

## Les Français plus connectés durant le confinement ?

Fabien Collas, Géraldine Guérillot, Soazig Lalancette et Sandra Trébaol

[contact@marsouin.org](mailto:contact@marsouin.org)

Le numérique nous a-t-il aidé à bien vivre confinés ? C'est la question que se sont posée les chercheurs de Marsouin dans une enquête exceptionnelle intitulée « CAPUNI Crise » réalisée pendant le premier confinement. Une enquête qui fait écho à l'enquête « CAPUNI » menée auprès des individus un an auparavant (2019).

CAPUNI Crise est soutenue par la Région Bretagne et l'Agence Nationale de la Cohésion des Territoires, « CAPUNI Crise » a permis d'interroger 2317 Français (métropolitains).

Qu'ils aient été un outil de travail, une façon de maintenir le lien social ou simplement un divertissement, les usages numériques ont occupé une place importante dans le quotidien des internautes français durant le confinement du printemps 2020. Nous faisons le point dans cette note sur l'effet du confinement sur les comportements des internautes, avec comme focus la question de la sur-connexion et de la déconnexion. Comment les internautes ont-ils réagi ?

## Des internautes plus connectés à leurs mails et aux réseaux sociaux pour mieux vivre le confinement ?

Les internautes français sont 96% à avoir échangé des mails pendant le confinement, un usage répandu comme le révélait déjà notre enquête CAPUNI 2019<sup>1</sup>. Cependant, selon les cas, le mail a pu se révéler indispensable durant cette période et ce sont 84% des internautes qui en ont fait un usage quotidien, contre 50% en 2019.

**Plus d'un tiers (34%) des internautes se sont déclarés connectés en permanence à leur messagerie.** Une tendance qui est, sans surprise, plus forte chez les télétravailleurs<sup>2</sup>.

La tendance semble similaire en ce qui concerne l'usage des réseaux sociaux. Ce sont en effet **81% des internautes qui sont présents sur les réseaux sociaux**, ce qui représente une augmentation de 15 points par rapport à 2019. Là aussi une augmentation de la fréquence de connexion est à noter puisque **56% en ont un usage quotidien**, contre 17% en 2019.

**A noter que plus d'un quart (28%) des internautes sont connectés en permanence** à différents réseaux sociaux et que les individus les plus concernés par une connexion permanente aux réseaux sociaux sont les plus jeunes (18 à 29 ans).

Nous observons donc une intensification des fréquences de connexion sur plusieurs usages courants depuis 2019 chez les internautes français.

## Le sentiment d'avoir été plus connecté durant le confinement

Les répondants de l'enquête ont été interrogés sur leur impression d'être plus, autant ou moins connectés durant le confinement. **44% des internautes ont ainsi déclaré avoir le sentiment d'avoir été plus connectés.** Ce sentiment est plus fréquent chez les plus jeunes, mais également

<sup>1</sup> <https://www.marsouin.org/article1198.html>

<sup>2</sup> Tous nos résultats ont été testés par régression logistique incluant comme variables explicatives l'âge, le sexe, le niveau d'études, la catégorie d'aire urbaine, télétravailleur ou non, assure le suivi scolaire d'un enfant à la maison ou non.

chez les parents qui ont eu besoin du numérique pour continuer à assurer le suivi scolaire des enfants ou encore chez les télétravailleurs.

## Connectés du matin au soir ? Une nécessité ?

L'enquête révèle qu'une partie des internautes se connectait dès le réveil durant le confinement. Ainsi, **23% des internautes qui consultaient les réseaux sociaux, se connectaient dans les 10 minutes suivant leur réveil et c'est même la première chose qu'ils faisaient au réveil pour 11% d'entre eux** (moins d'une minute après le réveil).

Concernant les internautes qui ont dû consulter des mails, ils étaient 20% à le faire dans les 10 minutes suivant le réveil. Même s'il est difficile d'évaluer un effet du confinement, télétravailler ou s'occuper du suivi scolaire d'un enfant à la maison font partie des facteurs favorisant ces habitudes de connexion aux mails. Il est probable que le télétravail ait, par exemple, pu réduire le délai entre le réveil et le début de la journée de travail et, par conséquent, de la consultation des mails.

Ces courts délais de connexion au réveil peuvent également traduire une forme d'addiction à ces différents usages<sup>3</sup>. Certains internautes ont favorisé le numérique au détriment d'autres activités, voire de leur sommeil durant le confinement. C'est en tout cas ce que révèle l'enquête CAPUNI crise : **16% des internautes ont déclaré perdre souvent du temps de sommeil pour passer du temps en ligne** (c'est déjà ce que révélait l'enquête CAPUNI 2019), et ce sont les internautes les plus jeunes (18 à 29 ans) qui sont les plus concernés. **12% des internautes ont souvent favorisé une activité en ligne plutôt qu'une activité quotidienne**. Là encore, cette habitude est plus importante chez les plus jeunes mais aussi chez les télétravailleurs.

## Conclusion

Ainsi, comme le montrent les résultats de l'enquête, les usages des mails et des réseaux sociaux se sont intensifiés durant le confinement. Il apparaît que les internautes les plus jeunes ont été les plus gros consommateurs de ces usages durant cette période. Est-ce que le confinement aurait fait émerger ou renforcer certains comportements addictifs vis-à-vis des usages numériques ?

---

<sup>3</sup><https://www.marsouin.org/article841.html>

Toutefois, malgré la place de plus en plus importante qu'occupe le numérique dans leur quotidien, **un tiers des internautes français se sont accordés des moments de déconnexion volontaire au moins une fois par jour.**

## Encadré sur l'enquête CAPUNI Crise

L'enquête CAPUNI Crise a été réalisée pour le compte du Groupement d'Intérêt Scientifique Marsouin. Soutenue par la Région Bretagne et l'Agence Nationale de la Cohésion des Territoires, « CAPUNI crise » a permis d'interroger par téléphone un échantillon représentatif de la population nationale (2 317 individus). La représentativité est assurée par la méthode des quotas sur les critères d'âge, de sexe, de catégorie socioprofessionnelle, de taille d'unité urbaine de résidence et de département.

L'enquête a porté sur les équipements et usages numériques avant et pendant le confinement, ainsi que sur l'école à la maison et le télétravail.

Les usages des très faibles échantillons ont été interprétés à la lumière des enquêtes antérieures ou des travaux qualitatifs des chercheurs de Marsouin.

Pour plus d'informations, <https://www.marsouin.org/article1214.html>.

Le Groupement d'Intérêt Scientifique Marsouin a été créé en 2002 à l'initiative du Conseil Régional de Bretagne. Il rassemble les équipes de recherche en sciences humaines et sociales des quatre universités bretonnes et de trois grandes écoles, soit 18 laboratoires, qui travaillent sur les usages et transformations numériques.