



RAISONS DE SANTE 317 – LAUSANNE

Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique
Groupe de recherche sur la santé des adolescents - GRSA

Adolescent·e·s, Internet et médias numériques : les côtés positifs

Yara Barrense-Dias, André Berchtold, Joan-Carles Suris

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne

Unil
UNIL | Université de Lausanne

Raisons de santé 317

Le Centre universitaire de médecine générale et santé publique Unisanté regroupe, depuis le 1er janvier 2019, les compétences de la Policlinique médicale universitaire, de l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive, de l'Institut universitaire romand de santé au travail et de Promotion Santé Vaud. Il a pour missions :

- les prestations de la première ligne de soins (en particulier l'accès aux soins et l'orientation au sein du système de santé) ;
- les prestations en lien avec les populations vulnérables ou à besoins particuliers ;
- les interventions de promotion de la santé et de prévention (I et II) ;
- les expertises et recherches sur l'organisation et le financement des systèmes de santé ;
- les activités de recherche, d'évaluation et d'enseignement universitaire en médecine générale et communautaire, en santé publique et en santé au travail.

Dans le cadre de cette dernière mission, Unisanté publie les résultats de travaux de recherche scientifique financés par des fonds de soutien à la recherche et des mandats de service en lien avec la santé publique. Il établit à cet égard différents types de rapports, au nombre desquels ceux de **la collection « Raisons de santé »** qui s'adressent autant à la communauté scientifique qu'à un public averti, mais sans connaissances scientifiques fines des thèmes abordés. Les mandats de service sont réalisés pour le compte d'administrations fédérales ou cantonales, ou encore d'instances non gouvernementales (associations, fondations, etc.) œuvrant dans le domaine de la santé et/ou du social.

Étude financée par :

Avec le soutien financier du Fonds pour le développement de la prévention et de la promotion de la santé, Direction générale de la santé du Canton de Vaud

Citation suggérée :

Barrense-Dias Y, Berchtold A, Suris JC. Adolescent·e·s, Internet et médias numériques : les côtés positifs. Lausanne, Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique, 2020 (Raisons de santé 317).

<http://dx.doi.org/10.16908/issn.1660-7104/317>

Remerciements :

A Mesdames Archambault, Bonjour, Durnat-Sciboz, Naymark et Sibai de l'unité PSPS

A Messieurs Duperrex, Magnin et Valcheschini

A l'ensemble des directions, des enseignant·e·s, des élèves et des parents des établissements sélectionnés.

Date d'édition :

Novembre 2020

Table des matières

| | |
|---|-----------|
| Résumé | 7 |
| 1 Introduction | 10 |
| 1.1 Smartphones | 10 |
| 1.2 Conséquences négatives d'Internet | 11 |
| 1.3 Effets positifs d'Internet | 11 |
| 1.4 Le rôle des parents | 12 |
| 1.5 Le rôle de l'école | 13 |
| 1.6 Nouvelles pratiques en ligne | 14 |
| 2 Objectifs | 15 |
| 3 Méthodes | 16 |
| 3.1 Echantillon | 16 |
| 3.2 Questionnaire jeunes | 17 |
| 3.2.1 Code | 17 |
| 3.2.2 Données sociodémographiques et personnelles | 17 |
| 3.2.3 Utilisation des écrans et d'Internet | 18 |
| 3.2.4 Règles concernant le temps passé et le contenu sur Internet | 19 |
| 3.2.5 Smartphone | 19 |
| 3.2.6 Réseaux sociaux | 20 |
| 3.2.7 Points positifs | 20 |
| 3.2.8 Santé et activité physique | 21 |
| 3.2.9 Autres pratiques | 21 |
| 3.3 Questionnaire parents | 22 |
| 3.3.1 Code | 22 |
| 3.3.2 Données sociodémographiques et personnelles | 22 |
| 3.3.3 Utilisation des écrans et d'Internet | 22 |
| 3.3.4 Smartphone | 23 |
| 3.3.5 Réseaux sociaux | 23 |
| 3.3.6 Points positifs | 23 |
| 3.3.7 Discussion | 24 |
| 3.4 Analyse | 24 |
| 3.4.1 Pondérations de l'échantillonnage | 24 |
| 3.4.2 Prise en compte du design de l'échantillonnage | 24 |
| 3.4.3 Tests statistiques | 25 |
| 4 Résultats - jeunes | 26 |
| 4.1 Données sociodémographiques | 26 |
| 4.2 Données académiques | 27 |
| 4.3 Utilisation des écrans et d'Internet | 27 |
| 4.4 Règles parentales | 31 |
| 4.5 Smartphone | 34 |
| 4.6 Réseaux sociaux | 35 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4.7 | Points positifs Internet / médias numériques | 36 |
| 4.8 | Santé | 37 |
| 4.9 | Autres pratiques | 40 |
| 5 | Résultats – parents | 43 |
| 5.1 | Données sociodémographiques | 43 |
| 5.2 | Préoccupations parentales | 44 |
| 5.3 | Thématiques abordées par l'enfant | 45 |
| 5.4 | Règles parentales | 45 |
| 5.5 | Smartphones | 47 |
| 5.6 | Points positifs d'Internet | 48 |
| 5.7 | Réseaux sociaux | 49 |
| 5.8 | Discussions parents-enfant | 50 |
| 6 | Discussion | 51 |
| 6.1 | Données 2020 | 51 |
| 6.1.1 | Utilisation des écrans et d'Internet | 51 |
| 6.1.2 | Smartphone | 51 |
| 6.1.3 | Règles parentales et communication | 53 |
| 6.1.4 | Réseaux sociaux – application de messagerie | 55 |
| 6.1.5 | Points positifs | 55 |
| 6.1.6 | Autres pratiques | 56 |
| 6.2 | Comparaison 2012-2020 | 58 |
| 7 | Conclusions..... | 60 |
| 8 | Références..... | 62 |

Liste des tableaux

| | | |
|------------|---|----|
| Tableau 1 | Données sociodémographiques par sexe | 26 |
| Tableau 2 | Évaluation de la relation avec mère et père (sur une échelle de 1 [Très mauvaise] à 10 [Excellente]) par sexe (moyenne ± erreur standard) | 27 |
| Tableau 3 | Données académiques 10 ^{ème} année par sexe | 27 |
| Tableau 4 | Appareil(s) utilisé(s) avec écran par sexe | 28 |
| Tableau 5 | Thèmes consultés au moins une fois par semaine sur Internet au cours des 30 derniers jours par sexe | 29 |
| Tableau 6 | Activités jours d'école > 2 heures / jour par sexe | 29 |
| Tableau 7 | Activités weekend et vacances > 2 heures / jour par sexe | 30 |
| Tableau 8 | Usage des écrans et d'Internet par sexe | 31 |
| Tableau 9 | Règles sur le temps passé sur Internet / écran par sexe | 32 |
| Tableau 10 | Règles sur les activités et le contenu en ligne par sexe | 32 |
| Tableau 11 | Discussion avec les parents (souvent / très souvent) par sexe | 33 |
| Tableau 12 | Actions des parents concernant Internet par sexe | 33 |
| Tableau 13 | Possession d'un smartphone et usage problématique par sexe | 34 |
| Tableau 14 | Utilisation du smartphone par sexe | 34 |
| Tableau 15 | Réseaux sociaux utilisés et raison(s) de leur utilisation, utilisation de WhatsApp par sexe | 35 |
| Tableau 16 | Points positifs d'Internet par sexe | 36 |
| Tableau 17 | Compétence(s) numérique(s) que les jeunes auraient souhaité acquérir durant leur scolarité par sexe | 37 |
| Tableau 18 | Poids et activité physique par sexe | 38 |
| Tableau 19 | Problèmes de santé et bien-être émotionnel par sexe | 38 |
| Tableau 20 | Consommation de boissons énergisantes par sexe | 39 |
| Tableau 21 | Recevoir une image à caractère sexuel par sexe | 40 |
| Tableau 22 | Envoyer une image de soi à caractère sexuel par sexe | 40 |
| Tableau 23 | Partager une image à caractère sexuel d'une autre personne par sexe | 41 |
| Tableau 24 | Cyber-intimidation par sexe | 41 |
| Tableau 25 | Jeux gratuits free-to-play et coffres à butin (<i>loot boxes</i>) par sexe | 42 |
| Tableau 26 | Données sociodémographiques | 43 |
| Tableau 27 | Préoccupations parentales utilisation Internet | 44 |
| Tableau 28 | Préoccupation quant au temps passé avec un appareil numérique | 45 |
| Tableau 29 | Thématiques que l'enfant a abordé avec ses parents | 45 |
| Tableau 30 | Règles parentales et respect des règles par l'enfant | 46 |
| Tableau 31 | Utilisation appareil ou application pour limiter le temps que l'enfant passe devant un écran | 46 |
| Tableau 32 | Modèle parental pour l'utilisation des appareils numériques | 47 |
| Tableau 33 | Utilisation du smartphone par l'enfant | 47 |
| Tableau 34 | Utilisation du smartphone et d'Internet par les parents | 48 |

| | | |
|------------|--|----|
| Tableau 35 | Points positifs à l'utilisation d'Internet selon les parents | 48 |
| Tableau 36 | Réseaux sociaux utilisés par les enfants selon les parents | 49 |
| Tableau 37 | Aisance pour discuter avec leur enfant des thématiques en lien avec le numérique | 50 |

Résumé

Jusqu'à présent, la littérature étudiant le lien entre les médias numériques et les jeunes s'est surtout centrée sur les effets négatifs. Les aspects positifs d'Internet chez les jeunes sont peu connus. Pourtant, un des objectifs politiques dans le canton de Vaud est de développer davantage l'éducation numérique des jeunes, actuellement déjà présente dans la thématique Médias, Images, Technologies de l'Information et de la Communication (MITIC) du plan d'études romand afin de favoriser la prévention mais également l'accès aux outils numériques et à la culture média. En plus du manque d'études portant sur les éventuels effets positifs de l'utilisation d'Internet et des médias numériques chez les jeunes, de nouvelles pratiques en ligne sont apparues ces dernières années telles que la pratique du sexting ou les jeux d'argent et de hasard en ligne (gambling-gaming).

Les objectifs de cette étude menée durant l'année scolaire 2019-2020 sont (1) évaluer le niveau d'utilisation des médias numériques par les jeunes de 10ème année HarmoS (~13-14 ans) et leurs possibles effets positifs tels que perçus par les jeunes et leurs parents ; (2) déterminer les éventuelles mesures et règles mises en place par les parents par rapport à l'usage des écrans et leurs éventuels effets sur l'usage des médias de leurs enfants ; (3) comparer l'évolution des pratiques en lien avec Internet avec l'étude menée dans le canton de Vaud en 2012 (ado@internet) auprès de jeunes âgé·e·s de 14 ans lors de la première vague.

La Direction Générale de l'Enseignement Obligatoire (DGEO) nous a fourni un échantillon initial de 32 écoles et 4138 élèves de 10ème année de scolarisation obligatoire dans le canton de Vaud. Les analyses présentées se rapportent à un échantillon de 3006 (78.8%) élèves. Le questionnaire était en ligne du 28 octobre 2019 au 14 février 2020. Comme nous avons également pour objectif d'explorer le rôle des parents dans la gestion et l'utilisation des médias numériques chez les jeunes, nous avons proposé aux parents de participer à un court questionnaire dans la feuille d'informations relative à la participation de leur enfant à cette étude. Après avoir supprimé les questionnaires non exploitables (connexion sans réponse ou refus de participer), 206 questionnaires de parents étaient utilisables. Néanmoins, ce total a diminué au fur et à mesure du questionnaire atteignant 96 parents à la dernière question.

Des pondérations de premier niveau ont été calculées de manière à s'assurer que la distribution croisée entre le genre et la filière dans l'échantillon soit parfaitement similaire à celle observée dans l'ensemble de la population étudiée. Ceci nous a permis de présenter des résultats plus représentatifs de la réalité. Pour les parents, nous n'avons pas calculé de pondérations. Les résultats ne peuvent donc pas être généralisés et ne sont pas représentatifs. Ces données ont été récoltées dans un but exploratoire.

Environ un tiers des jeunes participant-e-s ont évalué leur utilisation des écrans et d'Internet comme étant au-dessus de la norme et excessive. Pourtant, 11% et 19% des jeunes interrogé-e-s dans le cadre de notre étude ont été considéré-e-s comme ayant, respectivement, un usage problématique d'Internet et de leur Smartphone.

Quasiment tous les jeunes (95%) en 10^{ème} année possèdent leur propre smartphone. Dans notre enquête, l'âge moyen et médian de l'acquisition d'un smartphone est d'environ 10 ans selon les jeunes. Environ la moitié des jeunes rapportent dormir directement à côté de leur smartphone (53%) et ne pas l'éteindre ou ne pas activer le mode avion durant la nuit (50%). Un nombre très important de participant-e-s (75%) rapportent faire leurs devoirs avec leur smartphone à proximité. La majorité des jeunes ayant participé à notre étude considèrent que l'interdiction des téléphones portables durant les heures de cours est utile.

Les règles que les parents mettent en place pour essayer de réguler l'utilisation des écrans et d'Internet à la maison concernent avant tout la durée et moins le contenu. Tout comme l'étude *ado@internet* menée en 2012, nos résultats semblent indiquer que, du point de vue des jeunes, les règles des parents concernant l'utilisation des écrans et d'Internet semblent continuer d'être peu strictes et/ou peu fréquentes. Nos données démontrent que les filles sont davantage soumises à des règles concernant les écrans et Internet que les garçons.

Quasiment tous les jeunes (95%) interrogé-e-s dans notre étude ont rapporté être inscrit-e-s sur au moins un réseau social. Bien que l'application de messagerie instantanée WhatsApp ait été interdite au moins de 16 ans en 2018, quasiment la totalité des jeunes (96%) utilisent cette application pour communiquer.

De manière générale, le point positif d'Internet le plus souvent rapporté par les jeunes est la communication avec les ami-e-s (55%) suivi de près par l'accès rapide aux informations (54%) et écouter de la musique (46%). Du point de vue des parents, les trois points positifs rapportés concernaient l'accès rapide aux informations, la communication avec la famille et la connexion au monde entier, la communication avec les ami-e-s arrivant seulement en quatrième position.

Dans notre étude, un nombre relativement important (35%) de jeunes rapportent avoir déjà reçu une image à caractère sexuel sans l'avoir sollicitée. Sans différence entre les filles et les garçons, 7% des jeunes ont déjà envoyé leur propre image. Au total, 5% des jeunes de notre étude ont déjà partagé une image à caractère sexuel d'une autre personne sans son consentement.

Pour les jeux *free-to-play* qui sont des jeux gratuits dans lesquels il est possible de payer à un moment donné pour avancer ou améliorer le jeu, 66% des jeunes interrogé-e-s dans le cadre de notre étude ont rapporté avoir joué à ce type de jeux au cours des 12 derniers mois. Environ 23% des jeunes de notre étude ont rapporté avoir déjà dépensé de l'argent réel pour acheter une *loot box*.

Le nombre d'utilisateurs-trices problématiques d'Internet n'a quasiment pas évolué en 8 ans passant de 11.7% en 2012 à 11.2% en 2020, alors qu'il y a eu une augmentation et une généralisation significatives des appareils permettant d'être connecté-e. La limite des deux heures d'écran par jour est largement dépassée et une limite de 4 heures par jour semble être plus en concordance avec les besoins actuels des jeunes.

Les jeunes ont intégré Internet dans leur quotidien, mais semblent, pour la grande majorité, le gérer sans problème. Il s'agirait également de déterminer si les questions utilisées dans le cadre des outils à disposition pour évaluer un usage excessif sont adaptées aux jeunes et à la société actuelle. En effet, cette étude a démontré un écart entre ces évaluations et la perception des jeunes sur leur propre utilisation signifiant, possiblement, que les jeunes considèrent un usage excessif d'une autre manière ou sur d'autres éléments.

1 Introduction

L'utilisation des médias numériques et l'accès à Internet ont complètement changé notre manière de vivre au quotidien, notamment chez les jeunes qui en sont les plus grands utilisateur·trice·s¹⁻³. Les données de l'Office Fédéral de la Statistique⁴ (OFS) indiquent qu'en 20 ans (1997-2016) le pourcentage d'utilisateur·trice·s régulier·ère·s d'Internet parmi les jeunes âgé·e·s de 14-19 ans est passé de moins de 10% à près de 100%.

Les données de l'enquête Swiss Health Behavior in School-aged Children (HBSC) de 2014⁵ indiquent que près de 25% des jeunes de 14-15 ans passent 7,5 heures ou plus par jour d'école devant un écran, sans différence significative entre les filles et les garçons. Ces taux atteignent 50% chez les filles et près de 60% chez les garçons le week-end, la différence entre les sexes devenant alors significative. Une autre étude⁶ suisse menée en 2019 auprès de jeunes âgé·e·s de 16 à 25 ans a démontré qu'ils·elles passaient en moyenne 4 heures en ligne par jour pendant leurs loisirs, contre 2 heures chez les adultes.

Internet est un outil qui a révolutionné la vie des jeunes en amenant des outils de connectivité inédits, représentant autant des risques que des opportunités⁷. Cette évolution technologique et virtuelle a modifié le contexte social dans lequel les adolescent·e·s développent et vivent leurs relations et interactions, faisant possiblement émerger de nouvelles pratiques. Jusqu'à présent, la littérature étudiant le lien entre les médias numériques et les jeunes s'est surtout centrée sur les effets négatifs. Les aspects positifs d'Internet chez les jeunes (tels que l'amélioration de l'apprentissage ou l'autonomisation, par exemple) sont peu connus. Pourtant, un des objectifs politiques dans le canton de Vaud est de développer davantage l'éducation numérique des jeunes, actuellement déjà présente dans la thématique Médias, Images, Technologies de l'Information et de la Communication (MITIC) du plan d'études romand afin de favoriser la prévention mais également l'accès aux outils numériques et à la culture média. De plus, comme nous l'avons vu durant la période de confinement liée à la pandémie de la covid-19 en 2020, c'est tout naturellement vers Internet et les outils numériques que les écoles se sont tournées afin de pallier à la suppression de l'enseignement en présentiel, une utilisation sans nul doute positive de la technologie.

1.1 Smartphones

La manière dont les médias numériques sont utilisés évolue constamment. Par exemple, on observe une plus grande utilisation d'Internet en dehors de la maison et du travail grâce à l'augmentation massive de l'utilisation des téléphones portables intelligents ou smartphones (accessibilité et connexion 24h/24, 7 jours/7) au détriment des ordinateurs portables et d'autres appareils⁴. Ce phénomène s'observe particulièrement auprès des jeunes dont l'utilisation des téléphones portables est passée de 69% en 2012 à 88% en 2014, tandis que pour les ordinateurs personnels elle a diminué de 94% à 65%⁸. En 2018, l'étude suisse JAMES⁹ sur l'utilisation des médias auprès des 12-19 ans a relevé que 99% des jeunes interrogé·e·s possédaient leur propre téléphone portable et parmi ces jeunes, 98.9% possédaient un smartphone et non un téléphone portable

traditionnel. La différence par groupe d'âge n'était pas significative et 97% des 12-13 ans possédaient également leur propre téléphone portable en 2018. Aux États-Unis, 95% des 13-17 ans possédaient ou avaient accès à un smartphone en 2018 contre 73% en 2014-15¹⁰. Ces chiffres démontrent clairement que le smartphone semble être le média préféré des adolescent·e·s suisses et d'ailleurs.

Pour l'accès à Internet, une étude américaine¹⁰ menée en 2018 a démontré une augmentation de 24% à 45% en trois ans du nombre de jeunes âgé·e·s de 13 à 17 ans rapportant une connexion quasi permanente. Une étude européenne¹¹ a indiqué que 78% des 15-16 ans utilisent quotidiennement Internet dans leur chambre. De plus, alors que l'accès aux ordinateurs de bureau ou portables augmente avec le statut socio-économique et l'éducation parentale, l'accès au smartphone est indépendant du sexe, des origines, du statut socio-économique ou de l'éducation parentale¹⁰. Une étude¹² suisse menée auprès d'élèves de 15 à 21 ans a constaté un taux de dépendance au smartphone de 17% avec un taux plus élevé chez les plus jeunes (15-16 ans).

1.2 Conséquences négatives d'Internet

Internet est souvent perçu comme dangereux lorsqu'il s'agit de son utilisation par les jeunes^{2, 13}. De ce fait, la plupart des recherches à ce jour portent principalement sur les effets négatifs potentiels de l'utilisation d'Internet et des écrans (manque de sommeil¹⁴⁻¹⁶, santé mentale^{17, 18}, poids¹⁹⁻²², activité physique²³, résultats académiques²⁴⁻²⁶, etc.), bien que les usager·ère·s problématiques restent minoritaires (2%-11%)^{25, 27}.

Cela s'observe, notamment, par les termes utilisés dans la littérature: utilisation compulsive d'Internet^{28, 29}, utilisation problématique d'Internet¹⁶, dépendance à Internet^{25, 27, 30-35}, utilisation excessive d'Internet^{11, 36, 37}, utilisation pathologique d'Internet³⁸, abus d'Internet¹ ou encore troubles addictifs d'Internet³⁹.

En termes de contenu, dans l'étude Eu Kids Switzerland de 2019⁴⁰, seulement 41% des jeunes étaient d'accord avec le fait qu'ils-elles pouvaient trouver beaucoup de contenus adaptés aux enfants et aux jeunes de leur âge sur Internet.

1.3 Effets positifs d'Internet

Internet et les médias numériques en général peuvent pourtant offrir de nombreuses opportunités. Cependant, à notre connaissance, les études faisant référence aux aspects positifs et aux avantages de l'utilisation des médias numériques du point de vue des jeunes sont encore rares. Dans une enquête^a que nous avons menée au cours de l'année scolaire 2017-2018 auprès de jeunes en études post-obligatoires (17-26 ans) dans le canton de Fribourg, nous avons exploré les points positifs de l'utilisation d'Internet. Pour les deux sexes, l'accès rapide à l'information (67%) est arrivé en première position, suivi par la possibilité de communiquer avec des ami·e·s et la famille (filles:

^a Données non publiées de la troisième vague de l'étude GenerationFree (www.generationfree.ch)

57%, garçons: 43%). Le troisième point positif était l'aide pour les devoirs / le travail pour les filles (32%) et les jeux en ligne pour les garçons (29%). Dans l'étude Eu Kids Switzerland⁴⁰ menée en 2019, parmi les éléments positifs, les jeunes ont mentionné les jeux en ligne, la plateforme vidéo Youtube, le moteur de recherche Google, la musique et la recherche d'informations.

Une recherche américaine¹⁰ a conclu que les jeunes étaient plus nombreux à signaler un effet principalement positif des réseaux sociaux (31%) qu'un effet principalement négatif (24%), et que 45% d'entre eux-elles n'indiquaient ni un effet négatif ni un effet positif.

Les effets positifs d'Internet décrits jusque-là comprennent, notamment, la connexion sociale^{6, 10, 13, 41-45}, la construction identitaire⁴⁶, les compétences sociales^{13, 42, 44}, l'amélioration des opportunités d'apprentissage^{6, 10, 13, 41, 45} et le bien-être psychosocial^{6, 47}. En outre, un nombre croissant de recherches⁴² suggère que le temps en ligne peut profiter aux jeunes car la communication numérique peut améliorer les relations en partageant l'intimité, en transmettant son affection et en organisant des rencontres et des activités.

1.4 Le rôle des parents

Comme dans tous les autres aspects de la vie de leurs enfants, les parents jouent un rôle central dans l'utilisation d'Internet par leurs enfants, notamment par le fait qu'ils ont un rôle de modèle^{48, 49} et que l'éducation aux médias commence à la maison⁴¹. Des études ont montré que la communication concernant Internet^{25, 28, 50}, les réactions parentales face à une utilisation excessive d'Internet^{28, 41}, le style parental⁴⁹ ou les règles parentales concernant l'utilisation d'Internet^{28, 32} ont un effet sur l'utilisation excessive d'Internet, bien que le contrôle maternel et paternel ne semble pas avoir les mêmes effets³⁴. De même, un plus grand nombre d'heures passées devant un écran est associé à un faible attachement aux parents⁵¹ et à un statut socioéconomique familial bas⁴².

Cependant, les parents peuvent également avoir leurs propres difficultés à gérer leur propre utilisation. Une étude américaine⁵² a révélé que bien que 72% des parents se considèrent comme des modèles pour leurs enfants pour une utilisation saine de la technologie, 58% indiquent qu'ils se sentent attachés à leur téléphone ou à leur tablette. De plus, la plupart d'entre eux admettent consulter leurs e-mails les jours de congé.

Les parents s'inquiètent souvent du temps que leurs enfants passent en ligne et utilisent des stratégies pour le réduire. Il s'agit, par exemple, de ne pas autoriser les téléphones portables à table ou de limiter le temps passé devant l'écran avant de se coucher⁵². L'un des problèmes est que les parents ne sont pas toujours systématiques dans leur application⁴¹. De plus, la recherche indique que les parents établissent davantage de règles sur le temps passé en ligne que sur le contenu^{41, 53}. Ces stratégies sont très similaires à celles utilisées par les adultes en général pour gérer leur propre utilisation de la technologie, comme ne pas autoriser l'utilisation des appareils à table ou pendant le temps passé en famille ou entre ami·e·s⁵². Dans une étude américaine⁵², 94% des parents ont indiqué qu'ils prenaient au moins une mesure pour gérer l'utilisation de la technologie de leur enfant pendant l'année scolaire, mais que réguler le temps d'écran de leur enfant était une bataille et une source de conflit. De plus, 58% s'inquiètent de l'influence des médias sociaux sur la santé physique et mentale de leur enfant. Une autre étude⁵⁴ américaine menée auprès de parents

d'élèves du secondaire a indiqué qu'environ deux-tiers d'entre eux avaient un filtre / contrôle parental sur l'ordinateur, mais que les règles dépendaient du type d'activité en ligne. Il est toutefois à noter que cette étude date de 2013 et qu'elle se basait sur l'ordinateur, largement supplanté par les Smartphones depuis.

Toutes les règles parentales concernant l'utilisation d'Internet ne semblent pas fonctionner. Bien que les règles concernant le contenu puissent être utiles, des règles strictes sur la durée d'utilisation d'Internet peuvent être contre-productives²⁸. En effet, les adolescent·e·s pensent que les mesures restrictives parentales (telles que la suppression de l'accès à Internet ou aux appareils) sont inutiles car ils·elles trouvent toujours un autre moyen de se connecter³. Dans cette ligne, une étude récente a montré que des filtres ajoutés sur les appareils électroniques pour contrer l'exposition au contenu sexuel a eu peu ou pas d'effet⁵⁵. Une bonne communication sur l'utilisation d'Internet semble être l'outil de prévention le plus prometteur pour les parents²⁸. Néanmoins, les discussions et la communication entourant l'usage des écrans et d'Internet peuvent s'avérer difficiles en raison de l'écart de connaissances qui pourrait exister entre les jeunes ayant une expertise numérique et les parents. Ce fossé de génération, ou sa perception, peut donc conduire à une forme de gêne et / ou un manque de confiance des parents qui se sentent impuissants face à ces technologies⁵⁶. Il est intéressant de noter que les données suisses⁶ indiquent que la plupart des jeunes utilisent l'autorégulation, en particulier en ce qui concerne l'utilisation des smartphones. Les stratégies les plus courantes sont ne pas utiliser son smartphone lorsqu'il s'agit de se concentrer sur d'autres tâches ou supprimer une application parce que l'on y passe trop de temps.

1.5 Le rôle de l'école

L'éducation aux médias commence à la maison car les appareils électroniques sont, en principe, mis à disposition et offerts par les parents. Cependant, sur la base des conclusions d'une étude suisse⁴¹, de nombreux parents ont besoin d'un soutien, en particulier de la part des écoles. Dans ce contexte, l'éducation numérique fait désormais partie de l'agenda politique de la Suisse romande et est devenue une véritable priorité depuis le début de l'année académique 2018-19⁵⁷. Ce sujet est déjà présent dans le thème Médias, images, technologies de l'information et de la communication (MITIC) qui s'inscrit dans le cadre du plan d'étude romand de promotion de la culture médiatique et de prévention des dérives.

Par ailleurs, depuis la rentrée scolaire 2018, il existe un projet pilote dans 10 écoles obligatoires du canton de Vaud visant l'éducation numérique. Cette éducation comprend, notamment, l'interdiction des téléphones portables pendant les heures de classe (dans les salles de classe et les terrains de l'école), l'interdiction d'utiliser WhatsApp pour les moins de 16 ans (menant, de ce fait, à l'interdiction des groupes WhatsApp dans une classe, qui sont utilisés, parfois, pour faciliter la communication entre les enseignant·e·s et les élèves), la formation des enseignant·e·s, et la mise en place d'équipements interactifs tels que les tableaux noirs numériques⁵⁷.

1.6 Nouvelles pratiques en ligne

En plus du manque d'études portant sur les éventuels effets positifs de l'utilisation d'Internet et des médias numériques chez les jeunes, de nouvelles pratiques en ligne sont apparues ces dernières années telles que la pratique du sexting⁵⁸⁻⁶¹, les jeux d'argent et de hasard en ligne (gambling-gaming)^{62, 63} ou encore la cyber-intimidation^{64, 65}. Ces problématiques, bien qu'elles aient davantage été étudiées en comparaison des effets positifs, ont besoin d'être examinées chez les jeunes âgé-e-s de moins de 16 ans.

Dans ce contexte, l'intimidation entre pairs, connue et étudiée principalement dans un contexte scolaire et en face-à-face, s'est aujourd'hui déplacée au-delà du milieu scolaire pour suivre l'enfant jusqu'à la maison via les appareils électroniques. En 2014, dans le canton de Vaud, 4% des jeunes de 11^{ème} année avaient rapporté avoir été victimes de cyber-intimidation au cours des 12 derniers mois⁶⁶.

Le sexting ou l'échange de *nudes*, soit l'échange électronique de contenu (texte, image, audio) à caractère sexuel, fait également partie de ces nouvelles pratiques en ligne. La construction de son identité durant l'adolescence implique également le développement de ses compétences sociales et relationnelles, ainsi que l'exploration et la découverte de sa sexualité et de son intimité. Ces différentes étapes sont aujourd'hui accompagnées par la technologie offrant une connexion illimitée, une communication instantanée et une facilité dans le partage de contenu. En Suisse et ailleurs, les données sur la pratique du sexting, particulièrement le partage non consenti d'un contenu intime d'une autre personne à d'autres personnes, restent rares pour les jeunes adolescent-e-s (10-15 ans)⁶⁷. Même si l'étude suisse JAMES^{9, 68-70} s'est intéressée au sexting depuis 2012, cette étude s'est uniquement focalisée sur le fait d'envoyer sa propre image et d'en recevoir et non sur le partage non consenti.

Finalement, de nouvelles problématiques sont également apparues dans le monde des jeux d'argent et des jeux vidéo. Il existe actuellement un débat par rapport à ce qui est appelé les *loot boxes*, soit des coffres virtuels qui peuvent s'acheter au cours d'un jeu et qui contiennent un objet ou un avantage pour le jeu. Néanmoins, le contenu de ces coffres n'est pas connu à l'avance et les discussions actuelles portent donc sur l'intégration de ces transactions dans la définition des jeux d'argent et de hasard qui les soumettraient alors à la loi relative à ce type de jeu permettant notamment de protéger les mineurs. Une étude récente⁷¹ a démontré que la majorité des joueurs de jeux vidéo connaissaient et ont déjà utilisé les loot boxes et que l'usage excessif de ces boîtes virtuelles était associé au jeu d'argent problématique. Les auteurs de cette étude⁷¹ parlent notamment de « gamblification des jeux vidéo ». Toujours dans le monde virtuel du jeu, il existe également la problématique des jeux gratuits au départ, pouvant prendre notamment la forme d'une application smartphone, et qui offrent la possibilité de dépenser de l'argent au fil du jeu pour avancer plus rapidement (gagner des vies, par exemple) ou améliorer l'interface (habits pour un personnage, par exemple). Ces jeux sont communément appelés *free-to-play* ou *free-to-start* car ils sont initialement gratuits mais offrent la possibilité d'effectuer des micro-transactions au cours du jeu. Une étude⁷² a démontré que ce type de micro-transactions facilitait, et même prédisait, une transition ultérieure à des jeux d'argent de type gambling.

2 Objectifs

Les objectifs de cette étude menée durant l'année scolaire 2019-2020 sont:

1. Évaluer le niveau d'utilisation des médias numériques par les jeunes de 10^{ème} année HarmoS (~13-14 ans) et leurs possibles effets positifs tels que perçus par les jeunes et leurs parents.
2. Déterminer les éventuelles mesures et règles mises en place par les parents par rapport à l'usage des écrans et leurs éventuels effets sur l'usage des médias de leurs enfants.
3. Comparer l'évolution des pratiques en lien avec Internet avec l'étude menée dans le canton de Vaud entre 2012 et 2014 (Etude ado@internet) auprès de jeunes âgé-e-s de 14 ans lors de la première vague.

3 Méthodes

3.1 Echantillon

La Direction Générale de l'Enseignement Obligatoire (DGEO) a sélectionné aléatoirement 32 écoles, en essayant d'assurer une distribution plus ou moins égale d'établissements en milieu rural et urbain, et nous a donc fourni un échantillon initial de 4138 élèves de 10^{ème} année de scolarisation obligatoire (nombre d'élèves inscrit·e·s en début d'année scolaire). Dans 21 cas (0.5%), les parents ont refusé que leur enfant participe. Au départ, 3814 (92.6%) questionnaires ont été remplis. Parmi ces 3814 répondant·e·s, 108 (2.8%) ont indiqué à la première question ne pas vouloir participer et 127 (3.3%) ont rapporté que leurs réponses n'étaient pas sincères. Comme chaque école était libre d'organiser son jour de passation et qu'en principe les élèves d'une classe passaient en une seule fois lors d'une période spécifique, il est fort probable qu'un certain pourcentage d'élèves étaient absent·e·s ce jour-là, ce qui doit expliquer en grande partie les 303 questionnaires manquants. Afin de faciliter la lecture des résultats et d'appliquer des pondérations (voir point ci-dessous) pour assurer la représentativité, nous avons décidé, pour ce rapport, d'écarter 435 (11.4%) questionnaires qui n'avaient pas été remplis jusqu'au bout. En revanche, pour les résultats par école (dont le résumé a été distribué individuellement à chaque établissement), ces 435 jeunes ont été réintégrés aux analyses. Finalement, 138 (3.6%) doublons (élèves ayant participé plus d'une fois) ont été supprimés. Ainsi, les analyses présentées ici se rapportent à un échantillon de 3006 (78.8%) élèves de 10^{ème} année dans le canton de Vaud.

Chaque école a été contactée en amont afin d'organiser la collecte de données et la passation du questionnaire. Les écoles avaient le choix d'obtenir les documents nécessaires par voie postale ou électronique. Chaque école était ensuite responsable de distribuer les documents : (1) feuille d'informations destinée aux participant·e·s mentionnant les buts de cette étude et les règles de confidentialité, (2) feuille d'informations destinée aux parents avec un consentement passif (un formulaire indiquant le refus que leur enfant participe à cette étude devait être rempli et retourné au maître de classe), (3) feuille d'informations et aide pour les enseignant·e·s amené·e·s à accompagner les élèves durant la passation. Nous avons également proposé aux écoles de venir les aider directement sur place mais aucune école n'a souhaité cette aide. Le questionnaire était en ligne du 28 octobre 2019 au 14 février 2020. Plusieurs rappels ont été envoyés aux écoles pour nous assurer du bon déroulement de la collecte de données.

Comme nous avons également pour objectif d'explorer le rôle des parents dans la gestion et l'utilisation des médias numériques chez les jeunes, nous avons proposé aux parents de participer à un court questionnaire. Cette invitation était directement intégrée dans la feuille d'informations relative à la participation de leur enfant à cette enquête et un lien spécifique aux parents leur était alors proposé. Sur la base de l'échantillon initial de 4138 élèves de 10^{ème} année, nous avons potentiellement 4138 parents, voire 8276 si les deux parents participaient. Après avoir supprimé les questionnaires non exploitables (connexion sans réponse ou refus de participer), 206 questionnaires de parents étaient utilisables. Néanmoins, ce total a diminué au fur et à mesure du questionnaire atteignant 96 parents à la dernière question. Contrairement aux analyses des

réponses des jeunes qui ne contiennent que les questionnaires entièrement complétés, nous présentons les réponses des parents question par question sans égard au fait de savoir si le parent a été au bout du questionnaire ou non. Dans une base de données séparée des réponses, nous avons demandé aux parents de nous remettre un moyen de les recontacter (téléphone ou adresse e-mail) afin de pouvoir leur envoyer les résultats et les recontacter pour d'éventuelles vagues suivantes. Parmi eux, 73 ont accepté d'être recontactés. Malheureusement, comme l'invitation à participer à cette étude était incluse directement dans la feuille d'informations, nous n'avons pas pu effectuer de rappel aux parents pour participer.

3.2 Questionnaire jeunes

Le questionnaire a été élaboré de manière à ce que son remplissage ne dépasse pas une période de cours et que les enseignant·e·s puissent avoir du temps pour expliquer les buts de l'étude et son organisation. Ainsi, le questionnaire durait environ 35 minutes.

Dans ce chapitre, l'ensemble des données récoltées et des mesures utilisées sont présentées en italique.

3.2.1 Code

Afin de pouvoir lier les réponses des élèves et assurer leur suivi en cas de collectes multiples de données, nous leur avons demandé de créer un code composé de 5 éléments qui ne devrait, en principe, pas changer d'une année à une autre : première lettre du prénom de la mère, deuxième lettre du prénom de l'élève, première lettre de la rue dans laquelle elle/il vit le plus souvent (entre octobre 2019 et février 2020), jour de naissance entre 1 et 31 et dernier chiffre du numéro de téléphone portable de l'élève. Afin de lier les parents à leur enfant, nous leur avons demandé de créer exactement le même code.

3.2.2 Données sociodémographiques et personnelles

Nous avons collecté des données sociodémographiques sur les jeunes, leur formation et leur famille. Pour évaluer le statut socio-économique familial, nous avons utilisé une question de l'étude ESPAD ⁷³: « Comparée à celle d'autres familles en Suisse, la situation financière de votre famille vous semble-t-elle... » avec 3 réponses possibles (Au-dessus de la moyenne, Dans la moyenne, En dessous de la moyenne).

Âge, Sexe (féminin ou masculin), Lieu de naissance (Suisse ou autre), Milieu de résidence (rural ou urbain), Établissement scolaire, Filière (voie pré-gymnasiale VP, Voie générale VG), Perception de ses performances scolaires (bon élève, élève moyen, moins bon élève), Situation actuelle des parents (ensemble, autre), Perception du statut socio-économique familial (au-dessus de la moyenne, dans la moyenne, en-dessous de la moyenne), Évaluation de la relation avec la mère et le père (échelle de 1, très mauvaise, à 10, excellente).

3.2.3 Utilisation des écrans et d'Internet

Pour ces questions, nous avons spécifié que lorsque nous parlions d'écrans nous ne considérons pas forcément une connexion à Internet, faisant alors référence à l'utilisation d'un écran de manière générale incluant des activités en ligne et hors ligne. Lorsque nous parlons spécifiquement d'Internet, nous faisons référence aux activités qui requièrent une connexion à Internet (réseau Wifi, 4G ou autre).

Nous nous sommes intéressés aux différents appareils utilisés pour les activités sur écran (en ligne ou pas).

Appareil(s) utilisé(s) pour accéder à Internet, Appareil(s) utilisé(s) pour des activités sur écran (en ligne ou pas).

Puis, nous nous sommes intéressés aux activités en tant que telles, sur écran (en ligne ou pas) ou hors écran pour pouvoir déterminer la place des écrans parmi les autres activités des jeunes.

Fréquence de consultation de certains thèmes sur Internet (santé, sexualité, sport, loisirs, jeux, pornographie), Temps passé (Aucun, 30 minutes ou moins, Environ 30 minutes à 1h, Environ 1h à 2h, Environ 2h à 3h, Environ 3h à 4h, Environ 4h à 5h, Environ 5h à 6h, Plus de 6h).pour certaines activités (regarder la télévision, lire un livre, faire du sport, jouer à des jeux sur ordinateur ou console hors ligne, jouer à des jeux sur ordinateur ou console en ligne, faire ses devoirs, utiliser des réseaux sociaux, parler et passer du temps avec la famille, envoyer des messages, regarder des séries, écouter de la musique, regarder des vidéos) les jours d'école et les jours libres des weekends et vacances, Temps passé (Aucun, 30 minutes ou moins, Environ 30 minutes à 1h, Environ 1h à 2h, Environ 2h à 3h, Environ 3h à 4h, 4h ou plus) devant un écran (en ligne ou pas) et sur Internet (en ligne uniquement).

Nous avons demandé aux jeunes d'évaluer leur propre temps passé devant les écrans et sur Internet pour déterminer s'ils-elles considéraient que ce temps était excessif ou pas par rapport à la moyenne.

Évaluation de son temps d'utilisation des écrans (en ligne ou pas), Évaluation de son temps d'utilisation d'Internet (en ligne uniquement).

Finalement, nous avons utilisé la version courte validée en français de l'*Internet Addiction Test* ⁷⁴ pour mesurer une utilisation problématique d'Internet. Cette échelle est composée de 12 questions (exemple de question : vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?) et 6 réponses allant de *Jamais* (=0) à *Toujours* (=5) sont proposées pour chacune. Après l'addition des 12 réponses, un usage problématique d'Internet est défini par un score supérieur à 30 sur 60 ⁷⁴.

Utilisation problématique d'Internet.

3.2.4 Règles concernant le temps passé et le contenu sur Internet

Nous avons utilisé trois échelles sur les règles et la communication sur Internet telles que décrites par van den Eijnden et al.²⁸.

La première fait référence aux règles par rapport au temps passé sur Internet et inclut 6 items. Les deux premiers items offrent 5 réponses allant de (1) Pas du tout d'accord à (5) Tout à fait d'accord tandis que les 4 autres vont de (1) Jamais à (5) Très souvent. Le score total est compris entre 6 et 30 et un score plus élevé indique des règles plus strictes.

Autorisation des parents à aller sur Internet aussi souvent que souhaité (fréquence / nombre de fois), Autorisation des parents à aller sur Internet aussi longtemps que souhaité (durée en minutes ou heures), Fréquence des interdictions des parents d'aller sur Internet, fréquence des limitations des parents de l'heure pour aller sur Internet, Fréquence des limitations des parents du temps pour rester sur Internet ou des demandes de déconnexion, Fréquence des demandes des parents d'éteindre le smartphone.

La deuxième échelle concerne les règles quant au contenu sur Internet et contient 3 items avec 5 réponses chacun allant de (1) Absolument faux à (5) Absolument vrai. Le score total est compris entre 3 et 15 et un score plus élevé indique des règles plus strictes.

Autorisation de faire tout ce qui est souhaité sur Internet, Autorisation de visiter tous les sites souhaités, Autorisation d'avoir des contacts en ligne avec n'importe qui.

Finalement, la troisième échelle consiste à évaluer la fréquence de communication [entre parents et adolescent] par rapport à l'usage d'Internet avec 4 items et 5 réponses pour chacun (de (1) Jamais à (5) Très souvent) avec un score total allant de 4 à 20. Un score plus élevé reflète une qualité plus élevée de la communication entre parents et adolescent à propos d'Internet.

Fréquence des discussions sur différents sujets en lien avec Internet (temps passé sur Internet, personnes contactées sur Internet, Activités sur Internet, Contenu vu sur Internet).

D'autres règles et mesures ont également été collectées.

Autorisation d'avoir son propre profil sur un réseau social, Utilisation d'un contrôle / filtre parental sur certains sites Internet, Encouragement à découvrir de nouvelles choses sur Internet, Conseils sur comment utiliser Internet, Aide si difficulté à trouver quelque chose sur Internet, Autorisation de donner des données personnelles sur Internet, Discussion sur ce qu'il faut faire sur Internet, Connaissance des parents sur Internet.

3.2.5 Smartphone

Nous nous sommes intéressés à la possession et à l'utilisation des smartphones par les jeunes, ainsi qu'à leur emplacement durant la nuit ou les devoirs.

Possession d'un smartphone, Âge au premier smartphone, Emplacement et utilisation du smartphone pendant la nuit, Emplacement et utilisation du smartphone pendant les devoirs.

Par rapport à l'utilisation du smartphone, nous avons utilisé la version française du smartphone addiction test^{75, 76} pour mesurer une utilisation problématique de cet appareil. Ce test est composé de 10 questions (exemple de question : Je ne supporte pas le fait de ne pas avoir mon smartphone) et 6 réponses allant de Pas du tout d'accord (1) à Tout à fait d'accord (6) sont proposées. Après l'addition des 10 questions, un usage problématique a été défini par un score supérieur à 30 pour les garçons et à 32 pour les filles^{12, 77}.

Utilisation problématique du smartphone.

Finalement, par rapport à la mesure interdisant les téléphones portables durant les heures d'école généralisée dans tout le canton de Vaud à la rentrée 2019-2020, nous avons demandé aux élèves s'ils-elles considéraient que cette mesure était utile ou non.

Avis sur l'interdiction des smartphones à l'école.

3.2.6 Réseaux sociaux

Nous avons demandé aux jeunes de nous indiquer le(s) réseau(x) social/sociaux sur lequel/lesquels ils-elles possédaient un profil personnel et la ou les raison(s) de leur utilisation.

Type de réseau(x) social/sociaux utilisé(s), raison(s) d'utilisation des réseaux sociaux.

L'application de messagerie instantanée *Whatsapp* a été interdite aux moins de 16 ans en 2018 alors qu'elle était autorisée à partir de 13 ans jusque-là. Nous avons demandé aux jeunes s'ils-elles utilisaient cette application.

Utilisation de l'application WhatsApp.

3.2.7 Points positifs

Nous avons demandé aux jeunes de nous indiquer trois points positifs (au maximum) d'Internet parmi une liste de 21 points positifs (ex : accès rapide aux informations ; communication avec la famille ; Informations sur la santé ; etc.). La réponse *Aucun point positif* était également proposée.

Trois points positifs principaux d'Internet.

Par rapport à la volonté politique et éducative d'améliorer les compétences numériques des jeunes, notamment à l'école par l'éducation aux médias, nous nous sommes intéressés aux attentes des jeunes quant à leurs compétences numériques en leur demandant ce qu'ils-elles espéraient apprendre au cours de leur scolarité. Nous avons proposé 11 réponses (ex : Sécuriser / protéger les appareils électroniques ; Développer / créer du contenu numérique ; Être sensibilisé-e aux droits d'auteur ; etc.), incluant *Aucune compétence numérique*, ainsi que la réponse *Autre* et plusieurs choix étaient possibles.

Compétences numériques souhaitées.

3.2.8 Santé et activité physique

Par rapport aux associations qui sont souvent relevées entre les écrans et la sédentarité, nous avons collecté plusieurs mesures concernant le poids et l'activité physique.

Poids (en kilos), Taille (en centimètres), Nombre de jour(s) d'activité physique d'au moins 60 minutes de durée au cours des 7 derniers jours, Pratique d'un sport en dehors de l'école.

Le poids et la taille auto-reportés ont été utilisés pour calculer l'index de masse corporelle (IMC). Nous nous sommes basés sur les courbes décrites par Cole et al.⁷⁸ pour définir surpoids et obésité selon le sexe et l'âge.

Les jeunes ont été invité-e-s à rapporter s'ils-elles avaient eu des problèmes de santé au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Mal de dos, problèmes de poids, maux de tête, douleurs musculaires, problèmes de sommeil.

En plus de la santé physique, nous avons mesuré le bien-être émotionnel avec l'échelle de l'Organisation Mondiale de la Santé (WHO-Five Well-Being Index - WHO-5)^{79, 80}. Cette échelle est composée de 5 items qui font référence aux deux dernières semaines précédant l'enquête (exemple : Je me suis senti-e bien et de bonne humeur) et 6 réponses sont proposées allant de Jamais (0) à Tout le temps (5). Après addition des réponses, une valeur supérieure ou égale à 13/25 indique un bien-être émotionnel.

Bien-être émotionnel.

Nous nous sommes également intéressés au sommeil des jeunes en leur demandant de rapporter certaines heures afin, notamment, de calculer le nombre d'heures de sommeil.

Heure du couché, Heure de l'endormissement, Heure du levé les jours de semaine et les weekends / vacances.

Finalement, notamment en lien avec le sommeil, nous avons demandé aux jeunes de nous indiquer leur consommation de boissons énergisantes et la/les raison(s) d'une telle consommation (ex : Pour le sport ; Parce que je ne dors pas assez ; Pour faire mes devoirs, etc.). Les modalités de réponses pour la consommation de boissons énergisantes ont été reprises de l'étude HBSC⁵ : Jamais, Moins d'une fois par semaine, Une fois par semaine, 2 à 4 jours par semaine, 5 à 6 jours par semaine, Une fois par jour, Plusieurs fois par jour.

Consommation de boissons énergisantes par semaine (fréquence et raisons).

3.2.9 Autres pratiques

Pour la cyber-intimidation, nous nous sommes inspirés des questions posées dans le cadre des Enquêtes populationnelles sur la victimisation et la délinquance chez les jeunes dans le canton de Vaud⁶⁶. Pour mesurer la victimisation, nous avons créé deux questions avec 5 choix de réponse allant de Jamais à Plusieurs fois par semaine. L'opérationnalisation de la cyber-intimidation est

basée sur ces deux items faisant référence aux 12 derniers mois. Un jeune est considéré comme victime lorsqu'il ou elle a été victime d'au moins un des actes au moins une fois par semaine.

Victime de cyber-intimidation (fréquence 12 derniers mois).

Pour le sexting, nous nous sommes intéressés à plusieurs actions en focalisant sur les images (photos et vidéos): la réception non sollicitée d'image(s) à caractère sexuel, l'envoi de sa propre image à caractère sexuel et le partage non consenti de l'image d'une autre personne.

Réception de photo(s) ou de vidéo(s) à caractère sexuel / sexy sans l'avoir sollicitée, Connaissance de la personne sur la photo / vidéo reçue, Envoi de sa propre photo / vidéo à caractère sexuel / sexy, Partage d'une photo ou vidéo à caractère sexuel / sexy d'une autre personne sans son consentement, Connaissance de la personne sur la photo partagée sans son consentement, Raison du partage sans consentement.

Finalement, nous avons collecté des données sur les jeux d'argent en nous intéressant aux jeux gratuits dans lesquels une transaction financière peut être faite au cours du jeu et les coffres à butin.

Jeux gratuits pour lesquels il est possible de payer pour améliorer ou avancer dans le jeu (free-to-play), Argent réel dépensé pour un coffre à butin (loot box).

3.3 Questionnaire parents

3.3.1 Code

Afin de pouvoir lier les réponses des élèves à celles des parents, le même code a été créé par les parents.

3.3.2 Données sociodémographiques et personnelles

Nous avons collecté des données sociodémographiques sur le parent participant.

Âge, Sexe (féminin / masculin), Relation (mère, père, belle-mère, beau-père, autre), Lieu de naissance (Suisse / autre), Établissement scolaire de l'adolescent, Situation actuelle (vit avec la mère / le père de l'enfant, vit avec partenaire mais pas la mère / le père de l'enfant / vit seul-e avec l'enfant / autre), Situation professionnelle, Niveau de formation, Perception statut socio-économique familial (au-dessus de la moyenne, dans la moyenne, en-dessous de la moyenne).

3.3.3 Utilisation des écrans et d'Internet

Pour ces questions, nous nous sommes inspirés de l'étude canadienne *Le bien-être numérique des familles canadiennes* menée en 2018⁸¹.

Nous avons posé des questions sur les préoccupations des parents par rapport à Internet et plusieurs éléments concernant les règles et les discussions à la maison.

Préoccupations parentales concernant Internet, Thématiques abordées par l'enfant, Règles à la maison, Utilisation d'un appareil ou application pour limiter le temps passé devant un écran.

Nous avons également demandé aux parents s'ils se considéraient comme un modèle pour leur enfant par rapport à l'utilisation des médias numériques.

Le parent se considère comme un modèle.

Finalement, tout comme pour les enfants, nous avons utilisé la version française et courte de l'Internet Addiction Test (IAT) ⁷⁴ pour définir un usage problématique d'Internet par le parent.

Usage problématique d'Internet.

3.3.4 Smartphone

Nous avons utilisé les mêmes questions que celles posées pour les enfants par rapport à l'utilisation du smartphone par l'enfant et le parent.

Possession d'un smartphone par l'enfant et par le parent, Âge de l'enfant au premier smartphone, Utilisation problématique du smartphone (version française du smartphone addiction test ^{75, 76}) par le parent, Emplacement et utilisation du smartphone de l'enfant pendant la nuit, Emplacement et utilisation du smartphone de l'enfant pendant les devoirs, Avis sur l'interdiction des smartphones à l'école.

3.3.5 Réseaux sociaux

Afin de déterminer si les parents étaient au courant du ou des réseau(x) social/sociaux utilisé(s) par leur enfant, nous avons posé les mêmes questions qu'aux enfants par rapport aux réseaux sociaux et à l'application WhatsApp.

Type de réseau(x) social/sociaux utilisé(s) par l'enfant, Utilisation de l'application WhatsApp par l'enfant.

3.3.6 Points positifs

La même question sur les trois points positifs d'Internet a été posée aux parents proposant, ainsi, la même liste pour eux.

Trois points positifs principaux d'Internet.

3.3.7 Discussion

Finalement, nous nous sommes intéressées au ressenti des parents quant à leur facilité à discuter d'Internet et des médias numériques avec leur enfant. Si les parents répondaient ne pas se sentir à l'aise ou rencontrer des difficultés, nous leur demandions la ou les raison(s).

Aisance à discuter d'Internet et médias numériques avec son enfant, Raison(s) si mal à l'aise.

3.4 Analyse

3.4.1 Pondérations de l'échantillonnage

Les données de cette étude sont issues d'un design à deux niveaux : un échantillon aléatoire des établissements scolaires du canton de Vaud et l'ensemble des élèves de 10^{ème} année des établissements sélectionnés. Théoriquement, la structure de la population étudiée (âge, sexe, filière, etc.) devrait se retrouver dans l'échantillon utilisé pour les analyses. Cependant, le hasard de l'échantillon particulier obtenu à l'aide du design décrit ci-dessus et les non-répondant-e-s peuvent faire que la structure de l'échantillon se différencie quelque peu de celle de la population étudiée dans l'ensemble du canton de Vaud.

Il est alors nécessaire de calculer des pondérations afin de corriger un potentiel biais des résultats qui ne seraient, alors, pas représentatifs de la population étudiée dans le canton de Vaud. Dans notre cas, nous disposons de deux variables, le sexe et la filière, dont nous connaissons la distribution exacte tant au sein de la population (statistiques officielles) que de l'échantillon, et nous avons déterminé que la relation entre ces deux variables n'était pas exactement la même dans la population générale que dans notre échantillon de répondant-e-s. Des pondérations de premier niveau ont donc été calculées de manière à s'assurer que la distribution croisée entre le genre et la filière dans l'échantillon soit parfaitement similaire à celle observée dans l'ensemble de la population étudiée. Ceci nous a permis de présenter des résultats plus représentatifs de la réalité.

Pour les parents, nous n'avons pas calculé de pondérations. Les résultats ne peuvent donc pas être généralisés et ne sont pas représentatifs. Ces données ont été récoltées dans un but exploratoire.

3.4.2 Prise en compte du design de l'échantillonnage

L'analyse statistique de données en provenance d'une enquête utilisant un design complexe nécessite la prise en compte de ce design dans tous les calculs. Autrement il y a un risque important de sous-estimer la variabilité des données et, par conséquent, d'aboutir à des intervalles de confiance trop étroits et des p-valeurs trop petites. Dans notre cas, nous utilisons donc les pondérations d'échantillonnage de manière systématique pour tous les calculs statistiques concernant les jeunes, de manière à obtenir des résultats les plus représentatifs possible.

3.4.3 Tests statistiques

Les analyses statistiques ont été faites avec le logiciel STATA 16 (StataCorp, USA) en tenant compte des pondérations. Nous avons utilisé le test du chi2 pour comparer la distribution des variables catégorielles et le test t de Student pour comparer la moyenne des variables continues entre filles et garçons. Le niveau de signification a été établi à 1%.

4 Résultats - jeunes

4.1 Données sociodémographiques

L'échantillon comporte presque le même nombre de garçons que de filles, avec un âge moyen inférieur à 14 ans, les filles étant légèrement mais significativement plus jeunes que les garçons. La distribution ville/campagne est également très similaire. Dans deux-tiers des cas ils-elles vivent avec leurs deux parents et un jeune sur vingt rapporte que le niveau socioéconomique familial est en-dessous de la moyenne. Cependant, il y a significativement plus de garçons qui rapportent que le SES de leur famille est au-dessus de la moyenne. La grande majorité (81%) des jeunes sont nés en Suisse (Tableau 1).

Tableau 1 Données sociodémographiques par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------------|---------|------------|-------|------------|-----------------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Sexe | | | | | | | |
| Filles | 1497 | 100.0 | | | 1497 | 49.8 | |
| Garçons | | | 1509 | 100.0 | 1509 | 50.2 | |
| Âge moyen | 1497 | 13.6 ± 0.2 | 1509 | 13.8 ± 0.2 | 3006 | 13.7 ± 0.1 | <.01 |
| Lieu d'habitation | | | | | | | |
| Campagne, village | 700 | 46.8 | 717 | 47.5 | 1417 | 47.1 | ns ^b |
| Ville, banlieue ville | 797 | 53.2 | 792 | 52.5 | 1589 | 52.9 | |
| Situation des parents | | | | | | | |
| Parents ensemble | 1016 | 67.8 | 1048 | 69.5 | 2064 | 68.6 | ns |
| Autre | 482 | 32.2 | 461 | 30.5 | 942 | 31.4 | |
| Perception SSE^c famille | | | | | | | |
| Au-dessus de la moyenne | 207 | 13.8 | 299 | 19.8 | 506 | 16.8 | <.01 |
| Dans la moyenne | 1215 | 81.1 | 1128 | 74.8 | 2343 | 77.9 | |
| En-dessous de la moyenne | 76 | 5.1 | 82 | 5.4 | 157 | 5.2 | |
| Lieu de naissance | | | | | | | |
| Suisse | 1199 | 80.0 | 1231 | 81.6 | 2430 | 80.8 | ns |
| Autre | 299 | 20.0 | 278 | 18.4 | 576 | 19.2 | |

^b ns = non significatif, ce qui signifie que les garçons et les filles ne se différencient pas sur cette variable

^c Statut socio-économique

Les garçons rapportent une relation significativement meilleure avec leur père et leur mère et, globalement, la relation avec la mère est meilleure qu'avec le père. Il est quand même important de remarquer que les jeunes enquêté·e·s considèrent qu'ils-elles ont une très bonne relation avec leurs parents (Tableau 2).

Tableau 2 Evaluation de la relation avec mère et père (sur une échelle de 1 [Très mauvaise] à 10 [Excellente]) par sexe (moyenne \pm erreur standard)

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|--------------------|--------|----------------|---------|----------------|-------|----------------|----------|
| | n | moyenne | n | moyenne | n | moyenne | |
| Relation avec mère | 1461 | 8.4 \pm 0.06 | 1467 | 8.7 \pm 0.04 | 2928 | 8.6 \pm 0.04 | <0.1 |
| Relation avec père | 1449 | 7.6 \pm 0.08 | 1452 | 8.2 \pm 0.06 | 2901 | 7.9 \pm 0.05 | <.01 |

4.2 Données académiques

Il y a significativement plus de garçons en voie générale et plus de filles en voie pré-gymnasiale qui ont participé à cette étude. La plupart des répondant·e·s considèrent être dans la moyenne et moins de 8% se considèrent comme étant des moins bon·ne·s élèves (Tableau 3).

Tableau 3 Données académiques 10ème année par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|--|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Filière | | | | | | | <.01 |
| VP | 713 | 47.6 | 627 | 41.6 | 1340 | 44.6 | |
| VG | 789 | 52.4 | 882 | 58.4 | 1666 | 55.4 | |
| Perception performance scolaire | | | | | | | ns |
| Bon·ne élève | 320 | 21.4 | 371 | 24.6 | 691 | 23.0 | |
| Elève dans la moyenne | 1058 | 70.7 | 1025 | 68.0 | 2084 | 69.3 | |
| Moins bon·ne élève | 119 | 7.9 | 112 | 7.4 | 231 | 7.7 | |

4.3 Utilisation des écrans et d'Internet

Presque tous les jeunes utilisent leur smartphone pour se connecter à Internet. L'ordinateur est l'appareil utilisé en deuxième, par environ deux-tiers d'entre eux-elles. Par contre, la console est largement et significativement plus utilisée par les garçons. Cependant, quand on leur demande de ne choisir qu'un seul appareil, c'est largement le smartphone qu'ils-elles utilisent. L'utilisation de

cet appareil est significativement plus fréquente chez les filles, tandis que l'ordinateur (qui apparaît très loin après le premier choix) est plus utilisé par les garçons. Par rapport à l'appareil utilisé comme écran, qu'il y ait une connexion à Internet ou pas, c'est de nouveau majoritairement le smartphone (83%) chez les filles, les autres options représentant des proportions très petites. La distribution est différente chez les garçons : même si le smartphone reste le premier choix, il ne représente plus que 60%, tandis qu'un sur 5 utilise la console et un sur 8 l'ordinateur. Cette différence significative entre les sexes s'explique très probablement par le fait que les garçons jouent beaucoup plus fréquemment que les filles (voir plus bas) (Tableau 4).

Tableau 4 Appareil(s) utilisé(s) avec écran par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Appareil(s) utilisé(s) pour se connecter à Internet (choix multiples) | | | | | | | |
| Smartphone | 1466 | 97.9 | 1429 | 94.7 | 2895 | 96.3 | <0.1 |
| Console | 348 | 23.2 | 960 | 63.6 | 1308 | 43.5 | <0.1 |
| Ordinateur | 956 | 63.8 | 1033 | 68.5 | 1989 | 66.1 | ns |
| Tablette tactile | 627 | 41.8 | 601 | 39.8 | 1227 | 40.8 | ns |
| Télévision | 818 | 54.6 | 877 | 58.1 | 1694 | 56.4 | ns |
| Principal appareil utilisé pour se connecter à Internet (choix unique) | | | | | | | |
| | | | | | | | <0.1 |
| Smartphone | 1267 | 84.8 | 1074 | 71.9 | 2341 | 78.4 | |
| Console | 9 | 0.6 | 135 | 9.1 | 144 | 4.8 | |
| Ordinateur | 135 | 9.0 | 205 | 13.7 | 339 | 11.4 | |
| Tablette tactile | 51 | 3.4 | 52 | 3.5 | 103 | 3.4 | |
| Télévision | 33 | 2.2 | 27 | 1.8 | 60 | 2.0 | |
| Principal appareil utilisé avec écran – connecté ou pas (choix unique) | | | | | | | |
| | | | | | | | <0.1 |
| Smartphone | 1241 | 83.1 | 894 | 59.9 | 2136 | 71.5 | |
| Console | 36 | 2.4 | 290 | 19.4 | 326 | 10.9 | |
| Ordinateur | 86 | 5.8 | 196 | 13.1 | 282 | 9.5 | |
| Tablette tactile | 52 | 3.5 | 48 | 3.2 | 101 | 3.4 | |
| Télévision | 72 | 4.8 | 59 | 3.9 | 130 | 4.4 | |

Le thème le plus consulté (75%) sur Internet par les jeunes concerne les loisirs. Cependant, les garçons sont significativement plus enclins que les filles à consulter des sites d'informations sur le sport, des sites de jeux et des sites avec des informations sur la sexualité ou avec des contenus pornographiques. On n'observe pas de différences par rapport aux informations liées à la santé qui ne sont consultées que par un.e adolescent.e sur huit (Tableau 5).

Tableau 5 Thèmes consultés au moins une fois par semaine sur Internet au cours des 30 derniers jours par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---------------------------------|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Informations sur la santé | 220 | 14.7 | 188 | 12.5 | 408 | 13.6 | ns |
| Informations sur la sexualité | 57 | 3.8 | 173 | 11.5 | 230 | 7.6 | <.01 |
| Informations sur le sport | 399 | 26.7 | 892 | 59.1 | 1292 | 43.0 | <.01 |
| Loisirs (musique, cinéma, etc.) | 1099 | 73.4 | 1157 | 76.7 | 2256 | 75.0 | ns |
| Sites de jeux | 491 | 32.8 | 889 | 58.9 | 1380 | 45.9 | <.01 |
| Contenu pornographique | 47 | 3.2 | 521 | 34.5 | 568 | 18.9 | <.01 |

Globalement, l'activité la plus fréquente les jours d'école au-delà des 2 heures par jour est de parler et passer du temps avec sa famille suivie par écouter de la musique. En différenciant par sexe, si l'activité qui arrive en deuxième position est la même pour les garçons et les filles, soit de parler / passer du temps avec la famille, l'activité la plus fréquente est regarder des vidéos pour les garçons et écouter de la musique pour les filles. Pour les filles, l'utilisation des réseaux sociaux vient en troisième option, tandis que pour les garçons il s'agit d'écouter de la musique. De grandes différences apparaissent entre les filles et les garçons en termes d'activités, notamment le sport et les jeux d'ordinateur avec davantage de garçons rapportant ces activités et les filles qui sont plus nombreuses à utiliser les réseaux sociaux. L'activité la moins fréquente les jours d'école au-delà des 2 heures est lire un livre hors de l'école (~7%) (Tableau 6).

Tableau 6 Activités jours d'école > 2 heures / jour par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Regarder la télévision | 174 | 11.6 | 183 | 12.1 | 357 | 11.9 | ns |
| Lire un livre (hors école) | 125 | 8.3 | 75 | 5.0 | 200 | 6.6 | <.01 |
| Faire du sport | 290 | 19.4 | 527 | 35.0 | 817 | 27.2 | <.01 |
| Jouer à des jeux sur ordinateur ou console (pas en ligne) | 62 | 4.1 | 223 | 14.7 | 285 | 9.5 | <.01 |
| Jouer à des jeux sur ordinateur ou console (en ligne) | 118 | 7.9 | 532 | 35.3 | 651 | 21.6 | <.01 |
| Faire les devoirs / réviser | 288 | 19.2 | 196 | 13.0 | 483 | 16.1 | <.01 |
| Utiliser les réseaux sociaux | 642 | 42.9 | 365 | 24.2 | 1008 | 33.5 | <.01 |
| Parler / passer du temps avec famille | 755 | 50.4 | 635 | 42.1 | 1390 | 46.2 | <.01 |
| Envoyer des messages | 339 | 22.6 | 242 | 16.1 | 581 | 19.3 | <.01 |
| Regarder des séries | 551 | 36.8 | 406 | 26.9 | 956 | 31.8 | <.01 |
| Écouter de la musique | 778 | 52.0 | 586 | 38.9 | 1364 | 45.4 | <.01 |
| Regarder des vidéos | 424 | 28.3 | 669 | 44.4 | 1094 | 36.4 | <.01 |

Globalement, pendant les weekends et les vacances, la principale activité au-delà des 2 heures par jour reste parler / passer du temps avec sa famille. Si pour les filles c'est cette même activité qui reste première, pour les garçons, en revanche, c'est jouer à des jeux sur ordinateur ou console en ligne suivie de près par parler / passer du temps avec sa famille démontrant que cette activité reste importante pour les deux sexes. Les garçons continuent à faire plus de sport que les filles. Le temps de lecture pendant les jours de weekend ou vacances reste très similaire à celui les jours d'école (Tableau 7).

Tableau 7 Activités weekend et vacances > 2 heures / jour par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Regarder la télévision | 260 | 17.4 | 238 | 15.8 | 499 | 16.6 | ns |
| Lire un livre (hors école) | 159 | 10.6 | 75 | 5.0 | 234 | 7.8 | <.01 |
| Faire du sport | 225 | 15.0 | 555 | 36.8 | 780 | 26.0 | <.01 |
| Jouer à des jeux sur ordinateur ou console (pas en ligne) | 68 | 4.5 | 282 | 18.7 | 350 | 11.6 | <.01 |
| Jouer à des jeux sur ordinateur ou console (en ligne) | 110 | 7.4 | 743 | 49.2 | 853 | 28.4 | <.01 |
| Faire les devoirs / réviser | 215 | 14.4 | 142 | 9.4 | 358 | 11.9 | <.01 |
| Utiliser les réseaux sociaux | 714 | 47.6 | 382 | 25.3 | 1096 | 36.4 | <.01 |
| Parler / passer du temps avec famille | 936 | 62.5 | 734 | 48.6 | 1670 | 55.5 | <.01 |
| Envoyer des messages | 347 | 23.2 | 216 | 14.3 | 563 | 18.7 | <.01 |
| Regarder des séries | 647 | 43.2 | 434 | 28.8 | 1082 | 36.0 | <.01 |
| Ecouter de la musique | 725 | 48.4 | 548 | 36.3 | 1273 | 42.3 | <.01 |
| Regarder des vidéos | 438 | 29.2 | 699 | 46.3 | 1137 | 37.8 | <.01 |

Près d'un tiers des jeunes passent quatre heures au plus devant un écran par jour, sans différence entre les sexes. À peu près la même proportion (34%) pense que leur usage d'écran est au-dessus de la norme. Par rapport à l'utilisation d'Internet, une fille sur 4 et un garçon sur 5 rapportent y passer 4 heures ou plus par jour. De nouveau, près d'un tiers (31.2%) pensent que leur utilisation est au-dessus de la norme. On n'observe pas de différences significatives entre sexes (Tableau 8).

Tableau 8 Usage des écrans et d'Internet par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | pvaleur |
|--|--------|------|---------|------|-------|------|---------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Usage d'un écran (connecté ou pas) / jour | | | | | | | ns |
| Aucun | 4 | 0.2 | 8 | 0.5 | 11 | 0.4 | |
| 30 minutes ou moins | 22 | 1.4 | 27 | 1.8 | 48 | 1.6 | |
| 30 minutes à 1h | 110 | 7.3 | 108 | 7.2 | 218 | 7.3 | |
| 1h à 2h | 274 | 18.3 | 265 | 17.5 | 539 | 17.9 | |
| 2h à 3h | 343 | 22.9 | 351 | 23.3 | 694 | 23.1 | |
| 3h à 4h | 283 | 18.9 | 281 | 18.6 | 564 | 18.8 | |
| 4 heures ou plus | 462 | 30.9 | 469 | 31.1 | 932 | 31.0 | |
| Evaluation de son utilisation d'écran (connecté ou pas) | | | | | | | ns |
| Au-dessus de la norme / excessive | 526 | 35.1 | 496 | 32.9 | 1022 | 34.0 | |
| Dans la norme | 731 | 48.8 | 742 | 49.2 | 1473 | 49.0 | |
| En-dessous de la norme | 71 | 4.7 | 91 | 6.0 | 162 | 5.4 | |
| Ne sait pas | 170 | 11.3 | 179 | 11.9 | 349 | 11.6 | |
| Usage d'Internet / jour | | | | | | | ns |
| Aucun | 20 | 1.3 | 16 | 1.0 | 35 | 1.2 | |
| 30 minutes ou moins | 99 | 6.6 | 78 | 5.1 | 177 | 5.9 | |
| 30 minutes à 1h | 186 | 12.4 | 172 | 11.4 | 358 | 11.9 | |
| 1h à 2h | 292 | 19.5 | 347 | 23.0 | 639 | 21.2 | |
| 2h à 3h | 345 | 23.0 | 312 | 20.7 | 657 | 21.9 | |
| 3h à 4h | 245 | 16.4 | 211 | 14.0 | 456 | 15.2 | |
| 4 heures ou plus | 310 | 20.7 | 373 | 24.7 | 683 | 22.7 | |
| Evaluation de son utilisation d'Internet | | | | | | | ns |
| Au-dessus de la norme / excessive | 481 | 32.1 | 456 | 30.2 | 937 | 31.2 | |
| Dans la norme | 769 | 51.4 | 799 | 53.0 | 1569 | 52.2 | |
| En-dessous de la norme | 94 | 6.3 | 118 | 7.8 | 212 | 7.0 | |
| Ne sait pas | 153 | 10.2 | 135 | 9.0 | 288 | 9.6 | |
| Usage problématique d'Internet (IAT) | 193 | 12.9 | 144 | 9.6 | 337 | 11.2 | ns |

4.4 Règles parentales

La moitié des parents autorisent leurs enfants à aller sur Internet aussi souvent qu'ils le souhaitent, et un tiers les autorisent à y rester aussi longtemps qu'ils le souhaitent. Les jeunes dont les parents leur disent qu'ils n'ont pas le droit d'aller sur Internet, qui fixent une heure limite ou qui leur demandent de se déconnecter sont minoritaires, mais, dans ce dernier cas, significativement plus fréquent chez les garçons. Seulement un quart des parents demandent à leurs enfants d'éteindre leur smartphone (Tableau 9).

Tableau 9 Règles sur le temps passé sur Internet / écran par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|--|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Parents autorisent à aller sur Internet aussi souvent que souhaité (fréquence / nombre de fois) – tout à fait / assez d'accord | 698 | 46.6 | 777 | 51.5 | 1475 | 49.1 | ns |
| Parents autorisent à aller sur Internet aussi longtemps que souhaité (durée) – tout à fait / assez d'accord | 506 | 33.8 | 562 | 37.2 | 1068 | 35.5 | ns |
| Parents disent que l'enfant n'a pas le droit d'aller sur Internet – très souvent / souvent | 195 | 13.0 | 222 | 14.7 | 418 | 13.9 | ns |
| Parents fixent une heure limite pour aller sur Internet – très souvent / souvent | 613 | 41.0 | 621 | 41.2 | 1235 | 41.1 | ns |
| Parents demandent de se déconnecter – très souvent / souvent | 426 | 28.4 | 516 | 34.2 | 941 | 31.3 | <.01 |
| Parents demandent d'éteindre le smartphone – très souvent / souvent | 395 | 26.4 | 355 | 23.6 | 751 | 25.0 | ns |
| Moyenne de l'échelle sur les règles par rapport au temps passé sur Internet (de 6 à 30, une valeur plus élevée indiquant des règles plus strictes) | 1458 | 16.5 | 1442 | 16.5 | 2900 | 16.5 | ns |

Les parents qui permettent à leurs enfants de faire ce qu'ils souhaitent sur Internet, de visiter tous les sites ou d'avoir des contacts avec n'importe qui en ligne sont clairement minoritaires. Cependant, ils sont significativement plus permissifs avec les garçons qu'avec les filles (Tableau 10).

Tableau 10 Règles sur les activités et le contenu en ligne par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Parents permettent de faire ce qui est souhaité sur Internet (assez / totalement vrai) | 527 | 35.2 | 659 | 43.7 | 1187 | 39.5 | <.01 |
| Parents permettent de visiter tous les sites Internet (assez / totalement vrai) | 356 | 23.8 | 517 | 34.3 | 873 | 29.0 | <.01 |
| Parents permettent d'avoir des contacts avec n'importe qui en ligne (assez / totalement vrai) | 241 | 16.1 | 468 | 31.1 | 710 | 23.6 | <.01 |
| Moyenne de l'échelle sur les règles sur le contenu de l'usage d'Internet (de 3 à 15, une valeur plus élevée indiquant des règles plus strictes) | 1497 | 7.8 | 1509 | 9.0 | 3006 | 8.4 | <.01 |

Les jeunes rapportent que les discussions avec leurs parents au sujet d'Internet sont rares, sans différence entre filles et garçons (Tableau 11).

Tableau 11 Discussion avec les parents (souvent / très souvent) par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Du temps passé sur Internet | 240 | 16.1 | 270 | 17.9 | 511 | 17.0 | ns |
| Des personnes en contact sur Internet | 248 | 16.6 | 227 | 15.1 | 475 | 15.8 | ns |
| De ce que l'enfant fait sur Internet | 191 | 12.8 | 200 | 13.2 | 391 | 13.0 | ns |
| Du contenu vu sur Internet | 252 | 16.8 | 221 | 14.7 | 474 | 15.8 | ns |
| Moyenne de l'échelle sur la fréquence de communication par rapport à l'usage d'Internet (de 4 à 20, une valeur plus élevée indiquant une meilleure communication) | 1497 | 9.2 | 1509 | 9.0 | 3006 | 9.1 | ns |

La grande majorité des parents autorisent leur enfant à avoir un profil sur les réseaux sociaux, 20% les autorisent à donner des informations personnelles et un tiers parlent sur ce qu'il faut faire sur Internet. Seulement 21% des jeunes pensent que leurs parents en savent plus sur Internet qu'eux-elles. Globalement, on observe aussi des différences significatives entre les deux sexes avec les filles qui sont plus contrôlées et moins encouragées à découvrir de nouvelles choses que les garçons (Tableau 12).

Tableau 12 Actions des parents concernant Internet par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Autorisent l'enfant à avoir son propre profil sur un réseau social | 1300 | 86.8 | 1262 | 83.7 | 2562 | 85.2 | ns |
| Utilisent un contrôle / filtre parental sur certaines sites | 405 | 27.1 | 330 | 21.9 | 736 | 24.5 | <.01 |
| Encouragent à découvrir de nouvelles choses sur Internet | 426 | 28.4 | 555 | 36.8 | 981 | 32.6 | <.01 |
| Conseillent comment utiliser Internet | 470 | 31.4 | 414 | 27.4 | 884 | 29.4 | ns |
| Aident si difficultés à trouver quelque chose sur Internet | 810 | 54.1 | 687 | 45.6 | 1497 | 49.8 | <.01 |
| Autorisent à donner des informations personnelles (sexe, âge, adresse, etc.) sur Internet | 247 | 16.5 | 360 | 23.9 | 607 | 20.2 | <.01 |
| Parlent de ce qu'il faut faire sur Internet | 542 | 36.2 | 492 | 32.6 | 1034 | 34.4 | <.01 |
| En savent plus sur Internet que leur enfant | 317 | 21.1 | 308 | 20.4 | 625 | 20.8 | ns |

4.5 Smartphone

Presque tous les jeunes interrogé·e·s possèdent un smartphone qu'ils-elles ont reçu, en moyenne, à l'âge de 10 ans. Une fille sur cinq et un garçon sur six présentent un usage problématique du smartphone, et cette différence est significative (Tableau 13).

Tableau 13 Possession d'un smartphone et usage problématique par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|--------------------------------|--------|----------|---------|----------|-------|----------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Possession smartphone | 1460 | 97.5 | 1433 | 95.0 | 2893 | 96.2 | <.01 |
| Âge moyen premier smartphone | 1460 | 10.4±.05 | 1433 | 10.3±.05 | 2893 | 10.3±.03 | ns |
| Usage problématique smartphone | 297 | 20.3 | 229 | 16.0 | 523 | 18.2 | <.01 |

La moitié des jeunes dorment à côté de leur smartphone et la moitié l'éteignent la nuit, les deux étant significativement plus fréquent parmi les filles. Trente pourcent regardent ou se réveillent pour le regarder pendant la nuit. Trois-quarts d'entre eux-elles ont leur smartphone à proximité pendant qu'ils-elles font leurs devoirs et un quart pense que l'interdiction de ces appareils à l'école est une mesure inutile alors qu'ils-elles sont un tiers à considérer qu'elle est utile. Cependant, il y a significativement plus de garçons que de filles qui trouvent cette mesure inutile (Tableau 14).

Tableau 14 Utilisation du smartphone par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|--|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Dormir à côté du smartphone (table de nuit) | 816 | 55.9 | 718 | 50.1 | 1534 | 53.0 | <.01 |
| Si non, emplacement nuit | | | | | | | ns |
| Chambre (mais éloigné) | 111 | 17.2 | 120 | 16.8 | 231 | 17.0 | |
| Cuisine | 105 | 16.4 | 107 | 14.9 | 212 | 15.6 | |
| Salon | 216 | 33.5 | 279 | 39.0 | 495 | 36.4 | |
| Chambre des parents | 47 | 7.3 | 75 | 10.5 | 122 | 9.0 | |
| Entrée | 58 | 9.0 | 44 | 6.1 | 102 | 7.5 | |
| Sac | 34 | 5.2 | 20 | 2.8 | 54 | 3.9 | |
| Autre | 72 | 11.5 | 70 | 9.8 | 144 | 10.6 | |
| Smartphone éteint durant la nuit / mode avion | 799 | 54.7 | 648 | 45.2 | 1447 | 50.0 | <.01 |
| Regarde parfois / se réveille parfois pour regarder smartphone durant la nuit | 441 | 30.2 | 414 | 28.9 | 855 | 29.5 | ns |
| Smartphone à proximité lors des devoirs | 1136 | 77.8 | 1013 | 70.7 | 2149 | 74.3 | <.01 |
| Avis sur l'interdiction des smartphones à l'école | | | | | | | <.01 |
| Mesure utile | 478 | 31.9 | 478 | 31.7 | 956 | 31.8 | |
| Mesure ni utile ni inutile | 725 | 48.4 | 596 | 39.5 | 1321 | 44.0 | |
| Mesure inutile | 294 | 19.7 | 434 | 28.8 | 729 | 24.2 | |

4.6 Réseaux sociaux

Instagram et Snapchat sont les réseaux sociaux les plus utilisés par les jeunes, significativement plus par les filles. Les résultats confirment que Facebook est très peu utilisé, surtout par les filles. La principale raison rapportée pour utiliser les réseaux sociaux est de garder un lien avec des ami-e-s et la seconde est de regarder ce que font les autres, toutes les deux significativement plus fréquentes chez les filles. Presque tous les jeunes utilisent l'application WhatsApp, alors que son utilisation est interdite au moins de 16 ans (Tableau 15).

Tableau 15 Réseaux sociaux utilisés et raison(s) de leur utilisation, utilisation de WhatsApp par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|--|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Réseaux sociaux (choix multiples) | | | | | | | |
| Facebook | 186 | 12.4 | 347 | 23.0 | 532 | 17.7 | <.01 |
| Instagram | 1294 | 86.4 | 1213 | 80.4 | 2507 | 83.4 | <.01 |
| Snapchat | 1274 | 85.0 | 1043 | 69.1 | 2316 | 77.1 | <.01 |
| Pinterest | 607 | 40.6 | 167 | 11.0 | 774 | 25.7 | <.01 |
| Twitter | 256 | 17.1 | 449 | 29.7 | 705 | 23.4 | <.01 |
| Musical.ly | 250 | 16.7 | 95 | 6.3 | 345 | 11.5 | <.01 |
| TikTok | 796 | 53.1 | 316 | 21.0 | 1112 | 37.0 | <.01 |
| Discord | 18 | 1.2 | 50 | 3.3 | 68 | 2.3 | <.01 |
| Houseparty | 18 | 1.2 | 6 | 0.4 | 24 | 0.8 | ns |
| Reddit | 4 | 0.3 | 22 | 1.5 | 26 | 0.9 | <.01 |
| Aucun | 46 | 3.1 | 112 | 7.5 | 159 | 5.3 | <.01 |
| Je ne sais pas | 8 | 0.5 | 12 | 0.8 | 20 | 0.7 | ns |
| Autre | 8 | 0.6 | 6 | 0.4 | 14 | 0.5 | ns |
| Raison(s) utilisation réseaux sociaux (choix multiples) | | | | | | | |
| Garder un lien avec ami-e-s | 818 | 88.0 | 784 | 83.5 | 1602 | 85.7 | ns |
| Pouvoir plus s'exprimer, dire ce que vous n'oseriez pas dire en face | 179 | 19.2 | 161 | 17.1 | 339 | 18.2 | ns |
| Poster des photos / vidéos – montrer votre vie / vos activités | 522 | 56.1 | 398 | 42.4 | 920 | 49.2 | <.01 |
| Echanger des photos / vidéos avec une personne particulière | 390 | 41.9 | 330 | 35.2 | 720 | 38.5 | <.01 |
| Obtenir des j'aime / like | 222 | 23.8 | 238 | 25.3 | 459 | 24.6 | ns |
| Devenir influenceur / influenceuse | 74 | 7.9 | 82 | 8.8 | 156 | 8.4 | ns |
| Regarder ce que font les autres | 657 | 70.6 | 559 | 59.5 | 1216 | 65.0 | <.01 |
| Echanger des informations | 371 | 39.9 | 419 | 44.7 | 791 | 42.3 | ns |
| S'entraider pour les devoirs | 546 | 58.7 | 488 | 52.0 | 1034 | 55.3 | ns |
| Organiser des événements | 469 | 50.4 | 427 | 45.5 | 896 | 48.0 | ns |
| Application WhatsApp utilisée | 1441 | 96.2 | 1443 | 95.6 | 2883 | 95.9 | ns |

4.7 Points positifs Internet / médias numériques

Les principaux points positifs par rapport à Internet sont les mêmes pour les deux sexes, mais avec un ordre de préférence différent. La communication avec les ami-e-s, écouter de la musique et l'accès rapide aux informations sont les trois principaux points positifs d'Internet pour les filles, tandis que pour les garçons, c'est l'accès rapide aux informations, la communication avec les ami-e-s et écouter de la musique. Moins d'un pour cent des jeunes pensent qu'Internet n'a aucun point positif (Tableau 16).

Tableau 16 Points positifs d'Internet par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | pvaleur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|---------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Accès rapide aux informations | 728 | 48.7 | 876 | 58.1 | 1605 | 53.4 | <.01 |
| Connexion au monde entier | 220 | 14.7 | 252 | 16.7 | 472 | 15.7 | ns |
| Communication avec les ami-e-s | 870 | 58.1 | 777 | 51.5 | 1647 | 54.8 | <.01 |
| Communication avec la famille | 454 | 30.3 | 364 | 24.1 | 818 | 27.2 | <.01 |
| Achats sur Internet | 134 | 8.9 | 204 | 13.5 | 338 | 11.2 | <.01 |
| Écouter de la musique | 837 | 55.9 | 535 | 35.5 | 1373 | 45.7 | <.01 |
| Regarder des séries | 369 | 24.7 | 220 | 14.6 | 590 | 19.6 | <.01 |
| Pour faire bouger / soutenir des causes (grève environnement par exemple) | 78 | 5.2 | 49 | 3.2 | 126 | 4.2 | ns |
| Sortir de l'isolement | 27 | 1.8 | 14 | 0.9 | 41 | 1.4 | ns |
| Etre moins timide – oser plus | 31 | 2.1 | 17 | 1.1 | 47 | 1.6 | ns |
| Jouer en ligne | 60 | 4.0 | 423 | 28.0 | 483 | 16.1 | <.01 |
| Informations sur la santé | 36 | 2.4 | 25 | 1.7 | 62 | 2.1 | ns |
| Informations sur la sexualité | 12 | 0.8 | 12 | 0.8 | 24 | 0.8 | ns |
| Accès à la pornographie | 6 | 0.4 | 141 | 9.4 | 148 | 4.9 | <.01 |
| Aider pour les devoirs | 230 | 15.4 | 109 | 7.2 | 339 | 11.3 | <.01 |
| Créativité, création de contenu (vidéo YouTube par exemple) | 130 | 8.7 | 153 | 10.1 | 282 | 9.4 | ns |
| Pour s'organiser | 46 | 3.1 | 29 | 1.9 | 75 | 2.5 | ns |
| Augmenter la complicité avec certaines personnes | 46 | 3.1 | 23 | 1.5 | 68 | 2.3 | <.01 |
| Apprendre à être plus critique | 17 | 1.1 | 25 | 1.6 | 41 | 1.4 | ns |
| Facilité dans les partages | 16 | 1.0 | 18 | 1.2 | 33 | 1.1 | ns |
| S'évader et se détendre | 120 | 8.0 | 163 | 10.8 | 282 | 9.4 | ns |
| Aucun point positif | 2 | 0.1 | 12 | 0.8 | 14 | 0.5 | <.01 |

Tandis que les filles auraient souhaité acquérir des compétences par rapport à la sécurisation/protection des données personnelles, les garçons ont plutôt tendance à rapporter vouloir apprendre à coder/programmer. Un 10% des jeunes rapporte ne souhaiter acquérir aucune compétence numérique (Tableau 17).

Tableau 17 Compétence(s) numérique(s) que les jeunes auraient souhaité acquérir durant leur scolarité par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Sécuriser / protéger les appareils électroniques | 504 | 33.6 | 628 | 41.6 | 1132 | 37.6 | <.01 |
| Sécuriser / protéger ses données personnelles | 872 | 58.2 | 711 | 47.1 | 1583 | 52.7 | <.01 |
| Rechercher des informations vérifiées / avoir un regard critique sur ce qu'on peut trouver sur Internet | 374 | 25.0 | 336 | 22.3 | 710 | 23.6 | ns |
| Savoir gérer son identité numérique (photo, vidéo) | 484 | 32.3 | 391 | 25.9 | 875 | 29.1 | <.01 |
| Développer / créer du contenu numérique | 276 | 18.4 | 530 | 35.1 | 806 | 26.8 | <.01 |
| Coder / programmer | 373 | 24.9 | 803 | 53.2 | 1176 | 39.1 | <.01 |
| Résoudre des problèmes techniques | 364 | 24.3 | 478 | 31.7 | 842 | 28.0 | <.01 |
| Traitement de texte | 249 | 16.6 | 203 | 13.5 | 452 | 15.0 | ns |
| Utiliser un courriel / mail | 263 | 17.6 | 226 | 15.0 | 490 | 16.3 | ns |
| Être sensibilisé-e aux droits d'auteur | 270 | 18.0 | 226 | 15.0 | 495 | 16.5 | ns |
| Aucune | 167 | 11.2 | 142 | 9.4 | 309 | 10.3 | ns |

4.8 Santé

Sur la base du poids et de la taille qu'ils-elles rapportent, quatorze pourcent des jeunes sont en surpoids ou obèses. Ceci est significativement plus fréquent parmi les garçons (16.1%) que parmi les filles (12.2%). D'un autre côté, les garçons rapportent significativement plus de jours d'activité physique que les filles et sont plus nombreux (64.6% vs. 43.4%) à pratiquer du sport au moins 2-3 fois par semaine en dehors de l'école (Tableau 18).

Tableau 18 Poids et activité physique par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | Filles | p valeur |
|--|--------|------|---------|------|-------|--------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Indice de masse corporelle | | | | | | | <.01 |
| Sous-poids | 37 | 2.5 | 19 | 1.3 | 56 | 1.9 | |
| Normal | 1278 | 85.3 | 1247 | 82.7 | 2525 | 84.0 | |
| Surpoids | 171 | 11.4 | 208 | 13.8 | 379 | 12.6 | |
| Obésité | 12 | 0.8 | 35 | 2.3 | 47 | 1.5 | |
| Jours d'activité 60 min au cours des 7 derniers jours (moyenne) | 1497 | 2.8 | 1509 | 3.5 | 3006 | 3.2 | <.01 |
| Sport pratiqué hors école | | | | | | | <.01 |
| Oui, tous les jours | 185 | 12.4 | 371 | 24.6 | 556 | 18.5 | |
| Oui, 2-3 fois par semaine | 464 | 31.0 | 603 | 40.0 | 1068 | 35.5 | |
| Oui, environ 1 fois par semaine | 395 | 26.4 | 246 | 16.3 | 640 | 21.3 | |
| Non | 453 | 30.2 | 289 | 19.1 | 741 | 24.7 | |

Les jeunes rapportant des problèmes de santé sont minoritaires, mais les filles sont significativement plus nombreuses à en rapporter que les garçons (à l'exception des problèmes ostéo-articulaires). Pour les deux sexes, les problèmes de sommeil sont les plus fréquents. Tandis que la grande majorité des jeunes expriment un bien-être émotionnel, ceci est bien plus fréquent parmi les garçons (83.6%) que parmi les filles (65.4%), et cette différence est significative (Tableau 19).

Tableau 19 Problèmes de santé et bien-être émotionnel par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | p valeur | |
|---|--------|------|---------|------|-------|----------|------|
| | n | % | n | % | n | | % |
| Mal de dos 12 mois (au moins une fois par semaine) | 253 | 16.9 | 179 | 11.9 | 432 | 14.4 | <.01 |
| Problèmes de poids 12 mois (au moins une fois par semaine) | 110 | 7.4 | 60 | 4.0 | 170 | 5.7 | <.01 |
| Maux de tête 12 mois (au moins une fois par semaine) | 356 | 23.8 | 131 | 8.7 | 487 | 16.2 | <.01 |
| Douleurs muscles, os, articulations 12 mois (au moins une fois par semaine) | 359 | 24.0 | 355 | 23.5 | 714 | 23.7 | ns |
| Problèmes de sommeil 12 mois (au moins une fois par semaine) | 519 | 34.7 | 391 | 25.9 | 910 | 30.3 | <.01 |
| Bien-être émotionnel | 980 | 65.4 | 1262 | 83.6 | 2242 | 74.6 | <.01 |

La majorité des jeunes (60.9%) ne consomment jamais de boissons énergisantes, et seulement 1.9% des filles et 4.4% des garçons le font de manière journalière, cette différence étant significative. Dans deux-tiers des cas ils-elles les consomment pour leur goût. Il faut quand même signaler que 15.6% d'entre eux-elles les consomment pour rester éveillé-e-s en cours, 8.6% pour rester éveillé-e-s plus longtemps, et 4% parce qu'ils-elles ne dorment pas assez. Les garçons les consomment significativement plus fréquemment pour le sport que les filles. (Tableau 20).

Tableau 20 Consommation de boissons énergisantes par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Boissons énergisantes / semaine | | | | | | | <.01 |
| Jamais | 992 | 66.2 | 838 | 55.5 | 1830 | 60.9 | |
| Moins d'une fois | 241 | 16.1 | 299 | 19.8 | 540 | 18.0 | |
| Une fois | 128 | 8.5 | 160 | 10.6 | 287 | 9.6 | |
| 2 à 4 jours | 90 | 6.0 | 117 | 7.8 | 208 | 6.9 | |
| 5 à 6 jours | 17 | 1.2 | 28 | 1.9 | 46 | 1.5 | |
| Une fois par jour | 15 | 1.0 | 23 | 1.5 | 38 | 1.3 | |
| Plusieurs fois par jour | 14 | 0.9 | 44 | 2.9 | 58 | 1.9 | |
| Raison(s) consommation boissons énergisantes | | | | | | | |
| Pour le sport | 61 | 12.2 | 227 | 33.9 | 289 | 24.5 | <.01 |
| Pour rester éveillé-e en cours | 67 | 13.3 | 116 | 17.3 | 183 | 15.6 | ns |
| Parce que mes ami-e-s en boivent | 37 | 7.3 | 29 | 4.3 | 65 | 5.6 | ns |
| Pour leur goût | 347 | 68.7 | 439 | 65.4 | 786 | 66.9 | ns |
| Pour essayer | 26 | 5.2 | 45 | 6.6 | 71 | 6.0 | ns |
| Parce que j'aime leur emballage / look | 5 | 1.0 | 21 | 3.2 | 27 | 2.3 | ns |
| Parce que j'ai besoin d'énergie | 67 | 13.3 | 88 | 13.2 | 156 | 13.2 | ns |
| Pour faire mes devoirs | 9 | 1.8 | 15 | 2.3 | 25 | 2.1 | ns |
| Parce que je ne dors pas assez | 15 | 3.0 | 33 | 4.9 | 48 | 4.0 | ns |
| Pour rester éveillé-e plus longtemps | 42 | 8.2 | 59 | 8.8 | 101 | 8.6 | ns |
| Pour passer la faim | 54 | 10.6 | 57 | 8.5 | 111 | 9.4 | ns |

4.9 Autres pratiques

Deux-tiers des jeunes n'ont jamais reçu d'image à caractère sexuel sans l'avoir demandée, mais parmi celles et ceux qui en ont reçu, un quart des filles et plus de la moitié des garçons connaissaient personnellement la personne sur l'image, cette différence étant significative (Tableau 21).

Tableau 21 Recevoir une image à caractère sexuel par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|--|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| A reçu image à caractère sexuel sans en avoir demandé | | | | | | | ns |
| Jamais | 972 | 64.9 | 971 | 64.4 | 1943 | 64.6 | |
| Une fois | 247 | 16.5 | 225 | 14.9 | 472 | 15.7 | |
| Plusieurs fois | 278 | 18.6 | 313 | 20.7 | 591 | 18.7 | |
| Personne sur l'image reçue était connue (oui) | 145 | 27.6 | 308 | 57.3 | 453 | 42.6 | <.01 |

Bien que l'immense majorité des jeunes interrogé·e·s n'aient jamais envoyé une image à caractère sexuel d'eux·elles-mêmes, il y a quand même un pourcentage non négligeable (7%) d'entre eux·elles qui l'ont fait à l'âge de 14 ans. Parmi ceux·celles qui l'ont fait, 37% des filles et 43% des garçons étaient totalement nu·e·s sur l'image (Tableau 22).

Tableau 22 Envoyer une image de soi à caractère sexuel par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| A envoyé image à caractère sexuel de soi-même | | | | | | | ns |
| Jamais | 1392 | 92.9 | 1404 | 93.1 | 2796 | 93.0 | |
| Une fois | 50 | 3.3 | 61 | 4.0 | 110 | 3.7 | |
| Plusieurs fois | 56 | 3.7 | 44 | 2.9 | 100 | 3.3 | |
| Contenu de l'image envoyée / des images envoyées (choix multiples si plusieurs fois) | | | | | | | |
| Position suggestive mais habillé·e | 24 | 22.3 | 27 | 26.3 | 51 | 24.3 | ns |
| Partiellement nu·e | 66 | 62.2 | 39 | 37.3 | 105 | 49.8 | <.01 |
| Nu·e | 39 | 37.0 | 45 | 42.7 | 84 | 39.8 | ns |

À nouveau, bien que la grande majorité des jeunes enquêté·e·s disent ne jamais avoir partagé une image à caractère sexuel d'une autre personne, 7% des garçons et environ 3% des filles l'ont fait au moins une fois, et cette différence est significative. Parmi ceux·celles qui l'ont fait, une large majorité connaissait personnellement la personne sur l'image (74%). Pour les deux sexes, la principale raison évoquée pour avoir partagé l'image d'une autre personne sans son consentement était *pour rire* (Tableau 23).

Tableau 23 Partager une image à caractère sexuel d'une autre personne par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|--|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| A partagé une image à caractère sexuel d'une autre personne sans son consentement (oui) | | | | | | | <.01 |
| Jamais | 1449 | 96.7 | 1403 | 93.0 | 2852 | 94.9 | |
| Une fois | 33 | 2.2 | 62 | 4.1 | 94 | 3.1 | |
| Plusieurs fois | 16 | 1.1 | 44 | 2.9 | 60 | 2.0 | |
| Personne connue sur l'image partagée sans consentement (oui) | 40 | 81.7 | 75 | 70.7 | 114 | 74.2 | ns |
| Raison(s) du partage sans consentement | | | | | | | |
| Pour se venger / rupture amoureuse | 11 | 23.3 | 14 | 13.0 | 25 | 16.2 | ns |
| Pour me vanter / rendre intéressant·e | 2 | 4.5 | 13 | 12.1 | 15 | 9.7 | ns |
| Pour rire | 22 | 45.5 | 55 | 51.8 | 77 | 49.8 | ns |
| Pour me faire accepter dans un groupe | 1 | 1.2 | 3 | 2.9 | 4 | 2.3 | ns |
| Parce que sous le choc de recevoir un tel contenu | 10 | 21.3 | 12 | 11.6 | 23 | 14.7 | ns |
| Besoin de conseils / d'un avis | 5 | 9.7 | 7 | 6.5 | 12 | 7.5 | ns |
| Ne s'est pas rendu·e compte | 8 | 16.3 | 20 | 18.8 | 28 | 18.0 | ns |
| Par jalousie / méchanceté | 2 | 3.6 | 2 | 1.9 | 4 | 2.4 | ns |
| Pression pour partager | 2 | 3.8 | 9 | 8.1 | 10 | 6.7 | ns |

Un·e jeune sur vingt décrit avoir été victime de cyber-intimidation au moins une fois par semaine au cours des 12 derniers mois, la prévalence étant légèrement plus élevée parmi les garçons (Tableau 24).

Tableau 24 Cyber-intimidation par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|--|--------|-----|---------|-----|-------|-----|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Victime de cyber-intimidation (au moins une fois par semaine, 12 mois) | 68 | 4.5 | 88 | 5.8 | 156 | 5.2 | ns |

La majorité des garçons (80.2%) et la moitié des filles (51%) ont déjà joué à des jeux gratuits dans lesquels il est possible de payer. Les garçons sont beaucoup plus nombreux que les filles à avoir déjà dépensé de l'argent réel dans ce type de jeux et pour des coffres à butin (*loot boxes*). Toutes ces différences sont significatives (Tableau 25).

Tableau 25 Jeux gratuits free-to-play et coffres à butin (*loot boxes*) par sexe

| | Filles | | Garçons | | Total | | p valeur |
|---|--------|------|---------|------|-------|------|----------|
| | n | % | n | % | n | % | |
| Déjà joué à des jeux gratuits dans lesquels il est possible de payer (free-to-play) | 764 | 51.0 | 1209 | 80.2 | 1974 | 65.7 | <.01 |
| Déjà dépensé argent réel dans un jeu gratuit (free-to-play) | 211 | 27.7 | 884 | 73.1 | 1096 | 55.5 | <.01 |
| Déjà dépensé argent réel pour coffre à butin (<i>loot box</i>) | 104 | 6.9 | 584 | 38.7 | 688 | 22.9 | <.01 |

5 Résultats – parents

5.1 Données sociodémographiques

Trois-quarts des parents ayant répondu au questionnaire sont des mamans. L'âge moyen des répondant-e-s est de 46 ans. Deux-tiers d'entre eux vivent avec leurs enfants et la majorité travaillent (à temps complet ou partiel). La majorité des répondant-e-s sont de nationalité suisse et 43.3% ont fait des études universitaires. Un parent sur onze déclare avoir un niveau socioéconomique familial en-dessous de la moyenne alors qu'un tiers pensent être au-dessus de la moyenne (Tableau 26)

Tableau 26 Données sociodémographiques

| | n | Total % |
|--|-----|-----------|
| Parents | | |
| Mère | 88 | 73.3 |
| Père | 30 | 25.0 |
| Beau-père | 2 | 1.7 |
| Âge moyen | 120 | 46.2 ±.04 |
| Situation actuelle | | |
| Vit avec mère ou père de l'enfant | 78 | 65.5 |
| Vit avec partenaire mais ce n'est pas la mère ou le père | 14 | 11.8 |
| Vit seul-e avec l'enfant | 17 | 14.3 |
| Autre | 10 | 8.4 |
| Occupation actuelle | | |
| Travail plein temps | 45 | 36.9 |
| Travail temps partiel | 55 | 45.1 |
| AI / AVS | 2 | 1.6 |
| Femme / Homme au foyer | 11 | 9.0 |
| Formation | 3 | 2.5 |
| Chômage | 3 | 2.5 |
| Aide sociale | 1 | 0.8 |
| Recherche emploi | 2 | 1.6 |
| Indépendant | 2 | 1.6 |
| Lieu de naissance | | |
| Suisse | 83 | 69.2 |
| Autre | 37 | 30.8 |

| | n | Total % |
|---|----|---------|
| Formation (plus haut degré atteint) | | |
| Ecole obligatoire | 14 | 11.7 |
| Apprentissage | 27 | 22.5 |
| Maturité professionnelle | 3 | 2.5 |
| Ecole diplôme / culture générale | 5 | 4.2 |
| Gymnase | 11 | 9.2 |
| Université | 52 | 43.3 |
| Autre | 8 | 6.7 |
| Perception niveau socio-économique famille | | |
| Au-dessus de la moyenne | 39 | 32.5 |
| Dans la moyenne | 70 | 58.3 |
| En-dessous de la moyenne | 11 | 9.2 |

5.2 Préoccupations parentales

La seule préoccupation partagée par plus de la moitié des parents est la durée du temps passé en ligne ou à utiliser un appareil numérique (55.4%), suivie de près par la cyber-intimidation et le harcèlement en ligne (48.5%). En revanche, la quantité de contenu à teneur sexuelle ou violente ne préoccupe qu'un peu plus d'un quart des parents enquêtés, et 6.9% d'entre eux déclarent n'avoir aucune préoccupation par rapport à l'utilisation d'Internet de leur enfant (Tableau 27).

Tableau 27 Préoccupations parentales utilisation Internet

| | n | Total % |
|---|----|---------|
| Désinformation et nécessité de prouver que l'information en ligne est vraie | 10 | 9.9 |
| Quantité de contenu à teneur sexuelle | 26 | 25.7 |
| Quantité de contenu à teneur violente | 26 | 25.7 |
| Cyber-intimidation et harcèlement en ligne | 49 | 48.5 |
| Société recueillant les renseignements personnels | 9 | 8.9 |
| Durée passée en ligne ou à utiliser un appareil numérique | 56 | 55.4 |
| Parler à des personnes inconnues | 27 | 26.7 |
| Publier des renseignements personnels ou photos en ligne | 25 | 24.7 |
| Sexting – envoi de contenu à caractère sexuel | 19 | 18.8 |
| Quantité de publicité | 3 | 3.0 |
| Stéréotypes associés à la race, ethnie ou racisme | 4 | 4.0 |
| Stéréotypes de genre / sexuels | 6 | 5.9 |
| Aucune | 7 | 6.9 |

Un tiers des parents se disent très préoccupés par le temps que leur enfant passe avec un appareil numérique (Tableau 28).

Tableau 28 Préoccupation quant au temps passé avec un appareil numérique

| | Total | |
|-----------------------|-------|------|
| | n | % |
| Très préoccupé | 36 | 36.4 |
| Quelque peu préoccupé | 38 | 38.4 |
| Pas trop préoccupé | 18 | 18.2 |
| Pas du tout préoccupé | 5 | 5.0 |
| Ne sait pas | 2 | 2.0 |

5.3 Thématiques abordées par l'enfant

Globalement, toutes les thématiques proposées sont rapportées par une minorité des parents. Le contenu violent et la cyber-intimidation/harcèlement en ligne sont les sujets les plus fréquemment abordés par l'enfant avec ses parents (Tableau 29).

Tableau 29 Thématiques que l'enfant a abordé avec ses parents

| | Total | |
|---|-------|------|
| | n | % |
| Cyber-intimidation – harcèlement en ligne | 30 | 30.0 |
| Sexting – envoi électronique de contenu à caractère sexuel | 17 | 17.0 |
| Pornographie | 18 | 18.0 |
| Contenu raciste | 22 | 22.0 |
| Contenu violent | 32 | 31.7 |
| Contenu sexiste | 24 | 24.0 |
| Quelque chose vu ou fait en ligne sans en avoir l'intention | 20 | 20.0 |

5.4 Règles parentales

Les parents indiquent que leurs enfants respectent la plupart des règles qu'ils mettent en place. La durée de temps allouée pour être en ligne ou devant un écran semble être la plus difficile à faire respecter. Il faut quand même souligner que 52% des parents ont des règles (respectées ou pas)

par rapport aux sites que les enfants ne sont pas supposé-e-s visiter et 51% par rapport aux téléchargements (Tableau 30).

Tableau 30 Règles parentales et respect des règles par l'enfant

| | Oui et mon enfant les respecte | | Oui mais mon enfant ne les respecte pas | | Non | | Ne sait pas | |
|--|--------------------------------|------|---|------|-----|------|-------------|------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| La durée allouée pour être en ligne ou utiliser un appareil mobile | 48 | 48.0 | 32 | 32.0 | 18 | 18.0 | 2 | 2.0 |
| Le fait de parler à des inconnus en ligne | 65 | 65.7 | 10 | 10.1 | 18 | 18.2 | 6 | 6.1 |
| Les sites que l'enfant n'est pas supposé visiter | 48 | 48.0 | 4 | 4.0 | 31 | 31.0 | 17 | 17.0 |
| La publication de coordonnées sur Internet | 70 | 70.0 | 5 | 5.0 | 15 | 15.0 | 10 | 10.0 |
| La nécessité de traiter les gens avec respect en ligne | 69 | 69.0 | 3 | 3.0 | 22 | 22.0 | 6 | 6.0 |
| Le fait de vous parler ou de parler à un autre parent/tuteur si quelque chose le rend mal à l'aise | 60 | 60.0 | 3 | 3.0 | 22 | 22.0 | 15 | 15.0 |
| Le fait de donner rendez-vous à une personne rencontrée en ligne | 77 | 77.0 | 1 | 1.0 | 15 | 15.0 | 7 | 7.0 |
| L'importance de ne pas envoyer de contenu personnel à caractère sexuel | 74 | 74.0 | 1 | 1.0 | 19 | 19.0 | 6 | 6.0 |
| L'importance de ne pas transférer le contenu personnel à caractère sexuel d'une autre personne | 79 | 79.0 | 0 | 0.0 | 16 | 16.0 | 5 | 5.0 |
| Le téléchargement de musique, vidéos, émissions de télévision, films ou logiciels | 44 | 44.0 | 9 | 9.0 | 40 | 40.0 | 7 | 7.0 |

Un peu plus d'un tiers des parents (38%) disent utiliser un système pour limiter le temps de leur enfant devant un écran. Il est intéressant de noter que, par rapport à cette question, 12% des parents ont rapporté ne pas savoir utiliser ce type de système et 7% ne pas connaître cette possibilité (Tableau 31).

Tableau 31 Utilisation appareil ou application pour limiter le temps que l'enfant passe devant un écran

| | Total | |
|----------------------------------|-------|------|
| | n | % |
| Oui | 38 | 38.0 |
| Non | 43 | 43.0 |
| Ne sait pas utiliser | 12 | 12.0 |
| Ne connaît pas cette possibilité | 7 | 7.0 |

Plus de la moitié des parents (57%) se considèrent comme étant un bon modèle d'utilisation des appareils numériques pour leur enfant (Tableau 32).

Tableau 32 Modèle parental pour l'utilisation des appareils numériques

| | Total | |
|--|-------|------|
| | n | % |
| Se considère comme un mauvais exemple | | |
| Tout à fait d'accord | 6 | 6.0 |
| Plutôt d'accord | 15 | 15.0 |
| Ni d'accord, ni pas d'accord | 22 | 22.0 |
| Plutôt pas d'accord | 35 | 35.0 |
| Pas du tout d'accord | 22 | 22.0 |

5.5 Smartphones

L'immense majorité des parents interrogés indiquent que leur enfant possède un smartphone qu'il/elle a reçu peu après ses 11 ans en moyenne. Presque deux-tiers (61%) disent que leur enfant ne dort pas à côté de son smartphone et presque le même pourcentage (64%) rapportent que l'appareil est à portée quand l'enfant fait ses devoirs. Trois parents sur quatre pensent que l'interdiction du smartphone à l'école est une mesure utile (Tableau 33).

Tableau 33 Utilisation du smartphone par l'enfant

| | Total | |
|--|-------|------------|
| | n | % |
| Enfant possède un smartphone | 95 | 96.9 |
| Âge moyen premier smartphone | 95 | 11.19 ±.01 |
| Enfant dort à côté du smartphone | | |
| Oui | 36 | 37.9 |
| Non | 58 | 61.0 |
| Ne sait pas | 1 | 1.1 |
| Enfant a son smartphone près de lui-elle quand il-elle fait ses devoirs | | |
| Oui | 61 | 64.2 |
| Non | 31 | 32.6 |
| Ne sait pas | 3 | 3.2 |
| Avis sur l'interdiction des smartphones à l'école | | |
| Mesure utile | 72 | 73.5 |
| Mesure ni utile ni inutile | 18 | 18.4 |
| Mesure inutile | 8 | 8.2 |

Presque tous les parents possèdent un smartphone et près d'un sur dix sembleraient en avoir un usage problématique. Par contre, seulement 3.1% ont un usage problématique d'Internet (Tableau 34).

Tableau 34 Utilisation du smartphone et d'Internet par les parents

| | Total | |
|-----------------------------------|-------|------|
| | n | % |
| Possède un smartphone | 95 | 96.9 |
| Usage problématique du smartphone | 10 | 10.6 |
| Usage problématique d'Internet | 3 | 3.1 |

5.6 Points positifs d'Internet

Une grande majorité des parents (86%) considèrent que l'accès rapide aux informations est un point positif d'Internet suivi par la communication avec la famille, mais loin derrière (32%). Seulement un parent a considéré qu'Internet ne présentait aucun point positif (Tableau 35)

Tableau 35 Points positifs à l'utilisation d'Internet selon les parents

| | Total | |
|---|-------|------|
| | n | % |
| Accès rapide aux informations | 83 | 85.6 |
| Connexion au monde entier | 28 | 28.9 |
| Communication avec les ami-e-s | 24 | 24.7 |
| Communication avec la famille | 31 | 32.0 |
| Achats sur Internet | 18 | 18.6 |
| Écouter de la musique | 17 | 17.5 |
| Regarder des séries | 4 | 4.1 |
| Pour faire bouger / soutenir des causes (grève environnement par exemple) | 3 | 3.1 |
| Sortir de l'isolement | 2 | 2.1 |
| Être moins timide – oser plus | 0 | 0.0 |
| Jouer en ligne | 4 | 4.1 |
| Informations sur la santé | 5 | 5.1 |
| Informations sur la sexualité | 0 | 0.0 |
| Accès à la pornographie | 0 | 0.0 |
| Aider pour les devoirs | 21 | 21.6 |

| | Total | |
|---|-------|------|
| | n | % |
| Créativité, création de contenu (vidéo YouTube par exemple) | 5 | 5.1 |
| Pour s'organiser | 10 | 10.3 |
| Augmenter la complicité avec certaines personnes | 4 | 4.1 |
| Apprendre à être plus critique | 2 | 2.1 |
| Facilité dans les partages | 8 | 8.2 |
| S'évader et se détendre | 9 | 9.3 |
| Aucun point positif | 1 | 1.0 |

5.7 Réseaux sociaux

Les parents concordent avec leurs enfants par rapport aux réseaux sociaux les plus utilisés par ces derniers : Instagram et Snapchat, avec Facebook devenant assez marginal. Ils rejoignent également leurs enfants par rapport à l'utilisation de WhatsApp par les jeunes (Tableau 36).

Tableau 36 Réseaux sociaux utilisés par les enfants selon les parents

| | Total | |
|-------------------------|-------|------|
| | n | % |
| Facebook | 16 | 16.7 |
| Instagram | 68 | 70.8 |
| Snapchat | 59 | 61.5 |
| Pinterest | 14 | 14.6 |
| Twitter | 14 | 14.6 |
| Musical.ly | 12 | 12.5 |
| TikTok | 26 | 27.1 |
| Aucun | 13 | 13.5 |
| Je ne sais pas | 2 | 2.1 |
| Autre | 2 | 2.1 |
| Enfant utilise WhatsApp | 92 | 95.8 |

5.8 Discussions parents-enfant

Neuf parents sur 10 disent se sentir à l'aise pour parler du sujet d'Internet et des médias numériques avec leurs enfants. Parmi ceux qui ne se sentent pas à l'aise, les principales raisons sont le fait de ne pas se sentir suffisamment compétent-e pour en parler ou de penser que l'enfant en sait plus qu'eux (Tableau 37).

Tableau 37 Aisance pour discuter avec leur enfant des thématiques en lien avec le numérique

| | Total | |
|---|-------|------|
| | n | % |
| Parents à l'aise pour parler Internet et médias numériques avec enfant | 86 | 89.6 |
| Si non, raison(s) | | |
| Ne se sent pas assez compétent-e | 7 | 70.0 |
| L'enfant en sait plus | 7 | 70.0 |
| L'enfant n'a pas besoin d'aide | 1 | 10.0 |
| A besoin d'informations sur les réseaux sociaux | 4 | 40.0 |
| A besoin d'information sur Internet de manière générale | 2 | 20.0 |
| Ne sait pas comment aborder le sujet | 2 | 20.0 |
| Considère que c'est à l'école d'en parler | 2 | 20.0 |
| Autre | 2 | 20.0 |

6 Discussion

6.1 Données 2020

6.1.1 Utilisation des écrans et d'Internet

Par rapport au temps d'écran de manière générale, une récente étude⁸² a reconsidéré la limite des 2h par jour comme temps maximum à accorder aux écrans. Cette recommandation, qui date de 2001⁸³, se basait sur la télévision et n'avait pas été examinée empiriquement, ni mise à jour par rapport à l'évolution des médias numériques⁸⁴. L'étude de Berchtold et al.⁸² a démontré que les conséquences sur la santé apparaissaient à partir de 4h par jour. Dans notre étude, cette limite de 4h n'est dépassée que par une minorité des participant-e-s lorsqu'il s'agit des écrans. Écouter de la musique et faire des activités avec la famille restent les activités majoritaires. Cette limite est, néanmoins, plus facilement atteinte lors des jours de vacances ou les weekends, particulièrement pour les garçons qui jouent significativement davantage aux jeux sur ordinateur que les filles. Néanmoins, sans surprise, toutes les activités étudiées dans le cadre de notre étude, qu'elles soient sur écran ou pas, augmentent les jours de weekend et de vacances, à l'exception des devoirs.

Lors des jours d'école, les garçons se démarquent particulièrement par rapport au sport et aux jeux sur ordinateur ou console alors que les filles rapportent davantage utiliser les réseaux sociaux et écouter de la musique. Lors des weekends et vacances, l'écart entre les filles et les garçons augmente encore pour le sport et les jeux sur ordinateur ou console. De même, les garçons se démarquent par rapport au visionnage de vidéos. Tout comme les jours d'école, les filles sont nettement plus nombreuses à utiliser les réseaux sociaux. Cependant, sans différence entre les filles et les garçons, l'activité qui a le plus souvent été rapportée en termes d'heures est celle des activités avec la famille.

Environ un tiers des jeunes participant-e-s ont évalué leur utilisation des écrans et d'Internet comme étant au-dessus de la norme et excessive. Pourtant, seulement 11% et 19% des jeunes interrogé-e-s dans le cadre de notre étude ont été considérés comme ayant, respectivement, un usage problématique d'Internet et de leur Smartphone. Cela pourrait démontrer un écart entre ce qui peut être considéré comme excessif par les jeunes et ce qui est mesuré par les outils à disposition tels que l'IAT.

Du point de vue des parents, 1 parent sur 5 considère qu'il est un mauvais exemple pour son enfant par rapport à l'utilisation des médias numériques. Ce pourcentage est inférieur à celui rapporté dans une étude canadienne sur le bien-être numérique des familles en 2018⁸¹ dans laquelle plus d'un tiers des parents se sont considérés comme de mauvais exemples pour leurs enfants.

6.1.2 Smartphone

En 10^{ème} année, quasiment tous les jeunes possèdent leur propre smartphone. Ce résultat est conforme à d'autres études menées en Suisse telles que l'étude JAMES⁹ et l'étude MIKE⁴¹. Dans

notre enquête, l'âge moyen et médian de l'acquisition d'un smartphone est d'environ 10 ans selon les jeunes. Dans une étude menée en 2015 aux USA⁴², il a été rapporté que 48% des jeunes interrogé·e·s possédaient un téléphone portable à l'âge de 11 ans, ce pourcentage augmentant à 85% à l'âge de 14 ans. Par rapport à l'âge du premier smartphone, la plateforme nationale de promotion des compétences médiatiques Jeunes et Médias recommande que l'enfant soit âgé·e d'au moins 9 ans pour posséder son propre smartphone.

De plus, par rapport à l'âge au moment de l'enquête, il semblerait que le taux de possession de smartphone relevé dans le cadre de notre étude soit plus élevé que ceux des USA⁴² avec 85% des 14 ans en 2015 et de 7 pays européens¹¹ (Danemark, Italie, Roumanie, Royaume-Uni, Belgique, Portugal et Irlande) avec environ 60% des 13-16 ans en 2013 et 2014. Néanmoins, ces études ont été menées entre 2013 et 2015. Il se peut donc qu'un abaissement de l'âge et une augmentation des taux de possession puissent s'observer de manière générale aujourd'hui, notamment en raison de l'expansion significative du marché des smartphones.

Par rapport à l'utilisation du smartphone, environ la moitié des jeunes rapportent dormir directement à côté de leur smartphone (53%) et ne pas l'éteindre ou ne pas activer le mode avion durant la nuit (50%). Dans la dernière étude JAMES de 2018⁹, 93% des jeunes interrogé·e·s utilisent la fonction montre du smartphone et 69% l'utilisent comme réveil principal. Néanmoins, la plateforme Jeunes et Médias recommande expressément d'éteindre son téléphone pendant la nuit ou d'activer le mode avion et d'utiliser un réveil conventionnel notamment pour éviter une exposition accrue aux rayonnements dont les effets sur la santé restent encore à établir. Dans une étude américaine menée en 2019⁸⁵ auprès de parents et de jeunes (12-18 ans), environ deux-tiers des jeunes ont indiqué que leur téléphone se trouvait à côté de leur lit (39%) ou dans leur lit (29%), soit un pourcentage plus élevé que celui rapporté dans notre étude. De manière intéressante, les parents interrogés dans le cadre de l'étude américaine⁸⁵ sont également 74% à indiquer que leur téléphone se trouve à portée de main durant la nuit, soit dans leur lit (12%) soit à côté (62%). Environ un tiers des jeunes ayant participé à notre étude rapportent parfois se réveiller pour regarder leur téléphone. Dans l'étude américaine susmentionnée⁸⁵, les jeunes étaient 36% et les parents 26% à rapporter ce comportement avec comme raison principale une notification (son ou vibration).

Parmi les différents problèmes de santé, les problèmes de sommeil ont été rapportés par environ un tiers des jeunes, davantage parmi les filles, avec une fréquence d'au moins 1 fois par semaine au cours des 12 mois précédant l'enquête. Des études ont démontré un lien entre l'utilisation d'un téléphone portable au lit et/ou avant de se coucher et les problèmes de sommeil chez les jeunes^{15, 86, 87}. L'exposition à la lumière vive des écrans, avant de dormir ou pendant la nuit, peut supprimer la mélatonine et par conséquent retarder le rythme circadien^{88,89}. Dans ce même ordre d'idées, même si la raison la plus souvent rapportée pour expliquer une consommation de boissons énergisantes est pour leur goût suivie par le sport, il est à noter qu'un pourcentage non négligeable de jeunes rapportent en consommer pour rester éveillé·e·s ou parce qu'ils·elles ne dorment pas assez.

Bien que l'aide pour les devoirs comme un point positif de l'utilisation d'Internet n'a été rapportée que par 11% des jeunes, un nombre très important de participant·e·s (75%) rapportent faire leurs devoirs avec leur smartphone à proximité. Dans la dernière étude JAMES⁹, 95% des jeunes interrogé·e·s ont rapporté utiliser leur téléphone portable principalement pour envoyer des

messages individuels. Nous pouvons donc raisonnablement avancer que la proximité de leur smartphone durant leurs devoirs n'a pas pour objectif premier de l'utiliser comme une aide aux devoirs. Sa présence pourrait mener au *multitasking*, c'est-à-dire faire plusieurs activités en même temps comme répondre aux messages pendant qu'ils-elles font leurs devoirs. Une étude⁹⁰ a démontré que les activités requérant une participation active et des interactions (répondre à un message ou parcourir un réseau social) pouvaient perturber le travail et entraîner une perte d'efficacité sur la tâche principale (étudier). La plateforme Jeunes et Médias recommande d'ailleurs de couper les notifications du smartphone et de le mettre de côté pour certaines occasions telles que les devoirs.

Si les filles rapportent plus souvent éteindre leur smartphone durant la nuit, elles sont aussi plus nombreuses à dormir à côté de leur appareil et à faire leurs devoirs avec leur smartphone à proximité. De même, elles sont plus nombreuses à avoir été identifiées comme ayant un usage problématique de leur smartphone. Il est à noter que, globalement, le pourcentage d'usager·ère·s problématiques est considérable (18%). Néanmoins, certaines pratiques font partie de l'usage du smartphone sans pour autant pouvoir être considérées comme des signes de dépendance au sens clinique. Comme relevé par une étude belge en 2016⁹¹ portant sur l'usage du smartphone par les jeunes de 12-18 ans, « [...] la dépendance renvoie à des impacts sur la santé mentale du jeune, se traduisant par des ressentis émotionnels pénibles, une souffrance, de l'angoisse, du stress en réaction à la présence d'obstacles à son usage, à des réactions négatives de l'entourage, à l'existence d'une latence pour utiliser son smartphone, à l'impossibilité ou aux difficultés de son usage ou à la perspective de sa perte [...] ». Ainsi, bien que certains comportements fassent aujourd'hui davantage partie d'un usage normal que d'un usage problématique ou d'une forme de dépendance, cet usage doit toutefois être géré, guidé et intégré à la vie quotidienne et communautaire.

Finalement, la majorité des jeunes ayant participé à notre étude considèrent que l'interdiction des téléphones portables durant les heures de cours est utile, démontrant, vraisemblablement, une forme d'acceptation ou de compréhension des jeunes par rapport au contexte scolaire. Une étude suisse⁶ a indiqué que la plupart des jeunes avaient recours à des stratégies d'autorégulation de leur temps passé sur Internet, particulièrement par rapport au smartphone. L'interdiction des téléphones portables à l'école pourrait ainsi agir comme cadre et exemple, facilitant la mise en place et le respect de ces stratégies.

6.1.3 Règles parentales et communication

Les règles que les parents mettent en place pour essayer de réguler l'utilisation des écrans et d'Internet à la maison concernent avant tout la durée et moins le contenu. Ce résultat va dans le sens des préoccupations parentales, parmi lesquelles la durée a été la préoccupation la plus souvent rapportée. Ce constat a déjà été relevé dans de précédentes études^{41, 53}. En revanche, dans l'étude MIKE menée en Suisse en 2017⁴¹, l'utilisation d'Internet spécifiquement semblait engendrer plus de règles sur le contenu que sur la durée. Nos résultats ne montrent pas un traitement différent entre les écrans et Internet, tous deux se voyant appliquer davantage des règles sur la durée que sur le contenu. Le fait que l'étude MIKE porte sur des plus jeunes (6-13 ans) pourrait expliquer cette différence. En effet, le contenu pourrait s'avérer plus difficilement maîtrisable avec la prise

d'indépendance des jeunes et leur possession d'appareils personnels. De manière intéressante, bien que la règle sur la durée allouée aux écrans ou à Internet ait été la plus souvent rapportée, elle s'est également avérée être celle que les enfants respectent le moins selon les parents de notre étude.

Tout comme l'étude qui a été menée en 2012⁹², nos résultats semblent indiquer que, du point de vue des jeunes, les règles des parents concernant l'utilisation des écrans et d'Internet semblent continuer d'être peu strictes et/ou peu fréquentes. Ce résultat semble en contradiction avec l'étude MIKE⁴¹ dans laquelle presque tous les parents affirmaient appliquer des règles ou un contrôle quant à l'utilisation des médias numériques par leurs enfants. Cependant, l'étude MIKE inclut des enfants bien plus jeunes, ce qui faciliterait l'application des règles. En plus, avec l'âge, les enfants (surtout lorsque les deux parents travaillent) sont davantage hors d'un contrôle parental.

Nos données démontrent des différences de sexe quant aux règles parentales. En effet, les filles ont davantage rapporté être soumises à des règles concernant les écrans et Internet que les garçons. De ce point de vue, il semblerait que les parents soient beaucoup plus protecteurs envers les filles, suggérant une forme de discrimination sur ce point.

Par rapport à la communication, bien que la plupart des parents se sentent à l'aise pour parler d'Internet et des médias numériques avec leurs enfants, les jeunes rapportent des discussions peu fréquentes concernant le temps passé ou le contenu sur Internet. De même, du point de vue des parents, les thématiques liées à l'utilisation d'Internet et des médias numériques sont abordées par une minorité d'entre eux. Le fait que la communication entre parents et adolescent·e·s semble faible par rapport aux médias numériques avait déjà été relevé en 2012⁹², démontrant peu de changement sur ce point. Les discussions et la mise en place de règles sur ce sujet peuvent s'avérer difficiles pour certains parents par rapport à l'écart de connaissances et d'expertise qui pourrait exister entre les jeunes et les parents. Cet écart générationnel ou sa perception pourrait conduire à une forme de honte ou à un manque de confiance chez les parents qui se sentiraient impuissants face au monde numérique et connecté⁵⁶. Dans ce sens, selon les conclusions de l'étude MIKE, de nombreux parents souhaitent être soutenus dans l'éducation aux médias de leur enfant. Le taux faible de participation des parents à cette étude peut alors paraître assez surprenant.

Dans l'étude canadienne sur le bien-être numérique des familles⁸¹, pour les parents d'adolescent·e·s âgé·e·s de 14 ou 15 ans, les principaux sujets de conversation, dans l'ordre, sont la cyber-intimidation, puis les contenus violents, racistes et sexistes. Dans notre étude, nous retrouvons les quatre mêmes thématiques mais dans un ordre différent : contenu violent, cyber-intimidation, contenu sexiste, contenu raciste. Tout comme l'étude canadienne, il semblerait que les thématiques abordées ne correspondent pas aux préoccupations parentales. En effet, si le contenu violent apparaît en première position des thématiques abordées par l'enfant avec son ou ses parent(s), il n'arrive qu'en cinquième position dans les préoccupations des parents. Comme la question portait sur des thématiques abordées directement par l'enfant, ce résultat peut indiquer que les préoccupations des parents sont différentes de celles des enfants.

Si les règles concernant la durée allouée pour être en ligne ou sur un écran étaient les plus mentionnées dans notre étude, elles figuraient seulement en quatrième position dans l'étude canadienne sur le bien-être numériques des familles⁸¹. Au Canada, ce sont les règles sur le fait de

parler à des étrangers en ligne qui sont les plus mises en place par les parents d'enfants de 14 ou 15 ans. Cette différence a certainement des explications dans des différences culturelles. Toujours en comparaison avec cette étude canadienne, les parents de notre étude (38%) semblent plus susceptibles d'utiliser un appareil ou une application pour limiter le temps passé devant un écran de leur enfant que les parents au Canada (20%). Une autre différence peut également être relevée dans le cadre des préoccupations parentales concernant les écrans et Internet. Comme nous l'avons déjà dit, les parents de notre étude ont donné le temps passé devant un écran et/ou en ligne comme préoccupation première suivie par la problématique de la cyber-intimidation. En revanche, dans l'étude canadienne, la préoccupation première concerne le risque de désinformation et la nécessité de prouver que l'information en ligne est vraie, suivie par la quantité de contenu à teneur sexuelle que les enfants peuvent voir.

6.1.4 Réseaux sociaux – application de messagerie

Quasiment tous les jeunes interrogé·e·s dans notre étude ont rapporté être inscrits sur au moins un réseau social avec un pourcentage (95%) similaire à celui retrouvé dans l'étude JAMES de 2018⁹ (94%) pour les 12-19 ans.

Nous pouvons également constater que les jeunes se sont désintéressés de Facebook comme réseau social et que ce sont les applications Instagram et Snapchat qui sont les plus utilisées avec des pourcentages quasiment similaires à la dernière étude JAMES de 2018⁹. Il apparaît également que des applications plus récentes, telles que TikTok, dépassent dorénavant Facebook. Les parents semblent être au courant des réseaux sociaux utilisés par leur enfant, leurs réponses coïncidant. En revanche, si environ 2% des jeunes ont indiqué n'avoir aucun réseau social, 14% des parents ont donné cette réponse démontrant possiblement que certains parents ne sont pas au courant des inscriptions de leur enfant.

De manière intéressante, bien que l'application de messagerie instantanée *WhatsApp* ait été interdite au moins de 16 ans en 2018, quasiment la totalité des jeunes (96%) utilisent cette application pour communiquer. Cette utilisation ne semble pas se faire de manière cachée, les parents rapportant exactement le même pourcentage par rapport à l'utilisation de cette application par leur enfant.

Ainsi, tout comme dans l'étude JAMES⁹, Instagram, Snapchat et WhatsApp sont les applications les plus utilisées par les jeunes de 10^{ème} ayant participé à notre étude. Le recul dans l'utilisation de Facebook chez les jeunes pourrait s'expliquer par une volonté d'avoir des échanges et une communication plus privées⁹, mais également pour ne pas se retrouver sur le même réseau social que leurs parents.

6.1.5 Points positifs

De manière générale, le point positif d'Internet le plus souvent rapporté par les jeunes est la communication avec les ami·e·s (55%) suivi de près par l'accès rapide aux informations (54%) et écouter de la musique (46%). Par rapport à la musique, cette activité passe de plus en plus par Internet (Spotify, Youtube, etc.) et elle implique donc un usage de l'écran et une interaction avec

celui-ci. La communication avec la famille arrive en quatrième position avec seulement 27%, démontrant l'importance accordée aux trois premiers points. Ces points sont en ligne avec les résultats du volet suisse de l'étude EU Kids menée en 2019⁴⁰ auprès de jeunes âgé-e-s de 9 à 16 ans, où le divertissement (musique et vidéos principalement) et la communication avec les ami-e-s et la famille sont ressortis comme principales opportunités d'Internet. Cependant, dans l'étude EU KIDS⁴⁰, 73% des 13-14 ans et deux-tiers des 15-16 ans ont rapporté utiliser régulièrement Internet pour leurs devoirs, alors que dans notre étude ils sont seulement 11% à considérer que c'est un point positif de l'utilisation d'Internet. Dans une étude menée durant l'année scolaire 2017-2018 auprès de jeunes en formation post-obligatoire dans le canton de Fribourg^d, nous avons trouvé que les trois points positifs de l'usage d'Internet étaient l'accès rapide à l'information, suivi par la communication (ami-e-s et famille), puis l'aide pour les devoirs / travail pour les filles et les jeux en ligne pour les garçons. Ces comparaisons démontrent l'importance de la communication pour les jeunes.

Nos résultats corroborent les effets positifs d'Internet décrits par la littérature tels que la connexion sociale^{6, 10, 13, 41-45}, la construction de son identité⁴⁶, les compétences sociales et relationnelles^{13, 42, 44}, le bien-être psychologique^{6, 47} et l'amélioration ou l'approfondissement des relations par le partage d'intimité, de complicité et d'affection, et l'organisation d'activités et de rencontres⁴².

Du point de vue des parents, les trois points positifs rapportés concernaient l'accès rapide aux informations, la communication avec la famille et la connexion au monde entier, la communication avec les ami-e-s arrivant seulement en quatrième position, démontrant possiblement que les parents considèrent moins qu'Internet puisse avoir un effet relationnel et social important pour les jeunes vis-à-vis de leurs pairs. Il est intéressant de noter que si l'accès rapide à l'information a été rapporté par 86% des parents, le deuxième point positif a été rapporté par seulement 32% d'entre eux. Nos résultats sont dans la ligne de ceux relevés dans l'étude MIKE⁴¹, dans laquelle les parents interrogés ont, avant tout, considéré que les médias numériques étaient un moyen d'accéder à des informations et de communiquer.

6.1.6 Autres pratiques

En Suisse comme ailleurs, les données sur la pratique du sexting, soit l'échange électronique de contenu à caractère sexuel, manquent par rapport aux jeunes âgé-e-s de moins de 16 ans⁶⁷.

Plusieurs études^{93, 94} ont démontré que l'exposition non voulue à des images sexuelles pouvait impacter psychologiquement un jeune en plein développement. Néanmoins, ces études ont surtout porté sur la pornographie sur Internet. Les contenus non sollicités dans un contexte de sexting restent des objets peu étudiés à l'heure actuelle⁹⁵. Cependant, un sujet connu sous le nom anglais de *unsolicited dick-pic* a commencé à attirer l'attention de la recherche⁹⁶. Cette pratique consiste à envoyer une photo de son pénis à un.e destinataire sans qu'il/elle ne l'ait sollicité ou ait consenti à le recevoir.

Dans notre étude, un nombre relativement important (35%) de jeunes rapportent avoir déjà reçu une image à caractère sexuel sans l'avoir sollicitée et dans 40% des cas, la personne sur l'image

^d Troisième vague (2017-18) de l'étude *GenerationFree*, données non publiées

était personnellement connue. Deux hypothèses peuvent être avancées. Premièrement il se peut que ces jeunes soient des tierces personnes (*third party*) et aient reçu une telle image à la suite d'un partage non consenti. Ainsi, ce n'est pas la personne sur l'image qui aurait envoyé sa propre photo ou vidéo mais une autre personne qui l'aurait fait sans son consentement. Deuxièmement, il se peut que cette réception fasse partie de ce qui est appelé en anglais le *unwanted* ou *unsolicited sexting* et que la personne qui envoie l'image soit celle sur l'image. Dans une étude canadienne portant sur des 16-20 ans⁹⁷, 51% des jeunes ont rapporté avoir reçu une image non sollicitée de la personne se trouvant sur l'image et 43% ont indiqué avoir reçu une image non sollicitée d'une personne autre que celle sur l'image. Si notre taux, qui ne permet pas de distinguer entre ces deux situations, peut paraître plus faible, nos participant·e·s étaient également plus jeunes que celles et ceux interrogé·e·s dans l'étude canadienne. Dans l'étude mentionnée, les filles ont davantage rapporté avoir déjà reçu ce genre de contenu alors qu'elles n'avaient rien demandé alors que dans notre étude, nous n'avons trouvé aucune différence entre les filles et les garçons. En revanche, nous avons trouvé une forte différence dans le fait de connaître personnellement ou non la personne sur l'image reçue, les filles recevant davantage des photos de personnes inconnues. Dans l'étude européenne EU Kids menée entre 2017 et 2019⁹⁸, 16% (de 5% à 36% selon le pays) des jeunes âgé·e·s de 12 à 14 ans ont rapporté avoir déjà reçu des messages à caractère sexuel (incluant texte, photo et vidéo) et 25% pour la Suisse. Notre résultat est supérieur à celui trouvé dans cette étude alors que leur définition était encore plus large car les messages à caractère sexuel n'incluant que du texte étaient également considérés, et les messages textes à caractère sexuel étaient plus fréquents que les images⁶¹. Cette étude ne distingue pas entre les contenus reçus sollicités et non sollicités.

Pour le fait d'envoyer sa propre image, sans différence entre les filles et les garçons, 7% des jeunes de notre étude ont rapporté l'avoir déjà fait. Ce résultat est plus élevé que les 2% des 12-13 ans et les 5% des 14-15 ans rapportés dans la dernière étude suisse JAMES de 2018⁹. Vu les controverses autour de la définition et des mesures autour de la pratique du sexting⁶¹, il se peut que ces différences s'expliquent par des différences dans la conceptualisation. L'étude JAMES parle de photos et vidéos érotiques ou aguicheuses. Il se peut également que la pratique ait augmenté en deux ans, une tendance qui a déjà été relevée entre 2014 et 2018 dans le cadre des trois études JAMES^{9, 68, 69}. Dans l'étude européenne EU Kids⁹⁸ menée entre 2017 et 2019, entre 0% et 13% des 12-14 ans selon le pays ont rapporté avoir déjà envoyé un message à caractère sexuel, la Suisse se situant à 5%. Notre résultat est donc supérieur à ce qui a été trouvé dans cette étude. Dans plusieurs pays, y compris en Suisse, l'article sur la pornographie (article 197 du Code Pénal Suisse) est mentionné dans le cadre du sexting lorsque la personne qui se trouve sur l'image ou celle qui la reçoit est âgée de moins de 16 ans. Néanmoins, nos résultats démontrent que trois quarts des images envoyées contiennent des personnes en position suggestive habillée ou partiellement nue (sous-vêtements par exemple). Si selon la jurisprudence un des critères pour qualifier un contenu de pornographique est celui que la représentation insiste sur les parties génitales (arrêt du tribunal fédéral (ATF) 117 IV 452), elle considère aussi qu'un tel contenu peut appeler à une interprétation (ATF 128 IV 260) laissant au juge le défi d'évaluer les contenus au cas par cas. Cette interprétation n'est ainsi pas aisée vu le caractère plutôt suggestif de ce genre de contenu que nos résultats semblent démontrer.

Au total, 5% des jeunes de notre étude ont déjà partagé une image à caractère sexuel d'une autre personne sans son consentement. Tout comme l'enquête nationale portant sur la sexualité des

jeunes en 2017⁹⁹, les garçons sont deux fois plus nombreux à rapporter cette action que les filles (7% vs. 3.3%). Dans près de 3 cas sur 4, la personne était personnellement connue démontrant que cette pratique se fait entre pairs et dans un contexte proche. La principale motivation pour avoir partagé l'image d'une autre personne sans son consentement était *pour rire*, comme il a été relevé dans d'autres études^{58, 100}. Alors que les médias parlent davantage de *revenge porn*¹⁰¹, soit le fait de partager dans le but de se venger lors d'une rupture, il semblerait que faire du mal à une personne ne soit pas la première motivation, même si un biais de désirabilité sociale ne peut pas être totalement écarté. La motivation *Pour rire* pourrait également être considérée dans une perspective semblable à celle de l'intimidation. En effet, un intimidateur agit très souvent comme tel pour faire rire ses pairs.

Par rapport à l'intimidation, en comparaison à l'étude menée auprès des 11^{ème} année dans le canton de Vaud en 2014⁶⁶ qui avait relevé un taux de 3.7% de victimes, notre étude démontre une légère augmentation avec 5.2%. Si le pourcentage des filles est exactement le même entre 2014 et 2020 (4.5%), une augmentation des victimes garçons a été relevée par notre étude, avec des pourcentages qui ont doublé en 6 ans (2.8% en 2014 vs 5.8% en 2020). Par rapport à l'étude européenne EU Kids menée entre 2017 et 2019 auprès des 9-16 ans⁹⁸, notre taux est très semblable à celui trouvé pour la Suisse (5%) et se situe plutôt dans la moyenne par rapport aux autres pays dont les taux varient entre 1% et 13%.

Finalement, pour les jeux *free-to-play* qui sont des jeux gratuits dans lesquels il est possible de payer à un moment donné pour avancer ou améliorer le jeu, 66% des jeunes interrogé-e-s dans le cadre de notre étude ont rapporté avoir joué à ce type de jeux au cours des 12 derniers mois, avec une grande différence entre les filles (51%) et les garçons (80%). Dans l'étude que nous avons menée auprès de jeunes en formation post-obligatoire à Fribourg durant l'année scolaire 2018-2019¹⁰² (moyenne d'âge de 19.4 ans), le taux était inférieur avec 45% de jeunes (41% de filles et 50% de garçons). De même, si dans notre étude plus de la moitié de ces joueurs ont déjà dépensé de l'argent réel pour un tel jeu, seulement 21% des jeunes issus de l'étude fribourgeoises l'avaient fait. Un tel écart peut également être relevé pour les *loot boxes* avec 23% des jeunes de notre étude qui ont rapporté avoir déjà dépensé de l'argent réel pour en acheter contre seulement 8% dans l'enquête fribourgeoise. Par rapport à ces *loot boxes*, il existe vraisemblablement un lien avec l'explosion du jeu Fortnite[®] chez les plus jeunes en 2018, un jeu dans lequel les *loot boxes* pouvaient s'acheter.

6.2 Comparaison 2012-2020

Comparées à 2012, les données récoltées en 2020 démontrent quelques différences quant aux thématiques consultées par les jeunes en terme de fréquence. Si les loisirs ont légèrement diminué (81% en 2012, 75% en 2020), les fréquences de consultation des autres thématiques ont augmenté, particulièrement les sites et applications de jeux, passant de 30% en 2012 à 46% en 2020.

Une légère différence a pu être constatée par rapport aux filtres parentaux passant de 17.3% en 2012 à 24.5% en 2020. Néanmoins, en 2012, la question était posée uniquement pour les ordinateurs, alors qu'en 2020 nous avons fait référence aux sites Internet de manière générale. De

plus, en 2020, nous avons également demandé si les parents utilisaient un appareil ou une application pour limiter la durée passée sur Internet ou devant un écran et c'est 38% des parents qui ont admis recourir à ce genre de moyens.

Les règles parentales ont légèrement augmenté entre 2012 et 2020 concernant le temps passé sur Internet, particulièrement celles concernant la durée (*Parents autorisent à aller sur Internet aussi longtemps que souhaité*) passant de 27.6% en 2012 à 35.5% en 2020. Néanmoins, en terme de score total permettant d'évaluer l'utilisation de règles strictes, pratiquement aucune différence n'a été relevée entre 2012 (16.9 [de 6 à 30]) et 2020 (16.5 [de 6 à 30]). Pour les règles concernant le contenu, si une légère augmentation entre 2012 et 2020 peut se voir pour les règles prises individuellement, le score total semble avoir baissé en 2020 (8.4 contre 9.9 [de 3 à 15] en 2012) démontrant une baisse générale des règles concernant le contenu sur Internet. Finalement, par rapport à la fréquence de communication avec les parents à propos d'Internet, nous avons pu relever une augmentation entre 2012 et 2020 concernant les discussions sur le temps passé sur Internet passant de 9.7% à 17.0%. Une légère augmentation a également pu être relevée par rapport aux discussions portant sur les personnes avec qui les jeunes discutent sur le sujet d'Internet, passant de 13.6% à 15.8%. En revanche, aucune différence n'a été relevée quant aux discussions sur ce que l'enfant fait sur Internet de manière générale avec 13% en 2012 et 2020. A noter que, du point de vue des enfants, les règles et les discussions sur l'utilisation d'Internet restent minoritaires, particulièrement en termes de contenu.

Le nombre d'utilisateur·trice·s problématiques d'Internet n'a quasiment pas évolué en 8 ans passant de 11.7% en 2012 à 11.2% en 2020, alors qu'il y a eu une augmentation et une généralisation significatives des appareils permettant d'être connecté·e. Ces résultats semblent indiquer que le fait d'avoir plus facilement accès à Internet et de passer davantage de temps connecté n'engendreraient pas un usage plus problématique.

7 Conclusions

La limite des deux heures d'écran par jour est largement dépassée et la limite de 4 heures par jour proposée par Berchtold et al.⁸² semble être plus en concordance avec les besoins actuels des jeunes. Aussi, les enfants sont amenés à utiliser de plus en plus Internet et les écrans dans le cadre de l'école. Ainsi, même si 4 heures par jour peuvent être considérées comme une limite du point de vue de la santé, elles peuvent être encore insuffisantes par rapport aux besoins actuels des jeunes.

Comme amplement décrit dans la littérature, bien que le temps passé devant les écrans soit similaire entre garçons et filles, les activités continuent à être différentes : les réseaux sociaux pour les filles, les jeux pour les garçons.

Bien que seulement un jeune sur neuf présente un usage problématique d'Internet et un sur cinq du smartphone, ils-elles sont un tiers à considérer qu'ils-elles les utilisent de manière excessive. Une étude plus approfondie de cette perception devrait être menée pour comprendre pourquoi les jeunes considèrent que leur utilisation est excessive et le décalage qui semble exister avec les tests qui mesurent un usage problématique.

Même si les parents déclarent des taux d'utilisation problématique d'Internet et du smartphone bien plus bas que leurs enfants, un sur cinq se considèrent comme des mauvais exemples pour leurs enfants par rapport à l'utilisation des médias.

À peu près la moitié des jeunes dorment avec leur smartphone à portée de mains et ne l'éteignent pas. Bien que les smartphones soient connus pour être utilisés comme réveils, le fait qu'un tiers des jeunes se réveille parfois en pleine nuit pour le regarder indique la nécessité de laisser l'appareil hors de portée la nuit.

De manière similaire, trois jeunes sur quatre indiquent faire leurs devoirs avec leur smartphone à côté d'eux. Il serait important que le temps dédié aux tâches scolaires à la maison soit une période sans smartphone. D'ailleurs, un bon nombre d'entre eux pensent que l'interdiction des smartphones pendant les heures de cours est une mesure utile.

Comme déjà démontré dans de nombreuses études, les règles et préoccupations parentales se focalisent surtout sur la durée du temps passé devant les écrans et peu sur le contenu. De plus, les jeunes rapportent que les règles imposées sont souvent peu strictes ou fréquentes. Par contre, les parents semblent imposer ces règles de manière plus stricte aux filles qu'aux garçons.

Il est intéressant de constater que, comparativement à l'étude de 2012, les parents se sentent plus à l'aise de parler d'Internet avec leurs enfants. Le fait qu'avec le temps les parents deviennent de plus en plus des natifs numériques pourrait expliquer ce changement. Cependant, de manière générale, les pourcentages restent bas, démontrant le besoin de les tenir informés et de les soutenir.

L'immense majorité des jeunes sont inscrits sur au moins un réseau social. Depuis 2012, il y a eu des changements par rapport aux réseaux utilisés et, pour les jeunes de cette tranche d'âge,

Facebook est dorénavant clairement en retrait. Presque tous les jeunes utilisent l'application WhatsApp, bien qu'elle soit interdite aux moins de 16 ans. Les parents rapportent les mêmes pourcentages, ce qui démontre que les jeunes l'utilisent en toute connaissance de leurs parents. Ceci prouve que certaines interdictions non seulement ne sont pas appliquées mais semblent être inutiles. Des discussions sur l'utilisation et les risques de ce type d'application auraient, probablement, plus d'effet.

Pour les jeunes, la communication avec les ami.e.s est le principal point positif d'Internet. Ceci ne fait que confirmer l'importance des ami.e.s (du groupe) à cet âge.

Parmi les nouvelles pratiques apparues ces dernières années ou amplifiées par les avancées technologiques, le partage de contenu à caractère sexuel est bien présent chez les jeunes de cet âge-là. Même si les taux d'envoi restent relativement bas, il semble qu'une augmentation se dessine. Au vu des conséquences d'une diffusion non consentie d'un tel contenu, le pourcentage relevé dans notre étude n'est pas à négliger. De plus, il faut garder à l'esprit que ce genre de questions peut mener à un biais de désirabilité sociale, les jeunes n'osant pas répondre honnêtement. Un grand nombre de jeunes ont également rapporté avoir reçu ce genre de contenu. Des études plus approfondies devraient être menées pour savoir comment est gérée une telle réception par les jeunes, notamment émotionnellement.

Au vu des pourcentages élevés, les transactions effectuées dans le cadre des jeux (*free-to-play*, *loot box*) doivent également faire partie des problématiques à suivre.

Finalement, même si l'accès à Internet en 2020 est beaucoup plus facile qu'en 2012, le taux d'utilisateur·trice·s problématiques n'a pas varié. Les jeunes ont intégré Internet dans leur quotidien, mais semblent, pour la grande majorité, le gérer sans problème. Il s'agirait également de déterminer si les questions utilisées dans le cadre des outils à disposition pour évaluer un usage excessif sont adaptées aux jeunes et à la société actuelle. En effet, cette étude a également démontré un écart entre ces évaluations et la perception des jeunes sur leur propre utilisation signifiant, possiblement, que les jeunes considèrent un usage excessif d'une autre manière ou sur d'autres éléments.

8 Références

- 1 Ballarotto G, Volpi B, Marzilli E, Tambelli R. Adolescent Internet Abuse: A Study on the Role of Attachment to Parents and Peers in a Large Community Sample. *Biomed Research International*. 2018.
- 2 Paul B, Bryant JA. Adolescents and the internet. *Adolesc Med Clin*. 2005;16(2):413-26, x.
- 3 Pacheco E, Melhuish N. New Zealand's teens' digital profile: a factsheet. In: Netsafe, editor. Wellington, New Zealand: Netsafe; 2018. p. 7. Available from: https://www.netsafe.org.nz/wp-content/uploads/2018/02/NZ-teens-digital-profile_factsheet_Feb-2018.pdf
- 4 Indicateurs de la société de l'information [database on the Internet]. OFS. 2017 [cited 22.8.2017]. Available from: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/culture-medias-societe-information-sport.gnpdetail.2017-0646.html>.
- 5 Archimi A, Eichenberger Y, Kretschmann A, Delgrande Jordan M. Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse. Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps. Lausanne: Addiction Suisse, 2016 Mars 2016 Rapport de Recherche No 78). Available from: http://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_316.pdf
- 6 Heeg R, Steiner O. Always on. Comment les jeunes vivent-ils la connexion permanente? Bern: Département fédéral de l'intérieur (DFI), 2019 Août 2019 Available from: https://www.ekki.admin.ch/fileadmin/user_upload/ekki/02publikationen/Berichte/f_2019_CFEJ_Always_On.pdf
- 7 Guan SS, Subrahmanyam K. Youth Internet use: risks and opportunities. *Curr Opin Psychiatry*. 2009;22(4):351-6.
- 8 Piguet C, Berchtold A, Zimmerman G, Suris JC. Rapport final de l'étude longitudinale Ado@internet.ch. Lausanne: IUMSP, 2016 Janvier 2016. (Raisons de Santé 255). Available from: <https://www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/publications/raisons-sante/raisons-sante-255>
- 9 Suter L, Waller G, Bernath J, Külling C, Willemsse I, Süss D. JAMES - Jeunes, activités, médias - enquête Suisse. Zurich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, 2018 Available from: https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/Rapport_JAMES_2_018.pdf
- 10 Anderson M, Jiang J. Teens, Social Media & Technology 2018. Pew Research Center, 2018 MAY 31, 2018 Available from: http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2018/05/31102617/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- 11 Mascheroni G, Cuman A. Net Children Go Mobile: Final report. . Milano: Educatt, 2014 Available from: <http://netchildrengomobile.eu/reports/>
- 12 Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *J Behav Addict*. 2015;4(4):299-307.
- 13 Middaugh E, Clark LS, Ballard PJ. Digital Media, Participatory Politics, and Positive Youth Development. *Pediatrics*. 2017;140(Suppl 2):S127-S31.
- 14 Kim Y, Park JY, Kim SB, Jung IK, Lim YS, Kim JH. The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutr Res Pract*. 2010;4(1):51-7.
- 15 Gamble AL, D'Rozario AL, Bartlett DJ, Williams S, Bin YS, Grunstein RR, et al. Adolescent sleep patterns and night-time technology use: results of the Australian Broadcasting Corporation's Big Sleep Survey. *PLoS One*. 2014;9(11):e1111700.
- 16 Yang J, Guo Y, Du X, Jiang Y, Wang W, Xiao D, et al. Association between Problematic Internet Use and Sleep Disturbance among Adolescents: The Role of the Child's Sex. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(12).
- 17 Liu TC, Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo DA, Potenza MN. Problematic Internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. *J Clin Psychiatry*. 2011;72(6):836-45.
- 18 Belanger RE, Akre C, Berchtold A, Michaud PA. A U-shaped association between intensity of Internet use and adolescent health. *Pediatrics*. 2011;127(2):e330-5.
- 19 Vandelanotte C, Sugiyama T, Gardiner P, Owen N. Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: cross-sectional study. *J Med Internet Res*. 2009;11(3):e28.

- 20 Lajunen HR, Keski-Rahkonen A, Pulkkinen L, Rose RJ, Rissanen A, Kaprio J. Are computer and cell phone use associated with body mass index and overweight? A population study among twin adolescents. *BMC Public Health*. 2007;7:24.
- 21 Kim JH, Lau CH, Cheuk KK, Kan P, Hui HL, Griffiths SM. Brief report: Predictors of heavy Internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *J Adolesc*. 2010;33(1):215-20.
- 22 Garcia JM, Sirard JR, Whaley DE, Rice DJ, Baker K, Weltman A. The Influence of Friends and Psychosocial Factors on Physical Activity and Screen Time in Normal and Overweight Adolescents: A Mixed-Methods Analysis. *Am J Health Promot*. 2018;890117118771313.
- 23 Kim JY. The nonlinear association between Internet using time for non-educational purposes and adolescent health. *J Prev Med Public Health*. 2012;45(1):37-46.
- 24 Poulain T, Peschel T, Vogel M, Jurkutat A, Kiess W. Cross-sectional and longitudinal associations of screen time and physical activity with school performance at different types of secondary school. *BMC Public Health*. 2018;18(1):563.
- 25 Siomos K, Floros G, Fisoun V, Evaggelia D, Farkonas N, Sergeantani E, et al. Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2012;21(4):211-9.
- 26 Stavropoulos V, Alexandraki K, Motti-Stefanidi F. Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *J Adolesc*. 2013;36(3):565-76.
- 27 Johansson A, Gotestam KG. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scand J Psychol*. 2004;45(3):223-9.
- 28 van den Eijnden RJ, Spijkerman R, Vermulst AA, van Rooij TJ, Engels RC. Compulsive internet use among adolescents: bidirectional parent-child relationships. *J Abnorm Child Psychol*. 2010;38(1):77-89.
- 29 Donald JN, Ciarrochi J, Parker PD, Sahdra BK. Compulsive internet use and the development of self-esteem and hope: a four-year longitudinal study. *Journal of Personality*. 2019:1-15.
- 30 Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen SH, Chung WL, Chen CC. Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2008;62(1):9-16.
- 31 Lau JTF, Wu AMS, Gross DL, Cheng KM, Lau MMC. Is Internet addiction transitory or persistent? Incidence and prospective predictors of remission of Internet addiction among Chinese secondary school students. *Addict Behav*. 2017;74:55-62.
- 32 Lin CH, Lin SL, Wu CP. The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Adolescence*. 2009;44(176):993-1004.
- 33 McNicol ML, Thorsteinsson EB. Internet Addiction, Psychological Distress, and Coping Responses Among Adolescents and Adults. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2017;20(5):296-304.
- 34 Shek DTL, Zhu X, Dou D. Influence of Family Processes on Internet Addiction Among Late Adolescents in Hong Kong. *Front Psychiatry*. 2019;10:113.
- 35 Tang CSK, Wu AMS, Yan ECW, Ko JHC, Kwon JH, Yogo M, et al. Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: a 7-country/region comparison. *Public Health*. 2018;165:16-25.
- 36 Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Filippopoulou A, Tounissidou D, Freskou A, et al. Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *Eur J Pediatr*. 2009;168(6):655-65.
- 37 Hokby S, Hadlaczky G, Westerlund J, Wasserman D, Balazs J, Germanavicius A, et al. Are Mental Health Effects of Internet Use Attributable to the Web-Based Content or Perceived Consequences of Usage? A Longitudinal Study of European Adolescents. *JMIR Ment Health*. 2016;3(3):e31.
- 38 Lei L, Wu Y. Adolescents' paternal attachment and Internet use. *Cyberpsychol Behav*. 2007;10(5):633-9.
- 39 Wu CY, Lee MB, Liao SC, Ko CH. A nationwide survey of the prevalence and psychosocial correlates of internet addictive disorders in Taiwan. *J Formos Med Assoc*. 2019;118(1 Pt 3):514-23.
- 40 Hermida M. EU Kids Online: Suisse 2019. Goldau: Haute école pédagogique du canton de Schwyz; 2019. Available from: http://www.eukidsonline.ch/files/190515_Infografik_EU-Kids_FR_RZ.pdf
- 41 Genner S, Suter L, Waller G, Schoch P, Willemsse I, Süss D. Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2017. Zurich: ZHAW, 2017 Available from: https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/mike/Bericht_MIKE-Studie_2017_V2.pdf

- 42 Odgers C. Smartphones are bad for some teens, not all. *Nature*. 2018;554(7693):432-4.
- 43 Valkenburg PM, Peter J. Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*. 2009;18(1):1-5.
- 44 Campbell AJ, Cumming SR, Hughes I. Internet use by the socially fearful: addiction or therapy? *Cyberpsychol Behav*. 2006;9(1):69-81.
- 45 O'Keeffe GS, Clarke-Pearson K, Council on C, Media. The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*. 2011;127(4):800-4.
- 46 Davis K. Young people's digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents' sense of identity. *Computers in Human Behavior*. 2013;29(6):2281-93.
- 47 Ziv I, Kiasi M. Facebook's Contribution to Well-being among Adolescent and Young Adults as a Function of Mental Resilience. *Journal of Psychology*. 2016;150(4):527-41.
- 48 Yamada M, Sekine M, Tatsuse T. Parental Internet Use and Lifestyle Factors as Correlates of Prolonged Screen Time of Children in Japan: Results From the Super Shokuiku School Project. *J Epidemiol*. 2018.
- 49 Hwang Y, Choi I, Yum JY, Jeong SH. Parental Mediation Regarding Children's Smartphone Use: Role of Protection Motivation and Parenting Style. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2017;20(6):362-8.
- 50 Boniel-Nissim M, Tabak I, Mazur J, Borraccino A, Brooks F, Gommans R, et al. Supportive communication with parents moderates the negative effects of electronic media use on life satisfaction during adolescence. *Int J Public Health*. 2015;60(2):189-98.
- 51 Richards R, McGee R, Williams SM, Welch D, Hancox RJ. Adolescent screen time and attachment to parents and peers. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2010;164(3):258-62.
- 52 Association AP. Stress in America: coping with change (Part 2). American Psychological Association, 2017 02.23.2017 Available from: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/technology-social-media.PDF>
- 53 Piguet C, Barrense-Dias Y, Ramelet AS, Suris JC. Monitoring screen use: a qualitative exploration of family strategies in Swiss homes. *Int J Adolesc Med Health*. 2017.
- 54 Dowdell EB. Use of the Internet by parents of middle school students: internet rules, risky behaviours and online concerns. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2013;20(1):9-16.
- 55 Nash AA, Britto MT, Lovell DJ, Passo MH, Rosenthal SL. Substance use among adolescents with juvenile rheumatoid arthritis. *Arthritis Care Res*. 1998;11(5):391-6.
- 56 Schofield Clark L. Digital media and the generation gap. *Information, Communication & Society*. 2009;12(3):388-407.
- 57 L'éducation numérique et la formation professionnelle au coeur de la rentrée scolaire vaudoise 2018. Actualités [serial on the Internet]. 2018: Available from: <https://www.vd.ch/toutes-les-actualites/news/leducation-numerique-et-la-formation-professionnelle-au-coeur-de-la-rentree-scolaire-vaudoise-2018/>.
- 58 Barrense-Dias Y, Akre C, Audersert D, Leeners B, Morselli D, Suris JC. Nonconsensual sexting: characteristics and motives of youths who share received-intimate content without consent. *Sexual Health*. (in press).
- 59 Barrense-Dias Y, Akre C, Leeners B, Morselli D, Suris JC. Sexting that goes wrong: characteristics and motives of youths who share received intimate content with others. *Journal of Adolescent Health*. 2019;64(Supplement 1):S139-S40.
- 60 Barrense-Dias Y, Akre C, Suris JC, Berchtold A. Opinions of Adolescents on Prevention Related to Sexting: a Q-Methodology Study. *Sexuality Research and Social Policy*. 2020.
- 61 Barrense-Dias Y, Berchtold A, Suris JC, Akre C. Sexting and the Definition Issue. *J Adolesc Health*. 2017.
- 62 Giralt S, Muller KW, Beutel ME, Dreier M, Duvén E, Wolfing K. Prevalence, risk factors, and psychosocial adjustment of problematic gambling in adolescents: Results from two representative German samples. *J Behav Addict*. 2018;7(2):339-47.
- 63 Gonzalez-Roz A, Fernandez-Hermida JR, Weidberg S, Martinez-Loredo V, Secades-Villa R. Prevalence of Problem Gambling Among Adolescents: A Comparison Across Modes of Access, Gambling Activities, and Levels of Severity. *J Gambli Stud*. 2017;33(2):371-82.
- 64 Jadambaa A, Thomas HJ, Scott JG, Graves N, Brain D, Pacella R. Prevalence of traditional bullying and cyberbullying among children and adolescents in Australia: A systematic review and meta-analysis. *Aust N Z J Psychiatry*. 2019;53(9):878-88.

- 65 Przybylski AK, Bowes L. Cyberbullying and adolescent well-being in England: a population-based cross-sectional study. *Lancet Child Adolesc Health*. 2017;1(1):19-26.
- 66 Lucia S, Stadelmann S, Ribeaud D, J-P. G. Enquêtes populationnelles sur la victimisation et la délinquance chez les jeunes dans le canton de Vaud. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 2015. (Raisons de santé 250). Available from: https://www.iumsp.ch/Publications/pdf/rds250_fr.pdf
- 67 Van Ouytsel J, Walrave M, Ponnet K. Adolescent Sexting Research: The Challenges Ahead. *JAMA Pediatr*. 2018;172(5):405-6.
- 68 Waller G, Willemse I, Genner S, Suter L, Süss D. JAMES-Jeunes, activités, médias-enquête Suisse. Zurich: Zurich School of Applied Psychology (ZHAW), 2016 Available from: https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2016/Rapport_JAMES_2016.pdf
- 69 Willemse I, Waller G, Genner S, Suter L, Oppliger S, Huber A-L, et al. JAMES-Jeunes, activités, médias-enquête Suisse Zurich: Haute Ecole des Sciences appliquées de Zurich (ZHAW), 2014 Available from: <https://www.swisscom.ch/content/dam/swisscom/fr/about/responsabilite/competencesmedias/james/documents/Rapport-JAMES-2014.pdf>
- 70 Willemse I, Waller G, Süss D, Genner S, Huber A. JAMES-Jeunes, activités, médias-enquête Suisse. Zurich: Zurich University of Applied Sciences, 2012 Contract No.: 5 March 2015 Available from: http://psychologie.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/psychologie/Downloads/Forschung/JAMES/JAMES_2013/Rapport_JAMES_2012.pdf
- 71 Allami Y, Vitaro F, Brendgen M, Carboneau R, Tremblay RE. Identifying at-risk profiles and protective factors for problem gambling: A longitudinal study across adolescence and early adulthood. *Psychol Addict Behav*. 2018;32(3):373-82.
- 72 Kim HS, Wohl MJ, Salmon MM, Gupta R, Derevensky J. Do Social Casino Gamers Migrate to Online Gambling? An Assessment of Migration Rate and Potential Predictors. *J Gambli Stud*. 2015;31(4):1819-31.
- 73 Hibell B, Guttormsson U, Ahlström S, Balakireva O, Bjarnason T, Kokkevi A, et al. The 2007 ESPAD Report. Substance Use Among Students in 35 European Countries. Stockholm: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN), 2009 Available from: http://www.espad.org/sites/espad.org/files/The_2007_ESPAD_Report-FULL_091006.pdf
- 74 Pawlikowski M, Altstötter-Gleich C, Brand M. Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*. 2013;29(3):1212-23.
- 75 Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One*. 2013;8(12):e83558.
- 76 Lopez-Fernandez O. Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addict Behav*. 2017;64:275-80.
- 77 Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*. 2013;8(2):e56936.
- 78 Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*. 2000;320(7244):1240-3.
- 79 Allgaier A-K, Pietsch K, Frühe B, Prast E, Sigl-Glückner J, Schulte-Körne G. Depression in pediatric care: is the WHO-Five Well-Being Index a valid screening instrument for children and adolescents? *General Hospital Psychiatry*. 2012;34(3):234-41.
- 80 Henkel V, Mergl R, Kohnen R, Maier W, Moller HJ, Hegerl U. Identifying depression in primary care: a comparison of different methods in a prospective cohort study. *BMJ*. 2003;326(7382):200-1.
- 81 Brisson-Boivin K. Le bien-être numérique des familles canadiennes. Ottawa: HabiloMédias, 2018 Available from: <https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/publication-report/full/numerique-familles-canadiennes.pdf>
- 82 Berchtold A, Akre C, Barrense-Dias Y, Zimmermann G, Surís J-C. Daily internet time: towards an evidence-based recommendation? *European Journal of Public Health*. 2018;28(4):647-51.
- 83 AAP. American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics*. 2001;107(2):423-6.
- 84 Council on Communications and Media. Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics*. 2013;132(5):958-61.

- 85 Robb MB. Screens and sleep. The new normal: Parents, teens, screens, and sleep in the United States. San Fransisco, CA: Common Sense Media, 2019 Available from: <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2019-new-normal-parents-teens-screens-and-sleep-united-states.pdf>
- 86 Arora T, Broglia E, Thomas GN, Taheri S. Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Med.* 2014;15(2):240-7.
- 87 Schweizer A, Berchtold A, Barrense-Dias Y, Akre C, Suris JC. Adolescents with a smartphone sleep less than their peers. *Eur J Pediatr.* 2017;176(1):131-6.
- 88 Becker SP, Langberg JM, Byars KC. Advancing a biopsychosocial and contextual model of sleep in adolescence: a review and introduction to the special issue. *J Youth Adolesc.* 2015;44(2):239-70.
- 89 Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Med.* 2010;11(8):735-42.
- 90 David P, Kim J-H, Brickman JS, Ran W, Curtis CM. Mobile phone distraction while studying. 2015;17(10):1661-79.
- 91 REFORM, Institut de sociologie de l'Université Libre de Bruxelles. SMART.USE: Enquête sur l'usage du smartphone auprès de 1.589 jeunes en Fédération Wallonie-Bruxelles. Bruxelles: REFORM, 2016 Available from: <https://reform.be/Wordpress/wp-content/uploads/2019/01/ReForm-Enquête-Smartphones-2016-WEB.pdf>
- 92 Suris JC, Akre C, Berchtold A, Fleury-Schubert A, Michaud PA, Zimmermann G. Ado@Internet.ch: usage d'Internet chez les adolescents vaudois. Lausanne: Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive; 2012.
- 93 Wolak J, Mitchell K, Finkelhor D. Unwanted and Wanted Exposure to Online Pornography in a National Sample of Youth Internet Users. 2007;119(2):247-57.
- 94 Wolak J, Mitchell KJ, Finkelhor D. Online Victimization of Youth: Five Years Later. 2006.
- 95 Van Ouytsel J, Punyanunt-Carter NM, Walrave M, Ponnet K. Sexting within young adults' dating and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology.* 2020.
- 96 Hayes RM, Dragiewicz M. Unsolicited dick pics: Erotica, exhibitionism or entitlement? *Women's Studies International Forum.* 2018;71:114-20.
- 97 Johnson M, Mishna F, Okumu M, Daciuk J. Non-Consensual Sharing of Sexts: Behaviours and Attitudes of Canadian Youth. Ottawa: MediaSmarts, 2018 Available from: <https://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/publication-report/full/sharing-of-sex-ts.pdf>
- 98 Smahel D, Machackova H, Mascheroni G, Dedkova L, Staksrud E, Ólafsson K, et al. EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*, 2020 Available from: <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>
- 99 Barrense-Dias Y, Akre C, Berchtold A, Leeners B, Morselli D, Suris JC. Sexual health and behavior of young people in Switzerland. Lausanne: IUMSP, 2018. (Raisons de Santé 291). Available from: https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_ADC508C2AA4F.P001/REF
- 100 Clancy EM, Klettke B, Hallford DJ. The dark side of sexting – Factors predicting the dissemination of sexts. *Computers in Human Behavior.* 2019;92:266-72.
- 101 Walker K, Sleath E. A systematic review of the current knowledge regarding revenge pornography and non-consensual sharing of sexually explicit media. *Aggression and Violent Behavior.* 2017;36:9-24.
- 102 Barrense-Dias Y, Berchtold A, Suris JC. La problématique des jeux d'argent chez les jeunes du canton de Fribourg 2018-2019 : résultats transversaux et longitudinaux Lausanne: Unisanté Centre universitaire de médecine générale et santé publique, 2019 Available from: <http://wp.unil.ch/generationfree/files/2019/10/Rapport-T4.pdf>

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne