



3^e Édition

Baromètre de la santé mentale en ligne des créateurs & des utilisateurs

© Enquête terrain de Dailymotion, août 2025, réalisée par l'institut d'études YouGov



eñfance ³⁰¹⁸

DAILYMOTION

Derrière les écrans, les difficultés persistent, tant pour celles et ceux qui créent que pour celles et ceux qui scrollent.

Avec ce rendez-vous annuel dédié à la santé mentale en ligne, Dailymotion affirme son engagement, lève les tabous et prend le pouls des Français sur ce sujet clé.

Et toi, tu vas bien en ligne ?

03 Édito

04 Introduction

05 La vie en ligne, côté utilisateurs et créateurs

- a. Premiers constats sur l'expérience utilisateur
- b. Premiers constats sur le quotidien des créateurs

13 Bien-être et créativité sous influence

- a. L'impact du feed pèse sur notre estime
- b. Créativité sous contraintes

27 Reprendre le contrôle : vers un internet qui nous veut du bien

32 Méthodologie

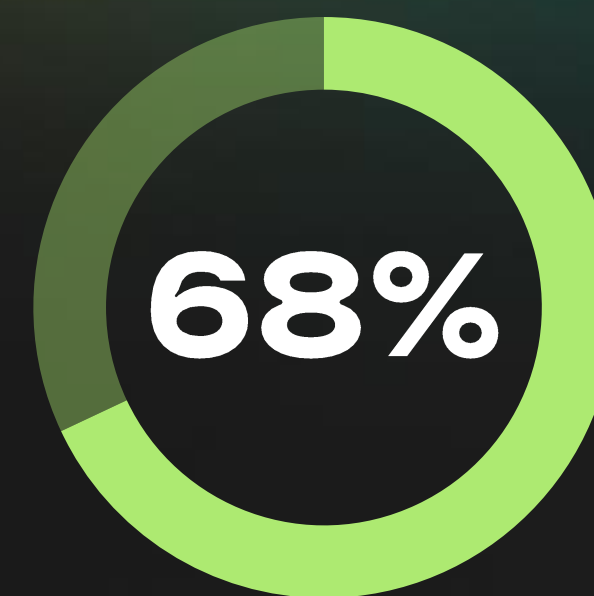
Pourquoi ce Baromètre de la santé mentale en ligne des créateurs & des utilisateurs ?

Face à une crise de santé mentale qui touche désormais plus de 14% des jeunes dans le monde, amplifiée par ce que les experts qualifient d'« expansion incontrôlée » des réseaux sociaux*, notre responsabilité collective n'a jamais été aussi claire.

Ce 3ème Baromètre de la santé mentale en ligne confirme que derrière les écrans, les difficultés persistent : 68% des utilisateurs de plateformes vidéo ont fait face à des problèmes de santé mentale ces derniers mois. Cette réalité nous oblige à dépasser les constats pour agir concrètement.

Chez Dailymotion, notre parti pris est clair : la qualité des interactions plutôt que l'engagement à tout prix. Nous privilégions une expérience sociale authentique, où la diversité de points de vue et la richesse des échanges priment sur la course aux clics. Nous croyons qu'une plateforme vidéo peut être à la fois performante et bienveillante ; innovante et responsable. C'est le nouveau standard que nous souhaitons instaurer pour un écosystème numérique plus sain.

* KidsRights Index Report 2025



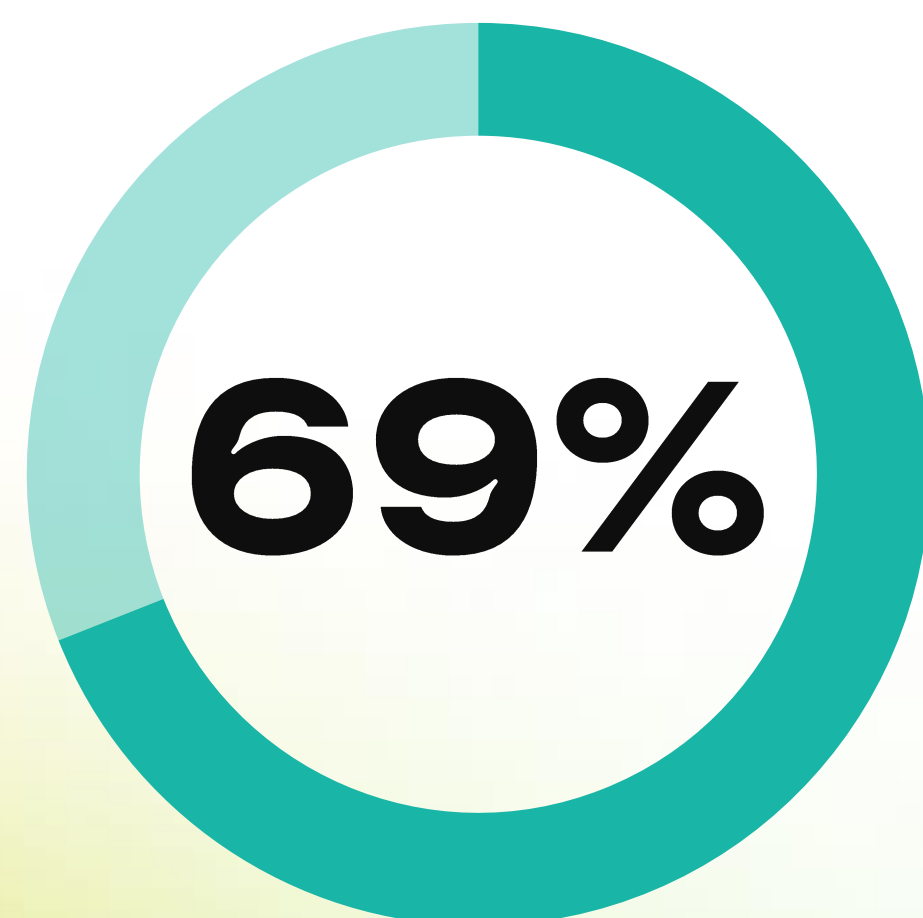
Des utilisateurs de plateformes vidéo ont rencontré des problèmes de santé mentale ces derniers mois



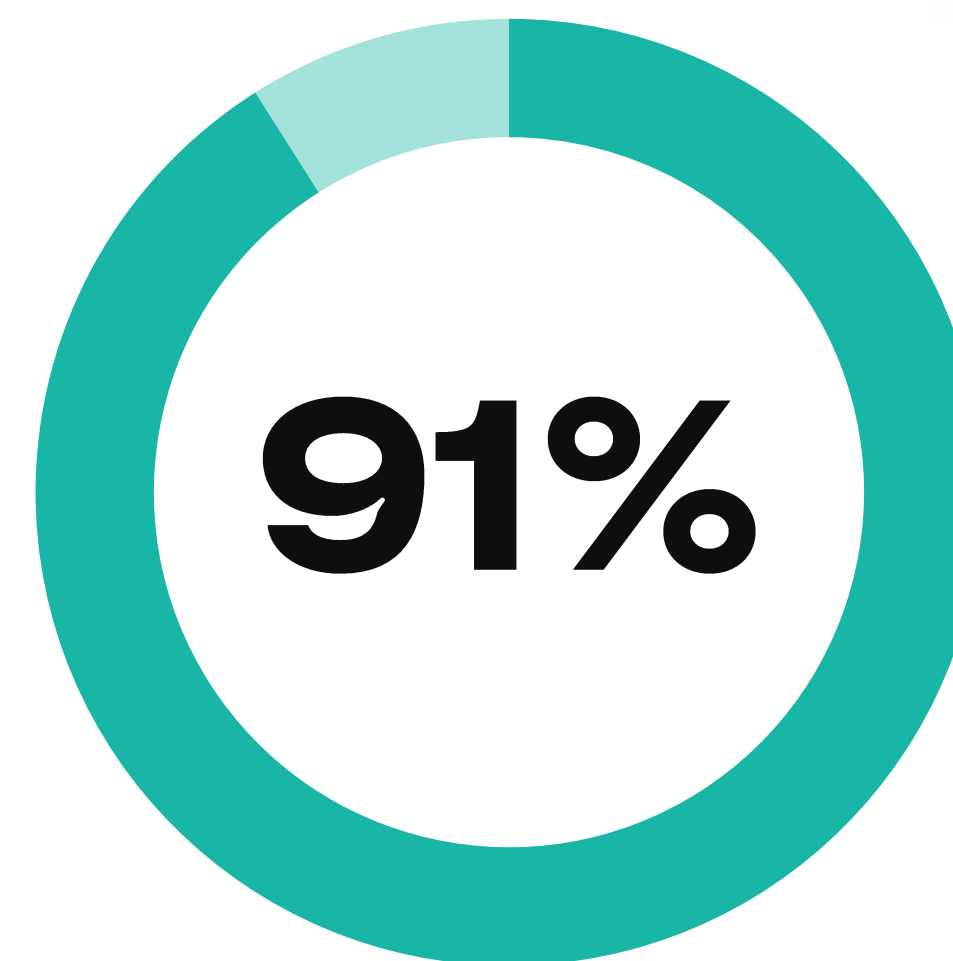
Guillaume Clément

CEO, Dailymotion

Jeunes utilisateurs sous pression, Créateurs en compétition



Des utilisateurs 18-24 ans
déclarent se comparer
aux autres et se sentir
moins satisfaits de leur
apparence ou leur vie
lorsqu'ils parcourent
les réseaux sociaux



des créateurs ont déjà
ressenti que la "course à
l'algorithme" les poussaient
à produire du contenu
moins authentique



La vie en ligne, côté utilisateurs et créateurs

© Enquête terrain de Dailymotion, août 2025, réalisée par l'institut d'études YouGov

DAILYMOTION

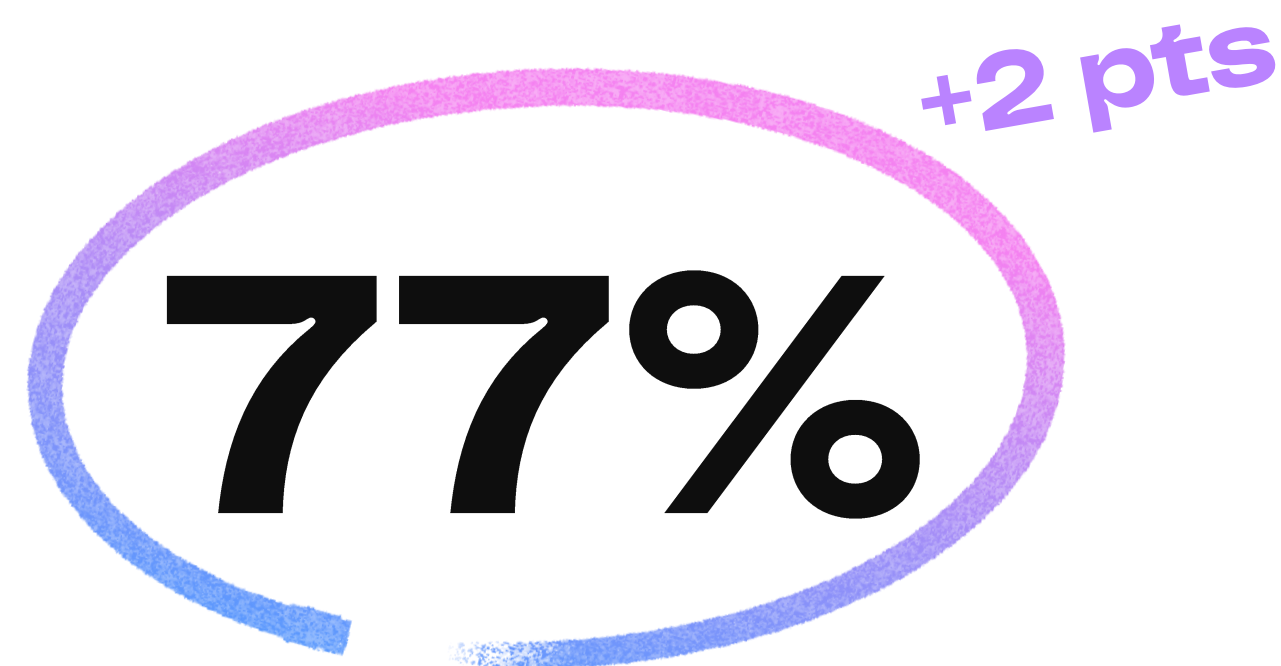
A hand-drawn graphic consisting of several concentric, slightly irregular circles in a light gray color. Three green arrows point towards the center of the circles from the right side, and three green dashes are on the left side.

Premiers constats sur l'expérience utilisateur

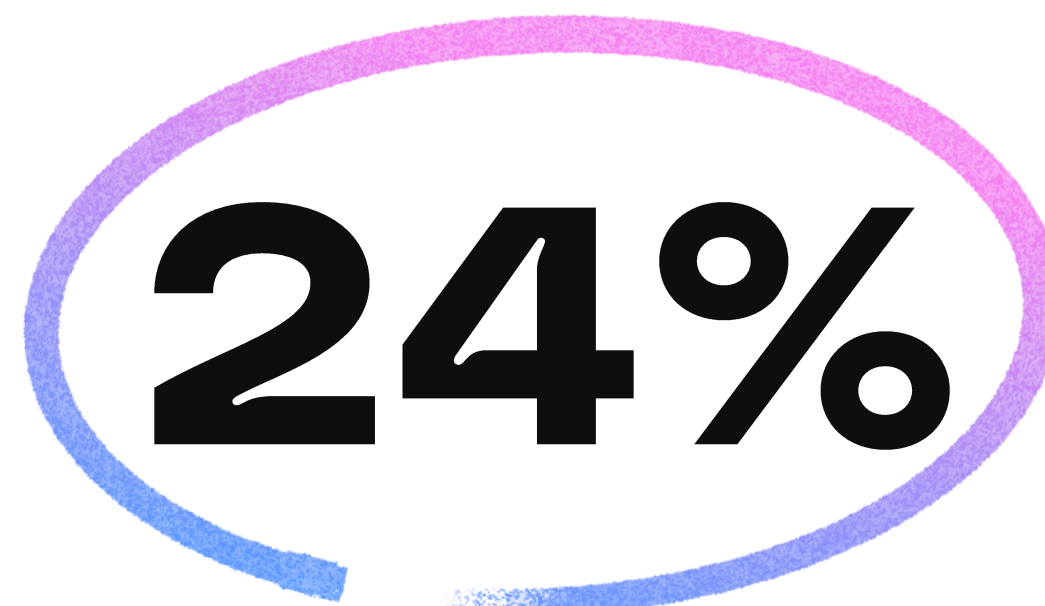
Comment vont les utilisateurs ?

Les vidéos font partie de la vie quotidienne des Français

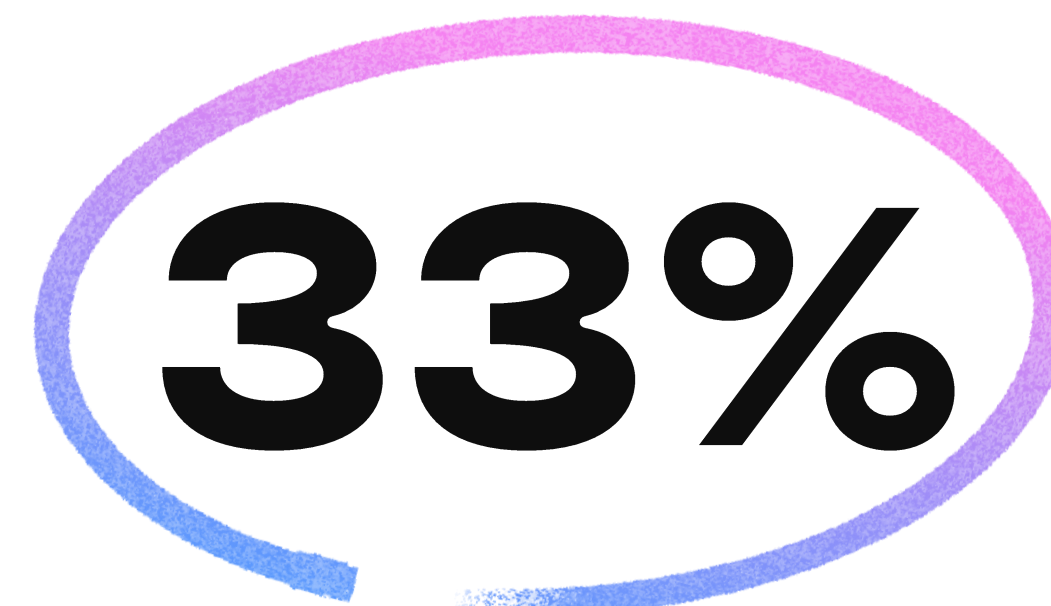
Une consommation de vidéos qui continue de croître



des utilisateurs regardent des vidéos tous les jours ou presque



des utilisateurs ont augmenté leur consommation de vidéos depuis l'année dernière



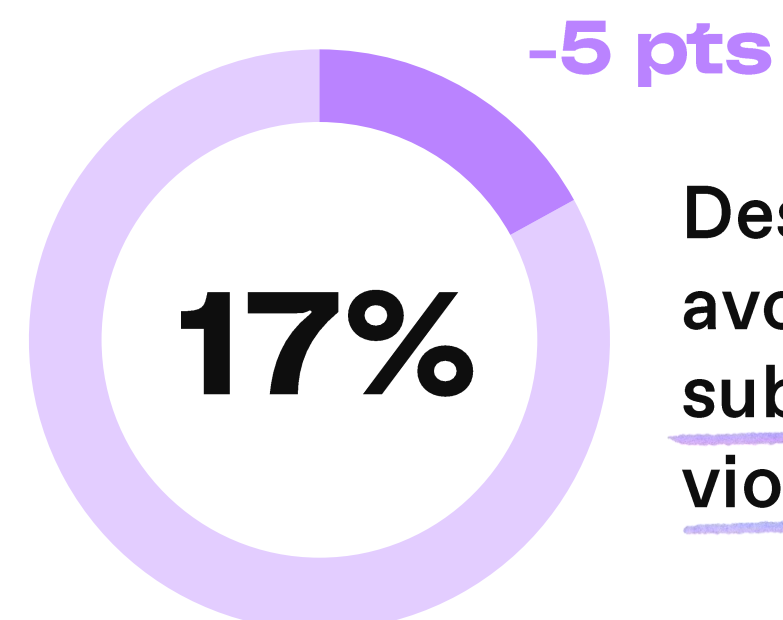
des utilisateurs 18-24 ans ont augmenté leur consommation de vidéos depuis l'année dernière

A quelle fréquence regardez-vous des vidéos sur les apps ou plateformes suivantes ?
Comment percevez-vous votre consommation de vidéos depuis l'année dernière ?

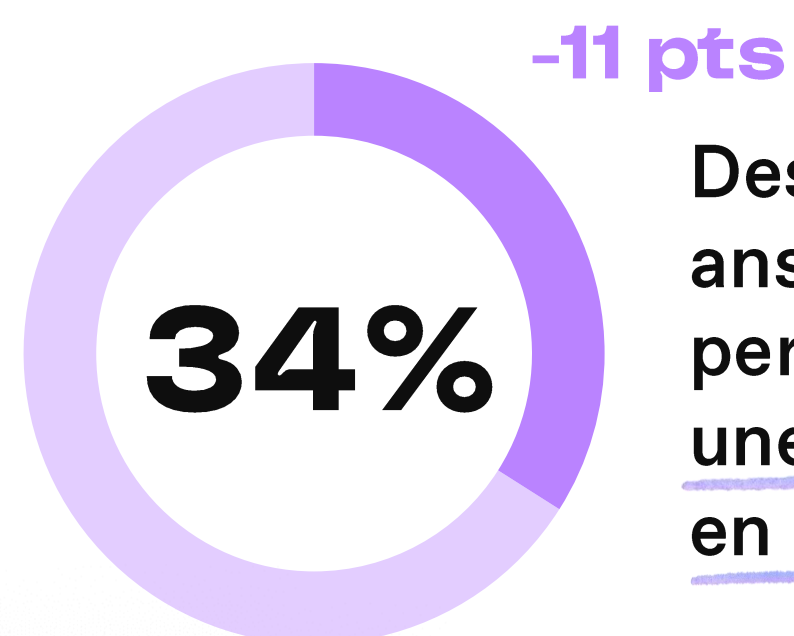
Bien que la haine en ligne recule...

Le harcèlement en ligne diminue, mais le mal-être en ligne persiste. Plus subtiles, comparaison et pression continuent de peser, rendant la protection des utilisateurs d'autant plus difficile.

Protéger l'estime de soi devient-il le nouveau défi de responsabilité des plateformes ?



Des utilisateurs déclarent avoir personnellement subi une forme de violence en ligne

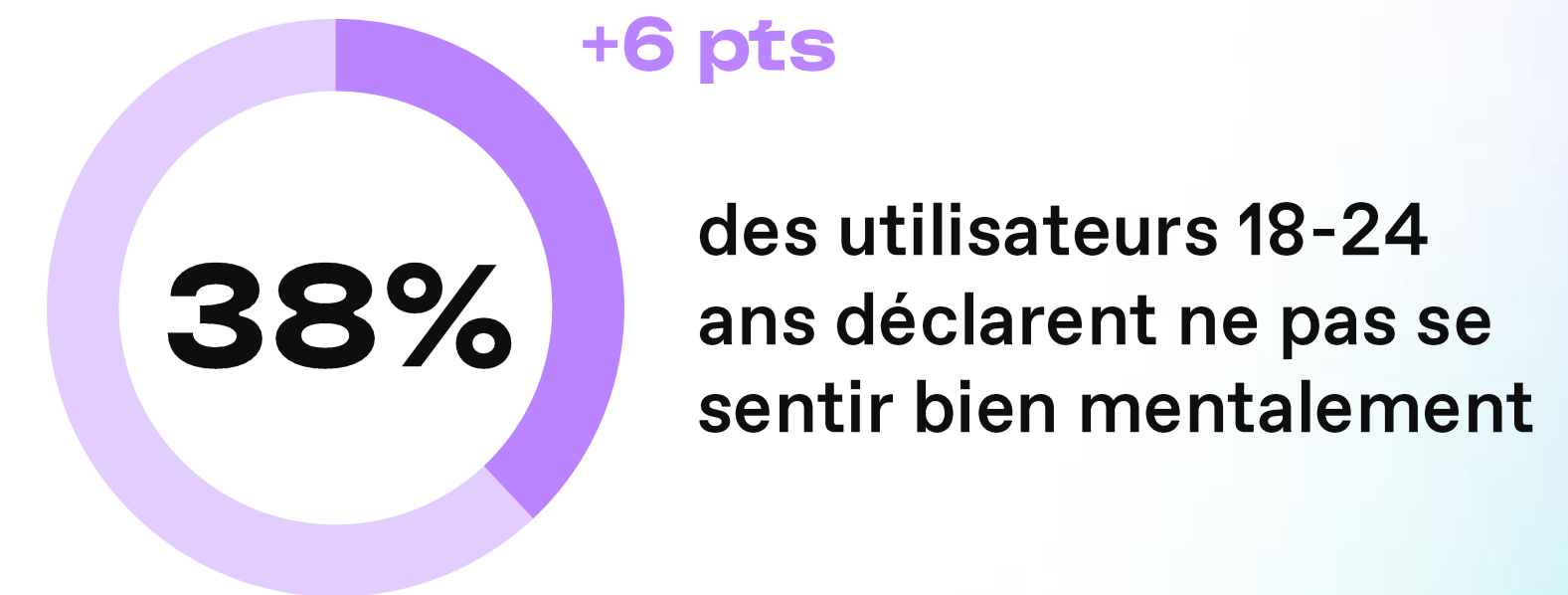
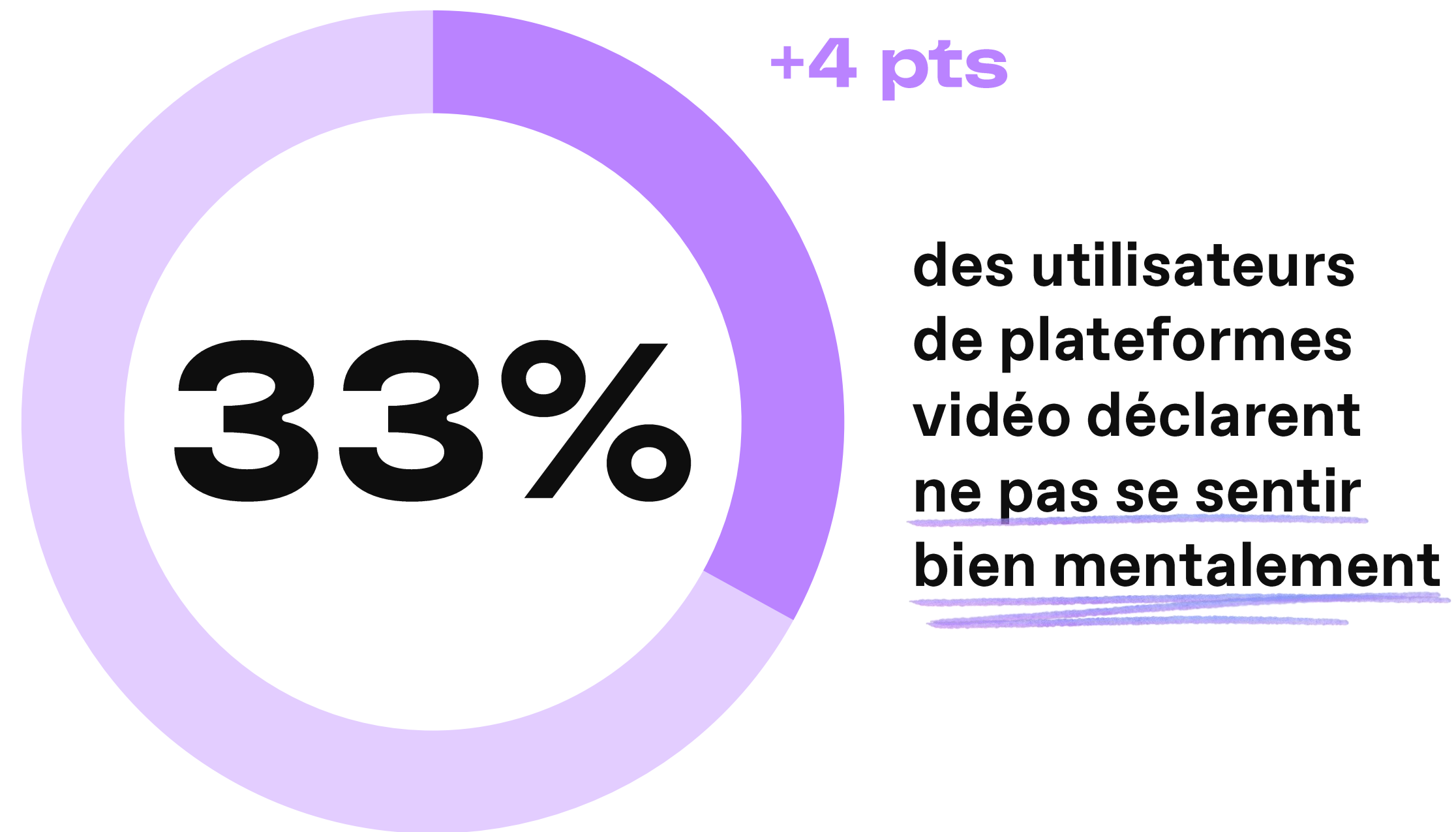


Des utilisateurs 18-24 ans déclarent avoir personnellement subi une forme de violence en ligne



Vous personnellement en ligne, avez-vous déjà...

...le mal-être subsiste, surtout chez les jeunes



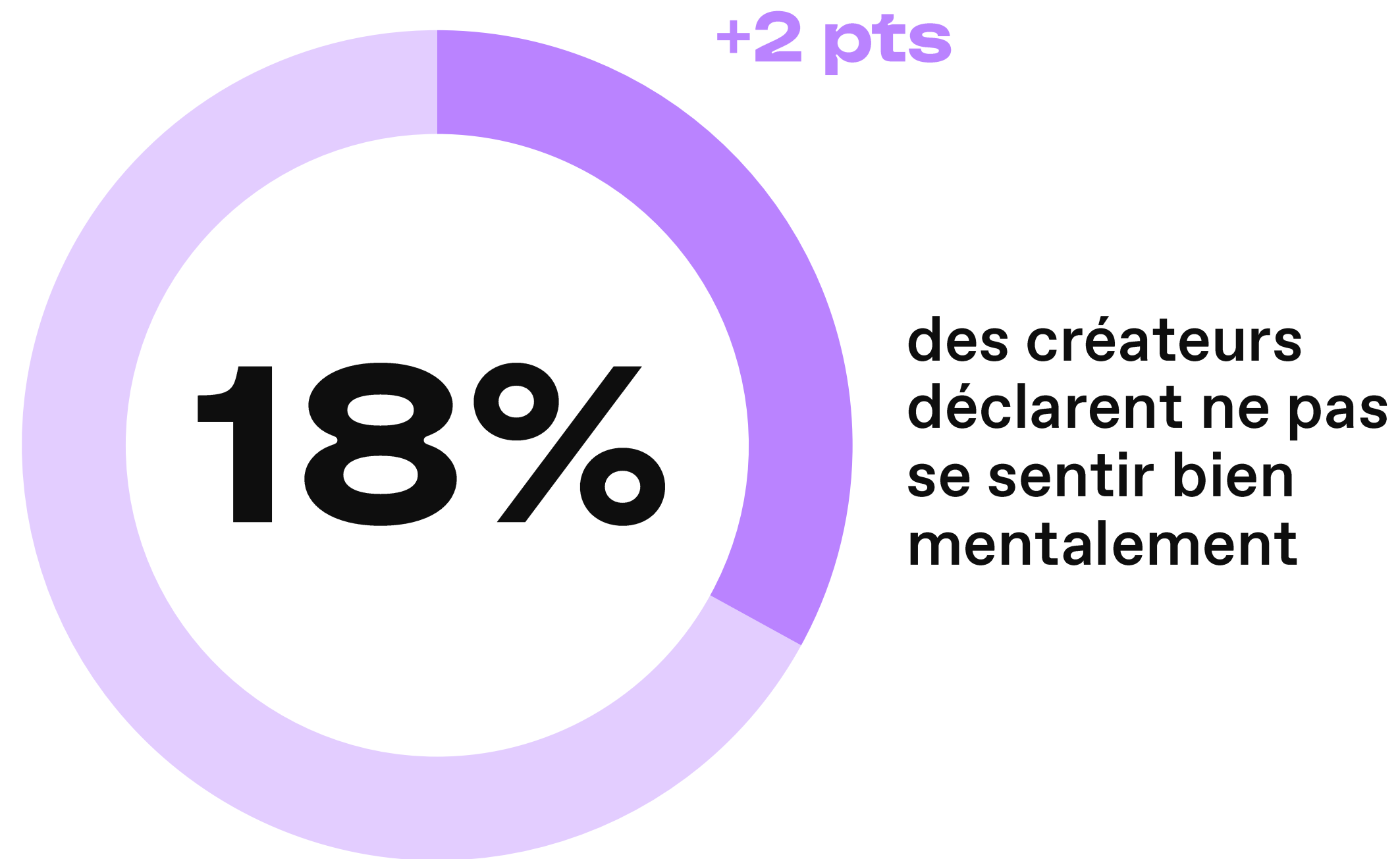
De façon générale, comment décririez-vous votre bien-être psychologique ?
Quels signes de problèmes de santé mentale avez-vous rencontrés ces derniers mois ?



Premiers constats sur le quotidien des créateurs

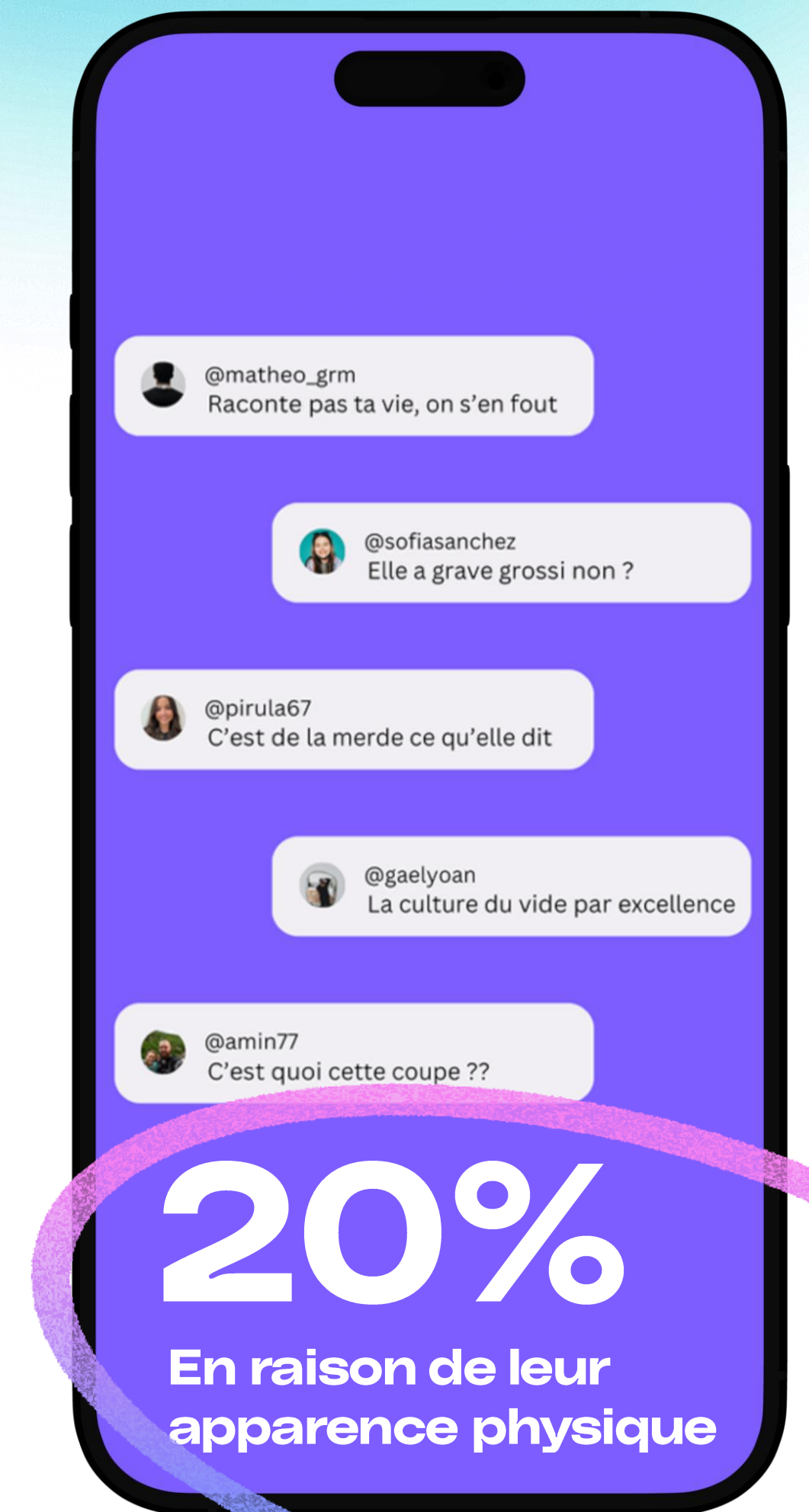
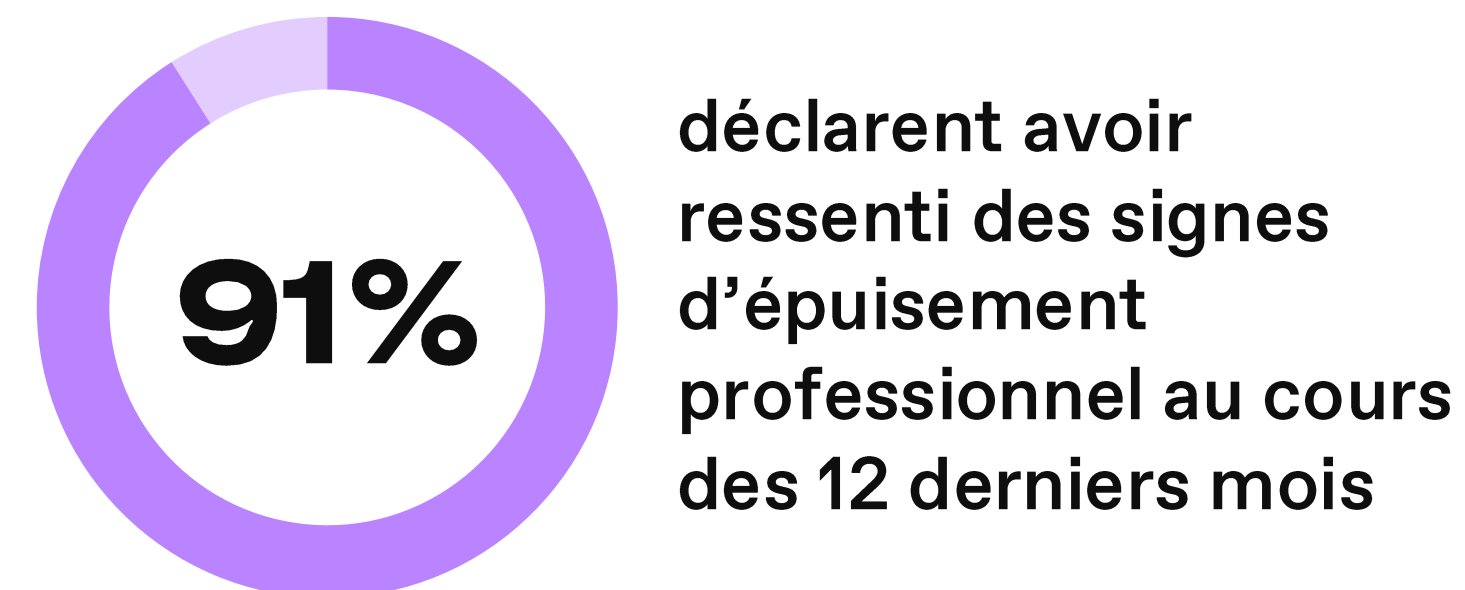
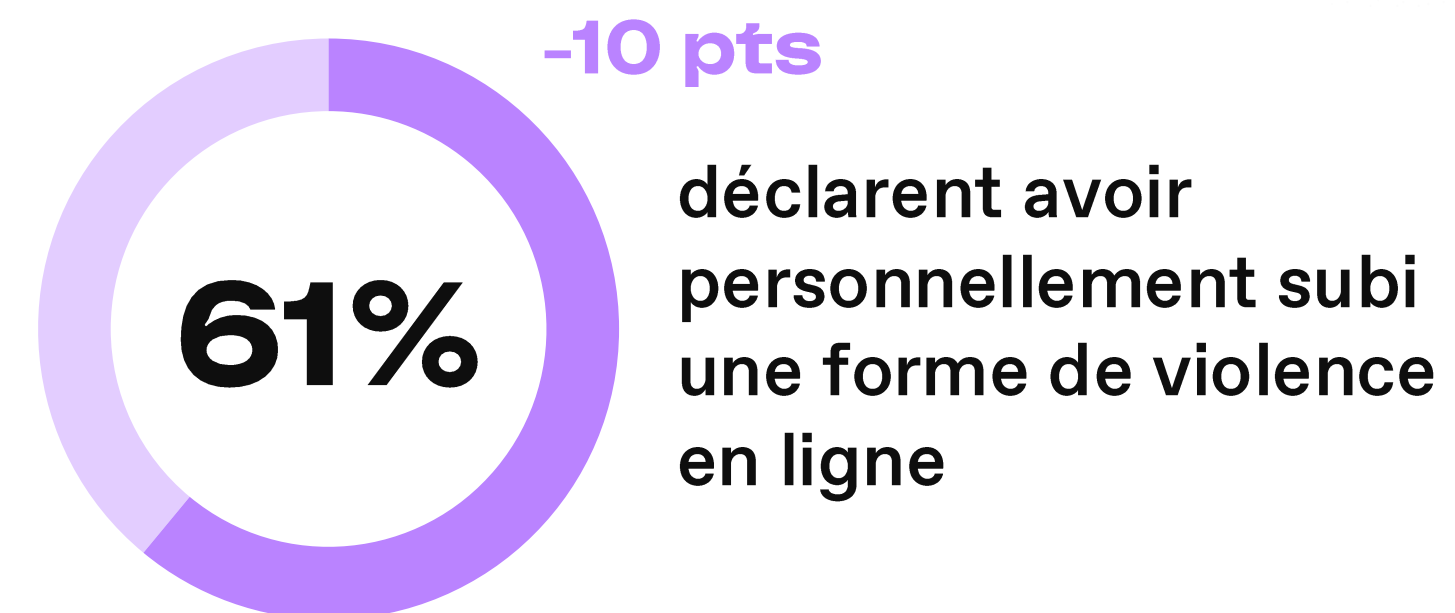
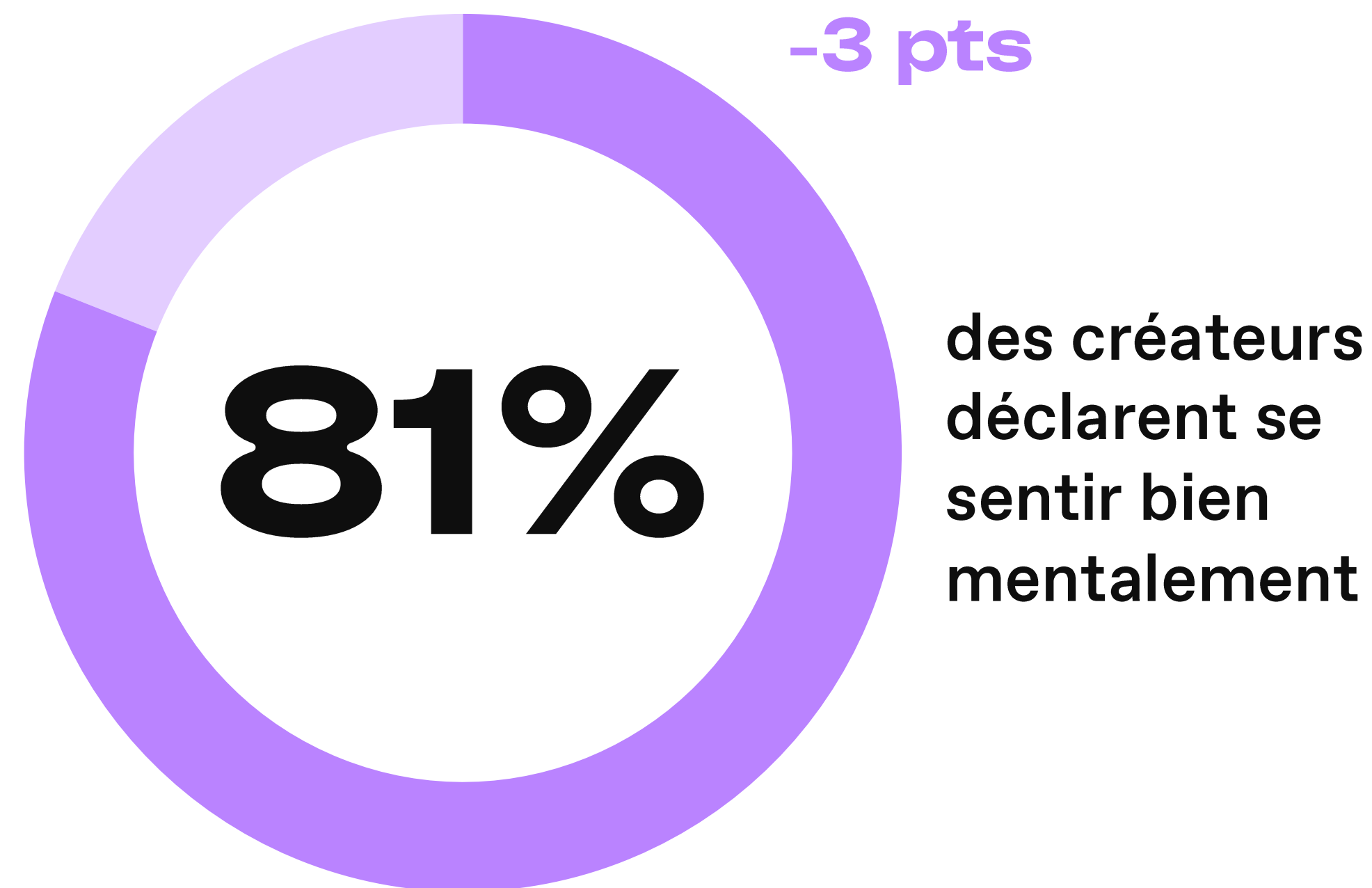
Comment vont les créateurs ?

Créateurs : bien-être fragile et épuisement



De façon générale, comment décririez-vous votre bien-être psychologique ?
Au cours des 12 derniers mois, dans quelle mesure avez-vous ressenti des signes d'épuisement professionnel (par exemple fatigue, démotivation, difficulté à créer du contenu ...) liés à votre activité de créateur ?

Les créateurs restent 3,5 fois plus exposés aux violences en ligne que les utilisateurs



Vous personnellement, en ligne, avez-vous déjà...
De façon générale, comment décririez-vous votre bien-être psychologique ?
Au cours des 12 derniers mois, dans quelle mesure avez-vous ressenti des signes d'épuisement professionnel liés à votre activité de créateur ?



Bien-être et créativité sous influence

© Enquête terrain de Dailymotion, août 2025, réalisée par l'institut d'études YouGov

DAILYMOTION



Quand scroller devient toxique :
l'impact du feed sur notre estime

**Des heures à scroller
des vies "parfaites" pour
un sentiment grandissant
de solitude et une faible
estime de soi.**



Une conscience accrue de l'impact des réseaux sociaux chez les plus jeunes

28%

des utilisateurs estiment que les réseaux sociaux influent négativement sur leur santé mentale

43%

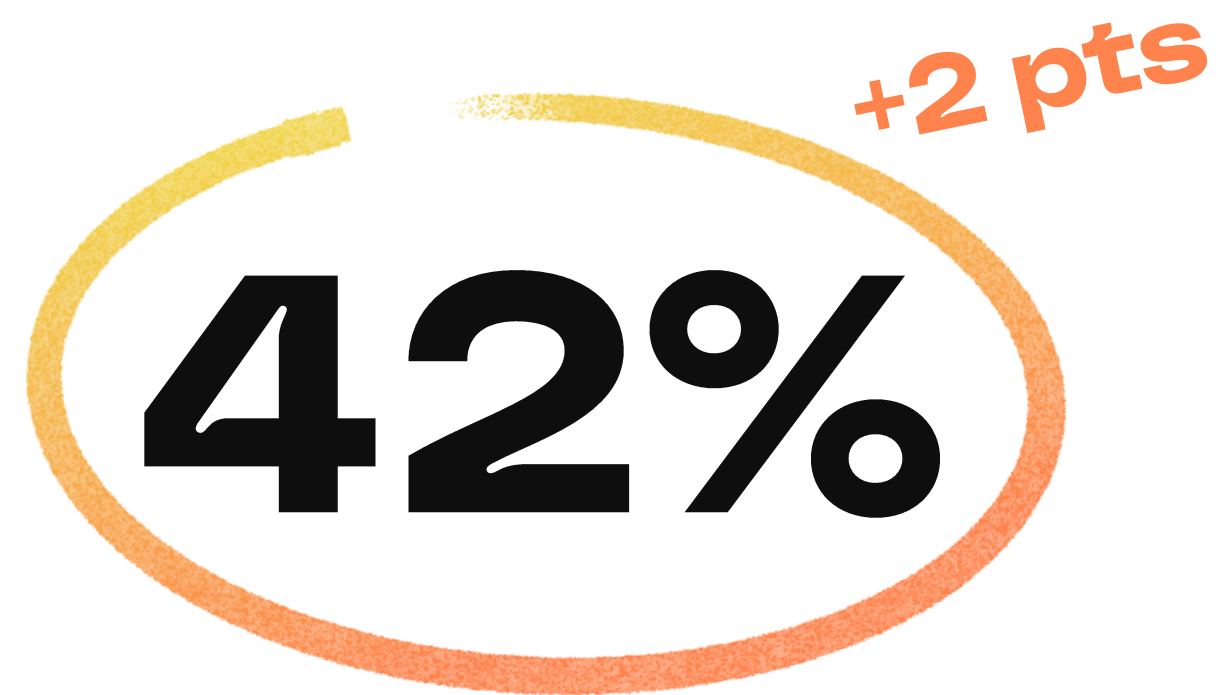
des utilisateurs 18-24 ans pensent que les réseaux sociaux influent négativement sur leur santé mentale

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord, ou non, avec l'affirmation suivante : « Les réseaux sociaux influent négativement sur ma santé mentale » ?

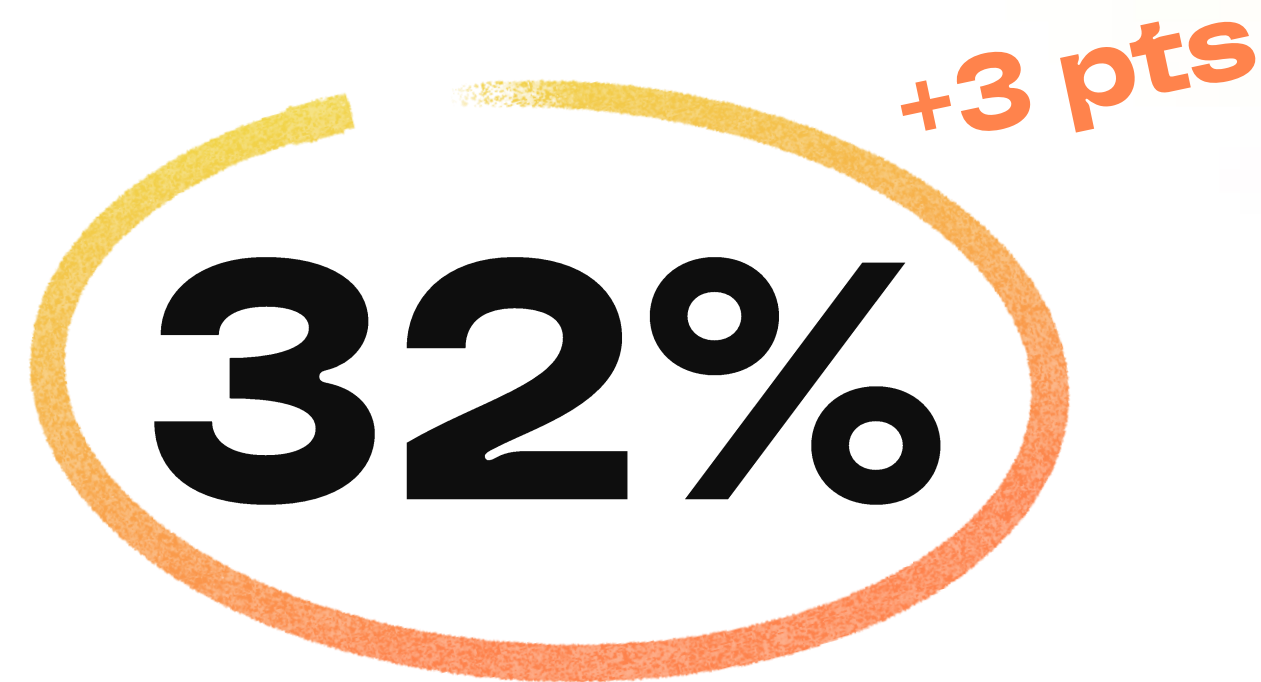
© Enquête terrain de Dailymotion, août 2025, réalisée par l'institut d'études YouGov



Pourtant, à l'heure de l'hyperconnexion, fatigue et anxiété persistent...



des utilisateurs déclarent
se sentir souvent fatigués



des utilisateurs déclarent
ressentir de l'anxiété



des utilisateurs déclarent
se sentir isolés des autres

Quels signes de problèmes de santé mentale avez-vous rencontrés ces derniers mois ?

Un constat encore plus prononcé chez les jeunes

**18-24
ans**

76%

des utilisateurs 18-24 ans
ont ressenti un signe de
mauvaise santé mentale
ces derniers mois

53%

+11 pts

des utilisateurs 18-24 ans
déclarent se sentir
souvent fatigués

49%

+13 pts

des utilisateurs 18-24 ans
déclarent ressentir de l'anxiété

28%

+4 pts

des utilisateurs 18-24 ans
déclarent se sentir isolés
des autres

Quels signes de problèmes de santé mentale avez-vous rencontrés ces derniers mois ?

Entre addiction et répulsion : les jeunes face au dilemme numérique

33%

Entre émotions négatives :

des utilisateurs 18-24 ans se sentent tristes ou démotivés après avoir scrollé

40%

Et impulsions positives :

des utilisateurs 18-24 ans se sentent plus motivés ou inspirés après avoir scrollé

18-24 ans

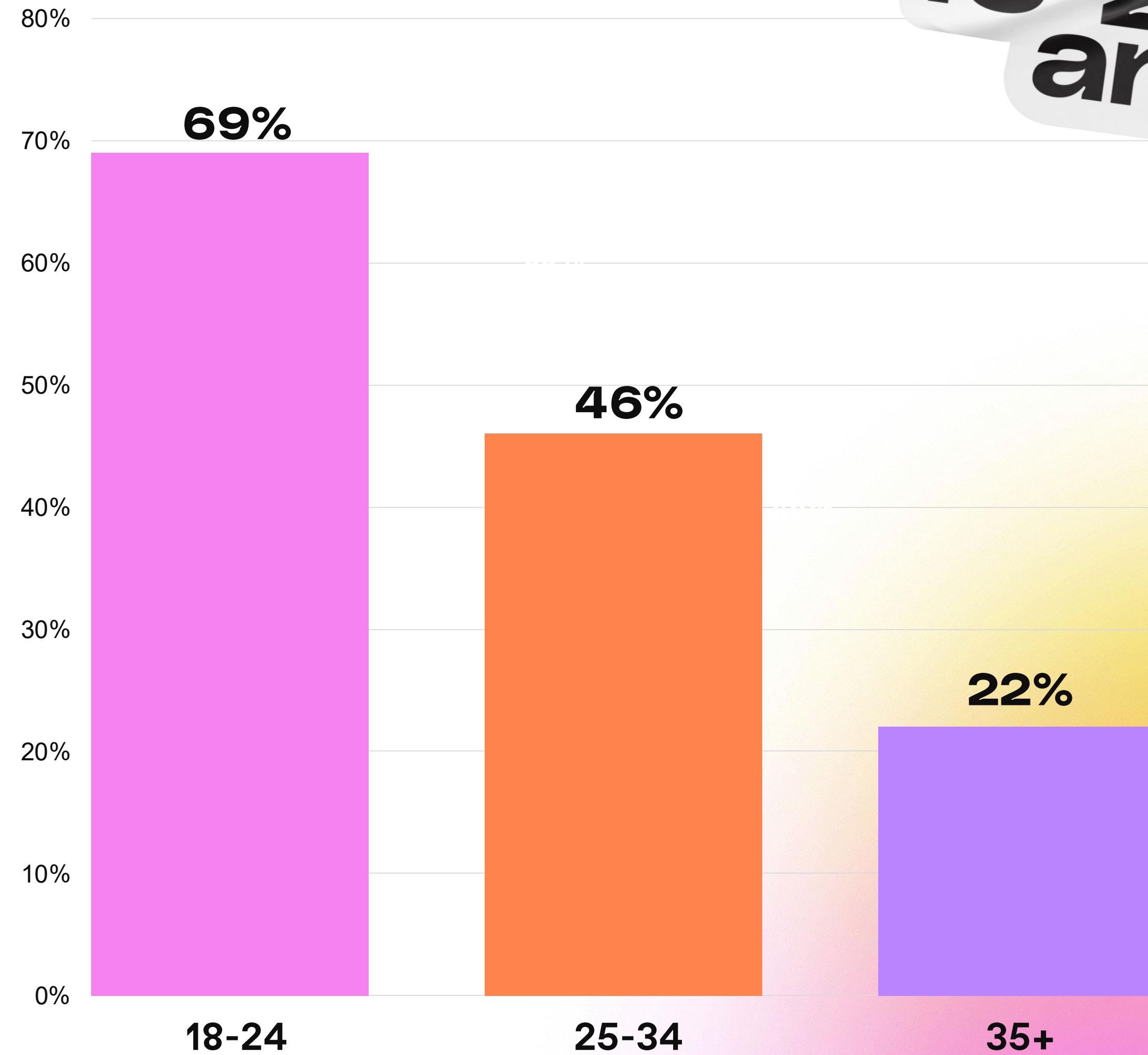


Après avoir passé du temps sur les réseaux sociaux, vous-arrive-t-il de vous sentir ... ?

© Enquête terrain de Dailymotion, août 2025, réalisée par l'institut d'études YouGov

Près de 7 jeunes sur 10 déclarent se comparer aux autres

Et ressentir une moindre satisfaction vis-à-vis de leur apparence ou de leur vie après avoir parcouru les réseaux sociaux



**18-24
ans**

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord, ou non, avec l'affirmation suivante : « En parcourant des contenus sur les réseaux sociaux, il m'arrive de me comparer aux autres et de me sentir moins satisfait(e) de mon apparence ou de ma vie » ?

Scroll infini = estime basse ?

Un cercle vicieux aux conséquences lourdes,
particulièrement chez les plus jeunes

44%

des utilisateurs 18-24 ans ressentent parfois qu'ils devraient changer d'apparence, de mode de vie ou d'habitudes pour ressembler davantage aux influenceurs, mannequins ou personnalités vues en ligne.

9%

des utilisateurs +35 ans ressentent parfois qu'ils devraient changer d'apparence, de mode de vie ou d'habitudes pour ressembler davantage aux influenceurs, mannequins ou personnalités vues en ligne.

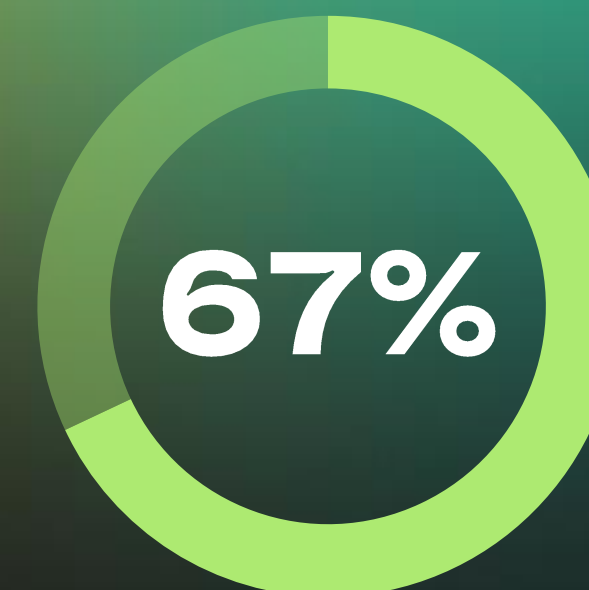
Plus l'audience est jeune, plus le feed fragilise l'estime de soi.

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord, ou non, avec l'affirmation suivante : « Je ressens parfois que je devrais changer mon apparence, mon mode de vie ou mes habitudes pour ressembler davantage aux influenceurs, mannequins ou personnalités que je vois en ligne »





À l'ère de l'hyperconnexion, la souffrance ne disparaît pas, elle se transforme. Les adolescents, et notamment les plus jeunes, évoluent désormais dans un espace où le regard des autres est permanent et où l'évaluation sociale ne s'arrête jamais. Ce climat de comparaison constante altère la confiance en soi, érode le sentiment de valeur personnelle et alimente une fatigue psychique profonde. Trop d'images, trop de comparaisons, trop de pression. À force d'être connectés, beaucoup finissent par se déconnecter d'eux-mêmes.



des enfants de
primaire sont déjà sur
les réseaux sociaux

(Etude Association e-Enfance / 3018
et Caisse d'Epargne, 2023)



e-³⁰¹⁸enfance

**Samuel
Comblez**

Directeur général adjoint
de l'Association e-Enfance
3018

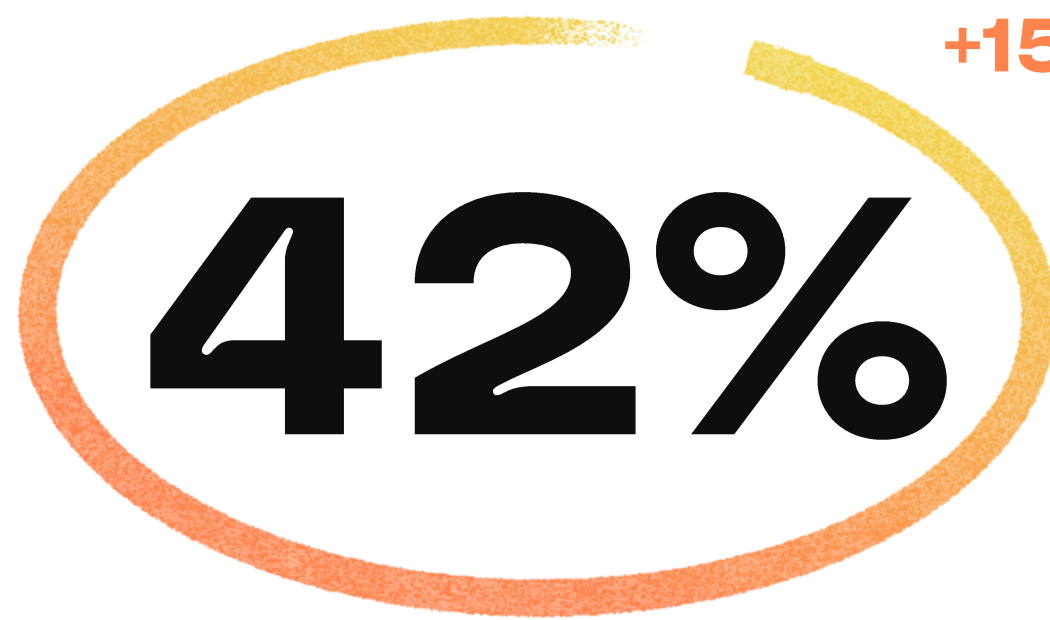


Créativité sous contraintes

**De leur côté, les
créateurs évoluent dans
un écosystème épuisant.
Parfois loin des paillettes
qu'on lui prête.**



Plus investis, les jeunes créateurs voient leur moral baisser



+15 pts

des créateurs 18-34 ans passent plus de 3h par jour sur leur activité



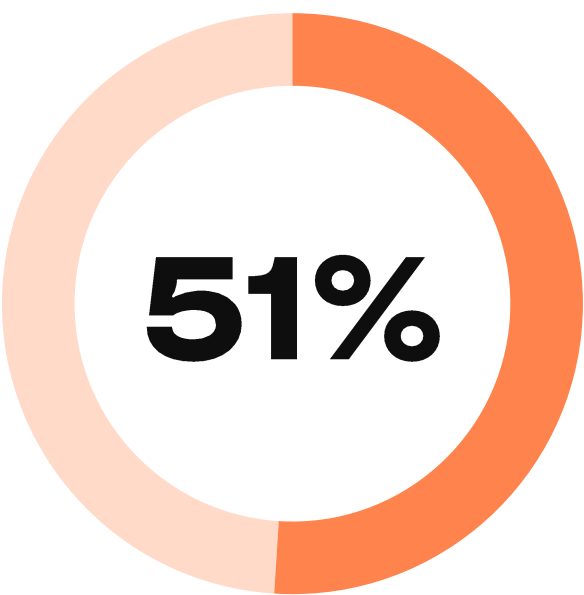
+15 pts

des créateurs 18-34 ans déclarent ne pas aller bien

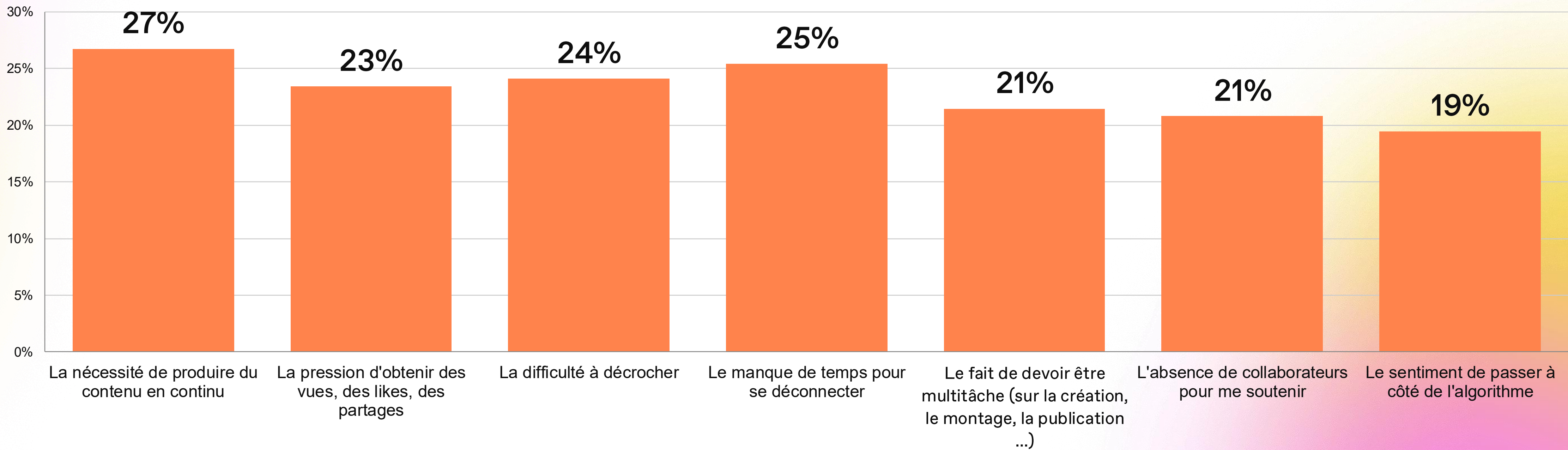
Combien de temps par jour passez-vous en moyenne à gérer cette activité (créer les vidéos, répondre aux commentaires, rédiger le contenu...) ?
De façon générale, comment décririez-vous votre bien-être psychologique ?



Produire en continu et viser la performance : les causes de l'épuisement professionnel



Des créateurs déclarent avoir ressenti des signes d'épuisement professionnel liés à la pression des algorithmes au cours des 12 derniers mois



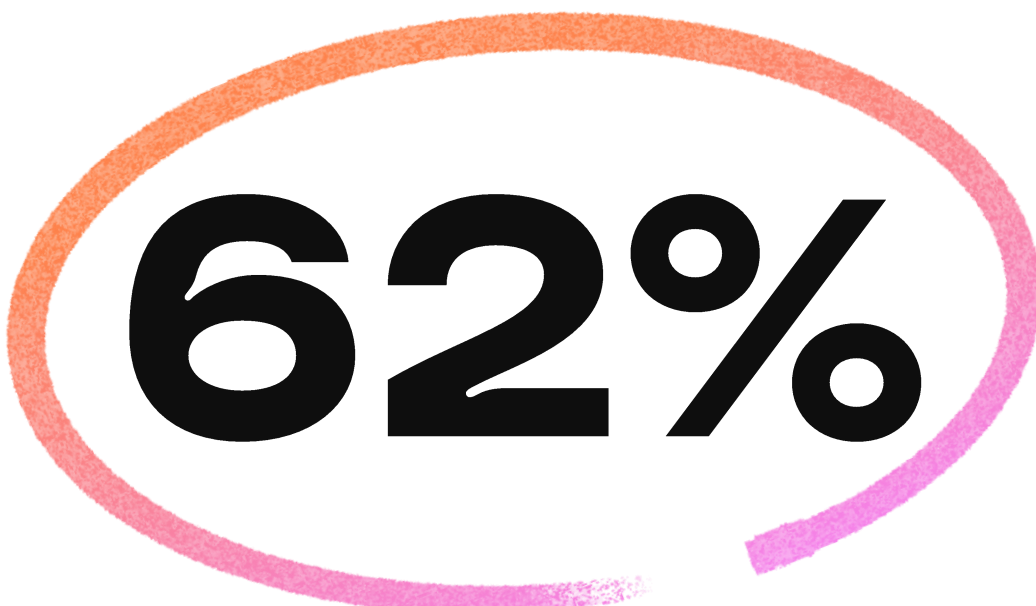
Si vous avez déjà ressenti un épuisement professionnel, quelles en sont les principales causes selon vous ?

La dépendance à l'algo pousse vers le sensationnel



91%

des créateurs ont déjà ressenti que "la course à l'algorithme" les poussait à produire du contenu moins authentique ou plus sensationnaliste



62%

des créateurs se sentent obligés d'adapter leurs contenus aux exigences des algorithmes, parfois au détriment de leurs envies ou de leur créativité personnelle

Depuis que vous créez du contenu, avez-vous déjà ressenti que la "course à l'algorithme" vous poussait à produire du contenu moins authentique ou plus sensationnaliste ? Dans quelle mesure êtes-vous d'accord, ou non, avec l'affirmation suivante : « Je me sens obligé(e) d'adapter mes contenus aux exigences des algorithmes, parfois au détriment de mes envies ou de ma créativité personnelle » ?

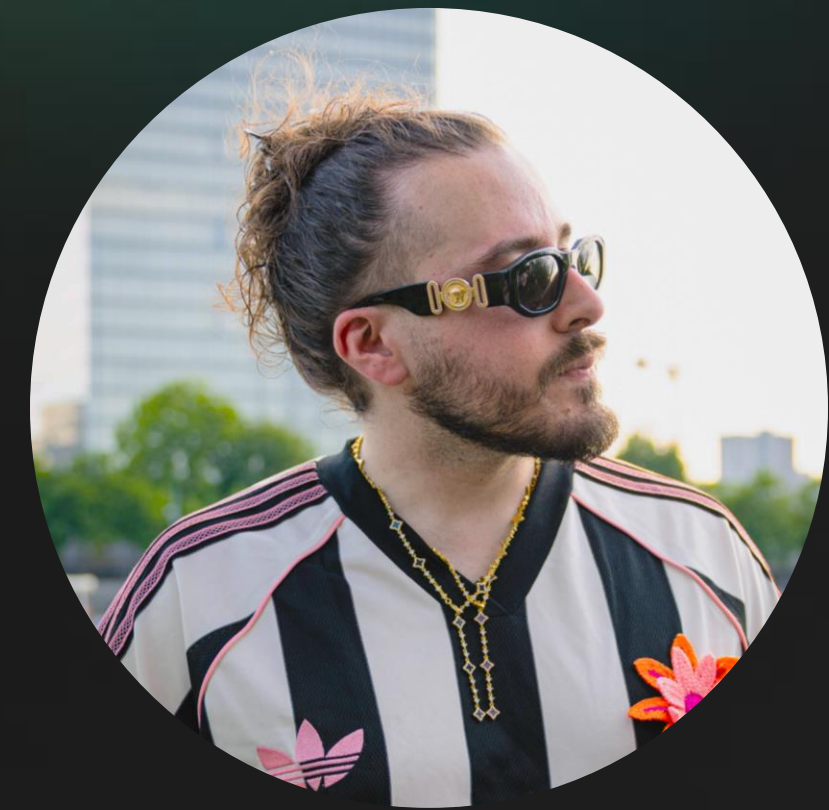
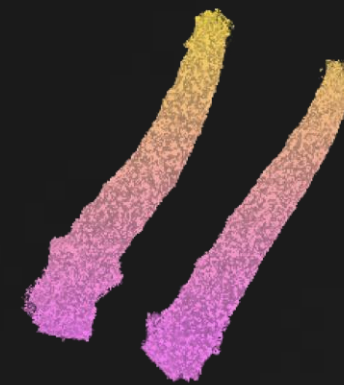
© Enquête terrain de Dailymotion, août 2025, réalisée par l'institut d'études YouGov





Parfois, quand on est forcé de créer énormément, on finit par perdre en qualité. Ça m'est déjà arrivé de passer des nuits blanches en me disant qu'il faut que je sorte tel nombre de vidéos dans la semaine...

Et si on n'en sort pas assez, **on est très rapidement oublié sur les réseaux**. Même chez les plus gros créateurs ça peut arriver : disparaître 1, 2 ou 3 semaines, on est déjà remplacé. C'est une **course non-stop**, il faut forcément être à jour pour rester dans la course.



Dylan Khelifa

@skendolero

Créateur de contenu



Reprendre le contrôle : vers un internet qui nous veut du bien

Pour en profiter pleinement

© Enquête terrain de Dailymotion, août 2025, réalisée par l'institut d'études YouGov

DAILYMOTION

Des attentes fortes de la part des deux audiences

Les créateurs sont-ils mieux protégés par les plateformes que les utilisateurs ?

65%

des utilisateurs pensent que les plateformes ne sont pas engagées et ne font pas le nécessaire pour traiter la santé mentale des utilisateurs

55%

des créateurs estiment que les plateformes se préoccupent de la santé mentale des créateurs



Selon vous, dans quelle mesure les réseaux sociaux traitent-ils le sujet de la santé mentale chez les utilisateurs ?

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord, ou non, avec l'affirmation suivante : « Les réseaux sociaux prennent à cœur la santé mentale des créateurs de contenus » ?

Les créateurs pointent le manque de soutien face au harcèlement

L'expérience du harcèlement en ligne met en lumière le manque de soutien perçu des plateformes



69%

des créateurs qui ont reçu des commentaires haineux ou dégradants envers leur personne ou leur entourage, pensent que les réseaux sociaux ne prennent pas à cœur leur santé mentale

Les réseaux sociaux prennent-ils à cœur la santé mentale de ses utilisateurs ?

Créer et consommer autrement, c'est possible

Création

- Une vraie reconnaissance du métier de créateur, avec ses défis et ses fragilités
- Un programme créateur plus juste qui valorise la qualité
- Un accompagnement humain et personnalisé pour chaque créateur
- Développer une relation authentique avec sa communauté

Exploration

L'algorithme Dailymotion

- Sans biais, ni discrimination
 - Inclusif et transparent
 - Encourage la découverte
 - Favorise l'engagement vs. les vues
 - Détecte et booste les créateurs qui débutent

La modération Dailymotion

- Proactive, protectrice et vigilante



**Et toi,
tu vas bien
en ligne ?**

Une double méthodologie pour avoir une vision complète sur les utilisateurs et créateurs



**Les utilisateurs :
2 024 répondants**

représentatifs de la population française, regardant des vidéos sur une plateforme (réseaux sociaux ou vidéo) au moins 1 fois/mois.

Indicateurs

+/- X pts
Evolution vs la vague 2 en 2024



**Les créateurs de contenu :
303 répondants**

français percevant un revenu pour leur activité sur les réseaux sociaux et/ou plateformes (sans quotas)



Des recueils en ligne réalisés entre le 01/08/2025 et le 18/08/2025 par YouGov en suivant des quotas précis, et en s'assurant de la qualité des réponses.