Sabine Duflo : « Les jeunes accros aux réseaux sociaux ne sont plus capables de prêter attention à autre chose »

Par **Eugénie Boilait**

Il y a 1 heure

Ajouter Le Figaro à vos sources préférées

réseaux sociaux Adolescent santé mentale

Écouter l'article 5 min



« J'ai en consultation des adolescents qui passent en moyenne 8 h 30 par jour sur leur téléphone, soit près de 6 h les jours de semaine et 15 h ou 16 h le samedi et dimanche ». *JEREMY PIPER / REUTERS*

ENTRETIEN - Violence, automutilation, déficit d'attention… Alors qu'une commission mixte paritaire s'est réunie ce lundi au sujet de l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans, la psychologue clinicienne explique les effets en cascade de l'usage intensif de ces plateformes.

LE FIGARO. - De quoi parlons-nous lorsque l'on évoque les « réseaux sociaux » ?

Sabine DUFLO. - La définition est très large. Le terme désigne d'abord les réseaux sociaux classiques, TikTok, Instagram, dont on parle dans les médias et qui ont des effets très graves sur le développement cognitif et la santé mentale des jeunes. Mais il existe également d'autres types de réseaux sociaux tout aussi nocifs et dont on parle moins : les jeux en ligne, libres d'accès, gratuits et multijoueurs comme Brawl Stars, Fortnite ou Roblox… Ce sont des plateformes depuis lesquelles les usagers peuvent parler à n'importe qui, de n'importe où, n'importe quand. En cela, ce sont des réseaux sociaux à part entière, auxquels jouent une très grande majorité des jeunes garçons que je reçois en consultation.

Qu'est-ce qui, dans ces réseaux sociaux, affectent la santé et le cerveau des jeunes ?

Il y a deux choses. La première réside dans les mécanismes d'addiction très puissants et variés qui sont toujours présents du fait de la gratuité de ces applications. En effet, les bénéfices de ces dernières reposent sur la captation de l'usager le plus longtemps possible, ce qui entraîne une compétition et une surenchère entre elles. Or les capacités d'un mineur à résister à un environnement addictif sont bien inférieures à celle d'un adulte. La résistance mentale, ou capacité à se retenir (de scroller, de jouer), n'est mature qu'à 20 ou 25 ans et cette immaturité empêche les jeunes de se soustraire à des contenus qui créent de la dépendance car ils sont par nature extrêmement courts et toujours neufs. La deuxième chose concerne les contenus en eux-mêmes : ces derniers sont de plus en plus violents ou de plus en plus sexuels, voire pornographiques. Il y a deux pulsions en

l'homme, celles de vie et celle de mort, Éros et Thanatos. Ces contenus jouent avec ces dernières ainsi qu'avec tous les interdits qui leur sont liés pour capter l'attention de l'usager.

J'ai en consultation des adolescents qui passent en moyenne 8 h 30 par jour sur leur téléphone - seul temps sur écran auquel j'ai accès -, soit près de 6 h les jours de semaine et 15 h ou 16 h le samedi et dimanche. Concrètement, ce ne sont plus les parents ou l'école qui éduquent les enfants, mais ces plateformes.

Dans ces conditions, l'adolescent n'est pas en capacité de développer toutes les fonctions supérieures de la pensée, la capacité à prendre du recul, à se détacher d'un contenu malaisant, etc. Les zones supérieures du cortex frontal - prise de distance, pensée, inhibition, esprit critique - ne peuvent plus se développer, alors qu'il s'agit normalement de l'âge propice.

La conséquence directe est que les jeunes ne sont plus capables de prêter attention à autre chose qu'à ce type de contenu : soit des formats de quelques secondes et des univers addictifs, construits sur le mode actionréaction. Ils sont conditionnés pour n'être attentif qu'à ce qui est « saillant » : des produits très chargés d'un point de vue pulsionnel (violence, sexe) ou qui changent en permanence. Dans ces conditions, l'adolescent n'est pas en capacité de développer toutes les fonctions supérieures de la pensée, la capacité à prendre du recul, à se détacher d'un contenu malaisant, etc. Les zones supérieures du cortex frontal - prise de distance, pensée, inhibition, esprit critique - ne peuvent plus se développer, alors qu'il s'agit normalement de l'âge propice.

Quelles sont les conséquences pour les enfants et les adolescents à terme ?

Elles sont protéiformes et en cascade. Cela affecte d'abord le sommeil, qui est primordial. L'adolescent qui ne dort plus a des difficultés à mémoriser, à se concentrer, ce qui affecte ses résultats scolaires et *in fine* sa confiance en soi. Pire, certains sont tellement fatigués qu'ils ne vont plus en cours et se déscolarisent. Le visionnage de contenus hyperviolents ou montrant une sexualité prédatrice a par ailleurs des effets sur le rapport aux autres, sur l'humeur et sur la sociabilité. Car la violence, quelle que soit sa forme, est un facteur de désocialisation. Ainsi, je vois des jeunes de plus en plus agressifs et des mères désemparées qui arrivent avec des bleus parce que leurs enfants les ont frappées quand elles ont demandé de fermer la console ou d'éteindre le téléphone.

Il y a une urgence sociale et politique et on réagit trop souvent en bout de chaîne. Il faut agir à la base en cessant de droguer nos enfants. La loi devrait aller beaucoup plus loin, et interdire l'accès des moins de 15 ans aux téléphones, car s'ils ne peuvent plus aller sur TikTok, ils essaieront d'aller sur n'importe quelle autre plateforme accessible en ligne et qui fonctionne de façon identique. Dès qu'une société ne maîtrise plus la trajectoire et le devenir de ses jeunes, il y a un risque majeur. Il y a un endoctrinement sur les réseaux sociaux, qui n'a pas un objectif idéologique, mais qui a des effets très précis : les jeunes garçons présentent des comportements de plus en plus violents, d'agression d'abord vis-à-vis de leur environnement direct (famille) puis plus éloigné ; quant aux filles, elles retournent la violence contre elles-mêmes (auto-mutilation, scarification, tentatives de suicide). Il est urgent d'agir.

La rédaction vous conseille

→ **«Je voulais juste aller mieux» : sur les réseaux sociaux, ces contenus «bien-être» qui font du mal aux adolescents**

→ **«C'est une stratégie qui fonctionne !» : sur les réseaux sociaux, faire des fautes de français rapporte gros**

→ **La personnalisation des algorithmes, la dernière trouvaille des réseaux sociaux pour redorer leur image**

Sur le même thème

Yuna, le chiot kidnappé en Suisse, retrouvé sain et sauf en Haute-Savoie

Sa famille d'adoption avait lancé un appel à témoins sur les réseaux sociaux. Après deux jours d'angoisse, elle a retrouvé sa trace dans un refuge.

Le Sénat invente l'étonnant concept d'« ingérence intérieure » pour justifier un contrôle renforcé d'internet

Le sénateur UDI Laurent Lafon évoque un risque « d'ingérences intérieures » pour mettre en avant ses recommandations en matière de lutte contre la désinformation en ligne, mettant en colère de nombreux défenseurs de la liberté d'expression.

« Elle répond aux attentes des consommateurs » : la vidéo dope le marché de la publicité digitale en France

DÉCRYPTAGE - Les réseaux sociaux et les plateformes de streaming engloutissent l'essentiel de la croissance des revenus publicitaires en France, selon l'Observatoire de l'epub SRI. Au détriment des acteurs européens.

Réservation d'hôtels, mini-séries, services financiers... TikTok mue en application à tout faire

---

Le réseau social vidéo se diversifie tous azimuts pour retenir le plus possible ses utilisateurs et devenir moins dépendants de ses revenus publicitaires.

Loin de Dubaï, de Paris et des «méga influenceurs» aux millions d'abonnés : les créateurs de contenu en régions, ces nouveaux chouchous des marques

RÉCIT - Ces micro-influenceurs multiplient les contrats avec des enseignes locales ou nationales ou des sociétés familiales, qui veulent bénéficier du lien fort qu'ils entretiennent avec leurs abonnés.

Bienvenue dans les «FarLands» de TikTok, ce recoin de l'application où se cachent les vidéos que vous n'auriez jamais dû voir

RÉCIT - Des internautes se livrent des conseils pour pouvoir accéder à ces contenus absurdes ou faussement horrifiques au très petit nombre de vues. Une manière de se libérer des algorithmes.

En Australie, beaucoup contournent l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 16 ans « par peur de perdre en popularité »

VU D'AILLEURS - Le géant d'Océanie a été le premier pays à interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans, fin 2025. Trois adolescentes racontent comment cette mesure a changé leur vie... ou pas.

«Les ventes s'emballent» : quand la cancoillotte, un fromage franc-comtois oublié, redevient tendance grâce aux réseaux sociaux

Cette spécialité fromagère fondue connaît un retour en grâce inattendu, porté par une tendance née sur TikTok. Depuis début mai, ses ventes en grande distribution progressent chaque semaine de plus de 20%, selon Circana.

« Tout est dégueulasse, c'est un immense non ! » : qui est vraiment « Yann vous cuisine », l'influenceur qui terrorise le monde de la restauration ?

ENQUÊTE - Bistrots, palaces, attrape-touristes, pâtisseries… Ce fils d'un cuisinier, anonyme et sans visage, atomise les restaurants qui font payer à prix d'or des plats insipides. Fort de son succès foudroyant avec 250 millions de vues en 18 mois, le « vengeur masqué » prépare de nouveaux coups.

«Je suis juste un passionné» : Amine le conquérant, l’influenceur qui fait aimer les châteaux aux banlieues

Avec un ton simple et un drone en embuscade, ce passionné délivre l’histoire des lieux sur son compte Instagram pour attirer un public moins familier du patrimoine. Si le succès est au rendez-vous avec un livre à paraître le 6 juin, il subit aussi une campagne de dénigrement.