



Le baromètre du moral des adolescents de *Notre avenir à tous*. Vague 4

Quatre ans de recul sur le moral des adolescents : leur santé mentale, leur rapport à l'école, leurs inquiétudes face au monde et à l'actualité.

14 Mars 2025

EMBARGO : 6h00 du matin

Notre Avenir à tous, entreprise à impact engagée sur les questions de jeunesse, publie la quatrième vague de son « Baromètre des adolescents », en partenariat avec Karine Lamiraud, titulaire de la Chaire Innovation Santé de l'Essec.

La réalisation de cette enquête a été confiée à Ipsos qui a interrogé par internet du 22 novembre au 6 décembre 2024 un échantillon représentatif de 1000 adolescents âgés de 11 ans à 15 ans, construit selon la méthode des quotas (sexe et âge de l'enfant, profession du parent, région, catégorie d'agglomération).

I - Le niveau de bien-être psychologique des adolescents reste à un niveau préoccupant : des problèmes que la plupart des jeunes sous-évaluent et dont ils ne parlent pas !

1) Le mal-être psychologique des adolescents toujours préoccupant : 1 ado sur 4 fait l'objet d'une suspicion d'un trouble anxieux généralisé.

- Plus d'1 adolescent sur 4 fait l'objet d'une suspicion d'un trouble anxieux généralisé (25%). 45% des adolescents en France seraient potentiellement concernés par des troubles de l'anxiété (-4 points par rapport à 2023 mais +2 points par rapport à 2021).
- Le phénomène touche à un niveau équivalent les garçons (25%) et les filles (24%) et diminue très légèrement à l'arrivée au lycée. Les années collèges sont particulièrement difficiles pour les adolescents : 26% des 11-14 ans et 22% des adolescents âgés de 15 ans font l'objet d'un trouble anxieux généralisé.
- Les indicateurs de mesure de la dépression ne s'améliorent pas. En ce qui concerne l'évaluation des troubles de la dépression, la situation reste stable : 40% des adolescents seraient potentiellement concernés par des symptômes dépressifs plus ou moins sévères (-1 point par rapport à 2023) et 17% seraient susceptibles de souffrir de troubles modérément sévères, voire sévères.
- Le sentiment de fatigue atteint son plus haut niveau historique depuis 2021 (72%, +4 points par rapport à 2023).

2) Face à leurs problèmes, la grande majorité des adolescents restent seuls et ne cherchent pas à être aidés, même s'ils aimeraient pouvoir échanger sur les sujets qui les angoissent.

- Certes, le niveau de bien-être général « déclaré » par les jeunes reste stable (7,3/10 vs 7,2 l'année précédente). 84% des ados considèrent qu'ils vont bien, 11% que ça va moyennement et seulement 5% que ça va mal (notes comprises entre 0 et 4 sur 10).
- Toutefois, les adolescents sous-déclarent leur niveau de mal-être. Ainsi, 56% de ceux présentant une suspicion de trouble anxieux généralisé estiment aller bien.
- Plus de 2 ados sur 5 qui souffrent d'une suspicion de troubles de l'anxiété généralisée disent n'en avoir parlé à personne. Et seulement 52% en ont parlé à un professionnel de santé.
- Et s'ils n'en parlent pas, c'est d'abord parce qu'ils n'en n'ont pas envie (34%) ou qu'ils considèrent que ce n'est pas assez grave (32%) ou qu'il faudrait d'abord qu'ils en parlent à leurs parents et ils ne le veulent pas (25%). Près d'1 ado sur 4 déclare aussi qu'il aurait trop peur que les autres le découvrent (22%).
- Pourtant, près de 7 ados sur 10 aimeraient qu'on leur donne les moyens de parler de leurs angoisses ou de leurs problèmes à des personnes qui peuvent les aider lorsqu'ils se sentent mal (67%).

II - L'école : là où le mal-être de nombreux adolescents s'exprime.

1) Les notes sont un motif fréquent d'anxiété pour 1 ado sur 4.

- L'école est une réelle source forte d'angoisse pour 1 adolescent sur 4 (26%). Les notes et les interrogations sont en 1ère ligne : 62% des élèves disent qu'il leur arrive d'être angoissés quand ils ont des interrogations ou qu'on leur rend des notes. 19% disent même que cela leur arrive souvent.
- Les devoirs et les notes sont les sujets qui ont le plus d'impact sur la qualité du sommeil (48%, +1 point par rapport à 2023), loin devant les disputes avec les amis (40%, stable), la famille (33%, stable) ou les relations amoureuses (24%, + 2 points).

2) Des notes qu'1 élève sur 3 n'arrive pas vraiment à comprendre.

- Pour les devoirs notés, beaucoup d'élèves déclarent se faire aider par leurs parents ou un professeur particulier (44%), Et, pour près d'1 adolescent sur 5, par des outils comme ChatGPT ou d'autres outils d'IA (20%).
- Lors des interrogations écrites, près d'1/4 des élèves estime que dans sa classe la plupart des élèves trichent pendant les interrogations notées (25%) et presque 1 adolescent sur 3 avoue qu'il lui arrive de tricher (29%).
- Par ailleurs, plus d'1 adolescent sur 3 déclare ne pas vraiment travailler en dehors des périodes d'interrogations notées (34%).
- Plus d'un tiers des élèves ne semble pas réussir à comprendre les explications des professeurs sur ses notes (35%) et près d'1 sur 3 considère que les notes sont injustes (29%).
- Lorsqu'ils ont une mauvaise note, les 2/3 des adolescents pensent en premier à la réaction de leurs parents, tandis qu'1 sur 5 craint d'abord l'impact que la mauvaise note va avoir sur son image (22%). Moins d'1 sur 2 se pose des questions sur ce qu'il pourrait faire pour progresser (46%).

3) Le sentiment d'ennui et de décrochage à l'école reste fort !

- Près de 4 jeunes sur 10 déclarent « l'école, ça m'ennuie » (37%, -2 points).
- Par ailleurs, 40% des élèves ont le sentiment que ce qu'ils apprennent à l'école ne leur servira à rien : un chiffre en légère diminution par rapport à 2023 (-3 points).
- Surtout, le sentiment de « décrochage » concerne aujourd'hui plus d'1 élève sur 4, soit parce qu'ils ont souvent le sentiment de ne pas comprendre les mots employés par les professeurs (28%), soit carrément parce qu'ils considèrent ne pas avoir le niveau pour suivre les cours (26%).
- Dans leur grande majorité, au cours des 15 derniers jours, les élèves déclarent avoir été très intéressés par certains de leur cours (77% contre 23% qui disent que cela n'a pas été le cas) mais cet intérêt s'érode légèrement (-2 points depuis 2022). Dans le même temps, les opportunités de débattre avec un professeur au sujet d'un cours semblent moins fréquentes (53%, -4 points par rapport à 2023), tout comme les discussions sur un sujet d'actualité qui les intéresse (39%, -6 points par rapport à 2023).

4) Les cyberviolences enregistrent une nouvelle baisse mais 1 ado sur 5 déclare toujours en avoir été victime.

- 22% des élèves déclarent avoir déjà subi une situation de cyberviolence sur les réseaux sociaux. Si l'on se fie à leurs déclarations, le phénomène serait en diminution de près de 9 points depuis 2022 (31%)

- Dans le détail, de nombreux ados restent confrontés à certains comportements de harcèlement comme des moqueries répétées (13%), des rumeurs (13%), des insultes répétées (11%), des menaces (10%) ou encore la diffusion d'informations intimes (8%).
- Peut-être faut-il y voir un impact de la consultation lancée par le ministère de l'Éducation Nationale en 2023. Dans notre dernière enquête, près de 7 adolescents sur 10 déclaraient y avoir participé. Et ces derniers avaient déclaré que cette initiative leur avait permis de mieux comprendre les comportements qui relèvent du harcèlement (89%), de savoir ce qu'il faut faire lorsque l'on est témoin de ces situations (89%), voire à vouloir s'engager dans la lutte contre le harcèlement scolaire (61%).

III - En 2025, l'information, souvent lue sur leur smartphone, reste une forte source d'incompréhension et d'anxiété : ils la consultent et la comprennent de moins en moins !

- Les jeunes regardent de moins en moins l'actualité sur leur smartphone (50% le font, -10 points depuis 2022) et ils ont de plus en plus le sentiment que l'information qu'ils lisent sur leur smartphone leur est mal expliquée (59%, -9 points depuis 2022).
- D'ailleurs face à l'actualité, l'incompréhension reste le sentiment prédominant (50%, +1 point depuis 2023) et l'angoisse atteint un niveau record (31%, +2 points), loin devant la colère (26%) ou l'ennui qui arrive en dernière position (17%), preuve que s'ils la comprenaient mieux, ils la regarderaient probablement plus.
- Ce qui les stressent le plus dans l'actualité : toujours les violences faites aux enfants (44%), devant l'état du monde (41%) et celui de la planète (39%). La politique (14%) et ce qui concerne la sexualité et le genre (15%) sont les sujets qui les angoissent le moins.

IV - La perspective d'avoir des enfants plus tard : toujours relativement basse et stable par peur de l'avenir.

- La mesure du désir d'avoir des enfants plus tard est stable, avec une incertitude très forte, logique au vu de l'âge : 2 adolescents sur 5 savent aujourd'hui qu'ils voudront des enfants (43%).
- Les filles sont un peu plus certaines que les garçons d'en vouloir (48% contre 39% pour les garçons)
- Mais plusieurs motifs progressent pour expliquer l'éventualité de ne pas avoir d'enfants plus tard : d'abord l'état du monde et la crainte que leurs enfants aient une vie trop horrible (46%, +11 points par rapport à 2023) mais aussi le souhait de préserver leur liberté (38%, +4 points) et de pouvoir se concentrer sur leurs passions (29%, +9 points).

Contacts :

- Notre Avenir à Tous – Hélène Roques – Tél. : 06 17 61 14 34
- IPSOS – Etienne Mercier – 06 23 05 05 17