

# ÉTUDE AVEC LES ENQUÊTES QUOTIDIENNES



Bonjour !

L'équipe MIMIC tient à **vous remercier pour votre participation à l'étude avec les enquêtes quotidiennes, qui était la dernière étude de notre projet !** Voici quelques résultats issus des enquêtes que vous avez complétées en octobre-novembre 2023. Les résultats finaux seront présentés lors de l'événement de clôture du projet.



## TOUT D'ABORD, QUI A PARTICIPÉ À NOTRE ÉTUDE ?



Au total,  
**734 ADOLESCENTS**

ont complété la première enquête quotidienne dans les 3 pays. En particulier, il y avait 332 (45%) participants en Slovénie, 262 (36%) en Belgique et 140 (19%) en France.

### ÂGE

Les adolescents plus âgés (18 ans et plus, 354 participants) étaient les plus représentés (48%), suivis des adolescents de 14 à 17 ans (343 participants) (47 %), puis des plus jeunes (11-13 ans, 36 participants) (5%).

### GENRE

Sur les 734 adolescents, 447 étaient des filles (61%), 275 des garçons (37%) et 12 ont répondu « autre » ou ont préféré ne pas répondre (2%).

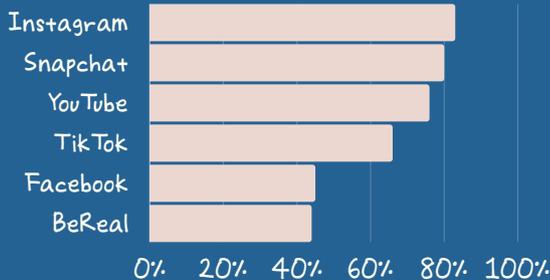
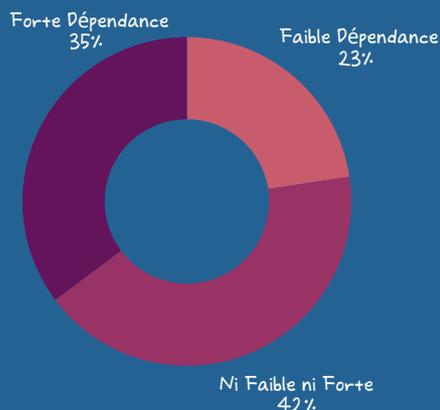
## UTILISATION DU SMARTPHONE ET DES RÉSEAUX SOCIAUX



Aujourd'hui, les smartphones et les réseaux sociaux sont des sources essentielles de communication, de connexion, de divertissement et d'expression personnelle pour les adolescents. Ci-dessous, nous présentons les réseaux sociaux les plus populaires parmi nos participants. Les adolescents peuvent également développer un sentiment de dépendance et rencontrer des difficultés à se détacher de leur smartphone ou des réseaux sociaux. Nous montrons ici dans quelle mesure les participants des trois pays se sentent dépendants (ou 'accros') de leur usage du smartphone.

### DÉPENDANCE À L'USAGE DU SMARTPHONE

65% des adolescents ont une relation saine avec leur smartphone et ne ressentent aucune dépendance. Cependant, un tiers des adolescents (35%) ont signalé une utilisation problématique de leur smartphone, se disant très dépendants.



### COMPTES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

La plupart des adolescents ont un compte sur Instagram (83%), Snapchat (80%) et YouTube (76%).

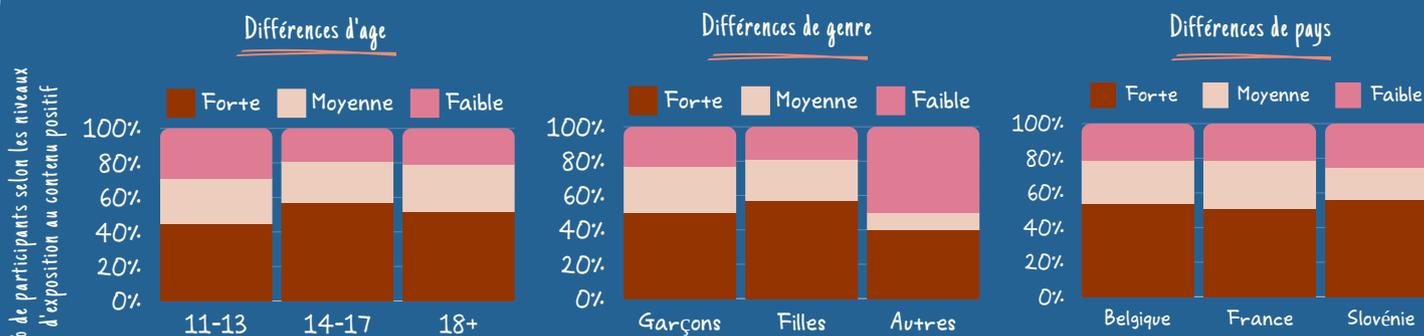


# LES ADOS ET LES MÉDIAS

## EXPOSITION À DU CONTENU POSITIF



Sur les réseaux sociaux, on voit souvent des publications et vidéos mettant en avant des personnes à l'apparence parfaite (par ex. une silhouette sportive ou une peau impeccable), des activités (comme voyager ou sortir entre amis), ou encore des réussites (comme obtenir de bons résultats ou remporter une compétition). Voir ce contenu positif et idéalisé pousse certains adolescents à se comparer et à ressentir une pression pour être eux aussi parfaits en apparence, tandis que d'autres se sentent inspirés. Vous trouverez ci-dessous les résultats montrant si nos participants ont déclaré être fortement, moyennement ou faiblement exposés à ce type de contenu, selon les différences d'âge, de genre et de pays.



### DIFFÉRENCES ENTRE LES GROUPES

En moyenne, les adolescents âgés de 14 à 17 ans (57%) et ceux âgés de 18 ans et plus (52%) déclarent des niveaux d'exposition au contenu positif plus élevés que les adolescents âgés de 11 à 13 ans (45%). Les filles (57%) déclarent également être plus exposées à ce type de contenu que les garçons (50%). Enfin, les adolescents en Belgique (54%), en France (51%) et en Slovénie (56%) rapportent des niveaux similaires d'exposition au contenu positif.

## MUSIQUE ET SÉRIES PRÉFÉRÉES



À l'ère du streaming, les adolescents écoutent souvent des chansons et regardent des séries sur des plateformes comme Spotify et Netflix. Les choix de musique et de télé sont donc très variés et personnalisés. En effet, nous observons ci-dessous que les adolescents de Belgique, de Slovénie et de France apprécient autant des contenus récents (par ex. Olivia Rodrigo et Billie Eilish) que des contenus plus anciens (par ex. Mariah Carey et Friends). De plus, alors que certains contenus sont plus souvent mentionnés comme favoris (par ex. Taylor Swift et Gossip Girl), d'autres le sont beaucoup moins (par ex. Skyfall, Chandler), ce qui montre une grande diversité dans les préférences des personnages et contenus médiatiques favoris.



### MUSIQUES PRÉFÉRÉES

1. All I want for Christmas (Mariah Carey, citée par 21)
2. Can't catch me now (Olivia Rodrigo, 17)
3. Skyfall (Adele, 15)
4. Summertime sadness (Lana del Rey, 14)
5. Home (Dotan, 11)

### ARTISTES PRÉFÉRÉS

1. Taylor Swift (186)
2. Lana del Rey (74)
3. Olivia Rodrigo (62)
4. The Weeknd (60)
5. Billie Eilish (39)



### SÉRIES PRÉFÉRÉES

1. Gossip Girl (123)
2. Friends (78)
3. The Vampire Diaries (59)
4. Shameless (48)
5. Gilmore Girls (47)

### PERSONNAGES PRÉFÉRÉS

1. Blair (Gossip Girl, 62)
2. Serena (Gossip Girl, 26)
3. Lorelai Gilmore (Gilmore Girls, 24)
4. Bart (De Verraders, 23)
5. Chandler (Friends, 18)



Source: Spotify



Source: Spotify



Source: IMDb



# SANTÉ MENTALE

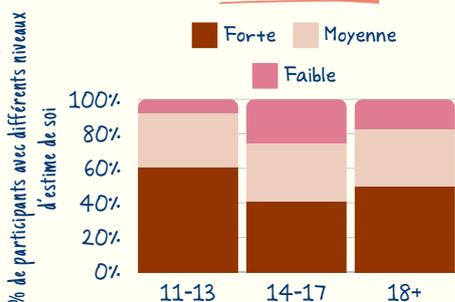
## ESTIME DE SOI

En grandissant, les adolescents ont différents niveaux d'estime de soi : certains se sentent généralement confiants, tandis que d'autres ont moins confiance en eux. L'estime de soi reflète le degré de satisfaction que l'on ressent envers soi-même en général et peut évoluer en fonction d'expériences récentes, qu'elles soient positives ou difficiles. Vous trouverez ci-dessous les différences dans les niveaux d'estime de soi parmi les participants.



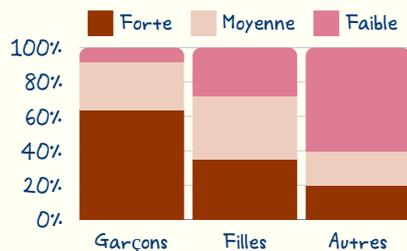
### Différences d'âge

Forte Moyenne Faible



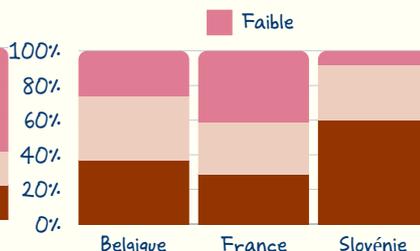
### Différences de genre

Forte Moyenne Faible



### Différences de pays

Forte Moyenne Faible



En moyenne, les adolescents âgés de 14 à 17 ans, les filles, les jeunes non-binaires ou ne s'identifiant pas à un genre, ainsi que les adolescents Belges et Français, déclarent avoir les niveaux d'estime de soi les plus bas.

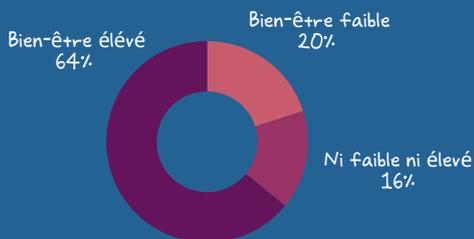
## BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Pendant l'adolescence, de nombreux jeunes connaissent des changements quotidiens dans la façon dont ils se sentent envers eux-mêmes et envers les autres. Pendant les 14 jours de suivi des participants, nous avons mesuré des variations importantes liées au bien-être quotidien (à quel point on se sent heureux dans la journée), à la pression de performance (à quel point on se sent sous pression pour atteindre ses objectifs quotidiens), au perfectionnisme (à quel point on cherche à atteindre ses objectifs de la meilleure façon possible) et à l'estime de soi quotidienne (à quel point on se sent confiant dans la journée). Nous présentons ci-dessous les tendances ressenties par les participants en ce qui concerne leur bien-être, la pression de performance, le perfectionnisme et l'estime de soi.

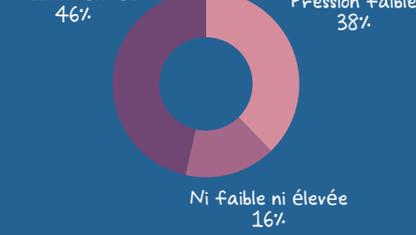


### BIEN-ÊTRE

La plupart des adolescents se sentent heureux la plupart du temps (64%), bien que certains ne se sentent pas toujours heureux (20%).



### Pression élevée

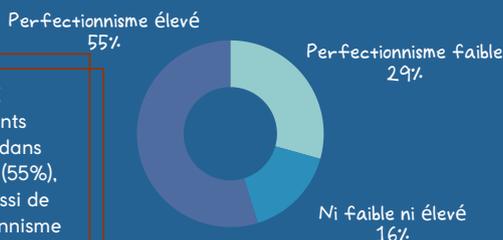


### PRESSION DE PERFORMANCE

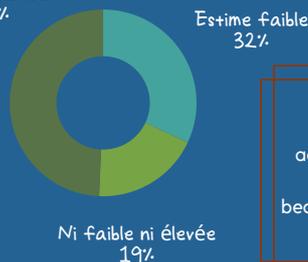
La majorité des adolescents se sentent sous pression pour atteindre leurs objectifs quotidiens (46%), mais beaucoup ressentent également peu de pression de performance (38%).

### Perfectionnisme élevé

La plupart des adolescents cherchent à être parfaits dans leurs activités quotidiennes (55%), mais certains montrent aussi de faibles niveaux de perfectionnisme (29%).



### Estime élevée



### ESTIME DE SOI

Au quotidien, la plupart des adolescents ont une estime de soi plutôt élevée (49%), bien que beaucoup déclarent également avoir une faible estime de soi (32%).

## CONTACT

Anaëlle Gonzalez  
06 67 31 10 71

[mimic.france@kuleuven.be](mailto:mimic.france@kuleuven.be)

Dr. Caroline Giraudeau  
02 47 36 65 52

[caroline.giraudeau@univ-tours.fr](mailto:caroline.giraudeau@univ-tours.fr)

Prof. Laura Vandenbosch

[laura.vandenbosch@kuleuven.be](mailto:laura.vandenbosch@kuleuven.be)

Si vous souhaitez parler à quelqu'un de vos difficultés avec l'utilisation de votre smartphone ou des réseaux sociaux, par exemple si vous sentez que vous perdez le contrôle de votre usage ou que cela vous procure des sentiments désagréables, vous pouvez contacter la Maison des Ados à <https://www.anmda.fr/>.

Visitez notre site internet  
[www.projectmimic.eu/fr/](http://www.projectmimic.eu/fr/)

