

Chaque jour, les adolescents et adolescentes évoluent dans un environnement numérique conçu non pour leur épanouissement, mais pour capter leur attention au profit d'intérêts commerciaux. Ce texte décrit comment les plateformes exploitent les vulnérabilités propres à l'adolescence – plasticité cérébrale, besoin de reconnaissance, construction identitaire – pour maximiser l'engagement, au mépris de dommages physiques et psychiques documentés.

Vincent Magos dresse un état des lieux de l'ingénierie de la dépendance à la gamification du lien social, des « Sephora Kids » aux défis viraux potentiellement létaux. Il explore ensuite les leviers disponibles : régulation par l'âge, responsabilité industrielle, recours judiciaires, Digital Services Act européen – et leurs limites.

La question touche alors professionnels et parents : quelle société voulons-nous construire quand nous laissons des algorithmes privés organiser la socialisation d'une génération ?

Vincent Magos est psychanalyste et psychodramatiste. Également spécialiste en santé publique, il a créé différentes structures de prévention dans les domaines de la promotion de la santé, du sida et de la maltraitance. Actuellement, il se consacre au travail clinique et de supervision. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Résister à l'algocratie Rester humain dans nos métiers et dans nos vies*, Temps d'arrêt, 2020.

yapaka.be

Coordination de la prévention
de la maltraitance
Secrétariat général
Fédération Wallonie-Bruxelles
de Belgique
Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles
yapaka@yapaka.be



Livre
téléchargeable
gratuitement



ADOLESCENTS ET RÉSEAUX ASOCIAUX

VINCENT MAGOS

161 yapaka.be

ADOLESCENTS ET RÉSEAUX ASOCIAUX

Vincent Magos

LECTURES

TEMPS D'ARRÊT

yapaka.be

Adolescents et réseaux asociaux

Vincent Magos

Une collection de textes courts destinés aux professionnels en lien direct avec les familles. Une invitation à marquer une pause dans la course du quotidien, à partager des lectures en équipe, à prolonger la réflexion par d'autres textes. – 6 parutions par an.

Directrice de collection Claire-Anne Sevrin assistée de Diane Huppert ainsi que de Meggy Allo, Laurane Beaudelot, Philippe Dufromont, Sylvie Guérard et Audrey Heine.

Le programme yapaka

Fruit de la collaboration entre plusieurs administrations de la Communauté française de Belgique (Administration générale de l'Enseignement, Administration générale de l'Aide à la Jeunesse, Administration générale des Maisons de Justice, Administration générale du Sport, Administration générale de la Culture et ONE), la collection « Temps d'Arrêt / Lectures » est un élément du programme de prévention de la maltraitance yapaka.be

Comité de projets Louise Cordemans, Anne-Charlotte De Vriendt, Emilie Helman, Cécile Hiernaux, Françoise Hoornaert, Etienne Jockir, Charlotte Juwe, Claire Meersseman, Farah Merzguoui, Eleanor Miller, Danièle Peto, Géraldine Poncelet, Marie Remy, Nathalie Van Cauwenberghe, Françoise Verheyen.

Comité directeur Annie Devos, Fabrice Aerts-Bancken, Jeanne Brunfaut, Valérie Devis, Déborah Dewulf, Charlotte Juwe, Yves Polomé, Claire-Anne Sevrin

Introduction.....	5
Besoins et vulnérabilités de l'adolescent	7
Les mécanismes de captation	15
Quels dommages ?	23
La responsabilité industrielle	31
Réguler via un seuil d'âge.....	35
Réguler le statut des réseaux asociaux.	43
Le levier judiciaire, tournant historique.....	51
Autres pistes.....	55
Bibliographie.....	60

Suivez l'actualité de Yapaka sur les réseaux sociaux



Une initiative de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique.

Éditrice responsable Annie Devos – Fédération Wallonie-Bruxelles
de Belgique – 44, boulevard Léopold II – 1080 Bruxelles.
Septembre 2026

Introduction

La révolution numérique actuelle dépasse la simple transition technologique : elle pénètre l'intimité de nos échanges et falsifie nos relations. Des services, annoncés comme espaces de sociabilité en ligne, s'avèrent des dispositifs d'organisation et d'anticipation de nos existences, où la parole individuelle s'efface derrière la donnée. Pour les adolescents, cet environnement est particulièrement brutal, car leurs besoins de croissance y sont dictés par de pures logiques de profit – c'est ce qui nous amène à les dénommer *réseaux asociaux*.

En remplaçant les échanges par le calcul, ces plateformes menacent de réduire le lien social à une simple optimisation de comportements au profit du marché. Ce texte cherche à analyser cette confrontation inégale – à mesurer ce qu'elle coûte réellement à l'équilibre psychique des jeunes – et à identifier les leviers d'une régulation qui remette l'humain au centre du village.

Besoins et vulnérabilités de l'adolescent

L'adolescence est une étape de refonte intégrale qui exige, pour s'accomplir sereinement, un environnement préservé des intrusions algorithmiques et des sollicitations marchandes. Le fonctionnement actuel des réseaux asociaux vient fragiliser les piliers fondamentaux de cette métamorphose et a d'importants impacts physiques, physiologiques, neuro-développementaux, psychiques. Examinons-les.

Myopie précoce et santé visuelle

Pendant l'enfance et l'adolescence, l'œil est en pleine croissance et doté d'un cristallin très perméable, particulièrement sensible à la lumière bleue. L'exposition prolongée en vision de près, combinée au déficit d'exposition à la lumière naturelle extérieure, provoque une augmentation épidémique de la myopie précoce, de la fatigue oculaire et du syndrome de sécheresse oculaire. Évolutive, cette myopie peut s'accroître, voire engendrer de graves complications à l'âge adulte (détachement de rétine, maculopathie, glaucome), susceptibles de provoquer une réelle invalidité visuelle.

Dette de sommeil et perturbations chronobiologiques

L'exposition aux écrans en soirée, renforcée par la lumière bleue et l'hyperéveil physiologique (notifications, défilement infini...), décale la sécrétion de mélatonine nécessaire à l'endormissement. Cela provoque des retards de phase et des insomnies chroniques, altérant la croissance, la régulation immunitaire et la consolidation de la mémoire.

Sédentarité, risques métaboliques et cardio-vasculaires

Représentant un risque sanitaire majeur, le temps massif capté par les plateformes supprime l'activité physique et réduit la condition cardio-respiratoire. Cette immobilité prolongée favorise l'obésité, le développement précoce d'un diabète de type 2, des désordres cardio-vasculaires, ainsi que des troubles de la posture et des douleurs cervicales.

Sursollicitation ostéo-articulaire des membres supérieurs

L'usage intensif des réseaux sociaux implique des heures de défilement continu et de frappe au pouce. Chez l'adolescent, dont l'appareil locomoteur est encore en croissance, ces gestes répétitifs et rapides provoquent de fréquentes inflammations tendineuses (ténosynovites), engendrant des douleurs chroniques des pouces, des poignets, et une usure prématurée des articulations.

Exposition sonore, santé auditive et accidents physiques

La consommation massive de contenus multimédias (vidéos courtes, *Streams*) se fait majoritairement au casque ou via des écouteurs intra-auriculaires. Souvent utilisés à volume élevé pour s'isoler du bruit environnant, ils exposent l'oreille interne, encore en maturation, à des pics de pression sonore répétés, entraînant fatigue auditive, acouphènes précoces et risque de surdité irréversible. Parallèlement, l'hyperfocalisation visuelle induite par ces usages modifie la perception spatiale lors des déplacements, augmentant significativement l'incidence des chutes, collisions et autres traumatismes physiques liés à l'inattention.

La construction psychique : l'effacement de l'intimité

Grandir implique de tracer une frontière entre le domaine public et l'intimité. L'adolescence est le

temps de la construction d'un jardin intérieur, un sas nécessaire pour traiter ses doutes et ses émotions loin de la comparaison sociale. Si le lien aux pairs est le moteur de l'identification, l'adolescent a besoin de moments de retrait pour s'éprouver sans subir le jugement et le regard d'autrui. Or l'économie numérique actuelle pousse à une incessante connectivité.

Le chiffre est révélateur : en moyenne, 1.300 photographies d'un enfant sont diffusées en ligne avant ses 13 ans¹. Cette exposition précoce, souvent initiée par l'entourage pour s'assurer une validation sociale, prive le jeune de la maîtrise de son propre reflet. L'identité ne s'élabore plus par une lente maturation intérieure, mais à travers le miroir déformant des écrans où le « moi » devient une donnée statistique soumise à un tribunal permanent. En effaçant la frontière de la vie privée, le système altère la capacité de l'individu à s'appartenir, créant un sentiment de vide existentiel temporairement comblé par un retour compulsif à l'interface.

La « fatigue attentionnelle » et l'érosion du temps long

Au-delà de l'intimité, c'est la structure même de la pensée qui est impactée. Le travail de fond (*Deep Work*) et la lecture, exigeant du temps long, se heurtent aux formats ultracourts (*Reels*, TikTok, *Shorts*). Ce flux ininterrompu de microstimuli recalibre le cerveau pour la réactivité immédiate, générant une « pauvreté attentionnelle ».

Par sa plasticité, le cerveau adolescent s'adapte à cette fragmentation. L'effort requis pour suivre une pensée complexe ou maintenir une réflexion linéaire devient de plus en plus coûteux, érodant la tolérance à l'absence de gratification immédiate. La lecture, qui structure activement la pensée critique et l'imaginaire, est alors délaissée au profit de l'image subie, plus passive et immédiate.

1. H. Longlands, *Who knows what about me?* A Children's Commissioner report on the data collected about children in the UK, Children's Commissioner for England, 2018.

Le « design de l'oubli » face à la mémoire

L'être humain se construit par la sédimentation de ses expériences, mais les réseaux asociaux reposent sur un « design de l'oubli ». Le flux (*feed*) impose un présent perpétuel où un contenu en chasse un autre (messages éphémères sur Snapchat, défilement infini sur TikTok), reléguant le passé à l'obsolescence immédiate.

Cette réactivité permanente empêche le recul nécessaire pour s'approprier son propre récit de vie. En valorisant l'instant au détriment de la trace durable, les plateformes dépossèdent l'adolescent de son histoire et de sa mémoire constructive. Ce design privilégie la pulsion (réponse immédiate) sur la cognition (analyse et intégration), maintenant l'individu dans une succession de « maintenant » qui entrave sa maturation.

La socialisation : de l'amitié à la captation

Il serait injuste de nier les opportunités réelles offertes par les réseaux asociaux. Pour l'adolescent, ils représentent un vecteur d'émancipation et un accès sans précédent au monde, à la connaissance, à la culture et à l'expression créative. Ils permettent de maintenir une continuité du lien social, de briser l'isolement géographique ou affectif, et d'explorer des centres d'intérêt partagés avec des communautés mondiales. Lorsqu'ils sont utilisés comme outils « neutres », ils peuvent enrichir la vie sociale et favoriser une forme d'ouverture sur le monde.

Cependant, si les réseaux asociaux se présentent comme des outils de socialisation, ils opèrent en réalité, sous leur forme actuelle, une substitution de nature. Les processus de recommandation algorithmique ne favorisent pas la rencontre fortuite ou l'ouverture d'esprit ; ils l'organisent selon des critères de rentabilité comportementale. Plus grave encore, le dispositif encourage activement l'évitement des rapports sociaux dans le monde physique (*IRL, In Real Life*). La complexité de l'interaction directe, avec ses silences, ses imprévus et sa charge émotionnelle non

filtrée, est désormais perçue comme un risque inconfortable ou un effort superflu face à la fluidité aseptisée et contrôlée de l'interface numérique.

Le lien social est désormais médiatisé par la peur de rater quelque chose, le syndrome de FOMO (*Fear of Missing Out*), cette anxiété sourde de l'exclusion qui maintient l'adolescent dans un état d'alerte et d'hyper-vigilance permanent. La socialisation n'est plus un processus d'humanisation, mais devient une tâche de performance sociale. L'injonction à la présence continue fragilise la capacité à supporter l'ennui ou la solitude, qui sont pourtant les moteurs essentiels de l'imaginaire et de la créativité. En remplaçant la parole vivante par des signaux standardisés (émojis, *likes*), le système appauvrit radicalement le langage et la nuance. La socialisation numérique n'est alors bien souvent que le masque d'une solitude partagée, où chacun cherche désespérément une reconnaissance que la machine est, par essence, incapable de donner.

Une cible privilégiée pour l'ingénierie de la captation

L'adolescent ne rencontre pas le système numérique sur un pied d'égalité. Sa structure biologique encore malléable et son environnement affectif souvent instable en font une cible particulièrement réceptive aux stratégies sophistiquées de maintien en ligne.

Le développement cérébral adolescent est marqué par un décalage critique : le système limbique – siège des émotions et de la recherche de récompense – est en pleine effervescence, tandis que le cortex préfrontal – responsable du contrôle des impulsions et du raisonnement à long terme – n'achève sa maturation qu'aux alentours de 25 ans. Les réseaux asociaux exploitent cette asymétrie en saturant le circuit dopaminergique de microrécompenses (notifications, *likes*, *streaks*). L'adolescent n'est pas « addict » par faiblesse ; il est capturé par une ingénierie qui cible ses failles neuro-biologiques pour maximiser le profit.

La pression de l'appartenance et la gamification du lien

L'adolescent est, par nature, un être de relation qui a un besoin vital de validation par ses pairs pour se situer dans le monde. Le système numérique a transformé ce besoin social fondamental en une mécanique de jeu addictive. Des fonctionnalités comme les « Snapflames » sur Snapchat créent une obligation de maintenance artificielle du lien : ne pas envoyer de message pendant vingt-quatre heures signifie perdre un score accumulé sur des mois, ce qui est vécu comme une rupture symbolique ou une négligence sociale impardonnable.

TikTok pousse cette logique plus loin avec ses « défis » (challenges) viraux et ses effets visuels. Participer à une tendance n'est pas seulement un divertissement, c'est un gage de conformité au groupe. L'algorithme réaffirme cette appartenance en augmentant la visibilité de l'adolescent, renforçant ainsi le sentiment d'intégration par une validation chiffrée (vues, *likes*). À l'inverse, l'absence de réaction de l'algorithme peut être vécue comme une exclusion sociale invisible, mais brutale.

Cette gamification du lien transforme l'amitié en une gestion de flux quasi comptable. L'angoisse de la déconnexion devient une forme de pression sociale invisible et permanente, où l'adolescent se sent contraint de répondre et d'interagir simplement pour maintenir son statut et son rang au sein du groupe. La machine ne se contente plus de relier les individus ; elle s'immisce dans la relation pour en dicter le rythme, la forme et la fréquence, dénaturant ainsi la spontanéité de l'échange humain.

L'influence de l'environnement : la technoférence

La vulnérabilité de l'adolescent est renforcée par l'observation quotidienne du comportement des adultes référents. La « technoférence », ou l'intrusion systématique des écrans dans la relation parent-enfant, commence dès le berceau. Par pur mimétisme, l'enfant

intègre très tôt que l'objet numérique est le centre de gravité de l'attention et de l'intérêt.

Combien de fois ne voit-on pas, dans nos parcs ou nos rues, un adulte pousser un landau l'œil vissé à son smartphone plutôt qu'en interaction visuelle et verbale avec l'enfant ? Cette absence de présence prive l'enfant de la relation et de stimulations essentielles, tels le ton de la voix, la découverte des odeurs... « Tu vois cet arbre, c'est un tilleul. Et ici on s'arrête parce que le feu est rouge. Attendons qu'il passe au vert. » Lorsqu'un parent privilégie son écran lors d'un repas, d'une promenade ou d'un moment de jeu, il valide silencieusement la primauté de l'interface sur la relation vivante et charnelle. Ce signal brouillé rend l'imposition de limites ultérieures extrêmement difficile, voire inaudible : comment exiger d'un adolescent qu'il régule son usage quand le modèle adulte est lui-même marqué par une dépendance numérique envahissante ? Le smartphone devient alors un écran au sens propre du terme : un obstacle opaque à l'interaction directe qui appauvrit durablement la qualité du lien affectif et la force de la transmission éducative.

L'institutionnalisation du numérique : le paradoxe scolaire

Un nouveau facteur de vulnérabilité émerge de l'institution scolaire elle-même. Alors que la loi dispose, à juste titre, l'interdiction du smartphone durant les heures de cours, les établissements imposent paradoxalement une dépendance numérique pour la gestion de la vie scolaire. L'usage de plateformes propriétaires (Smartschool, Pronote, ENT) est devenu le passage obligé pour consulter son emploi du temps, rendre ses devoirs, recevoir ses notes ou communiquer avec les enseignants.

Cette injonction crée une tension paradoxale pour l'adolescent et sa famille. D'un côté, on alerte sur les dangers de la surexposition ; de l'autre, on rend l'équipement numérique et la connexion permanente indispensables

à la réussite scolaire. Pour l'adolescent, le smartphone n'est plus seulement un outil de loisir, il devient son cartable numérique. Cette confusion des usages rend la régulation parentale extrêmement complexe : comment interdire l'écran le soir quand « il y a un message du professeur de mathématiques sur la plateforme » ?

Au-delà de la logistique, ces interfaces commencent à influencer le contenu même de l'apprentissage. En intégrant des bibliothèques de ressources « prêtes à l'emploi » et des exercices interactifs préformatés, elles orientent les enseignants vers des supports numériques standardisés. L'élève ne cherche plus l'information par lui-même ; elle lui est suggérée par un environnement logiciel fermé. Cette forme d'« algorithmie » scolaire risque d'appauvrir la diversité des approches pédagogiques en favorisant les contenus les plus compatibles avec l'interface au détriment de la pensée critique et de la recherche autonome.

Surtout, ce glissement technologique opère une dépossession silencieuse : ces logiciels remplacent peu à peu l'autorité pédagogique des ministères de l'Éducation au profit de logiques privées, tout en dissuadant la créativité des enseignants. Or l'enseignement n'est pas une simple distribution de contenus, mais un processus profondément humain reposant sur le transfert. C'est la figure de l'enseignant, son incarnation du savoir et la relation singulière qu'il noue avec l'élève qui constituent le véritable moteur de l'apprentissage. En automatisant ce lien, on fragilise ce qui fait l'essence même de la transmission. De plus, cette dépendance repose sur des logiciels propriétaires dont les conditions d'utilisation et la collecte de données échappent souvent au contrôle de la communauté scolaire. En institutionnalisant le numérique comme canal de communication privilégié, l'école délègue une partie de sa mission éducative à des infrastructures privées et renforce, malgré elle, l'hyperconnexion qu'elle tente par ailleurs de combattre.

Les mécanismes de captation

Le modèle économique dominant de la Big Tech repose sur la marchandisation brute de l'attention humaine et de l'influence comportementale, ce qui pose un problème de survie pour nos modèles démocratiques. L'algorithme n'est pas un simple outil technique neutre ; il pilote les comportements à une échelle industrielle inédite.

La mécanique de l'opacité : le secret industriel contre l'intérêt public

Les réseaux asociaux fonctionnent sur le principe de la « boîte noire ». Si le code informatique fait désormais office de loi (*Code is law*²), cette loi est privée, secrète, arbitraire et totalement soustraite au contrôle citoyen ou parlementaire. Les critères qui président à la visibilité fulgurante d'un contenu ou à l'occultation brutale d'un autre ne sont jamais rendus publics. Cette opacité radicale est jalousement justifiée par le secret industriel, mais elle produit dans les faits un effet de gouvernance mondiale arbitraire. Cette obscurité volontaire permet aux plateformes de tester des mécanismes d'influence de masse sur les populations sans jamais avoir à rendre de comptes à la société civile. Par exemple, les plateformes procèdent régulièrement à des « tests A/B » sur des millions d'utilisateurs, modifiant subtilement l'interface ou l'ordre des publications pour observer quelle version maximise le temps de connexion, sans que les participants n'en soient jamais informés.

Cette absence de transparence signifie que l'utilisateur évolue chaque jour dans un monde dont les règles fondamentales lui échappent totalement. Il subit une

2. Expression de Lawrence Lessig qui, dès 2000, attirait l'attention sur ce danger, in *No Author Listed*, « Lawrence Lessig on the increasing regulation of cyberspace », *Harvard Magazine*, 1er janvier 2000. www.harvardmagazine.com/2000/01/code-is-law.html.

hiérarchisation de l'information dictée uniquement par des objectifs de rentabilité publicitaire immédiate. L'algorithme ne cherche jamais à informer, à élever ou à éduquer l'adolescent ; son unique mission est de maximiser le « temps de cerveau disponible ». Cette priorité économique corrompt la fonction originelle de l'outil de communication pour en faire un instrument de tri sélectif et d'influence comportementale massive. L'adolescent est ainsi réduit à une simple cible statistique, dont les réactions émotionnelles les plus instinctives sont prédites et exploitées sans relâche pour prolonger chaque session de connexion.

La bulle de filtre et l'économie du clash

L'algorithme de recommandation fonctionne par anticipation constante : il propose à l'utilisateur des contenus similaires à ses précédentes consultations, l'enfermant dans une étroite « bulle de filtre » qui supprime le hasard des rencontres et la contradiction constructive. Pour un adolescent en construction identitaire, cet enfermement est particulièrement délétère : faute d'altérité, il peut croire ses opinions universelles ou, à l'inverse, être entraîné, de clic en clic, vers des communautés de pensée radicales.

Cette logique s'articule à une mécanique de polarisation délibérée : l'attention humaine est plus facilement captée par l'affect clivant que par la nuance, et les plateformes en ont fait leur carburant économique. L'algorithme récompense la virulence parce qu'elle génère de l'engagement monétisable, installant une culture de l'agressivité banalisée. À l'adolescence, âge des passions absolues, ce mécanisme accentue les phénomènes de rejet et de harcèlement, tandis que le débat citoyen s'efface devant la performance émotionnelle brute. L'espace public se fragmente en niches isolées et imperméables – socle fracturé qui fragilise la vie démocratique elle-même.

L'essor des microcommunautés ultraspécifiques

Au-delà des grands courants d'opinion, l'ingénierie des réseaux asociaux favorise l'émergence de microcommunautés extrêmement actives et soudées. L'algorithme identifie des centres d'intérêt de plus en plus pointus pour regrouper les utilisateurs dans des niches thématiques, esthétiques ou idéologiques. Ces espaces offrent aux adolescents un sentiment d'appartenance fort, mais renforcent l'étanchéité entre les groupes.

Cette dynamique se manifeste d'abord par l'émergence d'esthétiques et de « cores », tels que le *Cottagecore*, le *Dark Academia* ou le *Clean Girl*. Ces styles de vie ou univers visuels très codés poussent les membres à adopter des langages spécifiques, créant ainsi de véritables mondes fermés. Parallèlement, des groupes d'entraide se forment autour de centres d'intérêt confidentiels, qui peuvent parfois dériver vers des pratiques extrêmes et finissent par devenir le lieu principal de socialisation des jeunes. Enfin, ce morcellement atteint son paroxysme avec les microniches idéologiques, des sous-groupes qui développent leur propre vocabulaire et leurs propres références, rendant le dialogue avec l'extérieur de plus en plus difficile.

Il convient de distinguer les usages : si l'adhésion à une microcommunauté autour d'un style musical, vestimentaire ou littéraire est un processus d'exploration identitaire classique, le phénomène devient alarmant lorsque ces niches valorisent des pratiques dangereuses ou des comportements autodestructeurs (troubles alimentaires, scarifications, défis à haut risque). Le danger réside dans l'incitation à des actes aux effets irréversibles, validés et encouragés par un groupe de pairs virtuel qui se substitue à toute autre influence modératrice. Cette influence algorithmique s'étend également aux questionnements identitaires profonds, notamment en matière de transgenrisme. Des recherches cliniques soulignent que l'exposition massive à des contenus liés à la transition de genre, sans contrepoint médical suffisant, peut influencer

des adolescents déjà fragilisés^{3,4}. Indépendamment des débats qu'elles suscitent, ces recherches pointent un risque réel : l'algorithme, en proposant la transition comme solution clé en main à un mal-être diffus, peut enfermer l'adolescent dans une trajectoire identitaire, sans lui laisser l'espace de maturation nécessaire.

Alors que dans la vie réelle, un adolescent attiré par une tendance marginale serait nécessairement confronté à l'altérité et à la différence au sein de son environnement physique, les réseaux asociaux lui permettent de s'immerger instantanément dans une niche sur-mesure. Cette validation constante par ses pairs numériques peut lui donner l'illusion que ses codes sont la norme et que la majorité de la société partage sa vision du monde, provoquant parfois le retrait social, une forme de radicalisation, ou rendant le retour au réel brutal et incompris.

L'ingénierie de la dépendance et le design persuasif

Le fonctionnement des réseaux asociaux repose sur des techniques éprouvées issues des sciences comportementales les plus avancées, notamment le « conditionnement opérant » théorisé par Skinner. Ces mécanismes ne sont pas apparus spontanément : ils s'inscrivent dans un cadre théorique élaboré par B.J. Fogg, directeur du Persuasive Technology Lab de Stanford, qui a forgé le concept de « captologie » – l'étude systématique des interfaces numériques comme outils de modification des comportements humains⁵. Ce que Fogg théorisait dans un champ de recherche neutre, ses propres étudiants en ont ensuite dénoncé les dérives. Tristan Harris, ancien éthicien du design chez Google et cofondateur du Center

for Humane Technology, a ainsi témoigné, devant le Sénat américain, que les plateformes organisent délibérément une « course vers le bas du cerveau » en exploitant ces mêmes principes pour maximiser l'engagement au détriment du bien-être⁶. Aza Raskin, cofondateur du même centre et inventeur du scroll infini⁷, est allé plus loin encore en exprimant publiquement ses regrets lors du procès du Nouveau-Mexique contre Meta : cette fonctionnalité, conçue à l'origine pour supprimer une friction inutile dans la navigation, est devenue, selon lui, le moteur du « *doom scrolling* » qui piège des millions d'adolescents dans un défilement sans fin ni but⁸.

Chez l'adolescent au système inhibiteur encore immature, ces designs « persuasifs » sont d'une efficacité redoutable. Les notifications sont calibrées pour interrompre toute activité et ramener impérieusement l'utilisateur vers l'interface, fragilisant la concentration et habituant l'esprit à une fragmentation perpétuelle de la pensée – une véritable « colonisation de l'attention ». On comprend mieux pourquoi les milliardaires de la Tech protègent leurs enfants de ces technologies. Pour les siens, « pas plus d'une heure et demie par semaine », déclare Peter Thiel, investisseur de Facebook⁹.

3. A. Leonhardt, M. Fuchs, M. Gander et K. Sevecke, Gender dysphoria in adolescence: Examining the rapid-onset hypothesis, *Neuropsychiatrie*, 39(1), 2025, 110. <https://doi.org/10.1007/s40211-024-00500-8>.

4. Commission d'experts sur l'exposition des enfants aux écrans, *Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu* (rapport remis au Président de la République), République française, 2024.

5. B.J. Fogg, *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do*, Morgan Kaufmann/Elsevier, 2002.

6. T. Harris, *Testimony before the U.S. Senate Commerce Committee: Optimizing for Engagement: Understanding the Use of Persuasive Technology on Internet Platforms*, Center for Humane Technology/U.S. Government Publishing Office, 2019. <https://www.govinfo.gov/content/pkg/CHRG-116shrg52609/html/CHRG-116shrg52609.htm>.

7. La page est sans fin, de nouvelles informations arrivent sans cesse, ce qui pousse l'utilisateur sur la page. Aza Raskin s'est de nombreuses fois exprimé sur la toxicité de son invention. Voir, notamment, A. Ma, How will two landmark social media verdicts reshape how we use this technology?, *NPR*, 28 mars 2026. <https://www.npr.org/2026/03/28/nx-s1-5762945/how-will-two-landmark-social-media-verdicts-reshape-how-we-use-this-technology>.

8. A. Raskin, *Aza Raskin on Why Technology and Democracy Are in an Imagination Crisis* [Transcript]. TED Podcast Rethinking with Adam Grant, 2024. <https://www.ted.com/podcasts/rethinking-with-adam-grant/aza-raskin-on-why-technology-and-democracy-are-in-an-imagination-crisis-transcript>.

9. Peter Thiel and other tech billionaires are publicly shielding their children from the products that made them rich, *Fortune*, July 12, 2026. <https://fortune.com/article/peter-thiel-tech-billionaires-limit-kids-screen-time-social-media-smartphones-short-form-video-risks/>.

Le verrouillage de l'utilisateur : l'anti-interopérabilité et l'effet de réseau

Le marché de l'attention repose sur une stratégie de captivité technique. Pour les géants du numérique, le succès ne se mesure pas à la qualité du service, mais à la capacité de retenir l'utilisateur captif dans un écosystème fermé (*walled garden*). C'est ce qu'on appelle l'effet de réseau : la valeur sociale d'un service augmente de manière exponentielle avec le nombre de ses utilisateurs, rendant le départ d'un individu socialement coûteux et psychologiquement douloureux.

L'absence délibérée d'interopérabilité verrouille le choix des adolescents : même s'ils perçoivent la toxicité d'une plateforme, ils ne peuvent la quitter sans perdre leur réseau de pairs. Briser ce monopole technique est un enjeu de liberté publique majeur – on y reviendra plus loin.

Analyse comportementale et modélisation prédictive des trajectoires

L'algorithme ne se contente plus d'enregistrer des actions passées pour faire un historique ; il se nourrit d'une collecte granulaire de données comportementales. Tout est quantifié avec précision : le temps de lecture exact, la vitesse de défilement qui indique un niveau d'intérêt ou d'engagement, les micro-arrêts sur une image, la géolocalisation croisée avec celle des pairs pour déduire des affinités, et même les variations d'intensité lumineuse de l'écran qui peuvent refléter un état émotionnel ou une fatigue.

À cette analyse comportementale s'ajoute une extraction systématique des données privées via les carnets d'adresses. En accédant aux répertoires de contacts, les plateformes reconstituent des graphes sociaux complets, incluant des personnes qui n'ont parfois aucun compte sur le réseau. C'est l'instauration d'un système de visibilité par capillarité : l'intimité n'est plus seulement définie par les interactions sur les réseaux, mais par la base de données relationnelle partagée de manière involontaire et inconsciente.

Cette collecte de données vise la construction de modèles prédictifs capables d'anticiper les comportements et les choix. Pour l'adolescent, cette mécanique représente une forme d'orientation algorithmique de sa trajectoire : ses centres d'intérêt, ses désirs naissants et ses futurs engagements sont en partie encadrés par des calculs statistiques, avant même qu'ils ne soient pleinement conscientisés.

Cette organisation des flux réduit la part d'imprévisibilité et de découverte fortuite, pourtant essentielles à la construction d'une personnalité. Dans cet univers de suggestions personnalisées, l'initiative personnelle peut s'effacer au profit d'une réaction à des stimuli calculés. Le risque est de voir émerger une forme de standardisation des parcours, où les goûts et les opinions ne sont plus seulement le fruit d'une exploration personnelle et curieuse du monde, mais le résultat d'une optimisation algorithmique. La souveraineté de l'individu sur sa vie psychique est ainsi interrogée par une puissance de calcul qui tend à transformer l'aléa en probabilité statistique. En cherchant à anticiper les préférences, le système peut enfermer l'utilisateur dans la reproduction de ses comportements passés, limitant les possibilités de changement de cap ou de découverte qui caractérisent l'expérience humaine.

La vulnérabilité émotionnelle comme levier commercial

Enfin, les plateformes sont pleinement conscientes de l'impact de leurs outils sur la psyché des plus jeunes et utilisent activement ces vulnérabilités. Des documents internes de Facebook, révélés en 2017 par le journal *The Australian*¹⁰, ont montré que l'entreprise vantait auprès des annonceurs sa capacité à identifier en temps réel les moments où les adolescents se sentent « peu sûrs d'eux », « sans valeur » ou « ont besoin d'un coup de pouce pour avoir confiance en eux ».

10. D. Swan, Facebook targets « insecure » youth, *The Australian*, 1er mai 2017.

L'analyse automatisée des publications et des photos permet de détecter des états émotionnels précis, tels que le stress, l'anxiété, la nervosité ou le sentiment d'être « en situation d'échec ». Ces informations sont extrêmement précieuses pour le ciblage publicitaire, car ces phases de fragilité psychologique favorisent les achats compulsifs. Cette exploitation délibérée de la détresse émotionnelle à des fins mercantiles marque une étape supplémentaire dans la marchandisation de l'intime et de la fragilité adolescente.

Quels dommages ?

Selon le genre

L'impact des réseaux révèle des violences et des risques spécifiques selon le genre^{11,12}.

Ainsi, les filles font l'objet d'une exposition massive et dévastatrice aux contenus valorisant la maigreur extrême (60 %) et l'automutilation (40 %). Ces images agissent comme des vecteurs de contagion psychique, aggravant les troubles des conduites alimentaires et les épisodes dépressifs. La pression esthétique y est décuplée par les filtres de « beauté » qui créent une dysmorphie corporelle généralisée.

Les enquêtes de terrain mesurent chez les garçons une exposition nettement plus fréquente et précoce aux discours de haine, à la violence en ligne et aux contenus pornographiques. Sur le plan psychosocial et clinique, les experts soulignent les graves dérives de cette porosité : elle favorise la banalisation de rapports de domination brutale, véhicule une vision dégradée de la femme et de la sexualité, et présente un risque majeur de désensibilisation à la violence réelle, en ancrant des codes relationnels basés sur la force plutôt que sur le consentement.

La confrontation à des contenus hyperviolents et sexuels

La circulation de contenus traumatiques est devenue une composante structurelle de l'expérience numérique des jeunes. Les algorithmes, cherchant l'engagement par le choc visuel, poussent fréquemment des vidéos de violences extrêmes, de guerres, d'agressions ou de pornographie hard-core dans les flux de mineurs.

11. Mediawijs, *Apestaartjaren 2024: De digitale leefwereld van kinderen en jongeren*, 2024. <https://www.mediawijs.be>.

12. Commission d'experts sur l'exposition des enfants aux écrans, préc.

Cette confrontation subie, souvent sans médiation d'un adulte, produit une effraction psychique. Chez l'adolescent, dont la capacité de symbolisation est encore en construction, ces images peuvent provoquer des états de sidération, des angoisses nocturnes et une banalisation inquiétante de l'horreur. La frontière entre fiction et réalité se brouille, tandis que l'accès précoce à la pornographie distord la compréhension de l'intimité et de la sexualité naissante, la réduisant à une performance mécanique et sans affect.

L'identification au mirage de la popularité

L'une des dérives les plus insidieuses du système numérique est l'institution d'une hiérarchie sociale fondée sur la métrique (nombre d'abonnés, de vues, de *likes*). L'adolescent est poussé à une identification constante avec ceux qui paraissent « populaires » – qu'il s'agisse de célébrités mondiales ou de pairs hypervisibles au sein de sa propre communauté. Cette quête de popularité numérique crée un miroir déformant : la « valeur » d'un individu semble désormais indexée sur sa capacité à générer de l'engagement.

Ce mécanisme d'identification produit une érosion systématique de l'estime de soi. Face à l'exposition permanente de vies scénarisées, filtrées et optimisées pour paraître parfaites, l'adolescent peut vivre sa propre existence – nécessairement imparfaite, banale et parfois douloureuse – comme un échec. Cette comparaison sociale ascendante et ininterrompue génère un sentiment d'infériorité chronique et une anxiété de performance sociale.

Le « populaire » devient une norme écrasante qui dicte les codes vestimentaires, les opinions et les comportements, au détriment de l'authenticité et de la singularité. On assiste à une standardisation des identités où la peur de ne pas être « vu » ou « aimé » virtuellement l'emporte sur le désir de se construire réellement.

Les « Sephora Kids » et la figure du « kidfluencer »

Un phénomène nouveau et alarmant émerge avec les « Sephora Kids » ou les « Kidfluencers ». Comme autrefois avec les mini-miss ou les jeunes prodiges du football, ces enfants sont projetés par leurs propres parents dans une arène de performance et de consommation. L'enfant n'est plus un sujet en devenir, mais devient le support d'une image idéale, un prolongement narcissique des parents, censé combler leurs propres désirs de réussite et de reconnaissance.

Cette mise en scène enferme l'enfant dans un rôle d'adulte miniature, le privant de son droit à l'insouciance, à la maladresse et au tâtonnement nécessaires à son développement. En le transformant en objet de marketing, on court-circuite le temps de l'enfance au profit d'une performance permanente. Aujourd'hui, ce problème est intensifié par la puissance virale de l'identification : des millions d'autres enfants consomment ces contenus et s'identifient à ces modèles de perfection précoce. Cette dynamique crée une pression d'apparence et de consommation inédite dès le plus jeune âge, où l'image de soi doit être gérée comme un capital avant même d'avoir été construite.

La « *skincare routine* » devient ainsi un impératif social pour des fillettes de 8 ans, dénaturant radicalement le rapport au corps et à l'enfance elle-même. Ce qui devrait être un temps de jeu et de découverte est remplacé par l'utilisation de produits actifs (rétinol, sérums) totalement inadaptés à une peau jeune, au profit d'un marketing agressif qui colonise jusqu'aux cours d'école. Cette adultération précoce normalise l'insatisfaction physique et installe l'idée que l'enfance est une imperfection à corriger par la consommation de cosmétiques.

Au-delà de la consommation, cette tendance alimente une hypersexualisation précoce. En adoptant les codes esthétiques, les postures et les artifices des adultes, les enfants et préadolescents sont poussés à se mettre

en scène de manière suggestive pour satisfaire les algorithmes de visibilité. Cette érotisation de l'image de l'enfant brouille les frontières générationnelles et expose les plus jeunes à des regards prédateurs, tout en ancrant l'idée que leur valeur sociale dépend de leur pouvoir de séduction et de leur conformité à des canons de beauté sexualisés.

Il convient de rappeler que derrière ces mises en scène se cache souvent une réalité occulte : celle du travail des enfants. Ces jeunes influenceurs sont en effet soumis à des rythmes de production de contenus qui s'apparentent à une activité professionnelle non régulée, où l'enfant devient une source de revenus pour la famille, au mépris des législations protectrices sur le travail des mineurs et de leur droit à une éducation préservée de toute exploitation commerciale.

Pratiques extrêmes, défis viraux et intoxication volontaire

Les réseaux sociaux sont devenus le terrain de prédilection pour le prosélytisme de comportements à haut risque, portés par une mécanique de « défis » viraux parfois létaux. Des tragédies documentées comme celles liées au « Benadryl Challenge » sur TikTok illustrent ce danger. Ce défi consiste en l'ingestion massive de diphénhydramine (un antihistaminique en vente libre) pour induire des hallucinations.

Du point de vue médical, ce jeu est en réalité une intoxication aiguë provoquant un syndrome anticholinergique sévère. En 2020, la FDA (U.S. Food and Drug Administration) alerte : ces « défis » peuvent entraîner des crises d'épilepsie, des troubles du rythme cardiaque (allongement de l'intervalle QT) et des décès¹³.

L'adolescent, dont le besoin d'appartenance brouille le sens du danger, devient un cobaye dans une quête de visibilité éphémère. L'ingestion de substances

toxiques – qu'il s'agisse de médicaments détournés, de produits ménagers ou de solvants – est désormais une performance publique encouragée par le système de récompense des plateformes.

Cette escalade vers l'extrême alimente une détresse psychique profonde. On observe une corrélation de plus en plus nette entre la consommation de contenus prônant l'autodestruction et l'augmentation des idées suicidaires ou des passages à l'acte. Des expérimentations du Center for Countering Digital Hate¹⁴ ont montré que l'algorithme de TikTok pouvait exposer des adolescents vulnérables à des contenus liés au suicide en moins de trois minutes et à des contenus sur les troubles alimentaires en moins de huit minutes. Face à ce constat, le sentiment de vide et l'aliénation numérique poussent certains jeunes vers des communautés de « désespoir partagé » où la mort est esthétisée ou présentée comme une issue.

Parallèlement, des dérives identitaires radicales émergent dans ces espaces sans filtre. Des discours idéologiques ou médicaux complexes sont simplifiés à l'extrême pour séduire des adolescents en quête de sens ou de singularité, notamment sur les questions de genre. Le risque est celui d'un embrigadement numérique où le jeune, cherchant une solution à son mal-être adolescent, s'enferme dans des certitudes identitaires suggérées par des algorithmes ou des influenceurs, figeant ce qui devrait être un tâtonnement, et se coupant parfois durablement de son environnement familial et de la réalité clinique de son développement propre.

Harcèlement, prédation et insécurité numérique

L'espace numérique, par sa structure même, facilite le déploiement du cyberharcèlement ; une violence qui ne s'arrête plus aux portes de l'école et qui s'affranchit des limites temporelles. L'adolescent ciblé peut avoir le sentiment d'être suivi jusque dans son espace privé,

13. FDA warns about serious problems with high doses of the allergy medicine diphenhydramine (Benadryl), FDA, 2020. <https://www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-warns-about-serious-problems-high-doses-allergy-medicine-diphenhydramine-benadryl>.

14. Center for Countering Digital Hate (CCDH), *Deadly by Design: TikTok Pushes Users to Self-harm and Suicide Content*, 2022. <https://counterrhate.com/research/deadly-by-design/>.

car l'écran devient le vecteur d'une sollicitation qui ne connaît pas de trêve nocturne ou de week-end. Cette omniprésence démultiplie le sentiment d'isolement et peut mener à des états de détresse psychologique sévère, incluant des phobies scolaires ou des idéations suicidaires. Les mécanismes d'anonymat ou de pseudonymat, couplés à l'effet de meute et à la viralité, désinhibent les agresseurs : la distance physique atténue la perception de la souffrance de l'autre, transformant des microconflits banals en véritables campagnes de lynchage numérique.

Parallèlement, les plateformes constituent des terrains de chasse privilégiés pour les prédateurs sexuels. Ces derniers utilisent des techniques sophistiquées comme le *grooming* (manipulation psychologique) pour instaurer une relation de confiance asymétrique avec le mineur. En se faisant passer pour un pair compréhensif ou en exploitant les vulnérabilités affectives et le besoin de validation sociale du jeune, ils parviennent à franchir les barrières de protection naturelle. La porosité des espaces de discussion – qu'il s'agisse des messageries privées des réseaux sociaux ou des salons de discussion intégrés aux jeux vidéo – offre une opacité idéale pour ces manœuvres.

La quête de popularité ou d'appartenance pousse parfois les adolescents à partager des contenus intimes (*sexting*), souvent sous la pression ou la promesse d'une complicité accrue. Ces contenus deviennent alors les armes de la sextorsion : un chantage où la menace de diffusion publique enferme la victime dans un cercle de honte, de culpabilité et de silence. La peur du jugement des parents ou des pairs paralyse l'appel à l'aide, laissant l'adolescent seul face à un mécanisme de contrainte dont l'issue peut s'avérer destructrice pour son intégrité psychique et son avenir social.

Mais encore...

Nous nous sommes centré sur les dommages causés aux adolescents. Il est évident que les réseaux

sociaux nuisent également aux usagers de tous âges. Pour qui veut faire le point sur la manière dont les réseaux sociaux déchirent le tissu social à force de trolls, de manipulations, d'algorithmes obscurs et d'influences étrangères, la lecture de *Toxic Data* de David Chavalarias¹⁵ constitue une excellente introduction. On lira également avec intérêt la lettre d'Hubert Guillaud, « Dans les algorithmes »¹⁶.

15. D. Chavalarias, *Toxic Data : comment les réseaux sociaux manipulent nos opinions*, Flammarion, 2022

16. Sur abonnement, gratuit, à <https://danslesalgorithmes.net/>.

La responsabilité industrielle

L'histoire des grandes crises sanitaires et environnementales nous enseigne que chaque menace systémique pour l'intérêt public suit un cycle immuable : le déni organisé par l'industrie, l'alerte par des consciences isolées, la mobilisation civile massive et, enfin, le couperet judiciaire. Il est possible que nous soyons aujourd'hui au début de ce basculement pour les réseaux sociaux.

Ce basculement a été rendu possible par l'émergence de figures d'alerte majeures, au premier rang desquelles se trouve Frances Haugen. Ancienne ingénieure et cheffe de produit chez Facebook, elle quitte l'entreprise en 2021 en emportant des dizaines de milliers de pages de documents internes confidentiels. Par cet acte courageux, elle révèle au monde que les dirigeants de la plateforme sont parfaitement conscients des dommages causés par leurs produits (notamment l'impact d'Instagram sur la santé mentale des adolescentes ou la propagation de la désinformation), mais qu'ils choisissent systématiquement de privilégier la croissance et le profit au détriment de la sécurité des utilisateurs. Ces révélations, connues sous le nom de « Facebook Files », ont transformé un débat jusque-là théorique en une mise en accusation factuelle de la responsabilité industrielle des plateformes^{17,18,19}.

17. F. Haugen, Testimony before the U.S. Senate Committee on Commerce, Science, and Transportation, 2021. <https://www.commerce.senate.gov/2021/10/protecting-kids-online-testimony-from-a-facebook-whistleblower>

18. G. Wells, J. Horwitz et D. Seetharaman, Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, Company Documents Show, *The Wall Street Journal*, 14 septembre 2021. <https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>.

19. F. Haugen, *The Power of One: How I Found the Strength to Tell the Truth and Why I Blew the Whistle on Facebook*, Little, Brown and Company, 2023.

Du déni...

À l'instar des cigarettiers niant le lien entre nicotine et cancer, ou d'Exxon finançant le climato-scepticisme, tout en modélisant le réchauffement dès 1977, la Big Tech a érigé l'omerta en stratégie de survie. Les documents révélés par Frances Haugen ont constitué le « moment tabac » de la Silicon Valley : Meta mesurait avec précision la détresse de ses utilisatrices – 32 % des adolescentes rapportant une dégradation de leur image corporelle due à Instagram –, tout en ajustant ses algorithmes pour favoriser les contenus clivants. Ce n'est plus une négligence technique, mais une stratégie délibérée de monétisation de la vulnérabilité humaine.

... à la responsabilisation individuelle

L'histoire industrielle montre que, face à la dangerosité de leurs produits, les entreprises déplacent invariablement leur responsabilité sur les comportements individuels – le manque d'exercice plutôt que la composition des aliments, le « boire avec modération » plutôt que la nocivité de l'alcool. Cette rhétorique évacue la responsabilité structurelle de l'offreur pour la faire peser sur la discipline de l'acheteur.

De même, pour les réseaux asociaux, les entreprises ont systématiquement plaidé pour la « liberté » individuelle, arguant que la protection des mineurs relève de la responsabilité parentale – jusqu'à mettre en scène dans leurs publicités un parent et son adolescent vantant ensemble les mérites des outils de filtrage. Cette esthétique de la « sérénité numérique » masque une approche structurellement viciée, qui fait reposer un poids psychologique et technique immense sur des familles souvent dépourvues des ressources nécessaires pour y faire face.

Les études de terrain confirment que les parents sont globalement peu formés aux enjeux de l'économie de l'attention, et que les adolescents parviennent quasi systématiquement à contourner les filtres parentaux.

Pire, des dispositifs comme l'outil de « supervision » de Meta – qui permet aux parents d'accéder aux sujets discutés par l'adolescent avec l'IA – instituent une forme d'espionnage domestique qui brise la confiance nécessaire au développement de l'autonomie.

Un cas d'école : Douyin, la version chinoise de TikTok développée par ByteDance, impose aux moins de 14 ans un « mode jeunesse » limité à des contenus éducatifs, plafonné à quarante minutes par jour et bloqué la nuit. Ces restrictions n'existent pas dans la version internationale. Ce paradoxe – qu'Emmanuel Macron²⁰ a qualifié de « guerre cognitive » – établit une preuve décisive : si ByteDance est techniquement capable de concevoir une application protectrice pour ses propres enfants, ne pas le faire ailleurs relève du choix commercial délibéré, non d'une impossibilité technique.

Le temps de la régulation

Le temps de la fascination naïve pour le « tout-numérique » est révolu. Une résistance multiforme et de plus en plus coordonnée émerge au sein de la société civile. Des collectifs comme Social Media Victims Law Center (socialmediavictims.org) ne se contentent plus de soigner les victimes ; ils documentent les dérives algorithmiques pour en faire des preuves juridiques.

On observe l'émergence de mouvements radicaux comme le Radical Anti Smartphone Front ou des initiatives locales de « déconnexion collective ». De plus en plus d'entreprises (comme Lush ou Patagonia) quittent les réseaux asociaux pour protéger leurs clients et leur propre éthique. Cette bascule de l'opinion publique transforme l'usage intensif des réseaux asociaux en une pratique socialement dégradante, à l'image de ce qu'est devenu le tabagisme dans les espaces publics.

20. Voir notamment TikTok, « On est les couillons au milieu du service », déclare Emmanuel Macron (19 novembre 2025). [Enregistrement vidéo]. https://www.bfmtv.com/politique/video-tiktok-on-est-les-couillons-au-milieu-du-service-declare-emmanuel-macron_VN-202511190847.html. Notons que E. Macron est lui-même sur TikTok (7,1 M followers en mai 2026).

Surtout, cette pression croissante des collectifs de citoyens et de parents oblige désormais le monde politique à s'emparer de la question. Ce qui était hier perçu comme une « panique morale » de quelques parents isolés devient un enjeu législatif prioritaire, menant à des commissions d'enquête parlementaire et à des projets de loi visant à interdire les mécanismes les plus addictifs. La résistance n'est plus seulement technique, elle est devenue culturelle, morale et, *in fine*, politique.

Voyons les différents leviers de régulation et gardons d'emblée à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'en choisir un, mais plutôt de les combiner.

Réguler via un seuil d'âge

La solution de régulation la plus simple consiste à interdire purement et simplement l'accès aux réseaux sociaux avant un certain âge (15 ou 18 ans²¹). Cette hypothèse gagne du terrain au niveau politique : la France vient de voter cette interdiction à partir de 15 ans, la Grèce évoque la possibilité de porter cet interdit à 18 ans si les plateformes ne parviennent pas à garantir une régulation plus éthique et efficace. D'autres pays étudient la question, tenant compte notamment des arguties juridiques entre compétences européenne et nationales. Gageons que le gouvernement belge, au sein duquel des discussions sont en cours (été 2026), finira par accorder ses violons sur ce point.

Les mécanismes de l'application : l'arsenal technique de l'Union européenne

Une chose est la loi, une autre est son application. Pour rendre ces interdictions ou limitations effectives sans transformer le réseau en un dispositif de surveillance généralisée, l'Union européenne mise sur une approche technologique hybride, articulée autour de deux piliers :

- **le portefeuille d'identité numérique (eID Wallet) :** l'UE déploie actuellement le règlement eIDAS 2.0, qui prévoit un portefeuille numérique sécurisé pour chaque citoyen. Concrètement, lors de l'inscription sur une plateforme, l'utilisateur pourra prouver qu'il a plus de 15 ou 18 ans via son « Wallet » sans que la plateforme ait accès à son nom, à sa date de naissance exacte ou à sa pièce d'identité. Le système renvoie simplement un signal « Oui/Non » à la question « L'utilisateur est-il majeur ? » ;

21. Certains appellent à une limitation unifiée pour les moins de 18 ans concernant tous les produits addictogènes : alcool, tabac, jeux d'argent, réseaux sociaux et jeux vidéo.

- **la preuve à divulgation nulle de connaissance (Zero-Knowledge Proof)** : c'est le cœur cryptographique de la protection de la vie privée. Cette technologie permet de prouver la validité d'une information (l'âge) sans jamais révéler l'information elle-même. La plateforme reçoit une preuve mathématique irréfutable de l'âge, certifiée par un tiers de confiance (souvent l'État ou un organisme accrédité), sans qu'aucune donnée personnelle ne soit transmise ou stockée par le réseau social.

Pour que ces deux piliers ne soient pas des dispositifs opaques, l'Union européenne leur impose une condition commune : le recours à des protocoles *open source*. Seule la transparence du code – auditable en permanence par des experts indépendants – permet de garantir l'absence de portes dérobées (*backdoors*) et de s'assurer qu'aucune trace résiduelle des données vérifiées n'est conservée, préservant ainsi la vie privée et évitant ainsi tout glissement vers une surveillance de masse.

Notons qu'en avril 2026, l'UE a validé l'application de vérification d'âge en dépit de très sérieuses réserves émises par plus de quatre cents experts qui réclamaient un moratoire²². Une fois mise à disposition, l'application fut hackée par Paul Moore, consultant en sécurité, en moins de deux minutes²³. Certes, cela s'appelle « essayer les plâtres », mais c'est dommageable.

Le contrôle par les magasins d'applications (App stores)

L'Europe envisage également de déplacer la responsabilité de la vérification de l'âge au niveau du système d'exploitation (iOS ou Android). Puisque l'achat ou le téléchargement d'une application passent par ces « portiers » (*gatekeepers*), ce serait à eux de bloquer

l'installation des réseaux sociaux si le profil de l'utilisateur n'est pas certifié pour l'âge requis. Cela éviterait que chaque application ne développe son propre système bricolé.

Bien que séduisante, cette solution soulève des problèmes majeurs. D'une part, elle renforce le pouvoir des GAFAM (Apple et Google) en les transformant en « juges de paix » de l'identité, ce qui pose des questions de souveraineté. D'autre part, la fiabilité technique est jugée relative : un adolescent peut facilement créer un compte « adulte » sur un *store* avec une carte cadeau ou utiliser un appareil déjà configuré par un tiers. Enfin, cela ne règle pas le problème des versions web des réseaux sociaux (accessibles via navigateur), qui contournent totalement le contrôle des magasins d'applications. Les experts préconisent donc que ce contrôle ne soit qu'un maillon d'une chaîne plus large, et non une solution unique. Oublions-le donc pour le moment.

Les limites du seuil d'âge

Toutefois, dans la situation actuelle, l'interdiction se heurte à plusieurs obstacles.

Un manque de probance : l'exemple de l'Australie montre que les mesures d'exclusion radicale n'empêchent pas la consommation, mais la poussent vers la clandestinité numérique. Une interdiction brute sans accompagnement éducatif risque de créer un effet de « fruit défendu » et de priver les parents de tout droit de regard sur une pratique qui devient occulte.

Une fiabilité technique et éthique : les méthodes de vérification de l'âge ne sont pas encore au point. Pour vérifier l'âge sans stocker de données d'identité (le « zéro connaissance »), des technologies complexes sont nécessaires et peuvent être contournées par les adolescents via des VPN ou des comptes fictifs. Cela crée un sentiment d'impunité dès le plus jeune âge.

Une opposition démocratique et éducative : certaines associations de jeunesse ainsi que des pédagogues

22. Joint statement of security and privacy scientists and researchers on Age Assurance. <https://csa-scientist-open-letter.org/ageverif-Feb2026>.
23. https://x.com/Paul_Reviews/status/2044723123287666921, et rebote en juillet 2026 : https://x.com/Paul_Reviews/status/207702935587334526.

s'y opposent. Ils soulignent qu'une interdiction prive les jeunes de l'apprentissage nécessaire à une citoyenneté numérique responsable. On ne peut pas attendre 18 ans pour découvrir subitement un univers saturé de pièges sans y avoir été préparé progressivement.

On rappellera, par ailleurs, que la généralisation de la vérification de l'âge posera des problèmes d'accessibilité accrus, en particulier pour les publics déjà peu familiarisés avec le numérique.

Les avantages du seuil d'âge

Rappelons tout d'abord que toute modification législative nécessite du temps pour s'installer dans les mœurs et les usages. On peut se remémorer ici l'exemple de la ceinture de sécurité : son caractère obligatoire fut initialement perçu comme une contrainte excessive avant de devenir une évidence culturelle et une protection indiscutée.

Ce qui est plus important encore, la question de la transgression doit être pensée en regard de la période spécifique de l'adolescence. Une liberté totale, sans repères ni interdits, n'a pas du tout la même valeur psychologique qu'une loi que l'on transgresse en ayant conscience de sa portée. L'interdiction pose une limite symbolique nécessaire ; elle définit ce que la société juge protecteur. Même si elle est contournée, elle maintient la distinction entre l'autorisé et le risqué, là où l'absence de règle finit par normaliser tous les comportements.

L'instauration d'une limite d'âge effective permettrait ainsi de répondre de manière systémique à l'accumulation des conduites à risque identifiées précédemment. Elle offre un rempart nécessaire contre la captation de l'attention et les mécanismes addictifs qui fragmentent le temps de cerveau disponible. Au-delà de la santé somatique, une telle mesure permettrait de freiner le phénomène des « Sephora Kids ». Dans ce domaine comme dans celui des contenus liés à la maigreur, il est souvent impossible de déterminer avec précision la

frontière entre ce qui relève du banal (un simple intérêt pour l'esthétique) et ce qui devient toxique (une hypersexualisation précoce ou un trouble du comportement alimentaire). En stoppant net la machine marketing qui pousse les enfants vers ces performances précoces, on préserve une construction de l'estime de soi moins dépendante du regard numérique et on limite l'exposition aux pratiques à risque.

De plus, en limitant l'accès aux plateformes durant les années de grande vulnérabilité identitaire, on réduit considérablement l'exposition au prosélytisme agressif et aux dérives sectaires. Cela protège les adolescents de l'enfermement dans des bulles de filtre idéologiques ou des théories radicales, qu'il s'agisse de haine en ligne, de désinformation ou de visions déformées du genre. Une limite d'âge respectée agirait ainsi comme un « sas de sécurité », empêchant que des mineurs soient livrés sans défense à des algorithmes de recommandation, dont la seule logique est la rétention, quel qu'en soit le coût social.

Du « sas de sécurité » à la refonte des infrastructures

Sous réserve d'un strict respect de la vie privée, ce dispositif ne fait néanmoins sens que comme une étape, un outil parmi d'autres, et non comme une solution en soi. Le piège serait de se satisfaire de cette seule mesure – en la réservant aux moins de 13 ans²⁴ – et de pavoiser « Mission accomplie », alors que la véritable question est celle d'une réforme globale des infrastructures numériques, incluant l'interdiction du défilement infini et des algorithmes addictifs. L'enjeu est bien de passer d'un « capitalisme de surveillance » à un véritable service d'intérêt général, où la protection de l'utilisateur constituerait une caractéristique native, et non une simple option.

24. Groupe spécial d'experts – Commission européenne, 13 juillet 2026. https://commission.europa.eu/digital-life/protecting-children-online/special-panel_fr.

La question de l'anonymat

L'anonymat sur les réseaux sociaux est aujourd'hui au cœur d'une tension politique majeure. De nombreuses voix, dont celle d'Emmanuel Macron, ont appelé à la levée du secret pour lutter contre l'impunité. La Grèce s'apprête d'ailleurs à interdire l'anonymat pour combattre la « toxicité en ligne », souhaitant étendre ce nouvel ordre à l'échelle européenne. Si cette approche semble régler les problèmes de harcèlement et de désinformation, elle menace les lanceurs d'alerte et les citoyens vivant sous des régimes autoritaires. L'enjeu est donc de passer de l'anonymat aveugle au pseudonymat protégé, ou « anonymat responsable ».

L'espace numérique est actuellement une arène fracturée. D'un côté, l'anonymat total facilite le harcèlement qui brise des vies ; de l'autre, l'identification systématique par l'État transforme les réseaux en outils de surveillance. Pour sortir de cette impasse, de nombreux chercheurs et ingénieurs travaillent sur des pistes de solution permettant de construire une architecture de confiance, fondée, par exemple, sur trois piliers complémentaires.

- **La « preuve d'humanité » (*Proof of Personhood*) sans identité** : l'enjeu n'est pas toujours de connaître l'identité civile, mais de s'assurer qu'un compte est géré par un humain unique pour éliminer les fermes à trolls. En utilisant des empreintes numériques anonymisées (via, p. ex., une application *open source* certifiée), on pourrait prouver son humanité et sa crédibilité, sans dévoiler son nom ni aucune donnée personnelle. Un dissident resterait ainsi protégé vis-à-vis des registres de police, tout en étant reconnu comme un interlocuteur réel ;

- **La « toile de confiance » (*Web of Trust*) décentralisée** : au lieu d'une validation par l'État, ce sont des communautés ou des ONG internationales (universités, associations de défense des droits) qui pourraient valider l'existence d'un membre via des Identifiants

décentralisés (DID). L'identité numérique serait alors reconnue par la plateforme parce qu'elle a été certifiée par des entités de confiance globales, et non par le seul pouvoir local ;

- **Le séquestre d'identité multijuridictionnel (la solution « brise-glace »)** : c'est sans doute la piste la plus sophistiquée pour réconcilier civilité et liberté. Le principe repose sur une fragmentation de la clé permettant de lever l'anonymat. Cette clé n'appartiendrait à aucune entité unique (ni État ni plateforme), mais serait divisée mathématiquement entre plusieurs tiers de confiance indépendants (un juge national, une instance européenne des droits de l'homme, un hébergeur technique, etc.).

Dans ce modèle prospectif, l'anonymat est préservé par défaut. Cependant, en cas de délit grave et manifeste, une procédure « brise-glace » pourrait être activée : seul l'accord simultané et motivé de ces autorités indépendantes permettrait de reconstituer la clé pour identifier le coupable. En déléguant la responsabilité à un protocole technique multijuridictionnel plutôt qu'à une autorité centrale, il deviendrait possible de bâtir un Internet où la responsabilité est exigée sans que la liberté soit sacrifiée.

Ce modèle est présenté ici à titre d'exemple afin de comprendre à la fois la nécessité politique de maintenir l'anonymat, juridique de pouvoir le lever dans certains cas, sociale de réduire les trolls... et les difficultés techniques posées. Ici encore, un débat éclairé est indispensable... et formateur.

Réguler le statut des réseaux asociaux

Au-delà des solutions techniques viennent les réglementations nettement plus importantes, celles qui concernent le statut des réseaux asociaux. Et là, nous touchons au cœur du problème, d'autant que les géants du numérique ripostent en déployant une armée de l'ombre.

Au cœur de Bruxelles, la Big Tech est devenue le premier secteur de lobbying en Europe, dépassant les industries historiquement dominantes du tabac ou de la finance. Selon les dernières données du Corporate Europe Observatory²⁵, les dépenses de lobbying dépassent 150 millions d'euros. On compte près de neuf cents lobbyistes accrédités dont la mission est d'édulcorer les textes, de retarder leur application ou d'introduire des exceptions techniques majeures dans des règlements comme le *Digital Services Act* (DSA).

Ce coût colossal, qui inclut le financement de think tanks et de cabinets de conseil souvent opaques, est un investissement stratégique pour préserver l'impunité des algorithmes et protéger un marché de l'attention estimé à plusieurs centaines de milliards. C'est dans ce cadre de force retrouvée, mais violemment contestée en coulisse, que s'inscrit désormais le débat sur les limites à fixer aux réseaux asociaux.

Mais, avant de nous pencher sur l'Europe, allons aux États-Unis.

Aux USA : la Section 230 et l'immunité anachronique

Aux USA, au cœur de la bataille législative se trouve la Section 230 du *Communications Decency Act* de 1996. Ce texte, que Jeff Kosseff a qualifié de « vingt-six mots

25. Corporate Europe Observatory & LobbyControl, *Big Tech Lobby Budgets Hit Record Levels*, 21 octobre 2025. <https://corporateeurope.org/en/2025/10/big-tech-lobby-budgets-hit-record-levels>.

qui ont créé Internet », stipule qu'un service en ligne ne peut être tenu pour responsable des contenus publiés par des tiers. À l'origine, cette loi était une mesure de protection vitale pour permettre à un Internet naissant de se développer sans que chaque forum ou site de discussion soit écrasé par la responsabilité éditoriale de chaque message posté.

Cette distinction repose sur un clivage juridique fondamental : l'*éditeur* est celui qui détermine le contenu, le choisit et le met en forme, assumant de fait une responsabilité pleine et entière sur ce qu'il publie (comme un journal ou une chaîne de télévision). À l'inverse, l'*hébergeur* n'est qu'un prestataire technique offrant un espace de stockage neutre, sans regard sur le contenu, et ne peut être inquiété que s'il ne retire pas un message illicite après qu'on le lui a signalé. En se revendiquant simples hébergeurs, les réseaux sociaux ont bénéficié d'une immunité quasi totale, alors même qu'ils ne sont plus des réceptacles passifs.

En effet, ce qui avait peut-être du sens il y a trente ans est devenu aujourd'hui une arme d'impunité anachronique. Le paradoxe est frappant : la Section 230 a été conçue pour protéger la liberté d'expression en évitant une censure préventive par les hébergeurs. Aujourd'hui, les géants de la Big Tech s'en servent pour s'exonérer de toute responsabilité face aux dommages causés par leurs propres outils de distribution. L'enjeu juridique actuel est de démontrer que les plateformes ne sont plus de simples « réceptacles » passifs ou des « bibliothécaires » neutres. Par leurs algorithmes de recommandation, elles opèrent un choix éditorial actif : elles décident de ce qui est montré, à qui et à quelle fréquence.

Lorsqu'un algorithme choisit, de manière automatisée, mais délibérée, de diffuser une vidéo incitant au suicide ou un défi léthal (comme le Benadryl Challenge) vers un adolescent de 13 ans identifié comme vulnérable, ce n'est plus l'auteur de la vidéo qui est en cause, c'est le système de distribution lui-même. La remise en cause de ce verrou juridique est le préalable nécessaire pour

instaurer une véritable responsabilité civile et pénale. La bataille consiste à faire reconnaître que l'algorithme est un discours de la plateforme, et non un simple reflet neutre de l'activité des utilisateurs. Briser ce bouclier permettrait enfin d'attaquer la Big Tech non pas sur ce que les gens disent sur leurs réseaux, mais sur ce que leurs machines font faire aux gens.

Propositions législatives aux USA : vers la fin de l'exception numérique

Aux États-Unis, le consensus bipartisan autour du *Kids Online Safety Act* (KOSA) représente la menace la plus directe pour le modèle de la Silicon Valley. Ce texte introduit une notion juridique neuve : le devoir de diligence (*Duty of Care*). Les plateformes auraient l'obligation légale de prévenir et d'atténuer les dommages causés aux mineurs (troubles alimentaires, addictions, automutilation). En cas de manquement, elles ne pourraient plus invoquer la Section 230 pour se dédouaner.

Cependant, l'offensive va plus loin avec le *Sunset Section 230 Act*. Cette proposition vise à programmer l'expiration pure et simple de l'immunité historique des plateformes à une date butoir. L'objectif est de forcer le Congrès à réécrire totalement les règles du jeu pour l'ère des algorithmes, en partant du principe que le « laisser-faire » de 1996 n'est plus une option viable. En plaçant une épée de Damoclès au-dessus de la Big Tech, les législateurs tentent de briser le statu quo qui paralyse toute réforme profonde depuis des décennies.

Parallèlement, des États comme la Floride ou l'Utah ont voté des lois encore plus restrictives, interdisant purement et simplement les réseaux sociaux aux moins de 14 ou 16 ans, provoquant une guérilla juridique immédiate de la part des géants de la Tech²⁶.

26. Il n'est pas une semaine sans rebondissement juridique dans un État ou un autre. On sourira de la dénomination de l'association qui représente Meta, TikTok, Google, etc. : NetChoice, qui se drape dans le Premier Amendement (liberté d'expression) et la défense de la vie privée.

En Europe : la troisième voie de la responsabilité

Plutôt que de simplement copier ou de supprimer la Section 230 américaine, l'Union européenne a développé sa propre approche : responsabiliser les plateformes sans les qualifier formellement d'« éditeurs », mais en les sortant de la passivité totale du statut d'hébergeur.

Un cadre fondé sur la « responsabilité conditionnelle »

Contrairement à l'immunité quasi absolue de la Section 230 américaine, le droit européen repose sur un principe de responsabilité « conditionnelle ». Là où le régime américain offre une protection totale pour les contenus tiers, même si la plateforme a conscience de leur dangerosité, l'Europe lie l'exemption de responsabilité à l'inaction. Un hébergeur européen ne reste protégé que tant qu'il n'a pas connaissance du caractère illicite d'un contenu.

Informé via un signalement, ce savoir déclenche un devoir d'agir : retirer le contenu « promptement » sous peine d'engager sa responsabilité. *A contrario*, la loi américaine du « Bon Samaritain » exonère les plateformes de toute responsabilité pour modération, quand l'Europe clarifie la frontière entre prestataire passif et organisateur actif. En somme, une plateforme n'est pas responsable *a priori*, mais le devient par négligence, une fois alertée.

Le DSA : la nouvelle règle du jeu (2024)

Adopté en 2022 et pleinement applicable depuis 2024, le *Digital Services Act* (DSA) est la réponse majeure de l'Europe. Il ne supprime pas le régime précédent, mais l'encadre par trois innovations clés :

- la fin du « paradoxe du modérateur » : le DSA (art. 6) précise qu'une plateforme ne perd pas son exemption de responsabilité simplement parce qu'elle mène des enquêtes proactives ou prend des mesures de modération de bonne foi. Cela lève une ambiguïté majeure

et encourage les réseaux à assumer leur rôle de surveillance sans craindre d'être requalifiés en éditeurs ;

- des obligations de « moyens » systémiques : pour les très grandes plateformes (VLOP), le DSA impose une évaluation annuelle des risques systémiques, notamment concernant la santé mentale des mineurs ou les processus électoraux. On ne se contente plus de juger un contenu isolé, mais on impose une obligation de comportement : les plateformes doivent prouver qu'elles déploient des mesures d'atténuation efficaces face aux dangers qu'elles génèrent ;

- transparence et « *Compliance by Design* » : les plateformes doivent désormais intégrer la conformité dès la conception de leurs services. Cela passe par une transparence algorithmique accrue, l'explication des systèmes de recommandation et l'ouverture des données aux chercheurs indépendants.

De la responsabilité des contenus à celle de la conception

Le DSA suit la même logique que les *class actions* américaines : c'est le système de recommandation lui-même, et non seulement ce qu'il héberge, qui devient l'objet de la régulation. Si le design est intrinsèquement dangereux, la responsabilité de l'entreprise est engagée dès la mise en ligne du service.

C'est dans cette optique que s'inscrit l'initiative sur le « Bannissement du design addictif » portée par le Parlement européen. Par une résolution de décembre 2023, les eurodéputés visent à traduire les principes généraux du DSA en interdictions concrètes : ils ciblent notamment le « design persuasif » comme le défilement infini, les notifications intempestives ou les systèmes de récompense variable (type Snapflames). L'objectif est de forcer le passage d'une économie de la dépendance à une économie de l'utilité, en rendant ces fonctionnalités illégales par défaut pour les mineurs.

Ainsi, en juillet 2026, la Commission européenne conclut, à titre préliminaire, que Meta enfreint la DSA :

la conception addictive d'Instagram et de Facebook met en danger le bien-être mental et physique des utilisateurs, en particulier celui des mineurs. Meta peut contester ces conclusions avant de s'exposer à l'amende. À suivre...

Bilans et effets réels des législations européennes : entre avancées et faux-semblants

Malgré l'ambition des textes, l'application concrète des législations européennes (RGPD et DSA) révèle une réalité contrastée. Si l'Europe a réussi à imposer de nouvelles normes mondiales (*l'effet Bruxelles*), les résultats sur la protection effective des adolescents restent inégaux.

Des avancées tangibles : la fin de l'impunité totale

L'Europe a contraint les plateformes à sortir de l'opacité. Sous la menace du DSA, des changements visibles ont émergé : introduction de comptes « mineurs » par défaut avec des paramètres de confidentialité renforcés, suppression de certaines publicités ciblées basées sur des données sensibles pour les jeunes, et mise en place de rappels de temps d'écran. Plus significativement, l'Union européenne a forcé TikTok à suspendre son programme de récompenses « TikTok Lite » en France et en Espagne (avril 2024), prouvant que le régulateur a désormais les moyens d'agir sur le design même des applications.

Les limites : l'art du contournement et le « coût d'exploitation »

Toutefois, l'efficacité se heurte à plusieurs obstacles majeurs.

Le temps législatif vs le temps technologique : alors qu'un règlement met des années à être voté et appliqué, les algorithmes évoluent chaque semaine. Les plateformes pratiquent souvent l'« ingénierie de la conformité », en modifiant légèrement une fonctionnalité pour respecter la lettre de la loi, sans en changer l'esprit addictif.

Les amendes comme simple variable d'ajustement : pour des entreprises dont les bénéfices annuels se comptent en dizaines de milliards, les amendes (même record) sont parfois intégrées au budget comme un « coût d'exploitation » acceptable pour maintenir des modèles de captation rentables.

En conclusion, si l'Europe a brisé le dogme du Far West numérique, la bataille se déplace désormais sur le terrain de la mise en œuvre. La loi ne suffit plus ; c'est la capacité de supervision technique et la volonté politique de sanctionner les « risques systémiques » qui détermineront si ces législations protègent réellement les générations futures ou si elles ne resteront que des déclarations de principe.

Le levier judiciaire, tournant historique

Au-delà des parlements, c'est dans les tribunaux que se joue la survie du modèle actuel de la Big Tech. La condamnation historique de Meta et Google aux États-Unis marque la fin de l'impunité. Ce séisme juridique repose sur un changement de paradigme : la justice ne traite plus les réseaux sociaux comme des médias, mais comme des industries.

Le tournant des *class actions*

Le point de bascule se situe en octobre 2023, lorsque plus de trente États américains (dont la Californie et New York) déposent plainte contre Meta devant un tribunal fédéral. L'accusation est sans précédent : Meta aurait sciemment déployé des fonctionnalités addictives (comme les notifications push et le défilement infini) pour exploiter la vulnérabilité psychologique des jeunes, tout en mentant publiquement sur la sécurité de ses produits. Cette procédure fédérale, centralisée au sein d'un litige multidistrict (MDL 3047) en Californie, est toujours pleinement en cours en 2026 et progresse vers des procès tests historiques.

En février 2026, une femme identifiée sous le nom de KGM a poursuivi Meta, Google et YouTube, affirmant que ces plateformes l'avaient rendue dépendante, ce qui lui avait causé un préjudice physique et émotionnel. En mars, le jury lui donne raison et lui a accordé environ 6 millions de dollars²⁷.

En mars 2026, un jury du tribunal californien a franchi une étape supplémentaire en validant la théorie du « produit défectueux ». En droit de la responsabilité,

27. C. Kang, R. Mac et E. Tan, Meta and YouTube found negligent in landmark social media addiction case, *The New York Times*, 25 mars 2026. <https://www.nytimes.com/2026/03/25/technology/social-media-trial-verdict.html>.

un fabricant de jouets est responsable si son produit blesse un enfant ; cette règle s'appliquerait désormais aux réseaux sociaux. Cette jurisprudence, encore susceptible d'appel, ouvre néanmoins une piste décisive : les algorithmes prédateurs ne seraient plus considérés comme des « contenus protégés », mais comme les composants d'un produit mal conçu et dangereux par nature pour les mineurs.

En mai 2026, l'affaire *Breathitt* (un district scolaire rural du Kentucky) s'est conclue par un accord à l'amiable – avant la tenue du procès – de 27 millions de dollars versés par Meta, TikTok, Snap et YouTube, accusés d'avoir conçu des plateformes addictives provoquant une crise de santé mentale chez les élèves (anxiété, dépression, automutilation, troubles du sommeil). Cette affaire avait été choisie comme cas témoin (*bellwether*) pour représenter l'ensemble des poursuites similaires. Ce type de procès sert ainsi de référence pour orienter les négociations et évaluer la valeur des autres plaintes, qui concernent environ 1.200 districts scolaires²⁸.

D'autres procédures sont en cours dans de nombreux pays. Pour n'en citer qu'une, en France, le 11 mai 2026, seize familles déposent une plainte collective contre TikTok auprès du parquet de Paris pour « abus de faiblesse ». Il s'agit de situations concernant des adolescentes qui se sont suicidées, souffrent d'anorexie, de dépression²⁹...

Les conséquences : le démantèlement de l'ingénierie de la dépendance

Cette jurisprudence brise le bouclier de la Section 230 : en démontrant que la nocivité réside dans la structure

même de la plateforme, les avocats contournent l'immunité liée aux propos des utilisateurs. Les procédures de « *discovery* » forcent par ailleurs les entreprises à rendre publiques des notes internes prouvant qu'elles connaissaient les effets dévastateurs de leurs produits sur l'anxiété et le sommeil des adolescents. Si chaque « design addictif » peut désormais donner lieu à des milliards³⁰ de dommages et intérêts, la captation illimitée de l'attention devient un passif financier insupportable – à la mesure du Master Settlement Agreement de 1998, qui avait contraint les cigarettiers américains à verser plus de 206 milliards de dollars sur vingt-cinq ans.

Quand le risque juridique fait vaciller la Bourse

Les débats devant les tribunaux se multiplient. Lors des débats judiciaires en cours (mai 2026) au Nouveau-Mexique (375 millions de dollars), Meta riposte³¹ en affirmant que certaines exigences sont techniquement irréalisables et juridiquement problématiques. Meta a averti que, si le tribunal ordonnait des changements qu'elle ne pourrait raisonnablement pas mettre en œuvre, elle pourrait retirer Facebook, Instagram et WhatsApp du Nouveau-Mexique plutôt que de fonctionner selon des règles spécifiques à cet État. Bonne chance !

Il est probable que l'offensive judiciaire contre les géants du numérique finisse par atteindre leur centre nerveux : la valorisation boursière. Pour les investisseurs, la menace n'est plus théorique ; elle se traduit par une volatilité inédite qui sanctionne la fin de l'ère du « laisser-faire ».

Le choc boursier de 2026

L'année 2026 marque un tournant. À la suite des verdicts rendus en Californie et au Nouveau-Mexique reconnaissant la responsabilité de Meta dans des

28. C. Kang, Meta settles a school district's social media addiction lawsuit, *The New York Times*, 21 mai 2026. <https://www.nytimes.com/2026/05/21/technology/meta-settlement-social-media-addiction-lawsuit.html>.

29. Plainte collective contre TikTok : la plateforme « fabrique des prisons mentales pour adolescents », dénonce l'avocate des familles plaignantes, *Franceinfo*, 11 mai 2026. https://www.franceinfo.fr/internet/reseaux-sociaux/tiktok/plainte-collective-contre-tiktok-la-plateforme-fabrique-des-prisons-mentales-pour-adolescents-denonce-l-avocate-des-familles-plaignantes_7996970.html.

30. M. Saliou, Meta estime risquer jusqu'à 1 400 milliards de dollars d'amende aux États-Unis, *Next*, 13 juillet 2026. <https://next.innk/brief-article/mineurs-meta-estime-risquer-jusqua-1-400-milliards-de-dollars-damende-aux-etats-unis/>.

31. The Coffman chronicle, *Meta's \$375M New Mexico Loss Moves Into Bigger Fight over Child Safety Rules*, May 3, 2026. <https://www.thecoffmanchronicle.com/p/metass-375m-new-mexico-loss-moves>.

cas de préjudices causés à des mineurs, le titre Meta Platforms (META) a subi une chute brutale de près de 8 % en une seule séance³². Ce recul a entraîné dans son sillage d'autres acteurs du secteur comme Snap Inc., illustrant une crainte généralisée des marchés face à une jurisprudence qui fragilise le cœur même de leurs revenus publicitaires.

Une décote structurelle liée au risque réglementaire

Au-delà des chocs ponctuels, la Big Tech subit désormais une « prime de risque » réglementaire. Les analystes financiers ont revu à la baisse les perspectives de croissance à long terme, intégrant deux facteurs majeurs. D'une part, la multiplication des *class actions* oblige ces entreprises à mettre de côté des milliards de dollars pour d'éventuels règlements judiciaires (provisions pour litiges). Et, d'autre part, si la justice impose de supprimer le défilement infini ou de modifier radicalement les algorithmes de recommandation, cela impliquerait une profonde remise en cause du modèle d'engagement. Dès lors, le temps passé sur les plateformes – et, donc, le nombre de publicités affichées – pourrait mécaniquement diminuer.

En somme, pour les marchés financiers, un algorithme jugé « toxique » par les tribunaux devient un actif toxique. Cette pression des actionnaires, soucieux de protéger leurs dividendes, pourrait s'avérer être un levier de régulation plus rapide et plus efficace que n'importe quelle loi, forçant les plateformes à arbitrer entre la captation maximale de l'attention et la pérennité de leur valeur boursière.

L'adolescence est une période de transition où le besoin de lien avec les pairs occupe une place centrale. Aujourd'hui, cette sociabilité s'exerce majoritairement dans un espace numérique dominé par des algorithmes dont l'objectif premier reste la captation de l'attention. Face à l'enfermement dans des plateformes fermées qui dictent leurs propres règles, il devient nécessaire de concevoir une infrastructure sociale plus ouverte, transparente et respectueuse.

Un réseau social européen : modèles et gouvernance

On pourrait ainsi promouvoir la création d'un véritable réseau social européen en s'appuyant sur des règles éthiques strictes telles que la transparence des algorithmes de recommandation, l'interdiction par défaut du profilage publicitaire des mineurs, ainsi que l'absence de mécanismes addictifs comme le défilement infini ou les notifications intrusives.

Sur le plan organisationnel, plusieurs options sont possibles. La première serait la création *ex nihilo* d'un réseau conçu dès le départ par une institution publique européenne pour garantir une neutralité totale. Toutefois, cette option soulève d'emblée des débats sur la neutralité réelle d'une instance politique. L'autre voie, proposée, par exemple, par l'European Public Social Network³³, consisterait en un soutien aux initiatives de la société civile : une approche privilégiant le financement d'ONG ou de fondations

32. CNBC, *Meta's Stock Drops almost 8% as 2 Court Defeats Add to Zuckerberg's Recent Woes*, 26 mars 2026. <https://www.cnbc.com/2026/03/26/meta-lawsuit-decision-zuckerberg-woes.html>

33. European Public Social Network, (s. d.), https://citizens-initiative.europa.eu/initiatives/details/2026/000004_en. Ce projet d'origine tchèque, accepté comme Initiative citoyenne européenne, doit encore recueillir un million de voix réparties sur sept pays européens avant d'être examiné par la Commission et éventuellement aboutir à une législation. Même si l'on peut émettre des doutes sur l'aboutissement du projet, nous le mentionnons comme un des multiples signes de prise de conscience de la toxicité des réseaux sociaux et de l'importance d'une souveraineté ne dépendant plus des USA.

indépendantes afin de limiter la dépendance directe vis-à-vis des pouvoirs publics.

Enfin, la structure même de ce réseau pourrait adopter un modèle décentralisé, comme celui de Mastodon. Plutôt qu'une plateforme monolithique, le système fonctionne par une multitude de communautés interconnectées, dénommées « instances ». Ce modèle permettrait une approche progressive adaptée à l'âge : on peut imaginer des instances limitées au cadre de l'école, d'une troupe scout ou d'un club sportif, offrant un environnement modéré et sécurisé aux plus jeunes. À mesure que l'adolescent gagne en autonomie, il peut progressivement accéder à d'autres communautés, apprenant ainsi l'usage des réseaux de manière graduée et citoyenne.

Eurosky : vers un passeport numérique européen

Pour que ce réseau social européen ne soit pas une simple plateforme de plus, mais une véritable alternative structurelle, il doit s'appuyer sur une identité numérique forte et protégée. C'est ici qu'intervient l'écosystème *open source* européen Eurosky, lancé en avril 2026. Contrairement aux réseaux classiques, Eurosky ne se définit pas comme une destination unique, mais comme une infrastructure numérique souveraine servant de socle à diverses applications.

Le cœur du système repose sur un serveur de données personnelles (Personal Data Server ou PDS). Ce « coffre-fort » numérique permet à l'utilisateur de centraliser son profil, ses contenus et ses contacts sous son contrôle exclusif. Grâce à cette identité unique, il devient possible de se connecter non seulement au réseau européen *mu.social*, mais aussi à une galaxie d'applications (dont Bluesky) d'une manière sécurisée, sans avoir à recréer un compte ni à abandonner ses abonnés à chaque changement d'outil. Ce projet répond à un besoin critique de régulation face aux dérives des grandes plateformes : l'utilisateur n'est plus verrouillé par un seul fournisseur, mais redevient le seul propriétaire de son existence numérique.

L'interopérabilité : favoriser la liberté de choix

Toutefois, la réussite d'un tel passeport numérique et de ces nouveaux réseaux repose sur une condition *sine qua non* : l'interopérabilité³⁴. Sans elle, ces initiatives restent des îlots isolés face aux géants du secteur. À l'image de l'Union européenne qui a imposé une norme universelle pour les chargeurs de téléphones, elle pourrait exiger que tous les réseaux asociaux deviennent techniquement compatibles entre eux.

L'enjeu est de transformer ces écosystèmes propriétaires en un service d'intérêt général, sur le modèle de l'e-mail. Dans ce système, l'adresse de l'expéditeur ne dicte pas celle du destinataire : un utilisateur possédant un compte *jean.dupont@hotmail.com* peut communiquer sans aucun problème avec *isabelle.dupont@yahoo.fr* ou *marcelle.durant@gmail.com*. Appliquée aux réseaux asociaux, une telle norme signifie que, peu importe le fournisseur utilisé, la communication est possible d'une plateforme à l'autre. Pour un adolescent, l'interopérabilité est le levier ultime de liberté : elle permet de quitter un réseau jugé toxique ou addictif sans perdre le lien avec son groupe d'amis. En séparant ainsi l'outil technique du réseau de relations sociales, on brise le verrouillage des monopoles et on redonne du pouvoir d'agir à l'utilisateur.

En guise de conclusion, l'au-delà des réseaux asociaux numériques

Réformer les réseaux asociaux ne prend sens que si la démarche s'inscrit dans un continuum d'équilibre de vie numérique, respectueux du développement de l'enfant et cohérent avec les repères de campagnes telles que le « 3-6-9-12 ». Par ailleurs, limiter l'action à la seule régulation technique ou législative serait insuffisant : la protection des adolescents demande

34. Il convient de distinguer l'interopérabilité (*interoperability*) de la simple portabilité des données (*data portability*). Si la portabilité permet à un utilisateur de récupérer ses archives pour les transférer ponctuellement ailleurs, l'interopérabilité permet un dialogue dynamique et continu entre des services concurrents.

un travail de fond qui s'attaque aux racines de l'autonomie et à la formation à l'esprit critique.

Cela passe d'abord par l'intégration, au sein même du socle de l'enseignement de base, d'une véritable culture numérique. Il ne s'agit plus de proposer une simple option d'éducation aux médias, mais d'enseigner de manière structurelle le fonctionnement intime du monde connecté. Comprendre les mécanismes de la vie privée, décoder la logique des algorithmes de recommandation et appréhender les enjeux de l'intelligence artificielle, cela doit devenir aussi fondamental que l'apprentissage de la grammaire ou des mathématiques. De même, apprendre à choisir et à paramétrer son propre navigateur web constitue un premier geste de souveraineté individuelle indispensable pour devenir un acteur conscient, et non un simple consommateur passif.

Parallèlement, il est essentiel de réhabiliter la lecture comme une activité de plaisir et de temps long. Face à l'immédiateté et au morcellement des contenus numériques qui fragmentent l'attention, la lecture offre un espace de réflexion profonde et de silence intérieur nécessaire à la construction psychique. En redonnant le goût du livre – non comme une contrainte scolaire, mais comme une source d'évasion et de construction de l'imaginaire –, on aide l'adolescent à restaurer une capacité d'attention soutenue que les flux incessants des réseaux tendent à dissoudre. La lecture permet ainsi de retrouver un équilibre face à l'immédiateté des écrans.

Enfin, cet équilibre ne peut être atteint sans une promotion active des activités sociales et culturelles ancrées dans la réalité physique. Le soutien aux mouvements de jeunesse, aux activités sportives, aux jeux d'échecs, de société, aux expressions artistiques collectives... est le seul moyen de garantir que le numérique demeure un outil de communication, et non un substitut à l'expérience vécue. À cet égard, la gratuité de ces activités est nécessaire pour garantir

l'accès des familles les plus modestes. Il est d'ailleurs regrettable de laisser tant d'infrastructures scolaires inoccupées en soirée ou durant les week-ends, alors que le manque de lieux de rencontre sécurisés favorise le repli des adolescents vers les seuls espaces virtuels. C'est dans ces interactions humaines tangibles, où l'on expérimente le corps, le conflit, l'entraide et la présence réelle à l'autre, que se forge la véritable maturité sociale. L'enjeu ultime est de s'assurer que la vie numérique de l'adolescent s'inscrive dans une existence riche et diversifiée, où l'écran retrouve sa fonction d'interface et cesse d'être le principal horizon du lien social.

Bibliographie

- Assemblée nationale, Rapport d'enquête sur l'utilisation de la plateforme TikTok, son exploitation des données et ses effets sur la jeunesse (rapport n° 17b1770), République française, 2025.
- Center for Countering Digital Hate (CCDH), *Deadly by Design: TikTok Pushes Users to Self-harm and Suicide Content*, 2022. <https://countertehate.com/research/deadly-by-design/>.
- Ebongué, A., *TikTok ou l'art du divertissement prédateur : analyse des stratégies de contenus*, Études de l'INA, 2023.
- Haidt, J., *Génération anxieuse*, Les Arènes, 2025.
- Impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes, 12 juin 2025, Sénat. <https://www.senat.fr/questions/base/2025/qSEQ250605042.html>.
- La tactique TikTok : opacité, addiction et ombres chinoises, Sénat, Rapport n° 831 (2022-2023), t. I, déposé le 4 juillet 2023. <https://www.senat.fr/rap/r22-831-1/r22-831-1.html>.
- *Les effets de l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux sur les jeunes*, Conseil supérieur de la santé, s. d. Consulté le 14 mai 2026 à l'adresse <https://www.hgr-css.be/fr/avis/9877/les-effets-de-lutilisation-des-e-crans-et-des-reseaux-sociaux-sur-les-jeunes>.
- Les Enovateurs, *TikTok, un outil éducatif ? Oui, mais seulement en Chine*, 2024. <https://les-enovateurs.com/tiktok-outil-educatif-seulement-chine>.
- Magos, V., *Résister à l'algocratie – Rester humain dans nos métiers et dans nos vies*, Yapaka, 2020.
- Parlement européen, *Résolution sur la conception addictive des services en ligne et la protection des consommateurs sur le marché unique de l'UE (2023/2043[INI])*, 2023.
- State of California v. Meta Platforms, Inc. (2023). *Complaint for Injunctive and Other Relief*. U.S. District Court, Northern District of California.
- Tobacco Master Settlement Agreement, *Wikipédia*, 2026. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Tobacco_Master_Settlement_Agreement&oldid=1352134806.
- Union européenne, Règlement (UE) 2022/2065 relatif à un marché unique des services numériques (*Digital Services Act*), *Journal officiel de l'Union européenne*, 2022.
- University of South Australia, *Teens' Sleep and Mental Health Suffer as Mobile Phone Use Continues Long after Lights out*, 21 mars 2024. <https://www.unisa.edu.au/media-centre/Releases/2024/teens-sleep-and-mental-health-suffer-as-mobile-phone-use-continues-long-after-lights-out/>.

Pour approfondir le sujet



Résister à l'algocratie -
Rester humain dans nos
métiers et dans nos vies

- Réseaux sociaux, source d'enfermement ou d'émancipation ?, avec Servane Mouton
- Quelques pistes collectives pour offrir aux ados des temps déconnectés, avec Servane Mouton
- Le défi à l'adolescence, une quête identitaire initiatique, avec Marion Haza-Pery
- L'influence des mouvements sociaux sur la construction adolescente ?, avec Marion Haza-Pery
- Quand le monde de l'adolescent se limite aux réseaux sociaux, avec Emmanuel Thill
- Challenges numériques à l'adolescence, quelle prévention ?
- Challenges numériques sur les réseaux sociaux, Marion Haza-Pery et Thomas Rohmer
- Résister à l'algocratie - Rester humain dans nos métiers et dans nos vies, avec Vincent Magos
- Les réseaux sociaux, lieux de socialisation à l'adolescence
- Ne laissons pas les écrans faire écran, avec Olivier Duris
- Pas d'écran avant 3 ans ? Déconseillé avant 6 ans ? Une majorité numérique à 15 ans ? Comment penser les nouvelles balises d'usage des écrans avec les enfants et les adolescents ? avec Servane Mouton
- Accompagner l'adolescent dans un monde où l'IA bouscule nos repères, avec Emmanuel Thill
- ...

sur **yapaka.be**

Temps d'Arrêt / Lectures Dernier parus

97. Les jeunes, la sexualité et la violence. Véronique Le Goaziou*
98. Evolution du traitement des ruptures familiales. Benoit Bastard
99. L'attachement, un lien revisité à l'adolescence. Lauriane Vulliez-Coady, Frédéric Atger et Claire Lamas*
100. Prévenir la maltraitance. Vincent Magos*
101. Du déclin au réveil de l'intérêt général. Dany-Robert Dufour
102. La parentalité aujourd'hui fragilisée. Gérard Neyrand*
103. L'attention à l'autre. Denis Mellier*
104. Jeunes et radicalisations. David Le Breton
105. Le harcèlement virtuel. Angélique Gozlan
106. Le deuil prénatal. Marie-José Soubieux, Jessica Schulz
107. Prévenir la négligence. Claire Meersseman
108. A l'adolescence, s'engager pour exister. Marie Rose Moro*
109. Le secret professionnel, fondement de la relation d'aide et d'écoute. Claire Meersseman, André Donnet, Françoise Dubois, Cécile Guilbau*
110. La portée du langage. Véronique Rey, Christina Romain, Sonia DeMartino, Jean-Louis Deveze*

111. Etre porté pour grandir. Pierre Delion*
112. Le travail social animé par la « volonté artistique ». David Puaud
113. Quand la violence se joue au féminin. Véronique Le Goaziou
114. Résister à l'algocratie - Rester humain dans nos métiers et dans nos vies. Vincent Magos
115. Mères et bébés en errance migratoire. Christine Davoudian
116. Faire famille au temps du confinement et en sortir... Daniel Coum
117. Challenges numériques sur les réseaux sociaux. Marion Haza, Thomas Rohmer*
118. La découverte sensorielle et émotionnelle du bébé. Ayala Borghini
119. Rire... et grandir. David Le Breton
120. Adolescence en temps de Covid-19 entre crise-passions et crispations. Aurore Mairy*
121. Ensauvagement du monde, violence des jeunes. Danièle Epstein*
122. Accueillir la vie en temps de pandémie. Pascale Gustin
123. L'entrée dans le langage. Jean-Claude Quentel
124. Naître et grandir. Jacques Gélis
125. La parentalité désorientée Mal du XXI^e siècle ? Ludovic Gadeau
126. Puissance de l'imaginaire à l'adolescence. Ivan Darrault-Harris
127. Quand la parole déconfiné, Pascal Kayaert
128. Covid-19 : l'impact sur la santé mentale des jeunes. Sophie Maes*

129. Le monde de l'enfance après un an de crise sanitaire. Pierre Delion
130. Comme une tombe. Le silence de l'inceste. Anne-Françoise Dahin
131. Maltraitance institutionnelle en temps de crise. Emmanuel de Becker
132. L'adolescence à l'ère du virtuel. Xanthie Vlachopoulou*
133. Accompagner le parent porteur de handicap. Drina Candilis-Huisman*
134. Penser l'incestuel, la confusion des places. Dominique Klopfert*
135. Quand l'écran fait écran à la relation parent-enfant. Olivier Duris*
136. Le dehors, un terreau fertile pour grandir. Marie Masson*
137. Accueillir les enfants migrants et leurs parents. Marie Rose Moro*
138. La parentalité positive à l'épreuve de la vraie vie. Ludovic Gadeau
139. Enfants connectés, parents déboussolés. Marion Haza-Pery, Thomas Rohmer*
140. Repenser la place des pères. Christine Castelain Meunier
141. Faire récit pour attraper le fil des générations. Émilie Moget
142. De nos vulnérabilités. Habiter le monde en ces temps d'incertitude. Laurent Denizeau
143. L'inceste n'est pas qu'un crime sexuel. Jean Luc Viaux
144. Les adolescents à l'image des bouleversements du monde. Sophie Maes.*
145. Corps, gestes et paroles pour entrer dans la langue. Véronique Rey, Christina Romain

146. La réunion d'équipe, un rituel porteur. Claire Meersseman*
147. S'ajuster à l'enfant sensible au monde. Ayala Borghini*
148. Vide contemporain et adolescence. Michèle Benhaim
149. L'énigme des grossesses à l'adolescence. Cindy Mottrie
150. Prendre soin des lieux d'accueil de la petite enfance. Michel Vandebroeck
151. Le corps, miroir de soi de l'adolescence. David Le Breton*
152. Le diagnostic, un processus collectif autour de l'enfant. Christine Dom*
153. Faire alliance avec les parents en situation de maltraitance. Serge Escots*
154. L'enfant, de sujet de soin à objet parental. Emmanuel de Becker*
155. La résonance au cœur de la relation d'aide. David Puaud
156. Enfance maltraitée, les apports des neurosciences. Catherine Belzung
157. À l'écoute de l'enfance dans un monde incertain. Christine Desmarez*
158. Maltraitements et haine parentale, soigner l'enfant dans le parent, Jean Luc Viaux
159. Retrouver du souffle dans nos métiers, Delphine Pennewaert*
- 160 Apprivoiser la fragilité, Léa Didier

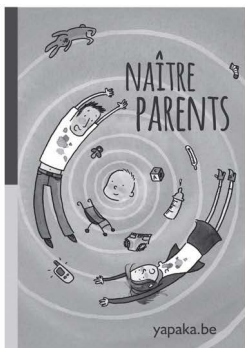
* Ouvrage épuisé.

Découvrez toute la collection Temps d'Arrêt et retrouvez nos auteurs sur yapaka.be pour des entretiens vidéo, conférences en ligne, ...

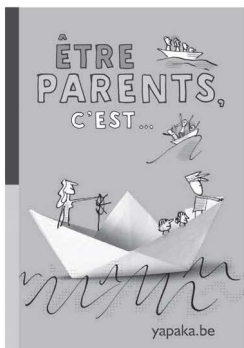
Les livres de yapaka

En Belgique uniquement

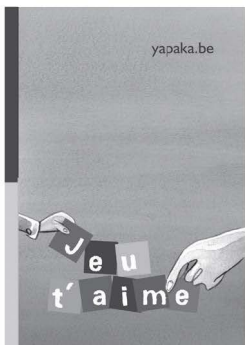
disponibles gratuitement au 02/413 3000 ou infos@cfwb.be



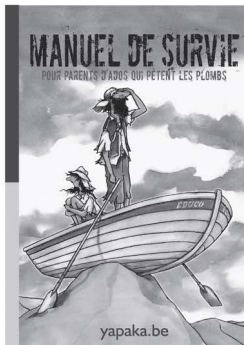
POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 2 ANS



POUR LES PARENTS D'ENFANTS



POUR LES PARENTS D'ENFANTS



POUR LES PARENTS D'ADOS



POUR LES ENFANTS



POUR LES ADOS DE 12 À 15 ANS