

6



Le quotidien numérique des jeunes: Appartenance, perception du temps et autorégulation

Auteurs

Hannes Käckmeister
Sandra Biewers Grimm
Laurent Langehegermann
Christiane Meyers
Robin Samuel

6

L'ESSENTIEL DU CHAPITRE 6

Les jeunes passent fréquemment et naturellement d'activités non numériques à des activités numériques dans leurs contextes de vie quotidienne (p. ex., à l'école ou pendant leur temps libre, des trajets en bus ou des temps d'attente), leur smartphone constituant l'appareil central de leur quotidien.

Les jeunes disposent généralement d'un équipement numérique de base, cependant, certains appareils spécifiques ou de dernière génération créent des possibilités d'utilisation inégales. Au-delà de l'accès matériel, la motivation et les compétences numériques jouent également un rôle déterminant lorsqu'il s'agit de tirer pleinement parti du potentiel qu'offrent les technologies numériques.

Dans l'ensemble, les jeunes apprécient les nombreuses possibilités offertes par les technologies numériques. Force est toutefois de constater que les offres numériques exercent un pouvoir d'attraction considérable, parfois perçu comme oppressant, en particulier dans le contexte des réseaux sociaux. Les jeunes développent des stratégies d'autorégulation qui exigent néanmoins une grande autodiscipline et une forte capacité de réflexion.

Les jeunes ne considèrent pas les relations sociales de façon binaire, c'est-à-dire en ligne ou hors ligne, mais comme une composante inhérente de leur quotidien empreint de médias. Ils profitent des moyens qui leur sont offerts pour créer et maintenir une proximité sociale malgré l'éloignement physique tout en étant conscients que les rencontres dans le monde physique ne peuvent être remplacées.

Les filles et les jeunes femmes rapportent davantage d'expériences négatives en ligne (p. ex., messages à caractère sexuel, tentatives de contact inappropriées, violations des limites personnelles dans les jeux vidéo). Cela met en évidence le lien étroit entre les interactions problématiques en ligne et les normes sociales, les rapports de force et les rôles de genre.

De manière générale, il apparaît que les pratiques numériques des jeunes suivent quatre tendances principales : elles *remplacent* les routines du monde physique (p. ex., communication en ligne à la place de sorties) ; elles *élargissent* le cadre dans lequel s'inscrivent des relations existantes (p. ex., amitiés en ligne) ; elles *accentuent* les dynamiques de groupe (p. ex., appartenance à des groupes de discussion et communautés de jeux vidéo, harcèlement) et *fragmentent* les structures de la vie quotidienne (p. ex., par le changement constant d'application, l'utilisation des médias numériques entre deux activités).

Sommaire

6.1	Introduction	130
6.2	Le quotidien numérique des jeunes	130
6.2.1	Accès aux appareils numériques et utilisation au quotidien	130
6.2.2	L'utilisation des médias numériques au cours de la journée et de la semaine	133
6.2.3	Mise en perspective des résultats	134
6.3	Expérience et gestion du temps : Les jeunes au prisme des temporalités	135
6.3.1	Comment les jeunes perçoivent leur temps	135
6.3.2	Formes d'autorégulation	137
6.3.3	Mise en perspective des résultats	138
6.4	Les relations sociales : Entre les mondes en ligne et hors ligne	139
6.4.1	Internet en tant qu'espace de rencontre sociale	140
6.4.2	La redéfinition de la proximité spatiale et de la distance sociale	143
6.4.3	Le renforcement du rôle des pairs à l'ère du numérique	144
6.4.4	Mise en perspective des résultats	145
6.5	Conclusion	146
6.6	Précisions méthodologiques et corpus de données	147
6.7	Bibliographie	I-III

6.1 Introduction

Les appareils numériques font aujourd'hui partie intégrante du quotidien des jeunes. Que ce soit pendant leur temps libre, à l'école ou en famille, leurs routines quotidiennes et leurs environnements de vie sont imprégnés de numérique (Hepp, 2020; Hoffmann et al., 2017). Au sein d'une société qui peut être qualifiée de « post-numérique », c'est-à-dire une société dans laquelle le numérique n'est plus considéré comme une nouveauté, mais comme un élément constitutif de la normalité et une évidence (Cramer, 2014; Jandrić, 2025), la question devient d'autant plus urgente de savoir ce que cette évolution signifie réellement pour le développement des jeunes. Quelle place occupent les appareils numériques dans leur vie et quel est leur rôle dans leur quotidien ? De quelle manière les mondes physique et numérique s'articulent-ils ?

Le chapitre 5 a précédemment permis de mettre en lumière, à partir de données quantitatives, des dynamiques centrales du quotidien numérique des jeunes. Le présent chapitre 6 propose quant à lui de compléter et d'approfondir cette analyse en se penchant sur certaines thématiques qui se sont révélées particulièrement marquantes dans le cadre de l'*Étude qualitative sur la jeunesse* (EQJ) (entretiens et journaux numériques). Parmi celles-ci figure tout d'abord la question du temps : simultanéité, asynchronisme, accélération, urgence, temps d'écran intensifs, autant de phénomènes qui indiquent que le « temps de l'individu » (Schöneck, 2009, p. 55) – ici, le temps des jeunes – est en pleine transformation. Mais comment les adolescents et les jeunes adultes perçoivent-ils concrètement leur temps ? Comment composent-ils avec le pouvoir de « séduction » (Bauman, 1995) que présente la consommation des médias numériques ?



Pour en savoir plus sur les données et les méthodes, cliquez ici :

jugendbericht.lu

Ces questions relatives à la perception du temps ne peuvent être appréhendées indépendamment des relations sociales : la communication avec la famille, les amis, les collègues et la ou le partenaire de vie, mais aussi avec des inconnus, se déroule de plus en plus souvent en ligne et par le biais des médias numériques (Handyside & Ringrose, 2017). Cela se manifeste de manière particulièrement évidente dans le cadre des relations amicales, qui se délocalisent de plus en plus vers l'espace numérique (Décieux et al., 2019; Schobin, 2016; Teichert, 2023), ainsi que dans le cadre des « amitiés en ligne », qui existent exclusivement au sein de cet espace (Amichai-Hamburger et al., 2013; Kneidinger, 2010). D'autres formes de relations sociales, notamment dans le domaine des rencontres amoureuses entre jeunes (Hepp, 2022, p. 477) et des échanges avec des membres de la famille éloignés géographiquement (Wilding et al., 2020), illustrent elles aussi la réalité quotidienne des jeunes, qui évoluent à la fois en ligne et hors ligne.

6.2 Le quotidien numérique des jeunes

Les médias numériques constituent un élément incontournable de la vie des jeunes. Ils rythment leur quotidien, accompagnent les moments creux et s'immiscent dans presque tous les domaines de leur vie, de l'école et la formation au temps libre, en passant par les relations sociales. Cette première section

s'intéresse à la manière dont les adolescents et les jeunes adultes intègrent les médias numériques dans leur quotidien et aux inégalités qui se manifestent en matière d'accès, d'utilisation et de participation.

6.2.1 Accès aux appareils numériques et utilisation au quotidien

Comme le montrent les données quantitatives présentées à la section 5.2, l'accès physique aux appareils numériques ainsi qu'à une connexion internet est quasiment généralisé dans l'ensemble du Luxembourg. Les jeunes disposent d'un large éventail d'appareils numériques et possèdent ainsi en règle générale un smartphone, mais aussi parfois un ordinateur portable, une tablette ou un autre type d'appareil qui leur appartient ou qui fait partie des équipements communs au sein de leur foyer. De ce fait, l'une des conditions infrastructurelles clés pour la participation aux processus sociaux qui concernent les jeunes, à savoir la participation sociale, politique et culturelle ainsi que l'accès

au savoir et à la mobilité, est en principe garantie. La fracture numérique de premier niveau, c'est-à-dire l'inégalité dans l'accès aux technologies numériques (van Dijk, 2005), ne semble plus guère d'actualité à première vue.

Cependant, des différences apparaissent dans ce qui semblait être un accès homogène : les appareils de dernière génération, tels que les smartphones ou les tablettes, les technologies spécialisées qui favorisent certains usages et certaines compétences plus poussées (p. ex., les imprimantes 3D, les équipements dédiés aux jeux vidéo ou certaines applications

Inégalités sociales observées dans l'accès à l'espace numérique : L'exemple de Theo (12 ans) et Liam (18 ans)

Theo est âgé de 12 ans et est en classe de 7^e (première année de l'enseignement secondaire). Il appartient à une famille d'universitaires aux revenus confortables et au niveau d'éducation élevé. Ses parents financent ses activités de temps libre, dont le golf et le tennis, ainsi que certains abonnements payants comme *Netflix*. Lors d'occasions spéciales, par exemple à Noël ou à son anniversaire, le garçon reçoit des cadeaux à la pointe de la technologie et de haute qualité, tels que le tout dernier *iPhone* ou une imprimante 3D. Il avait en effet émis le souhait de recevoir cette dernière après avoir réalisé ses premières impressions 3D, notamment un support de câble pour sa sœur, dans un *MakerSpace*, un lieu de rencontre pour les passionnés de technologie et d'artisanat dans la ville de Luxembourg. Ses parents, et surtout son père lui-même passionné de technologie, encouragent activement les compétences créatives et techniques que leur fils développe.

Liam (18 ans) dispose à l'inverse de possibilités beaucoup plus limitées. Ce dernier a grandi dans une structure d'aide à l'enfance et sa situation financière défavorable ne lui permet pas d'accéder à certains outils numériques pourtant courants, tels qu'une webcam ou certaines plateformes de musique et de médias, les frais d'abonnement à ces dernières étant trop importants. Cela restreint fortement sa participation aux espaces numériques et, en particulier, la poursuite de son rêve de devenir un pilote de course *e-sport*. Son smartphone était régulièrement inspecté au sein de sa structure d'aide à l'enfance, ce qu'il décrit comme une atteinte à sa vie privée. Son espace et ses ressources matérielles limités, comme sa chambre exigüe, renforcent encore les obstacles qui se dressent sur sa route par rapport à ses pairs.

de création qui nécessitent du matériel supplémentaire), ainsi que les abonnements liés à leur utilisation, impliquent parfois des coûts importants. Bien que les technologies numériques soient largement disponibles, il existe donc des différences en matière de conditions d'utilisation, liées aux inégalités socio-économiques et socioculturelles. Le contraste entre la situation de Théo (12 ans) et celle de Liam (18 ans) en est un exemple parlant.

Si des conditions de départ défavorables influencent de manière négative les possibilités d'accès et de participation, elles n'empêchent toutefois pas systématiquement d'exploiter le potentiel de l'espace numérique. Liam a par exemple assemblé de sa propre initiative son matériel de jeu vidéo et s'est ainsi créé de nouvelles perspectives professionnelles grâce à sa pratique de l'*e-sport*. Beatriz est un autre exemple. La mère de la jeune femme de 20 ans l'a élevée seule et travaillait en tant qu'agent de nettoyage, celle-ci « *hat wirklich alles [gemacht], um ein bisschen Geld zu sparen* »¹. Son accès à internet et aux médias numériques était limité pendant son enfance, les moyens financiers restreints de sa mère ne lui permettant guère d'investir dans des technologies numériques. Lors de l'entretien, elle explique qu'à la différence des autres enfants, elle n'avait pas la possibilité de regarder des émissions en langue étrangère et n'a donc pas pu acquérir de compétences linguistiques particulières, notamment en anglais. Elle tente aujourd'hui de compenser ce retard subjectif à l'aide de ressources d'apprentissage numériques. Elle raconte ainsi dans son journal numérique : « *Ich benutze Duolingo jeden Tag. Ich versuche, mehr als ein- oder zweimal dort drauf zu sein [...] das ist*

eine Sprachlern-App und momentan lerne ich halt Englisch, weil mein Englisch halt noch nicht so gut ist und so, mir fehlt einfach mehr Vokabular. »² (Beatriz, 20 ans) Beatriz illustre comment certains jeunes sont capables, malgré des ressources limitées, de trouver des outils numériques qui leur permettent de combler les lacunes qu'ils pensent avoir et d'accéder à de nouveaux espaces d'apprentissage et de participation. Le smartphone joue ici un rôle particulièrement important à cet effet. L'importance que revêt le smartphone dans le quotidien des jeunes se confirme dans d'autres études portant sur l'utilisation des médias par les jeunes au Luxembourg (BEE SECURE, 2025) ainsi que dans plusieurs études menées à l'étranger, telles que l'étude allemande JIM 2024 (Feierabend et al., 2024, p. 13). Les entretiens qualitatifs menés auprès des jeunes dans le cadre de l'*Étude qualitative sur la jeunesse* en témoignent bien : le smartphone trônait alors souvent en évidence sur la table pendant les entretiens, était utilisé de façon spontanée pour présenter certaines applications ou constituait le point de départ de souvenirs personnels. L'achat du premier smartphone est généralement évoqué comme un moment marquant et est souvent associé au passage à l'enseignement secondaire et au désir de gagner en indépendance. « *Wéi ech an de Lycée koum, dat heescht op Septième, also bis an d'sechst Schouljoer hat ech nach en Nokia, bis ech da riwwer an de Lycée gaange sinn, krut ech dann e Smartphone* »³ (Julien, 21 ans). Le passage à l'enseignement secondaire s'accompagne souvent de trajets plus longs et d'une absence prolongée du domicile parental. Le smartphone devient alors un moyen de

¹ « faisait tout pour économiser un peu d'argent »

² « J'utilise *Duolingo* tous les jours. J'essaie de pas le faire seulement de temps en temps [...] c'est une application pour apprendre les langues, en ce moment j'apprends l'anglais parce que mon anglais n'est pas encore super bon, il me manque du vocabulaire surtout. »

³ « Avant d'entrer au lycée, c'est-à-dire en classe de 7^e, j'avais encore un Nokia que j'ai gardé jusqu'à la fin de la 6^e. C'est seulement quand je suis entré au lycée que j'ai eu un smartphone. »

communication incontournable pour ces jeunes, notamment afin de communiquer avec leurs parents, mais est également le symbole du début de leur autonomie et de leur indépendance (cf. chapitre 9). Plusieurs se souviennent précisément du moment et des circonstances qui ont mené à l'acquisition de leur premier appareil. Pour Liam, son smartphone possède une grande valeur immatérielle : « *Das war ein Geschenk von meiner Oma und das war für mich unbezahlbar. Das hat einfach für mich einen sentimental Wert, da konnte kein Mensch der Welt irgendwie was dafür bezahlen.* »⁴ (Liam, 18 ans) Les autres appareils numériques sont, en comparaison avec le smartphone, moins utilisés. 64 % des jeunes possèdent un ordinateur portable, 53 % une tablette, 37 % une console de jeux, 27 % un ordinateur de bureau, 32 % une montre connectée et 16 % une liseuse. Ces appareils sont en outre davantage partagés avec d'autres personnes du foyer (cf. section 5.2). Les entretiens qualitatifs menés auprès des jeunes révèlent par ailleurs que ces appareils sont utilisés à des fins bien diverses : les ordinateurs sont principalement mentionnés dans le cadre de tâches scolaires et professionnelles, ainsi que des jeux vidéo et du visionnage de séries. Les tablettes sont généralement utilisées à des fins scolaires et sont aussi très populaires pour les activités de temps libre créatives, comme le visionnage et le montage de vidéos ou le dessin. Le smartphone, quant à lui, est utilisé de multiples façons et constitue un compagnon de tous les instants pour de nombreux adolescents et jeunes adultes : il permet de prendre des photos, d'écouter de la musique et de communiquer, et remplace ainsi des appareils individuels qui étaient auparavant nécessaires (p. ex., appareil photo, baladeur, téléphone).

L'importance si particulière du smartphone tient notamment à sa fonction de communication avec les pairs. Ce constat est corroboré par les résultats quantitatifs présentés à la section 5.1. La forte importance de cet usage a également été relevée dans le Rapport sur la Jeunesse 2020 : « De nombreux jeunes ont insisté sur cet aspect social de l'utilisation du téléphone portable au cours des entretiens. Ils estiment que les smartphones connectés à internet ont considérablement facilité la communication et permettent désormais d'échanger sans difficulté, quelle que soit la distance, ce qu'ils perçoivent comme très positif (Heinen et al., 2021, p. 109, trad. pers.).

Les modes de communication avec l'environnement social englobent les messages textuels et vocaux transmis par le biais de plateformes telles que *WhatsApp*, *Signal* et *Telegram*, ainsi que l'utilisation de réseaux sociaux comme *Instagram*, *TikTok* et *Facebook*. Les appels vidéo et vocaux, par exemple par *FaceTime* ou *WhatsApp*, sont des moyens de communication qui reviennent également fréquemment. Les applications spécialisées sur les rencontres et les relations amoureuses occupent en outre une place prépondérante. L'importance croissante du lien entre les jeux vidéo et les discussions en ligne sur des plateformes telles que *Discord* mérite elle aussi d'être mentionnée.

Parallèlement à la communication et aux réseaux sociaux, le divertissement (p. ex., *Netflix*, *Disney+*, *Amazon Prime*), la recherche d'informations et l'apprentissage (p. ex., plateformes d'apprentissage en ligne, *YouTube*, IA), la production de médias créatifs (p. ex., création de contenu, photographie, production de musique) et l'organisation personnelle numérique (p. ex., calendrier, applications de notes, *Mobiliteit.lu*) ont tous été cités comme des fonctions essentielles du smartphone.

L'analyse de l'utilisation des smartphones par les jeunes révèle une grande diversité en matière d'applications : outre les applications grand public dominantes telles que *Snapchat*, *WhatsApp* et *Instagram*, qui figurent parmi les réseaux sociaux les plus populaires chez les jeunes âgés de 8 à 18 ans vivant au Luxembourg (BEE SECURE, 2025, p. 12), les jeunes utilisent également de nombreuses applications niches qui ciblent des activités et des centres d'intérêt très particuliers. C'est le cas, par exemple, de *Vinted*, qui permet d'acheter et de vendre des vêtements d'occasion, de *Slopes*, qui permet de trouver des pistes de ski et de snowboard, ou encore de *TeamUp*, qui permet d'organiser des activités sportives. Cette liste est loin d'être exhaustive. Ces applications démontrent que les jeunes tirent pleinement parti des possibilités variées et ciblées qu'offre le monde numérique. Elles illustrent la place prépondérante qu'occupent désormais les pratiques numériques dans les domaines de la consommation, de l'apprentissage autonome et de l'organisation personnelle, et montrent à quel point celles-ci sont désormais un élément clé du quotidien des adolescents et des jeunes adultes.

Les échanges sur les applications utilisées révèlent par ailleurs que les centres d'intérêt et les préférences numériques des jeunes évoluent constamment. L'émergence continue de nouvelles tendances incite à télécharger et à tester certaines applications, qui perdent souvent de leur attrait après un temps donné. Avoir recours à une application en particulier est fortement lié à l'environnement social d'une personne : lorsque ses amis ou ses connaissances changent de plateforme, l'intérêt disparaît. En témoigne Aarav (28 ans), qui décrit ce phénomène de la manière suivante : « *Before WhatsApp became a big thing it used to be Facebook. [...] This was after the pandemic, we started Zoom and Teams, but before that it was mostly WhatsApp.* »⁵ (Aarav, 28 ans) Ce propos met en lumière la façon dont les préférences en matière de plateformes de communication changent au fil du temps, comme cela a notamment souvent été le cas lors de la pandémie de COVID-19, et s'adaptent aux nouvelles réalités du moment. Un autre exemple concerne l'application *BeReal*, un réseau social qui invite chaque jour ses utilisateurs et utilisatrices à publier une photo authentique, sans filtre ni retouche, à un moment aléatoire de la journée. Sophie (14 ans) raconte que cette application était extrêmement utilisée il y a environ un an, mais qu'elle perd aujourd'hui en popularité auprès de son cercle d'amis : « *Ech weess dass et, ech menge virun esou engem Joer war et ganz am Trend. Also do hu ganz vill Leit dat*

⁴ « C'était un cadeau de ma grand-mère et ça n'avait pas de prix pour moi. Il a simplement une énorme valeur sentimentale pour moi, personne au monde ne pourrait en payer le prix. »

⁵ « Avant que *WhatsApp* devienne vraiment populaire, c'était surtout *Facebook*. [...] C'était après la pandémie, on a commencé à utiliser *Zoom* et *Teams*, mais avant ça, on utilisait surtout *WhatsApp*. »

gemaach. Mee mëttlerweil maachen dat net méi grad esou vill Leit, also e puer maachen dat nach.»⁶ (Sophie, 14 ans) Si le choix des applications est fortement influencé par le contexte social, par ce qui est à la mode et apprécié par les amis, des différences apparaissent aussi en fonction de l'âge. Celles-ci sont particulièrement flagrantes lorsqu'il s'agit d'applications numériques qui servent à organiser son quotidien ou à accomplir des démarches

administratives numériques au Luxembourg. Ainsi, des applications telles que *MyGuichet*, *Payconiq* ou les services bancaires en ligne sont de plus en plus prisées par les jeunes adultes âgés de 18 à 29 ans. À l'inverse, des jeux tels que *Fortnite* et *Brawl Stars* ont été principalement mentionnés par des jeunes âgés de 12 à 15 ans ; ils semblent avoir peu, voire aucune importance auprès des tranches d'âge plus élevées.

6.2.2 L'utilisation des médias numériques au cours de la journée et de la semaine

L'accès généralisé ainsi que la diversité des modes d'usage démontrent que les médias numériques sont bien plus que de simples accessoires externes à la « vie non numérique » : ils sont profondément ancrés dans les routines quotidiennes et entraînent ainsi une alternance continue, souvent inconsciente, entre le monde numérique et non numérique. C'est ce qui ressort de l'analyse des routines matinales et vespérales des jeunes. Le premier regard le matin se porte souvent sur le téléphone : se réveiller avec les réseaux sociaux.. Max, 18 ans, en est un exemple : « *Also, ich stehe auf [...] dann gucke ich nur für ein paar Minuten ein bisschen so Twitter oder TikTok, einfach so schnell, um mich ein bisschen so aufzuwecken.* »⁷ (Max, 18 ans) C'est ainsi que commence la journée : par le fait de se tenir informé sur ce qui s'est passé pendant la nuit, mais aussi sur ce qui s'est passé au sein de son cercle d'amis. Il faut vérifier la présence de nouveaux messages afin de ne rien manquer d'important. Un autre exemple est celui de Tom (15 ans). Sa journée commence par l'envoi d'un *snap* de groupe à ses amis, dès son réveil, afin de conserver ses « flammes » sur *Snapchat* – une fonctionnalité qui repose sur l'échange quotidien d'images ou de vidéos avec certaines personnes spécifiques et qui matérialise la continuité de ces échanges (« *streaks* ») en augmentant le nombre de flammes. Si aucun échange n'a lieu en 24 heures, les flammes risquent de disparaître. Toute personne qui souhaite éviter ce phénomène doit donc utiliser l'application quotidiennement. Ceci illustre parfaitement de quelle façon l'entretien de relations sociales numériques peut se transformer en une obligation quotidienne qui, pour certaines personnes, devient alors la première action de la journée. Isabelle, âgée de 23 ans, intègre elle aussi les médias numériques dans sa routine matinale en regardant une série sur *YouTube* lors de son petit-déjeuner. L'utilisation de médias numériques ne sert alors pas uniquement à divertir, elle structure également le quotidien des jeunes adultes vivant seuls. La routine vespérale peut revêtir une forme similaire. Julien décrit par exemple : « *Jo, also YouTube an Netflix, dat ass fir meng Owes-Routine, fir schlofen ze goen, do muss ech ëmmer eppes hunn, wou ech kucke kann.* »⁸ (Julien, 21 ans).

Dans l'ensemble, l'utilisation des médias numériques semble augmenter en soirée. Dans son journal numérique, Gabriel, 23 ans, décrit l'augmentation qu'il perçoit de l'activité numérique en soirée comme une « explosion » : « *Am Abend zu Hause explodiert der Handykonsum (Netflix, Musik, telefonieren, spielen)* »⁹ (Gabriel, 23 ans). Cette utilisation accrue peut être interprétée comme une tentative de prendre de la distance vis-à-vis des exigences à satisfaire au quotidien et comme une manière de clore la journée. Le monde numérique constitue un refuge pour certains jeunes, en particulier après une journée épuisante : « *Nach der Arbeit und den Verpflichtungen des Alltags tauche ich in die virtuelle Welt ein.* »¹⁰ (Liam, 18 ans) Pour d'autres, il offre la possibilité de passer du temps avec des amis. Mariana décrit ainsi le fait de jouer avec des amis à des jeux vidéo comme un rituel social qui remplace les activités non numériques : « *I think playing games online is the equivalent [...] of going to a dinner, or having coffee, with real life, and physical friends.* »¹¹ (Mariana, 27 ans).

Hormis les routines matinales et vespérales, le basculement permanent entre le monde numérique et non numérique façonne aussi les moments de transition au cours de la journée, que ce soit sur le chemin de l'école ou du travail, pendant les pauses, dans les salles d'attente ou lors d'activités de temps libre. Elias fournit un bon exemple de ce phénomène. L'élève de 13 ans joue à *Brawl Stars* pendant ses trajets en bus et lors de toutes ses pauses scolaires, courtes ou longues. Les brefs moments de temps libre sont souvent délibérément occupés par des contenus numériques, ce qui met en évidence le rôle central de la « consommation incidentielle des médias numériques » (Boczkowski et al., 2018).

L'usage des médias numériques par les jeunes au Luxembourg varie en outre au cours de la semaine. Il augmente considérablement le week-end, en particulier en ce qui concerne les médias sociaux (Borsenberger & Lorentz, 2024, p. 28). Plusieurs études internationales confirment cette tendance (Commission européenne, 2021, p. 20). L'*Étude qualitative sur la jeunesse* en atteste également : les personnes interrogées ont en effet fortement insisté sur la nécessité de distinguer leur temps consacré au numérique « en semaine » et « le week-end ».

⁶ « Je sais qu'il y a environ un an, c'était ultra à la mode. Plein de gens l'utilisaient. Aujourd'hui, il y en a moins qui l'utilisent, mais il y en a encore quelques-uns. »

⁷ « Alors, je me lève, [...] puis je jette un coup d'œil rapide à *Twitter* ou *TikTok*, quelques minutes seulement, le temps de me réveiller un peu. »

⁸ « Oui, *YouTube* et *Netflix* sont des incontournables de ma routine du soir. Pour m'endormir, j'ai toujours besoin de regarder quelque chose. »

⁹ « Le soir, à la maison, l'utilisation du portable explose (*Netflix*, écouter de la musique, téléphoner, jouer) »

¹⁰ « Après le travail et les obligations de la vie quotidienne, je plonge dans le monde virtuel. »

¹¹ « Je considère que jouer à des jeux en ligne, c'est comme [...] aller manger ou boire un café avec de vrais amis dans le monde physique. »

Les jeunes ont eux-mêmes fait cette distinction lors des entretiens, et ont souvent créé des entrées spécifiques dans leur journal numérique : une pour un jour typique de la semaine et une pour le week-end. L'analyse confirme que les week-ends et les vacances vont généralement de pair avec une utilisation plus intensive des médias numériques. Lucas, 21 ans, raconte par exemple dans son journal numérique qu'il a « *etwas undisziplinierter [und habe] ziemlich viel Netflix geschaut* »¹² au cours d'un week-end. Il explique qu'il avait découvert une série si captivante qu'il ne pouvait s'empêcher de la regarder d'une traite à la manière typique du visionnage intensif (*binge watching*) – une pratique qui consiste à visionner plusieurs épisodes d'une même série d'affilée sur une période prolongée, ce qui se traduit par une utilisation intensive et continue des médias numériques. Alors qu'il pose des limites strictes à son temps passé en ligne au quotidien, Lucas indique dans son journal que le week-end représente pour lui une occasion de s'affranchir consciemment de ses routines et de s'adonner à la consommation de médias sans culpabiliser. L'exemple de la pratique du *binge watching* montre de manière exemplaire comment les structures temporelles traditionnelles, autrefois marquées par des dates de diffusion hebdomadaires et des échanges collectifs autour des

épisodes, sont aujourd'hui remises en question. Pouvoir regarder des séries d'une seule traite à partir des médiathèques numériques offre de nouvelles possibilités, mais entraîne également de nouvelles attentes en matière de participation à des discussions portant sur certains contenus spécifiques au sein de groupes sociaux, par exemple entre amis.

Certains jeunes profitent toutefois des week-ends et des vacances pour réduire délibérément leur temps d'écran et privilégier les activités non numériques. Julien, 21 ans, décrit ainsi le week-end comme un temps privilégié pour les activités familiales. Il en profite pour délaisser son smartphone et se consacrer entièrement à sa famille : « *Dat heescht mäi Weekend ass éischter méi Familljesaach kann en sou soen a während der Woch dann éischter méi jo, fir mech* »¹³ (Julien, 21 ans). Carmen, 24 ans, préfère elle aussi consacrer son week-end à des activités en pleine nature avec des amis, par exemple pour se promener afin de se distancier des appareils numériques. Ces exemples donnent une vision plus nuancée de la répartition du temps d'écran : les week-ends et les vacances apparaissent avant tout comme des périodes de compensation par rapport à la semaine habituelle.

6.2.3 Mise en perspective des résultats

Bien que le smartphone constitue l'appareil le plus important du quotidien des jeunes, la diversité des appareils numériques (p. ex., tablettes, ordinateurs portables, montres connectées), des domaines dans lesquels ils sont utilisés (p. ex., communication, acquisition de connaissances) et des moments d'utilisation (p. ex., routines matinales, occupation lors de pauses) montre que l'utilisation des médias numériques dépend fortement du contexte. La manière dont les jeunes utilisent les médias numériques et les raisons de cet usage sont ainsi étroitement liées à leur situation personnelle, leur âge, leur éducation et leur appartenance sociale. Une même plateforme (p. ex., *WhatsApp*) peut avoir des usages très différents, et si *Facebook*, *Snapchat*, *BeReal* ou *MyGuichet* sont des plateformes numériques clés pour certains jeunes, par exemple pour communiquer avec des amis, suivre les tendances ou effectuer des démarches administratives de manière numérique, elles peuvent ne jouer qu'un rôle mineur, voire inexistant, pour d'autres, en fonction de leur environnement social et de leur âge. La diversité et l'accessibilité des possibilités d'utilisation ont pour effet d'accroître la marge de manœuvre individuelle. Beatriz est un exemple de cette évolution : grâce à des applications d'apprentissage gratuites, elle a pu acquérir des compétences linguistiques, notamment en anglais, qui lui ont permis de se rapprocher du niveau de ses camarades de classe et de rattraper son retard en langues étrangères. Les inégalités sociales s'étendent cependant aussi à l'espace numérique, tous les jeunes n'ayant pas accès aux mêmes ressources financières, techniques et culturelles.

Il devient donc évident que cette notion d'accès doit être affinée et élargie afin de mieux appréhender les inégalités sociales à l'ère du numérique. *Affinée*, dans la mesure où il apparaît que la plupart des jeunes disposent d'un équipement numérique de base et d'un accès à internet. Toutefois, les différents types d'appareils (p. ex., les imprimantes 3D) ainsi que les toutes dernières versions de ces appareils (p. ex., le dernier *iPhone*) offrent des possibilités d'utilisation spécifiques auxquelles tous les jeunes n'ont pas accès de la même manière (cf. van Deursen & van Dijk, 2019). Cela crée de ce fait des avantages par rapport aux jeunes du même âge qui ne disposent pas de ces équipements. Ces derniers sont à ce titre porteurs d'un pouvoir symbolique, dans la mesure où ils soulignent et reproduisent des disparités sociales, à l'instar des vêtements de marque ou du style linguistique (Bourdieu, 1983). La notion d'accès doit en outre être *élargie* de manière à inclure, en plus de l'accès matériel, les aspects liés à la motivation et aux compétences numériques (van Dijk, 2020, p. 14). Ce n'est que lorsque l'on prend en compte ces éléments qu'il apparaît clairement que certains jeunes parviennent, en dépit de conditions de départ défavorables, à tirer parti de façon positive de l'espace numérique grâce à une motivation intrinsèque et ciblée (p. ex., pour atteindre un objectif professionnel, combler des lacunes linguistiques), et ce dans le contexte d'une fracture numérique de troisième niveau (van Dijk, 2020).

¹² « été légèrement moins discipliné [et] pas mal regardé Netflix. »

¹³ « Autrement dit, mon week-end c'est plutôt un truc de famille, si on peut dire, et la semaine est plutôt – oui – pour moi. »

6.3 Expérience et gestion du temps : Les jeunes au prisme des temporalités

Au Luxembourg, la question du temps d'écran fait l'objet de débats, tant du côté de la politique que des milieux professionnels et des parents. Les enquêtes annuelles de BEE SECURE dans le cadre de son « Radar » montrent que le temps d'écran représente une question centrale pour les parents ainsi que pour le personnel éducatif et le corps enseignant. Chez les 12–16 ans, un usage élevé des écrans est considéré comme le principal risque associé aux médias numériques. (BEE SECURE, 2025, p. 21).

Le plan d'action *sécher.digital* du ministère luxembourgeois de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse (MENJE) constitue l'un des outils clés pour faire face à ce risque. Ce plan vise à promouvoir un équilibre sain entre écrans et vie réelle pour les enfants et les jeunes et à recommander une utilisation régulée des médias sociaux. Les arguments avancés comprennent certains risques tels que les effets négatifs sur l'estime de soi, le risque de dépendance, le stress, la surcharge émotionnelle ou encore les troubles du sommeil et de la concentration (MENJE, 2024, p. 3). Les activités non numériques doivent en outre être encouragées (MENJE, 2025a).

L'édition de septembre 2024 du magazine luxembourgeois Forum¹⁴ souligne que le « temps » dépasse de loin le cadre du défi individuel et qu'il doit être considéré comme un enjeu sociétal transversal. Elle aborde le phénomène du temps sous différents angles et examine entre autres les effets de l'intelligence artificielle sur la perception du temps par les humains. Le résultat : une utilisation efficace de l'IA peut faire gagner du temps et donc avoir un effet positif sur notre rapport au temps, mais comporte par la même occasion des risques en la matière, par exemple lorsque des événements historiques sont présentés de manière condensée ou déformée (Ewers, 2024). Un autre article se consacre au rôle que jouent le temps et l'ennui dans l'utilisation

des smartphones. Celui-ci met en évidence une modification de l'expérience du temps, dans la mesure où l'utilisation (intensive) du smartphone est susceptible d'entraîner une distorsion dans la représentation du temps ainsi qu'une perte de temps. Il soumet également la question ouverte suivante : dans ce contexte d'omniprésence des smartphones, avons-nous désappris à supporter l'ennui (König, 2024) ?

La question des jeunes et du temps d'écran constitue également un sujet pertinent au niveau européen, comme en atteste la première étude évaluant la stratégie européenne pour un internet mieux adapté aux enfants (BIK+) (Verdoodt et al., 2025, p. 6). Cette étude révèle que les jeunes réfléchissent de plus en plus au temps qu'ils passent dans l'espace numérique, et qu'ils ont notamment des difficultés à trouver un équilibre entre leurs activités en ligne et leurs autres obligations, telles que les devoirs scolaires ou le temps consacré à la famille et aux amis.

Quel regard les jeunes au Luxembourg portent-ils sur ce sujet ? En parallèle des entretiens qualitatifs, les journaux numériques fournissent des informations précieuses sur la manière dont le temps est perçu subjectivement à l'ère du numérique. Ces informations sont non seulement importantes pour le débat social, mais aussi pour concevoir des offres pédagogiques en matière de médias numériques qui puissent réellement aider les jeunes à gérer leurs activités numériques de manière autonome et réflexive.

La présente section se penche sur deux dimensions à cet égard : dans un premier temps, sur la manière dont les jeunes perçoivent et évaluent leur temps. Dans un second temps, elle se penche sur la façon dont ils gèrent les défis spécifiques qui y sont liés. Enfin, les principales conclusions seront replacées dans leur contexte sociétal et examinées à la lumière d'une sélection de théories.

6.3.1 Comment les jeunes perçoivent leur temps

L'expérience du temps dans des contextes numériques fait référence à la manière dont les individus perçoivent et évaluent leur temps (cf. Schroots, 2007). Les données empiriques indiquent que cette expérience s'exprime de différentes manières et qu'elle est intimement liée aux pratiques de communication numérique et aux routines quotidiennes d'une personne.

Un phénomène clé de cette expérience du temps réside dans l'expérience de la synchronicité, c'est-à-dire de la simultanéité. En effet, la facilité d'accès aux appareils numériques ainsi que l'omniprésence des médias numériques facilitent considérablement la pratique simultanée d'activités numériques et non numériques. Cette évolution conduit à une « culture temporelle polysynchrone » (Neverla, 2002, trad. pers.) qui se manifeste dans de nombreuses situations du quotidien des jeunes : Beatriz communique par exemple avec sa meilleure amie par le biais

de *FaceTime* tout en rangeant sa chambre, Lucas regarde des vidéos pendant qu'il fait du sport et Isabelle regarde des séries en prenant son petit déjeuner. Les activités numériques et non numériques se confondent de manière croissante, ce qui a pour conséquence de modifier la perception que l'on a de son temps ; celui-ci devient de plus en plus fragmenté.

Une autre facette de cette culture du temps numérique réside dans l'asynchronisme, c'est-à-dire le fait d'agir de manière différée. Cela se rapporte par exemple au fait que tous les messages ne reçoivent pas forcément une réponse immédiate ; celle-ci peut être délibérément reportée à plus tard. Amélie, 20 ans, raconte à ce sujet qu'elle voit parfois apparaître des messages sur *Snapchat*, mais qu'elle n'y répond pas toujours immédiatement : « *Heiansdo gesinn ech, d'Leit hu mir geschriwwen an ech äntwere net. Et ass express* »¹⁵ (Amélie, 20 ans). Dans ce type de

¹⁴ <https://www.forum.lu/issue/zeit/>.

¹⁵ « Parfois, je vois que des gens m'ont écrit, mais je réponds pas. Je fais exprès. »

situation, la communication numérique ne se déroule pas de manière instantanée, les jeunes décident eux-mêmes quand et comment ils répondent aux messages.

Cependant, en fonction de la manière dont les jeunes la gèrent, cette disponibilité numérique permanente peut parfois être vécue comme un fardeau. Lors des entretiens, certains jeunes ont indiqué que leur smartphone les accompagnait constamment et qu'il leur donnait l'impression de toujours devoir être disponibles. Les notifications *push* ainsi que les discussions de groupe demandent une attention constante. Carmen (24 ans) explique se sentir parfois submergée par le nombre de messages qu'elle reçoit sur WhatsApp – un exemple qui montre que la communication numérique peut quelquefois être perçue comme un fardeau : « *Well, the problem is for example on WhatsApp, I receive too many notifications from my groups and everything that sometimes I am overwhelmed, and I just look at my phone and don't answer them* »¹⁶ (Carmen, 24 ans).

Les discussions de groupe, telles que celles sur Snapchat ou WhatsApp, semblent être particulièrement exigeantes. Celles-ci ont été évoquées au cours des entretiens, notamment dans le contexte de groupes de classe, de groupes étudiants, de familles ou d'associations sportives. Ce type d'échange implique non seulement un effort de communication plus important, mais implique aussi une obligation sociale de « rester à jour », même si certaines informations, discussions ou nouvelles ne sont pas pertinentes pour l'ensemble des personnes présentes dans le groupe. Isabelle (23 ans) indique par exemple lire quotidiennement les messages de son groupe de famille, bien qu'elle ne se sente plus directement concernée depuis qu'elle a quitté le domicile familial. Cette forme de présence numérique permanente peut créer un sentiment d'obligation sociale qui n'existait pas réellement avec les formes de communication d'autrefois :

„ Zum Beispiel die Familiengruppe, da aber jeden Tag, kommt entweder: ‚Der Alarm ist an‘ [...] So Blödsinn, wir haben eine Alarmanlage und dann schreiben meine Eltern oder mein Bruder immer in die Familiengruppe: ‚Ja, der Alarm ist an‘, ja schön, ich wohne aber nicht mehr zu Hause, was geht mich das an? »¹⁷ (Isabelle, 23 ans)

À la différence des interactions en personne, qui peuvent être consenties délibérément ou évitées, la communication numérique ne s'arrête jamais : chaque interaction donne lieu à de nouveaux échanges et génère chez certaines personnes un sentiment d'urgence ainsi que la crainte de manquer des événements

ou des informations importantes. Ce phénomène, connu sous le nom de *Fear of Missing Out* (FOMO – peur de rater quelque chose), est fortement corrélé à l'utilisation des appareils numériques et à la disponibilité permanente engendrée par les médias sociaux et les smartphones (Przybylski et al., 2013). Le récit de Tom (15 ans) est particulièrement frappant : celui-ci raconte devoir répondre à 96 *snap*s le matin, ce qui crée une « boucle de communication ». Le fait de réagir constamment à ces sollicitations numériques influence non seulement la structure du quotidien, mais affecte également l'expérience émotionnelle du temps, qui n'est alors plus ressenti comme quelque chose de disponible, mais comme déjà planifié :

„ Ech sti Moies op, do hat ech 96 Snaps ze beäntweren. [...] All déi mol Moies opgemaach, an alt erëm de Round-Snap geschéckt, plus nach déi, un déi 96 Leit e Snap geschéckt. An da kriss du der jo och erëm zéréck. Dann hues du der erëm 96, an dann [...] Et ass esou e Roulement.¹⁸ (Tom, 15 ans)

Dans le même temps, les jeunes déclarent ressentir une forte perte de temps. Les flux interminables et les courtes vidéos des plateformes telles qu'*Instagram*, *TikTok* ou *Snapchat* fournissent une structure qui favorise le fait de faire défiler les contenus pendant des heures sans atteindre de fin clairement définie. Le flux continu de nouveaux contenus personnalisés par des algorithmes en fonction des centres d'intérêt individuels vient renforcer ce mécanisme. Les *reels* – de courtes vidéos souvent agrémentées de musique, d'effets et de filtres – sont un élément clé à la base de ce phénomène connu sous le nom de défilement infini. Cette forme de consommation des médias peut exercer un puissant pouvoir d'attraction, comme en témoignent les déclarations de certains jeunes : pour Alexander, « *TikTok ist echt der härteste Shit* »¹⁹, tandis que Lucas explique passer beaucoup de temps sur *Instagram* « *mit diesen kleinen Minivideos, die mich total auch abfucken*. »²⁰ Les algorithmes des plateformes ont pour objectif de retenir les utilisatrices et utilisateurs aussi longtemps que possible (van Dijck et al., 2018), ce qui invite à envisager la question sous un angle différent : il ne revient pas uniquement aux jeunes de résister à ce pouvoir d'attraction, mais aussi aux plateformes, dont l'architecture est à la racine du problème, de prendre leurs responsabilités. En dépit de leur perception négative des médias sociaux, de nombreux adolescents et jeunes adultes peinent tout de même à s'en détacher et à se soustraire de l'attrait puissant des contenus numériques.

¹⁶ Alors, le problème, c'est par exemple sur WhatsApp : je reçois tellement de notifications de mes groupes et de manière générale, que parfois je me sens dépassée et je finis par fixer mon téléphone sans répondre.

¹⁷ « Par exemple le groupe de famille, là tous les jours il y a quelque chose du genre : « L'alarme est allumée » [...] Des conneries comme ça, on a un système d'alarme, alors mes parents ou mon frère écrivent tout le temps dans le groupe de famille : « Oui, l'alarme est allumée », bon c'est bien, mais j'habite plus à la maison moi, en quoi ça me regarde ? »

¹⁸ « Quand je me lève le matin, j'ai 96 *snap*s auxquels je dois répondre. [...] Je les ouvre tous le matin, puis j'envoie direct un nouveau *snap* de groupe, en plus d'envoyer des *snap*s individuels à ces 96 personnes. Et après, t'en reçois des nouveaux en réponse. Puis, t'en as de nouveau 96 [...] c'est comme une boucle. »

¹⁹ « *TikTok* [...] C'est vraiment le truc le plus hardcore »

²⁰ « avec ces petites mini-vidéos qui me rendent complètement dingue aussi. »

Certains font part de leur souhait de mieux maîtriser leur temps, mais se sentent également piégés par le pouvoir d'attraction de ces plateformes. Quelques jeunes expliquent être tiraillés entre les différents usages, qu'ils qualifient d'«*inutiles*» ou de «*productifs*». Le temps est perçu comme une ressource limitée qui doit être utilisée de la manière la plus profitable possible, que ce soit pour le travail, l'éducation ou les projets personnels. Dans ce contexte, le concept de «la société de rareté temporelle» (*Zeitknappheitsgesellschaft*) (Schöneck, 2009) semble particulièrement bien rendre compte de la situation : si de nouvelles

possibilités apparaissent en permanence et dépassent ce qui est réellement réalisable, la pression d'utiliser ces possibilités de manière appropriée augmente également. En conséquence, certains jeunes considèrent leur temps d'une nouvelle façon : celui-ci a tendance à être perçu comme rare et précieux. À la question de savoir à quoi ressemblerait une vie avec moins d'activités numériques, voire aucune, Isabelle répond : «*Zeitlich, ich denke, die Tage würden sich schon mal länger anfühlen. Die Tage würden nicht so schnell vorbeigehen*»²¹ (Isabelle, 23 ans).

6.3.2 Formes d'autorégulation

La gestion du temps désigne la «gestion des exigences spécifiques liées à l'utilisation du temps (quotidien)» (Plattner, 1990, p. 52, trad. pers.) dans le contexte des médias numériques. La lecture des courts questionnaires remplis par les jeunes dans le cadre de l'étude de recherche dévoile une réalité intéressante et sans doute inattendue : les «règles» ne sont pas un sujet réservé aux plus jeunes qui vivent encore chez leurs parents et dont les processus de négociation numérique font souvent partie intégrante de la vie quotidienne familiale (cf. Chapitre 9). En effet, certains jeunes adultes qui ont déjà atteint leur majorité et quitté leur domicile parental déclarent suivre des règles visant à réguler leur usage des médias numériques. Ce constat révèle que les règles ne sont pas exclusivement imposées par des personnes extérieures, telles que des parents ou des enseignants, mais que les jeunes développent parfois leurs propres règles afin de s'autoréguler, en particulier – comme le montre la suite de la présente section – afin de (re)prendre le contrôle sur leur temps.²²

Une première stratégie consiste à adopter une approche plus consciente du temps passé devant les écrans. Cela passe notamment par l'utilisation d'applications telles que *Digital Wellbeing* ou de fonctionnalités intégrées de mesure du temps d'écran, qui permettent de suivre et d'enregistrer son temps d'utilisation des médias. Ces applications permettent aux utilisatrices et utilisateurs de définir des objectifs concrets, par exemple la durée quotidienne ou hebdomadaire qu'ils souhaitent passer devant leur écran, et de programmer des pauses régulières. À cela s'ajoutent des applications d'aide à la concentration qui favorisent la concentration visant à réduire les distractions numériques.

La hiérarchisation de la communication numérique représente une seconde stratégie clé : les messages urgents sont traités immédiatement, tandis que les autres le sont à un moment ultérieur. Beatriz, 20 ans, décrit cette stratégie comme suit : «*Es gibt so eine kleine Regel bei mir, normal chatten, das ist kein Notfall*

[...] das ist ja diese alltägliche [...] es ist nicht so dringend und tatsächlich Snapchat ist gar nicht wichtig, Snapchat ist so zum Spaß»²³ (Beatriz, 20 ans).

Une troisième approche consiste à désactiver les notifications *push* afin de réduire les distractions et de pouvoir davantage se concentrer sur les tâches considérées comme plus importantes. Carmen, 24 ans, explique :

“ I will check it every [...] Well, I don't even have the notifications like I deactivated the push app notifications, because I don't want to be like [...] To have these notifications popping up every time. [...] And also, I don't have notifications on Twitter, I only have notifications on Telegram and WhatsApp.”²⁴ (Carmen, 24 ans)

Une quatrième forme d'autorégulation consiste à mettre en place une routine du soir délibérément dépourvue de médias numériques. Plusieurs études scientifiques ont révélé que l'utilisation d'appareils électroniques avant le coucher est susceptible d'avoir des effets négatifs sur le sommeil (MacKenzie et al., 2022). La «procrastination du sommeil» (*Revenge Bed-time Procrastination*), un phénomène consistant, pour les jeunes, à retarder volontairement le moment du coucher afin de gagner du temps personnel, a été fréquemment évoquée. Cette pratique existait déjà avant l'ère du numérique, mais est aujourd'hui amplifiée par les nombreuses possibilités qu'offre le monde numérique. Carmen (24 ans) a par exemple adopté des routines destinées à faciliter son endormissement qui consistent à limiter au maximum son utilisation des médias numériques avant de se coucher : «*So, I spend like five hours per day, I don't spend more because it is like if [...] before going*

²¹ «Au niveau du temps, je pense que les jours paraîtraient plus longs. Les jours ne passeraient pas aussi vite.»

²² Les formes de gestion développées par les jeunes sont le reflet d'une perspective spécifique des adolescents et des jeunes adultes qui ont pu être interrogés dans le cadre des entretiens et qui estiment avoir des problèmes et développent des formes de gestion pour y faire face. Cette approche présente deux limites : premièrement, certains jeunes ne souhaitent pas échanger avec des adultes et évoquer leur quotidien numérique – ils ne font donc pas partie de l'échantillon. Deuxièmement, certains jeunes rencontrent des difficultés liées à leur utilisation des médias numériques et font parfois appel à une aide professionnelle. Deux jeunes ont découvert l'*Étude qualitative sur la jeunesse* par le biais du Centre pour comportements excessifs et addictions comportementales (ZEV). Ils bénéficient d'un accompagnement psychologique, principalement en raison de leur temps d'écran élevé, que leurs parents décrivent comme excessif.

²³ «J'ai une petite règle, discuter normalement, c'est pas une urgence [...] ça fait partie du quotidien [...] c'est pas si urgent et d'ailleurs *Snapchat*, c'est pas du tout important, *Snapchat*, c'est plutôt pour s'amuser.»

²⁴ «Je jette un coup d'œil de temps en temps. [...] Bah en vrai, je reçois même pas de notifications, j'ai désactivé les notifications *push* des applis parce que je veux pas [...] qu'elles apparaissent à chaque fois. [...] Et j'ai d'ailleurs pas de notifications pour *Twitter*, juste pour *Telegram* et *WhatsApp*.»

to bed I am trying to not use my phone either, I read my book and I go to sleep and then the day starts again, so I don't really have time»²⁵ (Carmen, 24 ans).

La cinquième stratégie vise à compenser de manière ciblée le temps passé devant les écrans par des activités alternatives. Aarav explique, en se basant sur son expérience personnelle, que la pratique d'une activité sportive conduit automatiquement à une réduction du temps d'écran :

”

*The idea to minimise these things [wasting more time] is to either go more outside for a walk or a jog. Maybe I go enroll myself, I mean I used to play badminton, so I'm planning to enroll in a badminton centre [...] it automatically, let's say [...] cuts [...] my time-wasting in the internet.*²⁶ (Aarav, 28 ans)

Comme nombre d'autres jeunes, il explique cependant que la pandémie de COVID-19 a considérablement transformé son quotidien : ses activités sportives, comme le badminton, ont pris fin, tout comme les sorties entre amis. Cela l'a conduit à devenir moins actif et à passer plus de temps en ligne. La reprise d'activités sportives reste pour lui un objectif clair, mais pas encore atteint. Il constate en effet qu'il reprend ses anciennes habitudes, à savoir passer plus de douze heures par jour sur son ordinateur à jouer avec ses amis, comme lorsqu'il était plus jeune.

6.3.3 Mise en perspective des résultats

La section 6.3 a dans un premier temps mis en évidence que la question du temps passé devant les écrans est largement débattue au Luxembourg. Les résultats empiriques démontrent que de nombreux jeunes manifestent une réelle prise de conscience du problème et qu'ils s'intéressent activement, de manière autonome et critique, à cette question. Ce constat coïncide avec les résultats de l'enquête BEE SECURE (2025, p. 17), qui révèle qu'une grande partie des jeunes estiment utiliser leur smartphone « trop souvent », une part en nette augmentation par rapport à l'année précédente. L'étude BIK+ aboutit à des résultats similaires, les jeunes y faisant état de difficultés telles que la perte de la notion du temps (Verdoodt et al., 2025). Deux tiers des jeunes interrogés dans le cadre de l'étude JIM indiquent en outre passer souvent plus de temps que prévu sur leur téléphone portable (Feierabend et al., 2024).

Une sixième approche revient à éviter délibérément les réseaux sociaux. Alors que les stratégies précédentes ont pour objectif de réguler sa manière d'utiliser les médias numériques, certains adolescents et jeunes adultes font le choix de se désinscrire temporairement, voire définitivement, de certaines plateformes telles qu'*Instagram* ou *TikTok*. Cette forme de désintoxication numérique doit aider à réduire le temps d'écran et à prendre de la distance par rapport aux influences négatives des contenus numériques. Anastasia, 29 ans, résume sa décision de la manière suivante : « *I don't like social media. [...] For myself, I do think stuff like Facebook and Instagram are really dangerous. For me it was a conscious choice to delete Facebook at some point and to not have Instagram or TikTok or Snapchat* »²⁷ (Anastasia, 29 ans).

Dans l'ensemble, il apparaît que la mise en place et le respect de règles personnelles en matière d'utilisation des médias numériques exigent une grande capacité de réflexion et d'autodiscipline. Il est par ailleurs intéressant de noter que ce sont les plus jeunes de l'échantillon qui sont les plus attirés par l'utilisation des appareils numériques, les questions de régulation étant plutôt évoquées par leur entourage familial. La prise de conscience de la nécessité de changer ses pratiques et le développement d'une volonté intrinsèque d'y parvenir ne se manifestent que chez les jeunes plus âgés de l'échantillon, soit à partir de 18–20 ans. Cependant, ce processus se révèle complexe, même pour les adolescents et jeunes adultes plus âgés : les difficultés à respecter systématiquement ses règles personnelles ainsi que la recherche ciblée d'activités compensatoires non numériques suggèrent que le désir de changement reste difficile à mettre en œuvre.

Ces dernières années ont été marquées par une évolution majeure : les médias numériques, en particulier les appareils mobiles tels que les smartphones, sont devenus omniprésents (Hepp et al., 2018, p. 21). Il est aujourd'hui possible d'être « toujours connecté » (Chen, 2012), c'est-à-dire d'être en ligne et disponible à tout moment. Les processus sociaux sont alors perçus comme accélérés (Rosa, 2013), d'une part parce que de nombreuses tâches peuvent être accomplies plus rapidement et que davantage de processus se déroulent en parallèle, d'autre part en raison de l'omniprésence des médias numériques qui va souvent de pair avec l'injonction sociale d'être joignable et de réagir rapidement aux messages.

²⁵ « Alors, je passe environ cinq heures par jour [sur mon téléphone], je n'y passe pas plus de temps [...] parce qu'avant d'aller me coucher, j'essaie de ne pas utiliser mon téléphone. Je lis un livre et je vais me coucher, puis une nouvelle journée commence, donc j'ai pas vraiment plus de temps. »

²⁶ « L'idée pour essayer de minimiser ce genre de choses [la perte de temps], c'est de sortir plus souvent, par exemple en allant se promener ou courir. Je vais peut-être m'inscrire quelque part, avant je jouais au badminton, donc je pense que je vais m'inscrire dans un club de badminton [...] ça réduira automatiquement, on va dire [...] le temps que je perds à traîner en ligne. »

²⁷ « J'aime pas les réseaux sociaux. [...] À mon avis, les trucs comme *Facebook* et *Instagram* sont vraiment dangereux. Pour moi, c'était un choix délibéré de supprimer *Facebook* à un moment donné et de ne pas avoir de compte *Instagram*, *TikTok* ou *Snapchat*. »

Cette évolution se reflète très clairement dans les entretiens menés dans le cadre de l'*étude qualitative sur la jeunesse*. Les jeunes indiquent que la communication avec différentes personnes ou différents groupes se déroule de plus en plus en parallèle. Dans le même temps, les divers domaines de la vie ne cessent de s'entremêler : famille, école, amis ou encore activités de temps libre – tous ces contextes d'interaction convergent vers le smartphone et deviennent accessibles à tout moment. Cette abondance d'informations et d'échanges entraîne une densité temporelle (Wajcman, 2015) que les jeunes doivent apprendre à maîtriser. Il convient d'ajouter que, dans la société postmoderne, le pouvoir repose de manière centrale sur la « séduction » plutôt que sur la contrainte ou la violence (Bauman, 1995). Cette métaphore de la séduction s'applique parfaitement au contexte numérique, dans la mesure où les offres numériques agissent en stimulant de manière ciblée l'attention, la curiosité et le besoin d'appartenance sociale, et où elles déploient précisément par là leur efficacité. Les entretiens avec les jeunes montrent également que la perte de temps et de contrôle est perçue comme un fardeau substantiel. Le monde numérique est décrit comme quelque chose de puissant qui offre de multiples possibilités pour occuper son temps, mais qui peut par la même occasion – et peut-être précisément pour cette raison – devenir oppressant.

L'une des principales conséquences de cette évolution réside dans le fait que le temps est désormais perçu comme une ressource précieuse et le temps passé loin des écrans comme quelque chose de désirable. Celles et ceux qui s'efforcent de s'imposer des règles d'autorégulation rencontrent toutefois des difficultés à les mettre en œuvre et à les respecter sur le long terme. Ces résultats mettent en évidence une tension complexe, puisque dans de nombreux cas, éteindre son smartphone implique d'être (temporairement) exclu des groupes sociaux, de ne pas être au courant des sujets discutés au sein de son cercle d'amis et d'abandonner des habitudes quotidiennes (Brown & Kuss, 2020).

Les entretiens ont fait apparaître des différences liées à l'âge : les jeunes adolescents, en particulier, voient le temps passé devant un écran comme quelque chose de désirable, non pas tant en raison des réseaux sociaux, mais plutôt en raison des jeux vidéo auxquels ils jouent avec leurs pairs (cf. Chapitre 8). Les règles relatives au temps d'écran font partie intégrante des processus de négociation au sein des familles (cf. Chapitre 9). Parallèlement, les entretiens avec les jeunes adultes ont également mis en lumière la mise en place de stratégies personnelles visant à limiter le temps passé devant les écrans. Avec le début d'un apprentissage, d'études ou d'une carrière professionnelle, les questions relatives à l'organisation de son temps et à la gestion de son emploi du temps gagnent en importance. Dans ce contexte, réfléchir à son expérience personnelle joue un rôle déterminant et va souvent de pair avec le sentiment d'avoir, à un moment donné, passé « trop de temps en ligne » ou d'avoir négligé les activités non numériques. L'autorégulation n'apparaît alors pas comme un changement de comportement spontané, mais comme le résultat d'un processus conscient d'apprentissage et de maturation.

Il semble par ailleurs que notre société numérique peine à fournir des repères suffisants et que ceux-ci se révèlent parfois contradictoires. Alors que les médias numériques s'immiscent de plus en plus dans les pratiques sociales, que ce soit dans le cadre de l'éducation, du travail ou du temps libre, les jeunes sont activement à la recherche de repères et de personnes vers qui se tourner. D'une part, ces derniers perçoivent les attentes de la société, qui souhaiterait qu'ils passent moins de temps sur leur téléphone portable ; d'autre part, un nombre croissant de processus se déplacent vers le monde numérique, et impliquent une participation active, par exemple s'ils souhaitent être en mesure de suivre à l'école (utilisation d'*iPad*, devoirs qui nécessitent l'utilisation d'internet et/ou de l'IA), éviter l'exclusion de groupes d'organisation et de communautés (p. ex., discussions de groupe au sein des scouts ou avec sa classe) et être informés correctement.

6.4 Les relations sociales : Entre les mondes en ligne et hors ligne

La numérisation a profondément bouleversé les interactions sociales. Internet est devenu un espace de rencontre qui élargit le réseau social des jeunes et donne naissance à de multiples formes de relations, allant de simples connaissances numériques à des communautés rassemblées autour de centres d'intérêt spécifiques, en passant par des amitiés et des relations amoureuses profondes. Ainsi apparaissent de nouvelles dynamiques relationnelles qui viennent compléter, voire modifier, les relations sociales traditionnelles des jeunes au Luxembourg (Décieux et al., 2019). Ce sujet est donc abordé sous différents angles.

Dans le cadre d'un atelier organisé en janvier 2024 par le MENJE et l'Université du Luxembourg, des représentantes et représentants de différents domaines du secteur de la jeunesse se sont réunis afin d'identifier à la fois les avantages et les défis que les

relations sociales numériques apportent à leur pratique professionnelle. Si certains percevaient la transformation numérique comme une ressource enrichissante, dans la mesure où la mise en réseau numérique facilite la création de relations par-delà les frontières et est susceptible de favoriser les échanges interculturels, d'autres soulignaient les effets négatifs tels que l'isolement, la superficialité des relations ou le risque de voir disparaître les « véritables » interactions sociales. Il a également été signalé que les jeunes issus de milieux modestes ont en partie davantage de difficultés à prendre du recul quant à leurs pratiques d'utilisation et à faire appel aux dispositifs de soutien.

Dans le cadre de son plan d'action, le MENJE propose différentes mesures visant à renforcer les interactions sociales en dehors d'internet (MENJE, 2025c). Dans cette optique, il convient de se

demander dans quelle mesure les jeunes considèrent l'espace numérique comme un espace de relations sociales : comment les espaces numériques sont-ils utilisés pour entretenir les relations existantes et faire des rencontres, et qu'est-ce que cela signifie lorsque des rencontres numériques basculent dans le monde physique ? Ces questions sont le point de départ de la première section. La seconde section se penchera ensuite sur la manière dont la communication numérique modifie la

perception de la proximité et de la distance : la coprésence, c'est-à-dire le fait d'être ensemble physiquement, revêt-elle encore une quelconque importance pour les jeunes ? Une autre section sera dédiée au rôle grandissant que jouent les pairs dans la vie numérique quotidienne, avant de terminer par la mise en perspective des principaux résultats dans leur contexte social ainsi que leur analyse.

6.4.1 Internet en tant qu'espace de rencontres sociales

Les espaces numériques offrent aux jeunes de nombreuses possibilités pour créer, entretenir et approfondir des relations sociales au-delà de la distance physique, des différences d'âge et des différentes sphères de vie (p. ex., temps libre, école, famille, couple). Les entretiens qualitatifs menés auprès des jeunes indiquent que ces derniers passent facilement d'un environnement à un autre, avec toutefois des variations en fonction des générations et des personnes. Les plateformes telles que *Snapchat*, *Instagram*, *Telegram* ou *Discord* servent principalement à échanger entre amis. Un participant âgé de 18 ans explique à ce sujet lors de son entretien : « *Meine Eltern haben zum Beispiel kein Snapchat [...] ich finde halt Snapchat besser, aber alle Erwachsenen haben eher WhatsApp, also schreibe ich da, ja.* »²⁸ (Theo, 18 ans) *WhatsApp* et *Facebook* font en particulier office de pont entre les générations. Amélie, 20 ans, raconte par exemple : « *Ah ech hu Facebook. Wéinst menger Bomi.* »²⁹ Julien, 21 ans, exprime un avis similaire : « *Ech hunn och Facebook, halt wéinst menge Grousselteren, mee ech ginn awer net drop.* »³⁰ Celui-ci utilise *Facebook* en premier lieu pour des raisons familiales, mais ne considère pas la plateforme comme un élément central de son quotidien numérique actif. La différence générationnelle observée dans l'utilisation de cette plateforme s'explique entre autres par des habitudes de communication et des expériences de socialisation médiatique différentes : les jeunes expliquent que les membres plus âgés de leur famille préfèrent souvent les plateformes bien établies et qui leur paraissent plus « simples » comme *WhatsApp* ou *Facebook*, alors que la communication entre pairs est plutôt influencée par les tendances.

Réseaux familiaux transnationaux

La communication numérique occupe une place particulière au sein des réseaux familiaux transnationaux, autrement dit des familles dont les membres sont répartis dans plusieurs pays (Hepp et al., 2011). Au Luxembourg, un pays dans lequel la migration et la mobilité façonnent fortement la société (cf. Chapitre 3), cette réalité apparaît clairement. La section 5.2 révèle que les jeunes d'origine migratoire, notamment ceux de la première génération, utilisent généralement plus souvent les

appareils numériques pour rester en contact avec leurs proches que les autres. Ils accordent par conséquent une plus grande importance à cette fonctionnalité. L'échantillon de l'*Étude qualitative sur la jeunesse* est lui aussi composé d'adolescents et de jeunes adultes originaires de différents pays, qui se sont installés au Luxembourg pour leurs études ou leur travail, et qui ont donc été interrogés sur leur utilisation des médias numériques. Ces jeunes soulignent à quel point le fait de pouvoir joindre leur famille grâce à des moyens de communication numériques tels que *WhatsApp* ou *Messenger*, et de passer des appels vidéo, est essentiel et irremplaçable à leurs yeux pour garder contact.

Mamadou illustre bien cette situation. Ce jeune homme de 20 ans a grandi dans un pays francophone d'Afrique de l'Ouest et a déménagé au Luxembourg pour ses études. Il raconte passer au moins une heure par jour au téléphone avec sa mère par le biais de *WhatsApp* ou de *Messenger*. Il explique que ce type d'appel lui coûte moins cher que les appels internationaux passés au moyen d'un opérateur de téléphonie mobile. Il déclare : « *On parle toujours en Messenger [...] plus qu'une heure, deux heures [...] avec ma mère.* » (Mamadou, 20 ans) Mariana (27 ans), qui a quitté le Portugal pour s'installer au Luxembourg avec ses parents à l'adolescence, constitue un autre exemple. Pendant son enfance, ses grands-parents jouaient un rôle majeur dans son éducation. Aujourd'hui encore, une grande partie de sa famille vit au Portugal. Elle communique avec les membres de sa famille par le biais de groupes *WhatsApp*, au sein desquels les conversations peuvent être personnelles ou plus informelles. Mariana explique que des photos sont régulièrement partagées dans le groupe, et que les autres membres de la famille y réagissent de diverses manières (p. ex., par des *emojis* ou du texte). Emma (22 ans) a elle aussi déménagé au Luxembourg, à l'instar de Mamadou et Mariana, mais elle y a été élevée par une mère d'accueil au Luxembourg depuis son plus jeune âge. Elle n'a rencontré sa famille biologique qu'à l'adolescence. La communication par le biais de médias sociaux, en particulier *Facebook* et *Instagram*, occupe une place importante dans sa vie. Elle raconte : « *Da haben wir Nummern ausgetauscht, Facebook ausgetauscht, wie das dann so ist, und in diesem Punkt finde ich die sozialen Medien sehr interessant, dass man von so weit kommunizieren kann und auch für diese Sache ist mir das*

²⁸ « Mes parents n'ont pas *Snapchat*, par exemple [...] Je trouve que *Snapchat* c'est mieux, mais tous les adultes ont *WhatsApp* en général, alors je leur écris là-dessus, oui. »

²⁹ « Ah oui, j'ai *Facebook*. À cause de ma mamie. »

³⁰ « J'ai aussi *Facebook*, justement à cause de mes grands-parents, mais je vais pas vraiment dessus. »

Handy sehr wichtig auch. »³¹ (Emma, 22 ans) Il ressort clairement de son journal numérique que la communication avec sa famille à l'étranger ne constitue pas une activité ponctuelle, mais une partie intégrante de son quotidien. Elle raconte par exemple avoir communiqué avec sa sœur biologique sur *Instagram*, qui lui avait alors demandé des nouvelles et qui lui avait signalé que sa mère ne se portait pas très bien : « *Instagram hab ich genutzt, um mit meiner biologischen Schwester zu kommunizieren, sie hat mich angeschrieben, wie es mir ging. Und was noch [...] Ja, und hat dann mir auch erzählt, dass es unserer Mama nicht so gut geht.* »³² (Emma, 22 ans).

Amitiés

Les médias numériques ne représentent pas uniquement un moyen de communiquer avec la famille, ils occupent également une place centrale dans les amitiés. La fréquence et la diversité des amitiés nouées en ligne sont remarquables. Carmen a par exemple rencontré sa meilleure amie sur *Twitter* (X aujourd'hui) à l'âge de 12 ans. Pendant quatre ans, les deux filles ont entretenu leur amitié essentiellement grâce à *WhatsApp* et à des appels vidéo réguliers, avant de se rencontrer pour la première fois en personne à l'âge de 16 ans, sous la supervision du frère aîné de Carmen. Cette histoire démontre que les amitiés nées dans l'espace numérique peuvent tout à fait être maintenues et entretenues dans le monde physique. Un autre exemple est celui de Mariana, 27 ans. Son cercle d'amis principal se compose de personnes situées en Afrique du Sud qu'elle a rencontrées en jouant à *League of Legends*. Contrairement à Carmen, elle ne les a jamais vus dans le monde hors ligne. Ils se retrouvent cependant presque tous les jours, et jouent alors ensemble et échangent sur des sujets liés à la vie quotidienne.

Des amis qui se sont rencontrés hors ligne, par exemple par le biais de l'école, d'une maison des jeunes ou d'une formation, utilisent également les médias numériques pour communiquer et interagir. Une forme de communication récurrente consiste à échanger des messages courts et informels ainsi que des contenus humoristiques de manière ponctuelle tout au long de la journée. L'envoi de vidéos jugées amusantes, de *mèmes* ou de petits *reels* – c'est-à-dire de courtes vidéos diffusées sur des plateformes telles qu'*Instagram*, *TikTok* ou *Facebook* – constitue en particulier une forme d'interaction peu engageante, qui ne nécessite pas de réaction directe, mais qui permet de maintenir un sentiment de proximité sociale. Amélie décrit ce type d'échange comme suit : « *Meeschtens nëmme witzeg Saachen. Also sou süß Déiere vläicht mat menge Kusine mee meeschtens sou witzeg Saachen.* »³³

Par ailleurs, les activités partagées sont de plus en plus pratiquées au sein de l'espace numérique. Des jeux en ligne tels que *Brawl Stars* ou *Fortnite* – des jeux multijoueurs compétitifs ou basés sur la coopération – sont particulièrement populaires (cf. Chapitre 8). Les plateformes de *streaming* peuvent également jouer un rôle dans les rendez-vous numériques. Lucas, 21 ans, indique par exemple avoir recours à *Teleparty* (anciennement *Netflix Party*) pour regarder des films ou des séries en *streaming* avec plusieurs amis en même temps. En parallèle, son groupe d'amis se sert de *Discord*, une plateforme de discussion vocale et textuelle, pour discuter pendant les films, à la manière d'une soirée film en groupe, mais numérique :

»

*Ich kenne sie [meine Lebensfreunde] schon Ewigkeiten und was wir auch machen, ist, wenn wir nutzen, es gibt eine Applikation über Chrome, die heißt Teleparty. [...] Das heißt, ich kann dann über Netflix streamen, [...] jeder, der Netflix hat, kann sich dann da einloggen und mitschauen. Das heißt, wir schauen dann Filme manchmal zusammen.*³⁴ (Lucas, 21 ans)

Ainsi se créent des espaces numériques partagés, reproduisant les avantages du fait de la présence physique.

Relations amoureuses

Des relations amoureuses peuvent également voir le jour en ligne. Les données empiriques fournissent de nombreux exemples. Tom, 15 ans, tout comme Elias, 23 ans, ont tous deux rencontré leur première petite amie sur *Tinder*. Tom raconte qu'ils ont commencé à se parler sur l'application, puis qu'ils ont échangé leurs coordonnées afin de poursuivre leur discussion ailleurs, sur *Snapchat* dans un premier temps. Ils se sont finalement rencontrés en personne. Emma, 22 ans, a quant à elle utilisé *Badoo*, qui combine réseau social et application de rencontre.

Les entretiens avec les jeunes ont révélé que les applications de rencontre classiques ne sont pas les seules utilisées pour nouer de nouveaux liens ; certains réseaux sociaux comme *Instagram* le sont aussi. L'un des avantages les plus souvent mentionnés réside dans le fait que les profils déjà existants donnent un aperçu des centres d'intérêt, des réseaux sociaux, des contenus partagés et de l'apparence d'une personne, ce qui facilite la prise de contact. Pour toutes ces raisons, Lucas et Julien, tous deux âgés de 21 ans, se servent d'*Instagram* pour faire des rencontres. Julien raconte avoir davantage rencontré des filles qui l'intéressaient sur *Instagram* que par le biais d'applications traditionnelles telles que *Tinder* ou *Badoo*.

³¹ « On a échangé nos numéros, on s'est ajouté sur *Facebook*, la situation classique quoi, et à ce niveau-là, je trouve que les médias sociaux sont super intéressants, le fait de pouvoir communiquer de si loin, et c'est pour ça aussi que mon portable est très important pour moi aussi. »

³² « J'ai utilisé *Instagram* pour communiquer avec ma sœur biologique, elle m'avait écrit pour me demander comment j'allais. Et quoi d'autre [...] Ah oui, et elle m'avait aussi dit que notre maman n'allait pas très bien. »

³³ « La plupart du temps, juste des trucs marrants. Des animaux mignons peut-être avec mes cousins, mais surtout des trucs marrants. »

³⁴ « Je les connais [mes amis de longue date] depuis toujours et ce qu'on fait parfois, c'est qu'on utilise une application sur *Chrome* qui s'appelle *Teleparty*. [...] Avec ça, je peux regarder *Netflix*, [...] et tous ceux qui ont *Netflix* aussi peuvent se connecter et regarder avec moi. Du coup, on regarde des films ensemble parfois. »

Les relations ne naissent cependant pas uniquement dans l'espace numérique, mais elles y sont le plus souvent entretenues (Woinoff & Kistler, 2021, p. 319). Le cas de Gabriel illustre bien ce propos. Le jeune homme de 23 ans et sa petite amie ne vivent pas ensemble. Sa journée type commence par un appel vidéo avec elle au réveil : « *Dann wird eine Viertelstunde telefoniert und danach wird aufgestanden.* »³⁵ (Gabriel, 23 ans).

Interactions parasociales

La multiplication des interactions en ligne s'accompagnent d'une augmentation du phénomène des interactions dites « parasociales ». Il s'agit de liens émotionnels à sens unique que les jeunes sont susceptibles de développer avec des acteurs du monde des médias, tels que des *chatbots*, des célébrités ou encore des influenceurs et influenceuses. Ceux-ci transmettent un sentiment de proximité sociale, bien qu'il n'existe a priori aucune relation réciproque (Wegner, 2008, p. 194). Theo, 12 ans, illustre bien ce phénomène. Il suit *MrBeast*, un *YouTubeur* américain qui s'est fait connaître grâce à ses vidéos où il relève des défis spectaculaires et réalise des cascades devenues virales. Ses vidéos attirent des millions de spectatrices et spectateurs à travers le monde, et en particulier les jeunes. Theo le regarde régulièrement et est particulièrement friand des défis qu'il organise :

”

*Seine Videos kosten fünf Millionen Euro [...] das ist einfach anders als andere YouTuber. Also, er macht dann zum Beispiel Challenges: Kann man einen Zug stoppen? [...] dann kriegt der seine Kreditkarte zum Beispiel und kann alles kaufen, um den Zug zu stoppen, und wenn er ihn stoppt, dann kriegt der eine Million [...] da kann keiner mithalten und das ist einfach spektakulär.*³⁶ (Theo, 12 ans)

Liam, âgé de 18 ans, suit le *YouTubeur* *Benx*, principalement connu pour ses vidéos sur *Minecraft*. Grâce à un abonnement mensuel, le jeune homme est devenu membre de sa communauté de fans et a donc accès à un groupe *WhatsApp* qui permet aux fans de discuter avec leur idole. La possibilité d'interagir directement avec *Benx* a pour effet d'élargir le lien parasocial existant grâce à un espace d'interaction numérique (en l'occurrence, un groupe *WhatsApp*).

Contact avec des personnes inconnues

Un autre phénomène concerne la prise de contact avec des inconnus. Celui-ci est parfois le fruit d'une initiative personnelle, souvent motivée par la curiosité et l'envie de tester de nouvelles choses. Tom, 15 ans, voulait par exemple « *juste essayer pour voir* ». Il précise ensuite qu'il s'est servi de l'application de discussion vidéo *Omele* (aujourd'hui *ometv*) afin de discuter en vidéo avec des inconnus du monde entier auxquels il était connecté de manière aléatoire. L'application lui permettait de passer rapidement d'une personne à l'autre d'un simple geste de balayage, ce qui lui donnait la possibilité d'entrer en contact avec une multitude de personnes différentes. Emma, 22 ans, rapporte une expérience similaire avec *Instagram*. Elle explique qu'elle a simplement commencé à suivre les profils suggérés : « *Dann wurden mir da Leute vorgeschlagen und dann habe ich einfach draufgeklickt und ja, habe ich auch mit denen geschrieben.* »³⁷ D'autres jeunes ont toutefois signalé avoir été contactés par des inconnus contre leur gré. Si les jeunes concernés expriment un besoin clair de protection contre les prises de contact non désirées, les paramètres de confidentialité des médias sociaux ne font généralement pas l'objet d'une attention particulière. La possibilité de restreindre les messages à un cercle limité de personnes en modifiant le type de compte et les paramètres de messagerie, reste relativement méconnue. L'exemple de Sophie, 14 ans, en témoigne. À la question de savoir si son compte *Instagram* est public, cette dernière répond : « *Ech menge jo. Also ech mengen ech hunn deen ni, also privat gemaach. Mee [...]* Also vu que dass ech jo näischt posten, ass dat jo elo net dramatesch mengen ech. »³⁸ (Sophie, 14 ans)

Défis et risques des espaces de rencontre numériques

Si les espaces numériques offrent de nombreuses occasions de créer de nouveaux liens, ils comportent également des risques. Le problème des faux profils a été évoqué à plusieurs reprises au cours des entretiens. La possibilité pour un individu de se cacher derrière une identité numérique fait qu'il devient plus difficile pour les autres de déceler ses véritables intentions et augmente ainsi les risques liés aux rencontres numériques. Les faux profils sont souvent liés à des dangers tels que le cyberharcèlement, le *cybergrooming*, les discours de haine ou encore la cyberimposture (*catfishing*) – un phénomène caractérisé par un décalage entre l'identité numérique et l'identité réelle d'une personne (Brüggen et al., 2019, p. 100). Noah (20 ans) raconte être devenu extrêmement prudent : « *Ich bin da sehr, sehr vorsichtig eben wegen vielen Fakes und man weiß ja nie, hinter einem Bild kann man sich verstecken, wenn man jemand vor sich hat, kann man sich nicht verstecken* »³⁹ (Noah, 20 ans). Ainsi, les premiers échanges avec des personnes inconnues peuvent parfois sembler

³⁵ « On passe un quart d'heure au téléphone, puis je me lève. »

³⁶ « Ses vidéos coûtent cinq millions d'euros [...] c'est tout simplement un autre niveau que celui des autres *YouTubeurs*. Il organise des défis par exemple de type : est-ce possible de stopper un train ? [...] il reçoit alors sa carte de crédit par exemple et peut acheter tout ce qu'il veut pour essayer de stopper le train, et s'il y arrive, il gagne un million [...] personne peut rivaliser avec ça, c'est tout simplement spectaculaire »

³⁷ « Puis ça me suggérait des gens, et j'ai juste cliqué dessus et oui, j'ai aussi discuté avec eux. »

³⁸ « Je crois que oui. Je crois que je l'ai jamais mis en privé. Mais [...] comme je poste rien, c'est pas dramatique, je pense. »

³⁹ « Je fais super attention à cause de tous les *fakes* qui existent, et puis on sait jamais, c'est facile de se cacher derrière une photo, mais quand on est en face de quelqu'un, c'est impossible de se cacher. »

inoffensifs et amicaux pour certains, mais peuvent rapidement prendre une tournure indésirable. C'est ce qui ressort de l'exemple d'Isabelle. La jeune femme de 23 ans raconte son expérience :

”

Das war aber auf Snapchat, und da, also er war ehrlich gesagt ganz nett. Er hat auch zuerst mal ein Foto von sich geschickt. [...] Da hat er irgendwie gemeint, ja, willst du nicht sehen, was du kriegst. Ich hab gesagt, ich hab nicht verstanden, was er gemeint hat. Und dann hat er angefangen, mir Dickpics zu schicken.⁴⁰ (Isabelle, 23 ans)

L'envoi d'images sexuellement explicites, telles que ce que l'on appelle des « *dick pics* », c'est-à-dire l'envoi non sollicité de photos d'organes génitaux masculins, est une forme spécifique du *sexting* qui se produit souvent – comme dans le cas présent – sans le consentement de la personne qui les reçoit (Brüggen et al., 2019, p. 145). Cette pratique constitue donc un risque majeur pour les jeunes. Ceux qui ont déclaré lors des entretiens avoir été confrontés à du *sexting* non consenti sont principalement des jeunes femmes. Les études internationales confirment que le *sexting* intervient dans un contexte de normes et d'attentes sociales spécifiques au genre. Ringrose et al. (2013) ont mis en lumière le fait que les filles sont souvent soumises à une pression plus forte pour envoyer des photos intimes, tandis que des

comportements comparables chez les garçons sont généralement moins sanctionnés socialement.

Lorsque des photos ou des messages intimes sont diffusés sans consentement et servent à exposer, à faire du chantage ou à embarrasser la personne concernée, le *sexting* peut alors devenir une forme de cyberharcèlement. Il s'agit d'un « comportement d'individus ou de groupes qui véhiculent de manière répétée des messages agressifs par le biais de médias numériques, dans le but de nuire à autrui » (Pfetsch et al., 2014, p. 24, trad. pers.). L'étude HBSC révèle que les expériences d'intimidation dans l'espace numérique sont particulièrement fréquentes au Luxembourg. Non seulement les jeunes adolescents âgés de 11 à 14 ans sont davantage touchés que leurs aînés âgés de 15 à 18 ans, mais les filles tendent également à être plus touchées (Catunda et al., 2023, p. 26). L'espace numérique se caractérise par « la possibilité, au moyen des médias numériques, de publier des messages agressifs de manière potentiellement anonyme, à n'importe quel moment et depuis n'importe où, devant un public pouvant se révéler très large » (Brüggen et al., 2019, p. 88, trad. pers.). Bien que le cyberharcèlement n'ait pas été un thème central lors des entretiens qualitatifs menés auprès des jeunes, il a toutefois été évoqué par certains jeunes qui en ont eux-mêmes été victimes par le passé ou dont l'entourage a été confronté à ce type de problèmes. C'est notamment le cas de Noah, 20 ans. Il relate l'histoire d'une jeune fille qui a été si violemment harcelée en ligne que celle-ci a mis fin à ses jours. Il fait part de son sentiment d'impuissance et déplore le peu de soutien que les institutions, comme les écoles, fournissent à ce niveau.

6.4.2 La recomposition de la proximité spatiale et de la distance sociale

Jusqu'à la seconde moitié du XX^e siècle, la proximité, l'intimité et le sentiment de partage naissaient presque exclusivement de rencontres en personne, au cours desquelles les individus partageaient une proximité physique et corporelle, ou, dans le cas des relations à distance, grâce à des échanges épistolaires (Teichert, 2023), en particulier des lettres d'amour (Simmel, 1908). L'ère du numérique permet aujourd'hui de tisser des liens sociaux indépendamment de la distance géographique. Durant les entretiens, de nombreux jeunes ont déclaré faire partie de communautés axées sur des centres d'intérêt spécifiques, entretenir des relations amoureuses longues distances grâce à des appels vidéo ou encore se faire de nouveaux amis avec lesquels ils communiquent parfois plusieurs heures par jour. La communication numérique remplace-t-elle donc le contact avec des personnes dans le monde physique ?

Les entretiens qualitatifs menés auprès des jeunes révèlent une réalité plus nuancée : les jeunes décrivent en effet la communication numérique comme quelque chose d'important, mais aussi de différent et d'insuffisant. Isabelle, 23 ans, indique par exemple

que l'expression du visage de son amie juste avant de rire lui manquerait si elle n'y avait plus accès. Elle affirme que l'amitié requiert des moments de totale attention (« *Man konzentriert sich wirklich nur auf die Person, die vor einem ist.* »⁴¹), et trouve que cela fait défaut dans la communication numérique. Mariana, 27 ans, souligne l'importance que revêtent le langage corporel et l'humeur de la personne en face, des éléments qui font défaut dans un échange purement textuel en ligne : « *You're more invested in a conversation, when you're in a physical presence with a friend, rather than online, [...] if you see your friends in a physical manner, you see the expressions, you see the shifting of the mood.* »⁴² (Mariana, 27 ans)

Ces exemples suggèrent que, bien que les canaux de communication numériques offrent de nombreuses possibilités, ceux-ci sont également associés à des limitations techniques majeures, telles que le champ de vision restreint dans les vidéoconférences ou les appels téléphoniques ainsi que l'absence de contact visuel et vocal dans les échanges textuels en ligne (Androutsopoulos, 2024, p. 73). Les adolescents et les jeunes adultes ont également

⁴⁰ « Mais ça, c'était sur *Snapchat*, et là, en vrai, il était plutôt sympa. Il a d'abord commencé par m'envoyer une photo de lui. [...] Il était genre, « bah tu veux pas voir ce que tu peux avoir ? ». Je lui ai répondu que je ne comprenais pas ce qu'il voulait dire. Et là, il a commencé à m'envoyer des *dick pics* »

⁴¹ « On se concentre vraiment que sur la personne qui est en face de nous. »

⁴² « Tes plus impliqué dans la conversation quand tu retrouves un ami physiquement plutôt qu'en ligne, [...] quand tu vois tes amis en personne, tu vois les expressions de leur visage et tu peux remarquer les changements d'humeur. »

évoqué d'autres aspects absents de la communication numérique, comme l'attention exclusive, l'atmosphère générale qui règne dans une pièce ainsi que la possibilité de toucher l'autre. Ces restrictions entraînent une déperdition des moyens symboliques (Hepp, 2010, p. 11). En effet, les échanges en personne ne reposent pas uniquement sur des mots, mais également sur un large répertoire d'indices non verbaux, tels que les expressions faciales, les mouvements oculaires, la posture du corps, les étreintes et le toucher. Ces derniers transmettent des émotions et des messages subtils qui sont ensuite perçus et interprétés individuellement et qui sont essentiels pour la compréhension et

la dynamique entre deux interlocuteurs (Goffman, 1963). Or, ces indices subtils sont en partie absents des échanges numériques.

Même si les canaux numériques font partie du quotidien et sont totalement intégrés dans les routines sociales, les entretiens montrent que les jeunes sont parfaitement conscients que la communication numérique ne peut remplacer les rencontres en personne. La proximité physique, avec toutes ses nuances non verbales, reste essentielle. Sophie résume ainsi les choses : « *Ech kéint mir virstellen dass ech mech gutt mat Leit verstinn online, an dass mir esou schreiwen. Mee ech fannen trotzdem esou dëse Kontakt esou perséinlech, ass mega wichteg fir mech och.* »⁴³ (Sophie, 14 ans).

6.4.3 Le renforcement du rôle des pairs à l'ère du numérique

Les pairs jouent un rôle clé dans le monde numérique : ils constituent à la fois une ressource et une source de repères en cas de questions ou de difficultés. Ils font également office de modèles qui influencent les pratiques des jeunes en matière de médias numériques.

Les jeunes (12–29 ans) interrogés dans le cadre de la présente étude appartiennent à une génération ayant été exposée très tôt et intensément au monde numérique. Les technologies et les médias numériques font partie intégrante de leur quotidien, ce qui leur vaut d'être perçus comme des experts du numérique par le reste de la société. Les entretiens et les courts questionnaires complémentaires indiquent que certains d'entre eux endossent ce rôle avec confiance : ils déclarent être les interlocuteurs de premier choix en cas de questions liées au numérique. Quelques-uns estiment d'ailleurs que leurs compétences sont supérieures à celles de leurs parents. Le rôle des parents et des institutions (éducatives) en tant que sources d'orientation passe dès lors au second plan. Sophie, 14 ans, est un excellent exemple de cette tendance : celle-ci se tourne en premier lieu vers son frère de 16 ans lorsqu'elle a besoin de conseils dans le domaine numérique. Il en va de même pour Carmen. La jeune femme de 24 ans déclare elle aussi que son frère, développeur web, est la personne vers laquelle elle se tourne en priorité pour toute question technique. En cas de problèmes liés aux réseaux sociaux, elle fait appel à sa meilleure amie : « *Because my brother works as web developer and he knows about social media and everything, so every time I have a concern I would tell him, indeed, like, yeah. And it is more [...]. If it is more a personal problem related to social media, I would tell my best friend of course.* »⁴⁴ (Carmen, 24 ans)

Si les pairs deviennent un point de contact essentiel en matière de soutien et d'échange dans le domaine numérique, ils se transforment également en créateurs de normes. Les entretiens menés auprès des jeunes révèlent que les plateformes telles que *Snapchat*, *Instagram* ou *WhatsApp* représentent bien plus que de simples outils de communication : ces plateformes

structurent les relations sociales et définissent des règles implicites déterminant qui peut s'exprimer et qui est exclu. Lorsqu'une plateforme est établie au sein d'un cercle d'amis ou de collègues, son utilisation devient rapidement une évidence. Quiconque ne participe pas court le risque d'être exclu des conversations et des activités de groupe. Cela ressort par exemple des groupes de classe ou d'association sur *WhatsApp*, ainsi que des échanges liés aux jeux vidéo sur *Discord*. Lucas, 21 ans, raconte par exemple que *Discord* était « hypé » par son cercle d'amis ; celui qui voulait participer devait être sur la plateforme. De la même façon, Emma, 22 ans, explique qu'elle a installé *Snapchat* par désir d'appartenance, puisqu'elle se sentait souvent à l'écart avant cela. Tom, 15 ans, raconte lui aussi avoir commencé à jouer à *Fortnite* parce que sa classe ne parlait plus que de ce jeu. Kevin, 25 ans, confie qu'il ne voulait plus utiliser *Instagram*, mais qu'il a fini par réinstaller l'application parce qu'il avait l'impression de ne plus faire partie de sa communauté en ligne. Ces exemples démontrent le lien profond entre l'utilisation des médias numériques et l'appartenance sociale.

L'impact des normes sociales ne se manifeste pas exclusivement dans la manière dont les jeunes utilisent les plateformes numériques, mais également dans la façon dont ils réfléchissent à leurs pratiques médiatiques et les justifient auprès des autres. L'*Étude qualitative sur la jeunesse* a mis en évidence que les jeunes qui adoptent des pratiques différentes de celles de leurs pairs éprouvent le besoin de les justifier, même lorsque cela ne leur a pas été demandé. C'est notamment le cas d'Isabelle qui, contrairement à ses amies, n'a pas utilisé *TikTok* pendant la pandémie. Bien que son choix n'ait pas été remis en question lors de son entretien, la jeune femme s'est sentie obligée de le justifier. Elle a donc indiqué qu'il s'agissait d'un choix pragmatique : lors de ses pauses, elle préférerait promener son chien, ce qui nécessitait ses deux mains. Son témoignage suggère qu'elle est consciente de constituer une exception – une perception que l'on retrouve également chez Clara. La jeune femme de 19 ans commente sa

⁴³ « J'imagine que je pourrais bien m'entendre avec des gens en ligne et échanger avec eux de cette manière. Mais le contact en personne reste quand même très important pour moi. »

⁴⁴ « Parce que mon frère travaille en tant que développeur web et il s'y connaît en médias sociaux et tout, donc à chaque fois que j'ai un problème, je lui en parle, oui, genre, ouais. Et si c'est plutôt un problème personnel lié aux réseaux sociaux, j'en parlerais à ma meilleure amie bien sûr. »

non-utilisation de *Facebook* en précisant qu'elle n'est « pas tout à fait représentative ». Cette formulation révèle qu'elle se sent en décalage par rapport aux normes sociales et qu'elle analyse ses pratiques dans un contexte de groupe. Ce type de justification illustre le fait que l'utilisation des médias numériques n'est pas

un phénomène purement individuel, mais social : le recours à une certaine plateforme ne dépend pas seulement des préférences et des centres d'intérêt individuels, mais aussi, et surtout, de son environnement social.

6.4.4 Mise en perspective des résultats

L'analyse des relations sociales à l'ère du numérique fait apparaître la diversité des liens existant entre les mondes en ligne et hors ligne. En premier lieu, les espaces numériques servent à étendre les relations sociales. Ils permettent de maintenir et d'approfondir les relations. Cela devient particulièrement évident lorsque l'on observe les réseaux familiaux transnationaux, un phénomène majeur au Luxembourg. Par ailleurs, les espaces numériques constituent parfois des mondes indépendants et fermés. C'est le cas, par exemple, des relations nouées avec des inconnus et des amitiés en ligne. Celle-ci naissent sur internet et qui sont ensuite exclusivement cultivées en ligne. Si certaines rencontres restent confinées à l'espace numérique, d'autres se poursuivent dans le monde non numérique. L'*Étude qualitative sur la jeunesse* fournit plusieurs exemples dans lesquels les personnes concernées se sont rencontrées physiquement. Les relations amoureuses qui se sont formées en ligne en sont un exemple particulièrement éloquent. Dans cette troisième dimension, les espaces numériques apparaissent comme des ponts qui relient les mondes en ligne et hors ligne.

Dans le contexte d'une connectivité technique toujours plus grande, la sociologue Sherry Turkle (2011) affirme dans son ouvrage « Seuls ensemble » (« *Alone Together* ») que la communication numérique conduit à une réalité sociale paradoxale : même s'ils sont constamment connectés entre eux, les jeunes se sentent souvent seuls ou isolés. Elle décrit de quelle manière les technologies numériques sont susceptibles de rendre les relations plus superficielles et critique en particulier la perte de relations interpersonnelles profondes. Sur ce point, les résultats de l'*Étude qualitative sur la jeunesse* offrent un autre point de vue.

D'une part, les adolescents et les jeunes adultes expliquent que les médias numériques viennent compléter leur manière de communiquer, mais qu'ils ne sauraient constituer l'unique mode de communication. Les rendez-vous physiques restent très importants à leurs yeux pour établir et ressentir une certaine proximité sociale. Lorsqu'un choix s'impose, les rendez-vous en personne sont souvent préférés aux activités en ligne. Cela correspond également aux conclusions d'une étude luxembourgeoise à méthodes mixtes réalisée en 2019, portant sur le rôle des médias sociaux dans les amitiés (Décieux et al., 2019).

D'autre part, il est clair que l'espace numérique permet aussi d'entretenir et de nouer des relations profondes et importantes. Les exemples évoqués précédemment – amitiés, relations amoureuses et réseaux familiaux transnationaux en ligne – en témoignent. Ces relations présentent une grande importance dans le contexte luxembourgeois. Il apparaît ainsi manifestement

que les médias numériques sont en mesure de favoriser les liens émotionnels, la cohésion sociale ainsi que la participation. Ce constat se vérifie en particulier chez deux jeunes qui se sont présentés comme étant des marginaux au cours des entretiens menés auprès des jeunes. Ceux-ci racontent ne pas avoir réussi à nouer beaucoup de liens au niveau de leur environnement non numérique. Ils ont cependant fait la connaissance de personnes partageant les mêmes centres d'intérêt au sein de communautés en ligne. Cela leur a permis de créer des liens sociaux difficiles à établir dans leur environnement physique ; ils se sentent de ce fait moins seuls aujourd'hui.

En outre, l'ère du numérique semble aussi celle des groupes de pairs, où les jeunes y recherchent davantage de soutien et repères. Cette tendance génère une nouvelle forme de confiance et montre la place essentielle des pairs dans la structure institutionnelle et sociale : les adolescents et les jeunes adultes se considèrent souvent eux-mêmes et mutuellement comme des experts et des interlocuteurs privilégiés. Cela met en lumière l'importance des processus de socialisation horizontaux. L'influence des groupes de pairs se reflète également dans la participation sociale qui passe aujourd'hui largement par les médias numériques et s'y organise de manière structurée et négociée. Celles et ceux qui s'en tiennent à l'écart n'ont alors souvent pas voix au chapitre et sont susceptibles d'être exclus d'importantes activités et discussions.

L'une des thématiques fondamentales en matière de relations sociales concerne par ailleurs le contact avec des inconnus. Si faire de nouvelles rencontres est primordial pour certains, par exemple par le biais des réseaux sociaux ou de jeux en ligne, d'autres font état de prises de contact non désirées, notamment sur les réseaux sociaux. Certains risques spécifiques se manifestent dans les dynamiques liées au genre : les jeunes femmes sont touchées par un nombre disproportionné de messages à caractère sexuel ou de tentatives de prise de contact problématiques. Dans le cadre des jeux en ligne, les joueuses rapportent fréquemment qu'elles n'osent pas (voire qu'on leur déconseille) de communiquer par *chat vocal*, de peur que leur voix ne révèle qu'elles sont des femmes et d'être ensuite exclues ou harcelées en conséquence (cf. Chapitre 8). Cette méthode visant à se dissimuler afin de se protéger témoigne d'inégalités profondément ancrées dans les espaces numériques et montre que les interactions en ligne problématiques ne peuvent être dissociées des normes sociales, des relations de pouvoir et des rôles de genre.

6.5 Conclusion

L'étude des pratiques quotidiennes des jeunes réalisée au moyen des entretiens qualitatifs a mis en évidence la place qu'occupent les technologies numériques dans leurs routines et leurs pratiques ainsi que la manière dont celles-ci imprègnent leurs environnements de vie. Cela a permis de dégager différents schémas étroitement liés :

Premièrement, la grande variété d'appareils numériques (p. ex., smartphones, tablettes, ordinateurs portables, montres connectées) et de leurs champs d'application (p. ex., communication, acquisition de connaissances, jeux vidéo) crée de nouveaux espaces regorgeant de possibilités. Si la plupart des jeunes apprécient et exploitent activement ces nouveaux espaces, d'autres les perçoivent comme exigeants et oppressants, par exemple lorsqu'il s'agit de gérer son temps personnel ou ses activités non numériques. Les nombreuses possibilités d'utilisation et de consommation numériques exercent un pouvoir d'attraction considérable sur les jeunes. Selon Zygmunt Bauman (1995), qui parle alors de « séduction », ces possibilités impliquent de nouvelles formes subtiles de pouvoir, partiellement critiquées par les jeunes. Des formes d'autorégulation, témoignant d'une prise de conscience du problème, sont parfois observées, mais aussi généralement contrecarrées par l'omniprésence du numérique et des attentes qui y sont liées.

Cette omniprésence numérique révèle un *deuxième* schéma. Le smartphone est justement un compagnon de tous les jours. La possibilité d'être « toujours connecté » (Chen, 2012), c'est-à-dire d'être toujours en ligne et disponible, va de pair avec de nouvelles opportunités, mais aussi avec les attentes liées au fait d'être joignable, de réagir rapidement aux messages et de participer à des activités et à des conversations de groupe en ligne. Chez les plus jeunes, le temps d'écran semble être quelque chose de recherché, notamment du fait des dynamiques entre pairs et de la peur de rater quelque chose : cette envie est liée au désir de participer à des jeux collectifs en ligne ainsi qu'à des discussions de groupe sur *WhatsApp*, *Snapchat* et autres plateformes similaires. Ce sentiment est inhérent à l'appartenance sociale, à la construction de l'identité et au désir d'intégration caractéristique de l'adolescence. Les espaces numériques proposés par des plateformes telles qu'*Instagram* ou *Discord* ne sont pas simplement des supports de divertissement, mais constituent des espaces centraux de socialisation et de négociation du statut social pour les jeunes. Il en devient donc d'autant plus difficile de s'en éloigner consciemment.

Troisièmement, les résultats empiriques mettent en évidence une intensification de la mise en réseau, tant technique que sociale. Ici encore, le smartphone joue un rôle central : il combine en effet une multitude de fonctionnalités (p. ex., communication, musique, vidéos, appareil photo, navigation, courriels) et permet de consulter ses messages à tout moment. Les entretiens menés auprès des jeunes ont révélé que les différents domaines de la vie, tels que l'école, la famille ou le temps libre, tendent à être de plus en plus interconnectés, ce qui a pour effet de brouiller leurs frontières. La mise en réseau sociale se révèle elle aussi

particulièrement intéressante : les jeunes peuvent désormais communiquer avec leurs amis et leur famille à tout moment et en tout lieu. Ils peuvent aussi étendre et diversifier leur réseau social depuis l'espace numérique. Les relations parasociales et les amitiés en ligne sont des exemples de ce phénomène. Une connectivité (*Connectivity*) accrue n'est cependant pas synonyme de proximité sociale (*Social Connectedness*) (Hepp et al., 2018, p. 20). Les entretiens avec les jeunes ont permis de mettre en évidence que ceux-ci pensent que la communication numérique est importante, mais qu'elle ne peut remplacer les moments partagés en personne.

Un *quatrième* schéma est lié à la vitesse à laquelle les innovations et les nouveautés apparaissent. L'émergence constante de nouvelles tendances incite à télécharger et à tester certaines applications, qui perdent ensuite souvent de leur attrait après une courte période. Cela se traduit par un paysage d'applications fragmenté, certaines applications servant uniquement à des groupes particuliers. Les communications au sein de la famille révèlent en particulier des différences entre les générations. Les membres plus âgés semblent notamment préférer les plateformes bien établies perçues comme « simples » telles que *WhatsApp* ou *Facebook*. En revanche, la communication entre pairs suit davantage les dernières tendances.

Un *cinquième* schéma correspond à l'hybridation post-numérique des pratiques sociales. Le monde numérique et le monde physique ne sont plus des entités strictement distinctes : ils interagissent et se conditionnent mutuellement. Les pratiques numériques peuvent alors *remplacer* certaines pratiques non numériques. Cela se produit par exemple lorsque les lettres se voient remplacées par des discussions sur *Messenger* ou lorsque les démarches administratives passent par des services administratifs numériques. Ces pratiques peuvent par ailleurs *élargir* le cadre des processus non numériques, à l'instar des communications familiales transnationales ou des amitiés en ligne. Celles-ci sont complémentaires aux relations déjà existantes. Dans de nombreux cas, elles *accentuent* des dynamiques sociales pré-existantes telles que l'appartenance à un groupe, l'exclusion ou encore la peur de rater quelque chose au regard des discussions de groupe et des tendances. Enfin, elles *fragmentent* les structures quotidiennes ainsi que les relations, par exemple par le changement incessant d'application qui vient redéfinir la façon dont fonctionne l'appartenance à un groupe d'amis.

Ces cinq schémas clés sont fortement reliés aux dimensions de pouvoir et d'inégalités sociales. Leur interaction crée des possibilités d'accès et de participation différentes. Si la grande majorité des adolescents et des jeunes adultes disposent d'un équipement numérique de base et d'un accès à internet, les différents types d'appareils ainsi que les dernières versions (p. ex., le dernier *iPhone*) offrent toutefois des possibilités d'utilisation particulières qui ne sont pas accessibles à toutes et à tous de la même manière. Les ressources socio-économiques et socioculturelles familiales jouent ici un rôle crucial. L'*Étude qualitative sur la jeunesse* fournit un autre exemple à ce sujet : les jeunes femmes

sont touchées de manière disproportionnée par des messages à caractère sexuel ou des tentatives de prise de contact problématiques. Dans le contexte des jeux vidéo, elles recourent ainsi à des mécanismes d'invisibilisation. De nombreuses filles et jeunes femmes racontent par exemple qu'elles n'osent pas (voire qu'on leur déconseille) de communiquer par *chat vocal*, de peur que leur

voix ne révèle qu'elles sont des femmes et d'être ensuite exclues ou harcelées en conséquence. Cette méthode visant à se dissimuler afin de se protéger témoigne d'inégalités profondément ancrées dans les espaces numériques et montre que les interactions en ligne problématiques ne peuvent être dissociées des normes sociales, des relations de pouvoir et des rôles de genre.

6.6 Précisions méthodologiques et corpus de données

L'*Étude qualitative sur la jeunesse* (EQJ) constitue la base de données principale pour les chapitres 6, 7 et 8. Des entretiens qualitatifs ont été menés dans le cadre de cette étude afin d'obtenir des informations approfondies sur les points de vue et les expériences des jeunes dans le contexte de la digitalité. Les enquêtes ont été menées entre février et juin 2024 et comprennent un total de 36 entretiens, dont 26 initiaux et 10 de suivi, réalisés auprès de jeunes âgés de 12 à 29 ans. La démarche se voulait avant tout exploratoire et ouverte : au début de leur entretien, les jeunes ont été invités à décrire l'une de leurs journées typiques, afin de visualiser leurs perceptions personnelles, leurs habitudes et le sens qu'ils attribuent à leurs pratiques. Les points qui se sont révélés particulièrement intéressants au cours des entretiens ont ensuite été repris et approfondis à l'aide de la méthode du journal numérique. Le journal leur servait à consigner leurs expériences et leurs réflexions pendant une semaine, sous forme écrite ou orale, par exemple par le biais de notes vocales. De courts questionnaires ont en outre été utilisés afin de recueillir des informations sur les contextes sociaux et les parcours de vie des jeunes participants. Les entretiens avec les jeunes ont été réalisés dans différentes langues qu'ils choisissaient eux-mêmes : luxembourgeois, français, allemand ou anglais. Un atelier réunissant des représentants du travail avec les jeunes, de l'éducation politique, d'associations et du soutien psychosocial scolaire a également été intégré à l'analyse.

L'échantillon se compose de jeunes de différentes tranches d'âge. Cinq d'entre eux avaient entre 12 et 17 ans, seize entre 18 et 24 ans et cinq autres entre 25 et 29 ans. La plupart des personnes participantes se trouvaient donc dans une phase de transition, telle que l'atteinte de la majorité, le début d'une formation, d'études ou d'un nouvel emploi, ou encore le changement de logement. Quinze adolescents et jeunes adultes de genre masculin et onze de genre féminin ont participé à un entretien initial, et six hommes et quatre femmes ont été de nouveau interrogés lors de seconds entretiens. Les personnes participantes représentaient un total de neuf nationalités différentes, dont luxembourgeoise (n = 18), portugaise (n = 3), allemande, russe, guinéenne, espagnole, indienne, capverdiennne et américaine (n = 1 chacune). Deux jeunes possédaient une double nationalité.

Les adolescents et jeunes adultes interrogés sont issus de différentes régions du Luxembourg, aussi bien de zones rurales qu'urbaines. L'échantillon se caractérise également par sa composition socioprofessionnelle diversifiée : outre les jeunes soumis à l'obligation scolaire (n = 10), des apprentis (n = 7) et des étudiants universitaires (n = 5) ont également participé. Deux jeunes adultes exerçaient une activité professionnelle, un jeune participait à un service volontaire, tandis qu'un autre était à la recherche d'un emploi au moment des entretiens.

Les niveaux d'éducation des parents étaient hétérogènes dans l'ensemble, mais souvent identiques au sein d'une même famille : six jeunes interrogés ont déclaré que leurs deux parents avaient un diplôme supérieur au diplôme de l'enseignement secondaire, six autres que leurs parents avaient un diplôme inférieur au diplôme de l'enseignement secondaire et dans un cas, les deux parents avaient un diplôme de l'enseignement secondaire. Dans sept cas, les diplômes des parents étaient différents de celui de leur enfant. Six jeunes n'ont par ailleurs pas été en mesure de ou n'ont pas souhaité fournir d'informations à ce sujet, en raison notamment d'une absence de contact, d'une séparation, du décès de l'un des parents ou encore de la méconnaissance de l'information.

Si tous les entretiens ont été inclus dans l'analyse, les seconds entretiens menés avec quelques adolescents et jeunes adultes ont permis d'approfondir certains sujets. Leurs points de vue sont donc davantage abordés dans certains passages. Plus d'informations sur l'EQJ sont disponibles en ligne dans la partie consacrée à la méthodologie.



Pour en savoir plus sur les données et les méthodes, cliquez ici : jugendbericht.lu

Annexe

Bibliographie

- Amichai-Hamburger, Y., Kingsbury, M. & Schneider, B. H. (2013). Friendship: An old concept with a new meaning? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.025>
- Androutsopoulos, J. (2024). Zeit und Zeitlichkeit in der digitalen Kommunikation. In J. Androutsopoulos & F. Vogel (Eds.), *Handbuch Sprache und digitale Kommunikation* (p. 71–92). DE GRUYTER. <https://doi.org/10.1515/9783110744163-004>
- Bauman, Z. (1995). *Ansichten der Postmoderne* (1re éd.). *Das Argument. Sonderband 239*. Argument-Verl.
- BEE SECURE. (2025). *BEE SECURE Radar 2025: Utilisation des technologies de l'information et de la communication par les jeunes : tendances actuelles*. Service national de la jeunesse (SNJ).
- Boczkowski, P. J., Mitchelstein, E. & Matassi, M. (2018). "News comes across when I'm in a moment of leisure": Understanding the practices of incidental news consumption on social media. *New Media & Society*, 20(10), 3523–3539. <https://doi.org/10.1177/1461444817750396>
- Borsenberger, M. & Lorentz, N. (2024). *Les pratiques culturelles des jeunes de 6 à 21 ans au Luxembourg: Étude commanditée par le ministère de la Culture*. <https://mcult.gouvernement.lu/lb/publications/rapport-etude-analyse/pratiques-culturelles-jeunes-luxembourg-vol1/pratiques-culturelles-jeunes-luxembourg-vol1.html>
- Bourdieu, P. (1983). *Die feinen Unterschiede: Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft* (B. Schwibs, Übers.) (2e éd.). Suhrkamp.
- Brown, L. & Kuss, D. J. (2020). Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Brüggen, N., Dreyer, S., Gebel, C., Lauber, A., Müller, R. & Stecher, S. (2019). *Gefährdungsatlas: Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln*. Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien. <https://www.bzkg.de/bzkg/service/publikationen/gebrauchsatlas-digitales-aufwachsen-vom-kind-aus-denken-zukunftssicher-handeln-175506>
- Catunda, C., Mendes, F. G. & Lopes Ferreira, J. (2023). *Risikoverhalten von Kindern und Jugendlichen im Schulalter in Luxemburg – Bericht über die HBSC-Umfrage 2022 in Luxemburg*. University of Luxembourg. https://orbi.lu.uni.lu/bitstream/10993/61122/1/HBSC_2022_Bericht%20Risikoverhalten.pdf
- Chen, B. X. (2012). *Always on: How the iPhone unlocked the anything-anytime-anywhere future and locked us in* (First Da Capo Press paperback edition). Da Capo Press.
- Cramer, F. (2014). What is "Post-Digital"? *APRJA*, 3(1), 11–24.
- Décieux, J. P., Heinen, A. & Willems, H. (2019). Social media and its role in friendship-driven interactions among young people: A mixed methods study. *Young*, 27(1), 18–31. <https://doi.org/10.1177/1103308818755516>
- Europäische Kommission. (2021). *How to make Europe's Digital Decade fit for children and young people? A report from the consultation with children and young people*. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/b910ce7f-618e-11ed-92ed-01aa75ed71a1>
- Ewers, C. (2024). KI und Zeit. *Forum* (439), 27–29.
- Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y. & Glöckler, S. (2024). *JIM-Studie 2024: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. https://mpfs.de/app/uploads/2024/11/JIM_2024_PDF_barrierearm.pdf
- Goffman, E. (1963). *Behavior in public places*. Free Press.
- Handyside, S. & Ringrose, J. (2017). Snapchat memory and youth digital sexual cultures: Mediated temporality, duration and affect. *Journal of Gender Studies*, 26(3), 347–360. <https://doi.org/10.1080/09589236.2017.1280384>
- Heinen, A., Schobel, M., Residori, C., Schulze, T. & Samuel, R. (2021). Was Jugendliche für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun oder nicht tun. In *Nationaler Bericht zur Situation der Jugend in Luxemburg 2020: Wohlbefinden und Gesundheit von Jugendlichen in Luxemburg* (p. 99–127): Centre for Childhood and Youth Research (CCY), Universität Luxemburg; Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

- Hepp, A. (2010). *Cultural studies und Medienanalyse: Eine Einführung: [Lehrbuch] (3e édition révisée et augmentée)*. Medien, Kultur, Kommunikation. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hepp, A. (2020). *Deep mediatization. Key ideas in media and cultural studies*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/9781351064903> <https://doi.org/10.4324/9781351064903>
- Hepp, A. (2022). Agency, social relations, and order: Media sociology's shift into the digital. *Communications*, 47(3), 470–493. <https://doi.org/10.1515/commun-2020-0079>
- Hepp, A., Bozdag, C. & Suna, L. (Eds.). (2011). *Mediale Migranten*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92828-9>
- Hepp, A., Breiter, A. & Hasebrink, U. (2018). *Communicative figurations*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-65584-0>
- Hoffmann, D., Krotz, F. & Reißmann, W. (Eds.). (2017). *Mediatisierung und Mediensozialisation*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14937-6>
- Jandrić, P. (Ed.). (2025). *Encyclopedia of postdigital science and education*. Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-35469-4>
- König, A. (2024). Zeit, Langeweile und Smartphones. *forum* (439), 42–44.
- Mackenzie, M. D., Scott, H., Reid, K. & Gardani, M. (2022). Adolescent perspectives of bedtime social media use: A qualitative systematic review and thematic synthesis. *Sleep Medicine Reviews*, 63, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101626>
- MENJE. (2025a). *EDI-Infomagazin für Elteren*. <https://men.public.lu/fr/publications/edi-infomagazin-fir-elteren/2025/edi-01-2025.html>
- MENJE. (2025c). *Moins d'écrans – plus de mouvement, de découvertes et d'expériences!* https://men.public.lu/fr/actualites/communiqués-conference-presse/2025/02/24-activites-analogiques.html?utm_campaign=EduNews%20411&utm_medium=email&utm_source=Mailjet
- Neverla, I. (2002). Die polychrone Gesellschaft und ihre Medien. *Medien & Zeit*, 17(4), 46–52.
- Pfetsch, J., Müller, C. R. & Ittel, A. (2014). Cyberbullying und Empathie: affektive, kognitive und medienbasierte Empathie im Kontext von Cyberbullying im Kindes- und Jugendalter. *Journal of Childhood and Adolescence Research*, 9(1), 23–37.
- Plattner, I. E. (1990). *Zeitbewußtsein und Lebensgeschichte: Theoretische und methodische Überlegungen zur Erfassung des Zeitbewußtseins*. Zugl.: Augsburg, Univ., Diss. Asanger.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ringrose, J., Harvey, L., Gill, R. & Livingstone, S. (2013). Teen girls, sexual double standards and 'sexting': Gendered value in digital image exchange. *Feminist Theory*, 14(3), 305–323. <https://doi.org/10.1177/1464700113499853>
- Rosa, H. (2013). *Beschleunigung und Entfremdung: Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit* (R. Celikates, Übers.). Suhrkamp.
- Schobin, J. (2016). Mediatisierung der Freundschaft. In E. Alleweldt, E. A. Heuser, A. Brandt, J. Schobin, V. Leuschner & S. Flick (Eds.), *Freundschaft heute* (p. 169–184). transcript Verlag. <https://doi.org/10.1515/9783839435502-014>
- Schöneck, N. M. (2009). *Zeiterleben und Zeithandeln Erwerbstätiger: Eine methodenintegrative Studie*. Ruhr-Universität Bochum.
- Schroots, J. J. F. (2007). Time: Perceptions and concepts. In J. E. Birren (Ed.), *Encyclopedia of Gerontology* (2e éd.), p. 634–640, Academic Press.
- Simmel, G. (1908). *Soziologie: Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung* (1re éd.). Duncker & Humblot.
- Teichert, J. (2023). *Digital occupants – wie digitale Medien die kommunikative Aushandlung von Freundschaften verändern. Research: Band 50*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-40623-3>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other* (1re éd.). Basic Books.
- van Deursen, A. & van Dijk, J. (2019). The first-level digital divide shifts from inequalities in physical access to inequalities in material access. *New Media & Society*, 21(2), 354–375. <https://doi.org/10.1177/1461444818797082>
- van Dijk, J., Poell, T. & Waal, M. de. (2018). *The platform society: Public values in a connective world* (t. 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190889760.001.0001>
- van Dijk, J. (2005). *The deepening divide: Inequality in the information society*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452229812>
- van Dijk, J. (2020). *The digital divide*. Polity.

Verdoodt, V., Lievens, E., O'Neill, B. & Dopona, V. (2025) *First evaluation of the European Strategy for a better internet for kids (BIK+): A summary of consultations with children, young people, and expert stakeholders*. European Schoolnet, prepared for the European Commission. <https://better-internet-for-kids.europa.eu/sites/default/files/2025-02/>

Wajcman, J. (2015). *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism* (paperback edition 2016). The University of Chicago Press.

Wegener, C. (2008). Parasoziale Interaktion. In U. Sander, F. von Gross & K.-U. Hugger (Eds.), *Handbuch Medienpädagogik* (p. 294–296). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91158-8_43

Wilding, R., Baldassar, L., Gamage, S., Worrell, S. & Mohamud, S. (2020). Digital media and the affective economies of transnational families. *International Journal of Cultural Studies*, 23(5), 639–655. <https://doi.org/10.1177/1367877920920278>

Woinoff, S. & Kistler, S. (2021). Partnersuche in Zeiten der digitalen Kommunikation. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 20(2), 311–320. <https://doi.org/10.1007/s11620-021-00605-0>

Citation recommandée pour Chapitre 6

Käckmeister, H., Biewers Grimm, S., Langehegermann, L., Meyers, C., & Samuel, R. (2025). Chapitre 6. Le quotidien numérique des jeunes : Appartenance, perception du temps et autorégulation. Dans A. Schumacher, H. Käckmeister et R. Samuel (dir.), *Rapport national sur la situation de la jeunesse au Luxembourg 2025 : Vivre et grandir en ligne et hors ligne* (127–147). <https://doi.org/10.82329/2025.jugendbericht.lu-f06>



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG

Mentions légales

Rapport national sur la situation de la jeunesse au Luxembourg 2025

Vivre et grandir en ligne et hors ligne

Éditeurs

Université du Luxembourg & Ministère de l'Éducation
nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, 2025

Coordination, rédaction et conception

Dr. Anette Schumacher,
Dr. Hannes Käckmeister,
Prof. Dr. Robin Samuel

Relecture

DRUCKREIF Text & Lektorat GbR, Trèves

Traduction

Prose Unlimited SCS, Bruxelles

Layout

Repères Communication, Kehlen
Photos de couverture: Sarah Aubel

Tirage: 300

ISSN (version imprimée): 3093-3021

ISSN (version en ligne): 3093-303X

ISBN (version imprimée): 978-2-49673-387-7

ISBN (version en ligne): 978-2-49673-391-4

DOI: 10.82329/2025.jugendbericht.lu-f00

Informations et documentation concernant
le Rapport sur la Jeunesse: www.jugendbericht.lu