



## LES JEUNES ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

<https://youtu.be/N57mFMkWohw>



1. Écoute le document 2 fois, sans la transcription pour répondre aux questions.
2. Écoute le texte une troisième fois avec la transcription, vérifie et complète tes réponses avant la correction.

### Questions :

1. À quel âge la majorité des enfants possèdent un téléphone portable?
  - a) 11 ans
  - b) 12 ans
  - c) 13 ans
2. Quel pourcentage de jeunes a accès aux réseaux sociaux avant d'avoir 13 ans?
  - a) Moins d'un tiers
  - b) Près de la moitié
  - c) La majorité
3. Parmi les enfants de 11 et 12 ans, combien ont un profil sur au moins une plateforme sociale ?
  - a) La moitié
  - b) Trois quarts
  - c) Presque tous
4. Pour les 16-25 ans, quelle proportion constate qu'elle passe plus de temps en ligne qu'avant ?
  - a) Un quart
  - b) Un peu plus d'un tiers
  - c) La moitié
5. Parmi les plateformes les plus utilisées par les jeunes, laquelle domine actuellement ?
  - a) Snapchat
  - b) TikTok
  - c) Instagram
6. Quel pourcentage de jeunes pense qu'il passe trop de temps connecté aux réseaux sociaux ?
  - a) Moins de la moitié
  - b) Plus de la moitié
  - c) Presque tous
7. Combien se sentent irrités ou contrariés lorsqu'ils ne peuvent pas accéder aux réseaux sociaux ?
  - a) Un petit nombre
  - b) Environ un cinquième
  - c) Presque un tiers
8. En moyenne, combien d'heures par jour les adolescents passent-ils sur les plateformes sociales ?
  - a) Deux heures
  - b) Trois heures et demie
  - c) Quatre heures
9. Quelle stratégie est recommandée pour éviter les effets négatifs d'une utilisation excessive des réseaux sociaux ?
  - a) Supprimer tous les comptes
  - b) Gérer son temps et contrôler les contenus
  - c) Ne plus rencontrer d'amis hors ligne
10. Quel est le message principal de l'article concernant l'usage des réseaux sociaux chez les jeunes ?
  - a) Interdire complètement l'usage des réseaux
  - b) Apprendre à s'en servir de manière raisonnable et équilibrée
  - c) Passer plus de temps sur les plateformes pour mieux communiquer.
11. Quelles sont les 4 recommandations que font les experts pour réduire les effets négatifs des réseaux sociaux ?



## LES JEUNES ET LES RÉSEAUX SOCIAUX – USAGE ET DÉPENDANCE

Aujourd’hui, les réseaux sociaux et les téléphones portables occupent une place centrale dans la vie des jeunes, et cette tendance commence de plus en plus tôt. En effet, selon l’étude Born Social 2025, 78 % des enfants de 11 ans possèdent déjà un smartphone, et ce chiffre atteint 93 % à l’âge de 12 ans. Cette précocité explique pourquoi de nombreux adolescents s’inscrivent sur les réseaux sociaux dès 12 ans, alors que 44 % des adolescents ont déjà accès à ces plateformes avant 13 ans, comme le souligne un rapport de l’Arcom. Ainsi, le numérique devient rapidement une composante quotidienne de leur vie.

Par ailleurs, ces jeunes utilisent leur téléphone et les réseaux sociaux de manière régulière. D’après une enquête, 76 % des enfants de 11 et 12 ans disent avoir un compte sur au moins un réseau social. Même chez les plus grands, les usages restent importants : chez les 16-25 ans, 38 % reconnaissent avoir augmenté leur temps de connexion, et 45 % d’entre eux passent entre trois et cinq heures par jour à “scroller” sur leur téléphone. Ces pratiques sont renforcées par le choix des plateformes, car 83 % des 18-24 ans utilisent Instagram, 79 % sont sur TikTok et 74 % sur Snapchat, ce qui montre que les réseaux visuels et dynamiques attirent particulièrement les jeunes générations.

Cependant, un usage intensif peut entraîner des conséquences sur la santé mentale et le bien-être. La Protection judiciaire de la jeunesse rapporte que 57,1 % des jeunes pensent passer trop de temps sur les réseaux sociaux, et que 18,4 % se sentent de mauvaise humeur lorsqu’ils ne peuvent pas y accéder, ce qui peut être considéré comme un signe de dépendance. Le temps moyen quotidien passé sur les réseaux sociaux atteint environ 3 heures et 30 minutes pour les adolescents, un chiffre qui inquiète les professionnels de la santé et de l’éducation.

Malgré ces risques, les réseaux sociaux présentent également des avantages. Ils permettent aux jeunes de rester en contact avec leurs amis et leur famille, de partager des idées et de découvrir de nouvelles informations. Néanmoins, il est crucial de trouver un équilibre. Les experts recommandent donc d’alterner les activités en ligne et les activités réelles, de limiter le temps passé sur les écrans, d’utiliser des outils pour suivre son temps d’utilisation et de vérifier les informations avant de les croire. Ces stratégies permettent de profiter des aspects positifs du numérique tout en réduisant les effets négatifs liés à une exposition excessive.

En somme, les réseaux sociaux font désormais partie intégrante de la vie des jeunes, mais il est essentiel de rester attentif à l’usage que l’on en fait. L’objectif n’est pas de supprimer ces outils, mais d’apprendre à les utiliser de manière responsable pour préserver la santé mentale, le sommeil et le bien-être général.