



Les jeunes et leur smartphone : des risques, mais aussi des avantages

Les jeunes ne peuvent plus se passer de leur smartphone. Au point que la moitié d'entre eux se sentent dépendants. En même temps, les adolescents considèrent leur smartphone comme un outil comportant des tas d'avantages et de possibilités, que ce soit à l'école, à la maison, entre amis... Telle est la conclusion d'une enquête menée par les Mutualités Libres sur le bien-être numérique de 976 jeunes Belges. Voici un aperçu des principaux résultats !

1 jeune sur 2 se sent dépendant

47 : c'est en moyenne le nombre de fois que les adolescents consultent leur smartphone chaque jour. Cet appareil a sans nul doute pris une place importante dans l'environnement de nos jeunes. Ainsi, 1 jeune sur 2 se sent dépendant de son smartphone (51 %), et ce dès son plus jeune âge (12 à 15 ans). Le même pourcentage de jeunes a peur de passer à côté de quelque chose quand ils ne sont pas en ligne, un phénomène qu'on appelle Fear of Missing Out (FOMO). **8 adolescents sur 10 sont sur les médias sociaux tous les jours, et ce, en moyenne pendant un peu plus d'une heure et demi.** Les médias sociaux les plus utilisés sont Facebook (29 %), Instagram (17 %) et YouTube (16 %). Lorsqu'ils sont entre amis, 1 jeune sur 2 essaie de faire attention à ne pas être constamment en train de consulter son smartphone. Les filles sont un peu plus conscientes de leur utilisation du smartphone que les garçons, respectivement 48 % contre 37 %.

Autant en ligne que de visu

1 jeune sur 2 a déjà été victime de

cyberintimidation, 4 sur 10 ont déjà regretté une publication sur les réseaux sociaux... La communication en ligne comporte indubitablement certains risques et inconvénients, mais les jeunes insistent également sur ses avantages. **Selon plus de 8 d'entre eux sur 10, les réseaux sociaux sont essentiels pour rester en contact avec leurs amis**, bien plus que les SMS. L'enquête montre également que les jeunes consacrent à peu près autant de temps à la communication en ligne qu'à la communication "réelle", face à face. Selon eux, la communication par le biais des réseaux sociaux présente de nombreux avantages : les jeunes timides peuvent mieux s'exprimer, ils disposent de plus de temps pour réfléchir avant de dire quelque chose, peuvent mieux exprimer leurs émotions grâce aux émojis... Autre élément frappant : 8 adolescents sur 10 se sentent mieux informés de l'actualité grâce à leur smartphone, c'est aussi le cas chez les 12-15 ans.

Un outil crucial à l'école

La classe devient de plus en plus digitale, comme l'a montré le moniteur biennuel flamand consacré aux ICT. Une évolution que les jeunes applaudissent pleinement. Environ 9 jeunes

sur 10 ont déjà utilisé un smartphone, une tablette ou un ordinateur à l'école. En outre, les **trois quarts des jeunes, y compris les 12-15 ans, sont également favorables à l'utilisation encore plus intensive des outils numériques à l'école.** Et pourquoi les smartphones, tablettes et PC sont-ils si pratiques en classe ? Surtout pour googler rapidement l'information, travailler en groupe et mieux organiser les tâches. Soulignons que les jeunes sont également conscients que les outils numériques peuvent également être un élément perturbateur (distraction, bruit, etc.). C'est la raison pour laquelle ils sont demandeurs d'un cadre clair sur l'utilisation des outils numériques à l'école. Que pensent-ils d'une interdiction totale des smartphones en classe comme en France ? La plupart des jeunes n'en veulent pas (61 %).

Et les parents ?

Les smartphones et les réseaux sociaux jouent également un rôle de plus en plus important au sein de la famille. Un peu plus de 8 jeunes sur 10 communiquent au moins occasionnellement avec leurs parents via les médias sociaux. Principalement sur Facebook (66 %), WhatsApp (56 %) et

Instagram (44 %). Les parents sont donc actifs sur les réseaux sociaux, mais seul 1 sur 3 surveille de près à l'utilisation des smartphones par leur(s) enfant(s). En fait, pour le groupe des 12 à 15 ans, 4 parents sur 10 ne surveillent pas du tout leur utilisation des réseaux sociaux. Par contre, lorsque les parents donnent des recommandations à leur progéniture ou établissent certaines règles, ils le font apparemment de manière minutieuse. Ils leur demandent par exemple de ne pas publier de données personnelles sur Internet (70 %), ne pas parler à des inconnus (69 %), ne pas jouer à des jeux payants (65 %), ne pas accepter n'importe qui comme follower (58 %) ... D'ailleurs, les jeunes semblent également conscients que ces directives sont nécessaires. Seuls 3 adolescents sur 10 trouvent que leurs parents exagèrent et 7 sur 10 parmi les 12 -15 ans apprécient les conseils de leur mère et de leur père.

Plus de discernement à l'égard des médias

Si le smartphone est une extension du corps des jeunes, ils devraient l'utiliser de manière plus réfléchie. Les adolescents disposent-ils des connaissances, compétences et attitudes nécessaires pour bien gérer les réseaux sociaux ? Notre enquête montre que, selon les jeunes eux-mêmes, ils sont plutôt doués en termes de "sagesse numérique". Plus de 8 jeunes sur 10 veulent pouvoir choisir eux-mêmes qui peut voir quoi sur leurs comptes. Ils ont également mis ce souhait en pratique. Seul 1 jeune sur 10 laisse voir toutes ses publications à tout le monde. 8 adolescents sur 10 y autorisent uniquement leurs amis. Autres exemples de "littératie numérique" : 7 jeunes sur 10 ne transmettent pas en ligne de données personnelles à des personnes qu'ils ne connaissent pas très bien, les trois quarts ajustent leurs

paramètres de confidentialité pour les rendre plus stricts... Cette attitude adulte est également constatée chez les 12-15 ans. Quelle en est la raison ? L'école peut être un facteur important de cette éducation aux médias. Par exemple, 7 jeunes sur 10 confirment qu'ils ont déjà parlé des risques des smartphones et des réseaux sociaux à l'école.

STEVEN VERVAET

steven.vervaet@mloz.be

Méthodologie

- Enquête réalisée auprès de 976 jeunes belges âgés de 12 à 23 ans
- Sondage en ligne, réalisé entre le 27 septembre et le 11 octobre 2018

Point de vue des Mutualités Libres

Travailler tous ensemble à une bonne littératie numérique chez les jeunes

Plus les jeunes sont résilients en termes numériques, mieux ils sont protégés contre les risques pour la santé qu'entraîne le smartphone, tant sur le plan mental que physique. Notre enquête montre que les adolescents, même très jeunes, sont déjà extrêmement mûrs et critiques à l'égard des médias sociaux, ce qui est un point vraiment positif pour les Mutualités Libres.

En outre, les jeunes semblent considérer le smartphone comme un outil important pour rester en contact avec des amis, effectuer des tâches à l'école, communiquer avec les parents... Il est également **important de souligner ces aspects positifs de la numérisation et ne pas uniquement se concentrer sur les risques.**

Il reste néanmoins du pain sur la planche. 1 jeune sur 2 se sent dépendant de son smartphone et le même pourcentage a déjà été victime de cyberharcèlement. Un cadre clair en matière de médias numériques et plus d'attention pour l'éducation aux médias à l'école, des parents encore plus attentifs, une politique de prévention qui se concentre également sur les risques d'une mauvaise utilisation du smartphone et des réseaux sociaux, la sensibilisation par les mutualités, les associations de jeunes... Les **Mutualités Libres demandent à tous les acteurs de notre société d'œuvrer pour un bon équilibre digital chez les enfants et adolescents.** Parce qu'en ces temps de digitalisation galopante, les concepts de "littératie numérique" et "littératie en santé" convergent de plus en plus.