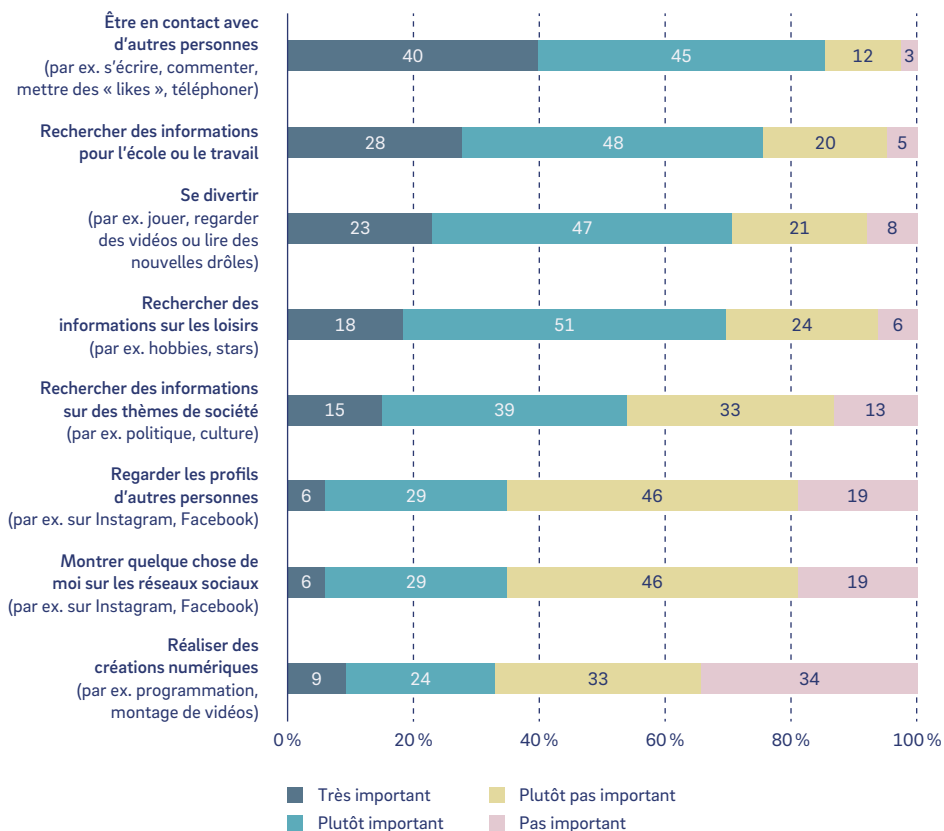
Les jeunes utilisent nettement plus que les adultes les services de messagerie instantanée, les réseaux sociaux, les plateformes vidéo, les jeux en ligne, les services de streaming, les sites d'achat en ligne et les plateformes de lecture. Les adultes utilisent nettement plus souvent que les jeunes les services de messagerie électronique et les sites d'information.

Quelle importance les jeunes accordent-ils à leurs activités en ligne ?

10 | 11

Être en contact avec d'autres personnes, rechercher des informations pour l'école ou le travail et se divertir constituent des aspects importants pour presque tous les jeunes. Pour nombre d'entre eux, rechercher des informations en ligne sur leurs loisirs et sur des thèmes de société sont également des activités importantes. Par contre, peu de jeunes considèrent que regarder les profils d'autres personnes sur les réseaux sociaux, montrer quelque chose de soi ou réaliser des créations numériques est important.

Degré d'importance des différentes activités en ligne pour les jeunes (16-25 ans)



Différences entre les jeunes

Les adolescents (16–20 ans) trouvent plus important que les jeunes adultes (21–25 ans) de regarder les profils d'autres personnes et de jouer à des jeux en ligne. Les jeunes femmes accordent plus d'importance aux réseaux sociaux, tandis que les jeunes hommes préfèrent rechercher des informations sur les loisirs et sur des thèmes de société ou réaliser des créations numériques. Les jeunes qui fréquentent une école avec des exigences élevées accordent plus d'importance à la recherche d'informations pour l'école ou le travail et sur les loisirs que les autres jeunes. Rechercher des informations pour l'école ou le travail ainsi que sur des thèmes de société revêt une plus grande importance pour les jeunes de Suisse romande et du Tessin que pour les jeunes Alémaniques. Le divertissement est l'aspect le plus important pour les jeunes de Suisse romande, alors que les Tessinois le considèrent comme le moins important.

Différences entre les jeunes et les adultes

Être en contact avec d'autres personnes, regarder d'autres profils ou montrer quelque chose de soi sur les réseaux sociaux, se divertir, réaliser des créations numériques, rechercher des informations pour l'école ou le travail et sur les loisirs sont des activités plus importantes pour les jeunes que pour les adultes. Les adultes accordent en revanche plus d'importance à la recherche d'informations concernant des thèmes de société.

Comment les jeunes vivent-ils la connexion permanente ?

12 | 13

De manière générale, les jeunes perçoivent la connexion permanente comme essentiellement positive. Presque tous les jeunes apprécient le fait de pouvoir être constamment en contact avec d'autres et de se connecter à Internet lorsqu'ils s'ennuient. Ils sont très nombreux à penser qu'en ligne, les autres attendent d'eux une réaction rapide et que la multitude d'informations disponibles enrichit leur vie. 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. Un tiers environ des jeunes ne veulent rien manquer d'important, se sentent mis sous pression par les applications qui récompensent une utilisation régulière et ne font pas de différence entre les contacts virtuels et les rencontres dans le monde physique. Un quart des jeunes ressentent de la nervosité lorsqu'ils ne sont pas connectés à Internet pendant un certain temps. On remarque qu'une majorité de jeunes approuve toutes les affirmations positives alors que seule une minorité de jeunes adhère aux affirmations négatives.

Différences entre les jeunes

Dans l'ensemble, les jeunes femmes perçoivent la connexion permanente de manière plus négative que les jeunes hommes, elles se sentent davantage mises sous pression par les applications et elles se sentent souvent mal lorsqu'elles se comparent à d'autres personnes sur Internet. Les jeunes qui fréquentent des écoles avec des exigences élevées indiquent plus souvent que les autres qu'ils se sentent mal lorsqu'ils se comparent à d'autres personnes en ligne. Ils sont également plus vite nerveux lorsqu'ils ne sont pas connectés à Internet pendant un certain temps. Dans l'ensemble, les jeunes de Suisse romande et du Tessin éprouvent la connexion permanente de manière plus positive que les jeunes de Suisse alémanique.

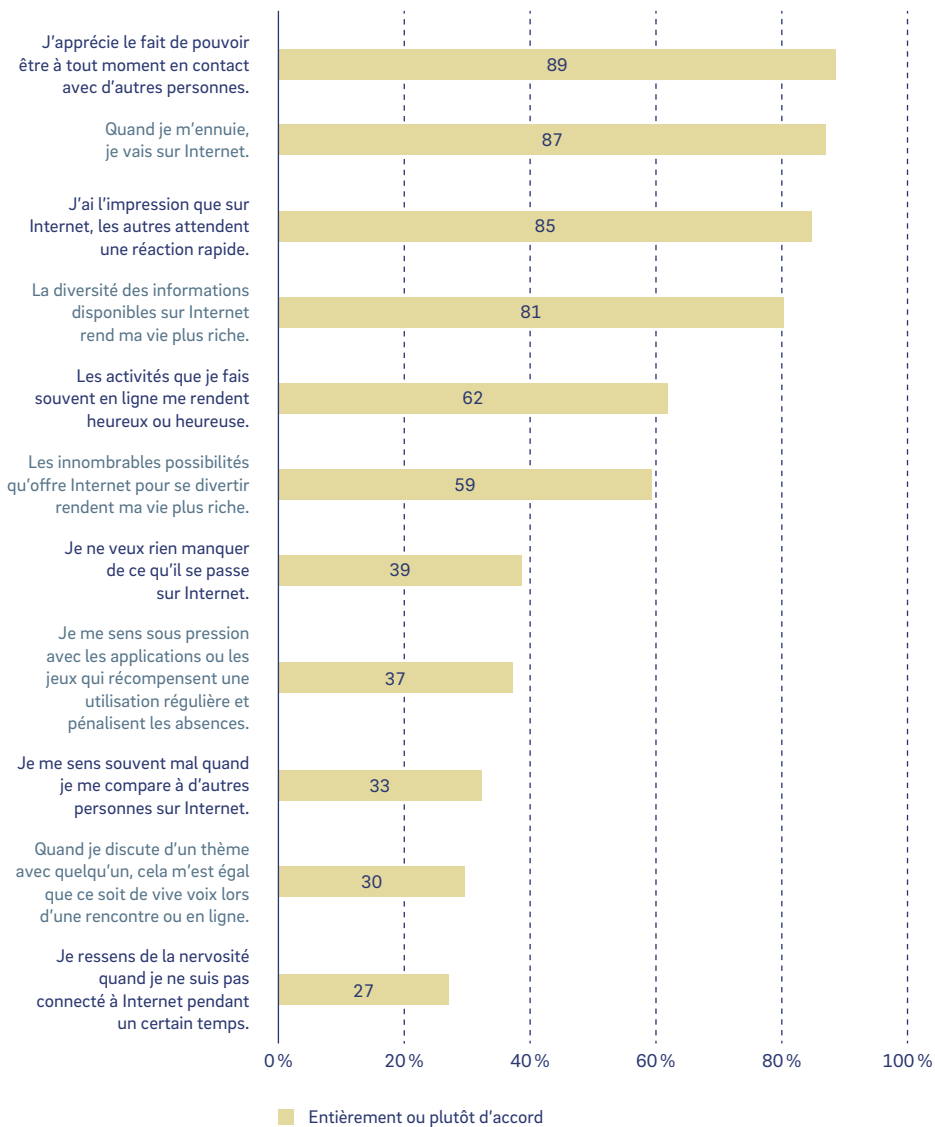
Différences entre les jeunes et les adultes

À toutes les questions, les jeunes répondent de façon plus tranchée que les adultes. Cela signifie que les jeunes perçoivent plus intensément les aspects positifs et les aspects négatifs de la connexion permanente que les adultes.

Pour approfondir

Les jeunes qui éprouvent des symptômes de privation (« je ressens de la nervosité quand je ne suis pas connecté à Internet pendant un certain temps ») accordent une importance particulièrement élevée aux médias sociaux et à la communication. Ces jeunes-là se sentent davantage stressés par la comparaison avec d'autres en ligne et par les applications qui récompensent une utilisation régulière et pénalisent les absences.

Perception de la connexion permanente par les jeunes (16–25 ans)



Quels sont les jeunes qui éprouvent la connexion permanente de façon ambivalente ?

La moitié environ des jeunes éprouve la connexion permanente comme essentiellement positive, l'autre moitié comme positive et négative à la fois, c'est-à-dire de manière ambivalente. Presque aucun jeune ne perçoit la connexion permanente comme essentiellement négative.

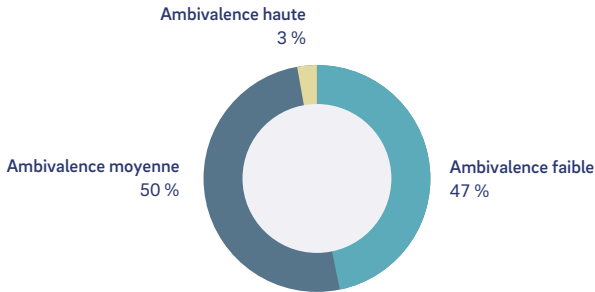
Plus les jeunes accordent de l'importance à un large éventail d'activités en ligne et plus ils utilisent les médias numériques de façon intensive, plus ils sont ambivalents à l'égard de la connexion permanente (cela vaut également pour les adultes). Avec l'utilisation intensive des médias numériques et l'importance élevée qui leur est accordée, la perception aussi bien positive que négative de la connexion permanente augmente.

Différences entre les jeunes

Les jeunes femmes sont plus ambivalentes à l'égard de la connexion permanente que les jeunes hommes, et les jeunes qui fréquentent une école avec des exigences de base sont plus ambivalents que les jeunes qui fréquentent une école avec des exigences moyennes ou élevées.

Différences entre les jeunes et les adultes

Les jeunes sont nettement plus ambivalents à l'égard de la connexion permanente que les adultes.



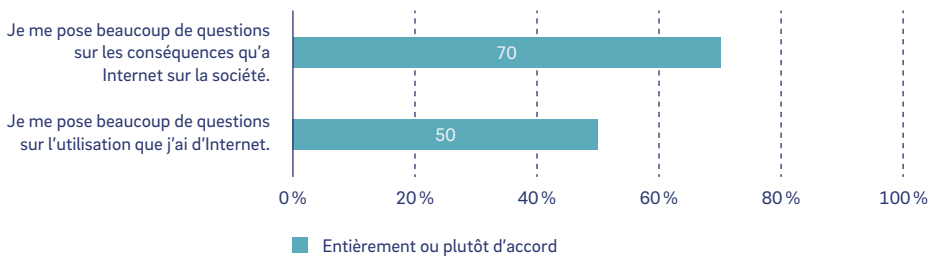
Un petit groupe de jeunes (3 %) est même hautement ambivalent. Ces jeunes se distinguent par le fait qu'ils passent nettement plus de temps en ligne que les autres (en moyenne 7,1 heures contre 4,7 heures par jour), qu'ils accordent une grande importance aux activités en ligne, qu'ils se posent plus de questions sur leur utilisation d'Internet et qu'ils se fixent davantage de règles.

Une personne est considérée comme ambivalente lorsqu'elle éprouve la connexion permanente de façon à la fois positive et négative. L'ambivalence est faible en cas de perception essentiellement positive ou essentiellement négative.

Dans quelle mesure les jeunes réfléchissent-ils à leur utilisation d'Internet ?

La majorité des jeunes se pose des questions sur les effets induits par Internet sur la société, tandis que 50 % des jeunes interrogés se questionnent sur leur propre utilisation d'Internet.

Degré de réflexion des jeunes (16–25 ans) par rapport à la connexion permanente



Différences entre les jeunes

Les jeunes femmes réfléchissent plus intensément aux conséquences d'Internet pour la société que les jeunes hommes. Les jeunes qui fréquentent une école avec des exigences élevées réfléchissent plus souvent à leur utilisation d'Internet et aux conséquences pour la société que les autres jeunes.

Différences entre les jeunes et les adultes

Les jeunes se posent nettement plus de questions sur leur propre utilisation d'Internet que les adultes. Par contre, les jeunes et les adultes ne se distinguent pas à l'égard de l'intensité de leur réflexion sur les conséquences d'Internet pour la société.

Pour approfondir

21% des jeunes se préoccupent peu, et 41% fortement des conséquences de la connexion permanente (38 % se situent entre-deux). Les jeunes qui réfléchissent moins à ces questions fréquentent souvent des écoles avec des exigences de base, ils s'intéressent moins aux informations politiques et culturelles, se fixent moins de règles et éprouvent la connexion permanente de manière nettement moins négative que les jeunes hautement réflexifs.

Ce qui frappe, c'est que les jeunes qui réfléchissent beaucoup à ces questions passent autant de temps en ligne que les autres et consultent leur téléphone mobile aussi souvent que les autres.

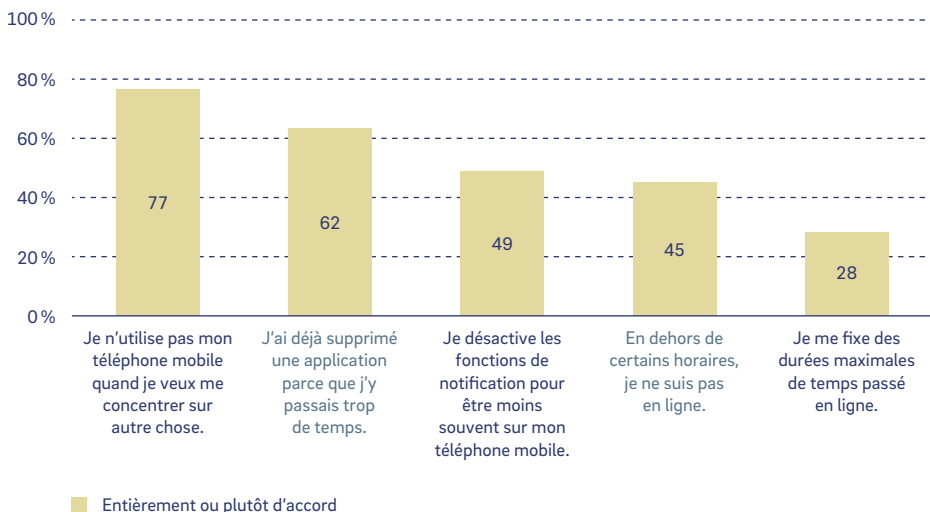
Comment les jeunes gèrent-ils la connexion permanente ?

16 | 17

La connexion permanente exige une autorégulation importante. Quelles sont les stratégies de régulation auxquelles les jeunes ont recours ? Les stratégies de régulation qui concernent le téléphone mobile sont les plus répandues. Les jeunes décident moins souvent de se déconnecter à certaines heures ou de se fixer des limites relatives au temps qu'ils passent en ligne. 95 % des jeunes utilisent au moins l'une de ces stratégies de régulation.

Environ deux jeunes sur cinq indiquent qu'ils se fixent eux-mêmes des règles sur le moment, le type et la durée d'utilisation d'Internet. Trois quarts des jeunes qui se fixent des règles les respectent.

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



Différences entre les jeunes

Les adolescents (16–20 ans) se fixent plus souvent leurs propres règles que les jeunes adultes (21–25 ans). Les adolescents se déconnectent plus souvent intentionnellement que les jeunes adultes. Les jeunes qui fréquentent des écoles avec des exigences élevées s'imposent plus souvent une limite du temps d'utilisation que les autres.

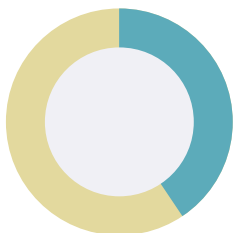
Différences entre les jeunes et les adultes

Les jeunes se fixent un peu moins souvent des règles que les adultes. Ils indiquent aussi moins souvent respecter leurs propres règles. Les jeunes et les adultes se distinguent concernant toutes les stratégies évoquées. Les jeunes se déconnectent moins souvent consciemment à certaines heures que les adultes et ils évitent moins souvent d'utiliser leur téléphone mobile lorsqu'ils souhaitent se concentrer. Ils désactivent aussi moins souvent les fonctions de notification. En revanche, ils se fixent plus souvent que les adultes des limites concernant le temps d'utilisation et ils ont déjà plus souvent supprimé une application parce qu'ils y passaient trop de temps.

Degré d'autodiscipline des jeunes (16–25 ans)

Je me fixe à moi-même des règles sur le ou les moments, la manière et le temps passés en ligne.

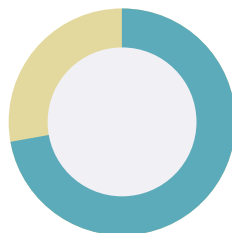
Plutôt pas ou pas d'accord
59 %



Entièrement ou plutôt d'accord
41 %

Pour ceux qui se fixent eux-mêmes des règles: Je respecte les règles que je me fixe à moi-même.

Plutôt pas ou pas d'accord
28 %



Entièrement ou plutôt d'accord
72 %

Connexion permanente : risque ou opportunité ?

18 | 19

On entend souvent la crainte que les jeunes passent tout leur temps devant les écrans, qu'ils risquent de devenir dépendants et qu'ils ne réfléchissent pas à leur utilisation d'Internet. Nous voulons à présent porter notre attention sur un groupe qui est en ligne intensément et sur tous les canaux et qui correspond à cet égard à l'idée que l'on se fait des jeunes menacés de cyberdépendance.

Environ 10 % des jeunes peuvent être considérés comme « connectés partout et en permanence ». Ce groupe se distingue nettement des autres : pour ces jeunes-là, toutes les activités en ligne (médias sociaux, divertissement, créations numériques et recherche d'informations) revêtent une grande importance et ils y ont fréquemment recours. Ce groupe est composé aux deux tiers d'hommes. Ces jeunes passent plus de temps sur Internet que les autres (en moyenne 5,4 heures par jour contre 4,6). De nombreux jeunes de ce groupe sont hautement ambivalents à l'égard de la connexion permanente et ressentent des symptômes de privation lorsqu'ils sont déconnectés. Il est intéressant de constater que les jeunes qui utilisent Internet de façon intensive ne correspondent aucunement à l'image caricaturale du jeune écervelé rivé sur son écran pour se divertir. Au contraire, ils se préoccupent de leur propre utilisation des médias et du rôle des médias dans la société de manière plus prononcée que les autres jeunes et se fixent aussi davantage de règles.

Une utilisation intensive des médias numériques va souvent de pair avec un questionnement sur les effets positifs et négatifs de cette utilisation. Les jeunes qui sont « connectés partout et en permanence » sont certes exposés à des risques importants, mais ils se posent aussi plus de questions concernant la numérisation.

Les jeunes « connectés partout et en permanence »

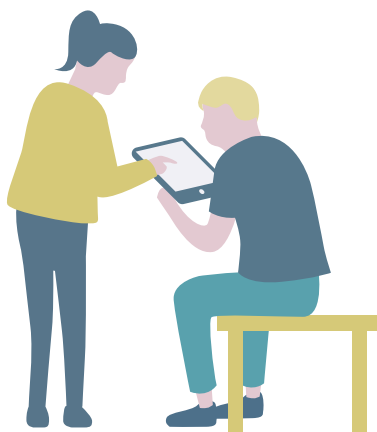
... s'intéressent à toutes sortes d'activités en ligne.

... se fixent davantage de règles par rapport à leur utilisation d'Internet.

... présentent des symptômes de privation lorsqu'ils ne sont pas en ligne.

... sont très ambivalents concernant la connexion permanente.

... réfléchissent beaucoup à leur utilisation et aux conséquences de la connexion permanente pour la société.



L'essentiel en bref

20 | 21

Les jeunes sont connectés en permanence : L'étude « always on » montre que les jeunes³ utilisent les médias numériques de façon intensive. En moyenne, ils passent tous les jours quatre heures de leur temps libre sur Internet et consultent leur téléphone mobile 30 fois par jour. Ils passent nettement plus de temps sur Internet que les adultes et utilisent notamment les médias sociaux, le streaming vidéo et les jeux en ligne plus intensément que les adultes.

Diversité de la connexion permanente : Pour les jeunes, la communication, les vidéos et les plateformes d'information sont au centre de leur utilisation quotidienne des médias numériques. Les messageries instantanées, les médias sociaux, les services de messagerie électronique et les portails vidéo sont utilisés par plus de 90 % des jeunes quotidiennement ou plusieurs fois par semaine. Les sites d'information et les services de streaming sont également utilisés par les trois quarts des jeunes quotidiennement ou plusieurs fois par semaine. Les jeunes femmes utilisent un peu plus souvent les médias sociaux que les jeunes hommes, tandis que ces derniers jouent davantage à des jeux en ligne et consultent plus souvent des sites d'information. Cela confirme les résultats d'études précédentes (cf. l'étude JAMES). Concernant la connexion permanente, les jeunes des différentes régions linguistiques ne se distinguent pas fondamentalement.

Les jeunes éprouvent la connexion permanente de manière différente : La moitié des jeunes environ perçoit la connexion permanente comme quelque chose d'essentiellement positif. Ces jeunes apprécient surtout les nombreuses possibilités de communiquer, de s'informer et de se divertir qu'offre Internet. L'autre moitié des jeunes éprouve la connexion permanente comme quelque chose d'à la fois positif et négatif. Ces jeunes apprécient les aspects positifs, mais ils se sentent en même temps stressés et mis sous pression par le fait d'être continuellement connectés. Ils ont donc un rapport ambivalent à la connexion permanente. Les jeunes femmes éprouvent plus fortement les aspects négatifs de la connexion permanente que les jeunes hommes.

Les jeunes perçoivent les côtés positifs et négatifs plus intensément que les adultes : Les jeunes éprouvent les côtés à la fois positifs et négatifs de la connexion permanente plus intensément que les adultes, probablement parce les médias numériques revêtent une importance plus grande dans leur quotidien.

³ Pour des questions de simplicité, le terme de « jeunes » désigne ici les personnes âgées de 16 à 25 ans, tandis que le terme d'« adultes » désigne les personnes âgées de 40 à 55 ans.

Les jeunes sont nombreux à réfléchir à la connexion permanente : La majorité des jeunes se pose des questions sur les conséquences de la connexion permanente pour la société et pour eux-mêmes. Les jeunes femmes et les jeunes qui fréquentent des écoles avec des exigences plus élevées, notamment, réfléchissent beaucoup à ces questions. Il n'y a par contre aucune corrélation entre le degré de réflexion et l'intensité de l'utilisation : les jeunes qui réfléchissent beaucoup à ces questions passent autant de temps en ligne que les autres et consultent leur téléphone mobile aussi souvent que les autres. Les jeunes se posent plus de questions sur leur utilisation d'Internet que les adultes.

Les jeunes sont nombreux à se fixer des règles d'utilisation d'Internet : Presque tous les jeunes adoptent des stratégies visant à réguler leur connexion permanente. C'est surtout par rapport au smartphone que de telles stratégies sont courantes ; ainsi, trois quarts des jeunes ne consultent pas leur téléphone mobile lorsqu'ils souhaitent se concentrer sur autre chose. Un peu moins de la moitié des jeunes indiquent qu'ils se fixent leurs propres règles sur le moment et la durée de leurs activités en ligne. Curieusement, les adolescents se fixent plus souvent des règles que les jeunes adultes ; cela pourrait s'expliquer par l'utilisation plus intensive des médias sociaux par les adolescents et les problèmes qui vont de pair. Trois quarts des jeunes qui se fixent des règles les respectent.

Plus l'utilisation est intensive et diversifiée, plus le degré de réflexion est élevé : Les jeunes qui accordent une grande importance aux différentes activités en ligne et qui en ont une utilisation intensive se posent davantage de questions sur leur propre utilisation et sur les conséquences de la connexion permanente pour la société. Les jeunes « connectés partout et en permanence » se fixent aussi plus de règles concernant leur utilisation que les jeunes qui utilisent Internet moins intensément et de façon moins diversifiée. Ils ne correspondent ainsi justement pas à l'image qu'on se fait habituellement du jeune écervelé, perdu dans le monde virtuel. Les jeunes qui utilisent Internet de façon diversifiée et intensive présentent toutefois plus souvent des symptômes de privation lorsqu'ils sont déconnectés. Une utilisation intensive des possibilités multiples qu'offre l'espace numérique confronte ces jeunes à des risques et défis importants, mais offre également de nombreuses opportunités.

Enfants et jeunes 4.0 : aperçu des travaux

22 | 23

De 2017 à 2019, la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse a choisi d'approfondir le thème « enfants et jeunes 4.0 » pour mieux cerner l'influence de la numérisation sur les enfants et les jeunes. Elle a notamment mis l'accent sur les (nouvelles) compétences et aptitudes requises pour grandir, se former, travailler et participer à l'ère du numérique, sur l'impact de la numérisation en termes d'égalité des chances et sur la manière dont les jeunes vivent et gèrent la connexion permanente.

Avec l'enquête « Always on » présentée dans cette brochure, la CFEJ achève ses travaux sur ce thème fort. La commission continuera de s'engager pour la mise en œuvre de ses recommandations, publiées dans le rapport « Grandir à l'ère du numérique », afin que les enfants et les jeunes puissent tirer profit des opportunités de la numérisation et contribuer à façonner le monde numérique.

Publications de la CFEJ sur le thème « Enfants et jeunes 4.0 »

2017	<p>Sarah Genner: Digitale Transformation. Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche in der Schweiz – Ausbildung, Bildung, Arbeit, Freizeit</p> <p>Étude et analyse de la littérature sur les conséquences de la transformation numérique sur les enfants et les jeunes à différents niveaux, notamment dans la formation, le travail et le temps libre, réalisée par la Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW), sur mandat de la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (rapport uniquement en allemand, résumé en français et en italien)</p>	d
2018	<p>Enfants et jeunes 4.0</p> <p>Thèses de la CFEJ concernant l'impact de la transformation numérique sur les enfants et les jeunes</p>	d/f/i
2019	<p>Grandir à l'ère du numérique</p> <p>Le rapport de la CFEJ se focalise sur l'influence de la numérisation sur les enfants et les jeunes. Il réunit des contributions d'expert-e-s du monde économique, de la formation, de l'encouragement précoce et des activités extrascolaires et présente des projets du terrain menés avec des enfants et des jeunes. Il se termine par onze recommandations que la CFEJ adresse à la politique, à l'économie, à la formation, à la science et à la société.</p>	d/f/i
2019	<p>Rahel Heeg et Olivier Steiner: Always on. Comment les jeunes vivent-ils la connexion permanente ?</p> <p>Etude sur le comportement, le vécu et les stratégies des jeunes en matière de connexion permanente, réalisée par la Haute école de travail social FHNW, Institut d'aide à l'enfance et à la jeunesse, sur mandat de la Commission fédérale pour l'enfance et de la jeunesse.</p>	d/f/i

Les travaux de la CFEJ sont documentés sur son site Internet. Les publications citées sont disponibles sur www.cfej.ch (rubrique: Thèmes/Enfants et jeunes 4.0)

La connexion permanente ou le « always on » est devenue une réalité pour beaucoup d'entre nous, alors que ses effets, positifs ou négatifs, sont encore mal connus, surtout par manque d'études sur la question. La Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse (CFEJ) a voulu savoir comment les jeunes nés à l'ère du numérique vivent et ressentent la connexion permanente et quelles sont les stratégies qu'ils adoptent pour la gérer.

Sur mandat de la CFEJ, Rahel Heeg et Olivier Steiner, de la Haute école de travail social de la FHNW, ont réalisé, avec le soutien de M.I.S. Trend, une enquête représentative sur la connexion permanente auprès de jeunes âgés de 16 à 25 ans et d'un groupe témoin de 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. Cette brochure donne un aperçu des principaux résultats de cette enquête.

