



Le droit à l'information à travers les réseaux sociaux : les dérives pour la santé mentale

Rapport rédigé par des membres de l'Initiative Jeunes de la CNC DH : Nolan DIAS-TOMASZOWER, Thomas FIZAMES, Thibault LANGOUET, Clara PANNETIER
Septembre 2025

AVANT-PROPOS

L'Initiative Jeunes est un projet fondé par la Commission nationale consultative des droits de l'homme (CNCDH) en 2024. Il s'inscrit dans une démarche se voulant plus inclusive de la jeunesse dans les instances destinées à la promotion des droits de l'Homme.

L'Initiative Jeunes est un collectif d'une vingtaine de jeunes âgés de 16 à 25 ans qui viennent de France métropolitaine et qui, ensemble, ont été amenés à traiter de thématiques autour des droits de l'Homme afin de les promouvoir.

Tous les propos tenus et idées développées par ces jeunes n'engagent qu'eux et n'engagent en rien la CNCDH.

C'est dans ce contexte que quatre jeunes ont décidé de rédiger le rapport « Le droit à l'information à travers les réseaux sociaux : les dérives sur la santé mentale »: Nolan DIAS-TOMASZOWER, Thomas FIZAMES, Thibault LANGOUET et Clara PANNETIER.

1. CONTEXTE

1.1. In abstracto

Il est compliqué pour nous jeunes, qui baignons dans le milieu des réseaux sociaux, de commencer à parler du sujet, que nous allons tenter de traiter, de manière totalement objective. Si ce rapport existe et que les sujets exposés ont été choisis, c'est parce que nous nous sentons impactés et avons besoin de poser des constats et regards sur ce que sont aujourd'hui les réseaux sociaux et l'impact qu'ils peuvent avoir sur leurs jeunes utilisateurs. À l'ère du numérique, quand nos propres parents faisaient la découverte de l'ordinateur et du téléphone, nous, membres de l'Initiative Jeunes avons grandi avec ces technologies, cela a fait partie de notre quotidien, de notre développement dès notre plus jeune âge. Les innovations technologiques ne cessent de croître, d'abord dans un objectif de divertissement comme avec les jeux vidéo, dans des sujets de recherches scientifiques et de plus en plus dans le quotidien de chacun. Il peut alors paraître inutile de citer les objets toujours plus connectés qui nous accompagnent au quotidien : téléphone pour échanger, GPS pour nous guider, moteur de recherche pour se cultiver, applications ludiques pour se relaxer ou encore réseaux sociaux. Le numérique est partout, inévitable.

Depuis maintenant quelques années, la question de la santé mentale est sur le devant de la scène. Elle a même été déclarée, par le gouvernement français, « Grande cause nationale » en 2025. Un aspect parfois oublié ou méconnu de la santé mentale, est l'impact du numérique et plus précisément des réseaux sociaux. Les réseaux sociaux sont devenus courants dans le paysage français, et encore plus auprès des jeunes. Ils sont devenus une grande source d'information et de sociabilisation pour nombre d'entre nous. Ils sont aujourd'hui devenus centraux dans la vie de beaucoup de jeunes, devenant même parfois nécessaires pour ne pas être stigmatisé. Bien qu'il existe des avantages certains, depuis maintenant une décennie,

nombreux sont les professionnels de santé, scientifiques et organisations internationales qui s'interrogent et alertent sur les risques de l'utilisation des réseaux sociaux¹. Il semble donc important d'étudier le lien entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'impact sur la santé mentale des jeunes tout en préservant et garantissant un droit à l'information.

Nous avons souhaité centrer notre réflexion sur notre ressenti personnel et notre expérience des réseaux sociaux, tout en apportant le résultat de nos recherches sur la manière dont le sujet a pu être traité par des chercheurs, journalistes, jeunes... Enfin, il nous a semblé intéressant de donner quelques recommandations qui pourraient guider tout un chacun dans l'utilisation des réseaux sociaux, mais également les politiques publiques.

Pour un point d'éclairage sur le sujet dont il est question, les réseaux sociaux se définissent aujourd'hui comme un mécanisme par lequel des personnes partageant des intérêts communs échangent entre eux, par voies électroniques.

1.2 In concreto

Pour planter un décor et tenter d'illustrer notre ressenti sur le sujet, il nous a semblé opportun de vous partager notre relation aux réseaux sociaux qui témoigne déjà d'une forme de dérive, tout en ne négligeant pas les intérêts positifs souvent nombreux de l'emploi des réseaux.

1° Clara

Ma rencontre des réseaux sociaux est arrivée alors que j'étais en classe de 6e. Mes parents m'avaient offert pour mon anniversaire un téléphone, afin de pouvoir les informer en cas de problème avec mon bus scolaire, c'était un outil pratique de communication, rien de plus. Rapidement, j'ai été, on peut dire « contrainte » à me lancer sur les réseaux sociaux en intégrant l'association sportive de mon collège. J'ai, avec l'accord de mes parents, ouvert un compte pour

pouvoir échanger avec mes camarades : sur la musique de notre chorégraphie, notre tenue pour le spectacle, les dates de répétitions... Il était tentant d'installer le réseau social pour échanger dans un « groupe » et non pas en discussion qu'avec une seule personne à la fois via une messagerie classique. Mais le réseau social que j'utilisais, Snapchat à l'époque était bien plus riche que cela : filtres esthétiques pour prendre les photos, possibilité de communiquer avec des personnes sans avoir leur numéro de téléphone, fil d'images et de vidéos partagés entre tous les comptes « amis »... Rapidement j'ai pris goût à regarder ce que faisaient mes amis au quotidien, à jalousser les plus beaux moments qu'ils pouvaient capturer, car oui, on ne met que le beau sur les réseaux sociaux, et quand le beau n'est pas là pour nous, on se morfond en pensant à la vie fantastique de ses amis.

Initialement réticente à l'installation d'Instagram car je voyais la manière dont l'application captivait et capturait toute l'attention de mes amis de lycée, j'ai fini par créer un compte pour moi. Je publie et partage des contenus que je veux garder en mémoire, je recherche à me constituer un genre d'album photo. Le versant qui a été et qui est encore difficile à gérer est le temps passé à visualiser du contenu en tout genre que l'on retrouve sur l'application. Plus communément appelé le « feed » a été à l'origine de mon addiction à l'application. Chaque vidéo qui m'est proposée m'intéresse, ce ne sont pas les mêmes que mes amis, ce sont les miennes, celles qui me correspondent parfaitement. Le *scrolling* est riche pour se cultiver, on apprend pas mal de choses sur tout un tas de sujets, mais il faut dire aussi que c'est un outil de divertissement, de paresse et de facilité. Il est fréquent, notamment dans les longues phases de révision d'examens, que je me retrouve, machinalement, à faire défiler les courtes vidéos de manière robotique. Je passe d'une tâche intellectuelle difficile à une activité permettant à mon cerveau de faire le vide. J'ai honte de cette facette de ma personne, je n'aime pas et me rend compte de cette vilaine habitude qui me prend du temps, alors que je pourrai le consacrer à autre chose. Et encore, je sais que je ne suis pas dans la majorité des personnes de ma génération qui passe davantage de temps sur

1. « [Les adolescents, les écrans et la santé mentale](#) », Organisation Mondiale de la Santé, 25 septembre 2024.



leur smartphone, mais cela est inquiétant, d'autant plus quand on en prend conscience.

Les vidéos courtes m'ont amené à être moins patiente, il m'est plus difficile de prendre le temps de me saisir d'une information dans son entièreté, que ce soit par la presse ou la télévision. De surcroît, certains réseaux permettent dorénavant à leurs utilisateurs de mettre le contenu en accéléré, tout devient alors plus rapide. Ces mises à jour sont un enjeu crucial pour l'information qui peut être mal comprise ou incomplète et alors déformer le sens du contenu et mener à la désinformation.

J'essaie de temps en temps de couper, de dire stop, c'est difficile, mais pas impossible.

J'aimerais que par le biais de ce rapport, nous parvenions à exposer les dérives des réseaux sociaux, et que nous puissions délivrer quelques clés, qui feront avancer les politiques publiques, la prévention et l'information pour permettre à tous d'utiliser les réseaux sociaux en conscience.

2° Nolan

Il est vrai que j'ai découvert les réseaux sociaux assez tard. Alors que tout le monde avait déjà un compte Instagram, j'ai fini par rejoindre ce réseau, poussé par mes amis et amies, en 4e. La force d'Instagram pour notre génération est que 95 % des jeunes y sont : on peut alors échanger avec nos amis et amies, voir leurs dernières nouvelles, partager quelques moments de vie... On crée ainsi une image de soi (mon Instagram est par exemple très tourné vers les causes politiques que je défends) qui est visible et publique. Ce réseau est, de par la présence d'une très large majorité de jeunes, mon réseau favori et que je privilégie dans ma communication politique. Il permet aussi de centraliser vie pro et vie perso. Instagram devient ainsi un outil de travail comme de loisirs, ce qui en fait toute sa force.

Quelques mois après avoir rejoint Instagram, je me suis inscrit sur ce qui était encore Twitter. Je commençais en effet à militer pour des causes, et Twitter est le réseau social par excellence des causes et du monde politique. Alors que sur Instagram j'avais été assez épargné,

j'ai découvert la violence des réseaux sociaux. Twitter est une sorte de *Far West* politique où tout le monde se permet insultes et critiques violentes. J'ai tenu pendant plusieurs années de par mes engagements politiques sur ce réseau social avant de décider de me retirer en janvier (j'y suis revenu il y a très peu de temps) car Elon Musk, personnalité d'extrême droite reconnue, ne correspondait pas à ma vision de la liberté d'expression. J'ai alors rejoint Bluesky, créé par les fondateurs de Twitter, où la vie était plus calme. Ce réseau m'a permis de toucher une cible différente et aussi d'approfondir mes réflexions politiques là où Twitter ne le permet absolument pas.

Pendant un temps j'ai aussi eu un compte TikTok et je me suis rendu compte que c'était une véritable catastrophe : quand vous restez une heure dessus alors que vous avez l'impression que cela fait 10 minutes c'est qu'il y a un problème. J'ai alors d'abord mis une limite de temps (30 minutes par jour) avant de supprimer définitivement l'application il y a quasiment un an.

Les réseaux sociaux et leurs algorithmes savent nous rendre addicts. Pendant un temps je ne me rendais pas compte du temps passé dessus (que ce soit sur le contenu mais aussi les échanges personnels). J'ai ouvert l'application « temps d'écran » et me suis rendu compte de l'ampleur de la catastrophe. Depuis, j'ai mis des limites de temps (en particulier Instagram) et j'active quand je travaille (comme actuellement) la fonction « ne pas déranger ». Cela permet de me concentrer sans être dérangé par des notifications incessantes.

Je considère avoir encore beaucoup d'efforts à faire : j'ai commencé à mettre en place des heures sans écran ou à laisser mon téléphone chez moi lors d'une sortie. Cela reste compliqué car l'équipe avec qui je travaille en tant que responsable de parti a besoin très souvent (et dans l'urgence) de validation de telle ou telle décision. Ainsi se séparer quelques heures de son téléphone c'est parfois ne pas répondre à 1 ou 2 urgences.

Au-delà des réseaux sociaux, mon travail personnel est donc sur les messageries (Whatsapp

mais surtout Telegram). À la fin on ne se rend pas compte mais les échanges incessants de messages demandent des heures entières. La fonction « ne pas déranger » est pour le moment la seule alternative que j'ai pu trouver et qui me semble satisfaisante.

Plus généralement, mon cas très personnel d'utilisation des réseaux sociaux n'est pas isolé. Si certains jeunes essayent de mettre des limites, d'autres laissent leurs réseaux « débridés » et atteignent des temps d'écran de 17 heures ou 18 heures par jour. L'exposition aux écrans et les addictions qui se développent commencent de plus en plus tôt. Je plaide pour une éducation forte sur le sujet. Les plus jeunes en ont absolument besoin et celle-ci doit intervenir avant que ces jeunes commencent à utiliser les réseaux sociaux.

3° Thibault

J'ai découvert les réseaux sociaux à mon arrivée au collège. Ma première utilisation était essentiellement pour rester en contact avec mes camarades de classe (Messenger et Facebook). J'ai mis beaucoup de temps par rapport à mes amis et camarades avant de m'inscrire sur les autres réseaux sociaux comme Instagram et Snapchat. À la fin du collège, ils me sont pourtant devenus indispensables pour rester en contact avec mes amis. En ayant eu accès à ces réseaux assez jeunes, je n'étais pas forcément armé et conscient de l'impact que cela pouvait avoir sur moi. Notamment avec Instagram, où il est particulièrement difficile de ne pas se comparer avec les autres. Cela a créé un mal être chez le jeune en construction que j'étais. En grandissant j'ai eu la chance de prendre du recul par rapport à ce que j'y voyais. Mais je pense à tous ceux qui n'ont pas eu cette prise de conscience et qui se sont enfouis dans une compétition avec les autres et en sont ressortis avec un mal-être. C'est notamment pour ceux-là que notre rapport est important.

À l'heure actuelle, j'utilise toujours les réseaux sociaux au quotidien. Ils sont devenus pour moi un bon moyen de partager des moments et de garder contact avec des gens parfois loin. J'essaye d'avoir conscience de leur impact sur moi et sur mon bien être. Cela passe par des limites de temps que je m'impose, la non utilisation de mon téléphone et des ré-

seaux au moins une journée par semaine et des pauses forcées des réseaux lorsque je sens un mal être s'installer. Il est aujourd'hui très compliqué de totalement s'en passer, il faut donc savoir les utiliser à bon escient, prendre du recul sur ce qu'on y voit et savoir se limiter ou arrêter lorsque cela nous pèse trop.

Il est très important de comprendre et de prendre en compte l'utilisation des réseaux par les jeunes, leurs habitudes et leurs inquiétudes pour pouvoir les protéger un maximum de ces dérives.

4° Thomas

L'arrivée des réseaux sociaux dans ma vie et de l'informatique s'est faite tardivement par rapport aux personnes et amis qui m'entourent. Tout d'abord cela s'est traduit d'une manière très particulière, alors que j'étais en classe de 6e j'ai reçu en cadeau une console de jeux vidéo et j'ai commencé à discuter en ligne avec mes amis (grâce à des jeux en ligne où il y a la possibilité de parler). Ce fut la première approche de « réseau social » que j'ai eu, même si on ne s'attend pas à ça quand on évoque le terme de réseau social. Ensuite j'ai eu un téléphone portable lors de mon arrivée au lycée, j'ai d'abord utilisé Snapchat car le groupe de classe était sur cette application. Il faut préciser qu'au collège je n'étais pas sur le groupe de classe, et était donc parfois « exclu » des discussions. Ensuite j'ai téléchargé Instagram, car le groupe de classe a décidé de changer de réseau. Puis via Instagram j'ai découvert un réseau social auquel on peut s'attendre quand on entend ce terme... Avec des « likes », des « stories », des « publications »,... Dès lors, mon utilisation ne se résuma plus au simple fait d'envoyer des messages. Je publiais des photos, regardais du contenu de créateurs, m'informer... Je dirai qu'Instagram était alors plutôt bénéfique pour moi, par exemple j'y ai découvert l'Initiative Jeunes. Mais je passais de plus en plus de temps sur mon téléphone, plus de deux heures par jour sur Instagram. J'avais l'impression de gâcher ma vie, j'ai donc limité l'utilisation de cette application à 40 min par jour. Le problème était que parfois je ne pouvais plus consulter mes messages, mais pour les choses importantes je trouvais toujours un moyen de communiquer à l'aide d'autres applications. Aujourd'hui j'ai retiré cette limi-

tation, et arrive à passer beaucoup moins de temps sur Instagram.

Je pense que l'utilisation des réseaux sociaux est bénéfique mais peut très rapidement dériver, par exemple sur le nombre d'heures passées dessus. Je pense aussi que cela peut mener à de la désinformation et de la manipulation. Notamment ces dernières années avec l'intelligence artificielle (IA). Il est donc crucial que cela devienne un sujet de discussion pour vous et que des propositions de mesures en ressortent.

2. AMPLÉUR DU PHÉNOMÈNE

Nous avons décidé de nous focaliser sur quelques aspects des réseaux sociaux, qui nous semblent criant de vérité quant à leur danger sur la santé mentale. Aujourd'hui, les jeunes sont de plus en plus tôt exposés aux vastes océans de réseaux sociaux et aux contenus qui en découlent. Alors que certains en tirent un aspect positif, d'autres luttent contre des fléaux aux multiples facettes : isolement, harcèlement, pression sociale, trouble du comportement alimentaire.

Le rapport ne se veut pas exhaustif, mais fondé sur des concepts actuels pour lesquels il nous a paru nécessaire d'approfondir en partant de mots clés : algorithmes, éco-anxiété, Addiction/FOMO, fake news.

Fake news

Le droit à l'information, c'est une information toujours plus large, qui se démultiplie pour convenir aux habitus. Alors que les premières sources d'informations matérielles s'apparentaient aux journaux tels que la Gazette de Théophraste Renaudot, aujourd'hui on parle de médias d'information protéiformes. L'information est corrélativement devenue fragmentée en venant s'infiltrer sur les réseaux sociaux, qui n'avaient initialement qu'une seule et unique mission: permettre d'échanger avec une personne à distance.

Par la diffusion d'informations par les plateformes sociales, des informations circulent à flux constant, rapidement, directement. Même si cette efficacité a pu renforcer la connaissance de chacun de ce qu'il peut se passer partout dans le monde, cela a aussi amené son lot de points négatifs. Les *fake news* n'ont jamais été aussi importantes, tous les médias sont impactés, mais les réseaux sociaux encore plus.

De nos jours, il est possible de se renseigner et de s'informer de plusieurs manières différentes. Que ce soit via des médias dits « clas-

siques » comme les informations télévisuelles ou la presse écrite, ou bien par des médias différents comme les réseaux sociaux. Les *fake news* n'ont jamais été aussi importantes ces derniers temps, tous les médias sont impactés, mais les réseaux sociaux encore plus.

Les réseaux sociaux sont aujourd’hui la principale source d’information pour un grand nombre de personnes, et spécialement chez les jeunes. En effet, en 2019, 42 % des Français s’informent via les réseaux sociaux². Les *fake news* y sont aussi bien plus importantes, favorisées par des plateformes avec peu de régulations. Les utilisateurs, et par conséquent, les jeunes utilisateurs, ont donc de fortes chances d’être exposés à des infox. Ces plateformes sont devenues des outils redoutables pour exercer une influence et véhiculer de fausses informations. On relève notamment une augmentation des infox à l’approche de campagnes électorales. Les Français sont pourtant bien conscients de ce phénomène car 88 % d’entre eux estiment qu’il y a de plus en plus de rumeurs et de fausses informations sur internet et sur les réseaux sociaux en 2021³.

On peut se demander comment les fausses informations sont relayées aussi massivement alors qu’une majorité des utilisateurs ont conscience de leur existence. Selon une étude, cela s’expliquerait par le fonctionnement même des réseaux sociaux et leur système de récompense. En effet, les fortes réactions (colère, amusement, inquiétude, ...) qu’entraînent les fausses informations motiveraient le partage de celles-ci⁴. Selon cette étude, ce système de récompense (nombre de vues, de commentaires, de réactions, de like...) serait bien plus important dans le partage de fausses informations que le manque de connaissances dans le domaine ou les biais politiques.

Avec cette augmentation nette des fausses informations sur les réseaux sociaux, on peut

2. CSA, « [La propagation des fausses informations sur les réseaux sociaux : étude de la plateforme Twitter](#) », 25 novembre 2020.

3. Délester, S., « [Les fake news en France](#) », Statista, 5 janvier 2024.

4. Roy, F., « [Réseaux sociaux, un système de récompense favorisant les fake news](#) », Youmatter, 20 février 2023.

s’interroger sur l’impact que cela a sur la santé mentale des jeunes utilisateurs de ces plateformes. L’impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes est, aujourd’hui, bien documenté, mais certaines études tendent à montrer que les fausses informations relayées sur ces plateformes jouent également un rôle important sur la santé mentale des jeunes utilisateurs. Selon l’étude du Massachusetts Institute of Technology (MIT), les fausses informations se répandent plus facilement en exploitant les émotions fortes. En exploitant ses émotions fortes, les fausses informations peuvent porter atteinte à la santé mentale des utilisateurs. Cela créerait un terrain favorable pour le développement d’anxiété. Dans une récente enquête sur les impacts psychologiques de la pandémie de Covid-19 menée au Québec, une personne sur six serait susceptible de souffrir d’anxiété liée à la pandémie et aux fausses informations durant cette période. Les infox seraient un facteur accentuant le stress. Cette augmentation des fausses informations créerait également de la confusion et de la violence chez les utilisateurs. Avec l’accroissement des fausses informations et des contradictions, les utilisateurs seraient de plus en plus confus et désorientés, ne sachant qui croire. Les informations vérifiées se perdent dans une vague de contenus, affectant le discernement des utilisateurs. De plus, cela favoriserait également les actes violents, dans la sphère personnelle et intime comme dans la sphère collective^{5 et 6}.

Les impacts des fausses informations sur la santé mentale des utilisateurs, et à fortiori des jeunes, seraient multiples, créant anxiété, stress, désorientation ou encore violence. Cela doit donc nous questionner sur l’utilisation des réseaux sociaux et la protection notamment des plus jeunes sur ces plateformes. Ce mal-être grandissant, comme nous l’avons vu, peut être dû aux fausses informations. Il est cependant important de considérer qu’une surexposition aux informations, et de manière constante, peut avoir un impact aussi important sur la santé

5. Couture, P. (2020) « Quelles sont les impacts de la désinformation », Science Presse, 15 septembre.

6. Disponible à : <https://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/2020/09/15/impacts-desinformation>.

mentale des jeunes.

Eco-anxiété

La thématique abordée par ce rapport est celle des réseaux sociaux et, alors que les crises climatiques sont au cœur de l'actualité, un phénomène psychologique semble apparaître et est de plus en plus documenté par la littérature scientifique : l'éco-anxiété. Si les études sont encore assez peu nombreuses sur le sujet, il semble qu'un lien existe entre les contenus des réseaux sociaux et la naissance chez les jeunes du phénomène d'éco-anxiété.

Si les médias se sont emparés du sujet ces derniers temps, nous souhaitons ici penser ce phénomène sous le prisme des réseaux sociaux et pouvoir y trouver des solutions. En 2023, 8 Français sur 10 étaient inquiets en ce qui concerne le climat⁷. Chez les jeunes, ce phénomène, largement abordé par la littérature, est particulièrement présent. Ainsi, 37 % des 16-37 ans réfléchissent à avoir des enfants du fait de l'incertitude sur le climat demain.⁸ Il convient ici d'interroger la place des réseaux sociaux dans cette éco-anxiété qui s'installe.

Les réseaux sociaux font partie intégrante de la vie quotidienne d'une très large majorité de jeunes. Ces réseaux diffusent des contenus divers y compris des nouvelles concernant le climat qui sont assez largement partagés et vus par les jeunes. En ce qui concerne les changements climatiques, le contenu des réseaux sociaux peut avoir plusieurs effets :

- permettre une réelle prise de conscience sur les questions climatiques (comptes pédagogiques sur les réseaux sociaux) ;
- entraîner une peur véritable sur ces sujets avec des contenus parfois tournés vers le catastrophisme ou des informations fausses (comme indiqué dans cet article de l'UNICEF Canada)⁹ ;

7. Romanelo, M. And all. (2024) « [The 2024 report of the Lancet Countdown on health and climate change: facing record-breaking threats from delayed action](#) », The Lancet.

8. Fondation Jean Jaurès (2022) [Dans la tête des éco-anxiieux](#).

9. « [Les médias sociaux amplifient notre éco-anxiété](#) »,

- mais aussi motiver les jeunes à passer à l'action au travers des pratiques individuelles ou des initiatives collectives ;
- Ainsi des comptes se font les chantres des bonnes pratiques pour limiter son impact environnemental comme @daphneblt et @vicplusgreen sur Instagram.

Nous pouvons donc ici voir l'impact que peuvent avoir certains contenus sur la santé mentale des jeunes. Ce trop plein d'informations, parfois catastrophiques sur le sujet climatique, peut provoquer une angoisse et une forte anxiété surtout auprès du public jeune qui se sent fortement concerné par la problématique du changement climatique.

Sous un autre spectre, l'information toujours plus présente sur les réseaux sociaux peut mener les jeunes à développer des addictions. Alors que les plateformes d'échanges tels qu'Instagram, TikTok ou Whatsapp cherchent sans cesse à fidéliser leurs visiteurs, les jeunes - les plus touchés - croulent sous des informations, des messages, des stories, des vidéos qui s'enchaînent à l'infini, à l'origine d'une forme d'addiction.

Addiction/FOMO

L'une des premières nuisances des réseaux sociaux impactant la santé mentale est l'addiction. On parle communément de l'addiction au tabac, à l'alcool ou au sucre, mais depuis l'avènement du numérique dans le monde au début du XXIe siècle, Internet et plus globalement les réseaux sociaux sont devenus une source d'addiction. Par ailleurs, la dépendance est caractérisée depuis plusieurs années comme une maladie reconnue par l'OMS et répertoriée dans le DSM-5¹⁰. Selon une étude de l'INSEE en 2023, 34 % des interrogés affirment ressentir au moins un effet néfaste à l'utilisation des réseaux sociaux, le pourcentage monte à 57 % pour les 15-19 ans contre 16 % pour les 65-74 ans, on voit nettement une tendance qui touche davantage les jeunes. Parmi les personnes sondées,

UNICEF, 12 août 2023.

10. « [Les écrans et les jeux vidéos](#) », Gouvernement.

9 % ressentent une envie obsédante d'aller sur les écrans¹¹.

L'addiction naît souvent, quand on observe les pratiques des jeunes, d'une volonté de distraction, de pause. On s'aperçoit également de la prééminence des relations sociales des jeunes sur les réseaux sociaux par rapport aux autres tranches d'âge¹². C'est de prime abord une chance, celle de garder contact avec ses proches. Les applications telles qu'Instagram, Tiktok ou Whatsapp sont devenues des places publiques. Chacun peut échanger avec tout le monde, c'est un outil efficace pour discuter à distance. Mais la fréquence d'utilisation de son téléphone, notamment pour se rendre sur les réseaux sociaux peut devenir maladive. En parallèle, malgré les recommandations des experts scientifiques, les jeunes sont précocement amenés à utiliser les réseaux sociaux. Selon une étude de 2020 menée par *Médiametrie*, la moyenne d'âge d'obtention d'un téléphone est de 9 ans, cette étude ayant atteint sa cinquième année, on peut imaginer que cette moyenne sera amenée à diminuer¹³.

L'addiction peut facilement se développer. Les causes de cette addiction peuvent être les contenus toujours plus attractifs mis à disposition par les fondateurs des réseaux sociaux. On peut de nos jours envoyer des messages, téléphoner avec d'autres individus, qu'importe le lieu où ils se trouvent sur la planète. On peut également partager du contenu : photos, vidéos et textes à la disposition de tous. Ainsi, il est possible de rendre son contenu visible à tout individu disposant d'un réseau social si l'on a un compte public. Sous un autre angle, il est possible d'aller inspecter le contenu de ses proches ou de toute personne qui partage publiquement du contenu. Au fil du temps, les réseaux sociaux ont diversifié la manière dont les individus peuvent interagir entre eux, on trouve les « likes » et les possibilités d'abonnements, des formes de validation que peuvent avoir des in-

11. Guilloton, V. (2024) « [En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans](#) », INSEE, 13 juin 2024.

12. « [France, portrait social](#) », INSEE, 23 novembre 2023.

13. « [Les défis de la parentalité numérique](#) », Ministère du travail, de la santé, des solidarité et de la famille, 2 mai 2024.

ividus face au contenu réalisé par un individu, cela peut à terme nuire à la santé mentale d'un individu qui vivra sous la pression d'obtenir une validation sociale de son contenu.

L'un des facteurs du renforcement de la présence sur les réseaux sociaux peut aussi être la liberté d'expression régnant sur les plateformes. À l'heure où les débats publics en présentiel se font rares et la société est marquée par l'individualisation, les échanges ouverts sur les réseaux sociaux n'ont jamais été aussi nombreux. On pense par exemple aux débats publics lancés sur Twitter, chacun réagit à la déclaration d'autrui. L'avantage ici est l'anonymat des correspondances, il donne l'impression d'une sécurité et protection accrue contre toute sanction et est souvent néfaste aux échanges cordiaux qui auraient été plus présents dans un échange en présentiel.

L'addiction est également nourrie par les plateformes elles-mêmes. Instagram, Tiktok et tous les autres réseaux sociaux mettent régulièrement à jour leur application pour permettre aux utilisateurs de vivre une meilleure expérience sur l'interface. Le versant positif pour les entreprises à la tête des réseaux sociaux est le gain économique plus important. En effet, plus un utilisateur reste sur une plateforme, plus cela génère de revenus pour la plateforme car celui-ci visionnera davantage de publicités faisant la promotion de marques qui paient les plateformes pour bénéficier d'une exposition. Le cercle ici est vicieux. Le changement de ligne graphique s'appelle le « *dark pattern* »¹⁴, l'objectif est de faire rester le visiteur grâce à des formats attractifs et des techniques inconscientes à ses yeux pour capter plus longtemps son attention. Par exemple, Instagram, Twitter ou Tiktok recourent au système du scrolling, par le « *feed* » infini, un enchaînement de courtes vidéos pour garder l'utilisateur sur la plateforme.

Les plateformes recourent aussi avec abondance à l'envoi de notifications qui sont conservées par défaut à la création d'un compte.

L'addiction aux réseaux sociaux entraîne des dangers tels l'isolement social, la dépendance

14. Arte « [Table ronde](#) » (Vidéo).

ou encore l'individualisation. On peut aussi trouver des retards dans l'éducation scolaire causés par un manque d'échange social entre un enfant et ses parents, ou en raison des troubles du sommeil entraînant un état de fatigue important des jeunes dans la journée en raison de temps d'écran trop important. Les addictions aux réseaux sont aussi sources de cyberharcèlement, trop de temps, trop de liberté sur les plateformes comme il a été précédemment énoncé amène les utilisateurs à s'insulter et donc par conséquent à impacter d'autres utilisateurs.

Des avancées ont été faites pour lutter contre les dérives des réseaux sociaux sur la santé mentale : on trouve la loi dite « SREN » promulguée le 21 mai 2024, loi sur la sécurité et la régulation de l'espace numérique en France, celle-ci tente de punir les personnes à l'initiative de cyberharcèlement en fondant la peine de bannissement numérique, par exemple. On trouve également depuis 2018 une mise à jour du carnet de santé des enfants qui contient dorénavant des recommandations à destination des parents afin de réguler l'utilisation des outils numériques et *a fortiori* des réseaux sociaux.

Des études ont aussi prouvé que la déconnexion, désactivation des réseaux sociaux améliorent la santé mentale¹⁵.

Zoom sur le FOMO

Par extension à l'addiction aux réseaux sociaux, on identifie aujourd'hui un phénomène sous-jacent : le FOMO. Il s'agit d'un terme anglophone désignant « *fear of missing out* », comprenez : la peur de manquer quelque chose, d'être exclu. Le terme a été inventé par [Patrick McGinnis](#) qui l'emploi dans un article en 2004 pour la première fois alors qu'il étudie à Harvard¹⁶. Ce phénomène est de plus en plus soulillé par les médias. Dans un article du journal *Le Monde*¹⁷, des jeunes ont confié une explication concrète du phénomène. On scrute les réseaux

15. Hunt, A. And all (2025) « The Effect of Deactivating Facebook and Instagram on Users' Emotional State », National Bureau of economic research. Disponible à : [The effect of Deactivating Facebook and Instagram on Users' Emotional State | NBER](#)

16. <https://patrickmcginnis.com/>

17. Faye, M. (2024) « [Le « Fomo » étudiant, cette peur de passer à côté de sa vie \(et des soirées\)](#) », Le Monde, 5 septembre 2024.

sociaux pour garder un lien social, s'assurer que l'on n'est pas oublié parmi la masse de connaissances qu'une personne peut avoir. Les individus ouvrent encore et encore, parfois à quelques secondes d'intervalle les plateformes sociales pour s'assurer d'être toujours informé de ce qu'il se passe, mais aussi des derniers contenus partagés par leurs proches. Les jeunes sont addicts à interagir pour se sentir entouré. Ce sentiment de rater quelque chose augmente considérablement le temps d'écran de chacun.

Les effets du FOMO sont semblables à ceux de l'addiction : du simple sentiment de solitude, de culpabilité, à la dépression ou l'isolement social.

Bien que le terme de FOMO soit récent, plusieurs articles tentent de délivrer des conseils pour s'en détacher et vivre pleinement sa vie. Ainsi Faith Hill, une journaliste du média *The Atlantic*, partage dans une colonne sa manière d'envisager le FOMO. Elle part de sa propre expérience pour renverser notre vision sur le FOMO et aller mieux mentalement. Elle encourage notamment à s'interroger sur les avantages et inconvénients que l'on a à rater une information ou événement, elle regarde si sincèrement le manque l'atteint. Elle tente de transformer le FOMO d'un problème en un outil d'introspection. Le terme passerait de FOMO à JOMO « *joy of missing out* »¹⁸.

Alors que l'addiction aux réseaux sociaux ne semble plus négligée par la société, elle est devenue un fait réel. On constate l'effet de ceux-ci sur la santé mentale des utilisateurs et encore plus sur celle des plus jeunes d'entre eux. L'effervescence d'innovations autour de l'intelligence artificielle suscite également de nombreux questionnements et vient révolutionner l'expérience digitale des internautes. Tandis que les informations circulent en masse sur les réseaux sociaux, l'intelligence artificielle vient troubler davantage le vrai du faux dans les données partagées sur les plateformes. Il nous a donc semblé important en ouverture de s'intéresser à la place de

18. Hill, F. (2025) « Your FOMO is trains to tell you something », The Atlantic, 30 janvier 2025. Disponible à : <https://www.theatlantic.com/family/archive/2025/01/fomo-is-good/681505/>

l'IA dans le partage d'information, alors que l'on affirme dans la Constitution le droit à l'information, on peut s'interroger sur la pertinence d'y ajouter aujourd'hui le qualificatif « vrai ».

L'intelligence artificielle (IA)

À l'ère du numérique, l'intelligence artificielle (IA) s'impose comme un outil incontournable, capable de révolutionner de nombreux aspects de notre quotidien. Pourtant, malgré ses avancées spectaculaires, l'IA n'est pas exempte de défauts. Elle peut propager des informations incorrectes ou trompeuses. Ces erreurs posent un risque majeur pour l'intégrité de l'information. Alors que de plus en plus de personnes se tournent vers l'IA générative pour obtenir des réponses à leurs questions, cette technologie s'intègre de manière toujours plus intrusive dans nos vies. Par conséquent, le risque de consulter des informations potentiellement fausses s'accroît, soulignant pour nous, la nécessité de réfléchir à des mesures pour préserver la véracité de l'information.

L'IA peut parfois fournir des informations incorrectes ou trompeuses sans intention délibérée. Cela peut être dû à des erreurs dans les données d'entraînement ou à des limitations dans les algorithmes utilisés. Cela pose un risque pour l'information juste, en effet de plus en plus de personnes s'orientent vers l'IA générative pour obtenir des réponses à leurs questions. Elle est parfois directement intégrée sur certains navigateurs tels que Brave ou Qwant. Elle s'intègre encore plus franchement et par défaut sur nos téléphones (Apple intelligence, Galaxy AI...), par effet de domino, davantage de personnes consultent des informations potentiellement fausses¹⁹.

Pour lutter contre cela, les modèles d'IA les plus récents peuvent désormais chercher les informations sur internet avant la génération de texte ce qui renforce en partie la véracité des propos. De plus, certaines entreprises telles que Google développent d'autres modèles permet-

19. Lopes, G. (2025) « [Comment l'IA remplace de plus en plus Google dans les recherches internet](#) », TF1 Info, 18 février 2025.

tant une vérification des faits. Mais cela pose tout de même un problème quant à l'information juste, car cela repose sur des calculs de probabilités avec aujourd'hui des chances d'erreurs (parfois même pour les meilleurs modèles à cause de questions orientées posées par l'utilisateur)²⁰.

Les informations incorrectes ou le manque de réponse sont parfois volontairement créés par les entreprises. Par exemple, ChatGPT est programmé pour ne pas répondre aux questions dont la réponse pourrait permettre la réalisation d'une action nuisible, comme la fabrication d'explosifs. Cependant dans d'autre cas ces manquements aux questions, peuvent jouer un rôle important dans la manipulation de masse. L'IA chinoise nommée Deepseek est connue pour des manques de réponses à des questions portant sur ce qu'il s'est passé à Tian'anmen, durant les manifestations en 1989. Aussi, Deepseek a des réponses en faveur du régime chinois actuel, le système est biaisé et exclut totalement les atteintes aux Ouïghours par exemple²¹. Cela montre que ces modèles peuvent être codés pour refléter une vision du monde déformée. Si ces modèles venaient à être utilisés en masse cela poserait problème quant à la manipulation des utilisateurs. C'est un danger pour le droit à l'information juste, inscrit dans la Déclaration des droits de l'Homme et du citoyen de 1789 à l'article 11 : « *La libre communication des pensées et des opinions est l'un des droits les plus précieux de l'homme* ». Ainsi, en sélectionnant l'information, l'IA joue un rôle sur le droit à l'information dont bénéficié les individus, utilisateurs des outils numériques, notamment ceux présents sur les réseaux sociaux.

Les exemples cités ici sont visibles et rapidement démystifiables. Mais si une IA venait à refléter une opinion ou à répandre les Fake news de manières beaucoup plus subtiles cela deviendrait très compliqué de détecter ces problèmes majeurs. On aurait donc besoin d'un contrôle

20. [Google Deepmind](#).

21. « [TAÏWAN, TIAN ANMEN, XI JINPING... L'IA CHINOISE DEEPSEEK EST-ELLE CENSURÉE PAR LA CHINE?](#) », BFM, 29 janvier 2025.

sur les algorithmes²². On peut ici voir le danger pour la santé mentale des utilisateurs. Ces outils puissants pouvant créer des fake news et orienter les pensées peuvent également affecter les utilisateurs. Comme nous avons pu le voir, les utilisateurs de réseaux sociaux sont fortement impactés par les contenus qu'ils consomment. En usant et abusant des IA, les réseaux sociaux affectent également fortement leurs utilisateurs.

Zoom sur le deepfake

Le *deepfake* est un trucage reposant sur l'utilisation de l'intelligence artificielle. Le principe de ce trucage est de placer le visage d'une personne sur le corps d'une autre, cela peut aussi inclure la copie de la voix de la personne ciblée, pour lui faire dire ce que l'on souhaite. Cette technologie peut s'avérer très dangereuse lorsqu'il s'agit de manipuler les individus, c'est le principe même du *deepfake*, nous faire croire à quelque chose qui n'est pas réel. Le *deepfake* peut être utilisé dans plusieurs types de situations allant de la politique à la pornographie. Cette technologie est véritablement puissante du fait de son évolution à un rythme effréné, ne cessant d'avoir un réalisme de plus en plus poussé. Elle mène à une désinformation en utilisant, par exemple, la notoriété d'une personne politique pour propager de fausses informations.

Depuis ces dernières années les outils permettant de créer des vidéos générées par intelligence artificielle sont en expansion et font l'objet d'importantes innovations. Ces outils permettent aujourd'hui de réaliser des vidéos d'un réalisme bluffant, avec seulement quelques mots les décrivant. Ils sont tellement performants que les vidéos produites peuvent parfois être crédibles aux yeux de tous, même des experts, s'il n'y a pas de travail journalistique pour en trouver la source. Il suffit de prendre le dernier fait d'actualité sur le sujet, la vidéo d'un bateau qui vide de l'eau polluée en mer. Dans les prochaines années, sachant que ces technologies tendent à se perfectionner et à devenir de

plus en plus réalistes, on peut s'interroger sur la nécessité d'encadrer le fonctionnement et l'utilisation de ces nouveaux outils.

Certaines personnes tentent ainsi de se défendre, pour que ne circulent plus de fausses images sur les réseaux sociaux, trompant alors l'auditoire en mettant par exemple en place un symbole sur les images, sous forme de filigrane pour faire le distingo entre les purs produits issus de l'art ou de la photographie, de celles générées par l'IA.

Les IA ainsi que les *deepfakes* sont devenus courants dans le paysage des réseaux sociaux. Leur utilisation toujours plus importante et perfectionnée peut affecter les utilisateurs de ces plateformes. Dans ce rapport, nous avons évoqué plusieurs thématiques et aspects des réseaux sociaux. Les IA sont finalement présentées dans tous ces aspects. Elles sont à l'heure actuelle, au cœur des réseaux sociaux et des problématiques liées à la santé mentale des utilisateurs. Le gouvernement a proclamé la santé mentale comme « Grande cause nationale » en 2025. Il nous a semblé important de mettre l'accent sur la santé mentale des jeunes mais surtout sur l'impact des réseaux sociaux sur celle-ci. C'est un sujet bien trop oublié et pourtant essentiel et majeur au vu du monde ultra connecté dans lequel nous vivons.

Nous avons ainsi, à la lumière de notre étude du sujet, établi une liste de recommandations pour aider à protéger les jeunes, les informer et faire du sujet des réseaux sociaux, du droit à l'information et de la santé mentale des jeunes, des sujets centraux pour cette « Grande cause nationale » de 2025.

22. « [Protéger les droits de l'homme à l'ère de l'intelligence artificielle](#) » (2018), Commissaire aux droits de l'homme, 3 juillet 2018.

3. QUELS USAGES DES RÉSEAUX SOCIAUX ? RECOMMANDATIONS

Recommandation 1 : créer une législation française sur les contenus des réseaux sociaux, en incluant des outils de lutte contre les fake news, des contrôles renforcés sur les publications et la mise en avant de possibilités de soins psychologiques. Permettre également à un système de détection des IA d'informer les utilisateurs lorsqu'elles sont utilisées.

Recommandation 2 : renforcer et généraliser l'accès à l'éducation aux médias et à l'information en prenant en compte les problématiques d'éco-anxiété, de FOMO et l'utilisation des réseaux sociaux. Cela pourrait également s'accompagner de sensibilisation à la santé mentale liés au numérique en favorisant par exemple la déconnexion de façon collective.

Recommandation 3 : Former davantage les professionnels de santé en contact avec les jeunes sur les questions d'addiction et de santé mentale pour accompagner les jeunes, et ce de manière préventive. Mettre également l'accent sur les risques des réseaux sociaux et leur impact sur le bien être des jeunes. Cela pourrait donner lieu à des temps d'échange lors des rendez-vous médicaux obligatoires durant la minorité, à la fois avec les parents, mais également avec les jeunes.

ANNEXE - DÉFINITIONS

Les **fake news** peuvent se traduire par infox en français et sont définis par le Larousse comme des informations mensongères, délibérément biaisées ou tronquées, diffusées par un média ou un réseau social afin d'influencer l'opinion publique²³.

En France, nous pouvons distinguer plusieurs types d'infox. Tout d'abord la « **désinformation** », une information fausse et délibérément créée pour nuire à une personne, un groupe social, une organisation ou un pays. La « **mésinformation** » qui est une information fausse mais non créée dans l'intention de nuire, et enfin la « **mal information** » qui est une information fondée sur la réalité, utilisée pour infliger un préjudice à une personne, un groupe social, une organisation ou un pays²⁴.

L'éco-anxiété (parfois aussi appelée solstanie) est définie par l'historien américain Théodore Roszak comme « *une peur par anticipation d'un événement catastrophique environnemental* ».

Addiction : Il s'agit d'une dépendance très forte et compulsive à une pratique.

23. Larousse. Disponible à : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/infox/188536>

24. « [Lutter contre les « fake news](#) », Gouvernement, 19 janvier 2024.



