

Mobilière #Baromètre Numerique 2025

La voix de la
population suisse

Initié et
mis en œuvre par

RISIKO_DIALOG

Mentions légales

www.digitalbarometer.ch/fr

Editrice

Fondation Risiko-Dialog

Zweierstrasse 25

CH-8004 Zürich

+41 (0)58 255 25 70

info@risiko-dialog.ch

www.risiko-dialog.ch

Équipe de projet

Daniela Ramp

Anna-Lena Köng

Zoé Meier

Matthias Holenstein

Graphiques et illustrations

www.sechstagerwerk.ch

Graphiques d'information

www.studiotanner.ch

Certaines parties de ce rapport
ont été éditées en utilisant
ChatGPT et Le Chat.

Risiko-Dialog est
responsable du contenu.

Mai_2025

1_Introduction

Page 8

2_Suisse numérique: perceptions générales

Page 10

3_Santé mentale et monde numérique

Page 16

4_Cohésion sociale face au changement numérique

Page 30

5_IA et la robotique

Page 40

6_Conclusion

Page 46

7_Méthode

Page 50

Dans le cadre de son domaine «Digitalisation et société», la fondation Risiko-Dialog se penche sur la question de savoir comment réussir la transformation numérique: entre chances et dangers, avec la collaboration des citoyens. Le Mobilière Baromètre Numérique est une étude annuelle qui mesure le sentiment de la population suisse par rapport à différents thèmes liés à la digitalisation. Les résultats de cette enquête constituent la base de projets spin-off que Risiko-Dialog met en œuvre avec différents partenaires. Dans ce cadre, Risiko-Dialog soutient le dialogue sur la numérisation, développe et accompagne des solutions participatives, créatives et proches de la vie réelle et les transpose dans la société. Depuis sa création en 1989, l'objectif de Risiko-Dialog est d'accroître les compétences individuelles et sociales en matière de gestion des chances et des risques, en collaboration avec le public, l'économie, la science, la politique, les autorités et d'autres acteurs.

Remerciements

L'équipe de la Fondation Risiko-Dialog remercie la Mobilière Société Coopérative qui, dans le cadre de son engagement sociétal, a soutenu et rendu possible la mise en place du pôle «Numérisation et société» et donc du BaromètreNumérique de la Mobilière.

Nous remercions également les participants aux ateliers qui ont analysé et réfléchi avec nous à certains résultats: Ingrid Broger (Pro Juventute), Petra Marty (Netpathie.net), Christa Schmid-Meier (HfH), Remo Schraner (Strategieberatung Mental Health), Britta Thelitz (RADIX) et Gregor Waller (ZHAW) ainsi que Juliette Bailly-Alexandre (jeunes), Sira Baumann (jeunes), Luna Vera Gioia (jeunes), Maren Graber (jeunes), Zoé Kaufmann (jeunes), Elodie Krähenmann (jeunes), Julie Le Bars (jeunes), Marietta Mäder (jeunes), Leandra Neff (jeunes) et Ema Obradovic (jeunes).

Nous remercions LeeWas, Studio Tanner, Sechstagerwerk et GoEast pour leur soutien opérationnel.

L'essentiel en bref

Dans le Mobilier Baromètre Numérique 2025, la fondation Risiko-Dialog examine les perceptions et les besoins de la population suisse dans différents domaines de la numérisation. Le thème principal de l'édition de cette année est «Santé mentale et monde numérique».

Suisse numérique: Perceptions générales

La population suisse perçoit l'infrastructure numérique, les recherches scientifiques dans le domaine de la digitalisation et la capacité d'innovation de l'économie comme les plus grandes forces de la Suisse dans le contexte de la numérisation, la gestion des personnes qui ne peuvent pas suivre le rythme de la digitalisation est considéré comme la plus grande faiblesse: un constat qui n'a pas changé depuis la première mesure en 2019. La deuxième plus grande faiblesse perçue est le manque d'engagement de la politique dans le domaine de la numérisation, suivie de près par l'indépendance numérique de la Suisse.



Santé mentale et monde numérique

L'influence des applications numériques (comme les services de messagerie, les applications de santé ou d'apprentissage) sur le propre bien-être est jugée majoritairement positive par la population suisse. Les médias sociaux constituent une exception: ils plus souvent jugés négativement que positivement. Les jeux semblent perdre leur mauvaise réputation. Ils sont utilisés au moins quotidiennement par environ un tiers de la population suisse (33 %), indépendamment du sexe, de l'âge et de la formation. En outre, près de la moitié de la population joueuse (49 %) perçoit l'influence des jeux sur son propre bien-être comme positive. En outre, il apparaît clairement que l'aspiration à l'équilibre numérique est très forte au sein de la population: huit personnes sur dix soutiennent les mesures correspondantes dans le contexte scolaire (81 %) ou l'aménagement d'espaces hors ligne ciblés (78 %).



Cohésion sociale face au changement numérique

Deux tiers de la population suisse (66 %) perçoivent la cohésion sociale comme menacée dans le contexte de la numérisation. En particulier la manipulation et la désinformation (78 %) sont perçus comme les plus grands risques. En outre, le manque d'échanges sociaux et la diminution de la solidarité (51 %) ainsi que la polarisation et la division de la société (45 %) sont considérés comme d'autres risques. La modernisation de l'administration publique et la transparence accrue qui en découle sont citées par de nombreuses personnes interrogées (76 %) comme des chances de renforcer la cohésion sociale dans le cadre de la numérisation. De nouveaux accès à l'éducation (65 %) et le renforcement de l'engagement local (51 %) constituent également des opportunités importantes.

IA et la robotique

Il existe des lacunes évidentes en matière de connaissances sur l'IA: 52 % des personnes interrogées ont déclaré ne presque rien ou rien savoir sur l'IA. Dans le contexte professionnel, 29 % des personnes interrogées ne savent pas où et comment l'IA est utilisée dans leur environnement de travail. L'acceptation des robots dépend fortement de leur domaine d'utilisation. Alors que les robots chirurgicaux (59 %) ou les robots de conduite dans les transports publics (46 %) sont plutôt bien acceptés, les robots de patrouille dans l'espace public (30 %) ou les robots utilisés comme membres d'une équipe (26 %) sont moins bien acceptés.



1 _Introduction

La numérisation, catalyseur d'opportunités et de risques dans un monde de plus en plus complexe? Comment la population perçoit ce changement?

La transformation numérique modifie notre vie dans tous les domaines: de la manière dont nous travaillons et apprenons jusqu'à nos interactions sociales. En période de crise et d'incertitude, le rôle de la numérisation est particulièrement évident: elle peut créer des ponts, renforcer la cohésion et faciliter l'accès aux informations et aux ressources. Mais en même temps, elle peut aussi soutenir la diffusion ciblée de la désinformation et de discours haineux, créer de nouvelles failles de sécurité ou des dépendances. Alors que les multiples canaux d'information et de communication facilitent l'accès à l'information et élargissent les perspectives, ils peuvent aussi contribuer à la fragmentation de la société.

La numérisation a également un impact important au niveau individuel. Elle peut contribuer à renforcer, les échanges sociaux et notre quotidien ainsi que notre travail grâce à une grande panoplie d'outils. Parallèlement, la disponibilité permanente d'informations, en particulier de contenus alarmistes, ou l'accessibilité permanente et la pression pour s'adapter au progrès numérique peuvent être source de stress et de surmenage.

Comment la population perçoit-elle ce changement? Quelles opportunités et quels risques les gens voient-ils? La 6e édition du BaromètreNumérique de la Mobilière fournit une fois de plus de précieux aperçus sur une multitude de questions et sert d'instrument de mesure important pour rendre visible la voix de la société dans le changement numérique. Les résultats de notre enquête en ligne représentative pour la Suisse, complétés en partie par des ateliers qualitatifs, constituent l'élément principal de la présente étude. Cette année, nous mettons l'accent sur le thème «Santé mentale et monde numérique»: Quelle est l'influence du comportement en matière d'information et de communication sur notre santé mentale? Comment réussir à maintenir un équilibre sain entre le monde numérique et le monde analogue?

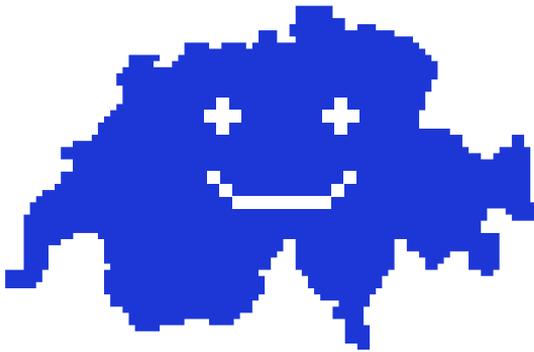
Le BaromètreNumérique met en évidence les évolutions centrales de la transformation numérique et constitue la base de projets spin-off ciblés, qui interviennent là où des besoins d'aménagement existent et où des propositions d'action sont demandées.

2_Suisse numérique: perceptions générales

Où la population voit-elle les forces et les faiblesses de la Suisse dans la transformation numérique? Et comment perçoit-elle l'influence de la numérisation sur sa vie, la société, l'économie et l'environnement?

Une infrastructure numérique forte – Le fossé numérique reste un défi

Top 3 des forces et faiblesses perçues de la Suisse dans le contexte de la numérisation



Infrastructure numérique

54%

Recherche scientifique
dans le domaine de la digitalisation

49%

La capacité d'innovation de l'économie
dans le domaine de la digitalisation

43%



Gestion des personnes qui ne peuvent pas
suivre le rythme de la digitalisation

58%

Engagement des politiques
dans le domaine de la digitalisation

45%

Indépendance numérique de la Suisse

43%

Malgré les évolutions technologiques et sociales rapides dues à la transformation numérique, les considérations fondamentales n'ont guère changé au fil des années. Les appréciations de la population sur les forces et les faiblesses de la Suisse dans le domaine de la numérisation restent largement constantes dans la sixième édition du BaromètreNumérique. L'infrastructure numérique (citée par 54 % des personnes interrogées), la solidité du paysage de la recherche (49 %) et la capacité d'innovation de l'économie (43 %) sont toujours perçues comme des atouts majeurs par rapport aux pays voisins.

D'un autre côté, on constate des faiblesses que la population évalue constamment de manière critique depuis des années (Risiko-Dialog, 2020, 2022, 2023). La manière dont la Suisse traite les personnes qui ne peuvent pas suivre le rythme de la numérisation est perçue comme une faiblesse par plus de la moitié de la population (58 %) et le manque d'engagement politique pour la transformation numérique par près de la moitié de la population (45 %). La faiblesse persistante de l'évaluation de l'inclusion numérique a été un facteur central dans la décision de mettre en lumière ce thème de manière ciblée dans le BaromètreNumérique 2024 et de le choisir comme thème principal (Risiko-Dialog, 2024). Parallèlement, nous plaçons délibérément cette année de nouveaux défis au cœur de l'enquête. La question de savoir comment renforcer la souveraineté numérique est de plus en plus au cœur des débats numériques actuels, compte tenu des tensions géopolitiques, de l'augmentation des cybermenaces, de la dépendance vis-à-vis des groupes technologiques internationaux et des pratiques réglementaires. Pour la première fois, nous avons donc interrogé la population suisse sur sa perception de l'indépendance numérique du pays.

Souveraineté numérique: une question de génération?

53 % des 26–34 ans considèrent le manque d'indépendance numérique (par exemple vis-à-vis des grandes entreprises technologiques ou des services cloud) comme une faiblesse. La moyenne de la population est de 43 %, ce qui place ce thème directement à la troisième place du top 3 des faiblesses. Plus les personnes interrogées sont âgées, moins elles le perçoivent comme une faiblesse: chez les 75 ans et plus, elles ne sont plus que 24 %. A quoi pourrait être due cette différence de perception? Une explication possible: les jeunes générations ont grandi avec les technologies numériques, sont plus sensibilisées à leurs risques et dépendent davantage de l'infrastructure numérique en raison de leur quotidien numérique. Ils sont également plus souvent impliqués dans des plateformes numériques (en particulier les médias sociaux, voir chapitre 3), qui sont principalement contrôlées par des géants internationaux de la technologie. De ce fait, les jeunes sont probablement plus conscients de leur dépendance vis-à-vis des infrastructures numériques mondiales.



Numérisation et environnement: seul un tiers voit des effets essentiellement positifs

Depuis 2020, le Baromètre Numérique recueille chaque année l'avis de la population suisse sur l'influence de la numérisation sur la société dans son ensemble, sur la vie personnelle et sur l'économie. Depuis cette première enquête, les estimations sont restées largement constantes cette année encore: 64 % estiment que l'influence de la numérisation sur l'économie est plutôt ou très positive. Lorsqu'il s'agit de l'influence de la numérisation sur la vie personnelle, 59 % la perçoivent de manière essentiellement positive. L'influence sur la société dans son ensemble est toujours jugée la moins positive: seuls 41 % estiment que cette influence est plutôt ou très positive. Le scepticisme concernant l'influence sur la société se reflète également dans le chapitre «Cohésion sociale dans le cadre de la transition numérique» (voir chapitre 4).

Cette année, pour la première fois, le domaine de l'environnement a été intégré à l'enquête. L'augmentation de la consommation d'énergie due aux centres de données, aux réseaux et aux terminaux, la croissance du commerce en ligne, la production d'appareils électroniques à courte durée de vie et la multiplication des services numériques tels que le streaming ou les applications d'intelligence artificielle entraînent une hausse de la consommation de ressources et des émissions de CO₂. Notre enquête le montre, seuls 39 % des personnes interrogées ont une perception globalement positive de l'influence de la numérisation sur l'environnement. En revanche, la majorité (58 %) est consciente que la numérisation a également un impact négatif sur l'environnement. Cela montre que l'impact croissant de la numérisation sur l'environnement est reconnu comme un défi sérieux, ce qui ouvre également la voie à des mesures appropriées pour soutenir une utilisation ciblée et responsable des innovations numériques.

Conclusion et recommandations

La perception de la transformation numérique en Suisse reste globalement stable au fil des ans, malgré les progrès technologiques et les nouveaux défis sociaux. Les points forts tels que la force d'innovation et une bonne infrastructure sont reconnus, tandis que les points faibles tels que le manque d'inclusion numérique, le manque d'engagement des politiques et la menace croissante du manque de souveraineté numérique ressortent clairement. Les jeunes générations en particulier considèrent que le manque de souveraineté nécessite une action urgente. L'impact environnemental croissant de la numérisation est également reconnu comme un défi sérieux.

Il reste à voir si les efforts actuels ont un impact et si cela modifie la perception des faiblesses de la population suisse à moyen et long terme. Ainsi, par exemple, la plateforme de coopération nationale largement soutenue Alliance Inclusion numérique Suisse (ADIS) a été créée en novembre 2024. Son objectif est de rendre le monde numérique accessible aux personnes qui ont des difficultés à l'utiliser. Dans le cadre de la stratégie «Suisse numérique», le Conseil fédéral a également choisi trois thèmes prioritaires pour l'année 2025, constituent le point de départ de nouvelles mesures et de nouveaux mandats du Conseil fédéral et qui reflètent les perceptions des faiblesses susmentionnées: 1. réglementation de l'IA en Suisse et utilisation de systèmes d'IA dans l'administration fédérale. 2. renforcer la sécurité de l'information et la cybersécurité pour l'ensemble de la Suisse. 3. promotion de l'open source dans l'administration fédérale. L'augmentation de la sécurité et de la force d'innovation dans les systèmes informatiques et le renforcement de la souveraineté numérique de l'administration font également partie de ce dernier objectif (Chancellerie fédérale ChF, 2025). Une approche responsable et réfléchie de la transformation numérique - tant au niveau systémique qu'au niveau individuel est décisive pour garantir à long terme les avantages de la numérisation pour l'ensemble de la société. Il convient de renforcer l'échange entre les personnes qui prennent les décisions au niveau politiques, la société civile et la population afin de concevoir la transformation numérique de manière inclusive et durable. Il convient également de prendre conscience de certains compromis. Par exemple, les intérêts en matière de sécurité parfois être mis en balance avec les préoccupations écologiques et sociétales. Dans ce contexte de tensions, convient de définir des valeurs et de fixer des priorités.

3_ Santé mentale et monde numérique

Comment la numérisation influence-t-elle notre santé mentale, où offre-t-elle un soutien supplémentaire et où entraîne-t-elle un stress accru? Comment la population suisse perçoit-elle l'influence des applications numériques sur son bien-être? Et comment trouver un équilibre numérique sain?



CLICK

Les smartphones et les applications connectées à Internet nous accompagnent constamment. La question de savoir comment les applications numériques, et notamment les applications mobiles (apps), influencent notre santé mentale gagne donc en importance. Comment parvenons-nous à maintenir un équilibre sain entre le monde numérique et le monde analogue dans un contexte de disponibilité permanente, de flux d'informations et de distractions potentielles constantes?

Santé mentale

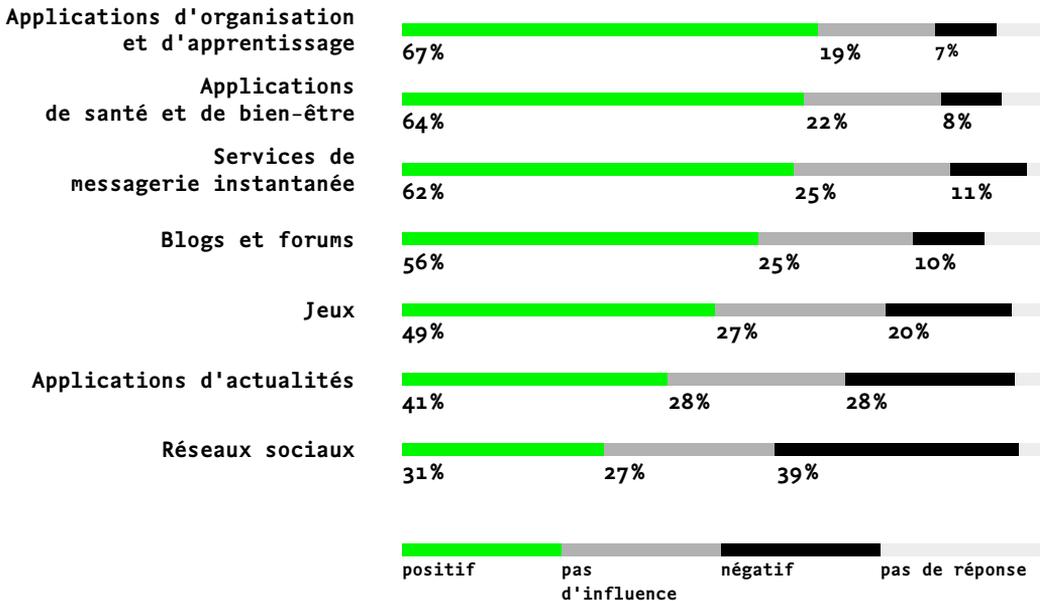
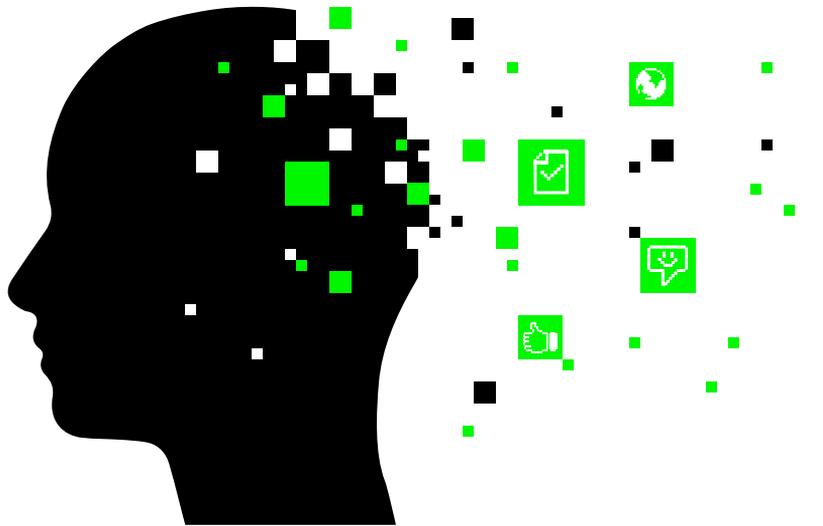
On parle de santé mentale lorsqu'une personne est capable d'utiliser ses capacités psychologiques et émotionnelles pour les défis de la vie quotidienne, travailler de manière productive et contribuer à la communauté (Organisation mondiale de la santé, 2022). Elle englobe donc plus que la simple absence de maladie mentale. Dans l'enquête de population du BaromètreNumérique 2025, nous avons utilisé le bien-être personnel comme indicateur de la santé mentale.

Le stress psychologique augmente, en particulier chez les jeunes qui ont grandi avec Internet, les téléphones portables et les réseaux sociaux (Peter et al., 2023). Il semble que l'utilisation d'appareils électroniques a une influence négative sur notre santé mentale, il n'est donc guère étonnant que cette relation soit régulièrement reprise par les médias et qu'elle ait un large écho auprès de la population. Dans ce chapitre, nous nous penchons sur la question de savoir comment les gens perçoivent l'influence de différentes applications numériques sur leur bien-être mental. Nous mettons notamment l'accent sur l'effet subjectif des jeux numériques et des réseaux sociaux, car ils sont souvent soupçonnés d'avoir une influence négative sur la santé mentale. Enfin, nous nous interrogeons sur le soutien apporté à différentes mesures susceptibles de contribuer à un équilibre sain entre le monde numérique et le monde physique.

Les jeunes sont particulièrement actifs sur les plateformes de réseaux sociaux et les applications de jeux. En outre, ils sont particulièrement vulnérables en ce qui concerne leur santé mentale. C'est pourquoi nous avons pris en compte leurs perspectives et recommandations, ainsi que celles d'experts, afin de réfléchir et de classer les résultats de l'enquête auprès de la population (voir chapitre «Méthode»).

Les applications favorisent le bien-être, à l'exception des réseaux sociaux

Influence perçue des applications numériques sur le bien-être personnel



Les données de l'enquête sur l'influence perçue des apps utilisées sur le bien-être personnel donnent une image majoritairement positive. La majorité des apps interrogées sont plus souvent évaluées positivement que négativement. Les applications d'organisation et d'apprentissage arrivent en tête, avec environ sept utilisateurs sur dix qui les considèrent comme positives pour leur propre bien-être (67%). Elles sont suivies de près par les applications de santé et de bien-être (par exemple pour la réduction du stress, le suivi du sommeil ou du sport) et les services de messagerie (par exemple Signal, What's App), qui sont perçus comme positifs par environ six personnes sur dix (64% et 62%). Les réseaux sociaux (par exemple Instagram, Facebook, TikTok), dont l'influence sur le bien-être perçue comme essentiellement négative, constituent la seule exception parmi toutes les applications interrogées. Seuls trois utilisateurs sur dix considèrent ces plateformes comme positives (31%), tandis que quatre sur dix (39%) les perçoivent comme négatives pour leur propre bien-être. Il convient de noter que la tendance à une perception positive augmente avec la fréquence d'utilisation. Le pourcentage de personnes ayant une opinion positive est environ quatre fois plus élevé parmi les personnes qui utilisent très souvent les réseaux sociaux que parmi celles qui les utilisent peu (39% contre 10%). Une explication possible est que l'utilisation fréquente des réseaux sociaux renforce les compétences qui sont importantes pour une utilisation saine de ces plateformes (par exemple, la reconnaissance et la réaction à la discrimination et à la manipulation ou la répartition autodéterminée du temps en ligne).

«Les applications éducatives sont actuellement comme le Far West. Il y a de nombreuses nouvelles apps sur le marché, parfois sans fondement pédagogique».

Christa Schmid, enseignante à la Hochschule für Heilpädagogik HfH

Les experts s'accordent à dire que les applications et offres numériques peuvent être des outils précieux pour la promotion de la santé mentale. Les applications de santé, les blogs et les forums offrent par exemple le potentiel de soulager le système de santé surchargé, en ce sens qu'ils peuvent raccourcir

les temps d'attente et assurer un soutien rapide, aussi bien dans la prévention que dans les situations d'urgence aiguë. Des applications d'apprentissage de qualité offrent un soutien individuel, peuvent soulager les enseignants et contribuer à l'égalité des chances. Dans les deux cas, les experts soulignent que ces applications doivent être considérées comme complémentaires aux offres existantes et aux contacts personnels. Une application de santé ne remplace pas une thérapie et une application d'apprentissage ne remplace pas un enseignant. En outre, la qualité et la protection des données doivent être assurées dans de telles applications. Surtout lorsqu'il s'agit de traiter et de stocker des données particulièrement sensibles, cela n'est pas toujours garanti.

«Les médias sociaux peuvent ouvrir des espaces pour explorer et façonner l'identité.»

Petra Marty, fondatrice de Netpathie

Nous avons discuté dans les deux ateliers de l'ambivalence des médias sociaux, qui sont très souvent utilisés malgré un effet majoritairement négatif sur le bien-être subjectif. Les jeunes soulignent notamment de manière positive l'accès varié et facile aux informations, l'échange social et la valeur de divertissement. Ils considèrent entre autres comme dérangeants les comparaisons permanentes et la difficulté à se soustraire à l'attraction des médias sociaux. Les experts confirment également que les médias sociaux sont particulièrement attrayants pour les jeunes qui sont en plein développement de leur personnalité. Les médias sociaux offrent des espaces pour s'essayer et explorer par exemple différentes identités (par exemple à travers différents profils ou filtres). Cela peut être divertissant et peut avoir une influence positive sur le développement de la personnalité. D'un autre côté, ces mêmes mécanismes peuvent conduire à une image déformée et à des comparaisons sociales qui peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale, en particulier chez les jeunes. En outre, les algorithmes contrôlés par l'IA attirent l'attention des utilisateurs, ce qui peut nuire à leur contrôle sur leur propre consommation de médias et mettre en danger leur santé mentale.

Les médias sociaux du point de vue des jeunes à l'exemple d'Instagram:

- ... l'accès facile et diversifié à l'information
- ... les recommandations adaptées aux besoins pour les événements, les fêtes, les démos, etc.
- ... la possibilité de trouver des idoles, de l'inspiration et des personnes partageant les mêmes idées que vous
- ... se développer soi-même
- ... avoir un livre photo numérique et être en échange avec des connaissances
- ... être divertie

Les jeunes aiment

Les jeunes n'aiment pas

- ... le culte du corps et les nombreuses comparaisons avec des normes irréalistes
- ... les bulles de filtre causées par les algorithmes
- ... Fausses informations
- ... Cybermobbing
- ... l'effet d'aspiration de l'application, à laquelle on ne peut s'échapper

La Suisse joueuse: les jeux perdent leur mauvaise réputation

Parmi les applications considérées comme positives, l'influence perçue des jeux numériques est remarquable: ceux-ci sont perçus comme positifs par environ la moitié des utilisateurs (49 %), indépendamment du sexe, de l'âge et du niveau d'éducation. Le Baromètre Numérique 2025 montre en outre qu'environ un tiers de la population (33 %) utilise très souvent des jeux numériques (tous les jours ou plusieurs fois par jour), là encore indépendamment du sexe, de l'âge et du niveau de formation. Le Baromètre Numérique est représentatif de la population suisse âgée de 16 ans et plus. L'étude JAMES 2024 (Külling-Knecht et al., 2024), qui interroge les jeunes de 12 à 19 ans, révèle à la fois des chiffres d'utilisation plus élevés et une nette différence entre les sexes dans l'utilisation des jeux numériques. La proportion de joueurs est nettement plus élevée chez les garçons (96 %) que chez les filles (65 %). La durée de jeu est en outre deux fois plus élevée chez les garçons que chez les filles. Cette différence importante entre les sexes à un très jeune âge a été confirmée lors de l'atelier des expert:es: Les filles préféreraient les jeux de 5 minutes, tandis que les garçons se plongeraient plutôt dans le monde des jeux pendant des heures.

La fréquence d'utilisation élevée et l'influence majoritairement perçue comme positive sur le bien-être contrastent avec le scepticisme persistant à l'égard des jeux numériques. Les jeux font désormais partie intégrante du quotidien et sont répandus dans toutes les générations. Les experts ont en outre souligné que les jeux renforcent des compétences importantes, notamment la capacité à travailler en équipe, à réagir et à se concentrer, la créativité et la tolérance à la frustration.

Malgré ces aspects positifs, il est important de garder à l'esprit les aspects problématiques du gaming, en particulier chez les très jeunes. Les experts soulignent surtout les mécanismes d'addiction qui agissent de la même manière que les jeux de hasard, par la libération de dopamine dans le système de récompense du cerveau. Ils ont également souligné les dangers potentiels pour la santé mentale de la glorification de la violence et des conflits familiaux persistants liés aux contenus des jeux et à l'excès de temps passé devant l'écran.

Trop de distractions et d'addiction: perceptions subjectives d'une consommation problématique de médias sociaux et de jeux vidéo

Effets et sentiments négatifs des **jeux** et des **réseaux sociaux**



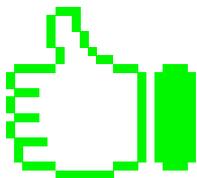
Les mécanismes de dépendance intégrés jouent un rôle décisif tant dans les jeux que dans les réseaux sociaux, de petites récompenses irrégulières (par exemple des pièces de monnaie virtuelles ou des «likes») peuvent entraîner un effet d'attraction qui rend difficile pour les personnes de contrôler leur propre temps en ligne. Les données du Baromètre Numérique de cette année le reflètent: nous avons demandé aux utilisateurs qui estiment que les jeux ou les médias sociaux ont une influence négative sur leur bien-être quels sont sentiments et les effets ils ressentent en premier lieu. En tête des deux domaines d'utilisation figurent «trop de distraction» et «besoin d'utiliser souvent». Pour les jeux, la réduction du temps libre arrive en troisième position avec près de la moitié des citations (47%), suivie par la diminution des contacts sociaux dans le monde physique. Pour les utilisateurs de réseaux sociaux, c'est l'inverse (moins de contacts sociaux à la troisième place, moins de temps libre à la quatrième place).

Il est frappant de constater que parmi les utilisateurs âgés de 16 à 25 ans, la frustration et l'agressivité arrivent en tête des sentiments, avec 100% des citations. En raison du faible nombre de cas, cette affirmation n'est pas représentative – mais elle attire l'attention sur le lien possible entre les jeux et l'agressivité, qui est particulièrement important dans les jeunes années, lorsque la régulation des émotions n'est pas encore mature. Les experts soulignent que le lien n'est pas clairement établi, la question de savoir si les jeux sont à l'origine de l'agressivité ou s'ils servent d'exutoire à celle-ci reste ouverte.

La mention de «moins de temps libre» en troisième et quatrième position des effets négatifs a suscité des discussions au sein de l'atelier d'experts, d'autant plus que les jeux et les réseaux sociaux sont principalement utilisés pendant les loisirs. Les experts expliquent cette constatation par le fait que la tentative d'atteindre ou de maintenir un certain niveau dans les jeux entraîne une pression de performance comme c'est le cas dans les contextes professionnels ou scolaires. À cela s'ajoute le fait que la perception du temps est fortement déformée, tant pendant le jeu que lors de l'utilisation des réseaux sociaux. Il devient donc d'autant plus important de trouver une utilisation saine des médias numériques, qui permette de maintenir un équilibre entre les mondes numérique et physique.

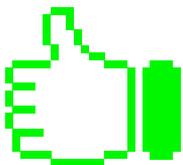
Des cybercafés aux espaces hors ligne: La nostalgie de l'équilibre numérique est grande

Approbation de mesures pour un équilibre sain entre
la vie numérique et la vie analogue



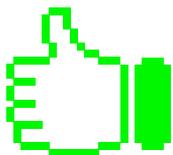
81 %

Interdiction du portable
ou ententes à l'école



78 %

Espaces hors ligne



74 %

Ententes à la maison



63 %

Ententes au travail

Le BaromètreNumérique 2025 montre que les mesures visant à promouvoir un équilibre sain entre les activités numériques et physiques sont largement plébiscitées par la population. Cela correspond au constat du BaromètreNumérique 2024, selon lequel environ six personnes sur dix (58 %) sont conscientes de l'importance de l'équilibre numérique pour leur bien-être personnel. Le BaromètreNumérique de cette année montre que le soutien le plus important concerne les mesures de promotion de Digital Balance qui concernent l'école publique. Environ huit personnes sur dix (81 %) sont favorables à des accords au sein de l'école (par exemple par le biais d'un contrat d'utilisation des médias ou de la définition de zones ou d'horaires sans médias) ainsi qu'à une interdiction totale des téléphones portables dans les écoles publiques. En ce qui concerne l'approbation d'une interdiction des téléphones portables dans les écoles publiques le baromètre des générations de cette année obtient un résultat pratiquement identique (82 % d'approbation). Les auteurs expliquent leur constat par une prise de conscience générale des risques liés aux technologies numériques, la santé mentale des jeunes étant particulièrement menacée (Frisch et al., 2025)

Les jeunes de notre atelier soulignent que pour eux, une utilisation compétente du téléphone portable implique également un équilibre entre le monde numérique et le monde physique. Bien qu'ils sont habitués aux écrans, il leur est également difficile de poser leur téléphone portable pendant leur temps libre. Ils sont sceptiques quant à une interdiction générale des téléphones portables dans les écoles publiques. L'accent devrait plutôt être mis sur des alternatives à l'utilisation du téléphone portable (comme par exemple le sport, les échanges physiques, la lecture de livres) ainsi que sur des heures de cours fixes sans téléphone portable ni tablette.

«Avant, il y avait des cafés Internet, aujourd'hui, il y a des cafés hors ligne.»

Remo Schraner, conseiller en stratégie Mental Health

De même, environ huit personnes sur dix (78 %) soutiennent l'aménagement d'espaces dans lesquels des temps hors connexion sont délibérément définis (par exemple dans les cafés, les bibliothèques ou les centres de rencontre pour jeunes). Il est intéressant de noter que les accords au sein de la famille ou du foyer (par exemple par le biais d'un contrat d'utilisation du téléphone portable ou la définition de zones ou d'horaires sans téléphone portable) sont nettement plus souvent soutenus, avec environ trois quarts d'approbation (74 %), que les accords au travail (63 %). Cela correspond au résultat du Baromètre-Numérique 2023, selon lequel 70 % des personnes interrogées souhaitent être plus souvent hors ligne dans leur vie quotidienne privée. Dans le contexte professionnel, ce besoin n'existe que pour la moitié de la population. Une raison possible de cette différence de besoins en matière d'équilibre numérique pourrait être que l'effet de distraction des applications et appareils numériques est plus fort dans le contexte des loisirs et que le souhait de se démarquer du monde numérique est donc plus élevé. En outre, il est possible qu'il existe dans le propre ménage des conflits supplémentaires au sein de la famille en ce qui concerne les heures d'utilisation des appareils mobiles (voir ci-dessus). Cette thèse étayée par le fait que les ménages avec enfants et les femmes sont significativement plus nombreux que les ménages sans enfants et les hommes à trouver que les mesures prises au sein de la famille ou du ménage méritent d'être soutenues (49 % contre 28 % et 40 % contre 26 %).

Comment réussir le Digital Balance – Conseils des jeunes:



Configurer des paramètres de temps qui bloquent l'application après une certaine période de temps

Supprimer complètement les applications distrayantes pendant les phases importantes de la vie

Désactiver les notifications



Signaler les contenus et comptes problématiques sur les plateformes



Trouver des niches adaptées et ne pas accorder trop d'attention aux tendances



Suivre des comptes et des personnes dont le contenu vous fait vous sentir bien



Conclusion et recommandations

Les utilisateurs perçoivent majoritairement de manière positive l'influence des applications numériques (telles que les applications de santé et d'apprentissage, les services de messagerie ou les blogs) sur leur bien-être personnel. La seule exception concerne les réseaux sociaux, dont l'influence est jugée comme majoritairement négative. Pourtant, la population suisse utilise très souvent et de manière très diversifiée les plateformes de réseaux sociaux: pour échanger, pour se divertir et pour se procurer des informations. Les entreprises de médias réagissent à cette tendance à «l'appli pour tout» et diffusent de plus en plus de contenus via les réseaux sociaux. Cette évolution rend d'autant plus important une utilisation saine de ces applications. Les réseaux sociaux offrent certes une mise en réseau et des informations, mais ils peuvent aussi retenir l'attention, encourager les comparaisons sociales ou favoriser le cyberharcèlement, les jeunes en particulier ressentent fortement cette ambivalence.

Outre les réseaux sociaux, les jeux sont également arrivés au cœur de la société suisse. Environ une personne sur trois les utilise au moins quotidiennement, indépendamment du sexe et de l'âge et du niveau de formation. Environ la moitié de la population joueuse perçoit en outre positivement leur influence sur le bien-être personnel. Toutefois, à l'instar des réseaux sociaux, certains jeux utilisent des mécanismes potentiellement addictifs afin de retenir les utilisateurs le plus longtemps possible dans l'application. Ceci peut avoir un effet négatif sur la santé mentale. Les personnes dont la consommation de réseaux sociaux et/ou de jeux est potentiellement problématique perçoivent surtout, pour les deux applications, une forte envie d'utilisation ainsi que des mécanismes de distraction.

La conscience des problèmes de distraction et de manque de concentration dus à la disponibilité permanente des appareils mobiles est largement répandue au sein de la population, et l'aspiration à un équilibre sain la vie numérique et la vie physique est grande. C'est ce que montre la forte approbation de différentes offres et solutions visant à promouvoir l'équilibre entre la vie physique et la vie numérique.

Afin d'exploiter les opportunités offertes par les applications numériques pour la santé mentale de la population tout en minimisant les risques, les experts plaident pour des solutions systémiques qui impliquent à la fois la politique, la recherche, les développeurs et les utilisateurs. En ce qui concerne les jeunes, outre les parents, les écoles et les enseignants jouent un rôle décisif, non seulement dans l'apprentissage des compétences numériques, mais aussi dans la sensibilisation aux risques spécifiques de l'espace numérique, les écoles publiques peuvent, si nécessaire, faire appel à un vaste réseau de spécialistes et atteindre les jeunes particulièrement vulnérables issus de familles socialement défavorisées. De nombreux enseignants effectuent déjà un précieux travail de pionnier et de sensibilisation dans leur quotidien scolaire.

4_ Cohésion sociale face au changement numérique

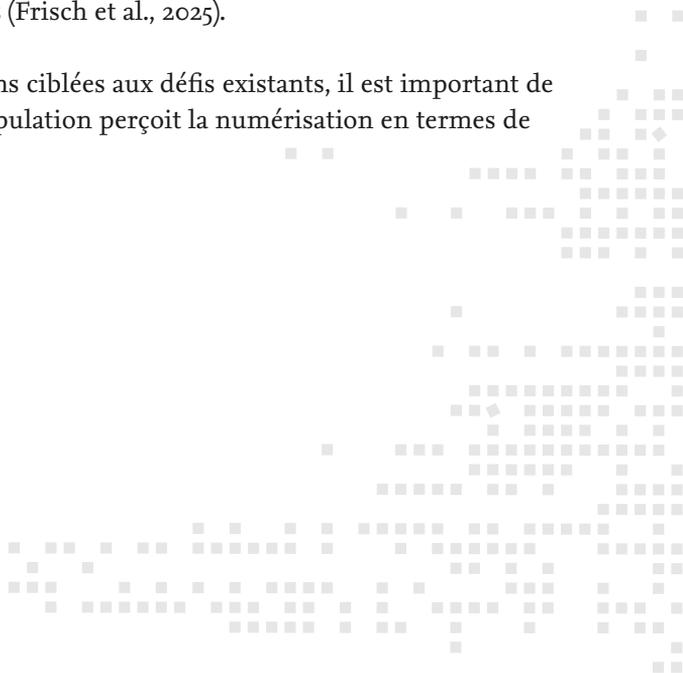
Comment la population suisse perçoit la cohésion sociale et la coexistence sociale dans un monde de plus en plus numérique? Quelles chances et quels risques sont concrètement reconnus dans ce contexte?



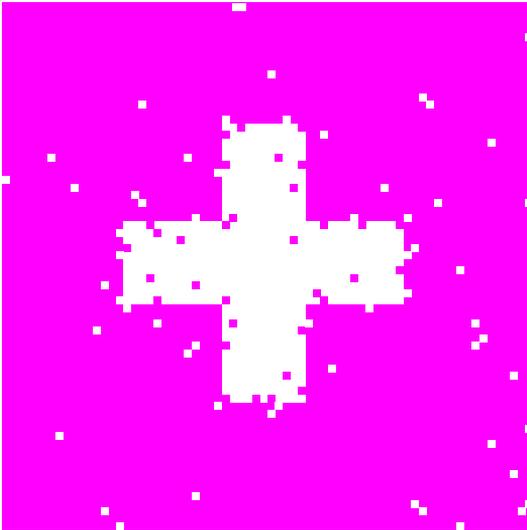
La cohésion sociale revêt d'une importance particulière à l'heure actuelle, où de nombreuses crises défient les structures sociales existantes et mettent à l'épreuve la stabilité des communautés: des pandémies mondiales aux incertitudes économiques en passant par les conflits géopolitiques et la crise climatique. En ces temps où les divisions sociales augmentent et où la confiance dans les institutions s'érode, il est d'autant plus urgent de se demander quel rôle joue la numérisation dans ce contexte tendu. Contribue-t-elle à rapprocher les gens et à permettre des solutions collectives à des défis complexes? Ou renforce-t-elle les inégalités et les fractures sociales existantes en favorisant la désinformation, la polarisation et l'isolement social?

Les technologies peuvent favoriser la solidarité et l'engagement, notamment par la diffusion rapide d'informations ou de nouvelles possibilités de participation politique. Mais elles comportent aussi le risque de la création de mondes parallèles qui favorisent l'aliénation. La cohésion entre les générations est également confrontée à de nouveaux défis dans le contexte de la numérisation, par exemple en ce qui concerne l'utilisation de nouvelles formes et voies de communication numériques (Frisch et al., 2025).

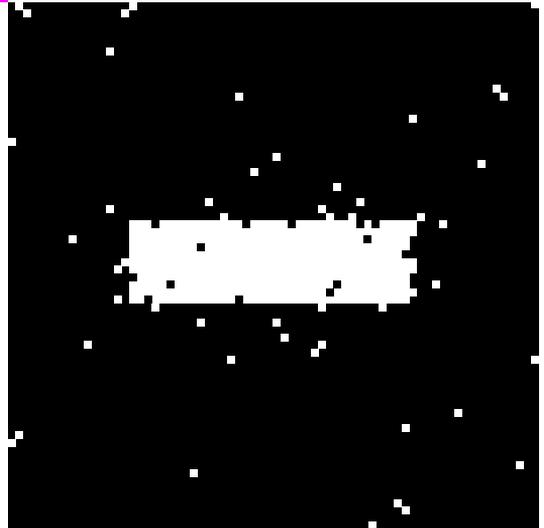
Pour développer des solutions ciblées aux défis existants, il est important de comprendre comment la population perçoit la numérisation en termes de cohésion sociale.



Top 3 opportunités et risques de la numérisation pour la cohésion



- 76% Modernisation de l'administration publique
- 65% Nouveaux accès à l'éducation
- 51% Renforcer l'engagement local



- 78% Manipulation et désinformation
- 51% Manque d'échanges sociaux et baisse de la solidarité
- 45% Polarisation et division de la société

Renforcement de l'engagement local parmi les 3 premières opportunités

Nous avons demandé à la population quelles étaient les 3 principales opportunités et risques de la digitalisation pour la cohésion sociale et la cohabitation sociale en Suisse. Environ la moitié de la population (51 %) voit dans le changement numérique une chance considérable de renforcer la cohésion sociale en Suisse par un engagement local par exemple, par l'aide de voisinage ou des initiatives citoyennes locales. Il est particulièrement réjouissant de constater que cet aspect figure parmi les trois opportunités les plus importantes, car il met en évidence le grand potentiel des solutions numériques dans le domaine social (par exemple les plateformes de bénévolat, les applications permettant d'organiser l'aide entre voisins, les initiatives citoyennes numériques). En Suisse italophone, l'engagement local est même perçu comme la plus grande opportunité de la numérisation (78 %).

Il est intéressant de noter que la perception des trois premières opportunités diffère selon le groupe d'âge: alors que l'engagement local occupe la troisième place dans l'ensemble de la population, les jeunes de 16 à 25 ans placent les nouvelles possibilités de participation politique en troisième position des opportunités offertes par la numérisation (46 %). Les outils numériques permettent aux jeunes de s'impliquer plus directement et à bas niveau dans les processus politiques, par exemple par le biais de pétitions en ligne, de systèmes de vote numérique ou d'un dialogue accru via les médias sociaux.



Les faiblesses comme potentiel: les trois quarts considèrent la modernisation de l'administration et l'amélioration de la transparence comme une chance pour la cohésion

En comparaison avec les pays voisins, les prestations numériques des autorités et l'administration numérique sont considérées par 37% de la population suisse comme faiblesse (voir chapitre 2). Cette perception indique un besoin d'action clair, mais en même temps est reconnu comme ayant un potentiel d'amélioration. 76% des personnes interrogées voient dans la modernisation de l'administration publique et dans l'augmentation de la transparence de l'action étatique qui en découle une chance de renforcer la cohésion sociale et la cohabitation sociale. Une administration numérique plus efficace et plus conviviale permettrait de supprimer les barrières, de simplifier l'accès aux services publics et de renforcer la confiance dans les institutions publiques. Ce potentiel perçu va de pair avec une autre faiblesse perçue: le traitement des personnes qui ne peuvent pas suivre le rythme de la numérisation (voir chapitre 2). Une administration moderne et numérique pourrait contribuer à réduire ce fossé en proposant des services inclusifs et conviviaux et en garantissant l'accès aux services publics pour tous. En outre, l'amélioration de l'accès à l'éducation est la deuxième opportunité la plus citée, avec 65% des personnes interrogées y voient un énorme potentiel. Les offres d'apprentissage hybrides et les outils numériques permettent une formation plus flexible et plus équitable et contribuent à ce que davantage de personnes puissent accéder au savoir et à la formation continue, indépendamment de leur lieu de résidence ou de leur situation.

L'orientation politique et l'éducation façonnent la vision des risques de la numérisation pour la cohésion sociale

Alors que les chances de la numérisation pour la cohésion sociale sont perçues de manière uniforme, les avis divergent davantage sur les risques les plus importants. Trois menaces sont au premier plan de la perception des risques. La manipulation et la désinformation sont de loin les risques les plus souvent cités (78 %). Cela casse la confiance dans les processus démocratiques et renforce les incertitudes sociales. Le manque d'échanges sociaux et la baisse de la solidarité arrivent en deuxième position (51 %). La communication digitale remplace de plus en plus les rencontres personnelles, ce qui peut créer une aliénation à long terme. La polarisation et la division de la société (45 %) sont le troisième risque le plus souvent perçu. Les réseaux sociaux peuvent renforcer les positions extrêmes et favoriser la fragmentation de la société.

Il est intéressant de constater que la perception des risques diffère nettement selon le niveau de formation et l'orientation politique. Les diplômés de l'éducation post-obligatoire considèrent nettement plus souvent la polarisation comme un danger que les personnes sans formation post-obligatoire (66 % contre 22 %). Il est possible que les diplômés de l'enseignement supérieur soient plus impliqués dans les discours politiques et académiques, dans lesquels cette problématique fait l'objet de discussions intensives.

L'orientation politique influence également la perception des risques. Alors que les personnes orientées vers la gauche et le centre sont largement d'accord sur leur évaluation des risques pour l'ensemble de la société, les personnes interrogées orientées vers la droite considèrent la polarisation de la société comme moins problématique (53 % contre 35 %). Une raison possible pour laquelle la polarisation sociale joue un rôle moins important pour les personnes orientées à droite pourrait être la différence de rhétorique politique.

Ces différences montrent que la numérisation n'apporte pas seulement de nouveaux défis, mais aussi que la perception des risques est fortement influencée par les parcours de formation et les convictions politiques.

La population suisse estime que la cohésion est menacée



ERROR

66% des personnes interrogées considèrent que la cohabitation sociale et la cohésion sociale en Suisse sont menacés dans notre monde de plus en plus digitalisé.

Malgré des perceptions différentes de certains risques, un large consensus règne sur une question centrale: deux tiers de la population (66%), indépendamment de l'orientation politique ou du niveau de formation, considèrent que la cohésion sociale en Suisse est menacée par la numérisation.

Ceci met en évidence le fait que les changements induits par la transition numérique sont perçus comme un défi par l'ensemble de la société, même si les causes et les priorités perçues varient en fonction de l'éducation et de la position politique. L'insécurité croissante due aux changements technologiques rapides, la diffusion de fausses informations, le faussé numérique ainsi que le sentiment que les décisions sociales sont de plus en plus guidées par les développements technologiques plutôt que par les processus démocratiques. Tous ces facteurs entraînent une méfiance croissante à l'égard des développements technologiques. Le changement numérique n'est pas seulement perçu comme un progrès, mais aussi comme un défi pour la cohésion sociale.



Conclusion et recommandations

La cohésion sociale est perçue comme menacée dans le contexte d'un monde de plus en plus numérique. Nous considérons cette situation comme alarmante et comme un appel important à agir.

L'analyse différenciée des chances et des risques montre que la population voit également le potentiel de la numérisation pour la cohésion, en particulier dans les domaines où elle a constamment constaté un besoin de rattrapage au cours des dernières années: la modernisation de l'administration publique et l'augmentation de la transparence de l'action de l'État qui en découle, l'amélioration de l'accès à la formation et le renforcement de l'engagement local sont considérés comme des chances centrales susceptibles de renforcer la cohésion sociale. Parallèlement, il existe une perception marquée des risques au sein de la population, notamment en ce qui concerne la désinformation, la polarisation de la société et la perte de la solidarité sociale. Les différentes perceptions de ces risques, en fonction du niveau d'éducation et de l'orientation politique, montrent que le changement numérique n'entraîne pas seulement des défis technologiques, mais aussi des défis sociaux.

Pour renforcer la cohésion sociale dans un monde numérisé, il est essentiel de répondre aux différents besoins de la population. Les opportunités telles que la modernisation numérique de l'administration, les offres de formation numériques et l'engagement local devraient être encouragées de manière ciblée afin de façonner positivement la transition numérique. Parallèlement, la gestion des risques - par exemple la désinformation et la polarisation nécessitent des mesures efficaces. La conception de médias numériques responsables, l'établissement de plateformes qui favorisent l'échange social au lieu de renforcer les contenus polarisants et enfin, le renforcement des compétences numériques de la population. C'est la seule façon d'établir une utilisation inclusive et constructive des technologies numériques et de garantir la cohésion sociale à long terme.

5_IA et la robotique

Comment la population suisse évalue-t-elle son niveau de connaissances en matière d'IA? Sait-elle où l'IA est utilisée au travail? Mais quel type de robots la population accepterait-elle pour se faire conseiller, traiter ou divertir?



Plus de la moitié de la population se sent mal informée sur l'IA

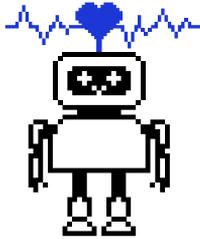
Les développements autour de l'intelligence artificielle (IA) et de la numérisation sont étroitement liés. Dans le BaromètreNumérique 2024, nous avons examiné comment la population suisse se positionne par rapport aux nouvelles technologies basées sur l'IA. Afin de permettre une comparaison, «la plate-forme» a repris dans son propre sondage huit questions du BaromètreNumérique 2024 (2024) et a interrogé des professionnels du secteur des services et des sciences. Les résultats ont montré de nettes différences: 57% des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête de la plate-forme sont favorables l'IA, alors que ce chiffre n'est que de 35% pour l'ensemble de la population. L'utilisation de l'IA est également très différente. Alors que seuls 24% des membres de la plate-forme indiquent ne jamais utiliser l'IA (généraliste), ce chiffre est de 46% pour l'ensemble de la population (la plateforme, o. J.).

Nous voulions continuer à nous appuyer sur ces connaissances et examiner de manière plus approfondie l'état des connaissances de la population dans l'actuel BaromètreNumérique 2025. Il en ressort clairement un besoin de rattrapage. Une majorité de 52% affirme ne rien savoir ou presque sur le thème de l'IA. Sur leur propre lieu de travail, les gens sont certes un peu plus informés, mais là aussi, les connaissances sur l'utilisation de l'IA font défaut 29% des personnes interrogées ne savent pas où ou comment l'IA est utilisée dans leur environnement professionnel.

Ces lacunes en matière de connaissances mettent en évidence plusieurs défis. D'une part, des actions de formations ciblées sont nécessaires pour permettre une réflexion plus large et plus approfondie sur l'IA. D'autre part, il est nécessaire de renforcer les échanges sur le lieu de travail, tant entre les collaborateurs que de la part des employeurs, afin de créer la transparence sur l'utilisation de l'IA.

Les robots au travail: quelle est l'ouverture d'esprit de la population suisse?

Quels sont les robots par qui vous vous laisseriez conseiller, soigner ou vous divertir?



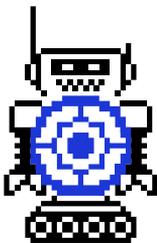
59 %

Robot
chirurgical



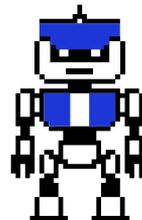
31 %

Robots de soins
ou de thérapie



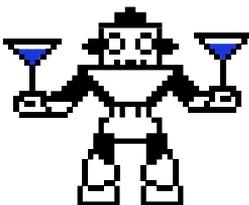
46 %

Robot mobile
TP



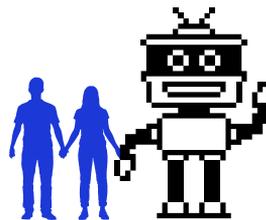
30 %

Robot patrouilleur
de l'espace public



43 %

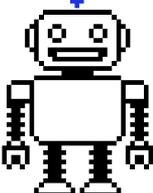
Robots de vente
ou de service



26 %

Robot membre
de l'équipe

WELCOME



38 %

Conversation en ligne,
Robot conseil client

La dernière édition du Baromètre Numérique 2024 a révélé un grand scepticisme quant à la cohabitation et au travail avec des robots. Alors que les innovations technologiques intègrent de plus en plus de machines autonomes dans notre vie quotidienne et professionnelle, la population suisse accueille majoritairement ces évolutions avec réserve. 67 % des personnes interrogées ont associé des sentiments négatifs à des scénarios d'avenir dans lesquels les humains collaborent plus étroitement avec les robots et seuls 26 % les ont accueillis positivement (Risiko-Dialog, 2024).

C'est sur ces conclusions que nous nous basons dans la présente édition et nous voulions en savoir plus. Dans quelle mesure la population suisse est-elle ouverte à l'utilisation de robots dans différents contextes de travail?

Les résultats montrent une hiérarchie claire dans l'acceptation des différents types de robots. Le robot chirurgical jouit de la plus grande confiance (59 %), tandis que les robots de conduite dans les transports publics (46 %) et les robots de vente ou de service (43 %) sont également relativement bien acceptés. En revanche, les robots de soins ou de thérapie (31 %), les robots de patrouille dans l'espace public (30 %) et surtout les robots en tant que membres d'une équipe (26 %) sont nettement moins bien acceptés.

Ces différences indiquent que les gens font plus facilement confiance aux robots pour des tâches hautement spécialisées et techniquement exigeantes comme la chirurgie ou le transport. En revanche, dès qu'il s'agit d'interactions sociales directes ou de domaines sensibles comme la sécurité et les soins, le scepticisme prévaut.

Les résultats montrent clairement qu'il existe encore d'importantes lacunes dans les connaissances de la population suisse en matière d'intelligence artificielle (IA). Plus de la moitié des personnes se sentent mal informées sur l'IA. Sur le lieu de travail également, beaucoup manquent de transparence sur l'utilisation concrète de l'IA. Parallèlement, les résultats du sondage sur la robotique montrent que l'acceptation dépend fortement du domaine d'application. Alors que les robots spécialisés dans la chirurgie ou les transports sont relativement bien acceptés, un grand scepticisme prévaut dans les domaines sociaux ou liés à la sécurité. Cette réticence montre bien que les innovations technologiques ne doivent pas seulement convaincre sur le plan fonctionnel, mais aussi être conçues de manière compréhensible et acceptable pour la société, dans la mesure où une utilisation est généralement considérée comme judicieuse.

Pour que l'IA et la robotique créent une plus-value sociale, il faut donc une communication ouverte et transparente. Les employeurs devraient informer activement sur l'utilisation de l'IA et être soutenus par les acteurs politiques et sociaux. Parallèlement, des offres d'information sont essentielles pour informer la population sur les effets de l'IA dans la vie quotidienne. L'éducation et la sensibilisation contribuent à réduire les craintes et à une réflexion approfondie sur les chances et les risques.

En outre, il faut un large dialogue social sur l'utilisation de la robotique: en particulier dans des domaines sensibles comme les soins et la sécurité.

La question centrale est la suivante: dans quel cadre éthique, juridique et technique voulons-nous travailler et vivre avec des robots?

6_Conclusion

La transformation numérique marque notre quotidien dans tous les domaines de la vie et agit comme un catalyseur des évolutions sociales. Parallèlement, les évolutions politiques mettent en évidence le caractère imprévisible de notre monde.

La gestion résiliente des incertitudes, tant au niveau individuel qu'au niveau de la société dans son ensemble, s'avère de plus en plus important. La transformation numérique joue ici un rôle important: elle peut stimuler l'innovation sociale et technique et renforcer la cohésion sociale. D'un autre côté, elle recèle également des dangers, par exemple lorsque les technologies numériques sont utilisées pour diffuser une désinformation ciblée afin de poursuivre des intérêts personnels et de diviser les sociétés. Un autre défi majeur est la dépendance vis-à-vis des groupes technologiques internationaux, qui exercent une influence croissante sur les infrastructures numériques et les plateformes de communication, ainsi que sur la souveraineté des données.

Cette année encore, le Baromètre Numérique 2025 offre un aperçu complet de la perception des chances et des risques ainsi que des besoins de la population suisse en matière de transformation numérique. Cette année, l'accent a été mis sur le point de vue de la population concernant les forces et les faiblesses numériques de la Suisse, l'influence du monde numérique sur la santé mentale et la cohésion sociale, ainsi que sur les estimations concernant les développements actuels dans les domaines de l'IA et de la robotique.

De manière générale, les résultats montrent que la population suisse est consciente des grands atouts de la Suisse en matière de transformation numérique, tels que la force d'innovation et l'infrastructure numérique. D'autre part, elle est consciente des principaux défis de notre monde numérisé, par exemple en ce qui concerne la souveraineté numérique, l'inclusion numérique ou l'influence sur l'environnement.

Le point «santé mentale dans le monde numérique» montre que la population a une image différenciée de l'influence de la numérisation sur notre bien-être mental. Les applications que nous avons étudiées sont majoritairement perçues de manière positive, les réseaux sociaux, malgré leur utilisation fréquente, constituant une exception. Ce paradoxe illustre le fait que l'influence des technologies numériques sur la santé mentale n'est pas noire ou blanche. L'échange social, la distraction et l'acquisition d'informations peuvent être satisfaits tout en ayant le sentiment d'une pression sociale due à des comparaisons constantes ou à un surmenage.

Les jeunes en particulier décrivent cette ambivalence de manière impressionnante. Ils sont le groupe de population qui utilise le plus souvent les réseaux sociaux et sont donc fortement concernés par leurs effets sur la santé mentale. Il est donc essentiel de prendre en compte leur point de vue lorsqu'il s'agit de négocier des mesures relatives aux plateformes de communication telles que les réseaux sociaux ou Digital Balance. C'est la seule façon de trouver des solutions durables, efficaces et largement acceptées.

La cohésion sociale dans le contexte de la numérisation présente également une image ambivalente, au niveau local, la numérisation peut renforcer l'engagement et la mise en réseau. Au niveau national, les personnes interrogées voient une diminution de la solidarité, une polarisation et des dangers liés à la diffusion de désinformation. Cette perception des risques est également liée aux tensions géopolitiques qui menacent la cohésion mondiale. L'IA pourrait jouer un rôle central dans ce contexte, par exemple en utilisant la vérification des faits assistée par l'IA pour lutter contre la désinformation.

Alors que l'IA imprègne déjà notre quotidien, l'acceptation des robots reste fortement liée au contexte. Le Baromètre Numérique 2025 montre que les robots sont très bien acceptés dans des domaines techniques tels que la chirurgie ou le transport, alors que leur utilisation dans des professions impliquant des interactions sociales intenses suscitent le scepticisme. Pour que les robots puissent apporter une contribution positive à l'avenir il faudra, comme pour d'autres technologies basées sur l'IA des lignes directrices claires en matière d'éthique et de sécurité, qui garantissent la transparence et la responsabilité.

D'une manière générale, il s'avère que nous devons nous pencher davantage sur la mise en balance des opportunités et des menaces sociales, économiques et écologiques de la transformation numérique. Les valeurs fondamentales telles que la liberté, la sécurité, l'égalité et la durabilité doivent être discutées et tout en étant confrontées à des incertitudes inhérentes. Il s'agit de trouver un équilibre entre des valeurs contradictoires, mais tout aussi importantes, dans le cadre d'un dialogue et sur la base de connaissances solides issues de différentes perspectives. C'est précisément en période d'incertitude que les sociétés ont tendance à penser à court terme et à miser davantage sur la sécurité, mais les développements à long terme de l'avenir climatique, ne doivent pas être perdus de vue.

Il est d'autant plus important de créer des espaces d'échange dans lesquels différents acteurs et perspectives se rencontrent afin de développer ensemble des solutions viables pour un avenir résilient et durable une préoccupation centrale qui caractérise également la vision de Risiko-Dialog.



7_Méthode

Dans Baromètre Numérique de la Mobilité 2025 l'accent est mis sur le thème «Santé mentale et monde numérique». En outre, les thèmes «Suisse numérique: perceptions générales», «Cohésion sociale face au changement numérique» et «IA et robotique» sont examinés.

Sur la base des résultats du baromètre numérique de l'année dernière et des questions actuelles et pertinentes pour la pratique, une enquête quantitative représentative pour la Suisse a été réalisée pour les quatre thèmes traités dans cette édition. Le thème principal de cette année «Santé mentale et monde numérique» a été approfondi de manière qualitative dans le cadre d'un atelier avec des experts et d'un autre avec des jeunes.

Les rapports ainsi que les données brutes de toutes les études Baromètre Numérique réalisées jusqu'à présent peuvent être téléchargés en ligne à l'adresse www.digitalbarometer.ch/fr.

Étude quantitative

L'enquête représentative en ligne sur les quatre thèmes de la numérisation a été réalisée entre le 5 et le 13 octobre 2024. La société LeeWas GmbH a été chargée de la collecte et de l'analyse des données. Les résultats se basent sur 1623 réponses. Celles-ci ont été modélisées et pondérées selon des variables sociodémographiques et géographiques (l'âge, la formation, le sexe, la zone d'habitation et la région linguistique). Cette méthode permet d'obtenir une représentativité élevée de la population résidente en Suisse. L'imprécision statistique des estimations basées sur l'ensemble de l'échantillon est de +/- 4,0 points de pourcentage. L'ensemble complet des données et le Codebook sont disponibles gratuitement en tant qu'OpenData sur le site Internet du Baromètre Numérique (www.digitalbarometer.ch/fr).

Approfondissement qualitatif

Le thème principal de cette année, «Santé mentale et monde numérique», a été approfondi de manière qualitative dans le cadre de deux ateliers.

D'une part, nous avons rencontré en décembre 2024 six experts issus de différents domaines de la société civile, de l'administration publique, de l'économie et de la science: Ingrid Broger (Pro Juventute), Petra Marty (Netpathie.net), Christa Schmid-Meier (HfH), Remo Schraner (Strategieberatung Mental Health), Britta Thelitz (RADIX) et Gregor Waller (ZHAW). Dans le cadre de cet atelier, les résultats de l'enquête quantitative ont été discutés, interprétés et les premières implications en ont été déduites.

En janvier 2025, nous avons organisé un deuxième atelier avec dix jeunes âgés de 16 à 19 ans de l'agglomération zurichoise. Comme seules des jeunes femmes ont répondu à l'appel, les jeunes hommes n'étaient pas représentés dans l'atelier.

Bibliographie

Office fédéral de la statistique OFS. (2023).

Communiqué de presse sur l'utilisation d'Internet dans les ménages en 2023.

<https://www.news.admin.ch/fr/nsb?id=99250>

Chancellerie fédérale ChF. (2025).

Stratégie Suisse numérique 2025. Confédération suisse.

<https://digital.swiss/userdata/uploads/strategie-dch-fr.pdf>

la plateforme. (s.d.)

Mutation du monde du travail: check-up 2024.

Société suisse des employés de commerce.

<https://die-plattform.ch/fr/etudes/mutation-du-monde-du-travail-check-up-2024>

Frisch, L., Hermann, M., & Wenger, V. (2025).

Baromètre des générations 2025 (p. 92). Maison bernoise des générations.

https://www.begh.ch/sites/default/files/2025-02/barometre_des_generations_2025.pdf

Külling-Knecht, C., Waller, G., Willemse, I., Deda-Bröchin, S., Suter, L., Streule, P., Settegrana, N., Jochim, M., Bernath, J., & Süss, D. (2024).

JAMES - Jeunes, activités, médias - enquête Suisse 2024.

Université des sciences appliquées de Zurich.

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2018/JAMES_2024_FR.pdf

Peter, C., Tuch, A., & Schuler, D. (2023).

Santé psychique – Enquête de l'automne 2022. Comment la population suisse se sent-elle? Demande-t-elle de l'aide en cas de problèmes psychiques?

Observatoire suisse de la santé (Obsan).

<https://www.obsan.admin.ch/fr/publications/2023-psychische-gesundheit-erhebung-herbst-2022>

Risiko-Dialog. (2020). *Baromètre Numérique 2020/21*. Risiko-Dialog.
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.14726886>

Risiko-Dialog. (2022). *Baromètre Numérique 2022*. Risiko-Dialog.
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.14726852>

Risiko-Dialog. (2023). *Baromètre Numérique 2023*. Risiko-Dialog.
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.14802805>

Risiko-Dialog. (2024). *Baromètre Numérique 2024*. Risiko-Dialog.
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.14710770>

Organisation mondiale de la santé. (2022).
Lignes directrices de l'OMS sur la santé mentale au travail (1st ed).
Organisation mondiale de la santé.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

