

LES ANGLES MORTS

CAHIER N°003

LES ADOLESCENTS ONT BON DOS.



Les adolescents ont bon dos.

Temps de lecture : 13 minutes

Jean Lefebvre – © Curieuse Agence – 2026

Explorer : Réseaux sociaux • Attention • Conformité • Relation • Esprit critique

Nous voulions protéger les enfants

Le 14 août 2026, le Conseil constitutionnel censure la disposition qui devait interdire l'accès aux réseaux sociaux aux moins de quinze ans. Quelques semaines auparavant, députés et sénateurs avaient pourtant adopté le principe d'une interdiction, largement soutenue politiquement et présentée comme une réponse aux risques auxquels les plateformes exposent les plus jeunes. Le Conseil constitutionnel ne déclare pas pour autant les réseaux sociaux inoffensifs. Il juge que l'interdiction générale retenue porte une atteinte disproportionnée à la liberté de communication et présente également des difficultés concernant la vérification de l'âge et la protection de la vie privée.

La polémique était presque parfaite. D'un côté, une idée devenue assez intuitive : les réseaux sociaux font suffisamment de mal aux enfants pour que la puissance publique doive les en protéger. De l'autre, une décision immédiatement présentée par certains comme l'obstacle juridique empêchant d'agir.

Nous pourrions discuter longtemps de l'âge pertinent, de la responsabilité parentale, de la faisabilité technique ou du rôle des plateformes. Ce ne sera pas notre sujet. Car une question plus embarrassante apparaît derrière cette affaire. **Pourquoi ce qui serait dangereux à quatorze ans deviendrait-il soudain anodin à seize, trente-sept ou soixante-deux ans ?**

Les adolescents présentent évidemment des vulnérabilités particulières liées à leur développement, et les recherches invitent à prendre au sérieux certains usages problématiques. Mais elles montrent également une réalité beaucoup moins simple que l'équation « réseaux sociaux = danger » : les effets varient fortement selon les personnes, les usages, les contenus et les contextes.

C'est précisément cette nuance qui rend la question intéressante.

Peut-être observons-nous chez les jeunes, sous une forme plus visible, des mécanismes auxquels les adultes sont eux aussi soumis : fragmentation de l'attention, comparaison sociale, recherche d'approbation, exposition répétée à ce qui conforte nos convictions, réaction émotionnelle plus rapide que la réflexion.

Nous avons alors une étrange manière de poser le problème. Nous regardons nos enfants fixés sur leurs écrans et nous nous inquiétons de leur capacité de concentration, puis nous interrompons la conversation pour consulter une notification. Nous redoutons leur dépendance au regard des autres tout en vérifiant combien de personnes ont aimé notre publication. Nous craignons qu'ils ne s'enferment dans des communautés qui pensent comme eux tout en fréquentant nous-mêmes des espaces numériques où nos opinions sont continuellement confortées.

Et si le véritable Angle Mort était là ?

Nous cherchons peut-être à protéger les enfants d'un environnement que nous avons nous-mêmes normalisé pour les adultes.

J'ai déjà vu une salle changer d'avis sans presque parler

Dans les formations que j'anime, il m'est arrivé de faire vivre une expérience assez simple. Une question est posée au groupe. Chacun doit d'abord prendre position individuellement. Les avis sont dispersés, les nuances nombreuses, les hésitations visibles. Puis les participants découvrent la position des autres. Quelque chose change.

Ceux qui hésitaient se rapprochent parfois de la majorité. Certaines nuances disparaissent. Une position minoritaire qui semblait parfaitement défendable quelques minutes auparavant devient soudain plus difficile à exprimer. Rien n'a été imposé. Personne n'a menacé personne. Le groupe n'a même pas nécessairement argumenté.

Mais une information nouvelle est apparue : **ce que pensent les autres.**

C'est l'un des phénomènes les plus fascinants de l'intelligence collective. Le groupe peut enrichir considérablement notre réflexion, faire apparaître ce que nous n'avions pas vu et corriger nos propres certitudes. Mais il peut également produire l'effet inverse : nous renseigner tellement bien sur ce qu'il convient de penser que nous cessons progressivement d'examiner ce que nous pensions.

Les réseaux sociaux ont industrialisé cette information sociale. Une opinion n'arrive presque jamais seule. Elle arrive avec un nombre de vues, des likes, des partages, des commentaires, parfois l'identité de ceux qui l'approuvent. Avant même d'avoir entièrement considéré une idée, nous savons déjà si elle fait rire, indigné, séduit ou mobilise.

La place publique traditionnelle nous exposait déjà au regard des autres. Mais nous n'avions jamais disposé d'un environnement capable de mesurer ce regard en permanence et de nous le restituer sous forme de chiffres. Voilà pourquoi le problème me paraît plus profond que le seul « temps d'écran ». Ce que nous avons installé dans nos poches n'est pas seulement un ensemble de contenus. C'est un **système de réactions sociales mesurables.**

Nous étions venus pour échanger, les plateformes avaient besoin que nous réagissions

Le mot « réseau social » est presque trompeur. Il évoque la relation, le lien, le groupe, la conversation. Et les plateformes remplissent réellement ces fonctions : elles permettent de conserver des liens, de rencontrer des communautés, de découvrir des connaissances, de mobiliser rapidement des solidarités ou de donner la parole à ceux qui l'avaient moins facilement ailleurs.

L'Angle Mort n'est donc pas de découvrir soudain que « les réseaux sociaux sont mauvais ». Il est de regarder leur architecture. Une plateforme gratuite doit capter suffisamment longtemps notre attention pour produire de la valeur. Elle doit nous donner une raison de revenir, puis une autre. La réaction devient alors particulièrement précieuse parce qu'elle est rapide, visible et mesurable.

Réfléchir, au contraire, possède un défaut économique considérable : cela peut prendre du temps sans produire le moindre clic.

Nous pouvons rester dix minutes devant une idée qui nous dérange, essayer de comprendre pourquoi une personne raisonnable pense autrement que nous, examiner les faits, faire évoluer notre opinion et finalement ne rien publier.

Pour la plateforme, presque rien ne s'est passé.

À l'inverse, une phrase nous indigne. Nous réagissons immédiatement, commentons, partageons et provoquons à notre tour des réponses. Cette fois, le système vit. Il ne faut pas en déduire naïvement qu'un ingénieur quelque part aurait décidé de rendre les citoyens impulsifs. Un système peut produire un comportement sans que personne n'en ait formulé explicitement l'intention. C'est précisément ce que la pensée systémique nous apprend à regarder.

Lorsque la visibilité d'un contenu dépend en partie de l'engagement qu'il provoque, les contenus capables de faire réagir disposent mécaniquement d'un avantage. Les recherches sur les médias sociaux et la polarisation décrivent d'ailleurs une relation complexe : les plateformes ne créent pas à elles seules nos divisions, mais leur fonctionnement peut contribuer à la fragmentation des espaces de discussion, à la sélection de communautés similaires et à l'amplification de certains contenus polarisants.

Le réseau social ne nous ordonne donc pas : « Réagissez avant de réfléchir. » Il construit simplement un environnement dans lequel la réaction circule mieux que la réflexion.

La différence est considérable.

Ce que nous reprochons aux adolescents ressemble étrangement à notre vie d'adultes

Prenons l'attention. Nous nous inquiétons légitimement de voir un adolescent passer d'une vidéo à une autre, incapable de rester longtemps sur une même tâche. Mais que faisons-nous lors d'une réunion lorsqu'un téléphone vibre ? Combien de documents lisons-nous réellement jusqu'au bout avant d'ouvrir un lien, un message ou une nouvelle fenêtre ?

Prenons ensuite la relation. Nous regrettons que les jeunes puissent confondre reconnaissance sociale et nombre d'abonnés. Mais LinkedIn a parfaitement réussi à faire entrer le compteur d'impressions dans la vie de cadres qui auraient trouvé absurde, vingt ans auparavant, de mesurer chaque conversation professionnelle au nombre de personnes qui l'avaient regardée.

Prenons enfin la conformité. Nous craignons que les adolescents suivent les modes de leur groupe. Les adultes n'ont pas attendu TikTok pour se conformer. Ce qui change, c'est l'échelle. Nous pouvons désormais savoir presque instantanément ce que pensent ceux auxquels nous nous identifions, et rencontrer beaucoup plus facilement des personnes qui partagent déjà nos convictions.

Les recherches consacrées aux réseaux sociaux ne permettent d'ailleurs pas de raconter honnêtement une histoire simple dans laquelle les jeunes seraient les victimes passives d'un outil uniformément nocif. Les effets dépendent fortement des usages : une communication réellement relationnelle, par exemple, ne produit pas les mêmes mécanismes que la comparaison permanente ou la recherche d'approbation. Cela devrait nous conduire à déplacer la question.

Au lieu de nous demander uniquement : « **À quel âge sommes-nous suffisamment solides pour utiliser les réseaux sociaux ?** », nous pourrions demander : « **Quel type de comportement ces environnements rendent-ils plus probable, quel que soit notre âge ?** »

Cette seconde question est beaucoup plus inconfortable. Car elle ne permet plus aux adultes de rester tranquillement du bon côté de la barrière.

Une démocratie a besoin de citoyens capables de ne pas répondre immédiatement

Le sujet dépasse largement notre bien-être individuel.

Une démocratie ne repose pas seulement sur la liberté de parler. Elle suppose aussi une certaine capacité à entendre, à supporter le désaccord et à modifier éventuellement son jugement. Or la temporalité de la réflexion est assez mal adaptée à celle des réseaux sociaux.

Comprendre une politique publique exige souvent de tenir simultanément plusieurs idées qui se contredisent. Une mesure peut produire un bénéfice pour certains et un coût pour d'autres. Une décision peut être justifiée aujourd'hui et problématique à long terme. Deux personnes peuvent disposer d'une partie de la vérité sans que l'une soit nécessairement stupide ou malveillante.

Tout cela réclame une forme de lenteur.

La réaction numérique fonctionne autrement. Elle aime les positions rapidement identifiables, les signes d'appartenance et les oppositions lisibles. Elle nous demande moins souvent : « Qu'avez-vous compris ? » que : « De quel côté êtes-vous ? »

C'est ici que la conformité devient politique.

Il ne s'agit plus seulement de ressembler à son groupe. Il devient parfois coûteux symboliquement d'introduire une nuance dans son propre camp. Celui qui complexifie une histoire risque de sembler excuser l'adversaire. Celui qui reconnaît un argument valable chez l'autre peut être soupçonné de faiblesse. Celui qui change d'avis laisse derrière lui les traces publiques de ce qu'il affirmait auparavant.

Nous construisons ainsi des environnements où **l'identité peut devenir plus stable que la pensée**. Les réseaux sociaux ne sont évidemment pas seuls responsables. Les humains formaient des clans, se conformaient et s'affrontaient bien avant le premier smartphone. Mais la technologie rend ces mécanismes plus rapides, plus visibles et plus continus.

Voilà pourquoi interdire les réseaux sociaux aux moins de quinze ans peut constituer une question juridique et politique légitime sans épuiser le problème humain qu'elle révèle.

Nous protégerons peut-être mieux les adolescents.

Mais nous continuerons à vivre dans le même système.

Et si le vrai sujet était moins l'âge que l'architecture ?

Pour un manager, cette idée change la manière d'observer les outils collaboratifs. Une messagerie interne peut fluidifier merveilleusement les échanges et simultanément installer une culture dans laquelle toute sollicitation semble mériter une réponse immédiate. Le problème n'est pas l'outil en lui-même mais le comportement que son usage collectif finit par rendre normal.

Pour un dirigeant ou un élu, elle oblige à regarder autrement la communication. Chercher continuellement la réaction, le commentaire ou l'adhésion rapide peut améliorer la visibilité d'un message tout en appauvrissant progressivement la qualité de la relation. Informer n'est pas nécessairement créer les conditions d'une conversation.

Pour un professionnel, elle invite à distinguer connexion et relation. Nous pouvons être en contact permanent avec davantage de personnes tout en accordant à chacune moins d'attention réelle. La quantité de liens ne nous renseigne pas sur leur qualité.

Pour le citoyen, enfin, l'enjeu n'est peut-être pas de quitter les réseaux mais de comprendre ce qu'ils nous demandent implicitement à chaque instant : regarder encore, répondre, choisir, approuver, condamner, partager. Le simple fait d'identifier cette architecture modifie déjà un peu notre rapport à elle. Car nous cessons d'interpréter chacune de nos réactions comme une décision parfaitement individuelle. Nous recommençons à voir le système.

L'idée en une phrase

Le problème des réseaux sociaux n'est peut-être pas qu'ils rendent les jeunes vulnérables, mais qu'ils exploitent avec une efficacité nouvelle des vulnérabilités profondément humaines.

Comment modifier mon cap ?

Nous pouvons d'abord cesser de mesurer la qualité d'un réseau social uniquement au temps que nous y passons. Dix minutes de comparaison, d'indignation ou de validation sociale n'ont pas le même effet que dix minutes de conversation réelle avec quelqu'un. Regarder l'usage plutôt que seulement la durée permet de déplacer la question.

Nous pouvons ensuite rendre une petite place au temps entre le stimulus et la réponse. Tout ne mérite pas un commentaire immédiat. Une idée qui nous agace peut parfois gagner à rester quelques minutes sans devenir une publication. Ce n'est pas apprendre à « se contrôler » ; c'est reconnaître que certaines architectures nous poussent précisément à supprimer cet intervalle.

Dans les organisations, nous pouvons observer les comportements que nos outils récompensent réellement. Valorisons-nous celui qui répond à tous les messages en trente secondes ou celui qui produit une réflexion solide deux heures plus tard ? Les cultures numériques se construisent moins avec des chartes qu'avec ce que nous félicitons quotidiennement.

Nous pouvons aussi rechercher volontairement la différence. Non pas pour nous infliger en permanence les opinions que nous détestons, mais pour conserver quelques espaces où notre vision du monde n'est pas automatiquement confirmée. Un système qui ne rencontre plus aucune contradiction finit facilement par prendre sa cohérence pour la réalité.

Enfin, protéger les plus jeunes peut devenir l'occasion d'une question plus exigeante pour les adultes. Avant de demander aux adolescents de modifier leur comportement numérique, nous pouvons regarder celui qu'ils observent autour d'eux. Une société transmet rarement durablement des règles qu'elle ne parvient pas elle-même à incarner.

Et maintenant ?

Et si, plutôt que de nous demander seulement comment protéger les jeunes des réseaux sociaux, nous commençons par regarder ce que ces mêmes réseaux ont déjà changé dans notre propre manière de penser, de nous relier et de débattre ?

Poursuivre la réflexion

Yves Citton — *Pour une écologie de l'attention*, 2014, Seuil. Citton propose de sortir d'une vision purement individuelle de l'attention. Nous ne sommes pas simplement plus ou moins capables de nous concentrer : notre attention est orientée par les environnements dans lesquels nous évoluons et par ceux qui ont intérêt à la capter. Son approche éclaire directement l'Angle Mort de ce Cahier : plutôt que de reprocher aux individus — et particulièrement aux jeunes — de ne pas savoir résister aux réseaux sociaux, regardons aussi les systèmes qui organisent en permanence la sollicitation de leur attention.

Gérald Bronner — *Apocalypse cognitive*, 2021, PUF. Bronner part d'un paradoxe particulièrement proche de notre réflexion : jamais l'humanité n'a disposé d'autant de temps de cerveau disponible et d'autant de possibilités d'accéder à la connaissance, mais cette disponibilité ne conduit pas mécaniquement à davantage de rationalité. Notre attention est spontanément attirée par certains contenus plus immédiatement séduisants, inquiétants ou spectaculaires. Les réseaux sociaux n'inventent pas ces dispositions humaines ; ils leur offrent un environnement extraordinairement efficace pour s'exprimer.

Dominique Cardon — *À quoi rêvent les algorithmes. Nos vies à l'heure des big data*, 2015, Seuil. Cardon permet d'ouvrir la boîte noire sans tomber dans la caricature d'algorithmes qui manipuleraient mécaniquement leurs utilisateurs. Il montre comment les dispositifs de classement, de recommandation et de mesure organisent ce que nous voyons et rendent certains comportements plus visibles que d'autres. Il éclaire ainsi une idée essentielle du Cahier : les plateformes ne nous ordonnent pas de réagir, mais leur architecture peut créer un environnement dans lequel certaines réactions circulent beaucoup mieux que la réflexion.

Les principales idées à retenir

- **Ce qui inquiète chez les adolescents ne leur est pas réservé.** Attention fragmentée, comparaison sociale, besoin d'approbation et conformité sont des mécanismes humains que les plateformes rendent particulièrement visibles et mesurables.
- **Un réseau social ne nous oblige pas à réagir ; son architecture rend simplement la réaction particulièrement rentable et visible.** Comprendre le système évite de réduire le problème à un défaut individuel de volonté.
- **Être connecté n'est pas nécessairement être en relation.** La multiplication des interactions peut coexister avec un appauvrissement de l'attention accordée réellement aux autres.
- **L'esprit critique a besoin d'un intervalle entre ce que nous recevons et ce que nous répondons.** Une société de réactions permanentes peut disposer d'une quantité extraordinaire d'informations tout en réduisant les espaces nécessaires à leur mise en perspective.
- **Protéger les jeunes sans interroger les pratiques adultes laisse une partie du problème intacte.** La question la plus féconde n'est peut-être pas seulement de savoir à partir de quel âge utiliser les réseaux sociaux, mais quel type d'environnement numérique nous voulons collectivement normaliser.