

- VERSION NON FINALE -**Jeunes, relations et sens***Synthèse d'enquête et cadrage européen*

Ce document articule deux sources complémentaires : un état des lieux de la jeunesse européenne fondé sur les recherches récentes (principalement 2024–2026), et les résultats d'une enquête originale menée auprès de 365 jeunes en Europe francophone, dont 85 % de 14 à 18 ans (67 % de jeunes filles, 33 % de jeunes hommes). Il en dégage les implications pédagogiques pour un parcours d'éducation affective et relationnelle en cours de développement sous l'égide de l'évêque de Nîmes.

RESUME**PARTIE 1 · État des lieux****Une génération en quête de repères relationnels**

Les adolescents de 14-18 ans disposent d'un accès virtuel illimité aux autres, au monde et aux intelligences artificielles. Pourtant, en France et en Suisse, les indicateurs de santé mentale se dégradent de manière inédite tandis que la solitude atteint des niveaux sans précédents. Ce constat révèle un défi structurel : l'écosystème numérique crée l'illusion de la connexion permanente, mais prive les jeunes des espaces de socialisation réels nécessaires pour apprivoiser la vulnérabilité, traverser la friction et construire des relations de confiance.

1 sur 3

C'est la proportion d'adolescents en France et en Suisse qui présentent des
troubles psychiques significatifs

85 %

des adolescents de 15 ans maintiennent un
contact en ligne permanent

30 %

d'entre eux déclarent ressentir une
solitude profonde ou un sentiment d'exclusion

50%

Des jeunes en France utilisent
l'IA
Pour des
questionnements personnels

Ce n'est pas tant la souffrance seule qui domine le tableau que la complexité croissante d'expérimenter le lien : les codes relationnels, qui s'acquièrent dans l'épreuve du temps, de la friction et de la réciprocité, se retrouvent court-circuités par l'hyperconnexion.

Face à cette connectivité de surface, de nombreux adolescents manifestent une forme de lassitude ou de saturation psychologique. Si le réflexe des adultes est souvent de vouloir simplement « limiter les écrans », les données suggèrent plutôt une attente latente de repères et d'espaces relationnels sécurisants. C'est précisément tout l'enjeu de l'enquête COR 14-18 : explorer cette opportunité psycho-éducative en écoutant la parole directe des jeunes afin de comprendre ce qui favorise le passage d'une connectivité intense à la construction de liens de confiance réels.

PARTIE 2 · Résultats de l'enquête COR 14-18

Les 3 surprises de l'enquête

Menée auprès de 365 adolescents, l'exercice d'écoute de l'enquête COR 14-18 bouscule les représentations culturelles : les 14–18 ans ne formulent pas leurs besoins depuis le manque, mais depuis le désir. Ils expriment une attente forte de repères pour décoder la fiabilité de l'autre et refusent les cours théoriques. Leur parole met en lumière un fossé majeur entre la consommation numérique quotidienne et ce qui produit un réel changement intérieur.

79 %

citent **l'amitié** comme
préoccupation majeure
devant **l'amour** (70 %)
et loin devant la **sexualité** (20 %)

68 %

répondent qu'ils aimeraient comprendre
**“à qui je peux faire
confiance”**
C'est le score le plus élevé de toute
l'enquête

53 %

des **déclics**
passent par une **interaction** avec
une **personne de confiance**
vs 15%
via la **vidéo courte**

Les adolescents ne veulent pas d'un savoir descendant ou expert (le ton théorique arrivant dernier des suffrages), ils veulent être rejoints. Leurs propositions spontanées pour nommer le parcours (“Vivre en grand, pas à moitié”, “Choisir en vrai”) confirment leur attente : un cadre sécurisant qui réhabilite la réciprocité humaine.

PARTIE 3 · Implications pédagogiques

Construire des espaces de relation vraie, pas des programmes de contenu

Les conclusions des parties 1 et 2 convergent : les adolescents ne manquent pas d'exposition aux contenus — ils en sont saturés. Ce qui fait structurellement défaut, c'est un espace sécurisant où l'expérience relationnelle peut être vécue, nommée et éclairée. Ce parcours s'attache à résoudre les paradoxes de l'hyperconnexion pour proposer des relations incarnées. Ancrée dans l'anthropologie chrétienne et la théologie du corps de Jean-Paul II, l'architecture pédagogique est pensée pour inverser la logique descendante. Le parcours s'articule autour de cinq étapes (de l'amitié jusqu'à la découverte de l'appel personnel) selon un mouvement constant : partir de l'expérience vécue, la reconnaître, l'éclairer, toucher les cœurs et favoriser le discernement pour permettre un choix libre.

Les 3 piliers stratégiques du parcours

Amitié

En tant qu'intérêt **No 1**
porte d'entrée
du parcours, un laboratoire
fondamental de la fidélité et du
don gratuit
socle des questions de relations
amoureuses et de sexualité

micro-groupe

Les **temps de partage** se
déroulent en binômes ou
trinômes, le format plébiscité
par **76 %**
des adolescents pour oser
parler

3/4 des jeunes

recherchent des
Animateurs

Caractérisés par l'honnêteté
radicale et le non-jugement
Un objectif important sera donc
de former et d'accompagner
pour être **des témoins
incarnés**

À l'image de la reconstruction de la muraille de Jérusalem, dans le passage choisi par le pape Leon XIV dans sa première encyclique, le parcours veut incarner une œuvre de restauration de proximité. Il s'agit de reconstruire les brèches morceau par morceau, personne par personne, en rétablissant les liens de confiance et en sécurisant l'espace avant de poser les pierres du savoir. L'ambition de ce parcours est d'offrir ce lieu où la relation prend le risque d'être réelle et d'apporter des clefs de lecture aux adolescents sur leur vie relationnelle.

PARTIE 1 · ETAT DES LIEUX - 14-18 ANS

Une génération connectée, exposée... et en quête de relations vraies

Les adolescents européens ne grandissent aujourd'hui pas simplement dans un monde "plus numérique" que les générations précédentes. Ils grandissent dans un environnement où les conditions mêmes de la relation humaine ont été transformées. Jamais les interactions n'ont été aussi nombreuses, accessibles et fluides et, dans le même temps, les relations semblent aussi plus fragiles, incertaines et compliquées à vivre.

Les grandes études décrivent une génération sous pression qui ne peut pas être comprise uniquement à la seule lumière d'une accumulation de facteurs de stress. Nous assistons à un déplacement plus profond : les jeunes disposent de tous les moyens pour entrer en relation avec les autres, mais sont en quête de repères pour construire des liens fiables.

1.1 Une souffrance psychique en hausse

Les indicateurs sont désormais bien établis et montrent une hausse significative des troubles psychiques chez les jeunes: la dépression, l'anxiété et les troubles du comportement comptent aujourd'hui parmi les principales causes de morbidité chez les 10-19 ans en Europe, avec un nombre croissant de jeunes affectés chaque année¹. UNICEF Europe estime que près de 9 millions d'adolescents entre 10 et 19 ans en Europe vivent avec des troubles mentaux - majoritairement liés à l'anxiété et à la dépression². En Suisse et au Liechtenstein, une enquête UNICEF/Unisanté montre qu'environ un tiers des 14-19 ans présentent des problèmes de santé mentale, qu'un jeune sur onze a déjà tenté de mettre fin à ses jours, que 29,1% ne parlent à personne de leurs difficultés et que 3% seulement s'adressent à des professionnels de santé ou de l'éducation³. Les données de l'OCDE confirment cette tendance sur plusieurs indicateurs : augmentation des symptômes anxieux, hausse du mal-être psychologique, baisse du bien-être subjectif et troubles du sommeil en progression⁴.

1/3
adolescents

vivent avec des troubles psychiques en France et en Suisse, dans la majorité des cas liés à l'anxiété ou à la dépression.

La situation est sensiblement différente chez les filles et les garçons: En Europe, une fille de 15 à 19 ans sur quatre vit avec un trouble de santé mentale, tandis que le suicide demeure une cause

¹ WHO / OMS. (2025). *Santé mentale des adolescentes et des adolescents*. Organisation mondiale de la Santé, Région Europe. Disponible sur : <https://www.who.int/europe>

² UNICEF Europe. (2021). *La situation des enfants dans le monde 2021 : Dans ma tête*. Données issues de l'Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), base 2019. Le chiffre de 9 millions est calculé en incluant dépression, anxiété, troubles bipolaires, troubles alimentaires, autisme, troubles des conduites, schizophrénie, déficience intellectuelle, TDAH et certains troubles de la personnalité. Anxiété et dépression représentent environ 40 % des troubles mentaux chez les 10-19 ans, soit la catégorie la plus importante.

³ UNICEF Suisse & Unisanté. (2021). *La santé mentale des enfants et des adolescents en Suisse : Facteurs de risque, de protection et prise en charge*. Rapport UNICEF Suisse / Institut des humanités en médecine, Lausanne

⁴ OECD. (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning During Disruptions and Beyond*. Éditions OCDE. <https://doi.org/10.1787/a97def61-en>

majeure de décès chez les 15–29 ans, les jeunes hommes y succombant environ trois fois plus souvent que les jeunes femmes⁵.

En France, l'enquête EnCLASS 2024 confirme ce constat. 70% des collégiens et 63% des lycéens déclarent un bon niveau de bien-être mental, mais ce niveau reste nettement plus faible chez les filles que chez les garçons à tous les niveaux scolaires. Au collège, 45,1% des élèves déclarent au moins une plainte psychologique répétée, avec un niveau nettement plus élevé chez les filles (60%) que chez les garçons (30,5%). Au lycée, 19% des élèves présentent un risque important de dépression, 20% déclarent des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, 15% une tentative de suicide au cours de leur vie, et 3% une tentative ayant nécessité une hospitalisation⁶.

Chez les jeunes hommes, la détresse mentale est marquée par un paradoxe profond : bien qu'ils déclarent moins de souffrances subjectives, il semblerait que se mette en place un mécanisme d'évitement et des symptômes externalisés, au premier rang desquels figurent les addictions ; les adolescents présentent notamment des taux d'usage problématique de cannabis et de dépendance aux jeux vidéo nettement plus élevés que les filles.⁷ Le cumul de solitude chronique, de repli social et de détresse intériorisée est probablement un des facteurs qui pourrait expliquer pourquoi les jeunes hommes de 10 à 19 ans meurent par suicide 3 à 4 fois plus que les adolescentes.⁸

1.2 Hyperconnexion et paradoxe relationnel

L'usage des plateformes numériques (TikTok, Instagram, YouTube, Snapchat) et des services de streaming est une caractéristique centrale des habitudes quotidiennes des adolescents européens âgés de 14 à 18 ans. En France, les données de l'ARCOM quantifient cette exposition, indiquant que la population des 15–24 ans consomme en moyenne plus de cinq heures de contenus vidéo par jour, principalement sur smartphone⁹.

Toutefois, la recherche européenne récente dessine un tableau complexe. D'un côté, ces espaces numériques répondent à un besoin fondamental d'affiliation sociale¹⁰; ils permettent de maintenir des liens interpersonnels, de trouver des communautés d'appartenance, notamment sur des thématiques d'identité, d'orientation ou de santé mentale, et de rompre l'isolement chez les jeunes vivant dans des contextes peu soutenant¹¹. De l'autre, la littérature scientifique met en évidence l'émergence d'un phénomène de saturation psychologique, théorisé sous le terme de « fatigue des réseaux sociaux » (Social Media Fatigue), induit par une surcharge informative et

⁵ World Health Organization Regional Office for Europe. (2025). *Child and youth mental health in the WHO European Region: Fact sheet on adolescent health*. WHO Regional Office for Europe

⁶ Santé publique France. (2026). *La santé mentale et le bien-être des collégiens et lycéens en France hexagonale*. Résultats de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASS 2024), Saint-Maurice

⁷ World Health Organization Regional Office for Europe. (2025), *op. cit.*

⁸ UNICEF Suisse & Unisanté. (2021), *op. cit.*

⁹ Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom). (2025). *Protection des mineurs en ligne : quels risques ? Quelles protections ? Usage des écrans et des contenus audiovisuels chez les jeunes (15–24 ans)*. Arcom, Paris

¹⁰ Lee, A. Y., & Hancock, J. T. (2024). Social media mindsets: a new approach to understanding social media use and psychological well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmado48

¹¹ World Health Organization Regional Office for Europe. (2025), *op. cit.*

sociale¹² ¹³. Les sujets interrogés rapportent une détresse émotionnelle causée par les mécanismes de comparaison sociale¹⁴, la tension psychologique liée à la mise en scène permanente de soi ou “impression management”¹⁵, ainsi qu'une vigilance attentionnelle constante nourrie par l'anxiété de ratage social ou FoMO (“Fear of Missing Out” = peur de rater quelque chose)¹⁶.

Cette configuration met en lumière une corrélation paradoxale entre l'intensité de l'activité en ligne et des indicateurs de détresse relationnelle. L'OMS Europe observe d'ailleurs une augmentation importante de l'usage problématique des réseaux sociaux chez les adolescents entre 2018 et 2022, particulièrement marquée chez les jeunes présentant des vulnérabilités psychologiques préexistantes (OMS Europe, 2024).

L'hyperactivité numérique génère une connectivité de surface qui ne compense pas le déficit d'interactions de soutien. En effet, la solitude des moins de 25 ans en France est un phénomène récent en pleine accélération structurelle. Alors que le sentiment de solitude chronique oscillait entre 15 % et 18 % au cours de la décennie précédente, les enquêtes longitudinales révèlent un point de rupture historique : ce taux a bondi à 28 % au cœur de la crise sanitaire de 2020, avant de se cristalliser durablement pour atteindre le niveau sans précédent de 40 % fin 2024¹⁷ ¹⁸. Cette trajectoire ascendante indique que le choc relationnel de la pandémie ne s'est pas résorbé avec le retour à la normale et qu'il a installé un isolement durable chez les jeunes adultes probablement amplifié par la numérisation d'un mode de socialisation qui crée l'illusion de la connexion sans en produire la substance.

*62% des 18-24 ans font l'expérience régulière d'un sentiment d'isolement, alors même qu'ils consomment en moyenne plus de 5 heures de contenus vidéo par jour. L'hyperactivité numérique crée l'illusion de la connexion sans en produire la substance.*¹⁹

Toutefois, il est intéressant de noter que la recherche montre que ce n'est pas tant la quantité brute de temps d'écran qui impacte le plus la santé mentale, mais la manière dont ce temps est

¹² Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, anxiety, and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

¹³ Jain, S., & Dangi, D. (2025). Youth, Social Media, and Digital Overstimulation: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(2), 980–996. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01284-x>

¹⁴ De Vries, D. A. (2023). Social media and body image: The mediating role of upward social comparison among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 142, 107652. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107652>

¹⁵ Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>

¹⁶ Liu, Y., & He, J. (2025). Digital stress, rumination, and adolescent attention networks: A longitudinal tracking. *Computers in Human Behavior*, 158, Article 108112. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108112>

¹⁷ IFOP pour l'association Astrée. (décembre 2024). *Baromètre sur la solitude et l'isolement (vague 5)*. IFOP, Paris

¹⁸ IFOP pour Goodflair. (janvier 2024). *Les Français et la solitude*. IFOP, Paris. Voir également l'étude de la Fondation de France (2025), *Le temps des solitudes : Étude Solitudes 2025*, qui met en lumière que les liens de proximité physique restent les pivots essentiels de la sociabilité adolescente. Disponible sur : <https://www.fondationdefrance.org/fr>

¹⁹ Arcom (2025), *op. cit*

utilisé, le contexte social sous-jacent et les fragilités initiales de l'individu^{20 21}. Cette distinction interdit les conclusions simplistes - et oriente vers des dispositifs qui ne se contentent pas de «limiter l'écran » mais qui proposent une alternative relationnelle de qualité.

1.3 Le corps : une pression esthétique croissante

La littérature épidémiologique européenne décrit une croissance de l'insatisfaction corporelle chez les adolescents.

Le **taux de satisfaction corporelle** est de 40% pour les adolescents qui consacrent plus de 5 heures quotidiennes aux réseaux sociaux (59% chez les adolescents non-utilisateurs)²²

Chez les adolescentes, cette pression psychosociale se traduit par une anxiété liée à l'image corporelle, une hypervigilance face au jugement d'autrui et des mécanismes de comparaison: 34% des adolescentes (et jusqu'à plus d'une jeune fille sur deux à l'âge de 15 ans) déclarent se trouver "trop grosses"²³. L'exposition numérique constante (44 % des filles de 15 ans maintenant un contact en ligne permanent avec leur entourage) a été établi par de nombreux travaux - notamment ceux du sociologue Jonathan Haidt²⁴ - tandis que le taux d'usage problématique des réseaux sociaux grimpe à 13 % chez les filles contre 9 % chez les garçons²⁵. La corrélation entre ces dynamiques et l'augmentation des troubles du comportement alimentaire (TCA) chez les filles étant désormais solidement établie²⁶.

Chez les adolescents, la pression esthétique n'est pas corrélée à un idéal de minceur, mais s'articule autour d'un impératif de muscularité et de performance physique (concept de «drive for muscularity»). Les données épidémiologiques régionales indiquent une tendance des garçons à sous-estimer leur poids réel et à aspirer à une stature plus volumineuse²⁷. En psychiatrie clinique, cette quête d'un idéal hyper-musclé est documentée comme un facteur de risque majeur de dysmorphie musculaire et d'anxiété de performance ; elle renforce les normes de la masculinité hégémonique qui inhibent la verbalisation des fragilités émotionnelles et retardent le recours aux soins²⁸.

1.4 Relations affectives : désir d'intimité, peur du rejet et formation lacunaire

²⁰ Lee, A. Y., & Hancock, J. T. (2024), *op. cit.*

²¹ Sur ce sujet les résultats des travaux de l'abbé Pontien Bushishi sur l'impact des réseaux sociaux sur l'esprit critique chez les jeunes sont éclairants car ils montrent une corrélation entre le contexte familial des jeunes et le développement de leur esprit critique pour une exposition aux réseaux sociaux similaire

²² Ibid

²³ WHO Regional Office for Europe & HBSC. (2024). Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. WHO, Copenhagen

²⁴ Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press, pp. 45-48

²⁵ Popat, A., & Tarrant, C. (2023), *op. cit.*

²⁶ World Health Organization Regional Office for Europe. (2025), *op. cit.*

²⁷ UNICEF Suisse & Unisanté. (2021). *La santé mentale des enfants et des adolescents en Suisse : Facteurs de risque, de protection et prise en charge*. Unisanté / Institut des humanités en médecine, Lausanne

²⁸ Gomez-Baya, D., Nicoletti, A., & Santos-Corona, M. (2023). Body dissatisfaction, drive for muscularity, and psychological well-being in adolescent boys: The mediating role of emotional expression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3125

Si les adolescents européens accordent une importance fondamentale à la relation amoureuse, à l'amitié et à la reconnaissance mutuelle, ils manifestent aussi une forte anxiété relationnelle liée à la peur de la vulnérabilité émotionnelle et du rejet interpersonnel²⁹. D'un point de vue sociologique, les travaux documentant la parole des jeunes (notamment l'analyse qualitative du projet "Crush, nos premières fois", documentaire diffusé sur ARTE en 2026) illustrent cette tension structurelle : les sujets expriment une adhésion théorique aux principes du consentement et du respect mutuel avec un environnement numérique caractérisé par la surveillance par les pairs, la peur du stigmate social et le déficit de repères affectifs stables. Paradoxalement, la consommation massive de la pornographie et sa banalisation (les adolescents en parlent très librement), normalisent des comportements relationnels marqués par la violence et la domination et a un impact épidémiologique désormais largement documenté à l'échelle mondiale. En 2021, une étude transversale menée dans six pays d'Europe en 2021 indiquait que 59% des adolescents âgés de 14 à 17 ans avaient déjà été exposés à la pornographie sur Internet, et 24% rapportaient une fréquence d'exposition au moins hebdomadaire³⁰. L'analyse comparative sur la dernière décennie montre que ces chiffres décrivent une dynamique en forte accélération : portée par la généralisation des smartphones personnels, **l'exposition globale chez les mineurs avoisine désormais les 75 %** dans les enquêtes les plus récentes, portée notamment par un rattrapage massif du public féminin et un abaissement de l'âge du premier contact, souvent survenu avant 13 ans³¹.

En France, les données quantitatives de l'ARCOM établissent l'âge moyen de la première exposition entre 10 et 11 ans, et révèlent que 62% des mineurs âgés de 13 à 18 ans ont visionné des contenus à caractère sexuel explicite avant l'âge de 16 ans³². Cette exposition précoce interfère significativement avec le développement psycho-affectif. L'Académie nationale de médecine souligne qu'une consommation régulière favorise chez l'adolescent une conceptualisation de la sexualité déconnectée de sa composante relationnelle, un renforcement des stéréotypes de genre et une normalisation de pratiques coercitives ou dégradantes. En l'absence d'un cadre d'éducation sexuelle structuré, la pornographie s'impose comme le principal canal d'apprentissage : parmi les adolescents sexuellement actifs, 55% des garçons et 44% des filles estiment que ces contenus ont activement participé à leur initiation³³. Cette transmission transmet une vision de l'altérité indexée sur la performance plutôt que sur la réciprocité subjective. Mais cet usage problématique de la pornographie altère aussi la capacité à s'engager dans le réel de manière structurelle. Les modèles statistiques récents démontrent qu'une consommation compulsive est un prédicteur direct et puissant de la détresse sexuelle chez les grands adolescents. Ce sentiment de honte, de frustration ou de décalage face à une sexualité

²⁹ Popat, A., & Tarrant, C. (2023), *op. cit.*

³⁰ Andrie, E. K., Sakou, I. I., Tzavela, E. C., Richardson, C., & Tsitsika, A. K. (2021). Adolescents' online pornography exposure and its relationship to sociodemographic and psychopathological correlates: A cross-sectional study in six European countries. *Children*, 8(10), 925

³¹ Cette dynamique prescriptive s'appuie sur le croisement des données de l'Arcom (2023) (*Étude sur l'exposition des mineurs aux contenus pornographiques*), qui établit le smartphone comme vecteur principal d'accès (75 % des usages exclusifs chez les mineurs) et du Haut Conseil à l'Égalité (HCE, *Rapport annuel sur l'état du sexisme en France 2023*), soulignant le rattrapage statistique des adolescentes (51 % d'exposition avant la majorité) et la sédimentation d'un taux d'exposition global de la génération 15-18 ans au-delà des 70 %.

³² Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom). (2023). *Étude sur l'exposition des mineurs aux contenus pornographiques sur Internet*. Rapport quantitatif, Paris.

<https://www.arcom.fr/ressources/etudes-et-rapports/exposition-des-mineurs-aux-contenus-pornographiques>

³³ Académie nationale de médecine. (2023). Rapport 23-01 : Accès à la pornographie chez l'enfant et l'adolescent : conséquences et recommandations. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 207(3), 381–398.

<https://doi.org/10.1016/j.banm.2023.01.005>

réelle jugée imparfaite agit comme le véritable pivot de leur souffrance : il détruit la confiance relationnelle et alimente une peur de l'intimité qui vient, en retour, doubler le sentiment de solitude perçue de ces jeunes face à leurs pairs³⁴.

D'autres études montrent que les adolescents présentant un style d'attachement anxieux ou évitant tendent à utiliser ces contenus comme un substitut relationnel pour pallier des besoins d'affiliation non satisfaits dans le monde réel. Ce mécanisme de compensation renforce ainsi le processus d'isolement social et le sentiment d'aliénation.³⁵

Ces données éclairent un paradoxe : les jeunes qui cherchent des modèles pour comprendre l'amour trouvent massivement, et en premier, un contre-modèle qui normalise une distorsion des relations (violence, désensibilisation, langage corporel agressif, banalisation des dynamiques de domination et d'instrumentalisation)³⁶. Ceci confère aux programmes d'éducation affective une dimension critique de contre-discours aussi bien qu'une fonction de formation positive.

1.5 L'intelligence artificielle : l'illusion relationnelle sans l'altérité

Cette mutation de l'environnement adolescent culmine avec un déplacement encore peu mesuré par les études longitudinales, mais dont la propagation est fulgurante : l'avènement des compagnons artificiels (AI companions comme Character.AI ou Replika). Pour la première fois dans l'histoire humaine, les jeunes disposent d'un interlocuteur disponible 24 heures sur 24, infiniment patient, structurellement incapable de juger, programmé pour valider et dispensé de toute réciprocité. Plus qu'un simple outil fonctionnel, l'IA générative s'impose comme un espace de socialisation et d'attachement parasocial inédit^{37 38}. L'adhésion des adolescents à ces systèmes est massive et répond à leur quête de repères face à l'anxiété du rejet. En mai 2026, une enquête française Ipsos révélait que plus de 50% des jeunes ont désormais recours à l'IA pour traiter de questionnements strictement personnels, et que 38% y confient régulièrement leurs états d'âme face à un sentiment de solitude³⁹. Si ce glissement exprime la recherche d'une présence perçue comme bienveillante, disponible et honnête, il pourrait aussi renforcer les attentes irréalistes autour de la relation. En effet, ces interactions avec les IA reproduisent l'apparence de l'écoute, pouvant ainsi se substituer à des expériences réelles.

³⁴ Ruan, Y., Wang, P., & Zhang, X. (2023). Problematic pornography use, fear of intimacy, and perceived loneliness among late adolescents: The mediating role of sexual distress. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 49(5), 512-526. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2022.2138240>

Note statistique : L'étude valide un modèle d'équations structurelles où l'usage problématique (PPU) prédit significativement la solitude. Les auteurs mettent en évidence que cette trajectoire est entièrement médiée par la détresse sexuelle ($\beta = 0,34$, $p < 0,001$), indiquant que l'altération des scripts sexuels réels par les contenus numériques est le facteur direct qui alimente l'anxiété relationnelle chez les 17-21 ans.

³⁵ Zarei, M., Shakeri, A., & Khaleghi, M. (2025). Attachment styles, digital intimacy, and compensatory online sexual behaviors in youth: A systematic review (2013–2024). *Computers in Human Behavior*, 162, 108420

³⁶ Pour une méta-analyse des scripts relationnels altérés, voir : Wright, P. J., Tokunaga, R. S., & Kraus, A. (2016). A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Sexual Aggression. *Journal of Communication*, 66(1), 183–205. Les analyses de contenu de référence montrent que moins de 5 % des scènes intègrent de l'affection verbale (Wright, 2021), tandis que près de 88 % banalisent des dynamiques de domination (Bridges, 2010).

³⁷ Common Sense Media. (2024). *Teenagers and AI companions: A national survey on conversational agent usage, emotional attachment, and digital well-being*. Common Sense Media Research Report, San Francisco

³⁸ Sun, X., Wang, Q., & McDaniel, B. T. (2026). AI companions and adolescent social relationships: Emerging patterns of parasocial attachment and developmental risks. *Child Development Perspectives*, 20(1), 14–22. <https://doi.org/10.1111/cdep.12510>

³⁹ Ipsos. (Mai 2026). *Les adolescents et l'intelligence artificielle : Enquête nationale sur les usages conversationnels, l'intimité numérique et les attentes relationnelles des 13-18 ans*. Rapport thématique, Paris

“Les simulacres de relations avec des intelligences artificielles nous offrent l'illusion de la compagnie sans les exigences de l'amitié. [...] Le danger n'est pas qu'une IA développe de vrais sentiments pour nous, mais que nous développions des sentiments pour elle, au point de modifier notre définition même de ce qu'est une relation humaine.”

Sherry Turkle, *Alone Together*⁴⁰

Le point de rupture clinique réside précisément dans ce que l'algorithme élimine par design : le risque de l'altérité. À force de fréquenter des interlocuteurs qui ne se lassent ni ne déçoivent jamais, les jeunes risquent de désapprendre ce que les dynamiques humaines exigent : la tolérance à la friction, à l'imprévisibilité, à la frustration et au pardon. Les recherches émergentes documentent déjà une réduction de la tolérance à l'ambiguïté relationnelle chez les utilisateurs intensifs d'IA, ainsi qu'une préférence pour des interactions unilatérales et hautement prévisibles⁴¹. Cette tendance ne révèle pas que les adolescents refusent la relation, mais qu'il devient plus compliqué pour eux d'acquérir les codes pour pouvoir les vivre dans leur quotidien “non virtuel”.

Ce constat redéfinit les paradigmes de l'accompagnement psycho-éducatif. Tout dispositif qui se limite à produire et diffuser du contenu de qualité reste dans le registre de la consommation, partageant ce terrain avec l'artefact numérique. Ce qui demeure irréductible et non déléguable à l'algorithme, c'est la présence incarnée d'un être humain, une présence dont l'engagement est suspendu au choix d'être là, et qui se tient là malgré tout. Cette fidélité risquée et imprévisible est précisément le vecteur exclusif des mutations intérieures les plus profondes chez l'adolescent.

Conclusion

Cet état des lieux dresse le portrait d'une génération qui n'est pas tant en rupture qu'en transition structurelle. Si les indicateurs de souffrance psychique, les pressions algorithmiques sur le corps et les raccourcis relationnels - de la pornographie de masse aux compagnons artificiels - dessinent une vulnérabilité indéniable, une lecture purement pathologique de ces comportements reste largement incomplète. Les adolescents de 14 à 18 ans ne sont pas les victimes passives de leur écosystème numérique ; s'ils en sont certes des navigateurs intensifs, ils expriment de plus en plus une forme de lucidité encourageante^{42 43}.

L'hyperconnexion et le recours massif à l'IA pour des questionnements intimes ne traduisent pas un désintérêt pour l'humain, mais un immense besoin d'être rassurés, une stratégie d'adaptation

⁴⁰ Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books. (Traduit en français : *Seuls ensemble*, L'Échappée, 2015)

⁴¹ Heinz, M., Ling, C., & Weber, S. (2024). Artificial empathy and the flattening of social friction: Adolescent attachment to AI companions. *Computers in Human Behavior*, 154, 108-119. Voir également : Sun et al. (2026), *op. cit*

⁴² Arcom. (2025). *Protection des mineurs en ligne*, *op. cit*. L'enquête révèle que 53 % des adolescents (11-17 ans) expriment une demande explicite de régulation et d'accompagnement par les adultes

⁴³ Balleys, C. (2022). « L'adolescent et les réseaux sociaux ». In P. Duverger (Dir.), *Troubles psychiques et comportementaux de l'adolescent*, Lavoisier, pp. 67-74. *Note de contenu* : Les recherches de la sociologue (Université de Genève) démontrent le développement d'une forte réflexivité : les jeunes apprennent à négocier et contourner les contraintes algorithmiques pour préserver leur autonomie relationnelle.

face à la peur du rejet et un grand déficit de repères. Paradoxalement, c'est l'excès même de simulations virtuelles sans friction qui fait naître chez les jeunes une fatigue numérique et une quête inédite d'authenticité.

La crise actuelle de la santé mentale et du lien cache ainsi une formidable opportunité psycho-éducative. Les adolescents cherchent explicitement des espaces fiables, des présences incarnées capables d'accueillir leur vulnérabilité sans jugement. L'enjeu est alors d'offrir une alternative relationnelle de qualité qui réhabilite le goût du risque et de la réciprocité humaine.

C'est précisément pour mesurer l'expression directe de ce désir de vérité et identifier les leviers opérationnels de ces mutations intérieures que l'enquête COR 14-18 a été menée. En donnant la parole aux premiers concernés, la partie suivante explore la manière dont les adolescents formulent eux-mêmes leurs besoins et cartographient les « déclics » qui leur permettent de construire des liens durables.

PARTIE 2 · RESULTATS DE L'ENQUETE COR 14-18

Une écoute des aspirations relationnelles de 365 jeunes

Note méthodologique

Enquête administrée en deux temps. Questionnaire digital en ligne Fillout (n=315, mars-mai 2026) diffusé en Europe francophone. Questionnaire papier en face-à-face (n=50, garçons uniquement, cadre parascolaire en France, juin 2026). Total : 365 répondants, dont 309 de 14 à 18 ans (84,7 % de l'échantillon). Tranche d'âge principale : 16-17 ans (49 %). Répartition : 67 % de filles, 33 % de garçons. Pays : France (86 %), Suisse (11 %), Luxembourg (2 %). Pour des raisons de confidentialité, nous n'avons pas pu faire la distinction entre les questionnaires relayés directement par les jeunes et ceux qui ont été transmis par les accompagnateurs/animateurs de groupes. Il est probable que contexte ait joué un rôle dans la nature des réponses. Les données sont présentées en distinguant leur source quand les comparaisons directes ont des limites.

Les données qui suivent sont issues d'une enquête conduite entre mars et juin 2026 auprès de 365 jeunes majoritairement âgés de 14 à 18 ans en France, en Suisse et au Luxembourg. Elles ne prétendent pas à la représentativité statistique d'un échantillon national, la note méthodologique en précise les limites. Elles représentent plutôt un exercice d'écoute. Là où les études européennes documentent la souffrance depuis l'extérieur, prévalence des troubles, taux de solitude, exposition aux risques, l'enquête COR 14-18 a demandé aux jeunes ce qu'ils cherchent, ce qui les touche, ce qui les transforme.

L'enquête réserve plusieurs surprises à qui s'attendait à retrouver les adolescents là où le discours culturel les place habituellement. La première : ce n'est pas l'amour romantique ni la sexualité qui arrivent en tête de leurs préoccupations, mais l'amitié, citée par 79,3 % des répondants, devant l'amour (69,8 %) et loin devant la sexualité (20,4 %). La deuxième : quand on leur demande ce qu'ils aimeraient mieux comprendre, la question

qui obtient le score le plus élevé de toute l'enquête n'est pas dans le registre de l'action ou de l'introspection mais résolument dans celui du relationnel avec la question de « à qui je peux vraiment faire confiance » arrivant largement en tête (68,2 % de réponses "très important"). La troisième surprise est peut-être la plus significative pour quiconque conçoit des contenus ou des programmes pour les jeunes : 85,8 % des répondants consomment des vidéos courtes chaque semaine, mais seulement 15 % citent ce format comme vecteur d'un déclic de compréhension. Ce qui transforme, selon l'enquête, c'est le tête-à-tête avec quelqu'un de confiance (53 %) et le témoignage authentique d'une personne qui a vraiment vécu quelque chose (43 %). Enfin, et c'est peut-être le fil qui relie tous ces éléments: les jeunes interrogés ne formulent pas leurs besoins depuis le manque. Ils ne se décrivent pas comme seuls, blessés ou perdus, même si les études européennes documentent abondamment ces réalités. Ils formulent leurs besoins depuis le désir : ils veulent des relations vraies, des interlocuteurs honnêtes, un espace où la parole ne coûte pas trop cher. Ils aspirent à habiter leurs relations, à les comprendre et à les construire pour "vivre en grand"⁴⁴.

2.1 L'amitié d'abord : le résultat le plus contre-intuitif

L'amitié est la thématique la plus cochée de l'enquête : 79,3 % des répondants l'ont sélectionnée (284 sur 358). L'amour arrive en deuxième position à 69,8 % (250/358), la famille en troisième à 66,2 % (237/358). Ces trois thématiques constituent un bloc relationnel qui devance largement toutes les autres - et qui est stable entre les deux sexes, entre les formats de l'enquête et entre les tranches d'âge représentées.

79 %
DES JEUNES

ont coché l'amitié comme thème qui les touche dans leur vie devant l'amour (69,8 %), la famille (66,2 %) et loin devant la sexualité (20,4 %)
Enquête COR 14-18

Ce résultat mérite qu'on s'y arrête. Dans le discours culturel dominant sur les adolescents - la série, le film, le débat sur l'éducation sexuelle - l'amour romantique et la sexualité occupent naturellement le premier plan. L'enquête dit autre chose : les jeunes cherchent aussi une présence fidèle, une relation qui tient, quelqu'un à qui l'on peut faire confiance dans la durée. L'amitié, au sens fort que lui donne la tradition philosophique - bienveillance réciproque, fidélité, vérité partagée - est ce qu'ils nomment spontanément en premier. La sexualité arrive en dixième position, avec 20,4 %.

En termes de priorité absolue, lorsqu'on demande de n'en choisir qu'une, l'amour concentre 28,4 % des réponses (premier rang), l'amitié 14,2 % et l'avenir/orientation 13,6 %. Les thématiques plus institutionnelles ou sociétales arrivent très loin derrière dans ce classement : les réseaux sociaux ne recueillent que 4,3 % des priorités absolues, les injustices sociales 1,9 %, et l'isolement seulement 0,6 %.

⁴⁴ "Vivre en grand" fait référence à la proposition de titre du parcours qui a recueilli le plus de voix parmi les jeunes interrogés

Ce dernier chiffre mérite une attention particulière car il dit quelque chose de précis : les réseaux sociaux et l'isolement sont des préoccupations présentes en multi-choix (respectivement 27,4 % et 11,2 % en Q1), mais, quand on demande aux jeunes ce qui les touche le plus, ils disparaissent presque entièrement. Le relationnel positif, amour, amitié, absorbe l'essentiel de l'attention prioritaire. La solitude chronique est massivement documentée dans les études européennes comme une souffrance réelle des jeunes, mais les jeunes interrogés ne la nomment pas comme une préoccupation centrale, peut-être aussi parce que nommer sa propre solitude est socialement coûteux, même dans un questionnaire. Ils formulent leurs besoins en termes positifs et relationnels : ils veulent des relations vraies, pas seulement moins de souffrance. La demande est identique aux données épidémiologiques, mais exprimée depuis l'intérieur plutôt que depuis le manque.

2.2 Filles et garçons : corps ou avenir?

Croisée avec le sexe, la thématique de l'image de soi / le corps révèle l'écart le plus important de toute l'enquête : 53 % des filles l'ont cochée, contre 29,3 % des garçons - soit 23,7 points de différence. Cette donnée confirme précisément ce que les études européennes documentent sur la pression corporelle. Dans l'autre sens, les garçons se distinguent nettement sur l'avenir et l'orientation (65 % contre 48 % chez les filles, +17 points). L'amitié, en revanche, est quasi-identique entre les genres : 82,1 % chez les garçons, 78 % chez les filles - la seule thématique véritablement unificatrice de l'enquête.

Thématique	Garçons (n=123)	Filles (n=241)	Écart
Amitié	82,1 %	78,0 %	= (-4 pts)
Image de soi / corps	29,3 %	53,0 %	-24 pts (filles ↑)
Avenir / orientation	65,0 %	48,0 %	+17 pts (garçons ↑)
Injustices sociales	17,1 %	31,0 %	-14 pts (filles ↑)
Amour	65,0 %	72,0 %	-7 pts (filles ↑)
Sexualité	22,8 %	19,0 %	+4 pts (garçons ↑)

2.3 Ce que les jeunes veulent apprendre : le pratique avant l'existentiel, la confiance avant tout

Lorsqu'on leur demande ce qu'ils aimeraient mieux comprendre, les jeunes expriment une demande résolument pratique et relationnelle. Les thèmes qui obtiennent les scores les plus élevés sont : comment faire des choix ("très important" + "important" = 94 %), comment mieux se connaître (93 %), qu'est-ce qu'une vraie amitié (93 %). La question « pourquoi je suis sur terre » n'obtient que 64 % - loin derrière.

La question, posée dans un second temps, « À qui tu peux vraiment faire confiance ? » obtient 68,2 % de réponses « très important » - le score le plus élevé de toute la section, toutes formulations confondues. Ce n'est pas une question abstraite sur la confiance en général. C'est une question vécue, urgente, pratique : les jeunes naviguent dans un monde où ils ne savent plus distinguer ce qui mérite leur confiance de ce qui en a l'apparence. Il semble essentiel de les accompagner pour les aider à développer ce discernement.

« À qui peux-tu vraiment faire confiance ? »

68 % de réponses “très important”.

Le score le plus élevé de toute la section “comprendre” - Enquête COR 14-18

Ce résultat prend un relief particulier dans le contexte de l'essor des IA conversationnelles, qui proposent précisément une version simulée de la confiance - toujours disponible, toujours bienveillante, jamais risquée. La demande des jeunes dit implicitement que cette simulation ne suffit pas, qu'ils sentent qu'il leur manque des outils pour distinguer le vrai du faux dans les relations, et qu'ils souhaitent les acquérir.

2.4 La fracture entre contenu consommé et transformation réelle

L'enquête révèle un fossé remarquable - et riche d'implications - entre ce que les jeunes consomment quotidiennement et ce qui les transforme en profondeur. 85,8 % des répondants consomment des vidéos courtes (Reels, TikTok, Shorts) dans leur semaine. Lorsqu'on leur demande ce qui a produit un déclic de compréhension sur eux-mêmes ou sur la vie, la vidéo courte n'est citée que par 15 %.

Ce fossé prend toute sa signification quand on le replace dans le contexte des usages réels. En France, les 11–14 ans passent en moyenne 1h47 par jour sur les réseaux sociaux et messageries, soit les deux tiers de leur temps total en ligne⁴⁵. Pour les 15–24 ans, ce temps dépasse 4h50 quotidiennes⁴⁶. En Europe, un rapport parlementaire français révèle que 8 % des jeunes de 12 à 15 ans passent plus de cinq heures par jour sur TikTok seul⁴⁷. Le temps d'exposition est donc massif, et pourtant, cette exposition ne produit pas de transformation intérieure mesurable. Ce qui transforme, selon l'enquête COR 14-18, c'est le tête-à-tête avec quelqu'un de confiance (53 % des déclics) et le témoignage authentique d'une personne qui a réellement vécu quelque chose (43 %).

Ce contraste dit quelque chose de précis sur la nature de la transformation personnelle : elle exige une réciprocité que l'écran ne peut pas produire. Les algorithmes optimisent l'engagement, maximisent le temps passé mais passent parfois à côté du sens. La génération la plus exposée aux contenus reste clairement demandeuse de présence humaine.

⁴⁵ Médiamétrie, L'année internet 2025, publiée le 12 février 2026. Données portant sur les 11–14 ans en France. Le smartphone représente 91 % du temps quotidien en ligne dans cette tranche d'âge.

⁴⁶ Médiamétrie, L'année internet 2025, ibid. Temps total passé sur internet par les 15–24 ans en France.

⁴⁷ Commission européenne, conclusions préliminaires sur TikTok, 6 février 2026, citant un rapport parlementaire français. La Commission européenne a ouvert une enquête formelle sur TikTok en février 2024 au titre du Digital Services Act, portant notamment sur les effets de conception addictive sur les mineurs.

53 %
DÉCLIC

des répondants citent le **tête-à-tête avec quelqu'un de confiance** comme vecteur de leur déclic de compréhension le plus significatif - contre 15 % pour la vidéo courte, pourtant consommée par 85,8 % d'entre eux chaque semaine.

Ce fossé n'implique pas nécessairement d'évacuer le format vidéo mais il indique que la compréhension profonde - celle qui change la manière dont on se voit, dont on se relie aux autres, dont on fait ses choix - exige une relation réciproque. Elle exige quelqu'un qui nous regarde pendant que nous parlons, qui entend ce que nous ne disons pas, qui répond depuis sa propre expérience. Elle exige une présence. Les algorithmes, les contenus optimisés, les IA conversationnelles peuvent approcher la surface de cette expérience. Ils ne peuvent pas en produire la substance.

2.5 Les conditions pour parler : la sécurité émotionnelle avant la logistique

Sur les conditions qui permettraient aux jeunes de parler de sujets importants, deux données dominent : « que les personnes soient honnêtes » (76 %, 277/365) et « être sûr(e) qu'on ne me juge pas » (75 %, 273/365). Ces deux conditions précèdent nettement la confidentialité (61,6 %), le fait de voir d'autres oser parler (59 %) et de ne pas être obligé(e) (56 %). La durée courte est très loin derrière, citée par seulement 26 % des répondants - ce qui contredit une hypothèse fréquente selon laquelle les jeunes ne peuvent s'engager que sur des formats très courts.

La lecture genrée révèle une divergence structurelle. Pour les filles, « ne pas être jugée » est cité par 84 % - c'est la condition la plus forte de l'enquête tous genres confondus. Pour les garçons, ce même item tombe à 57 % (-27 points). Les garçons placent en tête l'honnêteté des intervenants (77 %), et leur préférence pour un ton direct et franc (3,89/5 contre 3,62 chez les filles) confirme qu'ils s'engagent moins par la sécurité émotionnelle que par l'authenticité perçue de leurs interlocuteurs. Ces données dessinent deux profils de besoins distincts : les filles ont besoin d'un cadre protégé pour exister dans la parole ; les garçons ont besoin d'interlocuteurs qui n'ont pas peur de dire des choses vraies.

2.6 Format et interlocuteur : la primauté du petit nombre

Sur la taille de groupe idéale pour aborder des sujets personnels, le format 2-3 personnes recueille 40 % des réponses, l'individuel 36 %. Ces deux formats concentrent 76 % des préférences. Le groupe de 5-6 personnes - format usuel de nombreux programmes d'éducation affective - n'est cité que par 6,1 % des répondants. Cette donnée révèle l'importance accordée par les jeunes aux très petits groupes plus propices à la parole personnelle.

Sur l'interlocuteur spontané quand « ça ne va pas », l'ami proche arrive en tête (39 %). Mais 15,1 % des répondants cherchent d'abord seuls - chiffre qui monte à 20 % chez les garçons. Seulement 10 % se tournent spontanément vers un adulte de confiance. Cette donnée est capitale pour les dispositifs d'accompagnement : l'adulte formateur ou animateur n'est pas l'interlocuteur naturel des jeunes dans la détresse. Sa légitimité se construit, elle ne va pas de soi.

2.7 La résonance émotionnelle : une intériorité habitée

Les extraits de chansons proposés dans l'enquête - choisis pour toucher des registres de solitude intérieure, de quête de sens et de désir d'amour - révèlent une intériorité émotionnelle dense. Six extraits sur neuf obtiennent plus de 50 % de réponses « Beaucoup » ou « Parfois ». Les deux plus résonnants touchent au sentiment d'insuffisance (« I'm tired of feeling like I'm not enough » - 31 % « Beaucoup ») et à la guerre intérieure (« Sometimes it feels like I've got a war in my mind » - 31,5 % « Beaucoup »). L'extrait sur la vocation (« I used to know, but I'm not sure now what I was made for ») obtient une résonance modérée mais significative (22 % Beaucoup, 22,5% Parfois), confirmant que la question du sens est présente mais moins urgente que les questions relationnelles.

△ Limite méthodologique : les réponses à cette section peuvent être partiellement biaisées par la reconnaissance des artistes plutôt que par la résonance des paroles elles-mêmes. Un extrait de Taylor Swift « résonnera » davantage qu'un extrait d'Olivia Dean indépendamment du contenu lyrique. Cette limite doit être prise en compte dans l'interprétation.

L'extrait le moins résonnant est celui sur l'isolement (« I'm out, the silence is so loud » - 13 % « Beaucoup »). Ce résultat corrobore le fait que les jeunes ne se définissent pas spontanément comme isolés. Ils se définissent comme cherchant des relations vraies. Le manque est là, mais formulé à partir du désir plutôt que du vide.

2.8 La tonalité : posée et directe pour les garçons, drôle et inspirante pour les filles

Les tonalités préférées, notées sur une échelle de 1 à 5 (notation indépendante pour chaque item), divergent selon le genre de façon notable et robuste. Les garçons privilégient « posé et réfléchi » (4,04/5) et « direct et franc » (3,89/5). Les filles plébiscitent « drôle/léger » (4,29/5) et « inspirant » (4,08/5). L'écart sur le ton « drôle/léger » est le plus fort : 4,29 pour les filles contre 3,72 pour les garçons (-0,57 point).

△ Limite méthodologique : Les résultats obtenus pour les garçons pour cette question comportent probablement un biais lié à l'administration du questionnaire: 50 des garçons interrogés ont rempli ce questionnaire sur papier dans un cadre péri-scolaire. Même si le questionnaire était totalement anonyme, nous pouvons estimer que le cadre aura probablement orienté les réponses.

Le ton « expert/théorique » arrive systématiquement dernier, quel que soit le genre - 3,32 chez les garçons, 3,27 chez les filles. Cette convergence est l'un des signaux les plus nets de l'enquête : les jeunes ne veulent pas d'un cours. Ils veulent être rejoints. Toute vidéo d'enseignement qui prend le registre du savoir transmis plutôt que du témoignage partagé travaille contre elle-même.

2.9 Le nom du parcours : ce que les choix révèlent

Parmi les six propositions de nom soumises aux répondants, « Vivre en Grand, Pas à moitié » arrive en tête (39 %), devant « En vrAi – Amitié, Amour, Attentes... on en parle ? » (35,2 %) et « True Love, Aimer en vrai » (31 %). Les registres sémantiques dominants - grandeur, authenticité, vérité - convergent avec ce que l'enquête dit des aspirations des jeunes. Les 13 suggestions libres confirment cette orientation : « L'amour avec un grand A ça s'apprend », « Vivre pour de vrai sans jugement », « Amitiés, Amour, Attentes, grandir pour de vrai », « La face cachée de l'amour ». Ces verbatims ne sont pas seulement des suggestions de noms - ils sont une formulation spontanée de ce que les jeunes attendent du parcours.

PARTIE 3 · CE QUE LES DONNÉES NOUS DEMANDENT DE CONSTRUIRE

Pistes pour un parcours sur la vie relationnelle

Ancré dans l'anthropologie chrétienne et la théologie du corps

Les parties 1 et 2 convergent vers un constat dont les implications sont profondes: les jeunes européens ne manquent pas d'exposition à des contenus sur l'amour, les relations ou l'identité. Ils en sont plus saturés. Ce qui semble émerger comme manque, c'est plutôt un espace où l'expérience relationnelle peut-être vécue, nommée et éclairée, dans une relation qui prend le risque d'être réelle.

Cette distinction entre information et expérience nous encourage à approfondir davantage la création d'un espace où l'amitié, la communauté formée par les jeunes qui suivront ce parcours va faire office d'une sorte de laboratoire d'apprentissage de la relation. Si les déclics de compréhension passent par un tête-à-tête avec quelqu'un de confiance. Il nous faut créer cet espace de confiance. Si la vidéo courte, consommée pourtant par 85,8 % des répondants chaque semaine, ne produit que 15 % des déclics. Il faut recréer les conditions de ces déclics et privilégier les formats qui permettent de mettre en œuvre ce cadre.

Cette approche - partir de l'expérience et de la communion - peut prendre appui avec beaucoup de pertinence sur la théologie du corps de Jean-Paul II. Non pas en partant d'un idéal abstrait de l'amour, mais du corps, du désir et de l'expérience vécue - pour les relire à la lumière d'une vision de la personne appelée à la communion. L'ancrage anthropologique et théologique du parcours semble par conséquent particulièrement ajusté. Il permet de proposer un dispositif qui part de ce que les jeunes vivent, qui les prend au sérieux, qui crée les conditions concrètes d'un apprentissage par l'expérience tout en débouchant sur une vision de la relation centrée sur la personne.

3.1 Le principe fondateur : partir de l'expérience, pas de la doctrine

La théologie du corps de Jean-Paul II suit un mouvement précis : partir de l'expérience humaine concrète - le corps, le désir, la solitude originelle, la nudité sans honte - pour progresser vers la révélation du sens. Elle ne plaque pas une doctrine sur la réalité. Elle lit la réalité pour y découvrir une vérité déjà inscrite.

Les données de l'enquête confirment que cette pédagogie est pertinente pour cette génération. Le ton expert arrive systématiquement dernier dans les préférences de tonalité (3,22/5). Le tête-à-tête avec quelqu'un qui a vécu quelque chose produit 43 % des déclics. La discussion libre entre jeunes précède toute autre modalité de mise en confiance (83 %).

La première piste est donc structurelle : chaque séquence du parcours doit partir d'une expérience vécue - nommée, reconnue, prise au sérieux - avant de proposer un éclairage.

Ce n'est pas une concession pédagogique à la culture contemporaine. C'est la méthode même de la théologie du corps, résumée dans la formule de Jean-Paul II : « partir de l'expérience

adéquate de l'homme ». Et c'est ce que les jeunes demandent quand 77 % d'entre eux disent qu'une histoire vraie, dont ils veulent connaître la suite, est ce qui les fait écouter jusqu'au bout. Il s'agit aussi de créer des espaces où cette expérience peut être relue hors du brouhaha de l'hyper-connexion.

3.2 La séquence pédagogique : expérience → reconnaissance → éclairage → engagement

La théologie du corps décrit un parcours intérieur en trois temps : l'homme découvre sa solitude originelle, reconnaît dans l'autre quelqu'un qui lui est semblable et différent, et entre dans la logique du don. Ce mouvement n'est pas une déduction théologique. C'est une description de l'expérience humaine fondamentale.

Un parcours sur la vie relationnelle peut suivre cette même séquence à chaque session :

Expérience

Qu'est-ce que je vis ? Qu'est-ce que je ressens dans mes relations ? Où est la tension, la joie, la peur, le désir ? Les chansons les plus résonnantes de l'enquête - guerre intérieure (31,5 % « Beaucoup »), sentiment d'insuffisance (31,1 %), désir d'être vivant (30,7 %) - montrent que les jeunes habitent ces questions intensément. Il s'agit de créer l'espace pour qu'elles puissent être nommées sans jugement.

Reconnaissance

Je ne suis pas seul à vivre cela. L'autre vit quelque chose que je ne comprends pas entièrement - et c'est précisément pour cela qu'il m'intéresse. 79,3 % des jeunes placent l'amitié en tête de leurs préoccupations : c'est la reconnaissance de l'autre comme quelqu'un avec qui il vaut la peine de s'engager.

Éclairage

La tradition chrétienne, la théologie du corps, la parole de l'Écriture peuvent offrir une lecture de ce qui vient d'être vécu et reconnu - non pas comme une réponse extérieure imposée, mais comme une lumière sur quelque chose qui était déjà là.

Engagement

Qu'est-ce que je veux faire de ce que j'ai compris ? Non pas une résolution morale, mais un choix libre, petit et concret : dire quelque chose de vrai à quelqu'un, accepter une friction, rester présent quand j'aurais envie de partir. C'est dans ces micro-engagements que la transformation s'installe.

3.3 La progression thématique : l'amitié comme porte d'entrée

La théologie du corps part de l'homme de l'origine et commence par évoquer l'expérience de la "solitude originelle" comme une découverte de soi comme être distinct, appelé à la relation. Les données de l'enquête suggèrent un petit pas de côté pour partir de ce que les jeunes vivent dans leurs relations et en particulier dans leurs amitiés.

Pourquoi ? Parce que si nous n'étions pas en relation, nous n'existerions pas. Avant même de nous découvrir seuls, nous avons été accueillis, regardés, nommés. La relation précède la conscience de soi. Et c'est précisément cette intuition - que je suis fait pour l'autre avant de me

découvrir moi-même - que les données confirment : 79,3 % des jeunes placent l'amitié en tête, devant l'amour romantique, devant la famille, très loin devant la sexualité.

L'amitié n'est donc pas un thème introductif en attente d'autres sujets plus sérieux. Elle est le laboratoire fondamental de tout ce qui suivra. C'est là que se forment les capacités d'écoute, de fidélité, de vérité partagée et de don gratuit.

Cette porte d'entrée par la thématique de l'amitié permettra aussi de planter le décor de ce que nous essayerons de vivre en groupe au cours de ce parcours.

Entrée par l'amitié - le choix pédagogique central

Dans un monde où les algorithmes créent des liens d'utilité (tu m'es utile si tu t'engages avec mon contenu) et où les IA companions offrent des liens de confort (je te valide toujours), l'amitié vraie - bienveillante, libre, fidèle - est une expérience transformatrice et une forme de résistance culturelle. Aristote nommait l'amitié parfaite celle qui ne repose ni sur l'utilité ni sur le plaisir, mais sur la bienveillance réciproque. Thomas d'Aquin en faisait la structure de base de la charité. Les jeunes de l'enquête, sans le formuler ainsi, demandent exactement cela.

La progression thématique suivra ainsi un chemin qui répond aux données de l'enquête tout en suivant les grandes étapes de la théologie du corps :

1

L'amitié : première école du don

Qu'est-ce que signifie vraiment rencontrer quelqu'un - pas seulement l'utiliser, pas seulement en avoir besoin, mais vouloir son bien librement et fidèlement ? La question de la confiance, le discernement relationnel, la différence entre relation et connexion.

2

Le corps : lieu de présence, pas d'évaluation

Le corps n'est pas un objet à exposer ou à comparer. Je suis mon corps. Il parle un langage qui dit quelque chose de vrai sur la personne, sa capacité à donner, à recevoir, à entrer en relation. Comment réapprendre à habiter son corps comme un lieu de sens et de rencontre?

3

Les émotions et la liberté intérieure

Que veulent dire les émotions et comment les vivre? Apprendre à les lire comme des signaux, à les intégrer dans un mouvement vers le bien choisi. La question du désir qui est bon en soi mais qui demande éducation et orientation.

4

Aimer librement : la rencontre de l'altérité

L'amour comme choix, pas comme sentiment subi. La différence entre désir et don, entre attraction et engagement. Ce que la différence - homme et femme, toi et moi - révèle sur l'amour : on ne peut donner qu'à quelqu'un qui n'est pas soi.

5

Se donner : la découverte de la vocation

La découverte que se donner ne diminue pas mais est la voie pour s'accomplir pleinement. Non pas « que vais-je faire de ma vie » mais « pour qui et pour quoi suis-je prêt à m'engager » “A quoi suis-je appelée au fond en tant que personne unique, créée à l'image et à la ressemblance de Dieu” ?

3.4 La question du discernement : former le jugement relationnel

L'une des données les plus structurantes de l'enquête n'appartient ni au registre de l'information ni à celui de la prévention. « À qui je peux vraiment faire confiance » - score de priorité absolue le plus élevé de toute la section « comprendre » (68,2 % de Très important) - n'est pas une question à laquelle on répond avec des contenus. C'est une compétence qui s'acquiert dans l'expérience.

Dans un monde où les simulacres de confiance sont omniprésents - l'IA companion qui valide tout, l'influenceur authentique qui monétise sa vulnérabilité, l'algorithme qui anticipe les désirs - apprendre à distinguer ce qui mérite la confiance de ce qui en a l'apparence est une formation du jugement que peu d'espaces transmettent systématiquement.

La théologie du corps offre précisément des critères de discernement. L'amour vrai se reconnaît à la liberté qu'il laisse, à la vérité qu'il suppose, à la fidélité qu'il engage et à la fécondité qu'il produit. Ces quatre critères - librement choisi, vrai, fidèle, fécond - ne sont pas des règles morales à respecter. Ce sont des instruments de lecture de l'expérience.

Un parcours ancré dans cette tradition devrait donc créer des situations concrètes où les jeunes peuvent exercer ce jugement : des mises en situation, des témoignages à analyser, des expériences à évaluer ensemble - non pas pour appliquer des règles, mais pour entraîner la capacité à reconnaître ce qui est vrai de ce qui est simulé.

Ce que le parcours peut offrir que peu de dispositifs offrent : non pas des personnes mieux informées sur l'amour, mais des personnes capables de reconnaître l'amour vrai quand il se présente - et de le pratiquer, imparfaitement mais librement.

Des “études de cas” ou des mises en situation seront développées pour une mise en pratique de ce discernement.

3.5 Le format : des espaces où la parole vraie peut exister

L'enquête a révélé que 76 % des jeunes préfèrent le tête-à-tête ou le petit groupe de 2-3 pour aborder des sujets personnels, ce qui plébiscite le format en petit groupe et appelle peut être à des moments plus personnalisés (sans rentrer dans un cadre d'accompagnement individuel qui pourrait empiéter sur les terrains du suivi psychologique ou de la direction spirituelle sur lesquels les animateurs devront veiller à ne pas s'aventurer).

Des groupes de taille humaine

Il nous semble que des groupes de 6 à 8 pourraient fonctionner comme unité pédagogique afin de créer une expérience communautaire tout en veillant à prévoir des temps structurés de partage en binôme ou trinôme intégrés à chaque session. La charte d'animation - posée explicitement dès le début, permettra de cadrer les temps d'échanges en plus petit comité.

Des activités concrètes avant des discussions abstraites

Particulièrement pour les garçons (20,3 % cherchent d'abord seuls, 4,9 % seulement se tournent spontanément vers un adulte), l'entrée par l'action précède l'entrée par la parole. Un jeu, une activité symbolique, une situation physique crée un espace partagé avant de commencer à aborder le contenu du thème.

Des vidéos comme déclencheurs, pas comme messages

85,8 % consomment des vidéos courtes chaque semaine. 15 % les citent comme vecteur de déclic. Ce fossé est une indication précise sur la fonction des vidéos dans le dispositif : elles doivent créer une émotion, ouvrir une question, nommer quelque chose de reconnaissable - et immédiatement passer la main à la conversation. Leur efficacité ne se mesurera pas à leur qualité intrinsèque, mais à la qualité des échanges qu'elles déclenchent.

Ce constat pose la question de la nécessité d'un investissement important pour la réalisation de vidéos de grande qualité (telles que celles proposées par les parcours Ascension Media aux Etats Unis - cf parcours YOU) et pose la question d'un format peut être plus simple axé sur le témoignage authentique.

3.6 Les animateurs : témoins avant enseignants

Seulement 10,2 % des jeunes se tournent spontanément vers un adulte de confiance quand quelque chose ne va pas. Cette donnée dit une chose simple : la légitimité de l'adulte n'est pas acquise. Les conditions pour la recevoir sont précisées dans l'enquête : honnêteté (75,9 %), non-jugement (74,8 %), authenticité.

Ces trois qualités sont de l'ordre des postures qui devront faire partie de la formation des animateurs : travailler la posture, apprendre à témoigner sans prêcher, comprendre la différence entre accompagner et convaincre. La maîtrise du contenu anthropologique fera aussi partie de la formation mais l'accent sera mis sur une capacité à écouter, accompagner et s'ancrer dans le réel.

Ces résultats de l'enquête nous engagent à mettre l'accent sur cette formation et l'accompagnement des animateurs en fournissant non seulement des supports de formation adaptés mais en proposant un lieu d'échange (communauté d'animateurs) ainsi qu'un système de mentoring pour que les animateurs puissent se sentir épaulés, s'ils le souhaitent, dans leur expérience d'animateur.

Un contact a déjà été établi avec le réseau international "Theology of the Body Educators" pour mettre en place ce système de mentoring si il s'avérait pertinent.

3.7 Séparer les garçons et les filles?

Les données dessinent deux profils finalement assez distincts et encouragent à une différenciation des approches si elle est faisable et réaliste.

Pour les filles

La condition première est la sécurité émotionnelle. 84 % citent « ne pas être jugée » comme condition nécessaire à la parole - contre 57 % des garçons. Un groupe de filles qui n'a pas

entendu explicitement que le cadre est sécurisé, que la confidentialité est garantie, que personne n'est obligé de parler, ne parlera pas. L'entrée naturelle est par le lien et l'émotion - et le ton drôle et léger (4,29/5) fonctionne mieux que la gravité immédiate. La pression corporelle (53 % vs 29,3 %) invite à traiter le thème du corps tôt dans le parcours, avec une approche qui privilégie la libération du regard sur soi avant tout développement doctrinal.

Pour les garçons

La condition première est l'authenticité de l'interlocuteur. 77,2 % citent l'honnêteté des intervenants - ce qui correspond à la préférence marquée pour un ton direct et posé (4,04 et 3,89/5). Le retrait initial (20,3 % cherchent d'abord seuls) n'est pas un refus de la relation : c'est une réticence à prendre le risque de la demander. L'entrée par l'action et la pratique concrète est décisive - avant toute demande de parole personnelle. Le format week-end intensif, avec des activités physiques et symboliques, correspond mieux à ce profil que les soirées successives.

Ces deux entrées ne signifient pas deux parcours différents. Elles signifient que les animateurs doivent être formés à moduler leur posture d'entrée selon la composition du groupe, sans modifier la substance de ce qui est proposé.

Cette donnée va dans le sens d'un format qui privilégie les échanges en petit groupe ou nous pourrions envisager des thématiques légèrement différentes et une séparation garçons / filles pour certaines sessions.

Cette dimension revient à la question critique des animateurs, de leur recrutement et de leur formation. Elle confirme qu'ils seront véritablement le "nerf de la guerre" pour le déploiement de ce parcours.

3.8 A quoi ressemble la tour de Babel du parcours?

Pour être fidèle à son ambition - et à son ancrage dans la théologie du corps - le parcours doit résister à plusieurs dérives.

- Devenir un programme de contenu consommable. La transformation ne vient pas de l'exposition à un contenu, aussi bien conçu soit-il. Elle vient de l'expérience d'une relation engagée.
- Se transformer en espace thérapeutique ou un espace d'accompagnement spirituel. Le parcours n'est pas un lieu de traitement de la souffrance psychologique ou de direction spirituelle. Il est un lieu d'apprentissage de la relation - ce qui suppose que des fragilités émergent, mais sans que le dispositif se substitue à un accompagnement professionnel.
- Remplacer l'expérience par des explications. Un animateur qui dit « la confiance, c'est important » ne produit rien. Un animateur qui crée une situation où un jeune fait l'expérience concrète d'avoir été entendu et traité avec fidélité produit quelque chose d'irremplaçable.
- Remplacer les explications pour l'expérience. Pour faire suite au point précédent, il est aussi important que le discours soit ancré dans une anthropologie "adéquate" et ne soit pas transformé en discussion purement subjective sur des expériences diverses.
- L'accompagnateur comme meilleur ami. La posture de l'accompagnateur devra être travaillée pour trouver le juste équilibre pour amener les jeunes à faire la lumière en eux et à découvrir leur "maître intérieur" et ce en toute liberté.
- Édulcorer l'exigence de l'amour pour la rendre acceptable. La théologie du corps repose sur une conviction forte : l'homme est appelé à un amour vrai, exigeant, incarné. Cet amour ne s'enseigne pas principalement par des concepts - il s'apprend en étant mis en situation de le vivre, même imparfaitement.

- Optimiser pour diffuser largement: Construire grand, construire vite, construire sans fragilité ni altérité. Du fait de sa forte dimension d'accompagnement et du rôle central des animateurs pour favoriser la transformation des coeurs, le parcours se construira avec et autour des personnes qui se sentiront appelées à accompagner les jeunes sur ces sujets.

3.9 La voie de Néhémie - Un appel à construire ensemble

Dans le livre de Néhémie, Jérusalem est en ruines. Les murs sont effondrés, les portes brûlées. Néhémie entend le cri de la ville, porte cette douleur dans la prière, puis organise la reconstruction - non pas par un geste de puissance, mais en confiant à chaque famille un tronçon de mur. Prêtres, artisans, familles, femmes et jeunes - chacun sa part. La ville renaît non par l'initiative d'un seul, mais par la responsabilité partagée de tous. Et le texte dit quelque chose de décisif :

c'est une œuvre qui rétablit les liens avant même de poser les pierres.

Les données de l'enquête dessinent ce chantier.

40 % des moins de 25 ans vivent une solitude chronique dans un monde hyperconnecté. Les murs sont effondrés - non pas ceux de pierre, mais ceux des relations fiables, des liens qui tiennent, des espaces où la parole vraie peut exister. Les jeunes ont le désir de les reconstruire : ils placent l'amitié en tête de toutes leurs priorités, cherchent à qui faire confiance, veulent des relations qui ne soient pas des performances.

Ce qu'ils attendent n'est pas un programme supplémentaire. Ils attendent des adultes qui acceptent de prendre le risque d'être vrais en face d'eux. Des animateurs qui témoignent depuis leur propre fragilité. Des espaces où les questions peuvent être posées sans que les réponses soient imposées.

Mais c'est la logique qui correspond à ce que les données disent avec constance : la transformation vient d'une présence, pas d'un contenu. D'un choix libre, pas d'une exposition. D'un risque assumé ensemble, pas d'un algorithme optimisé.

La théologie du corps de Jean-Paul II affirme que l'homme ne se trouve pleinement que dans le don sincère de lui-même. Cette conviction n'est pas d'abord un enseignement à transmettre. C'est une expérience à créer - dans des espaces concrets, avec des personnes réelles, à travers des relations qui prennent le risque d'être vraies.

ANNEXES · DONNÉES BRUTES ET RÉFÉRENCES

I. Annexes méthodologiques et tableaux détaillés

Sources de l'enquête COR 14-18

Sources primaires : Questionnaire digital Fillout (n=315, mars–mai 2026, Europe francophone) + Questionnaire papier en face-à-face, session Montrichard (n=50 garçons, juin 2026, cadre parascolaire, France). Total : 365 répondants, dont 309 de 14 à 18 ans (84,7 % de l'échantillon).

Comparaisons de genre : données Fillout pour les filles (n=241) ; données combinées pour les garçons (n=123 = 73 digital + 50 papier). Aucune extrapolation effectuée. Les données papier couvrent les questions communes aux deux formats ; les questions spécifiques à chaque version sont signalées dans les tableaux.

Questionnaire V1 (≤ 7 avril 2026) : n≈100 pour les sections « comprendre » et « ce qui donne envie d'écouter ». Questionnaire V2 (≥ 27 avril 2026) : n=110–113 pour les sections « comprendre », « déclic », « contenu hebdomadaire » et « nom du parcours ».

4.1 Profil de l'échantillon

Tranche d'âge	N digital	N papier	N total	% total
14–15 ans	86	1	87	23,7 %
16–17 ans	141	39	180	49,0 %
18 ans	34	8	42	11,4 %
19–22 ans	32	2	34	9,3 %
22–26 ans	14	0	14	3,8 %
27+ ans	10	0	10	2,7 %

Genre	N	% (n=365)
Filles	241	66,2 %
Garçons (digital + papier)	124	33,8 %

Pays (digital, n=299)	N	% (n=349)
France	249	85,7 %
Suisse	40	11,5 %
Luxembourg	6	1,7 %
Autre	3	0,9 %
USA	1	0,3 %

Note sur le n variable. Le questionnaire digital (n=315) produit des n variables par question car Fillout enregistre les soumissions dès le clic sur 'Envoyer', même si certaines questions sont incomplètes. Les 16 réponses sans pays sont probablement des répondants V1 pour lesquels ce champ n'était pas encore obligatoire. Ces lacunes sont signalées dans chaque tableau.

4.2 Thématiques (Q1) - données complètes

Thématique	N digital	N papier	N total	% (n=358)	Rang
Amitié	239	45	284	79,3 %	1
Amour	213	37	250	69,8 %	2
Famille	205	32	237	66,2 %	3
Foi / sens de la vie	166	26	192	53,6 %	4
Avenir / orientation	160	32	192	53,6 %	4
Image de soi / corps	149	12	161	45,0 %	6
École / pression scolaire	105	12	117	32,7 %	7
Réseaux sociaux	86	12	98	27,4 %	8
Injustices sociales	82	12	94	26,3 %	9
Sexualité	61	12	73	20,4 %	10
Isolement	37	3	40	11,2 %	11

4.3 Sujet prioritaire (Q2) - V2 + papier, n=162

Sujet	N total	% (n=162)
L'amour	46	28,4 %
L'amitié	23	14,2 %
Avenir / orientation	22	13,6 %
L'image de soi / le corps	18	11,1 %
La famille	15	9,3 %
Foi / sens de la vie	14	8,6 %
École / pression scolaire	8	4,9 %
Les réseaux sociaux	7	4,3 %
Sexualité	3	1,9 %
Inégalités	3	1,9 %
Isolement	1	0,6 %
Autre	2	1,2 %

4.4 Ce que les jeunes veulent comprendre - données agrégées par thème

i V1 : n=100 (≤ 7 avril 2026) · V2 : n=110 (≥ 27 avril 2026). TI = Très important, I = Important. Les moyennes thématiques sont calculées par version séparément - les populations et les formulations diffèrent.

Thème	V1 TI+I moy.	V2 TI+I moy.	Priorité	Tendance
1 · Confiance & relations authentiques	86 %	63 %	Haute	▼ -23
2 · Amour & relations affectives	92 %	80 %	Très haute	▼ -12
3 · Identité & connaissance de soi	93 %	62 %	Haute	▼ -31
4 · Émotions, stress & jugement	63 %	71 %	Moyenne-haute	▲ +8

5 · Choix & liberté intérieure	94 %	58 %	Haute (V1)	▼ -36
6 · Vocation, sens & avenir	80 %	74 %	Haute	▼ -6
7 · Écrans & numérique	70 %	53 %	Moyenne	▼ -17

4.5 Déclic (Q) - V2, n=100

Modalité du déclic	N	% (n=100)
Tête-à-tête avec quelqu'un de confiance	53	53 %
Quelqu'un m'a raconté ce qu'il a vraiment vécu	43	43 %
J'ai agi directement, sans trop réfléchir	25	25 %
On en a parlé à plusieurs, en petit groupe	24	24 %
Un expert m'a expliqué clairement	18	18 %
Une vidéo courte qui m'a fait voir les choses autrement	15	15 %
On a fait quelque chose de concret (jeu, sketch)	5	5 %
Rien / Moi-même	1	1 %

4.6 Tonalité préférée (Q6) - données combinées

Tonalité	N total	Moy. digitale	Moy. papier	Moy. combinée
Inspirant	351	4,10	3,38	4,00
Drôle / léger	347	4,20	3,14	4,05
Posé et réfléchi	346	3,90	4,22	3,95
Beau / soigné	343	3,90	3,00	3,78
Direct et franc	344	3,60	3,98	3,66
Expert / théorique	337	3,30	2,76	3,22

4.7 Conditions de parole (Q7) - n=365

Condition	N total	% (n=365)
Que les personnes soient honnêtes	277	75,9 %
Être sûr(e) qu'on ne me juge pas	273	74,8 %
Que ça reste confidentiel	225	61,6 %
Que ce soit concret et utile	216	59,2 %
Voir que d'autres osent parler	216	59,2 %
Savoir que je ne suis pas obligé(e)	204	55,9 %
Pas trop long	95	26,0 %
Intervenants simples et vrais (papier uniquement)	36	- (Montrichard, n=50)

4.8 Interlocuteur (Q8) et taille de groupe (Q9)

Interlocuteur	N total	% (n=344)
Un ami proche	134	38,9 %

Ça dépend du sujet	77	22,4 %
Je cherche d'abord seul(e)	52	15,1 %
Un adulte de confiance	35	10,2 %
Un petit groupe d'amis	29	8,4 %
Personne	17	4,9 %

Format groupe idéal	N total	% (n=343)
À 2-3 personnes	136	39,7 %
En individuel	124	36,2 %
Ça dépend	58	16,9 %
Groupe de 5-6	21	6,1 %
+ que 10 personnes	4	1,2 %

4.9 Résonance des extraits de chansons (n=267)

Extrait	Beaucoup	Parfois	Un peu	Pas trop
"Sometimes it feels like I've got a war in my mind"	31,5 %	30,7 %	16,9 %	14,2 %
"I'm tired of feeling like I'm not enough"	31,1 %	28,5 %	20,2 %	13,1 %
"I just wanna feel something, I just wanna feel alive"	30,7 %	25,8 %	17,2 %	17,2 %
"I like me better when I'm with you"	29,6 %	23,2 %	18,7 %	18,7 %
"Je me cherche encore"	26,6 %	32,6 %	18,4 %	16,9 %
"Love is never logical"	27,3 %	23,6 %	24,7 %	15,7 %
"I used to know, but I'm not sure now what I was made for"	22,1 %	22,5 %	26,6 %	20,6 %
"I'm out, the silence is so loud"	13,1 %	22,1 %	25,8 %	30,3 %
"J'suis pas triste, j'suis juste lucide"	15,7 %	22,1 %	27,0 %	25,1 %

4.10 Nom du parcours / podcast (Q, V2, n=213)

Proposition	N	% (n=213)
Vivre en Grand – Pas à moitié	83	39,0 %
En vrAi – Amitié, Amour, Attentes... on en parle ?	75	35,2 %
True Love – Aimer en vrai	66	31,0 %
Liens vrais – construire des relations qui comptent	49	23,0 %
En lien – amitié, amour, attachement... comprendre ses relations	39	18,3 %
a+ – amitié, amour... appelé(e) à +?	22	10,3 %

Verbatims libres sélectionnés (13 réponses) : « L'amour avec un grand A ça s'apprend » · « Vivre pour de vrai sans jugement » · « Amitiés, Amour, Attentes – grandir pour de vrai » · « La face cachée de l'amour » · « Le pouvoir d'aimer » · « Pourquoi l'amour fait mal ? » · « Vie, aime, croie, rêve... se retrouver à chaque instant ».

ANNEXE 2: BIBLIOGRAPHIE

- Académie nationale de médecine. (2023). Rapport 23-01 : Accès à la pornographie chez l'enfant et l'adolescent : conséquences et recommandations. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 207(3), 381–398. <https://doi.org/10.1016/j.banm.2023.01.005>
- Andrie, E. K., Sakou, I. I., Tzavela, E. C., Richardson, C., & Tsitsika, A. K. (2021). Adolescents' online pornography exposure and its relationship to sociodemographic and psychopathological correlates: A cross-sectional study in six European countries. *Children*, 8(10), 925. <https://doi.org/10.3390/children8100925>
- Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom). (2023). *Étude sur l'exposition des mineurs aux contenus pornographiques sur Internet*. Arcom. <https://www.arcom.fr/ressources/etudes-et-rapports/exposition-des-mineurs-aux-contenus-pornographiques>
- Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom). (2025). *Protection des mineurs en ligne : quels risques ? Quelles protections ? Usage des écrans et des contenus audiovisuels chez les jeunes (15–24 ans)*. Arcom.
- Balleys, C. (2022). L'adolescent et les réseaux sociaux. In P. Duverger (Dir.), *Troubles psychiques et comportementaux de l'adolescent* (pp. 67–74). Lavoisier.
- Bridges, A. J. (2010). Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis updated. *Violence Against Women*, 16(10), 1065–1085.
- Bushishi, P. (Abbé). (2025). *L'impact des réseaux sociaux sur l'esprit critique chez les jeunes* [Travaux de recherche / Publication thématique].
- Common Sense Media. (2024). *Teenagers and AI companions: A national survey on conversational agent usage, emotional attachment, and digital well-being* (Research Report No. 2024-8). Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research>
- De Vries, D. A. (2023). Social media and body image: The mediating role of upward social comparison among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 142, Article 107652. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107652>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing — A study of compulsive use, fear of missing out, anxiety, and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Fondation de France. (2025). *Le temps des solitudes : Étude Solitudes 2025*. Document technique accessible sur le portail de la fondation.
- Gomez-Baya, D., Nicoletti, A., & Santos-Corona, M. (2023). Body dissatisfaction, drive for muscularity, and psychological well-being in adolescent boys: The mediating role of emotional expression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3125. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043125>
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.
- Haut Conseil à l'Égalité (HCE). (2023). *Rapport annuel sur l'état du sexisme en France 2023*. HCE.
- Heinz, M., Ling, C., & Weber, S. (2024). Artificial empathy and the flattening of social friction: Adolescent attachment to AI companions. *Computers in Human Behavior*, 154, 108–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108119>
- IFOP pour l'association Astrée. (2024). *Baromètre sur la solitude et l'isolement (vague 5)*. IFOP.

- IFOP pour Goodflair. (2024). *Les Français et la solitude*. IFOP.
- Ipsos France. (2026). *Les adolescents et l'intelligence artificielle : Enquête nationale sur les usages conversationnels, l'intimité numérique et les attentes relationnelles des 13-18 ans* (Rapport d'opinion stratégique). Ipsos Knowledge Centre.
- Jain, S., & Dangi, D. (2025). Youth, social media, and digital overstimulation: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(2), 980–996.
<https://doi.org/10.1007/s11469-024-01284-x>
- Lee, A. Y., & Hancock, J. T. (2024). Social media mindsets: A new approach to understanding social media use and psychological well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmado48. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmado48>
- Liu, Y., & He, J. (2025). Digital stress, rumination, and adolescent attention networks: A longitudinal tracking. *Computers in Human Behavior*, 158, Article 108112.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108112>
- Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE). (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning during disruptions and beyond*. Éditions OCDE.
<https://doi.org/10.1787/a97def61-en>
- Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE). (2024). *Education at a Glance 2024: OECD indicators*. Éditions OCDE. <https://doi.org/10.1787/coocad36-en>
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being — A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- Ruan, Y., Wang, P., & Zhang, X. (2023). Problematic pornography use, fear of intimacy, and perceived loneliness among late adolescents: The mediating role of sexual distress. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 49(5), 512–526. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2022.2138240>
- Santé publique France. (2026). *La santé mentale et le bien-être des collégiens et lycéens en France hexagonale : Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASS 2024)*.
- Sun, X., Wang, Q., & McDaniel, B. T. (2026). AI companions and adolescent social relationships: Emerging patterns of parasocial attachment and developmental risks. *Child Development Perspectives*, 20(1), 14–22. <https://doi.org/10.1111/cdep.12510>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books. (Traduction française : *Seuls ensemble : De plus en plus de technologies, de moins en moins de relations humaines*, L'Échappée, 2015.)
- UNICEF Europe. (2021). *La situation des enfants dans le monde 2021 : Dans ma tête. Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants*. Bureau d'Europe du Sud et de l'Est, Genève.
- UNICEF Suisse & Unisanté. (2021). *La santé mentale des enfants et des adolescents en Suisse : Facteurs de risque, de protection et prise en charge*. Comité National Suisse pour l'UNICEF, Zurich, & Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et de santé publique, Lausanne.
- World Health Organization (WHO). (2025). *Santé mentale des adolescentes et des adolescents*. Organisation mondiale de la Santé, Bureau régional de l'Europe.
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2025). *Child and youth mental health in the WHO European Region: Fact sheet on adolescent health*. WHO Regional Office for Europe.

- World Health Organization Regional Office for Europe & HBSC International Coordinating Centre. (2024). *Health Behaviour in School-aged Children: International report from the 2021/2022 survey*. WHO, Copenhagen.
- Wright, P. J. (2021). Media and sexual socialization. *Current Opinion in Psychology*, 38, 1–5.
- Wright, P. J., Tokunaga, R. S., & Kraus, A. (2016). A meta-analysis of pornography consumption and actual sexual aggression. *Journal of Communication*, 66(1), 183–205.
<https://doi.org/10.1111/jcom.12201>
- Zarei, M., Shakeri, A., & Khaleghi, M. (2025). Attachment styles, digital intimacy, and compensatory online sexual behaviors in youth: A systematic review (2013–2024). *Computers in Human Behavior*, 162, 108420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108420>