



OJCS

ORGANISATION DES JEUNES POUR UN CYBERESPACE SÉCURISÉ

RAPPORT DE SYNTHÈSE · ENQUÊTE 2026

Jeunes, Numérique & Santé Mentale

Mutation numérique, capital mental et vulnérabilités de la jeunesse



POUR UN CYBERESPACE SÛR ET RESPONSABLE

Avant-propos

Le numérique a profondément transformé la vie des jeunes. En quelques années, le smartphone est devenu le principal point d'accès au savoir, à l'emploi, à l'entrepreneuriat et aux relations sociales. Cette révolution ouvre des opportunités considérables ; elle s'accompagne pourtant de risques nouveaux pour la santé mentale, le bien-être et la sécurité numérique de la jeunesse.

C'est pour éclairer cette réalité, à partir de la parole même des jeunes, que l'Organisation des Jeunes pour un Cyberspace Sécurisé (OJCS) a conduit cette enquête auprès de jeunes issus de plusieurs pays africains. Loin d'un exercice purement statistique, elle cherche à comprendre comment les jeunes vivent leur rapport au numérique : leurs usages, leurs difficultés, leurs vulnérabilités, mais aussi leurs attentes et leur volonté d'agir.

Les résultats dessinent le portrait d'une génération à la fois pleinement engagée dans le monde numérique et exposée à ses dérives. Ils constituent une base de travail pour orienter les actions de sensibilisation, d'éducation au numérique et de sécurité numérique de l'OJCS, et pour interpeller familles, écoles, décideurs et partenaires sur l'urgence d'un accompagnement structuré.

La Coordination de l'OJCS

Organisation des Jeunes pour un Cyberspace Sécurisé

Remerciements

L'OJCS adresse ses sincères remerciements à toutes les personnes et structures qui ont rendu possible cette enquête et la production du présent rapport.

- Aux **jeunes répondants**, qui ont partagé, en toute confiance et anonymement, leurs habitudes, leurs ressentis et parfois leurs expériences difficiles.
- Aux **enquêteurs et relais de terrain** qui ont recueilli, y compris par entretien direct, les réponses de jeunes ne disposant pas d'un accès personnel au numérique.
- Aux **membres et bénévoles de l'OJCS** ayant contribué à la conception, à la diffusion, au traitement des données et à la rédaction.
- Aux **partenaires et communautés** de plusieurs pays africains qui ont soutenu la diffusion de l'enquête.

Sommaire

Avant-propos	2
Remerciements	3
Sommaire	4
Liste des figures	5
Liste des tableaux	6
Sigles et acronymes	7
Glossaire	8
Résumé	10
Contexte de l'étude	11
Objectifs de l'enquête	12
Méthodologie	13
Partie 1 · Cartographie de la jeunesse	14
1.1 Structure démographique	14
1.2 Accès au numérique	15
Partie 2 · Économie de l'attention et santé mentale	17
2.1 Temps d'écran et hyperconnexion	17
2.2 La confusion des usages	18
2.3 Le tableau clinique de la dépendance	19
2.4 La dépendance numérique	20
Partie 3 · La diagonale des risques	23
3.1 Des risques réellement vécus	23
3.2 Insécurité et compétences	24
3.3 Harcèlement en ligne et désinformation	25
Le paradoxe de la vulnérabilité	27
Recommandations	28
Perspectives	30
Conclusion	31
Références	32

Liste des figures

Figure 1	Répartition des répondants par tranche d'âge	14
Figure 2	Répartition des répondants par sexe	15
Figure 3	Type de connexion utilisé	16
Figure 4	Temps d'écran quotidien déclaré	17
Figure 5	Usages principaux du numérique	18
Figure 6	Nombre de réseaux sociaux utilisés	18
Figure 7	Effets ressentis sur la santé mentale	19
Figure 8	Sentiment d'être dépassé par le digital	20
Figure 9	Fréquence de la comparaison aux autres	20
Figure 10	Comportements fréquents déclarés	21
Figure 11	Niveau de dépendance auto-évalué	21
Figure 12	Risques déjà vécus en ligne	23
Figure 13	Sentiment de sécurité en ligne	24
Figure 14	Connaissances pour se protéger	25
Figure 15	Perception de la sensibilisation des jeunes	25

Liste des tableaux

Tableau 1 Statut socio-professionnel des répondants 15

Tableau 2 Prévalence des syndromes liés à l'usage numérique 19

Tableau 3 Dépendance moyenne selon le temps d'écran (analyse OJCS) 22

Sigles et acronymes

OJCS	Organisation des Jeunes pour un Cyberspace Sécurisé
TIC	Technologies de l'Information et de la Communication
3G / 4G / 5G	Générations successives de réseaux mobiles
Wi-Fi	Réseau local sans fil
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
UIT	Union Internationale des Télécommunications

Glossaire

Sécurité numérique

Ensemble des moyens et des comportements visant à protéger les personnes, leurs données et leurs appareils lorsqu'elles utilisent Internet.

Arnaque en ligne

Fraude ou escroquerie réalisée par Internet : faux messages, fausses offres, demandes d'argent ou de données sous un prétexte trompeur.

Hyperconnexion

Usage très intensif et quasi permanent des écrans et d'Internet, au point d'empiéter sur le sommeil, la concentration ou la vie sociale.

Dépendance numérique

Difficulté à se passer des écrans, accompagnée d'un inconfort ou d'un mal-être en cas de déconnexion.

Piratage

Accès non autorisé à un compte, un appareil ou des données, généralement dans le but de les détourner ou de nuire.

Sextorsion

Chantage à caractère sexuel exercé à partir d'images, de vidéos ou de conversations privées obtenues d'une personne.

Rançongiciel

Logiciel malveillant qui bloque un appareil ou en chiffre les fichiers, puis exige le versement d'une rançon pour les libérer.

Harcèlement en ligne

Comportements répétés d'intimidation, d'insulte ou de menace visant une personne sur Internet et les réseaux sociaux.

Désinformation

Diffusion, volontaire ou non, d'informations fausses ou trompeuses présentées comme vraies.

Mobile-first

Approche consistant à concevoir d'abord les contenus et services pour le smartphone : formats courts, légers et consultables sur un petit écran.

Double authentification

Mesure de sécurité qui exige, en plus du mot de passe, une seconde preuve d'identité (code reçu par SMS ou application) pour accéder à un compte.

Échantillon de convenance

Échantillon constitué des personnes accessibles et volontaires, et non tirées au sort ; ses résultats indiquent des tendances sans être strictement représentatifs.

Résumé

L'enquête 2026 de l'OJCS révèle une jeunesse africaine en posture de vulnérabilité systémique. Le numérique demeure un puissant levier d'émancipation académique et entrepreneuriale, mais sa consommation s'effectue au prix d'une surcharge cognitive, d'une altération de la santé mentale et d'une exposition subie aux arnaques en ligne. Plus des deux tiers des répondants passent au moins cinq heures par jour devant les écrans ; la totalité signale au moins un effet négatif sur sa santé mentale — baisse de concentration, fatigue mentale et troubles du sommeil en tête — et près de trois jeunes sur quatre se reconnaissent dépendants, un sentiment qui croît régulièrement avec le temps d'écran.

Sur le plan de la sécurité, sept jeunes sur dix ont déjà été confrontés à au moins un risque en ligne, l'arnaque en ligne arrivant largement en tête, devant le piratage. Six sur dix ne se sentent pas pleinement en sécurité, une large majorité juge ses connaissances insuffisantes pour se protéger, et près de neuf sur dix estiment la sensibilisation actuelle insuffisante. Les jeunes femmes apparaissent particulièrement exposées au harcèlement en ligne, qu'elles déclarent près de deux fois plus souvent que les hommes.

Le rapport met ainsi en évidence un paradoxe central : une jeunesse fortement connectée, consciente des risques et désireuse de se protéger, mais insuffisamment outillée pour le faire. Cette situation appelle un programme structuré d'éducation numérique, de prévention et d'accompagnement. L'enquête révèle enfin une ressource décisive — une volonté d'agir quasi unanime, la quasi-totalité des répondants se déclarant prêts à s'engager aux côtés de l'OJCS — sur laquelle bâtir une génération numériquement résiliente.

Contexte de l'étude

Partout en Afrique, l'essor des technologies numériques a transformé les modes de communication, d'apprentissage et d'accès à l'information. Porté par l'amélioration de la couverture mobile (UIT), la baisse du coût des équipements et la popularité des réseaux sociaux, ce mouvement a favorisé une adoption massive des outils numériques par les jeunes. Des plateformes telles que **WhatsApp, Facebook, TikTok, Instagram, Telegram ou X** occupent désormais une place centrale dans leur vie quotidienne — pour les études, l'entrepreneuriat et la recherche d'opportunités autant que pour les interactions sociales.

Cette évolution est un levier de développement humain. Mais l'expansion rapide des usages s'accompagne de défis majeurs : hyperconnexion, dépendance aux écrans, surcharge informationnelle, désinformation, harcèlement en ligne et arnaques en ligne constituent des risques croissants. Plusieurs travaux internationaux mettent aussi en évidence des effets psychosociaux — troubles de l'attention, perturbations du sommeil, stress, anxiété, comparaison sociale (OMS ; UNICEF). Sur le plan de la sécurité numérique, les jeunes demeurent particulièrement exposés, alors que leurs connaissances et mécanismes de protection restent insuffisamment maîtrisés.

Face à ces constats, l'OJCS a initié cette enquête auprès de jeunes de plusieurs pays africains, afin de comprendre leurs habitudes numériques, d'évaluer leur exposition aux risques, de mesurer les impacts sur leur bien-être mental et d'identifier les besoins prioritaires de sensibilisation.

Objectifs de l'enquête

OBJECTIF GÉNÉRAL

Comprendre les habitudes numériques des jeunes et mesurer l'impact du digital sur leur santé mentale, leur bien-être et leur sécurité en ligne, afin d'orienter les actions de sensibilisation de l'OJCS.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Décrire les habitudes numériques : temps d'écran, plateformes et usages dominants ;
- Évaluer l'impact ressenti sur la santé mentale et le bien-être ;
- Mesurer l'exposition aux risques en ligne et la perception de la sécurité numérique ;
- Apprécier le niveau de connaissances en matière de protection en ligne ;
- Identifier les attentes et le potentiel de mobilisation de la jeunesse autour de l'OJCS.

Méthodologie

L'enquête repose sur un **questionnaire anonyme et auto-administré**, diffusé en ligne via Google Forms et complété par des entretiens de terrain. Elle a été conduite sur une période d'environ six semaines, entre mai et juin 2026, auprès de jeunes issus de plusieurs pays africains. La démarche est **mixte** : elle combine des analyses quantitatives, portant sur les fréquences et les proportions, et une lecture qualitative des témoignages libres recueillis auprès des répondants.

Le questionnaire, composé d'une vingtaine de questions, couvre cinq dimensions complémentaires : le profil du répondant, ses habitudes numériques, son état de santé mentale ressenti, son exposition aux risques de sécurité en ligne et ses attentes en matière d'accompagnement. La diffusion s'est appuyée sur les réseaux sociaux, des relais communautaires et des entretiens directs, afin de toucher des profils variés, y compris des jeunes peu connectés. Au total, **82 réponses individuelles** ont été recueillies et analysées.

Portée et limites

Les résultats sont **auto-déclaratifs** : ils traduisent des perceptions et des ressentis, et non des mesures cliniques. Ils reposent par ailleurs sur un échantillon de convenance, au sein duquel les jeunes déjà sensibilisés aux enjeux du numérique sont probablement surreprésentés. Afin d'inclure des jeunes ne disposant pas d'un accès personnel aux outils numériques, une partie des réponses a été recueillie par entretien, chaque enregistrement correspondant à un individu distinct. Ces données doivent donc être lues comme **indicatives plutôt que strictement représentatives** : elles dessinent des tendances fortes et convergentes, utiles à l'orientation de l'action.

PARTIE 1

Cartographie de la jeunesse

1

Qui sont les répondants ? Une population jeune, mature et paritaire, connectée avant tout par le mobile — et qui constitue, à ce titre, la **cible prioritaire des politiques de sensibilisation**.

Plus de 84 % des répondants ont entre 19 et 30 ans, avec une parité rigoureuse entre femmes (53,7 %) et hommes (46,3 %). La moitié sont étudiants et 39 % sont déjà en insertion économique. Surtout, 75,6 % dépendent exclusivement des données mobiles — une réalité qui impose une sensibilisation pensée « mobile-first ».

1.1 Structure démographique

Le premier enseignement de l'enquête tient à la maturité de la population interrogée. La répartition par âge montre que plus de huit répondants sur dix ont entre 19 et 30 ans : il ne s'agit donc pas d'adolescents, mais de jeunes adultes — étudiants en fin de cycle, jeunes actifs et entrepreneurs — qui forment la « génération pivot » de la transformation numérique.

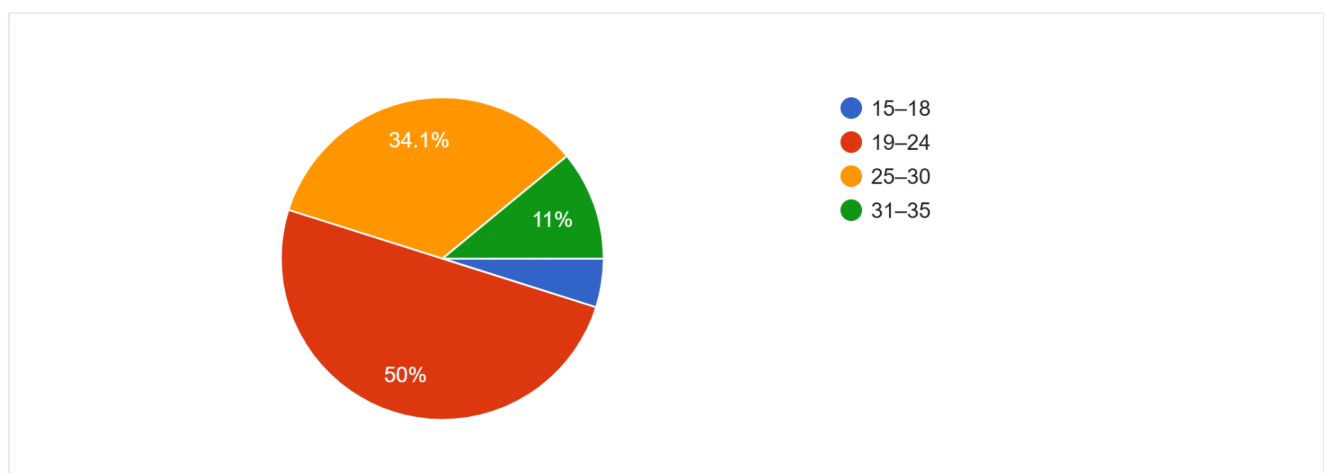


FIGURE 1 — Répartition des répondants par tranche d'âge. Source : formulaire en ligne OJCS.

À cette maturité s'ajoute un équilibre entre les sexes. La répartition par genre est quasi paritaire, avec une légère majorité de femmes (53,7 %) face aux hommes (46,3 %). Cette

parité confère aux résultats une portée équilibrée et justifie, comme on le verra, une attention particulière aux différences de vécu entre jeunes femmes et jeunes hommes.

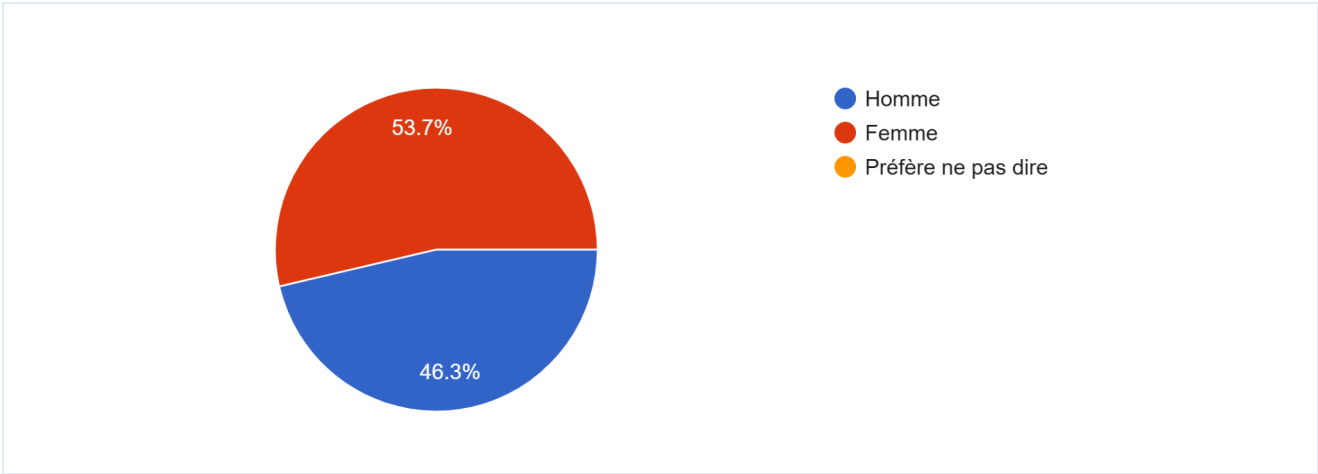


FIGURE 2 — Répartition des répondants par sexe. Source : formulaire en ligne OJCS.

Sur le plan de l'activité, l'échantillon est dominé par les étudiants, qui en représentent la moitié, mais l'insertion économique y est déjà forte : entrepreneurs et employés réunis constituent près de quatre répondants sur dix. Le tableau ci-dessous détaille cette répartition.

TABLEAU 1 — Statut socio-professionnel des répondants

Statut	Proportion
Étudiant(e)	50,0 %
Entrepreneur(e)	19,5 %
Employé(e)	19,5 %
Sans emploi	9,8 %
Élève	1,2 %

Cette diversité de statuts partage néanmoins un dénominateur commun : le mode d'accès au numérique, que la section suivante examine.

1.2 Accès au numérique : l'empire du mobile

La manière dont les jeunes se connectent détermine la manière dont il faut les sensibiliser. Or l'enquête est sans ambiguïté : le smartphone est la porte d'entrée quasi exclusive vers le monde numérique. Plus de trois répondants sur quatre (**75,6 %**) dépendent uniquement

des réseaux cellulaires (3G/4G/5G), tandis que le Wi-Fi (23,2 %) et les cybercafés (1,2 %) demeurent marginaux.

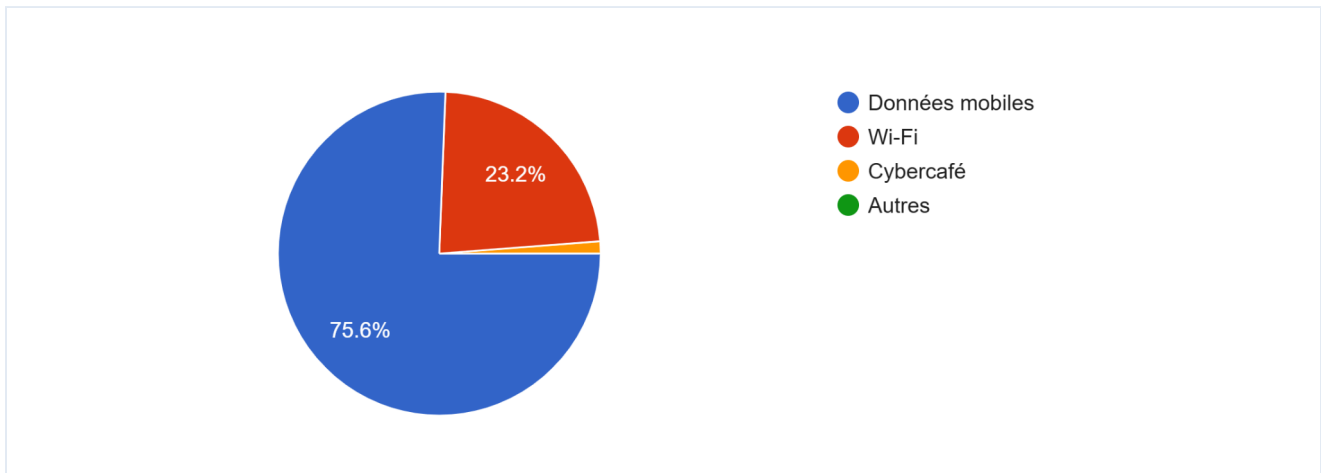


FIGURE 3 — Type de connexion utilisé. Source : formulaire en ligne OJCS.

Cette dépendance au mobile a une conséquence pratique directe : tout dispositif de sensibilisation doit être pensé « mobile-first », c'est-à-dire conçu d'abord pour le smartphone — des contenus courts, légers et consultables sur un petit écran, sans connexion Wi-Fi. Elle explique aussi l'intensité des usages, que la deuxième partie analyse.

PARTIE 2

Économie de l'attention et santé mentale

2

Hyperconnexion généralisée, surcharge cognitive et dépendance intériorisée : le numérique est d'abord social et utilitaire, mais son **intensité pèse sur la concentration, le sommeil et l'équilibre mental**.

La totalité des répondants signale au moins un effet négatif sur sa santé mentale : baisse de concentration (56,1 %), fatigue mentale (53,7 %) et troubles du sommeil (47,6 %) arrivent en tête. Plus révélateur encore, près de trois jeunes sur quatre (74,4 %) s'auto-évaluent dépendants, un sentiment qui croît régulièrement avec le temps passé devant les écrans.

2.1 Temps d'écran et hyperconnexion

Si le mobile est le canal, le temps que les jeunes y consacrent en révèle l'emprise. L'hyperconnexion est devenue la norme : plus des deux tiers des répondants (**68,3 %**) passent plus de cinq heures par jour devant les écrans, et près d'un tiers (31,7 %) dépasse huit heures — l'équivalent d'une journée de travail complète. À l'autre extrémité, presque personne (2,4 %) ne parvient à rester sous deux heures.

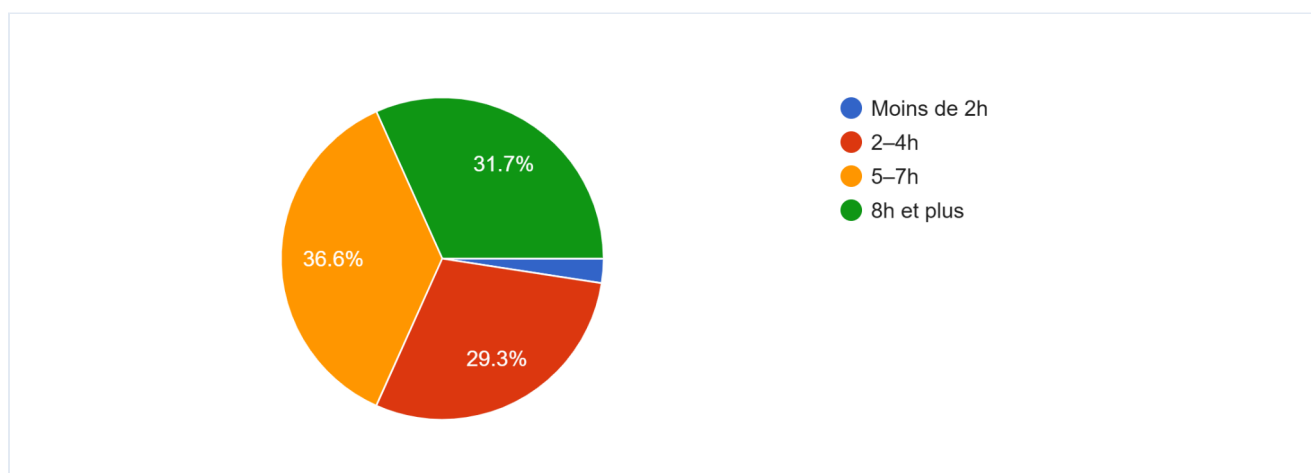


FIGURE 4 — Temps d'écran quotidien déclaré. Source : formulaire en ligne OJCS.

2.2 La confusion des usages

Ce volume horaire ne dit toutefois rien de la nature des usages. Or l'usage du numérique, d'abord social et utilitaire, a des frontières brouillées. Fait notable, les réseaux sociaux (79,3 %) rivalisent presque à égalité avec les impératifs académiques ou professionnels (78,0 %) : pour un même jeune, la même application sert tour à tour au travail et au divertissement.

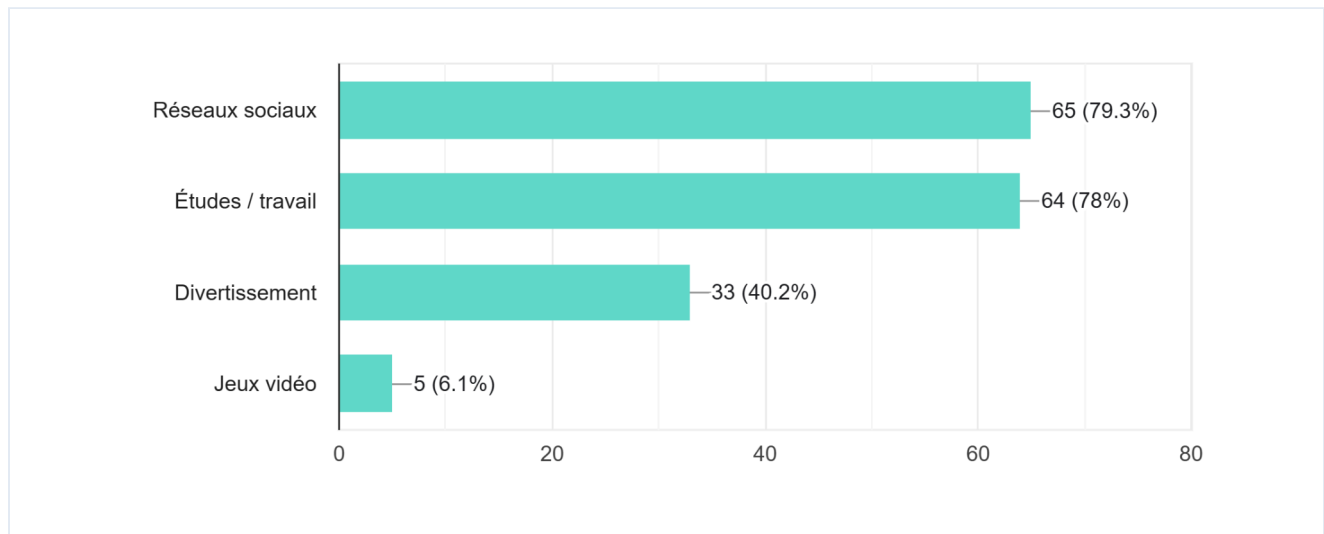


FIGURE 5 — Usages principaux du numérique. Source : formulaire en ligne OJCS.

Cette polyvalence se double d'une dispersion : plus de la moitié des répondants (51,2 %) jonglent en permanence avec trois à quatre réseaux sociaux différents, multipliant d'autant les sources de sollicitation.

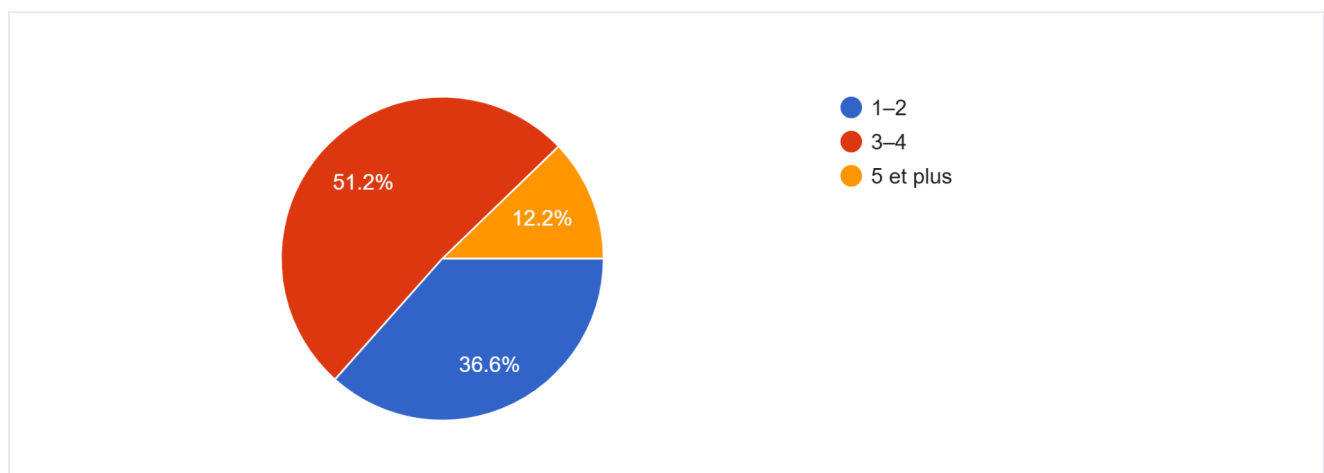


FIGURE 6 — Nombre de réseaux sociaux utilisés. Source : formulaire en ligne OJCS.

La porosité des frontières entre les applications crée ainsi un environnement de sollicitation permanente, dans lequel il devient difficile pour le jeune adulte d'arbitrer son

temps entre concentration et distraction. Cette tension continue prépare le terrain des troubles psychiques décrits ci-après.

2.3 Le tableau clinique de la dépendance

La totalité des répondants signale au moins un effet négatif du numérique sur sa santé mentale. Ces effets ne sont pas isolés : ils s'enchaînent en un cercle vicieux où les écrans réduisent le sommeil, ce qui génère fatigue et stress, altère la concentration et pousse à retourner sur les écrans. Le tableau suivant en récapitule la prévalence.

TABEAU 2 — Prévalence des syndromes liés à l'usage numérique

Syndrome	Prévalence	Traduction / risque
Baisse de concentration	56,1 %	Altération cognitive, « zapping ».
Fatigue mentale	53,7 %	Épuisement psychologique, baisse d'efficience.
Dette de sommeil	47,6 %	Cycles circadiens dégradés (téléphone au lit).
Stress & anxiété	39,0 %	Inconfort chronique, baisse de l'estime de soi.
Isolement	30,5 %	Repli relationnel malgré l'hyperconnexion.

Ce classement se lit directement sur les réponses : la baisse de concentration et la fatigue mentale dominant, devant les troubles du sommeil, comme le confirme la figure ci-dessous.

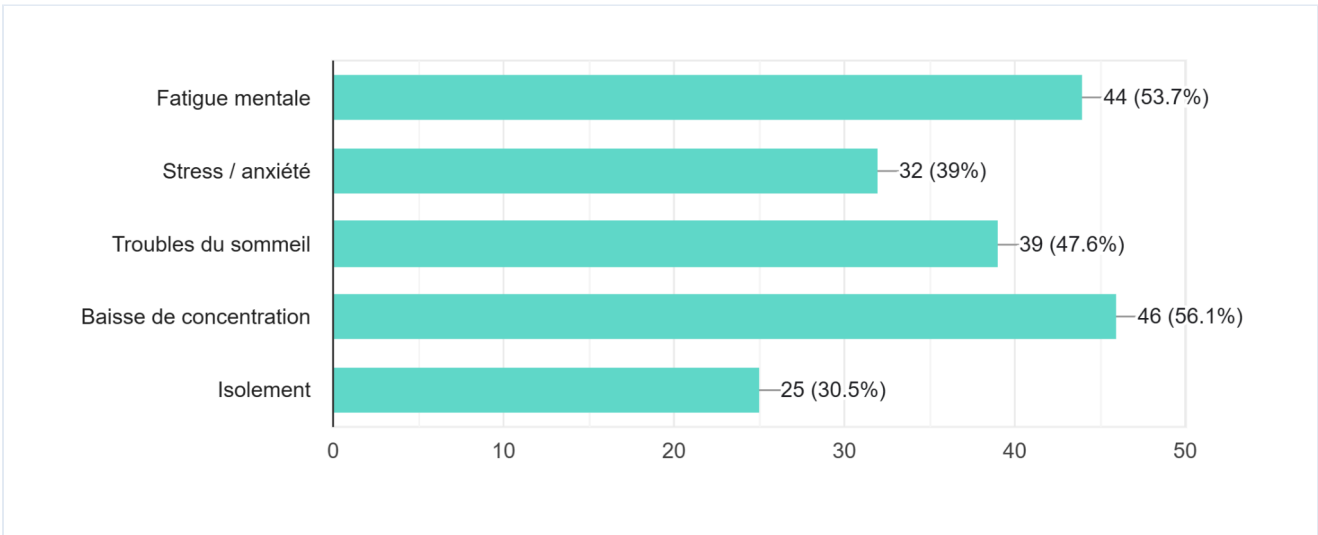


FIGURE 7 — Effets ressentis sur la santé mentale. Source : formulaire en ligne OJCS.

À ces effets s'ajoute une pression psychologique plus diffuse. Une majorité de jeunes se sentent régulièrement dépassés par le rythme du numérique (68,3 %).

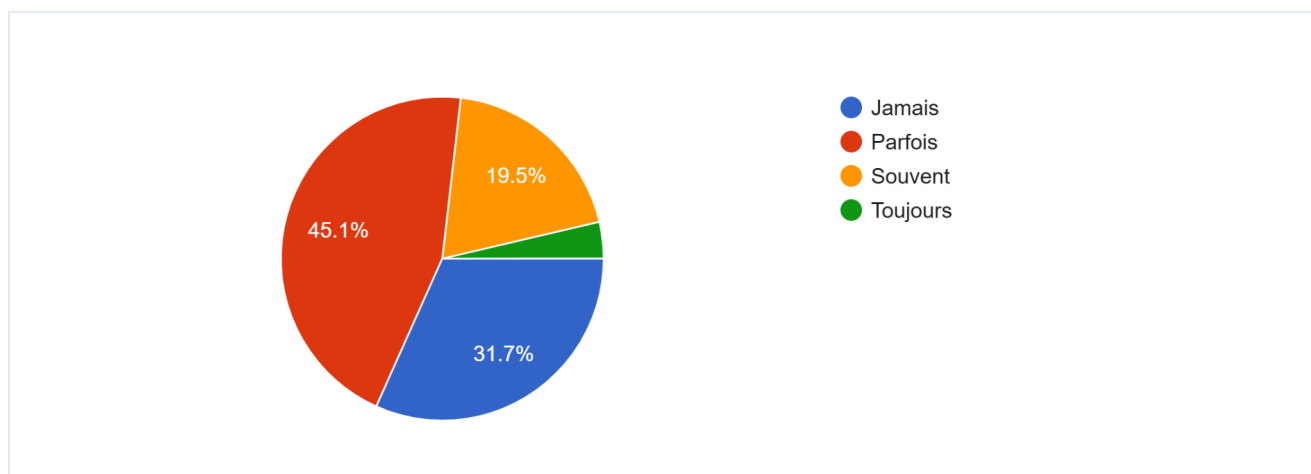


FIGURE 8 — Sentiment d'être dépassé par le digital. Source : formulaire en ligne OJCS.

Dans le même mouvement, près de deux répondants sur trois (**62,2 %**) se comparent aux autres sur les réseaux, un mécanisme connu pour éroder l'estime de soi et alimenter l'anxiété.

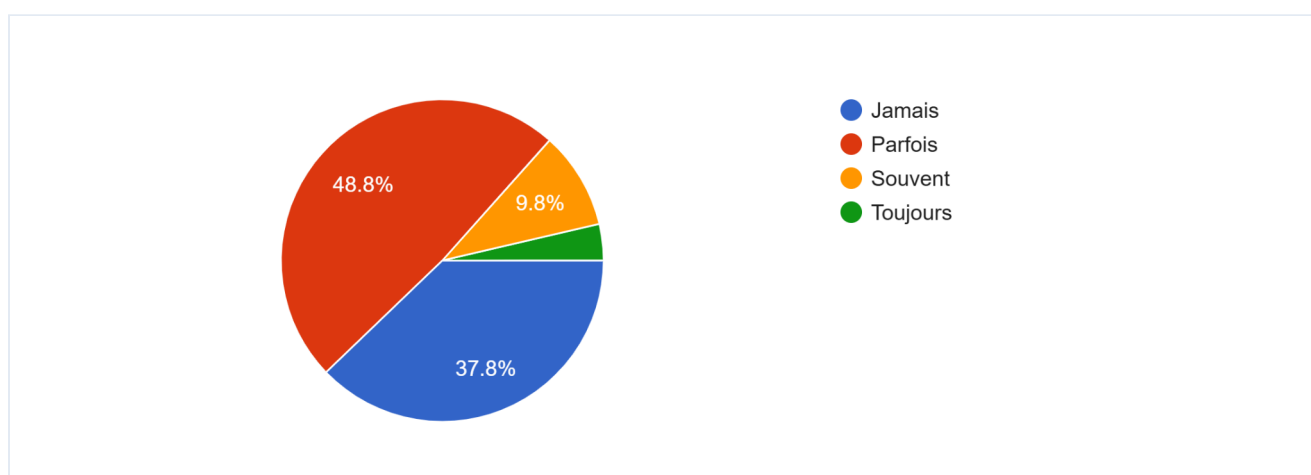


FIGURE 9 — Fréquence de la comparaison aux autres. Source : formulaire en ligne OJCS.

2.4 La dépendance numérique : un enjeu intériorisé

Ces effets ressentis débouchent sur un rapport difficile à la déconnexion. Les comportements déclarés sont éloquents : 68,3 % se sentent mal sans connexion, 53,7 % dorment tard à cause du téléphone, 42,7 % perdent la notion du temps et 39,0 % consultent leur écran sans raison précise.

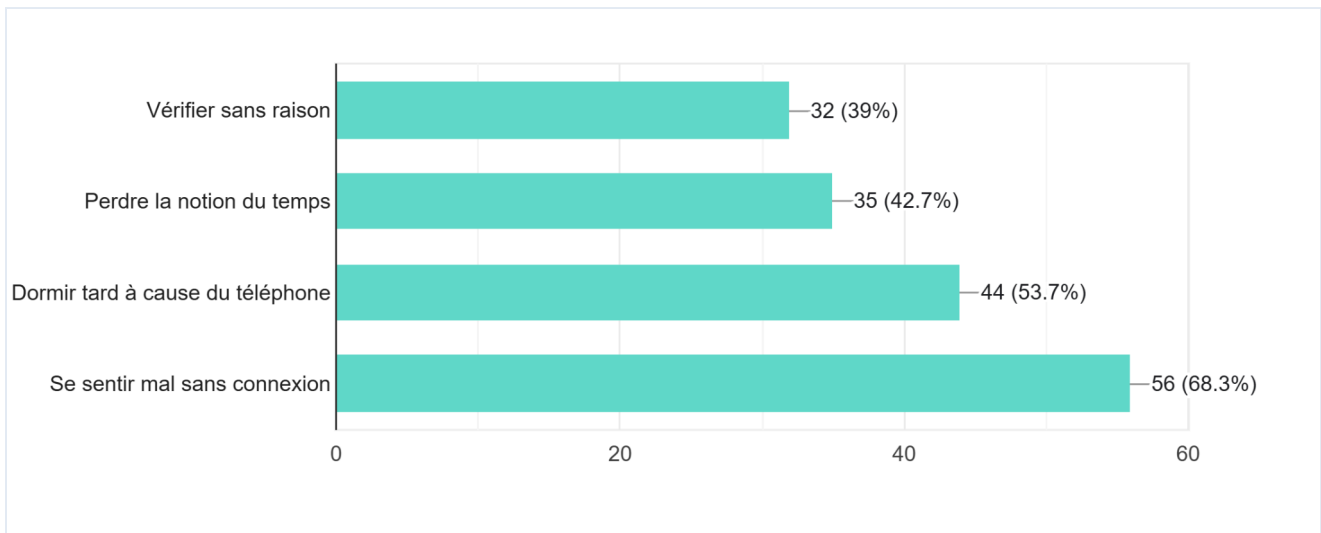


FIGURE 10 — Comportements fréquents déclarés. Source : formulaire en ligne OJCS.

Surtout, la dépendance n'est plus seulement subie : elle est désormais intériorisée. Près de trois jeunes sur quatre (**74,4 %**) évaluent eux-mêmes leur dépendance entre 3 et 5 sur 5.

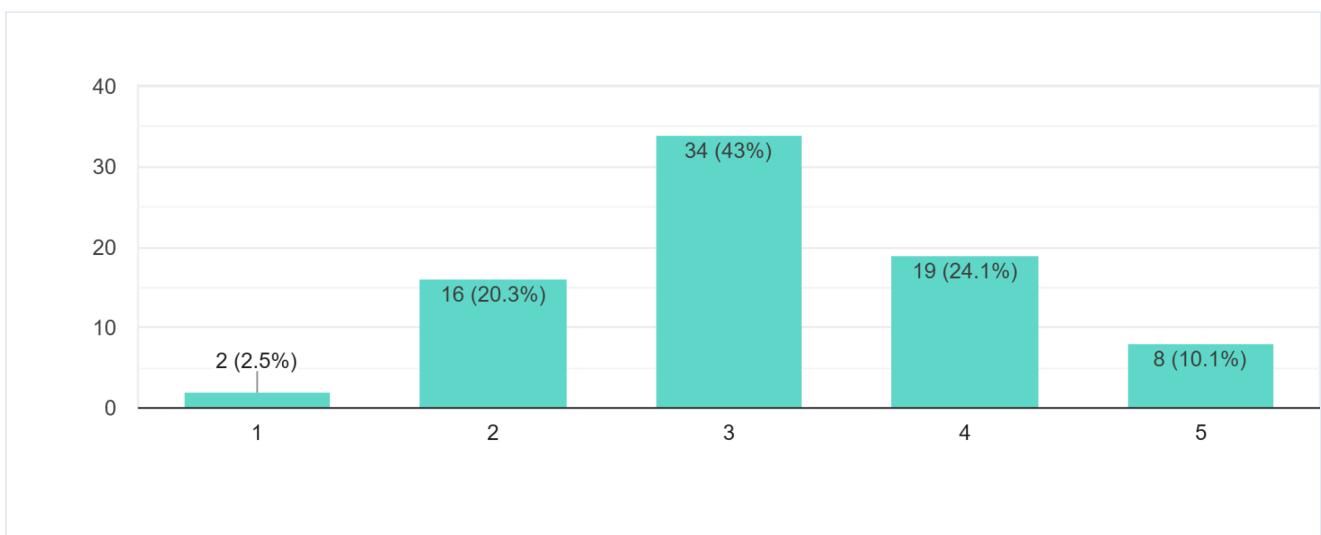


FIGURE 11 — Niveau de dépendance auto-évalué. Source : formulaire en ligne OJCS.

Ce ressenti n'est pas indépendant du temps passé en ligne. En croisant les deux variables, on observe que la dépendance moyenne croît régulièrement avec le temps d'écran, comme le résume le tableau ci-dessous.

TABEAU 3 — Dépendance moyenne selon le temps d'écran (analyse OJCS)

Temps d'écran / jour	Dépendance (sur 5)
Moins de 2 h	2,0
2 – 4 h	2,9
5 – 7 h	3,2
8 h et plus	3,6

Ce lien direct entre temps d'écran et dépendance constitue un résultat central : il fait de la réduction du temps d'écran un levier d'action concret et mesurable, et non une simple question de confort. Reste à mesurer l'autre versant de la vulnérabilité — l'exposition aux risques de sécurité —, qu'examine la troisième partie.

PARTIE 3

La diagonale des risques

3

Deux tiers des jeunes ont déjà été confrontés à un risque en ligne. L'**arnaque en ligne domine**, l'insécurité est largement ressentie, et le déficit de compétences est d'abord un enjeu éducatif.

69,5 % des répondants ont subi au moins un risque en ligne, l'arnaque en ligne (45,1 %) devançant le piratage (35,4 %). 61,0 % ne se sentent pas pleinement en sécurité et 69,5 % jugent leurs connaissances insuffisantes. Enfin, 86,6 % estiment la sensibilisation insuffisante, et les femmes déclarent près de deux fois plus de harcèlement que les hommes.

3.1 Des risques réellement vécus

La vulnérabilité des jeunes n'est pas seulement psychologique : elle est aussi sécuritaire, et bien réelle. Près de sept répondants sur dix (**69,5 %**) déclarent avoir déjà été confrontés à au moins un risque en ligne. L'arnaque en ligne (45,1 %) domine nettement, devant le piratage (35,4 %).

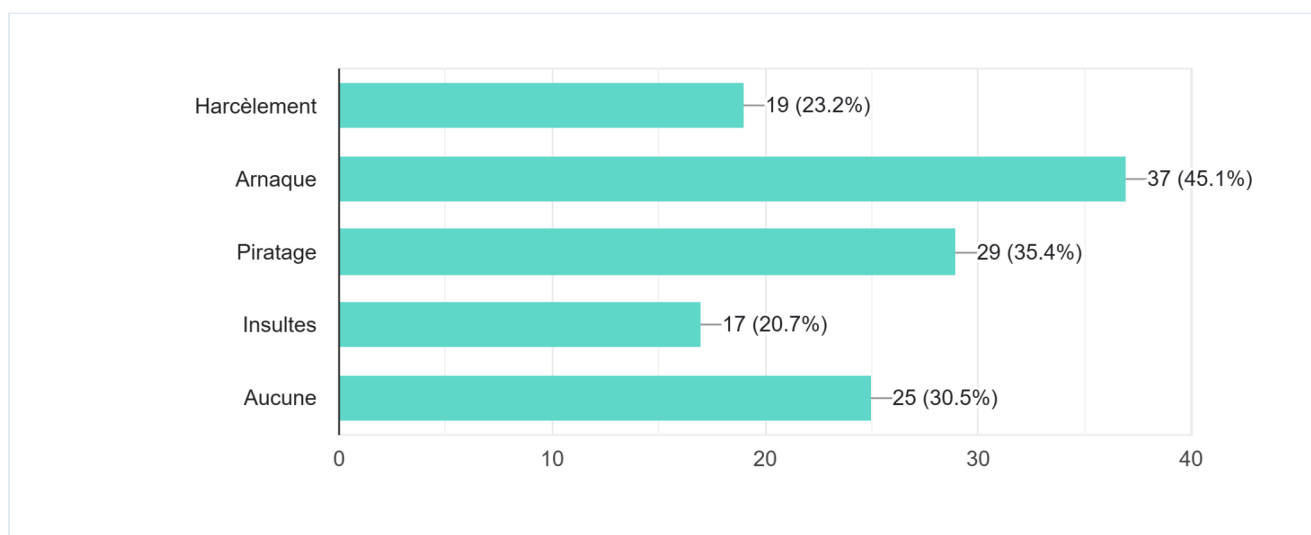


FIGURE 12 — Risques déjà vécus en ligne. Source : formulaire en ligne OJCS.

Derrière ces pourcentages, les témoignages recueillis donnent chair à des expériences souvent traumatisantes.

TÉMOIGNAGES RECUEILLIS

« J'ai été arnaqué par sextorsion. »

« Ils ont piraté mon compte Facebook. »

« Un rançongiciel a bloqué mon ordinateur, et une arnaque est partie du compte piraté d'un ami. »

« J'ai perdu un compte de plus de 50 000 abonnés. »

Ces récits montrent que le risque n'a rien d'abstrait : il touche des comptes, des données et, parfois, des revenus. Se pose alors la question des moyens dont les jeunes disposent pour s'en protéger.

3.2 Insécurité ressentie et déficit de compétences

Le nœud du problème n'est pas d'abord technique, mais **éducatif**. Une majorité de jeunes (**61,0 %**) ne se sentent pas pleinement en sécurité lorsqu'ils sont en ligne.

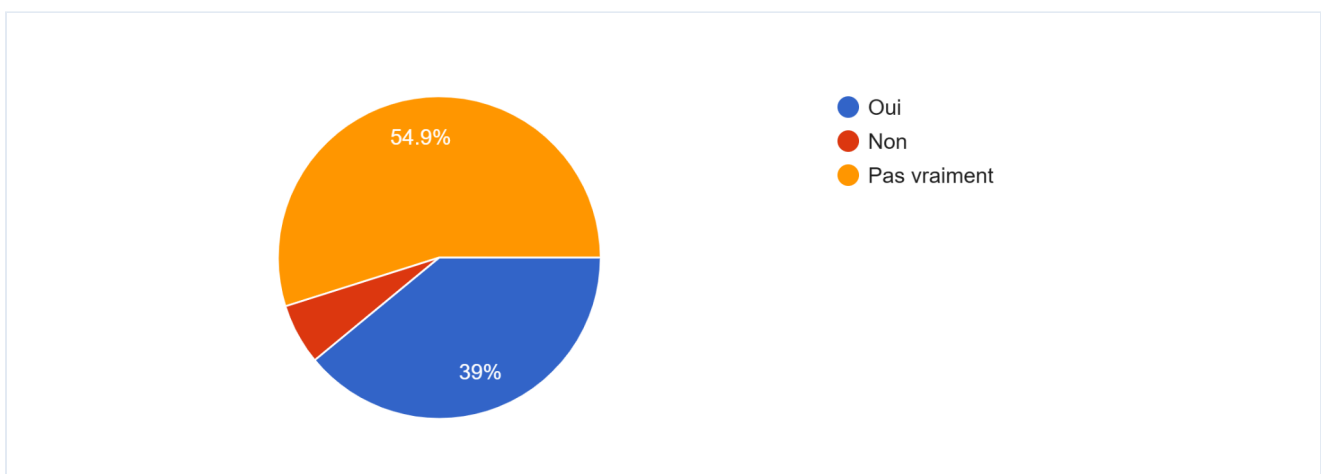


FIGURE 13 — Sentiment de sécurité en ligne. Source : formulaire en ligne OJCS.

Ce sentiment d'insécurité a une cause claire : le manque de connaissances. Près de sept répondants sur dix (**69,5 %**) jugent leurs compétences insuffisantes pour se protéger, et seuls 30,5 % s'estiment réellement outillés.

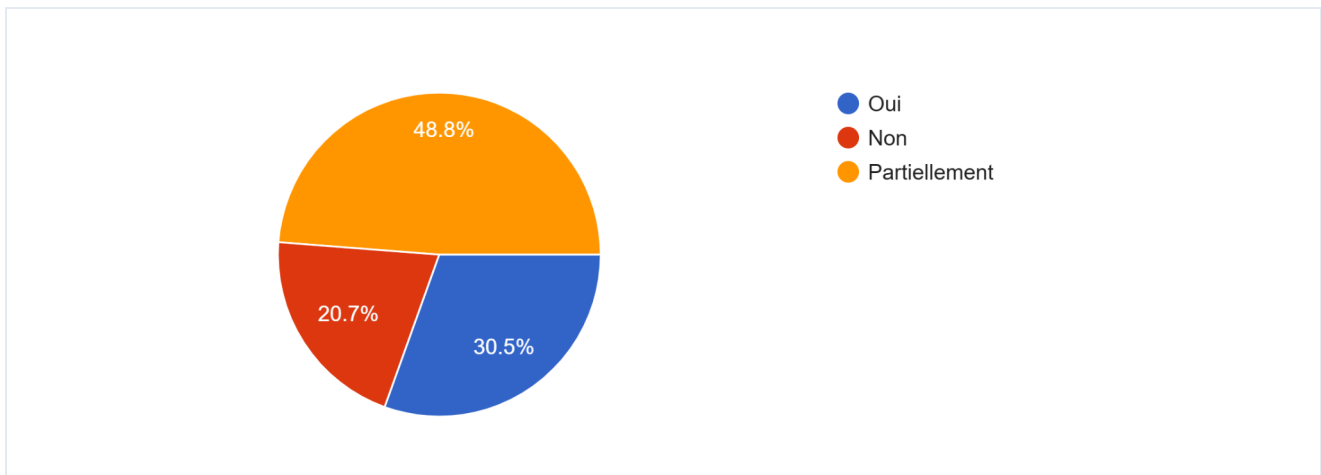


FIGURE 14 — Connaissances pour se protéger. Source : formulaire en ligne OJCS.

Un enseignement fort se dégage de ces résultats : **l'apprentissage se fait le plus souvent au prix du dommage**. Les réflexes de protection sont généralement acquis après une expérience négative, et non avant — c'est le préjudice qui enseigne la prudence. Ce constat plaide pour une prévention en amont, avant que le risque ne se matérialise. Aux fraudes s'ajoutent enfin des risques sociaux, souvent inégalement répartis.

3.3 Harcèlement en ligne et désinformation

Au-delà des fraudes, des risques sociaux émergent : **23,2 %** des répondants ont subi du harcèlement en ligne et **20,7 %** des insultes. Plusieurs participants soulignent par ailleurs leur difficulté à distinguer les informations fiables des contenus trompeurs — une porte ouverte à la désinformation.

Face à ces menaces, les jeunes eux-mêmes réclament davantage d'accompagnement : **86,6 %** estiment la sensibilisation actuelle insuffisante, comme le montre la figure ci-dessous.

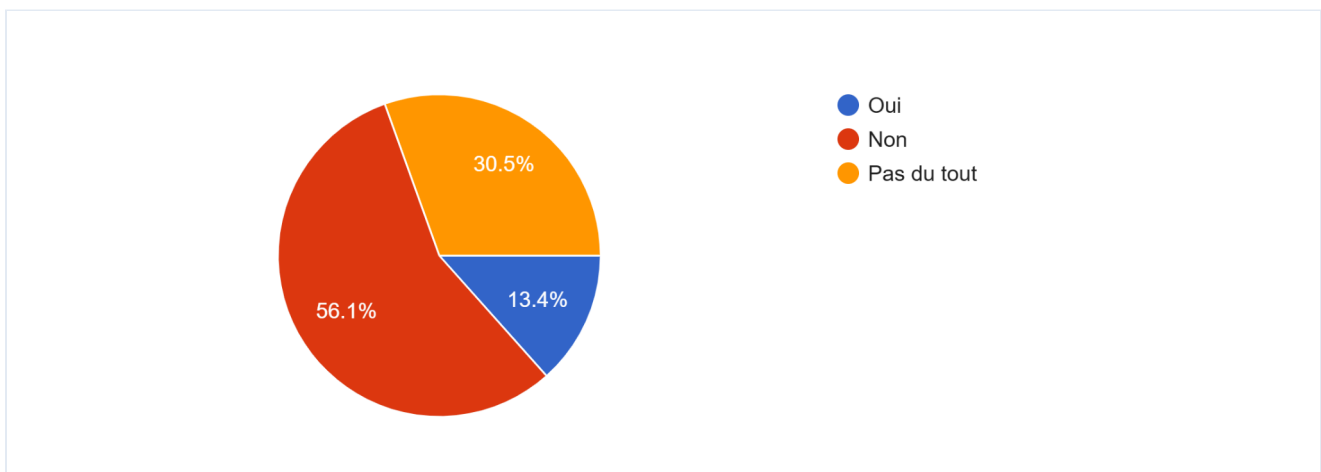


FIGURE 15 — Perception de la sensibilisation des jeunes. Source : formulaire en ligne OJCS.

Enfin, ces risques ne pèsent pas également sur tous. Les **femmes déclarent près de deux fois plus de harcèlement** que les hommes (30 % contre 16 %) — un écart marqué qui plaide pour des actions attentives à la dimension de genre.

Le paradoxe de la vulnérabilité

L'analyse croisée des statistiques et des verbatims met en évidence un **paradoxe majeur** : le numérique est simultanément un puissant levier d'émancipation et une source de risques croissants pour la santé mentale, la sécurité et l'équilibre social des jeunes. La jeunesse interrogée est fortement connectée, consciente des risques et désireuse de se protéger — mais demeure insuffisamment outillée pour le faire.

Quatre constats structurent ce paradoxe. Le **temps d'écran** est directement lié à la dépendance ressentie — un indicateur d'alerte simple. La **santé mentale** est sous tension généralisée : aucun répondant n'échappe aux effets. L'**insécurité** combine exposition vécue et déficit de compétences : le besoin est d'abord éducatif. Enfin, le terrain est exceptionnellement favorable à l'action, avec une demande de sensibilisation quasi unanime.

Cette situation justifie un programme structuré d'éducation numérique, de prévention et d'accompagnement, porté par l'OJCS, pour transformer une jeunesse vulnérable en une **génération numériquement résiliente**.

Recommandations

Les résultats de l'enquête appellent une réponse coordonnée. Parce que la vulnérabilité observée n'est pas seulement technique mais éducative et sociale, aucun acteur ne peut agir seul : la prévention, l'accompagnement et la transformation des usages supposent l'engagement conjoint des jeunes, des familles, de l'école, des pouvoirs publics et de l'OJCS. Les recommandations qui suivent sont donc déclinées par destinataire, avec des actions concrètes et immédiatement applicables.

POUR LES JEUNES ET LEUR ENTOURAGE

Il s'agit d'abord de rétablir un rapport équilibré au numérique. Concrètement, les jeunes gagneraient à instaurer des **plages sans écran** — en particulier avant le coucher, pour préserver le sommeil que 47,6 % d'entre eux disent déjà dégradé — et à désactiver les notifications non essentielles qui entretiennent la sollicitation permanente. Sur le plan de la sécurité, l'adoption de **mots de passe robustes et uniques**, de la double authentification et d'une vigilance systématique face aux liens, messages et offres suspects réduirait fortement l'exposition à l'arnaque en ligne et au piratage, les deux risques les plus fréquemment subis. Enfin, l'entourage — parents, aînés, pairs — a un rôle décisif : encourager le dialogue plutôt que l'interdiction, valoriser l'esprit critique face aux contenus et apprendre à vérifier les sources avant de partager.

POUR LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES ET LES ÉDUCATEURS

L'école est le lieu naturel d'une prévention en amont, avant que les comportements à risque ne s'installent. Les établissements devraient **intégrer des modules d'éducation à la sécurité numérique et au bien-être en ligne** dans les parcours, adaptés à l'âge et articulés autour de cas concrets (reconnaître une arnaque, protéger ses comptes, réagir au harcèlement). Au-delà des compétences techniques, il est essentiel d'ouvrir des **espaces de parole** sur la pression des réseaux, la comparaison sociale et le harcèlement en ligne, afin de briser le silence et de permettre aux victimes de se signaler. Les enseignants et encadrants gagneraient à être formés à ces enjeux pour repérer les situations de détresse et orienter les jeunes vers les ressources appropriées.

POUR LES POUVOIRS PUBLICS ET LES DÉCIDEURS

Compte tenu de la dépendance quasi exclusive des jeunes aux données mobiles, les politiques publiques devraient soutenir des **programmes de sensibilisation « mobile-first »**, à grande échelle et accessibles depuis un simple smartphone. Il importe aussi de **renforcer les dispositifs de signalement et d'accompagnement** des victimes d'arnaque en ligne et de harcèlement — points de contact identifiés, prise en charge rapide, recours lisibles — avec une attention particulière aux jeunes femmes, près de deux fois plus exposées au harcèlement. Enfin, l'intégration de l'éducation au numérique et à la sécurité numérique dans les cadres éducatifs nationaux donnerait à ces efforts la continuité et l'ampleur qu'ils requièrent.

POUR L'OJCS

L'OJCS dispose d'un atout rare : une adhésion quasi unanime, puisque 98,8 % des répondants se déclarent prêts à s'engager. La priorité est de **transformer sans délai cette adhésion en action** — en constituant un réseau de jeunes ambassadeurs, en animant une communauté active et en proposant des ateliers pratiques. Les campagnes devraient cibler en priorité les enjeux les plus saillants de l'enquête : la **protection des données personnelles**, la **reconnaissance des arnaques en ligne**, la **réaction face au harcèlement** et la **gestion du temps d'écran**. Enfin, il conviendra d'adresser le présent rapport aux répondants qui l'ont demandé et de pérenniser la démarche, en reconduisant périodiquement l'enquête pour mesurer l'évolution des indicateurs et l'impact des actions menées.

Perspectives

Ce rapport constitue une première photographie. Pour en faire un outil de pilotage régional, l'OJCS envisage plusieurs prolongements.

- **Un observatoire de la jeunesse numérique africaine** : reconduire l'enquête chaque année pour suivre l'évolution des indicateurs et mesurer l'impact des actions.
- **Un élargissement de l'échantillon** : viser une base plus large et représentative (zones rurales, tranches plus jeunes, multiplicité des pays).
- **Des études ciblées** : dimension de genre, lien sommeil-réussite scolaire, efficacité des dispositifs de protection.
- **Un programme « Génération résiliente »** : sensibilisation, formation par les pairs, accompagnement des victimes.
- **Des partenariats structurants** : écoles, autorités et acteurs du numérique, pour changer d'échelle.

Conclusion

À partir des 82 réponses recueillies, l'enquête 2026 de l'OJCS dresse le portrait d'une jeunesse **massivement connectée, consciente des risques** mais **insuffisamment outillée** pour s'en protéger, et dont la santé mentale porte déjà les marques d'un usage intensif. Hyperconnexion, dépendance intériorisée, surcharge cognitive et exposition subie aux arnaques en ligne composent une vulnérabilité systémique.

Mais l'enquête révèle aussi une ressource décisive : une **volonté d'agir quasi unanime**. 98,8 % des répondants se déclarent prêts à s'engager aux côtés de l'OJCS. Le besoin d'accompagnement est universellement ressenti et l'adhésion est acquise.

En transformant cette adhésion en actions concrètes de sensibilisation à la sécurité numérique et à un usage équilibré du digital, l'OJCS dispose d'un levier puissant pour bâtir un cyberspace plus sûr, plus sain et plus responsable — et accompagner la jeunesse africaine vers une véritable **résilience numérique**.

Références

Les sources ci-dessous ont servi à cadrer le contexte de l'étude et à mettre en perspective ses résultats. Sauf mention contraire, l'ensemble des données chiffrées présentées dans ce rapport provient de l'enquête primaire de l'OJCS.

- **Union Internationale des Télécommunications (UIT)**, *Measuring digital development : Facts and Figures*, Genève.
- **Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**, *Mental health of adolescents* (aide-mémoire), Genève.
- **Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF)**, *La Situation des enfants dans le monde 2017 : les enfants dans un monde numérique*, New York, 2017.
- **Données primaires** : enquête OJCS « Jeunes, numérique et santé mentale », 2026 — source de **l'ensemble des chiffres, figures et tableaux** présentés dans ce rapport.



OJCS

ORGANISATION DES JEUNES POUR UN CYBERESPACE SÉCURISÉ

*Sensibiliser, former et accompagner la jeunesse africaine vers un usage
sûr, sain et responsable du numérique.*

Adresse · Abomey-Calavi, Bénin

Téléphone · +229 01 40 54 86 46

E-mail · ojcs.benin@gmail.com

Site web · <https://ojcs-cybersafe.org>