

**CONCOURS EXTERNE
DE BIBLIOTHÉCAIRE TERRITORIAL**

SESSION 2026

ÉPREUVE DE NOTE

ÉPREUVE D'ADMISSIBILITÉ :

Rédaction d'une note de synthèse, établie à partir d'un dossier portant au choix du candidat exprimé au moment de l'inscription :

- soit sur les lettres et les sciences humaines ;
- soit sur les sciences exactes et naturelles et les techniques ;
- soit sur les sciences juridiques, politiques et économiques.

Durée : 4 heures
Coefficient : 2

LETTRES ET SCIENCES HUMAINES

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :

- ♦ Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre copie, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de convocation, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe.
- ♦ Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.
- ♦ Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- ♦ Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

Ce sujet comprend 35 pages.

Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend le nombre de pages indiqué.

S'il est incomplet, en avertir le surveillant.

Vous êtes bibliothécaire territorial au sein de la bibliothèque de Cultureville.

Dans le cadre d'ateliers de sensibilisation aux réseaux sociaux qui seront prochainement organisés à destination des lycéens, la directrice de la bibliothèque vous demande de rédiger à son attention, exclusivement à l'aide des documents joints, une note sur les réseaux sociaux et les adolescents.

Liste des documents :

- Document 1 :** « Les adolescents, les écrans et la santé mentale » - *Organisation mondiale de la Santé* - 25 septembre 2024 - 3 pages
- Document 2 :** « Les pratiques numériques des jeunes en 2023/2024 » (extraits) - *Collectif EducPopNum* - 2024 - 4 pages
- Document 3 :** « Rapport fait au nom de la commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs » (extraits) - *Assemblée nationale* - 4 septembre 2025 - 4 pages
- Document 4 :** « La consommation des médias chez les jeunes en 2024 : toujours plus hybride » (extrait) - *canevetetassocies.fr* - 15 janvier 2024 - 4 pages
- Document 5 :** « De TikTok à LinkedIn : les réseaux sociaux, nouveaux professeurs de demain ? » (extrait) - *igensia-education.fr* - consulté en mars 2026 - 2 pages
- Document 6 :** « Santé mentale des adolescents et médias sociaux » - *unicef.org* - consulté en mars 2026 - 5 pages
- Document 7 :** « 10 idées reçues sur le numérique - Épisode 4 » (extrait) - *Trousse à projets* - 2022 - 2 pages
- Document 8 :** « "On devient styliste, caméraman, monteur" : la créativité, l'autre facette de TikTok et des écrans » - *Le Monde* - 7 mai 2024 - 2 pages
- Document 9 :** « Moi JEune : "Les réseaux sociaux, c'est plus qu'une passion, c'est ma vie" » - *liberation.fr* - 15 mars 2023 - 3 pages
- Document 10 :** « Une étude de l'Arcom dévoile les dangers pour mieux les combattre » (extrait) - *ouest-france.fr* - 25 septembre 2025 - 3 pages
- Document 11 :** « Interdiction des réseaux sociaux aux mineurs en France : que font les autres pays ? » (extraits) - *sudouest.fr* - 17 février 2026 - 1 page

Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C.

Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.

Dans un souci environnemental, les impressions en noir et blanc sont privilégiées. Les détails non perceptibles du fait de ce choix reprographique ne sont pas nécessaires à la compréhension du sujet, et n'empêchent pas son traitement.

Les adolescents, les écrans et la santé mentale

[who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health](https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health)

Copenhague, le 25 septembre 2024

De nouvelles données du Bureau régional de l'OMS pour l'Europe révèlent une forte augmentation de l'utilisation problématique des médias sociaux chez les adolescents, les taux passant de 7 % en 2018 à 11 % en 2022. Ce phénomène, associé au fait que 12 % des adolescents risquent de jouer à des jeux problématiques, soulève des préoccupations urgentes quant à l'impact des technologies numériques sur la santé mentale et le bien-être des jeunes. Ces résultats sont issus de [l'Enquête sur le comportement des enfants d'âge scolaire en matière de santé](#) (HBSC, pour *Health Behaviour in School-aged Children*) portant sur près de 280 000 jeunes âgés de 11, 13 et 15 ans dans 44 pays et régions d'Europe et d'Asie centrale ainsi qu'au Canada en 2022.

Les principales conclusions de cette étude sont les suivantes :

- plus de 1 adolescent sur 10 (11 %) montre des signes de comportement problématique vis-à-vis des médias sociaux, luttant pour contrôler leur utilisation et subissant des conséquences négatives. Les filles rapportent des niveaux plus élevés d'utilisation problématique des médias sociaux que les garçons (13 contre 9 %) ;
- plus d'un tiers (36 %) des jeunes déclarent être en contact permanent avec des amis en ligne, les taux les plus élevés étant observés chez les filles de 15 ans (44 %) ;
- un tiers (34 %) des adolescents s'adonnent quotidiennement à des jeux numériques, et plus de 1 sur 5 (22 %) joue pendant au moins 4 heures les jours où ils s'adonnent à ces jeux ;
- enfin, 12 % des adolescents présentent un risque de jeu problématique, les garçons étant plus susceptibles que les filles de présenter de tels signes (16 contre 7 %).

Le rapport définit l'utilisation problématique des médias sociaux comme un modèle de comportement caractérisé par des symptômes semblables à ceux de l'addiction. Il s'agit notamment de l'incapacité à contrôler l'utilisation des médias sociaux, de la sensation de sevrage ou de privation lorsqu'on ne les utilise pas, de l'abandon d'autres activités au profit des médias sociaux, ainsi que de l'expérience des incidences négatives d'une utilisation excessive dans la vie quotidienne.

Conséquences d'une utilisation accrue et problématique des médias sociaux

L'augmentation de l'utilisation problématique des médias sociaux chez les adolescents suscite de vives inquiétudes quant aux conséquences potentielles sur les jeunes. Des [recherches antérieures](#) ont montré que les utilisateurs problématiques de médias sociaux font également état d'un bien-être mental et social plus faible et d'une consommation plus élevée de substances psychoactives que les utilisateurs non problématiques et les non-utilisateurs. Cette tendance, si elle se poursuit, pourrait avoir des conséquences considérables sur le développement des adolescents et sur les résultats sanitaires à long terme. En outre, l'utilisation problématique des médias sociaux est associée à un manque de sommeil et à des heures de coucher plus tardives, ce qui peut avoir un impact sur l'état de santé global et les résultats scolaires des adolescents.

« Il est évident que les médias sociaux peuvent avoir des conséquences à la fois positives et négatives sur la santé et le bien-être des adolescents », a souligné le docteur Hans Henri P. Kluge, directeur régional de l'OMS pour l'Europe. « D'où l'importance cruciale de la littératie numérique. Or, celle-ci est

encore insuffisante dans de nombreux pays et, lorsqu'elle est disponible, elle n'est souvent pas adaptée aux jeunes et à l'évolution rapide des technologies. Nous constatons les conséquences de ces lacunes, et le pire est à venir, à moins que les pouvoirs publics, les autorités sanitaires, les enseignants et les parents ne reconnaissent les causes profondes de la situation actuelle et ne prennent des mesures pour y remédier. Alors que des millions d'enfants dans la Région retournent à l'école après les vacances d'été, certains pays envisagent de restreindre ou d'interdire purement et simplement les médias sociaux aux enfants jusqu'à un certain âge. Il est clair que nous devons sans attendre mener une action soutenue pour aider les adolescents à se détourner de l'utilisation potentiellement préjudiciable des médias sociaux, dont il a été démontré qu'elle mène à la dépression, au harcèlement, à l'anxiété et à de mauvais résultats scolaires. »

Les aspects positifs de l'utilisation des médias sociaux

Si le rapport met en évidence les risques, il souligne également les avantages d'une utilisation responsable des médias sociaux. Les adolescents faisant un usage intensif mais non problématique de ces médias déclarent en effet bénéficier d'un meilleur soutien de leurs pairs et de meilleures relations sociales.

Selon un jeune Polonais de 17 ans, « les médias sociaux présentent de nombreux avantages, surtout lorsqu'ils sont utilisés avec modération. Parmi les avantages, il y a la connexion et l'interconnexion. Les adolescents peuvent rencontrer d'autres personnes avec les mêmes passions et les mêmes intérêts. »

« Cette étude met en avant à la fois les promesses et les pièges de l'utilisation du numérique pour nos jeunes », a expliqué le docteur Natasha Azzopardi-Muscat, directrice de la Division des politiques et systèmes de santé des pays au Bureau régional de l'OMS pour l'Europe. « Il est essentiel que nous prenions des mesures pour protéger les jeunes afin de leur permettre d'évoluer en toute sécurité dans le paysage numérique, et de leur donner les moyens de faire des choix éclairés concernant leurs activités en ligne, en maximisant les avantages tout en réduisant autant que possible les risques pour leur bien-être mental et social. En bref, ce sont eux qui doivent domestiquer les médias sociaux, et non pas le contraire. »

Les tendances en matière de jeux et leurs implications

Le rapport révèle également que 34 % des adolescents s'adonnent quotidiennement à des jeux numériques, et que 22 % d'entre eux jouent pendant au moins 4 heures les jours où ils s'adonnent à ces jeux. Alors que 68 % des joueurs sont considérés comme non problématiques, 12 % s'exposent au risque d'une utilisation problématique.

Une [précédente enquête HBSC](#) portant sur le comportement problématique des joueurs en ligne dans cinq pays a mis en évidence des associations avec un faible degré de satisfaction face à la vie, des plaintes psychologiques plus fréquentes et un moindre soutien de la part des pairs. Cependant, pour de nombreux adolescents, le jeu reste un passe-temps inoffensif, voire bénéfique.

Comme l'a précisé le docteur Claudia Marino, l'une des auteurs du rapport à l'Université de Padoue, « les différences entre les sexes dans les habitudes de jeu sont frappantes. Les garçons présentent non seulement des taux plus élevés de jeu quotidien, mais sont également plus susceptibles de développer des habitudes de jeu problématiques. Cela souligne la nécessité de mener des interventions ciblées qui tiennent compte des motivations et des facteurs de risque spécifiques au sexe dans le comportement de jeu. »

Mise en œuvre d'interventions ciblées

Les interventions visant à lutter contre l'utilisation problématique des médias sociaux doivent être adaptées à l'âge, au sexe et au contexte culturel. Elles doivent viser à aider les jeunes à développer leurs compétences numériques, à promouvoir des comportements sains en ligne et à apporter un soutien à ceux présentant un risque d'utilisation problématique.

Comme l'a suggéré un jeune garçon anglais, « je pense qu'il est plus important d'améliorer les médias sociaux et de les rendre plus sûrs, et d'apprendre aux gens à les utiliser en toute sécurité et à prendre soin d'eux-mêmes. »

Il importe par conséquent d'améliorer les environnements et l'éducation numériques pour permettre aux jeunes d'évoluer en toute sécurité dans les espaces en ligne.

Une feuille de route pour l'action

Si les résultats sont décevants, ils offrent également une feuille de route pour l'avenir. Le Bureau régional de l'OMS pour l'Europe, qui couvre l'Europe et l'Asie centrale, invite les responsables politiques, les éducateurs et les prestataires de soins de santé à accorder la priorité au bien-être numérique des adolescents en lançant les appels à l'action suivants :

- **investir dans un environnement scolaire favorable à la santé, intégrant la littératie numérique** – mettre en œuvre dans les écoles des programmes fondés sur des données probantes et portant sur l'utilisation responsable des médias sociaux, la sécurité en ligne, la pensée critique et les habitudes de jeu saines ;
- **améliorer les services de santé mentale** – garantir l'accès à des services de santé mentale confidentiels, non moralisateurs et abordables qui peuvent répondre aux questions soulevées par l'utilisation problématique des technologies numériques ;
- **promouvoir un dialogue ouvert** – encourager la tenue de conversations sur le bien-être numérique au sein des familles, des écoles et des communautés afin de réduire la stigmatisation et d'accroître la sensibilisation ;
- **former les éducateurs et les prestataires de soins de santé** – fournir une formation spécialisée afin de développer la littératie numérique et d'y apporter un soutien, et ce de manière efficace et inclusive ;
- **renforcer la responsabilité des plateformes** – veiller à ce que les plateformes de médias sociaux appliquent des restrictions d'âge et créer un cadre réglementaire encourageant une conception responsable des outils numériques pour les jeunes utilisateurs.

« Finalement, ce que nous cherchons à obtenir pour nos enfants, c'est une base solide pour la vie à l'ère numérique, ce que les médias sociaux et les jeunes commencent à reconnaître et à mettre en œuvre dans le monde entier », a conclu le docteur Kluge. « La littératie numérique dans le contexte du développement et du bien-être de l'enfant, axée sur l'apport des bonnes connaissances au bon moment et la prestation de services de santé et de bien-être adéquats, est essentielle. En donnant aux adolescents les moyens de prendre des décisions éclairées sur leurs activités en ligne, en trouvant un équilibre entre leur univers en ligne et leur univers hors ligne, nous contribuons en fin de compte à préserver et à améliorer leur bien-être général. C'est fondamental pour garantir un avenir numérique plus sain et plus équilibré pour toutes les communautés, toutes les sociétés et tous les pays. »

Les pratiques numériques des jeunes en 2023/2024 (extraits)

UNE ENQUÊTE MENÉE PAR LE COLLECTIF EDUCPOPNUM,
COORDONNÉE PAR LE CRAJEP NOUVELLE-AQUITAINE ET ACCOMPAGNÉE PAR L'INJEP

(...)

03.

Les pratiques numériques des jeunes sur les réseaux sociaux

LES RÉSEAUX SOCIAUX UTILISÉS PAR LES JEUNES

TOP 10 DES RÉSEAUX SOCIAUX PRÉFÉRÉS

Applications	2017	2019/2020	Évolution entre 2017 et 2019/2020	2023/2024	Évolution entre 2019/2020 et 2023/2024
1 ^{er} Youtube	89,1 %	85,8 %	(-3,6 %)	86 %	(+0,2 %)
2 ^e Instagram	51 %	75,3 %	(+24,3 %)	83 %	(+7,7 %)
3 ^e Snapchat	61,1 %	79 %	(+17,7 %)	67 %	(-12 %)
4 ^e Discord	-	10,5 %	-	33 %	(+22,5 %)
5 ^e Twitch	-	8,1 %	-	39 %	(+30,9 %)
6 ^e Pinterest	8,5 %	10,2 %	(+1,7 %)	42 %	(+31,8 %)
7 ^e Tiktok	24,8 %	29,5 %	(+4,7 %)	60 %	(+30,5 %)
8 ^e Facebook	44,4 %	27,5 %	(-16,9 %)	24 %	(-3,5 %)
9 ^e Twitter	14,3 %	10,9 %	(-3,4 %)	23 %	(+12,1 %)
10 ^e Messenger	-	32,8 %	-	25 %	(-7,8 %)

➤ Selon différentes études, la définition de réseau social, de média social, de plateforme sociale numérique peut varier. Nous avons suivi la catégorisation suivante :

Outils de discussion : WhatsApp, Signal...

Outils de publication : blogs, wikis

Micro-publication : X (ex Twitter), Mastodon

Réseau social numérique de contenu : Youtube, mais aussi Tik Tok, Instagram, Twitch

Réseau social numérique de contact : Facebook, LinkedIn

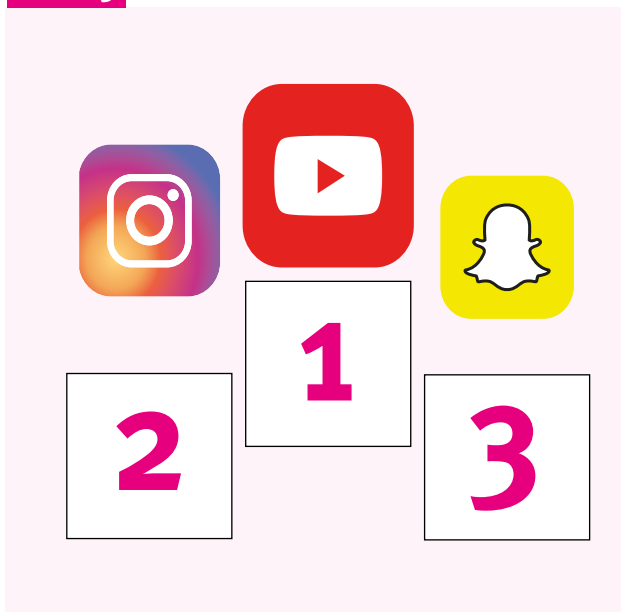
Certains réseaux peuvent appartenir à plusieurs catégories : X peut être considéré comme une plateforme de microblogging mais aussi comme un réseau social de contact. Telegram est également difficile à catégoriser car il est à la fois un outil de messagerie instantanée mais permet de créer des groupes (canaux) à plusieurs centaines de milliers

de membres, et peut donc s'apparenter à un réseau social de contact. On peut également penser aux jeux en ligne massivement multi joueur·ses qui ont un aspect de réseau social de contact.

De nombreuses classifications existent. Ici, nous avons fait le choix de ne pas inclure WhatsApp dans la liste de réseaux proposés car considéré comme « simple » outil de messagerie instantanée. Messenger, outil de messagerie de Facebook, a été inclus pour pouvoir différencier l'usage du réseau social Facebook (hors messagerie). Ainsi, un·e répondant·e n'utilisant que Messenger sans consulter, ou publier sur Facebook, pourrait cocher Messenger uniquement.

Sur les 4003 répondant·es, 53 déclarent ne pas utiliser de réseau social. La majorité (58 %) de ces non-utilisateur·rices a moins de 14 ans.

LE TOP 3

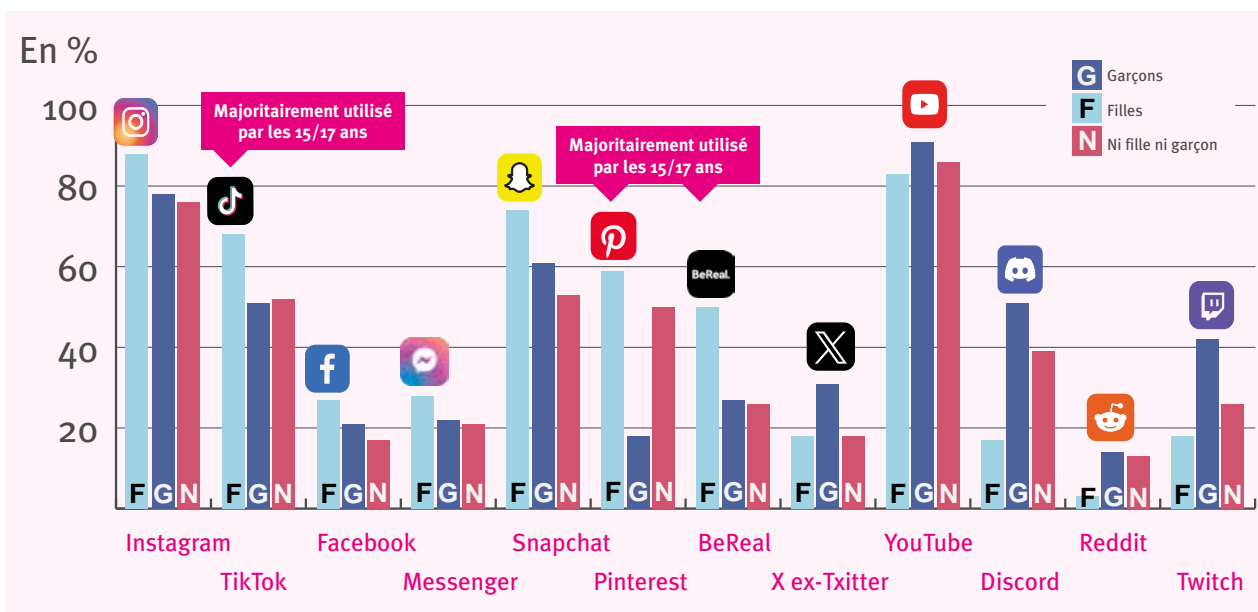


En 2023, comme en 2019 et 2017, le top 3 des réseaux sociaux les plus utilisés par les jeunes reste YouTube (86 %), Instagram (83 %) et Snapchat (67 %).

Si la proportion de jeunes utilisant YouTube semble stable dans le temps, on voit que :

- Instagram a une forte progression (51 % en 2017, 75 % en 2019 et 83 % en 2023)
- TikTok qui était stable entre 2017 (25 %) et 2019 (29,5 %) connaît également une forte progression en 2023 (60 %)
- Discord qui n'était pas cité en 2017 passe de 10,5 % en 2019 à 33 % en 2023
- Twitch qui n'était pas cité en 2017 passe de 8 % en 2019 à 39 % en 2023
- Pinterest connaît la plus grosse progression en passant en 2019 de 10 % à 42 % en 2023
- Facebook perd 3,5 points
- Snapchat qui avait progressé de 18 points entre 2017 et 2019 en a perdu 12 en 2023.

UNE UTILISATION GENRÉE DES RÉSEAUX SOCIAUX



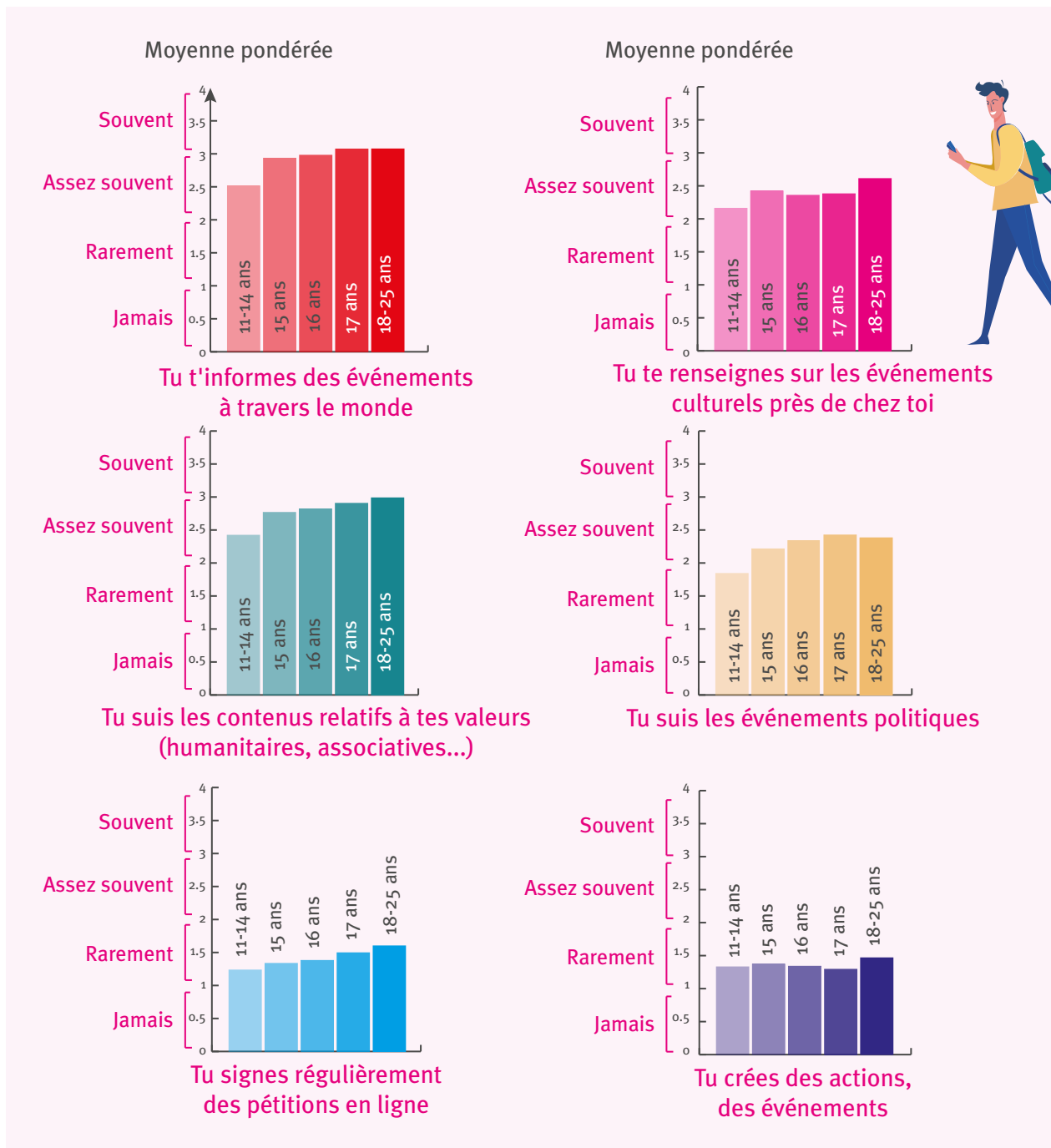
Les applications Instagram, Snapchat, BeReal, Pinterest, TikTok sont plus utilisées par les répondant-es se déclarant « filles ». Les applications YouTube, Reddit, X, Discord et Twitch sont plus utilisés pas les les répondant-es se déclarant « garçons ». Les réponses des répondant-es ne se déclarant « ni fille ni garçon » se rapprochent des réponses des répondant-es se déclarant « filles ».

En moyenne, les répondant-es se déclarant « filles » utilisent 5,6 applications ; les répondant-es se déclarant « garçons » utilisent 5,3 applications et les répondant-es ne se déclarant « ni fille ni garçon » utilisent 5,1 applications.

À l'exception de YouTube (82 %) et de Snapchat (60 %), les répondant-es de 11 ans déclarent utiliser peu les réseaux sociaux. Cette utilisation s'accélère dès 12 ans puis de manière encore plus considérable à partir de 14 ans.

CE QUE FONT LES JEUNES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

CE QUE FONT LES JEUNES EN FONCTION DE L'ÂGE



Contenus relatifs à leurs valeurs :

Plus l'âge avance, plus les jeunes déclarent suivre des contenus en adéquation avec leurs valeurs (10 % des 11 ans contre 38 % des 19-25 ans disent en suivre « Souvent ». Inversement 47 % des 11 ans disent n'en suivre « Jamais » contre 7 % des 19-25 ans).

Évènements politiques :

On retrouve la même tendance pour le fait de suivre les évènements politiques à travers le monde (3 % des 11 ans déclarent en suivre « Souvent » contre 17 % des 19-25 ans ; 66 % des 11 ans déclarent n'en suivre « Jamais » contre 16 % des 19-25 ans).

37,5 % des jeunes interrogé-es déclarent suivre « Souvent » ou « Assez souvent » les événements politiques sur les réseaux sociaux. Ce chiffre augmente à 45,75 % si l'on considère uniquement les jeunes en âge de voter, c'est à dire 18 ans et plus. 67 % des jeunes déclarent ne jamais signer de pétition en ligne.

➤ **Évènements culturels :**

36 % des 11 ans déclarent ne jamais se renseigner sur les évènements culturels près de chez elles et

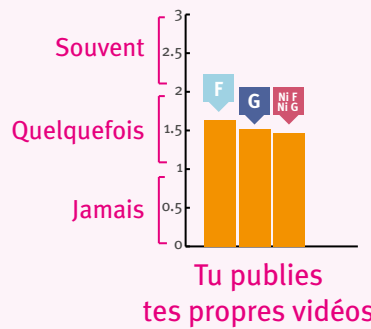
eux en ligne, contre 4 % des 19-25 ans. A l'inverse, 37 % des 19-25 ans déclarent se renseigner souvent, contre 8 % des 11 ans. Les répondant-es se déclarant « filles » disent avoir tendance à plus se renseigner sur les évènements près de chez elles (16 % « Souvent », 33 % « Assez souvent »), tandis que 21 % des répondant-es se déclarant « garçons » disent ne « Jamais » se renseigner en ligne sur les évènement près de chez eux. 47 % des jeunes déclarent ne jamais créer d'actions ou d'évènements en ligne.

➤ CE QUE FONT LES JEUNES EN FONCTION DU GENRE

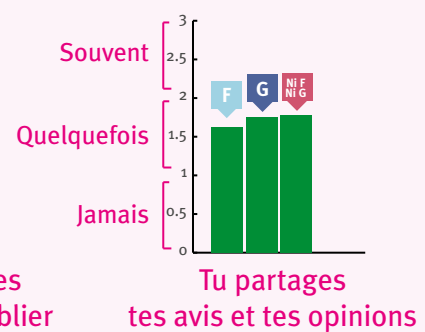
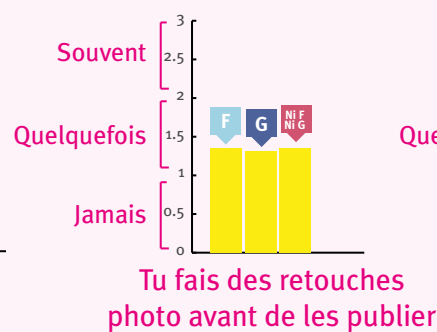
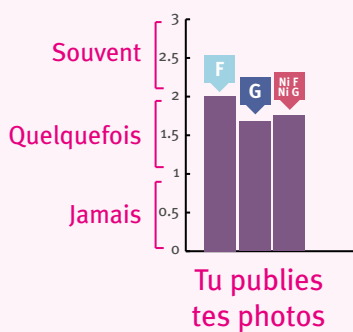
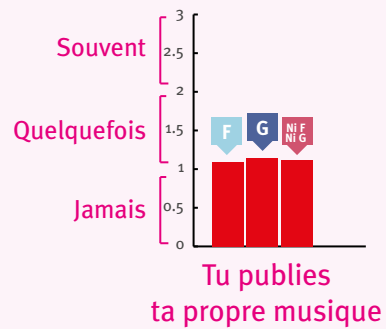


F Filles
G Garçons
Ni F Ni G Ni fille ni garçon

Moyenne pondérée



Moyenne pondérée



➤ Parmi celles et ceux qui ont répondu « Souvent » à l'affirmation « Tu publies tes propres vidéos » : 61 % se déclarent « filles » et 33 % se déclarent « garçons ».

➤ Parmi ceux qui ont répondu « Jamais » à l'affirmation « Tu partages ton avis et tes opinions » : 56 % se déclarent « filles » et 37 % se déclarent « garçons ».

(...)



Président M. ARTHUR DELAPORTE
Rapporteuse MME LAURE MILLER
Députés

(...) PREMIÈRE PARTIE : TIKTOK, UN DES PIRES RÉSEAUX SOCIAUX À L'ASSAUT DE NOTRE JEUNESSE

I. MALGRÉ LA GRANDE JEUNESSE DE SON PUBLIC, LA PLATEFORME TIKTOK EST CONÇUE POUR CAPTER L'ATTENTION DE SES UTILISATEURS DEVANT DES CONTENUS MAJORITAIREMENT NÉFASTES

A. SUICIDE ET AUTOMUTILATION, CANONS DE BEAUTÉ MALSAINS, DÉSINFORMATION MÉDICALE, VIOLENCES, DISCRIMINATIONS, SEXISME, PÉDOCRIMINALITÉ... TIKTOK DIFFUSE AUPRÈS DE SON PUBLIC UNE MULTITUDE DE CONTENUS NÉFASTES

1. Panorama du réseau TikTok : une large gamme de contenus néfastes qui pour la plupart mettent en danger les utilisateurs

a. « Elle m'a dit de prendre une corde et un tabouret » : incitation au suicide et astuces d'automutilation

- i. « Je serai mieux quand je serai morte » : le divertissement sur TikTok,
entre glorification du suicide et incitation à l'automutilation

La commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs est née d'un constat sinistre mais sans appel : le public de TikTok est exposé à de multiples images, vidéos et musiques **glorifiant le suicide et l'automutilation**. Les travaux de la commission d'enquête ont ensuite permis de recueillir de multiples témoignages poignants d'utilisateurs de TikTok qui ont été victimes de ce type de contenus.

Il en ressort que de nombreux utilisateurs de l'application y font part **de leur mal-être, de leurs idées noires, de leurs pensées suicidaires**. Mademoiselle X., adolescente « victime de TikTok », qui a fait plusieurs tentatives de suicide et s'est longtemps scarifiée, se remémore ainsi « une vidéo où la première image dit : “la nuit porte conseil”, et la deuxième : “moi, elle m'a dit de **prendre une corde et un tabouret**”. *Sous-entendu* : “elle m'a dit que je devais mourir” »⁽¹⁾. Cette vidéo a été évoquée par plusieurs personnes auditionnées qui ne se connaissent pas et à des séquences différentes d'auditions, ce qui n'a pas manqué d'interpeller la rapporteure.

Le suicide et l'automutilation sont souvent **présentés comme une solution**. Mme Stéphanie Mistre, qui a perdu sa fille par suicide en 2021, explique ainsi : « les contenus qu'elle regardait étaient mortifères, [...] mettant en avant des chansons qui prônent le **suicide comme une libération** – “suicide-toi et tu iras

beaucoup mieux” » ⁽¹⁾. M. Arnaud Ducoin, membre du collectif Algos Victima dont la jeune fille s’est suicidée, décrit quant à lui « quinze vidéos qui ne parlaient que suicide, avec des messages comme : “J’en ai marre de la vie” et “**Je serai mieux quand je serai morte**” » ⁽²⁾. Une jeune femme de 17 ans témoigne, dans le cadre de la consultation citoyenne menée par la commission d’enquête, avoir lu sur une vidéo TikTok la légende suivante : « à 17 ans j’ai rien fait de ma vie **il vaut mieux que je me suicide** ».

(...)

Ne se limitant pas à glorifier le suicide et la scarification, certains utilisateurs de TikTok dévoilent, de façon détaillée, leurs **techniques et astuces d’automutilation**. « *TikTok livre clé en main des méthodes pour se faire mal à soi-même* », déplore une femme de 49 ans qui a participé à la consultation citoyenne sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs. Ce constat est partagé par de nombreuses personnes auditionnées par la commission d’enquête, sidérées par l’inventivité et la précision des techniques partagées sur TikTok. Mme Elisa Jadot, journaliste, auteure et réalisatrice, a, pour la préparation de son documentaire *Emprise numérique, 5 femmes contre les Big 5*, créé sur TikTok un faux profil d’adolescente de treize ans. « *J’y ai appris les meilleures façons de me scarifier, avec la lame de mon taille-crayon, un stylo et des glaçons* », raconte-t-elle, ajoutant avoir été orientée vers « *des vidéos tutorielles pour faire un nœud coulant en vue de me pendre dans ma chambre* » ⁽¹⁾. Mme Dapui explique que TikTok a proposé à sa fille « *de prendre des douches bouillantes, ou encore des moyens pour démonter les taille-crayons* » ⁽²⁾. Mme X. confirme : « *il y avait aussi des vidéos expliquant quels médicaments prendre pour en finir [...], comment se fournir en médicaments, etc.* » ⁽³⁾.

(...) **b. « Tu n’es pas moche, tu es juste grosse » : canons de beauté malsains et troubles des conduites alimentaires (TCA)**

De nombreux contenus publiés sur TikTok véhiculent des normes physiques inatteignables voire malades. Loin de diffuser des standards de bonne santé et de célébrer les corps dans leur diversité, l’application participe à la normalisation et à l’exaltation de la maigreur excessive. Mme Carole Copti, diététicienne-nutritionniste, explique ainsi que « *la plateforme expose [l]es jeunes à une quantité massive de contenus, souvent centrés sur l’apparence, la minceur et les habitudes alimentaires. TikTok installe une norme inaccessible et irréaliste, créant un décalage qui agit directement sur la construction de l’image corporelle et de l’estime de soi* » ⁽⁵⁾. TikTok participe à une « *propagande des corps squelettiques* », confirme une jeune femme de 17 ans via la plateforme de la consultation citoyenne.

Ces canons de beauté malsains sont soutenus par des discours encourageant des comportements dangereux en matière d’alimentation, pouvant s’apparenter à des **troubles des conduites alimentaires (TCA)** ⁽⁶⁾.

(6) Les TCA sont des troubles psychiatriques, associés à des perturbations persistantes de l’alimentation ou du comportement alimentaire (insuffisant, excessif ou aberrant) et entraînant un mode de consommation pathologique ou une absorption de nourriture délétère pour la santé physique ou le fonctionnement social. Ils sont plus ou moins associés à des préoccupations centrées sur le corps, vu, en tout ou partie, comme plus gros qu’en réalité (réponse écrite au questionnaire de la rapporteure de Nathalie Godart, professeure des universités en psychiatrie de l’enfant et de l’adolescent).

Mme Bérangère Couillard, présidente du Haut Conseil à l'égalité entre les hommes et les femmes, rapporte que « *de jeunes femmes [...] diffusent [sur TikTok] [...] des messages culpabilisants* : “Tu n’es pas moche, tu es juste grosse”, “Plaisir éphémère, regret éternel”. *Ce discours, qui valorise la restriction alimentaire extrême et stigmatise la prise de poids, participe activement à la normalisation des troubles du comportement* » ⁽¹⁾. Mme Copti mentionne quant à elle « *[d]es citations au ton faussement bienveillant mais aux effets ravageurs, telles que “Si tu ressens la faim, c’est que tu es sur la bonne voie” ou “Ce que tu manges en privé, tu le portes en public”. [...] C’est d’une violence inouïe* » ⁽²⁾. « *On entend des phrases du type* : “si ton estomac gargouille, il te remercie”, *ou encore* “si tu as faim, bois de l’eau” », écrit une femme de 31 ans au courriel de la commission d’enquête. Une jeune femme de 17 ans rapporte avoir lu « *du vocabulaire déplacé tel que* “vous avez faim : buvez de l’eau” *ou encore* “tu n’es pas un chien donc **tu ne mérites pas de manger**” ».

(...)

c. Le TikTok des charlatans : désinformation médicale et psychologie de comptoir

i. Se soigner sur TikTok : la consultation de tous les dangers

Loin des cabinets médicaux, cliniques et hôpitaux, TikTok peut rapidement laisser libre cours à des médecins improvisés, revendiquant parfois de façon impropre le statut de professionnel de santé, partageant des informations douteuses voire dangereuses.

La docteure Nawale Hadouiri, praticien hospitalo-universitaire en médecine physique et de réadaptation au centre hospitalier universitaire (CHU) de Dijon, relève « *une présence très importante de non-professionnels de santé diffusant des contenus, parfois teintés d’un esprit complotiste à l’égard de la communauté des soignants. Ces personnes peuvent prodiguer des conseils pour éloigner des bonnes pratiques, avec un esprit presque sectaire* » ⁽²⁾.

(...)

e. Racisme et antisémitisme : sur TikTok, la haine de l’autre sans complexe

TikTok recèle de photos, vidéos et commentaires **discriminants, racistes et antisémites**. L’on y ressent « *beaucoup de racisme et de haine* », témoigne une femme de 42 ans ayant participé à la consultation citoyenne. En 2024, la plateforme d’harmonisation, d’analyse, de recoupement et d’orientation des signalements (PHAROS), destinée à recevoir les contenus illicites, publics et en ligne, a reçu **1 237 signalements** ⁽²⁾ relatifs à des **provocations publiques à la haine et à la discrimination raciale, ethnique ou religieuse et injures et discrimination raciale, ethnique ou religieuse** ⁽³⁾.

(...)

g. Atteintes aux mineurs et pédocriminalité

M. Samuel Comblez, directeur général adjoint de l'association e-Enfance, relève divers types de contenus préjudiciables en lien avec des mineurs : « *la principale remontée concerne « **l'extorsion sexuelle** » d'enfants qui sont sollicités pour obtenir des contenus à caractère sexuel. [...] La deuxième thématique la plus signalée concerne le cyberharcèlement avec notamment **des insultes, des moqueries, des contenus textes, vidéos ou photos dégradants pour l'enfant ou l'adolescent.** [...] La troisième thématique concerne le **revenge porn**, c'est-à-dire des contenus à caractère sexuel envoyés à des fins de vengeance [...]. Viennent ensuite des **contenus à caractère pédocriminel** » ⁽³⁾.*

L'Office anti-cybercriminalité (OFAC), qui gère la plateforme PHAROS, note une **hausse des signalements en lien avec des atteintes aux mineurs**, qui représentent 7,5 % de l'ensemble des signalements en reçus entre le 1^{er} janvier et le 22 mai 2025 contre 3,15 % l'année précédente ⁽⁴⁾. « *Il ne s'agit pas de pédocriminalité* », précise Mme Cécile Augeraud, commissaire divisionnaire, chef-adjoint à l'OFAC, « *mais de contenus provenant de mineurs qui vont être détournés, comme des **images détournées d'enfants jouant sur la plage**, des contenus s'inscrivant dans des campagnes très spécifiques.* » ⁽⁵⁾.

(...)

La consommation des médias chez les jeunes en 2024 : toujours plus hybride (extrait)

 canevetetassocies.fr/2024/01/15/la-consommation-des-medias-chez-les-jeunes-en-2024

15 janvier 2024

Face une consommation de l'information plus mobile, sociale et vidéo de la part des jeunes générations, les médias traditionnels sont eux-même amenés à s'adapter. Découvrez notre analyse sur l'évolution du rapport des jeunes à l'information.

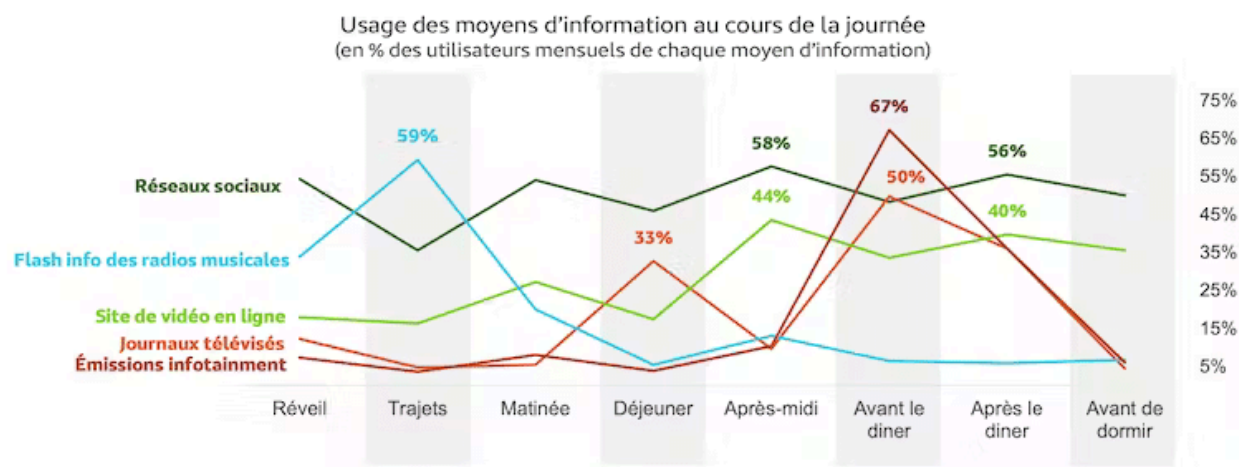
C'est un sujet récurrent, voire un peu tarte à la crème. Et en même temps, il est structurant, tant il promet de redessiner le paysage médiatique (les jeunes d'aujourd'hui sont les moins jeunes de demain !). À l'occasion d'un nouveau passage d'année, on a voulu faire le point sur la manière dont les jeunes accèdent et consomment l'information.

Tout d'abord, de qui parle-t-on ? Que définit-on comme « un jeune » ? Les uns parlent de « génération Z », pour qualifier celles et ceux qui sont nés entre 1997 et 2010. Pour d'autres, il est même pertinent d'analyser les choses au prisme des « digital native », ces individus nés à l'ère du numérique, notion qui englobe encore plus large en incluant la population née entre 1980 et 2000.

Les usages concernant la façon d'accéder à l'information ont, bien évidemment évolué dans l'ensemble des tranches d'âge ces dernières années. Mais la différence est particulièrement marquée dans la génération Z. Un usage que l'on pourrait résumer en un chiffre, issu de l'édition 2023 de l'étude médiamétrie « Les français et internet » (pour laquelle nous avons déjà réalisé une synthèse) : les moins de 25 ans passent **près de 3h par jour en moyenne sur les réseaux sociaux**.

Un intérêt pour l'actualité intact

Contrairement à certaines idées reçues persistantes, **la génération Z ne s'intéresse pas moins à l'actualité** que les autres générations. En revanche, elle s'informe différemment : moins de télé ou de journal papier, et plus de smartphone, consulté en continu à toute heure de la journée.



DGMIC, ministère de la Culture

Les réseaux sociaux représentent ainsi les premiers outils mobilisés sur les smartphones. **54 % des moins de 25 ans dit s'informer chaque jour via les réseaux sociaux** (vs 17% chez les plus de 65 ans).

Un chiffre qui, nous le pensons, est encore un peu en deçà de la réalité. En effet, les sondés considèrent-ils encore Youtube ou TikTok comme des « réseaux sociaux » (ou même des « réseaux socionumériques » comme leur était formulée la proposition dans l'étude médiamétrie) ?

Format vidéo, podcasts et pure players

Instagram, youtube, twitch, snapchat et tiktok se disputent aujourd'hui le titre de réseau préféré des jeunes générations. Cinq réseaux qui ont pour point commun de s'appuyer grandement sur la vidéo, voire même sur la vidéo au format vertical. En d'autres termes, si les jeunes s'informent via les réseaux sociaux, c'est également le format vidéo qui est plébiscité. Les plateformes ont ainsi vu prospérer de nouveaux médias pure players, à l'instar de Brut ou de Loopsider. Du côté des chiffres, Konbini explique par exemple avoir produit en 2022 plus de 7 500 vidéos qui ont obtenu un total de 3 milliards de vues.

« Cette tranche d'âge s'appuie sur une multitude de canaux. Ils sont par exemple les plus gros consommateurs quotidiens de podcasts (22 % contre 16 %) ou de pure players comme Mediapart ou Slate », ajoute Guillaume Caline, directeur enjeux publics et opinion chez Kantar Public France et auteur de l'étude « Baromètre des médias : des rapports à l'info différents selon les âges », publiée dans l'édition du 22 décembre 2023 du Journal La Croix.

Hugodecrypte à l'ère des influenceurs

Ce Baromètre des médias nous apprend aussi que les 18-34 ans sont **24 % à s'informer via des influenceurs**, contre 6 % des plus de 35 ans.

Parmi ces derniers, si l'on retrouve bien entendu quelques influenceurs beauté ou lifestyle qui se permettent des incartades de temps à autres du côté de l'actualité ou du traitement des politiques publiques (à l'instar de Mc Fly et Carlito autour des gestes barrière), d'autres influenceurs ont fait de l'actualité leur fond de commerce.

Parmi eux, Hugo Décrypte est devenu une référence pour les 18-34 ans en quête d'informations. Créé par Hugo Travers en 2015, son format "les actus du jour" sur Instagram comptabilise plus de 100 295 likes en moyenne par publication. Son credo : vulgariser et résumer l'actualité nationale et internationale en moins de 10 minutes. Avec ses 3,9 millions d'abonnés sur Instagram, 5,5 millions sur TikTok, 2 millions sur Youtube, et 300 000 sur Twitch, il est devenu un véritable marque média pluri-canal. À cet égard, il est également intéressant de battre en brèche un autre mythe, concernant le côté prétendument « zappeur » de cette génération, qui condamnerait les contenus longs. Outre le format déjà honorable de 10 minutes des « actualités du jour », la chaîne youtube d'HugoDécrypte propose également des grands formats qui peuvent atteindre plus d'une heure. Les récentes modification du côté de TikTok, qui permet désormais l'ajout de vidéos jusqu'à 15 minutes, confirme une fois encore que le format long n'est pas mort, pourvu que son montage soit approprié aux codes des plateformes.

Des médias sommés de revoir leurs codes et modes de diffusion

Face à ces nouvelles façons de consommer l'actualité, les médias « traditionnels » sont amenés à adapter leurs contenus et à diversifier leurs propositions, si elles veulent atteindre cette cible. Le 28 octobre, HugoDécrypte était sur France 2 pour une adaptation sur petit écran de son format «Interview face cachée », habituellement réservé à YouTube. Son échange avec Thomas Pesquet a réuni 1,85 million de téléspectateurs (et 12 000 spectateurs sur la plateforme France.tv).

De son côté, Médiapart fait appel depuis 2016 à son propre influenceur, Usul, pour des chroniques vidéo sur l'actualité qui cumulent chacune plusieurs centaines de milliers de vues.

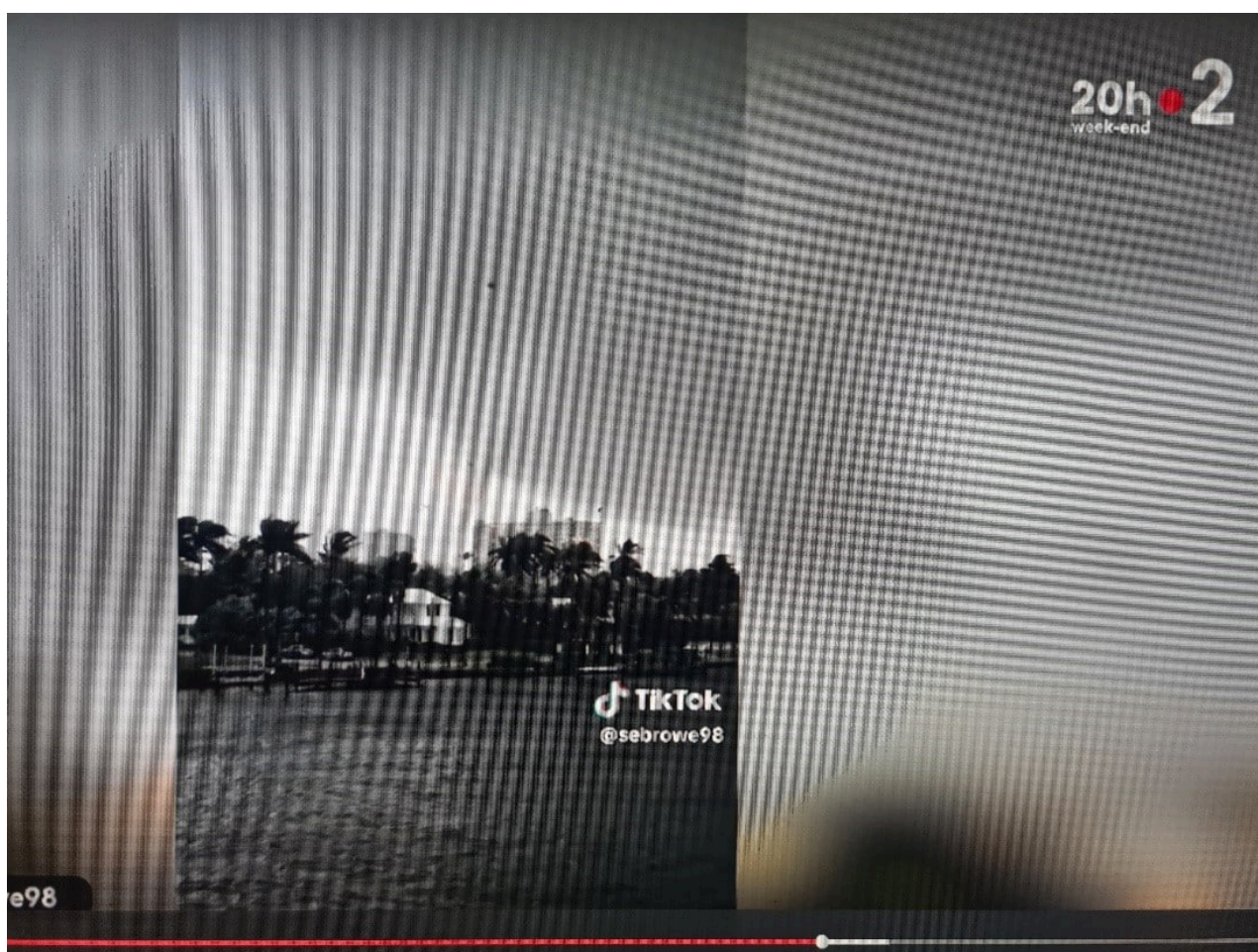
Les médias s'inspirent aussi des influenceurs en matière de stratégie de diffusion. Depuis des années, des médias comme *Le Parisien* ou *L'Equipe* poursuivent une vraie stratégie sur tiktok, snapchat ou instagram pour développer leur notoriété auprès des cibles jeunes. Plus récemment, elles ont investi « les Canaux » sur Whatsapp, pour proposer un lien plus direct à leur communauté.

France 24, qui se targuait déjà d'être le « premier média français sur Youtube » (6 millions d'abonnés) s'est aussi intéressé très vite à l'onglet « canaux » déployé en novembre sur Whatsapp. Le média comptabilise aujourd'hui plus 2,7 millions d'abonnés sur l'application de messagerie, qui trouve là une nouvelle manière de rayonner à l'international. C'est plus que la BBC (1,4 million) mais moins que CNN (8 millions). Preuve ceci dit qu'il existe bien une place en ligne pour les « médias traditionnels ».

L'avenir de l'actualité se joue sur TikTok

Alors que l'on a beaucoup parlé, ces derniers mois, de l'opportunité de quitter ou non twitter, on en aurait presque oublié de constater la place que TikTok est en train de prendre dans la fabrique de l'information.

Selon le rapport Reuters 2023, 20 % des 18-24 ans viennent désormais sur la plateforme pour s'informer, une hausse de 5 % par rapport à l'année précédente. Le réseau poursuit sa mutation et sa croissance, et s'impose dans **un paysage médiatique de moins en moins textuel et de plus en plus vidéo** comme une source d'information de premier plan. Au Royaume-Uni, la plateforme est ainsi devenue en 2023 la première source d'information des jeunes, devant Instagram et YouTube. Au point que les médias emboîtent là aussi le pas. Dimanche 7 janvier, tandis que nous finissions cet article, 5 extraits du journal télévisé de 20h sur France 2 s'appuyaient sur des images issues de TikTok.



(...)

De TikTok à LinkedIn : les réseaux sociaux, nouveaux professeurs de demain ? (extrait)

I igensia-education.fr/actualites/de-tiktok-linkedin-les-reseaux-sociaux-nouveaux-professeurs-de-demain



Instagram, TikTok, X, LinkedIn, Youtube... Les réseaux sociaux font partie intégrante du quotidien de 50,7 millions de Français, soit 78,22 % de la population française, selon [Statista Research Department](#). Divertissants et informatifs, saviez-vous qu'ils peuvent aussi être pédagogiques ? Le Groupe IGENSIA Education vous révèle comment apprendre grâce aux réseaux sociaux.

TikTok, du divertissement à l'enseignement

Créée en 2016 par Zhang Yiming, l'application TikTok a littéralement révolutionné le monde des réseaux sociaux. Conçu initialement pour visionner, réaliser et partager des clips musicaux, ce réseau social a connu un essor spectaculaire. En 2024, on estimait à [17,46 millions](#) le nombre de personnes à avoir TikTok en France. Il se positionne donc comme l'un des réseaux sociaux les plus utilisés en France selon Statista.

Chaque mois, plus d'un milliard d'utilisateurs dans le monde partagent divers types de contenus sur l'application. Poussée par la soif de découverte, la communauté TikTok crée le phénomène **#ApprendresurTikTok**. Apparue il y a quatre ans maintenant, **#ApprendresurTikTok** cumule désormais plus de 3 milliards de vues. En seulement cinq mois, ce sont plus d'1 milliard de vues et 62 000 vidéos postées. La raison ? Les utilisateurs de TikTok souhaitent élargir leurs connaissances en adoptant une méthode d'apprentissage innovante.

Au vu de l'incroyable engouement autour de ce format, le réseau social du groupe chinois **ByteDance** a mis à l'honneur la catégorie « **#ApprendresurTikTok** » lors de sa seconde édition des **TikTok Awards**.

Selon Marlène Masure, directrice des opérations de TikTok en France et au Benelux, le succès du contenu instructif et éducatif est depuis devenu « [colossal](#) ».

Figurant parmi les six nommés dans la catégorie « **Apprendre sur TikTok** », Iman Hedayati comptabilise près de 500 000 abonnés à son compte [@hedacademyofficiel](#). Professeur de mathématiques depuis quatorze ans, depuis 2015, il est également créateur de contenus pédagogiques. Il affirme auprès de l'AFP que sa « [mission est de rendre n'importe quelle notion accessible](#) ». « *La beauté des plateformes est que chaque personne peut proposer une approche. L'élève peut trouver le prof de maths qu'il aurait aimé avoir* », continue le créateur de contenus.

À travers cette tendance, TikTok a pour objectif de « **créer un programme d'apprentissage** » autour du [français](#), des [sciences](#), de [l'histoire-géographie](#), de [la culture générale](#) et [des langues](#), tout en renforçant la visibilité des créateurs. **Professeurs, passionnés ou experts**, tous **partagent** avec enthousiasme **leurs savoirs en vidéo au format cours**. Propre à [TikTok](#), ce **format ludique et original** permet de **rendre accessible à tous, tous types de sujets, y compris les plus complexes**.

Un tuto Youtube à la fois

Visionnage de vidéos, téléchargement de contenus, interactions avec d'autres **utilisateurs** par le biais de **commentaires** ou de « **partages** »... **Youtube** est une **page web de référence** pour [50,70 millions de Français par mois](#).

Bien qu'actuellement, elle soit démocratisée sur de nombreux réseaux sociaux, la « **tendance** » de la **vulgarisation scientifique** est bel et bien **née sur Youtube**.

[Vous souhaitez réviser](#) ? Youtube restera **la mine d'or** dont vous avez besoin. Ce média social détient d'**innombrables vidéos** qui relaient **des conseils de méthodologie** pour **optimiser vos révisions**. Vous trouverez de tout : **des vidéastes professionnels** comme [Mathrix](#), **des professeurs** comme la chaîne [Les Bons Profs](#)... Quelle que soit la matière qui vous intéresse, vous trouverez ce qui correspond parfaitement à vos besoins.

Apprendre sur Instagram ? Pas besoin de filtre

Partage de photos, de réels, likes... Instagram n'est **pas approprié aux révisions stricto-sensu**. Ceci-dit, sur ce réseau social, **de nombreux professeurs** proposent tout de même du **contenu éducatif**.

Avec **plus de 70 000 abonnés**, vous pouvez notamment retrouver **une enseignante certifiée de mathématiques** avec **neuf années d'expériences dans le public**, qui **vulgarise** sur **Instagram** les **mathématiques scolaires** et du **quotidien**. Cette professeure a créé le compte [wonderwomath](#) dans le but de **développer l'esprit critique** et **l'esprit d'analyse des étudiants** afin de **préparer leur vie professionnelle** et **leur vie de citoyens**.

Des lacunes en français ? Un professeur de français revient sur **l'orthographe des mots, les expressions françaises, les erreurs courantes**... Vous pouvez vous instruire sur son compte [françaisavec pierre](#) qui rencontre un franc succès et cumule **plus d'1 million d'abonnés** sur **Instagram**.

(...)

Santé mentale des adolescents et médias sociaux

unicef.org/parenting/fr/sante-mentale/ados-et-medias-sociaux

Vos ados semblent collés à leur téléphone toute la journée ? Vous n'êtes pas les seuls parents concernés. Les médias sociaux font partie du quotidien de nombreux adolescents. S'il y a beaucoup d'avantages à être en ligne et connecté(e), de nombreux parents ont du mal à gérer certains risques et s'inquiètent des effets que cela pourrait avoir sur le bien-être de leurs enfants.

Nous nous sommes entretenus avec trois psychologues pour savoir comment ils appréhendaient l'utilisation des médias sociaux au sein de leur propre famille. Andrew Greenfield, Lisa Damour et Pam Tudin-Buchalter nous font part des solutions qu'ils ont trouvées et prodiguent des conseils pratiques aux parents.

1. Qu'est-ce qui vous inquiète le plus à l'idée que vos enfants utilisent les médias sociaux ?

PAM : Je dirais que c'est le fait qu'ils se croient à l'abri de toute distraction numérique – qu'ils s'imaginent pouvoir étudier, répondre au SMS d'une petite amie et regarder un film tout en rendant une bonne dissertation sur Napoléon. Les sonneries et bips incessants qui les suivent partout où ils vont me distraient, alors je sais qu'il en va de même pour eux !

Je m'inquiète également du fait qu'ils pensent pouvoir échapper à certains dangers et que, d'une manière ou d'une autre, ils feront partie des plus rusés face au prédateur tapi dans les forums de discussion ou à une escroquerie en ligne. En tant que parent et psychologue, je sais que personne n'est à l'abri de la myriade de défis présents en ligne qui peuvent frapper nos « screenagers » de plein fouet.

LISA : Les médias sociaux me préoccupent lorsqu'ils prennent le pas sur les activités essentielles à un développement sain, à savoir dormir suffisamment, faire de l'exercice, faire ses devoirs avec concentration, voir ses amis, aider dans les tâches ménagères ou participer à la vie de la communauté. La [cyberintimidation](#) ou les conflits en ligne entre adolescents m'inquiètent également.

ANDREW : Il est évident que passer trop de temps sur les médias sociaux est un sujet de préoccupation. Un autre problème réside dans le fait de croire tout ce que l'on entend ou voit sur les médias sociaux, où certains événements sont parfois dramatisés, et de se laisser influencer par des publicités ou des opinions provenant de sources peu fiables.

2. D'après votre expérience, quels sont les avantages des médias sociaux ?

ANDREW : Le principal avantage des médias sociaux est probablement qu'ils favorisent la connexion avec les autres. Nous sommes beaucoup plus « connectés » aux gens – à notre famille et à nos amis, mais aussi à des personnes qui se trouvent dans des régions ou des pays différents, avec lesquelles nous ne serions jamais en contact autrement, ce qui est formidable !

L'exposition à de nombreuses sources d'informations est un autre avantage, même s'il peut aussi s'agir d'un point négatif. Nous devons apprendre à nos enfants à tirer parti de cette richesse d'informations, mais aussi à faire la différence entre ce qui semble approprié ou non, et entre ce qui

est vrai ou non. Cette démarche encourage le débat et la réflexion. Or c'est notre rôle en tant que parents de guider nos enfants sur cette voie et d'aborder différents points de vue avec eux.

PAM : Malgré toutes mes inquiétudes, j'ai pu constater que les médias sociaux présentaient certains avantages étonnants ! Récemment, mon fils a rejoint un groupe en ligne qui enseigne l'anglais à des réfugiés ukrainiens – cette occasion ne se serait jamais présentée sans l'existence des médias sociaux. Je connais des enfants ayant du mal à s'intégrer socialement qui trouvent en ligne des personnes partageant les mêmes idées qu'eux, et qu'ils n'auraient pas forcément rencontrés dans la cour de l'école. Ils parcourent des kilomètres pour les rencontrer en personne et finissent par avoir un cercle d'amis ! J'aime aussi la façon dont nos ados utilisent les plateformes sociales pour s'exprimer sur les grandes questions sociopolitiques qui les entourent.

« Je me suis rendu compte que les médias sociaux étaient une bouée de sauvetage pour les jeunes qui avaient du mal à nouer des liens avec leurs pairs au sein de leur communauté. »

Lisa Damour

3. Comment abordez-vous l'utilisation des médias sociaux et les problèmes de santé mentale avec vos enfants ?

LISA : J'ai discuté avec mes deux filles pour m'assurer que, dans l'ensemble, les médias sociaux avaient un effet positif dans leur vie, et non l'inverse. Je les encourage à réfléchir aux raisons qui les poussent à utiliser les médias sociaux et à ce qu'elles ressentent lorsqu'elles sont dessus. Je leur ai également parlé du lien étroit qui existait entre le sommeil et la santé mentale, et donc de l'importance fondamentale de veiller à ce que les médias sociaux ne rognent pas sur leurs heures de sommeil.

ANDREW : Mes enfants ont déjà été témoins d'actes d'intimidation en ligne. Je leur ai donc demandé quelle était la conduite à adopter dans ces cas-là. Reste-t-on sans rien faire ? Doit-on intervenir ou non ? Peut-on faire un commentaire du type : « Ça suffit, ceci est inacceptable, ici comme ailleurs. » ? Faut-il signaler de tels actes ? Le cas échéant, à qui ? Je sais comment je réagis, mais j'aimerais savoir ce que feraient mes enfants. Il est important de pouvoir les aider et les encourager à réfléchir à ces questions et à empêcher que les choses ne dégénèrent.

PAM : Je pense que nos enfants saisissent le message lorsqu'il est présenté de façon naturelle et répétée, sous des formes différentes et originales. Leur demander ce qui, d'après eux, pourrait affecter leur santé mentale et les laisser s'exprimer sur les différentes problématiques liées aux médias sociaux a été un succès au sein de notre famille. Discuter à table, leur demander ce qu'ils remarquent chez leurs amis ou chez nous, leurs parents, et plus tard, leur poser des questions sur eux, c'est leur donner l'occasion de réellement réfléchir à ces questions, plutôt que d'entrer en conflit à chaque fois.

4. Comment appréhendez-vous l'utilisation des médias sociaux au sein de votre famille ?

ANDREW : Je m'efforce de modérer autant que possible l'utilisation des médias sociaux. J'essaie en fait d'amener les plus grands à limiter eux-mêmes le temps qu'ils passent sur leurs écrans, plutôt que cela vienne de moi, parce que mon fils de 16 ans ne va pas forcément m'écouter beaucoup. En tant que parents, vous pouvez mettre en place tout un tas de barrières ou autres, mais je veux aussi

pouvoir leur faire confiance. Et je pense que c'est de ça dont il est question en fin de compte – essayer de faire confiance à ses enfants. Mais il est évident que lorsqu'ils ont des difficultés à s'autoréguler, je dois intervenir et les aider.

LISA : Nous n'autorisons pas les écrans à table ni dans les chambres, jamais. Ces règles simples, en particulier celle qui consiste à garder hors des chambres téléphone, tablette ou autre, fonctionnent bien chez nous. Restreindre l'utilisation de ces appareils aux pièces communes semble limiter le temps que nos ados passent en ligne. Et imposer à toute la famille de recharger chaque appareil dans la cuisine la nuit a considérablement amélioré notre qualité de sommeil à tous.

PAM : Dès le premier jour, nous avons fait comprendre à nos enfants que leur téléphone nous appartenait et qu'il leur était prêté. Nous avons établi des règles de base : pas de téléphone dans la chambre après 19 heures, même si c'est pour faire ses devoirs. La plupart des mauvaises expériences arrivant la nuit, nous avons insisté sur le fait qu'il ne devait plus y avoir de téléphone dans les chambres après 19 heures. Au début, nos enfants n'avaient droit qu'à deux applications, Snapchat et Instagram, par exemple. S'ils voulaient TikTok, ils devaient supprimer une application. Ils doivent par ailleurs toujours nous demander la permission avant de télécharger une nouvelle application et nous en donner la raison. Nous dire que « tous [leurs] amis l'ont » n'est pas suffisant, et ils le savent. Les données Internet se méritent.

5. Quelles solutions ont porté leurs fruits au sein de votre famille ?

LISA : En tant que parents, nous nous sommes soumis aux mêmes règles que celles que nous imposons à nos filles. Lorsqu'elles ont demandé à avoir leur téléphone dans leur chambre, la réponse a été la suivante : « La présence d'écrans dans la chambre, même pendant la journée, nuit à la qualité de votre sommeil. Nous laissons notre téléphone, tablette et autre en dehors de notre chambre pour préserver notre sommeil, et ainsi, notre santé physique et mentale. Veiller à n'introduire aucun écran dans notre chambre, mais vous autoriser à le faire dans la vôtre serait comme attacher notre ceinture de sécurité en voiture sans vous demander d'attacher la vôtre. »

PAM : Le temps passé devant les écrans n'a jamais été une question de « durée » chez nous – il se mesure en fonction de la manière dont nos enfants gèrent tous les aspects importants de leur vie : sport, réunions entre amis, devoirs, tâches ménagères. Lorsque tous ces éléments sont en place, nous acceptons qu'ils utilisent leur téléphone ou autre pour se détendre. Si l'un de ces aspects est négligé, nous leur en faisons la remarque et leur donnons une semaine pour y remédier. S'ils n'y parviennent pas, nous leur annonçons simplement que nous allons garder leur téléphone jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur équilibre. Ils n'aiment pas toujours ça, mais ils comprennent. Cela permet d'éviter les luttes de pouvoir et les cris d'orfraie.

ANDREW : Nous savons tous que les adultes utilisent également les écrans et qu'il est important d'adopter un comportement exemplaire. Bien sûr, nous ne faisons pas les mêmes choses que nos enfants sur Internet (organiser les covoiturages, payer les factures, etc.), et il est important qu'ils en aient conscience. Mais si nous ne pouvons pas poser notre téléphone ou autre pour lire un livre ou avoir une conversation, comment pouvons-nous attendre de nos enfants qu'ils le fassent de leur côté ? Essayez d'interagir le plus possible avec vos enfants. Même s'il s'agit de simplement 15 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire que cela dure longtemps, l'important c'est la qualité de ces moments, et non la durée. Passer 15 minutes par jour avec votre enfant et lui accorder toute

vosre attention peut être extrêmement bénéfique pour lui, car cela lui montre que vous vous souciez de lui. Il y a tellement de choses stressantes dans la vie que nous devons prendre du temps pour nos enfants, même les plus âgés.

« Si nous ne pouvons pas poser notre téléphone ou autre pour lire un livre ou avoir une conversation, comment pouvons-nous attendre de nos enfants qu'ils le fassent de leur côté ? »

Andrew Greenfield

6. Qu'est-ce que vous feriez différemment ?

LISA : J'aurais aimé parler plus tôt avec l'ainée des algorithmes qui déterminent ce qui apparaît dans les fils d'actualité des médias sociaux. Les adolescents doivent comprendre que tout ce qu'ils font en ligne – ce qu'ils regardent, ce qu'ils *likent*, ce qu'ils commentent, ce qu'ils font défiler sur leur écran – est chargé dans une puissante base de données qui détermine ce qu'ils verront ensuite. Les algorithmes sont conçus pour remplir les fils d'actualité des médias sociaux de messages qu'il est très difficile d'ignorer, qu'ils soient appropriés ou non.

PAM : Je pense que j'aurais retardé davantage le moment où nous leur avons donné un téléphone !

7. Quels conseils donneriez-vous aux parents d'adolescents qui ne sont pas encore sur les médias sociaux ?

ANDREW : Cela dépend de la plateforme en question, mais ce que je dis principalement à ces parents, c'est d'avoir conscience que tout ce qui est mis ou publié en ligne est visible par tout le monde. Certes, vous pouvez choisir différents paramètres de sécurité, mais tout le monde peut quand même y avoir accès. Il faut en avoir conscience. Et je répète la même chose à tous les enfants, qu'ils aillent déjà sur Internet ou non. Les gens sous-estiment vraiment le fait que les images soient accessibles par tous une fois sur Internet.

LISA : Je pense qu'il vaut mieux retarder le plus possible l'accès de nos adolescents aux médias sociaux, tout du moins jusqu'au moment où ils ne peuvent plus conserver leurs cercles d'amis sans cet accès. Souvent, les SMS sont un moyen suffisant pour les tout jeunes ados de rester en contact avec leurs pairs et d'avoir une vie sociale. Les parents qui souhaitent offrir un smartphone à leurs enfants peuvent commencer par leur en donner un dépourvu de navigateur Internet et d'applications de médias sociaux. Applications et navigateur peuvent ensuite être ajoutés au fil des besoins, et seulement si les adolescents ont montré qu'ils savaient faire preuve de bon sens lorsqu'ils échangeaient des SMS. À l'âge de 14 ans, les adolescents ont développé leur esprit critique. Plus les adolescents se méfient des médias sociaux, mieux c'est.

PAM : Montrez-vous bienveillants lorsque les choses tournent mal. Plutôt que d'interdire immédiatement un appareil ou de le confisquer, écoutez vos enfants. Ils viendront ainsi vous voir en premier en cas de problème. Je ne dis pas qu'il ne doit pas y avoir de conséquences, mais celles-ci peuvent venir plus tard. Dites à vos enfants qu'ils peuvent compter sur vous : « Je suis là si tu as besoin, que puis-je faire pour t'aider ? ». Si nous nous mettons immédiatement en colère et que nous les punissons, nos enfants dissimuleront les erreurs qu'ils commettent en ligne. La situation peut alors réellement se dégrader !

« Attendez le plus longtemps possible, car une fois que vous sautez dans le train des médias sociaux, cela va très vite ! »

Pam Tudin-Buchalter

8. Que dites-vous aux parents qui ont du mal à convaincre leurs enfants de s'éloigner des médias sociaux ?

ANDREW : De nos jours, beaucoup d'enfants auxquels on reproche de passer trop de temps sur leur téléphone ou autre rétorquent sur la défensive : « Et sinon je fais quoi ? ». Les adolescents sont tellement habitués à aller automatiquement sur leurs écrans que, plutôt que de simplement leur dire « Éteins » ou « Pose ça », je pense qu'il est important que les parents parlent avec eux et leur montrent ce qu'ils peuvent faire d'autre. Donnez-leur des idées, jouez à des jeux ensemble ou, selon l'heure qu'il est, sortez de la maison.

LISA : Pour aider les adolescents à passer moins de temps en ligne, nous devons avoir conscience qu'ils se tournent souvent vers les médias sociaux lorsqu'ils ont besoin d'une distraction – et ce n'est pas toujours une mauvaise chose. En effet, beaucoup d'adultes, moi y compris, vont sur Internet lorsqu'ils éprouvent de l'ennui ou de la frustration, quelques minutes à faire défiler l'écran pouvant nous apporter un regain d'énergie. Voici ce que je dis à mes deux filles : « Aller sur les médias sociaux pour se distraire n'est pas nécessairement un problème, mais vous devez savoir doser. Passez juste assez de temps sur les médias sociaux pour vous détendre ou vous stimuler. N'en abusez pas au point de vous retrouver avec de nouvelles difficultés, comme prendre du retard dans vos devoirs. »

PAM : Demander aux adolescents de s'éloigner de leurs écrans ne fonctionne pas – il m'est d'ailleurs parfois difficile d'arrêter une bonne série ! Nous devons créer un environnement qui offre à nos ados quelque chose de mieux qu'un écran, qui repose sur quelque chose de tangible, sur une connexion authentique et dénuée de jugement et qui leur permet de prendre des risques sains. Pour que leur cerveau se développe, les adolescents ont besoin de prendre des risques. Alors quand ils demandent à faire un saut à l'élastique, acceptez ! Accompagnez-les. Laissez-les trouver de la dopamine ailleurs qu'en ligne, afin qu'ils n'adoptent aucun comportement à risque sur Internet.

À propos des spécialistes

Andrew Greenfield est consultant en psychologie de l'enfance et de l'éducation à Sydney (Australie), et commentateur spécialisé dans les médias. Il intervient également dans les écoles. Il est père de trois enfants.

Lisa Damour est psychologue, auteure de best-sellers, contributrice pour le *New York Times* et mère de deux adolescentes.

Pam Tudin-Buchalter est cofondatrice de [KLIKD](#), une entreprise spécialisée dans la technologie pédagogique pour adolescents qui est basée en Afrique du Sud. Elle est également psychologue clinicienne et médicolégale, conférencière internationale, auteure et chroniqueuse. Elle est mère de deux adolescents.

10 idées reçues sur le numérique (extrait)

Épisode 4 Vrai ou faux ?

Les jeunes ne se soucient pas de leur vie privée en ligne !

Avec Laurence CORROY, professeure des universités et spécialiste de l'éducation aux médias. En partenariat avec la CNIL, la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés.

DÉMYSTIFIER L'IDÉE REÇUE

Pour notre experte, l'idée que les jeunes ne se soucieraient pas de leur vie privée en ligne se nourrit de plusieurs constats réels, et de quelques représentations séculaires.

Des constats réels...

- Le premier constat, c'est qu'il y a **des usages intenses, voire très intenses des smartphones de la part des jeunes et en particulier des adolescents**. L'acquisition de smartphones se fait de plus en plus tôt, et dès 12 ans, les jeunes peuvent donc s'informer, communiquer, se divertir.
- Le deuxième constat, c'est que **des cas de cyberharcèlement ont été très médiatisés, car leurs finalités étaient dramatiques**. Cela a créé une peur compréhensible.
- Le troisième constat, c'est **le sentiment partagé par la société que les mineurs, la jeunesse sont à protéger**. Parce qu'ils sont encore en train de grandir, de se construire, et de consolider leur identité.

...et quelques représentations séculaires

- « Les jeunes se mettent en danger et mettent en danger les autres ». C'est une idée qui traverse les siècles, sans être forcément justifiée. Elle alimente les peurs d'une jeunesse incontrôlable. Chaque génération a ses marqueurs de peur : une « jeunesse sans foi ni loi », une jeunesse « sauvageonne ». La médiatisation extrême de certains cas alimente cette représentation.
- « La jeunesse c'était mieux avant ». Dès l'Antiquité, on a des textes qui se plaignent d'une jeunesse moins polie, plus indisciplinée. C'est une nostalgie des adultes qui est largement partagée, ainsi qu'une tendance à enjoliver leur propre passé et leur propre jeunesse. D'où une impression que la jeunesse actuelle va être moins apte que la précédente à faire face aux difficultés qu'elle va rencontrer.
- À chaque émergence d'un nouveau média, un nouveau discours de peur apparaît (avec plus ou moins de fondement) sur les risques supposés de chaque média : la radio, la presse, la télévision, les jeux-vidéos, Internet. Toutes ces peurs ne sont pas sans fondement, **mais penser que les jeunes sont des proies désarmées est trop réducteur**, pour notre experte.



Enregistrement de 48 minutes

La réalité du rapport entretenu par les jeunes avec leur vie privée.

Les jeunes ont une conscience aiguë de leur vie privée, et ils s'en inquiètent beaucoup. Ils mettent en place beaucoup de stratégies pour essayer de la protéger. Par exemple :

- Ils font attention aux photos qu'ils envoient, à qui ils les envoient, et quand ils les envoient. Par ailleurs, ils privilégient l'envoi de messages éphémères.
- Ils ne se mettent jamais en scène dans des relations intimes (en train de s'embrasser ou poses explicites). Sur Instagram, ils font un gros travail esthétique sur les photos, quitte à utiliser des filtres.
- Les filles sont encore plus vigilantes, car elles ont plus intériorisé que les garçons qu'elles pouvaient être cyberharcélées, avoir une mauvaise réputation. Elles se sentent surveillées, par les fratries notamment.

Les jeunes savent aussi qu'on ne peut pas tout contrôler. Mais c'est extrêmement mal vu de « screener » une photo sans prévenir l'interlocuteur. Cela peut signifier la fin d'une amitié, preuve que les jeunes prennent leur image au sérieux. Ils font la part des choses entre ce qui est publié publiquement et ce qui est publié dans des groupes intimes, pour partager des choses différentes.

AUTRES INFORMATIONS CLÉS

Une vraie différence genrée et d'âge

Un garçon qui expose sa nudité risque beaucoup moins de représailles si sa photo est partagée. **Les filles font quant à elle beaucoup plus attention.**

Globalement, les lycéens ont bien intégré les risques et les dangers. Il faut sans doute **concentrer l'effort sur les collégiens**, selon notre experte. En effet, ils comprennent moins bien que c'est grave de partager l'image de quelqu'un sans son consentement (droit à l'image), que ce qui est de l'ordre de l'intime doit absolument le rester. Il y a plus de risques au collège, plus de naïveté.

L'exploitation des données personnelles

Les jeunes ont bien compris les mécanismes d'exploitation de leurs données personnelles, mais sont défaitistes car ils voient mal comment ils pourraient se défaire de leurs plateformes de socialisation préférées.

Les plateformes le savent bien en adoptant des textes de consentement incompréhensibles, longs, peu engageants. Les jeunes sont alors pris dans une situation paradoxale. Ils savent que les plateformes récupèrent leurs données personnelles, mais à un âge où le besoin de socialisation est extrême (on se construit avec les autres, par les autres, pour les autres), c'est très difficile d'y échapper.

Ils sont donc hyperconnectés, cherchent à avoir des stratégies de vigilance, avec la conscience que cette vigilance ne sera pas parfaite.

Comprendre la permanence des traces

Le problème d'Internet, c'est qu'on peut voir émerger des traces laissées deux, trois, cinq ans auparavant. Or un jeune change énormément dans ce laps de temps. Laurence Corroy estime que l'on peut discuter de ces sujets avec des cas qui ont « défrayé la chronique », des exemples qui parleront aux jeunes. Elle prend l'exemple d'une star de télé-réalité ou de football qui est rattrapée par ses images de jeunesse.

Ces cas, extrêmes rappelons-le, peuvent servir de base de discussion pour comprendre qu'Internet est une sphère publique et que même des messageries privées peuvent être perméables.

Il faut particulièrement travailler cette permanence des traces avec les collégiens, car la notion leur est étrangère. Pour les lycéens, il faut travailler particulièrement la question sur les traces orales. Les jeunes ont un usage effréné des vocaux, or ce sont des paroles qui restent, sans qu'ils en aient encore bien conscience.

Les jeunes et leurs données personnelles

Une donnée personnelle (voir [le site de la CNIL](#) et [ses ressources pour les pédagogues](#)) correspond à une information se rapportant à une personne physique identifiée ou identifiable. Le nom, le numéro de téléphone, la photo, la voix, ce sont des données personnelles. Une donnée sensible va concerner l'opinion religieuse ou philosophique, l'orientation sexuelle, les informations de santé, entre autres.

Les droits des jeunes en matière de données personnelles ne sont pas assez connus, et certaines démarches encore très complexes. On peut citer le droit à l'effacement et au déréférencement, le droit d'opposition, le droit de connaître l'utilisation de nos données, d'obtenir les données stockées, etc. Les droits existent donc, mais les adultes ont déjà du mal à les connaître, et les jeunes encore davantage. Le droit à l'oubli et au déréférencement sont particulièrement importants pour les jeunes, il faut qu'ils en aient connaissance.

La question de la pornographie sur Internet

Selon notre experte, c'est encore l'angle mort de l'Éducation nationale et des parents. Le sujet est difficile à aborder pour les éducateurs. Pourtant, c'est vraiment l'un des grands enjeux en matière d'usages adolescents, qui se retrouvent, souvent sans l'avoir cherché, devant des images qu'ils ne sont pas censés voir.

Or, dans un tel sujet, il y a la tentation de la coercition (contrôle parentaux, sécurité, interdictions, etc.), et on oublie trop souvent l'éducation. Il y a donc un effort collectif à faire de la part des éducateurs, probablement des ressources à produire également.

(...)

« On devient styliste, caméraman, monteur » : la créativité, l'autre facette de TikTok et des écrans

Morgane Tual

Monter une vidéo, élaborer un sketch, répéter une chorégraphie, comprendre les attentes du public et des algorithmes... Publier sur les réseaux sociaux comme TikTok requiert compétences et inventivité. Loin du cliché des jeunes utilisateurs passifs devant leur smartphone.

L'équilibre est précaire. Le téléphone est adossé à une gourde, elle-même posée sur un petit lampadaire à la merci du vent. Prévoyants, Zach et Alice ont déposé au sol un sac à dos recouvert d'une écharpe, coussin de fortune en cas de chute du précieux appareil. « Comme on n'a pas de trépied, on fait comme on peut », se justifie le jeune homme de 18 ans. L'installation est prête, l'enregistrement, lancé : place à la danse.

Une petite enceinte rouge crachote un morceau de K-pop, pas trop fort, pour ne pas gêner les passants. Les deux danseurs amateurs se mettent en mouvement, une trentaine de secondes. Puis filent regarder le résultat, courbés sur leur petit écran, les poings gelés réfugiés sous leurs sweats assortis. « J'avais mal cadré, du coup je sors de l'image », peste Alice. « On refait ! », lance Zach. Rebelote. Encore et encore. « Là, j'étais en retard » ; « On est trop éloignés » ; « oh noooooooooon » : le téléphone est tombé.

Du bricolage, pourtant bien préparé. La chorégraphie a été choisie à l'avance. « C'est celle d'un groupe qui vient de sortir une musique ; on choisit les plus récentes car ça marche mieux sur TikTok », précise Alice. Chacun l'a apprise de son côté. Arrivés sur place – l'arche de l'immeuble du Monde, à Paris, prisée des vidéastes –, ils ont pris le temps de trouver le bon angle, puis se sont entraînés plusieurs fois, avant de lancer l'enregistrement et de, finalement, mettre en boîte la bonne prise. Reste désormais l'étape du montage. Objectif : « rendre la vidéo plus dynamique à l'œil, pour que les gens ne s'ennuient pas », explique-t-elle, bien consciente des contraintes implicites de la plateforme. « On sait qu'ils quittent les vidéos au bout de deux secondes. Il faut donc attraper l'attention très rapidement. »

Pour faire ces vidéos, « on devient styliste, caméraman, monteur... On devient tout en fait ! » s'étonne presque Zach. On pourrait ajouter community manager, spécialiste des algorithmes et, bien sûr, danseur – même si lui se met aussi en scène dans d'autres situations, comme des petits sketches, des vlogs ou de l'unboxing.

Créatifs en public... et en privé

Des adolescents créatifs, qui cumulent les compétences en consacrant leur temps libre à confectionner des contenus de tous types... Serait-ce un angle mort du débat sur l'usage des écrans par les enfants et les adolescents, relancé en début d'année par Emmanuel Macron ? La commission nommée par le président, qui déplore la faculté de la technologie à « être utilisée pour enfermer, aliéner, soumettre les enfants », reconnaît aussi, dans son rapport remis mardi 30 avril, que les usages des écrans peuvent aussi être « porteurs d'un accès sans limite à la connaissance, à de nouvelles compétences, et au divertissement ».

Sur TikTok – la plate-forme préférée des ados, au cœur des préoccupations des adultes – mais aussi Snapchat, YouTube, Twitch et autres plates-formes, les jeunes utilisateurs rivalisent d'inventivité pour partager leurs passions. Mais combien sont-ils à utiliser les réseaux sociaux pour créer ? TikTok n'a pas répondu au Monde sur ce point.

Noémie Rocques, docteure en sciences de l'éducation à l'université Sorbonne-Paris-Nord, a étudié les pratiques vidéo de 370 enfants de 6 à 18 ans. Sur l'ensemble, seule une dizaine lui ont confié publier sur TikTok. Ce qui ne les empêche pas de s'en servir pour fabriquer des vidéos. « Une grande partie de leur production reste enregistrée dans leurs brouillons. Ou ils préfèrent les publier sur des plates-formes où la diffusion est plus facilement contrôlable, comme Snapchat ou la messagerie Instagram, en privé. »

« On bosse comme des fous ! »

C'est en regardant les autres faire, sur TikTok, que Luzala a commencé, à 18 ans, à publier des contenus sur la photographie, dont elle compte désormais faire un métier. « Je n'avais jamais exploité mon potentiel parce que je me disais "la photo, je n'y arriverai jamais", "je suis nulle". Et puis un jour je me suis dit "écoute, sur TikTok, tu vois ce que les gens réussissent à faire. Si les autres y arrivent, pourquoi pas toi ?" Sans les réseaux sociaux, je n'aurais pas tenté de me lancer dans cette voie. »

On la rencontre par hasard au Centquatre, un lieu culturel parisien, accompagnée de deux autres jeunes tiktokeuses. Il y a Kellie, fan de jeux vidéo et de hip-hop, qui diffuse des vidéos en direct sur Twitch et réserve à TikTok de petits clips humoristiques. Et Zele, qui conçoit des contenus explicatifs autour du hip-hop, sur TikTok et Instagram. « Pour ça, je récolte des informations, je regarde des documentaires, je lis des livres pour être sûre de ce que je raconte, et ensuite je vulgarise tout ça. J'ai dû apprendre le montage. Sur le coup, on n'a pas l'impression de travailler, mais en fait on bosse comme des fous ! »

La simplicité des outils fournis par le réseau social de ByteDance facilite l'opération. « C'est tout le principe de TikTok : il faut simplifier cette démarche de création, expose Fabien Laxague, directeur de la communication France de la plate-forme. Depuis votre smartphone, vous filmez, montez, partagez. En quelques clics, vous coupez, accélérez votre vidéo, ajoutez des filtres... Tout le champ des possibles. »

Avec ce type d'outils, « le coût d'entrée pour faire du montage, bidouiller un morceau de musique, est beaucoup moins élevé qu'à l'époque où il fallait des tables de mixage, des studios d'enregistrement, complète Sylvie Octobre, sociologue au ministère de la culture, spécialiste des pratiques culturelles des jeunes. Et la technicité moyenne des jeunes a augmenté, ils ont des notions de montage, de rythme, ils disposent d'un savoir-faire vernaculaire. »

Une perte de temps

Mais ces compétences sont peu valorisées. Pour Noémie Rocques, « les adultes ne considèrent pas que ces publications sont des actes créatifs, ils les voient plutôt comme une perte de temps. Or ce qui touche à l'enfant doit être utile. Ce qui intéresse les adultes, ce sont les compétences qui leur paraissent "rentables" scolairement. Et puis les parents craignent que les enfants ne se mettent en danger sur les réseaux sociaux. »

Son enquête lui a toutefois montré que les jeunes ont souvent conscience des risques qu'ils encourent. Et ceux que nous avons rencontrés ne sont pas toujours tendres avec les plates-formes. Kellie regrette avoir été « tout à fait addict » à TikTok. Zele prévient qu'on trouve en ligne « de la grossophobie, de la méchanceté, du harcèlement ». Alice, après avoir repris son souffle et bu quelques gorgées d'eau, critique pour sa part la modération des principaux réseaux sociaux. « Une de mes vidéos a été sanctionnée pour "nudité", alors que je portais un mini-short et un débardeur. Et juste après, j'ai vu passer une vidéo homophobe. C'est frustrant. »

Malgré tout, un mot revient chez chacun d'entre eux : la « bienveillance » de leur communauté, qui les couvre de compliments et les encourage. « Forcément, conclut Zach, ça nous pousse à continuer. »

Moi JEune : « Les réseaux sociaux, c'est plus qu'une passion, c'est ma vie »

► liberation.fr/societe/moi-jeune-les-reseaux-sociaux-cest-plus-quune-passion-cest-ma-vie-20230315_TIHESAULANC4FOT2YP33VW5VHY

15 mars 2023

Hypersexualisation, confiance en soi, addiction... Cinq jeunes filles ont raconté leur rapport à Instagram, TikTok ou Snapchat à la Zone d'expression prioritaire.

En publiant ces témoignages, *Libération* poursuit son aventure éditoriale avec la Zone d'expression prioritaire, média participatif qui donne à entendre la parole des jeunes dans toute leur diversité et sur tous les sujets qui les concernent. Ces récits, à découvrir aussi sur [Zepp. media](#), dressent un panorama inédit des jeunes en France.

«Mes parents ne veulent plus que j'y sois par peur que je me refasse avoir»

Anaïsis, 16 ans, lycéenne, Grande-Synthe (Nord)

«Pour moi, les réseaux sociaux sont importants, si ce n'est vital ! Je passe des heures sur Instagram, je scrolle et scrolle, encore et encore. Dans les commentaires, on me dit que j'ai un beau corps et ça me fait très plaisir de me sentir aimée par des gens.

«Avant que je n'utilise les réseaux, je ne m'acceptais pas car je me sentais "grosse". Je me répétais que jamais je ne pourrais plaire, que je n'aurais jamais d'amoureux. Mes soi-disant amies me rabaissaient, elles me disaient que jamais je n'aurais de copains, que je n'aurais même pas dix abonnés. Donc je me suis lancé un défi : avoir plus de dix abonnés.

«J'ai créé mon compte, j'ai posté une photo de moi, de ma tête plus précisément. Mes abonnés m'ont complimentée, ont liké et commenté. J'étais contente. J'ai appris à avoir confiance en moi grâce aux commentaires qu'on laissait sur mes publications du genre : "T'es magnifique" ; "T'es belle" ; "Ton corps est incroyable." Depuis, je ne quitte plus les réseaux. J'y suis tout le temps. C'est plus qu'une passion : c'est ma vie.

«Un jour, un mec de mon collège m'a demandé des photos de moi dénudée. J'ai immédiatement refusé. Il m'a menacée de me bloquer si je ne le faisais pas. Je ne voulais pas le perdre, alors je lui ai dit "OK". Je lui ai envoyé des photos intimes sur Snapchat. Alors que les photos étaient censées être éphémères, il les a capturées et les a partagées à tout le monde. J'étais tellement mal. Le lendemain, je ne suis pas allée en cours par peur des critiques. J'en ai parlé à mes parents, je leur ai raconté toute l'histoire. Je me suis mutilée. Quand mon père a vu les traces, il a appelé une psy. En parler à cette personne m'a fait énormément de bien.

«Avec le temps, ma peine s'est atténuée, mais j'ai ressenti un manque de plus en plus fort des réseaux sociaux, que j'avais délaissés à cause de cette histoire. J'y suis retournée trois semaines après parce que ça me manquait de parler avec des gens et de liker les photos de mes abonnés. Mais j'avais peur que mes parents captent que j'avais réinstallé les applis. Ils ne veulent plus que j'y sois par peur que je me refasse avoir.

«Là, j'ai encore Instagram et Snapchat. Avant de rentrer chez moi, je prends bien soin de désinstaller toutes les applis que je réinstalle dès que je sors. Mon père vérifie mon téléphone, je n'aime pas mentir à mes parents, mais c'est plus fort que moi, c'est comme une drogue. Je peux me lever en plein milieu de la nuit pour vérifier si je n'ai pas de nouveaux commentaires sous mes publications. Je suis carrément obsédée par les réseaux sociaux. Et je ne suis pas la seule.»

«On devrait être libre et se sentir en sécurité de pouvoir poster ce que l'on veut»

Nélia, 15 ans, lycéenne, Gravelines (Nord)

«Ma mère m'a toujours dit de faire attention à tout ce que je postais sur les réseaux. Plus jeune, je me disais que ce n'étaient que des espaces de loisirs. Des endroits où on s'amusait, sans personne avec des mauvaises intentions. Ce n'est qu'aujourd'hui, maintenant que j'ai 15 ans, que je comprends tout le sens des mots de ma mère.

«Cela fait deux ans que je me montre sur les réseaux sociaux, en particulier Instagram et Snapchat. J'aime beaucoup partager des moments intéressants de ma vie ou partager des photos prises avec mes amis. Il m'arrive aussi de poster des photos de moi, seule, sur lesquelles je porte plein de tenues différentes : robe, crop top, etc.

«Au fur et à mesure des années, j'ai eu de plus en plus confiance en moi. Et ça m'a poussée à me montrer. C'est à partir de là que j'ai commencé à recevoir sous mes stories des commentaires de garçons, parfois majeurs, du style : "T'es bonne" ; "Tu me donnes chaud" ; "Tu me fais de l'effet." Pourtant, il n'y avait rien de provocant dans mes stories. C'étaient juste des moments entre amis. Sur les photos, on voyait à peine mes formes.

«La première fois que j'ai reçu ce genre de remarques, j'ai été choquée. C'était comme une claque et je ne savais pas comment réagir. Je me suis sentie mal. Mais je n'ai jamais osé en parler avec ma famille. Parce que j'avais peur que ma mère me demande de désinstaller les applications. Ou qu'elle me traite d'inconsciente, même si, au fond, je sais qu'elle me soutiendra.

«Que ce soit les commentaires sexistes ou les demandes *de nudes*, je trouve ça très méprisant. On devrait être libre et se sentir en sécurité de pouvoir poster ce que l'on veut, qu'on soit une fille ou un garçon. Cela me fait penser à ce qu'il se passe dans la vraie vie. Par exemple, quand ma mère me voit sortir seule, un peu maquillée ou avec une tenue "osée". Elle me dit : "Fais attention, on ne sait pas sur qui on peut tomber."»

«J'ai envie de devenir influenceuse»

Charlotte, 18 ans, en formation, Noisy-le-Sec (Seine-Saint-Denis)

«J'ai 6 000 filles qui me suivent sur Snap, 2 000 personnes sur Insta et 4 000 sur TikTok. J'ai aussi des garçons... Mais je ne les compte pas, eux, car mon contenu n'est que pour les filles. J'ai envie de devenir influenceuse. Depuis petite, je fais des vidéos sur les réseaux, je suis à l'aise dans ce domaine, ça me ressemble. J'aime partager mon quotidien avec celles qui me suivent, donner des bons plans, des bons restaurants, des bons lieux, des bons produits. Make-up, masques, hôtels, spas...

«J'ai commencé sur Snap où je proposais mon contenu. Au fur et à mesure, j'ai eu beaucoup de visibilité. Je suis à l'aise devant la caméra. Déjà petite, vers 10 ans, j'avais une tablette. Je montrais mes vêtements devant la caméra et je parlais comme si j'avais des gens qui me regardaient. Ça s'est fait tout seul. J'étais bavarde.

«J'aime beaucoup l'intérêt qu'on me porte sur les réseaux : je reçois des messages de remerciements chaque jour, je redonne confiance à beaucoup de filles. Par exemple : "Ton haut vient d'où ? Tu es trop belle, tu me redonnes confiance en moi, partage-nous des conseils..." J'ai vraiment l'impression d'avoir une réelle communauté autour de moi. J'en ai déjà rencontré en vrai, dans des centres commerciaux. On me demande : "C'est toi qui fais des stories ?"

«Snapper tous les jours, c'est un vrai travail. Mais pour beaucoup, c'est pris à la légère. Ce n'est pas si facile qu'ils le croient. Quand tu deviens connue, tu fais des shootings, tu as des rendez-vous, tu peux faire d'autres projets, il y a plein de voies qui s'ouvrent. J'espère que tout ça va m'arriver.»

«Mes complexes sont nés lorsque j'ai commencé à utiliser les réseaux»

Tessa, 15 ans, lycéenne, Toulouse (Haute-Garonne)

«Mes premiers complexes sont nés en sixième, lorsque j'ai commencé à utiliser les réseaux sociaux. Il n'y avait pas un seul jour où je ne me regardais pas dans le miroir en me disant que ce n'était pas juste que toutes ces filles sur Instagram aient une taille fine, des lèvres pulpeuses, une peau parfaite ou un nez parfaitement droit.

Moi, j'étais tout l'inverse. Je détestais tellement mon physique que je finissais tous les soirs dans mon lit à pleurer et à me détester.

«A force de traîner sur Insta, j'ai développé un complexe du nez. Je le trouvais moche, bossu et pointu. Je voulais à tout prix faire une rhinoplastie à mes 18 ans. J'ai commencé à m'intéresser à Photoshop, et je me suis entraînée à modifier des parties de mon corps. Par-dessus tout, mon nez. Je le photoshopais sur absolument toutes les photos où on me voyait de profil... C'était devenu un rituel. Ça a duré un mois, un an... et à l'heure actuelle, ça fait cinq ans.

«Cinq ans que je continue de complexer. Cette année, j'ai commencé à parler à mes parents du fait que je voudrais faire de la chirurgie. Ils trouvent ça dommage que je détruise mon nez. Selon eux, il est beau et tout à fait normal, mais je pense qu'on n'a pas le même point de vue.

«Il y a certains influenceurs bienveillants et honnêtes que l'on retrouve avec le hashtag #nofilter, ce qui signifie qu'aucun filtre n'a été ajouté sur la photo. Je trouve ça sympa de leur part de montrer leurs imperfections et la réalité. Ils rassurent les jeunes, en montrant que tout n'est pas rose ni parfait dans la vie. Mon nez ne rentre pas dans les normes de beauté, mais je sais qu'un jour ou l'autre je l'aimerai sans chirurgie, sans filtre, sans Photoshop, sans aucune modification : juste au naturel, tel qu'il est.»

«Au fur à mesure que je scrollais, je me comparais»

Flore, 16 ans, lycéenne, Carvin (Pas-de-Calais)

«Ça fait bientôt huit mois que je ne suis plus trop sur les réseaux sociaux, et je n'en suis pas morte. Ça ne me manque pas de voir ces vidéos, de 30 secondes à 3 minutes, accompagnées par la dernière musique à la mode. "Oh, une personne qui danse !" ; "Oh, une personne qui joue avec son chien !" Honnêtement, qu'est-ce que je rate ?


«Je me suis inscrite sur TikTok et Insta pour faire comme tout le monde, pour plaire à tout le monde. J'ai suivi le troupeau. TikTok, pour moi, c'est l'application du mal-être et de la perte de temps. Quand on lance une vidéo, on juge l'esthétique avant de s'intéresser au fond. L'esthétique est basée sur des critères de beauté, des critères superficiels, accentués par de nombreux commentaires, souvent ignobles, et majoritairement anonymes.

«Au collège, le regard des autres était une obsession pour moi. "A quoi est-ce que je ressemble ?" ; "Est-ce que je suis bien coiffée ?" ; "Est-ce qu'on me regarde ?" Voilà des questions que j'ai pu souvent me poser. Sur TikTok et sur Instagram, je scrollais, scrollais, et scrollais encore. Je suivais des filles qui racontaient leur vie de rêve, avec des voyages aux Maldives, qui exposaient leur corps parfait en maillot de bain. Une vie bien différente de la mienne.

«Voir les photos de ces filles avait des effets sur moi. Moi qui suis petite, brune, un peu grosse. Au fur à mesure que je scrollais, je me comparais. Et je me trouvais de plus en plus de défauts : des rondeurs, de grosses joues, un nez pas parfait, etc. Au point que j'ai failli perdre toute estime de moi. Quand le confinement est arrivé, j'ai appris à m'écouter. Je me suis mise à passer plus de temps en famille, avec ma sœur et mes parents. Je me suis détachée de mon téléphone. Et j'ai coupé les ponts avec des relations néfastes, dans la vraie vie comme sur les réseaux.

«Malgré tout ce que je viens de dire, je reste persuadée que les réseaux sociaux peuvent être une ressource incroyable. Ils m'ont permis d'apprendre au quotidien, de m'informer, avec par exemple des vidéos de décryptage politique ou de développement personnel. Pendant le confinement, ils m'ont permis de garder le lien avec mes grands-parents et le reste de ma famille. Donc, les réseaux sociaux peuvent aussi transmettre de l'amour, du bonheur et être utiles. Tout dépend de l'utilisation que l'on en fait.»

Une étude de l'Arcom dévoile les dangers pour mieux les combattre (extrait)

 ouest-france.fr/high-tech/numerique/ados-sur-les-reseaux-sociaux-une-etude-inedite-detaille-les-risques-ce-que-veut-faire-larcom-22262b86-99f7-11f0-bc84-9e08c570c0db

Cyril PETIT

25 septembre 2025

« **Je scrolle, je scrolle** », « **c'est hyperfacile de se laisser emporter** » : voici résumé par deux adolescents la description de leur [utilisation des réseaux sociaux](#). « **L'usage des écrans par nos jeunes est massif : quatre ados de 11 et 17 ans sur cinq vont sur des plateformes très régulièrement**, indique Laurence Pécaut-Rivolier, membre du collège de [l'Arcom](#) (le régulateur de l'audiovisuel et du numérique en France) et présidente du groupe de travail « Protection des publics ». « **Ils naviguent en moyenne sur un peu moins de quatre plateformes différentes chaque jour, pendant quatre heures. Le réseau social, c'est leur vie sociale ; ça fait partie de la manière dont ils voient leur vie collective.** »

C'est ce qui ressort d'une grande enquête commandée par l'Arcom, le régulateur de l'audiovisuel et du numérique, à l'institut Ipsos-BVA*, accompagnée d'entretiens qualitatifs et d'observations, réalisés pendant un an.

Chiffre inquiétant : malgré l'interdiction, 44 % des adolescents accèdent aux réseaux sociaux avant 13 ans. Et ils sont de plus en plus jeunes : 22 % des enfants de 11 ans indiquent en avoir utilisé un pour la première fois avant leur 10e anniversaire, contre seulement 4 % des jeunes de 17 ans. Moyenne d'âge de première utilisation de ces outils : 12,3 ans. Pour les plateformes vidéos, type Youtube, c'est encore plus jeune (11,2 ans).

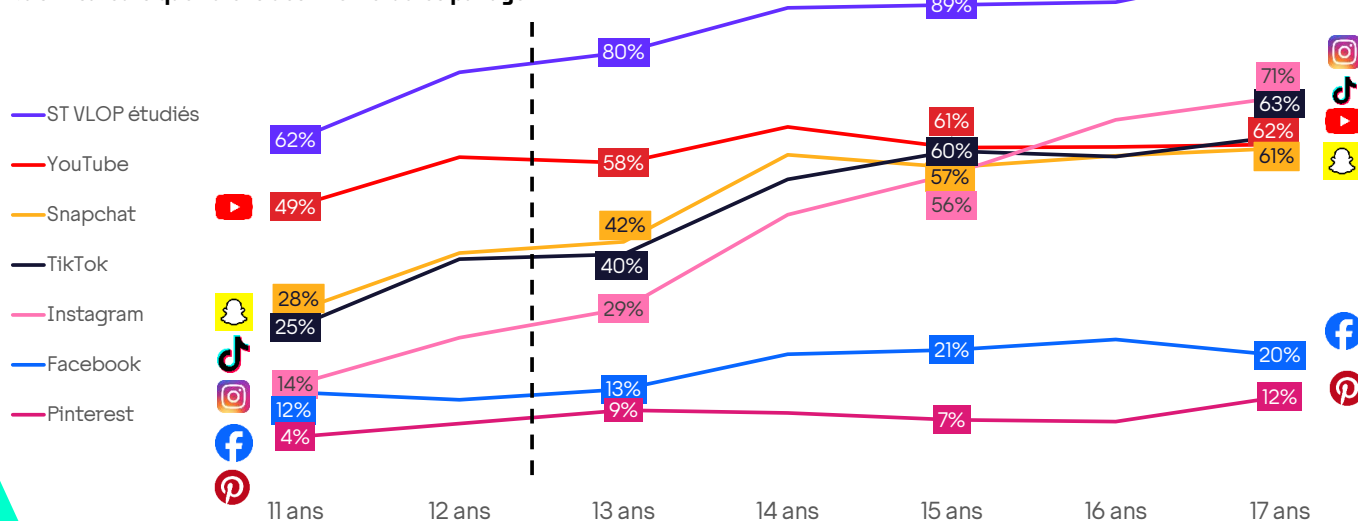
62 % des ados changent leur date de naissance

Ainsi beaucoup de jeunes mentent sur leur âge : 62 % des adolescents déclarent ne pas avoir mis leur vraie date de naissance sur au moins une inscription (dont deux tiers d'entre eux parce qu'ils n'avaient pas l'âge requis). Les contournements sont plus ou moins compliqués en fonction de la plateforme. Sur Instagram, Snapchat et Facebook, ils sont possibles en modifiant son âge après un premier échec lors de l'inscription. Sur TikTok, YouTube, X, Twitch ou Roblox, c'est plus compliqué car il faut réinitialiser l'application, voire donner une nouvelle adresse mail...

L'usage quotidien des grandes plateformes dépasse 60% dès 11 ans puis augmente fortement avec l'âge

83% des 11-17 ans utilisent des VLOP quotidiennement
En moyenne, 3,6 plateformes utilisées quotidiennement

% Utilisateurs quotidiens des VLOP étudiés par âge



VLOP : Very Large Online Platforms (YouTube, Snapchat, TikTok, Instagram, Pinterest, X (Twitter))

Usage quotidien des grandes plateformes en fonction de l'âge. | DR

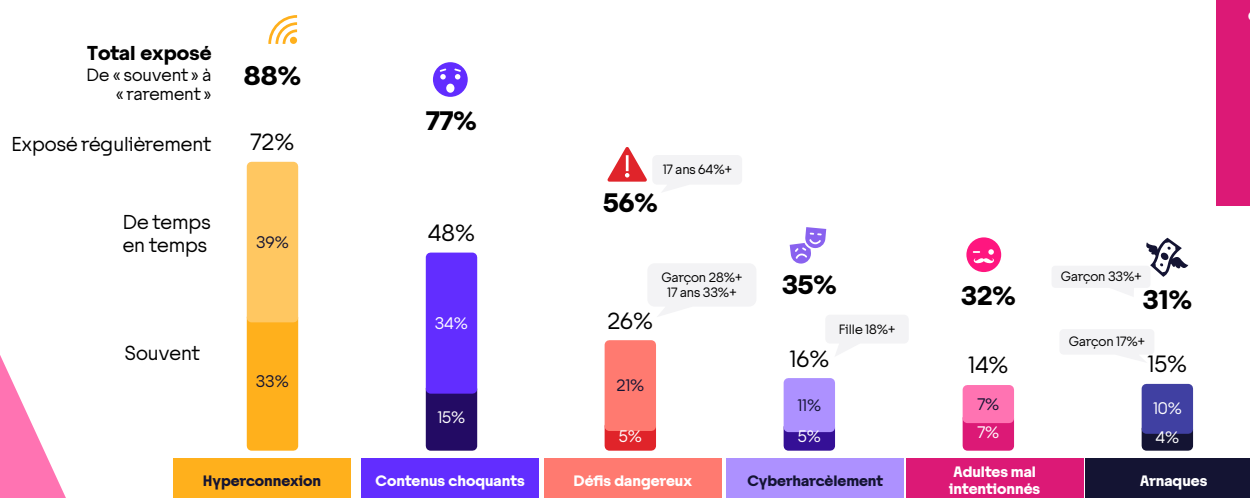
Mais quelles plateformes sont privilégiées ? Youtube arrive en tête, utilisée quotidiennement par 58 % des 11-17 ans, devant Snapchat (51 %) et TikTok (49 %). Le graphique ci-dessus montre l'évolution de l'utilisation en fonction de l'âge.

Six grandes familles de risques

« L'exposition aux risques est massive également », poursuit Laurence Pécaut-Rivolier. Même si 72 % des 11-17 ans s'estiment prudents en ligne, l'Arcom a analysé les risques auxquels les adolescents sont confrontés sur les plateformes et réseaux sociaux.

Les adolescents sont largement exposés aux risques, en particulier à l'hyperconnexion et aux contenus choquants

Le cyberharcèlement concerne davantage les filles, tandis que les garçons sont davantage exposés aux défis dangereux et aux arnaques.



Exposé en moyenne à 2,2 catégories de risques de façon régulière (soit en moyenne 8,5 sous-catégories de risques sur les 21 présentées)

Arcom avec BVA - Etude quantitative (2000 rep)

Les risques numériques auxquels les adolescents sont exposés. | DR

Ceux-ci sont de six ordres : hyperconnexion, contenus choquants (les deux plus fréquents), défis dangereux, arnaques (touchent davantage les garçons), cyberharcèlement (touche davantage les filles), adultes mal intentionnés. **« 83 % des jeunes sont exposés régulièrement à au moins un de ces six risques »**, précise Laurence Pécaut-Rivolier.

Un impact sur le bien-être

L'hyperconnexion touche de plus en plus les très jeunes mineurs : 63 % des 11-12 ans. Les contenus « choquants », qui peuvent être de nature diverse (discours haineux, violence/agressions, maltraitance animale, troubles alimentaires, pornographie, suicide/automutilation), touchent de plus en plus les enfants à mesure qu'ils grandissent : 37 % des 11-12 ans sont « souvent » ou « de temps en temps » confrontés à des images ou discours choquants. Ce chiffre atteint 55 % chez les 15-17 ans.

Une conscience des risques

89 % des parents disent avoir conscience des risques. Les mineurs aussi, mais plutôt... pour les autres. 77 % des adolescents considèrent que les réseaux sociaux, les plateformes vidéo et les messageries instantanées exposent les mineurs à des risques graves. Ils ne sont en revanche que 37 % à se dire inquiets des conséquences que ces contenus peuvent avoir sur eux, personnellement.

« Il y a un décalage entre la perception des parents et leur angoisse et les jeunes qui savent qu'il y a des risques mais se disent en capacité de les maîtriser », poursuit Laurence Pécaut-Rivolier.

Dans 34 % des cas, les risques subis permettent d'ouvrir une discussion avec des proches. **« La relation parents-enfants n'est pas rompue et ce réflexe d'en parler à un adulte à la maison ou à l'école est positif. Seuls 9 % des parents, totalement désemparés, ne font rien. »**

Des règles imposées par les parents

Comment alors se protéger ? 45 % des jeunes interrogés considèrent que les plateformes numériques n'en font pas assez. Les 11-17 ans attendent des plateformes qu'elles mettent en place à la fois plus de vérification et de modération ; plus d'éducation et de sensibilisation ; plus de filtrage des utilisateurs selon l'âge ; un meilleur suivi des signalements...

Laurence Pécaut-Rivolier. : **« De la part des jeunes, il y a une conscience de la réaction nécessaire et ils connaissent les outils de signalement et de blocage. Ils les utilisent très régulièrement et c'est positif. Mais il y a deux limites : ce n'est qu'une action a posteriori, et les jeunes ont l'impression que ces outils ne sont pas assez fluides ni efficaces. Parents et jeunes demandent un meilleur accompagnement et un meilleur encadrement. 45 % des 11-17 ans souhaitent que les plateformes leur mettent un cadre. Tout ça invite à l'optimiste, car on va pouvoir agir avec les jeunes, pas contre. »**

(...)

Interdiction des réseaux sociaux aux mineurs en France : que font les autres pays ? (extraits)

sudouest.fr - 17 février 2026

Des initiatives similaires à celle adoptée par l'Assemblée nationale, lundi 26 janvier, bannissant les moins de quinze ans des réseaux sociaux, se multiplient à travers le monde, malgré les entraves technologiques et politiques. (...)

L'Australie, pays pionnier

Le texte australien entré en vigueur fin 2025 instaure l'une des mesures les plus strictes au monde en démocratie, en obligeant les plateformes à s'assurer que les utilisateurs ont au moins 16 ans et à supprimer les comptes d'utilisateurs trop jeunes.

Facebook, Instagram, X, Threads, Snapchat, TikTok, ou encore Twitch et son concurrent australien Kick, se sont conformés à la nouvelle législation, sous peine d'amendes pouvant atteindre 28 millions d'euros. (...)

Les pays de l'UE tâtonnent

Le Parlement européen a adopté en novembre, à une large majorité, un rapport non contraignant qui interdit aux moins de 16 ans l'accès libre aux réseaux sociaux dans l'Union européenne. En attendant la mise en place de mesures communes, plusieurs pays réfléchissent à des initiatives nationales.

Le Danemark a annoncé en octobre 2025 un projet de loi pour interdire l'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 15 ans. Mais la mesure devrait être plus souple que celle adoptée lundi 26 janvier à l'Assemblée nationale : les parents pourraient choisir d'autoriser l'usage à leurs enfants à partir de 13 ans.

En Espagne, un projet de loi pour interdire l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 16 ans est en cours d'examen. En avril 2025, les autorités roumaines ont évoqué une idée similaire. Les mineurs de moins de 16 ans devraient obtenir l'accord de leurs parents pour s'inscrire sur les plateformes et y seraient soumis à des filtres de contenus stricts.

Pression au Royaume-Uni

Au Royaume-Uni, la pression s'accroît sur le Premier ministre Keir Starmer après le vote mercredi par la chambre des Lords d'un amendement visant à interdire l'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 16 ans.

Le gouvernement a fait savoir qu'il n'accepterait pas cet amendement, qui doit désormais être examiné à la Chambre des Communes, où le gouvernement dispose d'une large majorité. Mais celle-ci est divisée : plus de 60 députés travaillistes ont adressé dimanche 25 janvier une lettre à Keir Starmer, le pressant de mettre en place la mesure votée par les Lords.

Aux Etats-Unis, l'impasse

Alors que les réseaux sociaux ont prouvé de maintes fois leurs effets néfastes sur les enfants et jeunes adolescents sur le sol américain, la possibilité d'une restriction stricte et globale de leur usage y reste difficile à envisager. Relevant de la bonne volonté de chaque Etat, et non de l'Etat fédéral, des tentatives émergent çà et là, mais manquent d'ambition et de soutien. (...)