

Les parents face à l'activité numérique de leurs adolescents

Résultats d'une enquête
quantitative auprès de 500
parents d'enfants de 8 à 16 ans

Avril 2026



Les parents face à l'activité numérique de leurs adolescents

Analyse du CREDOC pour la Technopôle de la Réunion

Patricia Croutte

Directrice d'études et de recherches

croutte@credoc.fr

Lucie Brice Mansencal

Directrice d'études et de recherches

brice-mansencal@credoc.fr

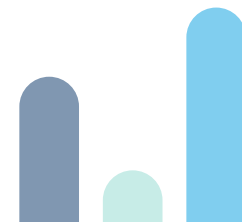
Manon Pasquier

Chargée d'études et de recherche stagiaire

pasquier@credoc.fr

Paris

Avril 2026



Contexte et questionnement

Photo de [anggasur](#) [Unsplash](#)



Contexte et questionnement

Contexte de l'étude

La Technopole de la Réunion est une association née en 2001, de la volonté commune des Institutions Publiques, des acteurs de la Recherche et de la Formation supérieure et du monde de l'Entreprise pour créer un outil de développement économique et social du territoire par l'innovation ([Accueil - Technopole de La Réunion](#)).

Dans le cadre de l'incubation d'un projet innovant de contrôle parental et de filtrage d'internet, la Technopole de la Réunion a confié au CREDOC la réalisation d'une enquête quantitative auprès **de 500 parents d'enfants de 8 à 16 ans** (voir l'annexe méthodologique pour davantage de détails). Cette enquête a été réalisée **uniquement online**, elle n'intègre donc pas les foyers éloignés du numérique.

Objectifs et questionnement : la compréhension des usages numériques familiaux

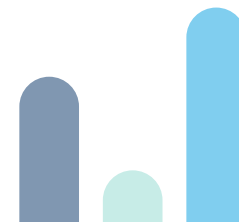
Internet est devenu un territoire de la vie quotidienne, qu'il s'agisse de pratiques de loisirs, de communication, d'achat, d'information, etc. Chaque nouveauté est adoptée à un rythme encore plus soutenu que la précédente. Les plus jeunes, qui ont toujours connu une vie digitale, sont souvent les utilisateurs les plus assidus. Les risques inhérents à un usage numérique massif sont nombreux et bien documentés. Temps de sommeil amputé, attention diluée, sédentarité excessive, exposition à des contenus inappropriés (violents, haineux, sexuels ...), cyber-malveillance, dépendance aux écrans ... sont autant de dangers qui guettent les plus jeunes.

Dans ce contexte, les **parents** connaissent-ils les pratiques numériques de leurs enfants ? Celles-ci sont-elles liées aux pratiques parentales ? Les parents ont-ils mis en place des stratégies éducatives spécifiques et, si oui, lesquelles ?

Quelles pratiques numériques adoptent les jeunes ? Quel degré d'autonomie souhaitent-ils et comment réagissent-ils aux règles qui leur sont imposées ?

Sommaire

- p. 6** Synthèse des principaux résultats
- p. 11** Equipements et usages numériques des parents
- p. 16** Equipements et usages numériques des enfants
- p. 25** Avantages et risques d'internet et des écrans pour les enfants
- p. 33** Les solutions pour réguler l'usage numérique des enfants
- p. 39** Annexe méthodologique



Synthèse des principaux enseignements

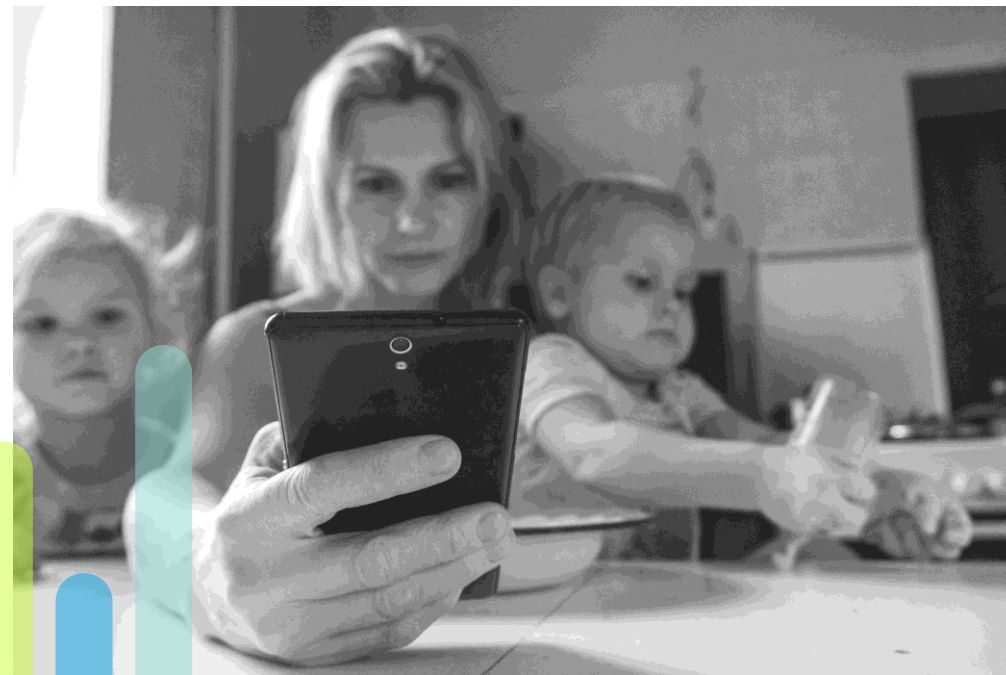


Des parents connectés, compétents ... et consacrant trop de temps à internet et aux écrans

Les parents d'enfants de 8 à 16 ans sont **très connectés** : 93% utilisent leur **smartphone** plusieurs fois par jour, les deux-tiers utilisent un ordinateur. Leurs pratiques numériques sont variées : 83% des parents consultent un **réseau social** tous les jours voire plusieurs fois par jour, les deux-tiers regardent des vidéos en ligne et un tiers jouent à des **jeux en ligne** avec la même fréquence.

Une majorité de parents se déclarent **compétents** pour utiliser les plateformes numériques (%), les outils numériques (%) et même l'IA (%). Ce sentiment de compétence est souvent plus éprouvé par les hommes et les PCS +.

Près de 8 parents sur 10 disent passer trop de temps sur internet et les écrans (78%) .



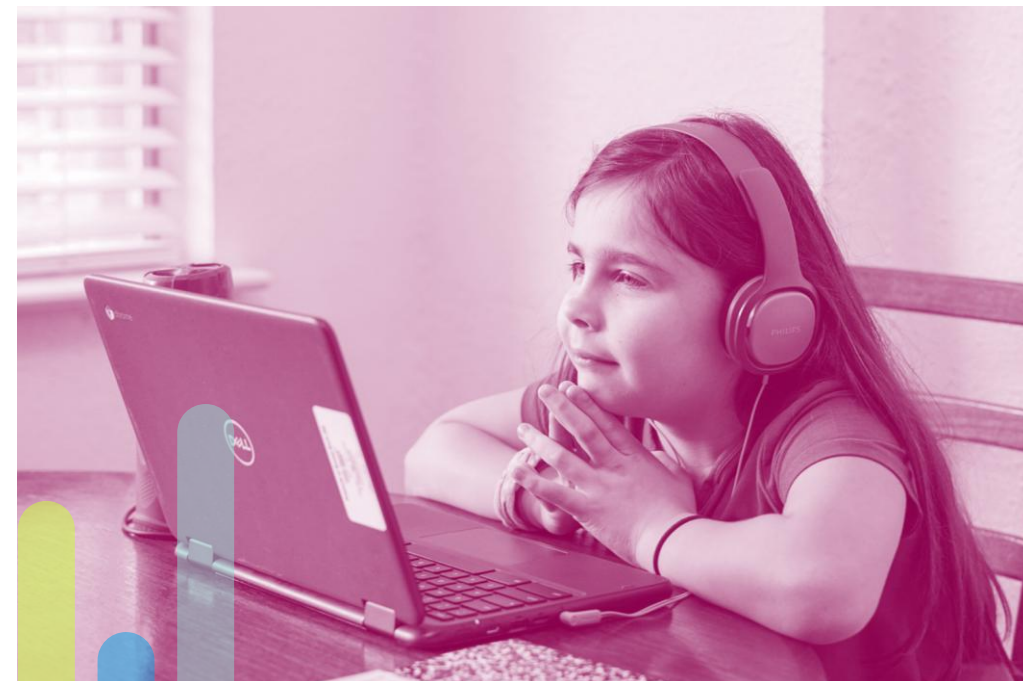
Les usages des enfants : à la fois proches de ceux de leurs parents, mais aussi singuliers

Les **8-16 ans**, comme leurs parents, utilisent en priorité un **smartphone** (67% l'utilisent plusieurs fois par jour, contre 30% qui utilisent un ordinateur à cette fréquence).

Si les 8-16 ans affichent dans leur ensemble un usage plus modéré de ces différents équipements, les **15-16 ans** rattrapent quasiment le niveau de leurs parents, voire **les surpassent** : **80% des 15-16 ans visionnent des vidéos en ligne tous les jours ou presque (+ 14 points par rapport aux parents)** et **58% jouent à des jeux en ligne à la même fréquence (+ 24 points)**.

Deux-tiers des parents d'enfants de 8 à 16 ans les perçoivent comme compétents vis-à-vis des plateformes numériques et 60% les jugent compétents s'agissant des outils d'intelligence artificielle générative.

Dès que l'enfant entre au collège (à partir de 11 ans), les parents **se sentent dépassés en compétences**.



Vitolda Klein @unsplash

Avantages et risques d'internet et des écrans

Pour les parents, les avantages d'internet et des écrans sont variés : l'apprentissage d'outils potentiellement utiles dans un **futur professionnel**, une **communication facilitée** et l'**accès à une information et des contenus variés** sont plébiscités. Mais des inconvénients tout aussi importants émergent, comme la **dépendance** aux écrans, l'exposition à des **images choquantes** ou le **cyberharcèlement**, puis des considérations plus **sanitaires** (manque d'activité physique, trouble du sommeil ou de l'attention). La perception de ces deux aspects (avantages et inconvénients d'internet et des écrans) varie selon l'âge ou le genre de l'enfant.

Deux-tiers des parents interrogés (69%) disent savoir ce que font leurs enfants sur internet : l'activité des enfants âgés de 8 à 10 ans (83%) est mieux connue que celles des 15-16 ans (59%). Le consensus parental sur les activités numériques de l'enfant prévaut dans 68% des cas ; il est cependant moins fréquent chez les PCS - (57%) et les familles monoparentales (61%).



Sajad Nori @unsplash

Pour 45% des parents, la gestion des activités numériques de l'enfant crée **des conflits au sein de la famille**.

Deux-tiers des parents (65%) pensent que le temps passé par leur enfant sur internet est **excessif (74% pour les 15-16 ans)**. **Mais...un parent sur deux pense, par ailleurs, que leurs enfants sont plus en sécurité chez eux, sur internet et des écrans, que dehors.**

La culture de la chambre (Sylvie Octobre, Hervé Glevarec) est donc tout autant une problématique qui prend sa source **dans** la numérisation de la vie des adolescents, que du désir des parents de contrôler leur enfant, avec l'illusion qu'en étant à domicile, celui-ci est plus protégé...



Les solutions pour réguler l'usage numérique des enfants

Les parents sont nombreux à instaurer des règles sur l'utilisation globale d'internet. Les règles en place concernent

- d'abord les **moments** consacrés à l'usage numérique (60%),
- le **temps passé** sur internet et les écrans (54%)
- et, enfin, le **type** d'activités (51%).

42% des parents interrogés ont installé un logiciel de contrôle parental (9% l'ont fait mais ne le font plus).

D'autres passent du temps avec leur enfant sur internet (40%). Plus d'un parent sur quatre (27%) ne fait rien de tout cela.

Si les parents se sentent unanimement légitimes pour installer ce type de règles auprès de leur enfant (à 88%), **les faire respecter est une autre histoire : seuls 27% sont tout-à-fait d'accord avec l'idée qu'il est facile de les faire respecter.**



Equipements et usages numériques des parents

Photo de [anggasur](#) [Unsplash](#)

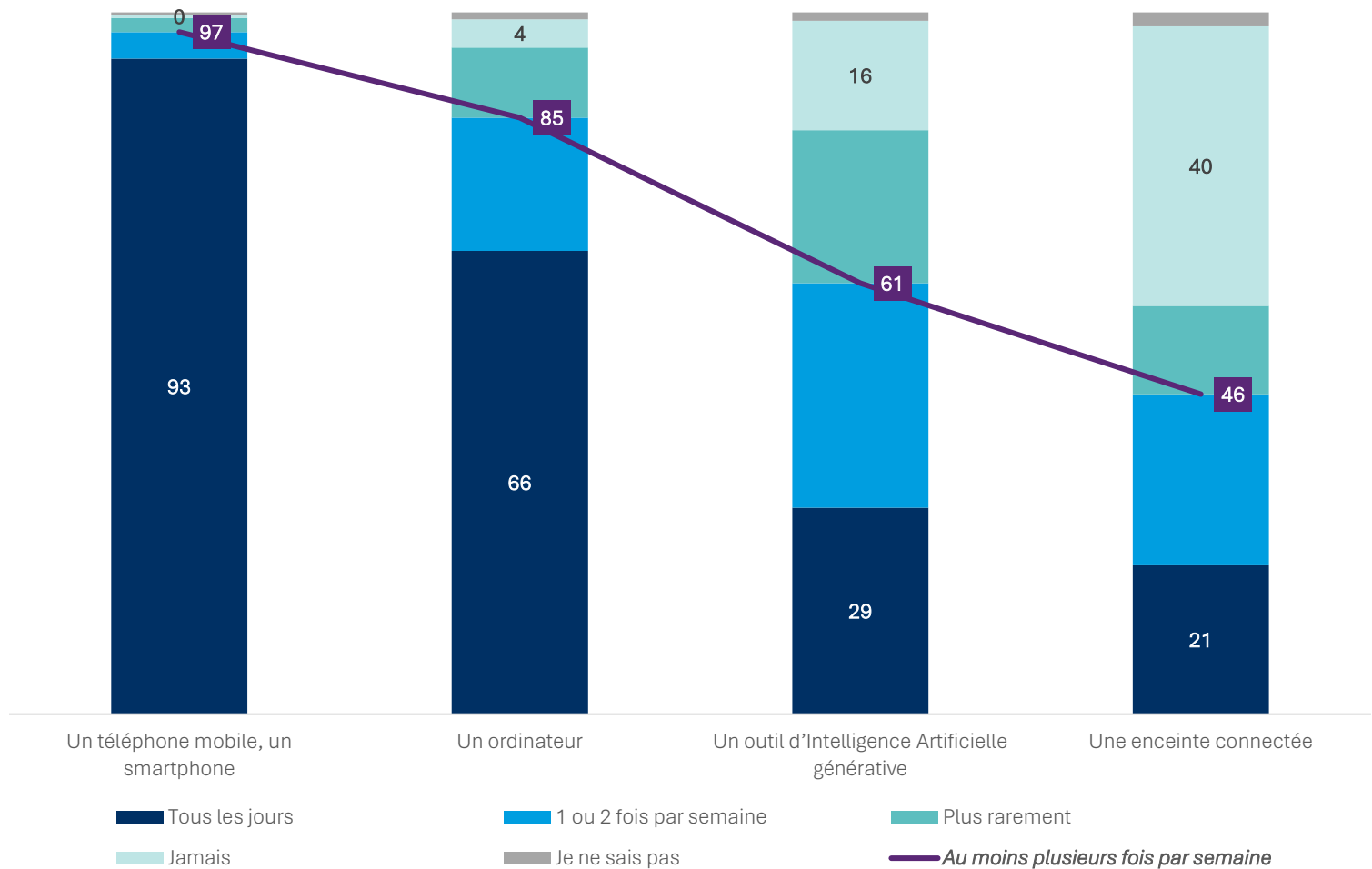


Des parents très technophiles

Quasiment tous utilisent un smartphone tous les jours, 2 sur 3 utilisent un ordinateur à cette fréquence

Usage numérique des parents

A quelle fréquence utilisez-vous les équipements ou outils suivants ?



L'usage au moins plusieurs fois par semaine est :

- La norme pour le smartphone (97%)
- Et l'ordinateur (85%), qu'il soit personnel ou professionnel
- Une majorité des parents concernés pour l'IA générative (61%)
- Soit davantage que pour une enceinte connectée avec assistant vocal (46%)

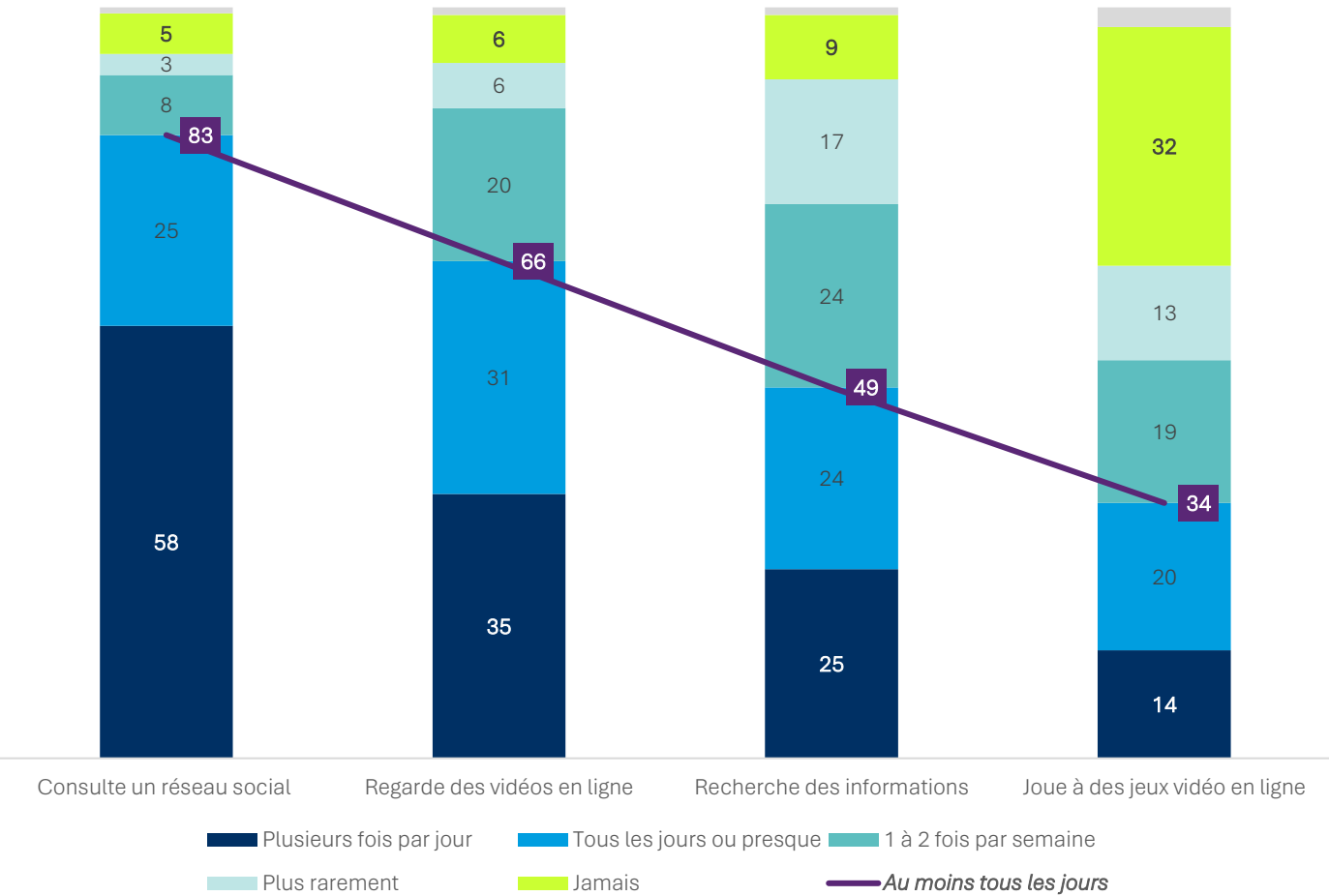
Pour l'ordinateur, l'IA et les enceintes connectées, l'usage quotidien est plus important chez les hommes que les femmes

Avec des pratiques numériques solidement ancrées

Au moins tous les jours, voire plusieurs fois par jour :

- 83% des parents consultent un réseau social
- 2 sur 3 regardent des vidéos en ligne
- La moitié (49%) recherchent des informations ou suivent des contenus éducatifs en ligne
- Un tiers (34%) jouent à des jeux vidéo en ligne (32% n’y jouant jamais)

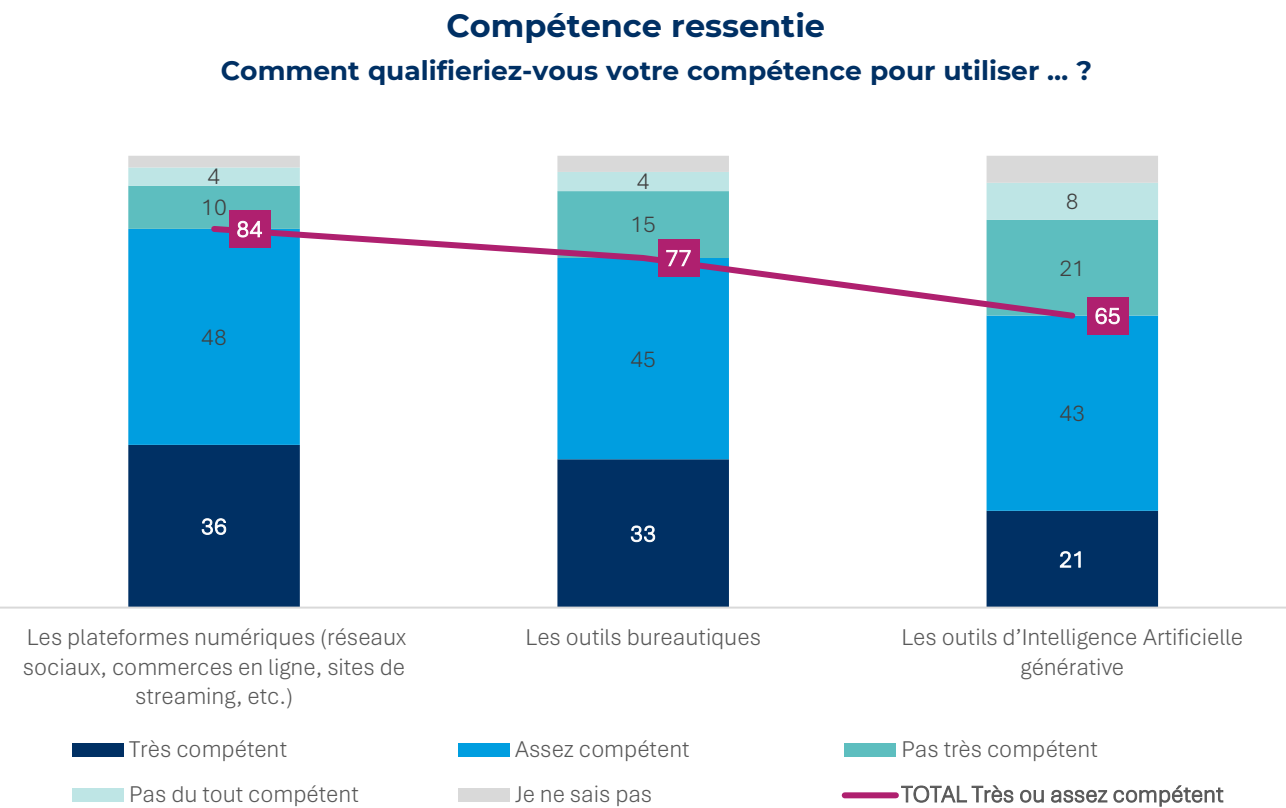
Pratiques numériques des parents
A quelle fréquence pratiquez-vous les activités suivantes sur internet ?



Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

Et un fort sentiment de compétence

Une majorité de parents se sentent compétents, en particulier s'agissant des plateformes numériques



Une majorité de parents se sentent **compétents** (plus souvent « assez » que « très ») :

- 84% se sentent compétents pour ce qui concerne les réseaux sociaux, le commerce en ligne ou encore les sites de streaming
- 77% se sentent compétents pour utiliser les outils bureautiques (traitement de texte et tableur)
- Les parents se disent également majoritairement compétents pour utiliser les outils d'Intelligence Artificielle générative (65%), alors même que ces outils sont très récents

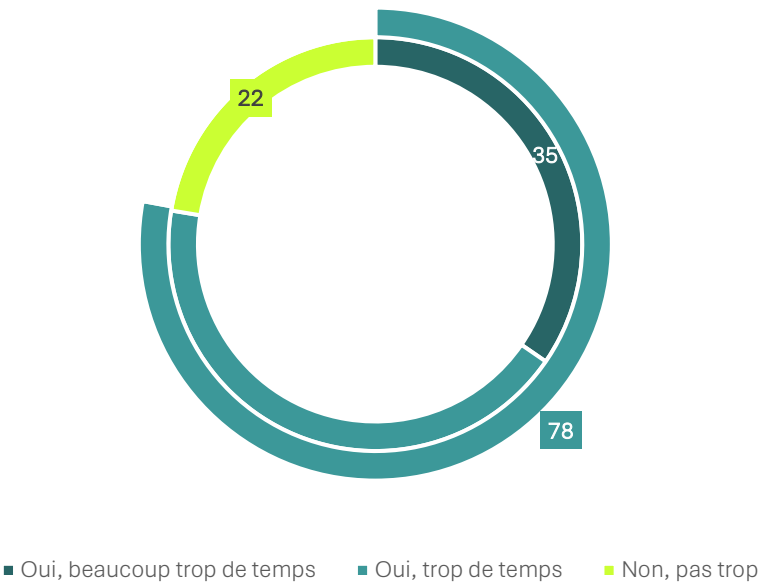
Le sentiment de compétence est souvent plus éprouvé par les hommes et les PCS +

Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

Cette activité numérique n'est pas sans conséquences

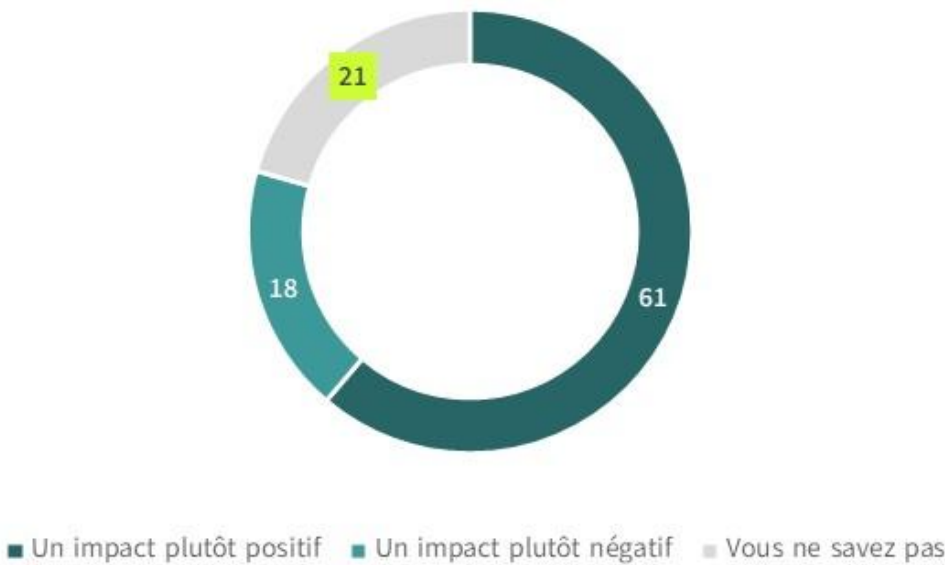
Près de 8 parents sur 10 disent y passer trop de temps et même si internet a globalement un impact positif (61%), 21% ne savent pas se prononcer sur la question

Pensez-vous que vous passez, sur internet et les écrans trop de temps ?



Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

D'une façon générale, diriez-vous qu'internet a sur votre vie ?

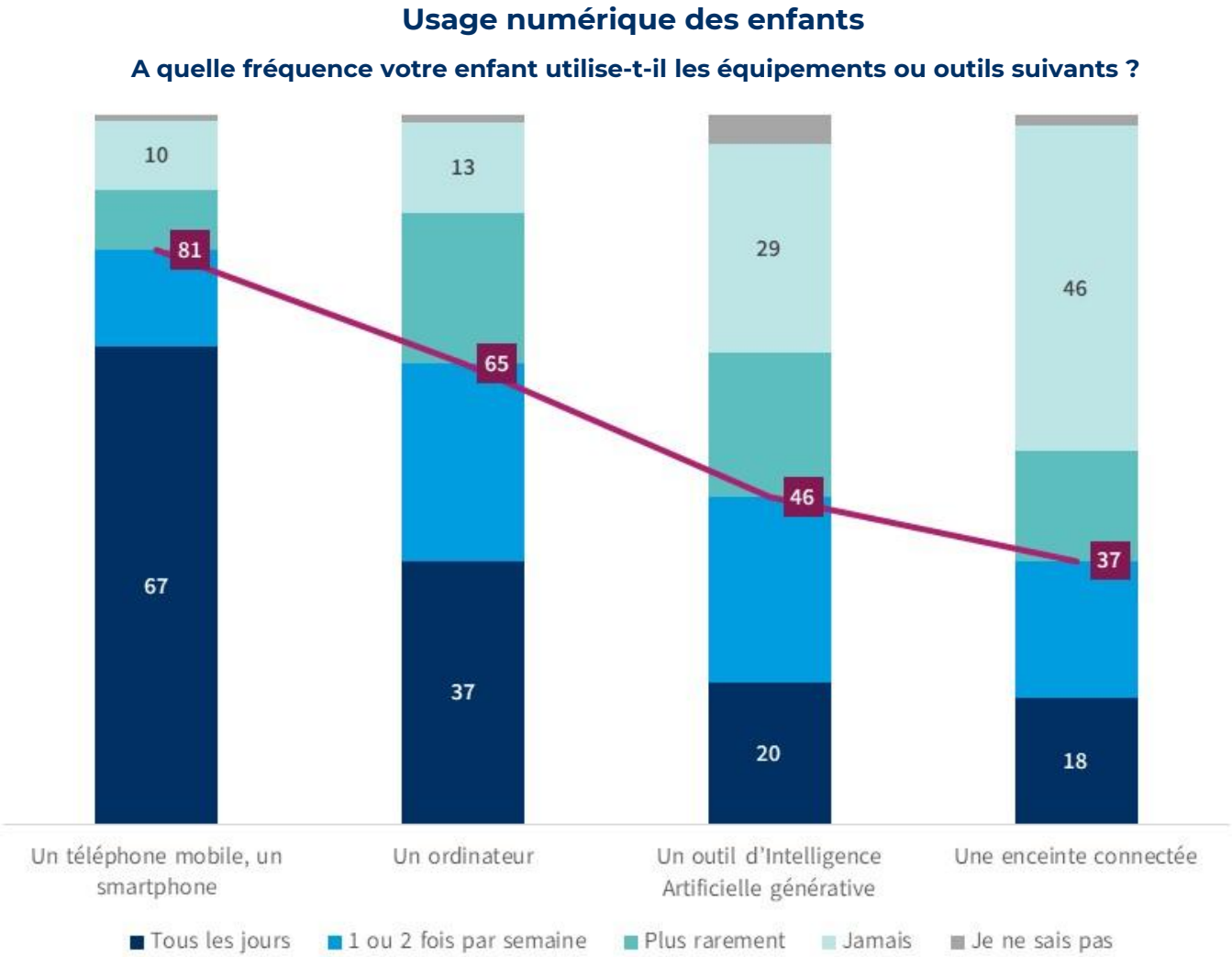


Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

Equipements et usages numériques des enfants d'après leurs parents



Le smartphone en tête des équipements numériques utilisés par les enfants

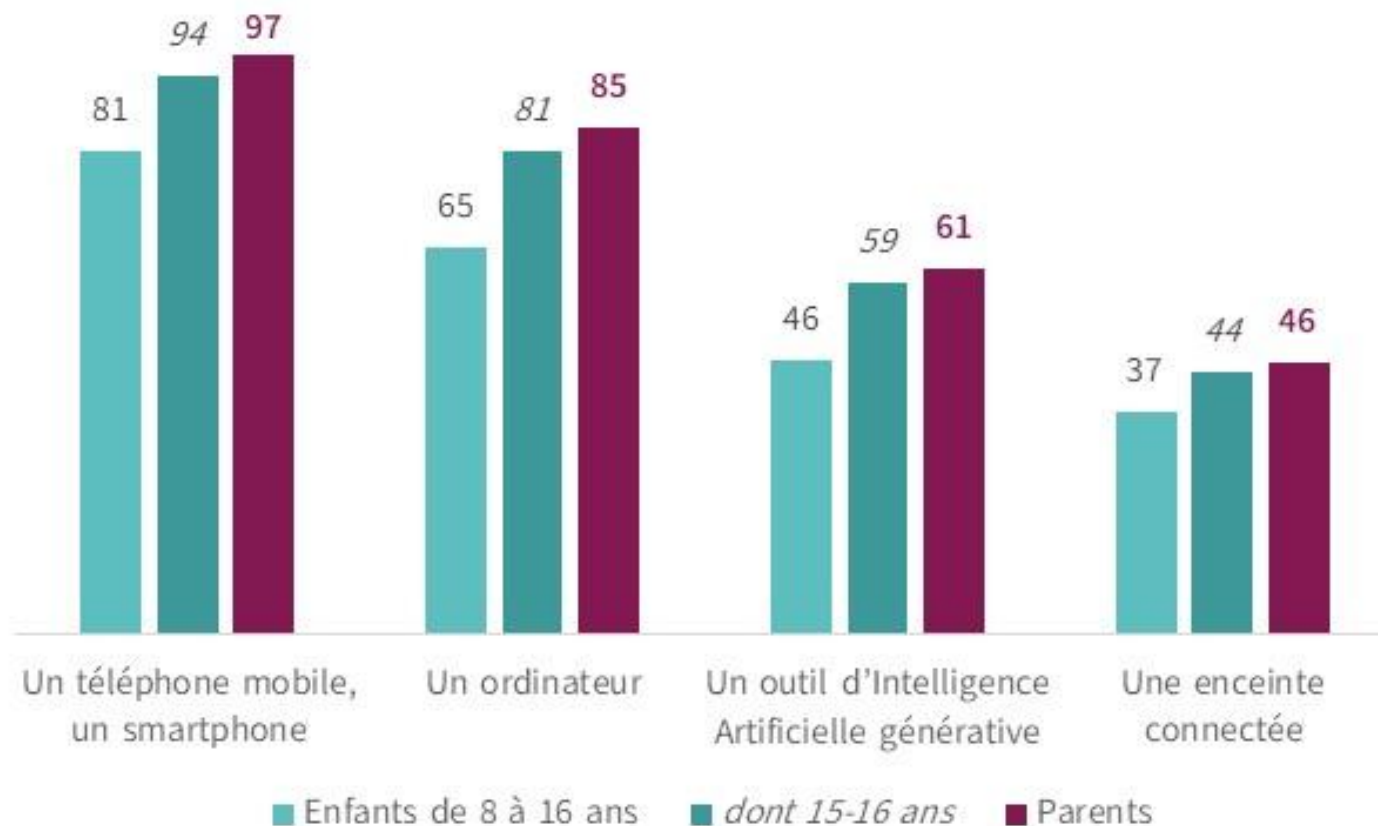


Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

Les jeunes calent leurs pratiques sur celles de leurs aînés, et les 15-16 ans rattrapent presque leurs parents

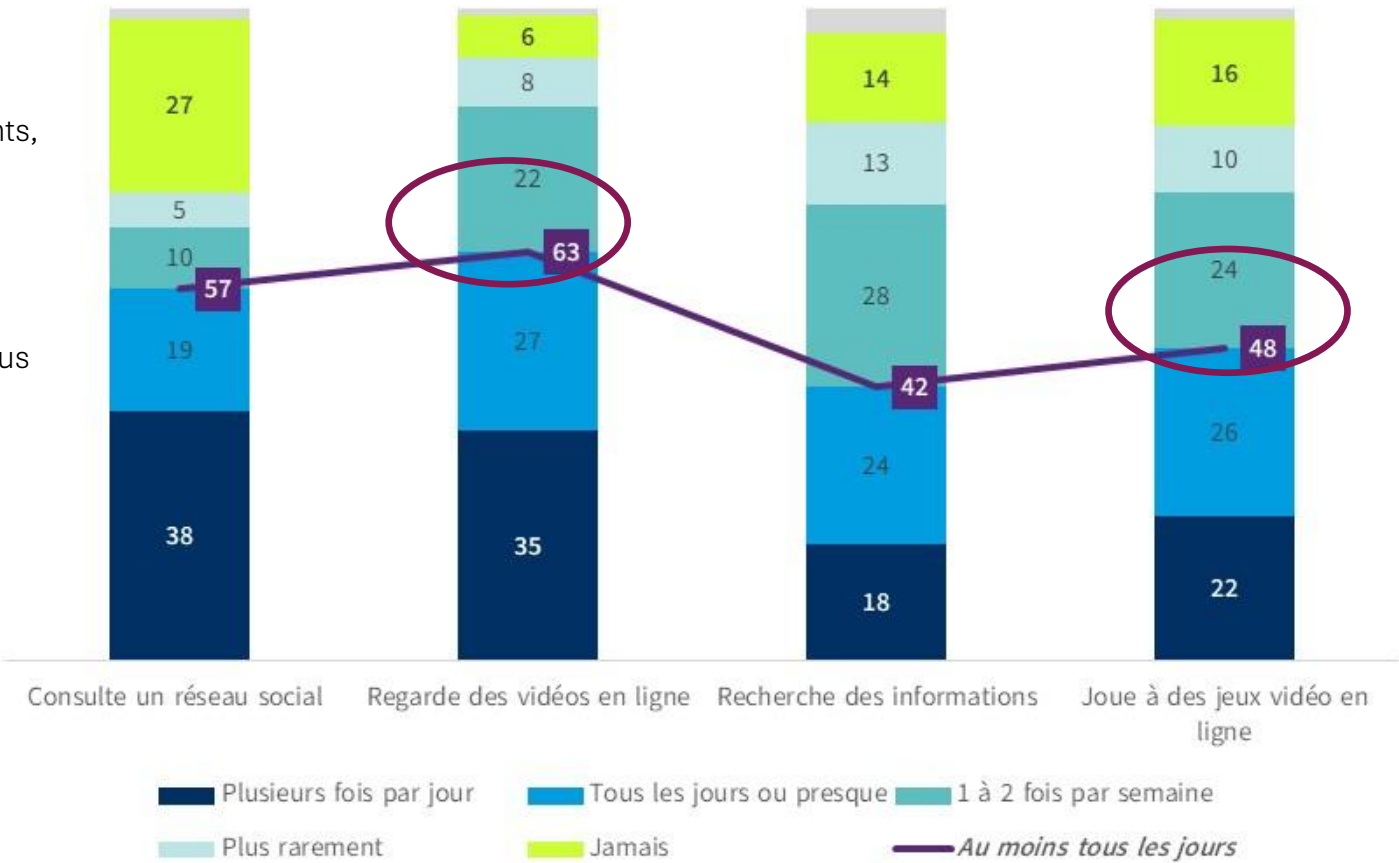
Usage numérique comparé des parents et des enfants (dont les 15-16 ans)

En % d'utilisation plusieurs fois par semaine ou davantage



Par rapport à leurs parents, les enfants mettent en avant dans les pratiques numériques le visionnage de vidéos et la pratique des jeux en ligne

Pratiques numériques des enfants
A quelle fréquence votre enfant pratique-t-il les activités suivantes sur internet ?



Chez les 8-16 ans, par rapport à leurs parents, on remarque :

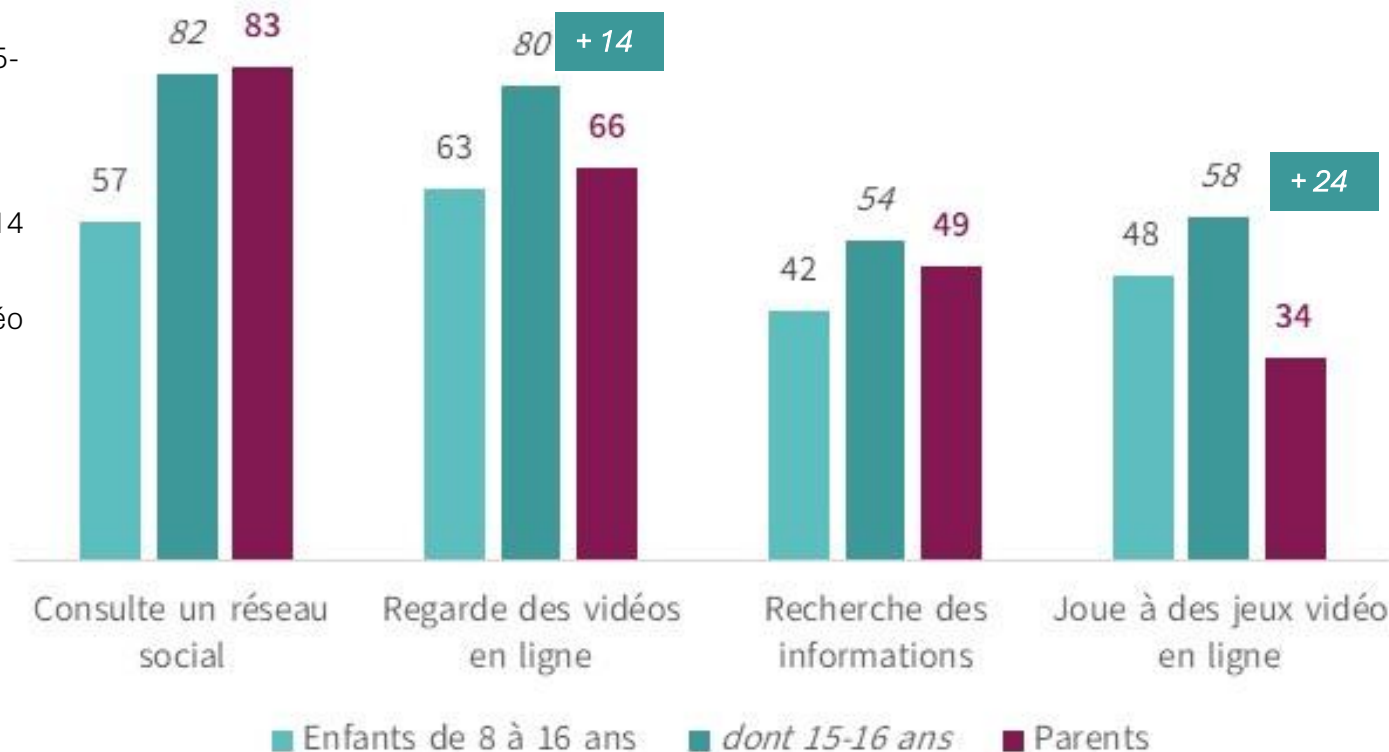
- Le visionnage de vidéos en ligne est plus courant que la consultation d'un réseau social
- La pratique des jeux vidéo en ligne est plus courante que la recherche d'information

Les 15-16 ans souvent plus utilisateurs que leurs parents

Pratique numérique comparée des parents et des enfants (dont les 15-16 ans)
En % d'utilisation tous les jours ou davantage

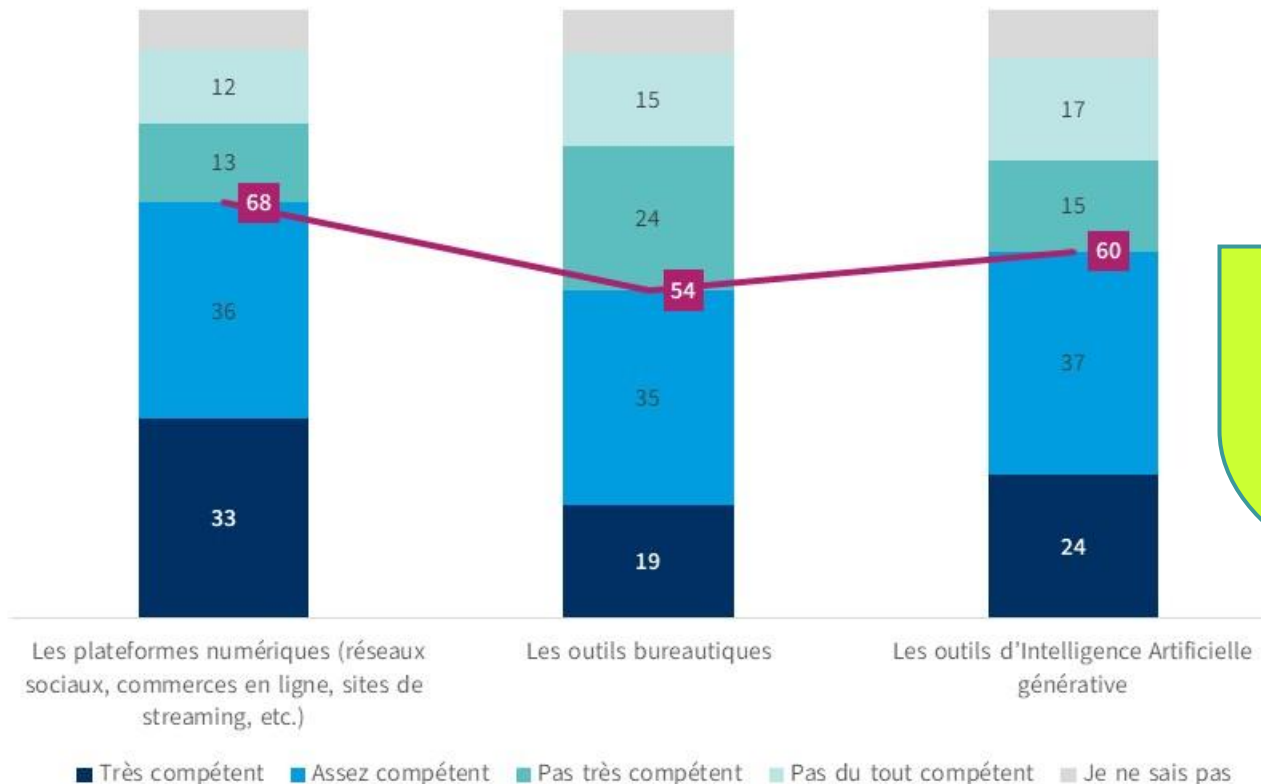
Sur la plupart des pratiques étudiées, les 15-16 ans ont une pratique davantage développée que leurs parents :

- 80% des 15-16 ans regardent quotidiennement des vidéos en ligne (+ 14 points)
- 58% des 15-16 ans jouent à des jeux vidéo en ligne (+ 24 points)
- 54% recherchent sur internet des informations ou suivent des contenus éducatifs en ligne (+ 5 points)
- Enfin, ils consultent aussi souvent que leurs parents les réseaux sociaux



Deux-tiers des parents de 8-16 ans les perçoivent comme compétents vis-à-vis des plateformes numériques

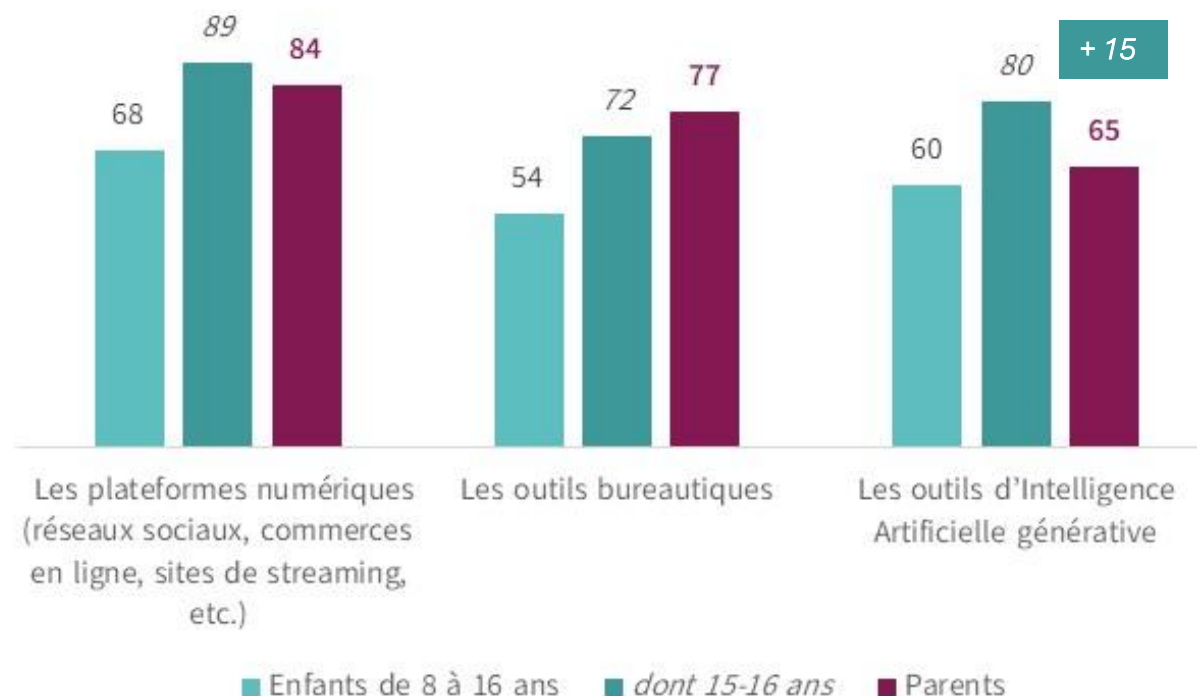
Compétence des enfants ressentie
Comment qualifieriez-vous la compétence de votre enfant pour utiliser ... ?



La compétence ressentie vis-à-vis de l'IA (60%) dépasse chez les 8-16 ans celle qui concerne les outils bureautiques (54%)

En termes de compétence ressentie, les 15-16 ans surpasseraient leurs parents pour les plateformes numériques et, plus encore, l'IA

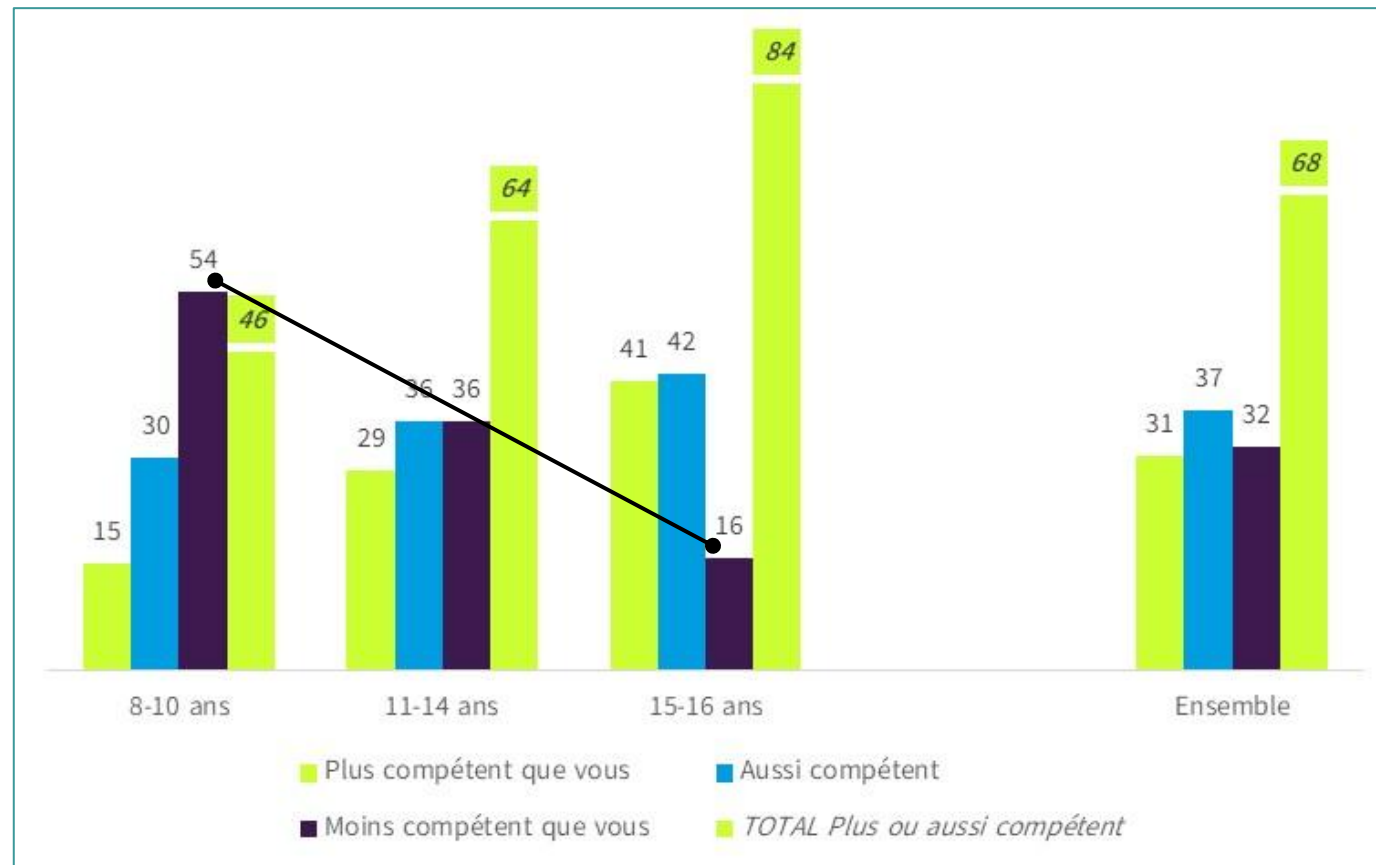
Compétence ressentie d'après les parents
Comment qualifieriez-vous votre compétence / celle de votre enfant pour utiliser ... ?



Les parents se sentent dépassés en compétences dès que l'enfant entre au collège

Les parents d'enfants de 8 à 10 ans jugent leurs enfants moins compétents qu'eux (à 54%) ; ils ne sont plus que 16% quand l'enfant a 15 ou 16 ans

Diriez-vous que globalement, votre enfant est ... ?

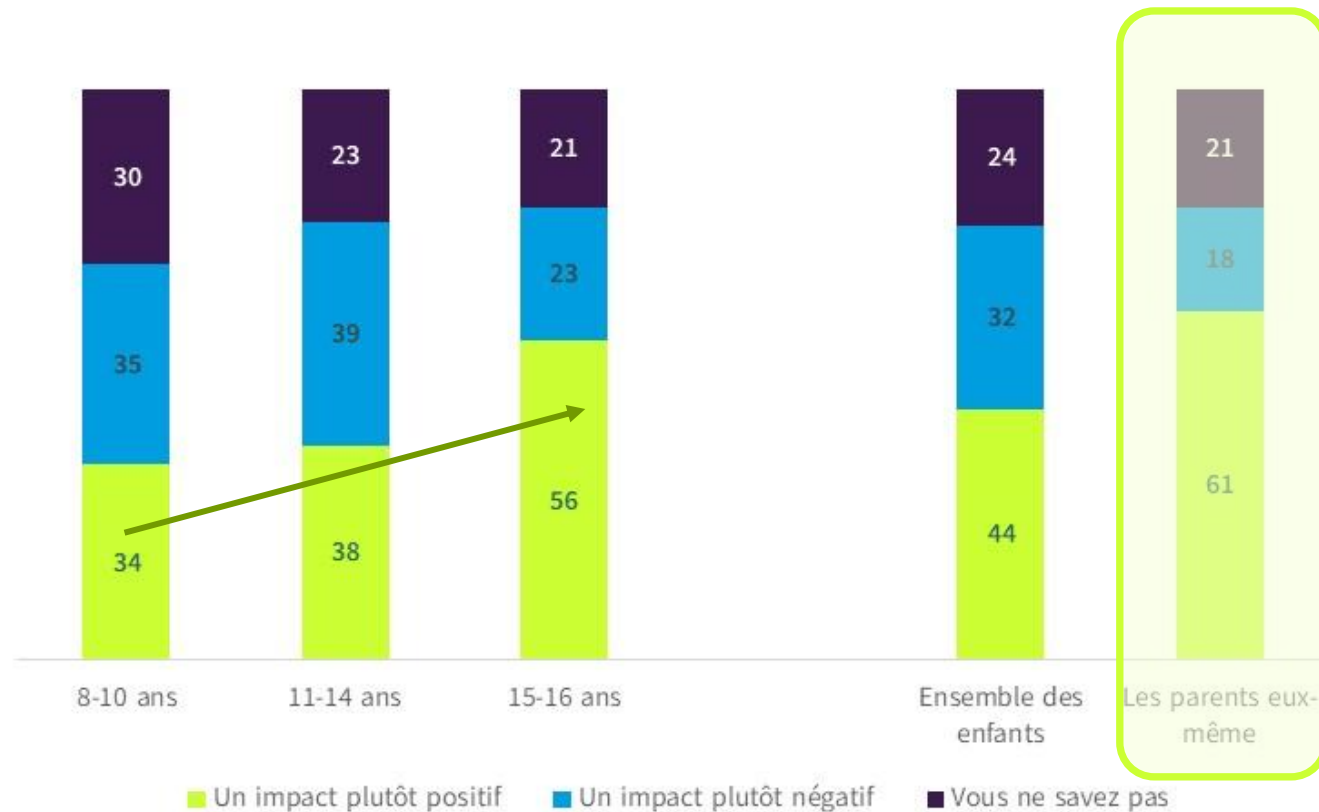


Deux-tiers des parents disent de leur enfant qu'il est aussi voire plus compétent qu'eux. Cette proportion atteint 84% pour les enfants de 15-16 ans

Plus l'enfant grandit et plus internet aurait un effet positif sur sa vie

Cet impact positif est cependant moindre que celui qui concerne la vie des parents eux-mêmes (56% pour les 15-16 ans, contre 61% pour les parents)

Diriez-vous que d'une façon générale, internet a sur la vie de votre enfant ... ?



Pour les enfants les plus jeunes (8 à 10 ans), l'intérêt d'internet est très diversement apprécié : un tiers des parents le jugent positif, un tiers négatif et un tiers ne savent pas

L'impact d'internet serait donc plus bénéfique au parent qu'à l'enfant, quel que soit son âge

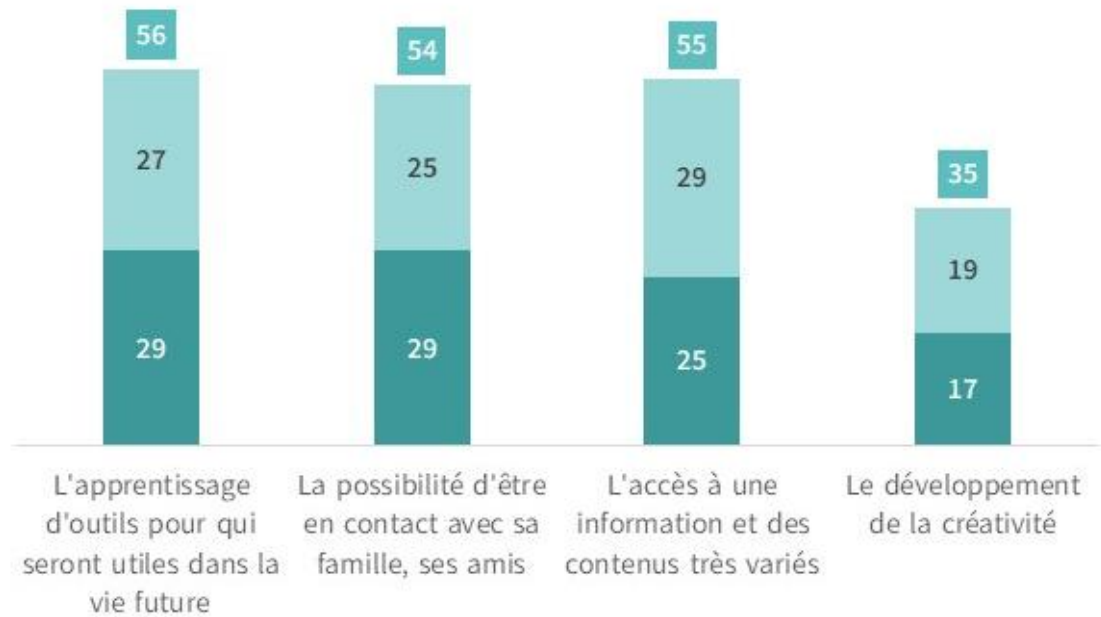
Avantages et risques d'internet et des écrans pour les enfants

Photo de Lesli Whitecotton [Unsplash](#)



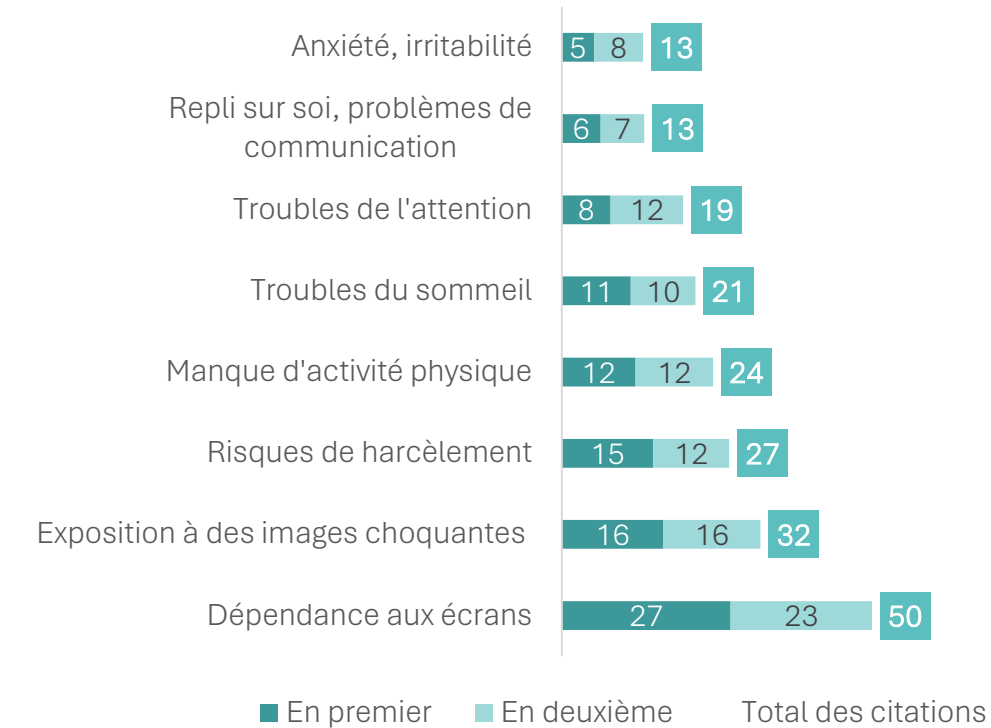
Les avantages d'internet et des écrans sont variés, le principal risque serait la dépendance

Quels sont selon vous les deux principaux AVANTAGES de l'usage d'internet et des écrans ?



Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

Quels sont selon vous les deux principaux INCONVENIENTS de l'usage d'internet et des écrans ?

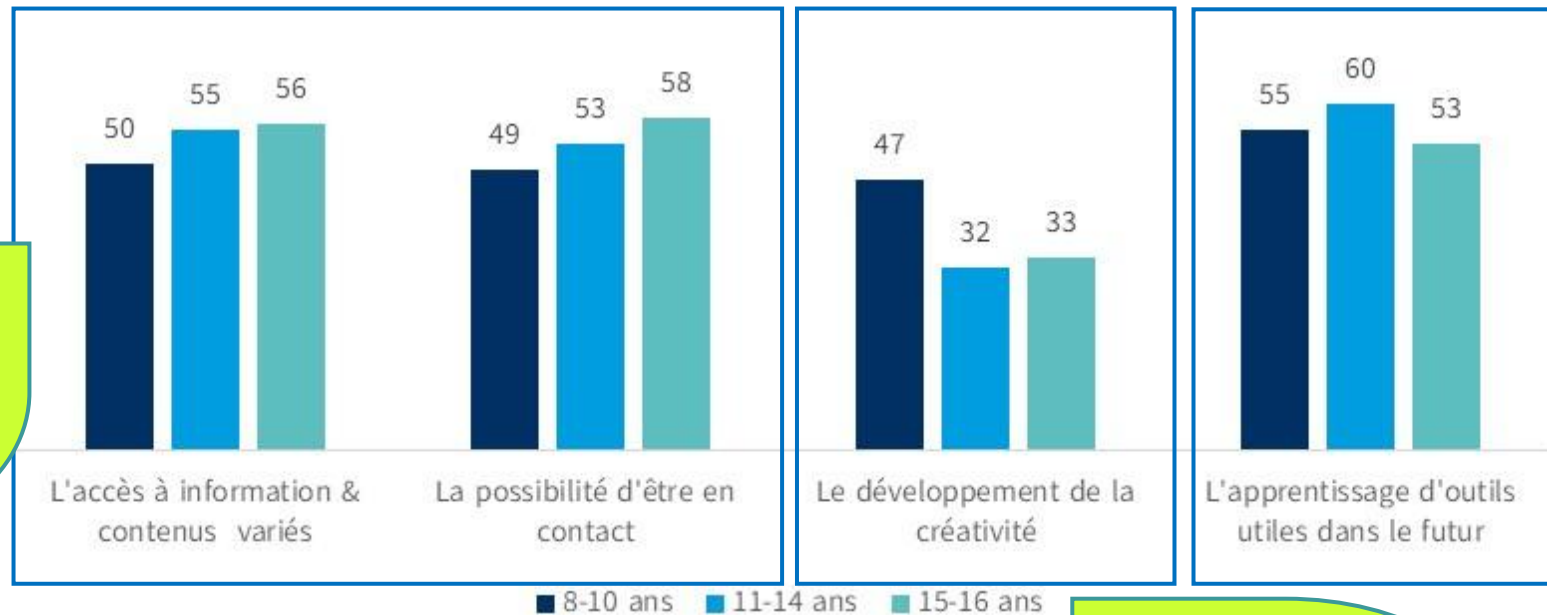


Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

La perception des avantages dépend de l'âge de l'enfant concerné : le développement de la créativité aux plus jeunes, l'accès à la formation et les contacts pour les plus grands

Quels sont selon vous les deux principaux AVANTAGES de l'usage d'internet et des écrans ?
ANALYSE EN FONCTION DE L'ÂGE DE L'ENFANT

En % de citations, cumul des deux réponses possibles



Les avantages dont la citation progresse avec l'âge

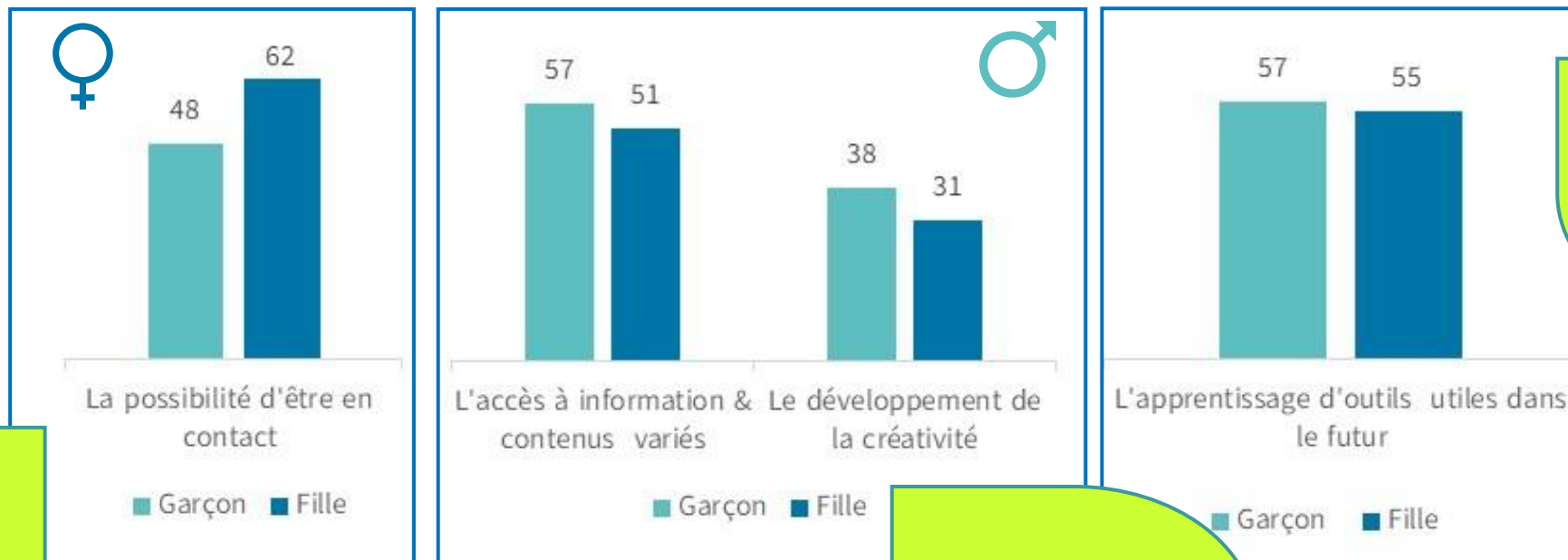
Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

L'avantage cité pour les 8-10 ans

La perception des avantages dépend du genre de l'enfant concerné : pour les filles, c'est la possibilité d'être en contact qui prime

Quels sont selon vous les deux principaux AVANTAGES de l'usage d'internet et des écrans ?
ANALYSE EN FONCTION DU GENRE DE L'ENFANT

En % de citations, cumul des deux réponses possibles



L'avantage dont la citation est plus forte pour les filles

L'avantage cité également selon le genre de l'enfant

Les avantages plus cités pour les garçons

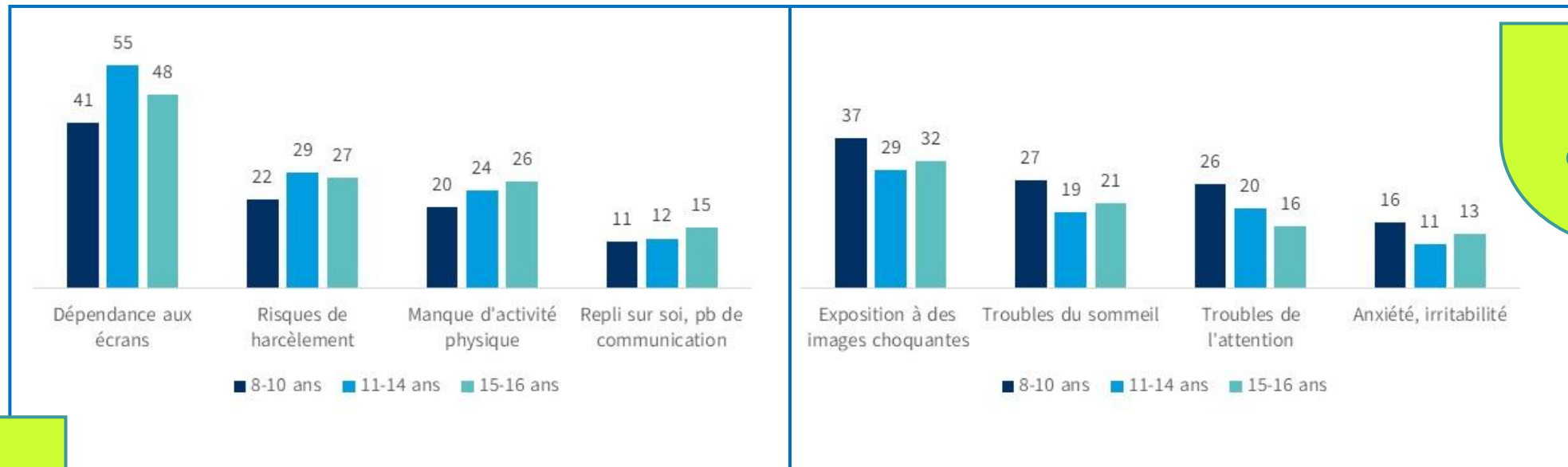
Source : enquête CREDOC pour Technopop

La perception des risques varie selon l'âge de l'enfant concerné

La dépendance aux écrans est particulièrement citée pour les 11-14 ans, les troubles du sommeil et de l'attention concernent les plus jeunes (8-10 ans)

Quels sont selon vous les deux principaux INCONVENIENTS de l'usage d'internet et des écrans ?
ANALYSE EN FONCTION DE L'ÂGE DE L'ENFANT

En % de citations, cumul des deux réponses possibles



Ceux dont la citation diminue avec l'âge

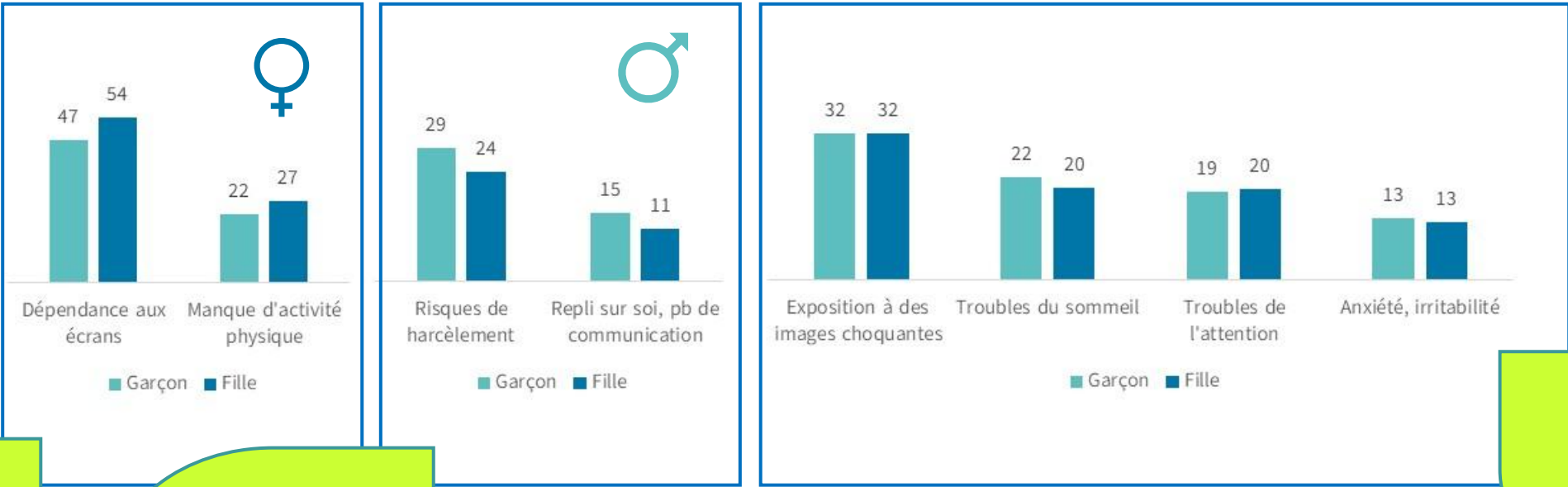
Les risques dont la citation croît avec l'âge

La perception des risques varie également selon le genre de l'enfant concerné

La dépendance aux écrans et le manque d'activité physique sont plus cités pour une fille ; les risques de harcèlement et de problèmes de communications pour un garçon

Quels sont selon vous les deux principaux INCONVENIENTS de l'usage d'internet et des écrans ?
ANALYSE EN FONCTION DU GENRE DE L'ENFANT

En % de citations, cumul des deux réponses possibles



Les risques dont la citation est plus forte pour les filles

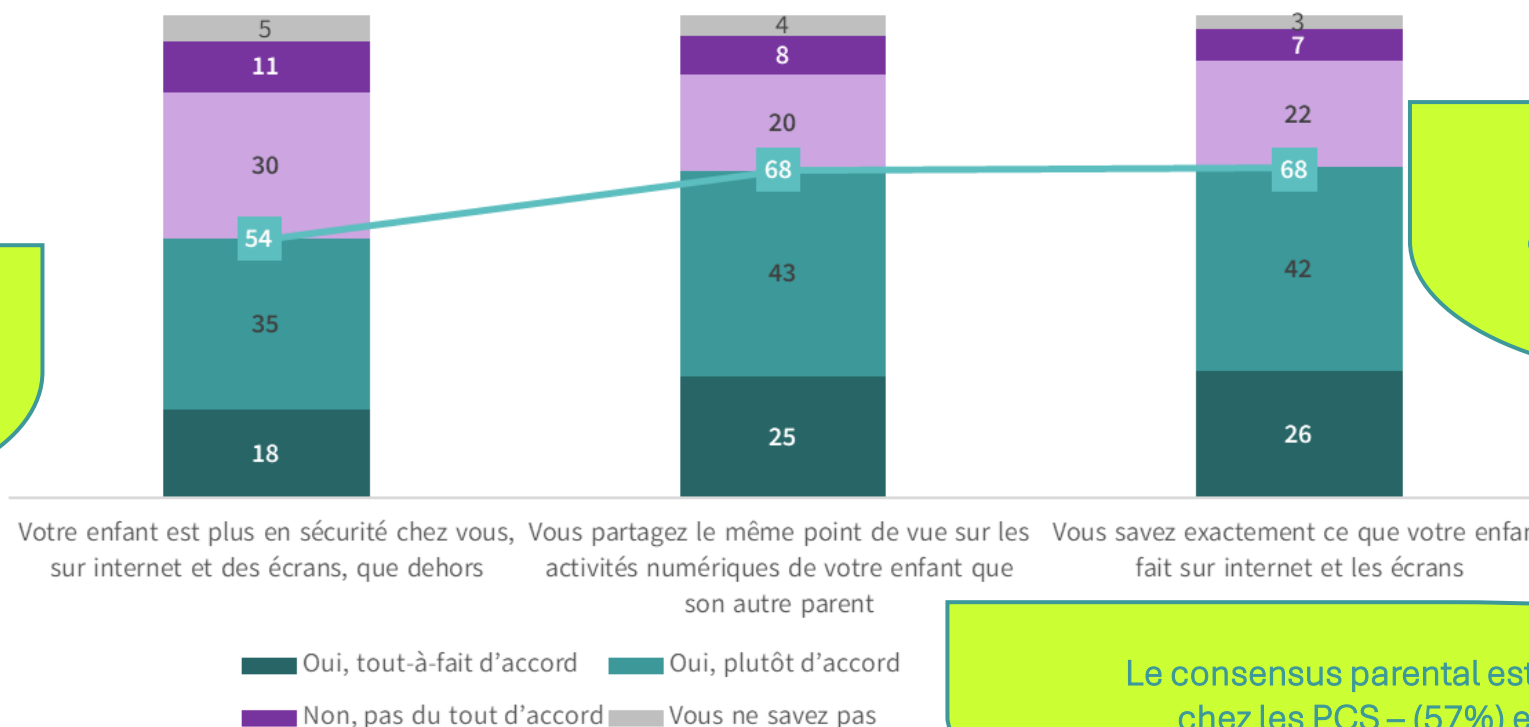
Ceux dont la citation est plus forte pour les garçons

Ceux dont la citation n'est pas corrélée au genre de l'enfant

Deux-tiers des parents disent savoir exactement ce que fait leur enfant sur internet et partagent l'avis de leur partenaire sur le sujet

Un sur deux pense par ailleurs l'enfant plus en sécurité chez lui, sur internet, que dehors

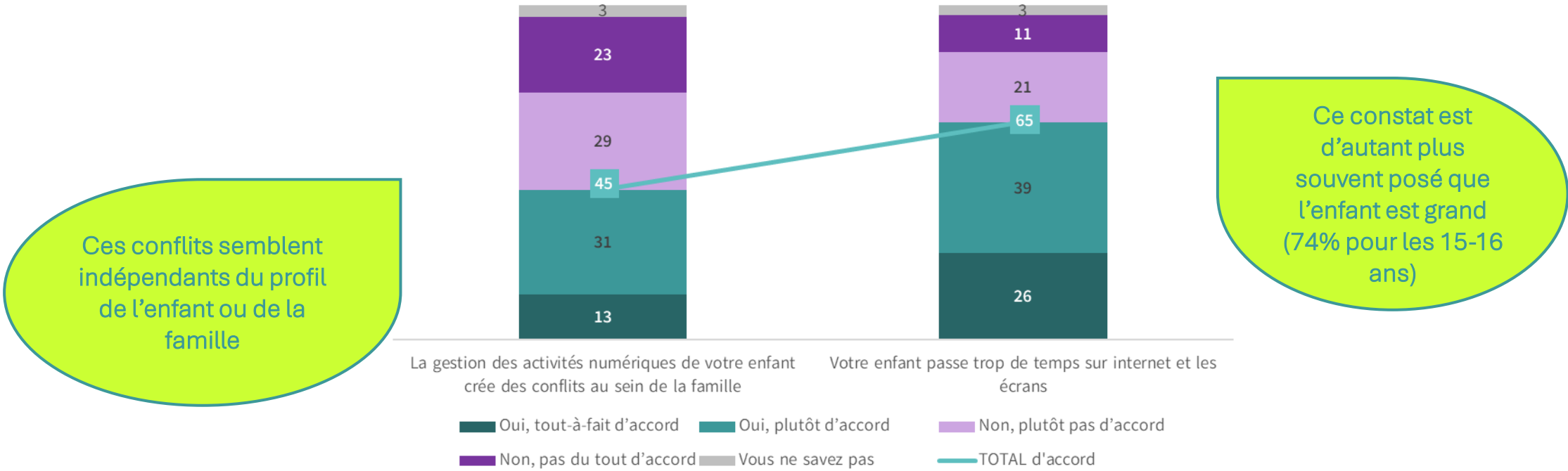
Etes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?



Deux-tiers des parents pensent aussi que le temps passé par leur enfant sur internet est excessif

Près d'un sur deux dit que la gestion des activités numériques de l'enfant est créatrice de conflits

Etes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?



Les solutions pour réguler l'usage numérique des enfants

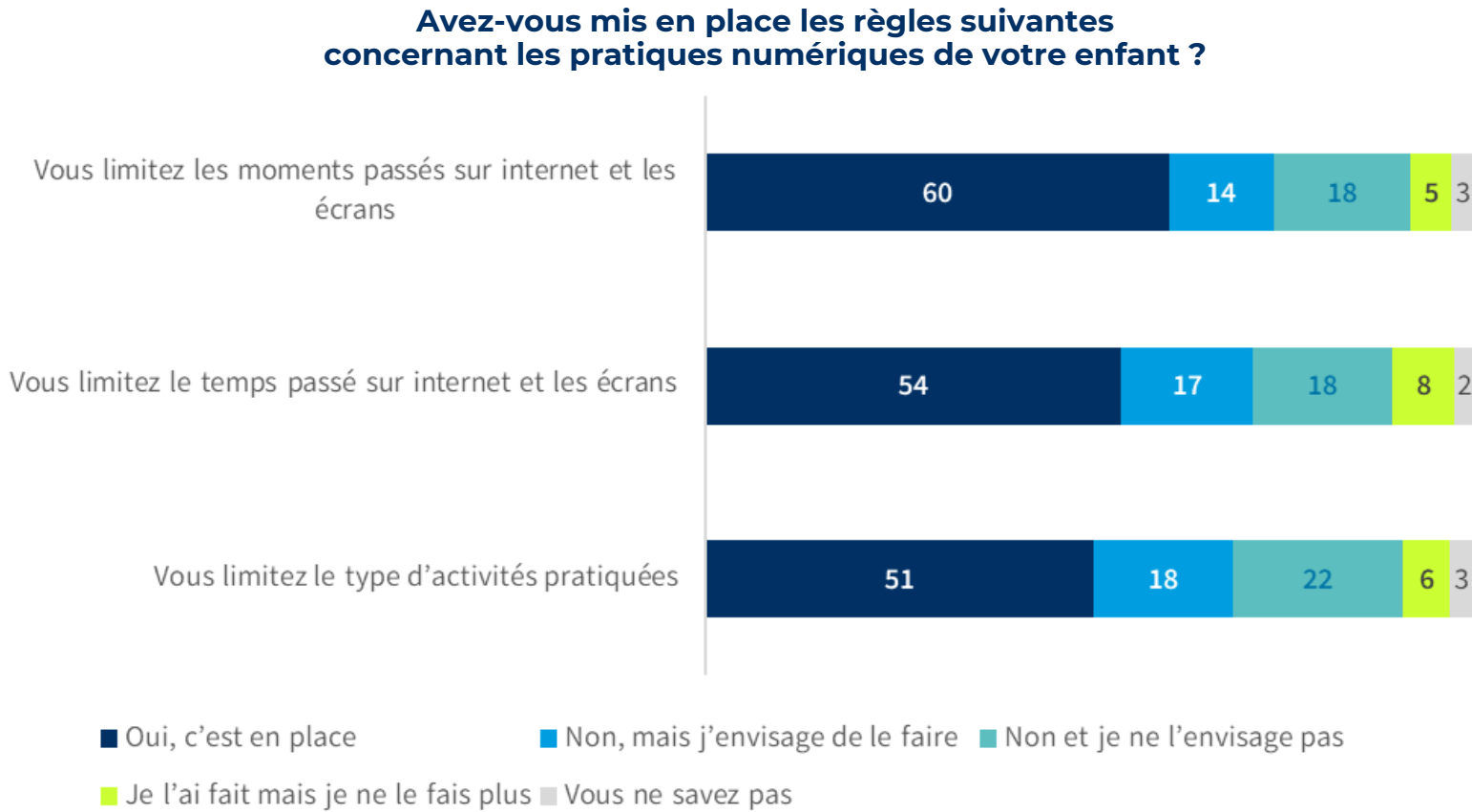
Illustration : Freepik



Les parents sont nombreux à instaurer des règles, que ce soit sur les moments, le temps passé ou le type d'activités

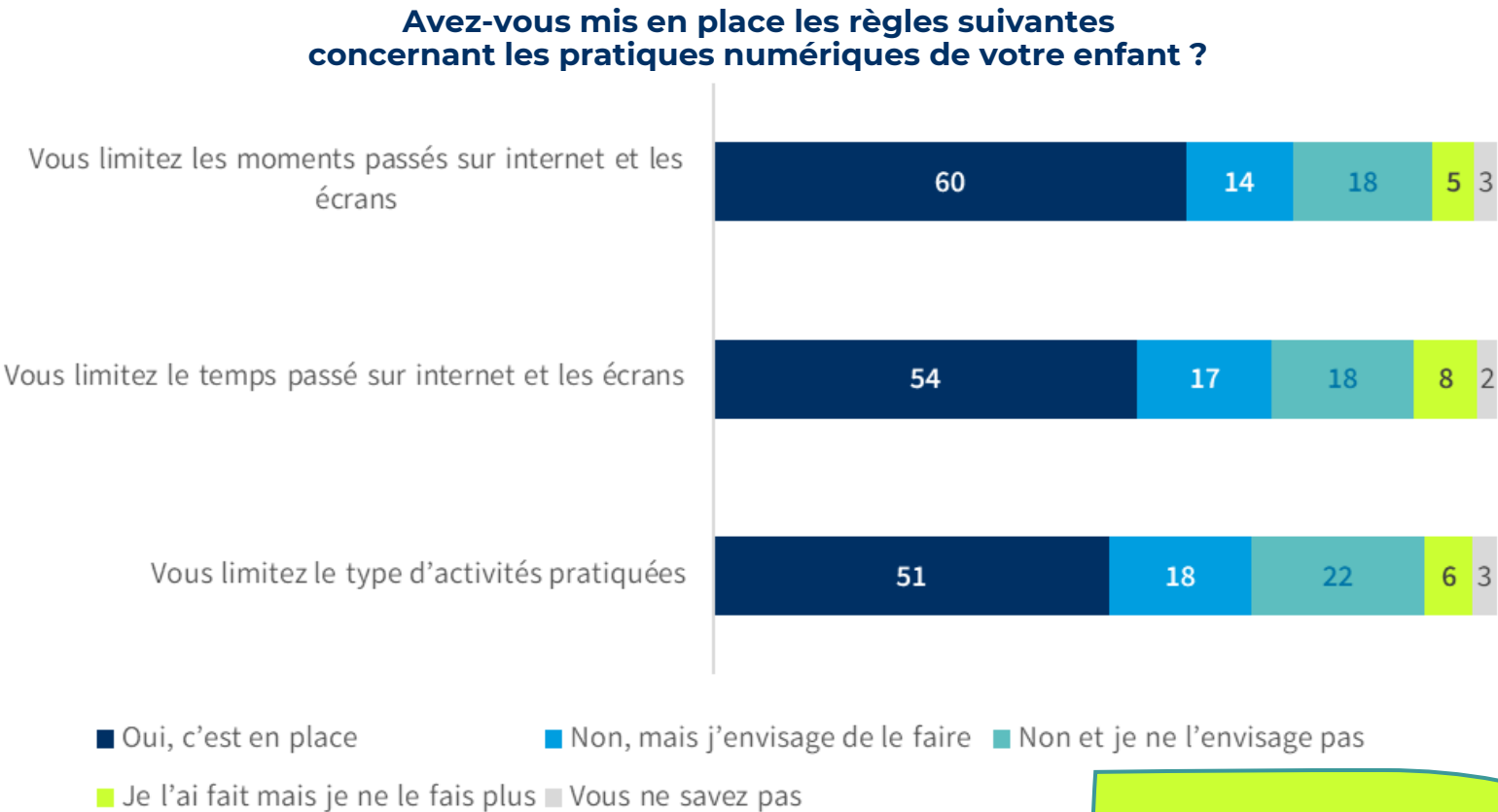
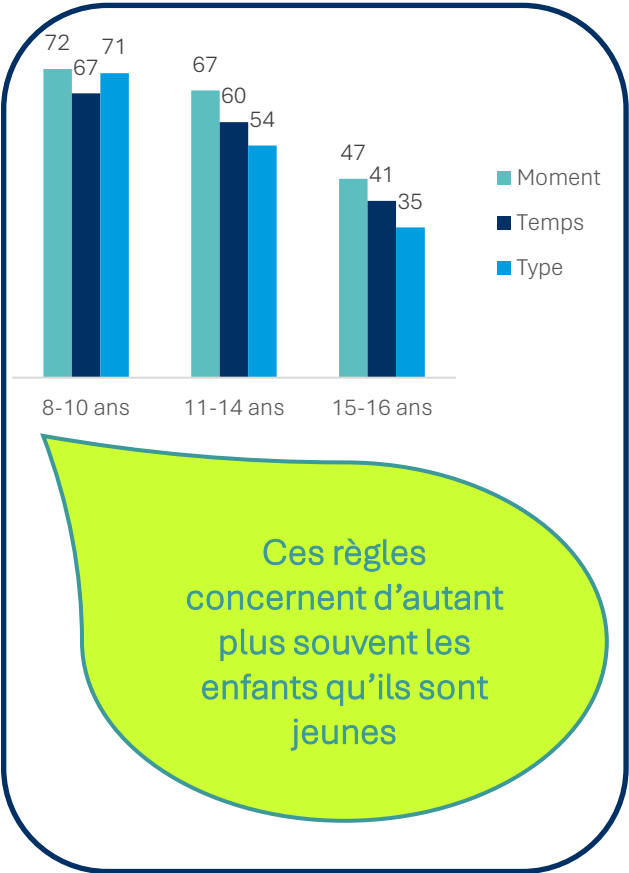


Une question proche a été posée dans l'édition 2024 du baromètre du numérique : 62% des parents d'au moins un enfant de moins de 20 ans disait imposer des règles à son enfant concernant l'utilisation d'internet . Pour mémoire, le baromètre du numérique est l'étude de référence sur l'usage du numérique dans la population française. Il s'appuie sur une interrogation online complétée d'une étude téléphonique auprès des foyers éloignés du numérique ([Barometre_numerique_2024.pdf](#)).



Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

Les parents sont nombreux à instaurer des règles, que ce soit sur les moments, le temps passé ou le type d'activités

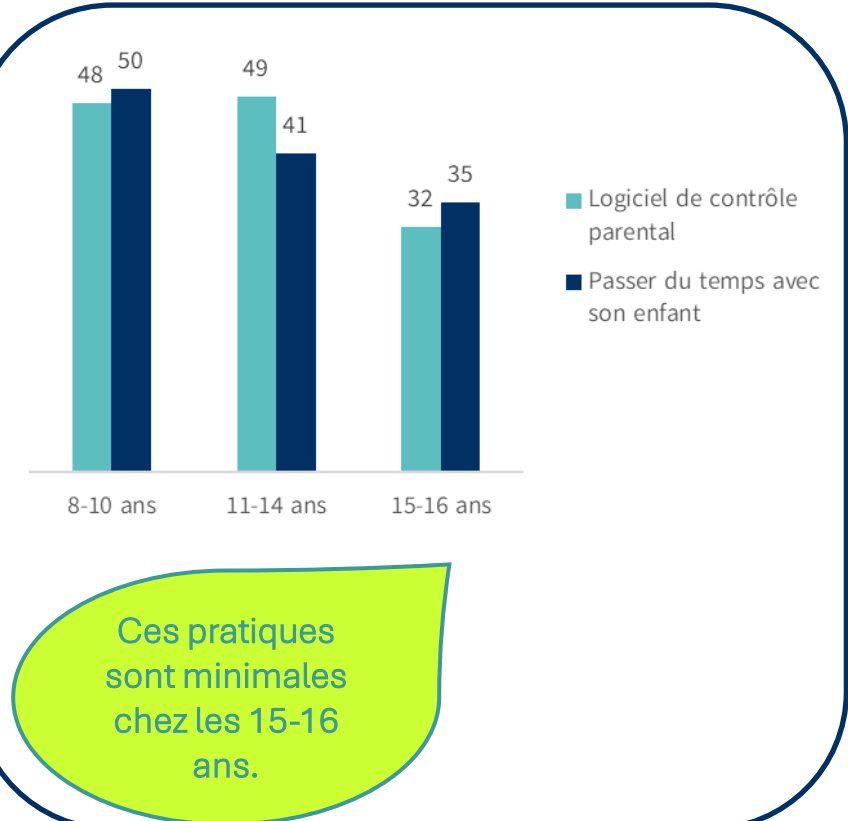


Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026

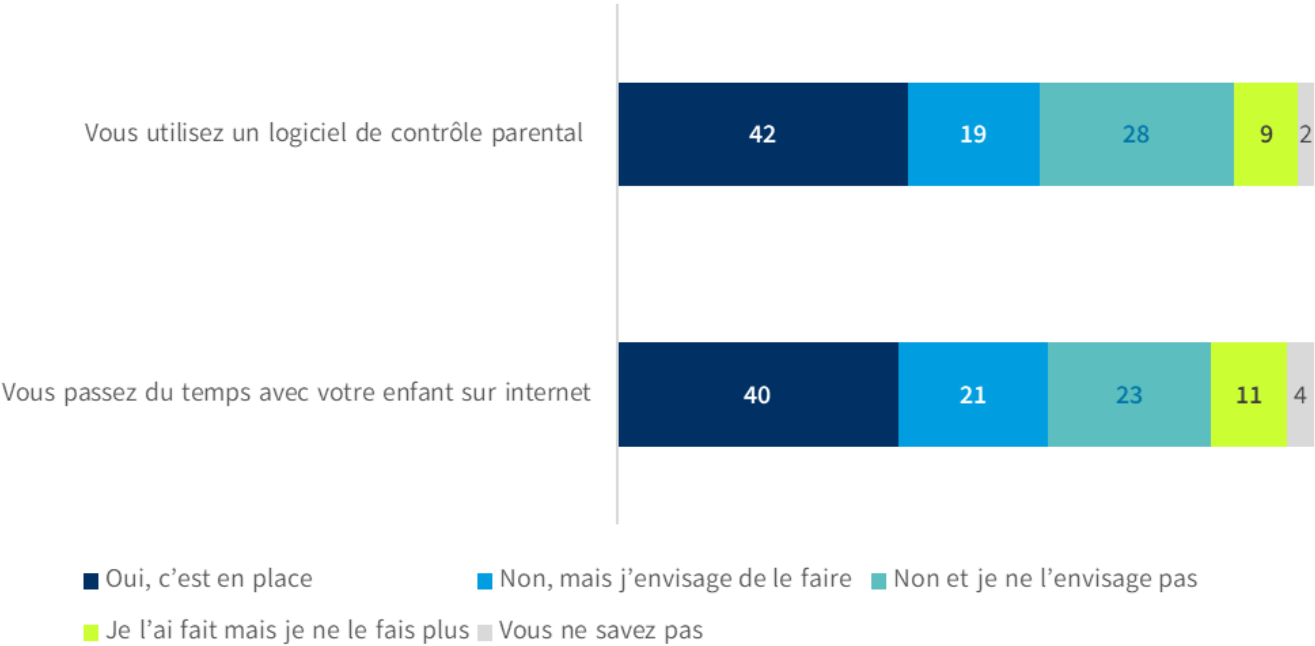
Les mères interrogées disent plus souvent instaurer ces règles (+ 12 à 15 points)

4 parents sur 10 utilisent un logiciel de contrôle parental (42%), 9% l'ont fait mais ne le font plus

40% passent du temps avec leur enfant sur internet



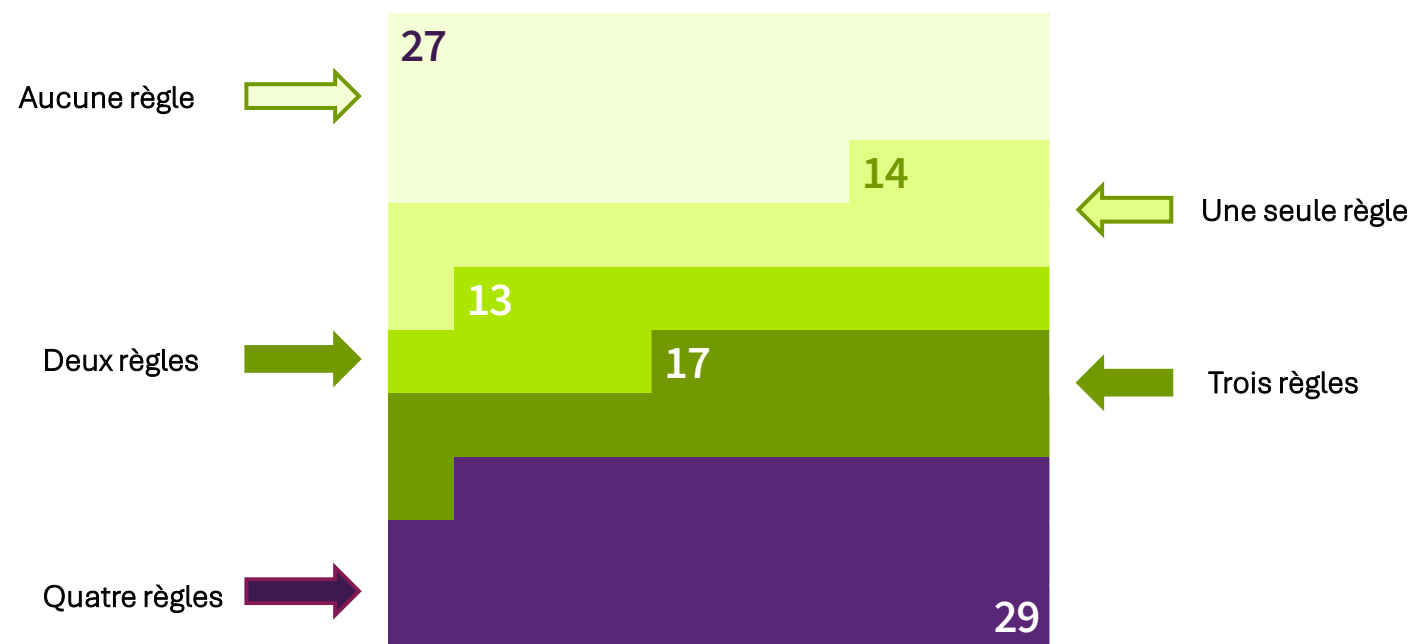
Avez-vous mis en place les règles suivantes concernant les pratiques numérique de votre enfant ?



27% des parents ne posent aucune règle, 29% en instaurent quatre

Combien de règles avez-vous mis en place ?

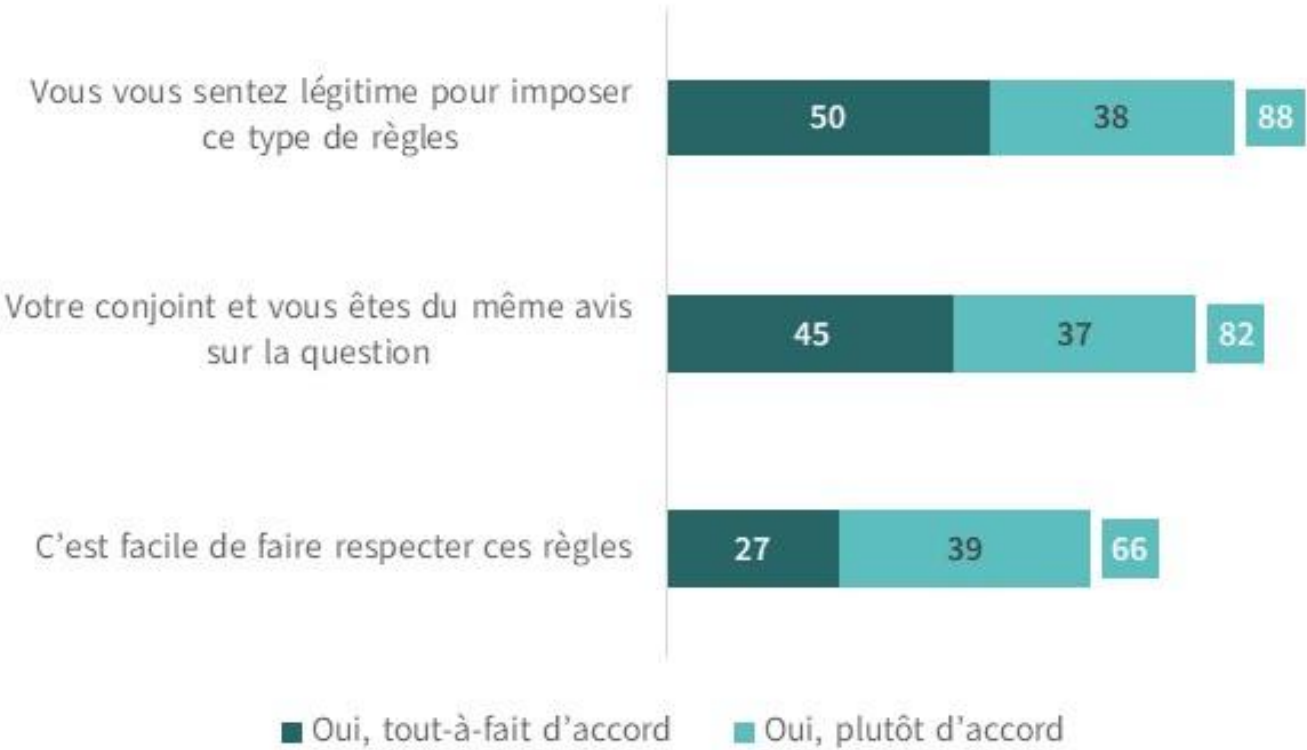
Sont pris en compte : la limitation de la durée devant les écrans, des moments, des types d'activités ainsi que le contrôle parental



Les parents se sentent globalement légitimes et unis pour instaurer des règles

Mais ce n'est « très facile » de les faire respecter que pour 27% d'entre eux

A propos de ce type de règles, diriez-vous que ... ?



La concorde est plus fréquente lorsque les parents vivent en couple et que la situation financière est favorable

Annexe méthodologique



Un échantillon national, interrogé via un panel en ligne

500 parents d'enfants de 8 à 16 ans interrogés en ligne

Echantillon de **500 parents**

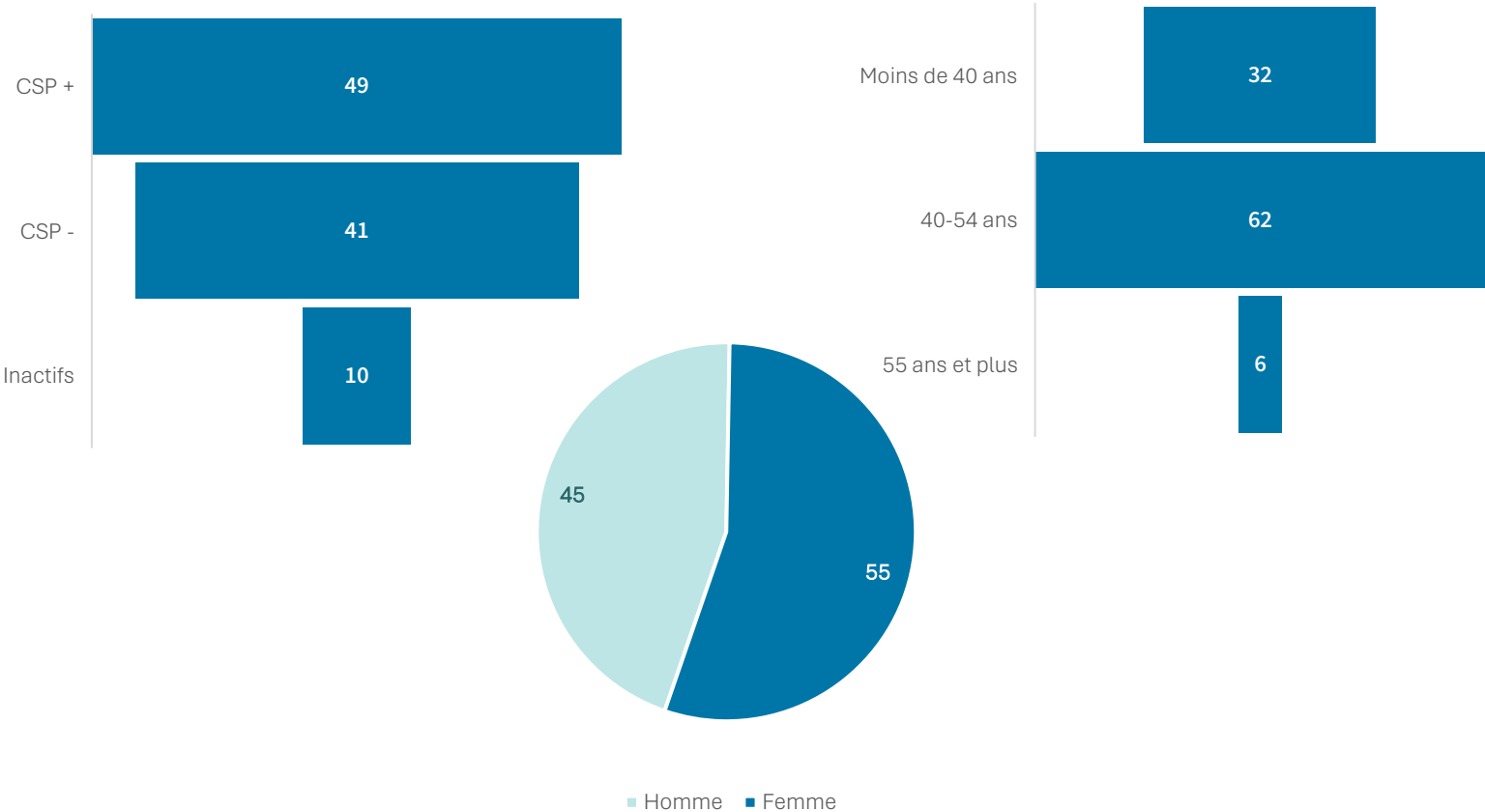
Interrogés **online**, entre le 3 et le 9 avril 2026

Grâce à un questionnaire d'une dizaine de minutes portant sur :

- Les caractéristiques de la famille,
- L'usage et l'équipement numérique du parent
- L'usage et l'équipement numérique du jeune
- L'acceptabilité et les freins à la mise en place d'un dispositif de contrôle parental

Quotas sur l'âge, le genre, la PCS et la région de résidence (établis à partir des dernières données disponibles de l'INSEE)

Profil socio-démographique des parents interrogés
Age, genre et PCS



Un échantillon national, interrogé via un panel en ligne

Les pratiques des enfants ainsi que le contrôle parental exercé également passés au crible

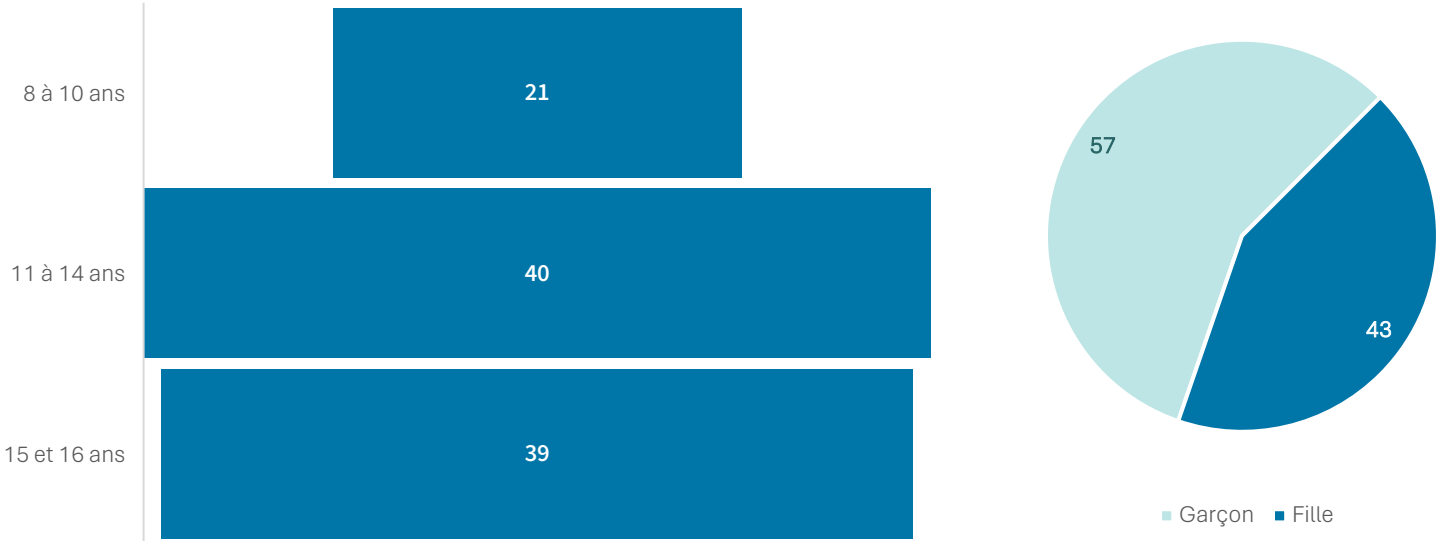
Profil socio-démographique des adolescents des parents interrogés
Age et genre

L'échantillon composé de 500 parents est interrogé sur la situation de 500 jeunes de 8 à 16 ans

N'étaient retenus que les parents d'au moins un enfant de 8 à 16 ans.

Lorsque plusieurs enfants de cette tranche d'âge étaient présents dans le foyer, **priorité a été donnée à l'enfant le plus âgé**, ce qui induit la sur-représentation des 15-16 ans, aussi importante que celles des 11 à 14 ans alors qu'elle devrait être deux fois moins représentée si l'enfant concerné avait été choisi au hasard).

Le parent a donc systématiquement répondu pour l'enfant le plus âgé du foyer, **indépendamment de son genre**. Aucun mécanisme dans le questionnaire ne prend en compte le genre de l'enfant : la légère sur-représentation masculine ne s'explique pas par le biais du mode de recrutement du jeune, elle n'est que le résultat du hasard.



Source : enquête CREDOC pour Technopole de la Réunion, avril 2026