

Baromètre des comportements numériques : Vague 2026

*Thématique 2026 : Usages problématiques des
jeux vidéo chez les Français*

Juillet 2026

Sylvain Reich, Directeur conseil au Département Politique – Opinion

Hadrien Gouttefangeas, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion

Natacha Stralla, Chargée d'études au Département Politique – Opinion



	Méthodologie d'enquête	P.3
1	VOLET BAROMETRIQUE	P.5
1.1	Usages des Français en matière d'activités numériques	P.6
1.2	Niveau de dépendance des Français en matière d'activités numériques	P.16
2	FOCUS SUR LES JEUX VIDÉO	P.32
2.1	Introduction : Profil des gamers et indice de trouble du jeu vidéo	P.33
2.2	Les gamers : types de jeux et de pratiques	P.37
2.3	Les gamers : focus sur les dépenses en jeu	P.42
2.4	Les gamers : usages problématiques, impacts et solutions	P.48
2.5	Perception des Français sur les risques liés aux jeux vidéo	P.55
	Annexe : niveau de détresse psychologique des Français	P.64



Terrain

Enquête réalisée **en ligne** du **19** au **24 juin** 2026.



Echantillon

Échantillon de **2 158** personnes représentatif de la population française âgée de 15 à 75 ans.



Quotas

Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.
- Dans les tableaux de lecture par sous-populations, les chiffres significativement au-dessus de la moyenne sont dans des cases vertes ■ et ceux significativement en-dessous dans des cases orange ■ .

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

Note de lecture : dans le cas d'un échantillon de 2 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,3. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,7% et 11,3% (plus ou moins 1,3 point).

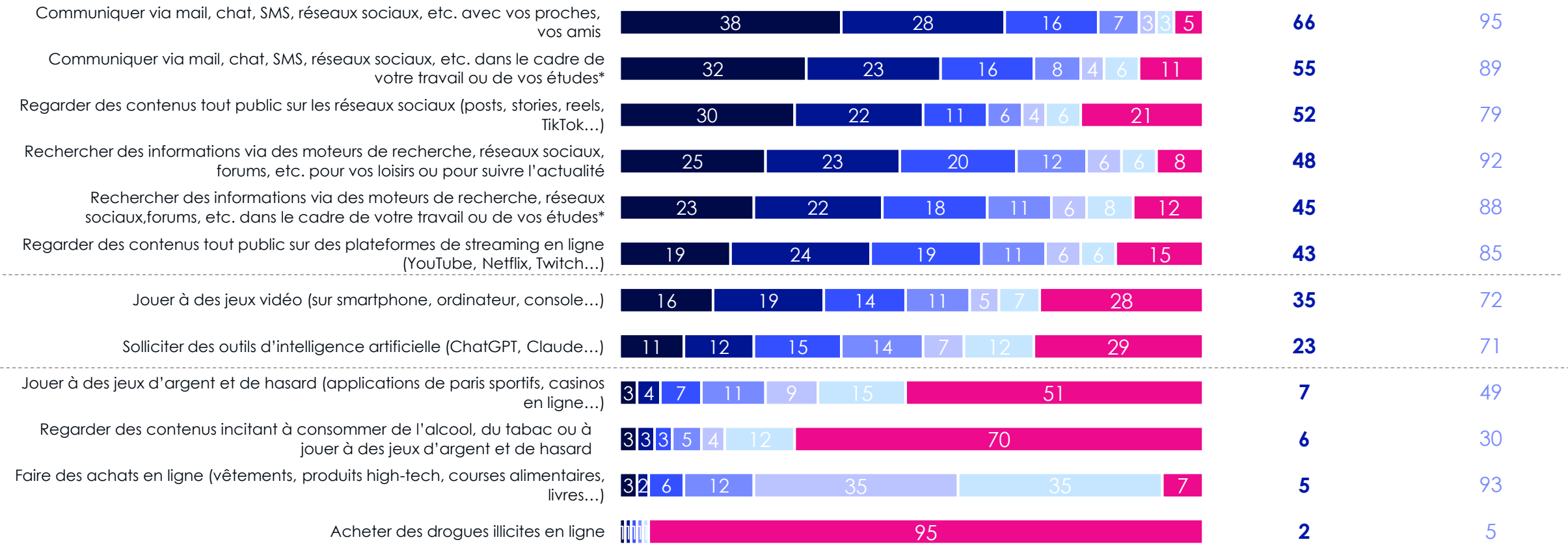
VOLET BAROMÉTRIQUE

Usages des Français en matière d'activités numériques

Les Français indiquent avoir des activités numériques fréquentes et diversifiées au quotidien, notamment pour communiquer, rechercher des informations et visionner des contenus sur les réseaux sociaux et plateformes de streaming. Près de 3/4 d'entre eux déclarent parfois jouer aux jeux vidéo, dont environ 1/3 de manière quotidienne.



Quotidiennement Font ces activités numériques



■ Plusieurs fois par jour ■ Tous les jours ■ 3 à 4 fois par semaine ■ 1 à 2 fois par semaine ■ 2 à 3 fois par mois ■ Moins souvent ■ Jamais

A quelle fréquence faites-vous chacune des activités numériques suivantes (tous supports confondus) ?
Base : A tous, en %

*[Aux actifs et aux étudiants]

De manière générale, et notamment en ce qui concerne la pratique des jeux vidéo, la fréquence de ces différentes activités numériques est plus élevée chez les hommes, les plus jeunes et chez les personnes les plus en détresse psychologiquement.



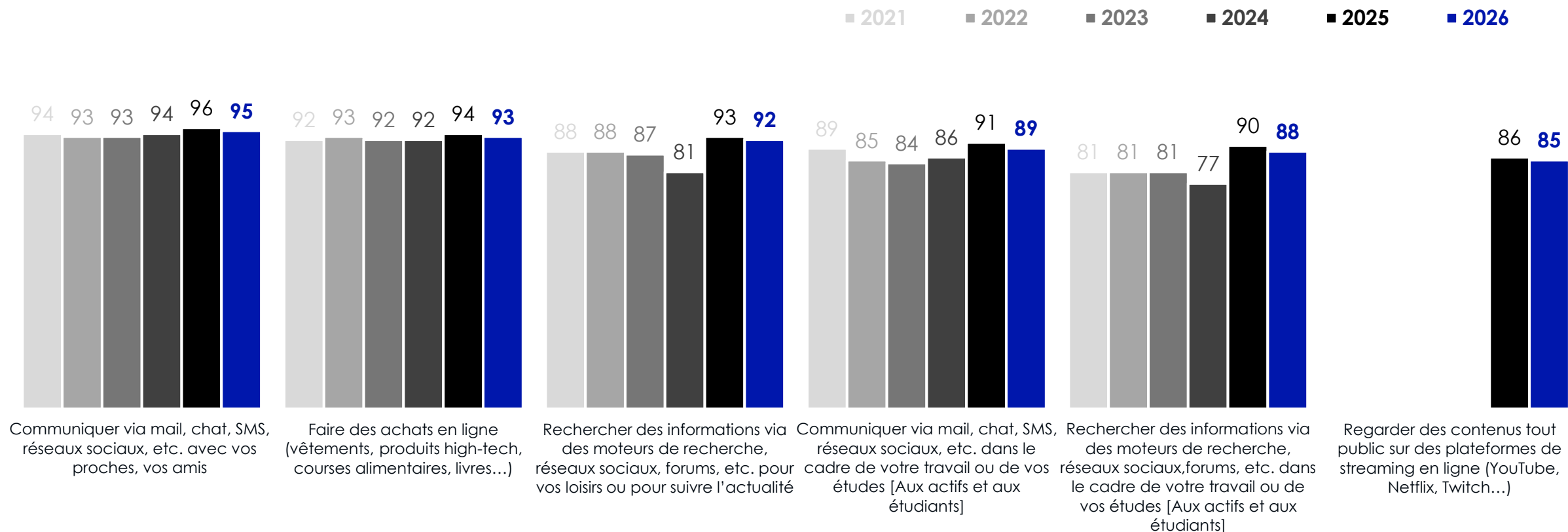
Font Quotidiennement ces activités numériques	TOTAL	SEXE		AGE					NIVEAU DE DETRESSE PSYCHOLOGIQUE			
		Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65-75 ans	Aucune détresse	Légère détresse	Détresse modérée	Grave détresse
Communiquer via mail, chat, SMS, réseaux sociaux, etc. avec vos proches, vos amis	66	66	66	84	77	69	59	44	57	68	75	79
Communiquer via mail, chat, SMS, réseaux sociaux, etc. dans le cadre de votre travail ou de vos études*	55	57	53	57	61	57	46	*	50	54	61	63
Regarder des contenus tout public sur les réseaux sociaux (posts, stories, reels, TikTok...)	52	52	52	85	72	53	37	20	36	53	70	73
Rechercher des informations via des moteurs de recherche, réseaux sociaux, forums, etc. pour vos loisirs ou pour suivre l'actualité	48	52	45	62	58	50	44	30	40	48	60	62
Rechercher des informations via des moteurs de recherche, réseaux sociaux, forums, etc. dans le cadre de votre travail ou de vos études*	45	47	43	53	52	45	32	*	36	46	54	58
Regarder des contenus tout public sur des plateformes de streaming en ligne (YouTube, Netflix, Twitch...)	43	47	40	66	61	46	33	14	32	43	58	60
Jouer à des jeux vidéo (sur smartphone, ordinateur, console...)	35	41	31	52	52	35	27	20	29	33	47	58
Solliciter des outils d'intelligence artificielle (ChatGPT, Claude...)	23	25	21	38	42	24	10	6	15	19	37	48
Jouer à des jeux d'argent et de hasard (applications de paris sportifs, casinos en ligne...)	7	10	4	9	14	7	4	2	3	6	13	15
Regarder des contenus incitant à consommer de l'alcool, du tabac ou à jouer à des jeux d'argent et de hasard	6	8	3	9	13	6	3	-	2	5	12	13
Faire des achats en ligne (vêtements, produits high-tech, courses alimentaires, livres...)	5	7	3	7	11	5	2	-	3	3	9	14
Acheter des drogues illicites en ligne	2	2	1	3	5	2	-	-	-	1	5	6

A quelle fréquence faites-vous chacune des activités numériques suivantes (tous supports confondus) ?
Base : A tous, en % de réponses « *Plusieurs fois par jour / Tous les jours* »

*[Aux actifs et aux étudiants]

*bases trop faibles

Fréquence des activités numériques – Résultats historiques (1 / 2)

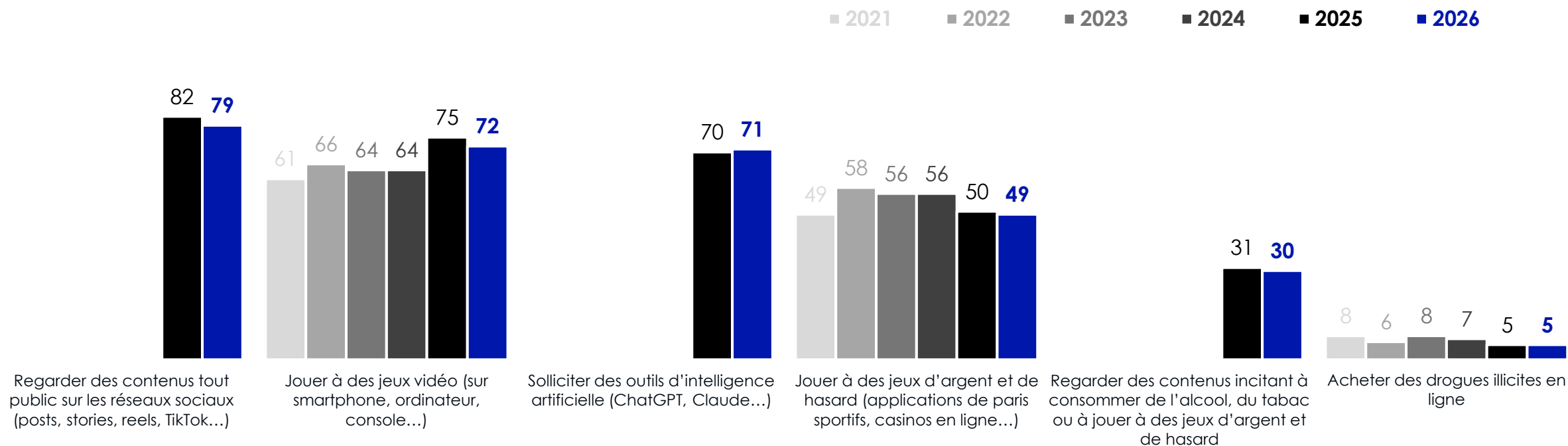


A partir de la vague de 2025, les libellés de la quasi-totalité des items ont été plus ou moins modifiés par rapport aux vagues précédentes, merci d'interpréter **avec précaution les évolutions**.

A quelle fréquence faites-vous chacune des activités numériques suivantes (tous supports confondus) ?

Base : A tous, en % de réponses « Réalisent chacune de ces activités »

Fréquence des activités numériques – Résultats historiques (2/2)

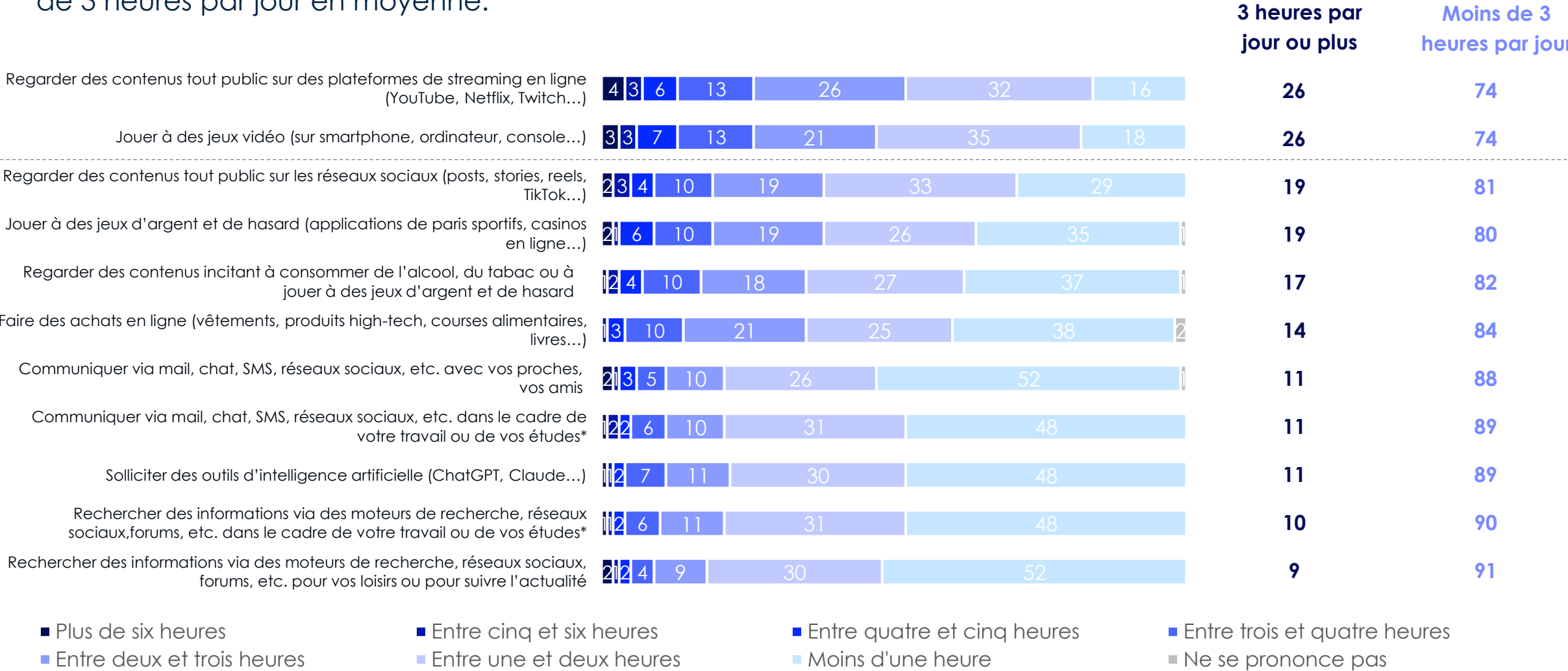


A partir de la vague de 2025, les libellés de la quasi-totalité des items ont été plus ou moins modifiés par rapport aux vagues précédentes, merci d'interpréter **avec précaution les évolutions**.

A quelle fréquence faites-vous chacune des activités numériques suivantes (tous supports confondus) ?

Base : A tous, en % de réponses « Réalisent chacune de ces activités »

Parmi les personnes qui déclarent réaliser ces activités de manière quotidienne, une large majorité d'entre elles indiquent y consacrer moins de 3 heures par jour. Environ 1/4 indiquent néanmoins regarder des contenus sur les plateformes de streaming et jouer à des jeux vidéo plus de 3 heures par jour en moyenne.

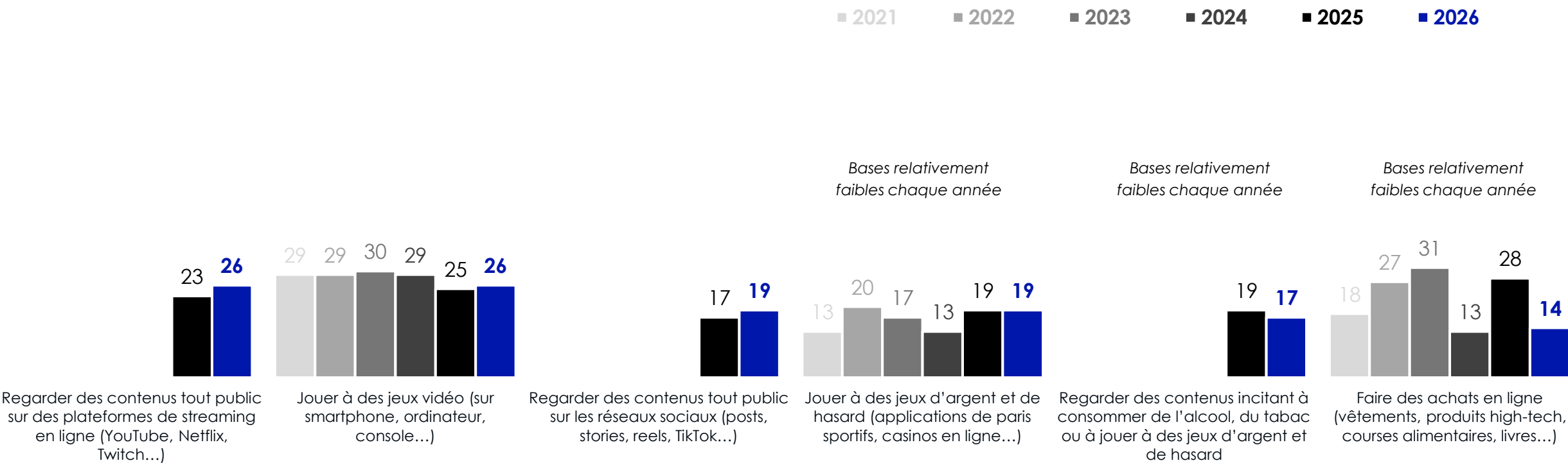


Combien de temps estimez-vous passer sur chacune de vos activités numériques suivantes par jour en moyenne ?
Base : A ceux qui réalisent ces activités numériques tous les jours, en %

*[Aux actifs et aux étudiants]

NB : Ayant une base trop faible, l'item « Acheter des drogues illicites en ligne » ne peut être présenté ici. 11

Temps passé quotidiennement sur chacune des activités numériques – Résultats historiques (1/2)



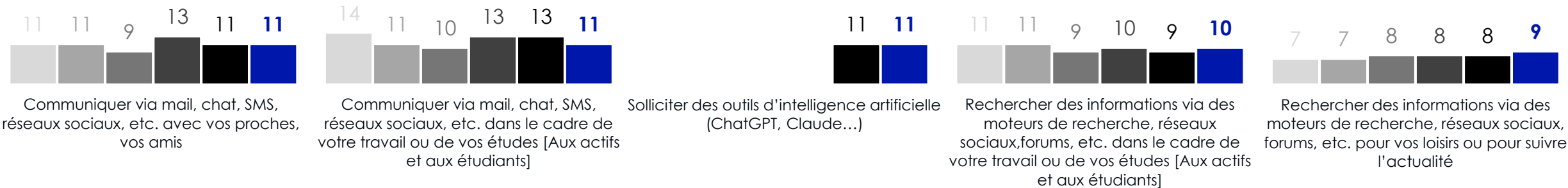
⚠ A partir de la vague de 2025, les libellés de la quasi-totalité des items ont été plus ou moins modifiés par rapport aux vagues précédentes, merci d'interpréter **avec précaution les évolutions.**

Combien de temps estimez-vous passer sur chacune de vos activités numériques suivantes par jour en moyenne ?
Base : À ceux qui réalisent ces activités numériques tous les jours, en % de réponses « 3 heures par jour ou plus »

Temps passé quotidiennement sur chacune des activités numériques – Résultats historiques (2/2)



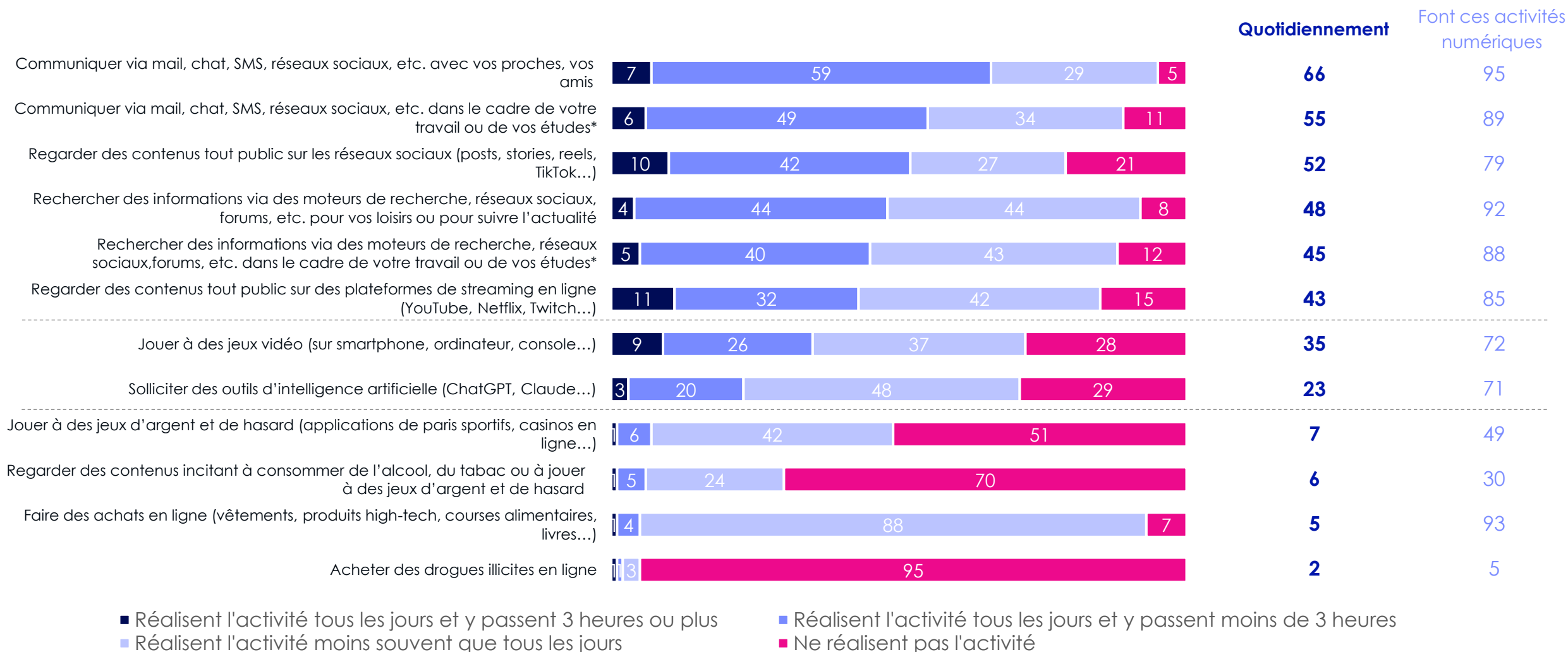
■ 2021 ■ 2022 ■ 2023 ■ 2024 ■ 2025 ■ 2026



 A partir de la vague de 2025, les libellés de la quasi-totalité des items ont été plus ou moins modifiés par rapport aux vagues précédentes, merci d'interpréter **avec précaution les évolutions.**

Combien de temps estimez-vous passer sur chacune de vos activités numériques suivantes par jour en moyenne ?
Base : À ceux qui réalisent ces activités numériques tous les jours, en % de réponses « 3 heures par jour ou plus »

Fréquence des activités numériques - Récapitulatif



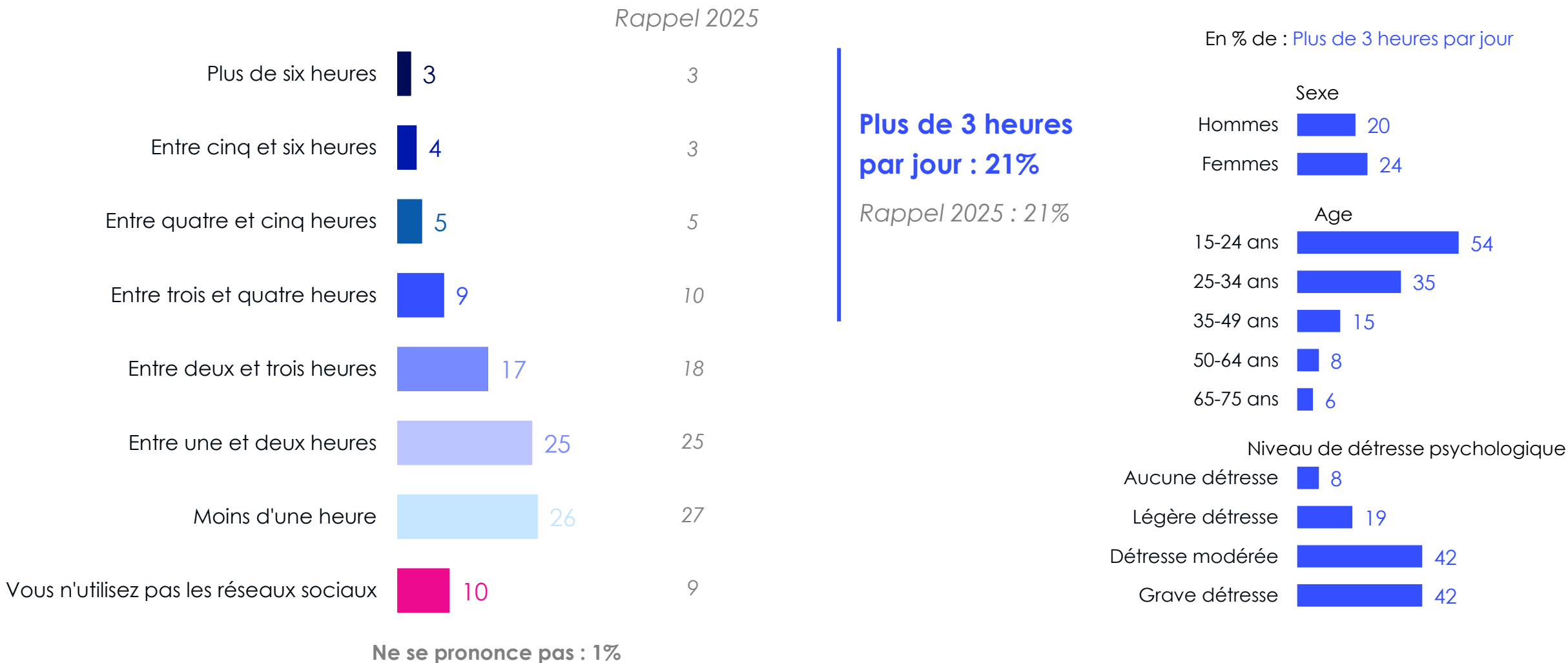
A quelle fréquence faites-vous chacune des activités numériques suivantes (tous supports confondus) ?

Combien de temps estimez-vous passer sur chacune de vos activités numériques suivantes par jour en moyenne ?

Base : A tous, en %

*[Aux actifs et aux étudiants]

Environ 1 Français sur 5 estime passer plus de 3 heures par jour sur les réseaux sociaux, une proportion largement plus élevée chez les plus jeunes (et même majoritaire chez les 15-24 ans) et similaire à l'année dernière.



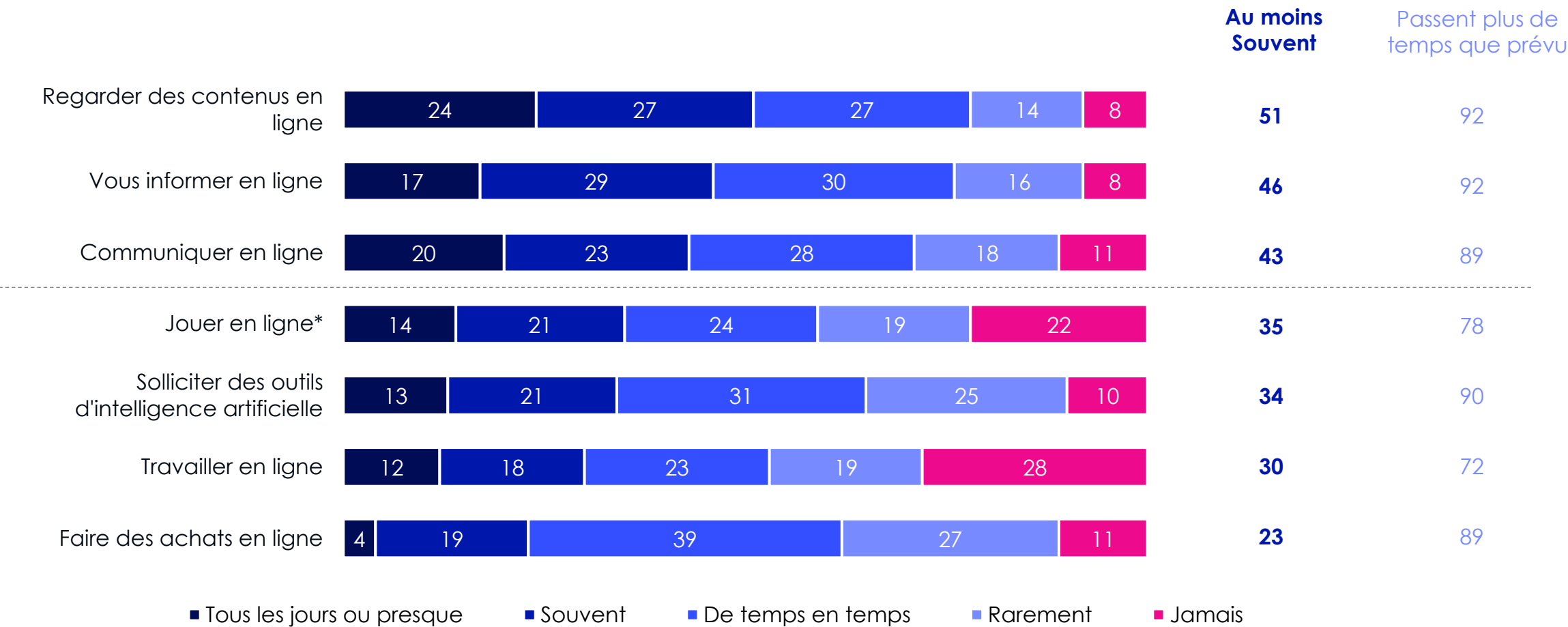
Combien de temps estimez-vous passer sur les réseaux sociaux par jour en moyenne (tous réseaux sociaux confondus, en cumulé) ?
Base : A tous, en %

Niveau de dépendance des Français en matière d'activités numériques

Dans la suite du rapport, sept catégories sont présentées aux répondants à plusieurs reprises. Elles ont été posées aux répondants en fonction de leurs réponses à la question de fréquence de réalisation des différentes activités numériques, selon les paramètres suivants :

S'informe en ligne	<i>Si fait au moins une de ces activités numériques :</i>	- Rechercher des informations via des moteurs de recherche, réseaux sociaux, forums, etc. dans le cadre de votre travail ou de vos études - Rechercher des informations via des moteurs de recherche, réseaux sociaux, forums, etc. pour vos loisirs ou pour suivre l'actualité
Communique en ligne	<i>Si fait au moins une de ces activités numériques :</i>	- Communiquer via mail, chat, SMS, réseaux sociaux, etc. dans le cadre de votre travail ou de vos études - Communiquer via mail, chat, SMS, réseaux sociaux, etc. avec vos proches, vos amis
Travaille en ligne	<i>Si fait au moins une de ces activités numériques :</i>	- Rechercher des informations via des moteurs de recherche, réseaux sociaux, forums, etc. dans le cadre de votre travail ou de vos études - Communiquer via mail, chat, SMS, réseaux sociaux, etc. dans le cadre de votre travail ou de vos études
Joue en ligne	<i>Si fait au moins une de ces activités numériques :</i>	- Jouer à des jeux vidéo (sur smartphone, ordinateur, console...) - Jouer à des jeux d'argent et de hasard (applications de paris sportifs, casinos en ligne...)
Regarde des contenus en ligne	<i>Si fait au moins une de ces activités numériques :</i>	- Regarder des contenus tout public <u>sur les réseaux sociaux</u> (posts, stories, reels, TikTok...) - Regarder des contenus tout public <u>sur des plateformes de streaming en ligne</u> (YouTube, Netflix, Twitch...) - Regarder des contenus incitant à consommer de l'alcool, du tabac ou à jouer à des jeux d'argent et de hasard
Fait des achats en ligne	<i>Si fait au moins une de ces activités numériques :</i>	- Faire des achats en ligne (vêtements, produits high-tech, courses alimentaires, livres...) - Acheter des drogues illicites en ligne
Sollicite des outils d'intelligence artificielle	<i>Si fait au moins une de ces activités numériques :</i>	Solliciter des outils d'intelligence artificielle (ChatGPT, Claude...)

La grande majorité des Français qui pratiquent ces différentes activités numériques déclarent y passer parfois plus de temps que prévu. La moitié de ceux qui regardent des contenus et qui s'informent en ligne indiquent même que cela leur arrive souvent.



*Cet item ne comprend pas uniquement les joueurs de jeux vidéo, mais également les joueurs de jeux d'argent et de hasard

A quelle fréquence vous arrive-t-il de passer plus de temps que prévu sur chacune de vos activités numériques suivantes ?
Base : A ceux qui réalisent ces activités numériques, en %

Le sentiment de consacrer davantage de temps que prévu sur chacune de ces activités est bien plus prononcé chez les moins de 35 ans. Il est aussi plus légèrement élevé chez les hommes pour s'informer et jouer en ligne.



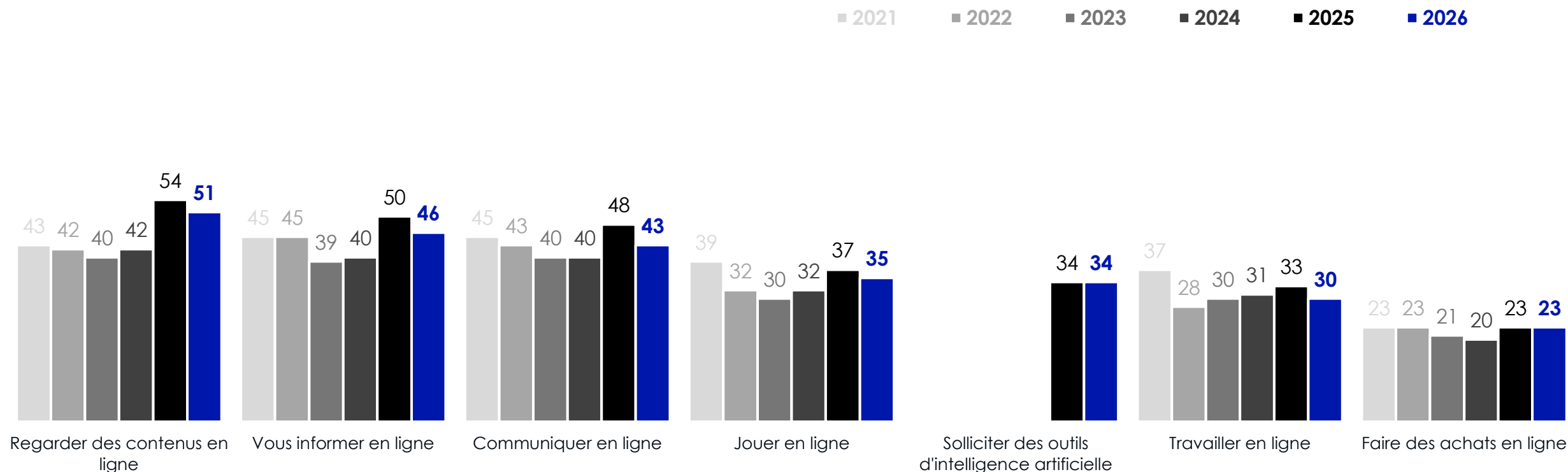
Passent **Au moins Souvent** plus de temps que prévu

	TOTAL	SEXE		AGE					NIVEAU DE DETRESSE PSYCHOLOGIQUE			
		Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65-75 ans	Aucune détresse	Légère détresse	Détresse modérée	Grave détresse
Regarder des contenus en ligne	51	52	49	76	58	50	37	22	35	49	70	74
Vous informer en ligne	46	49	43	53	57	50	38	29	34	45	60	68
Communiquer en ligne	43	43	43	65	58	45	32	18	30	43	60	63
Jouer en ligne	35	40	31	54	51	32	23	14	22	35	49	57
Solliciter des outils d'intelligence artificielle	34	36	33	48	47	35	19	15	22	29	52	58
Travailler en ligne	30	32	29	33	38	32	21	*	22	26	43	52
Faire des achats en ligne	23	23	23	29	37	26	14	7	13	22	33	42

A quelle fréquence vous arrive-t-il de passer plus de temps que prévu sur chacune de vos activités numériques suivantes ?
Base : A ceux qui réalisent ces activités numériques, en % de réponses « **Tous les jours ou presque / Souvent** »

*base trop faible

Perception de passer plus de temps que prévu sur les activités numériques – Résultats historiques

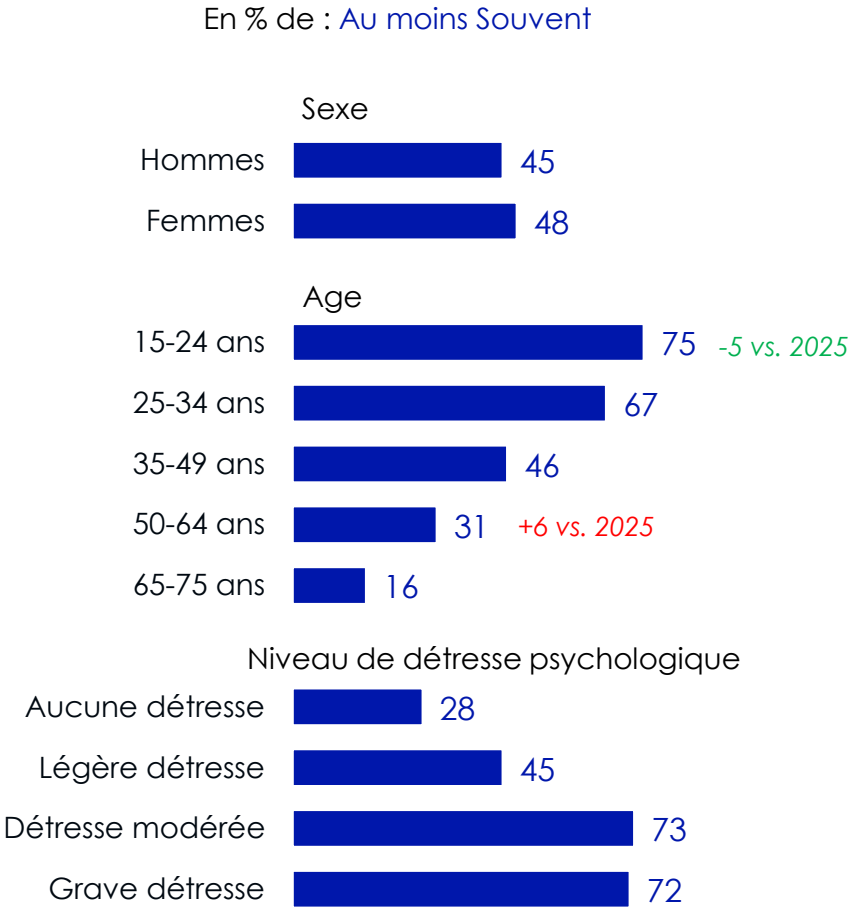
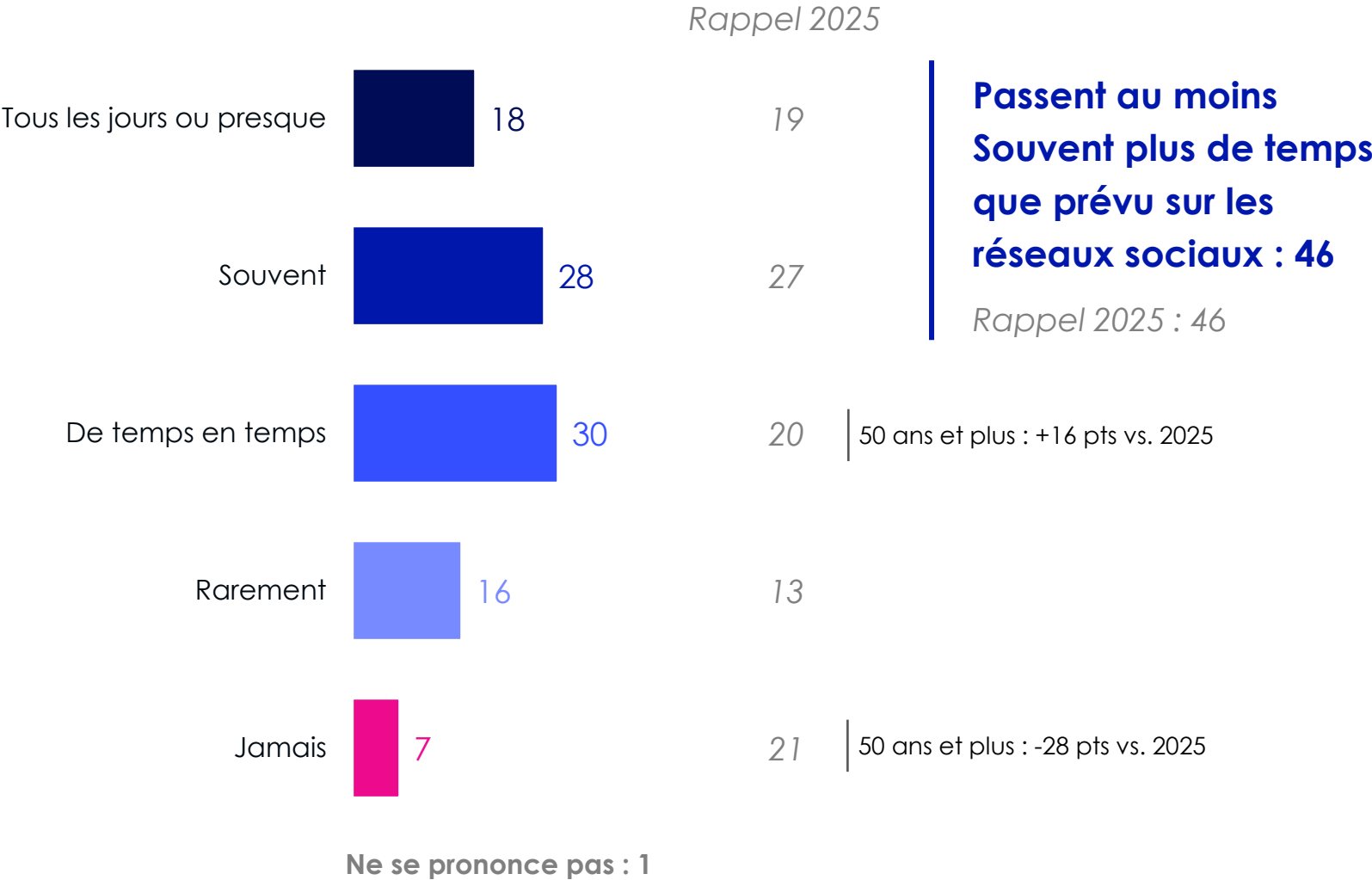


A partir de la vague de 2025, la modification des libellés de la plupart des items, ainsi que l'intégration de nouveaux items, ont conduit à une reconstruction des différentes catégories présentées ici (voir slide 17). Merci donc d'interpréter avec précaution les évolutions.

A quelle fréquence vous arrive-t-il de passer plus de temps que prévu sur chacune de vos activités numériques suivantes ?

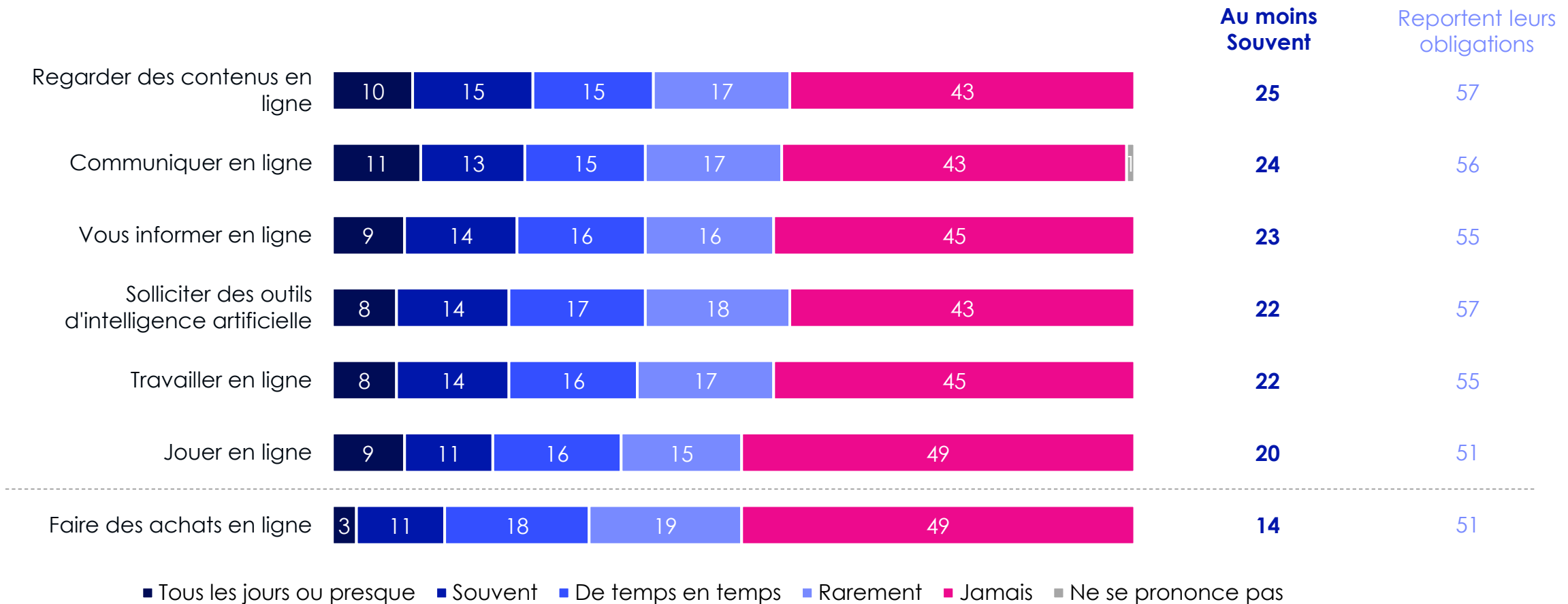
Base : À ceux qui réalisent ces activités numériques, en % de réponses « *Tous les jours ou presque / souvent* »

Près de la moitié des utilisateurs de réseaux sociaux estiment y passer parfois plus de temps que prévu (stable vs. 2025), une proportion à nouveau largement plus importante chez les moins de 35 ans.



A quelle fréquence vous arrive-t-il de passer plus de temps que prévu sur les différents réseaux sociaux (tous réseaux sociaux confondus, en cumulé) ?
Base : A ceux qui utilisent les réseaux sociaux, en %

A l'exception des achats en ligne, au moins 1 Français sur 5 qui pratique chacune de ces activités déclare reporter régulièrement ses obligations professionnelles, scolaires ou privées pour cette raison.

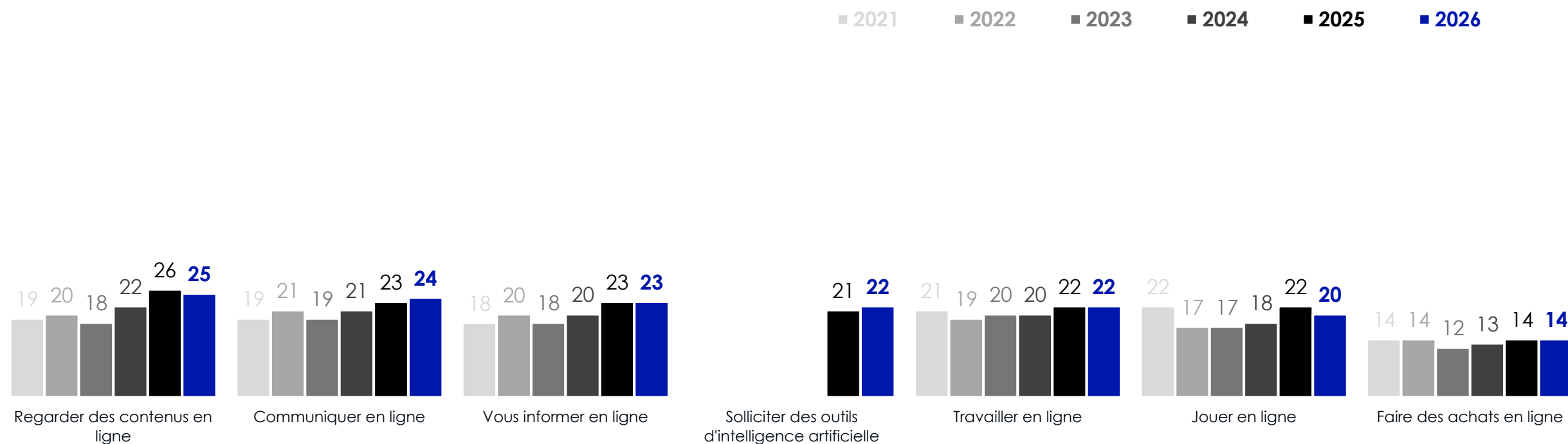


De manière générale, **les moins de 35 ans** déclarent davantage que la moyenne reporter leurs obligations en raison de ces différentes activités numériques.

A quelle fréquence vous arrive-t-il de reporter vos obligations professionnelles ou scolaires, ou la relation avec vos proches en raison de chacune de vos activités numériques suivantes ?

Base : A ceux qui réalisent ces activités numériques, en %

Perception de reporter ses obligations à cause des activités numériques – Résultats historiques



A partir de la vague de 2025, la modification des libellés de la plupart des items, ainsi que l'intégration de nouveaux items, ont conduit à une reconstruction des différentes catégories présentées ici (voir slide 17). Merci donc d'interpréter avec précaution les évolutions.

A quelle fréquence vous arrive-t-il de reporter vos obligations professionnelles ou scolaires, ou la relation avec vos proches en raison de chacune de vos activités numériques suivantes ?

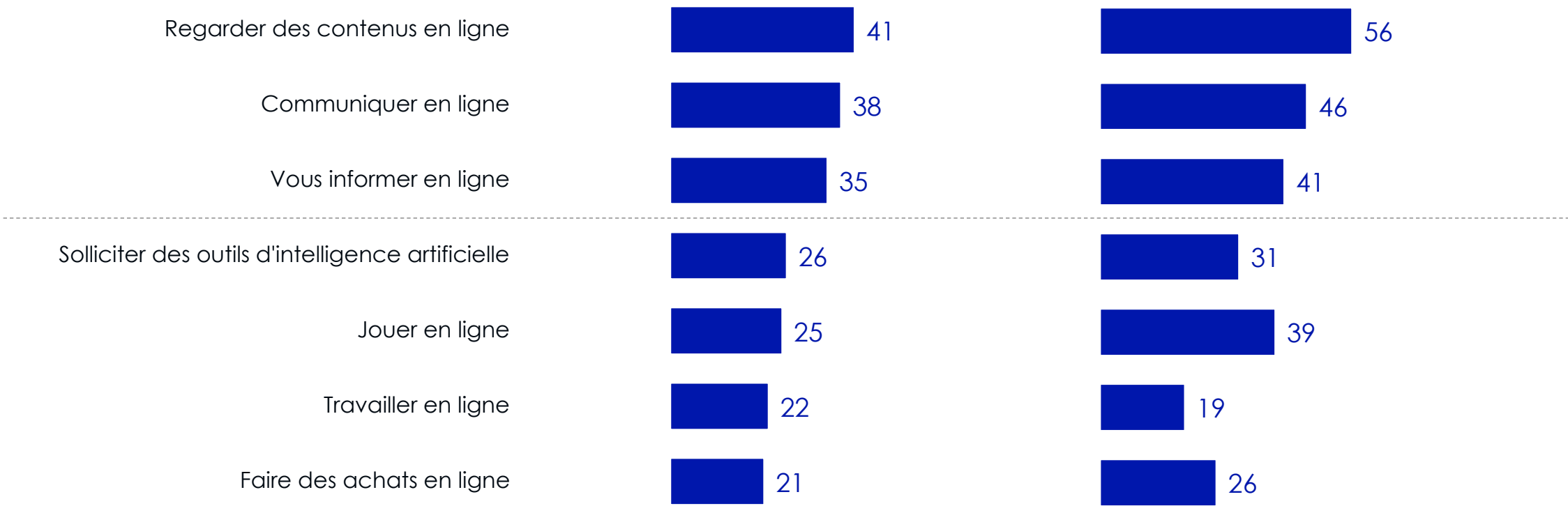
Base : À ceux qui réalisent ces activités numériques, en % de réponses « *Tous les jours ou presque / souvent* »

Entre 2 et 6 Français sur 10 pratiquant ces activités déclarent parfois les poursuivre au cours des repas ou au moment du coucher. Avec en premier lieu le visionnage de contenus, la communication et l'information en ligne aux deux moments de la journée, et le jeu en ligne au moment du coucher.



Au cours des repas

Au moment du coucher



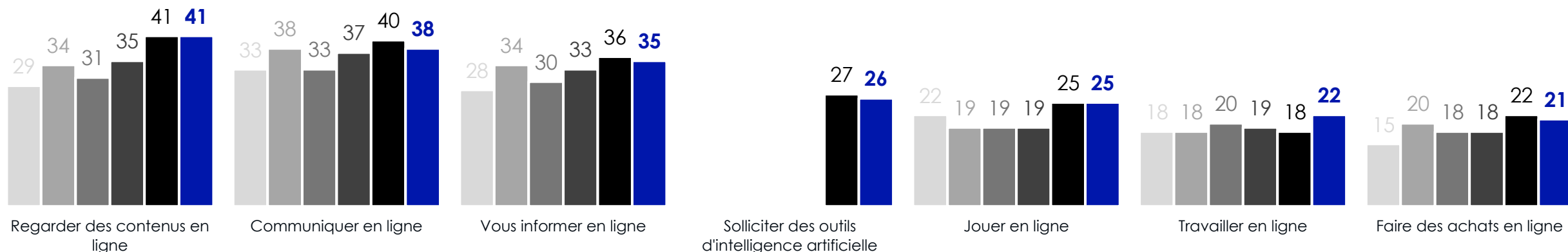
De manière générale, les **moins de 35 ans** déclarent davantage que la moyenne continuer chacune de ces différentes activités numériques au cours des repas et au moment du coucher.

Vous arrive-t-il de continuer chacune de vos activités numériques suivantes au cours des repas ?
Vous arrive-t-il de continuer chacune de vos activités numériques suivantes au moment du coucher ?
Base : A ceux qui réalisent ces activités numériques, en % de réponses « Oui »

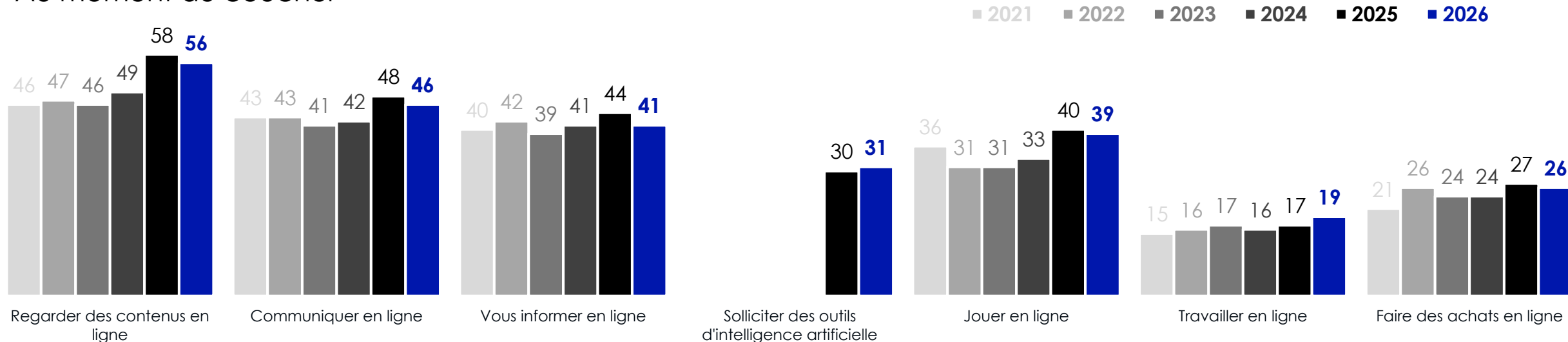
Perception de continuer ses activités numériques lors des repas ou au moment du coucher – Résultats historiques



Au cours des repas



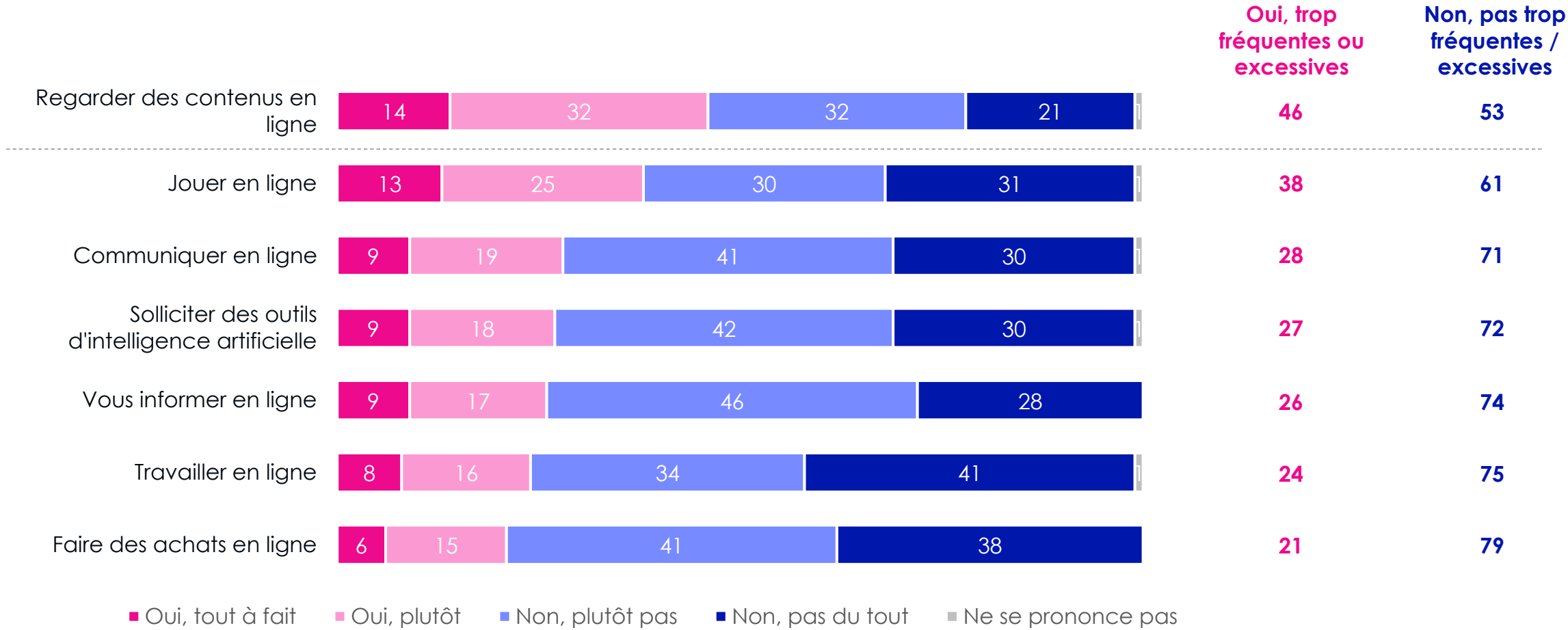
Au moment du coucher



Vous arrive-t-il de continuer chacune de vos activités numériques suivantes au cours des repas ?
 Vous arrive-t-il de continuer chacune de vos activités numériques suivantes au moment du coucher ?
 Base : A ceux qui réalisent ces activités numériques, en % de réponses « Oui »

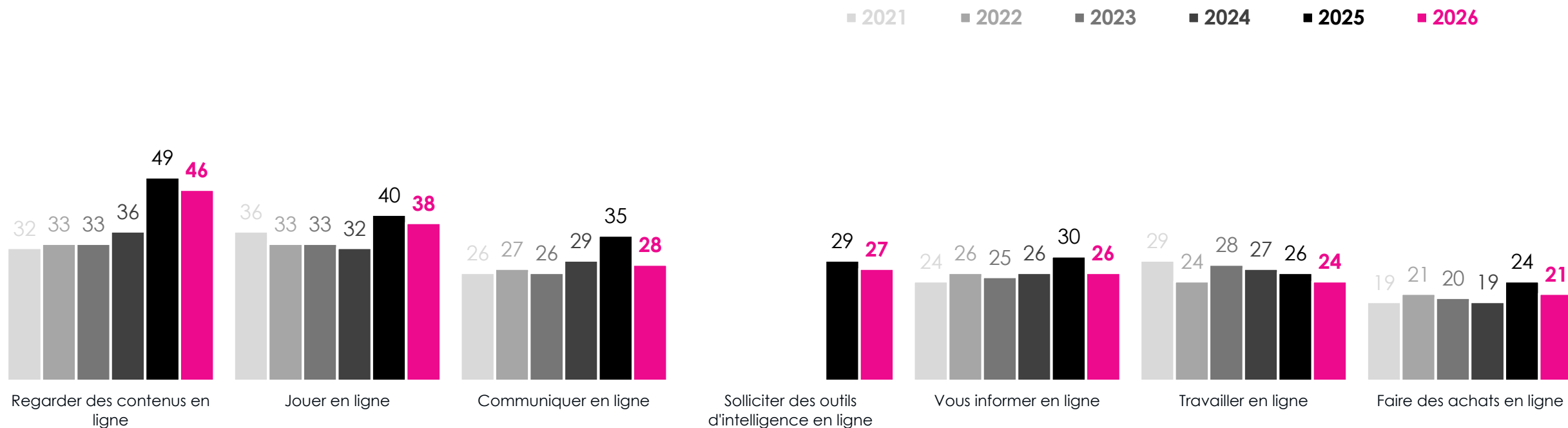
! A partir de la vague de 2025, la modification des libellés de la plupart des items, ainsi que l'intégration de nouveaux items, ont conduit à une reconstruction des différentes catégories présentées ici (voir slide 17).
 Merci donc d'interpréter avec précaution les évolutions.

Près de la moitié des Français qui indiquent regarder des contenus en ligne jugent leur pratique trop fréquente. Cette proportion oscille entre 20% et 40% concernant les autres activités numériques.



De manière générale, les **moins de 35 ans** et **ceux qui réalisent fréquemment chacune de ces activités** déclarent davantage que la moyenne que leurs différentes activités numériques sont trop fréquentes ou excessives.

Perception d'avoir des activités numériques trop fréquentes ou excessives – Résultats historiques

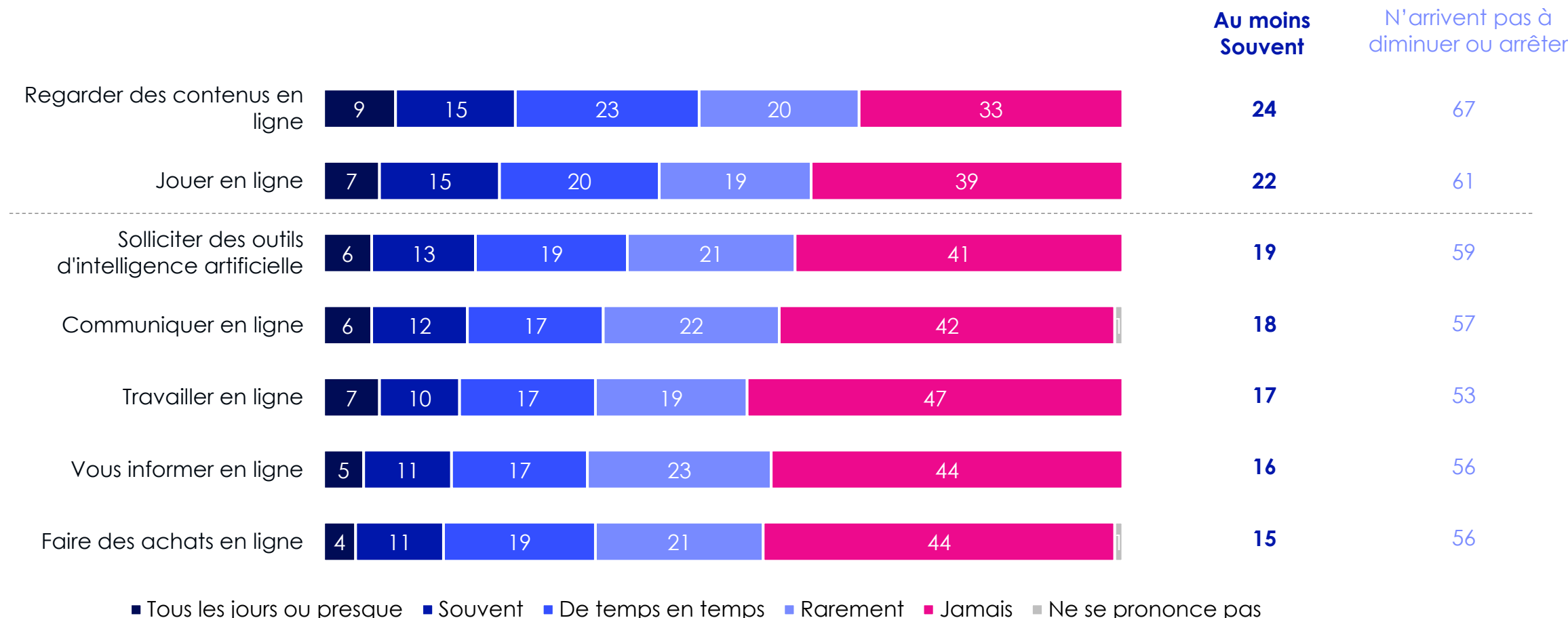


! A partir de la vague de 2025, la modification des libellés de la plupart des items, ainsi que l'intégration de nouveaux items, ont conduit à une reconstruction des différentes catégories présentées ici (voir slide 17). Merci donc d'interpréter avec précaution les évolutions.

Jugez-vous que chacune de vos activités numériques suivantes sont trop fréquentes ou excessives ?

Base : A ceux qui réalisent ces activités numériques, en % de « **Oui, trop fréquentes ou excessives** »

Pour chacune de ces activités, plus de la moitié de ceux qui les pratiquent déclarent avoir déjà cherché à les diminuer ou les arrêter sans y parvenir, et de manière légèrement plus fréquente concernant le visionnage de contenus et les jeux vidéo en ligne.

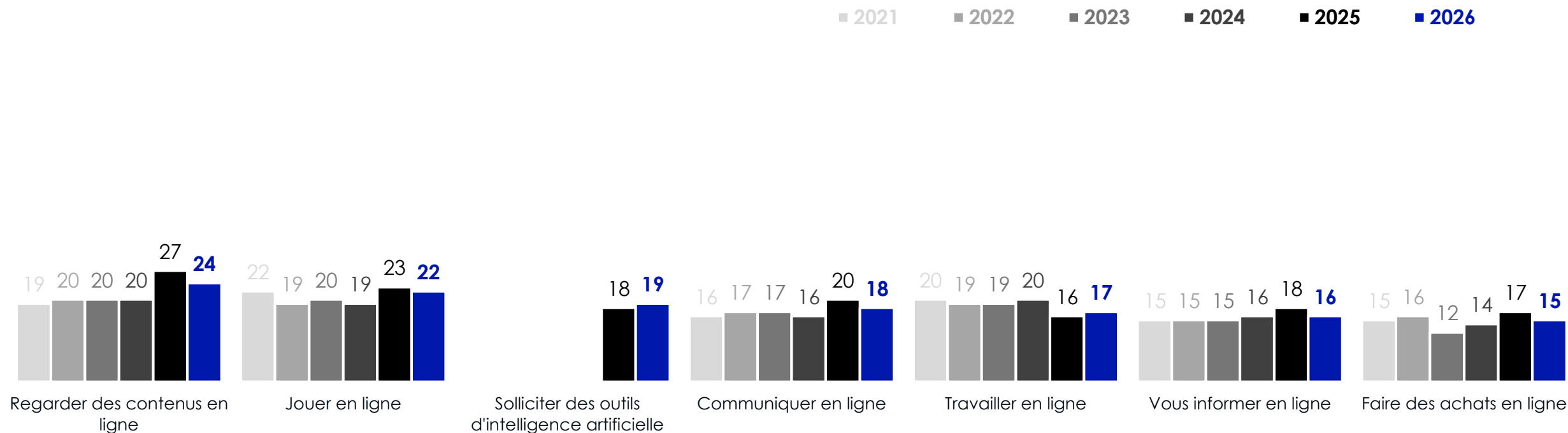


De manière générale, les **moins de 35 ans** déclarent davantage que la moyenne vouloir diminuer ou arrêter ces différentes activités numériques sans y parvenir.

A quelle fréquence vous arrive-t-il de vouloir diminuer ou arrêter chacune de vos activités numériques suivantes sans y parvenir ?

Base : A ceux qui réalisent ces activités numériques, en %

Perception de ne pas réussir à diminuer ses activités numériques – Résultats historiques



 A partir de la vague de 2025, la modification des libellés de la plupart des items, ainsi que l'intégration de nouveaux items, ont conduit à une reconstruction des différentes catégories présentées ici (voir slide 17). Merci donc d'interpréter avec précaution les évolutions.

A quelle fréquence vous arrive-t-il de vouloir diminuer ou arrêter chacune de vos activités numériques suivantes sans y parvenir ?

Base : À ceux qui réalisent ces activités numériques, en % de réponses « *Tous les jours ou presque / souvent* »

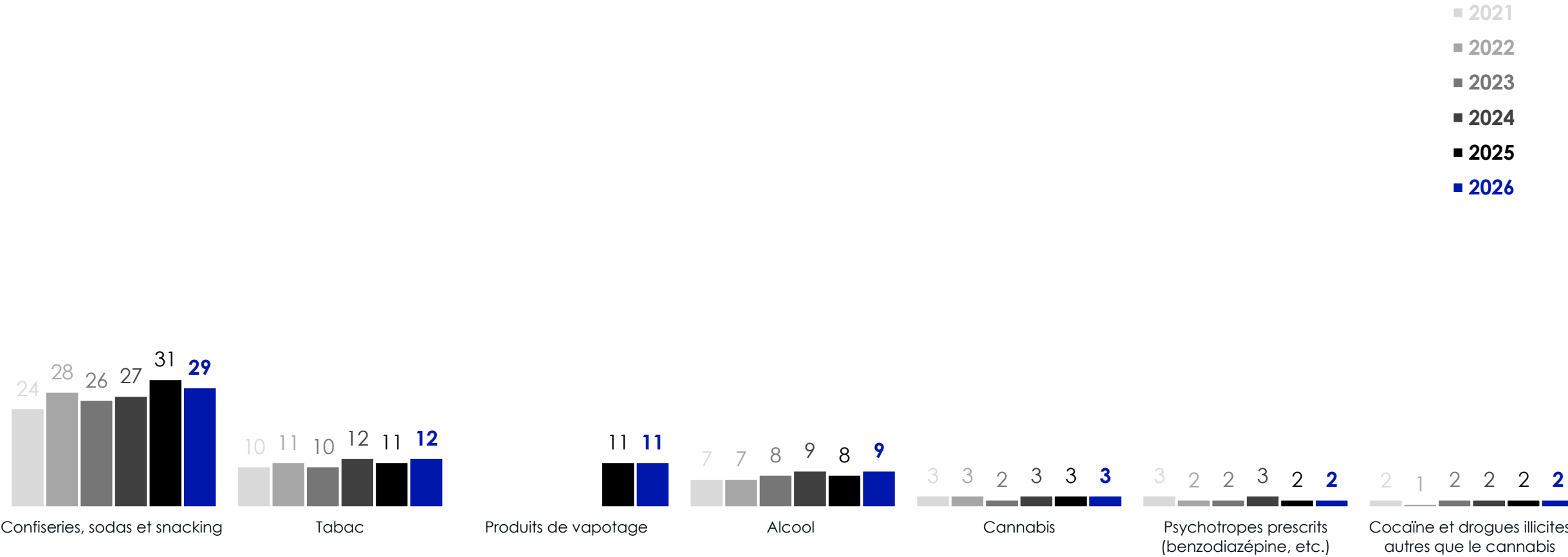
Un peu moins d'1/3 des Français déclarent que leurs différentes activités numériques les incitent à consommer davantage de confiseries, sodas et snacking, et environ 1 sur 10 du tabac, des produits de vapotage ou de l'alcool. Ces effets sont encore plus prononcés chez les jeunes.

			SEXE		AGE					NIVEAU DE DETRESSE PSYCHOLOGIQUE			
			Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65-75 ans	Aucune détresse	Légère détresse	Détresse modérée	Grave détresse
Confiseries, sodas et snacking		29	30	28	57	49	27	14	8	11	28	52	61
Tabac		12	14	10	17	22	14	7	3	4	11	24	27
Produits de vapotage (cigarette électronique, puff, etc.)		11	12	10	21	17	11	5	3	4	9	19	33
Alcool		9	11	7	15	14	10	4	4	2	8	18	20
Cannabis		3	4	2	7	8	2	1	1	-	2	9	8
Psychotropes prescrits (benzodiazépine, etc.)		2	2	2	3	5	2	1	-	-	1	5	9
Cocaïne, Amphétamines, MDMA et autres drogues illicites		2	2	1	3	2	2	1	-	-	1	4	8

Diriez-vous que vos activités numériques vous conduisent ou non à consommer davantage de chacun des produits suivants ?

Base : A tous, en % de réponses « Oui »

Perception que ses activités numériques encouragent la consommation de produits – Résultats historiques



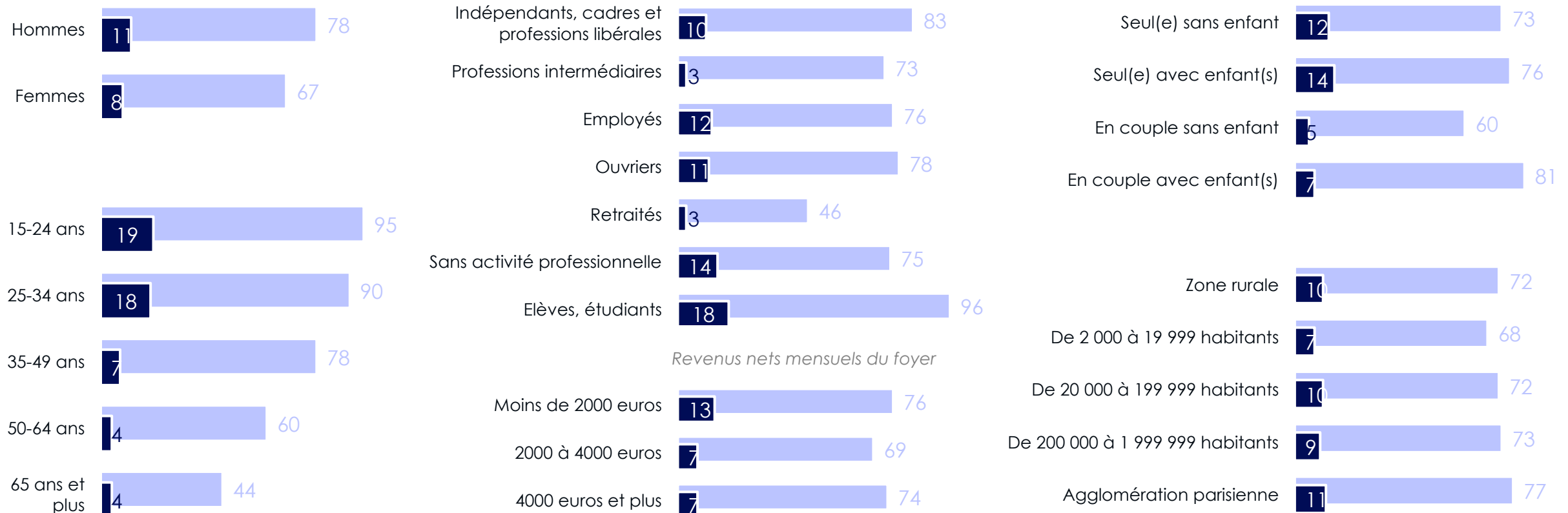
Diriez-vous que vos activités numériques vous conduisent ou non à consommer davantage de chacun des produits suivants ?
Base : A tous, en % de réponses « Oui »

FOCUS SUR LES JEUX VIDÉO

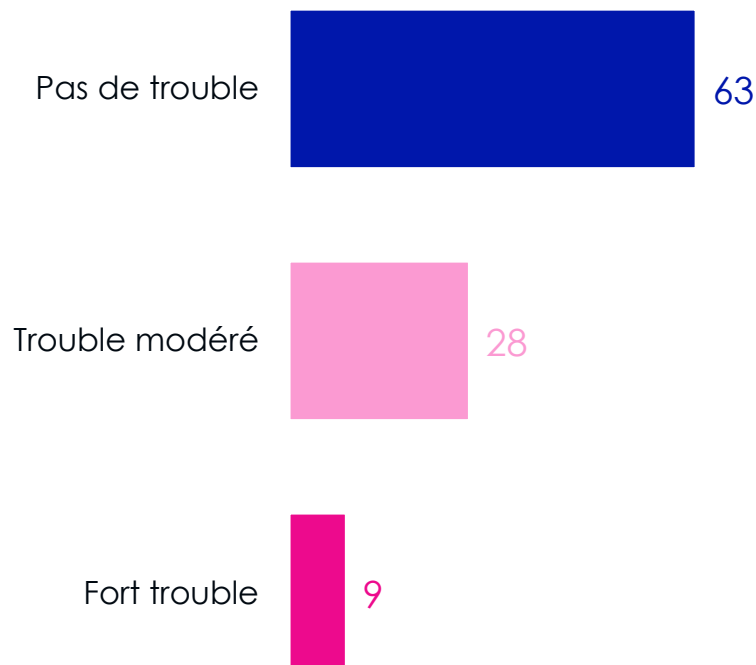
Introduction : Profil des gamers et indice de trouble du jeu vidéo

72% des Français déclarent **parfois jouer aux jeux vidéo**,
dont **9% plus de 3 heures par jour**

En % de : **Jouent aux jeux vidéo** / ...dont Plus de 3 heures par jour



Parmi les 72% des Français déclarant jouer aux jeux vidéo :



Cette répartition a été effectuée en s'inspirant du calcul de l'**Internet Gaming Disorders (IGD)**, qui évalue **le trouble du jeu vidéo**. Un score a été attribué à chaque répondant selon ses réponses à différents items des questions « *Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous été confronté(e) aux situations suivantes, en ce qui concerne votre pratique des jeux vidéo ? (page 49) »* et « *Au cours des 12 derniers mois, diriez-vous que votre pratique des jeux vidéo a eu des conséquences négatives sur les aspects suivants de votre vie ? (page 51) »*. Ces items concernent :

- Une préoccupation excessive
- Des symptômes de sevrage
- Un besoin de jouer de plus en plus longtemps
- Des tentatives infructueuses de réduire ou d'arrêter de jouer
- Une perte d'intérêt pour d'autres activités
- Une poursuite du jeu malgré la connaissance de ses conséquences négatives
- Des mensonges concernant le temps passé à jouer
- Une utilisation du jeu pour échapper à des émotions négatives
- Une mise en danger ou perte de relations, d'études ou d'emploi à cause du jeu

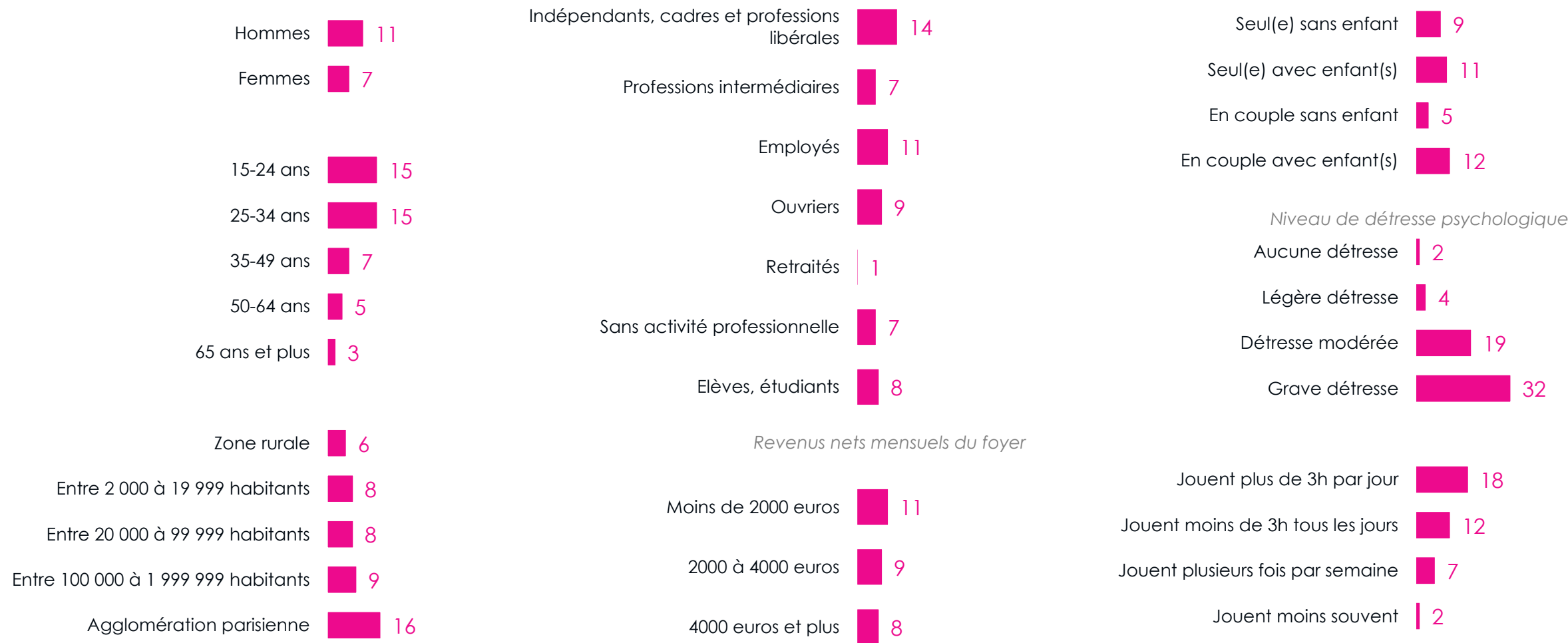
Après agrégation du score sur ces différents critères, les répondants ont été répartis en trois niveaux de trouble du jeu vidéo :

- **Pas de trouble** : 0 critère rempli
- **Trouble modéré** : 1 à 4 critères remplis
- **Fort trouble** : 5 à 9 critères remplis

Profil des joueurs présentant un fort trouble du jeu vidéo



9% des joueurs présentent **un fort trouble**, dont...

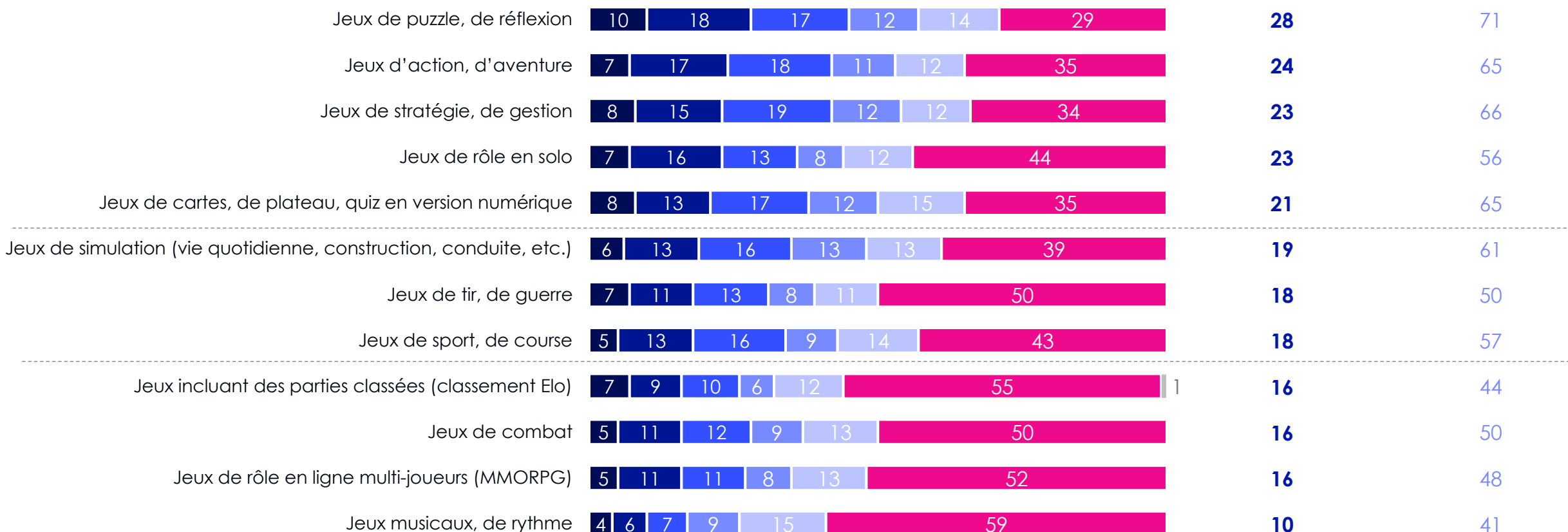


Les gamers : types de jeux et de pratiques

Les gamers déclarent jouer à des jeux très variés, au premier rang desquels les jeux de réflexion, d'action/aventure, de stratégie/gestion et les jeux de rôle en solo, pour lesquels environ un quart d'entre eux déclare y jouer plusieurs fois par semaine.

**Au moins plusieurs fois
par semaine**

Joue à ces jeux



■ Tous les jours ou presque ■ Plusieurs fois par semaine ■ Plusieurs fois par mois ■ Plusieurs fois par an ■ Moins souvent ■ Jamais ■ Ne se prononce pas

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous joué aux différents types de jeux vidéo suivants ?

Base : A ceux qui déclarent avoir déjà joué aux jeux vidéo, en %

Les gamers ayant la pratique de jeu la plus intense et le trouble le plus élevé jouent plus fréquemment aux jeux d'action/aventure, de stratégie/gestion et de rôle en solo.

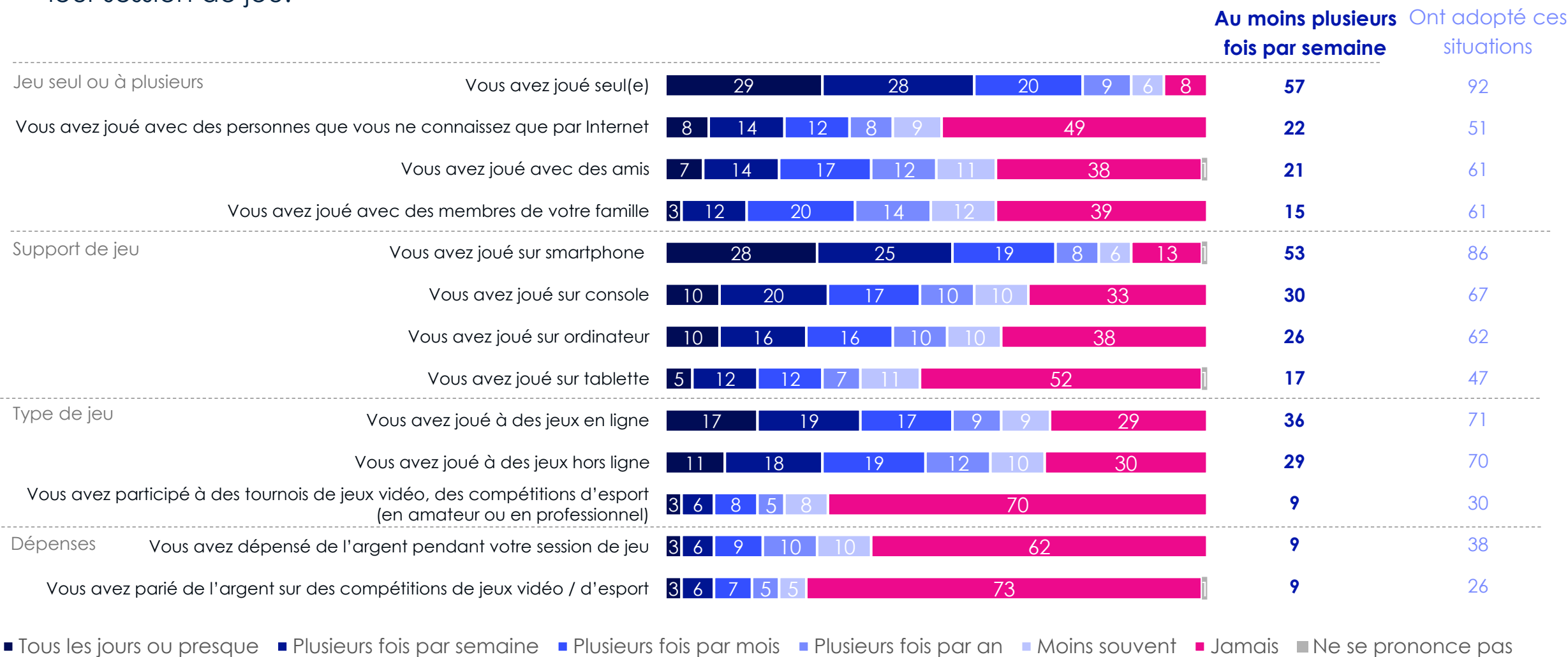
Jouent à ces types de jeu au moins plusieurs fois par semaine

	TOTAL	SEXE		AGE				FREQUENCE DE JEU			TROUBLE DU JEU VIDEO		
		Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50+ ans	Tous les jours 3h+	Tous les jours -3h	Toutes les semaines	Fort	Modéré	Nul
Jeux de puzzle, de réflexion	28	21	35	18	32	28	32	35	40	22	51	32	23
Jeux d'action, d'aventure	24	30	18	33	41	22	9	48	32	17	61	32	15
Jeux de stratégie, de gestion	23	26	20	24	33	21	17	41	31	15	59	30	14
Jeux de rôle en solo	23	26	19	33	32	19	11	41	30	16	62	32	12
Jeux de cartes, de plateau, quiz en version numérique	21	19	22	17	26	19	21	31	29	14	49	25	15
Jeux de simulation (vie quotidienne, construction, conduite, etc.)	19	20	19	29	33	17	8	37	26	13	54	31	10
Jeux de tir, de guerre	18	27	8	28	32	14	6	39	24	11	50	25	11
Jeux de sport, de course	18	26	10	24	29	17	9	26	24	17	49	23	12
Jeux incluant des parties classées (classement Elo)	16	22	10	28	26	12	6	33	23	9	52	25	7
Jeux de combat	16	21	10	30	24	13	3	36	18	12	45	24	8
Jeux de rôle en ligne multi-joueurs (MMORPG)	16	21	10	23	26	15	5	30	21	12	57	19	8
Jeux musicaux, de rythme	10	11	8	14	19	9	2	17	13	8	43	14	3

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous joué aux différents types de jeux vidéo suivants ?

Base : A ceux qui déclarent avoir déjà joué aux jeux vidéo, en % de réponses « *Tous les jours ou presque / Plusieurs fois par semaine* »

La « pratique type » la plus répandue est une pratique du jeu vidéo solitaire, sur smartphone, et en ligne. Un dixième des gamers déclare dépenser de l'argent plusieurs fois par semaine pendant leur session de jeu.



Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous adopté les situations suivantes, en ce qui concerne les jeux vidéo ?

Base : A ceux qui déclarent avoir déjà joué aux jeux vidéo, en %

Les gamers ayant la pratique de jeu la plus intense et le trouble le plus élevé jouent plus fréquemment seuls, en ligne et sur smartphone.

Ont adopté les pratiques suivantes au moins plusieurs fois par semaine		TOTAL	SEXE		AGE				FREQUENCE DE JEU			TROUBLE DU JEU VIDEO		
			Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50+ ans	Tous les jours 3h+	Tous les jours -3h	Toutes les semaines	Fort	Modéré	Nul
Jeu seul ou à plusieurs	Vous avez joué seul(e)	57	58	56	60	60	54	57	78	78	49	72	67	50
	Vous avez joué avec des personnes que vous ne connaissez que par Internet	22	27	15	28	33	20	12	41	30	14	60	29	12
	Vous avez joué avec des amis	21	27	14	39	34	13	7	43	27	15	55	33	11
	Vous avez joué avec des membres de votre famille	15	17	13	19	22	16	8	23	18	14	47	18	9
Support de jeu	Vous avez joué sur smartphone	53	50	58	62	55	52	49	70	74	44	72	64	47
	Vous avez joué sur console	30	38	21	41	44	30	12	48	36	27	64	37	21
	Vous avez joué sur ordinateur	26	34	18	31	37	23	20	45	33	21	54	32	20
	Vous avez joué sur tablette	17	18	16	18	25	16	13	26	26	11	47	22	11
Type de jeu	Vous avez joué à des jeux en ligne	36	41	30	49	46	32	23	60	51	23	71	46	26
	Vous avez joué à des jeux hors ligne	29	33	24	37	38	26	19	46	40	23	56	38	21
	Vous avez participé à des tournois de jeux vidéo, des compétitions d'esport (en amateur ou en professionnel)	9	12	6	13	16	8	2	15	10	8	41	11	3
Dépenses	Vous avez dépensé de l'argent pendant votre session de jeu	9	11	6	11	18	7	2	15	9	8	45	12	2
	Vous avez parié de l'argent sur des compétitions de jeux vidéo / d'esport	9	11	5	12	17	7	2	15	12	5	43	10	2

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous adopté les situations suivantes, en ce qui concerne les jeux vidéo ?

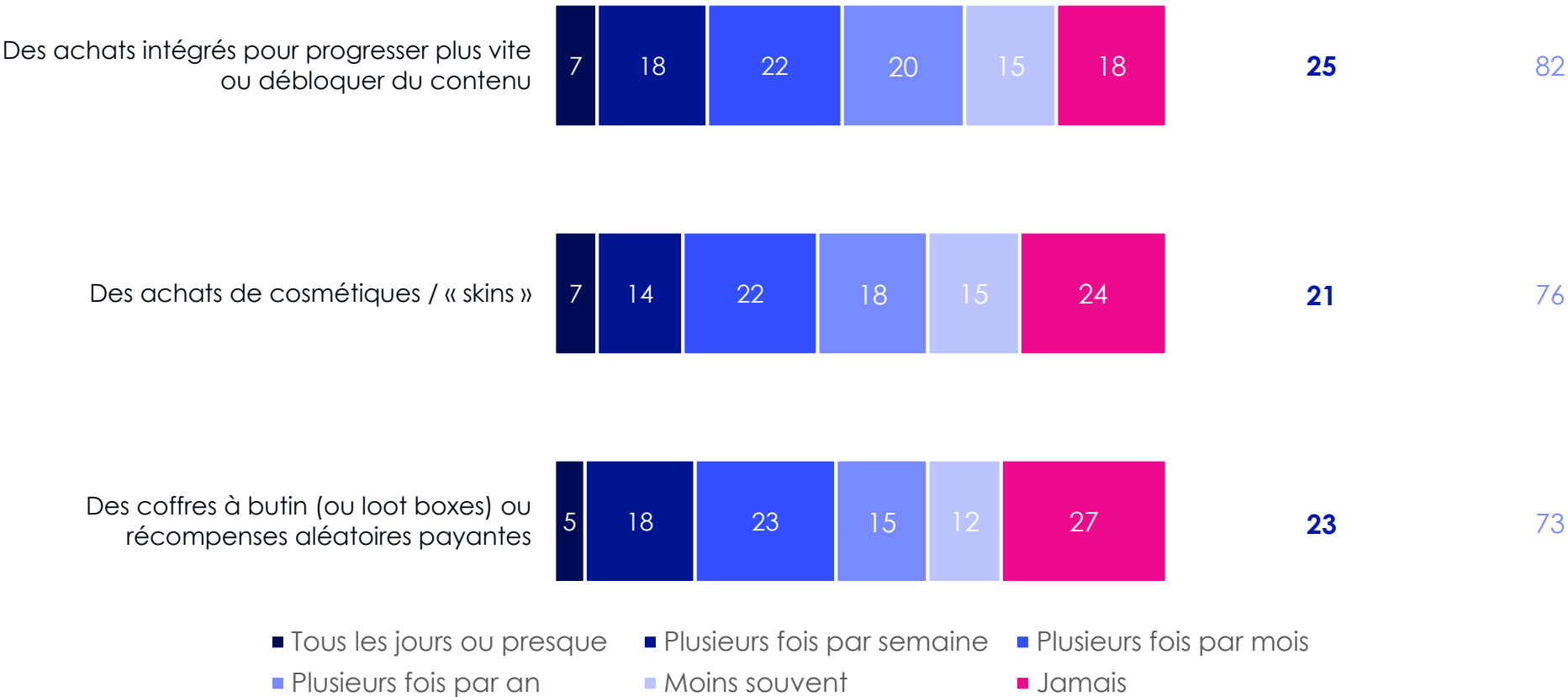
Base : A ceux qui déclarent avoir déjà joué aux jeux vidéo, en % de réponses « Tous les jours ou presque / Plusieurs fois par semaine »

Les gamers : focus sur les dépenses en jeu

Parmi les gamers qui déclarent dépenser de l'argent au cours de leurs sessions de jeux, plus d'un tiers déclare payer plusieurs fois par semaine pour progresser plus vite, pour des achats de cosmétiques ou des récompenses aléatoires.

Aux 38% des joueurs qui déclarent avoir dépensé de l'argent pendant leur session de jeu au cours des 12 derniers mois

Au moins plusieurs fois par semaine On déjà eu recours



35% des joueurs qui déclarent avoir dépensé de l'argent au cours de leurs sessions de jeu déclarent avoir recours à au moins un de ces éléments **au moins plusieurs fois par semaine.**

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous eu recours aux éléments suivants dans les jeux vidéo auxquels vous jouez ?
Base : A ceux qui déclarent avoir dépensé de l'argent au cours d'une session de jeu durant les 12 derniers mois, en %

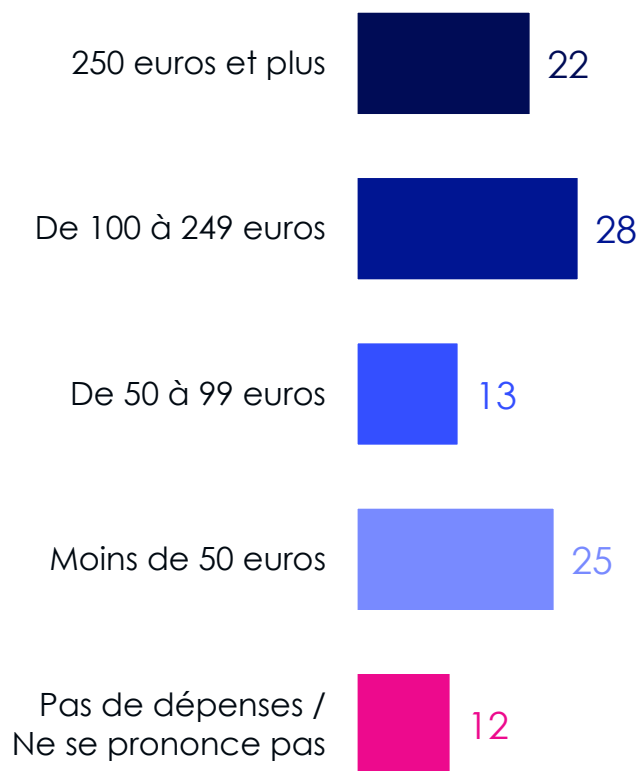
Un lien entre dépenses et trouble du jeu vidéo semble être établi, tandis que cela semble être moins le cas en ce qui concerne la fréquence de la pratique.

Ont réalisé ces types de dépenses au moins plusieurs fois par semaine	TOTAL	SEXE		AGE				FREQUENCE DE JEU			TROUBLE DU JEU VIDEO		
		Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50+ ans	Tous les jours 3h+	Tous les jours -3h	Toutes les semaines	Fort	Modéré	Nul
Au moins un de ces trois types de dépenses	35	37	33	41	43	32	16	38	37	35	72	41	11
Des achats intégrés pour progresser plus vite ou débloquer du contenu	25	24	26	27	30	22	13	28	26	22	62	24	7
Des coffres à butin (ou loot boxes) ou récompenses aléatoires payantes	23	25	20	26	26	21	12	20	29	21	55	22	8
Des achats de cosmétiques / « skins »	21	22	18	23	27	17	12	25	23	18	51	20	5

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous eu recours aux éléments suivants dans les jeux vidéo auxquels vous jouez ?
Base : A ceux qui déclarent avoir dépensé de l'argent au cours d'une session de jeu durant les 12 derniers mois, en % de « Tous les jours ou presque / Plusieurs fois par semaine »

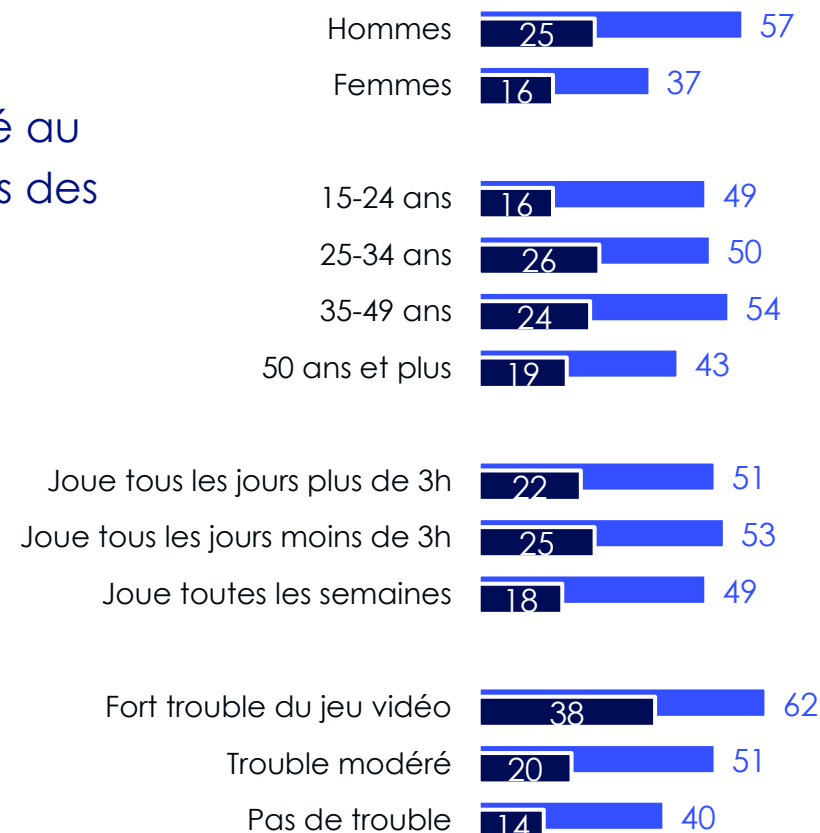
Parmi les gamers qui déclarent avoir réalisé des achats intégrés, la moitié indique avoir dépensé au moins 100€, et 1 sur 5 au moins 250€. Les hommes et ceux qui présentent un fort trouble du jeu vidéo déclarent des sommes plus importantes que la moyenne.

Aux 34% des joueurs qui ont déclaré avoir dépensé de l'argent sur des achats intégrés (progression, coffres à butin, cosmétiques) au cours des 12 derniers mois

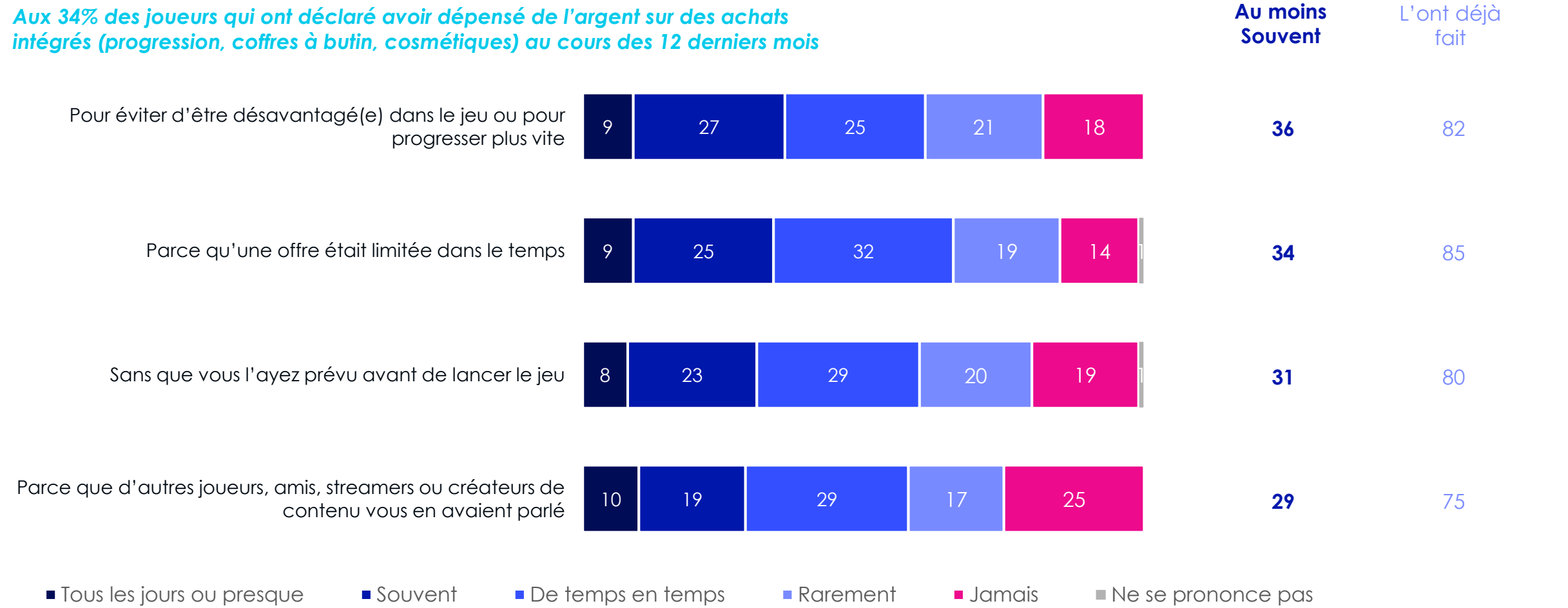


Déclarent avoir dépensé au moins 100 euros au cours des 12 derniers mois : 50%

En % de : 250 euros et plus / Au moins 100 euros



Au cours des 12 derniers mois, quelle somme d'argent estimez-vous avoir dépensé au total pour des achats liés aux jeux vidéo, hors achat des jeux ou des consoles eux-mêmes (achats intégrés pour progresser plus vite ou débloquer du contenu, cosmétiques, coffres à butin ou autre récompenses aléatoires payantes) ?
Base : A ceux qui déclarent avoir dépensé de l'argent sur des achats intégrés (progression, coffres à butin, cosmétiques) au cours des 12 derniers mois, en %



Encore une fois, les gamers présentant un fort trouble du jeu vidéo sont pour la majorité d'entre eux fréquemment confrontés aux différentes situations. Le lien avec la fréquence de la pratique est bien moins établi.

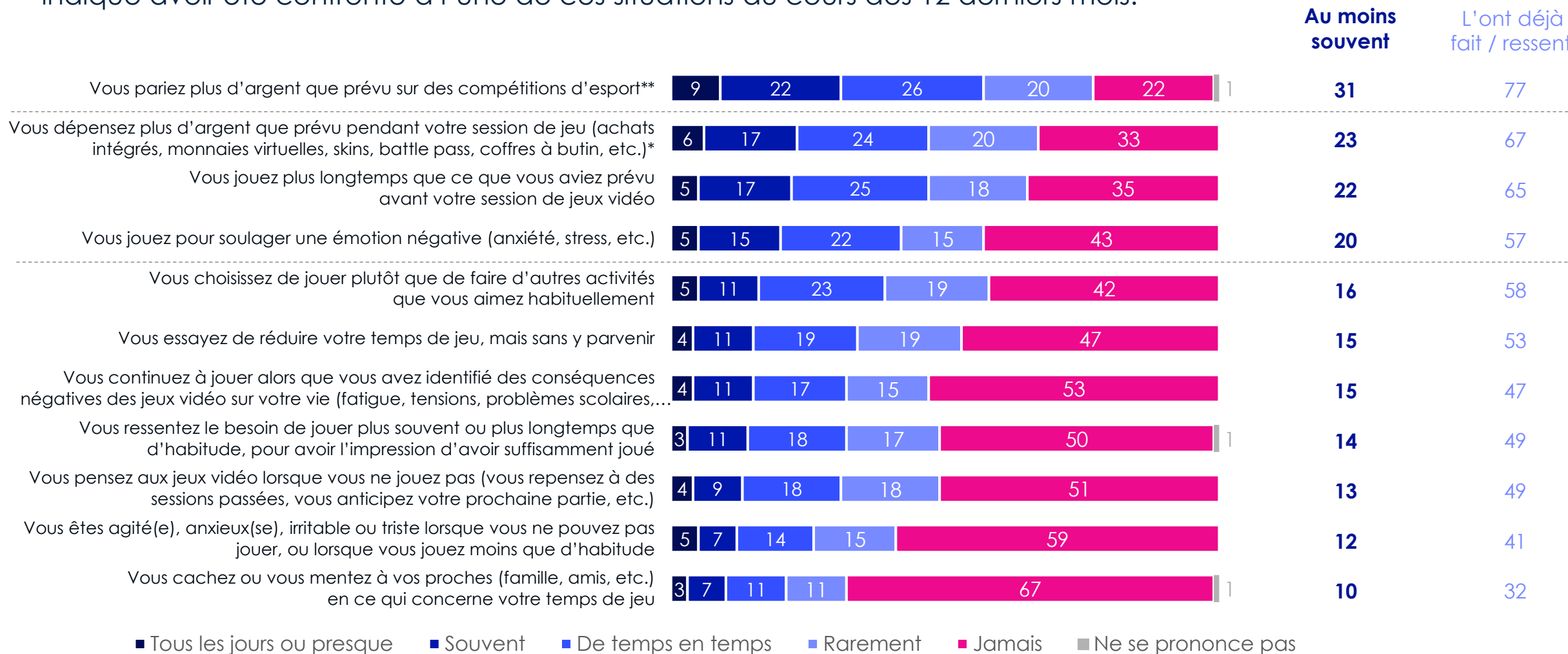
Aux 34% des joueurs qui ont déclaré avoir dépensé de l'argent sur des achats intégrés (progression, coffres à butin, cosmétiques) au cours des 12 derniers mois

Réalisation d'achats intégrés aux jeux Au moins souvent	TOTAL	SEXE		AGE				FREQUENCE DE JEU			TROUBLE DU JEU VIDEO		
		Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50+ ans	Tous les jours 3h+	Tous les jours -3h	Toutes les semaines	Fort	Modéré	Nul
Pour éviter d'être désavantagé(e) dans le jeu ou pour progresser plus vite	36	36	35	41	43	27	23	29	39	39	74	37	10
Parce qu'une offre était limitée dans le temps	34	35	32	33	45	24	28	41	38	28	71	32	12
Sans que vous l'ayez prévu avant de lancer le jeu	31	32	30	31	39	25	25	30	32	33	66	31	9
Parce que d'autres joueurs, amis, streamers ou créateurs de contenu vous en avaient parlé	29	30	26	34	34	21	17	36	29	27	62	29	7

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous réalisé un achat lié à un jeu vidéo (achats intégrés pour progresser plus vite ou débloquer du contenu, cosmétiques, loot boxes ou autre récompenses aléatoires payantes) dans les situations suivantes ?
Base : A ceux qui déclarent avoir dépensé de l'argent sur des achats intégrés (progression, coffres à butin, cosmétiques) au cours des 12 derniers mois, en % de réponse « Tous les jours ou presque / Souvent »

Les gamers : usages problématiques, impacts et solutions

Des dépenses (paris esport ou achats intégrés) ou des sessions de jeu plus importantes que prévues, ainsi que le soulagement d'une émotion négative, apparaissent comme les usages problématiques déclarés les plus fréquents chez les gamers : au moins un cinquième d'entre eux indique avoir été confronté à l'une de ces situations au cours des 12 derniers mois.



Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous été confronté(e) aux situations suivantes, en ce qui concerne votre pratique des jeux vidéo ?

Base : A ceux qui déclarent avoir déjà joué aux jeux vidéo, en %

*[A ceux qui dépensent parfois de l'argent pendant leur session de jeu]

**[A ceux qui parient parfois de l'argent sur des compétitions d'esport]

Les moins de 35 ans déclarent davantage que la moyenne avoir régulièrement ces différents usages problématiques.

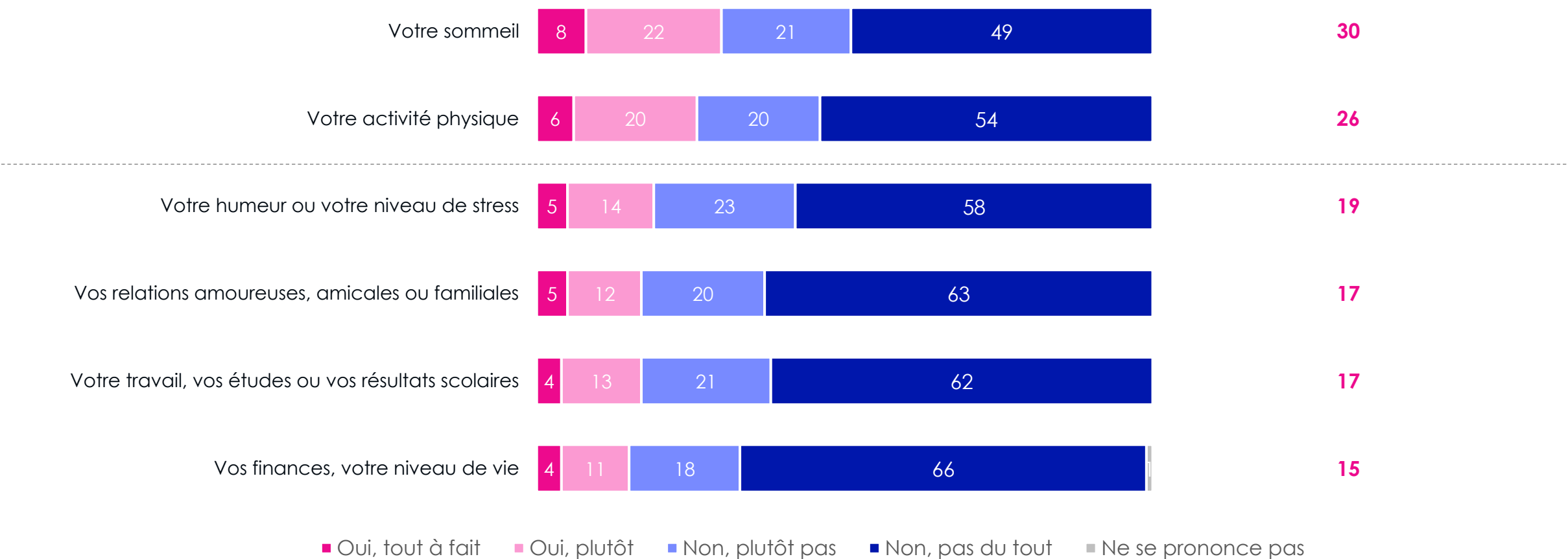
Ont été confronté aux situations suivantes Au moins souvent	TOTAL	SEXE		AGE				FREQUENCE DE JEU		
		Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50+ ans	Tous les jours 3h+	Tous les jours -3h	Toutes les semaines
Vous pariez plus d'argent que prévu sur des compétitions d'esport	31	32	29	35	36	25	23	33	40	22
Vous dépensez plus d'argent que prévu pendant votre session de jeu (achats intégrés, monnaies virtuelles, skins, battle pass, coffres à butin, etc.)	23	22	24	25	29	18	13	24	23	24
Vous jouez plus longtemps que ce que vous aviez prévu avant votre session de jeux vidéo	22	22	22	32	34	15	12	41	27	17
Vous jouez pour soulager une émotion négative (anxiété, stress, etc.)	20	20	20	32	32	15	9	34	25	16
Vous choisissez de jouer plutôt que de faire d'autres activités que vous aimez habituellement	16	17	16	25	25	11	9	31	21	12
Vous essayez de réduire votre temps de jeu, mais sans y parvenir	15	15	14	22	21	10	9	24	17	12
Vous continuez à jouer alors que vous avez identifié des conséquences négatives des jeux vidéo sur votre vie (fatigue, tensions, problèmes scolaires, professionnels ou personnels, etc.)	15	15	14	23	22	12	8	30	17	11
Vous ressentez le besoin de jouer plus souvent ou plus longtemps que d'habitude, pour avoir l'impression d'avoir suffisamment joué	14	15	12	20	23	10	8	25	17	12
Vous pensez aux jeux vidéo lorsque vous ne jouez pas (vous repensez à des sessions passées, vous anticipez votre prochaine partie, etc.)	13	17	10	23	22	9	5	23	17	11
Vous êtes agité(e), anxieux(se), irritable ou triste lorsque vous ne pouvez pas jouer, ou lorsque vous jouez moins que d'habitude	12	12	10	17	18	9	5	21	13	9
Vous cachez ou vous mentez à vos proches (famille, amis, etc.) en ce qui concerne votre temps de jeu	10	11	9	17	15	8	5	14	13	8

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous été confronté(e) aux situations suivantes, en ce qui concerne votre pratique des jeux vidéo ?
Base : A ceux qui déclarent avoir déjà joué aux jeux vidéo, en % de réponses « Tous les jours ou presque / Souvent »

Selon les gamers, les effets négatifs les plus fréquents des jeux vidéo dans leur vie concernent avant tout le sommeil et l'activité physique.



Oui, a eu des
conséquences négatives



Au cours des 12 derniers mois, diriez-vous que votre pratique des jeux vidéo a eu des conséquences négatives sur les aspects suivants de votre vie ?
Base : A ceux qui déclarent avoir déjà joué aux jeux vidéo, en %

Les hommes, les moins de 35 ans, et les gamers ayant une pratique intense et présentant un fort trouble du jeu vidéo déclarent davantage d'incidences négatives des jeux vidéo sur leur vie.

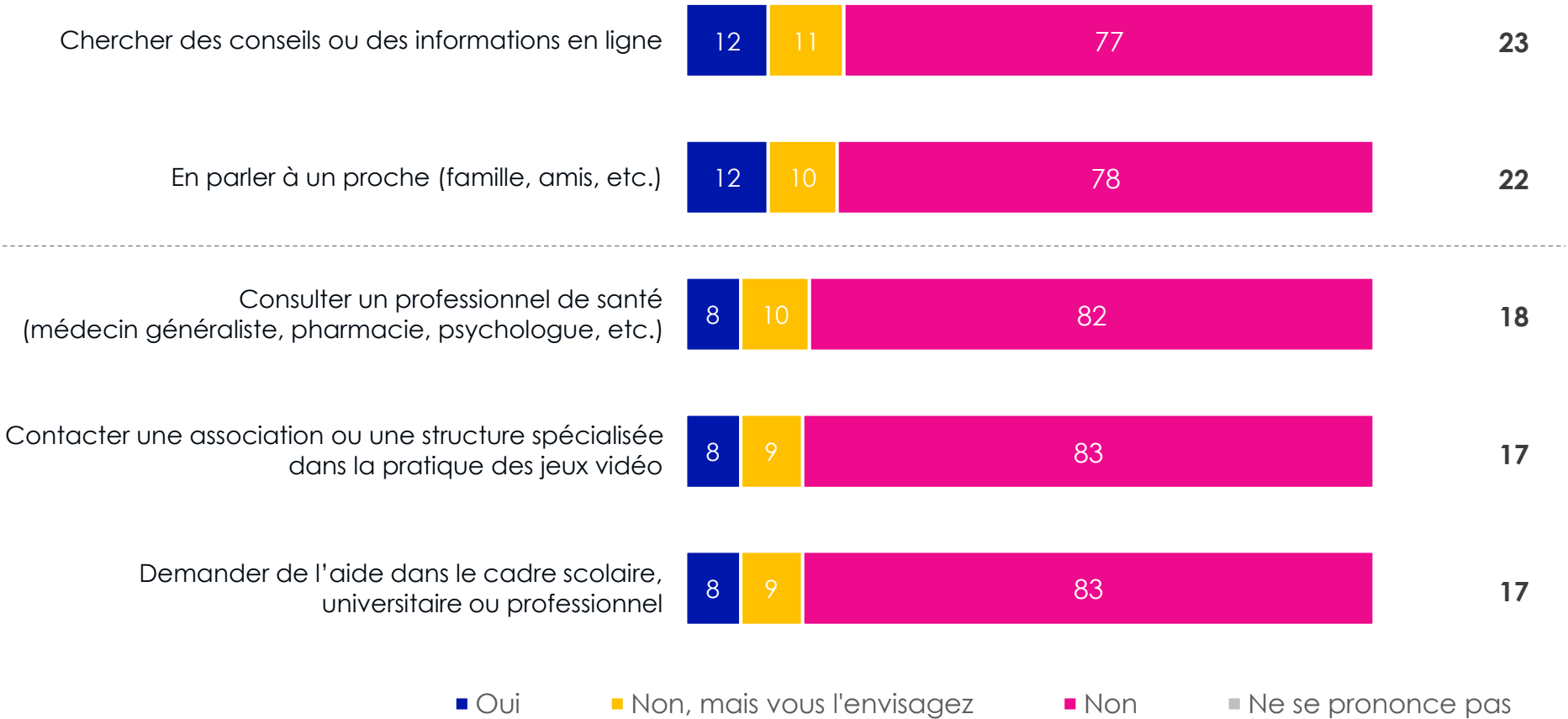


Leur pratique de jeu vidéo a eu des conséquences négatives sur ces aspects de leur vie	TOTAL	SEXE		AGE				FREQUENCE DE JEU				TROUBLE DU JEU VIDEO		
		Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50+ ans	Tous les jours 3h+	Tous les jours -3h	Toutes les semaines	Moins souvent	Fort	Modéré	Nul
Votre sommeil	30	31	29	43	44	25	16	40	35	29	19	83	49	14
Votre activité physique	26	27	24	36	37	20	15	40	29	23	10	73	45	10
Votre humeur ou votre niveau de stress	19	21	17	24	32	17	9	26	22	18	7	68	32	6
Vos relations amoureuses, amicales ou familiales	17	20	13	21	28	16	7	28	19	16	6	66	28	5
Votre travail, vos études ou vos résultats scolaires	17	20	14	26	30	14	6	29	18	17	7	69	29	4
Vos finances, votre niveau de vie	15	18	12	20	28	13	7	24	18	15	8	66	24	4

Au cours des 12 derniers mois, diriez-vous que votre pratique des jeux vidéo a eu des conséquences négatives sur les aspects suivants de votre vie ?
Base : A ceux qui déclarent avoir déjà joué aux jeux vidéo, en % de réponse « Oui »

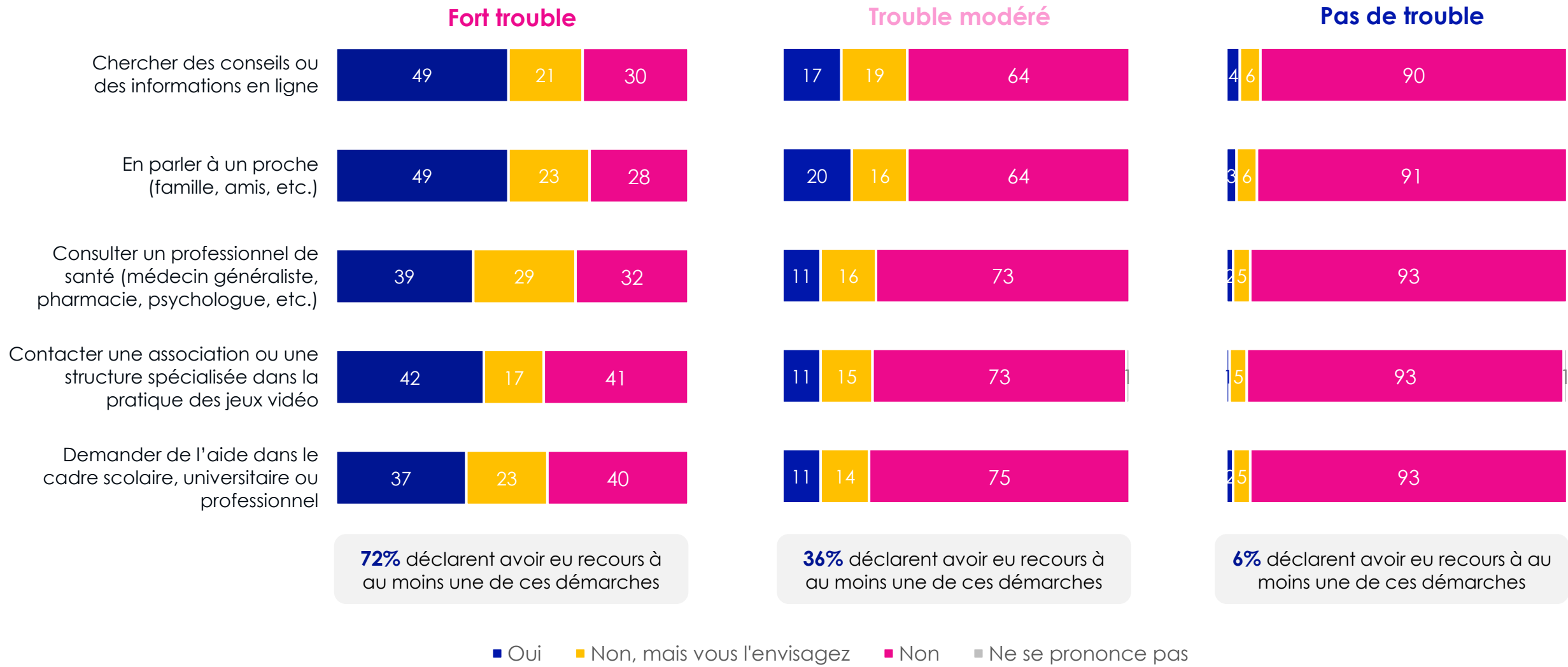
Un peu moins d'un quart des gamers déclare avoir déjà engagé une démarche pour mieux maîtriser leur pratique des jeux vidéo. La recherche d'informations en ligne et les échanges avec les proches apparaissent comme les deux types d'aides les plus répandues.

Ont eu recours à une aide pour réduire ou mieux maîtriser leur pratique, ou envisagent de le faire



21% des gamers déclarent avoir eu recours à au moins une de ces démarches afin de mieux maîtriser leur pratique des jeux vidéo.

Les gamers présentant un trouble important du jeu vidéo déclarent être globalement proactifs pour mieux maîtriser leur pratique : plus de 7 sur 10 déclarent avoir eu recours à des aides ou démarches.

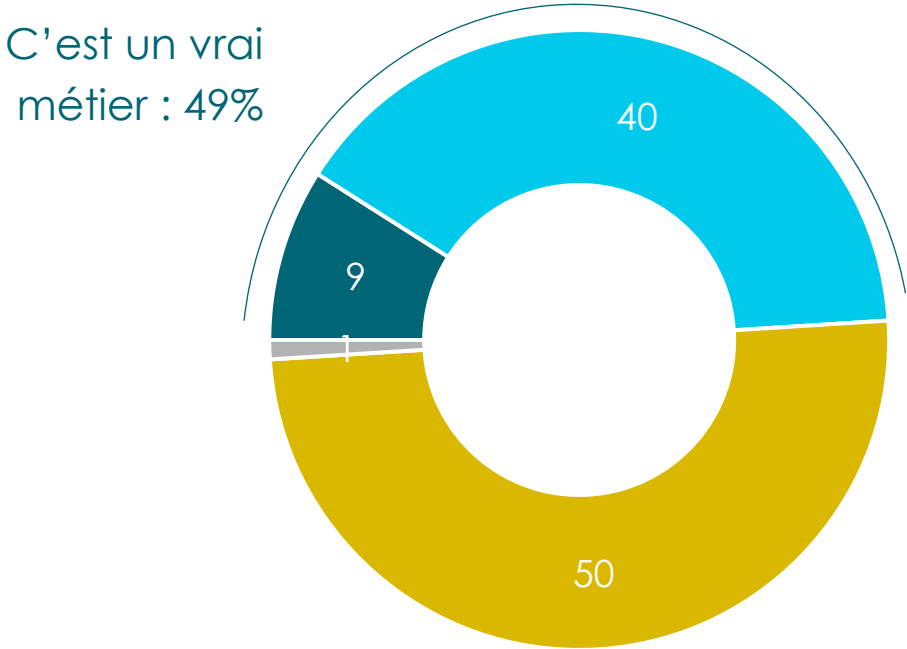


Vous est-il déjà arrivé d'avoir recours aux aides ou démarches suivantes afin de réduire, ou mieux maîtriser, votre pratique des jeux vidéo ?
Base : A ceux qui déclarent avoir déjà joué aux jeux vidéo, en %

Perception des Français sur les risques liés aux jeux vidéo

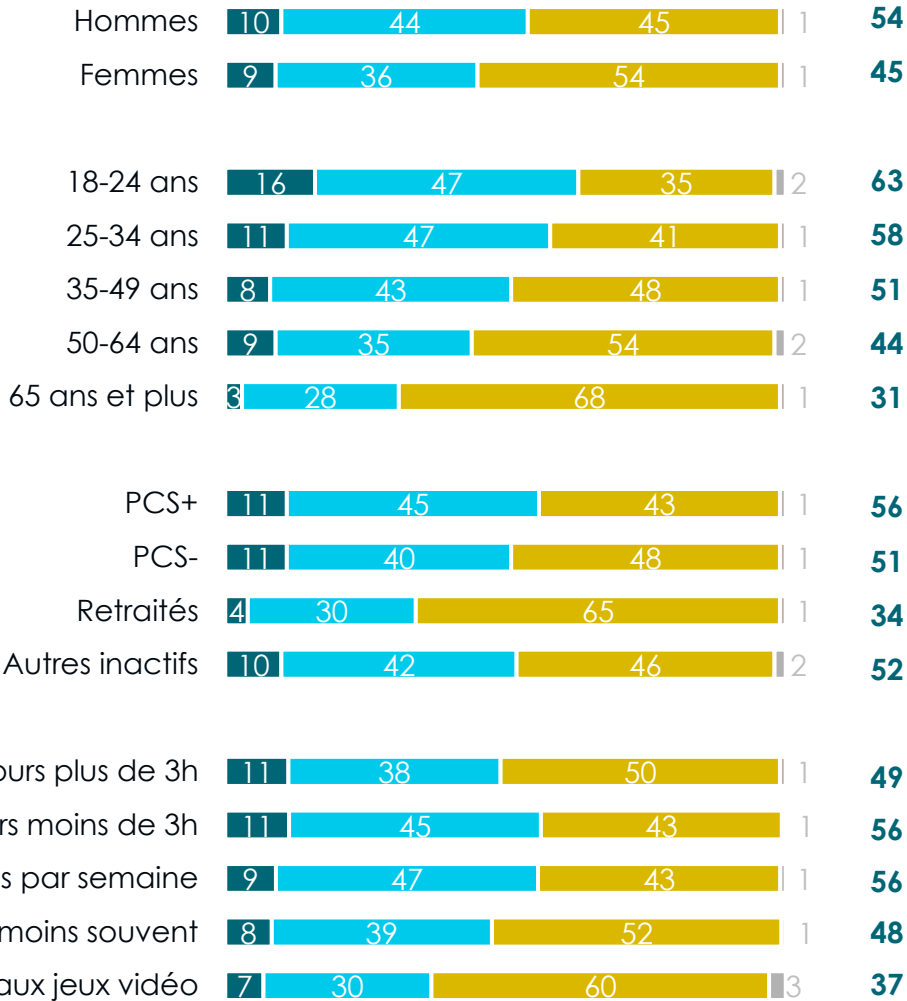
Les Français sont très partagés concernant leur perception de la pratique professionnelle des jeux vidéo: seulement la moitié d'entre la considère comme un vrai métier, et moins d'un tiers chez les 65 ans et plus. Néanmoins, toutes les catégories de population s'accordent sur le fait qu'il s'agit d'une carrière peu accessible.

Un vrai métier



- C'est un vrai métier, et une carrière accessible à tous(tes)
- C'est un vrai métier, mais une carrière qui reste très peu accessible
- C'est davantage une passion qu'un vrai métier
- Ne se prononce pas

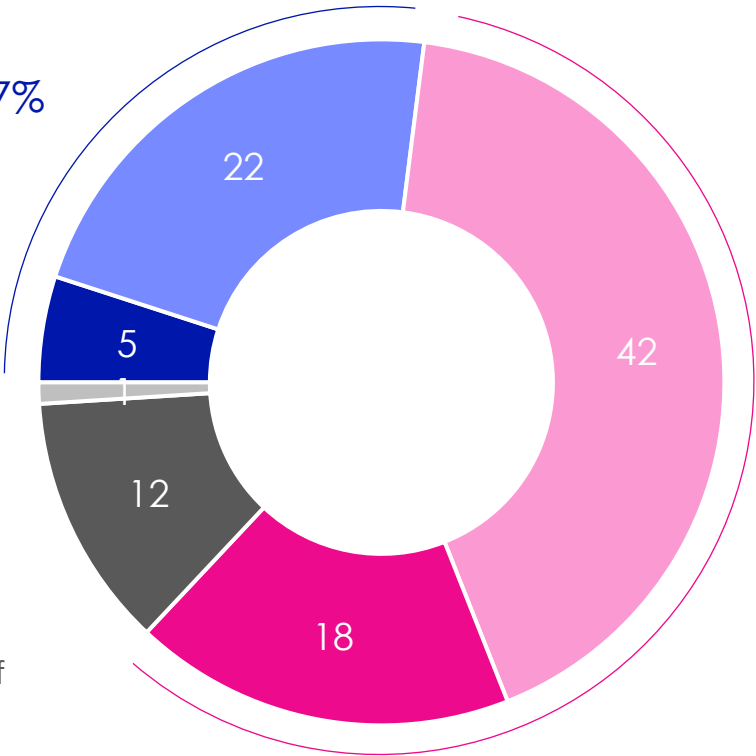
Selon vous, être joueur(euse) professionnel(le) de jeux vidéo... ?
Base : A tous, en %



6 Français sur 10 estiment que les jeux vidéo ont un impact négatif chez les jeunes, une perception largement portée par les plus âgés, même si près de la moitié des 15-24 ans partage cette opinion. Plus la pratique du jeu vidéo est intensive, et plus encore lorsque le trouble du jeu vidéo s'intensifie, plus les individus tendent à considérer son impact sur les jeunes comme positif.

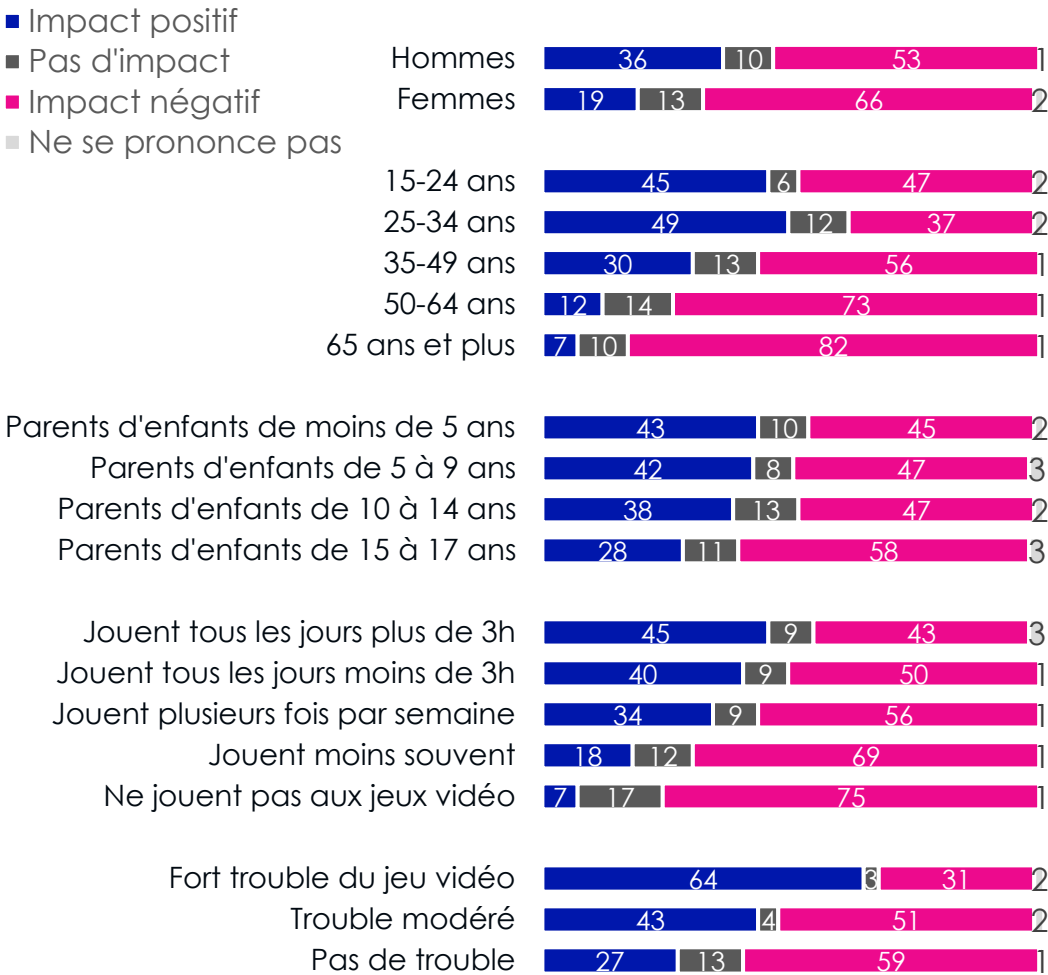


Un impact positif : 27%

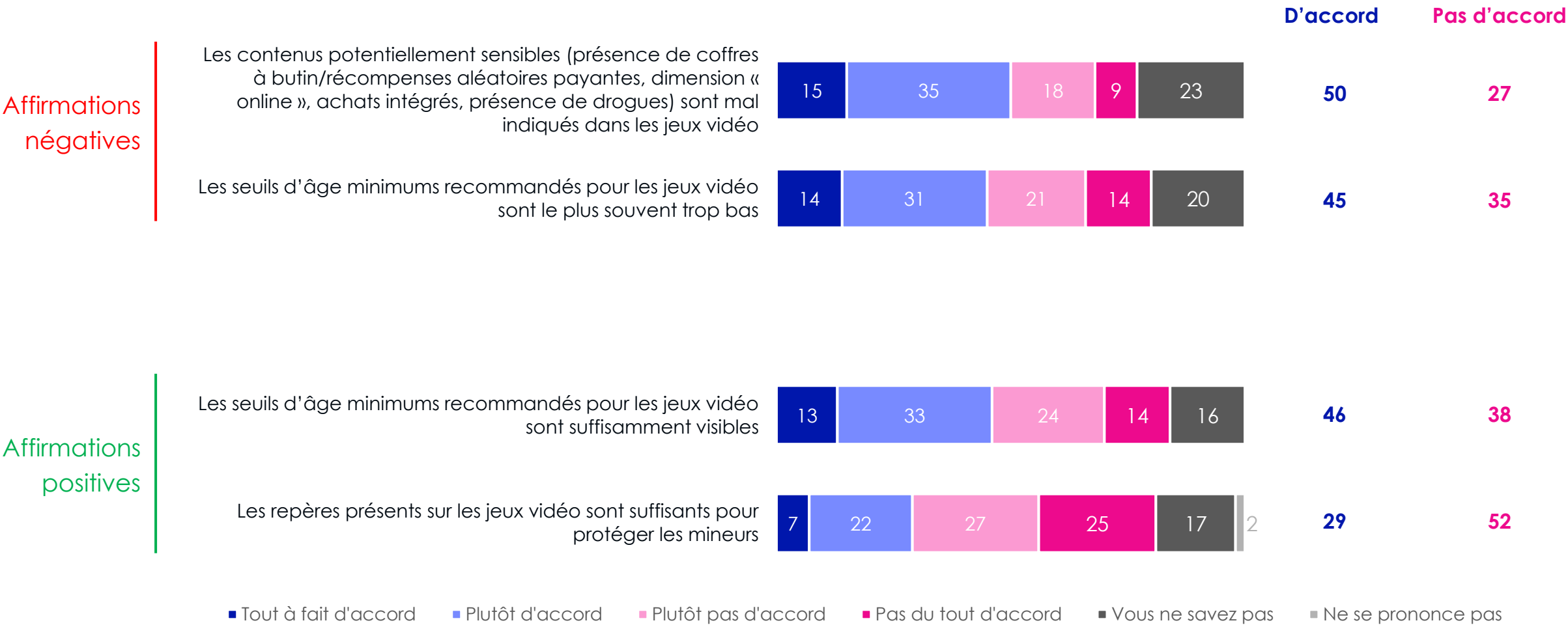


- Un impact très positif
- Un impact plutôt positif
- Un impact plutôt négatif
- Un impact très négatif
- Pas d'impact
- Ne se prononce pas

Un impact négatif : 60%



Les Français sont assez critiques en ce qui concerne les repères présents sur les jeux vidéo. Près d'un sur deux estime que les contenus potentiellement sensibles sont mal indiqués, que les seuils d'âge recommandés sont le plus souvent trop bas, et plus globalement que les repères sont insuffisants pour protéger les mineurs.



Êtes-vous d'accord ou non avec les affirmations suivantes, concernant les repères présents sur les jeux vidéo (âge minimum conseillé, informations sur les contenus potentiellement sensibles, etc.) ?

Base : A tous, en %

Une nouvelle fois, les plus âgés et les non-pratiquants ont une vision particulièrement négative en ce qui concerne les repères présents sur les jeux vidéo.

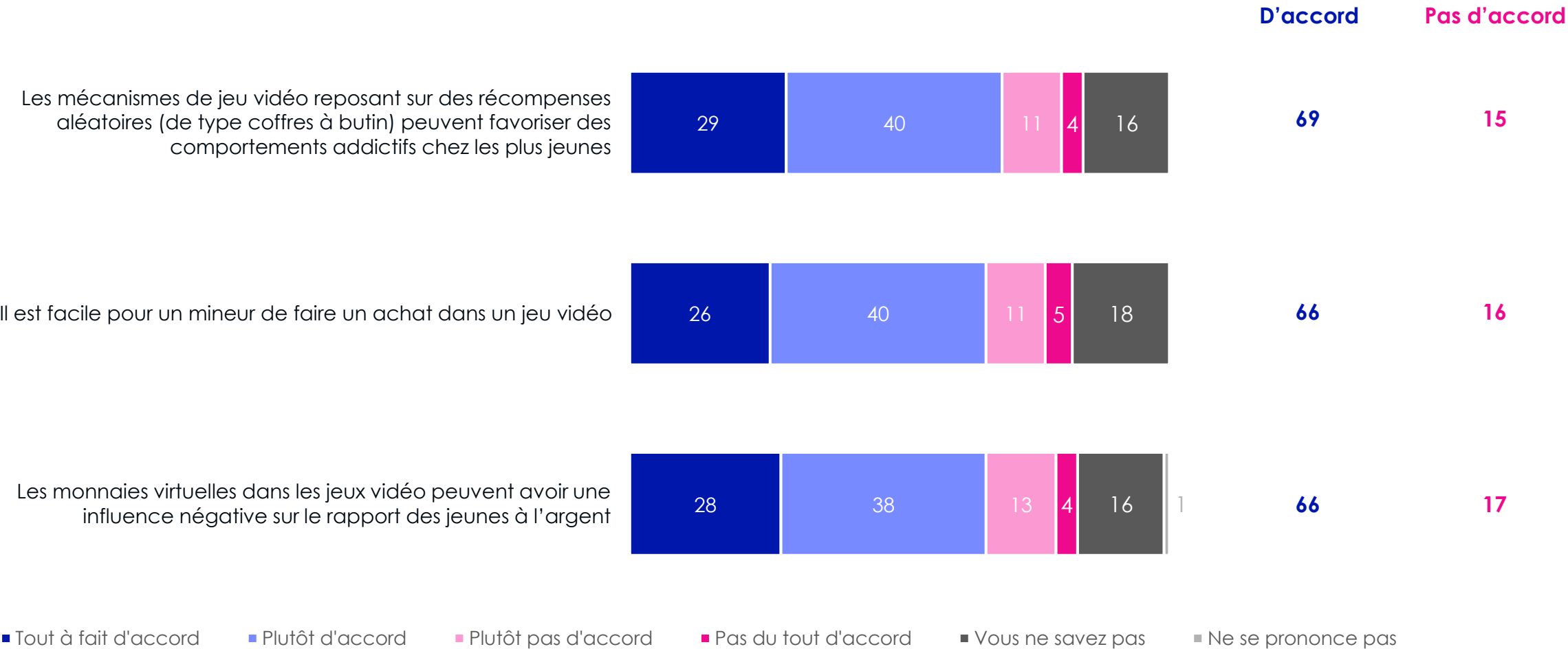
D'accord avec ces différentes affirmations	TOTAL	SEXE		AGE					FREQUENCE DE JEU*			TROUBLE DU JEU VIDEO		
		Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65-75 ans	Quotid.	Moins souvent	Nulle	Fort	Modéré	Nul
Les contenus potentiellement sensibles (présence de coffres à butin/récompenses aléatoires payantes, dimension « online », achats intégrés, présence de drogues) sont mal indiqués dans les jeux vidéo	50	50	50	52	56	50	46	45	53	54	38	72	55	51
Les seuils d'âge minimums recommandés pour les jeux vidéo sont le plus souvent trop bas	45	43	48	44	46	44	47	45	47	47	43	64	52	41
Les seuils d'âge minimums recommandés pour les jeux vidéo sont suffisamment visibles	46	50	41	50	53	56	41	26	54	49	31	73	47	50
Les repères présents sur les jeux vidéo sont suffisants pour protéger les mineurs	29	37	23	33	35	37	27	12	39	32	15	62	38	30

Êtes-vous d'accord ou non avec les affirmations suivantes, concernant les repères présents sur les jeux vidéo (âge minimum conseillé, informations sur les contenus potentiellement sensibles, etc.) ?

Base : A tous, en % de réponse « D'accord »

*Quotid. = Jouent tous les jours
Moins souvent = Jouent, mais pas tous les jours
Nulle = Ne jouent pas du tout aux jeux vidéo

Les deux tiers des Français déclarent être d'accord avec ces différentes affirmations sur les risques liés à l'argent dans les jeux vidéo.



Êtes-vous d'accord ou non avec les affirmations suivantes, concernant les risques liés à l'argent dans les jeux vidéo ?
Base : A tous, en %

Les risques liés à l'argent dans les jeux vidéo sont globalement perçus de manière uniforme par les différentes catégories de la population.



D'accord avec ces différentes affirmations

TOTAL	SEXE		AGE					FREQUENCE DE JEU*			TROUBLE DU JEU VIDEO		
	Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65-75 ans	Quotid.	Moins souvent	Nulle	Fort	Modéré	Nul
69	69	69	68	69	69	69	68	72	72	60	79	72	71
66	67	64	68	69	66	65	58	71	70	53	83	68	69
66	66	68	63	66	67	68	70	70	69	59	84	68	68

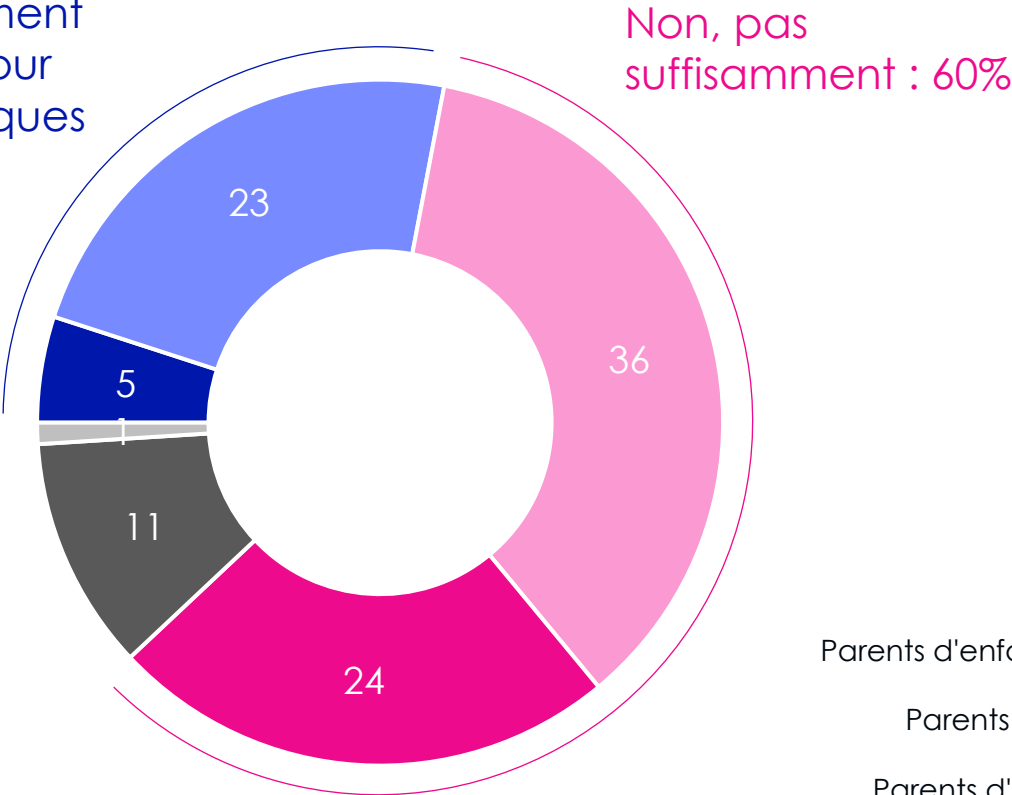
Êtes-vous d'accord ou non avec les affirmations suivantes, concernant les risques liés à l'argent dans les jeux vidéo ?

Base : A tous, en % de réponse « D'accord »

*Quotid. = Jouent tous les jours
Moins souvent = Jouent, mais pas tous les jours
Nulle = Ne jouent pas du tout aux jeux vidéo

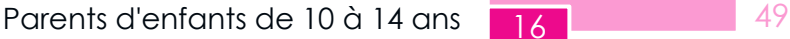
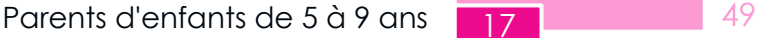
6 Français sur 10 estiment que les parents ne sont pas suffisamment informés et outillés pour bien protéger leurs enfants des risques liés aux jeux vidéo. Cette perception est particulièrement fréquente chez les plus âgés, mais pas chez les personnes directement concernées, c'est-à-dire les parents de mineurs.

Oui, les parents ont suffisamment d'informations et d'outils pour protéger leurs enfants des risques liés aux jeux vidéo : 28%



- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, plutôt pas
- Non, pas du tout
- Vous ne savez pas
- Ne se prononce pas

En % de : Non, pas du tout / Non

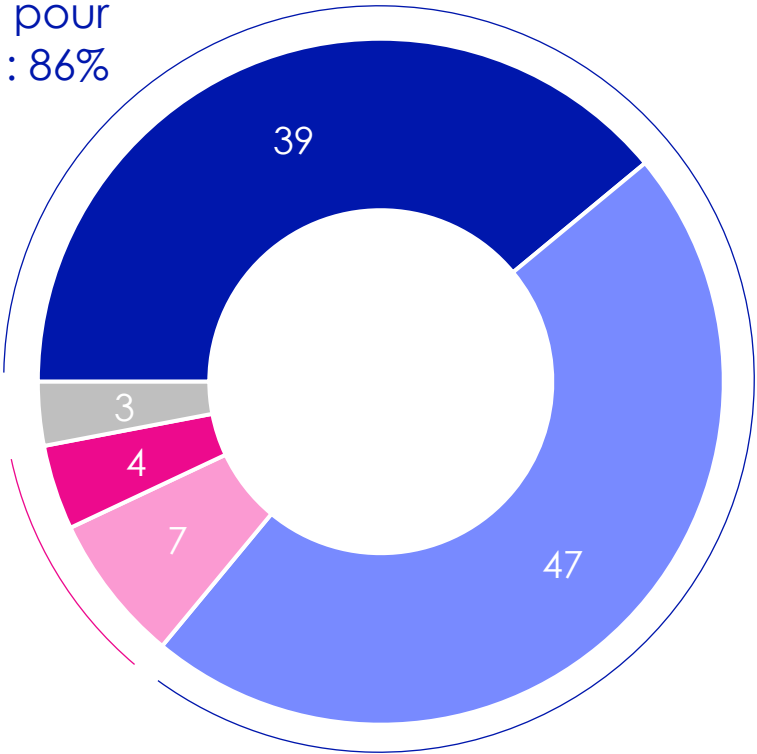


Selon vous, les parents ont-ils suffisamment d'informations et d'outils pour bien protéger leurs enfants des différents risques liés aux jeux vidéo (addiction, exposition à des contenus sensibles, dépenses incontrôlées, etc.) ?

Base : A tous, en %

La très large majorité des Français estime qu'il est important de mettre en place des mesures de restrictions afin de protéger davantage les joueurs. Une perception partagée par toutes les catégories de population.

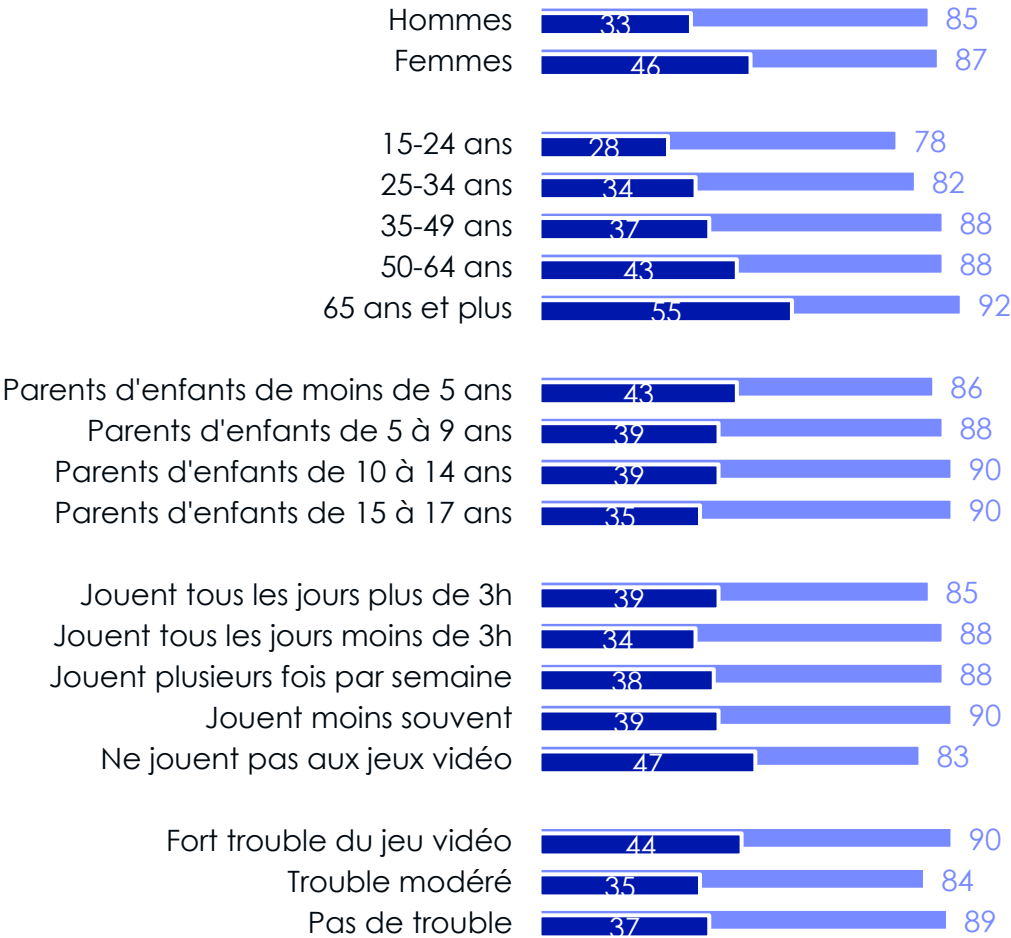
Important de mettre en place
des mesures restrictives pour
protéger les joueurs : 86%



Pas important : 11%

- Très important
- Plutôt important
- Plutôt pas important
- Pas du tout important
- Ne se prononce pas

En % de : Très important / Important

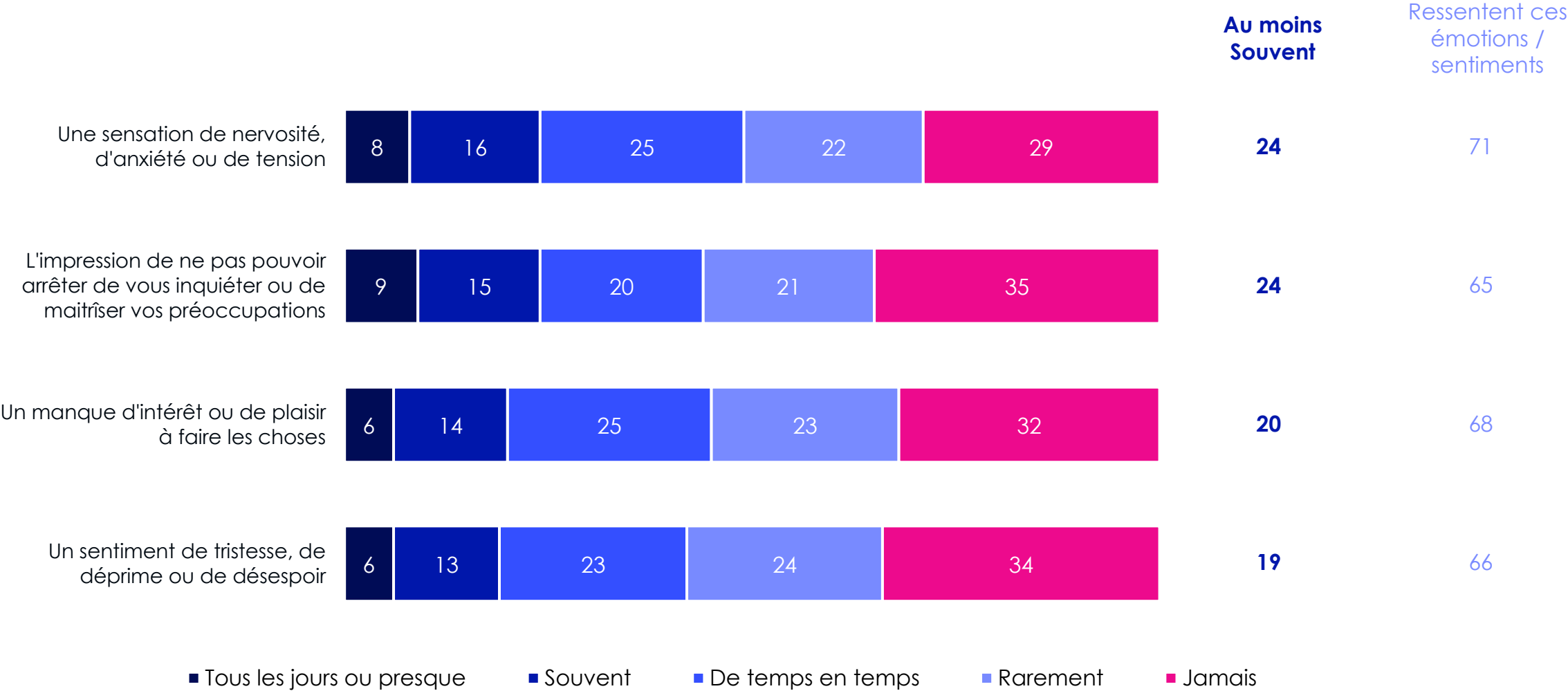


D'après vous, mettre en place des mesures de restrictions (limitation du temps d'écran, régulation des achats intégrés, renforcement des contrôles parentaux, interdiction de certains contenus selon l'âge, etc.) afin de protéger davantage les joueurs des risques associés à la pratique du jeu vidéo, est... ?

Base : A tous, en %

Annexe : niveau de détresse psychologique des Français

Une large majorité de Français déclarent parfois ressentir des émotions liées à des états d'anxiété ou de dépression, et un peu moins d'1/4 de manière fréquente pour chacune d'entre elles.



Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous ressenti les émotions ou sentiments suivants ?
Base : A tous, en %

Les femmes, les 15-34 ans et les inactifs hors-retraités (élèves, étudiants, personnes sans emploi) déclarent plus fréquemment ressentir ces émotions et ces sentiments.



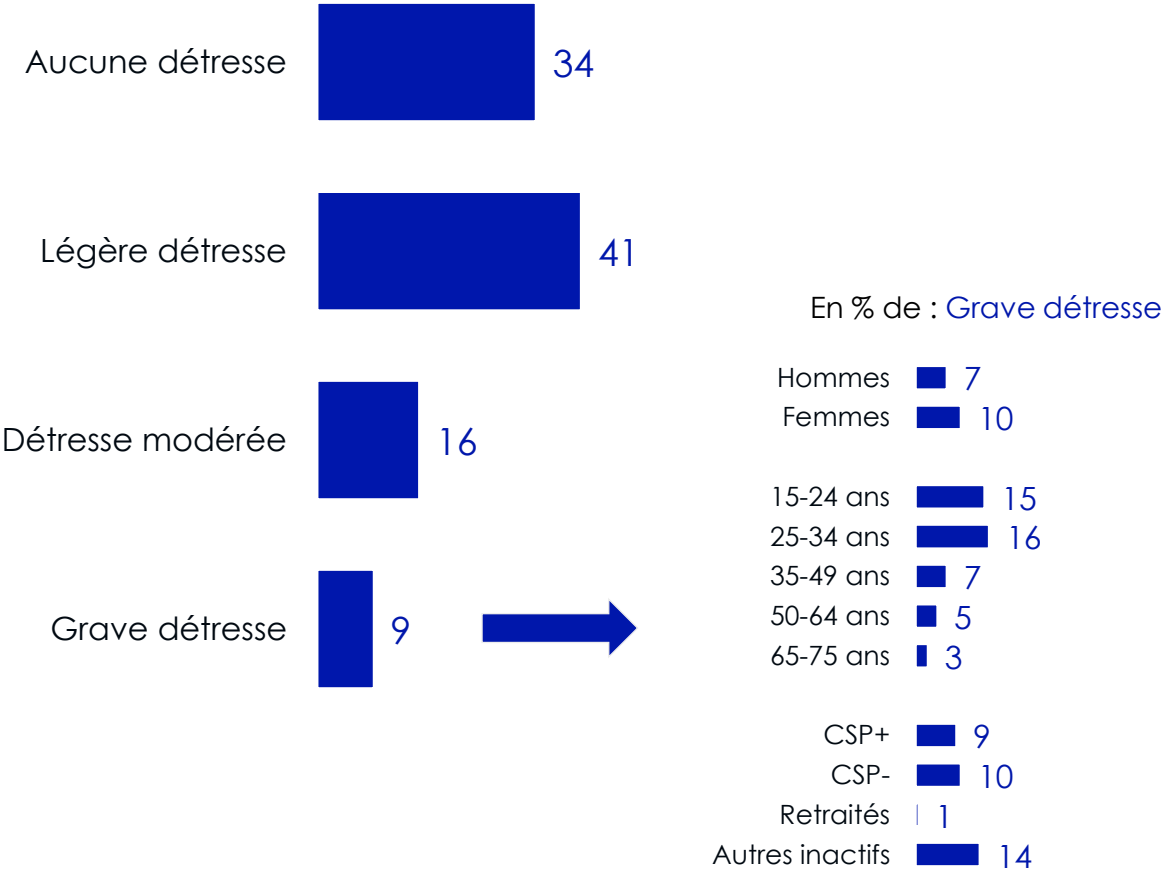
Ressentent Au moins Souvent ces émotions / sentiments	TOTAL	SEXE		AGE					CATEGORIE SOCIO-PROFESSIONNELLE			
		Hommes	Femmes	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65-75 ans	CSP+	CSP-	Retraités	Autres inactifs
Une sensation de nervosité, d'anxiété ou de tension	24	19	27	43	37	18	15	10	23	25	8	36
L'impression de ne pas pouvoir arrêter de vous inquiéter ou de maîtriser vos préoccupations	24	18	28	45	39	19	14	9	23	25	7	38
Un manque d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	20	18	22	38	37	15	10	6	20	22	4	32
Un sentiment de tristesse, de déprime ou de désespoir	19	16	22	35	34	15	11	7	18	21	6	31

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous ressenti les émotions ou sentiments suivants ?

Base : A tous, en % de réponses « *Tous les jours ou presque / Souvent* »

Environ 1 Français sur 10 déclare un niveau de détresse psychologique considéré comme grave, une proportion encore plus importante chez les 15-24 ans et qui décroît en avançant en âge.

Niveau de détresse psychologique



Cette répartition a été effectuée en s'inspirant du calcul du **PHQ-4***, qui évalue **la dépression** et **l'anxiété**. Un score a été attribué à chaque répondant selon ses réponses aux quatre items... :

- Un sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension
- L'impression de ne pas pouvoir arrêter de vous inquiéter ou de maîtriser vos préoccupations
- Un manque d'intérêt ou de plaisir à faire les choses
- Un sentiment de tristesse, de déprime ou de désespoir

...selon le barème suivant :

- **Jamais** : 0
- **Rarement ou de temps en temps** : 1
- **Souvent** : 2
- **Tous les jours** : 3

Après agrégation du score sur les quatre items, les répondants ont été répartis en quatre niveaux de détresse psychologique :

- **Aucune détresse** : total de 0 à 2
- **Légère détresse** : total de 3 à 5
- **Détresse modérée** : total de 6 à 8
- **Grave détresse** : total de 9 à 12

*Le PHQ-4 est un outil de dépistage de la détresse psychologique, combinant des éléments d'évaluation de l'anxiété et de la dépression, largement utilisé en médecine générale et en psychologie.



Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy

Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

jdlevy@toluna.com

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Copyright © Toluna

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanical, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.