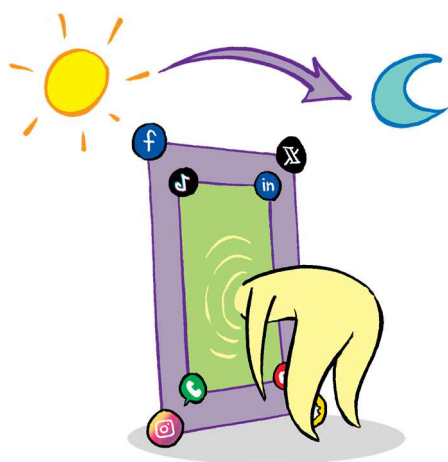


Les réseaux, un danger ?

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...



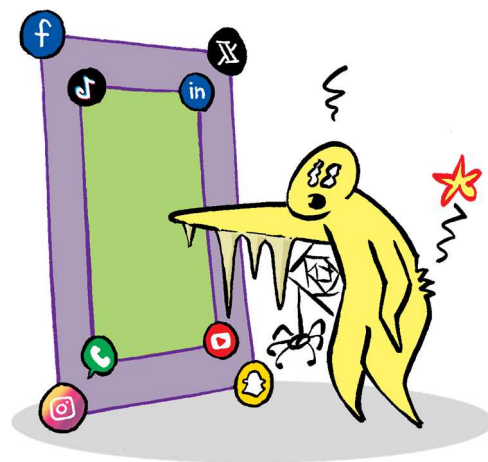
Des heures, le nez dans les écrans

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.

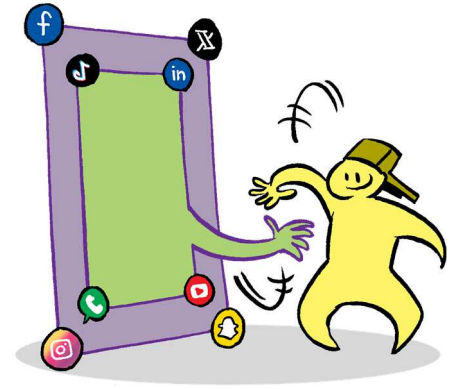


Ils répondent aux besoins des ados

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 !**



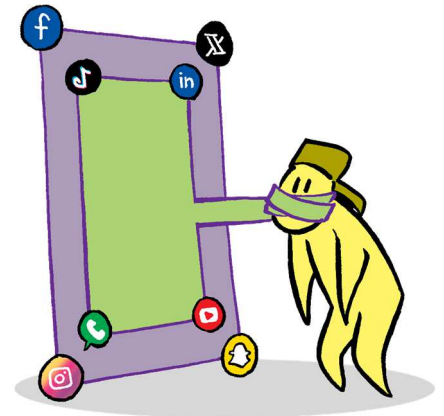
Violence et sexe

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.**

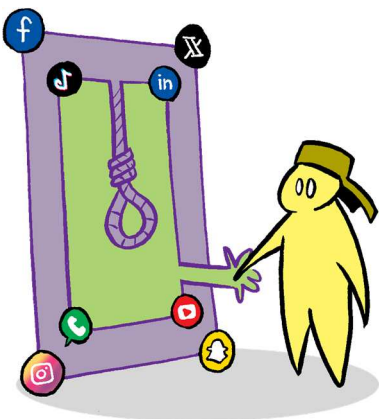


Encouragements au suicide

« *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.

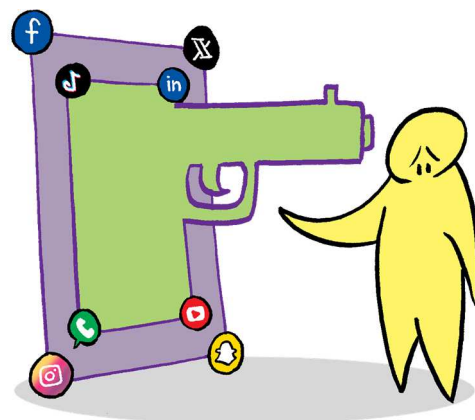
Après 45 minutes, des messages sur le suicide apparaissaient.

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.**

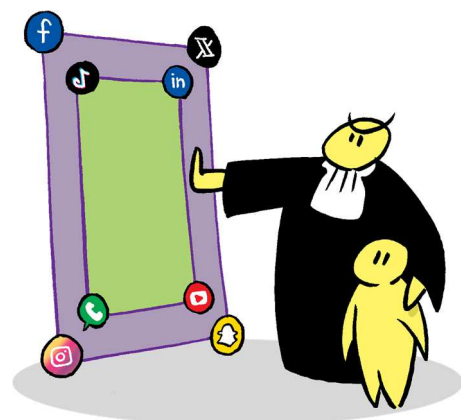


En mai 2026, avec le collectif **Algos Victima**, Maëllis et Morgane, Léa et Christelle ont porté plainte contre TikTok qu'elles accusent de profiter de la fragilité des adolescents. Au total, elles sont 16 familles. 5 jeunes filles se sont suicidées, 11 jeunes souffrent d'anorexie, de dépression, d'idées 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...

