



Rappel à la réalité

Une étude de Kaspersky dévoile les risques de l'arrogance numérique pour la génération Y.

2025



Sommaire

Les fondamentaux.....	3
Chapitre 1 : Excès de confiance et tromperie.....	4
Chapitre 2 : Validation et identité en ligne.....	7
Chapitre 3 : Solitude et relations en ligne.....	9
Appel à la vigilance.....	10
Trois mesures pour reprendre le contrôle sur le plan numérique.....	11

Les fondamentaux

Les membres de la génération Y, qui ont entre 27 et 43 ans, ont toujours été considérés comme la « génération du numérique », dans la mesure où ils sont nés avec les technologies les plus récentes, maîtrisent les réseaux sociaux et savent naviguer dans les différents espaces numériques.

La triste réalité ? Bon nombre de membres de cette génération se comportent de manière naïve en ligne.

Une confiance aveugle

La dernière étude de Kaspersky met en lumière un paradoxe majeur : alors qu'ils affirment avoir une parfaite connaissance du numérique, bon nombre de membres de la génération Y font preuve d'une confiance aveugle et s'avèrent émotionnellement vulnérables et susceptibles d'être dupés, aussi bien en tant que victimes qu'en tant que responsables de déclarations trompeuses en ligne.

Tout en estimant faire partie de la génération la plus au fait des technologies numériques, sept personnes interrogées sur dix admettent qu'elles ne contrôlent pas toujours l'authenticité des personnes avec lesquelles elles communiquent en ligne. Plus de la moitié des personnes interrogées ont déjà rencontré des individus déformant ou falsifiant totalement leur identité, et une grande partie d'entre elles admettent l'avoir elles-mêmes déjà fait. Malgré tout, ce même nombre de personnes continue à avoir une confiance aveugle dans les informations partagées au sein de leurs communautés en ligne, ce qui témoigne d'un inquiétant mélange de confiance déraisonnée et de naïveté à l'égard du paysage numérique.

Une dépendance à la reconnaissance numérique

La dépendance vis-à-vis de la validation des réseaux sociaux renforce encore cette illusion de sécurité. La plupart des membres de la génération Y s'empressent de publier en ligne les événements marquants de leur vie avant même d'en informer leurs amis proches ou leur famille, cherchant à obtenir des réactions immédiates par le biais de mentions j'aime et de commentaires. Si les réseaux sociaux offrent une plateforme propice à l'expression personnelle et à la création de liens, ils favorisent également un environnement dans lequel l'authenticité laisse la place à des personnalités soigneusement façonnées.

La recherche de reconnaissance numérique ne relève pas simplement d'une habitude, mais d'une dépendance. Elle brouille la frontière entre une implication saine et une dépendance émotionnelle, nourrissant les comparaisons sociales, l'anxiété et le détachement vis-à-vis du monde réel.

7 personnes interrogées sur 10

admettent qu'elles ne contrôlent pas toujours l'authenticité des personnes avec lesquelles elles communiquent en ligne.

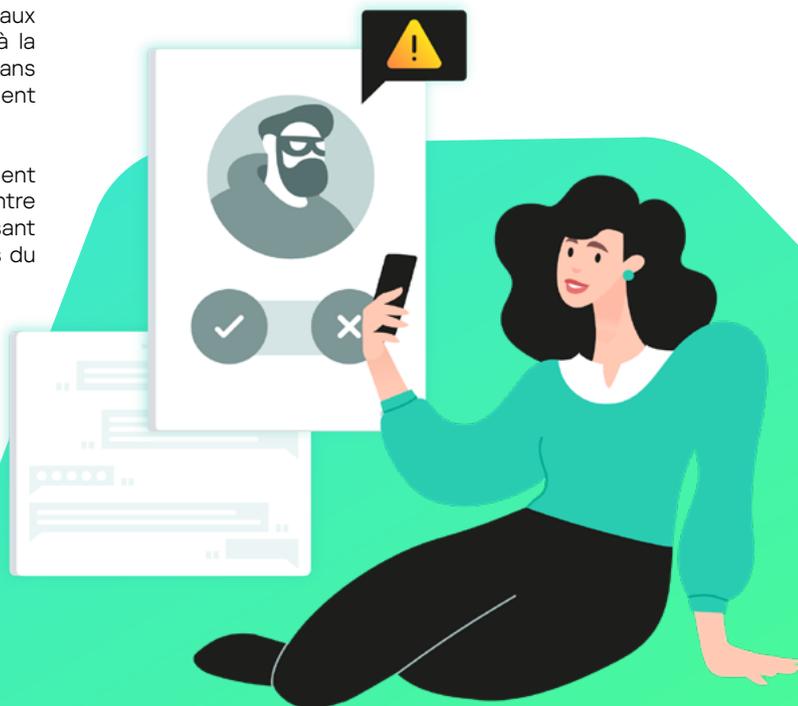
Des relations hors ligne qui restent privilégiées

Les membres de la génération Y accordent toujours plus d'importance aux relations hors ligne ; la plupart d'entre eux croient en une confiance authentique et admettent qu'il est plus facile d'établir une relation de confiance en personne. Ce phénomène suggère que si les espaces numériques offrent confort et communauté, ils ne sont pas en mesure de remplacer la profondeur et la sécurité émotionnelle qui caractérisent les interactions dans le monde réel.

Des habitudes numériques plus intelligentes à adopter

Les conclusions de notre étude nous rappellent à la réalité et nous invitent à une implication numérique plus intelligente. Les membres de la génération Y doivent prendre conscience des risques associés à la confiance en ligne et prendre des mesures concrètes pour se protéger. Le renforcement de la compréhension du monde numérique, le contrôle des identités en ligne et la mise en place de limites plus strictes en matière de protection de la vie privée s'avèrent essentiels pour limiter les cybermenaces et les préjudices émotionnels.

Il est temps de faire un choix : poursuivre sur la voie de l'arrogance tout en espérant que tout ira bien, ou reprendre le contrôle et assurer sa sécurité à l'ère du numérique.



Notre étude a été conduite au moyen d'un questionnaire en ligne élaboré par Vanson Bourne pour le compte de Kaspersky en janvier 2025. Elle a permis d'interroger 4 000 personnes âgées de 27 à 43 ans et réparties dans les huit pays suivants : États-Unis, Royaume-Uni, France, Allemagne, Italie, Grèce, Serbie et Espagne.

1

Excès de confiance et tromperie

Les membres de la génération Y ont grandi en étant des précurseurs du numérique et des architectes du monde en ligne. Ils sont 71 % à se considérer comme des « capitaines de l'informatique » au sein de leur foyer, qui « dépannent » leur famille et leurs amis en cas de problème d'ordre technologique. En bas du classement, 59 % des membres de la génération Y d'origine allemande sont de cet avis, tandis qu'en haut du classement, plus de 80 % des membres de la génération Y d'origine grecque se considèrent comme les membres de leur foyer les plus avertis en matière de technologies numériques.

Cette conviction les conforte dans l'idée qu'ils comprennent mieux que quiconque le monde numérique. Pourtant, leur expertise ne se traduit pas toujours par un comportement prudent en ligne. Au contraire, dans une certaine mesure, elle a pour effet de les rendre imprudents : 38 % des membres de la génération Y admettent avoir déjà manqué de vigilance en ligne. Trois personnes interrogées sur quatre reconnaissent qu'elles ne prennent que rarement, sinon jamais, la peine de vérifier l'authenticité des personnes avec lesquelles elles communiquent en ligne. Les résultats

sont similaires au Royaume-Uni et aux États-Unis, mais en Europe, et plus particulièrement en Allemagne, 84 % des personnes interrogées admettent ne pas toujours vérifier l'authenticité de leurs contacts en ligne.

Cette confiance déraisonnée est à l'origine d'une dangereuse zone grise. En présumant qu'ils peuvent toujours se fier à leur intuition numérique, les membres de la génération Y deviennent plus vulnérables à la tromperie, à la désinformation et aux tactiques d'ingénierie sociale, ce qui fait d'eux les cibles les plus faciles à atteindre.

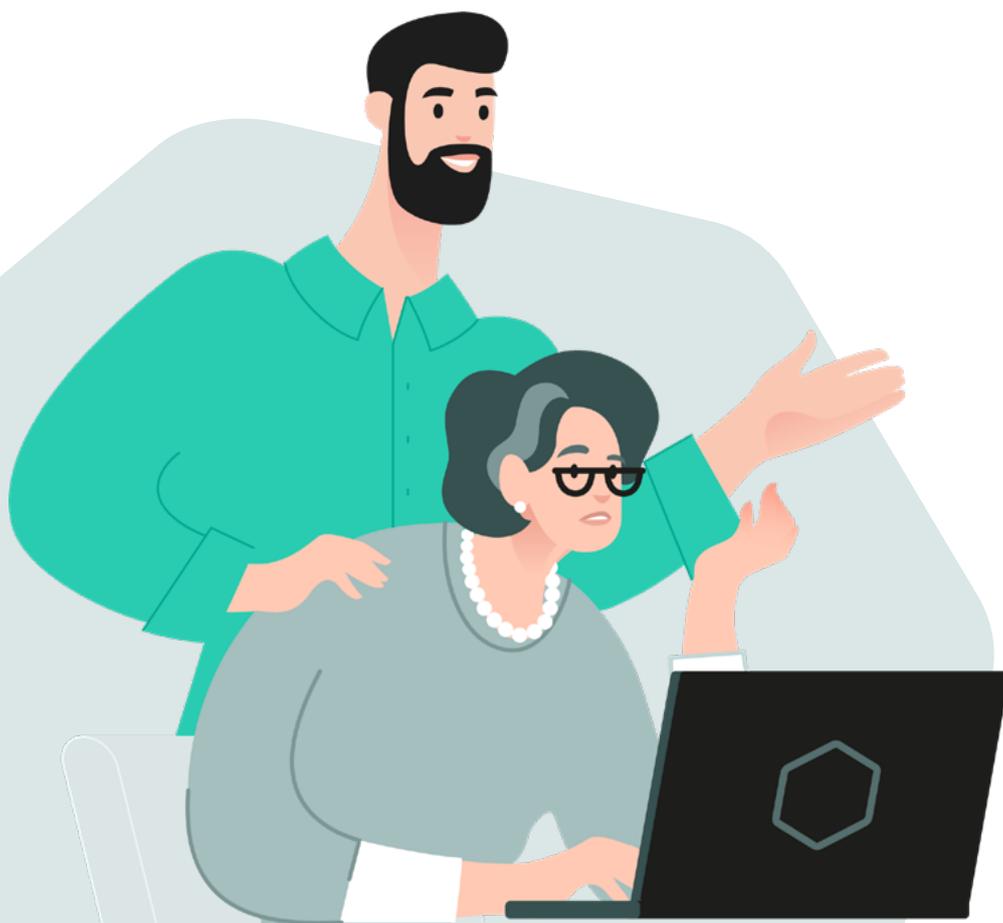
L'excès de confiance des membres de la génération Y signifie qu'ils peuvent ne pas déceler les indices alarmants (faux profils, deepfakes et escroqueries basées sur l'IA les rendant vulnérables à la fraude d'identité, au vol d'argent et à la manipulation émotionnelle), ce que des acteurs malveillants peuvent chercher à exploiter.

71 %

des personnes interrogées se considèrent comme des « capitaines de l'informatique ».

38 %

des membres de la génération Y admettent avoir déjà manqué de vigilance en ligne.





Un excès de confiance qui est source de vulnérabilité

Les membres de la génération Y pensent qu'une exposition constante en ligne fait d'eux des experts du numérique. Ce biais cognitif, mis en avant par de nombreux chercheurs et connu sous le nom d'illusion de la connaissance, peut avoir des effets sur leur capacité à reconnaître une tromperie numérique.

En réalité, le confort entraîne la suffisance. Comme le montrent les statistiques, les utilisateurs réguliers d'Internet font davantage confiance au contenu en ligne (48 %) que les observateurs passifs (34 %).

De fait, 60 % des membres de la génération Y ont déjà été victimes de tromperies numériques sous forme de catfishing, de faux profils ou d'activités frauduleuses. Pourtant, nombreux sont ceux qui continuent à entretenir des relations en ligne sans en vérifier la fiabilité. Cette confiance aveugle s'avère particulièrement dangereuse dans les cercles de rencontres en ligne, sur les réseaux sociaux et sur les espaces professionnels comme LinkedIn, où n'importe quel profil peut être falsifié.

Toutefois, cet excès de confiance affecte également la manière dont les membres de la génération Y évaluent les informations numériques.

60 %

des membres de la génération Y ont déjà été victimes de tromperies numériques sous forme de catfishing, de faux profils ou d'activités frauduleuses.



Robert Faris, docteur et professeur en sociologie à l'université de Californie à Davis, affirme que « contrairement aux idées reçues, les digital natives (la génération qui a grandi avec Internet et les outils numériques) peuvent être naïfs, en particulier lorsqu'il est question d'amour et d'argent. Comme tout le monde, ces désirs fondamentaux les rendent vulnérables aux acteurs frauduleux en ligne. L'analyse d'environ 1 000 réponses à des questions ouvertes dans le rapport d'étude international de Kaspersky a révélé qu'environ 40 % d'entre elles évoquaient la tromperie amoureuse, tandis qu'environ un tiers

mentionnait les escroqueries financières. Bon nombre de réponses ont mis en évidence le lien qui existe entre les relations amoureuses et la fraude, notamment en ce qui concerne les tentatives de chantage et d'extorsion résultant de tromperies amoureuses. »



68 %

des personnes interrogées sont devenues plus prudentes et moins enclines à nouer des relations en ligne.

44 %

des personnes interrogées font encore confiance aux informations diffusées au sein de leurs communautés en ligne.

45 %

des personnes interrogées partagent des informations importantes sur leur vie en ligne, avant même d'en parler à leurs amis et à leur famille en personne.

À mesure que des cas célèbres de désinformation en ligne sont médiatisés, comme dans le documentaire Netflix « **Sweet Bobby : Imposture sur mesure** », les membres de la génération Y commencent à reconnaître les risques de la tromperie en ligne. Cependant, leur confiance dans leur propre capacité à naviguer dans le monde numérique reste élevée. Cette opposition est manifeste dans les structures de confiance : si 68 % des personnes interrogées déclarent être devenues plus prudentes et moins enclines à nouer des relations en ligne, 44 % d'entre elles continuent de faire confiance aux informations diffusées au sein de leurs communautés en ligne, estimant souvent que ces espaces sont plus fiables qu'Internet au sens large. Les membres de la génération Y d'Espagne, de Serbie, de France et du Royaume-Uni se situent dans la même tranche que la moyenne mondiale, tandis qu'une proportion légèrement plus élevée d'Américains (53 %) et d'Allemands (54 %) continuent de faire confiance aux informations diffusées au sein de leurs communautés en ligne.

Cette association d'un excès de confiance numérique et d'une réticence à vérifier les sources crée un terrain propice aux informations trompeuses, aux faux profils et à la manipulation de masse.

Une implication au détriment du scepticisme

Un autre facteur responsable de l'excès de confiance des membres de la génération Y est le renforcement social qu'ils recherchent dans les interactions en ligne. Les systèmes de réactions en chaîne créés par les plateformes de réseaux sociaux favorisent une implication au détriment du scepticisme, ce qui renforce encore l'excès de confiance numérique ; et c'est précisément dans ce contexte que la tromperie numérique prospère.

Au lieu de téléphoner à un ami ou à un membre de leur famille, de nombreux membres de la génération Y choisissent d'envoyer un message direct, ou DM. Au lieu d'avoir des conversations privées, ils partagent leurs réflexions avec le monde entier via les réseaux sociaux. Près de la moitié (45 %) des personnes interrogées partagent des événements importants de leur vie (ruptures, promotions, voire déménagements) en ligne avant de le faire en personne, dans le monde réel.

Ce cercle de validation immédiate alimente une culture dangereuse dans laquelle plus une publication est populaire, plus elle a de poids émotionnel. Les gens sont donc plus susceptibles de se laisser séduire par des contenus, des individus ou des histoires trompeuses qui renforcent leurs croyances non vérifiées.

Ici, le postulat est le suivant : si les choses ont l'air belles, c'est qu'elles doivent être vraies.

2

Identité numérique et recherche de validation

En réalité, les membres de la génération Y ne se contentent pas d'être dupés ; ils participent activement à la tromperie en ligne. Plus de 60 % des personnes interrogées admettent avoir déjà modifié leur contenu et leur profil pour montrer une version idéalisée d'elles-mêmes, et 14 % avouent avoir déjà eu recours à de faux profils, adopté une fausse personnalité, et exagéré les informations relatives à leur identité. Cela signifie qu'un membre de la génération Y sur sept façonne activement une version numérique de lui-même qui n'est pas réelle.

Cela suggère que les déclarations trompeuses en ligne ne représentent pas seulement un danger émanant d'autres personnes. Il s'agit d'une pratique sociale à laquelle beaucoup s'adonnent, que ce soit par jeu ou par intérêt personnel. C'est encore plus vrai aux États-Unis, pays le plus susceptible de partager des informations erronées parmi tous les pays étudiés, puisque 14 % des personnes interrogées admettent l'avoir déjà fait. De plus, 19 % des membres de la génération Y allemands se distinguent par le fait qu'ils sont les plus enclins, parmi toutes les nationalités étudiées, à utiliser de faux noms et à créer de faux profils. Bien entendu, il existe toute une palette de formes de malhonnêteté numérique. D'un côté, il peut y avoir une volonté inoffensive de mettre son soi numérique en valeur, qui consiste à retoucher ses selfies, à améliorer ses intitulés de postes sur LinkedIn ou à ne partager que les aspects les plus flatteurs de sa vie. Beaucoup considèrent qu'il s'agit là d'une composante naturelle de la présentation de soi en ligne, c'est-à-dire d'une sorte d'image de marque personnelle. D'un autre côté, des formes extrêmes de catfishing et de fausses identités sont le fruit de mauvaises intentions.

Mais voilà le problème : plus nous soignons notre vie en ligne, plus nous supposons que les autres sont sincères.

PLUS DE
60 %

des personnes interrogées admettent modifier leur contenu et leur profil pour montrer une version idéalisée d'elles-mêmes.

14 %

des personnes interrogées avouent avoir déjà eu recours à de faux profils, adopté une fausse personnalité, et exagéré les informations relatives à leur identité.





Ruth Guest, cyberpsychologue et créatrice de Sersha, un jeu sur la sécurité sur les réseaux sociaux, met en garde contre le fait qu'un excès de confiance dans ses connaissances numériques peut conduire à une confiance déraisonnée dans les autres : « Si la plupart des profils en ligne sont relativement fidèles à la réalité, le partage sélectif et le perfectionnement des images peuvent cacher des réalités plus sombres. Cet excès de confiance dans les interactions numériques est particulièrement dangereux lorsqu'il est question d'individus qui manipulent délibérément la confiance, que ce soit à des fins de validation, de profit financier ou de tromperie. »

Plus les individus adhèrent à une illusion, plus ils deviennent vulnérables.

Le problème est que les réseaux sociaux sont conçus pour créer une dépendance. Chaque mention j'aime, partage et commentaire déclenche une libération de dopamine, substance chimique du cerveau associée au plaisir et à la récompense. Au fil du temps, ce phénomène de renforcement est connu pour créer une habitude qui pousse les gens à vérifier leurs notifications, scruter les performances de leurs publications et à soigner leur présence en ligne pour maximiser la reconnaissance. Des fonctionnalités comme les « compteurs de mentions j'aime », les nombres de vues sur les stories et les classements algorithmiques des publications renforcent une dynamique sociale compétitive, où la visibilité est assimilée à la valeur.

La boucle de validation est une seconde nature pour les membres de la génération Y qui ont grandi avec ce système. Ainsi, 47 % des membres de la génération Y déclarent se sentir à l'aise lorsqu'ils partagent des informations personnelles en ligne, ce qui montre que le besoin de validation peut parfois l'emporter sur la prudence.

Au-delà des personnalités en ligne soigneusement façonnées, une autre question cruciale se pose néanmoins : la validation numérique pourra-t-elle un jour remplacer la connexion avec le monde réel ? Ou s'agit-il simplement d'un substitut qui laisse les utilisateurs sur leur faim ?

47 %

des membres de la génération Y déclarent se sentir à l'aise lorsqu'ils partagent des informations personnelles en ligne.

3

Solitude et communautés en ligne

Bien qu'ils passent en moyenne trois heures par jour sur des plateformes en ligne, bon nombre de membres de la génération Y continuent de souffrir d'un sentiment d'isolement. De fait, une **récente étude** de Bertelsmann Stiftung montre que 57 % des jeunes Européens se sentent modérément, voire gravement, seuls. Ce sentiment de solitude oblige les membres de la génération Y à se tourner vers les espaces numériques pour combler le vide laissé par le déclin des structures sociales traditionnelles, comme la socialisation sur le lieu de travail et les rencontres entre amis.

Robert Faris, docteur et professeur en sociologie à l'université de Californie à Davis, souligne que les statistiques révèlent également un lien évident entre l'implication en ligne et les amitiés numériques significatives.

Parmi les observateurs passifs (ceux qui passent moins d'une heure en ligne par jour), 46 % ont noué au moins une amitié significative en ligne. Ce pourcentage monte en flèche en fonction de l'implication en ligne :



Les utilisateurs occasionnels (entre 1 heure et 3 heures par jour) affichent un pourcentage de **68 %**.



Les contributeurs actifs (entre 3 et 5 heures par jour) affichent un pourcentage de **76 %**.



Les internautes chroniques (plus de 5 heures par jour) affichent un pourcentage record de **81 %**.

Bien que ces amitiés offrent une forme unique de proximité, 55 % des membres de la génération Y continuent de valoriser les relations hors ligne, estimant qu'il est plus facile de développer des amitiés et des relations amoureuses authentiques en personne.

55 %

des personnes interrogées estiment qu'il est plus facile de développer des amitiés et des relations amoureuses authentiques en personne.



ENVIRON
29 %

des membres de la génération Y déclarent que le fait de prendre part à des communautés en ligne a eu un effet positif sur leur santé mentale.

Forces et limites des communautés en ligne

Contrairement aux relations hors ligne, qui sont souvent liées à une proximité physique, les amitiés en ligne reposent sur des intérêts communs, une certaine compatibilité et une disponibilité constante. Internet permet de développer des amitiés au-delà des fuseaux horaires, en éliminant les obstacles de la distance et des structures sociales traditionnelles.

Pour beaucoup, les communautés numériques représentent une bouée de sauvetage. Les personnes qui souffrent d'anxiété sociale, qui vivent dans des régions reculées ou qui ont des centres d'intérêt de niche trouvent en ligne des formes d'appartenance qui ne sont pas forcément disponibles dans leur monde physique. Environ 29 % des membres de la génération Y déclarent que le fait de prendre part à des communautés en ligne a eu un effet positif sur leur santé mentale et sur leur bien-être. Les membres de la génération Y américains et britanniques sont les plus nombreux (36 %) à tirer un certain bénéfice mental de leur implication au sein de communautés en ligne, tandis que les Allemands et les Serbes sont les moins nombreux (24 %).

Cependant, malgré ces avantages, les amitiés en ligne ne bénéficient pas de l'ensemble des indices relatifs aux interactions humaines qui caractérisent des liens émotionnels plus profonds. Selon 10 % des personnes interrogées, le fait de prendre part à des communautés en ligne a un impact négatif sur leur santé mentale, ce qui signifie que l'inverse est également vrai.

Comme le souligne la **cyberpsychologue Ruth Guest**, « les interactions en personne restent irremplaçables pour instaurer une véritable confiance. Les relations en ligne, aussi significatives soient-elles, sont dépourvues de langage corporel, de tonalité et de micro-expressions, éléments qui façonnent une véritable intimité émotionnelle. Si les interactions en ligne peuvent être intenses et fréquentes, elles ont souvent lieu dans des environnements contrôlés, comme des groupes de discussion ou des fils de discussion sur les réseaux sociaux, au sein desquels les individus ne montrent qu'une version soigneusement façonnée d'eux-mêmes. Ce phénomène suggère que si les espaces numériques offrent confort et communauté, ils ne sont pas en mesure de remplacer la profondeur, la confiance et la sécurité émotionnelle qui caractérisent les interactions dans le monde réel. Lorsque les espaces numériques remplacent les relations réelles au lieu de venir en complément, les individus peuvent se sentir plus isolés et plus détachés émotionnellement, même s'ils paraissent socialement actifs en ligne. »

Appel à la vigilance

Si le monde numérique offre connexion et confort, il exige également de la vigilance. Comme le montrent les résultats de notre étude, plus les membres de la génération Y sont connectés, plus leur sentiment de confiance et d'identité se détériore. Pour rompre ce cercle vicieux, il faut plus qu'une prise de conscience : il faut un changement dans la manière dont ils agissent en ligne.



La vérification doit se substituer aux suppositions, le scepticisme doit l'emporter sur la confiance aveugle, et le souci de la sécurité doit devenir un état d'esprit.



« La compréhension du monde numérique ne consiste plus simplement à utiliser la technologie, mais à en connaître les risques », déclare **Marc Rivero, chercheur responsable de la sécurité au sein de l'équipe mondiale de recherche et d'analyse (GReAT) de Kaspersky**. « La vérification doit se substituer aux suppositions, le scepticisme doit devenir un état d'esprit et ne plus être une réflexion après coup. Avec l'augmentation du nombre de cas de tromperie basés sur l'IA, la nécessité d'une pensée critique et d'une plus grande conscience personnelle en matière de sécurité en ligne n'a jamais été aussi évidente. Les membres de la génération Y doivent prendre la tête de ce changement, en veillant à ce que la confiance en ligne soit gagnée, et non supposée. Internet ne changera pas pour les protéger ; en revanche, ils peuvent changer leur manière de l'utiliser. »

Trois mesures pour reprendre le contrôle sur le plan numérique



Gestion de la vie privée : protéger ses données personnelles

L'un des plus grands risques du monde numérique est le partage excessif et involontaire d'informations personnelles. Bien qu'ils soient à l'aise avec la technologie, les membres de la génération Y échouent souvent à contrôler efficacement leur empreinte numérique. Parmi eux, 47 % admettent partager des informations personnelles ou confidentielles en ligne, ce qui augmente le risque de fuite de données, d'usurpation d'identité et de cyber-exploitation.

Nombreux sont ceux qui utilisent encore des mots de passe faibles, acceptent des autorisations d'utilisation excessives, et divulguent sans en avoir conscience des données personnelles sur les réseaux sociaux. Pour remédier à cela, ils ont tout intérêt à utiliser une solution de sécurité fiable comme **le gestionnaire de mots de passe de Kaspersky (Kaspersky Password Manager)** pour générer et sécuriser des mots de passe uniques pour chaque compte et résister à la tentation d'utiliser le même mot de passe pour plusieurs comptes.

Ils doivent également adopter une approche proactive de la gestion de la vie privée. Des outils comme **Kaspersky Privacy Checker** fournissent des recommandations personnalisées sur les paramètres de confidentialité pour les principales plateformes de réseaux sociaux, ce qui aide les individus à réduire leur exposition aux fuites de données, aux publicités ciblées et à l'usurpation d'identité.

47 %

des personnes interrogées admettent partager des informations personnelles ou confidentielles en ligne.



Sensibilisation à la cybersécurité : renforcer son hygiène cyber

Au-delà des paramètres de confidentialité, il est essentiel de comprendre les risques et les bonnes pratiques en matière de cybersécurité. Le paysage numérique évolue constamment : les escroqueries par phishing, la technologie des deepfakes et la fraude d'identité se développent.

Bon nombre de personnes sont encore victimes d'emails frauduleux, de faux appels de la part de services clientèle et de sites Internet trompeurs, car elles n'ont pas les connaissances nécessaires pour repérer les indices alarmants.

Les individus peuvent réduire considérablement leur exposition aux cybermenaces en intégrant l'hygiène numérique à leurs habitudes quotidiennes. Ce qui inclut :



Vérifier les identités : des recherches d'images inversées, des vérifications croisées de profils et des demandes d'appels vidéo permettent de confirmer qu'une personne correspond bien à ses photos.



Croiser les informations : vérifier que des sources fiables confirment les informations diffusées en ligne permet d'éviter de propager ou d'utiliser des informations erronées.



Faire preuve de prudence avec la géolocalisation : le fait de publier les coordonnées de lieux fréquemment visités peut involontairement révéler vos habitudes de déplacement. Lorsque vous utilisez des marqueurs géographiques, optez pour des emplacements abstraits ou imprécis.



Faire attention aux données des autres : lorsque vous partagez des informations qui concernent d'autres personnes, obtenez toujours leur consentement. Il convient de traiter les données personnelles des autres avec le même soin et le même respect que les vôtres.



Se tenir au courant des escroqueries numériques : se tenir au courant des escroqueries en ligne les plus courantes et des indices alarmants permet à tout un chacun de continuer à faire preuve de vigilance. Le blog Kaspersky Daily offre des conseils opportuns.

ÉTAPE TROIS

Une implication en ligne saine : trouver un équilibre

Outre les questions de sécurité, la compréhension du monde numérique doit tenir compte des effets psychologiques de l'implication en ligne. Comme nous l'avons vu dans les sections précédentes, les membres de la génération Y privilégient souvent la validation des réseaux sociaux et les amitiés en ligne au détriment des relations dans le monde réel, ce qui entraîne une augmentation de l'anxiété, de la fatigue numérique et du détachement émotionnel.

Un élément clé d'une implication numérique saine consiste à fixer des limites. Cela suppose de réduire le temps d'utilisation des écrans, de donner la priorité aux relations hors ligne, et de faire preuve de discernement dans l'utilisation des réseaux sociaux.

De plus, le fait de maintenir un environnement numérique sûr joue un rôle essentiel dans la préservation d'une certaine tranquillité d'esprit. Veiller à ce que ses applications et ses logiciels soient à jour permet de corriger les failles de sécurité, de protéger ses informations personnelles et de minimiser le stress associé aux menaces numériques.

L'utilisation d'un logiciel antivirus fiable comme **Kaspersky Premium** peut fournir une protection en temps réel contre les liens malveillants et l'usurpation d'identité, permettant ainsi aux membres de la génération Y de naviguer en ligne avec plus de confiance et de clarté.

En fin de compte, la culture numérique n'est pas seulement une question de sécurité. C'est une question de bien-être. Les membres de la génération Y doivent apprendre à utiliser la technologie en connaissance de cause et dans un but précis, en veillant à ce que leur vie numérique vienne compléter, et non remplacer, leurs expériences dans le monde réel.

Le fait de maintenir un environnement numérique sûr joue un rôle essentiel dans la préservation d'une certaine tranquillité d'esprit.





[Kaspersky.fr](https://kaspersky.fr)
[Kaspersky.fr/blog](https://kaspersky.fr/blog)

© 2025 AO Kaspersky Lab.
Tous droits réservés. Les marques déposées et les marques de service appartiennent à leurs propriétaires respectifs