



Qui sont nos ados ?

Les réseaux sociaux

LEVÉE D'EMBARGO IMMEDIATE

Sondage réalisé par

ODOXA pour

ACADOMIA

CONTACT ODOXA

Céline Bracq

Directrice générale

celine.bracq@odoxa.fr

Méthodologie



Recueil

Enquête réalisée par internet du **25 juin au 3 juillet 2025**.



Echantillon

Echantillon représentatif de **1 001 collégiens et lycéens scolarisés de la 6^{ème} à la terminale**.

La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge et niveau d'études.

Echantillon de **360 parents d'élèves scolarisés de la 6^{ème} à la terminale**.

Précisions sur les marges d'erreur

Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. Cette marge d'erreur signifie que le résultat d'un sondage se situe, avec un niveau de confiance de 95%, de part et d'autre de la valeur observée. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé.

Taille de l'Echantillon	Si le pourcentage observé est de ...					
	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0
200	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
300	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,5	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
2 000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
3 000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

Lecture du tableau : Dans un échantillon de 1000 personnes, si le pourcentage observé est de 20% la marge d'erreur est égale à 2,5% : le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [17,5 ; 22,5].

Principaux enseignements

Céline Bracq, Directrice générale d'Odoxa

Réseaux sociaux : les ados prêts à changer, les parents prêts à suivre ?

Loin d'être inconscients ou accros, les jeunes apparaissent lucides et plutôt volontaires face aux effets des réseaux sociaux sur leur bien-être.

- Une majorité se dit prête à s'autoréguler : **76 %** accepteraient de supprimer un réseau social qui les rend anxieux et plus d'un sur **deux** limiterait son usage à une heure par jour. Les lycéens, plus utilisateurs, sont logiquement moins enclins à ces efforts.
- Les parents, eux, réclament des règles strictes... avec l'adhésion inattendue des ados. **79 % des parents** sont favorables à l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans, et **67 % des jeunes** trouvent cette mesure justifiée.
- Les jeunes reconnaissent aussi les risques. **46 %** se sont déjà sentis mal en se comparant aux autres sur les réseaux et **18 %** ont été harcelés ou insultés. Ce vécu est plus fréquent chez les filles, mais la conscience du danger est partagée, quel que soit l'âge ou le sexe.
- Enfin, les parents veulent montrer l'exemple, mais pourraient peiner à l'appliquer. **78 %** se disent prêts à réduire leur propre usage, mais seul **un tiers** estime que ce serait « très facile » à faire. Les mères et les plus jeunes parents doutent un peu plus de leur capacité à tenir cet engagement.

Synthèse détaillée du sondage

(1/3)

Réseaux sociaux : les ados prêts à changer, les parents prêts à suivre ?

1. Pour améliorer leur bien-être, les jeunes se disent prêts à faire des efforts pour consommer de manière plus raisonnée les réseaux sociaux. 54 % accepteraient même une limite quotidienne d'une heure

Avant de parler régulation, il est intéressant de voir ce que les jeunes sont prêts à faire d'eux-mêmes. Nous avons testé cinq pistes d'autorégulation, et pour chacune, les ados se déclarent majoritairement prêts à ce sacrifice si cela peut améliorer leur bien-être.

- 76 % accepteraient de supprimer un réseau social s'il les rendait anxieux
- 70 % renonceraient à utiliser les réseaux sociaux après 21 h
- 70 % également seraient prêts à désactiver les notifications des applis
- 54 % iraient jusqu'à se limiter à une heure quotidienne de réseaux sociaux

Seul l'arrêt complet des réseaux sociaux reste minoritairement accepté, mais près d'un jeune sur trois se dit prêt à ce choix radical.

Les garçons se montrent légèrement plus enclins à ces efforts, notamment sur la désactivation des notifications (73 % vs 66 %) et la pause après 21 h (74 % vs 65 %).

Quant à l'âge, les lycéens, plus nombreux à utiliser les réseaux sociaux que les collégiens, sont logiquement plus "addicts" et donc moins enclins à limiter leur usage, que ce soit pour le couvre-feu après 21 h (61 % l'accepteraient vs 76 % des collégiens), la limite d'une heure par jour (47 % vs 59 %) ou l'arrêt total (24 % vs 34 %).

2. Les parents sont très favorables à l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans (79 %) et à l'interdiction du portable au collège et au lycée (79 %)... et les ados aussi !

Les parents affichent un soutien massif à deux mesures de régulation de l'usage numérique, à la maison comme à l'école :

- 79 % sont favorables à l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans
- 79 % également à celle du téléphone portable au collège et au lycée

Synthèse détaillée du sondage

(2/3)

Surprise : les adolescents ne sont pas réfractaires à ces propositions. Ils y adhèrent même majoritairement :

- 67 % jugent que l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans est une bonne idée
- 59 % soutiennent celle du portable dans les établissements scolaires

Ces moyennes masquent toutefois des écarts entre collégiens et lycéens :

- Les collégiens sont plus favorables à l'interdiction du portable (61 % vs 56 % des lycéens). Il faut dire que le téléphone est déjà très limité au collège (autorisé mais éteint), et ils peuvent trouver juste que les lycées et collèges soient soumis aux mêmes règles.
- Les lycéens, eux, soutiennent davantage l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans (74 % contre 62 % des collégiens)... car elle ne les concernerait plus.

3. Il faut dire que les jeunes sont assez conscients des risques des réseaux sociaux, et des proportions importantes d'entre eux ont déjà subi des situations désagréables, voire insupportables

Contrairement à certaines idées reçues, les adolescents ne vivent pas les réseaux sociaux comme un espace totalement sécurisé. Beaucoup ont déjà été confrontés à des situations préoccupantes ou s'estiment exposés.

Lorsqu'on leur demande s'ils ont personnellement vécu certaines expériences, les réponses sont parlantes :

- 46 % se sont déjà comparés aux autres et se sont sentis moins bien (dont 8 % souvent)
- 35 % ont cru et/ou relayé de fausses informations (dont 6 % souvent)
- 29 % ont été contactés par des personnes bizarres ou malveillantes (dont 5 % souvent)
- 27 % ont donné, sans le vouloir, trop d'informations sur eux-mêmes (dont 3 % souvent)
- 23 % ont déjà publié quelque chose qu'ils ont regretté (dont 3 % souvent)
- 18 % ont été harcelés ou insultés (dont 3 % souvent)

Ce vécu est plus fréquent chez les filles, notamment sur deux aspects :

- Le mal-être lié aux comparaisons : 51 % des filles contre 41 % des garçons
- Le fait d'avoir posté quelque chose qu'elles ont regretté : 26 % contre 20 % chez les garçons

Synthèse détaillée du sondage

(3/3)

Non seulement une part importante des jeunes vit concrètement les dérives du numérique, mais ils en sont largement conscients. Même lorsqu'ils n'ont pas été confrontés eux-mêmes à ces situations, ils sont nombreux à penser qu'ils pourraient l'être un jour — notamment en matière de harcèlement ou d'insultes : 61 % estiment que cela pourrait leur arriver. Une prise de conscience partagée par les collégiens comme par les lycéens.

4. 78 % des parents se disent prêts à limiter leur usage des réseaux sociaux si cela peut donner l'exemple aux enfants, mais ce serait très facile pour seulement un tiers d'entre eux

Les parents sont nombreux à vouloir montrer l'exemple : 78 % se disent prêts à restreindre leur usage des réseaux sociaux pour inciter leurs enfants à faire de même. Mais dans les faits, ce ne serait pas si simple :

- 32 % jugent que ce serait « très facile »
- 46 % « plutôt facile »
- 21 % estiment que ce serait difficile

Les femmes se montrent légèrement moins confiantes dans leur capacité à s'auto-limiter (23 % disent que ce serait difficile, voire impossible). Les parents les plus jeunes (25-34 ans) sont toutefois un peu plus nombreux à avouer qu'ils n'y arriveraient pas ou que ce serait très difficile (25 % contre 20 % chez les 35 ans et plus).

Résultats du sondage

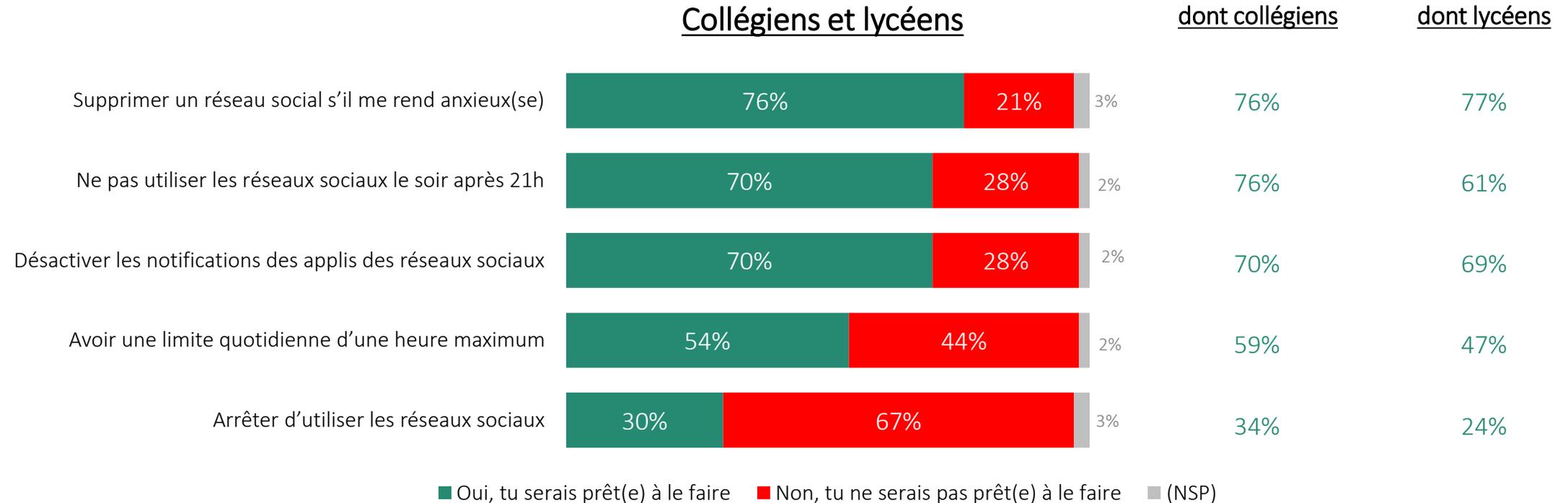


Comportements envisageables sur les réseaux sociaux pour améliorer le bien-être



Si cela pouvait améliorer ton bien-être, pour chacun des gestes suivants concernant les réseaux sociaux (hors YouTube), dis-nous si tu serais prêt(e) à le faire ou non :

 Les résultats sont présentés auprès des jeunes qui utilisent les réseaux sociaux (90%, dont 85% des collégiens et 97% des lycéens).



Interdiction de l'accès aux réseaux sociaux avant 15 ans et interdiction du portable au collège/lycée : bonne ou mauvaise idée ?

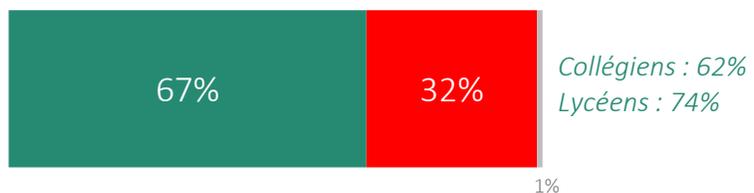


Aux collégiens et lycéens : Selon toi, est-ce que ces initiatives seraient une bonne ou une mauvaise idée ?

Aux parents : Selon vous, est-ce que ces initiatives seraient une bonne ou une mauvaise idée ?

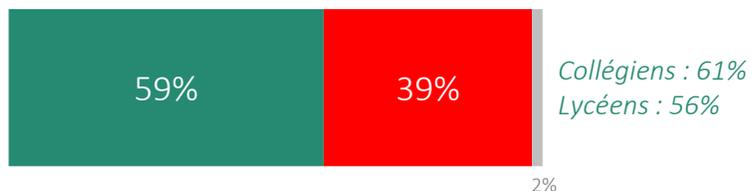
Collégiens et lycéens

Interdire l'accès aux réseaux sociaux
(hors YouTube) avant 15 ans



Collégiens : 62%
Lycéens : 74%

Interdire le portable au collège/lycée

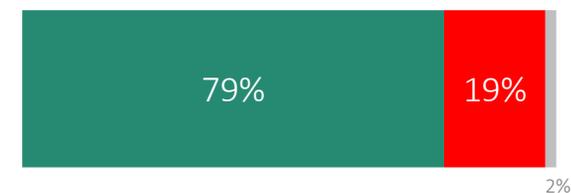


Collégiens : 61%
Lycéens : 56%

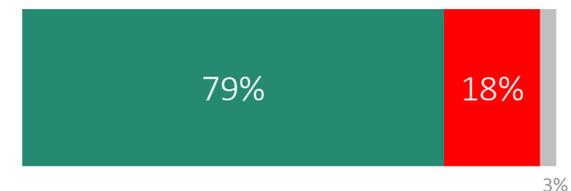
■ C'est une bonne idée ■ C'est une mauvaise idée ■ (NSP)

Parents

Interdire l'accès aux réseaux sociaux
(hors YouTube) avant 15 ans



Interdire le portable au collège/lycée



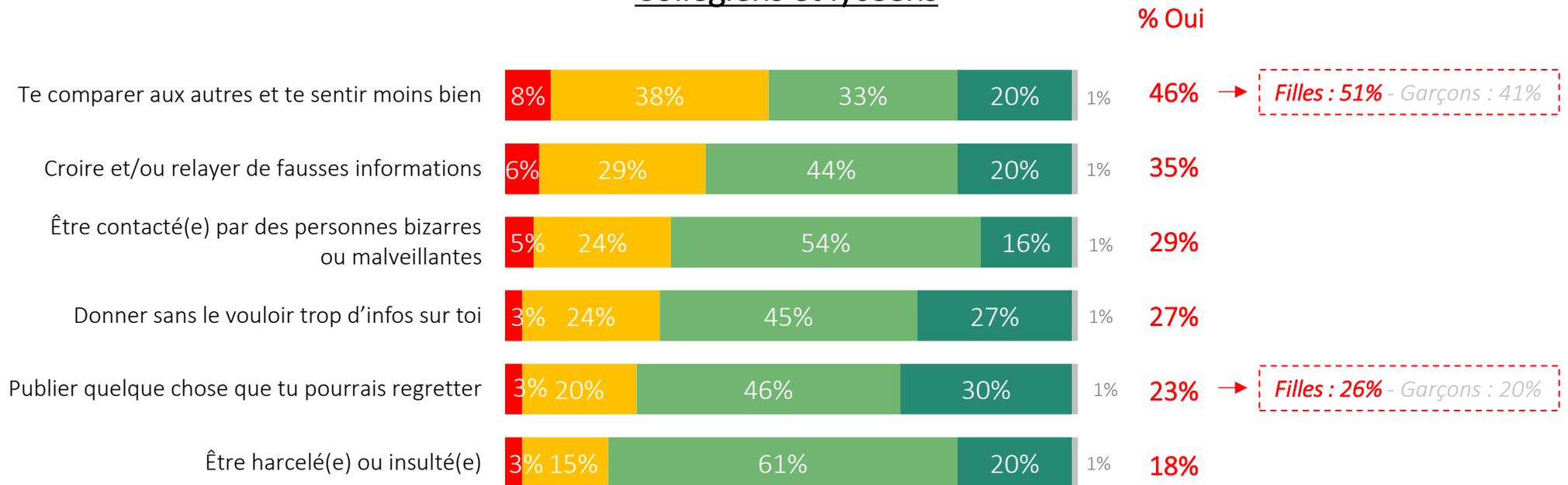
■ C'est une bonne idée ■ C'est une mauvaise idée ■ (NSP)

Situations rencontrées sur les réseaux sociaux



Quand tu utilises les réseaux sociaux (hors YouTube), est-ce que tu as l'impression que chacune des situations suivantes peut t'arriver, à toi personnellement ?

Collégiens et lycéens



■ Oui, ça m'arrive souvent
 ■ Oui, ça m'arrive parfois
 ■ C'est possible, mais ça ne m'est jamais arrivé
 ■ Non, je ne pense pas que ça puisse m'arriver
 ■ (NSP)

Les parents sont-ils prêts à limiter leur propre usage des réseaux sociaux pour donner l'exemple à leur(s) enfant(s) ?



Arriveriez-vous à limiter votre propre usage des réseaux sociaux (hors YouTube) pour donner l'exemple à votre/vos enfant(s) ?

Parents

% Non : 21%

% Oui : 78%

