



A.M.L.E.

ASSOCIATION MÉDITATION LAÏQUE
POUR L'ÉDUCATION

Sur les réseaux sociaux avant l'âge de dix ans : ce qu'en disent 4 700 élèves européens



WISE  UP

Wellness Integration and Smart Education
for Understanding and Prevention

Pour une éducation plus
consciente à l'ère
numérique.



Co-funded by
the European Union

Programme européen de prévention et de promotion de la santé mentale (2025-2027)
Projet Erasmus+ n° 101196078 ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

[Nom ici]

Du réflexe au choix : Attention, autorégulation et bien-être numérique

Contexte

Après l'accès, la question de l'autonomie numérique des élèves

63 %

des moins de 14 ans ont créé leur premier profil sur les réseaux sociaux avant d'avoir 10 ans

92 %

des 14-18 ans utilisent leur smartphone principalement seuls

1 sur 5

ne se tournerait pas vers un adulte ou ne sait pas où trouver de l'aide

Entre décembre 2025 et mars 2026, 4 700 élèves de six pays ont répondu au questionnaire de référence WISE-UP sur leurs usages numériques, leurs émotions, leurs habitudes de régulation et leur capacité à demander de l'aide. WISE-UP est un projet Erasmus+ d'expérimentation de politiques publiques qui réunit douze organisations dans six pays. L'AMLE est partenaire du consortium.

Avant d'intervenir, le consortium a procédé à des mesures. Un questionnaire élaboré par le partenaire du projet Digivis a été soumis à 4 700 élèves âgés de 9 à 18 ans : 1 923 âgés de moins de 13 ans et 2 777 âgés de 14 à 18 ans.

Une mise en garde s'impose d'emblée : l'échantillon n'est pas représentatif de la population scolaire européenne. Il reflète les établissements qui ont participé à l'étude, avec des pondérations inégales d'un pays à l'autre, et toutes les réponses sont autodéclarées.

Cette analyse s'intéresse à ce qui se joue **après l'accès aux écrans** : remarquer, s'arrêter, orienter son attention, réguler une émotion, demander de l'aide.

Trois chiffres clés illustrent cette dynamique : **76 %** des 14-18 ans reconnaissent, au moins en partie, perdre la notion du temps en ligne, **69 %** continuent à utiliser leurs appareils alors qu'ils savent qu'ils devraient s'arrêter, et **1 sur 5** ne se tournerait pas vers un adulte ou ne sait pas où trouver de l'aide.

Ces chiffres mettent en lumière des éléments cruciaux pour évaluer l'autonomie et les besoins des élèves dans un environnement numérique en constante évolution.

Usage précoce et privé



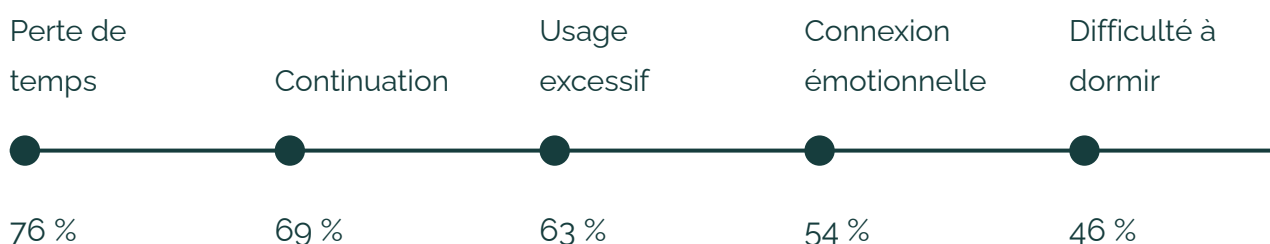
L'utilisation précoce des technologies numériques pose des questions cruciales sur l'autonomie et la régulation personnelle des jeunes. En effet, 63 % des élèves de moins de dix ans ont créé leur premier profil sur un réseau social avant cet âge, et 62 % ont eu leur premier smartphone avant d'atteindre dix ans. Cette exposition précoce laisse entrevoir une tendance inquiétante : 92 % des adolescents de 14 à 18 ans utilisent principalement leur smartphone en solitaire.

Cela concerne davantage les parents que les plateformes. L'accompagnement familial s'affaiblit précisément lorsque les jeunes entrent dans la phase la plus exposée : Instagram passe de 27 % des utilisateurs chez les moins de 14 ans à 82 % chez les plus âgés, TikTok de 33 % à 73 %. Un jeune de 14 à 18 ans sur six admet se disputer avec ses parents au sujet du temps passé sur son téléphone.

Il est donc essentiel d'encourager l'apprentissage de l'autogestion et de l'autorégulation à travers des initiatives éducatives appropriées adressées aussi les familles.

Arrêt

Je peux m'arrêter... mais pas toujours au bon moment



La « **dépendance** » est le terme le plus souvent utilisé. Les données suggèrent un terme plus précis : le « contrôle ». Parmi les 14-18 ans, huit sur dix reconnaissent, au moins en partie, qu'ils perdent la notion du temps lorsqu'ils sont en ligne ; sept sur dix continuent d'utiliser leurs appareils tout en sachant qu'ils devraient s'arrêter ; 29 % utilisent leur smartphone plus qu'ils ne le souhaiteraient « même s'ils essaient de l'éviter », une proportion qui grimpe à 63 % si l'on inclut ceux qui ont répondu « plutôt vrai ».

Ce décalage entre l'intention et le comportement des élèves de 14 à 18 ans révèle des enjeux cruciaux. Alors qu'ils sont conscients des limites de leur temps d'écran, **la réalité est plus complexe**. Parmi ces jeunes, 76 % admettent perdre la notion du temps lorsqu'ils sont en ligne, tandis que 69 % continuent à naviguer même en sachant qu'ils devraient s'arrêter. De plus, 63 % d'entre eux se rendent compte qu'ils utilisent leur smartphone plus que souhaité. **Cette spirale est accentuée par des émotions**, puisque 54 % se connectent lorsqu'ils ressentent du stress ou de la tristesse. En outre, 46 % ont des difficultés à s'endormir sans consulter leur téléphone.

Il est donc crucial d'explorer comment ces jeunes peuvent développer des compétences d'autorégulation, notamment émotionnelle, pour mieux gérer leur usage numérique.

Marge de choix

Repérer et réguler son usage numérique au quotidien



Pour retrouver une **marge de choix** dans l'utilisation des écrans, il est crucial de développer des compétences d'autocontrôle. Tout d'abord, il est important de repérer le moment où une consultation de quelques secondes se prolonge en une activité plus longue. Être conscient de cette tendance permet de **prendre du recul**. Ensuite, identifier l'envie de vérifier une notification sans y répondre immédiatement peut aider à éviter les distractions inutiles. Revenir à une tâche scolaire après une interruption est également essentiel pour maintenir la concentration. Il est tout aussi important de reconnaître la fatigue, l'agitation ou le stress qui alimentent l'usage des écrans. En prenant le temps de réfléchir à ces éléments, il devient possible de décider consciemment de poursuivre ou d'arrêter l'activité en cours. L'objectif de cette démarche n'est pas de surveiller en permanence ou d'éliminer totalement les écrans, mais de cultiver un **choix plus disponible**, favorisant ainsi un usage numérique plus équilibré et réfléchi.

L'enjeu pédagogique n'est donc pas seulement de transmettre une règle supplémentaire, mais d'entraîner la capacité à repérer l'automatisme suffisamment tôt pour que le choix reste possible.

Émotions, sommeil, soutien

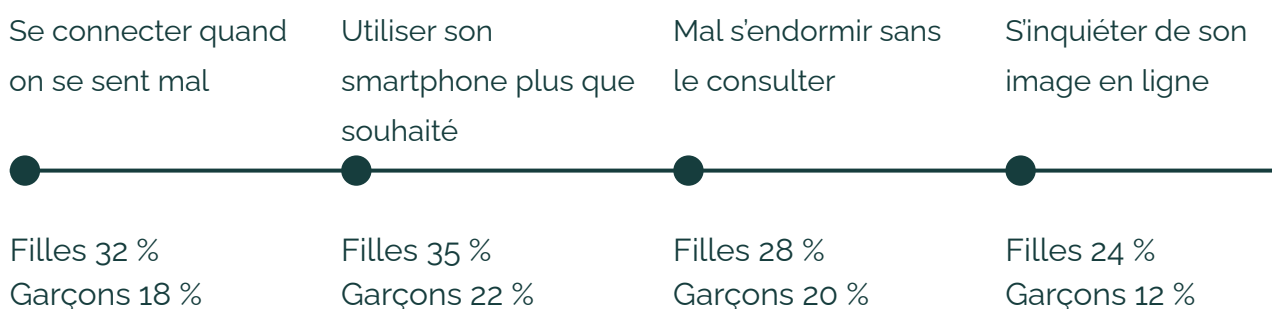


Plus de la moitié des élèves de 14 à 18 ans se connectent au moins en partie lorsqu'ils se sentent stressés ou tristes, mettant en lumière un besoin de réconfort numérique. Parmi ces jeunes, un élève sur quatre éprouve des difficultés à s'endormir sans son téléphone, tandis qu'un tiers admet mal gérer son temps d'écran pour préserver son sommeil. De plus, un élève sur six se sent fatigué durant la journée à cause d'un usage nocturne de ses appareils. Malgré cela, 88 % des jeunes de moins de 14 ans déclarent savoir ne pas partager d'informations personnelles avec des inconnus, et 73 % des adolescents de 14 à 18 ans estiment protéger leur vie privée. Cependant, environ un élève sur cinq ne sait pas vers qui se tourner pour obtenir de l'aide lorsqu'il en a besoin. **L'adulte joue un rôle essentiel dans cette dynamique, car un soutien bienveillant peut inciter les élèves à demander de l'aide.**

Le recours au numérique lorsqu'on est triste ou stressé montre que l'usage est aussi lié à la régulation des états internes. Développer l'attention et les compétences socio-émotionnelles peut aider à identifier ce qui se passe, à élargir le répertoire de réponses possibles et à éviter qu'un seul automatisme devienne la réponse par défaut.

Filles et garçons

Des écarts constants, dans le même sens



Les différences entre les sexes sont constantes dans presque toutes les questions et vont dans le même sens : les filles font état d'une plus grande exposition sur les plans émotionnel, relationnel et nocturne. Parmi les filles âgées de 14 à 18 ans, 32 % se connectent lorsqu'elles se sentent mal (contre 18 % des garçons), 35 % utilisent leur smartphone plus qu'elles ne le souhaiteraient (22 %), 28 % ont du mal à s'endormir sans le consulter (20 %) et 24 % s'inquiètent de l'image d'elles-mêmes qui circule sur les réseaux sociaux (12 %).

Les garçons présentent un profil différent, mais pas pour autant plus sain : ils se fixent moins de limites, sont moins enclins à reconnaître leurs excès, accèdent plus tôt aux réseaux sociaux et, chez les moins de 14 ans, préfèrent plus souvent le téléphone aux contacts en face à face. Un petit groupe qui ne précise pas son genre (124 élèves) affiche systématiquement des valeurs plus extrêmes sur presque tous les indicateurs : trop peu nombreux pour permettre une généralisation, mais suffisamment pour mériter qu'on s'y attarde.

Ce que le programme teste



Le programme WISE-UP vise à **développer des compétences essentielles** chez les élèves pour mieux naviguer dans le monde numérique. Les trois étapes clés sont :

1. **Attention**, qui encourage les élèves à reconnaître leurs impulsions numériques avant qu'elles ne deviennent des actions automatiques.
2. **Autorégulation**, qui aide à créer une distance entre une impulsion et la décision d'agir, permettant ainsi un choix plus conscient.
3. **Compétences socio émotionnelles**, qui consistent à identifier ses émotions internes et à savoir demander de l'aide lorsque cela est nécessaire. Ces étapes sont cruciales pour favoriser une utilisation équilibrée et réfléchie des technologies, contribuant ainsi au bien-être des jeunes.

La question de l'évaluation est également primordiale, car le programme compare les résultats des participants à ceux de groupes similaires afin de mesurer l'impact réel des interventions mises en place.

Et maintenant ?

Ces résultats sont un point de départ. Ils invitent à regarder au-delà de l'âge d'accès aux réseaux : qui accompagne les jeunes quand le smartphone devient un espace privé, s'ils parviennent à s'arrêter, et vers qui ils peuvent se tourner. En fin de programme WISE UP, le même questionnaire permettra de mesurer ce qui a changé.

Etablissements: vous souhaitez candidater pour recevoir le programme ?

<https://euneos.fr/candidater/etablissement>

Formateurs : vous souhaitez devenir formateur.trice au programme?

- **En France:** vous êtes déjà en poste dans un établissement , CPE ou formateur.trice académique; Candidatez pour être formé.e gratuitement par notre association partenaire :

<https://euneos.fr/candidater/formateur>

- **Hors France :** [nous contacter](#) - Formation non prise en charge

Partagez cette publication sur vos réseaux et recevez la fiche activité « Le procès du smartphone », issue du programme WISE-UP, à faire avec les jeunes.



Scannez le QR code ou rendez-vous sur forms.gle/j7RJyacJ2SsP7SpcA

