

RETOUR DU SONDAGE SUR LA PAUSE NUMÉRIQUE



digiSchool

Réalisé auprès de 400 collégiens

SOMMAIRE

- 03 Qui sommes-nous ?
- 04 Possession d'un smartphone
- 05 Fréquence de consommation
- 06 Activité
- 07 Fréquence
- 08 Période temps d'écran
- 09 Smartphone en cours
- 11 Smartphone hors cours
- 12 Isolement

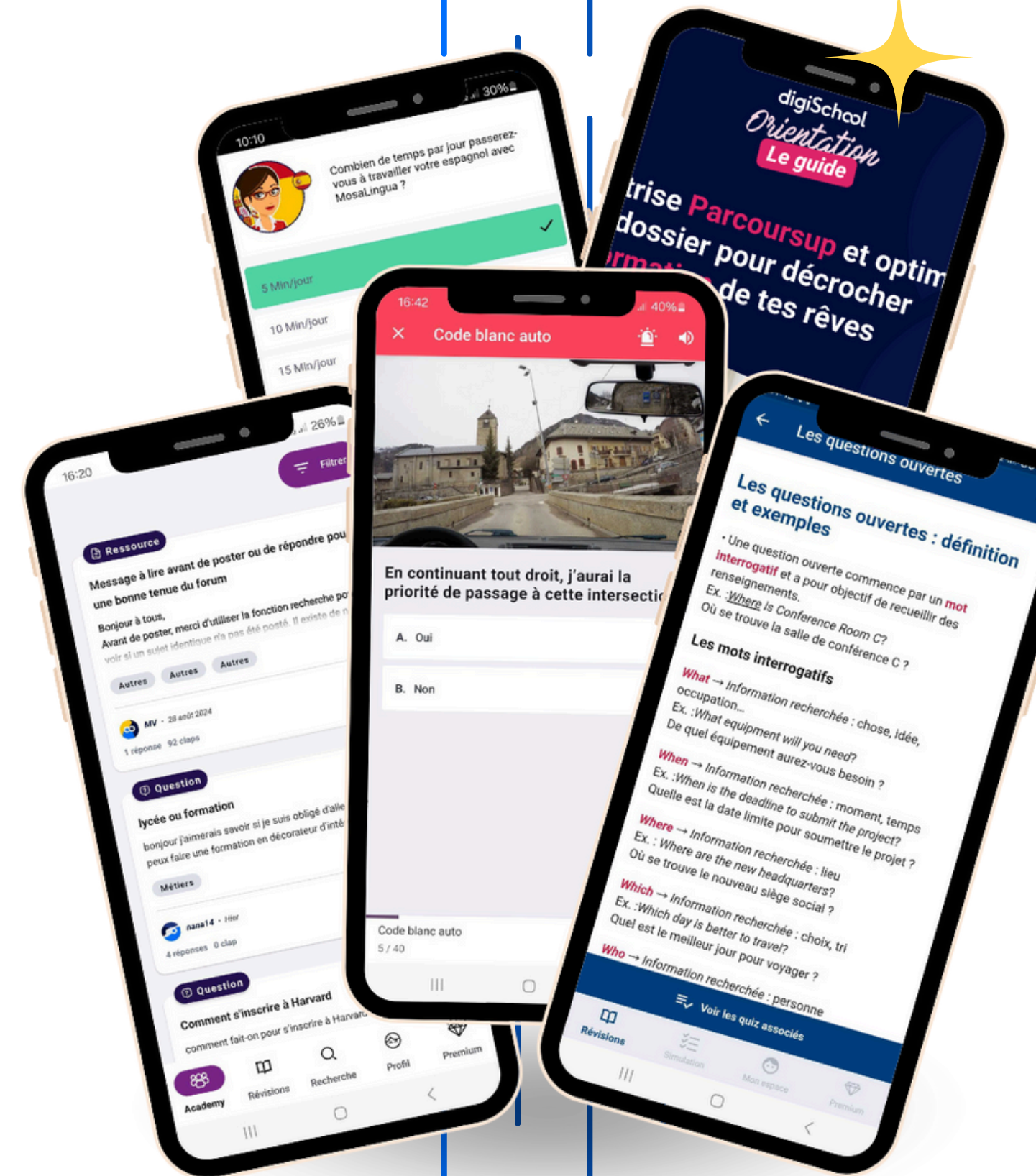
- 13 Dépendance numérique
- 16 Temps de pause
- 17 Interdiction smartphone
- 18 Surveillance des parents
- 19 Savoir gérer son temps

Qui sommes-nous ?

digiSchool est le **leader en France des plateformes de révision multiproduits**. Disponible sur le **web** et en applications **mobiles**, nous proposons plus de **100 000 ressources** pédagogiques, soit plus de **10 000 heures** de cours. Parmi nos produits, nous retrouvons :

- le code de la route
- toutes les matières des niveaux : primaire, collège, lycée et BTS
- la culture générale
- l'orthographe
- le Toeic

Nous accompagnons plus de **3 millions d'apprenants** chaque mois grâce à nos cours, quiz, vidéos, articles, guides, flashcards etc.

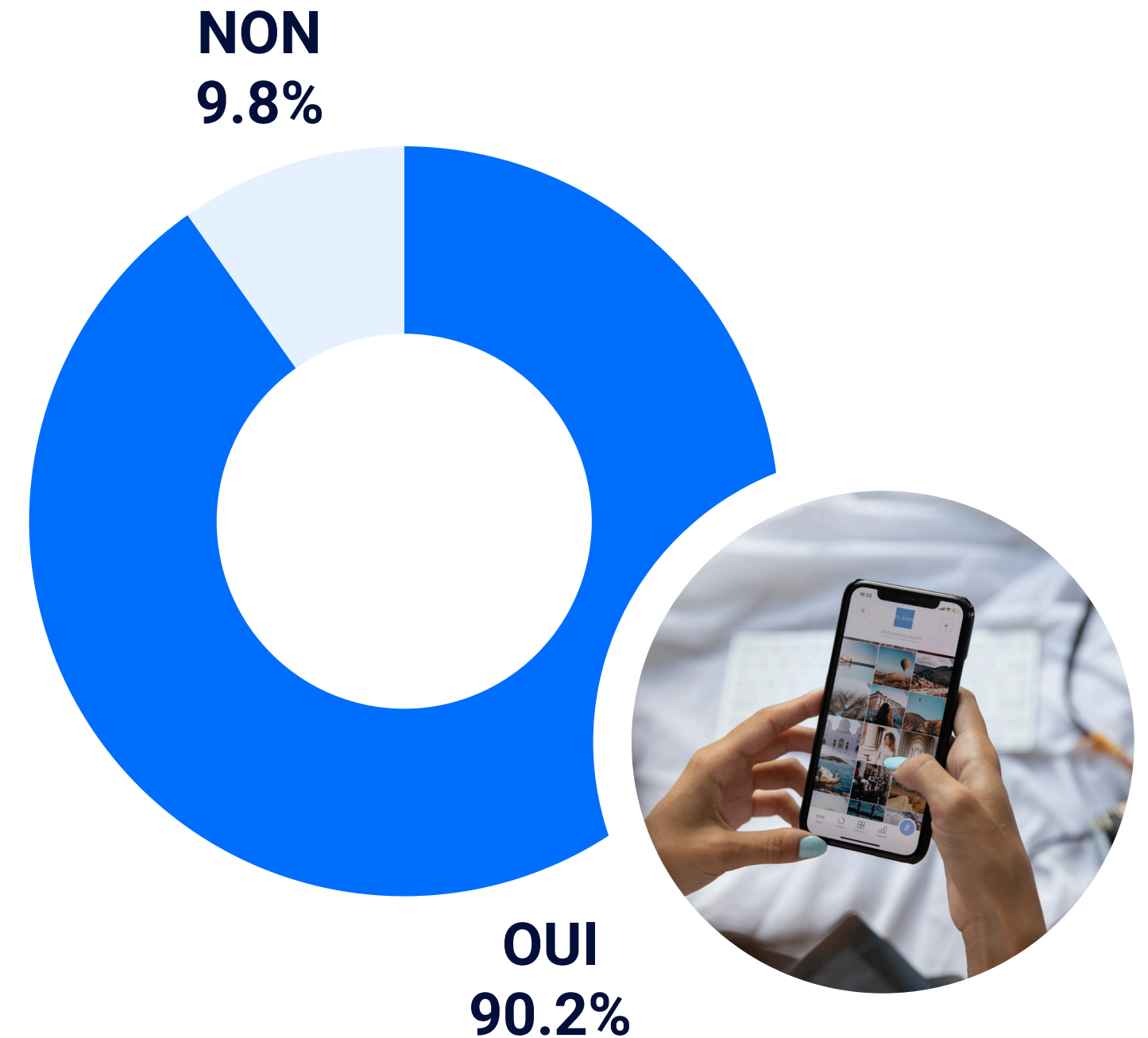


Smartphone

As-tu un smartphone ?

La grande majorité des collégiens possèdent aujourd'hui un smartphone, un outil devenu **indispensable** pour communiquer, se divertir ou encore étudier. Ce phénomène s'explique par la **place centrale qu'occupe le numérique** dans leur quotidien et par l'accès de plus en plus facile à ces technologies.

Pourtant, cette généralisation n'est pas sans conséquences. Si le smartphone ouvre de nombreuses opportunités, il peut aussi entraîner une **dépendance** ou des difficultés à gérer son usage. Les quelques élèves qui n'en possèdent pas sont souvent moins exposés à ces risques, mais peuvent se sentir isolés socialement. Cette situation met en avant la nécessité d'éduquer les jeunes à un **usage réfléchi et équilibré** de ces outils pour en tirer le meilleur.

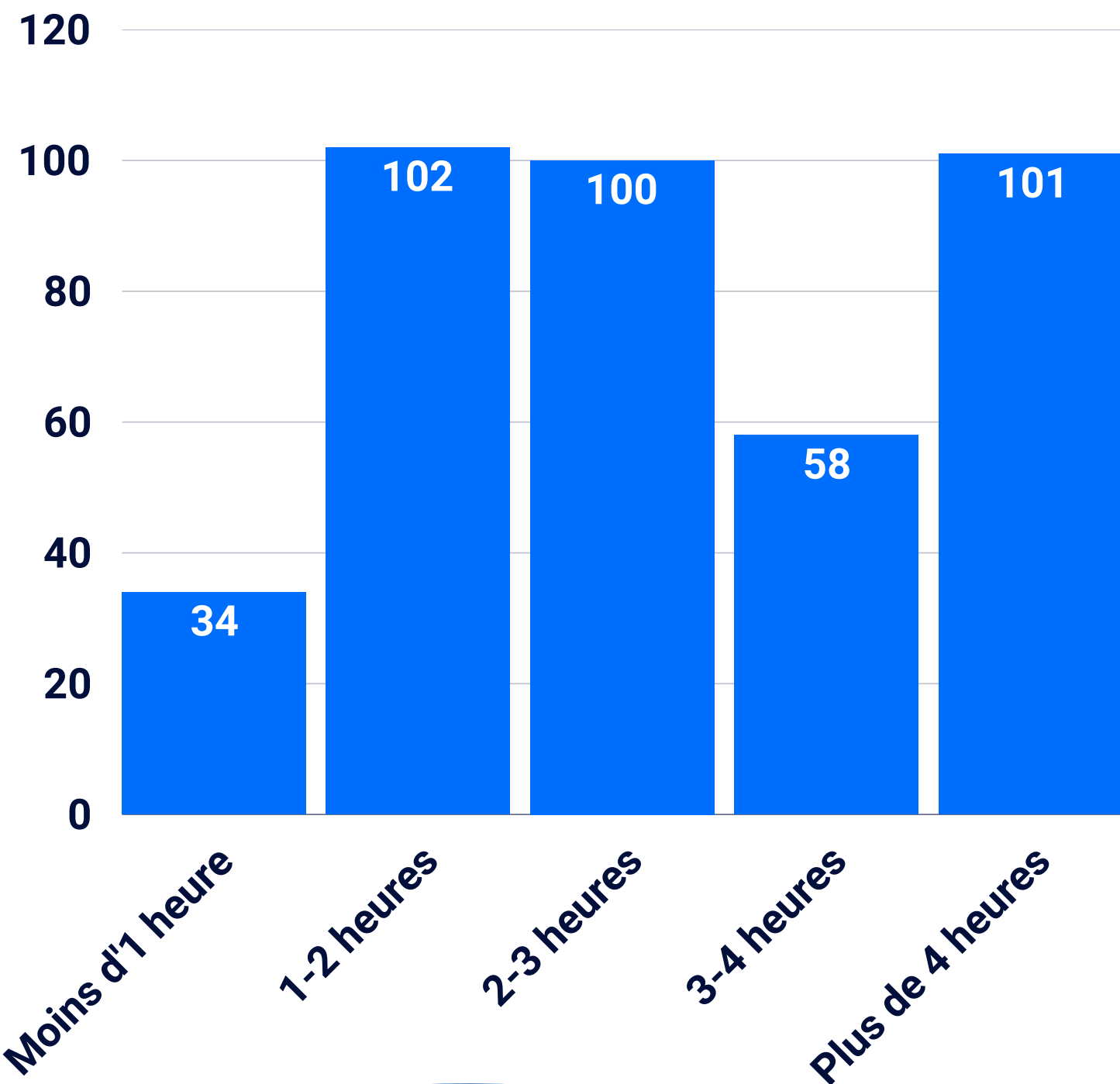




Temps passé



Combien d'heures par jour passes-tu en moyenne sur ton smartphone en semaine ?



La majorité des élèves passent entre **1 et 4 heures par jour sur leur smartphone**, avec certains dépassant même les 4 heures. Cela montre qu'une partie significative de leur journée est consacrée aux interactions numériques. La plupart des élèves consultent les réseaux sociaux plusieurs fois par jour, ce qui indique un fort engagement et une dépendance aux connexions sociales via les plateformes numériques.

Mais le smartphone ne se limite pas à un simple moyen de communication : beaucoup s'en servent pour travailler, notamment en faisant des recherches pour leurs devoirs ou en consultant des **applications pédagogiques comme digiSchool**. Cela montre qu'au-delà du divertissement, ces outils numériques jouent un rôle important dans leur apprentissage.

Les élèves sont divisés quant à l'interdiction des téléphones au collège, avec une répartition presque égale entre les partisans et les opposants. Cela reflète des attitudes variées vis-à-vis des **limites numériques en milieu scolaire**.

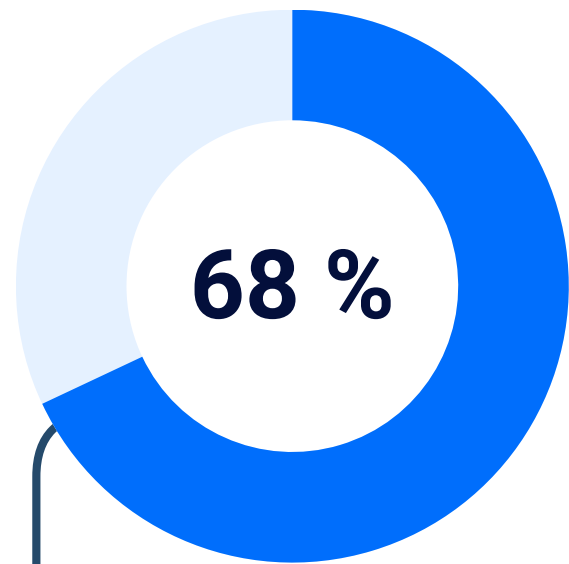
De nombreux élèves indiquent une certaine forme de surveillance parentale, avec un mélange de suivi régulier, occasionnel ou inexistant. Cela montre une diversité dans les approches parentales pour gérer les comportements numériques.



Activités



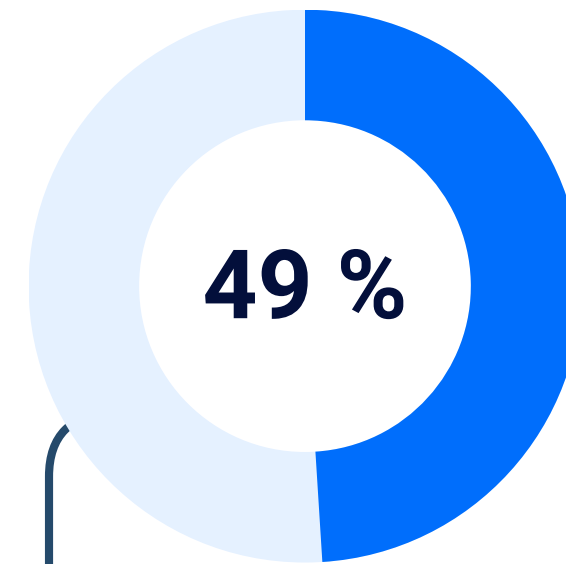
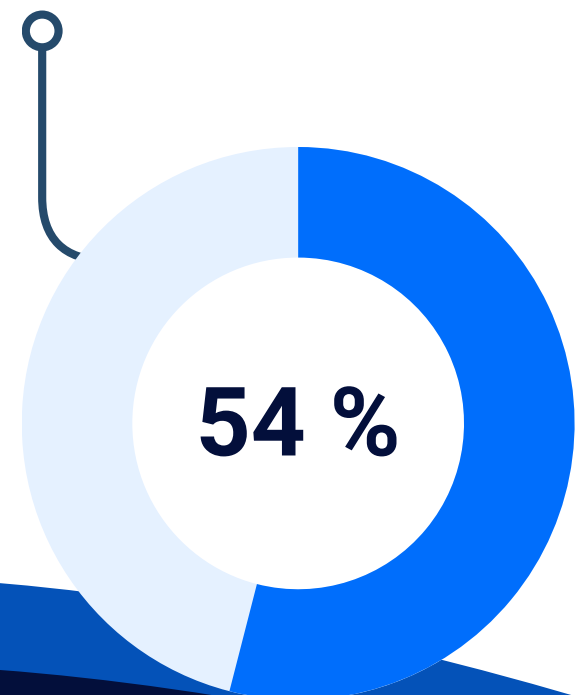
Pour quelles activités utilises-tu principalement ton smartphone ?



Réseaux sociaux et messageries instantanées

Ce besoin de communication rapide et d'interaction sociale reflète **l'importance du numérique** dans leur quotidien.

Recherches et études
Au collège, les élèves exploitent encore beaucoup leur téléphone à des fins **éducatives**, que ce soit pour effectuer des recherches pour leurs devoirs ou utiliser des applications pédagogiques

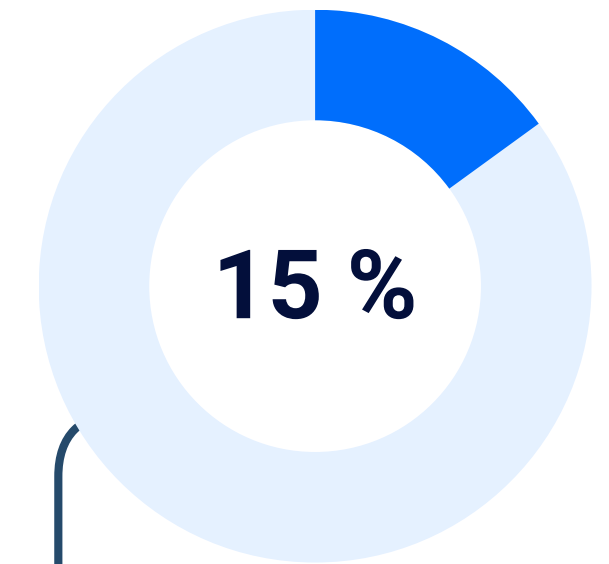
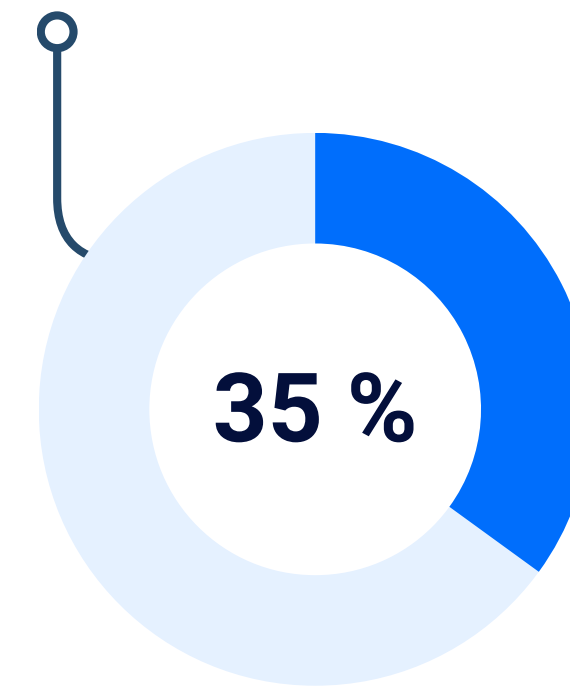


Regarder des vidéos

Les élèves qui regardent des **vidéos**, des séries ou des films via des plateformes comme YouTube ou Netflix.

Jouer à des jeux vidéo

Ceux qui jouent à des jeux vidéo, profitant de l'explosion du **gaming mobile** grâce à des titres accessibles et populaires.



Autre

Usages divers : tels que l'écoute de musique, la création artistique ou la gestion d'activités extrascolaires

Fréquence

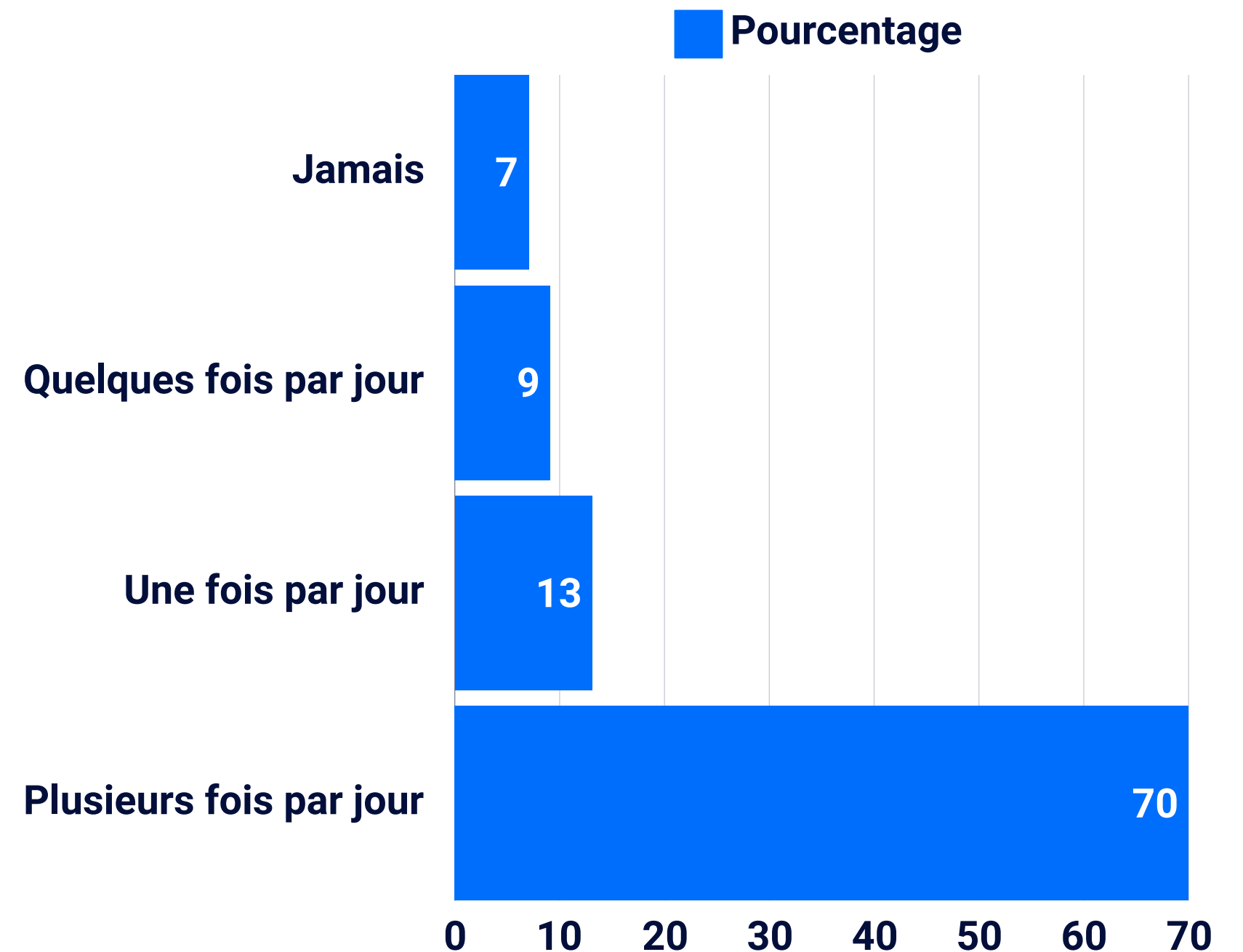
À quelle fréquence consultes-tu les réseaux sociaux et les messageries instantanées ?

Un réflexe quotidien pour les jeunes

Pour beaucoup de jeunes, consulter les réseaux sociaux et les messageries instantanées est devenu un **automatisme**. La plupart le font plusieurs fois par jour, intégrant ces plateformes à leur routine, que ce soit pour discuter avec leurs amis ou suivre des contenus qui les intéressent et qui les divertissent.

Certains, cependant, y accèdent de **manière plus modérée**, privilégiant d'autres activités ou prenant davantage de recul face à ces outils. Seulement une minorité n'utilise pas ces plateformes, souvent par choix personnel ou parce qu'elles ne répondent pas à leurs besoins.

Ces habitudes montrent l'importance des réseaux sociaux dans le quotidien des élèves. Ils leur permettent de **rester connectés et d'échanger facilement**.

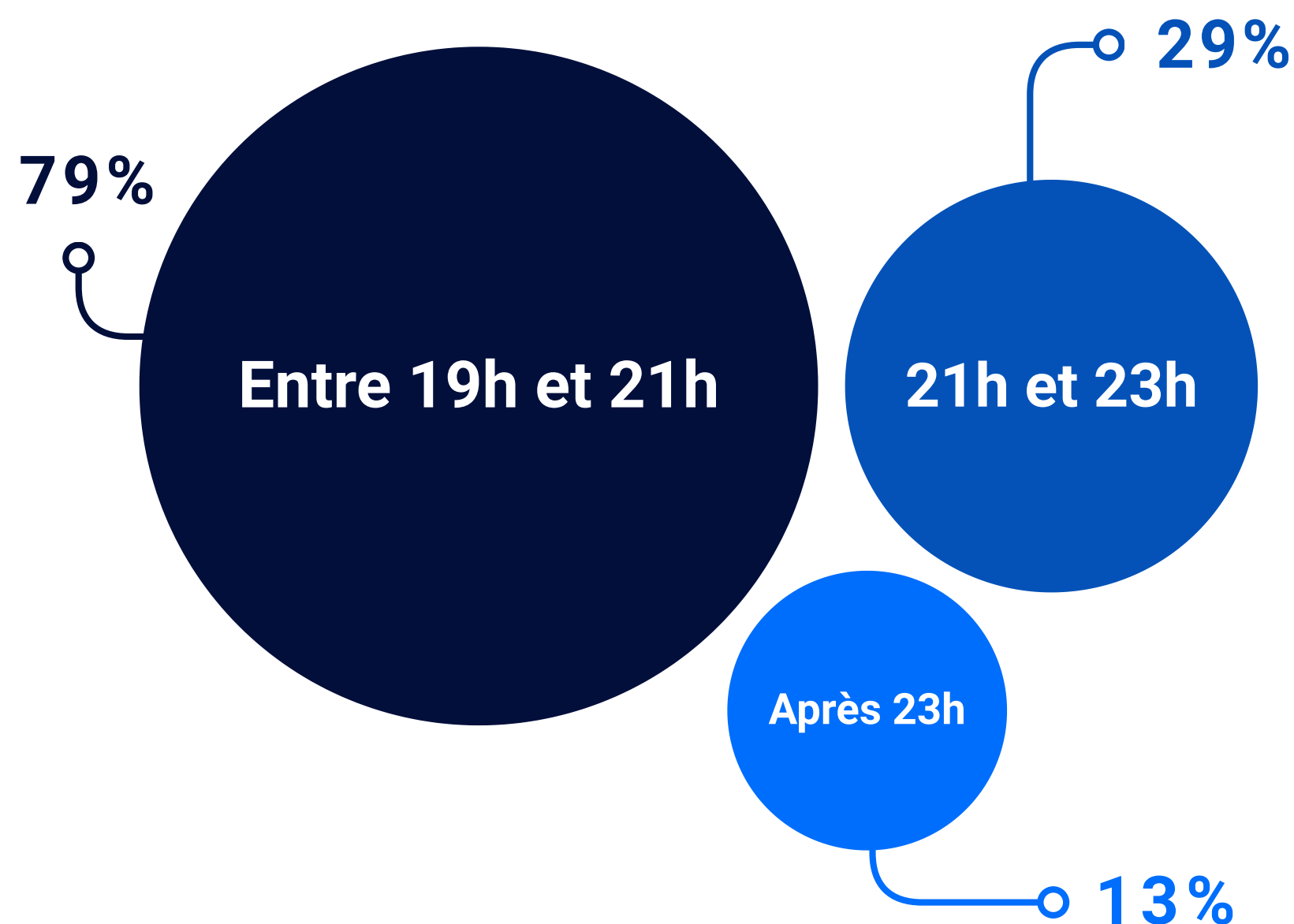




Période temps d'écran



Quand utilises-tu ton smartphone + d'1h d'affilée ?



Les habitudes d'utilisation des smartphones montrent que la plupart des élèves passent plus d'une heure sur leur téléphone entre **19h et 21h**. Ce créneau, souvent dédié aux loisirs ou à la détente après les obligations scolaires, est propice à la navigation sur les réseaux sociaux, aux discussions entre amis ou au visionnage de vidéos.

L'utilisation diminue entre **21h et 23h**, mais reste significative pour certains, ce qui s'explique par le besoin de prolonger les échanges ou de consommer du contenu avant de se coucher. Après **23h**, seule une minorité continue à utiliser leur smartphone, un comportement plus fréquent chez les adolescents ayant un accès libre et moins de limites imposées.

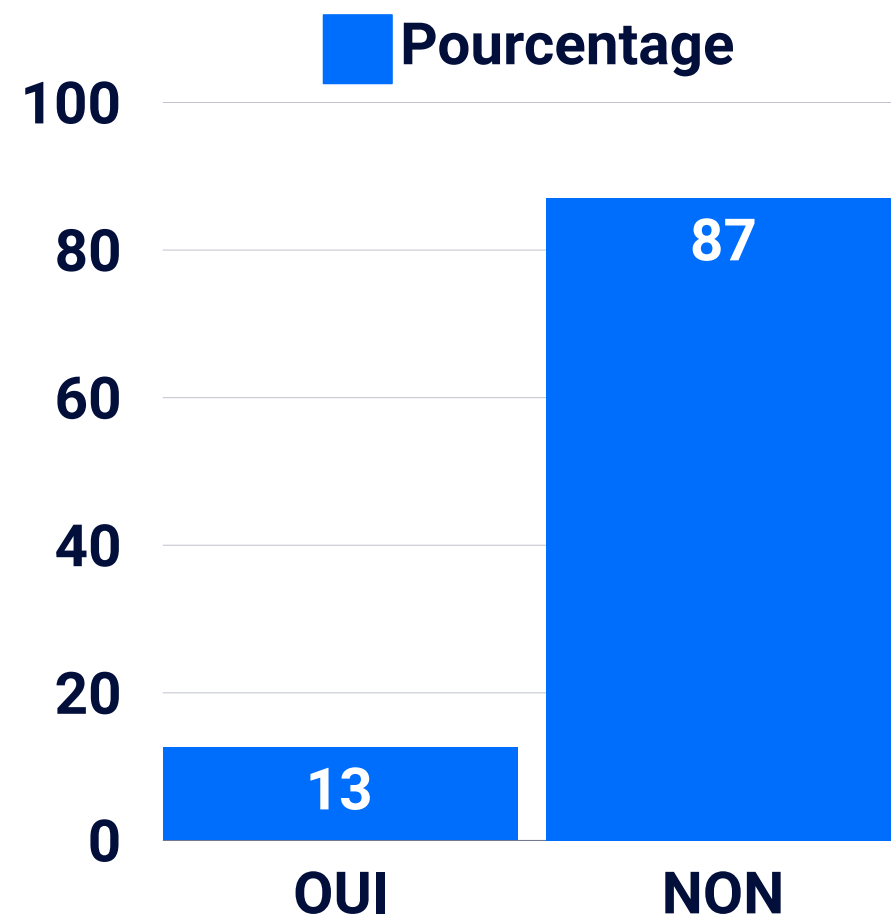
Ces données révèlent que **le soir est un moment particulièrement favorable au divertissement**, où les élèves utilisent leur smartphone. Cependant, une utilisation tardive peut nuire à la qualité du sommeil et entraîner une fatigue. Sensibiliser les jeunes aux effets de l'exposition prolongée aux écrans avant de dormir reste essentiel pour les aider à **maintenir un équilibre sain** entre leur vie numérique et leur bien-être.



Smartphone en cours

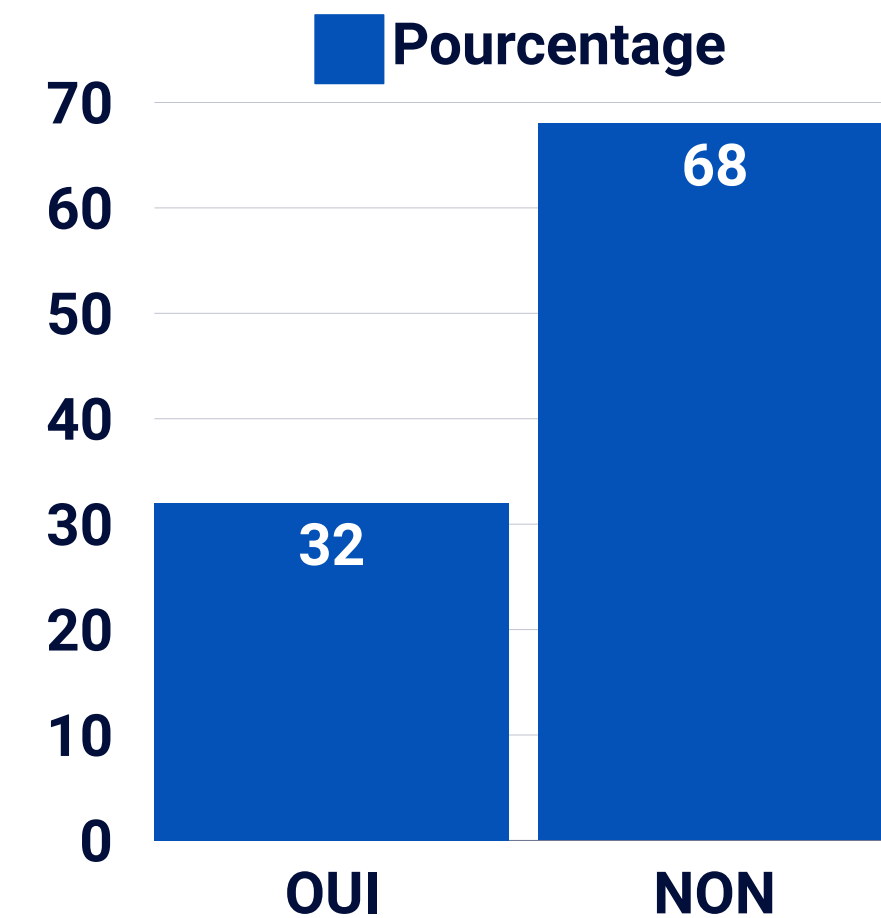


Utilises-tu ton smartphone pendant les cours ?



Au collège, la plupart des élèves affirment ne pas utiliser leur smartphone en classe, montrant une **utilisation majoritairement raisonnée** de leur part, bien qu'une petite partie admette y utiliser.

As-tu déjà triché via ton smartphone ?



La majorité des élèves disent ne pas avoir utilisé leur smartphone pour tricher, mais une partie non négligeable reconnaît l'avoir fait. Cela montre à quel point ces **outils numériques sont facilement accessibles**.

Smartphone en cours

La relation des élèves avec leur smartphone en milieu scolaire est révélatrice d'usages variés et parfois contrastés. La grande majorité respecte les règles et déclare ne pas utiliser leur téléphone pendant les cours, montrant une certaine discipline dans leur utilisation. Pour ces élèves, le smartphone reste un outil qu'ils savent mettre de côté lorsqu'il le faut, ce qui témoigne d'une **conscience des limites nécessaires dans un cadre éducatif**.

Cependant, une petite minorité avoue l'utiliser en classe, souvent pour des raisons personnelles ou par distraction, ce qui souligne les défis liés à la gestion de cet outil. Ce comportement démontre l'attrait constant de ces appareils, conçus pour **capter l'attention** par des notifications ou des contenus variés.

En parallèle, lorsqu'il s'agit d'intégrité scolaire, la plupart des élèves affirment ne pas avoir utilisé leur smartphone pour tricher, mais une proportion non négligeable reconnaît y avoir recours. Ce phénomène met en évidence la tentation qu'offrent ces appareils et leur **facilité d'accès**, mais aussi les enjeux qu'ils posent en termes d'éthique et de comportement.

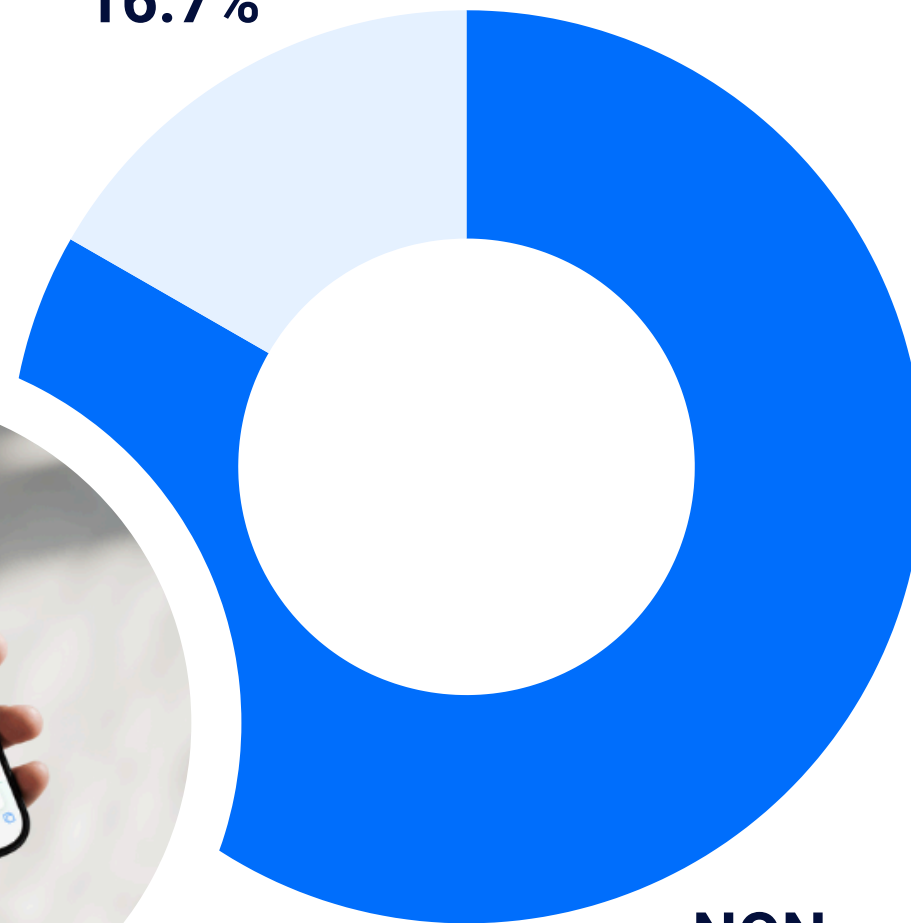
Ces usages montrent que si le smartphone est bien ancré dans le quotidien des élèves, il nécessite un accompagnement éducatif pour les aider à en faire un **outil constructif**, même dans un cadre scolaire où son usage peut parfois être mal dirigé.



Smartphone hors cours

Utilises-tu ton portable entre les cours, pendant la pause ?

OUI
16.7%



Application
digiSchool



En majorité, les élèves n'utilisent pas leur smartphone entre les cours, préférant sans doute discuter avec leurs amis ou se détendre d'une autre manière.

Cependant, pour les quelques élèves qui l'utilisent pendant les pauses, il est intéressant de réfléchir à des usages plus éducatifs et constructifs. Par exemple, des **applications pédagogiques** comme digiSchool offrent une opportunité idéale pour réviser rapidement avant un contrôle ou s'entraîner sur des notions importantes. Elles permettent ainsi de transformer ces **moments libres en temps d'apprentissage**. Ces outils numériques, bien utilisés, permettent aux élèves de maximiser leur potentiel tout en restant actifs dans leur parcours scolaire, même pendant les interstices de leur journée.

En intégrant ce type d'applications éducatives dans leurs habitudes, les élèves peuvent trouver un **équilibre entre détente et productivité**, sans pour autant ressentir la pression d'un environnement strict. Les smartphones deviennent alors des alliés dans leur apprentissage, en leur permettant d'apprendre de manière autonome et ludique, même en dehors des salles de classe.



Isolation

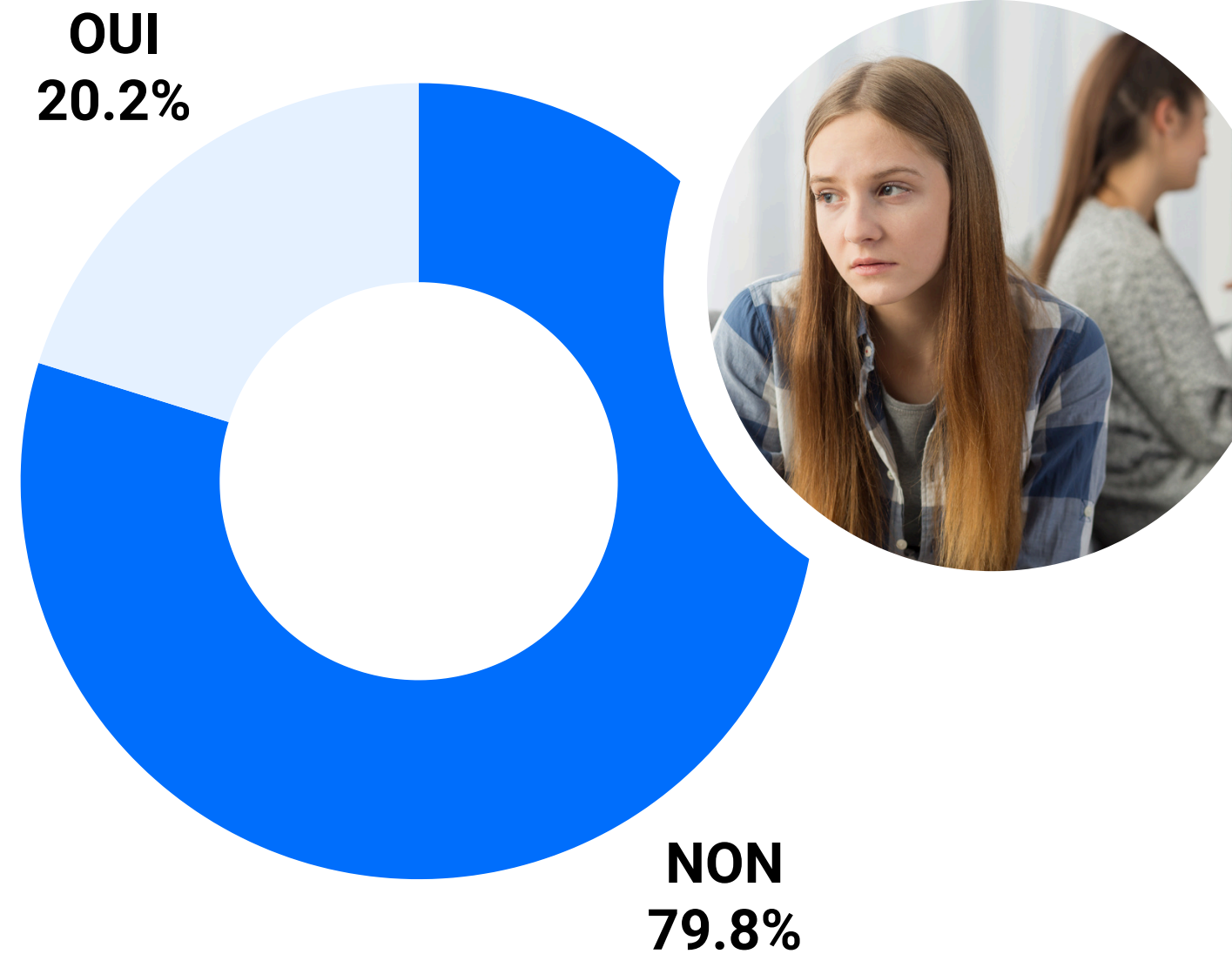


As-tu l'impression d'être plus sur ton téléphone que de parler avec tes amis ?

La majorité des élèves affirment qu'ils passent plus de temps à parler avec leurs amis qu'à être sur leur téléphone. Malgré la place importante du numérique dans leur vie, les relations en face à face restent prioritaires pour beaucoup d'entre eux. Cet **équilibre global** montre leur façon de **gérer leur temps entre interactions sociales et utilisation des écrans**.

Cependant, une minorité significative reconnaît être davantage sur leur téléphone que dans des échanges avec leurs amis. Ce phénomène s'explique par l'attractivité des réseaux sociaux, des jeux mobiles ou d'autres applications conçues pour capter l'attention. Les adolescents qui passent plus de temps sur leur téléphone risquent parfois de négliger leurs relations sociales, ce qui peut entraîner un **sentiment d'isolement ou de dépendance numérique**.

Ces résultats montrent qu'il est essentiel d'aider les jeunes à mieux gérer leur temps d'écran afin de **préserver leurs relations entre eux**. Cela leur permet de profiter des avantages de la technologie tout en évitant qu'elle ne prenne trop de place dans leur vie. Trouver cet équilibre est important pour **assurer leur bien-être et favoriser leur développement personnel**.

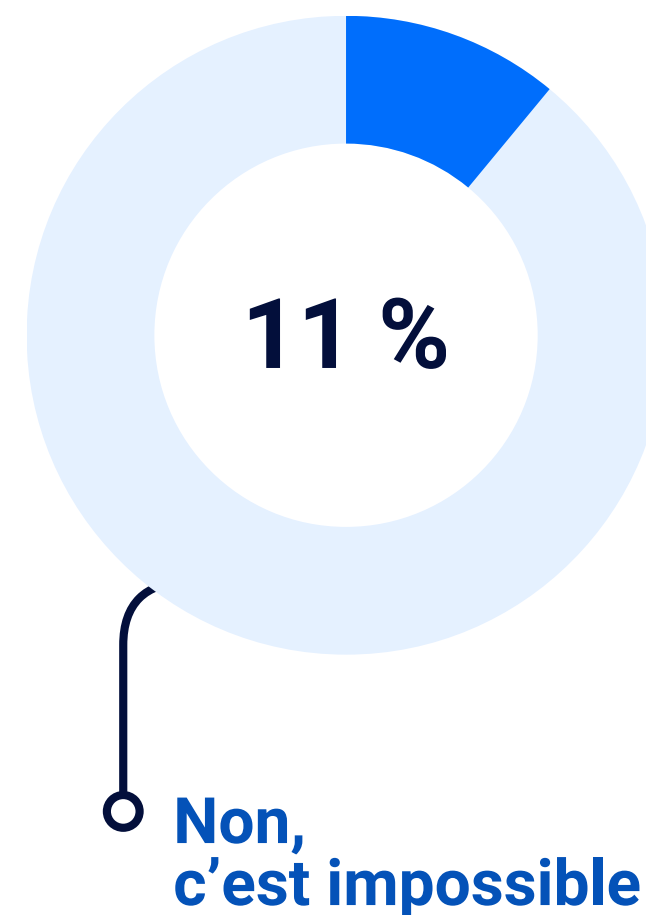
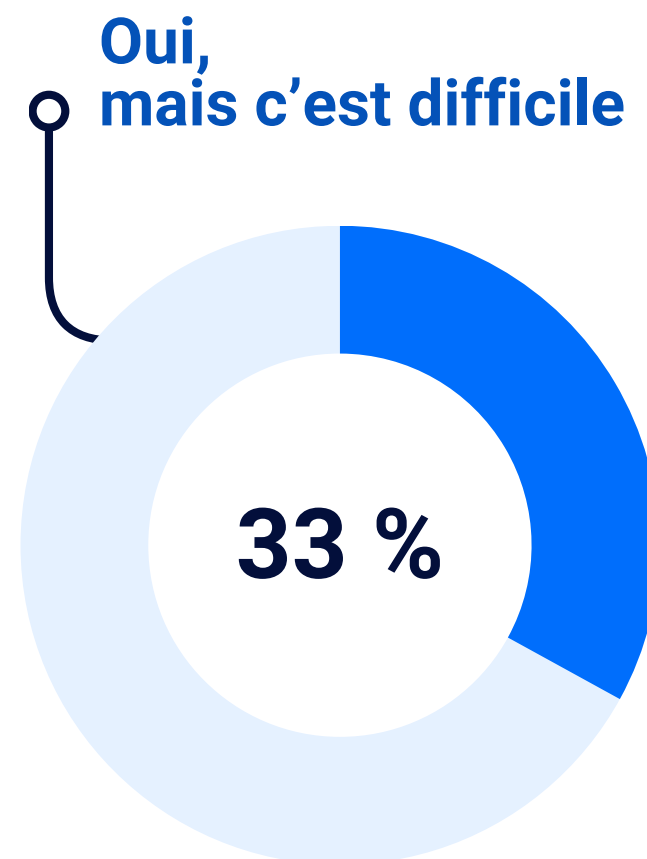
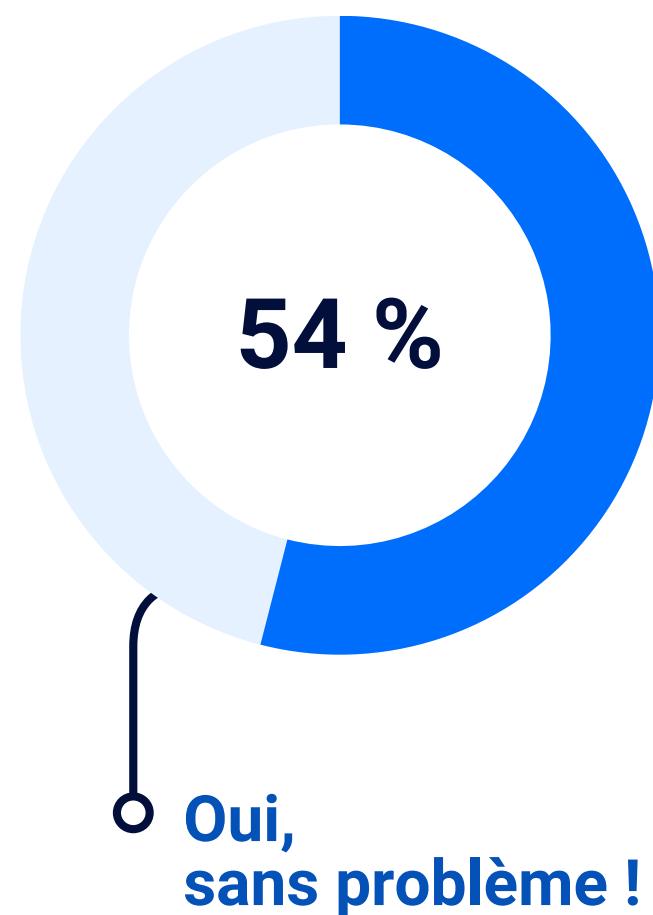




Dépendance numérique



Es-tu capable de passer une journée entière sans utiliser ton smartphone ?



Une grande majorité des élèves sont capables de passer une journée entière sans leur smartphone, prouvant un certain **détachement** pour une partie d'entre eux. Cependant, un tiers avoue que cela serait difficile, tandis qu'une minorité déclare que cela leur est tout simplement impossible.



Dépendance numérique

Une **dépendance partielle au smartphone** est souvent présente chez les jeunes, liée à son rôle central dans la vie sociale et le divertissement des jeunes. Les adolescents passent en moyenne plusieurs heures par jour sur leur téléphone, ce qui en fait un outil essentiel pour **communiquer, se divertir et étudier**. Cette omniprésence peut rendre l'idée d'une **déconnexion prolongée inconfortable, voire impensable** pour certains. Cependant, la capacité de plus de la moitié des élèves à s'en passer montre qu'une déconnexion reste possible, à condition de trouver des alternatives et de limiter les sollicitations numériques.

Cette relation ambivalente au smartphone souligne l'importance de sensibiliser les jeunes à **l'équilibre numérique**. En leur apprenant à prendre des pauses régulières, on peut les aider à préserver leur bien-être tout en gardant une relation saine avec leurs écrans. Ces pauses ne sont pas seulement bénéfiques pour la santé mentale, en réduisant le stress et l'anxiété souvent associés à une surutilisation, mais elles permettent aussi de redécouvrir des activités hors ligne, comme les interactions en face à face, les loisirs créatifs ou les sports.

Il est important de ne pas diaboliser le smartphone mais plutôt **d'apprendre aux jeunes à l'utiliser de façon réfléchie**, en gardant le contrôle sur le temps qu'ils y consacrent. Encourager des moments de déconnexion, tout en les aidant à trouver des alternatives, leur permet de mieux gérer leur relation avec la technologie. En les accompagnant dans ce cheminement, on leur donne les moyens de vivre pleinement dans un monde numérique, sans pour autant se laisser submerger par ses excès.



Dépendance numérique



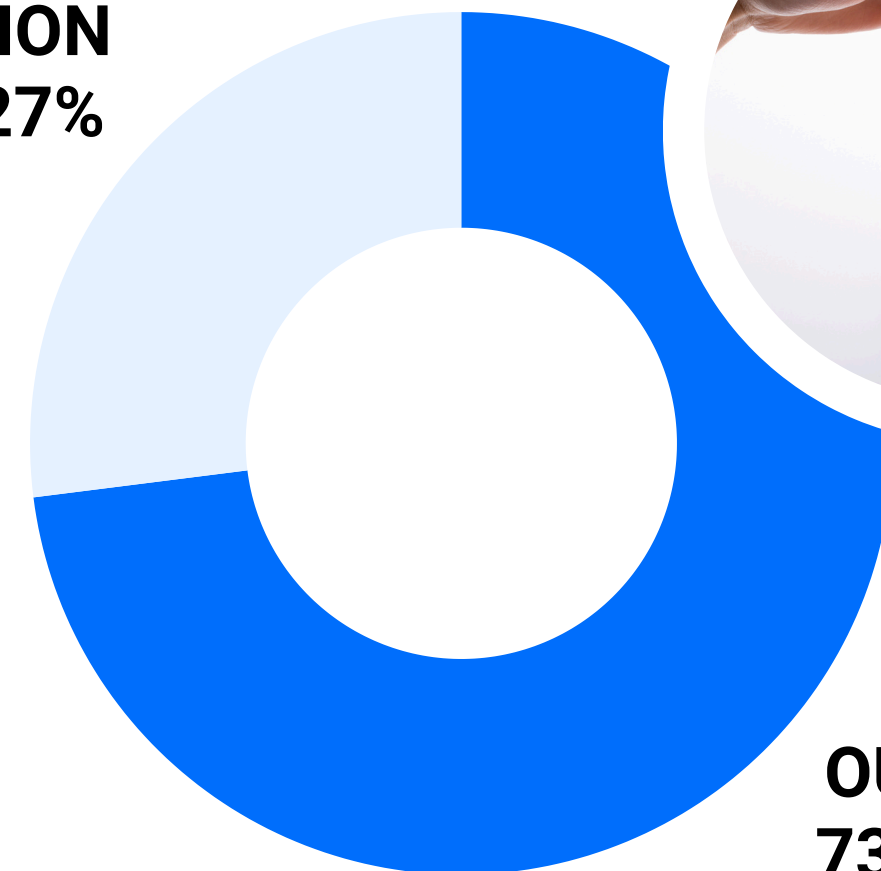
As-tu déjà tenté de prendre une pause des écrans (smartphone, tablette, ordinateur) ?

La majorité des élèves ont déjà tenté de faire une **pause des écrans**, souvent parce qu'ils ressentent le besoin de s'éloigner du numérique. Ces moments sans écrans sont souvent motivés par l'envie de se recentrer, de mieux dormir ou simplement de profiter d'activités hors ligne. C'est aussi une façon de se **détacher des notifications** et des **sollicitations permanentes du numérique**.

En revanche, près d'un tiers n'ont jamais tenté de se déconnecter, peut-être parce qu'ils trouvent cela difficile ou qu'ils n'en ressentent pas l'utilité. Cette attache au numérique, qui structure leur quotidien entre échanges sociaux, divertissements et travail scolaire, montre à quel point **ces outils occupent une place importante** dans leur vie.

Cette différence montre que les jeunes ont des **relations variées avec le numérique**, allant d'une envie de mieux le contrôler à un fort attachement, voire une difficulté à s'en passer. Certains y voient un outil pratique et divertissant, tandis que d'autres ressentent parfois le besoin de s'en éloigner pour retrouver un peu de recul.

NON
27%

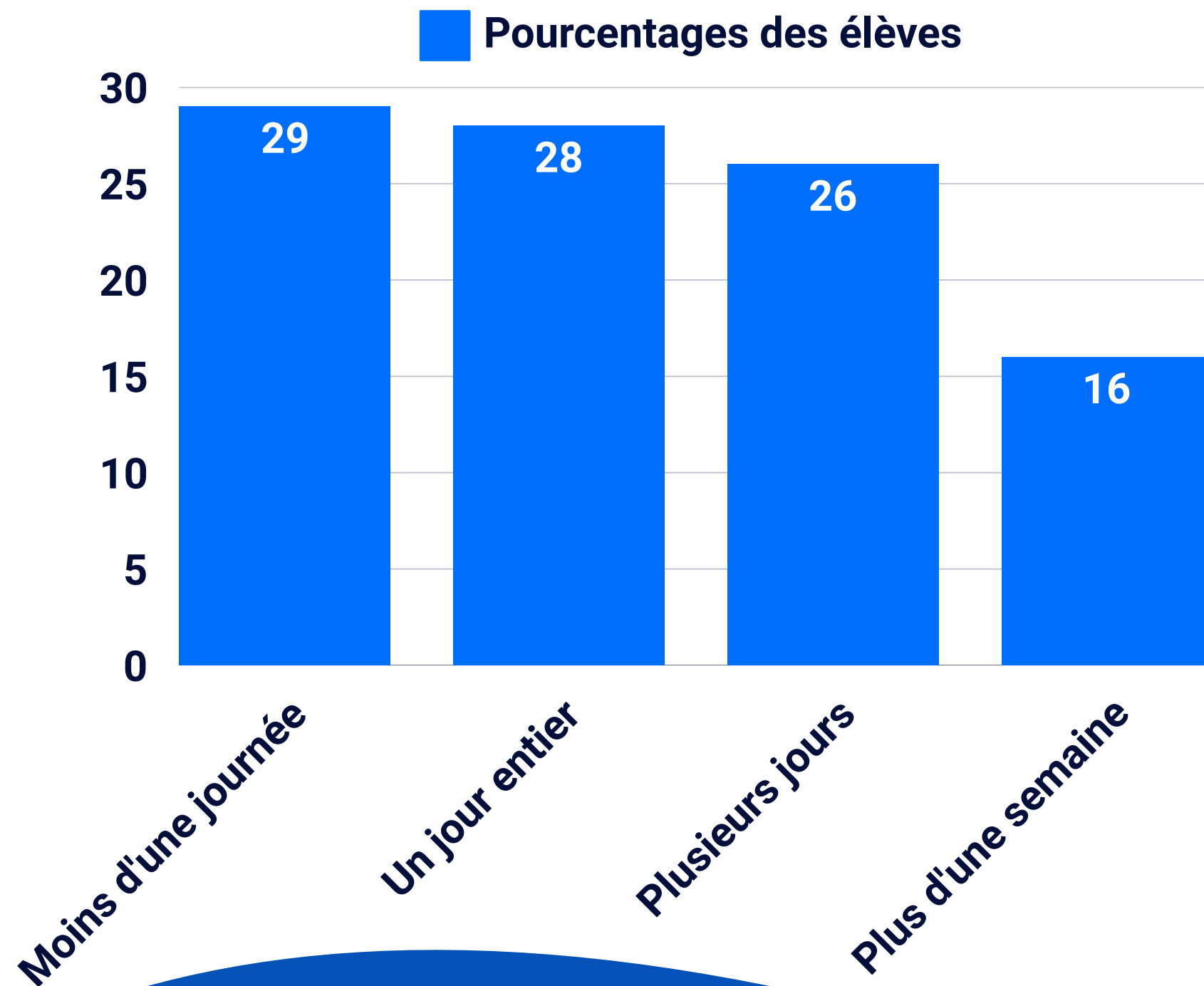


OUI
73%



Temps de pause

Combien de temps a duré cette pause ?



Les élèves ont des habitudes variées concernant la durée de leur pause d'écran. En effet, une majorité se limite à des **pauses courtes**, d'une journée ou moins. Il est donc difficile pour beaucoup de s'éloigner durablement des appareils numériques.

Pourtant, une partie non négligeable réussit à prolonger cette **déconnexion** sur plusieurs jours, voire plus d'une semaine. Ces pauses plus longues, bien que moins fréquentes, montrent que certains élèves parviennent à instaurer un **équilibre dans leur usage des écrans**.

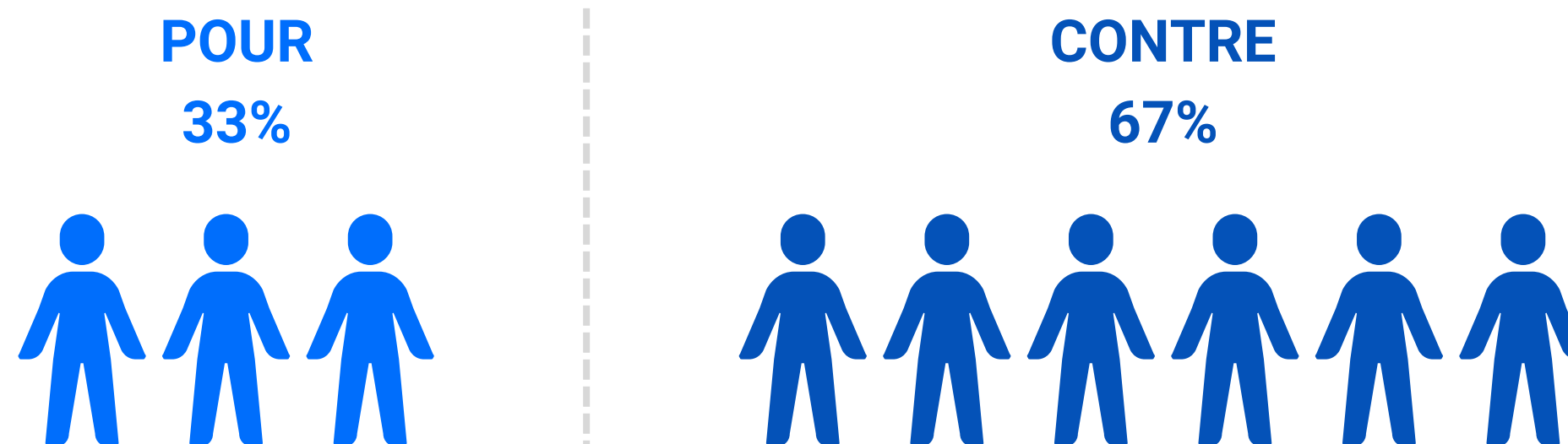
Ces comportements sont en partie influencés par la **place centrale des outils numériques dans leur quotidien**. Les adolescents passent plusieurs heures par jour sur leurs écrans, ce qui rend les pauses plus difficiles à mettre en place. Cependant, elles restent essentielles pour réduire les risques liés à une surexposition, comme la fatigue mentale ou la perte de concentration. Encourager ces moments de déconnexion, même courts, est une étape importante pour aider les jeunes à maintenir un **usage équilibré du numérique**.



Interdiction smartphone



Es-tu pour ou contre l'interdiction totale du portable au collège ?



La majorité des élèves s'opposent à une interdiction totale des portables au collège. Ils considèrent cet **outil comme une partie intégrante de leur quotidien**. Leur smartphone est en effet perçu comme un support multifonction qui leur offre une certaine liberté.

D'un autre côté, certains élèves sont favorables à une telle mesure, convaincus qu'elle pourrait réduire les distractions en classe et **encourager des interactions sociales** plus directes pendant les pauses. Cette vision met en avant les effets parfois négatifs des smartphones sur la concentration et les relations humaines dans un environnement collectif.

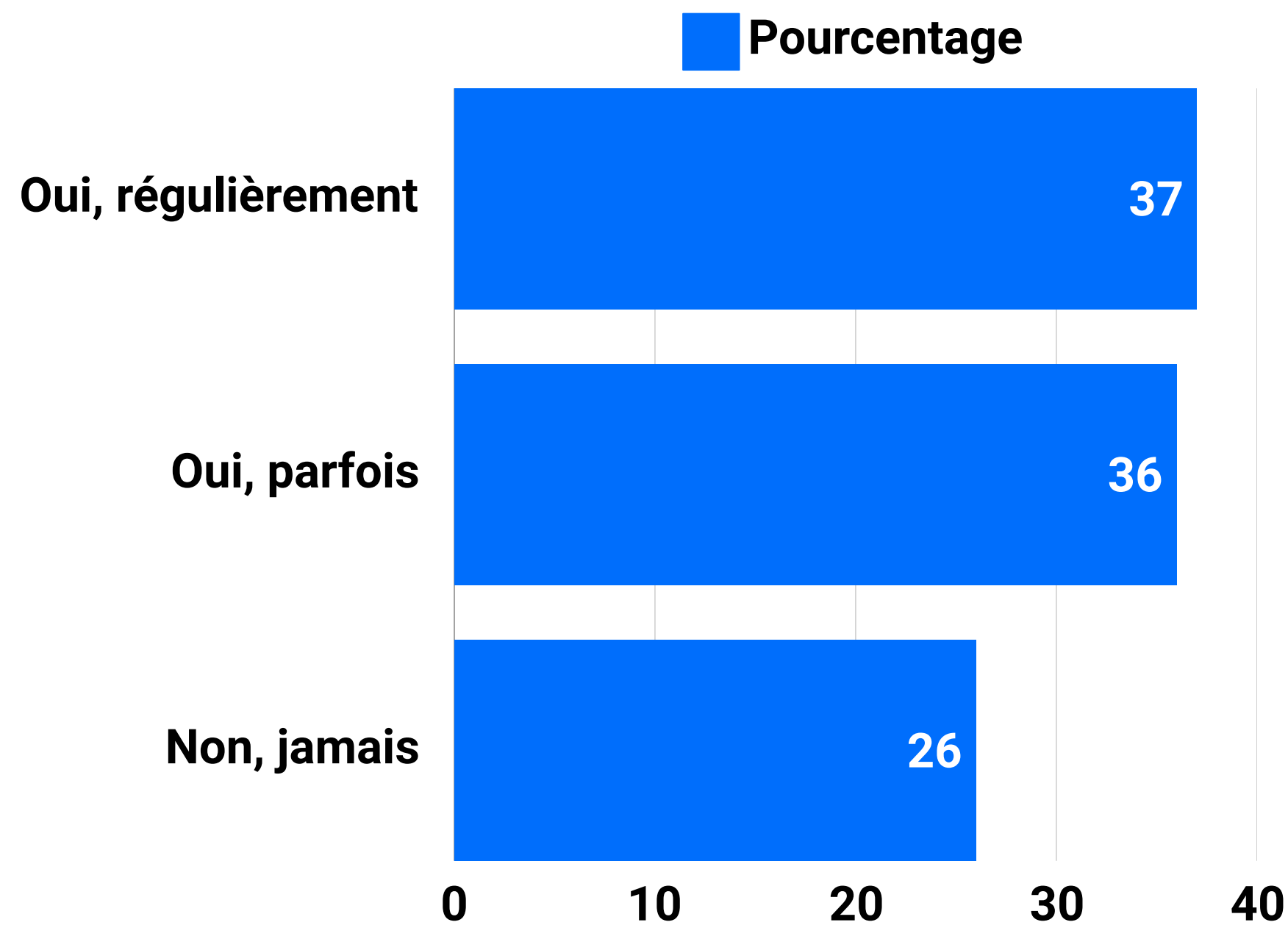




Surveillance des parents



Tes parents surveillent-ils ton utilisation de ton portable ?



De manière générale, les parents gèrent différemment l'usage des smartphones : certains gardent un œil constant, d'autres se contentent de vérifier occasionnellement, et une partie laisse leurs enfants totalement libres.

Ces choix traduisent des approches variées face à un outil omniprésent, entre **besoin de contrôle et volonté de responsabiliser**.

L'essentiel est d'accompagner les jeunes sans tomber dans l'excès, pour les aider à développer une **utilisation saine et autonome**.

Savoir gérer son temps

Selon toi, quelle est la meilleure manière de réduire l'utilisation excessive des écrans ?

Prendre des pauses régulières



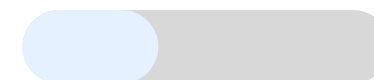
Avoir des règles précises à la maison



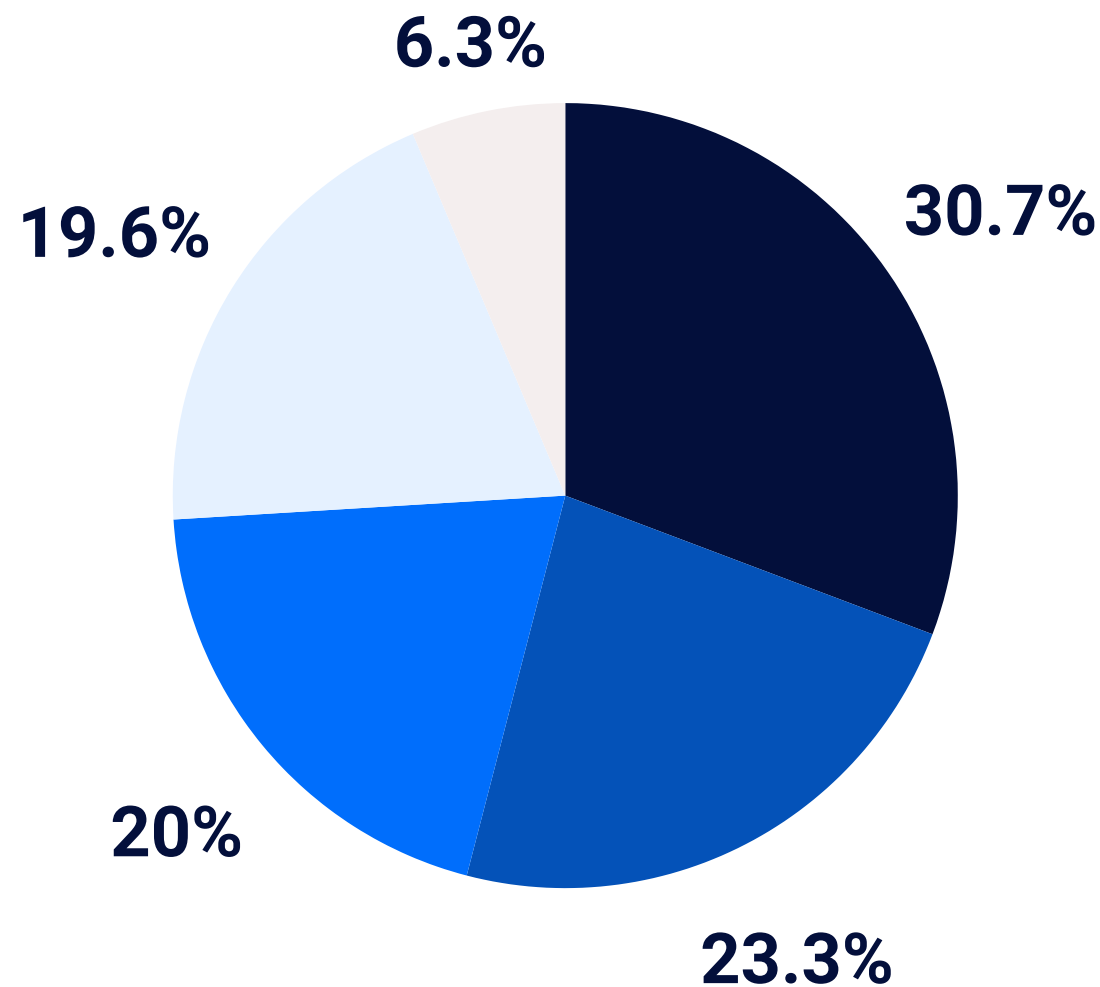
Limiter les notifications



Désinstaller des applications



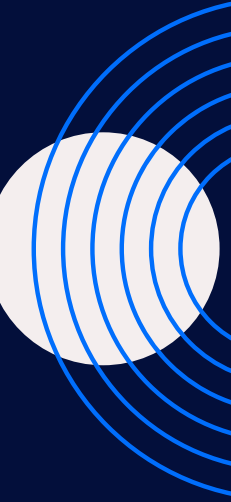
Autres



La lutte contre l'utilisation excessive des écrans prend différentes formes selon les élèves, chacun identifiant des solutions qui correspondent à son quotidien. Pour beaucoup, **prendre des pauses régulières** est la meilleure réponse. Ces moments sans écrans permettent en effet de retrouver un équilibre et de recentrer son attention sur d'autres activités.

D'autres estiment que des **règles claires à la maison sont indispensables** pour instaurer un équilibre. Un cadre fixé par les parents, comme des plages horaires sans téléphone ou des espaces de la maison dévolus à des activités sans écran, aide à structurer l'usage du smartphone.

Certains privilégient des solutions plus techniques, comme **limiter les notifications ou désinstaller des applications**. Ces actions permettent de reprendre le contrôle sur un outil souvent conçu pour captiver l'attention. En désactivant ces distractions, ils se libèrent de l'attention constante qu'impose le numérique. Réduire le temps d'écran ne signifie pas se couper du numérique, mais en faire un **usage plus intentionnel**, où la qualité prime sur la quantité.



digiSchool



04 78 53 26 11



contact@digischool.com



digischool.fr



30 Rue Joannes Carret, 69009 Lyon

Merci