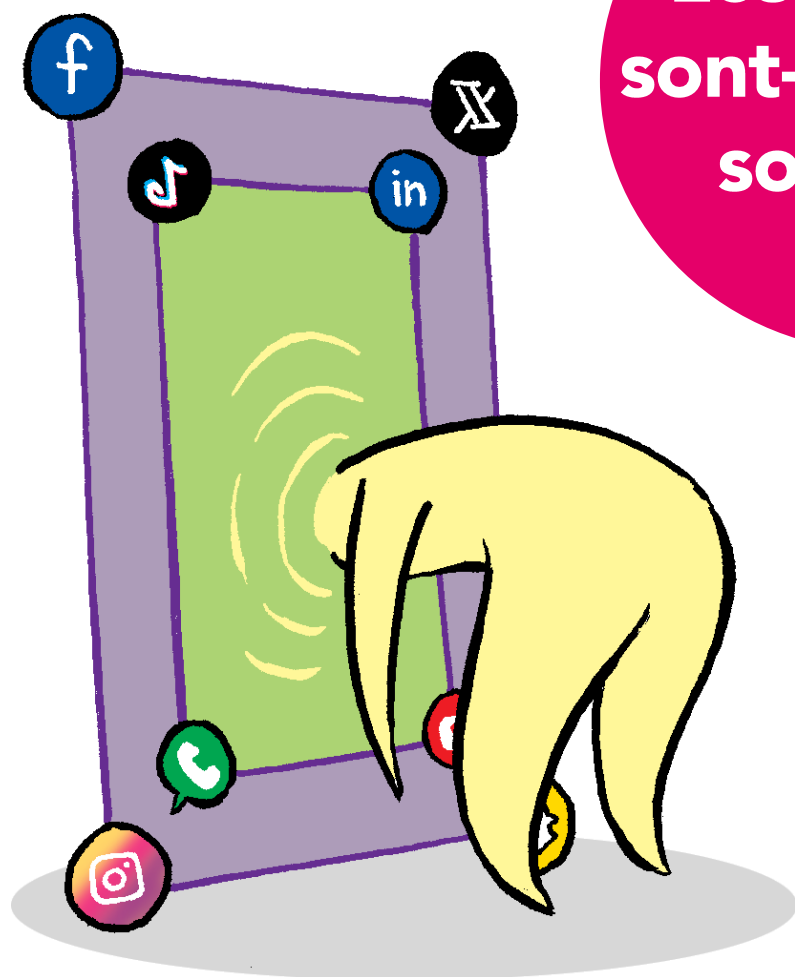


L'info ^{n°30} c'est clair !

L'information de société facile à comprendre



Les réseaux
sont-ils encore ►
sociaux ?

Réalisé par l'association



L'info ^{n°30} c'est clair !

Les réseaux sont-ils encore sociaux ?

1 h ? 2 h ?... 5 h ? Combien de temps passez-vous sur les réseaux sociaux chaque jour ? Est-ce pour échanger avec vos amis, vous informer, voir des vidéos ? Pourquoi est-ce si difficile d'arrêter de les regarder ?

Les réseaux sociaux sont créés pour garder notre attention ! Plus nous y passons de temps, plus leurs propriétaires gagnent de l'argent ! Certains sont prêts à tout pour cela : fausses informations, contenus violents, sexualisés, encouragements au suicide... Cela peut aggraver les problèmes de santé mentale, diviser la société... Une quarantaine de pays dont la France souhaitent interdire aux plus jeunes l'accès aux réseaux sociaux. Est-ce la solution ?

Les adultes ne devraient-ils pas être protégés eux aussi ?

De plus en plus de personnes, de tous âges, se sentent mal de passer beaucoup de temps sur les écrans. Certaines réagissent et imaginent des solutions pour reprendre le contrôle !

D'abord pour faire du lien

Peut-on vivre sans les réseaux sociaux ? Dans le monde 5,79 milliards de personnes ont un compte actif et elles sont 51,5 millions en France, soit près de 8 sur 10... Créés dans les années 2000, les réseaux sociaux ont changé notre façon de communiquer, travailler, s'informer, militer...



D'abord Facebook !

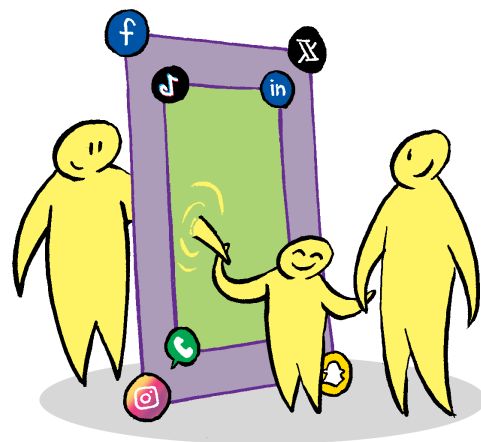
En France, il y a eu le site Copains d'avant, pour rechercher les personnes avec qui nous étions à l'école.

Et puis en 2004, le premier grand réseau social est arrivé : Facebook. Il a été créé par Mark Zuckerberg aux États-Unis. Il a d'abord imaginé un réseau social pour que les étudiants de différentes universités échangent entre eux. En 2006, il l'a ouvert au monde entier. C'était « un mur », une page internet pour publier du texte et des photos. Il n'était pas possible de « liker » (ajouter un cœur ou un pouce levé) ou de « partager ».

D'autres réseaux pour être en relation

En 2005, c'est la naissance de Youtube, pour publier des vidéos. En 2006, Twitter propose de partager des textes courts, surtout sur l'actualité. En 2009, WhatsApp remplace en partie les SMS. En 2010, c'est l'apparition d'Instagram pour les images, les vidéos et les stories (pour raconter sa journée, partager une info...). En 2011 arrive Snapchat avec des contenus qui s'affichent et disparaissent rapidement. En 2016, TikTok se spécialise dans les vidéos très courtes.

Au départ, ces réseaux permettaient d'être en lien avec la famille, les amis, même à l'autre bout du monde, d'organiser à plusieurs des soirées, des vacances, de rencontrer des personnes qui ont les mêmes goûts ou au contraire des cultures différentes... On y partageait des moments de vie, ce qu'on aimait, avec des photos, des textes...

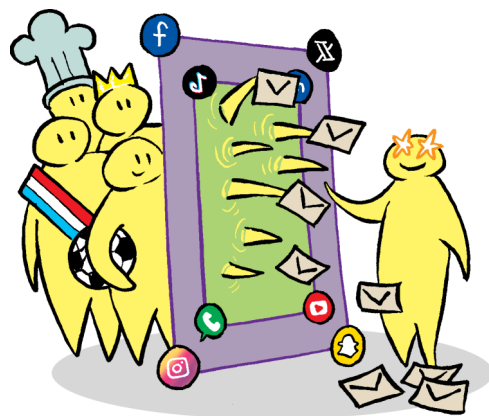


Vers d'autres utilisations

Petit à petit, les réseaux sociaux ont évolué. Des personnes célèbres, des responsables politiques les ont rejoints, modifiant les contenus.

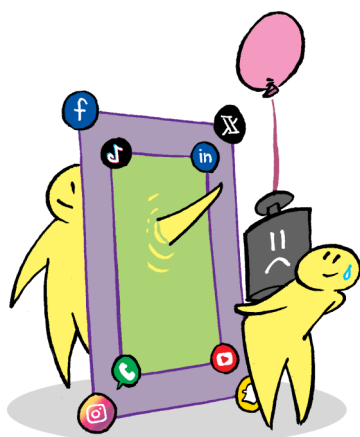
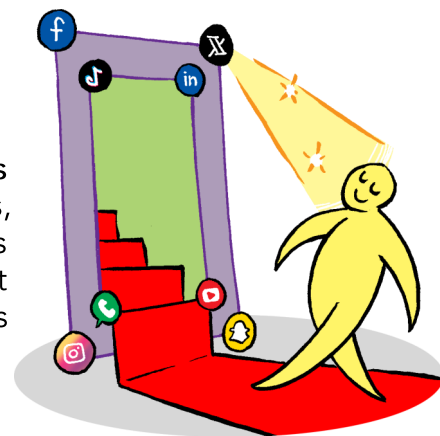
Il y a maintenant des vidéos pour cuisiner, faire du tricot, bricoler, découvrir le yoga, des expositions... Des personnes se regroupent en communautés pour partager leur passion (sport, lecture...). Des enseignants partagent leurs cours, des spécialistes leurs connaissances...

Les médias y présentent l'information sous une nouvelle forme : images avec un court texte, vidéos... Aujourd'hui, les jeunes s'informent sur les réseaux. Ils y apprennent des savoirs qui ne sont pas scolaires.



Un espace de création artistique

Sur les réseaux sociaux, il y a énormément de **propositions artistiques**. Cela permet de découvrir des chanteurs, des danseurs, des vidéastes... et de les suivre, connaître les dates de leurs spectacles, voir leurs nouvelles productions. Des inconnus peuvent montrer leurs créations. C'est ainsi que quelques-uns sont devenus célèbres...



Des espaces de solidarité

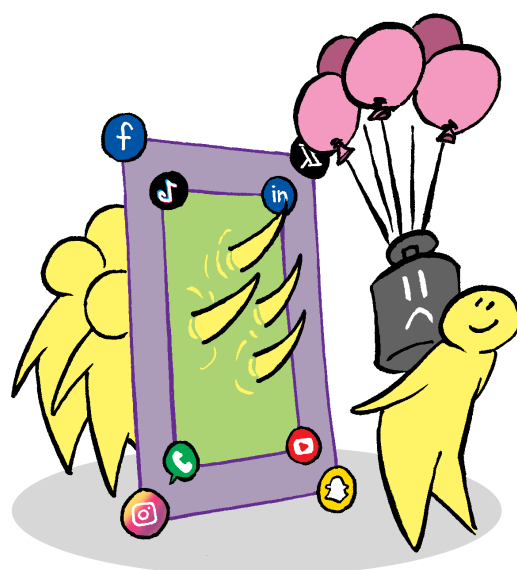
Lors de graves événements, les réseaux sociaux peuvent permettre à chacun d'être acteur, de très vite **organiser la solidarité**.

Pendant le COVID, les réseaux sociaux ont été très importants pour rester en contact avec la famille, les amis... Des réseaux de solidarité se sont créés : des jeunes ont proposé de faire des courses pour des seniors, des parents de garder les enfants des soignants, des distributions alimentaires se sont organisées, des hôtels ont proposé des chambres aux sans-abris...

Toucher un grand nombre de personnes

Début 2026, des parents ont expliqué sur les réseaux qu'Elio, leur petit garçon de 4 ans, était malade de la leucémie. Il avait besoin d'une moelle osseuse que son corps accepte. Ils ont lancé un appel aux donneurs. Des personnes célèbres comme le judoka Teddy Riner l'ont partagé. Un grand nombre de personnes ont vu l'information. En 1 mois, 70 000 jeunes (il faut avoir moins de 35 ans) se sont inscrits sur les listes pour faire un don de moelle. C'est 3 fois plus que d'habitude en un an ! Cela augmente les chances de guérison pour un grand nombre de personnes. Elio a pu être opéré et va bien.

Sans les réseaux sociaux, il aurait été impossible de toucher autant de gens et de trouver si vite un donneur. C'est leur force ! Ils permettent de grands mouvements de solidarité !

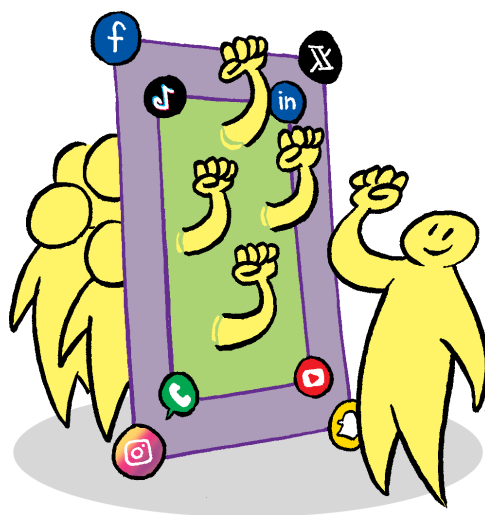


Militer, partager ses idées

Avec les réseaux sociaux, les citoyens peuvent s'engager sans faire partie d'une association, d'un syndicat... De nouvelles formes d'action apparaissent.

En 2018, le mouvement des Gilets jaunes, qui a provoqué de grandes manifestations, a surpris les responsables politiques car il est né sur les réseaux sociaux.

En 2025, après le vote de la loi Duplomb, autorisant des pesticides dangereux pour la santé, une étudiante a publié une pétition sur le site de l'Assemblée nationale. Elle a été très partagée sur les réseaux sociaux. Elle a réuni un nombre record de signatures : plus de 2,1 millions !

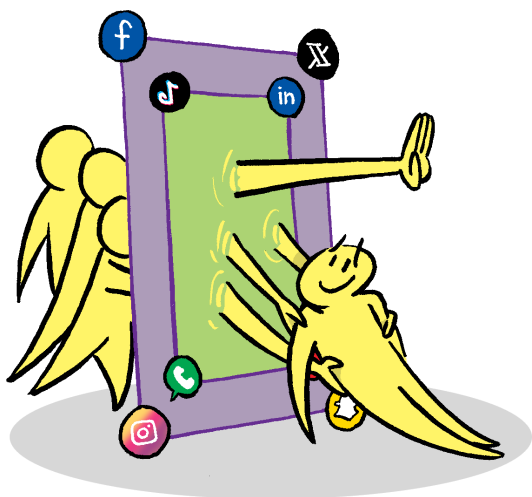


Obtenir des soutiens, libérer la parole

Les réseaux sociaux peuvent être un espace pour s'informer, rechercher de l'aide...

Par exemple, quand on est homosexuel dans une famille qui ne l'accepte pas, une adolescente dont les droits ne sont pas respectés, une personne à la santé mentale fragile... Il est possible de trouver des communautés de soutien.

En 2017, un très grand nombre de femmes ont pris la parole sur les réseaux sociaux avec les mots « Meeto » (moi aussi). Elles ont témoigné, expliquant avoir été victimes de violences sexistes, d'agressions sexuelles, de viols... Certaines ont exprimé ce qu'elles n'avaient jamais dit avant. Elles ont découvert qu'elles n'étaient pas seules. Cela a montré qu'il y avait un grave problème de société, que les comportements de certains hommes étaient acceptés alors qu'ils sont graves...



Mais aujourd'hui, est-ce que ces prises de paroles seraient encore possibles ?
Pas sûr !

Les réseaux sociaux ont changé. Leur objectif n'est plus de mettre les gens en relation... mais de gagner de l'argent.

Des réseaux sociaux gratuits ?

Un son, une vibration de notre téléphone... et nous ouvrons Insta, WhatsApp ou TikTok ! Une vidéo s'affiche, puis une autre et encore une autre... à l'infini. Difficile de s'arrêter ! Toute la journée, notre smartphone nous encourage à le prendre, à le regarder et à ne plus le quitter ! Mais pourquoi ? Parce que les réseaux sociaux sont créés pour que nous les regardions le plus longtemps possible.



Parmi les plus riches du monde

Mark Zuckerberg, propriétaire de Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp...), Zhang Yiming de Bytedance (TikTok), Elon Musk (X ex-Twitter) sont des hommes très très riches... Ils possèdent des dizaines et même des centaines de milliards de dollars ! Pourtant, nous pouvons utiliser les réseaux sociaux gratuitement. Alors, comment gagnent-ils de l'argent ?

Des publicités personnalisées

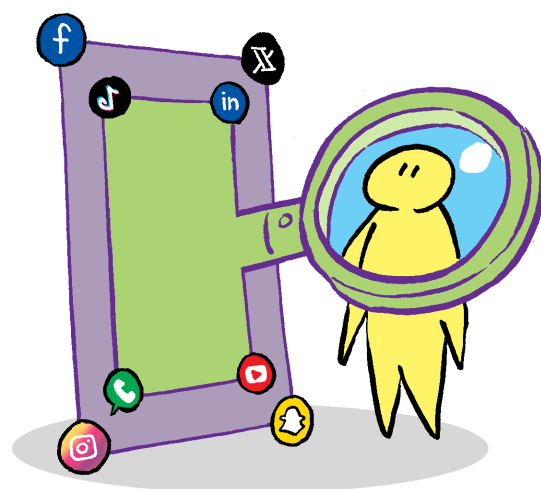
C'est la publicité qui fait vivre les réseaux sociaux !

Les réseaux sociaux ont **beaucoup d'informations sur nous**. Ils connaissent notre âge, là où nous habitons, notre métier, nos loisirs, ce qu'on aime, ce qu'on achète, les événements de nos vies (déménagement, mariage, naissance, séparation...). Toutes ces informations intéressent beaucoup les entreprises pour proposer des publicités personnalisées, adaptées à nos goûts. Cela fonctionne mieux que les affiches, les publicités à la télévision, à la radio ou dans les journaux !

Nous sommes obligés de les voir car elles apparaissent au milieu des messages de nos amis, des vidéos... Elles se mélangent aux informations...

Les marques paient aussi des influenceurs pour présenter leurs produits... Ce sont des personnes qui, en partageant des vidéos, peuvent nous faire penser différemment, encourager à consommer... Plus ils ont d'abonnés à leur compte, plus les gens les aiment, plus ils auront envie de suivre leurs conseils d'achat.

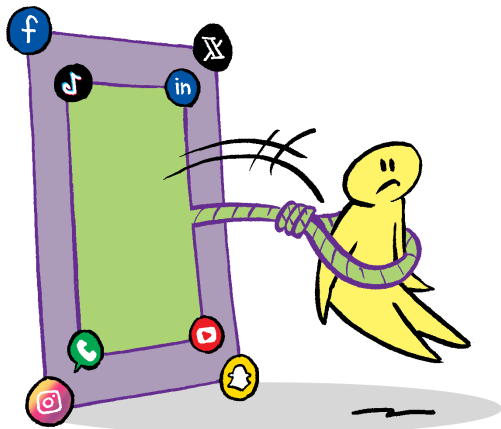
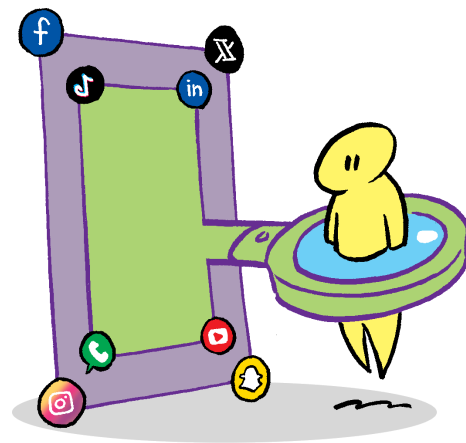
En 2025, Meta a gagné près de 200 milliards de dollars grâce à la publicité.



Notre temps, c'est leur richesse

Plus nous passons de temps sur les réseaux sociaux, plus ils apprennent à nous connaître, plus nous voyons de publicités et plus les propriétaires s'enrichissent.

Les équipes qui créent les réseaux sociaux ont étudié la psychologie pour comprendre comment nous réagissons. Elles ont recherché des techniques pour que nous n'ayons pas le temps de réfléchir, que nous n'ayons plus à choisir ce que nous voulons voir, que nous perdions le contrôle... Il y a toujours quelque chose qui attire notre attention pour que nous regardions le téléphone plutôt que faire une autre activité.

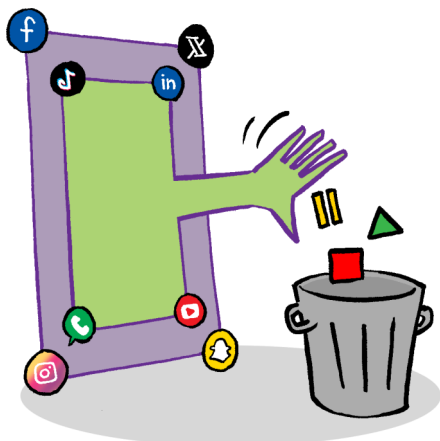
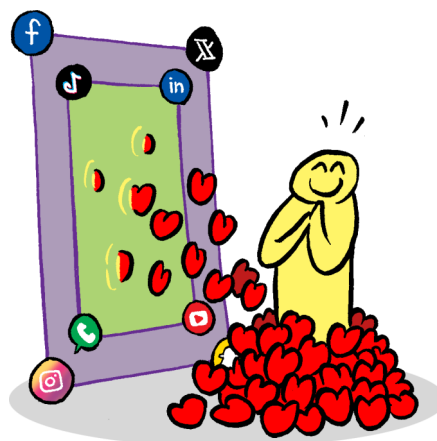


Regarde moi ! Viens me voir !

Plusieurs fois par heure, le téléphone vibre, sonne... Des notifications s'affichent sur l'écran : une personne a aimé votre publication, vous avez un message, il y a une actualité... Nous ne savons jamais quand les notifications vont arriver. Cela est fait exprès pour nous donner envie de regarder tout le temps !

Se sentir aimé

Recevoir des likes, augmenter son nombre de followers, garder ses flammes sur Snapchat (en faisant une photo par jour pour les amis), c'est exister aux yeux des autres, se sentir aimé, reconnu, valorisé... Cela donne envie d'en avoir toujours plus !



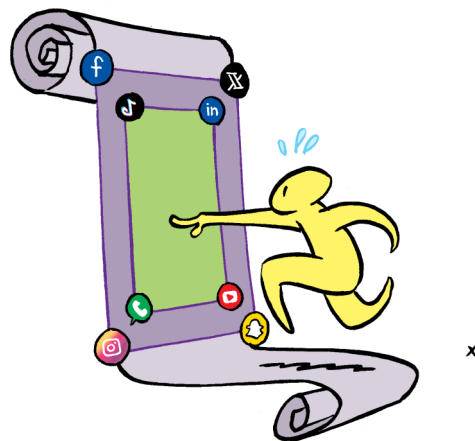
Les vidéos automatiques

Avant, nous devions cliquer pour démarrer une vidéo. Cela nous permettait de choisir ce que nous avions envie de regarder ou pas. **Maintenant, les vidéos démarrent toutes seules, sans que nous le décidions.** Ainsi, nous sommes attirés par les images et le son...

Le scrolling

C'est faire glisser les images, les textes, avec le doigt, le pouce.

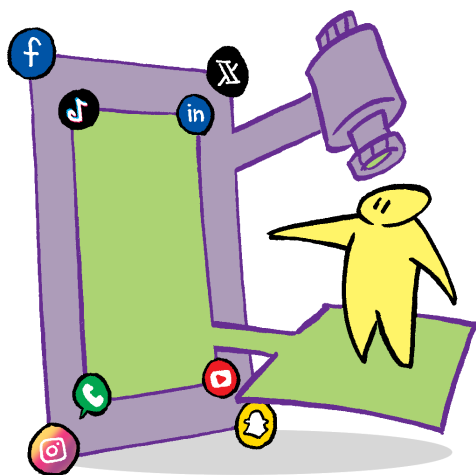
Les vidéos ne s'arrêtent jamais. Dès qu'une se termine, une autre commence. Il n'y a pas de fin. Ce sont des vidéos très courtes. Si elles sont peu intéressantes, nous avons toujours l'espoir que la suivante sera plus drôle, plus adaptée à nos goûts... alors nous continuons à regarder de la danse, des pandas qui se font des câlins, des conseils sportifs, de maquillage, du shopping... On y passe des heures, mais souvent, après, on ne se rappelle plus ce qu'on a vu et cela crée un sentiment de mal-être.



Des algorithmes adaptés à chacun

Les algorithmes, ce sont des règles que les réseaux sociaux utilisent pour choisir quelles informations, vidéos, publicités vont être affichées, dans quel ordre... Si nous avons beaucoup d'amis, il n'est pas possible de nous montrer tout ce qu'ils publient. Ce sont les algorithmes qui organisent ce que nous voyons ou pas. Les algorithmes s'adaptent aux utilisateurs. Ils étudient différentes informations : ce qu'on aime, ce qu'on partage, ce qu'on commente, la durée de visionnage d'une vidéo, si on la met en plein écran... Par exemple, si nous regardons des recettes de cuisine, des petits chats... l'algorithme nous proposera plus souvent des vidéos sur ces thèmes. Il nous présentera des publicités pour des casseroles, des aliments... d'autres avec des chats !

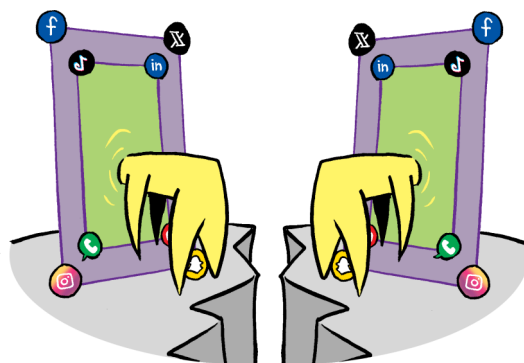
Les algorithmes s'intéressent aussi aux contenus qui plaisent ou font réagir un grand nombre de personnes et les affichent en priorité.



Enfermés dans une bulle

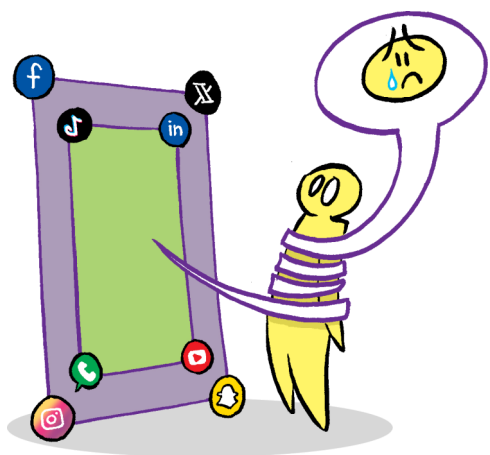
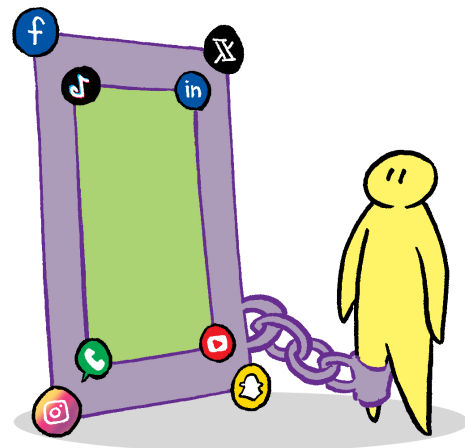
Les algorithmes nous encouragent à penser pareil. Une personne qui aime la musique, les paysages, l'humour... verra beaucoup d'informations sur ces sujets. Cela est vrai aussi pour la politique. Une personne sensible au changement climatique va voir des informations de scientifiques, d'associations militantes... Une autre qui pense qu'il y a un problème de sécurité en France verra des informations sur des vols, des agressions, des contenus politiques d'extrême droite.

Souvent, nous ne voyons pas les avis de personnes qui pensent différemment, ou alors pour s'en moquer. Cela nous enferme dans une bulle, dans une façon de penser.



FOMO ?

En anglais, c'est Fear Of Missing Out, la peur de manquer une nouvelle importante, un événement, un échange avec nos amis... Les réseaux sociaux jouent sur ce sentiment : « *Si tout le monde le sait, vous n'avez pas le droit de ne pas le savoir, vous êtes quelqu'un qui doit avoir le meilleur* ». L'information semble perdre de la valeur si on ne la voit pas tout de suite. Les stories, les lives (vidéos en direct), les ventes flashs (promotions sur un temps court) disparaissent si on ne les regarde pas rapidement. Impossible alors de s'éloigner des réseaux sociaux. Cela peut créer une grande fatigue mentale, émotionnelle.



Jouer avec les émotions négatives

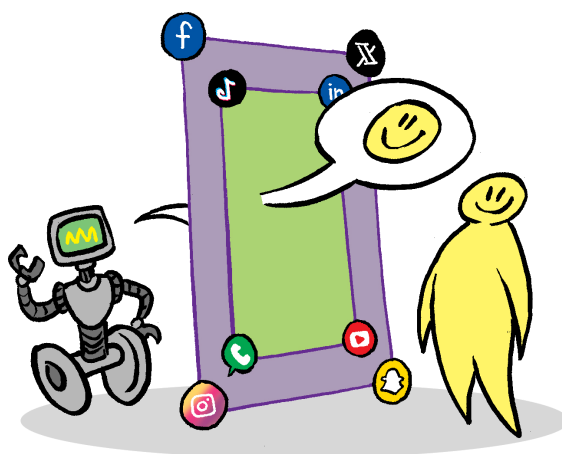
Les paroles agressives, les insultes, les images violentes, sexualisées attirent le regard, réveillent une curiosité malsaine, créent des émotions fortes et donnent envie de cliquer, de réagir. Si on regarde ces contenus, alors les algorithmes en proposeront encore et encore, nous enfermant dans des émotions négatives.

Pour les réseaux sociaux, même si c'est raciste, mensonger, ultra-violent, sexuel... l'important, c'est que nous restions sur les téléphones !

Des amitiés artificielles

Des chatbots (des programmes informatiques pour discuter) se sont installés sur WhatsApp, Instagram, Facebook... Vos amis ne vous répondent pas ? Vous vous sentez seuls ? Les chatbots sont là ! À n'importe quelle heure de la journée, ils vous donnent le sentiment d'être écoutés, prêts à discuter...

Aux États-Unis, 1 adolescent sur 5 dit préférer passer du temps avec une [Intelligence Artificielle](#) plutôt qu'avec un copain. En France, selon l'étude « l'IA émotionnelle, un ami qui vous veut du bien ? », 23 % des moins de 40 ans disent utiliser l'IA comme « soutien psychologique », « ami » ou « amoureux ».

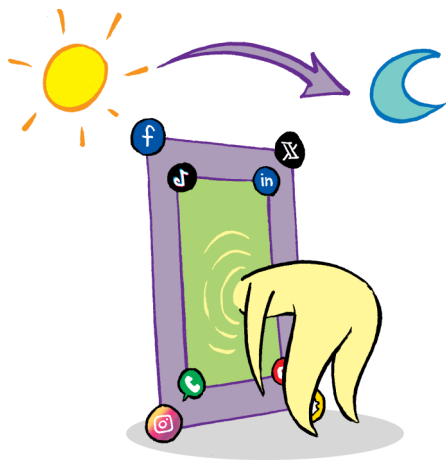


Algorithmes, vidéos automatiques... ce sont quelques-unes des techniques utilisées. Il y en a d'autres !

À cause de cela, notre relation aux réseaux sociaux peut être un vrai problème.

Les réseaux, un danger ?

Est-ce que les réseaux sociaux nous « pourrissent » le cerveau ? « Brainrot » (cerveau qui pourrit en anglais) était le mot de l'année 2024 de l'Université d'Oxford. « Brainrot » parle de ces heures que nous passons à regarder des vidéos débiles, de notre fatigue liée au trop-plein d'informations, de notre difficulté à faire le tri, à rester concentré... Alors non, notre cerveau ne pourrit pas, mais c'est sûr, les réseaux sociaux ont un effet sur notre santé physique et mentale... Longtemps, ils se sont développés sans contrôle. Mais depuis quelques temps, les études scientifiques, les enquêtes et procès se multiplient contre Meta, X, TikTok... Ils sont accusés de renforcer les divisions dans la société, de se faire de l'argent sur le mal-être des jeunes, parfois même d'encourager au suicide...



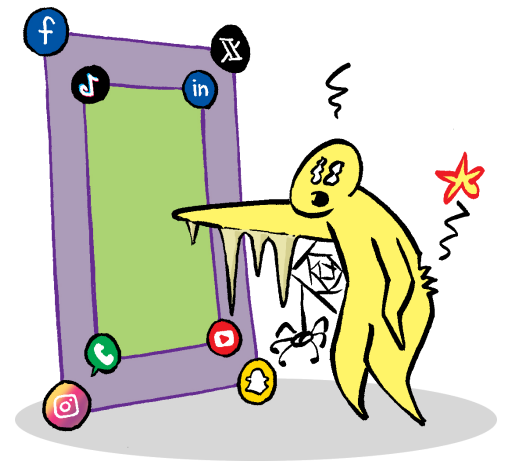
Des heures, le nez dans les écrans

Les Français passeraient en moyenne 1 h 48 par jour sur les réseaux sociaux. Un jeune sur 2 de 12 à 17 ans regarde son portable de 2 h à 5 h par jour. 9 % y passent plus de 5 h, selon une étude du Credoc de 2025.

Ne pas bouger, une mauvaise idée

Est-ce que les réseaux sociaux nous rendent dépendants comme le font les drogues ? Des scientifiques le pensent mais tous ne sont pas d'accord. Les recherches continuent. Ce qui est sûr, c'est que passer du temps sur les réseaux sociaux a un effet sur la santé physique :

- la myopie (problème de vue) se développe au niveau mondial,
- nous restons trop longtemps assis, allongés. Le manque d'activité physique est responsable de maladies du cœur, du cerveau, d'obésité (grave problème de poids), de mal-être...,
- nous dormons plus tard, moins bien... ce qui, en plus de la fatigue, peut augmenter les angoisses, la dépression.

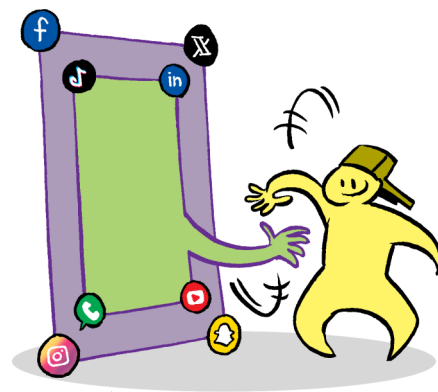


Ils répondent aux besoins des ados

Pendant 5 ans, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire) a enquêté sur les risques des réseaux sociaux sur la santé des 11-17 ans. Si les jeunes y passent autant de temps, c'est qu'ils répondent à leurs besoins :

- être en relation,
- être regardé et aimé (avec les likes et les commentaires),
- partager la culture de sa communauté d'amis (mode, musique...).

Mais à cet âge, le cerveau est encore en construction, les émotions sont importantes, prennent beaucoup de place, alors que le contrôle de soi est en cours d'apprentissage. Les adolescents sont donc plus fragiles, plus sensibles aux techniques utilisées par les réseaux sociaux pour nous faire rester sur les écrans. Et les entreprises en profitent !



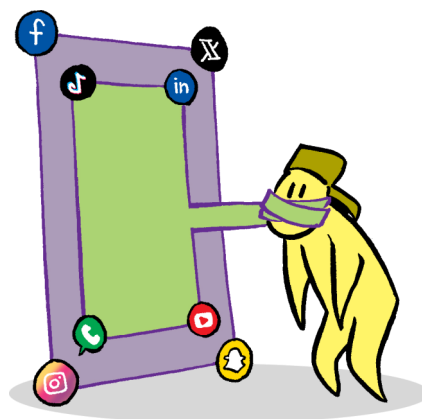
Violence et sexe

Très vite, des vidéos violentes, sexualisées apparaissent sur les réseaux... c'est ce qu'ont observé des journalistes de Mediapart. Ils ont créé 3 faux comptes d'adolescents de 13 ans, sur TikTok, Snapchat, Instagram et Facebook. Ils ont laissé les vidéos défiler pendant une heure, pour voir ce que les algorithmes proposent.

Sur TikTok, sans prévenir, une vidéo de chat est suivie d'une scène qui ressemble au début d'un viol, puis la vidéo coupe.

Sur Snapchat, c'est une très jeune fille qui danse sur une chanson aux paroles sexuelles. Une autre vidéo montre une petite fille et une voix demande : « Pour combien d'argent tu la frappes ? »

Pour le directeur d'E-enfance, l'enfant n'est pas préparé à voir ces images. Elles viennent devant ses yeux, sans message pour le prévenir. Il ne sait alors pas quoi faire de ce qu'il a vu. Il peut revoir l'image dans sa tête, en classe, la nuit et faire des cauchemars. Souvent, des enfants, des adolescents se referment, s'isolent. Beaucoup pensent qu'ils ont fait quelque chose de mal, d'interdit, ils ont honte, se sentent coupables. Ils n'osent pas en parler.

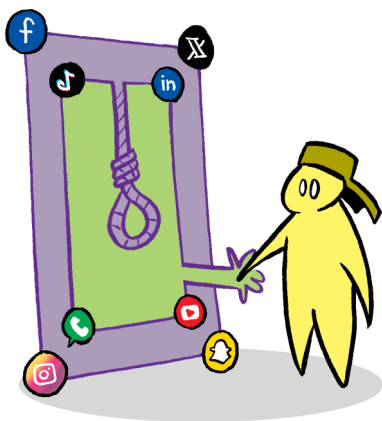


Encouragements au suicide

« Si tu ne vas pas bien, la mort, ce n'est peut-être pas une mauvaise idée », « Suicide-toi, ça ira mieux... »

Maëllis, 18 ans, explique que des vidéos qui encouragent au suicide, elle en a vu énormément. Au début, quand elle a installé TikTok, l'algorithme lui proposait de la musique, du tricot... Et puis un jour, triste parce que victime de harcèlement au collège, elle regarde plusieurs fois une vidéo d'un chanteur qui parle de son mal-être. Rapidement, les contenus qui lui sont proposés changent. Ils parlent de dépression, de comment se faire du mal, prendre des médicaments, se suicider... C'étaient 3 vidéos sur 4. Maëllis s'est enfermée dans son mal-être, elle a été hospitalisée.

Son témoignage et celui de sa mère font partie de l'enquête réalisée par Amnesty International sur TikTok. L'association a créé



3 faux comptes d'adolescents de 13 ans. Elle a laissé passer les vidéos, en regardant 2 fois celles sur la tristesse et la santé mentale, mais sans liker, ni partager...

En moins de 20 minutes, un très grand nombre de vidéos parlaient de santé mentale.

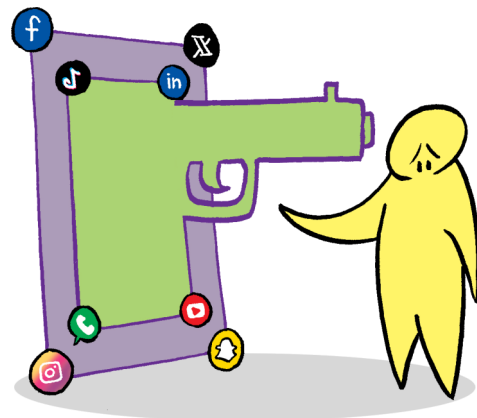
Après 45 minutes, des messages sur le suicide apparaissaient.

3 heures plus tard, les vidéos étaient presque toutes autour de la dépression et encourageaient au suicide. Des jeunes face à la caméra déclaraient : « *Mon rêve, c'est de rejoindre les étoiles* », « *Promis, ce soir, je réussis ma tentative de suicide* ».

Qui expliquerait aux enfants comment se suicider ? TikTok le fait ! Des vidéos leur montrent comment démonter une lame de taille-crayon pour se couper la peau ou comment faire un nœud pour se pendre...

« Une arme dans les mains de ma fille »

Léa a 12 ans quand elle commence à regarder des vidéos d'adolescentes très maigres sur TikTok. Elle devient anorexique (maladie qui crée une peur de grossir), perd du poids et est hospitalisée. Sa mère, Christelle, enseignante, explique qu'elle pensait que sa fille regardait des vidéos pour s'amuser. Elle n'avait pas conscience des horreurs qu'elle voyait. Aujourd'hui, elle a l'impression que le smartphone est comme une arme. Elle ne sait pas comment l'enlever des mains de Léa. C'est comme une drogue que sa fille n'arrive pas à arrêter. Elle lui dit qu'elle se suicidera si elle ne peut plus regarder TikTok.

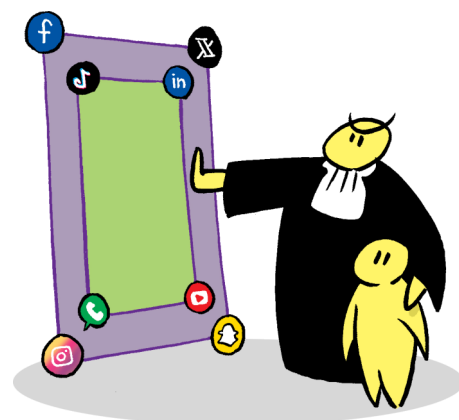


En mai 2026, avec le collectif Algos Victima, Maëllis et Morgane, Léa et Christelle ont porté plainte contre TikTok qu'elles accusent de profiter de la fragilité des adolescents. Au total, elles sont 16 familles. 5 jeunes filles se sont suicidées, 11 jeunes souffrent d'anorexie, de dépression, d'idées suicidaires... Leur avocate demande que TikTok change ses algorithmes pour protéger les enfants.

Coupables !

Le 24 mars 2026, un tribunal a déclaré Meta responsable de mise en danger des enfants. C'est l'État américain du Nouveau-Mexique qui avait porté plainte. Il accusait Meta de montrer aux enfants des contenus non adaptés à leur âge (violents, sexuels...) et d'être un espace où les criminels sexuels peuvent les contacter. Meta a été condamné à 323 millions d'euros d'amende. Il a fait appel.

Le 25 mars 2026, c'est un tribunal de Los Angeles qui a déclaré coupables Meta et Google. Une femme de 20 ans les accusait de l'avoir rendue dépendante, dès l'enfance, à Instagram et Youtube, aggravant ses problèmes de santé mentale, sa dépression et ses idées suicidaires. La justice a condamné les entreprises à une amende de 6 millions de dollars (environ 5,2 millions d'euros) car **Meta et Google ont volontairement créé des réseaux sociaux qui rendent dépendants sans avoir averti les utilisateurs des dangers.** TikTok et Snapchat, eux aussi accusés, ont préféré payer la jeune femme pour qu'elle retire sa plainte.



D'autres procès vont suivre aux États-Unis. Des milliers de familles et d'écoles ont porté plainte contre Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat... les accusant d'être responsables d'une épidémie de problèmes mentaux dans la jeunesse.

Une enquête sur Elon Musk



Elon Musk, l'homme le plus riche du monde, a racheté Twitter devenu X en 2022. En janvier 2025, la justice française a ouvert une enquête. Elon Musk, d'extrême droite, est accusé d'avoir changé les algorithmes de X pour montrer en premier les idées qu'il défend, la violence, le racisme, le sexisme, l'homophobie... Grok, son intelligence artificielle, un robot avec qui il est possible d'échanger sur X, envoie des messages antisémites, soutient Adolf Hitler et les partis d'extrême droite. Fin 2025, il était possible de demander à Grok de changer les photos de vraies personnes pour les déshabiller et qu'elles soient nues. Elles pouvaient être diffusées sur les réseaux, sans l'accord des victimes. Celles-ci étaient en majorité des femmes mais aussi des adolescents, des enfants...

Les accusations se multiplient. L'enquête s'intéresse aussi à la diffusion d'images pédopornographiques (sexuelles avec des enfants). Convoqué par les juges, Elon Musk ne s'est pas présenté.

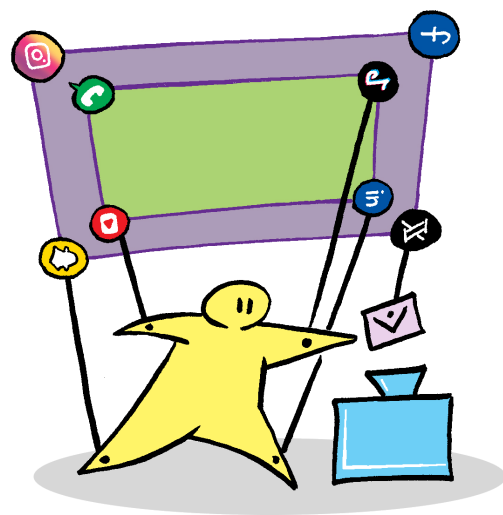
Les démocraties en danger

Un propriétaire de réseau social peut, en changeant ses algorithmes, choisir les informations montrées en premier aux utilisateurs... Elles peuvent être fausses, racistes, homophobes, sexistes, climatosceptiques (contre la responsabilité de l'homme dans le changement climatique...). Comme elles touchent des centaines de millions d'utilisateurs, cela a une importance dans le débat public.

Aujourd'hui, le mouvement Meeto ne pourrait peut-être pas exister. Les mouvements féministes n'arrivent plus à communiquer sur les réseaux sociaux. Meta refuse de diffuser des publicités politiques, électorales ou sociales pour, dit-il, respecter la réglementation européenne. Cela bloque de nombreuses associations comme le Planning familial, des appels aux dons... La Fondation des Femmes n'a pas pu diffuser sur Facebook sa vidéo « Inarrêtables », pour la journée des droits des femmes le 8 mars. Les messages avec les mots « agression sexuelle », « sexisme », « viol » sont bloqués... Les femmes sont obligées de « tricher » en écrivant vi0l ou agr3ssion s3xuelle pour pouvoir être lues... En censurant ces messages, Meta fait taire les combats. Par contre, les [contenus masculinistes](#) sont bien là, même si certains représentent un risque terroriste selon l'État français.

Les réseaux sociaux peuvent aussi être utilisés pour essayer de changer les résultats d'élections. Certains utilisent des robots, de faux comptes pour que leurs idées soient partout, pour communiquer des mensonges sur des candidats...

Les réseaux sociaux abîment la confiance des citoyens dans la justice, les politiques, les scientifiques...



Interdire les réseaux sociaux ?

En Australie, une loi interdit les réseaux sociaux aux moins de 16 ans depuis le 10 décembre 2025. De nombreux pays souhaitent suivre son exemple, dont la France. Mais d'autres s'interrogent : d'où vient le problème ? Pas des adolescents ! Il vient du fonctionnement dangereux de certains réseaux sociaux comme Facebook, Instagram, TikTok.... C'est à eux que les lois doivent s'attaquer pour les obliger à changer. Fin août 2026, aux États-Unis, un tribunal a obtenu que Meta agisse pour protéger les plus jeunes.

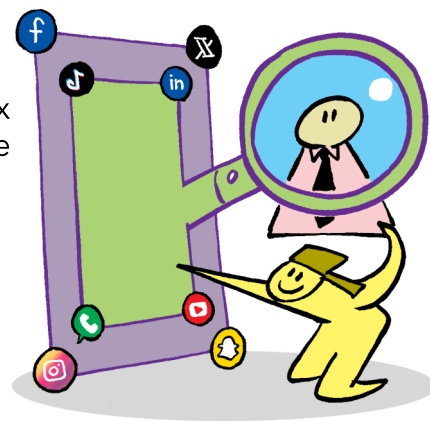
L'Australie, un exemple ?

La majorité des Australiens étaient d'accord pour interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans. Mais, en juin 2026, les résultats d'une étude du British Medical Journal montraient que 6 mois après la loi, il y avait :

- peu de changements pour les utilisateurs de 12 à 13 ans,
- une petite baisse chez les 14-15 ans,
- une augmentation chez les 16 ans et plus.

Les adolescents trouvent des solutions pour « tricher ».

Par exemple, ils créent des comptes avec le nom d'amis plus âgés, utilisent un VPN (un outil informatique permettant de faire croire qu'on vit dans un autre pays)...

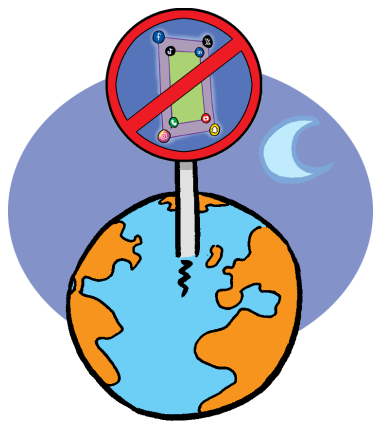


De nombreux pays suivent...

Comme l'Australie, de plus en plus de pays qui voient les jeunes en souffrance veulent agir !

Cet été, le gouvernement britannique a lui aussi annoncé l'interdiction de Snapchat, TikTok, Youtube, Instagram et Facebook aux moins de 16 ans, en 2027. Pour le Premier ministre, bien sûr, des jeunes ne respecteront pas l'interdiction, mais ce n'est pas parce qu'un adolescent réussit à acheter de l'alcool qu'il ne faut pas interdire l'alcool pour les jeunes.

Selon Amnesty International, une quarantaine de pays réfléchissent à interdire les réseaux sociaux.



Et la France ?

C'était une promesse du Président Emmanuel Macron ! Dès septembre 2026, il souhaitait interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans.

Le 21 juillet, députés et sénateurs ont voté une loi. Le texte était très court. Il laissait les plateformes (Facebook, Instagram...) gérer elles-mêmes le contrôle de l'âge des utilisateurs.

Le 14 août, le Conseil constitutionnel (qui vérifie que les textes de loi respectent la Constitution) a donné son avis. Il reconnaît l'importance de protéger les plus

jeunes mais il a rejeté la loi car :

- elle interdit tous les réseaux sociaux, mais certains permettent de s'informer, de communiquer, de jouer et ne présentent pas de risques pour la santé et la sécurité des moins de 15 ans,

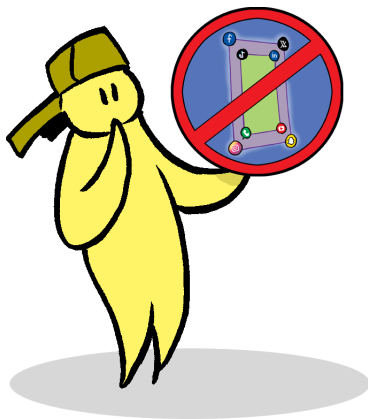
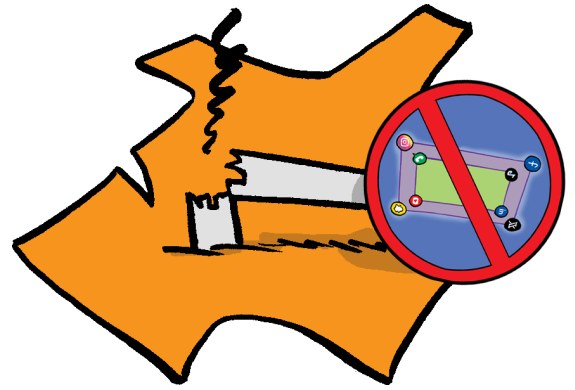
- elle ne respecte pas la liberté de communication et d'expression des plus jeunes,

- l'interdiction touche tous les moins de 15 ans, sans s'adapter à leur âge, leur maturité, leur situation familiale.

Elle ne laisse pas la possibilité aux parents d'autoriser certains réseaux sociaux à leurs enfants.

- elle présente un risque pour le respect de la vie privée : le contrôle de l'âge doit se faire pour tous les utilisateurs mais la loi ne précise pas comment protéger les informations personnelles, être sûr que les réseaux sociaux n'y ont pas accès...

Suite à cette décision du Conseil constitutionnel, Emmanuel Macron a demandé à son Premier ministre de rapidement réécrire le texte pour un vote au printemps 2027.



Et les jeunes qu'en pensent-ils ?

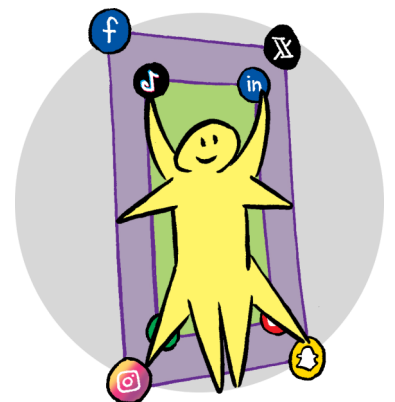
Selon une enquête réalisée par l'Arcom (Agence de régulation de la communication audiovisuelle et numérique), **7 enfants sur 10, de 10 à 14 ans, jugent qu'une loi qui leur interdit les réseaux serait une bonne idée.** Souvent, ils ont connaissance des risques et des dangers. Certains aimeraient ne plus les regarder mais, si leurs amis continuent à être sur les réseaux, ils ont peur d'être exclus.

Et puis, une partie des jeunes aimerait que ces lois pour eux se fassent avec eux, qu'ils puissent exprimer leur avis ! *« Nous avons aussi besoin d'être écoutés lorsque des décisions qui changent notre quotidien sont prises. »*

Des réseaux adaptés aux jeunes

« L'enfance est une période extraordinaire et fragile pour le développement du cerveau. Et durant cette période, les enfants ont besoin de passer du temps dans le monde réel, pour jouer, créer des amitiés, faire des erreurs, construire leur personnalité, avant qu'un algorithme le fasse pour eux », a déclaré la présidente de la Commission européenne Ursula von der Leyen.

L'Union européenne prépare une réglementation qui pourrait être mise en place dans tous les pays. Cela obligerait les plateformes à agir. Le 14 juillet, les députés européens ont souhaité un accès aux réseaux sociaux différent selon l'âge. Ils pourraient être interdits avant 13 ans, puis autorisés ensuite avec un « mode jeunesse » : les publicités personnalisées et les techniques encourageant à rester le plus longtemps possible sur les écrans seraient interdites. Les plateformes auraient l'obligation de proposer des solutions



pour que les enfants et les jeunes soient en sécurité sur les réseaux. Les eurodéputés veulent savoir comment fonctionnent les algorithmes.

La Commission européenne doit préparer un projet de loi pour l'automne 2026.

C'est aussi ce que souhaitent l'Anses, Amnesty International, E-enfance... : que ce soit aux plateformes (Meta, Google, ByteDance...) de changer et non aux utilisateurs de se sentir coupables. Cela protégerait les jeunes, mais aussi les adultes !

Procès historique, Meta s'engage



L'évolution va peut-être venir des États-Unis. Le 18 août 2026, en Californie, un procès s'est ouvert contre Meta. 29 États américains l'accusaient de provoquer la dépendance des adolescents, de cacher les dangers de Facebook et d'Instagram, d'encourager la dépression et d'utiliser les informations personnelles des enfants. Ils demandaient une amende de 200 milliards de dollars. Le 26 août, pour stopper le procès, Meta a proposé de payer 18 milliards de dollars et a pris des engagements pour les enfants et les adolescents. Cela lui permettait d'éviter l'amende mais aussi que d'anciens employés viennent témoigner. Ils risquaient d'expliquer que l'entreprise a volontairement choisi d'utiliser les fragilités psychologiques des jeunes.

Pour certains, c'est un moment aussi important que le procès de 1994 aux États-Unis qui avait montré que les fabricants de cigarettes ont rendu dépendants des millions de fumeurs en leur cachant les dangers du tabac.

Quels changements aux États-Unis ?

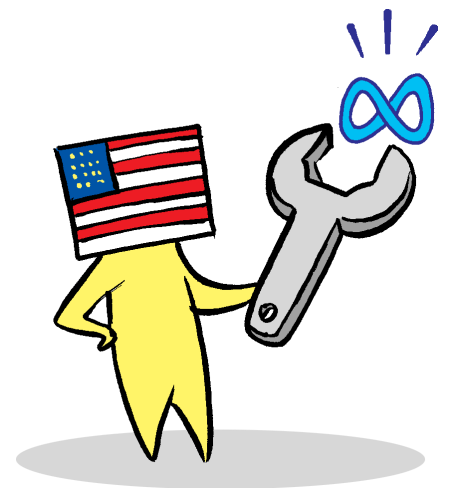
Pour les moins de 18 ans, Meta va :

- limiter à 2 h par jour l'utilisation d'Instagram + Facebook,
- bloquer l'accès aux réseaux sociaux entre minuit et 6 h du matin,
- stopper les notifications pendant les heures de cours, entre 8 heures et 15 h,
- supprimer l'affichage des « likes » et des réactions, qui donnent tout le temps envie de regarder Insta et Facebook et encouragent à se comparer entre jeunes
- bloquer l'utilisation des filtres sur les photos, pour changer son visage et son corps comme le ferait la chirurgie esthétique
- donner la possibilité de supprimer le démarrage automatique des vidéos.

Seuls les parents pourront intervenir sur ces limites. Cependant, ils ne pourront pas autoriser les filtres.

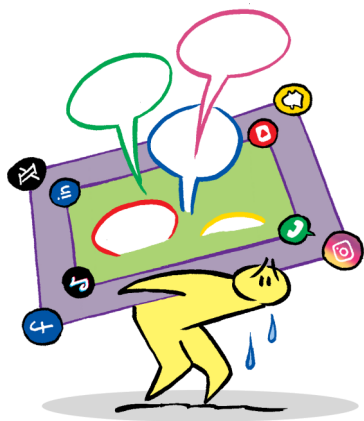
Les réseaux sociaux sont normalement interdits aux moins de 13 ans depuis leur création, mais beaucoup d'enfants ont un compte. Meta s'est aussi engagé à mieux contrôler l'âge.

Meta a annoncé que ces changements seront seulement pour les États-Unis. La Commission européenne souhaite leur mise en place en Europe.



Retrouver une « vraie vie »

Avant que Facebook, TikTok, Instagram, X protègent les utilisateurs, adolescents comme adultes, cela va prendre du temps. En attendant, de plus en plus de personnes expriment le désir de reprendre le contrôle sur les réseaux sociaux : « *Ce doit être notre choix d'être en relation avec les autres, et non le smartphone qui nous y oblige.* »

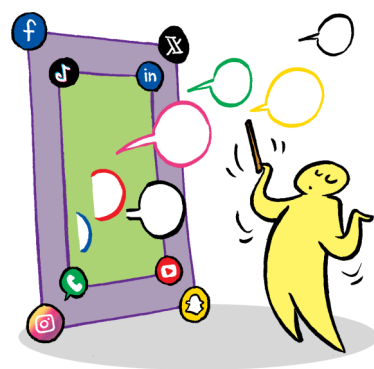


Besoin de faire une pause

« *J'ai 112 messages en attente* » : quand Louise, 22 ans, étudiante à Paris, ouvre WhatsApp, cela l'angoisse. Avec les groupes d'étudiants, d'amis, la famille... cela ne s'arrête jamais, elle reçoit tout le temps des messages auxquels elle n'a pas toujours l'énergie de répondre. Louise ne veut pas se sentir exclue, mais c'est trop. Avec les statuts « vu », « en ligne », il y a comme une obligation de répondre vite. 70 % des messages WhatsApp recevraient une réponse en moins de 5 minutes, selon une étude allemande. Comme Louise, de plus en plus de jeunes adultes n'en peuvent plus et cherchent à faire des pauses.

Reprendre le contrôle

Les jeunes prennent conscience que les écrans prennent trop de place dans leur vie. Ils sont 1 sur 2, chez les 20-34 ans, à vouloir limiter leur temps d'écran. Car scroller ne rend pas heureux. Ambre, 17 ans, explique : « *Des fois on s'en veut, parce qu'on perd du sommeil, on perd du temps en famille, pour faire nos devoirs ou faire des choses à l'extérieur* ». Romane, 22 ans, a supprimé les comptes de ses réseaux sociaux : « *Je me sentais mal après chaque utilisation, je m'en voulais. Arrêter m'a soulagée d'un poids énorme.* » Elle ajoute : « *Sur les réseaux sociaux, l'info m'angoissait : elle arrivait sans prévenir.* » Depuis, elle s'est abonnée à un média : « *J'ai commencé à aimer m'informer, parce que je choisisais quand et comment le faire.* »

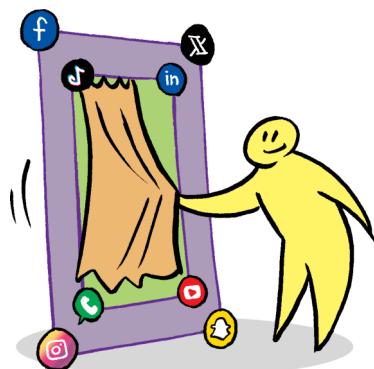


Pour Vanessa Lalo, psychologue, la génération qui a grandi avec les messageries instantanées veut reprendre le contrôle : « *Le numérique est illimité. Nous, nous ne le sommes pas. Nous avons besoin de repos, de solitude, parfois même d'ennui. Toute la difficulté est de remettre des limites humaines dans un système qui n'en a aucune.* »

Commencer par de petits gestes

Il est conseillé de ne pas tout arrêter d'un coup. Ça ne marche pas ! Il faut choisir des actions simples puis, si on réussit, aller plus loin... Par exemple :

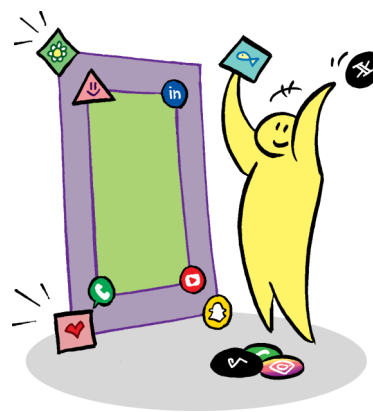
- couper les notifications,
- mettre son téléphone en noir et blanc, pour que ce soit moins attirant,
- le poser de temps en temps loin de soi,
- se demander pourquoi on prend son téléphone avant de l'allumer et décider pour combien de temps,
- utiliser des applications pour limiter le temps d'écran, le nombre d'ouvertures d'Instagram, Facebook...



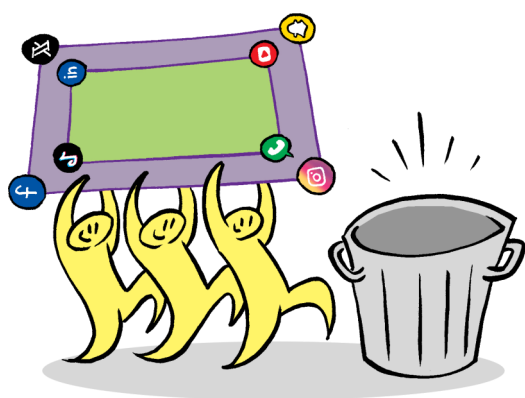
Ceux qui réussissent disent voir des effets positifs : amélioration du sommeil, de la concentration, temps pour faire autre chose, meilleure image d'eux-mêmes...

Changer de réseaux sociaux

C'est difficile à faire, car on ne peut pas emmener tous ses amis avec soi ! Facebook, Instagram, X... en profitent. Mais il existe d'autres réseaux sociaux, plus respectueux des libertés, comme Signal, BlueSky, Mastodon... Ils permettent de choisir quelles informations voir en premier, par exemple celles des amis qui s'expriment peu sur les réseaux plutôt que celles de ceux qui postent tout le temps.



Des défis !



À plusieurs, c'est plus facile ! Sur la pause du midi, des jeunes ont décidé de mettre tous les portables en vibreur. Le premier qui regarde son téléphone paie le restaurant aux autres.

À l'été 2025, Loann, 25 ans, est parti avec des amis en Italie. Ils ont enfermé leur portable dans une boîte pendant une semaine. Plus de GPS, de réseaux sociaux... Les premiers jours, ils étaient un peu perdus, puis une autre manière d'être ensemble est apparue : « *Personne ne regardait son téléphone pendant les repas. Les discussions étaient plus longues. On avait moins cette impression d'être toujours ailleurs.* »

Se retrouver dans la vraie vie

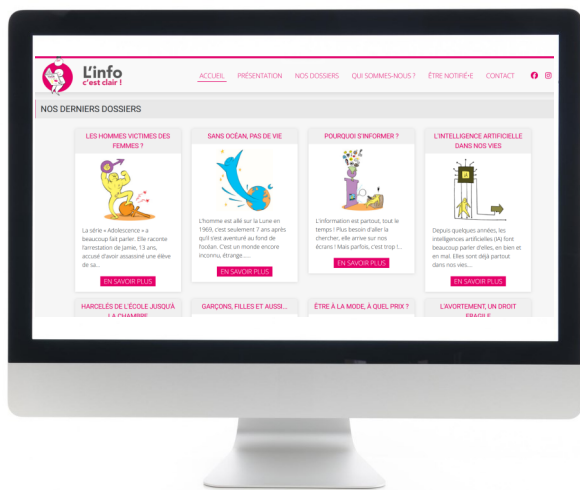
« Salut, vous êtes là pour marcher ? » Le Walking Club est un groupe de marche qui propose de se balader dans Paris et de prendre un verre... sans regarder son portable. La page Instagram est suivie par près de 17 000 personnes.

Car oui, il existe de très nombreuses propositions pour nous aider à oublier le téléphone : sortir au cinéma avec des inconnus, faire des jeux dans un bar, se retrouver pour lire... Mais le plus souvent, cela s'organise sur... les réseaux sociaux !

Pour ceux qui veulent aller encore plus loin, il y a le Off February. L'idée est de quitter les réseaux sociaux pendant les 28 jours du mois de février et de retrouver ainsi environ 54 h de vie !



À chacun de trouver sa solution selon ses besoins et envies !



**Retrouvez ce dossier en langue des signes
(vidéos sous-titrées et avec voix off),
ainsi que tous nos autres dossiers
sur notre site internet :**

<https://art-sign.org/linfo-cest-clair>

Et aussi sur :



Réalisé grâce au soutien de :



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**RÉGION ACADÉMIQUE
ÎLE-DE-FRANCE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE



Fonds de dotation
Education Culture et Avenir



INJS, 254 rue Saint-Jacques
75005 Paris
01 53 73 14 63
artsign.asso@gmail.com ou linfocestclair@gmail.com
Site : www.art-sign.org

Textes rédigés par A. Jeanneau
Illustrations de Domas