

MARS 2024

RAPPORT D'ETUDE

Usage des réseaux sociaux par les adolescents scolarisés en Guadeloupe

Résultats de l'Enquête nationale
en Collèges et en Lycées chez
les Adolescents sur la Santé et
les Substances – EnCLASS 2023

Auteur : Lucie LECAT
Mars 2024

ORSaG
Observatoire Régional de la Santé
de Guadeloupe



Table des matières

Table des illustrations.....	2
Abréviations	3
Résumé.....	4
Principaux Résultats : Utilisation des réseaux sociaux chez les adolescents en Guadeloupe en 2024 ..	4
Contexte	5
Objectifs	6
Méthodologie.....	6
Caractéristique de l'échantillon	9
Caractéristiques Générales	9
Utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes scolarisés.....	10
Utilisation par niveau scolaire et genre	10
Contact et Communication en ligne des jeunes scolarisés	10
Un usage des réseaux sociaux qui devient problématique.....	12
Trouble de l'utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes scolarisés.....	13
Caractéristiques des jeunes avec un trouble de l'utilisation des réseaux sociaux	13
Impact du trouble de l'utilisation des réseaux sociaux.....	15
Activité physique.....	15
Santé Mentale	15
Stress Perçu.....	16
Risque de Dépression.....	17
Temps passé sur les réseaux sociaux au Lycée	18
Selon le genre.....	18
Impact chez les lycéens.....	19
Activité physique.....	19
Résultats scolaires.....	20
Santé Mentale.....	20
Risque de Dépression.....	21
Discussion et Conclusion	22

Table des illustrations

Tableau 1 : Caractéristiques générales de l'échantillon, selon le type d'établissement scolaire en Guadeloupe ..	9
Figure 1 Utilisation des réseaux sociaux	10
Figure 2 Contacts en ligne : De rares à quotidiens	10
Figure 3 Temps d'utilisation des réseaux sociaux la semaine	11
Figure 4 Temps d'utilisation des réseaux sociaux le week-end.....	11
Tableau 2 : Echelle évalue l'utilisation problématique des réseaux sociaux (Social Media Disorder Scale).....	12
Tableau 3 : Usage problématique des réseaux sociaux.....	13
Tableau 4 : Caractéristiques des collégiens avec un trouble de l'usage des réseaux sociaux au Collège	13
Tableau 5 : Caractéristiques des lycéens avec un trouble de l'usage des réseaux sociaux au Lycée	14
Figure 5 : Pratique d'une activité sportive au moins 4 fois semaine.....	15
Figure 6 : Impacts du trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux sur la santé mentale au Collège	15
Figure 7 : Impacts du trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux sur la santé mentale au Lycée	16
Figure 9 : Stress perçu au Lycée pour les élèves de seconde par rapport à l'échelle de Cohen (PSS4) **	17
Figure 8 : Stress perçu au collège pour les élèves de 4ème et 3ème par rapport à l'échelle de Cohen (PSS4) **	17
Figure 10 : Risque de dépression selon l'échelle ADRS	17
Figure 11 : Temps passé sur les réseaux sociaux au lycée en fonction du genre la semaine	18
Figure 12 : Temps passé sur les réseaux sociaux au lycée en fonction du genre le Week end	19
Figure 15 : Impact du temps passé sur les réseaux sociaux sur la pratique hebdomadaire de sports	19
Tableau 6 : Moyenne des notes de moyenne générale en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux	20
Figure 16 : Stress perçus en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux la semaine	20
Figure 17 : Stress perçus en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux le Week end	21
Figure 18 : Risque de dépression selon l'échelle ADRS en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux la semaine	21
Figure 19 : Risque de dépression selon l'échelle ADRS en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux le Week end	22

Abréviations

EnCLASS : Enquête Nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances

ESPAD: European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs

HBSC: Health Behaviour in school-age Children

DGESCO : Direction Générale de l'Enseignement Scolaire

DEPP : Direction de l'Évaluation, de la Prospective et de la Performance

EHESP : École des Hautes Études en Santé Publique

OMS : Organisation Mondiale de la Santé (WHO World Health Organizations)

IMC : Indice de masse corporelle

OFDT : Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives

ADRS: Adolescent Depression Rating Scale

WHO-5: Echelle Well-Being Index

SMD : Score à l'échelle Social Media Disorder Scale

SMU : Social Media Use (usages des réseaux sociaux)

PSS : Echelle de stress perçu adaptée de Cohen et Williamson, en 4 items (Perceived Stress Scale)

IEMC : Echelle d'intensité de l'utilisation des communications en ligne (Intensity of Electronic Median Communication)

Résumé

L'enquête EnCLASS est cruciale pour comprendre comment les adolescents utilisent les réseaux sociaux et comment cela affecte leur bien-être. Nous avons constaté que la plupart des élèves utilisent les réseaux sociaux, en particulier les filles et les élèves de 4ème à la terminale. Ceux qui présentent un usage problématique des réseaux sociaux se sentent plus seuls et déprimés, surtout fatigués le matin avant l'école. À mesure que les adolescents passent plus de temps sur les réseaux sociaux, leur bien-être diminue. Cela est vrai tant en semaine que le week-end.

Principaux Résultats : Utilisation des réseaux sociaux chez les adolescents en Guadeloupe en 2024

Au collège

- ❖ Pratiquement 100% des collégiens utilisent des réseaux sociaux pour communiquer en ligne. Et 85,3% utilisent des réseaux sociaux pour communiquer en ligne tous les jours.
- ❖ Plus de la moitié (55,1 %) des élèves de troisième communiquent via les réseaux avec des amis connus via internet.
- ❖ Près d'un élève sur dix au collège a un trouble de l'usage des réseaux sociaux.
- ❖ Les élèves présentant les symptômes du trouble, sont pour majorité d'entre eux souvent déprimés (60,9 %), fatigués le matin où ils doivent aller en cours (71 %) et ressentent leur bien-être comme médiocre (74,4 %).
- ❖ Un élève sur trois (37,4 %) au collège a déjà essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux sans y parvenir.
- ❖ Chez les adolescents utilisateurs de réseaux sociaux, on retrouve une moyenne de stress perçu significativement plus élevée que chez les non-utilisateurs (9,78 vs. 7,24).
- ❖ Un peu moins d'un élève sur deux (42,3 %) présentant un trouble d'utilisation des réseaux sociaux présente également un risque important de dépression.

Au lycée

- ❖ Pratiquement 100% des lycéens en seconde utilisent les réseaux sociaux, dont 93,5% les utilisent tous les jours.
- ❖ Un élève sur six (17%) et un peu moins d'un élève sur deux (45,1%) utilisent les réseaux sociaux six heures ou plus en semaine et le week-end.
- ❖ Plus de la moitié (51,2%) des élèves ont utilisé les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs.
- ❖ En seconde, 7,2% des élèves ont un trouble de l'utilisation des réseaux sociaux.
- ❖ Pour les lycéens, 5,3% des filles et 3,9% des garçons sont susceptible de présenter un trouble de l'usage des réseaux sociaux.
- ❖ Un tiers des élèves ayant ce trouble pratique une activité sportive moins de quatre fois par semaine et ont un risque important de dépression (38.8%).
- ❖ Les élèves avec un trouble des réseaux sociaux perçoivent significativement plus de stress.
- ❖ Plus de la moitié des élèves passant six heures ou plus des réseaux sociaux ont des résultats scolaires plus faible que la moyenne des résultats scolaire au premier trimestre.

Contexte

L'Enquête Nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances (EnCLASS) est issue du regroupement de deux grandes enquêtes internationales en milieu scolaire en France hexagonale portant sur la santé des adolescents au travers d'enquêtes transversales, anonymes et confidentielles :

- ❖ L'enquête Health behaviour in school-age children (HBSC), réalisée depuis 1982 sous l'égide du bureau Europe de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), et centrée sur les 11-13-15 ans ;
- ❖ Le projet European School survey Project on Alcohol and other Drugs (ESPAD), mené auprès des élèves de 16 ans depuis 1995 en Europe.

Ce dispositif innovant et unique en Europe permet de suivre, tous les deux ans, l'évolution du bien-être et des comportements de santé des adolescents, tout au long de l'enseignement secondaire. Dans les régions d'Outre-mer, cette enquête se renouvelle tous les 4 à 6 ans.

En 2018, la première édition de l'enquête EnCLASS a eu lieu avec le soutien de la *Direction Générale de l'Enseignement Scolaire (DGESCO)*, la *Direction de l'Évaluation, de la Prospective et de la Performance (DEPP)* du ministère de l'Éducation nationale, Santé publique France, les unités INSERM U1178 et U1027, l'*Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT)*, et l'*École des hautes études en santé publique (EHESP)*.

L'enquête EnCLASS couvre une variété de sujets au travers des déclarations des adolescents scolarisés (de la 6^{ème} à la Terminale) :

- ❖ Le bien-être social est étudié en considérant le contrôle exercé par les parents ainsi que le soutien perçu provenant de la famille et des amis.
- ❖ Les comportements, tels que l'utilisation des réseaux sociaux, jeux vidéo et jeux d'argent ou de hasard, les habitudes alimentaires, les activités physiques et sportives, l'utilisation de substances psychoactives, ainsi que les relations romantiques et sexuelles.
- ❖ Le harcèlement et le cyberharcèlement, incluant les situations avérées de harcèlement, à la fois en personne et en ligne.
- ❖ Les modes de vie, en prenant en considération la composition familiale, le statut professionnel des parents, et la situation financière de la famille.
- ❖ La santé, la qualité de vie et le bien-être, englobant la perception de la santé, la corpulence, l'appréciation de la vie actuelle et future, les indicateurs de santé mentale, la consommation de médicaments, et le risque suicidaire.
- ❖ La vie scolaire, intégrant des aspects tels que le redoublement, la perception des exigences scolaires, et le soutien perçu de la part des autres élèves de la classe.

Ce rapport présente le volet « Utilisation des réseaux sociaux » des adolescents scolarisés au collège et lycée en 2023 en Guadeloupe.

La simplification de l'accès aux réseaux sociaux, aux jeux vidéo et aux jeux d'argent résultant de la révolution numérique de la dernière décennie a engendré une augmentation de leur utilisation. Les réseaux sociaux ont de nombreux avantages, ils permettent d'accéder rapidement et gratuitement à un grand nombre d'informations, ils créent du lien social et une ouverture vers le monde. Toutefois, l'utilisation significative,

voire pathologique, de ces plateformes par les jeunes peut entraîner divers dommages tant sur le plan sanitaire que social.¹

En ce qui concerne les réseaux sociaux, cette utilisation excessive peut conduire à plusieurs conséquences néfastes, notamment une diminution tant en quantité qu'en qualité du sommeil, des problèmes d'attention et de concentration, des préoccupations liées au surpoids et des troubles alimentaires, ainsi qu'une perception négative de sa propre image physique. Ces impacts contribuent également à influencer la santé comportementale des individus. Il devient donc crucial de prendre en considération les implications de cette utilisation intensive des réseaux sociaux et d'autres plateformes en ligne chez les jeunes.²

Les données de l'enquête ENCLASS de 2023 se concentrent spécifiquement sur l'utilisation des réseaux sociaux à des fins de communication. Pendant la dernière décennie, l'utilisation d'Internet s'est considérablement répandue. Il est désormais pertinent d'examiner en détail l'utilisation des réseaux sociaux afin de mettre en évidence certains usages pouvant poser un problème.

Objectifs

L'objectif principal de l'enquête EnCLASS est d'identifier les expérimentations de pratiques dans la vie quotidienne des adolescents. Cela se décline en plusieurs axes :

- ❖ Comprendre la perception de leur santé et de leur vécu par les élèves âgés de 11 à 18 ans.
- ❖ Examiner les principaux comportements de santé, y compris ceux à risque.
- ❖ Mettre en lumière les tendances évolutives au fil du temps.
- ❖ Réaliser des comparaisons tant au niveau national qu'international.

Bien que la dimension internationale du dispositif EnCLASS demeure essentielle, le projet vise également à enrichir les connaissances sur la santé, le bien-être et les comportements à risque des élèves français. Il s'agit de fournir régulièrement des données pertinentes aux décideurs nationaux et à l'ensemble des professionnels du secteur. L'objectif est de favoriser le développement de politiques et d'actions de prévention adaptées aux réalités nationales et régionales.

L'un des atouts majeurs du dispositif EnCLASS réside dans sa capacité à offrir un cadre de comparabilité rigoureux. En effet, l'enquête est réalisée de manière uniforme, selon la même méthode et à l'aide d'un questionnaire identique dans tous les établissements scolaires du secondaire sélectionnés de manière aléatoire.

Méthodologie

❖ Eligibilité

Sont inclus dans cette enquête, les élèves scolarisés au collège, de la classe de 6^{ème} à la classe de 3^{ème} (y compris les classes de SEGPA et ULIS) et les élèves scolarisés au lycée, de la classe de Seconde à la Terminale

¹ Margot Biscond, Mathieu Revranche, Mathilde Husky. La mesure de l'usage des réseaux sociaux chez les adolescents : une revue systématique de la littérature. *L'Encéphale*, 2022, 48 (3), pp.335-348. (10.1016/j.encep.2021.08.016). (hal-03735000) « *Measuring Adolescents' Use of Social media : a systematic review* ».

² Boer M, van den Eijnden RJJM, Boniel-Nissim M, Wong SL, Inchley JC, Badura P, Craig WM, Gobina I, Kleszczewska D, Klanšček HJ, Stevens GWJM. Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *J Adolesc Health*. 2020 Jun;66(6S): S89-S99. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.02.014. PMID: 32446614; PMCID: PMC7427320.

(dont les classes générales, technologiques et professionnelles, y compris les CAP). Ces élèves sont issus d'établissements publics ou privés sous contrat relevant du Ministère de l'Education Nationale.

❖ Tirage au sort

L'échantillon de classes sélectionnées a été constitué par l'OFDT sur la base de sondage fournie par la DEPP du Ministère de l'Education Nationale. Cet échantillon repose sur un tirage au sort représentatif du territoire.

❖ Taille de l'échantillon

Dans le cadre de l'enquête, 59 établissements ont été tirés au sort dont 31 collèges et 28 lycées en Guadeloupe, soit 146 classes au total (62 classes de collège et 84 classes de lycée).

❖ Phase de terrain

L'enquête s'est déroulée sur 10 semaines, du 13 mars 2023 au 16 juin 2023, avec une interruption de 2 semaines (vacances scolaires du 03/04/2023 au 16/04/2023 inclus) en Guadeloupe. Afin de réaliser leur passation, les élèves des classes sélectionnées ont été invités, durant 1 heure de cours, à remplir le questionnaire auto-administré en ligne de façon anonyme et confidentiel, sous la surveillance d'un responsable désigné au sein de l'établissement scolaire.

Cette étude épidémiologique observationnelle transversale est réalisée pour la 1ère fois en Guadeloupe. A l'issue de la phase de terrain, 2 084 élèves (collégiens et lycéens) ont participé à l'enquête. Le taux de participation des établissements scolaires à EnCLASS 2023 en Guadeloupe est de 86% et le taux de participation des élèves à EnCLASS 2023 en Guadeloupe est de 76%.

❖ Analyse de données

L'analyse de données est réalisée avec le logiciel R Studio 4.3.1 (un environnement de développement intégré pour le langage de programmation R). Les comparaisons des proportions et des moyennes seront effectuées à l'aide du test du *Chi2* ou du *test de Student*, avec un niveau de significativité de cinq pour cent. Les effectifs inférieurs à dix ne seront pas inclus dans les résultats. L'échantillon a été ajusté et pondéré par l'OFDT en fonction du sexe et du niveau scolaire pour améliorer sa représentativité. Après la purification de la base, un échantillon final de 1 980 élèves est retenu pour l'analyse des données.

L'analyse de données de ce rapport se concentre sur le volet « Usages des Réseaux sociaux » des adolescents scolarisés en 2023 en Guadeloupe.

❖ Variables principales analysées

Dans le questionnaire, les questions ont été adaptées au niveau scolaire. L'étude des élèves au collège est séparée des élèves de lycée. Dans le cadre de cette analyse, différents indicateurs ont été utilisés, proposés ou non par l'OFDT.

L'indicateur d'utilisation des réseaux sociaux permet de savoir si un élève de collège ou de lycée a l'accès aux réseaux sociaux. Pour cela on a déterminé si l'élève passe du temps sur les réseaux sociaux - au moins une fois par mois ou au moins une fois par semaine - avec un de ses contacts (amis proches, amis au sens large, amis rencontrés exclusivement via le web ou d'autres proches comme la famille, les parents, les professeurs). L'exploitation des réponses s'est appuyée sur la question sur les contacts (Q76) posées aux élèves de sixième à la seconde et sur la question relative aux fréquences d'utilisation (Q77) posées aux élèves de seconde à la terminale.

Pour les collégiens et dans le cadre de l'analyse du trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux, seuls les élèves qui n'ont pas du tout répondu ou ont répondu autre chose que « Ne sais pas ou ne me concerne pas » à l'échelle d'intensité de l'utilisation des communications en ligne IEMC (à 4 items), se sont vu présenter l'échelle évaluant l'utilisation problématique des réseaux sociaux SMD version 2022 (à 9 items oui/non). Pour tous les autres, le nombre de réponses « oui » est calculé, ainsi que le nombre de réponses « non ». Lorsque le nombre de réponses « oui » est égal à 6 ou dépasse 6, on considère qu'il y a un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux.

Pour les lycéens, les temps passés sur les réseaux sociaux par jour sont détaillés dans l'enquête en sept réponses possibles allant de zéro à plus de six heures par jour passées sur les réseaux sociaux. Pour les besoins d'une analyse multivariée, nous avons développé un indicateur binaire du temps passé sur les réseaux sociaux. Les indicateurs binaires décrivant le temps passé sur les réseaux sociaux sont construits en tenant compte des résultats de recherches antérieures. Ces études suggèrent qu'une utilisation allant jusqu'à deux heures peut avoir des effets positifs³, mais au-delà de ce seuil, les effets néfastes commencent à apparaître progressivement. À partir de quatre heures, ces effets deviennent significativement plus prononcés.⁴ Ainsi, en se basant sur ces seuils, l'indicateur permet de distinguer les différents niveaux d'utilisation et d'évaluer leur impact sur le bien-être des utilisateurs. En fonction des réponses de l'enquête, nous avons donc regroupé les lycéens déclarant passer de zéro à environ une heure sur les réseaux sociaux et ceux qui déclarent passer environ deux ou trois heures à six heures à plus.

La question sur la pratique d'une activité sportive a été posée aux élèves de la sixième à la terminale, leur offrant huit modalités de réponse, allant de « jamais » à « tous les jours ». À partir de cette variable, l'OFDT a développé un indicateur binaire distinguant les élèves pratiquant une activité sportive au moins quatre fois par semaine de ceux qui le font moins de quatre fois par semaine.

L'indicateur de bien-être est construit en suivant le protocole recommandé dans le plan de traitement du HBSC. Les éléments de l'échelle WHO-5 sont additionnés pour former un score qui est calculé uniquement pour les élèves ayant répondu à tous les éléments de l'échelle (posés sous forme de question). Ce score peut varier de 0 à 25, les scores plus élevés indiquant un niveau plus élevé de bien-être. Conformément aux directives de l'OMS, le score est ensuite recalculé sur une échelle de 0 à 100, en multipliant chaque score par 4. Un score inférieur ou égal à 50 %, correspondant à un score brut inférieur à 13, est associé à un bien-être émotionnel médiocre, pouvant être qualifié de "low mood".⁵

L'indicateur de stress perçu, construit par l'OFDT, est élaboré à partir de l'échelle de Cohen Perceived Stress Scale, par le HBSC. Les éléments de cette échelle sont recodés de 0 à 4 et combinés pour former un score, en additionnant les éléments après avoir inversé le codage des 2^{ème} et 3^{ème} items. Les réponses aux items 1 et 4 sont recodées de 0 à 4 (0 correspondant à "Jamais" et 4 à "Très souvent"), tandis que ce schéma de codage est inversé pour les items 2 et 3 (0 correspondant à "Très souvent" et 4 à "Jamais"). Le score total, calculé uniquement chez les élèves ayant répondu aux 4 items, peut varier entre 0 et 16, les scores plus élevés reflétant des niveaux plus élevés de stress perçu. Pour la représentation graphique du score nous avons représenté les scores moyens encadrés de l'intervalle de confiance par la moyenne calculée via l'utilitaire d'analyse avec Excel.

Dans le cadre de cette enquête, les élèves de la 4^{ème} à la terminale ont rempli les 10 items de l'Adolescent Depression Rating Scale (ADRS) sous forme de questions, un outil reconnu pour évaluer le risque dépressif. Chaque réponse positive a été comptabilisée pour former un score variant de 0 à 10, où 10 représente le niveau de dépression le plus élevé. Ces scores ont ensuite été regroupés en trois catégories : faible risque (score de 0 à 3), risque modéré (score de 4 à 6) et risque élevé de dépression (score de 7 à 10). Il convient

³ André Berchtold, Christina Akre, Yara Barrense-Dias, Grégoire Zimmermann, Joan-Carles Surís, Daily internet time: towards an evidence-based recommendation?, *European Journal of Public Health*, Volume 28, Issue 4, August 2018, Pages 647–651, <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky054>

⁴ Cha JH, Choi YJ, Ryu S, Moon JH. Association between smartphone usage and health outcomes of adolescents: A propensity analysis using the Korea youth risk behavior survey. *PLoS One*. 2023 Dec 6;18(12):e0294553. doi: 10.1371/journal.pone.0294553. PMID: 38055658; PMCID: PMC10699629.

⁵ www.who-5.org

de noter que le score a été calculé même si certains items n'ont pas été renseignés, selon la méthodologie établie par l'OFDT pour cette enquête. ⁶

Lors de cette enquête, les élèves ont également rapporté leurs habitudes de vie et leurs ressentis, y compris le degré de pression scolaire qu'ils ressentaient, leur participation aux repas en famille, ainsi que leur sentiment de solitude, de déprime et de fatigue pendant les jours de cours. L'OFDT a ensuite recodé ces variables de manière binaire afin d'obtenir une observation hebdomadaire, ce qui nous a permis de les utiliser après vérification dans notre analyse.

Caractéristique de l'échantillon

Caractéristiques Générales

Tableau 1 : Caractéristiques générales de l'échantillon, selon le type d'établissement scolaire en Guadeloupe

Etablissement	Effectifs	Redressés (%)
Collégiens	929	100,0%
Sexe		
Fille	474	48,9%
Garçon	455	51,1%
Niveau scolaire		
6 ^{ème}	199	24,2%
5 ^{ème}	299	24,8%
4 ^{ème}	218	25,8%
3 ^{ème}	213	25,2%
Classe 6^{ème}		
Fille	110	50,2%
Garçon	89	49,8%
Classe 5^{ème}		
Fille	143	47,9%
Garçon	156	52,1%
Classe 4^{ème}		
Fille	107	49,0%
Garçon	111	51,0%
Classe 3^{ème}		
Fille	114	48,4%
Garçon	99	51,6%

Etablissement	Effectifs	Redressés (%)
Lycéens	1051	100,0%
Sexe		
Fille	530	50,6%
Garçon	521	49,4%
Niveau scolaire		
2 nd	436	33,5%
1 ^{ère}	328	34,5%
Terminale	287	32,0%
Classe 2nd		
Fille	238	50,4%
Garçon	198	49,6%
Classe 1^{ère}		
Fille	145	50,0%
Garçon	183	50,0%
Classe Terminale		
Fille	147	51,5%
Garçon	140	48,5%

Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG.

Lecture du tableau : En 2023, 51% des collégiens participant à l'enquête EnCLASS en Guadeloupe sont de sexe masculin et 51% des lycéens participant sont de sexe féminin.

Une population de 1980 questionnaires exploitables a fait l'objet d'une analyse approfondie, comprenant 929 collégiens et 1051 lycéens (cf. Tableau I). Notons que la répartition des âges présente des nuances intéressantes : en moyenne, les garçons affichent une tranche d'âge légèrement supérieure à celle des filles. En détail, l'âge moyen des collégiens s'établit à 14 ans, avec une différence minime entre les garçons et les

⁶ Revah-Levy, A., Birmaher, B., Gasquet, I. et al. The Adolescent Depression Rating Scale (ADRS): a validation study. *BMC Psychiatry* 7, 2 (2007). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-7-2>

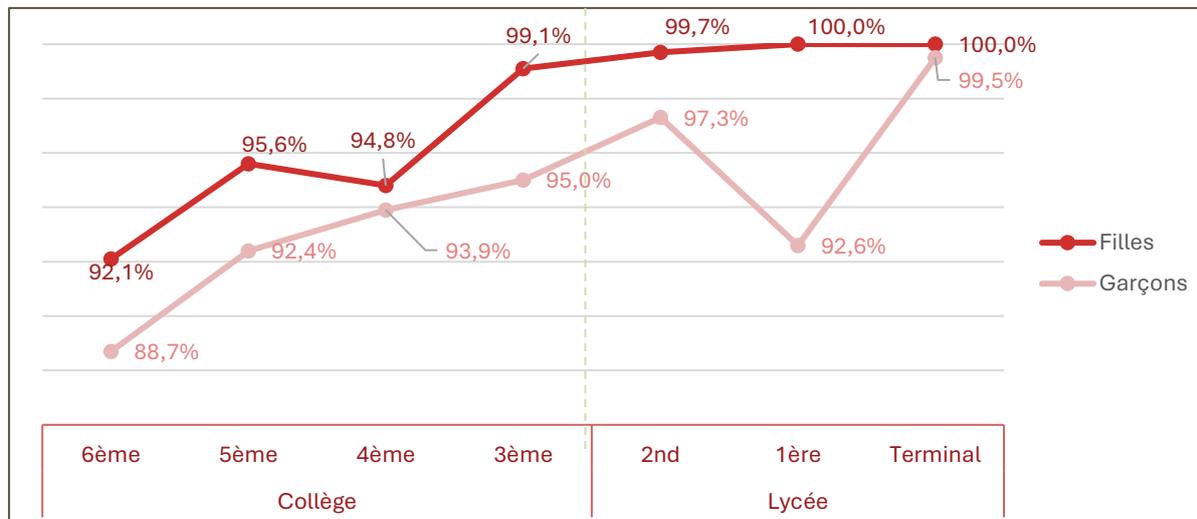
filles. Pour les lycéens, la moyenne d'âge est de 17 ans, avec une légère variation entre les garçons et les filles également.

Utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes scolarisés

Utilisation par niveau scolaire et genre

Les données de ENCLASS 2023 montrent qu'en Guadeloupe, l'ensemble des jeunes de la 6^{ème} à la terminale, soit 94 % des collégiens et 98.2 % des lycéens, utilisent des réseaux sociaux pour communiquer. Au Collège comme au lycée, les filles sont plus nombreuses que les garçons à utiliser les réseaux sociaux tous les jours. En ce qui concerne l'utilisation des réseaux sociaux (SMU), elle est aujourd'hui, largement généralisée à

Figure 1 Utilisation des réseaux sociaux



Source : EnCLASS 2023

Exploitation : ORSaG.

Lecture du tableau : En 2023, 99.1% des collégiennes en classe de troisième en Guadeloupe communiquent via les réseaux sociaux et 95% des collégiens en classe de troisième utilisent les réseaux sociaux.

tous les âges et pose l'hypothèse de l'impact de cet usage quotidien sur la santé psychique et physique.

Contact et Communication en ligne des jeunes scolarisés

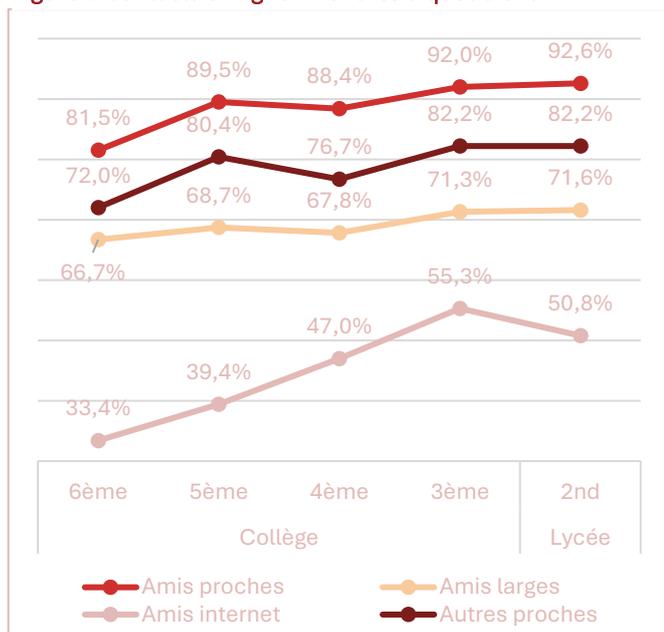
Un réseau social peut être défini comme un service en ligne permettant à ses utilisateurs de publier les contenus de leur choix et de les

Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG.

Lecture du tableau : 76,7% élèves en classe de 4^{ème} pendant l'enquête communiquent entre rarement et quotidiennement avec des membres de leurs famille ou autres proches sur les réseaux sociaux.

Figure 2 Contacts en ligne : De rares à quotidiens

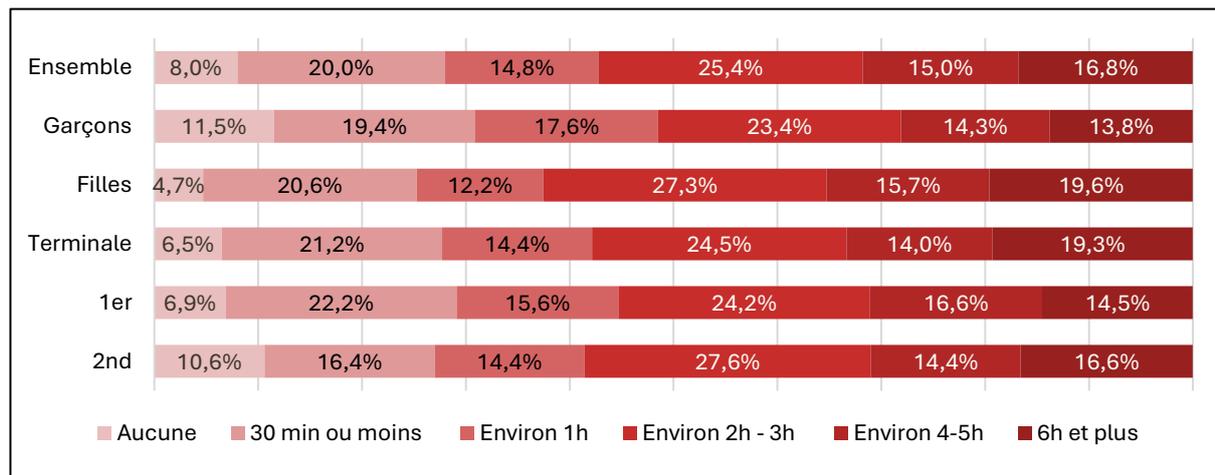


rendre ainsi accessibles à tout ou partie des autres utilisateurs de ce service. Ces outils de communication ont permis d'ouvrir le champ des contacts qui était jusqu'à présent limité par les kilomètres.

De plus en plus d'élèves parlent avec des amis qu'ils ont rencontrés en ligne. Parmi les élèves de sixième, un sur trois (33,4 %) communique régulièrement avec ses amis qu'il n'a connus que sur internet. Et pour les élèves de troisième, cette proportion augmente encore, avec 55,3 % d'entre eux qui ont des amis qu'ils n'ont rencontrés que sur internet, via les réseaux sociaux.

Au Collège comme au Lycée, les élèves ont une durée d'utilisation des réseaux sociaux similaire quelle que soit leur classe durant les jours de la semaine. Un peu moins d'un élève sur trois (31,1%) utilise les réseaux sociaux plus de quatre heures par jour, la semaine.

Figure 4 Temps d'utilisation des réseaux sociaux la semaine

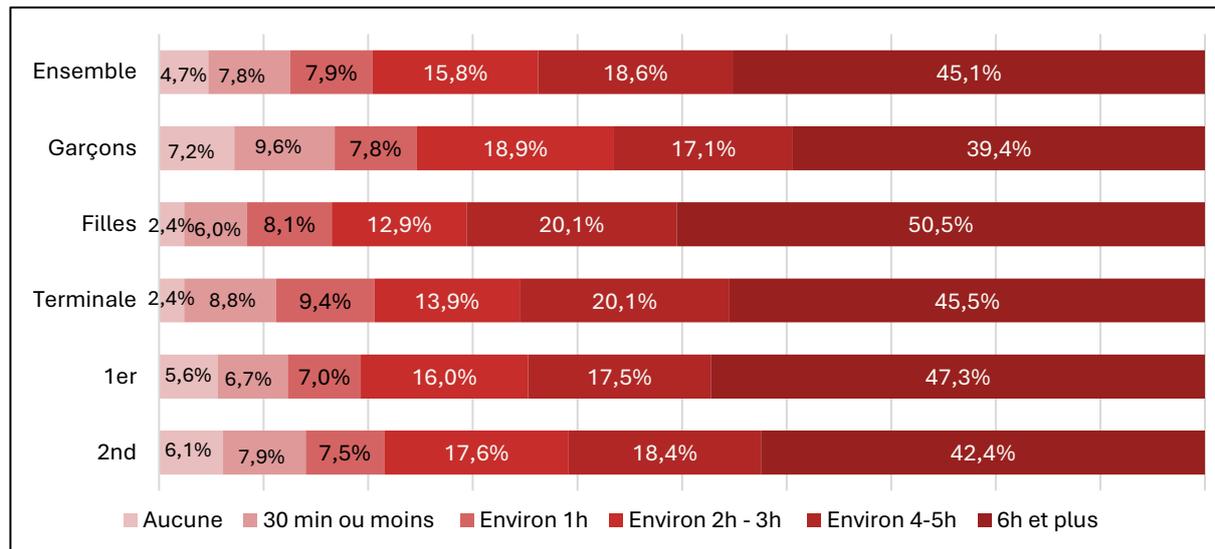


Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG.

Lecture du tableau : 13.8% des garçons au lycée utilisent les réseaux sociaux 6h à plus.

Figure 3 Temps d'utilisation des réseaux sociaux le week-end



Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG

Lecture du tableau : 39.4% des garçons au lycée utilisent les réseaux sociaux 6h à plus.

On peut observer une différence significative entre le temps passé sur les réseaux sociaux la semaine et le week-end. Un élève de terminale sur cinq (20,1 %) utilise les réseaux sociaux en moyenne 4 à 5 heures par

jour le week-end. La moitié des filles au lycée (50,5 %) utilise les réseaux sociaux 6 h à plus par jour, le week-end. Les filles passent globalement plus de temps sur les réseaux sociaux que les garçons. (Cf. Figure 4) Plus de la moitié (63,7 %) des lycéens ont conscience de passer trop de temps sur les réseaux sociaux. Un élève de seconde sur cinq (20,3 %) affirme être de mauvaise humeur lorsqu'il ne peut pas passer de temps sur les réseaux sociaux. Ces données montrent que l'utilisation des réseaux sociaux peut avoir un impact négatif sur l'humeur et que globalement les lycéens auraient conscience de passer beaucoup de temps sur les réseaux sociaux.

Un usage des réseaux sociaux qui devient problématique

L'échelle évaluant l'utilisation problématique des réseaux sociaux (SMD) est composée de 9 items présentés ci-dessous. On rappelle que lorsque le nombre de réponses « oui » est égal à 6 ou dépasse 6, on considère qu'il y a un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux.

Tableau 2 : Echelle évaluant l'utilisation problématique des réseaux sociaux (Social Media Disorder Scale)

Questions	Total de "Oui"	
	Collège	Lycée
<i>A régulièrement remarqué qu'il ne pouvait penser à rien d'autre qu'au moment où il pourrait retourner sur les réseaux sociaux</i>	32,6%	17,0%
<i>A régulièrement été de mauvaise humeur car il voulait passer plus de temps sur les réseaux sociaux</i>	24,3%	11,2%
<i>S'est souvent sentie mal quand il ne pouvait pas aller sur les réseaux sociaux</i>	24,8%	13,1%
<i>A essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, mais sans réussir</i>	37,4%	33,1%
<i>A régulièrement laissé tomber d'autres activités (loisirs, sport...) car il voulait aller sur les réseaux sociaux</i>	15,7%	13,1%
<i>Se dispute régulièrement avec d'autres personnes à cause de ton utilisation des réseaux sociaux</i>	28,3%	13,2%
<i>A menti régulièrement à ses parents ou à ses ami-e-s à propos du temps passés sur les réseaux sociaux</i>	22,9%	13,1%
<i>Être allé sur les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs</i>	49,2%	51,2%
<i>Grosses disputes avec tes parents, frères ou sœurs à cause de ton utilisation des réseaux sociaux</i>	22,0%	14,9%

Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG.

Lecture du tableau : 17% des lycéens ont régulièrement remarqué qu'ils ne pouvaient penser à rien d'autre qu'au moment où ils pourraient retourner sur les réseaux sociaux.

Le nombre de « oui » permet donc de déterminer si l'élève présente ou non un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux.

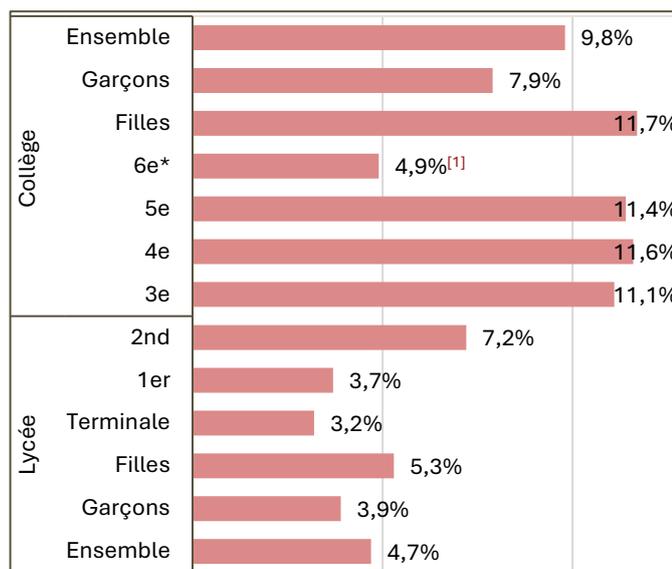
Un collégien sur dix aurait une utilisation problématique des réseaux sociaux. Cette tendance à un usage problématique des réseaux est plus marquée chez les filles, que chez les garçons. En effet, que ce soit au collège ou au lycée, la proportion de filles avec un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux est plus importante que celle des garçons. Les élèves de seconde ont le plus fort taux de symptômes du trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux.

Source : EnCLASS 2023 **Exploitation :** ORSaG.

[1] Effectif < 10 élèves.

Lecture du tableau : 4.7% des lycéens ont un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux.

Tableau 3 : Usage problématique des réseaux sociaux



Trouble de l'utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes scolarisés

Caractéristiques des jeunes avec un trouble de l'utilisation des réseaux sociaux

La tendance, entre les élèves qui ont un usage problématique des réseaux sociaux et ceux qui n'en ont pas, est identique pour chacune des catégories. Plus d'un collégien sur six (17.9 %) qui déclarent vivre avec quelqu'un d'autre que ses parents (grands parents, foyers, autres représentants légaux possibles) présentent un trouble de l'utilisation des réseaux sociaux.

Tableau 4 : Caractéristiques des collégiens avec un trouble de l'usage des réseaux sociaux au Collège

Etablissement	Effectifs Usage non problématique		Effectifs Usage problématique		Usage non problématique	Usage problématique	Significativité
	Brut	Redressé	Brut	Redressé	Redressé	Redressé	
Collégiens	705	708	77	77	90,2%	9,8%	
Sexe							ns
Fille	367	351	47	46	88,3%	11,7%	
Garçon	338	357	30	31	92,1%	7,9%	
Niveau scolaire							ns
6e	158	179	^[1] 8	^[1] 9	95,1%	^[1] 4,9%	
5e	219	168	28	22	88,6%	11,4%	
4e	168	185	22	24	88,4%	11,6%	
3e	160	177	19	22	88,9%	11,1%	
Type de Ménage							
Autre*	42	45	10	10	82,1%	17,9%	0.03

Monoparental	249	250	21	21	92,3%	7,7%	ns
Nucléaire	340	342	40	40	89,5%	10,5%	ns
Recomposé	73	70	^[1] 6	^[1] 6	91,6%	^[1] 8,4%	ns
Repas en famille au moins une fois par semaine							ns
Oui	543	552	55	54	91,1%	8,9%	
Non	162	156	22	23	87,0%	13,0%	

Source : Enquête EnCLASS DROM 2023.

Exploitation : ORSaG.

[1] Effectif < 10 élèves.

* p-value < 0.05

Lecture du tableau : 8.9% des collégiens qui déclarent prendre un repas en famille au moins une fois par semaine ont un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux.

Un lycéen sur vingt-cinq a des problèmes avec l'utilisation des réseaux sociaux. Bien que la différence ne soit pas significative, les symptômes du trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux sont plus présents chez les filles (5.3%) que chez les garçons au lycée. Au lycée, les élèves qui déclarent être dans une famille monoparentale sont significativement moins nombreux à présenter un trouble d'usage des réseaux. Toutefois, en raison des effectifs faibles selon la structure familiale, les résultats sont à interpréter avec prudence.

Tableau 5 : Caractéristiques des Lycéens avec un trouble de l'usage des réseaux sociaux au Lycée

Etablissement	Effectifs Usage non problématique		Effectifs Usage problématique		Usage non problématique	Usage problématique	Significativité P_value
	Brut	Redressé	Brut	Redressé	Redressé	Redressé	
Lycéens	912	890	45	43	95,3%	4,7%	
Sexe							ns
Fille	470	472	28	26	94,7%	5,3%	
Garçon	442	418	17	17	96,1%	3,9%	
Niveau scolaire							ns
2nd	359	277	25	22	92,8%	7,2%	
1er	291	313	10	12	96,3%	3,7%	
Terminale	262	300	10	10	96,8%	3,2%	
Type de Ménage							
Autre	71	82	^[1] 6	^[1] 9	90,4%	^[1] 9,6%	ns
Monoparental*	334	345	^[1] 9	^[1] 8	97,6%	^[1] 2,4%	0.03
Nucléaire	391	350	21	18	95,0%	5,0%	ns
Recomposé	116	113	^[1] 9	^[1] 8	93,3%	^[1] 6,7%	ns
Repas en famille au moins une fois par semaine							ns
Oui	257	187	13	^[1] 9	95,2%	^[1] 4,8%	
Non	655	703	32	34	95,4%	4,6%	

Source : EnCLASS 2023

Exploitation : ORSaG

[1] Effectif < 10 élèves

* p-value < 0.05

Lecture du tableau : 4.8% des élèves qui déclarent prendre un repas en famille au moins une fois par semaine ont un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux.

Impact du trouble de l'utilisation des réseaux sociaux

Activité physique

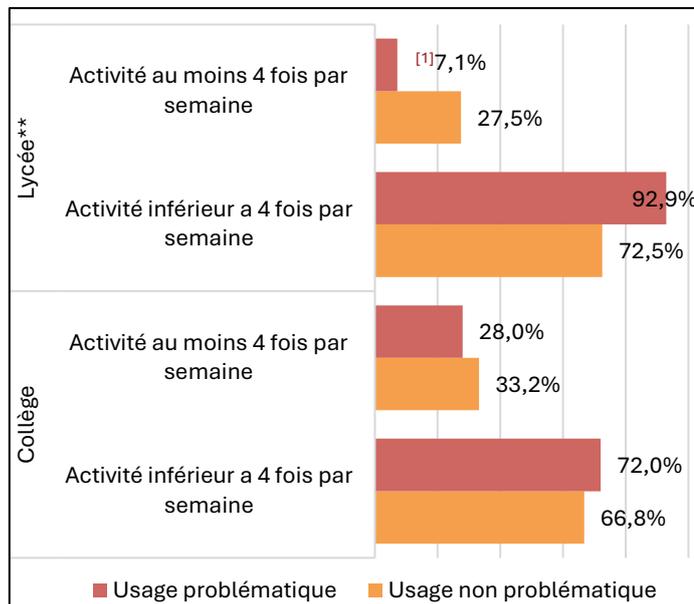
Au lycée, les élèves qui ont une activité physique plus soutenue présentent un taux plus faible d'usage problématique des réseaux sociaux. Cette différence est significative par rapport aux élèves qui ne font pas autant d'exercice. Au collège, les différences retrouvées entre une activité sportive soutenue et un mésusage des réseaux sociaux ne sont pas significatives.

Source : EnCLASS 2023 Exploitation : ORSaG.

** p-value < 0.001 ; [1] Effectif < 10 élèves

Lecture du tableau : 28% des collégiens qui déclarent pratiquer du sport au moins quatre fois par semaine ont un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux. (Non significatif)

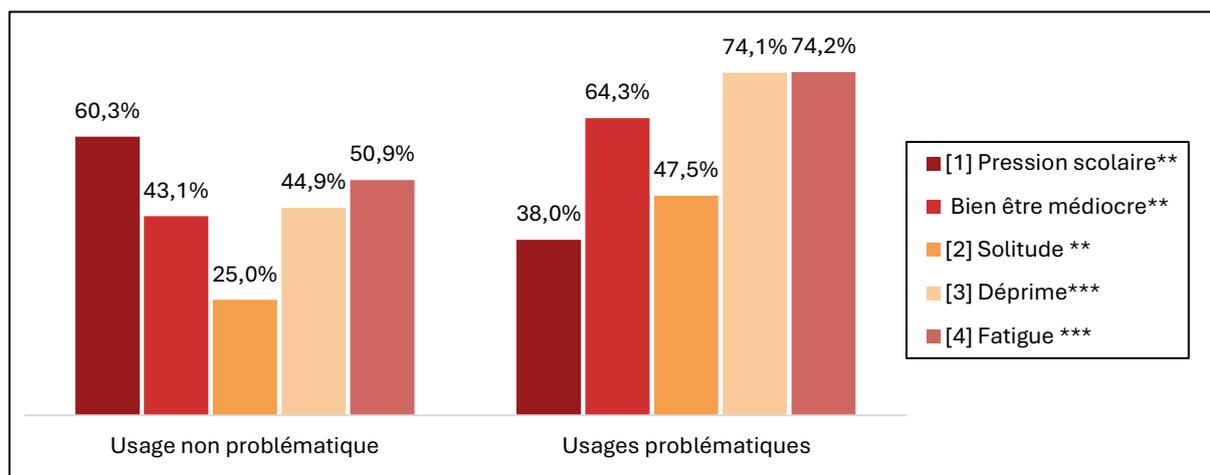
Figure 5 : Pratique d'une activité sportive au moins 4 fois par semaine



Santé Mentale

Selon l'OMS, la santé mentale représente l'« état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Selon Santé publique France, la détresse psychologique réactionnelle est induite par des situations éprouvantes et des difficultés existentielles. La pression scolaire, le bien-être médiocre, la fatigue, le sentiment de solitude et la dépression sont des signes de détresse psychologique réactionnelle chez les jeunes scolarisés. Cette détresse pourrait être corrélée à un trouble de l'utilisation des réseaux sociaux.

Figure 6 : Impacts du trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux sur la santé mentale au Collège



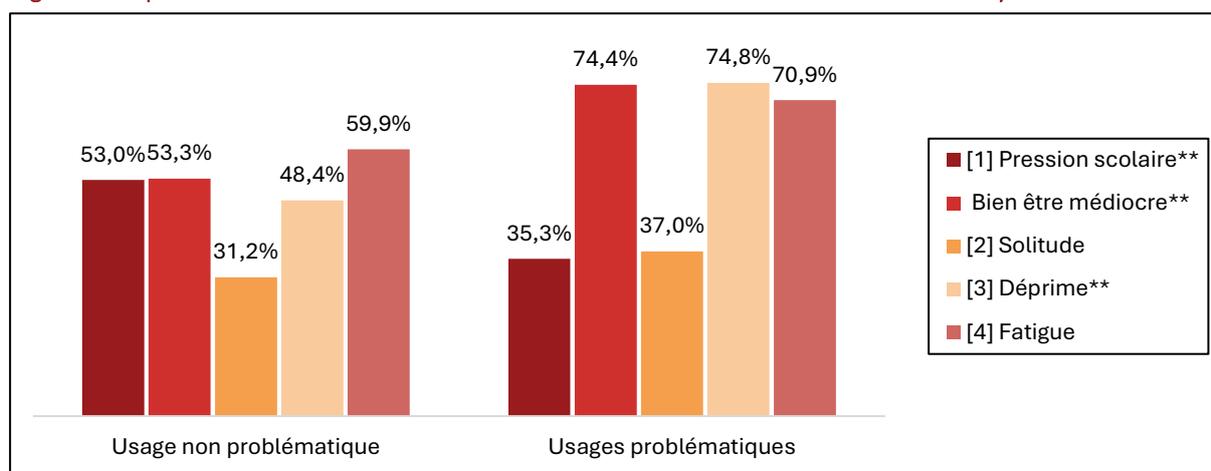
Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG

Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif - [1] Pression scolaire « Assez importante à beaucoup » ; [2] Au cours des 12 derniers mois sentiment de solitude « Assez souvent à très souvent » ; [3] Au cours des 6 derniers mois déprime « plusieurs fois par semaine » ; [4] Fatigue le matin des jours de cours « au moins une fois par semaine ». Lecture du tableau : 64.3% des collégiens qui ont un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux déclarent un niveau de bien-être « Médiocre », selon la définition WHO-5 Well-being index.

Parmi les élèves au collège qui déclarent présenter les symptômes d'un trouble de l'utilisation des réseaux sociaux, plus de la moitié (62 %) disent être « peu ou pas du tout » stressés par le travail scolaire. En comparaison, la majorité (60,3 %) des élèves de collège qui n'ont pas de problème avec les réseaux sociaux se disent « plutôt » à « très stressés » par le travail scolaire (cf. Figure 6). De plus, 56,9 % des collégiens avec un usage non problématique des réseaux sociaux ont un bon bien-être émotionnel selon le score sur l'échelle du WHO-5, contrairement aux autres. Près de la moitié des collégiens ayant des problèmes avec les réseaux sociaux (soit 47,5 %) se sont souvent sentis seuls. En outre, la majorité de ces mêmes collégiens (74.1 %) ont déclaré se sentir déprimés plusieurs fois par semaine. De plus, parmi les élèves confrontés à des problèmes avec les réseaux sociaux, une grande majorité (soit 74,2 %) a affirmé ressentir de la fatigue le matin des jours de cours au moins une fois par semaine. Les signes de détresse émotionnelle sont significativement plus marqués chez les collégiens avec un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux.

Figure 7 : Impacts du trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux sur la santé mentale au Lycée



Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG

Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif.

[1] Pression scolaire « Assez importante à beaucoup » ; [2] Au cours des 12 derniers mois sentiment de solitude « Assez souvent à très souvent » ; [3] Au cours des 6 derniers mois déprime « plusieurs fois par semaine » ; [4] Fatigue le matin des jours de cours « au moins une fois par semaine ».

Lecture du tableau : 35.3 % des lycéens qui déclarent des symptômes d'un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux subissent assez à beaucoup de stress liés au travail scolaire.

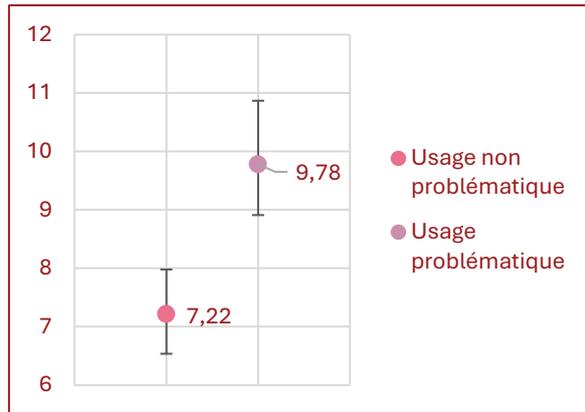
Parmi les lycéens qui signalent les symptômes d'un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux, plus de la moitié (64,7 %) déclarent être « peu ou pas du tout stressés » par le travail scolaire. En comparaison, la majorité des lycéens qui n'ont pas de problèmes avec les réseaux sociaux se disent « assez » à « très stressés » par le travail scolaire (53 %). En outre, la majorité des lycéens (74,4 %) présentant un trouble ont un bien-être émotionnel médiocre selon le score sur l'échelle du WHO-5 (cf. Figure 7).

Environ un lycéen sur trois (37 %) qui a des soucis avec les réseaux sociaux se sent souvent seul. De plus, la plupart de ces lycéens (58,3 %) ont déclaré se sentir déprimé plusieurs fois par semaine. Par ailleurs, parmi les lycéens ayant des problèmes avec les réseaux sociaux, 71 % ont déclaré ressentir de la fatigue le matin des jours d'école au moins une fois par semaine.

Stress Perçu

La PSS (Perceived Stress Scale) est une échelle de mesure du stress perçu adapté de Cohen et Williamson. Les scores vont de zéro à seize, les plus élevés reflétant des niveaux plus élevés de stress perçu. L'échelle de Cohen n'est proposée, dans l'étude, qu'aux élèves de la 4^{ème} à la 2nd.

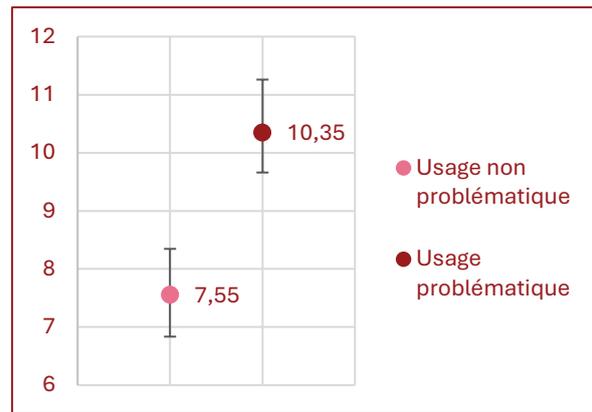
Figure 9 : Stress perçu au collège pour les élèves de 4^{ème} et 3^{ème} par rapport à l'échelle de Cohen (PSS4) **



Source : EnCLASS 2023

Lecture du tableau : Le score moyen de stress perçu pour les collégiens en classe de 4^{ème} et 3^{ème} est de 9,78 sur 16, échelle de stress perçu adapté de Cohen et Williamson. (Cf. Figure 8) ** p-value < 0.001

Figure 8 : Stress perçu au Lycée pour les élèves de seconde par rapport à l'échelle de Cohen (PSS4) **



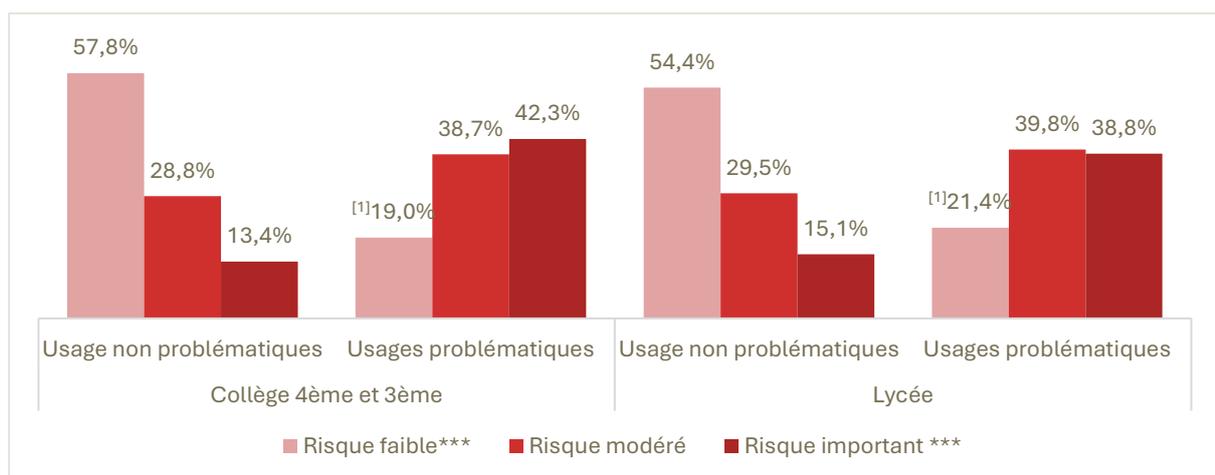
Exploitation : ORSaG.

Le score moyen sur le PSS pour les collégiens qui ont un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux est significativement plus élevé que le score moyen du PSS pour les collégiens qui ne présentent pas de trouble dans l'utilisation de réseaux sociaux. Les collégiens en classe de 4^{ème} et de 3^{ème} perçoivent significativement plus de stress lorsqu'ils ont un usage reconnu comme problématique des réseaux sociaux selon l'échelle SMD. (Cf. Figure 8)

Le score moyen sur le PSS pour les lycéens qui présentent un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux est significativement plus élevé que le score moyen du PSS pour les lycéens qui n'ont pas de trouble dans l'utilisation de réseaux sociaux. Les lycéens en classe de seconde perçoivent significativement plus de stress lorsqu'ils ont un usage reconnu comme problématique des réseaux sociaux selon l'échelle SMD. (Cf. Figure 9)

Risque de Dépression

Figure 10 : Risque de dépression selon l'échelle ADRS



Source : EnCLASS 2023

Exploitation : ORSaG

[1] Effectif > 10.

*** p-value < 0.0001.

Lecture du tableau : Un Lycéen sur trois avec un trouble d'utilisation des réseaux sociaux, soit 38,8 %, a un risque important de dépression selon l'ADRS.

Le risque de dépression est évalué à l'aide de l'échelle ADRS qui comporte 10 questions et évalue le risque dépressif des élèves de la 4ème jusqu'à la Terminale. Au collège, c'est parmi les élèves ayant des problèmes avec les réseaux sociaux que l'on trouve la proportion la plus élevée d'élèves présentant un risque important de dépression (42,3 %). Tant au collège qu'au lycée, la proportion la plus importante d'élèves présentant un risque faible de dépression selon l'ADRS est celle des élèves avec un bon usage des réseaux sociaux.

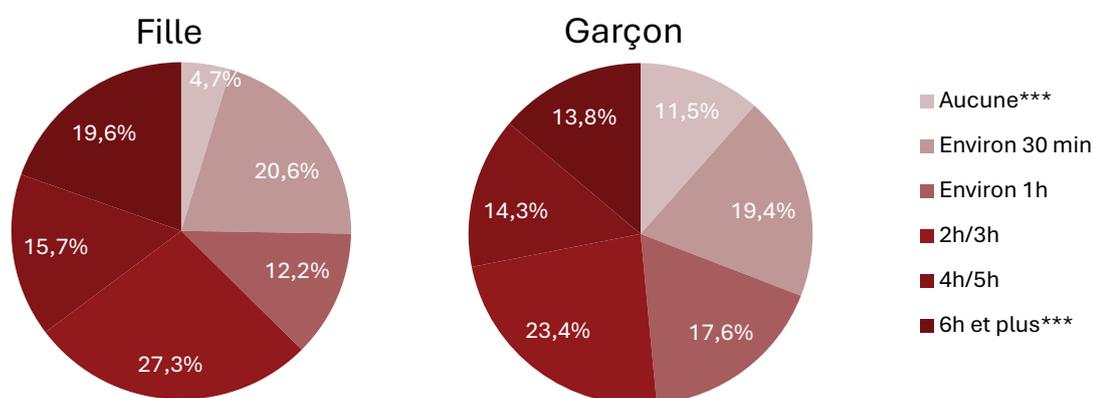
Au collège et au lycée, les élèves ayant des problèmes avec les réseaux sociaux sont significativement plus nombreux à présenter un risque de dépression modérée à importante.

Temps passé sur les réseaux sociaux au Lycée

Selon le genre

Jours de la semaine

Figure 11 : Temps passé sur les réseaux sociaux au lycée en fonction du genre la semaine



Source : EnCLASS 2023 .

Exploitation : ORSaG.

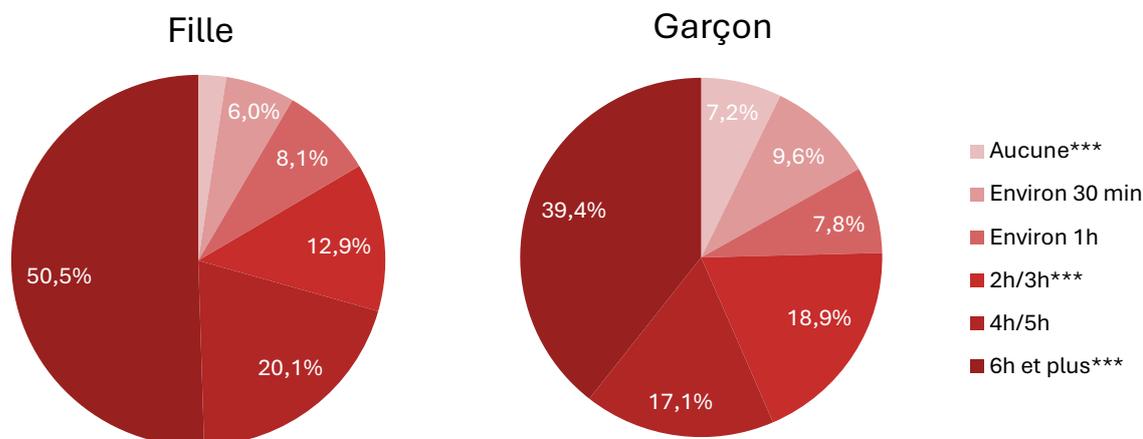
Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif.

Lecture du tableau : Une lycéenne sur cinq, soit 19.6 %, utilise les réseaux sociaux 6 h à plus de 6 h les jours en semaine. Pour les garçons, seuls 13.8 % d'entre eux utilisent les réseaux 6 h à plus les jours de la semaine au lycée.

Les filles passent de manière générale significativement plus de temps sur les réseaux sociaux, la semaine, que les garçons. Plus de la moitié d'entre elles, 56 %, passent d'environ deux heures à plus de six heures par jour sur les réseaux sociaux les jours où il y a cours. En comparaison, 55.2 % des garçons passent seulement de zéro à environ une heure sur les réseaux sociaux les jours de lycée.

Le week-end

Figure 12 : Temps passé sur les réseaux sociaux au lycée en fonction du genre le week-end



Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG.

Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif

Lecture du tableau : Une lycéenne sur cinq, soit 20.1 %, utilise les réseaux sociaux environ 4 à 5 heures le Week end.

Pour les garçons, seuls 17.1 % d'entre eux utilisent les réseaux 4 à 5 heures le Week end.

Les filles passent de manière générale significativement plus de temps sur les réseaux sociaux, le week-end, que les garçons. Plus de la moitié d'entre elles (53.9 %) passent de deux heures à plus de six heures par jour sur les réseaux sociaux les jours où il y a cours. En comparaison, 58.6 % des garçons passent seulement de zéro à environ une heure sur les réseaux sociaux les jours de lycée.

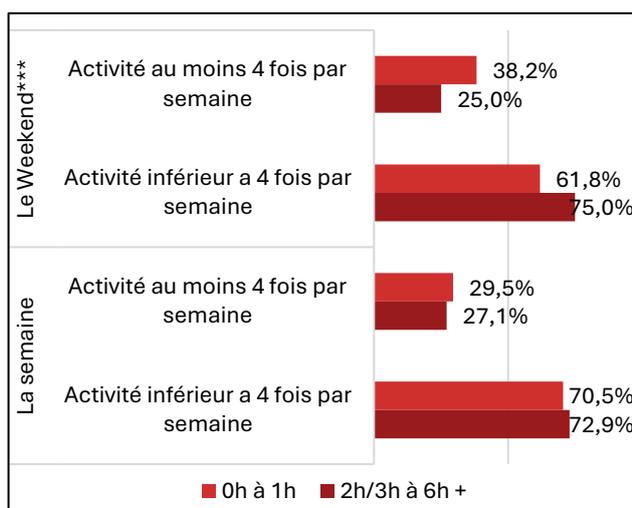
Impact chez les lycéens

Activité physique

En semaine, aucune différence significative n'est observée par rapport à la pratique de sports réguliers entre les élèves qui déclarent passer jusqu'à environ une heure sur les réseaux sociaux et les élèves qui y passent d'environ deux heures à plus de six heures.

En revanche, le week-end, on observe une différence significative entre les élèves qui déclarent passer jusqu'à environ une heure et les élèves qui y passent d'environ deux heures à plus de six heures sur les réseaux sociaux par rapport à la pratique d'une activité sportive hebdomadaire. Près de 75 % des lycéens qui passent de deux à six heures, voire plus, sur les réseaux sociaux, pratiquent du sport moins de quatre fois par semaine.

Figure 13 : Impact du temps passé sur les réseaux sociaux sur la pratique hebdomadaire de sports



Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG.

Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif

Lecture du tableau : Parmi les lycéens qui déclarent passer d'environ deux heures à six heures la semaine, 72.9 % ont une activité sportive inférieure à 4 fois par semaine.

Résultats scolaires

On observe un effet délétère sur la note de moyenne générale des élèves ayant passé six heures ou plus sur les réseaux sociaux.

La majorité (61.5 %) des élèves qui déclarent passer six heures à plus sur les réseaux sociaux en semaine ont une moyenne significativement plus basse, en dessous de la moyenne des notes de moyenne générale. Parmi les élèves qui indiquent passer deux ou trois heures sur les réseaux sociaux le week-end, 64,5 % d'entre eux ont une note de moyenne générale qui est significativement supérieure ou égale à la moyenne générale déclarée.

Tableau 6 : Moyenne des notes de moyenne générale en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux

Temps passé sur les réseaux sociaux	Semaine	Week-end**
Aucune	13,3	13,7
Environ 30 min	13,7	13,8
Environ 1h	13,5	14,5*
2h/3h	13,4	13,8
4h/5h	13,6	13,3
6h et plus	12,4*	12,9**
Ensemble	13,3	

Source : EnCLASS 2023.

Exploitation : ORSaG.

Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif

Lecture du tableau : La moyenne des notes de moyenne générale du premier trimestre déclarées par les lycéens est de 13.3 sur 20.

Santé Mentale

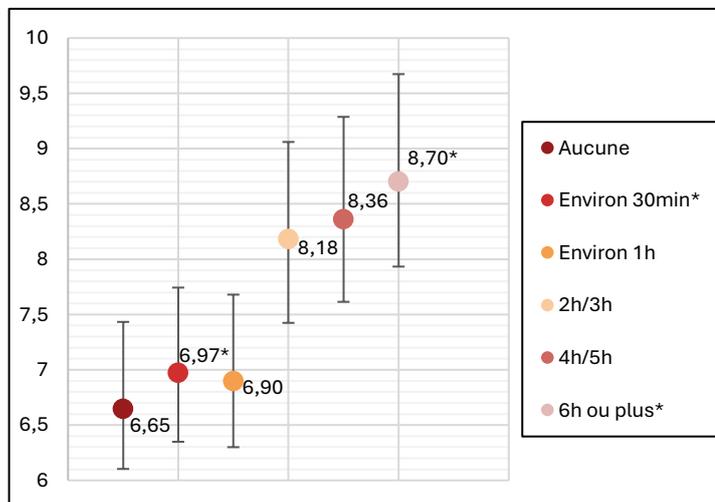
Stress perçus

Jours de la semaine

On rappelle que le stress perçu est mesuré dans cette étude grâce à l'échelle de Cohen et n'est proposé, dans l'étude, qu'aux élèves de la 4^{ème} à la 2nd. Les résultats présentés se basent donc sur les élèves en classe de seconde avec des scores allant de zéro à seize, les scores plus élevés reflétant des niveaux plus élevés de stress perçu.

Les scores moyens sur l'échelle de stress de Cohen, montrés au milieu des graphiques, augmentent lorsque la durée passée sur les réseaux sociaux augmente. Les élèves de seconde qui affirment passer six heures ou plus par jour sur les réseaux sociaux ont un niveau de stress perçu significativement supérieur à celui des élèves qui y passent moins de temps.

Figure 14 : Stress perçu en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux la semaine



Source : EnCLASS 2023

Exploitation : ORSaG.

Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif.

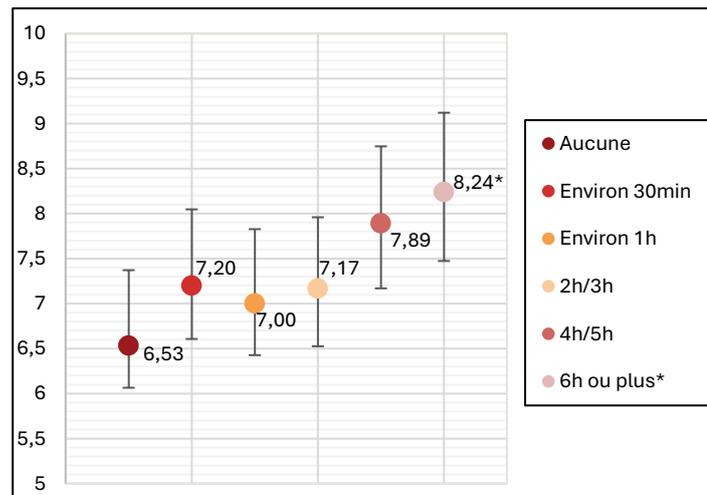
Lecture du tableau : Le score moyen sur l'échelle du PSS-4 de Cohen est de 6.9 pour les élèves de seconde qui déclarent passer environ une heure sur les réseaux sociaux par jour en semaine.

Le week-end

Les résultats des scores moyens sur l'échelle de PSS4 de Cohen, présentés au centre des graphiques augmentent de manière exponentielle avec la durée de fréquentation des réseaux sociaux déclarés. Les élèves de seconde qui déclarent passer six heures ou plus sur les réseaux sociaux ont un niveau de stress perçu significativement plus élevé que ceux qui y passent moins de temps.

Que ce soit pendant la semaine ou durant le week-end, les élèves en classe de seconde semblent être peu stressés lorsqu'ils déclarent passer plus de temps sur les réseaux sociaux. On observe néanmoins que les scores moyens sont plus élevés en semaine et donc témoignent d'un stress perçu plus important lorsque le temps passé sur les réseaux sociaux augmente.

Figure 15 : Stress perçus en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux le week-end



Source : EnCLASS 2023

Exploitation : ORSaG.

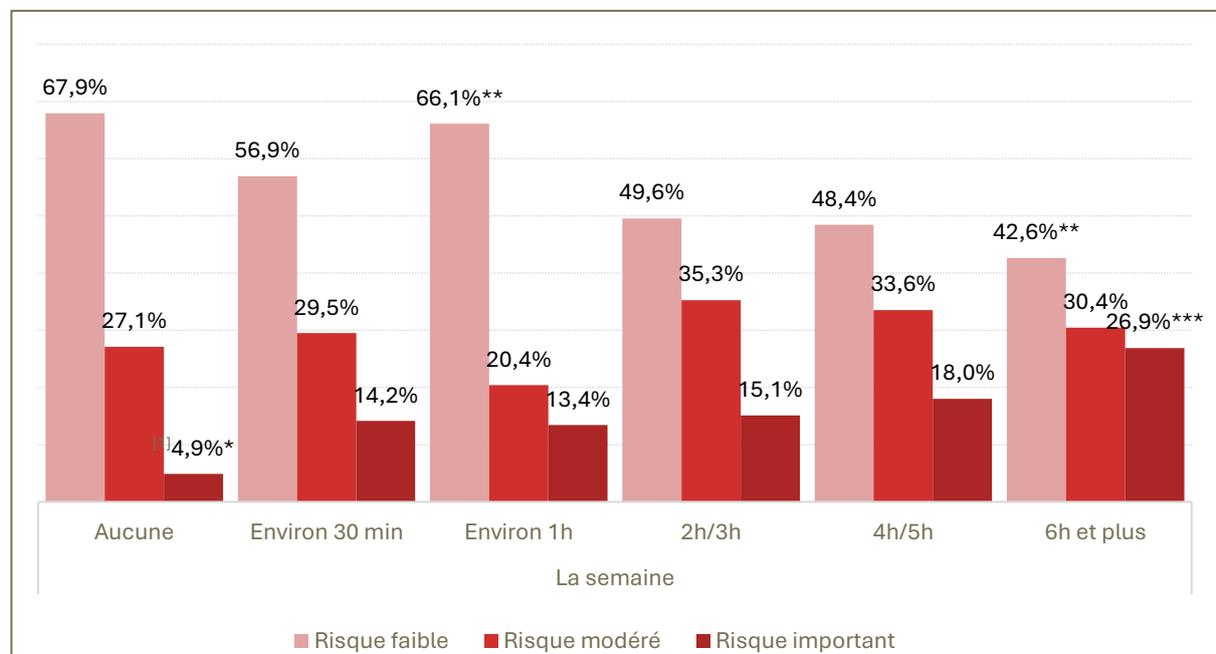
Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif.

Lecture du tableau : Le score moyen sur l'échelle du PSS-4 de Cohen est de 7.0 pour les élèves de seconde qui déclarent passer environ une heure sur les réseaux sociaux le week-end.

Risque de Dépression

Jours de la semaine

Figure 16 : Risque de dépression selon l'échelle ADRS en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux la semaine



Source : EnCLASS 2023

Exploitation : ORSaG

[1] Effectif < 10 élèves

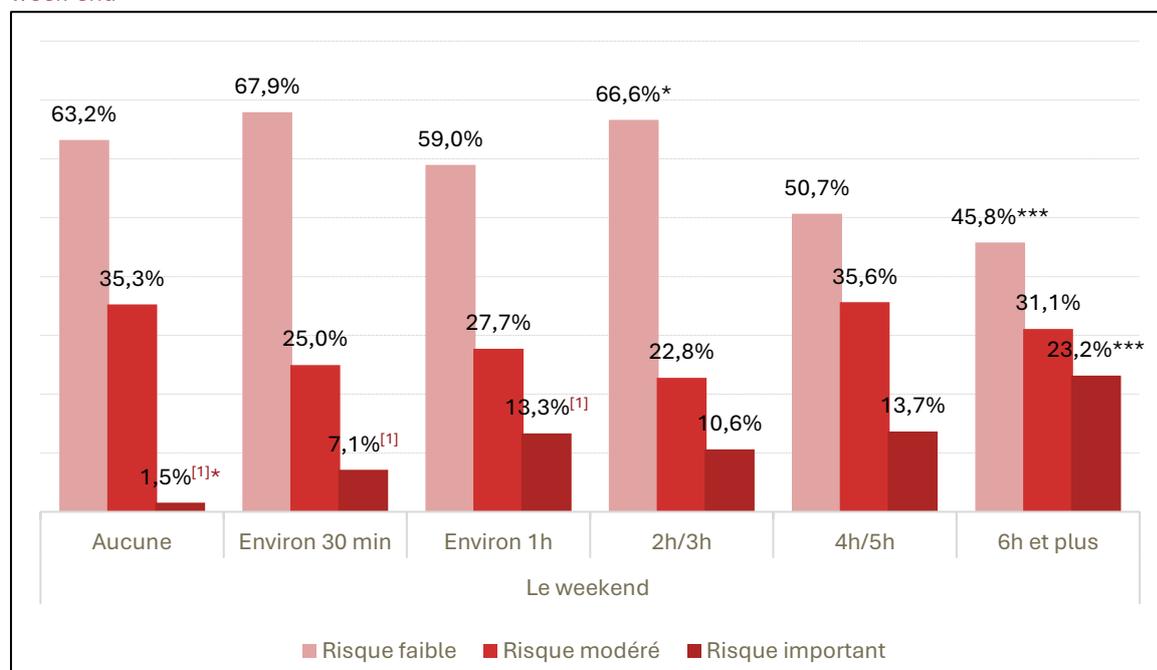
Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif.

Lecture du tableau : Parmi les élèves qui passent 2 h/3 h sur les réseaux sociaux la semaine, 35.3 % d'entre eux ont un risque modéré de dépression selon l'échelle ADRS.

Un élève sur quatre (26.9 %) au lycée qui déclare passer six heures à plus sur les réseaux sociaux à un risque important de dépression, selon l'ADRS. Les proportions d'élèves présentant un risque modéré ou important de dépression augmentent de manière significative lorsque le temps passé sur les réseaux sociaux augmente.

Le week-end

Figure 17 : Risque de dépression selon l'échelle ADRS en fonction du temps passé sur les réseaux sociaux le week-end



Source : EnCLASS 2023

Exploitation : ORSaG

[1] Effectif < 10 élèves

Test chi2 significatif : * p-value < 5% ; ** p-value < 0.5% ; *** p-value < 0.05% ; ns = non significatif

Lecture du tableau : Parmi les élèves qui passent 2h/3h sur les réseaux sociaux le Week end, 22.8% d'entre eux ont un risque modéré de dépression selon l'échelle ADRS.

Les résultats sont similaires entre le week-end et la semaine, plus le temps augmente, plus les proportions d'élèves avec un risque modéré et important augmentent. Un lycéen sur trois (31.1 %) qui déclare passer six heures à plus sur les réseaux sociaux le week-end, présente un risque modéré de dépression.

Discussion et Conclusion

L'enquête EnCLASS représente une initiative d'une importance capitale dans la compréhension des dynamiques de santé et de comportement chez les adolescents. En se concentrant sur la perception de leur santé, leurs comportements de santé et les tendances évolutives, ce projet offre une perspective précieuse sur les défis auxquels les jeunes sont confrontés dans leur vie quotidienne. Parallèlement, l'utilisation croissante des réseaux sociaux par cette tranche d'âge constitue un phénomène contemporain quasi incontournable. Les résultats de cette enquête établissent un lien significatif entre les comportements étudiés et l'usage des réseaux sociaux chez les jeunes, soulignant ainsi l'opportunité de comprendre comment ces plateformes influent sur la perception de la santé et les comportements à risque des adolescents.

Au collège, la majorité des filles et des garçons utilisent ces plateformes, avec une proportion plus élevée de filles que de garçons. Plus spécifiquement, les élèves de sixième se démarquent en tant que groupe

particulièrement nombreux à utiliser ces réseaux. En outre, ceux présentant un trouble dans l'usage des réseaux sociaux, majoritairement des filles en classe de quatrième, retiennent l'attention. Les élèves déclarent les symptômes de ce trouble témoignent d'impacts sur leur santé mentale. Ils déclarent se sentir plus souvent seuls, déprimés et ressentent plus de fatigue le matin avant d'aller en classe. Par ailleurs, ces élèves ressentent significativement moins de pression scolaire mais sont en moyenne plus stressés (échelle de Cohen & Williamson). De même, ils sont plus nombreux à avoir un niveau de bien-être médiocre selon l'échelle de l'OMS et à présenter un risque significativement plus élevé de dépression, de modéré à important sur l'échelle ADRS.

Au lycée, la majorité des filles et des garçons utilisent ces plateformes, avec une proportion plus élevée de filles que de garçons. Plus spécifiquement, les élèves de première et terminale se démarquent en tant que groupe particulièrement nombreux à utiliser ces réseaux sociaux, avec notamment environ cent pour cent des filles qui les utilisent tous les jours (97.5% & 100%). Globalement, les adolescents passent plus de temps sur les réseaux sociaux le week-end par rapport à la semaine, quelle que soit leur identité de genre. En revanche, les proportions de garçons par rapport au temps passé sur les réseaux sociaux sont beaucoup plus contrastées et équilibrées comparées à celles des filles, où la majorité d'entre elles passent entre quatre heures et six heures ou plus sur les réseaux.

Le niveau scolaire ne semble pas avoir un impact significatif sur le temps passé sur les réseaux sociaux, bien qu'une légère tendance à l'augmentation soit observée avec l'augmentation du niveau scolaire. Les élèves présentant un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux sont majoritairement des filles en classe de seconde. Une tendance similaire est observée pour ce qui est des résultats scolaires, qui sont significativement impactés à partir d'une utilisation de 6 heures ou plus par jour en semaine ou le week-end. La moyenne des notes de moyenne générale déclarées est significativement plus basse dans ce cas. La pratique du sport hebdomadaire est significativement impactée par le temps passé sur les réseaux sociaux le week-end : plus les élèves passent de temps sur les réseaux sociaux le week-end, moins ils sont nombreux à pratiquer du sport au moins quatre fois par semaine. Cette tendance est corrélée avec le trouble de l'utilisation des réseaux sociaux : les élèves présentant un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux sont plus nombreux à ne pas faire de sport au moins quatre fois par semaine.

Le trouble de l'utilisation des réseaux sociaux impacte significativement la santé mentale des lycéens qui se sentent déprimés. De plus, ces élèves ressentent significativement moins de pression scolaire mais sont en moyenne plus stressés (échelle de Cohen & Williamson). Pour l'ensemble des lycéens, le stress perçu augmente significativement lorsque les élèves passent six heures ou plus sur les réseaux sociaux la semaine comme le week-end. Les élèves avec un trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux sont plus nombreux à avoir un niveau de bien-être médiocre selon l'échelle de l'OMS et à présenter un risque significativement plus élevé de dépression de modéré à important sur l'échelle ADRS. Pour l'ensemble des élèves de lycée qui passent six heures ou plus sur les réseaux sociaux le week-end et la semaine, la proportion de risque important de dépression est significativement plus élevée, alors que la proportion d'élèves avec le risque de dépression faible est le plus bas significativement parmi toutes les réponses proposées.

Dans l'ensemble, les élèves de sexe féminin utilisent significativement plus les réseaux sociaux et y passent plus de temps en moyenne. Cette tendance n'est pas récente, car des études antérieures ont montré que les étudiantes passent plus de temps que les étudiants à communiquer et à partager sur les réseaux

sociaux.⁷⁸ Selon C. Balley et al. (2017), les réseaux sociaux sont un environnement d'exploration identitaire et de configuration de pratiques collectives.⁹ Plusieurs études soutiennent que les réseaux sociaux mettent en avant les stéréotypes de genre, avec les filles qui utilisent davantage le téléphone pour discuter et les hommes qui sont plus enclins à l'informatique et à la solitude dans leurs pratiques. Les filles se tourneraient davantage vers les réseaux sociaux, les considérant comme des activités plus en accord avec les stéréotypes de genre, tels que la sentimentalité, la culture et la communication, tandis que les jeux vidéo et le sport seraient perçus comme des activités plus masculines. Malgré le fait qu'il ne soit pas correct de générer des pratiques en fonction du genre, les chiffres confirment cette utilisation plus importante des réseaux sociaux chez les adolescentes par rapport aux adolescents.¹⁰ On observe également dans les résultats que les élèves présentant un trouble de l'utilisation des réseaux sociaux sont proportionnellement plus nombreux dans les classes de la 4^{ème} à la seconde, bien que le temps d'utilisation le plus long déclaré ne soit pas le plus important dans ces classes.

Concernant la santé mentale, des liens significatifs sont observés au-delà de quatre heures d'utilisation quotidienne des réseaux sociaux, que ce soit en semaine ou le week-end au lycée. Peu d'études se penchent sur les différences entre la semaine et le week-end dans l'utilisation des réseaux sociaux, malgré l'importance de cette distinction en raison de la présence des adolescents à l'école en semaine, ce qui peut influencer leur accès au téléphone. De plus, à notre connaissance, une seule étude aborde le nombre de plateformes de réseaux sociaux sur lesquelles les adolescents ont un compte, alors que la multiplicité des plateformes peut entraîner une souffrance émotionnelle et une "fatigue des réseaux sociaux" (Dhir A et al., 2018), soulignant ainsi l'importance de tenir compte de ce facteur dans les futures recherches.

Cependant, il est observé que plus le temps d'utilisation quotidienne augmente, plus cela impacte la santé mentale des élèves. En effet, ceux qui passent plus de quatre heures sur les réseaux sociaux ressentent plus de stress et présentent un risque plus élevé de dépression selon l'échelle d'ADRS. Paradoxalement, bien que les élèves qui déclarent les symptômes du trouble dans l'utilisation des réseaux sociaux ressentent moins de pression scolaire, ils perçoivent plus de stress et sont plus nombreux à présenter un risque modéré à important de dépression. Ces résultats rejoignent également ceux sur le bien-être, montrant que les élèves présentant les symptômes d'un trouble de l'usage des réseaux sociaux et ceux qui passent plus de temps sur les réseaux sociaux (quatre heures ou plus) sont plus nombreux à ressentir un mal être.

À l'aube d'une ère numérique où les réseaux sociaux jouent un rôle de plus en plus important dans la vie quotidienne des adolescents, nos résultats offrent un éclairage essentiel sur les interactions entre l'utilisation de ces plateformes et la santé mentale des jeunes. Des recherches complémentaires devront explorer plus en profondeur les nuances entre les jours de semaine et le week-end dans l'utilisation des réseaux sociaux, ainsi que l'impact du nombre de plateformes utilisées. En développant une compréhension plus holistique de ces dynamiques, nous pourrions mieux informer les politiques et les interventions visant à promouvoir une utilisation saine des réseaux sociaux chez les adolescents, tout en garantissant leur bien-être émotionnel et mental.

⁷ Lenhart A. Teen, social media and technology overview 2015. Washington, DC: Pew Research Center; 2015 Apr.

⁸ Rideout VJ, Foehr UG, Roberts DF. Generation M2 media in the lives of 8-to 18-year-olds. Menlo Park, CA: Henry J. Kaiser Family Foundation; 2010.

⁹ Balley Claire. Socialisation adolescente et usages des médias sociaux : la question du genre. In: Revue des politiques sociales et familiales, n°125, 2017. Parcours adolescents : expériences et représentations. pp. 33-44; doi : <https://doi.org/10.3406/caf.2017.3241>
https://www.persee.fr/doc/caf_2431-4501_2017_num_125_1_3241

¹⁰ PascalPlantard, Caroline LeBoucher. Des pratiques numériques juvéniles différentes selon le genre. Un reflet des inégalités hommes-femmes ? . Bulletin de veille, 2020, 2. <https://shs.hal.science/halshs-02901075>

Nous tenons à remercier l'ensemble des chefs d'établissements et personnels de l'Education Nationale qui ont accepté de mener ce projet et contribuer à sa réussite.

Un grand remerciement également aux élèves qui ont participé à l'enquête EnCLASS 2023, et à leurs parents qui les y ont autorisés.

Pour toutes utilisations de données et indicateurs de ce document, merci d'indiquer les sources de données précisées, quels que soient la nature de ces derniers (graphiques, tableaux, chiffres clés).

Pour en savoir plus sur les publications des autres thématiques* autour d'EnCLASS 2023 en Guadeloupe



*Progressivement d'autres publications seront mises à disposition sur notre site internet www.orsag.fr

