

Mésusage des formats vidéo courts des réseaux sociaux chez les jeunes et ses impacts sur les performances scolaires

Matteo Samuel Pierluigi Leuenberger, Ali Reza Mohammadi, Zacarie Ramos Teixeira, Aurelio Simon-Vermot

Introduction

Depuis leur émergence, les formats vidéo courts des réseaux sociaux connaissent un essor fulgurant. Ces vidéos, durant en moyenne entre 30 et 60 secondes, s'articulent grâce à de puissants algorithmes autour des centres d'intérêt spécifiques des utilisateur·rice·s. Les principales applications concernées par ce nouveau format comme TikTok, YouTube (Shorts) et Instagram (Reels) sont tout particulièrement appréciées par les jeunes. En 2023, 44 % des enfants au niveau mondial utilisaient TikTok (1). L'une des causes principales du visionnage de ces contenus est l'ennui, prépondérant chez les adolescent·e·s, faisant alors d'eux·elles les principaux consommateurs (2). Bien que divertissant, ce format induit facilement un mésusage (3). La Suisse n'est pas épargnée par le phénomène : 7.1% des jeunes ont une utilisation problématique des réseaux sociaux (4). De nombreuses études ont identifié des effets négatifs liés à ce format de vidéos. Tout d'abord, ces plateformes ont un impact négatif sur les performances scolaires des étudiant·e·s (5). Les adolescent·e·s sacrifient du temps d'étude pour visionner ces vidéos et repoussent le moment d'étudier (9). Cette procrastination accroît leur stress et leur anxiété académique (3). De plus, après consommation de ce contenu à titre récréatif, les jeunes ont tendance à ressentir un craving et risquent de rechuter, ce qui augmente leur épuisement initial et diminue leur motivation à étudier (2). Leur sommeil est également impacté par le retardement du coucher et une dégradation de sa qualité par une utilisation tardive d'écrans (3). Un autre effet est la diminution de leur capacité attentionnelle, ce qui les rend plus sensibles aux distractions (5). Enfin, il semble que le visionnage abusif de ces contenus mène à de l'anxiété, à de la dépression ainsi qu'à de la détresse psychologique chez l'utilisateur·rice (2). Il est important de noter que la plupart des études traitant de ce sujet sont asiatiques, et s'intéressent surtout aux effets sur les étudiant·e·s universitaires qui sont généralement majeur·e·s. C'est pourquoi nous posons la question suivante : [Comment le mésusage de formats vidéo courts influence-t-il les performances scolaires des gymnasien·ne·s et apprenti·e·s vaudois·es de 14 à 18 ans ?]

Méthode

Les objectifs de ce travail étaient d'identifier les habitudes de consommation des formats vidéo courts chez les jeunes de 14 à 18 ans en formation dans le canton de Vaud, d'évaluer les impacts que ces contenus ont sur leurs performances scolaires et enfin de recueillir puis de comparer les observations de différents acteur·rice·s de terrain à ce sujet. Nous avons parcouru la littérature scientifique existante sur PubMed et la littérature grise. Nous avons ensuite conduit douze entretiens semi-structurés auprès de cinq enseignant·e·s au niveau gymnasial dont un·e médiateur·rice et un·e politicien·ne, deux infirmier·ère·s scolaires, deux psychologues dont un·e travaillant au Centre du Jeu Excessif, deux psychiatres dont un·e spécialisé·e en addictologie et l'autre travaillant au centre de consultation DEPART, un·e intervenant·e socio-éducatif du centre de consultation DEPART et un·e président·e d'association de parents d'élèves. Nous avons réalisé une grille d'entretien à partir de laquelle les points de vue des interviewé·e·s ont été rapportés selon cinq thèmes principaux : "Habitudes numériques des jeunes", "Impacts sur les apprentissages et la scolarité", "Effets psychologiques et sociaux", "Rôle de l'environnement" et "Point de vue en tant que professionnel·le".

Résultats

Les personnes interviewées rapportent que les jeunes ont une importante fréquence d'utilisation des vidéos courtes. Que ce soit pendant les pauses, dans les transports en commun, après l'école ou encore avant d'aller dormir, les adolescent·e·s utilisent constamment leur téléphone. Il faut cependant faire attention au fait que tous ces jeunes ne sont pas égaux en regard des conséquences de cette utilisation. Les étudiant·e·s les plus organisé·e·s et avec davantage de facilité pour l'apprentissage sont peu impacté·e·s par une baisse de leurs performances académiques contrairement à ceux qui ont déjà des difficultés avec les études. De plus, ce n'est pas le temps passé sur ces plateformes, mais le fait de le faire au détriment d'autres activités quotidiennes (scolaires, sportives, etc.) qui est véritablement problématique.

Les résultats scolaires sont impactés négativement par l'utilisation de ces formats plus ou moins directement. En premier lieu, cela induit une diminution du temps consacré aux études de par une mauvaise gestion de celui-ci et de la procrastination. Dans un deuxième temps, l'enchaînement de vidéos courtes engendre une capacité attentionnelle réduite et une difficulté à maintenir une concentration prolongée, ce qui empêche la répétition et la mémorisation à long terme. Il ne faut pas négliger l'aspect motivationnel de ces contenus qui conditionnent les étudiant·e·s à rechercher la gratification immédiate par le visionnage de vidéos plutôt que celle des études qui est plus lointaine : poser le téléphone et commencer à travailler demande alors un grand effort. Enfin, cela a un impact conséquent sur la qualité du sommeil des étudiant·e·s. Beaucoup de jeunes regardent des vidéos au moment du coucher ce qui retarde l'endormissement et

induit une fatigue au long cours très néfaste pour l'apprentissage. L'intensité de l'utilisation est également liée à l'ampleur des répercussions sur les résultats scolaires : plus un·e jeune est consommateur·rice, plus il·elle est à risque de contre-performances. Il y a toutefois quelques effets positifs. Certaines vidéos peuvent être informatives et éveiller la curiosité, mais elles sont noyées dans la masse d'informations. Dans ce type de format, la forme l'emporte sur le fond, favorisant la visibilité des contenus racoleurs et souvent peu pertinents.

Ces réseaux sociaux peuvent avoir des points positifs en tant que vecteur social en permettant de faire du lien et d'être en groupe. Cependant, il ne faut pas mélanger le moyen et le besoin. Les réseaux sociaux ne sont pas un besoin. Le principal constat des enseignant·e·s au niveau du changement du comportement social des élèves est la perte de communication et de contact direct. Souvent, pendant les pauses, au lieu de discuter entre eux, chacun·e reste sur son téléphone dans son coin, ce qui, dans les cas les plus extrêmes, peut mener à de l'isolement social. Un·e enseignant·e nous a aussi rapporté que l'un·e de ses élèves, à l'instar des fumeur·se·s qui sortent une cigarette par réflexe, prenait son téléphone pendant les cours sans même s'en rendre compte. Un tel comportement suggère fortement l'addiction.

Des effets psychologiques ont également été mis en évidence. La procrastination, en augmentant le stress, et le manque de sommeil, en empêchant d'y faire face, augmentent tous les deux l'anxiété. Le visionnage de contenus en lien avec le corps peut avoir des effets négatifs sur l'estime de soi. A noter que l'algorithme ne propose que ce que les jeunes veulent voir et reflète souvent leur état psychologique. Des adolescent·e·s avec des troubles dépressifs vont donc visionner des vidéos de personnes qui ne vont pas bien, ce qui empire leur propre état. Cependant, l'un·e des psychologues nous a dit qu'il n'y avait pas forcément d'impact direct sur ces questions. De plus, il est difficile de dire si ces effets sont causés ou alors amplifiés par cet usage.

Discussion et conclusion

Les interviews que nous avons menées nous ont permis de confirmer plusieurs aspects déjà abordés par la littérature notamment l'impact négatif des formats vidéo courts sur le temps d'études, le sommeil et la procrastination des étudiant·e·s se répercutant tous sur leurs résultats scolaires. De plus, les effets psychologiques sont tout aussi importants. Une corrélation est présente entre l'utilisation de ces contenus et l'anxiété, la dépression ou encore la baisse d'estime de soi. Toutes trois impactent indirectement les performances scolaires des étudiants (2).

En général, le point de vue des professionnel·le·s est assez négatif, surtout celui des enseignant·e·s qui notent que les élèves n'arrivent plus à maintenir leur attention sur de longues périodes. Néanmoins, d'autres intervenant·e·s pensent que ces contenus font partie intégrante de l'évolution de notre société et c'est pourquoi, même si la plupart des professionnel·le·s se montrent favorables à une possible interdiction de ces formats, ils soulignent qu'il est essentiel d'augmenter la prévention sur ce sujet afin que les étudiant·e·s puissent être autonomes et développer leur esprit critique. L'environnement joue un rôle majeur sur les jeunes, particulièrement vulnérables à cette période de leur vie. Les adultes ont donc une forte responsabilité : les parents doivent montrer l'exemple et encadrer l'usage des réseaux, tout en proposant d'autres formes de loisirs. Mais les inégalités sociales compliquent cette tâche : dans les milieux précaires ou conflictuels, les adolescent·e·s sont plus exposé·e·s. Les enseignant·e·s doivent aussi limiter l'usage du téléphone en classe. Enfin, l'intervention des pouvoirs publics est également nécessaire pour faire face à ce problème.

Références

- 1 Qustodio. Annual Data Report 2023: Born connected, the rise of the AI generation [En ligne]. 2023 [cité le 20 juin 2025]. Disponible sur : https://static.qustodio.com/public-site/uploads/2024/01/19122535/ADR_2023-24_EN.pdf
- 2 Lu L, Liu M, Ge B, Bai Z, Liu Z. Adolescent Addiction to Short Video Applications in the Mobile Internet Era. Front Psychol. 2022;13:893599. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.893599
- 3 Rogowska AM, Cincio A. Procrastination Mediates the Relationship between Problematic TikTok Use and Depression among Young Adults. J Clin Med. 2024;13(5):1247. DOI: 10.3390/jcm13051247
- 4 Activités en ligne - Utilisation. [En ligne]. Addiction Suisse [cité le 20 juin 2025].
- 5 Gong Q, Tao T. The relationship between short video usage and academic achievement among elementary school students: The mediating effect of attention and the moderating effect of parental short video usage. PLOS ONE. 2024;19(11):e0309899. DOI: 10.1371/journal.pone.0309899

Mots clés

Formats vidéo courts ; performances scolaires ; adolescents ; procrastination ; TikTok ; Reels ; Shorts

30 juin 2025

Mésusage des formats vidéo courts des réseaux sociaux chez les jeunes et ses impacts sur les performances scolaires

Matteo Samuel Pierluigi Leuenberger, Ali Reza Mohammadi, Zacarie Ramos Teixeira, Aurelio Simon-Vermot

Introduction

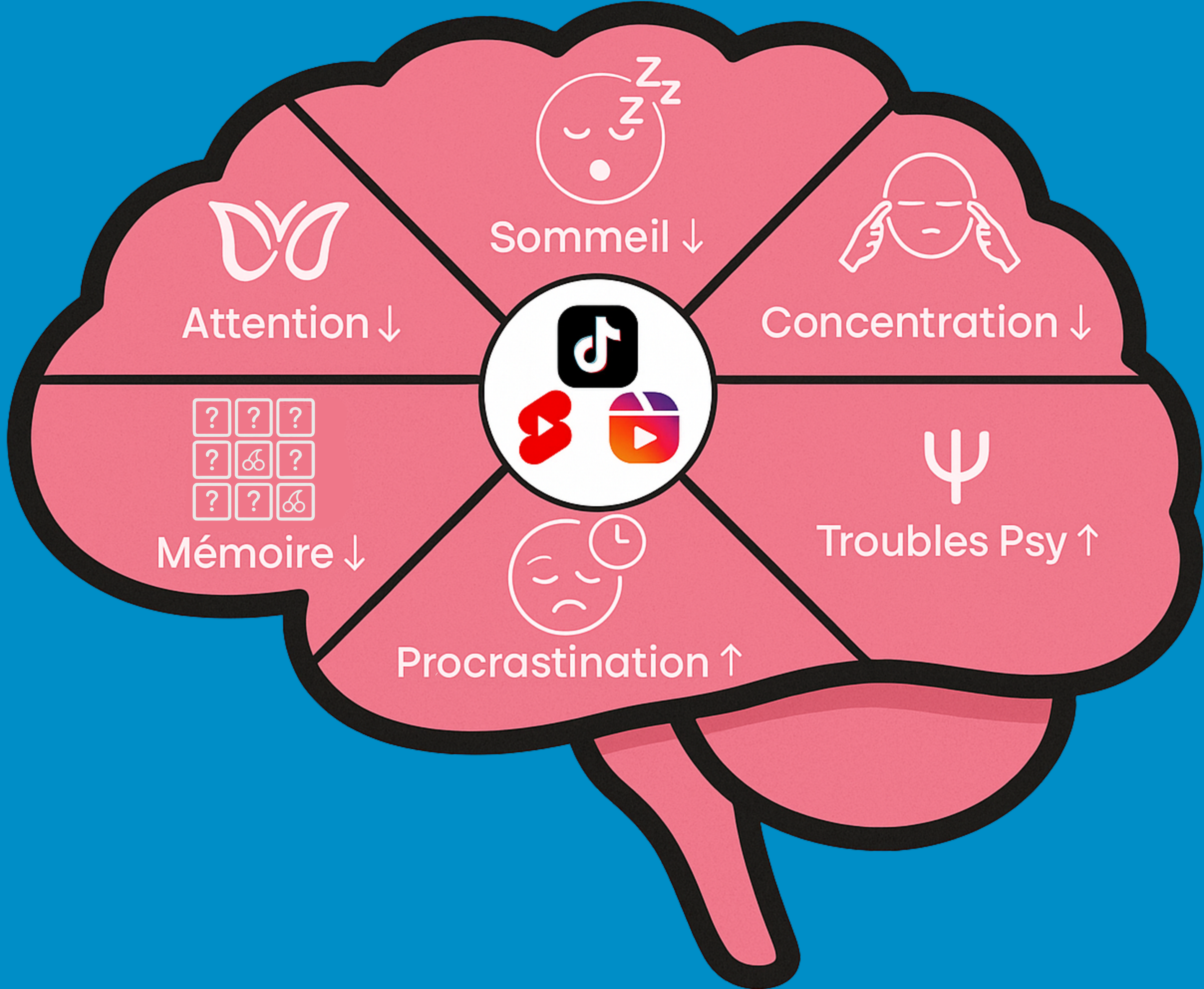
Les **formats vidéo courts** durent en moyenne entre 30 et 60 secondes, **s'enchaînent à l'infini** et s'articulent grâce à de **puissants algorithmes** autour des centres d'intérêt de l'utilisateur-riche. En 2023, au niveau mondial, **44 % des enfants** utilisaient TikTok. Les jeunes de 4 à 18 ans y consacraient en moyenne **112 minutes par jour** (1). L'application Instagram a eu une **augmentation de son utilisation de 40%** depuis l'introduction de leurs Reels en 2022 (1). Plusieurs études ont mis en évidence des **effets négatifs** liés à cette consommation : baisse de l'attention, de la concentration, de la mémoire, de la qualité du sommeil et augmentation de la procrastination et des troubles psychologiques (dépression, anxiété, etc.) (2,3,4).

Méthode

- Revue de littérature
- 12 entretiens semi-structurés auprès de professionnel-le-s du terrain

Objectifs

- Identifier les **habitudes de consommation** des formats vidéo courts chez les jeunes de **14 à 18 ans** en formation dans le canton de Vaud
- Évaluer les **impacts** que ces contenus ont sur les **performances scolaires** des jeunes
- Décrire et comparer les **observations des professionnel-le-s** de l'enseignement, de la santé mentale et de la prévention concernant l'évolution des résultats scolaires.



Résultats

- **Utilisation quotidienne**, privilégiée lors de moments de vide : pendant les pauses, transports publics, après les cours et avant de dormir
- **Baisse des résultats scolaires** :
 - Mauvaise **gestion du temps d'étude** et augmentation de la **procrastination**
 - Baisse des **capacités attentionnelles**, de la **concentration** et de la **mémoire**
 - Baisse de la motivation : recherche de **gratification immédiate** dans ces contenus
 - Retardement de l'heure du coucher et baisse de la **qualité du sommeil** par l'utilisation tardive d'écrans
 - L'**intensité d'utilisation** est proportionnelle à la baisse des résultats scolaires
- **Effets psychologiques** :
 - Augmentation de l'**anxiété** par la procrastination et le manque de sommeil
 - Baisse de l'**estime de soi** par le visionnage de contenus trompeurs et irréalistes
 - Algorithmes renforçant la **détresse psychologique**
 - La causalité est complexe à prouver car les troubles psychologiques peuvent préexister et être seulement exacerbés par ces contenus
- **Effets sociaux** :
 - Perte de **communication** et de **contact direct** entre les élèves
 - **Usage répétitif** et **automatique** du téléphone évoquant un comportement addictif
- **Potentiels effets positifs** :
 - Vidéos informatives éveillant la curiosité
 - Échange de contenus entre jeunes
 - **MAIS** comme ce sont des vidéos courtes, elles n'approfondissent pas les sujets et ne développent pas l'esprit critique

Discussion et Conclusion

Les enseignant-e-s notent que les étudiant-e-s ne sont plus capables de maintenir leur **attention sur de longues périodes**, ce qui explique que la plupart des intervenant-e-s voient l'utilisation des formats vidéo courts d'une manière négative. Toutefois, iels précisent aussi que ces contenus font à présent partie de l'évolution de notre société et c'est pourquoi il est impératif de **développer la prévention** à ce sujet pour permettre aux jeunes d'être autonomes et de développer leur esprit critique. L'environnement social et familial a une grande influence sur les adolescent-e-s, particulièrement sensibles à cette période de leur vie. Les **parents** doivent montrer le bon comportement à leurs enfants et leur **imposer des limites** quant à l'utilisation de ces formats. Néanmoins, il est plus difficile pour les **familles** en situation **précaire** ou **conflictuelle** de prévenir ces comportements et de contrôler cette utilisation. Les **enseignant-e-s** ont aussi le devoir de limiter au mieux l'utilisation des téléphones pendant les cours. De plus, il est nécessaire de **discuter** de ces problématiques directement avec les jeunes de manière bienveillante et de **s'intéresser aux contenus** qu'ils visionnent afin des les **sensibiliser aux risques** de ces plateformes. Enfin, il est impératif d'avoir une action politique pour **légiférer sur l'utilisation** des réseaux sociaux.

Remerciements : Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont accepté de participer à notre travail et tout particulièrement notre tutrice la Dre. Schneider.

Références :
• 1 Quotidien. Annual Data Report 2023: Born connected, the rise of the AI generation [En ligne]. 2023 [cité le 11 mars 2025]. Disponible sur : <https://www.quotidien.com/en/>
• 2 Lu L, Liu M, Ge B, Bai Z, Liu Z. Adolescent Addiction to Short Video Applications in the Mobile Internet Era. Front Psychol. 2022;13:893598. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.893598
• 3 Song Q, Tao T. The relationship between short video usage and academic achievement among elementary school students: The mediating effect of attention and the moderating effect of parental short video usage. PLOS ONE. 2024;19(11):e0309899. DOI: 10.1371/journal.pone.0309899
• 4 Rogowska AM, Cincio A. Procrastination Mediates the Relationship between Problematic TikTok Use and Depression among Young Adults. J Clin Med. 2024;13(5):1247. DOI: 10.3390/jcm13051247

Contacts : matteosamuelpierluigileuenberger@unil.ch ; alireza.mohammadi@unil.ch ; zacarie.ramosteixeira@unil.ch ; aurelio.simon-vermot@unil.ch