



# Écrans, Internet et réseaux sociaux chez les élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg en 2018

## Chiffres clés



## Généralités

Les écrans et Internet sont désormais omniprésents dans le quotidien des jeunes adolescent·e·s, qu'il s'agisse de se divertir, communiquer, s'informer ou apprendre. Hormis leurs nombreux avantages, ils présentent aussi, dans certaines conditions d'usage, des risques pour leur santé physique et psychique et leur développement.

La [Plateforme nationale Jeunes et médias](#) recommande entre autres aux parents de veiller à une organisation équilibrée du temps libre de leur enfant entre activités «online» et «offline», de fixer avec lui des règles pour la durée resp. des périodes d'usage des écrans et pour les contenus – en adaptant celles-ci à son stade de développement –, de montrer l'exemple et de l'accompagner dans le monde digital tout en lui donnant petit à petit davantage d'autonomie.

## Activités sur écran durant le temps libre

En 2018 dans le canton de Fribourg, regarder la télévision, des vidéos et d'autres formes de divertissement est le type d'activités sur écran auquel les 11 à 15 ans consacrent le plus de temps, aussi bien les jours d'école que ceux du week-end. Et quel que soit le type d'activités, le temps dédié aux écrans est bien plus élevé les jours du week-end que les jours d'école.

Alors que le temps consacré aux jeux vidéo est nettement plus élevé chez les garçons que chez les filles, ces dernières dédient plus de temps que les garçons aux autres activités digitales (p. ex. réseaux sociaux, surfer sur Internet et devoirs). Il ne semble en revanche pas y avoir de différence notable s'agissant du visionnage de programmes télévisés, vidéos, etc.

## Parler de ses secrets, sentiments et soucis

En 2018, la vaste majorité des 11 à 15 ans préfère la communication face à face pour parler de ses secrets, sentiments resp. soucis.

Certain·e·s ont toutefois une préférence pour les interactions sociales en ligne. Chez les 15 ans p. ex., 24.8% des garçons et 34.2% des filles sont d'accord ou tout à fait d'accord avec l'affirmation selon laquelle il est pour eux-elles plus facile de parler de leurs sentiments en ligne qu'en personne. C'est moins le cas pour les soucis (G:16.6%; F: 23.7%) et pour les secrets (G:11.7%; F: 15.1%). À noter que la préférence pour les interactions sociales en ligne tend à augmenter entre les 11 ans et les 15 ans et qu'elle est plus répandue chez les filles.

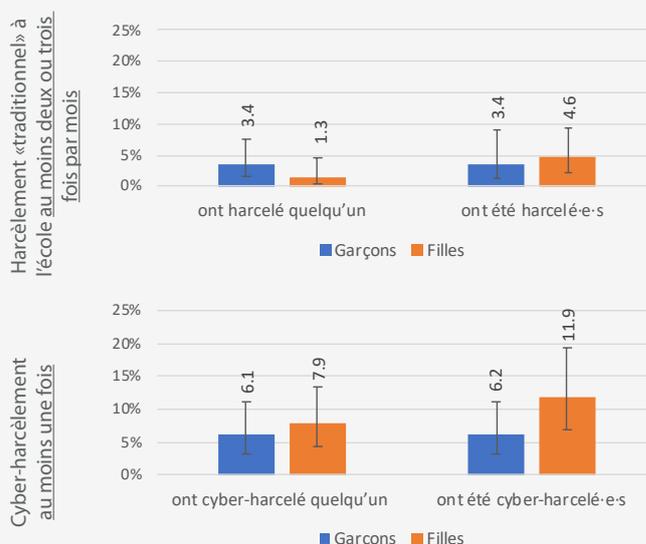
## Harcèlement « traditionnel » et cyber-harcèlement

Le harcèlement « traditionnel » couvre des actes comme embêter, dire des choses méchantes ou exclure de manière répétée et sur la durée. Ainsi, dans le cadre de l'étude HBSC, il y a **harcèlement « traditionnel »** si les actes ont été commis ou subis au moins 2 ou 3 fois par mois dans les derniers mois.

En 2018, env. 5% des 11 à 15 ans ont dit avoir été victimes de harcèlement « traditionnel » à l'école dans les derniers mois. Cela concerne p.ex. 5.9% des garçons et 5.3% des filles de 11 ans ainsi que 6.2% des garçons et 7.5% des filles de 13 ans (15 ans: voir figure). La part des victimes est à peu près aussi élevée chez les filles que chez les garçons et ne varie pas de façon linéaire selon l'âge.

Par ailleurs, env. 2% des 11 à 15 ans ont dit avoir été auteur·e·s de harcèlement « traditionnel » à l'école dans les derniers mois. Il s'agit p. ex. de 5.9% des garçons et d'env. 1% des filles de 11 ans ainsi que de moins de 1% des garçons et des filles de 13 ans (15 ans: voir figure). La part des auteur·e·s paraît plus grande parmi les garçons que parmi les filles dans la plupart des groupes d'âge et ne varie pas de façon linéaire selon l'âge.

## Parts d'auteur·e·s et de victimes de (cyber-)harcèlement au cours des derniers mois chez les 15 ans, selon le sexe (HBSC FR 2018)



Lorsque le harcèlement passe par les canaux numériques, il peut p. ex. prendre la forme de messages ou posts méchants ou menaçants, de pages Internet moqueuses et de photos peu flatteuses mises en ligne ou partagées sans l'accord de la personne concernée. Un seul de ces actes peut se propager de façon virale, laisser des traces « en ligne » et poursuivre la victime de façon tenace. C'est pourquoi un acte commis une unique fois peut avoir des conséquences négatives sur le long terme pour la victime. Ainsi, dans le cadre de l'étude HBSC, on parle de **cyber-harcèlement** si l'acte s'est produit au moins une fois dans les derniers mois.

En 2018, env. 10% des 11 à 15 ans ont dit avoir été cyber-harcelé-e dans les derniers mois. P. ex., 5.3% des garçons et des filles de 11 ans ainsi que 4.5% des garçons et 12.7% des filles de 13 ans en ont été victimes (15 ans: voir figure). La part des victimes paraît plus grande parmi les filles que parmi les garçons chez les 13 et 15 ans. Elle tend en outre à s'accroître avec l'âge chez les filles.

En comparaison, la part des 11 à 15 ans qui ont dit avoir cyber-harcelé quelqu'un dans les derniers mois est deux fois moins élevée (env. 5%). P. ex., 2.4% des garçons et env. 1% des filles de 11 ans ainsi

que 3.4% des garçons et 3.1% des filles de 13 ans en ont été auteur-e-s (15 ans: voir figure). La part des auteur-e-s paraît moins grande parmi les filles que parmi les garçons chez les plus jeunes, mais pas chez les plus âgé-e-s. Il semble en outre augmenter avec l'âge, surtout chez les filles. A noter enfin que les victimes de harcèlement «traditionnel» sont plus victimes de cyber-harcèlement que les autres jeunes.

### Usage problématique des réseaux sociaux

Le tableau ci-dessous présente (pour les 15 ans uniquement) neuf signes pouvant évoquer des troubles<sup>1</sup> de l'utilisation des réseaux sociaux dans les 12 derniers mois.

En 2018, env. un tiers des 11 à 15 ans n'a mentionné aucun des neuf signes; env. un cinquième des 11 à 15 ans en a mentionné un, env. un-e sur dix en a mentionné deux et env. un quart en a mentionné trois à cinq. Enfin, env. 5% des 11 à 15 ans ont cité au moins six signes<sup>2</sup> (sur les neuf) et présenteraient, de ce fait, un usage problématique des réseaux sociaux, les filles paraissant davantage concernées que les garçons.

<sup>1</sup> Il n'existe pas à ce jour de diagnostic reconnu au niveau international pour des troubles liés à l'utilisation des réseaux sociaux.

<sup>2</sup> Seuil recommandé par le protocole de recherche international HBSC (Inchley et al., 2018).

### Parts des 15 ans qui ont répondu 'Oui' aux questions suivantes relatives aux réseaux sociaux et aux services de messagerie instantanée<sup>a</sup>, selon le sexe (HBSC FR 2018)

#### Au cours des 12 derniers mois, ...

es-tu souvent allé-e sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs ?	garçons	25.9%
	filles	41.9%
as-tu essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans réussir ?	garçons	17.5%
	filles	35.3%
t'es-tu régulièrement disputé-e avec d'autres personnes à cause de ton utilisation des réseaux sociaux ?	garçons	20.7%
	filles	27.8%
as-tu régulièrement remarqué que tu ne pouvais penser à rien d'autre qu'au moment où tu pourrais à nouveau utiliser les réseaux soc. ?	garçons	12.6%
	filles	27.3%
t'es-tu régulièrement senti-e mécontent-e car tu voulais passer plus de temps sur les réseaux sociaux ?	garçons	11.7%
	filles	21.3%

#### Au cours des 12 derniers mois, ...

t'es-tu souvent senti-e mal quand tu ne pouvais pas utiliser les réseaux sociaux ?	garçons	12.5%
	filles	24.5%
as-tu eu un conflit sérieux avec tes parents, frères ou sœurs à cause de ton utilisation des réseaux sociaux ?	garçons	12.4%
	filles	24.0%
as-tu régulièrement négligé d'autres activités (p. ex. loisirs, sport) car tu voulais utiliser les réseaux sociaux ?	garçons	9.7%
	filles	19.9%
as-tu régulièrement menti à tes parents ou à tes ami-e-s à propos du temps que tu passes sur les réseaux sociaux ?	garçons	15.6%
	filles	16.2%

Remarques : Source: 'The Social Media Disorder Scale' de van den Eijnden et collègues (2016)

<sup>a</sup> Réseaux sociaux : p. ex. Facebook, Instagram, Twitter ; services de messagerie instantanée : p. ex. WhatsApp, Snapchat.

### Où trouver des informations supplémentaires sur ce thème ?

Schneider, E., Masseroni, S., & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.

Delgrande Jordan, M., (2020). Ecrans, Internet et réseaux sociaux - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 114). Lausanne: Addiction Suisse.

État de Fribourg : [Stratégie cantonale de promotion de la santé et de prévention / Addiction : pour les personnes concernées et leur entourage](#)

[REPER : prévention et écrans](#)

### L'étude internationale «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Placée sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'étude HBSC est dédiée aux comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans. En 2018, elle a été menée pour la neuvième fois en Suisse dans des classes sélectionnées au hasard parmi les classes de 7<sup>ème</sup> à 11<sup>ème</sup> HarmoS. Les élèves remplissent un questionnaire anonyme et standardisé pendant une période de cours. L'enquête HBSC suisse est financée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la plupart des cantons. Elle est réalisée par Addiction Suisse. Pour l'étude cantonale fribourgeoise de 2018 (financée par le canton de Fribourg), 105 classes de 7<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup> années HarmoS ont été sélectionnées au hasard pour participer à l'enquête (taux de participation de 95.2%). La présente feuille-info se base sur les réponses de 1673 élèves du canton âgé-e-s de 11 à 15 ans ayant participé à l'enquête 2018 (et 1678 en 2014). Les résultats concernent principalement des sous-groupes d'âge et de sexe, p. ex. les filles de 15 ans ou garçons de 15 ans. Ainsi, en raison du relativement petit nombre de cas composant chacun de ces sous-groupes, il faut compter avec des marges d'erreurs relativement grandes lors de l'interprétation des résultats. Sur chaque barre des graphiques est représenté l'intervalle de confiance à 95% (IC 95%). Pour des raisons de lisibilité, seuls les résultats relatifs aux élèves de 15 ans sont présentés dans le tableaux et les graphiques.

### Contenu et design

Marina Delgrande Jordan, Sophie Masseroni

Addiction Suisse, Novembre 2020



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



ADDICTION SUISSE