

Baromètre des comportements numériques

Vague 6

Une étude Toluna Harris Interactive
pour la Mildeca

Introduction

Afin de mieux comprendre les usages numériques des Français, la MILDECA a conçu avec Toluna Harris Interactive le Baromètre annuel des comportements numériques. Pour sa sixième édition, au-delà d'interroger les Français sur leurs comportements et leurs dépendances en matière d'usages numériques de manière générale, l'édition 2026 s'intéresse plus particulièrement à leur rapport aux jeux vidéo et aux usages problématiques qui peuvent être associés à leur pratique.

Vous retrouverez ci-dessous les grands enseignements de cette enquête.

Que retenir de cette étude ?

Des pratiques numériques installées dans le quotidien des Français

Les Français sont largement connectés dans leur quotidien, en premier lieu pour communiquer en ligne, que ce soit dans un cadre personnel (66% indiquent le faire tous les jours) ou professionnel / étudiant (55%). Parmi les autres activités quotidiennes numériques répandues au sein de la population, on retrouve également la consommation de contenus sur les réseaux sociaux (52%), la recherche d'informations (48% pour leurs loisirs ou pour suivre l'actualité / 45% dans le cadre de leur travail ou de leurs études) ou encore le visionnage de contenus tout public sur les plateformes de streaming en ligne (43%).

D'autres activités sont pratiquées de manière moins régulière mais sont malgré tout adoptées par une proportion importante de Français : plus d'1/3 d'entre eux déclarent jouer à des jeux vidéo quotidiennement (35%, parmi 72% qui indiquent y jouer au moins de temps en temps) et près d'1/4 solliciter des outils d'intelligence artificielle (23%).

Les autres comportements numériques testés sont eux plus rares en termes de fréquence mais peuvent en revanche concerner une part substantielle, voire très largement majoritaire de la population : c'est le cas des achats en ligne (93% le font dont 5% tous les jours), des jeux d'argent et de hasard (49%, dont 7% tous les jours) ou du visionnage de contenus incitant à avoir recours à ces derniers ou à la consommation d'alcool et de tabac (30%, dont 6% tous les jours). Enfin, l'achat de drogues illicites concerne une part très réduite de la population : 5% des Français déclarent parfois le faire, dont 2% de manière quotidienne.

De manière générale, on observe par ailleurs peu d'évolutions dans la part de Français qui déclarent avoir ces différents comportements numériques par rapport à l'an passé, que ce soit vis-à-vis des niveaux mesurés ou de la hiérarchie entre les pratiques mesurées.

Si l'on s'intéresse plus particulièrement aux Français qui indiquent effectuer ces différentes activités numériques de manière quotidienne, la proportion de ceux qui y passent un temps important chaque jour est relativement forte pour certaines d'entre elles, et deux en particulier : plus d'un quart de ceux qui jouent quotidiennement à des jeux vidéo (26%) ou qui consomment tous les jours des contenus sur les plateformes de streaming (26%) déclarent y passer au moins 3h par jour. Si la pratique intensive des autres comportements numériques est moins répandue (moins d'1 sur 5 déclare y consacrer plus de 3 heures au quotidien pour chacune d'entre elles), elle reste non négligeable en ce qui concerne la consommation de contenus sur les réseaux sociaux et le fait de jouer à des jeux d'argent et de hasard (dans les deux cas, 19% de ceux qui les font quotidiennement indiquent y consacrer en moyenne 3 heures ou plus par jour).

Des activités toujours portées par les plus jeunes et les plus « en détresse » psychologiquement

A l'image de ce qui avait été mesuré lors des vagues précédentes, la fréquence et l'intensité de ces différentes pratiques numériques sont relativement hétérogènes au sein de la population française, et particulièrement au regard de l'âge. En effet, les plus jeunes sont de manière générale plus concernés par leur pratique quotidienne et parfois de manière assez marquée, notamment en ce qui concerne la communication en ligne dans le cadre personnel (84% des 15-24 ans indiquent le faire tous les jours ; 77% pour les 25-34 ans vs. 66% en moyenne), la consommation de contenus sur les réseaux sociaux (85% pour les 15-24 ans ; 72% pour les 25-34 ans vs. 52% en moyenne), le visionnage de contenus sur les plateformes de streaming (66% pour les 15-24 ans ; 61% pour les 25-34 ans vs. 43% en moyenne) et la pratique des jeux vidéo (52% pour les 15-24 ans ; 52% pour les 25-34 ans vs. 35% en moyenne).

Si les différences observées sont moins flagrantes, la fréquence des pratiques numériques varie dans certains cas selon le sexe. En effet, alors qu'une part quasiment équivalente des hommes et des femmes indiquent faire quotidiennement les activités numériques les plus communes (communiquer en ligne avec ses proches, rechercher des informations en ligne, regarder des contenus sur les réseaux sociaux), la part d'hommes qui déclarent avoir certains de ces comportements est légèrement plus importante, notamment la pratique des jeux vidéo (41% vs. 31% pour les femmes), les jeux d'argent ou de hasard (10% vs. 4%) ou la consommation de contenus incitant à consommer de l'alcool, du tabac ou des jeux d'argent et de hasard (8% vs. 3%).

Au-delà de ce regard socio-démographique, les résultats de cette nouvelle vague confirment un des principaux enseignements de l'enquête de 2025 : le lien entre le niveau déclaré de « détresse psychologique » et la fréquence de pratique des différentes activités numériques.

Ainsi, à nouveau, les Français étant les plus fragiles psychologiquement déclarent avoir plus régulièrement que la moyenne les comportements testés, et ce de manière systématique pour chacun d'entre eux. A titre d'exemple, les Français les plus « en détresse » psychologiquement sont 58% à déclarer jouer aux jeux vidéo quotidiennement (vs. 35% en moyenne), et 73% à regarder des contenus sur les réseaux sociaux tous les jours (vs. 52% au total). L'ensemble de ces résultats permet donc d'appuyer la relation établie il y a un an entre jeunesse, surconnexion numérique et santé mentale.

Des fragilités persistantes de maîtrise des comportements numériques...

En dehors de mesurer la fréquence et l'intensité des pratiques numériques des Français, ces derniers ont une nouvelle fois été interrogés à propos de leur perception de la dépendance qu'ils peuvent ressentir à ce sujet. Premier résultat permettant d'explorer cette idée, une large majorité de la population qui réalise ces différentes activités indique passer (au moins rarement) plus de temps que prévu pour chacune d'entre elles (entre 72% et 92%). L'intensité de cette « dépendance » est par ailleurs encore plus élevée concernant certaines de ces pratiques : environ 1 Français sur 2 qui regarde des contenus en ligne indique souvent passer plus de temps que prévu à le faire (51%), et c'est également le cas d'un peu moins de la moitié auprès de ceux qui s'informent (46%), qui passent du temps sur les réseaux sociaux (46%) et qui communiquent (43%) en ligne.

Le niveau de dépendance des Français vis-à-vis de leurs comportements numériques est également mesurable au regard de la perception du caractère trop fréquent ou trop excessif de ces derniers : c'est à nouveau principalement le cas de la consommation de contenus en ligne (46% des Français qui le font jugent leur pratique trop fréquente ou trop excessive) et dans une moindre mesure du fait de jouer en ligne (38%). Parallèlement, ces deux activités sont également celles que les Français souhaiteraient le plus vouloir diminuer ou arrêter sans y parvenir (regarder des contenus en ligne : 67% indiquent ne pas arriver à diminuer, dont 24% souvent ; jouer en ligne : 61% dont 22% souvent).

Au-delà de ce constat qui reste assez similaire à ce qui avait été observé lors des vagues précédentes, on peut néanmoins noter une très légère tendance à la baisse par rapport à 2025 pour un certain nombre des activités mesurées, et ce sur plusieurs des indicateurs mentionnés. Cette évolution semble traduire une forme de normalisation de la connexion permanente. À mesure que les usages numériques s'ancrent dans le quotidien, la perception du temps excessif passé en ligne s'atténue, repoussant progressivement le seuil à partir duquel les individus considèrent être trop connectés.

Enfin, comme pour la fréquence et l'intensité de la pratique, les moins de 35 ans et les Français les plus « fragiles psychologiquement » sont également ceux qui indiquent avoir le plus de

difficultés en matière de dépendance à ces activités, quand les différences entre les hommes et les femmes restent plus réduites.

...qui peuvent avoir des conséquences directes sur les habitudes et le quotidien

Cette accoutumance numérique dont témoigne une partie des Français a également des conséquences très concrètes au quotidien. En effet, pour chacune des activités numériques testées, une courte majorité de ceux qui les réalisent déclarent (au moins rarement) reporter leurs obligations professionnelles ou personnelles, qu'il s'agisse de la consommation de contenus en ligne (57%, dont 25% souvent), de la communication ou du fait de s'informer en ligne. Ces trois comportements sont dans le même temps ceux que les Français indiquent poursuivre le plus au cours des repas (41% indiquent parfois continuer de regarder des contenus en ligne à cette occasion ; 38% continuer de communiquer en ligne ; 35% de continuer à s'informer en ligne). Ces proportions sont encore plus importantes quand il s'agit d'une poursuite de ces activités au moment du coucher (respectivement 56%, 46% et 41%), des comportements à nouveau plus fréquents chez les Français les plus jeunes et les plus « en détresse » psychologiquement et mesurés à des niveaux relativement similaires à ceux de la vague de l'an passé.

Jeux vidéo : une pratique largement répandue chez les Français, mais d'intensité variable

Pour cette vague, un focus particulier a été réalisé sur le rapport des Français à la pratique des jeux vidéo. Comme évoqué succinctement plus haut, si l'on considère le fait de jouer aux jeux vidéo de manière large (sur ordinateur et console, mais aussi sur smartphone), une majorité de la population est concernée : 72% des Français déclarent en effet jouer au moins occasionnellement, une tendance majoritaire au sein de l'ensemble des différentes catégories de la population à l'exception des plus âgés (44% chez les 65 ans et plus). La proportion de joueurs réguliers est néanmoins plus réduite : 6 Français sur 10 indiquent jouer au moins une fois par semaine et un peu plus d'un tiers tous les jours (35%). Enfin, parmi ces derniers, 9% peuvent être considérés comme des « gamers » réguliers avec un volume de jeu déclaré conséquent (3 heures quotidiennes ou plus). Dans le détail, la proportion de ces joueurs qui déclarent une pratique intense est plus importante chez les 15-24 ans (19%) et même chez les 25-34 ans (18%), alors que les différences sont moindres selon le sexe (malgré une légère sur-représentation masculine), ou selon des critères géographiques.

Pour aborder plus précisément les habitudes des joueurs, ces derniers indiquent jouer à des types de jeux assez variés, même si certains bénéficient d'un attrait légèrement plus important : c'est le cas des jeux de puzzle et de réflexion (28% des « gamers » déclarent y jouer au moins plusieurs fois par semaine ; par ailleurs le seul type où la pratique est plus importante chez les

femmes et chez les plus de 50 ans), des jeux d'action et d'aventure (24%), des jeux de stratégie et de gestion (23%) ou des jeux de rôle en solo (23%). Au niveau de la forme que prend la pratique des jeux vidéo, certaines caractéristiques ressortent particulièrement : le fait de jouer seul (57% indiquent le faire plusieurs fois par semaine), sur smartphone (53%) davantage que sur console (30%) ou ordinateur (26%), et légèrement plus en ligne (36%) que hors ligne (29%).

Les dépenses de jeu, des pratiques courantes chez certains joueurs

Au-delà de ces pratiques générales, il est intéressant de noter que le fait de dépenser de l'argent pendant une session de jeu concerne une part non négligeable de joueurs : plus d'un tiers d'entre eux indiquent en effet avoir dépensé de l'argent dans cette situation au moins une fois au cours de l'année passée, et 9% déclarent même que cela leur arrive plusieurs fois par semaine, une proportion notamment plus élevée chez les 25-34 ans (18%) et ceux qui jouent 3 heures quotidiennement ou plus (15%).

Si l'on rentre plus précisément dans le détail des dépenses qui interviennent au cours des sessions de jeu des « gamers », certaines pratiques sont assez courantes : ainsi, environ trois quarts des joueurs « dépensiers » indiquent avoir déjà eu recours à des achats intégrés pour progresser plus vite ou débloquent du contenu (82%), des achats de cosmétiques ou « skins » (76%) ou de coffres à butin et autres récompenses payantes (73%). En résumé, un tiers de l'ensemble des joueurs ont au final dépensé de l'argent pour l'un de ces trois éléments au cours des 12 derniers mois (34%). Si les montants déboursés sont variables d'un joueur « dépensier » à l'autre, la moitié d'entre eux estiment avoir dépensé au moins 100 euros dans ce genre d'achats depuis un an (50%) et près d'un quart évalue même ce montant à 250 euros et plus (22%), des proportions notamment plus importantes chez les hommes (respectivement 57% et 25%).

Plusieurs raisons peuvent être à l'origine de ces différentes dépenses mais une large majorité des joueurs qui ont consacré de l'argent à des achats intégrés indiquent que cela a récemment été le cas pour éviter d'être désavantagé dans le jeu ou pour progresser plus vite (82%) mais aussi parce qu'une offre était limitée dans le temps (85%), ou parce que d'autres personnes (amis, streamers, créateurs de contenus...) leur en avaient parlé auparavant (75%), chacune de ces situations étant rencontrées de manière fréquente par environ un tiers des « gamers » déclarant ce genre de dépenses. Plus généralement, 8 d'entre eux sur 10 estiment qu'il leur est arrivé de réaliser ce type d'achats alors même qu'ils ne l'avaient pas prévu avant de lancer le jeu, et 31% de manière fréquente.

Des situations « problématiques » qui concernent une minorité de « gamers »

Comme cela vient d'être esquissé sur le sujet des dépenses en matière d'achats intégrés, une partie des « gamers » témoignent de situations problématiques autour de leur pratique des jeux vidéo. C'est d'abord le cas de l'argent dépensé : environ deux tiers des joueurs qui dépensent de l'argent pendant leurs sessions de jeu indiquent avoir dépensé plus d'argent que prévu au moins une fois au cours de l'année passée (67%) et près d'un quart de manière fréquente (23%). Au-delà de l'aspect financier, les situations préoccupantes les plus communes parmi les joueurs sont le fait de jouer plus longtemps que prévu (65% l'ont déjà fait, 22% souvent), jouer pour soulager une émotion négative (57%, l'ont déjà fait, dont 20% souvent), choisir de jouer plutôt que de faire une autre activité appréciée habituellement (58% l'ont déjà fait, dont 16% souvent) et essayer de réduire son temps de jeu sans y parvenir (53% l'ont déjà fait, dont 15% souvent).

Ces pratiques « problématiques » peuvent par ailleurs avoir des conséquences pour les joueurs sur différents aspects de leur vie : 3 d'entre eux sur 10 indiquent que cela a eu des implications négatives sur leur sommeil (30%) et environ un quart sur leur activité physique (26%), les autres répercussions étant moins répandues (sur l'humeur et le niveau de stress, les relations amoureuses, amicales ou familiales, le travail ou les études, les finances et le niveau de vie).

Grâce à ces différents indicateurs concernant les usages problématiques en matière de jeux vidéo et leurs conséquences sur la vie des joueurs, un indice mesurant le degré de trouble a été calculé, s'inspirant de l'*Internet Gaming Disorder (IGD)*. Le premier enseignement que l'on peut tirer des résultats de cette agrégation est qu'une majorité des Français qui déclarent jouer aux jeux vidéo ne présentent aucun trouble dans ce domaine (63%). Parmi le gros tiers restant de « gamers », 28% ont un trouble modéré et 9% un fort trouble. Parmi cette minorité de joueurs dont la pratique peut être considérée comme d'ordre addictif, on retrouve une sur-représentation de certaines catégories de la population : les hommes (11%), et les plus jeunes (15% des joueurs de 15 à 24 ans, et une proportion similaire de ceux de 25 à 34 ans). Ce niveau de trouble élevé est également logiquement lié à la fréquence de jeu, les « gamers » les plus réguliers étant plus concernés que la moyenne (18% de ceux qui jouent quotidiennement plus de 3 heures ; 12% de ceux qui jouent quotidiennement mais moins de 3 heures), tout comme les joueurs déclarant un niveau de « détresse psychologique » le plus important.

Face à une pratique des jeux vidéo parfois non maîtrisée, environ 1 « gamer » sur 5 déclare avoir déjà eu recours à une aide ou une démarche (21%), qu'il s'agisse de chercher des conseils ou des informations en ligne (12%), d'en parler à un proche (12%) ou de consulter un professionnel de santé, une association spécialisée ou un membre de l'encadrement scolaire ou professionnel (8% dans les trois cas). Ce taux est néanmoins largement supérieur auprès des joueurs présentant un « fort trouble » : plus de 7 d'entre eux sur 10 indiquent avoir déjà engagé

une de ces démarches (72%, vs. 36% chez ceux ayant un « trouble modéré » et 6% chez ceux n'ayant aucun trouble).

Une perception partagée du grand public et une demande de protection

Les Français se montrent divisés au sujet du métier de joueur(euse) professionnel(le), la moitié d'entre eux estimant que c'est davantage une passion qu'une vraie profession (50%), quand l'autre moitié de la population le considère comme un métier à part entière, une opinion davantage partagée par les plus jeunes (63% des 15-24 ans ; 58% des 25-34 ans). Si la réalité de la profession rencontre donc un écho partiel au sein de la population, peu de Français jugent néanmoins cette carrière accessible (9%).

Au-delà de leur perception du métier de joueur, les Français se montrent relativement sceptiques au sujet de la pratique des jeux vidéo, notamment pour les plus jeunes : 6 d'entre eux sur 10 estiment que les jeux vidéo ont un impact global négatif sur ces derniers. Ce sentiment repose en partie sur la perception d'un manque de contrôle et d'indication, puisqu'environ la moitié de la population considère que les contenus potentiellement sensibles sont mal indiqués (50%), que les seuils d'âge recommandés sont le plus souvent trop bas (45%) et que les repères présents sur les jeux sont insuffisants pour protéger les mineurs (52%). Il faut néanmoins noter que ces critiques sont particulièrement portées par certaines catégories de la population : les plus âgés et les non-joueurs ou les joueurs les plus occasionnels.

En dehors de ces aspects, les Français reconnaissent de manière assez unanime les risques liés à l'argent qui existent dans les jeux vidéo pour les plus jeunes. Ainsi, environ deux tiers de la population jugent qu'il est facile pour un mineur de faire un achat dans un jeu (66%), mais aussi que les mécanismes reposant sur des récompenses aléatoires peuvent favoriser des comportements addictifs (69%) ou que l'existence des monnaies virtuelles peut avoir une influence négative sur leur rapport à l'argent (66%).

Dans ce contexte, les parents sont perçus comme manquant d'informations et d'outils pour protéger leurs enfants des différents risques liés à la pratique des jeux vidéo, 6 Français sur 10 estimant qu'ils n'ont pas assez d'indications sur le sujet. Il faut néanmoins légèrement nuancer ce constat par le fait que les principaux concernés (les parents d'enfants mineurs) sont plus divisés sur la question que la moyenne. Enfin, l'ensemble de la population française s'accorde sur le fait qu'il est important de mettre en place des mesures de restrictions, que ce soit concernant la limitation du temps d'écran, la régulation des achats intégrés ou encore le renforcement des contrôles parentaux, pour mieux protéger les joueurs des risques liés à leur pratique (86%, dont 39% « très important »), une vision largement majoritaire même chez les joueurs présentant un « fort trouble » du jeu vidéo.

Méthodologie : Enquête réalisée par Toluna Harris Interactive en ligne du 19 au 24 juin 2026. Échantillon de 2 158 personnes, représentatif de la population française âgée de 15 à 75 ans. Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et taille d'agglomération de l'interviewé(e).

Contact

Sylvain Reich

Directeur conseil Politique et Opinion

sreich@toluna.com

Hadrien Gouttefangeas

Chargé d'études senior Politique et Opinion

hgouttefangeas@toluna.com

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée d'éléments techniques tels que la méthode d'enquête, les dates de réalisation, la taille de l'échantillon, le nom de l'institut – Toluna Harris Interactive – et le commanditaire.

À propos

Toluna - Harris Interactive, partenaires des études agiles pour penser le monde de demain.

Toluna révolutionne le monde des insights consommateurs et citoyens en combinant technologie innovante et accès direct en temps réel à la plus grande communauté mondiale dédiée aux études.

Harris Interactive regroupe les meilleurs experts et accompagne tous types de clients à prendre les bonnes décisions, avec un temps d'avance.