

Cooperation partner



Zürich University
of Applied Sciences



JAMES focus

Comportement en matière d'information et bien-être psychique en période de crise –
Répercussions du confinement lié au coronavirus au printemps 2020

Jael Bernath, MSc
Lilian Suter, MSc
Gregor Waller, MSc
Isabel Willemse, MSc
Céline Külling, MA
Nina-Alexandra Brunner
Professeur Daniel Süss

Domaine de travail psychologie des médias, 2021

Web

www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus

www.swisscom.ch/JAMES/

Mentions légales

Editeur

ZHAW Université des sciences appliquées de Zurich
Département de psychologie appliquée
Pfingstweidstrasse 96
Case postale, CH-8037 Zurich
Téléphone +41 58 934 83 10
Fax +41 58 934 84 39
info.psychologie@zhaw.ch
www.zhaw.ch/psychologie

Direction du projet

Professeur Daniel Süss
Gregor Waller MSc

Auteur(e)s

Jael Bernath, MSc
Lilian Suter, MSc
Gregor Waller, MSc
Isabel Willemse, MSc
Céline Külling, MA
Nina Alexandra Brunner
Professeur Daniel Süss

Partenaires de coopération

Swisscom SA
Michael In Albon et Noëlle Schläfli

Partenaires en Suisse romande

Dr. Patrick Amey et Merita Elezi
Université de Genève
Département de sociologie

Partenaires au Tessin

Dr. Eleonora Benecchi, Petra Mazzoni et Luca Calderara
Università della Svizzera italiana
Facoltà di comunicazione, cultura e società

Partenaire en Allemagne

Thomas Rathgeb
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs)

Traduction:

24translate, Saint-Gall / Relecture: Dr. Patrick Amey

Citations

Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Willemse, I., Külling, C., Brunner, N. & Süss, D. (2020). *JAMESfocus – Comportement en matière d'information et bien-être psychique en période de crise – Répercussions du confinement lié au coronavirus au printemps 2020* Zurich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Sommaire

| | |
|---|----|
| Avant-propos / Remerciements | 1 |
| 1 Introduction | 2 |
| 2 Situation initiale et contexte théorique..... | 2 |
| 3 Méthodes | 6 |
| 3.1 Eléments du questionnaire et composition des échelles | 6 |
| 3.2 Analyses statistiques | 8 |
| 4 Résultats..... | 9 |
| 4.1 Bien-être psychique pendant le confinement | 9 |
| 4.2 Utilisation des médias et comportement en matière d'information pendant le confinement . | 18 |
| 4.3 Lien entre le comportement en matière d'information et les peurs liées au coronavirus | 21 |
| 5 Résumé et discussion | 23 |
| 6 Conseils pour un comportement sain en matière d'information en période de crise | 28 |
| 7 Bibliographie | 29 |

Avant-propos / Remerciements

Dans le cadre de l'étude JAMES 2020, le comportement des jeunes en matière de médias et de loisirs en Suisse a été examiné pour la sixième fois. Pendant les années comprises entre les principales études, différents thèmes sont traités de manière approfondie sur la base d'analyses secondaires. Le présent rapport se concentre sur le **comportement en matière d'information et le bien-être psychique des jeunes durant le premier confinement lié au coronavirus en Suisse** au printemps 2020. Celui-ci a eu des répercussions massives sur toute la société, y compris sur la façon dont les jeunes conçoivent leurs loisirs. Une pandémie engendre toute une série de détresses et confronte les humains à de grands défis. Le présent rapport analyse la gestion des peurs et la mise en application de stratégies chez les jeunes pour surmonter la situation.

Pour l'heure, voici un aperçu des deux autres thèmes JAMESfocus prévus pour cette année:

Hate Speech: ce rapport ciblé étudie le phénomène «Hate Speech / Discours de haine» sur Internet de manière approfondie. Il vise à déterminer à quelle fréquence les jeunes sont confrontés à différents types de discours haineux. Les opinions et motivations exprimées dans les commentaires haineux y sont également mis en lumière. De même, les différences relatives au sexe, à l'âge, à l'éducation ou à l'immigration sont prises en compte.

10 ans d'étude JAMES. Rétrospective. Le présent rapport spécial dresse une rétrospective sur cette dernière décennie, autrement dit les dix ans de l'étude JAMES. Où trouve-t-on des constantes? Où interviennent les principaux changements? Comment le comportement en matière de médias et de loisirs de groupes spécifiques (p. ex. des 14/15 ans) a-t-il évolué au cours des 10 dernières années? Les évolutions temporelles sont également indiquées pour les sous-échantillons: dans le domaine des jeux, les filles ont-elles rattrapé leur retard par rapport aux garçons durant ces 10 dernières années? Les utilisateurs des réseaux sociaux sont-ils de plus en plus jeunes?

Nous saisissons cette occasion pour adresser nos sincères remerciements à Michael In Albon et Noëlle Schläfli de Swisscom. Notre collaboration de longue date avec eux est extrêmement productive et précieuse. Un grand merci aussi à Roman Rey, qui nous a beaucoup aidés dans nos recherches littéraires.

Sans oublier Eleonora Benecchi, Merita Elezi et Patrick Amey que nous remercions pour la relecture des versions italiennes et françaises du présent rapport.

Avril 2021

Le groupe spécialisé en psychologie des médias de la ZHAW

1 Introduction

Au printemps 2020, la Suisse a été touchée par la première vague du coronavirus. Afin d'endiguer la propagation du virus et de réduire le nombre d'infections, des mesures strictes ont été prises, lesquelles ont eu d'immenses répercussions sur le quotidien des jeunes. Dans les écoles primaires et secondaires, les cours en présentiel ont été suspendus pendant deux mois, et même trois mois dans les lycées et écoles professionnelles. Les jeunes ont ainsi perdu temporairement leur structure quotidienne habituelle et un lieu important d'échange social. Dans la manière dont ils conçoivent leurs loisirs, les jeunes se sont aussi vus fortement limités et les mesures de restriction en vigueur les ont obligés à réduire leurs contacts extrafamiliaux au minimum. Les jeunes ont ainsi manqué de libertés et de possibilités de nouer des contacts sociaux, qui revêtent un caractère particulièrement important durant cette phase de développement. Dans le cadre du présent rapport JAMESfocus, nous analysons comment les jeunes en Suisse ont vécu cette période du premier confinement au printemps 2020, quelles détresses et peurs les ont touchés et quelles stratégies ils ont mises en application afin de faire face à la situation. Il convient aussi de se pencher sur l'utilisation des médias, et en particulier sur le comportement des jeunes en matière d'information pendant le confinement. Au tout début de la pandémie, il régnait une grande incertitude: on avait encore trop peu d'informations sur ce virus d'un nouveau genre, des mesures ont rapidement été prises et appliquées. Dans ce contexte, les médias ont joué un rôle essentiel en facilitant l'accès aux informations et en proposant une orientation. Toutefois, nous avons appris des crises sanitaires antérieures qu'une exposition accrue aux rapports des médias peut aussi renforcer le sentiment de peur et engendrer des détresses psychiques. C'est la raison pour laquelle ce rapport JAMESfocus analyse plus précisément le comportement des jeunes en matière d'information pendant le premier confinement. A quel niveau d'intensité les jeunes se sont-ils informés sur les événements d'alors, et quelles sources d'information ont-ils utilisées à cet effet? Quel lien existe-t-il entre le comportement des jeunes suisses en matière d'information et les peurs et inquiétudes liées au coronavirus?

2 Situation initiale et contexte théorique

Après que la première personne a été testée positive à la COVID-19 dans le Tessin en février 2020, le nombre d'infections en Suisse a augmenté de manière fulgurante (Grass et al., 2020). Le 28 février 2020, le Conseil fédéral a déclaré la situation «particulière» conformément à la loi sur les épidémies et a interdit les rassemblements de plus de 1 000 personnes (Mäder, 2020). Deux semaines plus tard, le 11 mars, les mesures ont été renforcées et les cours en présentiel dans les écoles ont été interrompus dans toute la Suisse (Rhyn et al., 2020). Le 15 mars, le Conseil fédéral a déclaré la situation «extraordinaire» et, excepté quelques rares commerces essentiels au quotidien, tous les magasins, restaurants, lieux culturels et de loisirs ont fermé (Schäfer, 2020). Ce confinement à l'échelle de la Suisse a duré près de deux mois. Dès la fin avril, les mesures de restrictions prises ont alors été assouplies progressivement. Au bout de deux mois sans cours présentiel, les écoles primaires et secondaires ont pu réorganiser leurs cours sur place dès le 11 mai. Les collèges et écoles professionnelles sont restées fermées et ont repris les cours en présentiel le 8 juin.

Pour de nombreux jeunes, ces fermetures des écoles ont signifié la perte soudaine de leur structure quotidienne habituelle. De plus, les mesures ont eu d'immenses répercussions sur leur vie sociale. Outre l'école, les jeunes ne disposaient plus de lieux d'échange social pendant leur temps libre. Les manifestations, comme les entraînements sportifs, les cours de musique ou rencontres et réunions dans les clubs et associations, n'ont pas pu avoir lieu pendant une longue durée. Des recommandations ont été faites afin de limiter au minimum les contacts extrafamiliaux et de rester dans la mesure du possible à la maison. L'adolescence représente une phase de développement durant laquelle d'importants changements psychologiques et sociaux se produisent et les contacts avec d'autres personnes du même âge sont essentiels (p. ex. Orben et al., 2020; Stadler, 2020; Stocker et al., 2020). Pendant cette période, les jeunes se détachent progressivement du foyer parental, ils gagnent en autonomie et prennent de nouvelles libertés. En parallèle, d'importantes étapes du développement identitaire

interviennent, pour lequel les relations amicales et l'appartenance à un groupe de pairs jouent un rôle particulièrement important. Le manque de libertés et les restrictions sociales peuvent donc représenter une certaine détresse pour les jeunes. Ainsi, les jeunes sont considérés comme un groupe spécialement vulnérable aux répercussions psychiques de la pandémie de coronavirus (Stocker et al., 2020).

Répercussions psychologiques de la pandémie et du confinement sur les jeunes

La manière dont une situation stressante influence la santé psychique d'une personne dépend de différents facteurs. L'intensité et la fréquence de la détresse jouent un rôle, mais aussi les ressources dont une personne dispose pour faire face à la situation. Dans ce contexte, les caractéristiques individuelles sont décisives, mais aussi les facteurs de l'environnement social et de la société (Stadler, 2020; Stocker et al., 2020).

Pour la Suisse, rares sont les études à montrer les répercussions de la pandémie du coronavirus sur la santé mentale de la population. Sur la base des résultats existants, un travail de tour d'horizon ordonné par la Confédération est arrivé à la conclusion que la majorité des Suissesses et des Suisses a bien surmonté la période de la première vague du coronavirus. Les réactions ont toutefois été très diverses et il n'y a pas d'uniformité dans les constats (Stocker et al., 2020). Dans le cadre d'une vaste étude de l'Université de Bâle (de Quervain et al., 2020a), un échantillon occasionnel d'environ 10 000 personnes âgées de 14 ans et plus a été interrogé. Tous groupes d'âges confondus, 50 % des personnes interrogées ont rapporté qu'elles avaient ressenti un stress accru pendant le confinement au printemps 2020. Elles ont notamment cité, comme facteurs ayant déclenché ce stress, les changements qui sont intervenus au travail ou à l'école, ou encore le manque de contact avec d'autres personnes. 57 % ont rapporté qu'elles avaient aussi ressenti davantage de peurs qu'avant la pandémie. La prévalence des symptômes dépressifs a également augmenté pendant le confinement, passant de 3,4 % à 9,1 %. En parallèle, 26 % de toutes les personnes interrogées ont cependant aussi indiqué avoir ressenti moins de stress pendant le confinement, et 24 %, que leur stress n'a ni augmenté ni diminué.

Jusqu'ici, nous ne disposons pas de données représentatives qui montrent comment les jeunes en Suisse s'en sont sortis pendant la période du premier confinement. Quelques études donnent néanmoins un aperçu de la vie des jeunes pendant cette période. Ainsi, un sondage en ligne de quelque 1 000 jeunes du canton de Zurich a mesuré un recul significatif de la satisfaction de la vie pendant le confinement (Baier & Kamenowski, 2020). De plus, une hausse des problèmes d'ordre émotionnel a été constatée, notamment chez les jeunes filles. L'étude montre également que les jeunes ont plus particulièrement souffert des restrictions sociales; la satisfaction vis-à-vis des relations amicales pendant le confinement a nettement diminué. Parmi les personnes interrogées, il s'agit d'un échantillon occasionnel dans lequel étaient surtout représentés des lycéennes et lycéens issus de familles favorisées sur le plan socioéconomique. Dans une autre étude de Suisse alémanique, des parents ont été interrogés sur l'état et le comportement de leurs enfants âgés de 2 à 17 ans pendant le confinement (Caviezel Schmitz & Krüger, 2020). 20 % des parents ont indiqué que leur enfant avait montré des signes d'inquiétude et de détresse, les enfants plus âgés ou adolescents (à partir de 9 ans) étant plus fréquemment concernés. Les résultats montrent cependant aussi que du point de vue des parents, une grande part des enfants n'était pas touchée par le confinement dans leur état émotionnel. Une étude qualitative a permis d'analyser la situation des jeunes en Suisse romande pendant le confinement (Stoecklin & Richner, 2020). Sur les 157 jeunes interrogés, ils n'étaient que peu nombreux à rapporter un stress accru ou des peurs en lien avec la situation. Certains ont même ressenti moins de stress et une amélioration de leur humeur. Dans des cas isolés, les jeunes ont décrit cependant aussi des symptômes dépressifs, ainsi qu'un sentiment d'isolement et de solitude pendant le confinement. L'étude souligne que les jeunes ont vécu la situation très différemment. Les chercheurs supposent sur ce point qu'un faible statut social constitue un facteur de risque de répercussions négatives de la pandémie.

Les études réalisées jusqu'ici sur l'état des jeunes pendant le confinement au printemps 2020 montrent surtout qu'il y a de grandes différences entre les jeunes: alors que certains jeunes ont été fortement touchés par l'apparition de stress, de peurs et de symptômes dépressifs, d'autres ont même vu leur bien-être psychique s'améliorer. Sur la base d'un échantillon représentatif, le présent rapport

JAMESfocus analyse quelles détresses, inquiétudes et peurs les jeunes en Suisse ont ressenties pendant le premier confinement, et à quelles stratégies de maîtrise ils ont eu recours pour faire face à cette situation. Il en découle la première question de recherche:

Question de recherche A: Quel a été le niveau de bien-être psychique des jeunes (inquiétudes, détresse, maîtrise) pendant le premier confinement au printemps 2020? Peut-on identifier des facteurs de protection ou de risque compte tenu des critères sociodémographiques?

L'utilisation des médias pendant le confinement

Dans la lignée de la pandémie de coronavirus et des mesures prises, les médias pour les jeunes ont acquis une certaine importance à plusieurs égards. Malgré les restrictions en vigueur, les médias numériques ont permis de rester en contact avec les ami-e-s, camarades de classe ou membres de la famille, et ainsi de compenser – tout du moins partiellement – les restrictions sociales et le manque de contact personnel. La communication numérique peut véhiculer l'appartenance sociale et le relationnel, et ainsi contribuer dans une large mesure à réduire le sentiment de solitude et d'isolement social (Lewandowski et al., 2011). Les médias numériques ont également permis d'assurer les cours en distanciel, tout du moins partiellement, et ainsi de maintenir une certaine structure quotidienne. Par ailleurs, les manifestations culturelles et sportives ont été en partie transférées dans le cadre virtuel, et de nouvelles possibilités créatives d'utilisation des médias ont ainsi fait leur apparition. Ce rapport JAMESfocus doit permettre d'analyser de façon exploratoire quelles activités numériques les jeunes ont découvertes et testées pendant le confinement. Il en découle la deuxième question de recherche.

Question de recherche B: Quelles activités médiatiques les jeunes ont-ils découvertes pendant le premier confinement?

Les médias ont surtout aidé à la recherche d'informations pendant le confinement. En temps de crise, le besoin de savoir et d'orientation augmente (Melzer et al., 2020). Les informations facilement accessibles et transparentes sont donc importantes car elles permettent de lutter contre les incertitudes et les peurs. En même temps, une consommation excessive de nouvelles en rapport avec la crise peut aussi avoir des conséquences inverses. D'après des études menées dans le cadre de crises sanitaires antérieures, on sait qu'une consommation accrue d'informations peut renforcer le sentiment de peur et être liée à des détresses psychiques. Ce phénomène pu être observé par exemple dans le cadre de la grippe aviaire (van den Bulck & Custers, 2009) ou de l'épidémie d'Ebola (Thompson et al., 2017). Pendant la période du premier confinement, l'intensité avec laquelle les médias suisses ont publié des rapports sur le coronavirus a été particulièrement élevée. D'après une étude de l'Université de Zurich, les articles relatifs au coronavirus dans la presse pendant cette phase représentaient jusqu'à 70 % de l'ensemble des rapports rédigés (Eisenegger et al. 2020). Pendant des semaines, les nouvelles portant sur le nombre d'infections, les taux de mortalité et les photos des hôpitaux surchargés ont foisonné dans les médias. Le sujet était omniprésent non seulement dans les offres de médias publicitaires et axées sur l'information, mais aussi sur les réseaux sociaux ou les portails vidéo comme YouTube. Parmi la population de Suisse alémanique, une étude montre que, pour les jeunes gens (âgés de 16 à 29 ans), les offres d'information de la Confédération et les chaînes de la télévision suisse avaient le monopole en tant que canaux d'information sur le coronavirus (Friemel et al., 2020). Contrairement à la population plus âgée, les réseaux sociaux, plus particulièrement Instagram, ont cependant aussi joué un rôle pour les jeunes.

Pour les adultes, certaines études ont déjà analysé comment la consommation de nouvelles en lien avec le coronavirus agissait sur l'état psychique. Dans différentes études, on a constaté un rapport positif entre la fréquence (Bendau et al., 2020; Neill et al., 2020) et la durée (Bendau et al. 2020) de la consommation de nouvelles liées au coronavirus et au symptômes de peur. L'étude de Bendau et al. (2020) révèle également que le nombre de sources utilisées joue un rôle: plus l'on a consulté de canaux différents, plus les symptômes de peur sont intenses. D'autres analyses ont mis en lumière que la consommation de nouvelles sur les réseaux sociaux pouvait avoir un impact négatif sur l'état psychique

et était en lien avec un sentiment de peur accru (Hong et al., 2020; Wheaton et al., 2021). C'est ce que révèle aussi une étude allemande (Bendau et al., 2020). Les adultes qui utilisent les réseaux sociaux comme source principale d'information ont rapporté des peurs plus soutenues que les personnes qui se sont informées essentiellement par le biais de sources officielles du Gouvernement et des autorités de la santé.

Par rapport aux adultes, les jeunes sont en partie moins aptes à classer et à réguler leurs émotions. Pendant l'adolescence, diverses capacités cognitives et sociales, nécessaires à la régulation réussie des émotions, sont encore en plein développement (Ahmed et al., 2015). On suppose donc que les jeunes réagissent de façon particulièrement sensible aux contenus des médias forts en émotions (Crone & Konijn, 2018). Dans ce contexte, il importe donc d'analyser plus précisément le comportement des jeunes en matière d'information pendant la pandémie de coronavirus. Les questions de recherche suivantes doivent trouver une réponse grâce au rapport JAMESfocus:

Question de recherche C: A quelle fréquence et par le biais de quelles sources les jeunes se sont-ils informés sur les événements en lien avec le coronavirus pendant le premier confinement?

Question de recherche D: Quels liens existe-t-il entre le comportement des jeunes en matière d'information et les peurs liés au coronavirus?

3 Méthodes

La collecte de données pour le présent rapport s'est déroulée dans le cadre de l'étude JAMES de mai à juin 2020. Étant donné que les écoles étaient en partie fermées en Suisse pendant cette période, l'enquête JAMES a été réalisée par l'intermédiaire d'un questionnaire en ligne et non pendant une heure de cours, comme les années précédentes. Les questions relatives à la situation liée au coronavirus se rapportent toutes à la période comprise entre le 11 mars et le 11 mai 2020, lorsque les écoles et une grande partie des magasins, lieux culturels, sportifs et de divertissement, étaient fermés en Suisse. Dans ce rapport, cette période est désignée comme étant celle du premier confinement. Les jeunes étaient tenus de juger rétrospectivement comment ils ont fait face pendant ces deux mois à la situation liée au coronavirus, et comment ils se sont sentis. Les réponses de 953 jeunes de Suisse germanophone, francophone et italophone ont été intégrées dans les analyses. L'échantillon se compose de 537 filles (56 %) et 416 garçons (44 %). Les jeunes interrogés sont âgés de 12 à 19 ans. La répartition disproportionnée des critères d'âge et de région linguistique dans l'échantillon a été compensée dans les analyses par une pondération, rétablissant ainsi l'égalité structurelle de la population suisse. En ce qui concerne le sexe, l'échantillon présente une représentativité légèrement limitée. Une description détaillée de l'échantillon et de la méthodologie se trouve dans l'étude JAMES 2020 (Bernath et al., 2020). Ici, nous abordons plus précisément la partie du questionnaire portant sur la situation liée au coronavirus.

3.1 Éléments du questionnaire et composition des échelles

La partie du questionnaire relative au coronavirus se divise en deux blocs thématiques. Les jeunes ont été interrogés d'une part sur les aspects psychologiques en lien avec la situation, d'autre part sur leur comportement en matière de médias et d'information pendant le confinement.

Aspects psychologiques

Détresse: à l'aide de cinq questions formulées par l'équipe de recherche, on a déterminé à quel point les jeunes ont ressenti les changements de situation comme stressants (p. ex. le fait de ne pas pouvoir rencontrer comme d'habitude ses ami-e-s, les changements de la situation scolaire ou professionnelle). Sur une échelle de cinq niveaux allant de (1) «pas du tout d'accord» à (5) «tout à fait d'accord», les jeunes ont pu indiquer s'ils étaient d'accord avec les différentes affirmations.

Peurs liées au coronavirus: les jeunes ont été interrogés sur leurs inquiétudes et peurs en rapport avec la situation liée au coronavirus à l'aide de six éléments (voir Tableau 1). Trois de ces éléments provenaient de la *Fear of COVID-19 Scale (échelle de crainte de la COVID-19)* (Ahorsu et al., 2020). Deux questions sur les peurs pour la santé ont été reprises de la *Corona Stress Study (étude sur le stress dû au coronavirus)* (de Quervain et al., 2020a). Un élément a été rajouté afin d'interroger les jeunes sur leurs craintes quant à leur avenir. Sur une échelle de cinq niveaux allant de (1) «pas du tout d'accord» à (5) «tout à fait d'accord», les jeunes ont pu indiquer s'ils étaient d'accord avec les affirmations les concernant. Un indice de valeur moyenne a été constitué à l'aide des six éléments. Des valeurs élevées indiquent un niveau de peur élevé. Avec un coefficient alpha de Cronbach de 0,85, l'échelle dispose d'une bonne cohérence interne.

Tableau 1: Échelle des peurs liées au coronavirus

| Éléments |
|--|
| 1. La situation due au coronavirus m'inquiétait. ^a |
| 2. Je ne supportais pas de réfléchir à la situation due au coronavirus. ^a |
| 3. J'avais peur d'être moi-même gravement atteint-e du coronavirus. ^b |
| 4. J'avais peur que des proches soient gravement atteints du coronavirus. ^b |
| 5. Les actualités relatives au coronavirus dans les médias me faisaient peur ou m'inquiétaient. ^a |
| 6. Je me suis fait du souci pour l'avenir. |

Remarques. Coefficient α de Cronbach = .85. ^a Éléments issus de la *Fear of COVID-19 Scale*. ^b Éléments issus de la *Corona Stress Study*

Stratégies de maîtrise de la situation: à l'aide de 13 éléments, il a été possible de déterminer quelles stratégies de maîtrise les jeunes ont appliquées pour faire face à la situation pendant le confinement. Ce bloc de questions a été conçu sur la base du modèle de la version allemande de la *Ways of Coping Scale (échelle des méthodes de coping)* (Folkman & Lazarus 1988, Ferring & Philipp 1989). Cette échelle, conçue initialement par Folkman & Lazarus, est composée de 28 points et fait la distinction entre les stratégies de maîtrise axées sur les problèmes et celles axées sur les émotions. Pour le questionnaire JAMES, certains éléments de cette échelle ont été repris et en partie légèrement adaptés en fonction de l'âge des personnes interrogées et de la situation. De plus, des éléments ont été rajoutés, dans certains cas pour tenir compte de la situation spécifique des jeunes, dans d'autres pour aborder de manière ciblée l'importance de l'utilisation des médias. L'échelle utilisée se différencie donc nettement de son modèle, mais elle se base toutefois aussi sur l'hypothèse théorique selon laquelle il y a lieu de distinguer les stratégies de maîtrise axées sur les problèmes et celles axées sur les émotions. Sur une échelle de cinq niveaux allant de (1) «pas du tout d'accord» à (5) «tout à fait d'accord», les jeunes ont pu indiquer s'ils étaient d'accord avec les affirmations les concernant.

Comportement en matière de médias et d'information

Fréquence d'information: on a interrogé les jeunes pour savoir à quelle fréquence ils se sont informés pendant le premier confinement sur les actualités liées au coronavirus. Ils ont pu répondre à cette question sur une échelle de sept niveaux allant de (1) *une fois par semaine ou moins* à (7) *constamment*.

Source d'information: on a également déterminé par le biais de quelles sources les jeunes se sont régulièrement informés (p. ex. journaux payants, portails vidéo, conversations avec des ami-e-s et en famille). Les jeunes avaient la possibilité d'indiquer plusieurs sources.

Une analyse factorielle exploratoire (corrélation tétrachorique pour éléments binaires) a permis d'analyser de quelles dimensions relève le comportement en matière d'information. Deux facteurs ont pu être identifiés. Hormis l'élément *Conversations avec les ami-e-s et en famille*, toutes les sources d'informations ont pu être affectées sur la base de leurs coefficients (compris entre .46 et .82) aux deux dimensions (voir Tableau 2). Les sources publiant des contenus rédactionnels sont affectées à la première dimension, que l'on nommera ci-après «médias journalistiques classiques» (coefficient α de Cronbach = .36). Les sources dont les contenus ne passent généralement pas par des filtres rédactionnels relèvent de la deuxième dimension. Il s'agit notamment des réseaux sociaux, des portails vidéo et autres sites Web. Pour cette dimension, on parlera ici de «nouveaux médias numériques» (coefficient α de Cronbach = .57). Les scores des deux facteurs ont servi de base pour d'autres analyses. L'élément *Conversations avec les ami-e-s et en famille* a été traité séparément.

Tableau 2: Analyse factorielle des sources d'information

| Facteur | Sources d'information |
|-----------------------------------|--|
| Médias journalistiques classiques | Journaux payants Journaux gratuits Emissions télévisées Emissions radio |
| Nouveaux médias numériques | Portails vidéo Moteurs de recherche Réseaux sociaux Autres sources d'information sur Internet |

Remarques. Coefficient α de Cronbach pour l'échelle *Médias journalistiques classiques* = .36. Coefficient α de Cronbach pour l'échelle *Nouveaux médias numériques* = .57.

Nouvelles activités en ligne: les jeunes ont été invités à indiquer, sur une liste de huit activités en ligne (p. ex. chat vidéo avec la famille, entraînement sportif virtuel, concert virtuel), laquelle de ces activités ils ont réalisée pour la première fois pendant le confinement. Par ailleurs, on a déterminé à l'aide d'une

question ouverte s'ils ont utilisé de nouveaux appareils ou souscrit de nouveaux abonnements à des médias pendant le confinement et si oui, lesquels.

3.2 Analyses statistiques

Tous les calculs ont été effectués en tenant compte du concept d'échantillonnage complexe des programmes statistiques SPSS et R.

Analyse descriptive du comportement en matière d'information et des aspects psychologiques

Afin de décrire les différents aspects psychologiques (question de recherche A) et le comportement en matière de médias (question de recherche B), ainsi que celui en matière d'information (question de recherche C), on a réalisé une analyse descriptive des données, que l'on a illustrées à l'aide de graphiques. Pour les différentes variables, on a réalisé une série de comparaisons a posteriori afin de montrer les différences possibles entre les sous-groupes (p. ex. sexe, groupes d'âge, régions). Pour les comparaisons entre plusieurs groupes, un résultat significatif indique qu'il y a une différence significative au moins entre deux groupes. Dans les graphiques, les différences significatives sont repérées comme suit:

| Désignation | Symbole | Classification r selon Gignac & Szodorai (2016) |
|-----------------|---------|--|
| Effet faible | ●○○ | $0,10 \leq r < 0,20$ |
| Effet moyen | ●●○ | $0,20 \leq r < 0,30$ |
| Effet important | ●●● | $r \geq 0,30$ |

Comme il s'agit ici d'une méthode qui ne repose pas sur des hypothèses et qui est donc exploratoire, il convient d'interpréter les résultats avec prudence. Dans l'étude JAMES 2020 (Bernath et al., 2020), la méthode statistique est décrite en détail.

Lien entre le comportement en matière d'information et les peurs

Pour répondre à la question de recherche C, on a calculé à l'aide d'une analyse régressive quels aspects du comportement en matière d'information et quels facteurs sociodémographiques permettaient de prédire les peurs liées au coronavirus. Pour pouvoir comparer les différents prédicteurs, toutes les échelles ont été converties en une classification z. Dans une méthode progressive, on a exclu les variables issues du modèle global, qui ne sont pas des prédicteurs importants. Comme le questionnaire s'est déroulé de mai à juin, donc pendant une période de deux mois, on a également vérifié si le moment du questionnaire avait une influence sur les résultats. Le moment du questionnaire s'est avéré non significatif et n'a donc pas été pris en compte dans le modèle.

4 Résultats

Ci-après, les aspects du bien-être psychique (chapitre 4.1) et de l'utilisation des médias par les jeunes (chapitre 4.2) sont illustrés de manière descriptive et les différences significatives entre les groupes sur le plan statistique sont décrites. Afin de montrer les liens possibles entre le comportement en matière d'information et les peurs liées au coronavirus, on a utilisé un modèle régressif (chapitre 4.3).

4.1 Bien-être psychique pendant le confinement

Le confinement au printemps 2020 a eu d'immenses répercussions sur la vie des jeunes en Suisse. Afin d'en savoir plus sur la gestion de la situation et sur l'état des jeunes, on a demandé à ces derniers dans quelle mesure ils ont vécu la situation comme stressante ou pesante, quelles peurs et inquiétudes ils ont ressenties et quelles stratégies de maîtrise ils ont appliquées pour faire face à la situation.

4.1.1 Détresse pendant le confinement

Cinq questions ont permis de déterminer à quel point les différents aspects de la situation liée au confinement ont été stressants ou pesants pour les jeunes. L'illustration 1 montre qu'une grande partie des jeunes (66 %) ont souffert de ne pas pouvoir rencontrer comme d'habitude leurs ami-e-s pendant le confinement. De plus, la majorité d'entre eux ont ressenti comme difficile le fait de ne pas pouvoir s'adonner à leurs loisirs. Pour près de la moitié des jeunes, le fait d'être restreints dans leur liberté personnelle a été stressant et deux jeunes sur cinq ont trouvé difficile la manière dont la situation a changé à l'école ou au travail. Un tiers de tous les jeunes ont estimé que le fait de devoir passer autant de temps à la maison était pesant. En revanche, quasiment la moitié de tous les jeunes n'ont eu aucun problème (47 % n'étaient plutôt pas d'accord / n'étaient pas d'accord).

Pour moi, il était difficile de...

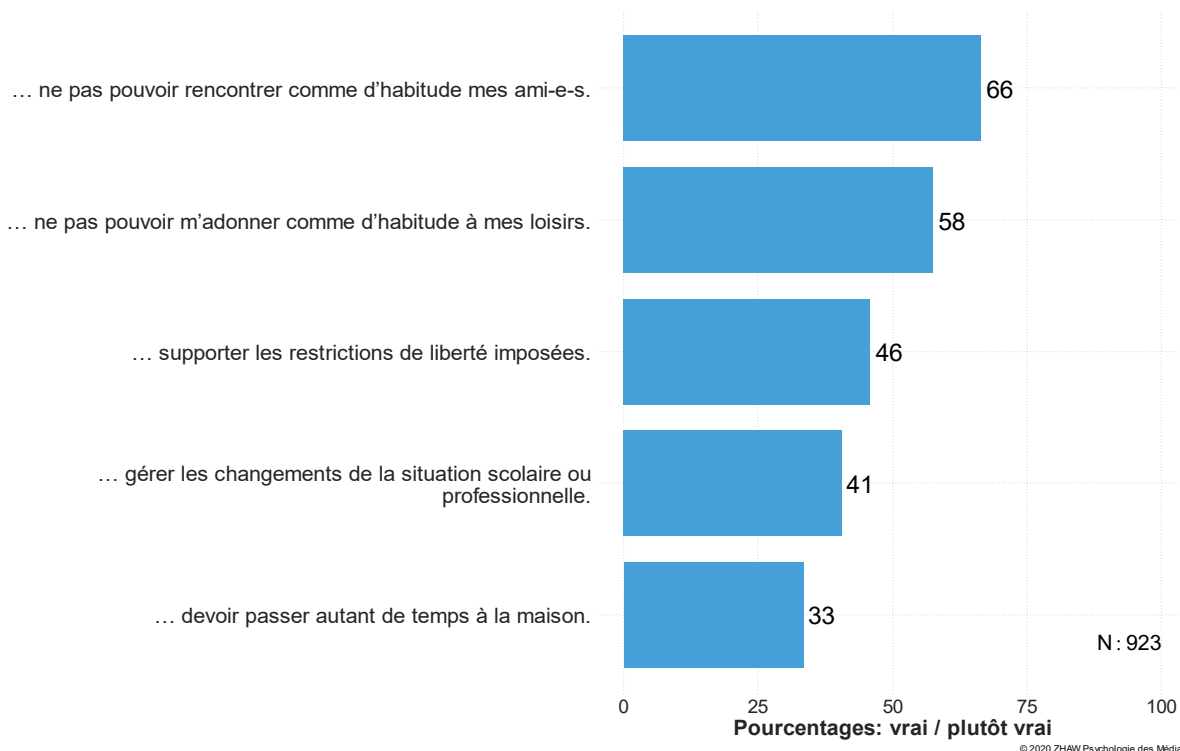


Illustration 1: Détresse pendant le confinement

Plus les jeunes étaient avancés dans l'âge, plus ils ont eu du mal à gérer les changements de la situation scolaire ou professionnelle. La moitié des 18/19 ans a trouvé la situation difficile. Chez les 16/17 ans,

ils étaient 41 %, chez les 14/15 ans, 36 %, et chez les 12/13 ans, 34 % à avoir souffert de ces changements (effet faible).

Les **filles** ont été plus fortement stressées par la situation que les **garçons**. Les filles ont eu tendance à évaluer tous les aspects de la situation comme étant plus difficiles. La différence quant aux restrictions de liberté est significative; 51 % des filles ont vécu comme stressant le fait d’être limitées dans leur liberté contre 38 % (effet faible) chez les garçons. Les filles ont aussi rapporté nettement plus souvent des difficultés à gérer les changements de la situation scolaire ou professionnelle (filles: 46 %, garçons 33 %, effet faible).

D’importantes différences ont également été constatées entre les trois **régions géographiques**. Les jeunes du Tessin ont ressenti la plus forte détresse, suivis des jeunes de Suisse romande. Les jeunes de Suisse alémanique sont ceux qui se sont sentis les moins stressés. Une différence significative a été observée en termes de restrictions sociales: au Tessin, davantage de jeunes ont souffert de ne pas pouvoir rencontrer comme d’habitude leurs ami-e-s qu’en Suisse romande et en Suisse alémanique (voir Illustration 2). Les changements de la situation scolaire ou professionnelle ont été ressentis un peu plus fréquemment comme difficiles par les jeunes de Suisse italophone et francophone. Les jeunes de ces deux régions géographiques ont aussi indiqué plus souvent comme difficile le fait de devoir passer plus de temps à la maison que les jeunes de Suisse alémanique.

Pour moi, il était difficile de...

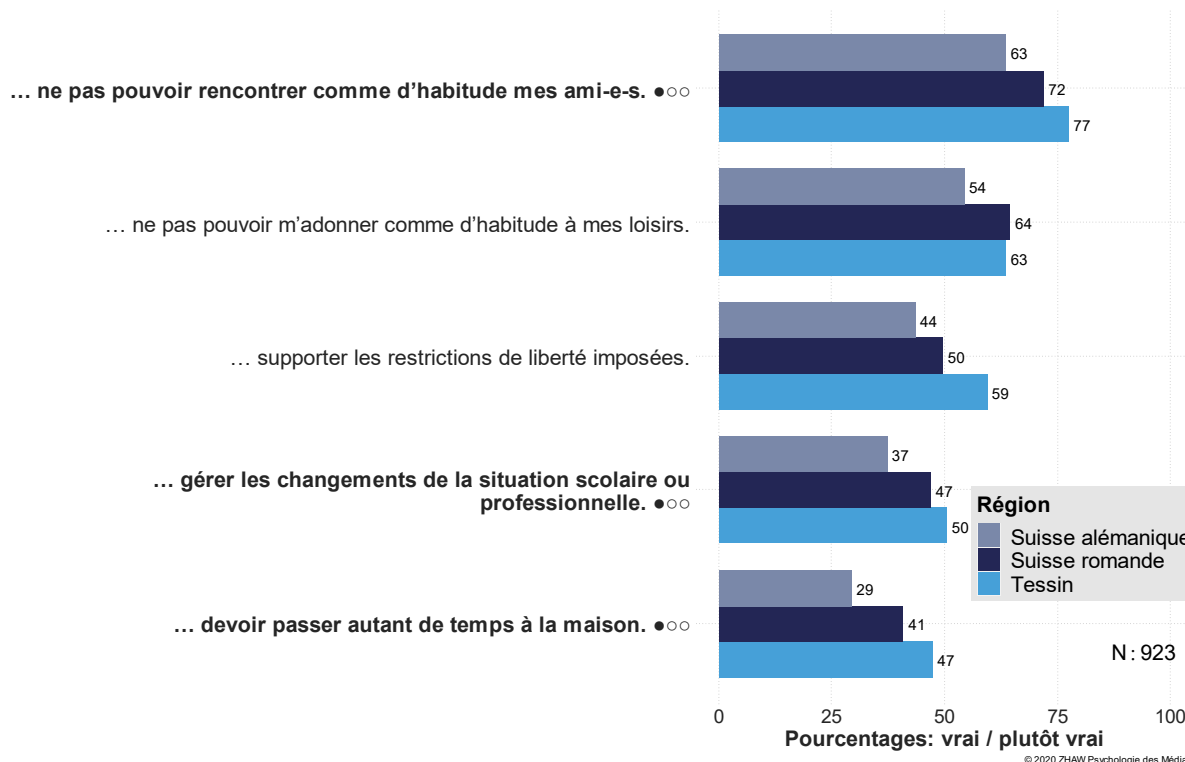


Illustration 2: Détresse pendant le confinement par régions

En fonction de l’**origine**, du statut **socio-économique** et du **type d’école**, les jeunes ont vécu les changements de la situation scolaire ou professionnelle comme plus ou moins stressants: les jeunes d’origine étrangère ont rapporté plus souvent des difficultés avec ces changements (56 %) que les jeunes d’origine suisse (38 %, effet faible). Les jeunes au statut socio-économique inférieur ont rapporté plus souvent avoir eu des difficultés avec les changements de situation (52 %) que les jeunes audit statut moyen (39 %) ou supérieur (34 %, effet faible). De plus, les élèves du cycle court ont vécu plus souvent les changements comme étant stressants (49 %) que ceux du secondaire (31 %) ou du

prégymnase (36 %, effet faible). En fonction du **domicile** (campagne vs ville/agglomération), aucune différence n'apparaît en termes de détresse.

4.1.2 Inquiétudes et peurs

Six questions ont permis de déterminer quelles inquiétudes et peurs les jeunes ont ressenties pendant le confinement au printemps 2020. L'illustration 3 montre que les jeunes craignant qu'un proche soit atteint du coronavirus étaient très nombreux. En revanche, la peur d'être soi-même gravement atteint par le virus n'était que peu répandue. 43 % des jeunes ont même indiqué n'avoir pas eu peur d'être atteints eux-mêmes. Deux jeunes sur cinq se sont fait du souci pour leur avenir et ils étaient aussi nombreux à s'inquiéter de la situation liée au coronavirus. Un cinquième des jeunes ont indiqué que les nouvelles dans les médias sur le coronavirus les ont inquiétés ou leur ont fait peur et qu'ils ne supportaient pas de réfléchir à la situation due au coronavirus.

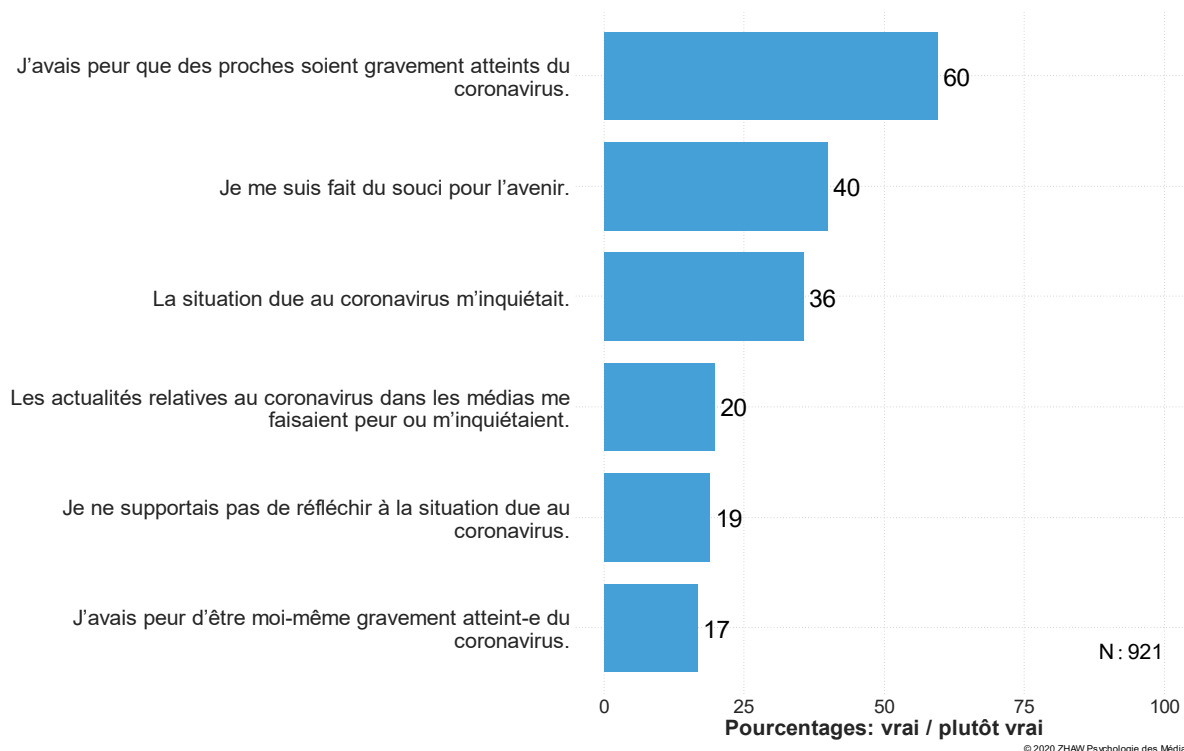


Illustration 3: Inquiétudes et peurs liées au coronavirus

Plus les jeunes étaient avancés dans l'**âge**, plus ils étaient fortement concernés par les peurs liées au coronavirus pendant le confinement. Les jeunes les plus âgés en particulier se sont fait nettement plus de souci pour leur avenir (18-19 ans: 51 %, 16-17 ans: 41 %, 14-15 ans: 37 %, 12-13 ans: 25 %, effet moyen).

Les **filles** ont été plus fortement touchées par les peurs en lien avec le coronavirus que les **garçons**. Elles ont rapporté plus souvent des peurs pour la santé (maladie d'un proche, propre maladie), des peurs pour l'avenir et des peurs qui concernaient la situation en général (voir Illustration 4). Plus de filles ont aussi indiqué que les nouvelles dans les médias les ont inquiétées ou leur ont fait peur.

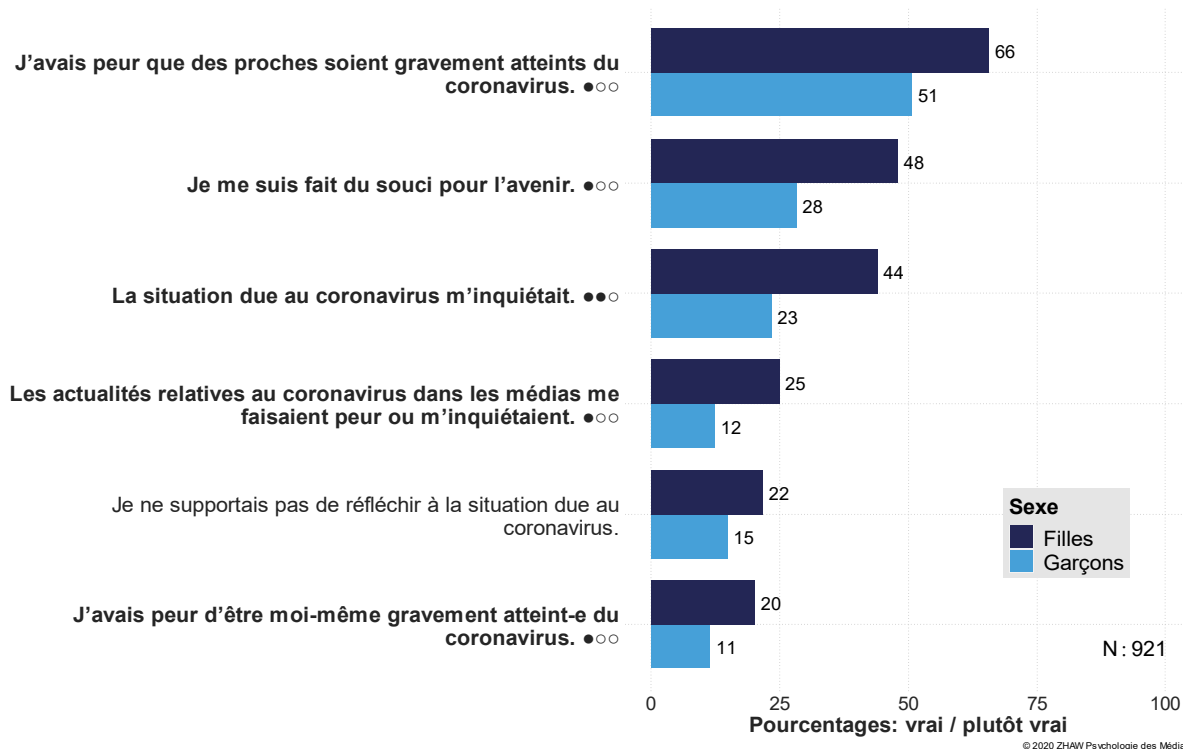


Illustration 4: Inquiétudes et peurs liées au coronavirus en fonction du sexe

D'importantes différences en termes d'inquiétudes et de peurs apparaissent entre les **régions géographiques**. Les jeunes de Suisse alémanique ont été moins affectés par les inquiétudes et les peurs liées au coronavirus que ceux des deux autres régions géographiques (voir Illustration 5). Ils se sont moins inquiétés de la santé de leurs proches, se sont moins souvent fait du souci pour leur avenir et ont aussi eu moins de mal à supporter la situation en général. Les jeunes du Tessin et de Suisse romande ont également indiqué plus souvent que la publication de rapports dans les médias les a inquiétés ou leur a fait peur.

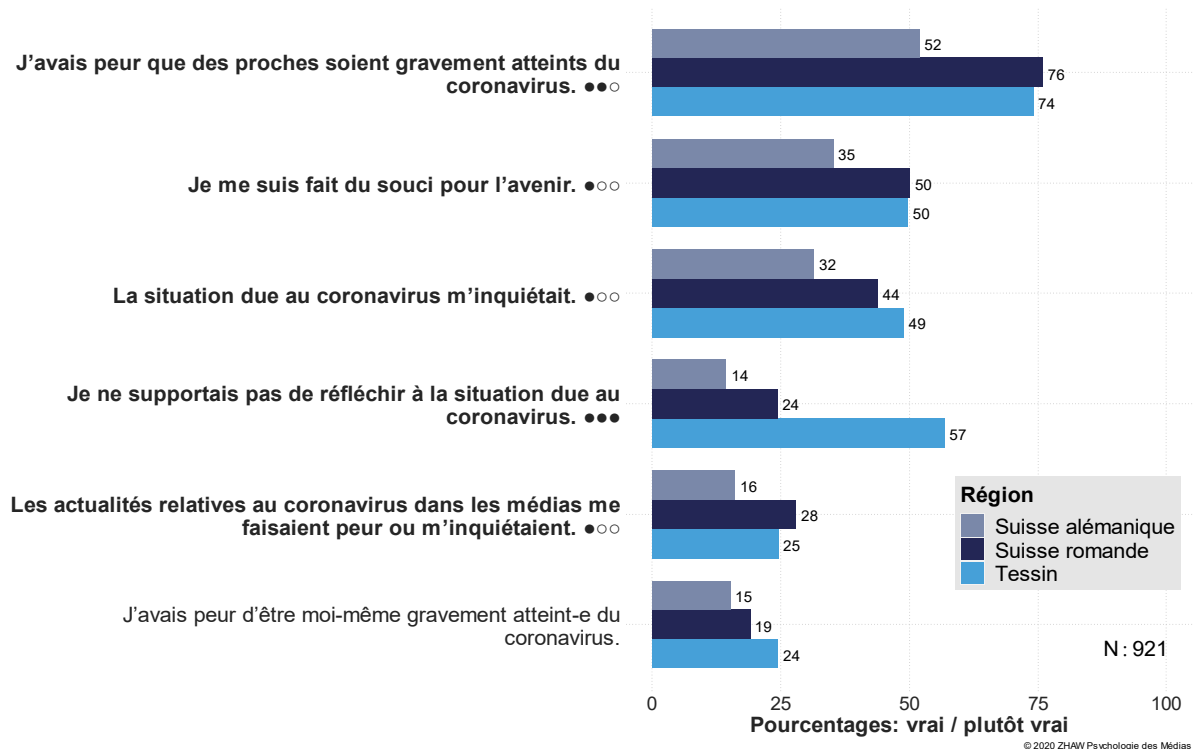


Illustration 5: Inquiétudes et peurs liées au coronavirus selon la région géographique

Les jeunes **issus de l'immigration** (n'ayant pas la nationalité suisse) ont été nettement plus touchés par les peurs liées au coronavirus pendant le confinement que ceux d'**origine suisse**. Les jeunes issus de l'immigration ont rapporté plus souvent des peurs pour la santé: 72 % craignaient qu'un proche ne soit atteint du coronavirus (jeunes suisses: 58 %) et 32 % craignaient d'être eux-mêmes gravement atteints (jeunes suisses: 12 %, effet faible pour les deux groupes). En outre, les jeunes issus de l'immigration se sont fait plus souvent du souci pour leur avenir que les jeunes d'origine suisse (jeunes étrangers: 53 %, jeunes suisses 38 %) et une plus grande part d'entre eux ne supportait pas de réfléchir à la situation (jeunes étrangers: 30 %, jeunes suisses: 17 %, effet faible pour les deux groupes). En fonction du **domicile**, du statut **socio-économique** et du **type d'établissement scolaire**, aucune différence significative en termes d'inquiétudes et de peurs liées au coronavirus n'apparaît.

4.1.3 Stratégies de maîtrise de la situation

Pour 13 comportements différents, on a interrogé les jeunes sur la fréquence à laquelle ils les avaient mis en application afin de faire face aux changements de situation pendant le confinement. On peut ici faire la distinction entre les stratégies axées sur les problèmes et celles axées sur les émotions (voir chapitre 3.13.1), qui sont illustrées séparément ci-après.

Stratégies de maîtrise de la situation axées sur les problèmes

Près des deux tiers des jeunes ont écouté les expert-e-s et ont respecté leurs instructions (voir Illustration 6). Ils étaient tout aussi nombreux à avoir utilisé les médias pour s'informer de la situation. La moitié a découvert, pendant le confinement, des choses qu'ils n'auraient pas faites sinon ou a parlé avec d'autres personnes pour en savoir plus sur la situation. Un tiers de tous les jeunes ont parlé avec quelqu'un d'autre de la manière dont ils se sentaient ou ont changé des choses dans leur vie afin de mieux faire face à la situation. En revanche, 30 % des jeunes n'ont jamais parlé à personne de leurs sentiments: ils ont évalué l'affirmation correspondante en répondant par «pas du tout d'accord».

J'ai...

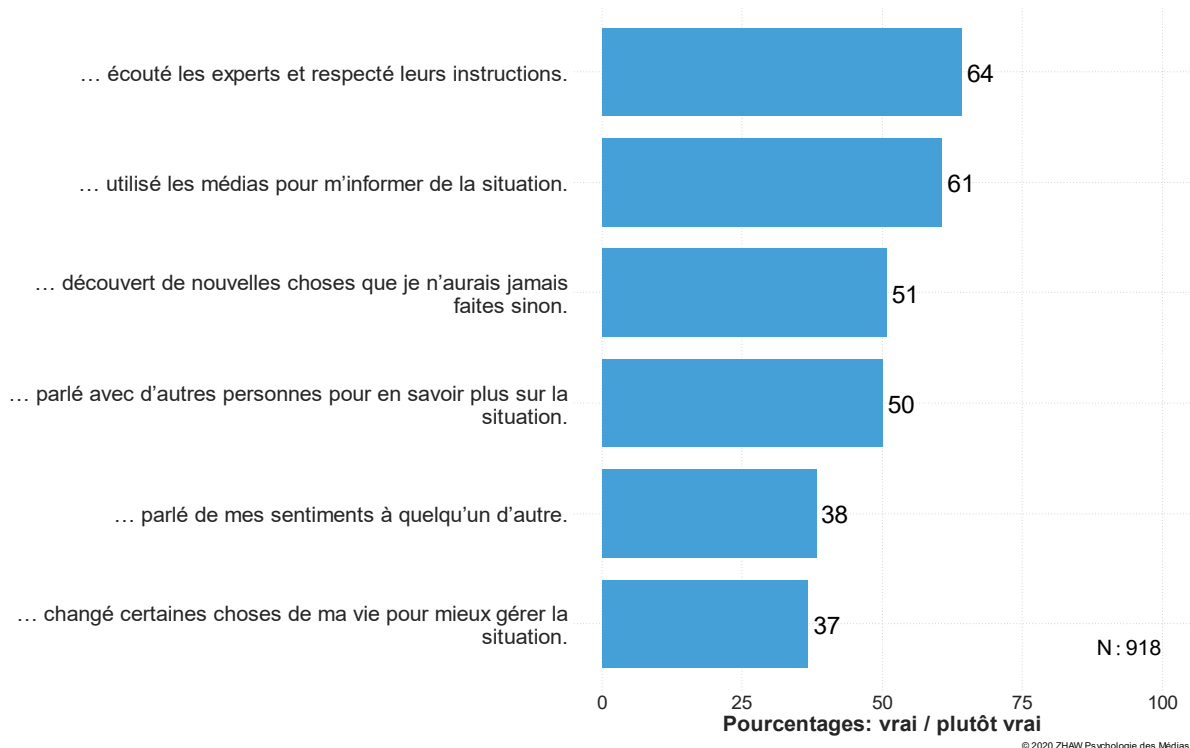


Illustration 6: Comportements axés sur les problèmes

Les jeunes des deux groupes les plus **âgés** ont indiqué un peu plus souvent avoir parlé avec quelqu'un d'autre de leurs propres sentiments que les jeunes moins âgés (12-13 ans: 26 %, 14-15 ans: 32 %, 16-17 ans: 45 %, 18-19 ans: 43 %, effet moyen).

Pendant le confinement, les **filles** ont plus souvent mis en application des stratégies de maîtrise de la situation axées sur les problèmes que les **garçons** (voir Illustration 7). Les filles ont plus souvent écouté les expert-e-s, utilisé les médias pour obtenir des informations, découvert de nouvelles choses et parlé de leurs propres sentiments que les garçons.

J'ai...

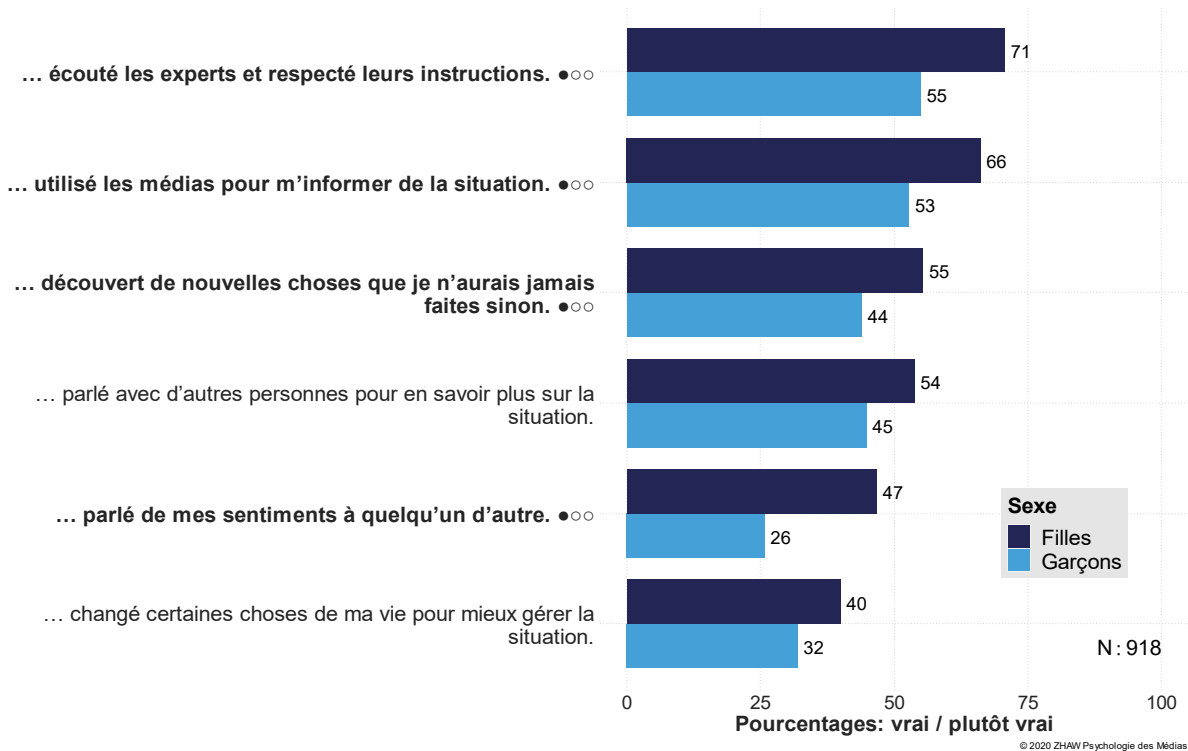


Illustration 7: Comportements axés sur les problèmes en fonction du sexe

Les jeunes du **Tessin** et de **Suisse romande** ont eu plus souvent recours à des comportements axés sur les problèmes que les jeunes de **Suisse alémanique**. Cela se reflète dans les tendances pour la plupart des comportements. La différence est significative en ce qui concerne le changement de choses dans la vie des jeunes: les jeunes du Tessin ont plus souvent indiqué avoir changé des choses dans leur vie pour mieux faire face à la situation (55 %) que les jeunes du même âge de Suisse romande (46 %) et de Suisse alémanique (32 %, effet faible).

En fonction du **statut socio-économique** et du **type d'établissement scolaire**, seules des différences isolées apparaissent: les jeunes au statut socio-économique supérieur ont indiqué plus souvent avoir découvert de nouvelles choses (59 %) que les jeunes au statut moyen (51 %) et inférieur (42 %, effet faible). Selon le type d'établissement scolaire, les expert-e-s ont plus ou moins été écouté-e-s: les élèves du cycle court ont plus rarement été d'accord avec cette affirmation (41 %) que ceux du secondaire (61 %) ou du pré-gymnase (66 %, effet faible). En termes d'**origine** et de **domicile** des jeunes, il n'y a pas de différence significative.

Stratégies de maîtrise de la situation axées sur les émotions

Dans l'illustration 8, on peut voir à quelle fréquence les jeunes ont mis en application différentes stratégies de maîtrise axées sur les émotions. Plus des deux tiers des jeunes ont indiqué avoir essayé de trouver les aspects positifs de la situation. Trois jeunes sur cinq se sont imaginés que la situation allait passer ou ont pensé que tout allait passer et que nous ne pouvions rien faire d'autre que de prendre notre mal en patience. Près de la moitié a essayé de penser à des choses qui lui faisaient du bien. Deux jeunes sur cinq se sont concentrés sur l'école, le travail ou d'autres activités pour se distraire. Environ un tiers a utilisé les médias pour se sentir mieux. Seuls 13 % ont essayé de se sentir mieux en mangeant, en buvant de l'alcool ou en fumant. 64 % des jeunes ont même évalué cette affirmation en répondant par «pas du tout d'accord».

J'ai/Je...

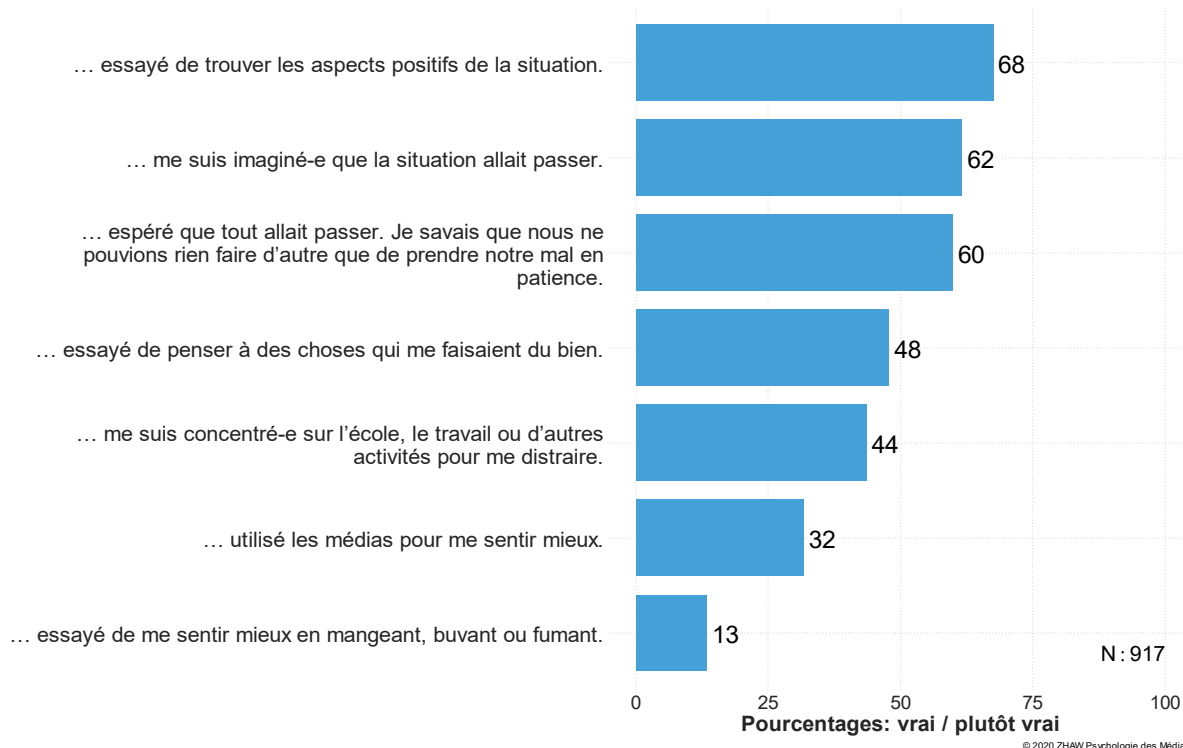


Illustration 8: Comportements axés sur les émotions

Les jeunes les **plus âgés** ont un peu plus souvent essayé de se sentir mieux en mangeant, en buvant de l'alcool ou en fumant. 18 % des 18-19 ans et 16 % des 16-17 ans étaient d'accord avec l'affirmation correspondante (14-15 ans: 12 %, 12-13 ans: 4 %, effet moyen).

Pendant le confinement, les **filles** ont plus souvent présenté des comportements axés sur les émotions que les **garçons** (voir Illustration 9). Les filles étaient plus nombreuses que les garçons à avoir essayé de trouver les aspects positifs de la situation, de penser à des choses qui leur faisaient du bien ou de se concentrer sur l'école, le travail ou d'autres activités pour se distraire.

J'ai/Je...

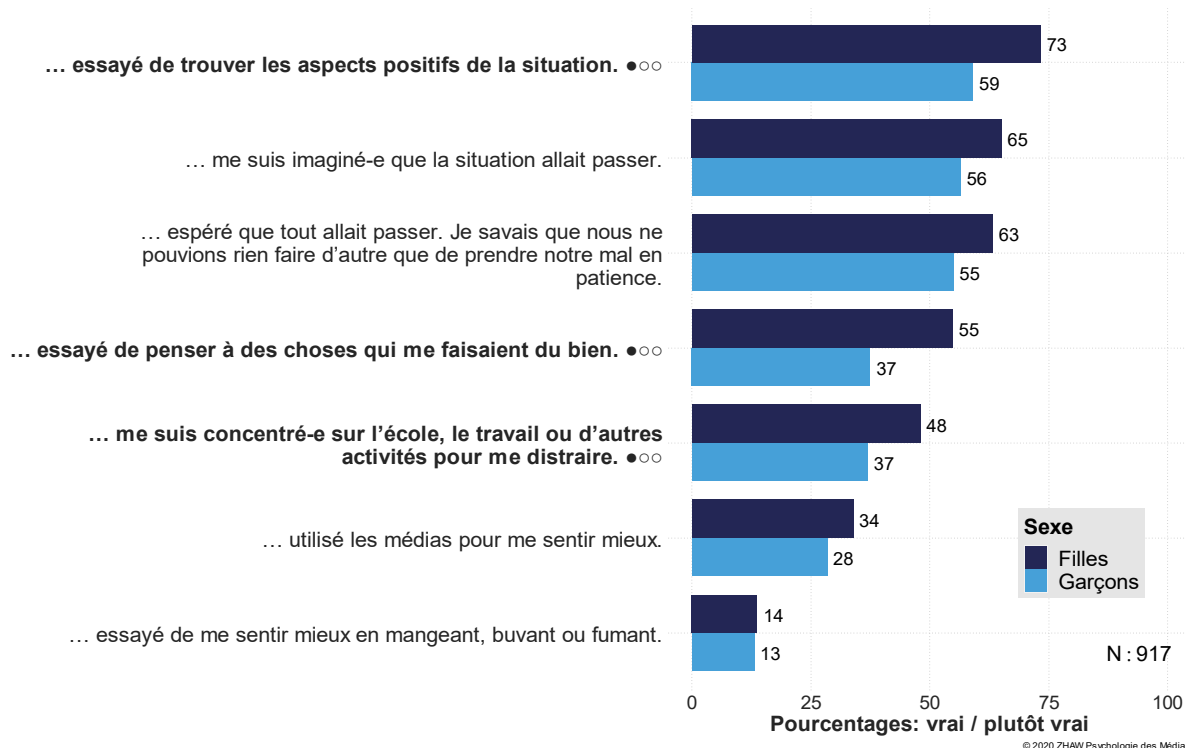


Illustration 9: Comportements axés sur les émotions en fonction du sexe

On constate des différences entre les trois **régions géographiques**. Les jeunes du Tessin ont majoritairement adopté des stratégies de maîtrise axées sur les émotions, suivis des jeunes de Suisse romande et de Suisse alémanique. D'importantes différences apparaissent pour deux comportements: les jeunes Tessinois ont plus souvent été d'accord avec l'affirmation selon laquelle ils se sont concentrés sur l'école, le travail ou d'autres activités pour se distraire (67 %) que les jeunes de Suisse romande (47 %) et de Suisse alémanique (41 %, effet moyen). Les jeunes du Tessin ont aussi plus essayé de penser à des choses qui leur faisaient du bien (59 %) que les jeunes de Suisse romande (54 %) et de Suisse alémanique (45 %, effet faible).

En fonction du **statut socio-économique** et du **type d'établissement scolaire**, on constate quelques différences isolées. Les jeunes au statut socio-économique supérieur ont indiqué plus souvent s'être concentrés sur l'école, le travail ou d'autres activités pour se distraire (54 %) que les jeunes au statut moyen (40 %) et inférieur (43 %, effet faible). Les élèves du cycle court étaient moins d'accord avec cet élément (31 %) que les élèves du même âge en école secondaire (41 %) ou du pré-gymnase (52 %, effet faible). Les élèves du cycle court se sont aussi plus rarement imaginés que la situation allait passer (48 %) que les jeunes en école secondaire (63 %) et en pré-gymnase (64 %, effet faible). En termes d'**origine** et de **domicile** des jeunes, il n'y a pas de différence significative.

4.2 Utilisation des médias et comportement en matière d'information pendant le confinement

L'accent a été mis sur le comportement en matière d'information. On a interrogé les jeunes sur la fréquence à laquelle et par le biais de quelles sources ils se sont informés sur l'actualité liée au coronavirus. De plus, on leur a demandé quelles activités médiatiques ils ont exercées pour la première fois pendant le confinement.

4.2.1 Nouvelles activités médiatiques et nouvelles acquisitions d'appareils ou souscription d'abonnements

Compte tenu des mesures dues à la pandémie, de nombreuses activités de loisirs (p. ex. le cinéma, le fait d'assister à des manifestations sportives) pendant le confinement au printemps 2020 n'ont été possibles que de façon limitée voire plus du tout. Différentes offres et manifestations ont été en partie transférées dans le cadre virtuel, et de nouvelles possibilités d'utilisation des médias ont vu le jour. On a demandé aux jeunes de dire quelles activités parmi celles répertoriées dans la liste **ils ont effectuées pour la première fois pendant le confinement**.

Deux jeunes sur cinq ont indiqué avoir utilisé pendant cette période un chat vidéo pour contacter un proche (voir **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**). Environ un quart a joué pour la première fois à des jeux virtuels avec d'autres personnes ou a participé à un entraînement sportif virtuel. Un-e jeune sur dix a organisé ou participé à une fête virtuelle, a suivi une manifestation e-sportive en tant que spectateur-trice ou assisté à un concert virtuel. 6 % ont indiqué avoir assisté à une messe virtuelle. Seuls 2 % des jeunes ont visité pour la première fois une exposition virtuelle.

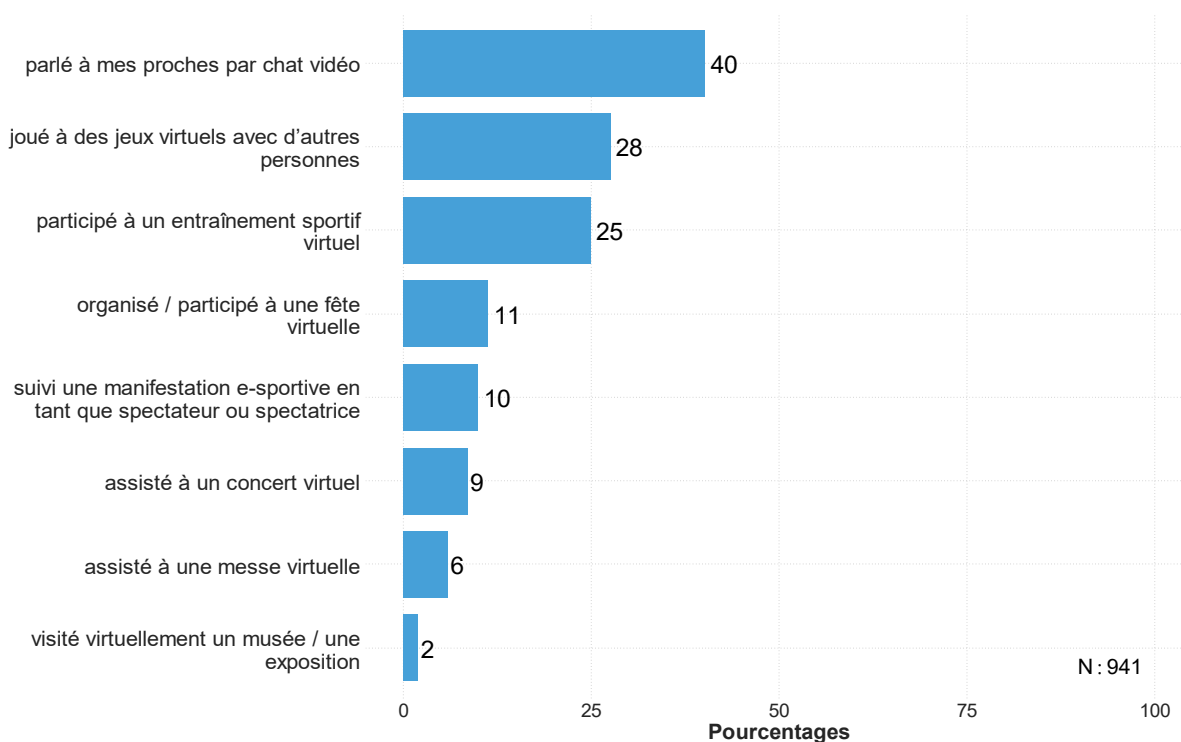


Illustration 10: Premier exercice de différentes activités médiatiques pendant le confinement

De plus, on a déterminé, à l'aide d'une question ouverte, si de **nouveaux appareils avaient été achetés ou des abonnements avaient été souscrits pendant le confinement** et si oui, lesquels. 203 jeunes ont cité ici le nom d'un appareil ou d'un abonnement. Ne sont évoqués ci-après que les appareils qui ont été cités plus de cinq fois. Le fournisseur de streaming Netflix a été, de loin, le plus fréquemment cité. 46 jeunes ont indiqué avoir souscrit un abonnement Netflix pendant le confinement. 16 autres

jeunes ont acheté un abonnement Disney+ pendant cette période. 26 jeunes ont indiqué avoir fait l'acquisition d'un nouvel ordinateur portable ou d'un PC. Dix jeunes ont acheté de nouveaux jeux vidéo et six, un nouveau téléphone portable.

4.2.2 Comportement en matière d'information

Fréquence d'information

Les jeunes se répartissent approximativement en trois groupes, en fonction de la fréquence à laquelle ils se sont informés pendant le confinement des actualités liées au coronavirus. Un tiers de tous les jeunes ne s'est que rarement informé des actualités liées au coronavirus (une fois par semaine ou moins). Un autre tiers s'est régulièrement (c'est-à-dire plusieurs fois par semaine) informé de l'évolution de la pandémie de coronavirus, et un dernier tiers s'est préoccupé intensivement de ce sujet et s'est informé une fois par jour ou plus souvent. 5 % des jeunes ont indiqué s'être informés «tout le temps» des actualités sur le coronavirus (voir Illustration 11).

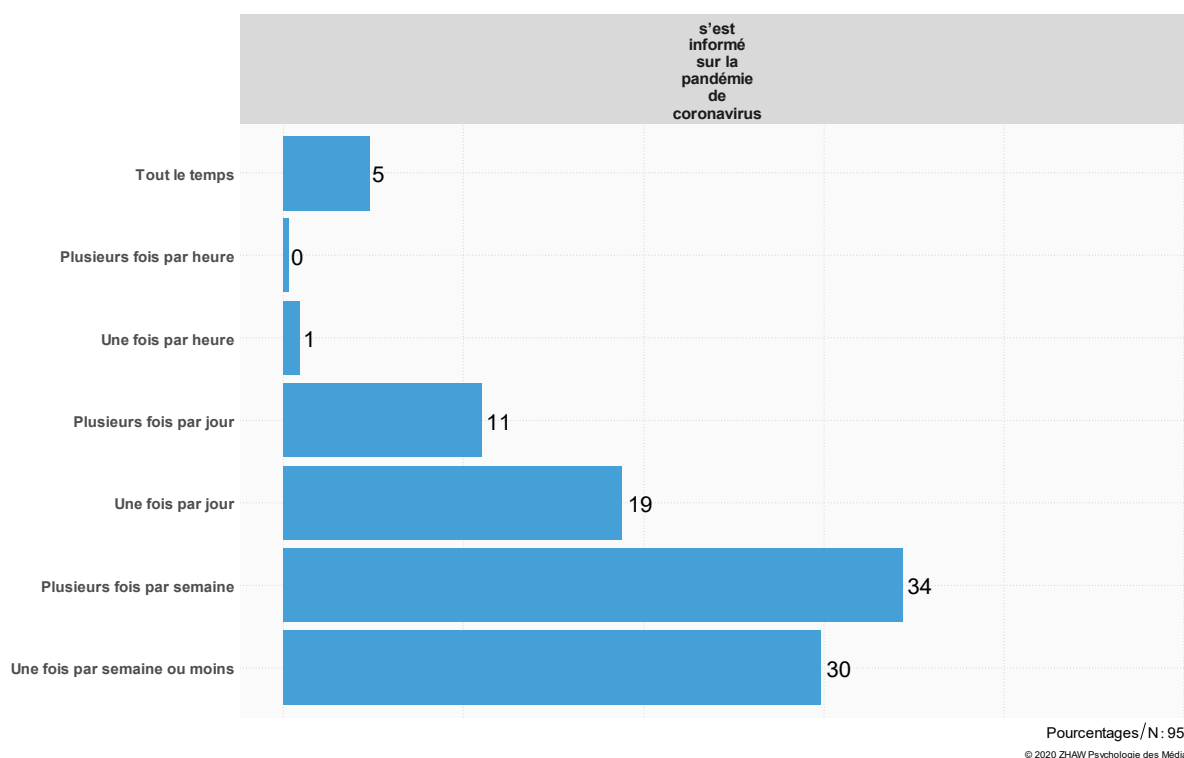


Illustration 11: Fréquence d'information sur le coronavirus pendant le confinement

Si l'on compare la fréquence d'information moyenne, il n'y a pas de différence entre les **filles et les garçons**. Les **groupes d'âge** ne présentent pas non plus de différences quant à la fréquence d'information. En revanche, en fonction de la **région géographique** ($Wald-F(2,69) = 3,89, p < 0,05$) et du **type d'établissement scolaire** ($Wald-F(2,19) = 3,80, p < 0,05$), on constate d'importantes différences. Les jeunes du Tessin ($M = 2,70, SE = .10$) se sont informés pendant le confinement des actualités du coronavirus plus intensivement que les jeunes de Suisse alémanique ($M = 2,40, SE = .08$) et de Suisse romande ($M = 2,32, SE = .10$). En outre, les jeunes du cycle court se sont informés en moyenne plus souvent sur la situation liée au coronavirus ($M = 2,80, SE = .21$) que les jeunes de niveaux d'enseignement supérieur (sec.: $M = 2,42, SE = .13$; lycée: $M = 2,09, SE = .14$).

Sources d'information

Pour en savoir plus sur l'origine des informations, on a demandé aux jeunes où ils s'étaient principalement procuré les informations pendant le premier confinement. Neuf sources différentes ont été présentées aux jeunes, parmi lesquelles ils ont pu en indiquer autant qu'ils voulaient (en moyenne, trois sources ont été citées).

Les principales sources d'information pendant le premier confinement étaient les conversations avec des personnes de l'entourage proche et les reportages télévisés (voir Illustration 12). Deux tiers des jeunes ont indiqué ces deux canaux entre autres comme principales sources d'information. Pour un tiers d'entre eux, les réseaux sociaux, les moteurs de recherche, les journaux gratuits et les émissions radio comptaient parmi les principales sources d'information. Pour un cinquième des jeunes, les informations provenant de portails vidéo, de journaux payants et d'autres sources de nouvelles sur Internet jouaient un rôle important.

J'ai principalement obtenu mes informations...

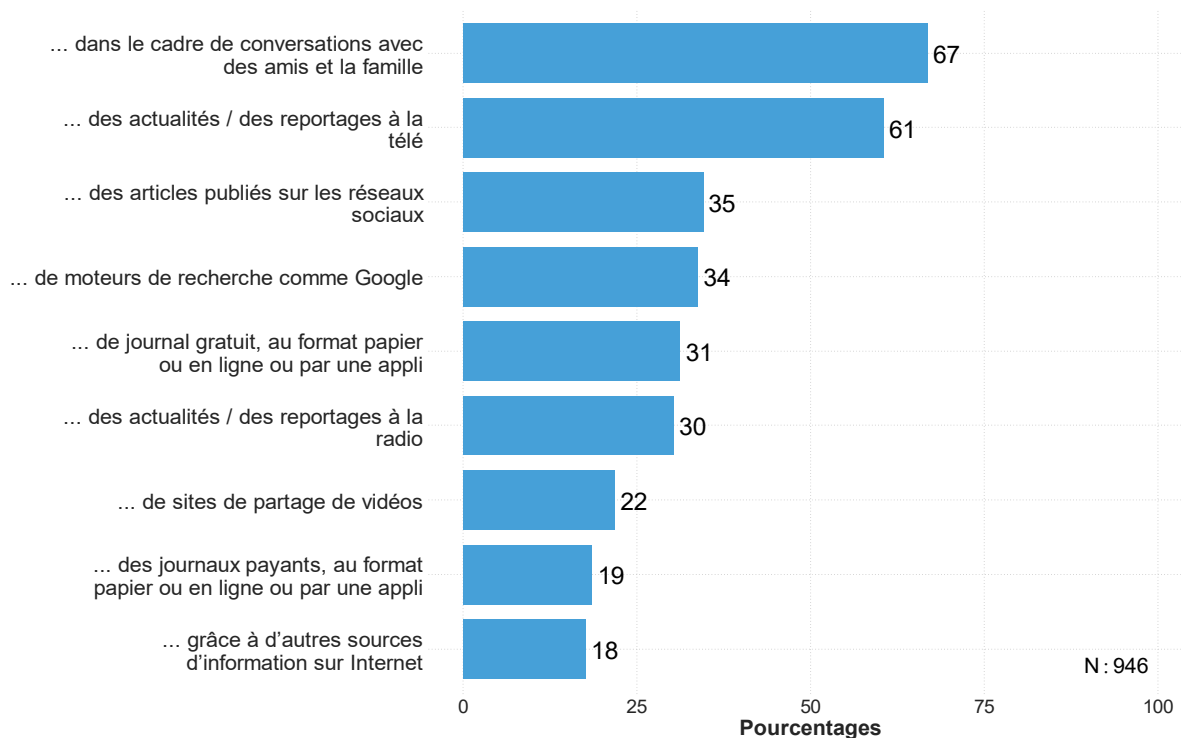


Illustration 12: Principaux canaux d'information pendant le confinement (plusieurs réponses possibles)

Le **groupe d'âge** le plus jeune (12-13 ans) a cité comme principaux canaux d'information plus rarement les réseaux sociaux et les offres de journaux gratuits (sur papier, en ligne ou via une appli) que les jeunes plus âgés (effet faible dans les deux groupes).

Les **filles** ont indiqué plus souvent les conversations avec des ami-e-s ou proches (75 %) et les nouvelles à la télévision (65 %) comme principaux canaux d'information que les **garçons** (conversations: 56 %, TV: 54 %). Chez les garçons en revanche, les informations issues de portails vidéo (30 %) ont joué un rôle plus important que chez les filles (16 %). Il s'agit à chaque fois d'effets faibles.

On constate là encore des différences entre les **régions géographiques** (voir Illustration 13). Les jeunes de Suisse alémanique ont choisi plus rarement les nouvelles télévisées comme principal canal d'information (55 %) que les jeunes de Suisse romande (71 %) et du Tessin (73 %). Au Tessin, la télévision se classe au premier rang, devant les conversations personnelles. Les jeunes tessinois ont indiqué aussi plus rarement avoir utilisé les articles sur les réseaux sociaux comme source d'information

(20 %) que les jeunes du même âge en Suisse alémanique (32 %) et en Suisse romande (43 %, effet moyen).

J'ai principalement obtenu mes informations...

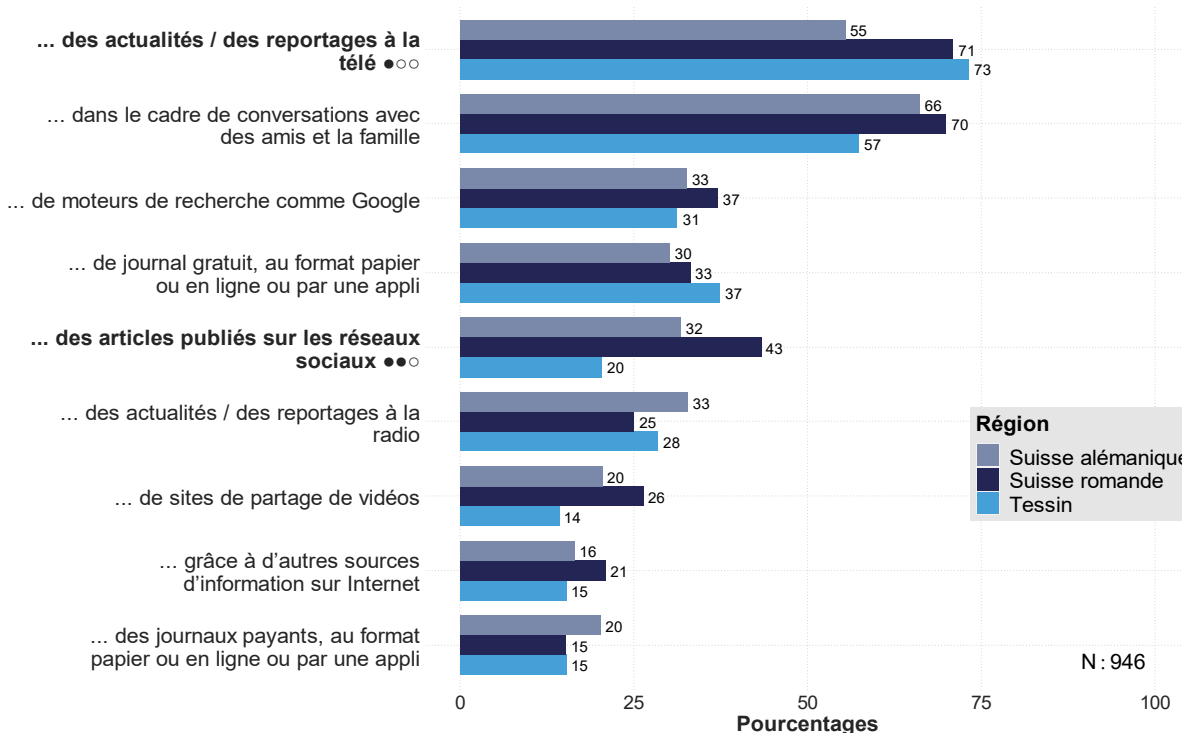


Illustration 13: Principaux canaux d'information pendant le confinement selon la région géographique (plusieurs réponses possibles)

Chez les jeunes d'origine suisse, les nouvelles à la radio (33 %) ont compté plus souvent parmi les principales sources d'information que chez les jeunes d'origine étrangère (16 %, effet faible). Les jeunes interrogés vivant dans les régions rurales ont plus souvent cité la télévision parmi leurs principaux canaux d'information (65 %) que les jeunes vivant dans les villes (51 %, effet faible). Selon le type d'établissement scolaire, les nouvelles à la télévision ont été indiquées plus ou moins souvent comme principal canal d'information. Les élèves du pré-gymnase ont indiqué le plus souvent la télévision comme principal canal d'information (73 %), suivis des élèves du secondaire (60 %) et du cycle court (43 %, effet moyen). En fonction du statut socio-économique des jeunes interrogés, il n'y avait pas de différence significative en termes de canaux d'information choisis.

4.3 Lien entre le comportement en matière d'information et les peurs liées au coronavirus

Une analyse de régression a permis de vérifier quels facteurs pouvaient prédire les peurs liées au coronavirus. Dans ce modèle, on a pris en compte quatre indicateurs du comportement en matière d'information (fréquence d'information, médias journalistiques classiques, nouveaux médias numériques, conversations), ainsi que les variables sociodémographiques que sont l'âge, le sexe, l'origine et la région géographique. Dans le modèle régressif, les variables «âge» et «conversations avec des proches» se sont avérées être des prédicteurs non significatifs et ont donc été exclues du modèle global dans une méthode progressive.

L'analyse montre que la fréquence d'information, tout comme les sources d'information, sont des prédicteurs importants des peurs liées au coronavirus. Plus les jeunes se sont informés souvent ($\beta = .17$, $Wald-F(1,70) = 22,22$, $p < .001$) et plus ils ont utilisé de manière intensive les médias

journalistiques classiques ($\beta = .14$, $Wald-F(1,70) = 12,98$, $p < .01$) ainsi que les nouveaux médias numériques ($\beta = .17$, $Wald-F(1,70) = 19,26$, $p < .001$), plus leurs peurs étaient marquées. Les variables sociodémographiques prises en compte dans le modèle (sexe, origine et région géographique) se sont avérées, elles aussi, des prédicteurs importants. Les filles ont rapporté des peurs et inquiétudes plus grandes en rapport avec le coronavirus que les garçons ($\beta = .47$, $Wald-F(1,70) = 36,95$, $p < .001$). En outre, les jeunes de nationalité suisse ont moins montré d'inquiétudes et de peur que les jeunes du même âge d'origine étrangère ($\beta = -.46$, $Wald-F(1,70) = 17,55$, $p < .001$). La région géographique s'est avérée elle aussi un important prédicteur ($Wald-F(2,69) = 17,55$, $p < .001$). Les jeunes du Tessin ont éprouvé plus de peurs liées au coronavirus. Les jeunes de Suisse romande ($\beta = -.42$) ont été légèrement moins concernés et les jeunes de Suisse alémanique ($\beta = -.78$) sont ceux qui se sont le moins inquiétés. Le R^2 corrigé s'élève à 0,20. Le modèle global parvient ainsi à expliquer 20 % de variance de la variable Inquiétudes/Peurs, ce qui correspond selon Cohen (1992) à un effet élevé.

5 Résumé et discussion

Ci-après, les principaux résultats sont résumés et abordés pour les quatre problématiques formulées. Il convient d'anticiper certaines limitations méthodologiques de l'étude à prendre en compte lors de l'interprétation des résultats: étant donné que nous sommes passés à un sondage en ligne, les élèves d'une classe n'ont pas toujours tous répondu à l'enquête, contrairement aux études JAMES antérieures. Ainsi, il ne nous est pas possible d'exclure certains effets de sélection, et l'échantillon est donc moins représentatif que les années précédentes. En outre, le sondage a eu lieu à un moment où les mesures liées au coronavirus avaient déjà été assouplies et où le confinement avait été levé en Suisse. Les jeunes ont donc dû évaluer leur comportement et leur état de manière rétrospective, ce qui peut entraîner certaines distorsions de la mémoire. Il faut tenir compte aussi du fait qu'il s'agit d'une étude transversale. Dans ce type d'étude, il est parfois possible de constater des liens mais on ne peut alors pas établir de lien de cause à effet.

Question de recherche A: Quel a été l'état psychique des jeunes (détresse, peurs, maîtrise de la situation) pendant le premier confinement? Peut-on identifier des facteurs de protection ou de risque compte tenu des critères sociodémographiques?

Les mesures de confinement prises par la Confédération au printemps 2020 ont restreint les jeunes dans de nombreux domaines de la vie, importants pour eux. Une grande part des jeunes ont eu du mal à supporter les restrictions sociales pendant le confinement. Deux tiers des jeunes interrogés ont souffert de ne pas pouvoir rencontrer leurs ami-e-s comme d'habitude et ils étaient pratiquement autant à avoir trouvé difficile le fait de ne pas pouvoir s'adonner à leurs loisirs. Près de la moitié des jeunes ont ressenti comme pesantes les restrictions de leur liberté privée. Les relations sociales avec des jeunes du même âge et l'espace de liberté en dehors du foyer parental sont des conditions préalables essentielles au développement de la personnalité des adolescents. Du point de vue psychologique, il est donc peu étonnant que les jeunes aient vécu ces restrictions comme étant particulièrement pesantes.

Le fait que les jeunes aient vécu très différemment les changements de la situation scolaire ou professionnelle est frappant. Alors que deux jeunes sur cinq ont ressenti ces changements comme difficiles à vivre, ils étaient aussi nombreux à n'avoir eu aucun problème face à cette situation. Les différents aspects sociaux et familiaux semblent jouer un rôle dans le fait que la situation scolaire et professionnelle ait été ressentie comme stressante pendant le confinement. Ainsi, les jeunes issus de familles au statut socioéconomique inférieur ont rapporté plus souvent des difficultés liées aux changements de situation que les jeunes au statut moyen ou supérieur. Cela peut s'expliquer d'une part par l'équipement technique des foyers. En effet, les familles au statut inférieur ont tendance à être moins équipées d'ordinateurs (Suter et al., 2018), ce qui a probablement rendu difficile les cours à distance. D'autre part, les jeunes issus de familles socialement défavorisées et moins éduquées ont peut-être reçu moins de soutien de la part de leurs parents et étaient davantage livrés à eux-mêmes dans leur scolarité. Les jeunes d'origine étrangère ont vécu les changements de la situation scolaire comme étant très pesants. Le manque de soutien parental a pu là aussi jouer un rôle. On peut supposer que les parents connaissant moins le système scolaire suisse et parlant moins bien la langue ont moins bien pu accompagner les cours à distance. Outre ces caractéristiques familiales, les aspects scolaires jouent aussi un rôle. Les jeunes du cycle court ont rapporté plus souvent des difficultés avec les changements de situation que les jeunes du même âge du degré secondaire et en pré-gymnase. Il est possible que les élèves du cycle court aient eu plus de mal avec les cours à distance et l'absence de cadre scolaire, qui leur apporte normalement une structure et les aide dans leur apprentissage. Il s'avère aussi que les jeunes de niveaux supérieurs ont eu plus de difficultés avec les changements de situation. Cela pourrait être lié au fait que de nombreux jeunes interrogés passent déjà leur apprentissage à cet âge et donc qu'ils ont été doublement concernés par les changements de situation (au travail et en cours). De plus, pour certains jeunes plus avancés dans l'âge, il y a eu des examens de fin d'études dont on n'a pas su

pendant longtemps sous quelle forme ils pourraient être organisés. Pour ces jeunes-là, les incertitudes ont donc été plus grandes. Ils se sont également fait plus de souci pour leur avenir que les groupes d'âge plus jeunes.

Les détresses sont étroitement liées aux peurs liées au coronavirus. Les jeunes qui ont vécu la situation comme plus pesante ou stressante ont rapporté aussi des peurs et des inquiétudes davantage marquées en lien avec la situation. Parmi les jeunes suisses, la peur qu'un proche soit gravement atteint du coronavirus a été la plus répandue. 60 % des jeunes étaient concernés par cette peur. En revanche, ils étaient peu nombreux à avoir eu peur de contracter eux-mêmes le virus ou d'être atteints par la maladie. Deux jeunes sur cinq se sont fait du souci pour leur avenir et un cinquième des jeunes ont indiqué que les nouvelles dans les médias les inquiétaient ou leur faisaient peur. Les jeunes les plus avancés dans l'âge étaient en moyenne plus fortement concernés par les peurs liées au coronavirus. Les peurs pour l'avenir en particulier ont été plus marquées. En général, les jeunes d'origine étrangère ont été plus fortement touchés par les inquiétudes et peurs que les jeunes de nationalité suisse. Les peurs pour la santé, tout comme celles pour l'avenir, ont été plus largement répandues dans ce groupe. Cela peut venir du fait que les familles issues de l'immigration connaissent parfois moins bien le système gouvernemental et le système de santé suisse. Les processus de décision et les mesures prises sont moins bien connus, ce qui peut entraîner une plus grande incertitude au sein de la famille et des peurs plus marquées chez les jeunes issus de ces familles. On constate de nettes différences dans l'état psychique et en ce qui concerne les détresses, mais aussi les peurs entre les filles et les garçons. Les filles ont été plus stressées par les changements de situation et plus souvent concernées par les inquiétudes et les peurs que les garçons. Les remarques relatives à une différence correspondante au niveau du sexe se reflètent aussi dans l'étude de Baier & Kamenowski (2020), qui a constaté chez les jeunes filles une augmentation plus nette des problèmes émotionnels pendant le confinement.

La situation pendant le confinement a été vécue comme nettement plus stressante ou pesante en Suisse romande, et plus particulièrement au Tessin qu'en Suisse alémanique. En même temps, les jeunes du Tessin et de Suisse romande ont été plus concernés par des peurs que ceux de Suisse alémanique. La façon dont une situation stressante agit sur la santé psychique d'une personne dépend d'une part des caractéristiques et ressources personnelles, mais aussi de l'intensité de la détresse d'autre part. Jusqu'à fin avril, le canton du Tessin a été davantage concerné par la pandémie de COVID-19, avec un taux d'incidence de 893 cas sur 100 000 personnes, suivi de la région du Lac de Genève (GE, VD, VS), avec un taux d'incidence de 740 (OFSP, 2020). En Suisse alémanique, on a enregistré nettement moins de cas, le taux d'incidence était dans les différents cantons proches des 200 cas pour 100 000 personnes. Pour les cas de décès, l'évolution a été similaire, et c'est au Tessin que le nombre de cas rapporté à la population a été le plus élevé, suivi de la région du Lac de Genève et de la Suisse alémanique. Les jeunes de Suisse romande ont donc été exposés à une situation nettement plus tendue que les jeunes du même âge en Suisse alémanique. Au Tessin, la proximité avec la situation dramatique en Italie du Nord a pu aussi renforcer le sentiment de menace. Cela se reflète aussi dans l'état psychique des jeunes.

Pour maîtriser la situation complexe pendant le confinement, les jeunes ont adopté des stratégies aussi bien axées sur les problèmes que sur les émotions. Pour les comportements axés sur les problèmes, l'orientation et l'information ont été les principales motivations: deux tiers des jeunes ont indiqué avoir écouté les expert-e-s et respecté leurs instructions. Cela montre que la majorité des jeunes a pris au sérieux les règles en vigueur et les a respectées. 20 % l'ont tout du moins fait en partie et ils étaient seulement 16 % à avoir indiqué ne pas avoir respecté les instructions. De plus, la majorité des jeunes s'est procuré des informations sur la situation par le biais des rapports des médias (61 %) ou des conversations avec d'autres personnes (50 %). Au niveau émotionnel, un certain optimisme a joué d'une part un rôle important pour de nombreux jeunes. Près de 70 % des jeunes ont essayé de trouver l'aspect positif de la situation malgré les restrictions et les incertitudes. D'autre part, de nombreux jeunes ont essayé de garder à l'esprit qu'il s'agissait d'une situation temporaire qui allait passer. La stratégie qui consiste à se distraire en mangeant, en buvant de l'alcool ou en fumant n'a été appliquée que par 13 % des jeunes, et surtout par les 16-19 ans. Les jeunes, qui ont été les plus stressés par la situation et ont ressenti le plus de peur ont aussi eu tendance à adopter plus de stratégies de maîtrise. Ainsi, les jeunes

de Suisse romande et du Tessin ont adopté plus souvent des stratégies de maîtrise axées sur les problèmes et aussi sur les émotions que les jeunes de Suisse alémanique. Cela s'applique aussi aux filles. Elles ont utilisé plus souvent des stratégies de maîtrise au niveau pratique et émotionnel que les garçons.

Question de recherche B: Quelles activités des médias les jeunes ont-ils découvertes pendant le premier confinement?

Plus particulièrement afin d'entretenir les contacts sociaux, de nombreux jeunes ont utilisé de nouvelles possibilités numériques pendant le confinement: deux jeunes sur cinq ont indiqué avoir parlé à leur proches pour la première fois par chat vidéo. En outre, un quart de tous les jeunes interrogés ont joué pour la première fois à des jeux en ligne avec d'autres personnes pendant cette période, ou ont participé à un entraînement sportif virtuel. Un dixième de tous les jeunes a participé pour la première fois à des manifestations sportives virtuelles comme des tournois d'e-sport, des concerts ou des soirées. Les réponses des jeunes nous ont permis de déduire que pendant le premier confinement, il y a eu une forte poussée de la numérisation et que les jeunes ont découvert un large éventail de nouvelles activités médiatiques numériques. Pendant le confinement, les services de streaming ont encore une fois gagné du terrain. 5 % de tous les jeunes ont indiqué avoir souscrit un abonnement Netflix ou Disney+ pendant le confinement, pour regarder des films et séries en streaming. La diffusion d'offres d'abonnement orientées vers les divertissements affiche depuis longtemps déjà une hausse significative. Alors que les plateformes de vidéos et de streaming de séries étaient présentes dans à peine 40 % de tous les ménages avec des jeunes en 2016, 75 % des familles disposaient d'une offre correspondante en 2020 (Bernath et al., 2020). Les réponses des jeunes montrent clairement que les restrictions liées au coronavirus ont encore accéléré cette tendance. Il convient de noter que dans le sondage, seules les activités de loisirs ont été prises en compte. La forte poussée de la numérisation, qui s'est aussi fait ressentir à l'école, n'a pas été enregistrée dans le sondage. Reste à examiner quelles nouvelles activités médiatiques les jeunes exercent au quotidien et à quelles activités ils s'adonnent seulement en temps de crise. Il ne fait aucun doute que la poussée de la numérisation laissera également des traces bien au-delà de la pandémie.

Question de recherche C: A quelle fréquence et par le biais de quelles sources les jeunes se sont-ils informés sur les événements en lien avec le coronavirus pendant le premier confinement?

Pendant le confinement au printemps 2020, les jeunes suisses se sont informés à des degrés d'intensité divers sur les événements en lien avec la pandémie. Globalement, les jeunes se divisent en trois groupes de même taille: un premier groupe de jeunes peu informés, qui ne se sont préoccupés que rarement (une fois par semaine ou moins) des événements; un deuxième groupe de jeunes modérément informés qui se sont informés régulièrement, c'est-à-dire plusieurs fois par semaine, sur la situation; et un troisième groupe qui s'est penché intensivement sur le sujet ou s'est informé plus fréquemment. 5 % de tous les jeunes ont indiqué s'être informés de manière constante des actualités. Les principales sources d'information étaient pour les jeunes d'une part les conversations avec les proches et d'autre part les nouvelles à la télévision. Pour près des deux tiers de tous les jeunes, ces deux sources ont compté parmi les principaux canaux d'information pendant le confinement. Pour un tiers de tous les jeunes, les réseaux sociaux, moteurs de recherche, journaux gratuits et reportages radio ont également été d'importantes sources d'information.

Si l'on compare le comportement en matière d'information pendant le confinement avec la période d'avant la pandémie, on constate de nets changements: les reportages télévisés ont plus particulièrement gagné en importance pendant cette situation hors norme. Dans l'enquête JAMES 2018, seuls 33 % des jeunes indiquaient utiliser les reportages télévisés pour s'informer sur l'actualité dans le monde en général (Waller et al., 2019). En revanche, les réseaux sociaux et portails vidéo ont perdu en importance. Les deux ont été cités nettement plus souvent en temps normal (réseaux sociaux 60 %,

portails vidéo 44 %). Les conversations avec les proches ont conservé une valeur élevée. Elles ont été les principales sources d'information tant en 2018 que pendant le confinement. L'importance croissante des reportages et émissions télévisés pendant le confinement s'explique en partie par le besoin croissant en informations transparentes et fiables. Les jeunes suisses accordent une grande crédibilité aux reportages télévisés (Waller et al., 2019) et semblent s'être plus orientés vers ceux-ci pendant le confinement. En la matière, ce comportement d'utilisation correspond à celui de la population adulte. Un sondage en Suisse alémanique montre que chez les adultes aussi, les reportages télévisés ont gagné en importance pendant le confinement: les émissions de la TV suisse ont été indiquées comme principal canal d'information par les personnes interrogées (en plus des offres d'information de la Confédération; Friemel et al., 2020).

On constate des différences de comportement en matière d'information entre les différents sous-groupes. Les différences les plus nettes sont celles entre les trois régions géographiques. Les jeunes du Tessin se sont intéressés plus intensivement aux événements pendant le confinement que les jeunes de Suisse romande et de Suisse alémanique. En outre, les jeunes tessinois ont compté plus souvent les reportages télévisés parmi leurs principales sources d'information, alors qu'ils ont utilisé plus rarement les réseaux sociaux que les jeunes du même âge dans les deux autres régions géographiques. Cela pourrait être notamment dû au fait que la situation pendant la première vague de coronavirus au Tessin a été plus tendue que dans le reste de la Suisse, et que donc les jeunes tessinois ont ainsi eu plus besoin d'informations qui leur paraissaient fiables.

Question de recherche D: Quels liens existe-t-il entre le comportement des jeunes en matière d'information et les peurs liés au coronavirus?

La fréquence d'information, tout comme le nombre de sources d'information utilisées, ont un rapport positif avec les peurs liées au coronavirus. Cela signifie que plus souvent les jeunes se sont informés sur le coronavirus pendant le confinement et plus ils ont utilisé de sources différentes, plus leurs peurs étaient marquées. Le type de médias semble jouer ici un rôle moins important. L'utilisation des médias journalistiques classiques et des nouveaux médias numériques va de pair avec l'intensité accrue des peurs. Il convient de souligner qu'il s'agit d'une étude transversale. Les résultats ne permettent donc pas d'établir de liens de cause à effet. Il est probable que l'exposition accrue aux rapports des médias renforce les peurs. On peut toutefois aussi imaginer que les jeunes ressentant plus de peurs avaient un plus grand besoin d'informations. Quelle que soit l'orientation de ce lien, il est clair que les médias peuvent influencer grandement la perception sociale d'une crise et la gestion individuelle de cette dernière. Pendant la première vague de coronavirus au printemps 2020, le nombre de cas était relativement faible et beaucoup de gens n'avaient aucune connaissance du virus. Ce sont les rapports des médias qui leur ont fait connaître le virus et qui ont ainsi marqué grandement la perception de la crise (Jarren, 2020). Cela a obligé les journalistes à rapporter de façon responsable les événements correspondants. Une étude de l'université de Zurich juge tendanciellement positives les performances des médias en la matière. Les rapports dramatisants et vecteurs d'émotions dans les médias journalistiques en Suisse étaient plutôt une exception (Eisenegger et al., 2020). Alors que les rapports journalistiques passent par un filtre rédactionnel, ce n'est pas le cas pour de nombreuses sources Internet. La probabilité d'être en contact avec de fausses informations ou des rapports dramatisants est par exemple plus grande sur les réseaux sociaux et les portails vidéo (Cinelli et al., 2020). Contrairement à d'autres études dans lesquelles le comportement en matière d'information des adultes dans le contexte de la pandémie de coronavirus a été examiné (Bendau et al., 2020; Wheaton et al., 2021), l'utilisation des nouveaux médias numériques, tout comme des réseaux sociaux, n'avaient néanmoins pas un rapport aussi fort avec les peurs liées au coronavirus. Il est possible que, parmi les jeunes interrogés, les sites et groupes Internet abordant le sujet de manière controversée et polarisante aient été moins populaires.

En résumé, les résultats montrent qu'une consommation accrue de rapports médiatiques liés au coronavirus est associée à des symptômes accrus de peurs chez les jeunes. Il en va de même chez les adultes (p. ex. Bendau et al., 2020). Pour les jeunes et les adultes, il est donc recommandé d'être vigilant

et de veiller à avoir une consommation modérée de nouvelles en rapport avec la pandémie de coronavirus. Comparé aux adultes, les jeunes ne disposent pas encore de leurs pleines capacités en termes de régulation de leurs émotions (Ahmed et al. 2015). C'est pourquoi leurs réactions émotionnelles à des rapports négatifs peuvent être plus fortes et ils ont plus de mal à gérer les sentiments suscités. Il importe donc que les jeunes aient la possibilité de parler avec des adultes de la situation difficile et de leurs possibles incertitudes et peurs.

Enfin, il convient de souligner que la présente étude est une prise de vue momentanée de la situation pendant le premier confinement au printemps 2020. Au moment de la publication du présent rapport, cette période remonte à un an et la Suisse est encore fortement touchée par la pandémie de coronavirus. Les mesures prises pour lutter à son encontre, les restrictions dans la vie sociale, les changements permanents de situation à l'école et au travail et les incertitudes quant à l'avenir persistent aussi et touchent en particulier les jeunes. L'adolescence est une phase de la vie qui est essentielle pour le développement de l'identité et qui est généralement marquée par de nombreux changements et de nouvelles expériences. Durant cette phase essentielle de la vie, une année est une période particulièrement longue. Les détresses durables représentent donc de plus en plus un risque pour la santé mentale des jeunes. Dans *l'étude sur le stress lié au coronavirus*, réalisée de nouveau en novembre 2020 par l'Université de Bâle (de Quervain et al., 2020b), on a constaté que dans la population suisse, les détresses psychiques avaient nettement augmenté pendant la deuxième vague du coronavirus comparé au printemps. Plus particulièrement chez les jeunes de 14 à 24 ans, on a observé une forte hausse des symptômes dépressifs. Dans ce contexte, on part du principe que les problèmes psychiques décrits dans l'étude précédente et les détresses des derniers mois se sont accentués et que les jeunes sont aujourd'hui encore plus touchés. Pour la gestion future de la pandémie, il importe donc d'autant plus de garder la santé psychique des jeunes à l'esprit et de la protéger.

6 Conseils pour un comportement sain en matière d'information en période de crise

Consommation modérée de nouvelles: pour se protéger du flux d'informations, il faut consommer de façon modérée les nouvelles liées à la crise. En règle générale, il suffit de s'informer 1 à 2 fois par jour.

Utilisation d'un nombre de sources plus limité, mais plus fiables: pour s'informer des événements, il est recommandé de ne pas utiliser plus d'une à deux sources d'informations fiables.

Utilisation d'un nombre de sources plus limité, mais plus fiables: pour s'informer des événements, il est recommandé de ne pas retenir plus de trois ou quatre sources d'information fiables, qui donnent une image large et différenciée de la situation.

Parler avec les jeunes du contenu des nouvelles: les nouvelles liées à la crise peuvent provoquer des émotions fortes chez les enfants et les adolescents, qu'ils ont du mal à gérer. Lors des conversations, on peut aborder les peurs et les incertitudes.

Thématiser le risque de Fake News: dans des périodes incertaines et en cas de menaces diffuses persistantes, les Fake News et théories de conspiration sont monnaie courante. En étant conscient de tout cela et en échangeant avec un esprit critique, on peut protéger son bien-être.

Rechercher les informations de manière consciente: en période de crise, il peut facilement arriver que l'on s'oriente directement vers les problèmes («bad news») et que l'on ait toujours une mauvaise image de la situation. Le journalisme de boulevard et les bulles de réseaux sociaux en sont particulièrement vecteurs. Pour son bien-être, il peut être utile de rechercher aussi volontairement des

7 Bibliographie

- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, 15, 11-25.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International journal of mental health and addiction*.
- Office fédéral de la santé publique OFSP (2020) *Epidemiologische Zwischenbilanz zum neuen Coronavirus in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein*. Mise à jour le 27.04.2020
- Baier, D., & Kamenowski, M. (2020). *Wie erlebten Jugendliche den Corona-Lockdown? Résultats d'un sondage dans le canton de Zurich*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.21256/zhaw-20095>
- Bendau, A., Petzold, M. B., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J., Ströhle, A., & Plag, J. (2020). Associations between COVID-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01171-6>
- Bernath, J., Suter, L., Waller, G., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2020). *JAMES – Jeunes, activités, médias – enquête Suisse*. Zurich: Université des sciences appliquées de Zurich.
- Caviezel Schmitz, S., & Krüger, P. (2020). *Kinderleben zu Corona-Zeiten. Erste Befunde zum Befinden und Verhalten von Kindern in der (deutschsprachigen) Schweiz während der Pandemie*. Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98–101. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature communications*, 9(1), 1-10.
- de Quervain, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Coyne, D., Gerhards, C., Fehlmann, B., Freytag, V., Papassotiropoulos, A., Schickanz, N., Schlitt, T., Zimmer, A. & Zuber, P. (2020a). *The Swiss Corona Stress Study*. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jqw6a>
- de Quervain, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Coyne, D., Freytag, V., Gerhards, C., Papassotiropoulos, A., Schickanz, N., Schlitt, T., Zimmer, A., Zuber, P. (2020b). *The Swiss Corona Stress Study: second pandemic wave, November 2020*. OSF Preprints. <https://doi.org/10.31219/osf.io/6cseh>
- Eisenegger, M., Oehmer, F., Udris, L., & Vogler, D. (2020). Die Qualität der Medienberichterstattung zur Corona-Pandemie. *Qualität der Medien*, (11), 29-50
- Ferring, D., & Philipp, S. H. (1989). Bewältigung kritischer Lebensereignisse: Erste Erfahrungen mit einer Version der „Ways of Coping Checklist“. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 10, 189-199
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Friemel, T. N., Geber, S., Egli, S., & Udris, L. (2020). Informations-und Kommunikationsverhalten in der Corona-Krise. *Qualität der Medien*, (11), 51-60.
- Gignac, G. E. & Szodorai, E. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74–78.
- Grass, A., Forster, C. & Wysling, A. (2020, Februar 26). Erster Coronafall im Tessin. *NZZ*, p. 1
- Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Fu, X., Zhen, R., & Sheng, X. (2020). Social Media Exposure and College Students' Mental Health During the Outbreak of COVID-19: The Mediating Role of Rumination and the Moderating Role of Mindfulness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0387>
- Jarren, O. (3.6.2020). Die Corona-Pandemie ist eine besondere Krise. *Higgs*. <https://www.higgs.ch/die-corona-pandemie-ist-eine-besondere-krise/33283/>

- Lewandowski, J., Rosenberg, B. D., Parks, M. J., & Siegel, J. T. (2011). The effect of informal social support: Face-to-face versus computer-mediated communication. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1806-1814.
- Mäder, L. (29 février 2020). Die Landesregierung verbietet Grossveranstaltungen und entbindet die Kantone von einzelnen Entscheiden. *NZZ*, p. 1.
- Melzer, A., Holl, E., & Hale, M. L. (2020). Mediennutzung in den Zeiten von Pandemie und Lockdown. *COVID-19-Ein Virus nimmt Einfluss auf unsere Psyche. Einschätzungen und Maßnahmen aus psychologischer Perspektive*.
- Neill, R., Blair, C., Best, P., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Media Consumption and Mental Health during COVID-19 lockdown: A UK Cross-sectional study across England, Wales, Scotland and Northern. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5d9fc>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*.
- Rhyn, L., Forster, C. & Stalder, H. (14 mars 2020). Bundesrat schränkt öffentliches Leben ein. *NZZ*, p. 1.
- Schäfer, F. (17 mars 2020). Bundesrat erklärt Notstand und mobilisiert Armee. *NZZ*, p. 1.
- Stadler, C. (2020). Die COVID-19-Krise als Risikofaktor für die kindliche Entwicklung. In Charles Benoy (Hrsg.), *COVID-19. Ein Virus nimmt Einfluss auf unsere Psyche*, 102–111. Kohlhammer.
- Stoeklin, D., & Richner, L. (2020). Le vécu des enfants et adolescents de 11 à 17 ans en Suisse romande par rapport au COVID-19 et aux mesures associées (semi-confinement).
- Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., & Künzi, K. (2020). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz. Erster Teilbericht*. Berne: Office fédéral de la santé publique.
- Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2018). *JAMES – Jeunes, activités, médias – enquête Suisse*. Zurich: Université des sciences appliquées de Zurich.
- Thompson, R.R., Garfin, D.R., Holman, E.A., & Silver, R.C. (2017). Distress, worry, and functioning following a global health crisis: A national study of Americans' responses to Ebola. *Clinical Psychological Science*, 5, 513-521 (published ahead of print April 26, 2017). DOI: 10.1177/2167702617692030
- Van den Bulck, J., & Custers, K. (2009). Television exposure is related to fear of avian flu, an ecological study across 23 member states of the European Union. *The European Journal of Public Health*, 19(4), 370-374.
- Waller, G., Külling, C., Bernath, J., Suter L., Willemse, I. & Süss, D. (2019). *JAMESfocus – News et fake news*. Zurich: Université des sciences appliquées de Zurich.
- Wheaton, M. G., Prikhidko, A., & Messner, G. R. (2021). Is Fear of COVID-19 Contagious? The Effects of Emotion Contagion and Social Media Use on Anxiety in Response to the Coronavirus Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567379>

Université des sciences
appliquées de Zurich

Psychologie appliquée

Pfingstweidstrasse 96
Case postale
CH-8037 Zurich

Téléphone +41 58 934 83 10
Fax +41 58 934 83 39

info.psychologie@zhaw.ch
www.zhaw.ch/psychologie