Les Français « addicts » à leurs écrans ?

Afin de mieux comprendre les usages numériques des Français de plus de 15 ans et d'identifier ceux qui pourraient s'avérer problématiques, la MILDECA (mission interministerielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) a conçu avec Harris Interactive le Baromètre annuel sur les usages d'écrans. L'édition 2022 tient compte de l'actualité (effets de la fin des confinements, calendriers électoraux et crises à l'international) pour offrir un panorama complet de ces usages, afin d'accompagner la conception de politiques de prévention adaptées et basées sur des indicateurs objectifs.

La généralisation des usages des écrans se confirme en 2022, notamment chez les jeunes

Les résultats de cette seconde édition du Baromètre confirment la généralisation des usages numériques par les Français. Ils mettent en lumière certains usages intensifs notamment chez les plus jeunes, et permettent de quantifier des comportements potentiellement problématiques se rapprochant de conduites dites « addictives ».

Des activités en ligne différenciées selon les âges : recherche de divertissement pour les jeunes, source d'information pour les plus âgés

Les usages numériques se différencient dans leurs objectifs et leur intensité selon l'âge : si globalement les Français cherchent d'abord à se divertir (38%), à s'informer (32%) et à gérer des démarches administratives ou d'achat (12%), les jeunes recherchent avant tout du divertissement et les plus âgés de l'information. D'autre part, **les usagers quotidiens intensifs (plus de 4h/jour) sont globalement deux fois plus**

nombreux chez les 15-24 ans que chez leurs ainés.
Les achats en ligne sont en progression de 3 points. Il sera utile de suivre la part des acheteurs quotidiens et l'installation dans le temps de cette pratique (renforcée par la crise sanitaire), potentiellement à risque si elle témoigne d'achats compulsifs pouvant entrainer des difficultés financières et relationnelles.

Un ressenti émotionnel contrasté selon les activités numériques exercées
Les répondants déclarent, de façon assez stable entre 2021 et 2022, ressentir des émotions majoritairement positives devant leurs écrans. On observe une légère augmentation de ces ressentis positifs dans les cas de l'information en ligne et des achats en ligne (+ 3 points).
Néanmoins, l'anxiété et le stress sont ressentis par plus d'un quart des Français, notamment dans le cadre du travail en ligne qui cristallise majoritairement des émotions négatives (39% contre 30% des usagers travaillant en ligne ressentant des émotions positives dans ce cadre).

Des comportements numériques se rapprochant des conduites « addictives » se développent

Environ 1 Français sur 2 déclare passer plus de temps que prévu sur ses écrans, quel que soit le type d'activité.. Ce résultat est encore plus important chez les plus jeunes, notamment à l'heure du coucher. **Malgré une prise de conscience de ces pratiques excessives, plus de la moitié des répondants déclare ne pas parvenir à arrêter ses activités quand elle le souhaite**, particulièrement le jeu, le visionnage de vidéos et la communication (notamment via les réseaux sociaux) pour les plus jeunes.

On observe également une forte augmentation de la pratique des jeux d'argent et de hasard entre 2021 et 2022. Ainsi, 58% des

Français déclarent jouer en ligne alors qu'ils n'étaient que 49% en 2021 (+ 9 points).

Des pratiques mêlant conduites addictives avec et sans substances de plus en plus courantes

Il est à noter que plus d'un quart des répondants consomme plus de confiseries, sodas et snacks pendant ses activités numériques, ainsi que de tabac (11%) et d'alcool (7%). S'il s'agit pour ces derniers de chiffes stables, on observe une augmentation notable du snacking (51% des 15-24 ans en 2022 contre 41% en 2021). Ces résultats, confirmant les tendances observées en 2021, imposent une certaine vigilance quant à ces pratiques connexes.

Des outils de contrôle en ligne connus des parents et jugés efficaces, mais relativement peu mobilisés

Les outils de contrôle en ligne sont connus par les parents d'enfants mineurs (88%) et jugés plutôt efficaces (77% des parents aillant des enfants mineurs et identifiant ces outils). Cependant, seul un tiers d'entre-eux y fait effectivement appel. Ce résultat questionne l'appropriation des outils disponibles par les parents, afin de mettre en place une éducation à l'usage des écrans chez leurs enfants.

en cliquant le résumé des résultats en vidéo