

L'étude JAMES, menée en Suisse auprès des jeunes de 12 à 19 ans, est une étude biennale qui dresse un panorama détaillé de leurs habitudes numériques. Dans ce court résumé, on se concentre sur ce qui nous semble pertinent en vue de la semaine sans smartphone.

L'étude est disponible ici

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/JAMES_2024_FR.pdf

Par Kévin Faustini

Smartphone omniprésent

Aujourd'hui, 99 % des adolescents possèdent un smartphone (96 % chez les 12–13 ans). Ce nombre est stable comparé à l'étude 2022.

Le temps d'utilisation moyen est de 3 h 25 par jour en semaine et 4 h 45 le week-end (respectivement 3 h et 4 h pour les temps d'utilisation médians).

Messaging et réseaux sociaux

Les applications de messagerie sont les services les plus utilisés (98 % des jeunes) et les plateformes dominantes sont de très loin Instagram, TikTok, Snapchat et WhatsApp.

Ces applications ne sont pas seulement des outils de communication. Elles jouent un rôle important dans la socialisation, la construction de l'identité, l'accès à l'information et la définition des tendances et des centres d'intérêt.

Intelligence artificielle

71% des jeunes connaissent des outils d'intelligence artificielle comme ChatGPT et 34 % les utilisent au moins une fois par semaine

Ces outils deviennent des supports d'apprentissage, mais soulignent l'importance de développer l'esprit critique, apprendre à vérifier les sources, comprendre les limites de l'intelligence artificielle.

Lecture et médias traditionnels

La lecture de livres reste présente, avec une grande diversité de titres cités par les jeunes. En revanche, on observe une baisse continue de l'usage des médias traditionnels (journaux, radio, télévision) au profit des réseaux sociaux, des vidéos en ligne, des contenus interactifs.

Points de vigilance

Si la majorité des jeunes déclarent ne pas vivre d'expériences négatives en ligne, certains risques persistent.

En ce qui concerne le cyberharcèlement, près d'un quart des jeunes ont déjà reçu des insultes en messages privés à plusieurs reprises et les garçons sont légèrement plus concernés, à la fois comme victimes et auteurs. Les moqueries publiques et exclusions en ligne sont moins fréquentes, mais marquantes.

Au niveau du harcèlement sexuel, celui-ci augmente avec l'âge et les filles sont plus concernées. Pour la pornographie, la consommation est nettement plus fréquente chez les garçons, avec une augmentation en fonction de l'âge, et en ce qui concerne le sexting les filles sont deux fois plus souvent sollicitées pour envoyer des images intimes, bien que l'envoi actif ne progresse pas avec l'âge.

Enfin, l'exposition aux contenus violents augmente avec l'âge, mais reste minoritaire.

Comment gérer ces informations

L'étude indique aussi que l'accompagnement parental reste un facteur clé :

- s'intéresser aux applications utilisées,
- instaurer un dialogue régulier,
- fixer un cadre clair et cohérent,
- encourager le développement de l'esprit critique,
- sensibiliser aux risques (cyberharcèlement, surexposition, manipulation en ligne).

Le numérique fait pleinement partie du quotidien des adolescents. L'objectif n'est pas de l'interdire, mais de les aider à développer des usages responsables, équilibrés et éclairés.