

Réseaux sociaux : des recommandations insuffisantes

Depuis une quinzaine d'années, partout en Occident, la santé mentale des enfants et des adolescents se dégrade. On observe une augmentation inédite des troubles anxieux, dépressifs, cognitifs et alimentaires. Si ce constat fait aujourd'hui consensus dans la communauté scientifique, l'identification des causes reste, en revanche, l'objet d'une controverse majeure. Deux grandes hypothèses s'opposent.

La première, défendue notamment par les chercheurs Jean Twenge et Jonathan Haidt, considère les réseaux sociaux comme le moteur principal de cette crise. Leur argument est simple: c'est précisément au moment où les adolescents se sont massivement emparés de ces plateformes en ligne que leur santé mentale a commencé à se détériorer. Plusieurs mécanismes sont à l'œuvre: l'usage intensif des réseaux sociaux perturbe le sommeil, intensifie les comparaisons sociales, plonge les adolescents dans un univers virtuel souvent toxique et favorise des comportements compulsifs – scrolling, micro-consultations, partout, tout le temps. Dans cette lecture, l'environnement numérique modifie en profondeur les conditions du développement psychique et fragilise durablement les adolescents.

Recommandations frileuses

La seconde hypothèse estime que les réseaux sociaux ne sont qu'un élément parmi d'autres: inégalités sociales, pauvreté, crise climatique, pressions académiques, pandémie, consommation d'opioïdes dans certains pays... Ici, le numérique jouerait un rôle, certes, mais secondaire et insuffisamment étayé pour expliquer cette dégradation de la santé mentale.

En privilégiant la seconde hypothèse, le Conseil Supérieur de la Santé, qui vient de publier un rapport sur les effets des écrans, se limite à des recommandations très frileuses: éduquer, sensibiliser et responsabiliser les parents. Mais, il n'envisage aucune mesure structurelle: ni obligation pour les entreprises, ni limitation des mécanismes algorith-

miques qui orchestrent l'attention des plus jeunes, ni interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans. Autrement dit: une prudence scientifique qui, dans les faits, se transforme en inaction politique.

Le problème est que cette prudence repose sur un paysage scientifique en partie dépassé. Le rapport du CSS ne tient pas compte des études longitudinales récentes du projet ABCD, la plus vaste cohorte mondiale portant sur 11 000

enfants aux États-Unis. Deux travaux publiés en 2025 dans une des plus principales revues médicales au monde par Jason Nagata et ses collègues montrent pourtant que l'augmentation de l'usage des réseaux sociaux prédit l'augmentation ultérieure des symptômes dépressifs, ainsi qu'une diminution mesurable des performances cognitives (lecture, mémoire, vocabulaire). Ces résultats, obtenus grâce à des méthodes rigoureuses, restent modestes à titre individuel mais suivent une relation dose – réponse: plus l'usage augmente, plus le risque augmente.

De même, le rapport ignore l'appel signé par plus de 500 cliniciens belges – pédiatres, psychiatres, psychologues – qui observent quotidiennement la détresse des jeunes, en particulier celle de publics socialement fragilisés et souvent absents des échantillons auxquels les chercheurs ont accès. Dans leur lettre ouverte, ces professionnels réclament des mesures autrement plus ambitieuses: relever l'âge minimum d'accès aux réseaux sociaux, instaurer une vérification d'âge réellement effective,

interdire les mécanismes numériques addictifs, garantir une transparence algorithmique et mettre en place des campagnes nationales de prévention. Leur voix est pourtant totalement absente du rapport.

Inégalités amplifiées

Or cette alerte clinique rejoint un constat plus large, sous-estimé par le CSS: ce sont les enfants des classes populaires qui sont les plus exposés. De nombreuses enquêtes montrent qu'ils passent davantage de temps sur les écrans, dorment moins, disposent de moins d'alternatives culturelles ou sportives hors numérique et sont

