



Visuel de couverture du Cahier 003.

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

JEAN LEFEBVRE

Réseaux sociaux · Attention · Conformité
Relation · Esprit critique

LE POINT DE DÉPART

Les adolescents ont bon dos.

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

Ce que nous reprochons aux adolescents ressemble étrangement à notre vie d'adultes. Ce Cahier interroge ce que les plateformes font à notre attention, à notre besoin d'approbation et à notre capacité de penser ensemble.

*Être connecté n'est pas
nécessairement être en relation.*

PARCOURS DE LECTURE

Nous voulions protéger les enfants	03
Ce que pensent les autres	05
Échanger ou réagir ?	06
Le miroir des adultes	08
L'esprit sous sollicitation	09
Quand le lien social devient une épreuve	10
Une démocratie a besoin de temps	11
Regarder l'architecture	12
Comment modifier mon cap ?	14
Les principales idées à retenir	15
Lectures et sources documentaires	16

Jean Lefebvre · Lecture : environ 18 minutes. Les deux développements des pages 9 et 10 approfondissent les dimensions psychique et sociale. Références cliquables en fin de Cahier.

01 / LE DÉCLENCHÉUR

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.¹

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.²

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

1. Décision du 14 août 2026 : repères documentaires p. 18. 2. National Academies, Social Media and Adolescent Health : synthèse des connaissances et limites de causalité, p. 17.

01 / LE MIROIR

Ce que nous avons normalisé

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.

*Et si le véritable Angle Mort
était là ?*

02 / REGARDER LE GROUPE

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.

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

7. Yves Citton, Pour une écologie de l'attention. Présentation de lecture p. 16. L'expérience de formation relève du témoignage de l'auteur.

03 / INTERROGER LES PLATEFORMES

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.⁶

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.

6. Rathje, Van Bavel et van der Linden, 2021 : lien entre langage visant le groupe politique adverse et partage sur Facebook et Twitter. Périmètre et limites p. 18.

ARRÊT SUR IMAGE / 01

Qui regarde qui ?



Illustration photographique générée par IA pour Les Angles Morts.

*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.*

04 / NOUS REGARDER AUSSI

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.²

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.

Cette seconde question est beaucoup plus inconfortable.

2. National Academies : les effets ne se réduisent pas à la durée d'usage ; personnes, contenus et contextes comptent. 8. Gérald Bronner : présentation de lecture p. 16.

APPROFONDIR / LA DIMENSION PSYCHIQUE

L'esprit ne se repose pas quand le fil ne s'arrête jamais

Le mot « catastrophe » a un avantage : il dispense presque de regarder les mécanismes. Or ceux-ci sont déjà suffisamment préoccupants sans que nous ayons besoin de les grossir. Le problème n'est pas seulement ce que nous regardons. C'est aussi ce que la sollicitation empêche de durer : une lecture, une conversation, un endormissement, parfois simplement le cours d'une pensée.

Dans une expérience de laboratoire, Cary Stothart et ses collègues ont montré que des notifications téléphoniques pouvaient perturber une tâche d'attention, même sans manipulation du téléphone. Il s'agit d'un effet immédiat dans une situation expérimentale, pas de la preuve que les réseaux sociaux endommageraient durablement le cerveau. Mais la distinction est utile : ne pas répondre ne signifie pas toujours ne pas avoir été interrompu.⁴

La comparaison constitue une autre sollicitation. Nous ne rencontrons plus seulement la vie des autres : nous rencontrons une sélection de moments, d'apparences et de réussites. Les National Academies identifient la comparaison défavorable et le remplacement du sommeil ou d'activités sociales parmi les risques à examiner. Elles rappellent aussi que les effets varient et que la causalité globale reste difficile à établir. Un mal-être peut favoriser certains usages autant que certains usages peuvent l'aggraver.²

L'enquête HBSC 2021-2022, menée auprès des 11, 13 et 15 ans dans 44 pays et régions, rapporte 11 % d'usage problématique des réseaux sociaux, contre 7 % en 2018. Il ne s'agit pas de diagnostiquer une addiction chez tous ceux qui passent beaucoup de temps en ligne : l'indicateur porte sur une difficulté à contrôler l'usage et sur ses conséquences négatives. L'OMS relève aussi des associations avec un sommeil réduit ou plus tardif.³

C'est à cet endroit que la perturbation devient concrète. Il faut regarder ce qui recule, ce qui se dégrade et ce que la personne n'arrive plus à interrompre. Un fil peut offrir de l'entraide ; il peut aussi occuper la place du repos ou entretenir la comparaison. Prendre cette ambivalence au sérieux ne diminue pas les risques. Cela évite de les chercher uniquement dans un compteur d'heures.

2. National Academies. 3. OMS Europe, enquête HBSC 2021-2022. 4. Stothart et al., 2015. Références p. 17. Ces résultats ne prouvent ni une atteinte cérébrale permanente, ni un effet identique sur tous les utilisateurs.

APPROFONDIR / LA DIMENSION SOCIALE

Quand le lien social devient une épreuve

Les perturbations ne se limitent pas à l'intérieur de nos têtes. Elles peuvent transformer les conditions de la rencontre. Dans une conversation, être présent ne consiste pas seulement à rester assis à côté de quelqu'un. C'est aussi lui accorder assez de continuité pour entendre une hésitation, laisser venir une confiance ou comprendre ce qui n'a pas été formulé du premier coup. Lorsque chaque échange reste ouvert à une interruption venue d'ailleurs, cette continuité devient plus fragile.

La violence entre pairs change également de portée lorsqu'elle trouve un public, des relais et une trace persistante. Dans l'enquête HBSC 2021-2022, environ un adolescent sur six déclare avoir subi du cyberharcèlement, selon l'OMS Europe. L'échantillon concerne les 11, 13 et 15 ans de 44 pays et régions ; ce chiffre ne décrit pas la seule France. Pour une victime, l'enjeu dépasse largement la distraction : c'est sa place parmi les autres, son sentiment de sécurité et sa possibilité de trouver du répit qui peuvent être atteints.⁵

Chez les adultes, la mise en scène du désaccord peut elle aussi être récompensée. Une étude portant sur plus de 2,7 millions de publications de médias et de membres du Congrès américain observe que les messages visant le camp politique opposé sont davantage partagés. Ce résultat décrit une association dans des comptes et des plateformes précis ; il ne démontre pas que tout utilisateur devient plus hostile. Il montre cependant qu'une circulation réussie peut favoriser autre chose qu'une conversation réussie.⁶

Nous pouvons alors commencer à parler pour ceux qui nous approuvent plutôt qu'avec celui auquel nous répondons. La formule qui rallie notre groupe prend le pas sur la question qui permettrait de comprendre l'autre. Ce n'est pas une fatalité technique : c'est un risque à examiner dans nos échanges, nos pratiques de publication et les formes de visibilité que nous récompensons.

Il serait donc trop facile de renvoyer le problème à la fragilité des jeunes. Les adolescents ont besoin de protection et d'accompagnement ; les adultes ont aussi besoin de regarder ce qu'ils normalisent. Le lien social ne se mesure pas au nombre de réactions qu'une parole déclenche. Il se reconnaît également à la place qu'elle laisse à celui qui n'a pas encore répondu.

5. OMS Europe, cyberharcèlement, 2024. 6. Rathje et al., PNAS, 2021. Références p. 18. Les prolongements sur la conversation et la reconnaissance constituent l'analyse proposée dans ce Cahier.

05 / PENSER ENSEMBLE

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 contrarient. 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.

06 / DÉPLACER LA QUESTION

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.

La quantité de liens ne nous renseigne pas sur leur qualité.

9. Dominique Cardon, À quoi rêvent les algorithmes. Présentation de lecture p. 16.

ARRÊT SUR IMAGE / 02

Ne pas répondre tout de suite.



Illustration photographique générée par IA pour Les Angles Morts.

*L'esprit critique a besoin d'un intervalle
entre ce que nous recevons
et ce que nous répondons.*

PASSER À LA PRATIQUE

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.

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.

GARDER LE FIL

Les principales idées à retenir

- 01 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.
- 02 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.
- 03 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.
- 04 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.
- 05 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.

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 ?

NOTES & LECTURES

Poursuivre la réflexion

07 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.

08 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.

09 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 trois présentations de lecture sont conservées du texte de Jean Lefebvre. Elles proposent des rapprochements avec le Cahier et ne sont pas des citations littérales des ouvrages.

SOURCES / ATTENTION ET SANTÉ

Ce que montrent les recherches

02 Une synthèse qui distingue risques et causalité

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, *Social Media and Adolescent Health*, 2024 ; synthèse publique, décembre 2023.

La synthèse recense bénéfices et risques possibles et souligne l'insuffisance des preuves pour conclure à une causalité à l'échelle de toute la population adolescente.

[Lire la synthèse du rapport](#)

03 Usage problématique et sommeil

OMS Europe, « Les adolescents, les écrans et la santé mentale », 25 septembre 2024 ; enquête HBSC 2021-2022.

Enquête scolaire auprès des 11, 13 et 15 ans, dans 44 pays et régions d'Europe, d'Asie centrale et au Canada. Les associations observées ne déterminent pas à elles seules le sens de la causalité.

[Lire la présentation et accéder au rapport](#)

04 Le coût attentionnel d'une notification

C. Stothart, A. Mitchum et C. Yehnert, « The Attentional Cost of Receiving a Cell Phone Notification », *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 41(4), 2015, p. 893-897. DOI : 10.1037/xhp0000100.

Expérience sur une tâche d'attention soutenue. Elle examine une perturbation immédiate par des appels et messages ; elle ne mesure ni l'effet durable des réseaux sociaux ni une pathologie.

[Lire la présentation méthodologique de l'auteur](#)

Sources consultées le 13 septembre 2026. Les précautions de lecture font partie du résultat : elles évitent de transformer un risque documenté en causalité générale.

SOURCES / VIE SOCIALE ET DÉBAT PUBLIC

Du lien au débat

01 L'actualité qui ouvre le Cahier

Conseil constitutionnel, décision n° 2026-911 DC du 14 août 2026 ; compte rendu d'Associated Press du même jour.

La censure est le point de départ du texte. Elle ne constitue pas une conclusion scientifique sur l'innocuité des plateformes.

[Lire le compte rendu d'Associated Press](#)

05 Le cyberharcèlement entre pairs

OMS Europe, « One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study », 27 mars 2024.

Enquête HBSC 2021-2022 : déclarations d'adolescents de 11, 13 et 15 ans dans 44 pays et régions. Le résultat ne mesure pas tous les usages numériques ni la seule situation française.

[Lire la publication de l'OMS](#)

06 L'hostilité comme ressort du partage

S. Rathje, J. J. Van Bavel et S. van der Linden, « Out-group animosity drives engagement on social media », *PNAS*, 118(26), 2021, e2024292118.

Analyse de 2 730 215 publications de médias et de membres du Congrès américain sur Facebook et Twitter. Association avec le partage, et non preuve d'une transformation causale de tous les lecteurs.

[Lire le résumé et accéder à l'article](#)