**Article de Libération du 4 décembre 2024**

# TRIBUNE

# Interdire les réseaux sociaux aux jeunes, une mesure cohérente avec les études soulignant leurs dangers

***Alors que TikTok compte bloquer ses «filtres beauté» aux mineurs, l'Australie vient de rendre illégal l'usage des réseaux sociaux pour les moins de 16 ans. Une décision nécessaire pour répondre aux risques avérés de dépression, d'anxiété ou de troubles de l'attention, explique le chercheur en neurosciences Michel Desmurget.***

Le 28 novembre, l'Australie a rendu illégal l'usage des réseaux sociaux par les mineurs de moins 16 ans. Même si le cadre de cette décision reste à préciser, il semble acquis que les principales plateformes seront concernées dont Facebook, Instagram, X, Snapchat et TikTok. Les applications de messagerie comme WhatsApp devraient être épargnées. C'est à ce jour la loi la plus restrictive jamais promulguée par un pays occidental.

En France, l'inscription aux réseaux sociaux est soumise à accord parental en dessous de 15 ans. Récemment, le président Macron s'est prononcé pour une interdiction totale avant cet âge, en accord avec les préconisations d'une commission écrans réunie début 2024. Celle-ci avait proposé que les possibilités d'inscription soient, à partir de 15 ans, limitées aux seuls opérateurs «éthiques», sans offrir malheureusement de liste précise, mais en laissant deviner à partir des critères évoqués que les plateformes ciblées par le gouvernement australien n'entraient pas dans cette catégorie vertueuse.

En interdisant les réseaux sociaux avant 16 ans, le législateur australien espère, nous dit le site internet du Premier ministre, *«offrir aux jeunes une meilleure protection pendant les phases critiques de leur développement»*. Même si cette affirmation ne manquera pas d'être questionnée, voire sans doute raillée et caricaturée, elle s'avère cohérente avec l'évaluation objective des études scientifiques disponibles. Evidemment, nul ne conteste qu'il puisse y avoir des bénéfices à l'usage des réseaux sociaux. Mais là n'est pas l'important. En matière de santé publique, seule compte l'évaluation respective des bénéfices possibles et risques encourus ; et pour ce qui concerne les réseaux sociaux, l'accumulation des recherches semble orienter le bilan dans une direction de plus en plus défavorable.

En 2023, le responsable du système de santé américain déclarait, à la suite de la publication d'un rapport de référence qu'*«il y a de plus en plus de preuves que l'utilisation des réseaux sociaux est associée à des dommages pour la santé mentale des jeunes. [...]. Nous sommes au milieu d'une crise nationale de santé mentale des jeunes, et je crains que les réseaux sociaux ne soient un moteur important de cette crise»*. Des inquiétudes validées par la plupart des grandes sociétés médicales américaines. Pour le président de l'association des médecins, par exemple, les réseaux sociaux *«introduisent des risques importants et des préjudices pour la santé mentale d'une manière que nous commençons seulement à comprendre pleinement»*. Le responsable de l'association de psychiatrie préférant pour sa part rappeler que *«le premier principe des soins de santé est de ne pas nuire – c'est cette même norme que nous devons commencer à exiger des plateformes de médias sociaux»*.

Nous en sommes loin ! La liste des dangers documentés de l'usage des réseaux sociaux chez les enfants et adolescents commence à être longue. Elle inclut notamment la dépression, l'anxiété, les pensées suicidaires, les troubles du comportement alimentaire, la dégradation du sommeil, l'initiation tabagique et alcoolique, les déficits attentionnels, la sédentarité, les difficultés scolaires, la perturbation du système de récompense (liée à une altération de l'anatomie cérébrale avec au bout du compte un risque accru d'addiction aux substances), le risque de se retrouver victime (de violence, de harcèlement, de pédocriminalité…), et l'exposition à des contenus inappropriés (pornographie…).

Face à cet inventaire et à la divulgation de documents internes dévastateurs, plus de quarante procureurs américains ont, fin 2023, déposé plainte contre Meta (maison mère de Facebook et Instagram). Les termes du document judiciaire sont édifiants : *«Meta a exploité des technologies sans précédent pour attirer, engager et finalement piéger les enfants et les adolescents. En cherchant à maximiser ses gains financiers, Meta a de façon répétée trompé le public sur les dangers substantiels de ses plateformes de réseaux sociaux. L'entreprise a dissimulé les moyens par lesquels ces plateformes exploitent et manipulent ses consommateurs les plus vulnérables : les adolescents et les enfants. Et elle a ignoré les dommages considérables que ces plateformes ont causés à la santé mentale et physique de la jeunesse de notre nation […]. Meta savait que le cerveau en développement des jeunes utilisateurs est particulièrement vulnérable à certaines formes de manipulation et elle a choisi d'exploiter ces vulnérabilités.»* Treize Etats américains ont, il y a quelques semaines, déposé une plainte similaire contre TikTok. Le genre d'avancée qui ne peut que favoriser les décisions vertueuses, telles que le récent blocage des «filtres beauté» pour les mineurs, un outil dont l'entreprise a enfin admis qu'il pourrait avoir des impacts négatifs sur la santé mentale des adolescents.

Au regard de ces éléments, la position du gouvernement australien paraît plutôt prudente et exemplaire. Il ne s'agit pas, redisons-le, de bannir les réseaux sociaux, mais d'attendre pour exposer l'enfant que son cerveau ait atteint un stade de maturation suffisant : 16 ans semble un seuil minimal. Se pose alors, évidemment, la question de la mise en œuvre des interdictions préconisées. L'Australie propose de transférer la vérification d'âge aux plateformes, en menaçant ces dernières de solides amendes si elles ne sont pas assez diligentes. A ce jour, cependant, aucune solution technique ne paraît satisfaisante. Mais au fond, peu importe, nous disent le Premier ministre australien et plusieurs associations de parents. La loi restera opérante même si certains enfants la contournent. En effet, elle permettra la diffusion d'une large information sur les dangers des réseaux sociaux tout en indiquant que, pour les jeunes, la norme est désormais de ne plus y être présent. Ces changements ne peuvent qu'aider les parents. Il est plus facile de dire non quand on a le soutien d'une réglementation officielle et quand l'épouvantail absolu de l'exclusion sociale (qu'aucune étude ne démontre à ce jour, sinon en réponse à des actes de cyberviolence ou harcèlement) ne peut plus être brandi.