

La parole des jeunes sur leurs usages des écrans

Synthèse des *focus groups*
réalisés par le GT UpTIC

Note n°6 de l'Observatoire "Vies numériques"
du Centre de Référence en Santé Mentale



Table des matières

Table des matières.....	1
Résumé	3
Introduction	4
Méthode	5
Thématiques et questions du guide d'entretien	5
Introduction et cadrage	5
Brise-glace et consultation sur les usages des écrans	6
Expériences négatives vécues.....	6
Exploration des ressources disponibles ou manquantes.....	6
Exploration de l'(in)adéquation entre les discours des adultes et le vécu des jeunes.....	7
Clôture	7
Échantillon	7
Synthèse et analyse des résultats.....	7
Résultats et discussion.....	8
Thématiques transversales.....	8
Préambule : Hétérogénéité entre les jeunes.....	8
Importance du smartphone par rapport aux autres écrans.....	8
Usages divers et motivations variées	9
Réseaux sociaux numériques (RSN).....	9
Autres applications de communication	10
Accès à du contenu écrit, audio ou vidéo.....	10
Loisir, apprentissage et créativité.....	10
Partage de contenu écrit ou vidéo.....	11
Jeux vidéo.....	11
Gestion et organisation.....	11
Suivi sportif	11
Achat et vente.....	11
Applications religieuses ou spirituelles.....	12
En résumé	12
Temps passé sur les écrans.....	12
Ressources et leviers pour diminuer le temps d'écran.....	13
Règles concernant l'utilisation des écrans.....	13
Règles concernant l'usage des écrans par les jeunes	13
Temps d'écran <i>versus</i> contenus.....	14
Contrôle parental.....	15
Utilisation des écrans par leurs parents	15

En résumé	16
Difficultés relationnelles en ligne	16
Embrouilles avec des personnes de l'entourage des jeunes	16
Embrouilles avec des personnes inconnues des jeunes	16
Ressources et leviers.....	17
En résumé	18
Utilisation du téléphone la nuit	18
Vision négative des « plus jeunes »	18
Phrases trop entendues par les jeunes de la part des adultes	19
Idées à transmettre aux adultes	19
En conclusion	20
Thématiques spécifiques	21
Importance de posséder un téléphone et vol de celui-ci	21
(Âge du) Premier téléphone	21
Utilisation du téléphone entre ami-es	21
Utilisation du téléphone en classe.....	22
Expériences négatives liées aux écrans	22
Les publicités.....	22
Devoir payer (beaucoup)	22
Usurpation du travail	23
Appels téléphoniques	23
En conclusion	23
Conclusion, limites, perspectives et remerciements	24
Conclusion.....	24
Limites et perspectives	24
Remerciements	25
Bibliographie	26
Crédits illustrations	27

Résumé

Cette sixième note de l'Observatoire « Vies Numériques » présente les méthodes et les résultats d'une étude qualitative menée par le groupe de travail UpTIC (GT UpTIC) pour recueillir les perspectives et les expériences des jeunes concernant leur usage des écrans. Trois *focus groups* (groupes de discussion) ont été menés avec des jeunes en situation de décrochage scolaire, soulignant l'hétérogénéité, à la fois des jeunes, de leurs usages, et de leurs avis sur ces questions, ainsi que leur réflexe de se débrouiller avec leurs propres moyens (souvent avec brio) pour faire face aux difficultés rencontrées. Des thèmes variés ont été explorés de manière transversale, comme la prépondérance du smartphone, les usages et leurs motivations, le rapport au temps passé devant les écrans, les règles concernant les écrans par les adultes et l'usage des écrans par ces derniers, les difficultés relationnelles en ligne, l'utilisation nocturne du téléphone, et la vision assez pessimiste qu'ont les jeunes à propos des générations qui les suivent. Le rapport liste, par ailleurs, les phrases que les jeunes entendent trop de la part des adultes et ce qu'ils et elles aimeraient leur transmettre. Enfin, les échanges concernant plusieurs thématiques plus spécifiques sont également relatés, comme l'importance (ou non) de posséder un téléphone, son utilisation entre potes ou en classe, quelques expériences négatives liées aux écrans, et le rapport aux appels téléphoniques.



Introduction

Les usages médiatiques des jeunes font l'objet de nombreuses craintes et remises en question par les adultes, largement relayées, et de nombreuses initiatives existent à propos de ces usages ou des craintes et remises en question qu'ils induisent. Une de ces initiatives est le groupe de travail UpTIC (GT UpTIC)¹, qui rassemble des professionnel·les d'horizons multiples (aide à la jeunesse, accompagnement scolaire, éducation aux médias, handicap, santé et santé mentale...)² avec des missions diverses (prévention, sensibilisation, formation, appui aux professionnel·les, travail clinique...) autour d'un point commun : travailler les questions des enjeux des écrans, et notamment concernant les jeunes. Au cours des discussions, un constat a émergé entre les membres du GT UpTIC : les jeunes ont trop peu souvent l'occasion de prendre la parole sur ces thématiques qui les concernent pourtant directement. Les membres du GT UpTIC ont, ainsi, voulu interroger les jeunes sur leurs usages et leur vécu par rapport aux écrans, et sur la façon dont ils et elles se positionnent quant à ce sujet afin de nourrir les réflexions et les pratiques des différents membres du GT. Le présent rapport fait état de ces rencontres, avec pour principal objectif de retransmettre aussi fidèlement que possible la méthode de récolte et la teneur des échanges, sans volonté de généralisation. Il présente, ainsi, dans une première partie, le cheminement vers des *focus groups* (groupes de discussion), la création du guide d'entretien et son contenu, et quelques informations méthodologiques à propos de l'échantillon et de la récolte de données. Il aborde, dans une seconde partie, les thématiques identifiées lors des *focus groups* et les différents partages des jeunes sur ces thématiques. Enfin, une troisième partie permet de conclure et d'identifier les limites de ce travail, puis d'écrire quelques remerciements, notamment envers les jeunes et leurs institutions.

¹ Voir <https://www.cresam.be/thematique/numerique/>

² Liste des institutions qui ont fait partie du GT tout au long de ce projet : Action Médias Jeunes, AVAT Prévention, Centre Bruxellois de Promotion de la Santé (CBPS), Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) du Brabant Wallon, CLPS Namur, CLPS Charleroi-Thuin, Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM), Déclic, Eurotox, Hôpital de jour La Clé, Institut Médico-pédagogique (IMP) Mes Petits, MdA Seraing, Média Animation, Nadja, Plate-Forme de Concertation en Santé mentale du Centre et de Charleroi ; Prospective Jeunesse.



Méthode

Dans cet objectif de laisser la parole aux jeunes sur leurs usages des écrans, le groupe de travail UpTIC (GT UpTIC) a coconstruit l'approche qui lui semblait la plus adaptée en fonction des contraintes et possibilités de chacun et chacune. La méthode retenue a été une récolte de données qualitative par *focus groups*, soit « un entretien de groupe qui implique un petit nombre [...] de personnes » (Wikipedia, 2025). L'objectif était, par ce biais, de faire émerger des éléments résultant des interactions entre les individus, nourris par l'échange et les positions de chaque jeune. Pour ce faire, c'est une approche par guide d'entretien semi-directif à réponses libres (Claude, 2019) qui a été choisie. Il s'agissait de réaliser un guide composé d'une série d'interrogations ouvertes concernant des thématiques larges, préparées en amont par le GT UpTIC, qui ont permis une liberté dans la façon de poser des questions, avec des ajouts ou des retraits éventuels, et surtout une grande place laissée au groupe pour y répondre et guider le déroulement des discussions. Ainsi, toutes les questions du guide d'entretien n'ont pas été systématiquement posées, en fonction des thématiques abordées et des contraintes de temps. Chaque focus groups a été coanimé par deux intervenant-es membres du GT UpTIC.

Thématiques et questions du guide d'entretien

Ci-dessous, nous présentons les différentes parties qui ont composé ce guide d'entretien semi-directif ainsi que le déroulé des *focus groups* (introduction et cadrage, première activité brise-glace permettant de récolter les usages, exploration des expériences négatives avec les écrans, des ressources disponibles ou manquantes, du rapport aux adultes, puis clôture).

Introduction et cadrage

L'entretien débutait par une présentation du cadre. Nous rappelions aux jeunes notre objectif, à savoir explorer leur vision de leurs usages des écrans. Nous clarifions le vocabulaire (notamment, ce que nous entendions par le terme « écrans », à savoir tous les types d'écran, incluant smartphone, télévision, ordinateur, jeux vidéo, montre connectée...), et rappelions les principes de non-jugement, de bienveillance et de confidentialité des échanges³. Nous insistions, enfin, sur le fait que nous ne cherchions, ni à évaluer ou critiquer leur avis, ni à obtenir un consensus ou une conclusion commune. Une fois cette introduction réalisée, nous laissions aux jeunes l'occasion d'ajouter des éléments et d'exprimer d'éventuels besoins.

³ Alors qu'il était initialement prévu d'enregistrer ceux-ci, nous avons fait face au refus des parents d'environ la moitié des jeunes du premier *focus group*. De ce fait, nous n'avons finalement procédé qu'à une prise de notes anonyme, sans enregistrement.

Brise-glace et consultation sur les usages des écrans

Afin de permettre de briser la glace en début de rencontre, plusieurs outils ont été expérimentés. Lors du premier *focus group*, nous avons invité les jeunes à citer une expérience positive, un souvenir, un moment positif en rapport avec un écran. Le co-animateur et la co-animatrice ont ressenti que cette activité n'était pas idéale comme brise-glace (notamment par un certain malaise toujours palpable).

En réflexion avec l'ensemble du GT, le choix s'est porté sur un second brise-glace qui permettrait aux jeunes de se mettre en action plus concrètement tout en gardant un aspect réflexif sur leurs pratiques. Ainsi, le second *focus group* a proposé aux jeunes de se saisir d'une silhouette de smartphone⁴ et de la remplir (en dessinant son icône, en utilisant un symbole qui la représentait, en écrivant son nom...) ⁵ avec les applications qui leur tenaient à cœur. Une fois cela fait, chaque jeune avait la possibilité, à tour de rôle, de prendre la parole afin d'expliquer son top 3 parmi les applications représentées sur les silhouettes, ainsi que les motivations derrière son choix. Ce brise-glace ayant bien fonctionné, il a été réutilisé avec une légère adaptation pour le troisième *focus group* : outre des silhouettes de smartphones, il y avait également des silhouettes d'écrans plus larges qui représentaient une gamme variée d'appareils (télévision, écran de console ou d'ordinateur, tablette...) afin de laisser aux jeunes le choix de l'écran qui leur correspondait le mieux, et de le remplir avec les applications et/ou les activités qui leur tenaient à cœur.

Outre briser la glace, cette première activité permettait également de déjà sonder les usages des écrans par les jeunes. La discussion était animée par des questions de relance qui exploraient les liens entre les jeunes et la récurrence de leurs usages.

Expériences négatives vécues

Nous avons ensuite interrogé les jeunes sur leurs propres expériences négatives ou celles de leurs connaissances, avec, à nouveau, des questions de relance et de recherche de connexions entre les vécus. Cette thématique était introduite par la question suivante : « Est-ce que vous, ou quelqu'un d'autre que vous connaissez, avez déjà eu des expériences négatives autour des écrans ? ».

Exploration des ressources disponibles ou manquantes

Le guide examinait également les stratégies de soutien mobilisées face aux difficultés liées aux écrans ainsi que les besoins non satisfaits, avec des questions telles que :

- Qu'est-ce qui a pu vous aider en cas de difficultés dans vos usages des écrans ?

⁴ Brise-glace largement inspiré de l'activité 3, « dans mon smartphone », des fiches d'activités de l'outil « Écrans en résidence » rédigé par Valentine François (François, 2023).

⁵ Offrir plusieurs moyens de répondre nous semblait permettre d'inclure à la fois les jeunes qui ne maîtrisent pas bien l'écriture ainsi que celles et ceux qui ne se sentent pas à l'aise avec le dessin.

- Qu'est-ce qui a manqué ? De quoi auriez-vous eu besoin dans ces situations ?

Exploration de l'(in)adéquation entre les discours des adultes et le vécu des jeunes

Plusieurs questions visaient à faire émerger les décalages perçus entre les usages et les discours des adultes et des jeunes, telles que :

- Quelles phrases à propos des écrans avez-vous trop entendues ?
- Est-ce que vous pensez que les adultes ont des usages différents des vôtres ?
- Que voudriez-vous que nous transmettions aux adultes au sujet des écrans ?

Clôture

Le guide d'entretien se clôturait par la possibilité de rajouter des éléments éventuels, par une question prospective (« Si j'avais un rêve par rapport aux écrans... ») et par un tour de ressentis.

Échantillon

Un « échantillon de convenance » a été constitué via un appel à participation diffusé au sein des différents réseaux des membres du GT UpTIC. Un texte d'accroche et une affiche ont également été coconstruits par le GT afin de permettre une communication simplifiée. De cette manière, près d'une dizaine d'institutions ont été approchées, et trois ont accepté de nous recevoir. Ce sont donc trois *focus groups* qui ont été réalisés, auprès de 6 à 12 jeunes en décrochage scolaire, âgés d'environ 12 à 25 ans. Chaque *focus group* a duré environ deux heures (pause comprise).

Synthèse et analyse des résultats

Après chaque rencontre, une des deux personnes ayant coanimé le *focus group* rédigeait une synthèse sur base des notes prises lors des échanges, qui était complétée et validée par l'autre personne ayant réalisé la coanimation, puis présentée au GT UpTIC. Ce rapport propose une analyse thématique de ces synthèses, regroupant les échanges transversaux aux groupes, d'une part, et les thématiques qui n'ont émergé que dans un seul *focus group*, d'autre part.



Résultats et discussion

Cette partie est organisée en deux sections. Dans la première section sont répertoriées les thématiques transversales, discutées par deux ou trois des trois *focus groups*. Dans la seconde section sont abordés les points discutés par un seul groupe.

Thématiques transversales

Après un préambule sur l'hétérogénéité des groupes, nous présentons les thématiques identifiées par deux ou trois des trois groupes de discussion. Les thématiques sont les suivantes : l'importance du smartphone par rapport aux autres écrans, les multiples (motivations aux) usages, le temps passé sur les écrans, le rapport aux règles concernant l'utilisation de ceux-ci (qu'il s'agisse des règles d'utilisation, de la question du temps d'écran en contraste avec celle du contenu, d'échanges à propos du contrôle parental, ou de la vision qu'ont les jeunes au sujet de l'utilisation des écrans par leurs parents), les difficultés relationnelles rencontrées au travers des plateformes numériques (qu'il s'agisse de problèmes avec des personnes identifiées par les jeunes comme faisant partie de leur entourage plus ou moins proche, ou bien de personnes leur semblant inconnues), l'utilisation du téléphone pendant la nuit, le point de vue sur les usages médiatiques des « plus jeunes », ce qui a pu faire ressource pour les jeunes, les phrases qu'ils et elles ont trop entendues, et ce qu'elles et ils aimeraient que nous transmettions aux adultes. Ces thématiques sont organisées par ordre d'apparition dans les discussions ; les thématiques proches ont été regroupées pour faciliter la lecture du présent rapport.

Préambule : Hétérogénéité entre les jeunes

Bien que seuls trois groupes aient été rencontrés, et que chaque groupe avait pour point commun de rassembler des jeunes dans des institutions visant à lutter contre le décrochage scolaire, les échanges ont mis en évidence à quel point « la jeunesse » ne représente pas un ensemble homogène. En effet, à part pour quelques thématiques, ou à propos de rares points dans les thématiques abordées, les échanges étaient toujours contrastés et laissaient apparaître tout un panel de nuances. Ainsi, les usages, les motivations, les passe-temps, les contenus, le vécu, les ressources identifiées et les points de vue sur les éléments abordés différaient parfois largement entre les jeunes qui constituaient le groupe, ainsi qu'entre les jeunes des différents *focus groups*.

Importance du smartphone par rapport aux autres écrans

Comme contre-exemple immédiat du point précédent à propos de l'hétérogénéité entre les jeunes, un élément, largement revenu pour un grand nombre d'entre eux et elles au travers de tous les *focus groups*, concerne la place prépondérante du smartphone par rapport aux autres écrans. Cela s'est reflété tant dans le choix de la silhouette pour le dernier groupe de discussion (une seule jeune ayant choisi un écran autre que celui du smartphone) que dans les témoignages des jeunes. Bien que le smartphone l'emportait sur les autres écrans, on retrouvait toute la nuance qui

caractérise les jeunes rencontré-es concernant le degré d'importance accordé à celui-ci. Cette importance allait d'une relation assez distante vis-à-vis du smartphone, à une relation presque fusionnelle, plusieurs jeunes en parlant comme étant une part intégrante de leur vie.

Usages divers et motivations variées

Comme exemple archétypique de l'hétérogénéité entre les jeunes, on retrouve ensuite les usages des écrans, ainsi que les motivations derrière ces usages. Nous listons ci-dessous les applications et activités identifiées, lesquelles prennent place dans une série de lieux pouvant être différents, de la chambre au salon, de la maison à l'école, en passant par les transports, institutions, espaces extérieurs et toutes sortes d'autres espaces que traversent les jeunes. Les applications/activités sont regroupées en une série de catégories (réseaux sociaux numériques, autres applications de communication, accès à des contenus, applications permettant les loisirs et l'apprentissage, partage de contenus, jeux vidéo, gestion et organisation, suivi sportif, achat et vente, et, enfin, applications religieuses ou spirituelles ; notons que les navigateurs ont également été cités, comme moyen de naviguer sur Internet et d'accéder à toute la panoplie des autres plateformes et activités listées ci-dessous). Ces catégories sont exemplifiées par les applications, plateformes et services mentionnés par les jeunes, et accompagnées des motivations qu'ils et elles ont énoncées.

Réseaux sociaux numériques (RSN)

- Exemples : Facebook⁶, Instagram, Messenger, Pinterest, Snapchat, TikTok, Tumblr, Twitch (surtout par les garçons), WhatsApp, X/Twitter, YouTube ;
- Motivations :
 - Communiquer avec la famille et les amis (d'autant plus pour les jeunes ayant de la famille à l'étranger)
 - Il s'agit de la motivation la plus citée, et probablement la plus commune entre les jeunes ;
 - S'inspirer : trouver des idées de recettes, rechercher des contenus avec une esthétique particulière, dessiner, trouver une photo de profil... ;
 - Étudier, avoir de l'aide pour l'école (vidéos explicatives, échanges avec les ami-es...) ;
 - Suivre l'actualité : résultats et événements sportifs, contenus publiés par certaines personnes (célèbres ou non-célèbres), institutions ou marques, suivi d'événements en ligne (par exemple, les RPs GTA⁷) ou hors ligne (par exemple, les marchés de Noël)...

⁶ Bien que cité, Facebook a été identifié comme un réseau social numérique dépassé, un groupe y faisant référence en parlant de « l'auspice » du net, et un autre ne le mentionnant pas du tout.

⁷ Les RPs GTA désignent l'interprétation de personnages (*role play*, ou *RP*) basés sur les archétypes, métiers, fonctions... disponibles au sein du jeu *Grand Theft Auto V*. Cette interprétation de personnages se traduit par le fait d'imaginer son histoire, sa personnalité, ses motivations... et à jouer le personnage au sein du jeu, connecté-e avec d'autres personnes qui en font de même, sur un serveur configuré à cet effet comme plateau de jeu, permettant ainsi de créer de multiples trames narratives à

- Passer le temps (se divertir, décompresser...) ;
- Réaliser sa promotion (pour certain-es jeunes qui cherchent à se faire connaître ou à se professionnaliser).

Autres applications de communication

- Exemples : Mails, Messages, Téléphone ;
- Motivations :
 - Communiquer avec la famille et les amis ;
 - Gérer rapidement des informations (échanges rapides, contacts professionnels ou personnels...).

Accès à du contenu écrit, audio ou vidéo

- Exemples : RSN déjà cités, Anime-Sama, application Musique du téléphone, CapCut, Crunchyroll, Letterboxd, Netflix, Scan Manga, Spotify, WebToon ;
- Motivations :
 - Passer le temps (regarder des vidéos, films, séries, ou *animes*, écouter de la musique, lire des Mangas ou des BDs), éventuellement accéder à des contenus géo-bloqués en utilisant un VPN⁸ ;
 - S'amuser, rigoler ;
 - Passer des moments en famille, avoir des rituels familiaux ;
 - Consulter les avis des autres ou partager les siens.

Loisir, apprentissage et créativité

- Exemples : applications Photos du téléphone, CapCut (utilisé par la totalité des jeunes d'un des groupes rencontrés et plusieurs autres dans d'autres groupes⁹), iMovie, Kahoot, SimpleGuitar ;
- Motivations :
 - S'amuser, se divertir ;
 - Développer des compétences (apprendre la guitare, faire du montage photo ou vidéo...) ;

mesure que ces personnages se rencontrent et interagissent. Une des séries francophones les plus célèbres de *GTA RP* est le RPZ, organisé par Adrien Nougaret (animateur, diffuseur de contenus en direct et vidéaste français connu sous le pseudo ZeratoR), qui a pris place du 21 avril au 4 mai 2021 et a réuni en tout près de 90 diffuseur-euses de contenus populaires en francophonie. Cette série a cumulé près de 50 millions de vues sur la seule plateforme de diffusion Twitch.tv (ZeratoR, 2021), sans compter les multiples (extraits) vidéos sur les autres plateformes.

⁸ « Un réseau privé virtuel [...] (plus communément abrégé en VPN, de l'anglais : *virtual private network*), est un système permettant de créer un lien direct entre des ordinateurs distants[...] » (Wikipédia, 2025).

⁹ Une hypothèse expliquant sa large utilisation peut résider dans son partenariat avec le réseau social numérique « TikTok » permettant aux deux plateformes une intégration relativement fluide.

- Exprimer sa créativité (création de contenus visuels et/ou musicaux).
 - Pour une bonne partie des jeunes, cette création peut se faire « pour soi », sans chercher à la partager à qui que ce soit. Le partage de contenu n'est d'ailleurs pas l'activité la plus répandue dans les groupes rencontrés.

Partage de contenu écrit ou vidéo

- Exemples : RSN déjà cités, CapCut... ;
- Motivations :
 - Partager ses créations (se filmer en train de faire une activité pour la diffuser aux ami-es, montrer ses dessins...) ;
 - Avoir une certaine popularité ;
 - Devenir/continuer à vivre comme créateur·trice de contenu.

Jeux vidéo

- Exemples : Apex Legends, Brawl Star, Call of Duty, Clash Royale, DRAGON BALL XENOVERSE 2, Fortnite, Roblox, Rocket League, skate... ;
- Motivations :
 - Passer le temps ;
 - Penser à autre chose ;
 - Ressentir des émotions positives ;
 - Vivre de chouettes expériences avec les potes.

Gestion et organisation

- Exemples : Applications bancaires, Calendrier, Google (recherches), Notes, Photos ;
- Motivations :
 - Réaliser des recherches ;
 - Gérer son argent ou son budget ;
 - Gérer ses photos et souvenirs (organisation des photos, vidéos) ;
 - Prendre rapidement des notes.

Suivi sportif

- Exemples : Flashscore, RSCL+ ;
- Motivation : suivre des événements et résultats sportifs (scores en temps réel, compétitions).

Achat et vente

- Exemple : Vinted ;
- Motivations :
 - Acheter ou vendre des produits d'occasion ;
 - Gagner de l'argent par achat-revente ;

Applications religieuses ou spirituelles

- Exemples : La Bible, Parole du jour ;
- Motivations :
 - o Pratiquer sa religion (lire des versets, méditer, prier) ;
 - o Trouver de l'inspiration spirituelle.

En résumé

Sans surprise par rapport à ce qui a déjà été identifié par la littérature scientifique internationale revue par les pairs (voir, par exemple, la revue parapluie de Sanders et al., 2024), les écrans sont mobilisés par les jeunes pour répondre à toute une série de besoins, qu'il s'agisse de tuer le temps ou de se divertir, mais aussi de poursuivre un accomplissement personnel (apprendre, s'inspirer, développer sa créativité, avoir des moments de joie et de plaisir, pratiquer sa religion...), de travailler son estime (se tester, partager ses créations, recevoir de la validation...), de ressentir de l'appartenance et de l'amour (communiquer avec la famille et les ami·es, vivre de chouettes expériences avec ses proches, avoir des rituels...), et même de se sentir en sécurité (gagner de l'argent, recevoir de l'aide, suivre l'actualité, se distraire des pensées et événements négatifs...). Ces besoins sont poursuivis par les jeunes à différents degrés et au travers de différents moyens au sein des écrans¹⁰.

Temps passé sur les écrans

Le temps passé sur les écrans est une thématique systématiquement abordée par les jeunes, avec un rapport au temps qui diffère également entre elles et eux. Certain·es témoignent spontanément avoir la sensation de passer « trop » de temps sur les écrans, alors que d'autres ne jugent pas en avoir un usage excessif. Quelques jeunes rapportent, en outre, avoir un temps passé sur les écrans volontairement faible. Par ailleurs, il existe des différences importantes concernant la vision de ce qu'est « passer trop de temps » sur un écran, avec des écarts allant de quelques dizaines de minutes à plusieurs heures.

Enfin, plusieurs jeunes ont insisté sur la nécessité d'aller au-delà du temps passé sur les écrans et de s'intéresser aux usages qui en sont faits et qui seraient, d'après ces jeunes, nécessaires à prendre en considération pour évaluer si le temps passé sur l'écran est « trop » important ou non. Deux usages ont notamment été cités comme pouvant participer à un grand temps d'écran sans que ce ne soit évalué comme excessif, à savoir le temps passé sur les écrans pour le travail scolaire (notamment au travers de plateformes comme Smartschool), et l'écran utilisé simultanément avec autre chose (par exemple, laisser YouTube ou Spotify tourner plusieurs heures pour avoir une musique pendant une autre activité telle que ranger sa chambre ou dessiner). On sent poindre, dans le discours des jeunes, une évaluation de ce qui serait « trop » de temps d'écran comme étant intimement liée aux valeurs qui leurs sont

¹⁰ Notons à toutes fins utiles que cela ne dit rien des moyens utilisés pour atteindre ces mêmes besoins en dehors de l'utilisation des écrans, ni des éventuels liens entre les deux, qu'ils se renforcent ou entrent en compétition.

importantes, et notamment les notions de productivité ou de légitimité d'un loisir. Malheureusement, les discussions n'ont pas permis de creuser plus en profondeur ces notions.

Ressources et leviers pour diminuer le temps d'écran

Quelques jeunes ont affirmé avoir passé trop de temps sur les écrans et avoir voulu le diminuer. Plusieurs éléments ayant permis cette diminution du temps d'écran ont été identifiés :

- Subir des conséquences négatives, notamment « le corps qui envoie des signaux » ;
- Grandir, gagner en maturité, être mieux capable de s'autodiscipliner ;
- Laisser le temps faire son œuvre ;
- Recevoir le soutien d'institutions qui structurent le quotidien, proposent des activités, permettent des expériences positives avec d'autres jeunes...
 - Plusieurs témoignages allaient dans le sens que, sans cette structuration externe, les jeunes passeraient tout leur temps sur les écrans.
- Avoir accès à des activités sans écran ;
- Recevoir de l'écoute, de la validation et du soutien de la part des communautés rencontrées en ligne (par exemple, groupe de personnes avec qui l'on joue aux jeux vidéo)¹¹.

Règles concernant l'utilisation des écrans

Les règles concernant l'utilisation des écrans sont une autre thématique systématiquement discutée lors des rencontres, que ce soit pour commenter la façon dont les adultes¹² mettent (ou non) en place des règles sur l'utilisation des écrans par les jeunes, pour témoigner à nouveau de l'importance d'aller au-delà de la mesure du temps d'écran, ou pour aborder la question des outils de contrôle parental. De plus, l'utilisation des écrans par les parents des jeunes a également été à chaque fois débattue.

Règles concernant l'usage des écrans par les jeunes

À nouveau, les jeunes des groupes ont des perceptions très nuancées des règles qui concernent leurs usages des écrans. Pour certain-es jeunes, les adultes sont trop stricts et devraient leur laisser plus de marge de manœuvre.

Pour d'autres, à l'inverse, les adultes sont trop permissifs et devraient interdire les écrans ou les réseaux sociaux numériques (RSN) avant un certain âge (les âges évoqués allaient de 10 à 16 ans et semblaient notamment être

¹¹ Si l'on peut penser que cet élément pourrait, au contraire, contribuer à maintenir (voire augmenter) l'usage des écrans, quelques jeunes ont témoigné comment recevoir ce soutien en ligne les a aidé.es à se sentir mieux et à identifier des ressources qui ont favorisé une diminution du temps d'écran.

¹² Le terme de « parents » a été majoritairement utilisé par les jeunes. Toutefois, certain-es jeunes des groupes ne vivant plus chez leurs parents ont parfois utilisé le terme « adultes » ou « éducateurs » / « éducatrices », voire ont préféré ne pas s'exprimer sur cette thématique.

influencés par l'âge des personnes qui prenaient la parole). Plusieurs justifications ont été apportées en faveur de cette interdiction. L'une était relative à la dangerosité perçue de certains contenus sur les RSN (les tendances et les *challenges* ont été nommés). L'autre était relative à la pratique de jeux vidéo violents par les jeunes enfants, avec un témoignage d'un jeune ayant connu un enfant qui serait devenu violent et grossier, notamment envers sa mère, depuis qu'il y joue. À noter que l'importance de veiller à ce que les jeux joués soient adaptés à l'âge de l'enfant n'a fait l'objet que d'un consensus relatif. En effet, certaines personnes dans les groupes ont témoigné avoir joué à des jeux inadaptés sans que cela n'ait entraîné de conséquences négatives pour elles ou pour leurs proches.

Entre ces deux extrêmes (adultes trop stricts *versus* trop permissifs), d'autres jeunes estiment que les adultes qui les entourent sont adéquats concernant les règles des (usages des) écrans. Ces jeunes rapportent se sentir compris-es par leurs parents, avec l'établissement de règles établies dans un climat de confiance, un rapport de responsabilisation par rapport aux usages (« si t'abuses, tu assumes »), ou la proposition d'activités alternatives (par exemple, avoir des moments rituels avec les parents – en rentrant de l'école, lors du dîner... – lors desquels le téléphone est mis de côté).

De façon générale, en accord avec l'enquête #Génération2024 de Média Animation (2024), la plupart des jeunes estiment normal d'avoir des règles, sans quoi ils et elles pensent qu'elles et ils y passeraient tout leur temps. De plus, les jeunes sont relativement d'accord avec (et voient positivement) le fait que vieillir s'accompagne d'une meilleure prise de recul sur ses pratiques des écrans, notamment face à des éléments décrits comme négatifs (avec, comme exemples cités, la violence dans les jeux vidéo ou la grossièreté).

Cette envie de règles externes s'accompagne cependant d'un large consensus de l'un des groupes sur le fait que les adultes reprochent trop aux jeunes de ne pas savoir se modérer. Ce groupe estime qu'il en va de la responsabilité des adultes de gérer l'usage de leurs jeunes (« on blâme trop les enfants par rapport aux parents »).

Enfin, de manière très large, les jeunes vivent avec un fort sentiment d'injustice le fait de voir le smartphone leur être confisqué. Quelques jeunes ont d'ailleurs témoigné que l'accès au téléphone pouvait être utilisé comme bâton (son accès étant limité comme punition suite à certains comportements jugés comme inadéquats par les adultes) ou comme carotte (son accès étant augmenté comme récompense à certains comportements jugés comme adéquats par les adultes), dans la lignée de ce qu'a pu mettre en évidence l'enquête #Generation2024 (Média Animation, 2024).

Temps d'écran *versus* contenus

À nouveau, plusieurs jeunes ont partagé leur impression que les adultes sont trop axés sur le temps passé sur le téléphone, et pas assez sur les contenus. Cela s'applique également quant à la mise en place de règles concernant les écrans. Il y avait un accord relatif sur le fait que les adultes devraient s'intéresser plus à ce que vivent les jeunes dans leur utilisation des écrans, notamment parce que, d'après plusieurs personnes du groupe, « on trouve n'importe quoi comme contenu sur Internet ». Un des jeunes témoignait publier lui-même du contenu qu'il sait être inapproprié, se faire régulièrement bannir mais recréer d'autres comptes facilement. En contraste, d'autres jeunes défendent le point

de vue que les règles à propos du contenu sont plus difficiles à faire appliquer, et la plupart des jeunes ne voient pas d'un bon œil l'idée d'avoir des adultes qui auraient accès en permanence aux contenus qu'ils et elles consultent.

Les groupes étaient assez en accord sur le fait que la pornographie est facilement accessible en ligne à qui que ce soit, et donc aux personnes mineures. Pour quelques jeunes, cela pose problème, autant vis-à-vis des « plus jeunes » que dans leur propre rapport aux écrans. Pour d'autres, c'est, au contraire, un aspect positif des écrans, les jeunes témoignant aimer pouvoir y avoir accès.

Contrôle parental

La question d'un contrôle parental a également été abordée à plusieurs reprises. Plusieurs jeunes ont témoigné avoir sur leur téléphone une application de contrôle parental. Certain-es jeunes en ont une vision positive, disant apprécier que leurs parents portent un regard sur ce qui est fait sur le téléphone. D'autres jeunes s'y montrent réfractaires. Elles et ils indiquent préférer une approche basée sur la confiance, comme discuté précédemment. Si pour une partie des jeunes, cela signifie que les parents restent ignorants de ce qui est fait en ligne, d'autres jeunes envisagent le « contrôle parental », non pas comme une application installée, mais comme un ensemble de règles proposées ou imposées par les parents.

Utilisation des écrans par leurs parents

Lors des différents échanges, les jeunes ont commenté l'utilisation des écrans par leurs parents. Deux versants ont été abordés. D'une part, le temps que les parents y passent, et d'autre part, la nécessité de faire preuve d'esprit critique face aux contenus en ligne.

Concernant le temps passé sur les écrans, une grosse proportion de jeunes (mais pas la totalité) considère que leurs parents vont trop sur leur téléphone ou les écrans en général. Les usages par les parents sont identifiés par la plupart de ces jeunes comme étant similaires aux leurs (discussions avec les proches, suivi des actualités, accès à des contenus pour passer le temps), bien que certain-es aient imputé cette utilisation au travail, la rendant plus légitime tout en se plaignant d'un trop grand temps passé dessus. Faisant davantage encore l'unanimité, le décalage perçu entre le discours adulte qui reproche aux jeunes leur utilisation des écrans, et l'usage adulte perçu par les jeunes. Une jeune dans un des *focus groups* témoignait avoir déjà renvoyé cette vision à ses parents, avec pour réaction, « Oui mais moi je suis adulte ». Pendant ce témoignage, les autres jeunes opinaient de la tête, semblant signifier se reconnaître dans cette anecdote. Enfin, en lien avec cette discussion du temps passé sur les écrans par les adultes, plusieurs jeunes ont livré leur impression d'une perte de la complicité avec leurs parents à cause des écrans.

Par ailleurs, un grand nombre de jeunes ont partagé leur sentiment d'une trop grande crédulité des adultes par rapport aux contenus en ligne, en particulier par rapport à l'intelligence artificielle (IA). Une partie des jeunes indiquent aider leurs parents à identifier les contenus générés par IA.

Dans l'un des groupes, la vision de l'IA était généralement négative, notamment quand elle est utilisée pour générer des contenus photos/vidéos/audios, une des jeunes disant que l'IA « vole les artistes ». De plus, une majorité de jeunes

abordait des représentations négatives à propos des personnes qui utilisent l'IA « au premier degré » (les exemples donnés étaient de l'utiliser comme psy ou pour se faire diagnostiquer). L'avis de quelques jeunes différait, ils et elles précisant que cela dépendait de l'utilisation qui en est faite (indiquant que cela pouvait être utilisé de cette manière dans le but de tester l'IA ou pour s'amuser) ou du recul qui est pris par rapport à ce qui est généré par l'IA (l'IA étant, pour ces jeunes, une première source d'informations face à laquelle garder un esprit critique).

En résumé

En résumé, les jeunes ont une approche assez différente de la manière dont devraient, ou non, être encadrés les usages des écrans, qu'il s'agisse des leurs ou de ceux des adultes. S'arrêter au temps passé sur les écrans semble être une réponse insatisfaisante, sans que les alternatives ne soient spécialement plus attrayantes. Les jeunes semblent globalement vivre positivement une implication des adultes pour leur donner des repères et les cadrer. Les avis diffèrent cependant concernant le moyen de vérifier ou de mettre en application ces règles (certain-es jeunes trouvant leur compte dans une approche plus protectionniste, d'autres dans une approche plus autonomisante). La plupart des jeunes semblent vivre injustement le décalage entre les discours adultes qui promeuvent une diminution du temps d'écran, et l'usage des écrans de ces mêmes adultes, ainsi qu'évaluer négativement la crédulité des adultes face aux contenus sur les écrans.

Difficultés relationnelles en ligne

Les échanges ont mis en évidence certaines difficultés relationnelles que les jeunes rencontrent en ligne, que ce soit avec des personnes de leur entourage plus ou moins proche, ou bien avec des personnes qui leur semblent totalement inconnues.

Embrouilles avec des personnes de l'entourage des jeunes

S'agissant de l'entourage plus ou moins proche des jeunes, de nombreux conflits sont rapportés, avec des degrés de gravité divers : disputes en ligne, insultes, mais aussi menaces (y compris de mort), harcèlement, et passages à l'acte tels que partage des informations de contact avec plein de gens (*doxing*), divulgation de vidéos intimes sans consentement, etc. Dans les conflits plus graves, le harcèlement est couramment rapporté et ne semble pas propre à une plateforme particulière (« c'est partout, sur les réseaux sociaux, dans les jeux vidéo »). À ce sujet, les réseaux sociaux numériques sont vus par plusieurs jeunes comme pouvant amplifier le harcèlement.

Embrouilles avec des personnes inconnues des jeunes

Dans un des groupes, les embrouilles avec des personnes inconnues ont été discutées plus en détail. Deux types de problèmes ont été décrits : les ennuis avec des personnes « malsaines », ou bien devoir faire face aux *haters*.

S'agissant des personnes malsaines, un grand nombre de jeunes témoignaient se faire aborder par « des gens bizarres, malsains, qui insistent pour avoir [des nudes] ». À nouveau, les jeunes indiquent que cela concerne tous les réseaux sociaux numériques (Snapchat – identifié comme le pire, Instagram, TikTok, X/Twitter – identifié comme « poubelle du net », où la modération semble imprévisible tant dans un sens que dans l'autre...) ainsi que d'autres espaces en ligne (seul YouTube a été identifié comme semblant être une exception par ce groupe de jeunes).

L'autre type de problème se référait à ce que les jeunes appellent des *haters*, entendu par là des personnes qui ont des réactions négatives, voire violentes, au contenu posté, et ne semblent pas être connues de la part des jeunes. Cela était vécu et ressenti négativement par environ les deux tiers du groupe.

À nouveau, des nuances étaient apportées. L'un des jeunes témoignait recevoir uniquement du soutien et des encouragements lorsqu'il publiait du contenu, ne faisant pas l'expérience des *haters*. Un autre indiquait, au contraire, recueillir également des commentaires négatifs mais le vivre mieux, en s'amusant de ce qui était commenté, voire en le voyant comme positif (« ça fait des vues », et « s'il y a des *haters*, c'est qu'il y a des gens qui aiment »).

Ressources et leviers

Les ressources face aux embrouilles en ligne ne sont pas forcément évidentes à identifier par les jeunes. Plusieurs niveaux de réponses ont été discutés : la réponse la plus répandue est de bloquer/signaler les personnes (et, pour quelques jeunes d'un groupe, sur Instagram spécifiquement, cocher une option pour bloquer également tous les comptes que la personne pourrait recréer par la suite – option peu connue du reste des jeunes rencontrés) et/ou les ignorer. Quelques jeunes vont un pas plus loin et discutent des difficultés avec des chats générés par intelligence artificielle (tels que ChatGPT), font preuve d'assertivité face aux personnes à l'origine de ces embrouilles, voire vont jusqu'à répondre par la violence (un jeune témoignant avoir passé la personne responsable de harcèlement à tabac). Ces façons de gérer seul·e les problèmes en ligne sont identifiées par les jeunes comme pouvant suffire la plupart du temps. Cependant, pour certain·es jeunes, la répétition de ces problématiques a conduit à ce qu'elles et ils diminuent, voire arrêtent totalement de poster du contenu en ligne. Les jeunes partageaient également un sentiment de banalisation/normalisation de ces embrouilles, à force de les rencontrer.

Par ailleurs, quand les problèmes prennent « des grosses proportions », les jeunes vont parfois faire appel à des proches non-adultes : amis, grands frères/grandes sœurs, cousin·es... Proches qui auront également des réactions contrastées (calmer le jeu, défendre, menacer en retour, voire, à nouveau, agir de manière violente). Plus rarement, elles et ils font appel aux parents ou autres adultes de leur quotidien. Pour une partie importante, y avoir fait appel n'a pas forcément été une expérience positive. Les difficultés identifiées ont été de ne pas avoir eu l'impression d'être cru·es (malgré, pour quelques jeunes, la présence de preuves telles que des captures d'écran), un sentiment d'indifférence de la part des adultes, une mécompréhension ou des propositions peu adaptées (« arrête d'aller sur ton téléphone », « désinscris-toi du réseau et ça ira »), voire une double punition (retrait du téléphone, moqueries, insultes...). À cela s'ajoutent des jeunes qui témoignent d'un manque de confiance envers les adultes, et/ou peu de présence ou de disponibilités de la part de ces adultes.

Enfin, certain·es ont porté plainte (moyen peu identifié de façon générale par les groupes), et témoignent qu'aucune suite n'a été donnée aux plaintes (bien que, dans un cas, une jeune ait constaté l'arrêt du harcèlement à la suite de sa plainte).

Notons qu'une petite partie des jeunes témoigne de son sentiment d'injustice ou d'impunité, que ce soit parce que les adultes ou institutions lui semblent ne rien faire contre les auteurs malgré l'impression des jeunes d'avoir signalé et prouvé les faits, ou parce que, dans certains cas, ce sont les personnes que les jeunes percevaient comme étant victimes qui ont été punies au lieu de personnes perçues comme autrices des faits.

En résumé

En résumé, les jeunes semblent, en ligne aussi, faire l'expérience de relations sociales conflictuelles. L'ampleur de ces conflits est très variable. Pour faire face aux difficultés rencontrées, les jeunes semblent la plupart du temps tenter d'utiliser leurs propres moyens – ce qui s'avère suffisant pour de nombreuses situations, mais peut également conduire à une certaine invisibilisation de soi dans l'espace public numérique. Pour les cas plus problématiques, ce sont avant tout les proches – et en particulier proches non-adultes – qui vont être les ressources mobilisées par les jeunes rencontrés-es. L'appel aux adultes ou à des aides plus formelles est plus rare, et pas forcément vécu positivement, bien que certains contre-exemples aient été mentionnés par les jeunes. Par ailleurs, certains jeunes ont une expérience des relations en ligne comme étant tout à fait positive, ou ont un regard plus positif quant aux éventuels problèmes rencontrés.

Utilisation du téléphone la nuit

S'agissant de l'utilisation du téléphone la nuit, une grande disparité a, à nouveau, été observée au sein des groupes. Certain-es jeunes ont témoigné utiliser régulièrement, voire de manière intense, leur téléphone durant la nuit. Cela pouvait être pour échanger avec d'autres personnes, ou bien dans une utilisation plus solitaire. D'autres jeunes ont indiqué n'avoir une utilisation nocturne du téléphone que de manière occasionnelle et dans des circonstances précises (par exemple, pendant les congés scolaires). Un grand nombre, enfin, affirmait ne pas l'utiliser la nuit.

De façon intéressante, dans l'un des groupes, l'éducateur présent a brièvement échangé avec un jeune témoignant avoir beaucoup utilisé son téléphone la nuit, lui demandant : « En arrivant le lendemain [dans l'institution], t'étais fatigué. C'était à cause du téléphone ? ». Et le jeune de répondre par la négative. S'en est suivie une discussion durant laquelle le groupe semblait largement remettre en question l'idée que c'est le téléphone la cause première de la fatigue ou des difficultés de sommeil. Il justifiait plutôt l'utilisation nocturne du téléphone comme moyen de faire face aux troubles du sommeil (et notamment aux pensées et émotions négatives ressassées la nuit). Cet échange, bien que bref, est dans la lignée d'un appel de plus en plus présent dans la littérature scientifique de nuancer et complexifier la représentation parfois faite d'une relation de cause à effet simple (voire simpliste) et unidirectionnelle entre écrans et fatigue ou problèmes de sommeil (pour une revue de la littérature qui discute de cette question, voir Bauducco et al., 2024).

Vision négative des « plus jeunes »

Tout comme l'importance accordée aux écrans, une autre thématique ayant fait l'unanimité au sein et entre les groupes de jeunes rencontrés est le jugement négatif porté aux « plus jeunes ». De façon décomplexée, le groupe

partageait ses représentations négatives concernant l'utilisation des écrans par ces « plus jeunes », avec l'idée que tant le téléphone que les réseaux sociaux numériques les « rendent fous », les « empêchent d'écouter en classe » et qu'à cause de ces outils, « les plus jeunes n'ont plus de respect pour leurs aînés » et ont des comportements inadéquats. Un témoignage parmi d'autres disait, par exemple, qu'à cause des contenus sur les réseaux sociaux, « *des 2013 sont en crop top, se maquillent trop, font les malins avec les grands* ». Ces plus jeunes « *pensent que c'est leur génération la meilleure, prennent trop la grosse tête et ouvrent trop leur bouche* ».

Dans cet ordre d'idées, quelques jeunes regrettent que les parents achètent trop ou choisissent la facilité en prenant des consoles plutôt que de s'occuper de ces enfants plus jeunes, ce qui leur serait néfaste. Rappelons, de façon quelque peu amusante, que, d'une part, certain-es jeunes d'un groupe sont les « plus jeunes » d'autres jeunes dans d'autres groupes et que, d'autre part, la plupart des jeunes rencontrés reprochent ces mêmes commentaires qui sont faits à leur sujet, tout en les tenant à l'égard de la génération qui les suit.

Phrases trop entendues par les jeunes de la part des adultes

Nous avons questionné les groupes afin d'évaluer s'il y avait des phrases trop entendues par les jeunes de la part des adultes. En voici la liste :

- « Tu passes trop de temps [sur ton écran]. »
 - o « T'es toute la journée sur ton téléphone. »
 - o « Dépose ton téléphone ! »
 - o « Tu ne sors pas assez. »
 - o « Tu préfères plus ton téléphone que tes parents. »
 - o « T'es tout le temps sur ton téléphone mais t'es même pas fichu de répondre aux appels. »
 - o ...
- « [Tel souci] c'est à cause du téléphone. »
 - o « Tel souci » recouvrant tout un panel de problèmes : mauvais résultats scolaires, mauvais sommeil, maladie, repas mal cuisiné, manque de concentration...
 - o Les jeunes rapportent que cette phrase revient trop souvent et n'est, de ce fait, plus prise au sérieux.
- « À ton âge, je n'avais pas de téléphone. »
- « Le jeu vidéo, ça t'énerve trop. », « Le jeu vidéo, ça te rend fou. »
- « Baisse le volume de tes écouteurs ! ».
- « Le téléphone, ça ne te sert à rien. »
- « Tu commandes trop en ligne. »

Idées à transmettre aux adultes

Nous avons, par ailleurs, questionné les jeunes sur ce qu'ils et elles aimeraient que nous transmettions aux adultes. Voici la liste des phrases identifiées par les jeunes :

- « YouTube explique parfois mieux que les cours en classe. »
- « Le téléphone n'est parfois utilisé que pour regarder l'heure. »
- « Le téléphone ne rend pas bête en soi, mais ça dépend de ce qu'on fait avec. »
- « Il y a des choses utiles sur le téléphone. »
- « Intéressez-vous à ce qu'on fait sur le téléphone ! »
- « Plutôt limiter les heures qu'interdire ou confisquer le téléphone. »

- « Mieux vaut nous apprendre à comment bien l'utiliser que de dire que c'est pas bien. »
- « Arrêtez de nous péter le crâne avec le téléphone ! »
- « Arrêtez de prendre ça comme excuses pour tout ! »
- « Le téléphone ne devrait pas être autorisé en classe. »

En conclusion

Ainsi, les points abordés de manière transversale durant les groupes soulignent l'hétérogénéité des jeunes, de leurs usages et de leurs motivations à utiliser les écrans (comme réponse à de nombreux besoins), tout en reconnaissant l'importance plus grande du smartphone que des autres écrans, voire pour quelques jeunes (mais pas pour d'autres), la place centrale de celui-ci dans leur vie. Les autres thématiques abordées incluent le temps passé devant les écrans (avec d'importantes différences entre les jeunes concernant les leviers identifiés, notamment en termes de ressources et de soutien externes), et le rapport aux règles imposées par les adultes (à nouveau variable et nuancé), notamment sur le contrôle parental. Les échanges mettent également en lumière les difficultés relationnelles en ligne (fortement rencontrées par une partie des jeunes – même si ici aussi la nuance existe – avec comme première réaction de gérer par soi-même, et seulement si nécessaire d'en référer à d'autres, pour des résultats variables et pas forcément bien vécus par les jeunes), l'utilisation nocturne des téléphones (pratique peu répandue parmi les jeunes qui ont participé aux discussions mais remettant en question l'hypothèse souvent faite par les adultes du téléphone qui serait nécessairement l'unique cause des problèmes de sommeil), et les perceptions négatives que les jeunes ont des générations qui les suivent. Enfin, le rapport liste les phrases que les jeunes entendent trop de la part des adultes et ce que ces jeunes aimeraient leur transmettre. Outre ces thématiques transversales, d'autres n'ont été discutées que par un seul des groupes.

Dans cette section sont abordés les points qui n'ont été discutés que par un seul groupe. Il s'agit de l'importance accordée (ou pas) au fait de posséder un téléphone et des risques de se le faire voler, de l'âge auquel le premier téléphone a été acquis, de l'utilisation du téléphone lorsque des ami·es se retrouvent, de son utilisation en classe, de quelques expériences négatives liées aux écrans, et de la question de recevoir des appels téléphoniques. Ces thématiques sont organisées par ordre d'apparition dans les discussions ; les thématiques proches ont été regroupées pour faciliter la lecture du présent rapport.

Importance de posséder un téléphone et vol de celui-ci

Tout comme pour les thématiques transversales, les points de vue divergent entre les jeunes du groupe concernant l'importance de posséder un téléphone. Ainsi, pour de rares jeunes, ne pas en avoir peut être valorisé. Pour d'autres, posséder ou non un téléphone génère une certaine indifférence. Ainsi, la nécessité d'avoir un téléphone peut parfois être imposée par l'extérieur (par exemple, pour accéder à Smartschool et faire ses devoirs sur Internet). Enfin, pour d'autres encore, le téléphone permet de se situer dans la hiérarchie sociale : ne pas en avoir est vécu comme élément de discrimination pouvant donner lieu à de la moquerie. De la même manière, pour une partie de ces jeunes, la marque du téléphone (tout comme celle d'autres objets de valeur) peut être utilisée dans un but de comparaison sociale. Ainsi, certain·es jeunes valorisent le fait de prendre des marques perçues comme plus chères ou populaires, quitte à acheter à crédit. Pour d'autres, peu importe, alors que d'autres encore associent les achats plus onéreux à un risque plus grand de se le faire voler.

S'agissant du vol, il est décrit comme fréquent et marquant par les jeunes de ce groupe de discussion, et comme pouvant se produire à une multitude d'endroits : école, transports, loisirs, accompagnement scolaire, institutions... La responsabilité du vol est, pour quelques jeunes, attribuée à la victime, qui doit faire plus attention, laisser son téléphone chez elle surtout s'il est cher, etc. À l'inverse, pour d'autres, la victime n'est pas tenue pour responsable.

(Âge du) Premier téléphone

Un des groupes a brièvement échangé sur l'âge auquel le premier téléphone a été reçu. Les âges différaient fortement, allant de 7 ans (pour 3 des 7 personnes du groupe) à 13 ans. Par ailleurs, dans ce groupe, le premier téléphone était généralement un téléphone de seconde main, récupéré auprès de proches (parents, frères/sœurs...). Il pouvait s'agir d'un smartphone, ou bien d'un téléphone plus basique. Enfin, la possession d'un smartphone ne vient pas forcément avec un abonnement ou un accès à Internet par réseau mobile (4G/5G). Ce dernier point peut, lui aussi, être vécu (ou non, ou plus ou moins fortement) comme critère de comparaison sociale.

Utilisation du téléphone entre ami·es

Un des groupes s'est exprimé sur l'utilisation du téléphone quand les jeunes se retrouvent entre ami·es. Ici aussi, les visions diffèrent entre les jeunes. Pour certain·es, se retrouver en groupe suppose de ne pas utiliser son téléphone (ou très brièvement) ; dans ces groupes, une utilisation du téléphone jugée comme trop intense par rapport

à la norme fait l'objet d'une sanction. Pour d'autres jeunes, cela semble tout à fait normal d'utiliser son téléphone en groupe, voire de l'utiliser pour jouer ensemble, avoir des apartés... Les groupes des jeunes qui ont participé à cette discussion semblent donc s'auto-réguler à ce sujet.

Utilisation du téléphone en classe

De la même manière, l'utilisation du téléphone en classe est évaluée de manière hétérogène par les jeunes du groupe qui a abordé cette thématique. L'utilisation en classe du téléphone pour des raisons pédagogiques semble relativement largement acceptée. Lorsqu'il ne s'agit pas de raisons pédagogiques, certain-es jeunes défendent son utilisation en classe, prétextant parvenir à suivre le cours et/ou l'utiliser pour des raisons qui leur semblent légitimes (par exemple, regarder l'heure), alors que d'autres s'y opposent, défendant l'idée que cela nuit aux apprentissages et à la vie de la classe. Par ailleurs, les règles à ce sujet varient autant que les avis, avec certain-es profs et certaines écoles où l'utilisation du téléphone est autorisée, et d'autres qui l'interdisent. En cas de non-respect de la règle, les sanctions rapportées sont diverses : confiscation pour la journée, mot dans le cahier de communication, retenue, convocation des parents pour venir le rechercher « dans le bureau du CPE¹³ qui fait peur », etc.

Expériences négatives liées aux écrans

Un groupe a identifié d'autres expériences négatives liées aux écrans, à savoir la présence des publicités, le fait de devoir payer pour accéder à certains services, et le vol de leur contenu.

Les publicités

Dans ce groupe, le premier élément négatif lié aux écrans qui est identifié est la présence des publicités, décriée unanimement. D'une part, les reproches faits aux publicités touchent à leur côté désagréable. Les jeunes indiquent que les publicités viennent casser l'expérience vécue et peuvent être en décalage avec l'utilisation qui est faite de l'écran. Un exemple était d'être en train d'écouter des musiques tristes sur Spotify, puis que cela soit coupé par une publicité entraînant avec une musique joyeuse. Les publicités sont aussi évaluées comme trop longues, parfois « plus longues que la musique » ou la vidéo qui y fait suite. D'autre part, une partie des jeunes se plaint du caractère choquant, voire dérangeant, des publicités (en particulier celles qui s'affichent sur les sites ou applications proposant des contenus illégaux, notamment les publicités à caractère sexuel). D'autres personnes du groupe témoignent explicitement ne pas être dérangées par ces dernières. Face aux publicités désagréables, une partie des jeunes du groupe a décidé de payer un abonnement au service utilisé (Spotify étant largement cité, YouTube premium dans une moindre mesure), alors qu'une jeune utilise un bloqueur de publicités (outil qui semblait inconnu du reste du groupe).

Devoir payer (beaucoup)

En partie lié au point précédent, le second élément négatif identifié par ce groupe de jeunes est le côté payant des applications, et notamment des jeux vidéo. Les jeunes de ce groupe ont rapporté des dépenses parfois importantes,

¹³ L'acronyme CPE, cité ici, fait référence au « conseiller principal d'éducation ».

aux alentours de plusieurs centaines d'euros, voire, pour un des jeunes, une somme bien plus importante dans un jeu. Les jeunes exprimaient qu'avoir investi de l'argent dans le jeu constitue également une motivation à continuer à jouer, car arrêter entraîne un sentiment d'y avoir dépensé de l'argent pour rien.

Le jeune ayant témoigné avoir investi une somme bien plus importante dans un jeu a décidé de prendre de la distance par rapport aux jeux vidéo et nous a décrit le cheminement qu'il a suivi : il s'est rendu compte, notamment avec l'aide de sa copine qui le lui faisait remarquer, qu'avec l'argent qu'il gagnait, il ne s'achetait « plus rien d'autres que ça et [ses] puffs ». À la suite de cela, il a regardé la somme de ses dépenses sur son compte Play, et a constaté qu'il avait totalement perdu le contrôle. Il a alors décidé de revendre sa console.

Usurpation du travail

Un autre élément négatif lié aux écrans qui a été spécifiquement identifié par ce groupe est le vol de contenu. Ainsi, quelques jeunes témoignaient avoir vu que leur contenu et leurs créations étaient repris à leur compte par d'autres personnes, sans crédit pour le travail d'origine. Cela a été un des éléments qui ont conduit ces jeunes à moins publier en ligne.

Appels téléphoniques

Enfin, une dernière thématique abordée durant un seul des *focus groups* a été le ressenti face aux appels téléphoniques. Ainsi, ce groupe rapporte presque unanimement ne pas aimer décrocher le téléphone. Les rares voix contraires précisent n'apprécier les appels téléphoniques qu'à certains moments spécifiques, quand l'envie est là. Le ressenti est plus nuancé s'agissant des « vocaux »¹⁴. En effet, la moitié du groupe préfère les vocaux aux appels, car cela leur permet d'écouter plus tard si besoin, et est jugé plus agréable et moins intrusif que les appels. L'autre moitié dit ne pas aimer plus les vocaux que les appels, et préfère même recevoir ou prendre le temps d'écrire « un long pavé » que de passer par un vocal.

En conclusion

Ainsi, les points abordés chaque fois par un des groupes révèlent à nouveau des perspectives diverses et variées entre les jeunes concernant l'importance de posséder un téléphone (pouvant éventuellement être utilisé comme marqueur de comparaison sociale), et l'expérience fréquente du vol. Les discussions couvrent également des aspects pratiques, tels que l'âge d'acquisition du premier appareil (variant entre 7 et 13 ans et étant souvent un appareil de seconde main) et les règles d'utilisation en présence d'ami-es (sanctionné ou accepté, voire utilisé conjointement) ou en classe (bien vu ou jugé négativement, avec des règles et des punitions variables suivant les écoles et les professeur-es). Enfin, le rapport est revenu sur les expériences négatives des jeunes face aux écrans, pointant les désagréments des publicités, le coût des services et le vol de contenu créatif, pour terminer par leur aversion quasi unanime pour les appels téléphoniques.

¹⁴ Envoi de messages audio enregistrés.



Conclusion, limites, perspectives et remerciements

Conclusion

En conclusion, ces échanges ont mis en évidence de façon flagrante combien « la jeunesse » était composée d'individus hétérogènes avec leurs vécus, valeurs et avis divergents sur la plupart des questions, à commencer par leurs usages et motivations, lesquels permettent de répondre à bon nombre de leurs besoins. Leur rapport à l'importance du téléphone est également variable (de l'indifférence à la vision du smartphone comme partie intégrante de la vie ; bien que le smartphone soit largement décrit comme plus important que les autres écrans), de même que le temps passé devant les écrans (évalué comme trop important par des jeunes mais pas par d'autres, avec des avis différents sur ce qu'est un usage excessif des écrans, et des accès inégaux en termes de ressources et de soutien externes pour gérer cette utilisation), les règles qui y sont éventuellement associées, et la manière parfois employée par les adultes pour vérifier et sanctionner l'adéquation entre les usages et les règles. Le rapport a également décrit les difficultés relationnelles rencontrées par les jeunes en ligne (assez répandues – même si ici aussi la nuance existe – avec comme première réaction de gérer par soi-même, et seulement si nécessaire d'en référer à d'autres, pour des résultats variables et pas forcément bien vécus par les jeunes), l'utilisation nocturne des téléphones (pratique peu répandue parmi les jeunes qui ont participé aux discussions mais remettant en question l'idée d'un téléphone comme étant la cause du manque de sommeil), et les perceptions négatives que les jeunes ont des générations qui les suivent. Le rapport a également identifié des avis nuancés concernant l'importance de posséder un téléphone (pouvant être un moyen de comparaison sociale), et mis en évidence l'expérience fréquente par les jeunes de voir leur téléphone se faire voler. Les discussions rapportées couvrent également des aspects pratiques, tels que l'âge d'acquisition du premier appareil et les règles d'utilisation variables en présence d'amis ou en classe (où les sanctions diffèrent selon l'établissement et les professeur-es). De plus, le rapport a identifié des expériences négatives vécues par les jeunes face aux écrans, pointant les désagréments des publicités, le coût des services et le vol de contenu créatif, pour terminer par leur aversion quasi unanime pour les appels téléphoniques. Enfin, le rapport a listé les phrases que les jeunes entendent trop de la part des adultes (principalement celles qui stigmatisent ou ne prennent pas en compte la diversité des usages des écrans) et ce que ces jeunes aimeraient leur transmettre (principalement des réponses à ces phrases stigmatisantes).

Limites et perspectives

Comme tous les projets, celui-ci comportait une série de limites. La première est que seules trois institutions ont été rencontrées, chacune ayant (notamment) pour mission de lutter contre le décrochage scolaire. Ainsi, les jeunes rencontré-es, malgré leurs différences, ont certains points communs dans leurs parcours de vie et leur rapport à l'école ou aux adultes. Ces deux points limitent la généralisation des observations, bien que ce ne soit pas l'objectif d'une approche qualitative. Des recherches quantitatives sur une large population telle que l'enquête #Génération2024 (Média Animation, 2024) sont nécessaires pour avoir une vue plus large des usages des écrans par

les jeunes. Nous pouvons cependant identifier que les discussions avec les jeunes n'ont pas invalidé les observations du rapport de l'enquête #Génération2024 (ou inversement), malgré qu'elles aient été réalisées avec des jeunes déscolarisés (l'enquête de Média Animation récoltant la parole des jeunes avec l'aide de leurs professeur-es). Une autre limite en lien avec cette question de la généralisation des thématiques et positions identifiées, est le caractère semi-directif de l'entretien, d'autant plus que la question initiale (les usages des écrans par les jeunes) était très large. Cette approche a néanmoins permis l'émergence de thématique inattendues, ainsi que de rendre compte de la diversité des intérêts et avis dans les groupes. Les futures recherches gagneraient cependant à amorcer ces discussions avec des angles et des thématiques plus spécifiques qui permettraient de les détailler plus en profondeur. L'absence d'enregistrement ou de verbatims est une autre limite qui entraîne un nombre restreint de citations possibles et ouvre la porte à un plus grand biais d'interprétation, malgré la complétion des synthèses par deux personnes distinctes.

Remerciements

Pour terminer par le plus important, nous souhaiterions chaleureusement remercier les jeunes qui ont donné de leur temps pour nous transmettre leurs idées et avis sur les questions que nous leur posions. C'est à leur participation sérieuse et bienveillante que nous devons de pouvoir rendre compte d'échanges passionnants et instructifs. De la même manière, ces rencontres n'auraient pu avoir lieu sans les institutions accueillant ces jeunes. Nous les remercions pour le temps qu'elles nous ont accordé et la confiance dont elles ont fait preuve en nous ouvrant leurs portes, malgré les situations de vie complexes rencontrées par « leurs jeunes ». Enfin, ces remerciements vont pour chaque personne ayant participé à ce projet, et en particulier les membres passés et présents du GT UpTIC, qui ont aidé à la co-construction et à la coréalisation de ce projet.

Bibliographie

- Bauducco, S., Pillion, M., Bartel, K., Reynolds, C., Kahn, M., & Gradisar, M. (2024). A bidirectional model of sleep and technology use : A theoretical review of How much, for whom, and which mechanisms. *Sleep Medicine Reviews*, 76, 101933. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101933>
- Claude, G. (2019). *L'entretien semi-directif : Définition, caractéristiques et étapes*. Scribbr. <https://www.scribbr.fr/methodologie/entretien-semi-directif/>
- François, V. (2023). *Écrans en résidence : Pourquoi et comment accompagner les jeunes dans leurs usages des écrans ?* CRéSaM. <https://www.cresam.be/projets/ecrans-en-residence/>
- Média Animation. (2024). *#Génération 2024 : Les jeunes et les pratiques numériques* [Brochure]. <https://generation2024.be/wp-content/uploads/2024/06/Publication-resultats-GENE2024-DEF-V2.pdf>
- Sanders, T., Noetel, M., Parker, P., Del Pozo Cruz, B., Biddle, S., Ronto, R., Hulteen, R., Parker, R., Thomas, G., De Cocker, K., Salmon, J., Hesketh, K., Weeks, N., Arnott, H., Devine, E., Vasconcellos, R., Pagano, R., Sherson, J., Conigrave, J., & Lonsdale, C. (2024). An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Nature Human Behaviour*, 8(1), 82-99. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01712-8>
- Wikipedia. (2025). Focus group. In *The Free Encyclopedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Focus_group
- Wikipédia. (2025). Réseau privé virtuel. In *L'encyclopédie libre*. https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9seau_priv%C3%A9_virtuel
- ZeratoR. (2021, mai 6). *Les chiffres vertigineux du serveur #RPZ, bravo à tous, certains sont... TRÈS ACTIFS on va dire :D*. <https://x.com/ZeratoR/status/1390382537315336197>

- **Introduction**
 - [freepik](https://www.freepik.com/free-vector/young-people-holding-smartphones_5629633.htm) / Freepik
https://www.freepik.com/free-vector/young-people-holding-smartphones_5629633.htm
- **Méthode**
 - [freepik](https://www.freepik.com/free-vector/flat-design-group-therapy-with-people-couch_9858047.htm) / Freepik
https://www.freepik.com/free-vector/flat-design-group-therapy-with-people-couch_9858047.htm
- **Résultats et discussion**
 - [freepik](https://www.freepik.com/free-vector/social-media-elements-cloud-shape_2404482.htm) / Freepik
https://www.freepik.com/free-vector/social-media-elements-cloud-shape_2404482.htm
- **Conclusion, limites, perspectives et remerciements**
 - [kjpargeter](https://www.freepik.com/free-vector/orange-party-silhouettes-background_837289.htm) / Freepik
https://www.freepik.com/free-vector/orange-party-silhouettes-background_837289.htm
- **Bibliographie**
 - [Marisa Marini](https://pixabay.com/illustrations/ai-generated-books-bookshelves-8266786/) / Pixabay
<https://pixabay.com/illustrations/ai-generated-books-bookshelves-8266786/>
- **Crédits illustrations**
 - [pikisuperstar](https://www.freepik.com/free-vector/intellectual-property-illustration_10883518.htm) / Freepik
https://www.freepik.com/free-vector/intellectual-property-illustration_10883518.htm