

*Emmanuelle ZEMB, Directrice MDA68*

**« RÉSEAUX SOCIAUX : CADRE JURIDIQUE,  
RECOURS ET POSTURE  
PROFESSIONNELLE »**





## DÉROULÉ DE L'INTERVENTION

- Le cadre juridique actuel
- Le projet de loi visant à interdire es réseaux sociaux au moins de 15 ans
- Les recours possibles
- Notre posture en tant que professionnels
- Quelques ressources



# LES TEXTES ENCADRANT ACTUELLEMENT LES RÉSEAUX SOCIAUX OU POUVANT LES CONCERNER



- Le RGPD (Union Européenne) et la loi française du 7 juillet 2023 (majorité numérique)
- Le Digital Services Act (DSA)
- Le Code pénal (infractions numériques)
- Le Code civil (autorité parentale, droit à l'image)

# LE RGPD (RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES): ENCADRER MAIS PAS INTERDIRE

## Notion de CONSENTEMENT NUMÉRIQUE



Consentement numérique fixé entre 13 et 16 ans selon le choix des pays, pour la France : **majorité numérique à partir de 15 ans** (loi du 7/7/2023) = un mineur peut s'inscrire seul sur un réseau social



Ce n'est pas une interdiction d'avoir un compte, mais l'obligation d'avoir un consentement parental pour les mineurs de moins de 15 ans



En pratique, peu ou pas d'application décret technique pour l'entrée en vigueur de cette loi jamais publié

*NB : selon les CGU des plateformes, les réseaux sociaux ne sont pas ouverts au moins de 13 ans, mais aucun contrôle !*



## LE DIGITAL SERVICE ACT (DSA) norme européenne - 2024

### **Impose aux plateformes des obligations renforcées pour les mineurs :**

- Vérification stricte de l'âge pour les plateformes à haut-risque (pornographie)
- Obligation de retirer rapidement les contenus illicites et accès facilité aux recours pour les mineurs et leurs parents
- Paramètres de confidentialité renforcés
- Interdiction de la publicité personnalisée
- Obligation de réaliser chaque année une analyse des risques liés aux mineurs (pornographie, santé mentale, cyberharcèlement...) visant la mise en place de mesures correctives.

# CODE PENAL - INFRACTIONS LIEES AUX RESEAUX SOCIAUX ET VISANT PARTICULIEREMENT LES MINEURS

- Harcèlement en ligne
- Provocation au suicide
- Revenge porn (diffusion d'images intimes sans consentement)
- Sextorsion et grooming
- Usurpation d'identité
- Provocation à la haine
- Accès ou exposition à des contenus illicites

*NB : les mineurs peuvent être victimes ou auteurs*



# LE CODE CIVIL : AUTORITE PARENTALE, RESPONSABILITE PARENTALE ET DROIT A L'IMAGE



**L'autorité parentale** a pour objet de protéger l'enfant dans sa sécurité, sa santé et sa moralité (**article 371 du code civil**)



Le droit à l'image n'est pas spécifique au mineur mais le concerne pleinement, de même que ses parents ne peuvent publier n'importe quelle photo si cela porte atteinte à l'intérêt de leur enfant (articles 9 et 16 du code civil)



## ET DEMAIN ? QUELLE EVOLUTION LEGISLATIVE ? Vers une interdiction d'accès aux réseaux sociaux au moins de 15 ans ?

Loi en cours devant le parlement intitulé  
« **Protéger les mineurs des risques auxquels  
les exposent les réseaux sociaux** »

- **Interdiction d'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 15 ans**
- **Vérification d'âge obligatoire** et certifiée par l'État pour toutes les plateformes
- **Consentement parental obligatoire** pour les 15–18 ans.
- **Droit pour les parents de demander la suspension** du compte d'un mineur
- **Sanctions financières** en cas de non-respect via l'ARCOM (Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique)
- Autre mesure : définir les conditions d'utilisation des téléphones portables au lycée



## LES DEBATS PROVOQUES PAR CETTE PROPOSITION DE LOI

- Faisabilité technique ?
- Risque d'incompatibilité avec le droit européen
- Risques d'atteinte disproportionnés à la liberté d'expression, d'accès au savoir et à celle d'entreprendre des plateformes ainsi qu'à la vie privée
- Place des parents et de leur responsabilité ?
- Position défavorable des plateformes (naturellement ... )
- Efficacité réelle de cette loi ? Aspect répressif plutôt qu'éducatif ?

## ET DANS LES AUTRES PAYS ?

**Australie — Le modèle le plus strict**  
**Interdiction totale aux moins de 16 ans**  
depuis décembre 2025. *Idem pour l'Indonésie*  
*depuis mars 2026*

**Projets de lois en cours dans d'autres pays**  
**notamment européens** : Espagne,  
Allemagne, Danemark (interdictions entre 14  
et 16 ans)

**USA : restrictions selon les Etats** (Texas  
interdit au moins de 16 ans) et multiplication  
des recours devant les juridictions refusant  
d'accorder l'immunité aux plateformes

# LES RECOURS POSSIBLES



PHAROS

Portail officiel de signalement des contenus illicites de l'Internet



[internet-signalement.gouv.fr](https://internet-signalement.gouv.fr) - Accueil

- Accompagne jeunes, parents et professionnels sur les questions de harcèlement et usages numériques, Ouvert 7j/7 de 9h jusqu'à 23h, service gratuit et confidentiel permettant de **signaler et de faire supprimer en quelques heures tous contenus et comptes préjudiciables** rencontrés sur Internet ou sur les réseaux sociaux
- [Accueil | Ma Sécurité](#) = espace mineurs possibilité de tchat avec un policier ou un gendarme
- La plupart des plateformes ont également leur propre centre de signalement à contacter en ligne et un centre d'aide aux parents
- Plainte au pénal possible de la part des parents sur la base des infractions citées précédemment
- Information préoccupante à adresser à la CRIPS

# REFLEXIONS PAR RAPPORT A NOTRE POSTURE PROFESSIONNELLE

- **Posture de protection, vigilance différente d'une surveillance**
- **Repérer les signaux de danger et orienter vers les dispositifs adaptés**
- **Rôle pédagogique passant également par la l'explication, donc la connaissance à la fois du fonctionnement des plateformes et du cadre juridique**
- **Travail avec les parents : le numérique n'est pas l'affaire d'un individu, mais représente un vrai enjeu familial**

# QUELQUES RESSOURCES...

[La majorité numérique en 6 questions | Vie publique](#)

Tableau de bord des réseaux sociaux

[Photos et vidéos sur les réseaux sociaux : comment rester réglo? | CLEMI](#) (*centre pour l'éducation aux médias et l'information*)

[Association de protection de l'enfance sur internet | e-Enfance](#)

[VSI-INFRACTIONS-SEXUELLES.pdf](#)

# **FLEMME DE VIEILLIR DANS CE MONDE DE GÊNANCE**

**YANNICK CLAUDE – CHARGÉ DE DÉVELOPPEMENT – MDA68**



# CONSTATS.

- ON NE PEUT PAS LUTTER CONTRE LES RÉSEAUX SOCIAUX DANS LE CADRE PROFESSIONNEL.
- NOUS ÉQUIPONS D'ÉCRANS LES ADOLESCENTS ET NOUS NE VOULONS PAS QU'ILS Y PASSENT DU TEMPS.
- NOUS ÉQUIPONS D'ÉCRANS LES ADOLESCENTS POUR QU'ILS N'UTILISENT QUE CE QUE NOUS DÉCRÉTONS ÊTRE SAIN.

# LE PIRE EST-IL À VENIR ?

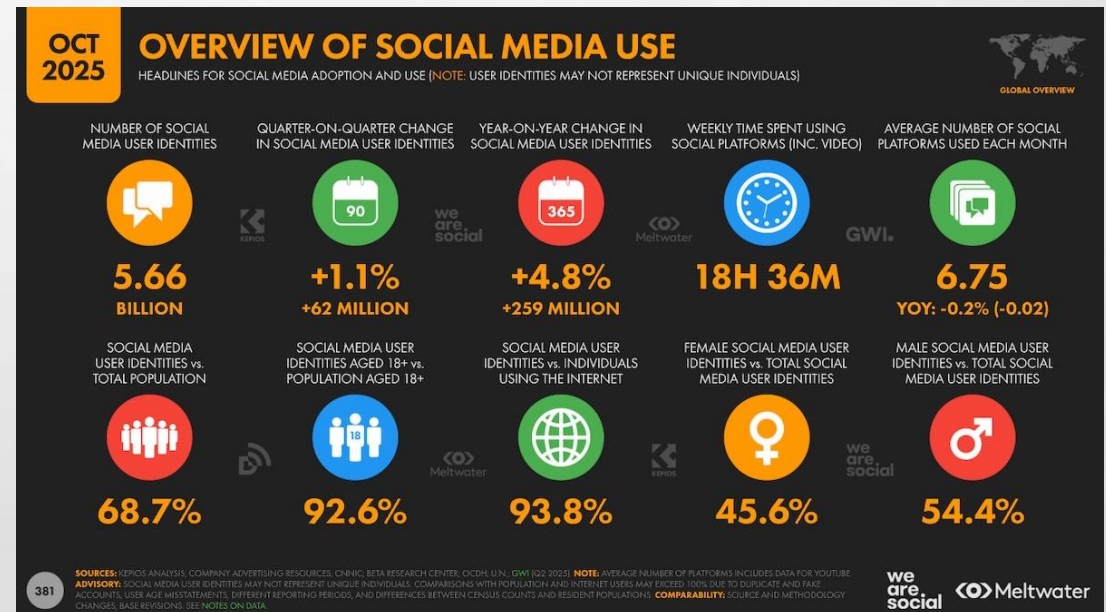
- LE DÉVELOPPEMENT DE L'IA GÉNÉRATIVE.
- FIN DE CERTAINS MÉTIERS ...
- ... ET ON LEUR PARLE TOUJOURS D'ORIENTATION DÈS L'ARRIVÉE EN 6<sup>IÈME</sup>.

# UN RÉSEAU SOCIAL NUMÉRIQUE ?

- **UN RÉSEAU SOCIAL NUMÉRIQUE EST UNE PLATEFORME NUMÉRIQUE QUI PERMET À DES INDIVIDUS OU DES ORGANISATIONS DE :**
  - **CRÉER UN PROFIL PUBLIC OU PARTIELLEMENT PUBLIC,**
  - **INTERAGIR AVEC D'AUTRES UTILISATEURS VIA MESSAGES, COMMENTAIRES, PARTAGES, RÉACTIONS, ETC,**
  - **PARTAGER DU CONTENU : TEXTES, IMAGES, VIDÉOS, LIENS, ETC,**
  - **CONSTRUIRE ET ENTRETENIR DES RELATIONS SOCIALES AMITIÉS, GROUPES, COMMUNAUTÉS EN LIGNE.**

# EN CHIFFRES ...

- SELON L'ÉTUDE DIGITAL REPORT - *WE ARE SOCIAL/MELTWATER*
- *OCTOBRE 2025*
- *POPULATION 16 ANS ET PLUS*
- *CONSULTABLE SUR BLOGDUMODERATEUR.COM*



OCT  
2025

# OVERVIEW OF SOCIAL MEDIA USE

HEADLINES FOR SOCIAL MEDIA ADOPTION AND USE (NOTE: USER IDENTITIES MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS)



NUMBER OF SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



**5.66**  
BILLION

QUARTER-ON-QUARTER CHANGE IN SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



we are social

**+1.1%**  
**+62 MILLION**

YEAR-ON-YEAR CHANGE IN SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



Meltwater

**+4.8%**  
**+259 MILLION**

WEEKLY TIME SPENT USING SOCIAL PLATFORMS (INC. VIDEO)



GWI.

**18H 36M**

AVERAGE NUMBER OF SOCIAL PLATFORMS USED EACH MONTH



**6.75**  
YOY: **-0.2% (-0.02)**

SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES vs. TOTAL POPULATION



**68.7%**

SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES AGED 18+ vs. POPULATION AGED 18+



Meltwater

**92.6%**

SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES vs. INDIVIDUALS USING THE INTERNET



**93.8%**

FEMALE SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES vs. TOTAL SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



we are social

**45.6%**

MALE SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES vs. TOTAL SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES



**54.4%**

**SOURCES:** KEPIOS ANALYSIS, COMPANY ADVERTISING RESOURCES, CNNIC, BETA RESEARCH CENTER, OGDH, U.N., GWI (Q2 2025) **NOTE:** AVERAGE NUMBER OF PLATFORMS INCLUDES DATA FOR YOUTUBE **ADVISORY:** SOCIAL MEDIA USER IDENTITIES MAY NOT REPRESENT UNIQUE INDIVIDUALS. COMPARISONS WITH POPULATION AND INTERNET USERS MAY EXCEED 100% DUE TO DUPLICATE AND FAKE ACCOUNTS, USER AGE MISSTATEMENTS, DIFFERENT REPORTING PERIODS, AND DIFFERENCES BETWEEN CENSUS COUNTS AND RESIDENT POPULATIONS. **COMPARABILITY:** SOURCE AND METHODOLOGY CHANGES, BASE REVISIONS. SEE [NOTES ON DATA](#).

# LES CHIFFRES À RETENIR SUR L'UTILISATION D'INTERNET DANS LE MONDE EN OCTOBRE 2025

- 6,04 MILLIARDS D'INTERNAUTES SONT RECENSÉS DANS LE MONDE
- EN MOYENNE, UN INTERNAUTE PASSE 33 HEURES ET 27 MINUTES EN LIGNE CHAQUE SEMAINE,
- L'EUROPE DU NORD EST LA RÉGION LA PLUS CONNECTÉE (97,7 % D'INTERNAUTES), DEVANT L'EUROPE DE L'OUEST (95,1 %) ET L'AMÉRIQUE DU NORD (93,3%),
- LES PRINCIPAUX USAGES : LA RECHERCHE D'INFORMATION (60,7 %), LE MAINTIEN DU LIEN AVEC LES AMIS ET LA FAMILLE (58,7 %) ET LE VISIONNAGE DE VIDÉOS, SÉRIES ET FILMS (54,2 %),
- LES INTERNAUTES DE PLUS DE 16 ANS FRÉQUENTENT SURTOUT LES PLATEFORMES DE MESSAGERIE (94,1 %), LES RÉSEAUX SOCIAUX (94,1 %) ET LES MOTEURS DE RECHERCHE (80,3 %),
- AVEC 83,3 MILLIARDS DE VISITES MENSUELLES, GOOGLE RESTE LE SITE LE PLUS CONSULTÉ AU MONDE, CONCENTRANT 19,5 % DU TRAFIC MONDIAL, DEVANT YOUTUBE, FACEBOOK, INSTAGRAM ET CHATGPT.

# AVANT TOUT DES MÉDIAS !

- DIFFUSION D'INFORMATIONS,
- DIFFUSION D'ACTUALITÉS
- DIFFUSION DE DIVERTISSEMENTS.

Critères	Médias traditionnels	Réseaux sociaux
<b>Émetteurs</b>	Professionnels (journalistes, rédacteurs)	<b>Tout le monde</b>
<b>Contrôle éditorial</b>	Centralisé (rédaction en chef, ligne éditoriale)	<b>Décentralisé</b> (chaque utilisateur publie ce qu'il veut)
<b>Interactivité</b>	Limitée	<b>Instantanée</b> : commentaires, partages, réactions
<b>Format</b>	Long (articles, reportages)	<b>Court et varié</b> : posts, stories, vidéos
<b>Algorithmes</b>	Diffusion linéaire (journal TV à 20h)	<b>Personnalisation</b> : fil d'actualité adapté à chaque utilisateur
<b>Vitesse de diffusion</b>	Lente	<b>Virale et instantanée</b> (ex : une info peut faire le tour du monde en quelques heures ou se perdre)
<b>Fiabilité</b>	Souvent vérifiée	<b>Risque de désinformation important</b>

# DÉFINITION ET OBJECTIFS DE L'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION

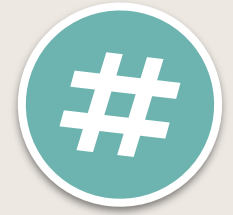
- **UN ESPRIT CRITIQUE** FACE AUX INFORMATIONS ET AUX MÉDIAS.
- **UNE COMPRÉHENSION DES MÉCANISMES** DE PRODUCTION, DIFFUSION ET RÉCEPTION DE L'INFORMATION.
- **DES COMPÉTENCES PRATIQUES** POUR RECHERCHER, ÉVALUER ET PARTAGER DES INFORMATIONS DE MANIÈRE ÉTHIQUE ET RESPONSABLE.
- **OBJECTIFS PRINCIPAUX SELON L'UNESCO ET LE MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE FRANÇAIS :**
  - **SAVOIR DÉCRYPTER** LES MESSAGES MÉDIATIQUES.
  - **CONNAÎTRE SES DROITS ET DEVOIRS** EN TANT QUE CITOYEN NUMÉRIQUE.
  - **DEVENIR UN ACTEUR ÉCLAIRÉ** DE LA SOCIÉTÉ DE L'INFORMATION.

# EXEMPLE DE COMPÉTENCE À TRAVAILLER

Compétences	Exemples d'exercices
Savoir rechercher une info	Trouver 3 sources fiables sur un sujet donné.
Analyser un média	Décrypter un article ou une vidéo (biais, sources).
Vérifier une information	Utiliser un outil de fact-checking pour valider une info.
Créer du contenu	Rédiger un post ou un article sourcé et neutre.
Respecter le droit	Identifier les violations de droits dans un cas pratique.

# 3 ENJEUX IMPORTANTS EN EMI

- **ALGORITHMES ET BULLES DE FILTRES :**
  - COMPRENDRE COMMENT LES RÉSEAUX SOCIAUX PERSONNALISENT L'INFORMATION.
- **SANTÉ MENTALE ET RÉSEAUX SOCIAUX :**
  - LIEN ENTRE USAGE INTENSIF ET ANXIÉTÉ/DÉPRESSION
- **IA ET DEEPPFAKES :**
  - COMMENT REPÉRER UNE VIDÉO, UNE PHOTO TRUQUÉE ?
    - OUTILS COMME **DEEPWARE SCANNER ... QUI EST UNE IA ...**



# Ecrans, réseaux sociaux et ados aspects cliniques



Léa RITTERBECK, Psychologue MDA68



**MDA68**  
Maison des Adolescents  
**DU HAUT-RHIN**

resoado@mda68.fr



# Ecrans et réseaux sociaux...



01

**Le temps d'écran, une  
bonne mesure ?**

02

**Usage problématique  
des réseaux sociaux**

03

**Construction identitaire à  
l'adolescence**

04

**Quelles fonctions des RS  
pour l'adolescent ?**

05

**Le numérique  
comme espace  
intermédiaire**

06

**Cas particulier de  
l'IA**



01

**Le temps d'écran... une  
bonne mesure ?**



# Limites du “temps d’écran”



- Ce qu’il mesure vs ne mesure pas
- Corrélation  $\neq$  causalité
- Rechercher la fonction de l’écran
- Effets contreproductifs (parents, ados)
- Pathologisant



# Quelles questions se poser à la place ?



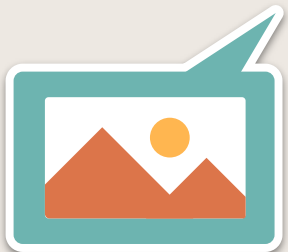
Cet usage apaise-t-il ou  
aggrave-t-il ?

Remplace-t-il d'autres  
activités importantes ?

Est-il choisi ou subi ?

L'environnement relationnel  
est-il soutenant ?

Quelle fonction psychique  
remplit l'usage ?

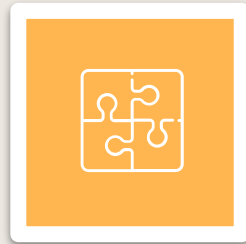


# Quelles fonctions psychiques ?



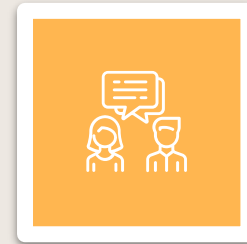
## Régulation émotionnelle

ennui, anxiété, solitude



## Construction identitaire

expérimentation, image de soi



## Lien social

appartenance, validation par les pairs



## Retrait, évitement

fuite du réel, **coping\***



\***coping** = stratégie d'ajustement face au stress



**La fonction permet de différencier  
un usage intensif d'un usage  
problématique**





02

# Usage problématique des réseaux sociaux

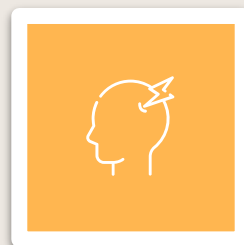
Addiction, usage problématique ou intensif ?



## a. Distinguer...



**Addiction**



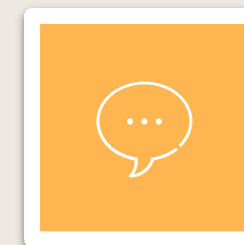
**Usage  
problématique**

UPRS\*

Usage problématique  
des réseaux sociaux

\*RS

Réseaux sociaux



**Usage intensif  
non  
problématique**



# Addictions

- Dans le DSM-5, le chapitre est renommé « Troubles liés aux substances et addictions» et inclue les addictions comportementales



Il y a « trouble » quand au moins deux des onze critères suivants se manifestent au cours d'une période de 12 mois :

1. Utilisation répétée d'une substance conduisant à l'incapacité de remplir des obligations majeures (au travail, à l'école ou à la maison).
2. Utilisation répétée d'une substance dans des situations où cela peut être physiquement dangereux.
3. Craving ou désir urgent de consommer.
4. Utilisation de la substance malgré des problèmes interpersonnels ou sociaux, persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de la substance.
5. Tolérance, définie par l'une des manifestations suivantes :
  - Besoin de quantités toujours plus grandes de la substance pour obtenir une intoxication ou l'effet désiré ;
  - Effets nettement diminués en cas d'usage continu de la même quantité de substance.
6. Sevrage (« manque ») se manifestant par l'un des signes suivants :
  - Apparition de symptômes de sevrage, variables selon la substance ;
  - La même substance (ou une autre) est consommée pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage.
7. Substance prise en quantité supérieure ou pendant plus de temps que ce que la personne avait envisagé.
8. Désir persistant ou efforts infructueux pour réduire ou contrôler l'utilisation de la substance.
9. Temps considérable consacré à se procurer la substance, la consommer ou récupérer de ses effets.
10. Abandon ou réduction d'activités (sociales, occupationnelles, loisirs) en raison de l'utilisation d'un produit.
11. Poursuite de l'utilisation de la substance malgré la connaissance de l'existence d'un problème physique ou psychologique persistant ou récurrent déterminé ou exacerbé par la substance.

La sévérité des troubles dépend du nombre de critères constatés :

- 2-3 critères : **trouble léger**
- 4-5 critères : **trouble modéré**
- 6 critères ou plus : **trouble sévère.**





# Addictions

- Dans le DSM-5, le chapitre est renommé « Troubles liés aux substances et addictions » et inclue les **addictions comportementales**
- L'OMS évoque les notions d'usage nocif et de dépendance dans la CIM-10

Le diagnostic de dépendance se base sur 6 critères. Pour faire ce diagnostic, au moins 3 des manifestations suivantes doivent avoir été présentes en même temps, au cours de la dernière année :

1. Un désir puissant ou compulsif d'utiliser une substance psychoactive ;
2. Difficultés à contrôler l'utilisation de la substance (début ou interruption de la consommation ou niveaux d'utilisation) ;
3. Syndrome de sevrage physiologique quand le sujet diminue ou arrête la consommation d'une substance psychoactive, comme en témoignent la survenue d'un syndrome de sevrage caractéristique de la substance ou l'utilisation de la même substance (ou d'une substance apparentée) pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage ;
4. Mise en évidence d'une tolérance aux effets de la substance psychoactive : le sujet a besoin d'une quantité plus importante de la substance pour obtenir l'effet désiré ;
5. Abandon progressif d'autres sources de plaisir et d'intérêts au profit de l'utilisation de la substance psychoactive, et augmentation du temps passé à se procurer la substance, la consommer, ou récupérer de ses effets ;
6. Poursuite de la consommation de la substance malgré ces conséquences manifestement nocives. On doit s'efforcer de préciser si le sujet était au courant, ou s'il aurait dû être au courant, de la nature et de la gravité des conséquences nocives.





# Addictions

- La CIM-11 ajoute le **trouble du jeu vidéo** : comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables. Pour que ce trouble soit diagnostiqué en tant que tel, le comportement doit être d'une sévérité suffisante pour entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou d'autres domaines importants du fonctionnement, et en principe, se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois.
- L'OMS évoque les notions d'usage nocif et de dépendance dans la CIM-10
- Apparition du « trouble du jeu vidéo »





# Addictions

La CIM-11 ajoute le **trouble du jeu vidéo** : comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables.

Pour que ce trouble soit diagnostiqué en tant que tel, le comportement doit être d'une sévérité suffisante pour entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou d'autres domaines importants du fonctionnement, et en principe, se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois.

- Critères spécifiques : perte de contrôle, poursuite et pratique croissante malgré des répercussion, altération dans plusieurs domaines de la vie, +12 mois
- La **plupart des jeunes que l'on voit n'y correspondent pas** (sévérité et durée) + les problématiques psychiques et éducatives sous-jacente sont parfois ignorées





# Pourquoi les écrans favorisent les conduites addictives ?



[https://www.youtube.com/watch?v=ltTHAE\\_C-XI](https://www.youtube.com/watch?v=ltTHAE_C-XI)





# Usage problématique des RS



- Perte de contrôle, sensation de sevrage
- Priorité donnée au numérique et abandon du reste (école, professionnel)
- Maintien malgré des conséquences négatives
- Risque ++ consommation de substances
- Continuité avec certains modèles d'addiction comportementale (ex : Trouble du jeu vidéo), mais **prudence sur les assimilations directes**

Source : Flora Descartes, Philip Nielsen, Martin Debbané, Usage problématique des réseaux sociaux chez les adolescents : une revue systématique de la littérature (RSL) des facteurs parentaux et familiaux et implications cliniques, Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, 2025, ISSN 0003-4487, <https://doi.org/10.1016/j.amp.2025.05.007>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003448725001635>)

Et OMS, Les adolescents, les écrans et la santé mentale, 2024

<https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>





# Usage problématique des RS



## Questionnaire Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

### Version longue (14 items)

Pour chaque affirmation, entourez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence avec laquelle cela vous arrive. Calculer votre total à la fin



	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Trouvez-vous difficile d'arrêter d'utiliser Internet lorsque vous êtes en ligne ?	0	1	2	3	4
2. Continuez-vous à utiliser Internet malgré votre intention d'arrêter ?	0	1	2	3	4
3. D'autres personnes (par exemple votre partenaire, vos enfants, vos parents) disent-elles que vous devriez utiliser Internet moins ?	0	1	2	3	4
4. Préférez-vous utiliser Internet au lieu de passer du temps avec d'autres personnes (par exemple votre partenaire, vos enfants, vos parents) ?	0	1	2	3	4
5. Êtes-vous en manque de sommeil à cause d'Internet ?	0	1	2	3	4
6. Pensez-vous à Internet, même lorsque vous n'êtes pas en ligne ?	0	1	2	3	4
7. Vous réjouissez-vous de votre prochaine session sur Internet ?	0	1	2	3	4
8. Pensez-vous que vous devriez utiliser Internet moins souvent ?	0	1	2	3	4
9. Avez-vous essayé, sans succès, de passer moins de temps sur Internet ?	0	1	2	3	4
10. Vous dépêchez-vous de terminer votre travail (ou vos tâches à la maison) afin d'aller sur Internet ?	0	1	2	3	4
11. Négligez-vous vos obligations quotidiennes (travail, école ou vie de famille) parce que vous préférez aller sur Internet ?	0	1	2	3	4
12. Allez-vous sur Internet lorsque vous vous sentez déprimé(e) ?	0	1	2	3	4
13. Utilisez-vous Internet pour fuir vos chagrins ou pour soulager des sentiments négatifs ?	0	1	2	3	4
14. Vous sentez-vous agité(e), frustré(e) ou irrité(e) lorsque vous ne pouvez pas utiliser Internet ?	0	1	2	3	4

- Peut être mesuré à l'aide d'échelles (par exemple la CIUS, version française, ou la Social Media Disorder Scale – SMD)
- Corrélation entre élèves montrant des symptômes de tristesse, mauvaise humeur, nervosité, difficultés à s'endormir, fatigue, inquiétude et colère et un plus haut score à la SMD



CIUS : <https://medcingeek.com/wp-content/uploads/2025/03/Questionnaire-CIUS.pdf>

SMD : <https://medcingeek.com/wp-content/uploads/2025/03/Questionnaire-SMD.pdf>





# Usage problématique des RS

 **Questionnaire Social Media Disorder Scale (SMDS)** 

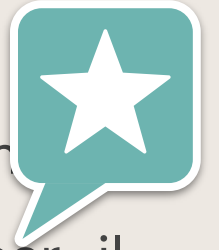
Répondez par *Oui* ou *Non* à chaque question en pensant à votre usage des réseaux sociaux (Instagram, TikTok, Snapchat, etc.) au cours de l'année écoulée.  
Calculer votre total de « *Oui* » à la fin

Au cours de l'année écoulée, avez-vous...	Oui	Non
1. ... régulièrement constaté que vous ne pouviez penser à rien d'autre qu'au moment où vous pourriez à nouveau utiliser les réseaux sociaux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... régulièrement ressenti de l'insatisfaction parce que vous vouliez passer plus de temps sur les réseaux sociaux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... souvent ressenti un mal-être lorsque vous ne pouviez pas utiliser les réseaux sociaux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, sans y parvenir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ... régulièrement négligé d'autres activités (par ex. loisirs, sport) parce que vous vouliez utiliser les réseaux sociaux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ... régulièrement eu des disputes avec d'autres personnes à cause de votre usage des réseaux sociaux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ... régulièrement menti à vos parents ou à vos amis sur le temps que vous passez sur les réseaux sociaux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ... souvent utilisé les réseaux sociaux pour fuir des sentiments négatifs ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ... eu de graves conflits avec vos parents, votre/vos frère(s) ou sœur(s) à cause de votre usage des réseaux sociaux ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Peut être mesuré à l'aide d'échelles (par exemple la CIUS, version française, ou la Social Media Disorder Scale – SMD)
- Corrélation entre élèves montrant des symptômes de tristesse, mauvaise humeur, nervosité, difficultés à s'endormir, fatigue, inquiétude et colère et un plus haut score à la SMD

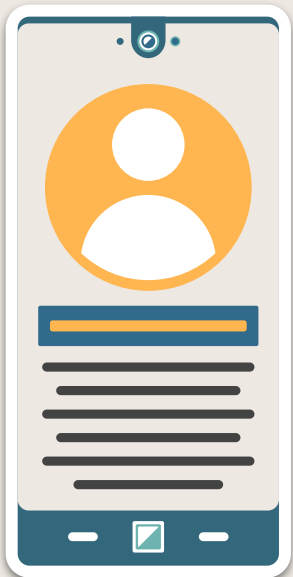


CIUS : <https://medcingeek.com/wp-content/uploads/2025/03/Questionnaire-CIUS.pdf>  
SMD : <https://medcingeek.com/wp-content/uploads/2025/03/Questionnaire-SMD.pdf>



"Il n'existe pas de consensus concernant la conceptualisation du phénomène de l'UPRS en tant qu'addiction ou compulsion, car il subsiste une controverse autour de la terminologie de l'addiction, notamment en lien avec le risque de sur-pathologisation de la vie de tous les jours. Un consensus doit encore émerger sur la définition de la problématique ainsi que sur sa mesure. Toutefois, un nombre croissant de données empiriques suggère qu'il pourrait bien s'agir d'une modalité de souffrance psychique légitime et répandue."

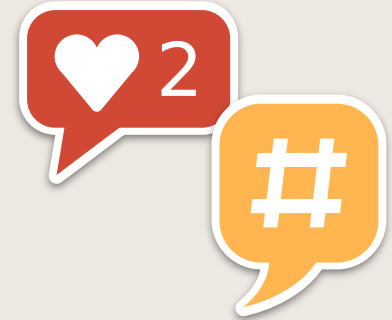
—F. Descartes et al., Usage problématique des réseaux sociaux chez les adolescents : une revue systématique de la littérature (RSL) des facteurs parentaux et familiaux et implications cliniques, 2025



# Prévalence UPRS

7,4 % des  
collégiens

En France



5 % des garçons\* et  
11 % des filles

\*les garçons rapportent + d'usages problématiques  
des JV et les filles des RS à 15 ans



7,38 % à 15 ans

Moyenne mondiale, enquête dans 29 pays

# Et...

**36% contact  
permanent**

avec des amis en ligne



**34% jouent  
quotidiennement**

à des jeux numériques



**22% passent 4h ou+**

sur les JV

**12% ont un risque**

de développer des conduites de jeu  
problématiques

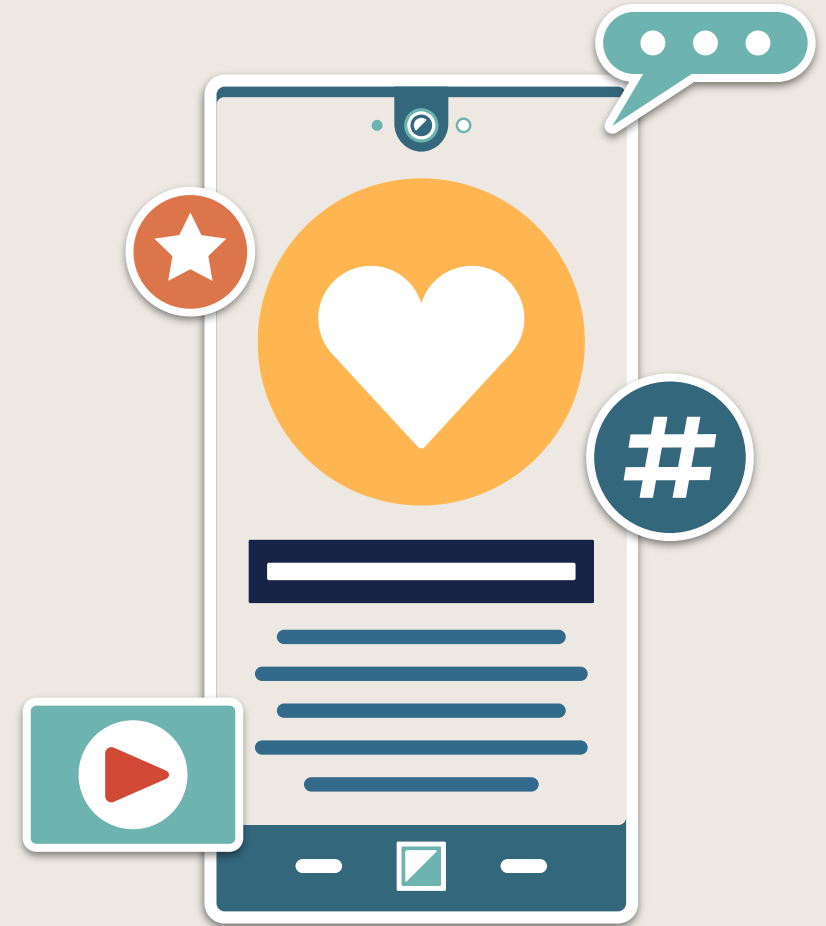
# Usage intensif non problématique

- Se mesure notamment au niveau de l'impact sur la vie quotidienne : pas d'aggravation de symptômes anxio-dépressifs
- Capacité à se réguler, faire d'autres choses, couper l'activité
- Les activités sont créatives, **l'interaction avec les écrans est active**
- Engagement communautaire, création/continuité des liens sociaux
- Apprentissage, centres d'intérêts spécialisés



# À surveiller :

- Usage nocturne
- Nombre de vérifications
- Environnement social et familial
- Conséquences sur le sommeil, l'humeur



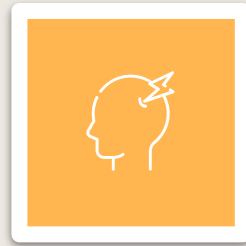
♥ En somme...



# Flexibilité



# À retenir



## Usage problématique

relation dysfonctionnelle à l'usage



## Usage intensif non problématique

quantité élevée mais relation  
fonctionnelle à l'usage





## b. Vulnérabilités spécifiques à l'adolescence

- Particularités neurobiologiques
  - Augmentation de l'intérêt pour l'image de soi
  - Sensibilité accrue au regard des pairs
  - Réactivité émotionnelle élevée
  - Recherche de récompense immédiate
  - Contrôle inhibiteur en développement (cortex préfrontal) => peu de contrôle de soi et de capacité à résister aux tentations
- Articulation avec :
  - Système de récompense
  - Gratification instantanée (likes, notifications, scroll)





# Le circuit de la récompense

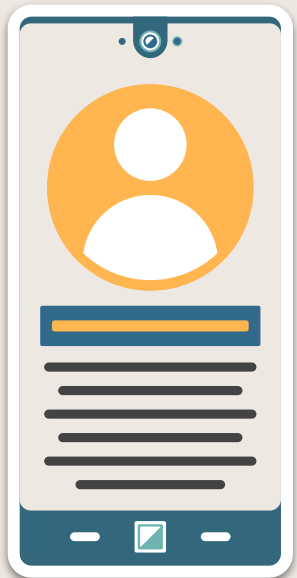


<https://www.youtube.com/watch?v=mEuokfYOEHO>





Les usages numériques s'inscrivent dans ces dynamiques,  
**ils ne les créent pas.**





## c. Facteurs de risques et de protection

	Facteurs de risque
Individuels	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anxiété, dépression</li><li>• Difficulté de régulation émotionnelle</li><li>• Faible estime de soi</li></ul>
Relationnels et familiaux	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attachement insécure</li><li>• Conflits familiaux, violence intrafamiliale</li><li>• Isolement social</li><li>• Manque de supervision parentale</li><li>• Parent utilisateur ++ du numérique, <b>phubbing</b></li><li>• Contrôle parental rigide ou intrusif</li></ul>
Environnementaux	<ul style="list-style-type: none"><li>• Absence d'alternatives (loisirs, relations)</li><li>• Surexposition à certains contenus</li></ul>





## c. Facteurs de risques et de protection

### Facteurs de protection

Qualité du lien

- Attachement sécure comme base de sécurité interne => moindre dépendance au numérique pour la régulation

Guidance parentale

- Intérêt pour les usages du numérique, dialogue ouvert, co-construction des règles
- Ni laxisme, ni contrôle excessif

Compétences psychosociales

- Régulation émotionnelle, estime de soi, esprit critique
- Capacité à entrer en lien avec l'autre, expériences positives à l'école

Possibilité d'exploration

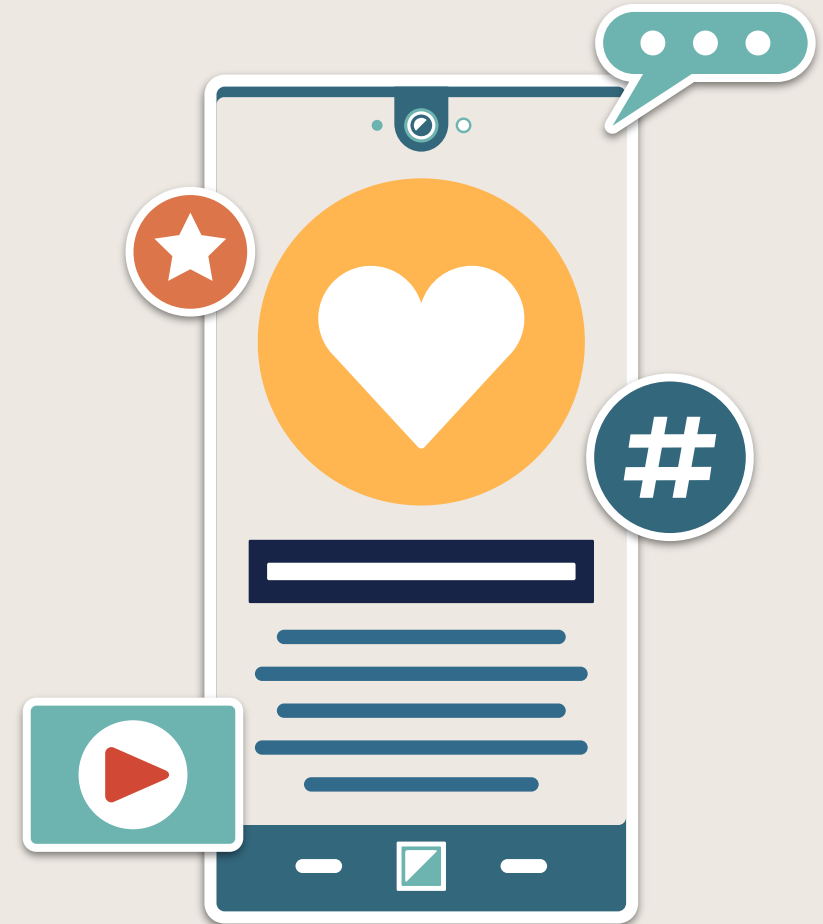
- Exploration identitaire, y compris en ligne ; droit à l'erreur, multiplicité des espaces d'investissement (si un espace\* est en difficulté, possibilité de se reposer sur un autre)

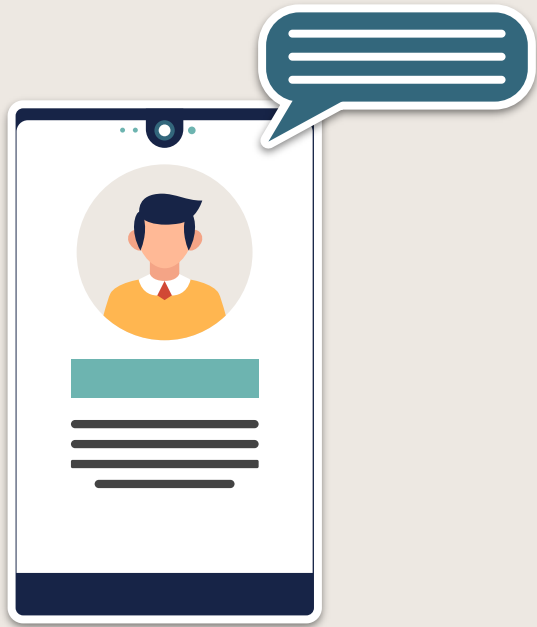




## c. Facteurs de risques et de protection

- Le numérique **amplifie ou compense** des dynamiques déjà présentes.
- Peut compenser une situation familiale ou scolaire difficile pour l'adolescent
- Ou bien des troubles préexistants.
- "Usages compensatoires d'internet, pas de trouble addictif réel" (Kardefelt-Winther, 2014)



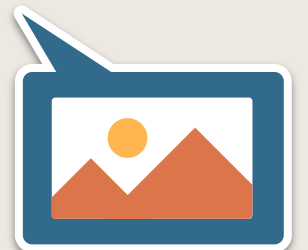


03



# Construction identitaire à l'adolescence

En bref



# Construction de l'identité

(selon James MARCIA)



## Exploration

Tester différentes façons d'être, essayer des rôles, des valeurs, des appartenances à des groupes, s'ajuster en fonction des retours

## Engagement

S'engager dans ces choix identitaires et s'y investir (incluant la politique, les occupations, la religion, les relations intimes, amitiés, rôles genrés)



# Construction de l'identité (selon James MARCIA)



## 4 phases

★  
Identité en moratoire

Engagé dans une exploration de leur identité, mais pas pris de décision ferme sur leurs valeurs. Peuvent se sentir perdus et incertains

Identité diffuse

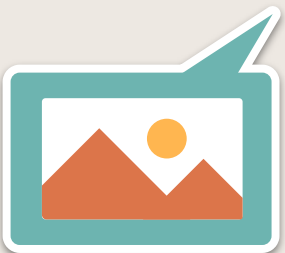
Pas entrepris d'exploration significative de leur identité, pas de décision prise ni de décision claire. Ils évitent de faire face à leur identité, confusion identitaire ❤️

Identité en réalisation

Ont exploré leur identité et pris des décisions claires ; résolu leur "crise identitaire" en se forgeant une identité solide et cohérente

Identité surdéterminée

Ont adopté une identité prédéterminée par d'autres (parents, environnement social). N'ont pas vraiment exploré ou choisi leurs propres valeurs, peuvent vivre une crise identitaire quand ces influences deviennent incompatibles avec qui ils sont





# Les RS, un terrain accessible

explorer via les RS permet :

expression de  
soi

interactions  
variées

feedback  
rapide

anonymat  
relatif

Favorise un sentiment de cohérence  
interne ; permet de compenser les  
vulnérabilités de certains jeunes  
(cf. facteurs de risque)





# Les RS, un terrain accessible

**mise en scène  
de soi**

- travail sur l'image
- multiplicité des identités

**comparaison  
sociale**

- exposition à des normes irréalistes
- impact sur l'estime de soi
- découvrir d'autres points de vue

**validation  
externe**

- recherche de reconnaissance
- risque de dépendance au regard des autres





# Expérimentation

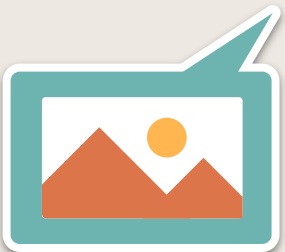


## Protectrice

- Flexible
- Réversible
- Intégrée à d'autres expériences (hors ligne)
- Permet une meilleure connaissance de soi

## Problématique

- Rigide (identité figée dans le regard de l'autre)
- Dépendante d'une validation externe
- Dissociée du réel
- Source de détresse





04

## Quelles fonctions des RS pour l'adolescent ?

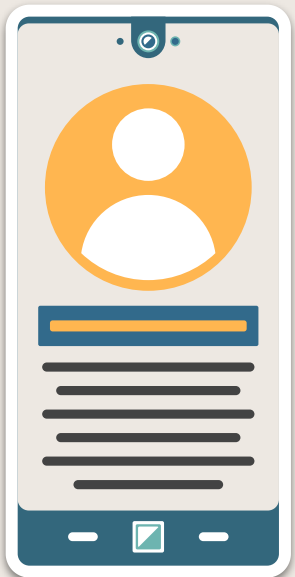
Etudes d'articles






- Fonctions de gestion des émotions, de remplissage (éviter de penser, éviter l'ennui, doomscroll)
- Fonction sociale
- Fonction de construction identitaire
- ...

**Mais, dans le détail ?**



# Les blogs et RS

- Article de 2010 (!!): *Blogs et réseaux sociaux, outils de la construction identitaire adolescente ?*
- Dès 2007, 2/3 des français de +15 ans étaient **déjà sur les RS.** 
- À mettre en perspective avec les dernières recherches aujourd'hui et l'évolution technologique
- La problématique aujourd'hui tourne davantage autour de la question des algorithmes et des fils d'actualité "infinis"



# Les blogs et RS

- 3 tendances observées à l'époque :
  - augmentation de la consommation numérique dans toute la population, avec un essor de l'autoproduction et de l'autopublication sur les RS ⇒ besoin d'expressivité et d'affirmation de soi
  - le numérique prend une place centrale dans la culture juvénile ⇒ permet d'accéder à la culture, aux séries, aux films
  - rôle majeur de l'autonomisation progressive et le développement de la sociabilité



# Les blogs et RS

## 5 fonctions observées



1

incorporation des codes  
juvéniles

2

communication

3

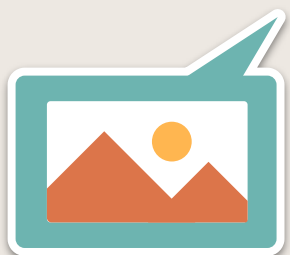
objectivation du  
capital relationnel

4

évaluation identitaire

5

affirmation identitaire



# Les blogs et RS

## 5 fonctions observées

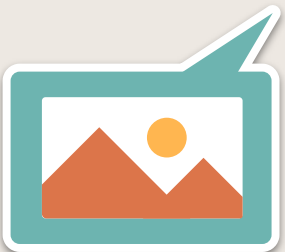


1

incorporation des codes  
juvéniles

Découverte en premier lieu d'un contenu culturel et ludique. Détachement progressif de l'univers des parents pour incorporer les éléments de l'univers des adolescents.

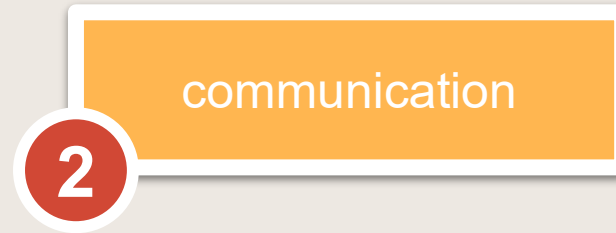
Jouerait le "même rôle qu'Hélène et les garçons" à l'époque.





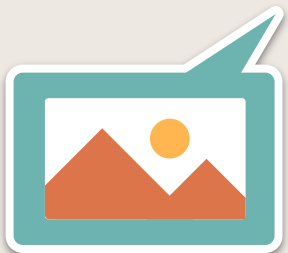
# Les blogs et RS

## 5 fonctions observées



Lien avec le "clan" même depuis le domicile familial.

"(...) à l'instar de la carte postale, le but est plus de manifester l'existence du lien que de délivrer un message."





# Les blogs et RS

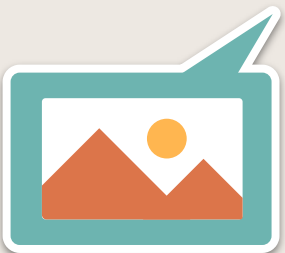
## 5 fonctions observées



Attester de sa popularité : nombre d'amis, followers, abonnés, vues...

Don et contre-don, 1 commentaire contre 1 autre.

3  
objectivation du capital relationnel



# Les blogs et RS

## 5 fonctions observées

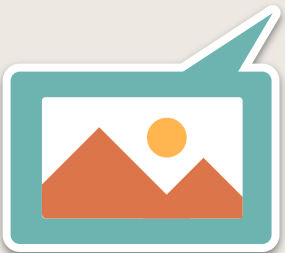


Evaluer qualitativement sa popularité, savoir ce que les autres pensent de soi. Besoin d'expressivité indissociable de l'évaluation.

Permet de valider ou non sa place au sein d'un groupe.

4

évaluation identitaire



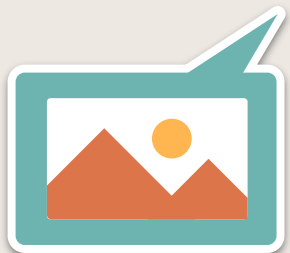
# Les blogs et RS

## 5 fonctions observées



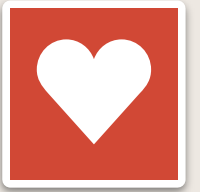
Un marqueur identitaire, qui sert à montrer "qui l'on est" — ou plutôt, une identité de façade, choisie. On montre ce qu'on aimerait que les autres voient.

Discours performatif.



5

affirmation identitaire





# Les blogs et RS

## 5 difficultés relevées



1

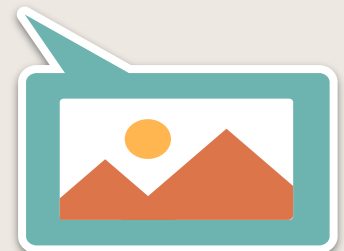
Injonction à la  
présence sur les RS

“Tyrannie de la majorité” chez les lycéens à l’époque  
(de + en + jeune aujourd’hui) => pression à créer un  
compte.



“Passage obligé” vers l’adolescence

Mais !! Risque de **FOMO** (= Fear Of Missing Out)





# Les blogs et RS

## 5 difficultés relevées

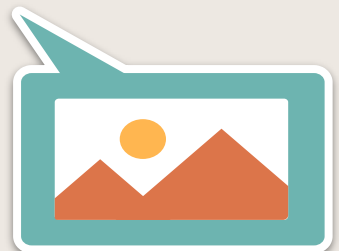


2

Les identités multiples

Permettent d'incarner différentes identités derrière la protection de l'écran => expérimentation facile.

Mais rend difficile de se raconter en tant qu'individu.





# Les blogs et RS

## 5 difficultés relevées



3

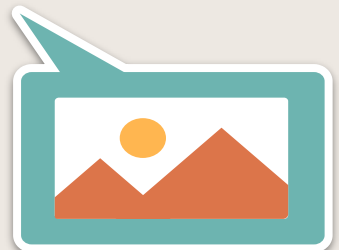
Le brouillage entre l'intime et le mixage des publics

Deux choses différentes qui se recoupent.

Les discussions privées deviennent publiques, visibles => obligation de s'exposer pour se raconter sur internet => frontières poreuses entre public et privé.



On peut avoir ses parents, professeurs et amis sur les RS, MAIS réservé à un public spécifique ; inquiétudes autour des intrusions dans l'espace. ("entrées dans leur univers")





# Les blogs et RS

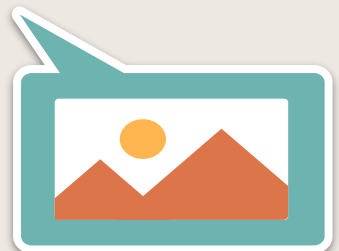
## 5 difficultés relevées



4

La coopération faible

Difficultés d'apprendre à gérer des tas "d'amitiés" variées et à faire face aux commentaires parfois désobligeants, qui vont venir abîmer l'estime de soi.





# Les blogs et RS

## 5 difficultés relevées



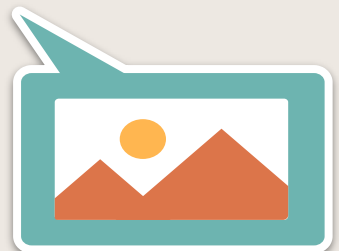
5

Objectivation d'une identité par nature mouvante

Leur donne une permanence et une consistance en affichant ses goûts => mais les blogs ou comptes sont régulièrement abandonnés car ils ne correspondent plus à l'adolescent.



Autre risque de rester figé dans une expression de soi spécifique.





# Les blogs et RS

## Quelques ajouts (cf. Courbet)



Déplace les relations  
avec les proches  
appréciés

Diminution des rencontres physiques avec les  
proches.

Moins de comportements permettant d'entrer dans  
le "flow" => moins de compétences et de liens.

Activités sédentaires même quand peu d'écran  
aujourd'hui.





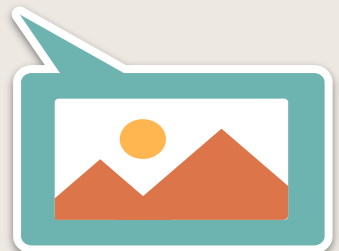
# Les blogs et RS

## Quelques ajouts (cf. Courbet)



Utilisation active  
vs. passive

- **Utilisation active** : augmente l'image de soi (gestion stratégique de l'image de soi, effets positifs sur le bien-être, la popularité et le sentiment de reconnaissance sociale lié aux RS)
- **Utilisation passive** : comparaison sociale biaisée qui affectent négativement le bien-être





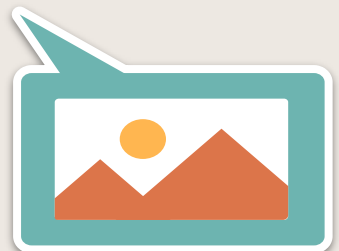
# Les blogs et RS

## Quelques ajouts (cf. Courbet)



Comparaison sociale  
en ligne

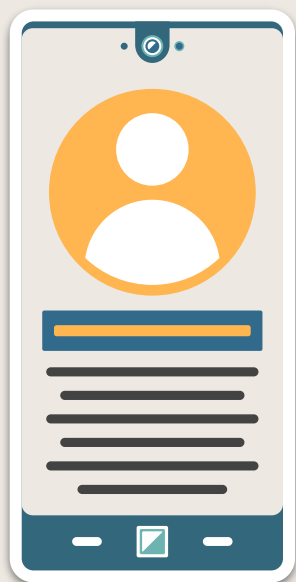
- Processus automatique et irrépressible
- Comparaison ascendante, l'autre comme "supérieur" à soi. Amène à surveiller la vie des autres. Provoque envie, jalousie, baisse de l'estime de soi et **associé à des ruminations après utilisation.**
- Comparaison descendante, voir l'autre comme inférieur à soi, est corrélé à une meilleure estime de soi.





“L’injonction à être sur les RS fait courir le risque que les moins participants des jeunes soient exclus des formes nouvelles de sociabilités.”

**(et c’était en 2010 !)**



# « Quête de soi à travers l'autre »



- Article de 2018 par Claire Balleys, Directrice de Medialab, sociologue et professeure à l'Université de Genève.
- Evoque les pratiques numériques des adolescents, ici notamment Youtube.



# « Quête de soi à travers l'autre »



- Le contact aux pairs se fait quasi uniquement via les RS aujourd'hui. Cela leur permet de contacter l'autre **"sans avoir besoin de passer par le parent"**.
- Usage des RS corrélé avec l'apprentissage de l'autonomie vis-à-vis de la sphère familiale + intégration à la sociabilité des pairs.





**« Avant, on prenait la mobylette pour s'enfuir de la famille et sentir la liberté... »**

Ce sont des nouveaux outils, mais ce ne sont pas de nouveaux ados !





**Beaucoup d'études parlent d'une "réelle perte d'autonomie et de liberté des jeunes dans les pays occidentaux."**



# « Quête de soi à travers l'autre »



- Besoin de validation des pairs pour l'adolescent ⇔ présentation de modèles de consommation sur Instagram, Youtube et surtout TikTok (amis, influenceurs)
- Vidéos Youtube "face cam" ; parler directement au viewer.





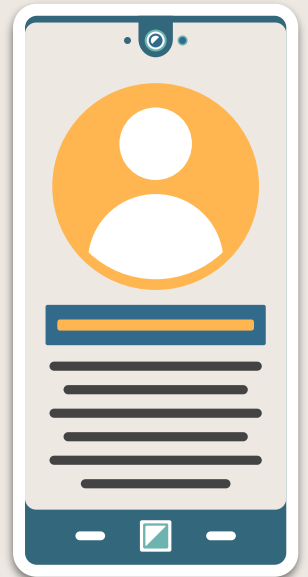
# « Quête de soi à travers l'autre »

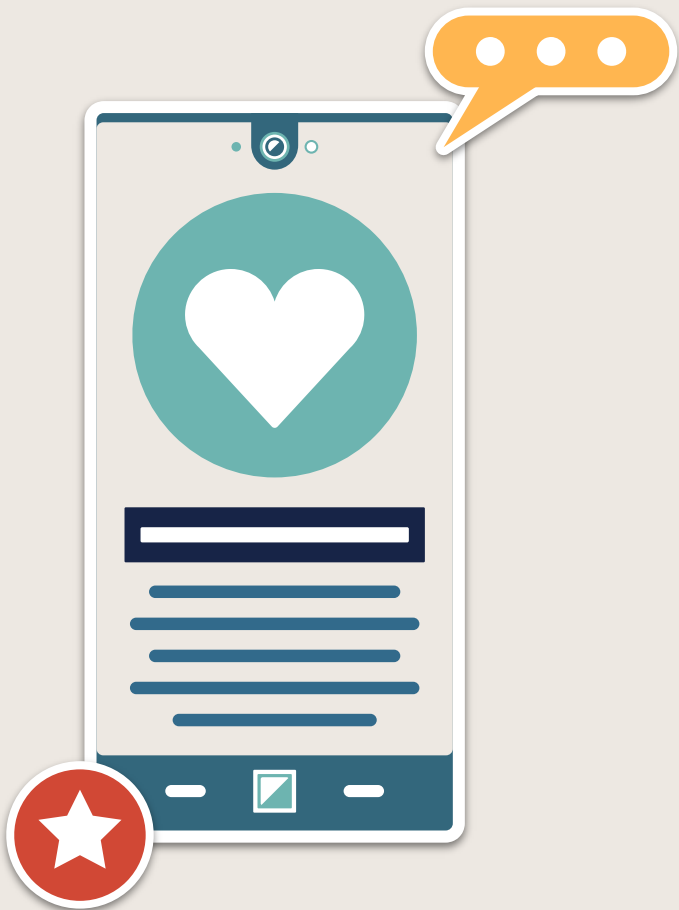
- Risque = fossé avec l'environnement familial au profit des relations en ligne
- Embrigadement (idéologies, *incels...*) ou *grooming*
- RS donnent la possibilité aux ados de "rompre avec le milieu d'origine sans le quitter physiquement" (héritage familial)
- Injonctions parentales contradictoires : "Deviens toi-même, mais ressemble-moi."
- Injonctions contradictoires de la société à la singularité ET obligation de conformisme.





“Dans le fond, la quête de soi exprimée par les adolescents sur YouTube est en totale adéquation avec les normes sociales dominantes d’aujourd’hui : les libertés individuelles sont valorisées mais la confrontation à l’altérité est évitée, car considérée comme une menace identitaire.”





# Le numérique comme espace intermédiaire

05



# Espace intermédiaire



- Espace entre monde interne et externe (continuité des relations)
- Moins engageant que la relation directe
- Possibilité d'exprimer sans confrontation immédiate ou physique





# Espace de résolution de conflits



- Article de Rose-Marie Bortolotti (2023) sur les RS comme "espaces contemporains de régulation des conflits entre adolescents".
- **Pas question ici de cyberviolence,** mais du conflit comme processus de socialisation permettant d'arriver à des compromis
- Permet d'éviter les violences, car au final soit le conflit est évité, soit les personnes se bloquent et s'évitent.



Source : Bortolotti, Rose-Marie (2023). Des disputes amicales aux tribunaux numériques : la régulation des conflits par les adolescents via les réseaux sociaux numériques. *Agora débats/jeunesses*, 95(3), 25-38.

<https://doi.org/10.3917/agora.095.0025>.



# Espace de résolution de conflits

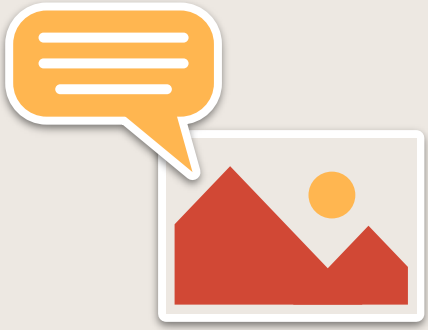


- Cas particulier des tribunaux numériques, avec des rôles spécifiques et des médiateurs
- Expérimentations saines de la part des ados, qui s'amenuisent en grandissant (maturation du cerveau > meilleures capacités de gestion des conflits)
- Continuité entre le réel et le virtuel

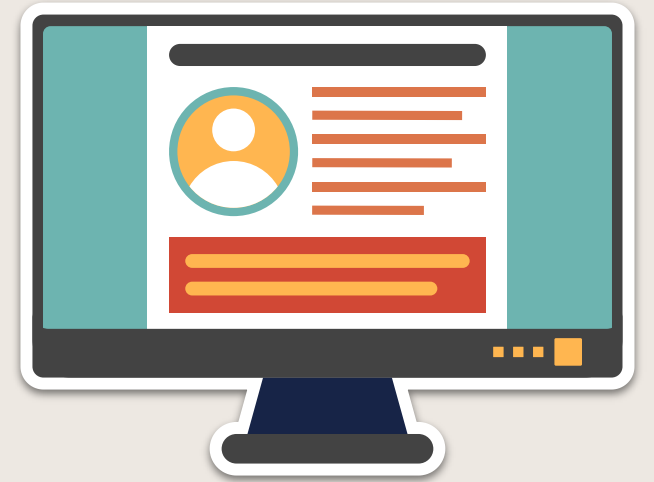


Source : Bortolotti, Rose-Marie (2023). Des disputes amicales aux tribunaux numériques : la régulation des conflits par les adolescents via les réseaux sociaux numériques. *Agora débats/jeunesses*, 95(3), 25-38.

<https://doi.org/10.3917/agora.095.0025>.



06



## Cas spécifique : l'IA\*

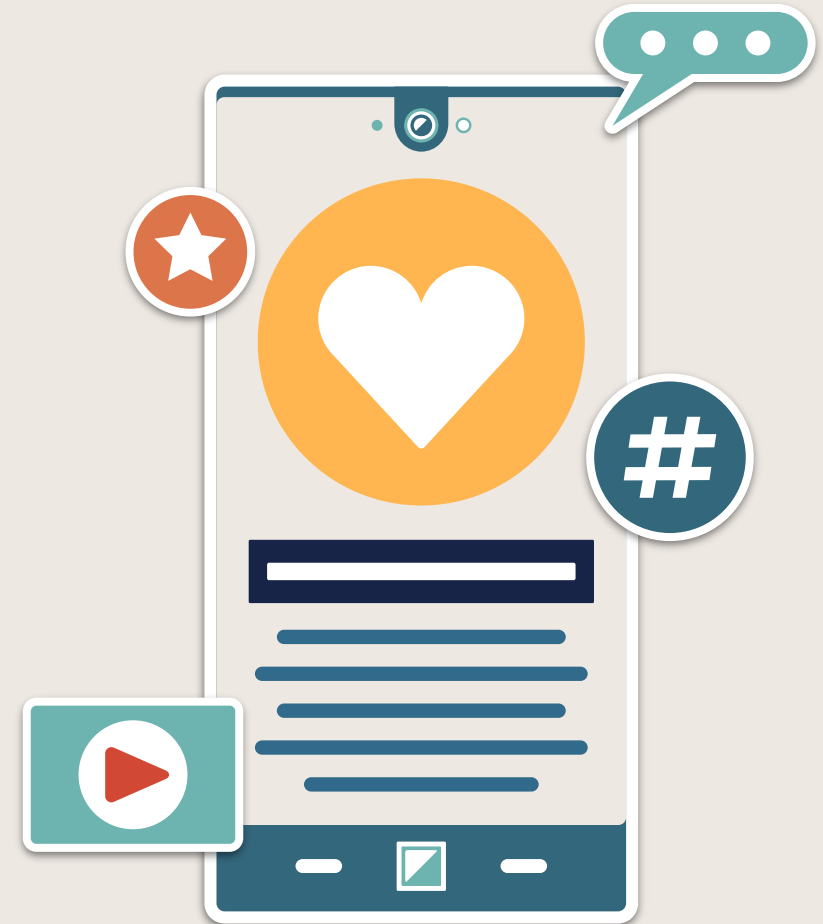
\*intelligence artificielle





# Rapport au savoir

- La réflexion est laissée à la machine
- Risque de passivité cognitive
- Perte de créativité
- Illusion de compréhension
- Non vérification des sources et des informations  
=> informations erronées (les machines compilent même des données erronées)
- Tendance de la machine à vouloir offrir une réponse satisfaisante (=> va en inventer)



# Relation à l'autre

- Anthropomorphisation
- Attachement à des entités non humaines
- Perte de relation à l'humain



# Contrôle et maîtrise :

- Sentiment de compétence rapide
- Fragilité des apprentissages
- Capacité de régulation des émotions fragilisées
- Perte de capacité d'improvisation, de spontanéité





# Les ChatBots\* comme psy

\*robot automatisés avec lesquels il est possible de converser



<https://www.youtube.com/watch?v=4xncylJ5O2g>



**En conclusion**





# Merci !



**CREDITS:** This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)

