

SANTÉ, RÉSEAUX SOCIAUX ET CONTENUS ORDINAIRES : LES MÉCANISMES DE LA TOXICITÉ INVISIBLE

LES CAHIERS EXPERTS DE LA FONDATION APRIL



SANTÉ, RÉSEAUX SOCIAUX ET CONTENUS ORDINAIRES : LES MÉCANISMES DE LA TOXICITÉ INVISIBLE

LES CAHIERS EXPERTS DE LA FONDATION APRIL



Éric Maumy,
Président du groupe APRIL

La Fondation APRIL poursuit son engagement en faveur de la santé des jeunes en s'attachant à comprendre les environnements dans lesquels se construisent aujourd'hui leurs rapports au corps, au bien-être, à la santé et aux enjeux de prévention.

Sur les plateformes numériques, la santé devient visible : un corps tonique, un visage conforme aux normes dominantes, une discipline affichée, une capacité à performer, se dépasser ou « aller mieux ». **Cette apparence de santé agit comme un puissant moteur de comportements, bien davantage que les messages explicites de prévention.** Elle structure des pratiques ordinaires — alimentaires, sportives, esthétiques, cognitives — qui, prises isolément, semblent anodines, voire positives, mais qui, accumulées et mises en scène, peuvent devenir sources de fragilité.

Avec ce quatrième cahier expert, la Fondation APRIL propose un déplacement du regard. **Nous faisons l'hypothèse que de nombreux risques sanitaires contemporains ne naissent pas de contenus spectaculaires, illégaux ou intentionnellement nuisibles, mais de publications ordinaires**, légales, souvent bienveillantes ou inspirationnelles, dont la répétition, la mise en visibilité algorithmique et l'inscription dans des trajectoires d'exposition spécifiques peuvent produire des effets délétères sur la santé mentale, physique ou sociale.

Fidèle à sa vocation de fondation agissante, la Fondation APRIL explore dans ce cahier des **pistes de prévention renouvelées**, fondées sur les sciences comportementales, attentives aux usages réels des jeunes et soucieuses de renforcer leur capacité d'action sans culpabilisation.

Nous vous invitons à découvrir une analyse approfondie des réseaux sociaux, envisagés non plus seulement comme des outils de communication ou de divertissement, mais comme de véritables environnements de santé, appelant des réponses collectives à la hauteur de leurs effets.



Céline Falco,
Médecin urgentiste SOS Médecins,
Présidente de la Fondation APRIL

Aujourd'hui, **il est devenu impossible de penser la santé des adolescents et des jeunes adultes sans intégrer pleinement les réseaux sociaux à cette équation.**

Les signaux sanitaires sont bien connus des professionnels de santé bien au-delà de la simple question du temps passé sur l'écran : augmentation des troubles anxieux et dépressifs, dysmorphophobie, troubles du comportement alimentaire, mais aussi dérives liées à l'autodiagnostic et à l'automédication... Les signaux d'alarme s'accumulent.

Ces phénomènes ne peuvent être réduits à des fragilités individuelles ni attribués à quelques contenus extrêmes ou marginaux. Ils s'inscrivent dans des environnements numériques ordinaires, structurés par la répétition, la tyrannie de la comparaison et des normes implicites puissantes. Face à ces constats, la tentation est grande de considérer les réseaux sociaux uniquement comme un danger à contenir. Cette approche, largement défensive, est pourtant insuffisante.

Elle laisse croire qu'il suffirait d'interdire, de censurer ou de restreindre pour protéger. Or, les usages sont massifs, précoces et durables. Les plateformes ne sont pas un loisir de passage ; elles sont le tissu même de la vie sociale de la nouvelle génération. Les ignorer ou les diaboliser revient, en réalité, à se priver de leviers essentiels d'action. **L'enjeu sanitaire aujourd'hui est donc moins de lutter contre les réseaux sociaux que d'apprendre à agir de l'intérieur.** Les investir comme des espaces de prévention, de repérage, de régulation et de reconstruction des normes. Y rendre visibles des repères de santé crédibles.

Y soutenir des contre discours, des médiations, des paroles professionnelles capables de réintroduire de la complexité là où dominent les simplifications et les injonctions. **Considérer les réseaux sociaux comme des environnements de santé**, c'est reconnaître que la prévention ne peut plus se limiter à des messages descendants ou à des alertes ponctuelles. Elle doit s'inscrire dans les usages réels, tenir compte des mécanismes d'influence et renforcer la capacité des jeunes à se situer, à faire des choix éclairés et à solliciter de l'aide lorsque cela est nécessaire.

SOMMAIRE

P.8 Reconquérir la liberté

Le point de vue de Laurence Devillairs

P.10 CHANGER DE PRISME SUR LA TOXICITÉ EN LIGNE ENJEU SANITAIRE DES CONTENUS ORDINAIRES

L'ÉCOSYSTÈME NUMÉRIQUE DES JEUNES : DES RISQUES DIFFUS

P.12 Vivre, échanger, s'informer :
les réseaux sociaux
et la jeunesse

P.15 Adolescents et jeunes adultes :
une population vulnérable

INTERROGER LA TOXICITÉ DES CONTENUS ORDINAIRES

P.16 Qu'est-ce qu'un contenu
ordinaire toxique ?

P.18 Les effets délétères des contenus
banals

P.22 LES ATTRAITS VÉNÉNEUX DES RÉSEAUX SOCIAUX L'œil expert de Camille Tassel

P.24 CARTOGRAPHIER LES TRAJECTOIRES DE TOXICITÉ VERS DES EXPOSITIONS À RISQUE

L'ETHNOGRAPHIE DIGITALE AU CŒUR DES FLUX NUMÉRIQUES

P.26 Regards croisés Uptowns
et Fondation APRIL

P.28 Cartographie

P.30 OPTIMISATION DE SOI : L'INJONCTION À LA PERFORMANCE

P.32 Quantification de la beauté
féminine et obsession
de la perfection

P.36 Décryptage de Brigitte Merry

P.38 Masculinités essentialisées,
le business du corps fictionnel

P.42 Décryptage de Guillaume Vallet

P.44 Performance cognitive, discipline
de soi et auto-médication

AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE : DIVERSITÉ DES DÉRIVES ORDINAIRES

P.48 Défiance médicale et confusion
des savoirs

P.50 Hédonisme, nihilisme et
transgression des limites

P.52 Vulnérabilité psychique,
ambivalence communautaire
et autodestruction

P.54 ESPACES DE RÉSISTANCE : LES CONTRE-POUVOIRS NUMÉRIQUES

P.58 AGIR ET PRÉVENIR DANS ET AU-DELÀ DE LA SPHÈRE NUMÉRIQUE PENSER DES APPROCHES À TOUS LES NIVEAUX

P.60 LE CADRE JURIDIQUE L'œil expert de Caroline Henry

LIMITES DES APPROCHES CLASSIQUES DE PRÉVENTION

P.62 Le contrôle par l'âge

P.63 La limitation du temps d'écran

P.63 Les « fausses bonnes idées »

P.64 AGIR SUR L'ENVIRONNEMENT INFORMATIONNEL

P.66 Interrompre la saturation des flux

P.67 Redonner un pouvoir d'action
effectif sur le feed

P.68 REDONNER DU POUVOIR D'AGIR AUX JEUNES

P.70 Rendre visible les mécanismes
d'influence invisibles

P.71 Introduire des pauses réflexives

P.72 Clarifier les intentions
commerciales

P.73 Sensibiliser aux techniques
de manipulation

P.74 MIEUX PRÉVENIR LES RISQUES SANITAIRES LIÉS AUX CONTENUS TOXIQUES Regards croisés de Sacha Altay et Alberto Acerby

P.76 PERSPECTIVES L'œil expert de Nicolas Fieulaine

P.79 LE POINT DE VUE DE LA FONDATION APRIL

P.80 Remerciements & crédits



Laurence Devillairs est normalienne, agrégée, docteure habilitée à diriger des recherches en philosophie. Également auteure, elle partage sa vision des plateformes sociales et de leur emprise sur les jeunes générations.

Réseaux sociaux : reconquérir la liberté

POUR VOUS, QUE REPRÉSENTENT LES RÉSEAUX SOCIAUX EN 2026 ?

Ce qui me frappe, ce n'est pas seulement la violence explicite – le harcèlement, les insultes – mais tout ce qui est plus diffus, plus insidieux. Des messages en apparence anodins deviennent agressifs par leur répétition, leur viralité – parfois plus d'un milliard de vues pour un seul post –, leur capacité à imposer des normes sans jamais les nommer comme telles. Ce qui circule ainsi n'a plus rien d'une expérience humaine, d'un contenu pensé et réfléchi, mais relève d'un objet artificiel, fabriqué, qui s'impose à tous.

Je regrette que tout cela ne soit pas davantage régulé et j'y vois une véritable faillite politique.

« Nous savons que ces espaces produisent des effets délétères sur la santé mentale, les comportements, la perception de soi, les facultés cognitives... et pourtant, nous les laissons fonctionner comme s'ils étaient neutres. »

PARTICIPENT-ILS À UNE FORME DE PRIVATION DE LIBERTÉ ?

Je crois que la question de la liberté est en effet centrale. Les termes d'« addiction », de « dépendance », de « manipulation algorithmique » reviennent souvent, à juste raison. Il s'agit en effet de notre propre rapport à la liberté – de penser, de s'exprimer, de préférer, d'agir – parce qu'elle est extrêmement exigeante. Être libre, ce n'est pas faire ce que l'on veut, mais se libérer en permanence, dans un effort constant pour ne pas rester dans la dépendance – de préjugés, de l'ignorance, d'humeurs, de détestations. Or les réseaux sociaux offrent exactement l'inverse, une facilité à ne pas penser par soi-même, un parcours fléché, commandé. Il y a là comme une « passivité joyeuse » : on se laisse porter, guider, et on abdique sans broncher sa liberté, pour se laisser aller à un conformisme total. On finit ainsi, tous, jeunes et moins jeunes, par utiliser les mêmes mots, regarder les mêmes publications, adopter les mêmes jugements...

À cette abdication s'ajoute une perte du réel, qui me paraît inquiétante. Nous regardons le monde à travers des filtres, au sens propre comme au sens figuré. L'image retouchée devient la norme, l'expérience vécue est remplacée par une mise en scène.

Tout ce qui nous entoure, ce que nous vivons même, est perçu à travers un écran. D'une certaine façon, le réel n'a plus d'intérêt pour nous. Au point qu'on préfère prendre un tableau ou un paysage en photo plutôt que de les voir. Plus profondément encore, le numérique et, à présent, l'intelligence artificielle, se substituent à des aptitudes humaines fondamentales : penser, juger, expérimenter. Le résultat ? Un appauvrissement généralisé du langage, de l'expérience, et de la pensée.

QUELLES SONT LES PISTES DE RÉPONSES FACE À CETTE DÉRIVE ?

Je vois deux niveaux d'action possible. Tout d'abord, en politique, avec une régulation renforcée. C'est le rôle de l'État de mettre des limites à ce qui se pratique au sein de ces espaces qui, aujourd'hui, échappent largement au droit et à la loi. Ces plateformes ne peuvent plus être considérées comme de simples outils. Elles façonnent nos comportements, déterminent nos représentations, s'immiscent dans nos relations. Elles doivent par conséquent être mieux encadrées.

Une prise de conscience individuelle est également indispensable. La première étape est de reconnaître qu'il y a un problème, et que les réseaux sociaux ne sont plus les espaces de liberté qu'ils prétendaient être, et que « scroller » pendant des heures laisse plus un sentiment de vide que d'enrichissement. La reconquête de la liberté passe alors par des exercices concrets : réapprendre à s'ennuyer (rester trois minutes sans rien faire), rêvasser, contempler sans immédiatement photographier, vivre une expérience sans la médiatiser, accepter l'incertain, l'imprévu, le risque, l'imperfection.

Je pense aussi qu'il faut sanctuariser certains moments : les repas, les réunions familiales ou amicales, l'école. Autant de manières de retrouver le goût et le sens de la relation. Enfin, il faut réhabiliter tout ce qui est vivant, réellement et pleinement vécu. Comment ? En retrouvant le goût des mots, des nuances, des expériences non standardisées, de l'improvisation, des idées à soi, cultiver sa singularité. Nous devons retrouver la dimension de la profondeur : vivre à plein, vivre vraiment. **C'est cela, la liberté. Pas une liberté abstraite, mais une liberté vécue, ressentie, exigeante. Vivre, c'est assumer le risque d'être libre.**



CHANGER DE PRISME SUR LA TOXICITÉ EN LIGNE

ENJEU SANITAIRE DES CONTENUS ORDINAIRES

L'ÉCOSYSTÈME NUMÉRIQUE DES JEUNES : DES RISQUES DIFFUS

Vivre, échanger, s'informer : les réseaux sociaux et la jeunesse

La Fondation APRIL part d'un constat simple : **les risques sanitaires liés aux réseaux sociaux ne se limitent pas au temps d'écran ni aux contenus explicitement dangereux.** Ils s'inscrivent aussi au cœur des usages ordinaires, dans des environnements numériques façonnés par des logiques économiques, des normes sociales et des mécanismes d'influence puissants, souvent invisibles pour ceux qui y sont exposés.

Les plateformes numériques répondent à trois besoins fondamentaux des adolescents et des jeunes adultes : **le lien social, le divertissement et l'accès à l'information**, ce qui explique leur omniprésence dans la vie quotidienne et leur forte acceptabilité. Leur usage est **massif, précoce et durable** : l'exposition commence tôt, se poursuit à haute intensité, et s'inscrit dans la durée. Dès lors, penser la prévention uniquement sous l'angle de la restriction, de l'interdiction ou de la responsabilisation individuelle apparaît insuffisant.



83%

des 11-17 ans vont quotidiennement sur une grande plateforme.⁽¹⁾



42%

des 11-17 ans sont gravement exposés à l'hyperconnexion.⁽¹⁾



12,3 ANS

est l'âge moyen de première inscription pour les réseaux sociaux.⁽²⁾

(1) ARCOM. (2) ANSES.

Dans ces environnements, les risques sont rarement perçus comme tels. Ils sont souvent banalisés, voire valorisés, au sein de communautés de pairs qui partagent les mêmes références et les mêmes pratiques. Interrogés, les adolescents comme les jeunes adultes se considèrent en capacité de choisir les contenus qu'ils regardent ou qu'ils partagent et déclarent avoir conscience de l'existence de dangers et estiment pouvoir les maîtriser individuellement.

Ce sentiment de maîtrise coexiste avec **une relative impuissance face aux mécanismes de recommandation, à la normalisation sociale et à la répétition des expositions** qui structurent pourtant en profondeur les parcours de consommation de contenus. **Ce décalage entre sentiment de contrôle et réalité des mécanismes d'exposition constitue un point de fragilité central, particulièrement chez les jeunes.**



+ DE 30%

des 18-24 ans passent **au moins 6 heures par jour** devant des écrans hors travail/études.⁽³⁾



96%

des 18-24 ans utilisent les réseaux sociaux quotidiennement.⁽³⁾



29,6%

des 18-24 ans se connectent plusieurs fois par heure, un niveau sans équivalent dans les autres classes d'âge.⁽³⁾

(3) insee.fr

DÉFINITION DES RÉSEAUX SOCIAUX

Au sens de la loi n° 2023-566 du 7 juillet 2023, un réseau social désigne toute plateforme permettant aux utilisateurs finaux de se connecter et de communiquer entre eux, de partager des posts et de découvrir d'autres utilisateurs et d'autres contenus, sur différents supports, notamment au moyen de publications, de vidéos, de conversations en ligne et de systèmes de recommandation.

Adolescents et jeunes adultes : une population vulnérable

La Fondation APRIL a fait le choix de concentrer son étude sur les **adolescents et jeunes adultes (AJA) âgés de 15 à 25 ans**, une population qui présente des **facteurs de vulnérabilité spécifiques**, largement documentés par la recherche scientifique. Si l'adolescence est le plus souvent étudiée, les **jeunes adultes**, bien que juridiquement majeurs, ne sont pas pour autant protégés et s'inscrivent dans une **continuité de fragilités psychosociales**.

L'adolescence et le début de l'âge adulte constituent en effet une **période de profonds bouleversements** : transformations physiologiques, développement émotionnel et cognitif, affirmation de l'autonomie, construction identitaire et redéfinition du rapport aux autres. Les pairs y occupent une place centrale, à la fois une source de soutien et d'apprentissage, mais aussi comme vecteurs de normes et de comparaisons sociales.

Ces périodes se caractérisent également par **un rapport au risque accru et par l'émergence de nombreux troubles mentaux**, dont la prévalence a fortement augmenté depuis la crise sanitaire.

Si ces vulnérabilités ne sont ni homogènes ni systématiques — elles varient selon l'âge, le genre, le contexte social, familial ou culturel — **elles rendent néanmoins les adolescents et les jeunes adultes particulièrement sensibles aux dynamiques de normalisation et d'influence propres aux environnements numériques**.

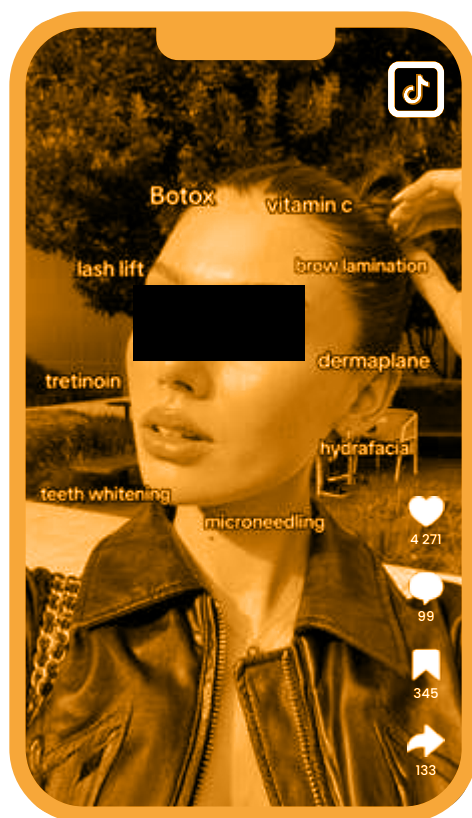
S'intéresser à cette population est d'autant plus essentiel que les comportements, les représentations et les rapports au corps ont **de fortes probabilités de se prolonger à l'âge adulte**, structurant durablement les trajectoires de santé.

INTERROGER LA TOXICITÉ DES CONTENUS ORDINAIRES

Les effets des réseaux sociaux sur la santé ne peuvent être appréhendés à partir des seules publications manifestement dangereuses ou marginales. **L'idée que le risque se situerait dans des objets identifiables et visibles occulte en effet une large part des expériences numériques en laissant dans l'ombre un ensemble de contenus légaux, ordinaires, souvent bienveillants ou motivationnels, omniprésents dans les flux numériques.** Or ces contenus, précisément parce qu'ils échappent à la vigilance critique et s'inscrivent dans un registre du banal, peuvent avoir un impact négatif sur la santé.

La Fondation APRIL choisit d'interroger la toxicité des contenus ordinaires, non en raison de leur intention ou de leur légalité, mais de leurs effets. L'hypothèse centrale est que la toxicité n'est ni un attribut des posts pris isolément, ni un phénomène spectaculaire : elle est **relationnelle, contextuelle et cumulative.** Elle émerge de l'interaction entre des contenus banals (commentaires inclus), des mécanismes d'amplification algorithmique, d'exposition répétée, d'engagement recherché, et des vulnérabilités propres aux périodes de l'adolescence et du jeune âge adulte.

Qu'est-ce qu'un contenu ordinaire toxique ?



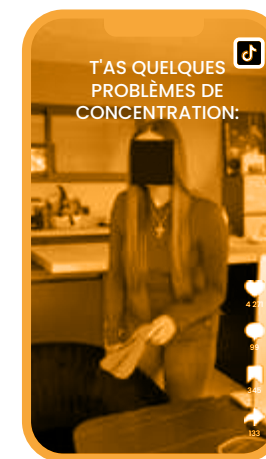
Les contenus ordinaires ne s'opposent pas frontalement à la santé, ils s'en réclament.



Au sein des trajectoires d'exposition, les seuils de normalité, de désirabilité, de tolérance au risque se déplacent progressivement, rendant plus difficile l'identification d'un point de bascule vers la toxicité.



Ils tirent leur pouvoir de leur répétition et de leur contexte, et non de leur gravité intrinsèque. Isolés, ils paraissent inoffensifs ; exposés de manière continue et personnalisée, ils peuvent contribuer à des mécanismes de comparaison sociale, de pression normative, d'insatisfaction chronique ou de culpabilité.



Ils affectent plus fortement certaines populations, notamment les adolescents et les jeunes adultes, en raison de facteurs développementaux, cognitifs et sociaux, mais aussi les personnes déjà fragilisées sur le plan psychique ou social.

Les effets délétères des contenus banals

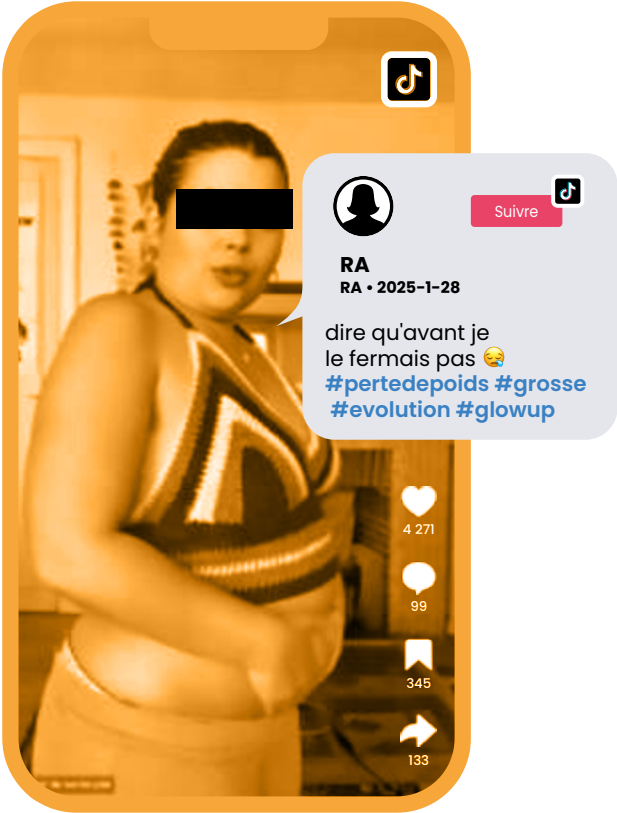
Quels sont les mécanismes d'exposition et d'influence qui entrent en jeu ? Quels rôles jouent les algorithmes dans les trajectoires d'exposition à des risques sanitaires des adolescents et des jeunes adultes ?

ADHÉSION PAR IDENTIFICATION ET PROJECTION

Les mécanismes d'adhésion reposent en grande partie sur **l'identification aux pairs et aux figures perçues comme proches, crédibles ou exemplaires**. Les formats narratifs : récits personnels, témoignages face caméra, formats « avant/après » – jouent à cet égard un rôle central. Ils donnent à voir des trajectoires individuelles qui transforment des difficultés ordinaires en histoires de réussite, de changement ou de dépassement.

La crédibilité de ces contenus repose sur **une incarnation visible et tangible** : un corps transformé, une réussite sociale, une productivité retrouvée, une intensité vécue, un mieux-être revendiqué.

L'expérience personnelle devient une **preuve, parfois soutenue par un vocabulaire pseudo-scientifique ou des références techniques**, conférant aux propos une apparence d'autorité, voire même mettant en cause les savoirs institutionnels.



NORMALISATION PAR RÉPÉTITION ET COMPARAISON SOCIALE

Le rôle déterminant de la comparaison sociale est particulièrement intense chez les adolescents et les jeunes adultes. Dans les environnements numériques, cette comparaison est amplifiée par la répétition de contenus similaires, produisant **une illusion de consensus normatif** : ce qui est très visible devient perçu comme majoritaire, attendu, incontournable voire nécessaire.



Ces récits favorisent une projection puissante : le public se reconnaît dans le point de départ du créateur et se projette dans son point d'arrivée.

La transformation ou le vécu expérientiel sont perçus comme reproductibles, à condition d'adopter les mêmes pratiques et de consommer les mêmes produits. Ce mécanisme alimente une adhésion douce mais profonde, sans injonction explicite, fondée sur l'espoir d'amélioration et de reconnaissance.



La comparaison est principalement ascendante :

les individus se comparent à des pairs ou modèles perçus comme plus performants, plus disciplinés, plus désirables, plus libres.

Selon la nature des publications, cette dynamique peut alimenter l'insatisfaction corporelle et cognitive, banaliser la prise de risque ou renforcer la légitimation de trajectoires alternatives au soin institutionnel.

Par ailleurs, les dispositifs d'interaction favorisent une **auto évaluation permanente**. Les pratiques de notation, les demandes d'avis, les commentaires évaluatifs ou les « likes » transforment les plateformes en espaces de jugement continu. Ces espaces d'interaction constituent des **lieux de validation normative** : encouragements, félicitations, prescriptions implicites ou explicites participent à la légitimation des pratiques et des corps mis en scène.

Les pairs deviennent des relais puissants de normalisation, même sans intention initiale de nuire.



NA
BRAVO RESPECT !!

2025-5-20 Répondre 610

Les référents alternatifs (pluralité des trajectoires, des corps, des rythmes) tendent à s'effacer. **Cette homogénéisation des représentations contribue à réduire la capacité critique et à renforcer l'adhésion aux normes dominantes.**

CAPTATION DE L'ATTENTION, ENGAGEMENT ET RENFORCEMENT ALGORITHMIQUE

À ces dynamiques sociales s'ajoute le rôle des algorithmes et des systèmes de recommandation. Ces dispositifs ne se contentent pas de proposer des contenus similaires à ceux déjà consultés :

ils tendent à organiser progressivement l'environnement informationnel de l'utilisateur autour de centres d'intérêt de plus en plus spécifiques, en augmentant à la fois la fréquence et la proximité thématique des messages proposés.

Ce processus favorise une **spécialisation progressive des messages**. Les effets de boucle appelés des "rabbit hole" – parfois décrits comme des phénomènes d'enfermement thématique – réduisent la diversité des points de vue et contribuent

à créer une **illusion de continuité et de normalité**, dans laquelle certaines pratiques apparaissent omniprésentes et socialement validées.

La répétition algorithmique participe à une **désensibilisation graduelle** : l'intensité, la prise de risque, la restriction ou l'optimisation extrême cessent d'être perçues comme des exceptions pour devenir des références implicites.

Les algorithmes agissent comme des **amplificateurs structurels** : ils accélèrent les trajectoires d'exposition, déplacent les seuils de normalité et renforcent la désirabilité de comportements à risque pour la santé physique et mentale.

L'adhésion aux contenus ordinaires repose ainsi sur une combinaison de mécanismes – identification, répétition, comparaison, validation sociale et intensification algorithmique – qui, ensemble, transforment des usages légitimes en facteurs de risque sanitaire.

Cette compréhension est un préalable essentiel à toute politique de prévention efficace, capable de s'attaquer aux causes structurelles plutôt qu'aux seuls symptômes.



L'œil expert de Camille TASSEL,

Professeure de philosophie depuis vingt ans, Camille Tassel est psychanalyste, spécialisée en psychopathologie du numérique.

LES ATTRAITS VÉNÉNEUX DES RÉSEAUX SOCIAUX

À la croisée de la philosophie, de la psychanalyse et des sciences comportementales, Camille Tassel décrypte la complexité des rapports entretenus par les jeunes et les moins jeunes avec les plateformes numériques.

LA TECHNIQUE, POISON ET REMÈDE

Les débats publics sur les réseaux sociaux oscillent entre deux postures réductrices : soit ils sont dangereux et il faut en protéger les usagers, soit ce sont des outils neutres et la responsabilité incombe à l'utilisateur seul. Ces deux postures déplacent le problème, car la technique – depuis l'écriture jusqu'aux LLM (Large Language Model) – est un *pharmakon*, c'est-à-dire un poison et un remède. En ce sens, la plateforme TikTok peut tout autant aider un adolescent déprimé et esseulé en l'intégrant à une communauté sociale qu'exacerber chez un autre jeune des troubles du comportement alimentaire ou des pulsions d'agressivité via des algorithmes de recommandation.

« Ce n'est donc ni l'écran en tant qu'objet, ni l'usage seul qui détermine l'effet, mais la « relation consciente et inconsciente » que l'individu entretient avec la technologie. »

PULSION VERSUS DÉSIR : LA MÉCANIQUE DE L'ADDICTION

Or, c'est cette relation qui est conçue comme addictive par les designers, afin d'augmenter leur profit : le scroll infini, les récompenses différées, l'aléatoire des contenus participent d'une **captation de l'attention qui ne vise jamais la satisfaction mais toujours son ajournement.**

Le désir cherche un objet de satisfaction afin de l'assouvir, là où la pulsion désire désirer : elle trouve sa jouissance non pas dans l'objet mais dans l'acte même de désirer à l'infini, indépendamment de tout objet. La pulsion, selon Freud, s'étaye sur le besoin biologique avant de s'en autonomiser. Or, les plateformes proposent un nouvel étayage : non plus sur le corps mais sur le flux.

La pulsion s'accroche alors au scroll comme elle s'accrochait jadis au sein, avec la même compulsion et impossibilité d'être jamais rassasiée. C'est ce qu'a bien compris BJ Fogg, chercheur en sciences du comportement à Stanford, en conceptualisant la « captologie », soit l'ensemble des techniques de persuasion intégrées au design numérique. Le but n'est pas de satisfaire mais d'augmenter la vie pulsionnelle, l'addiction, en évitant toute castration, soit l'acceptation du manque, essentielle à la structuration de l'individu. L'une de mes patientes a supplié ses parents jusqu'au chantage au suicide s'ils la privaient de ses réseaux, tant son identité s'effondrait sans.

UNE ÉCONOMIE DE L'ÉMOTION

De l'économie de l'attention, nous sommes passés à une économie de la relation, de l'émotion. Il ne s'agit plus seulement de retenir l'attention de l'utilisateur mais d'investir ses affects.

Cette capture émotionnelle produit des effets profonds sur la construction identitaire, surtout à l'adolescence, qui cristallise le moment où le sujet doit sortir du narcissisme primaire pour s'ouvrir à une altérité réelle, au sens où André Green l'entend : un objet qui résiste et déçoit, et qui, par sa frustration, permet de constituer le Moi. Lorsque l'algorithme se substitue à cet objet, il simule une altérité sans aucune résistance. Le lien est alors aussi artificiel que biaisé car il n'y a plus d'environnement qui implique cette « résistance nécessaire », selon Winnicott. Malheureusement, les réponses proposées (limitation du temps d'écran, modération des contenus, contrôle parental), interviennent après coup, en décalage avec des usages qui évoluent plus vite que les régulations. **La modération est souvent contournée par les jeunes qui maîtrisent l'art subtil de modifier les écritures,** l'algospeak, pour déjouer les algorithmes. On a beau bannir le hashtag anorexie, il revient sous mille autres formes (#pro-ana ou #skinnytok), accentuant le moi idéal, tel un diktat. Le refoulé ne disparaît pas ; il revient toujours, sous un autre visage.

UN DESIGN PAR L'ÉTHIQUE

Dès lors, la question n'est plus seulement celle de l'usage mais celle du design.

« Il faut créer des dispositifs intégrant le temps long, la contradiction, la frustration, soit les conditions mêmes du désir. »

L'idée ? Créer des environnements numériques qui cessent de court-circuiter les affects et la pensée, mais les sollicitent grâce à un accompagnement des publics veillant aux inégalités d'accès aux ressources symboliques et éducatives. Il ne s'agit plus d'une éthique du design ajoutée a posteriori, tel un vernis correctif sur une architecture déjà construite, mais



L'ATTENTION EN CHIFFRES

150
SECONDES

Durée moyenne d'attention devant un écran en 2004.

47
SECONDES

Durée moyenne d'attention devant un écran en 2024.

23
MINUTES

Temps nécessaire pour se reconcentrer pleinement sur une tâche après avoir été distrait par un écran.

d'un design par l'éthique afin de passer d'une relation d'addiction à une autonomie psychique de l'utilisateur. Il faut créer des plateformes dont l'architecture numérique intègre, en amont, les conditions du désir car tous les individus ne disposent pas de la même autonomie à instaurer une distance critique face aux technologies. **Nous ne sommes pas tous égaux face à l'usage, ni consciemment, ni inconsciemment.** En clinique, Freud a révélé que le symptôme n'est jamais le problème, mais la solution que le sujet a trouvée à un problème plus ancien. Les réseaux sociaux sont peut-être un symptôme révélateur : non pas la cause d'un malaise, mais sa mise en forme la plus monétisable. Traiter le réseau social comme ennemi revient à répéter ce que fait le patient qui attaque le symptôme plutôt que d'écouter ce qu'il dit. Ce que révèlent les plateformes, si on consent à les entendre analytiquement, c'est l'ampleur d'un vide : celui du lien, du sens, du désir. **La question n'est donc pas de savoir comment éteindre l'écran, mais ce que nous avons cessé d'allumer avant lui.** Ce que Stiegler nommait, dans *Prendre soin*, une pharmacologie de l'individuation, commence là : non dans l'écran mais dans la décision collective de redevenir les sujets de nos techniques plutôt que leurs produits.



CARTOGRAPHIER LES TRAJECTOIRES DE TOXICITÉ

VERS DES EXPOSITIONS À RISQUE

Regards croisés Uptowns et Fondation APRIL

Dorothée Kopp, directrice de la recherche chez Uptowns, et Anthony Dos Santos, cofondateur du cabinet, reviennent, aux côtés d'Émilie Habert, responsable de la Fondation APRIL, sur le cadre, les objectifs et les enseignements d'une approche en ethnographie digitale appliquée aux contenus ordinaires à risque sur les réseaux sociaux.

Comment s'est structuré le projet ?

Fondation APRIL (Émilie Habert)

Le projet s'est construit à partir d'un double constat. D'une part, la littérature scientifique documente bien certains risques liés aux réseaux sociaux, mais laisse encore en partie dans l'ombre des phénomènes plus diffus, liés à des contenus ordinaires. D'autre part, les approches classiques reposent largement sur des données déclaratives, qui permettent difficilement de reconstituer l'expérience réelle d'exposition.

Notre démarche s'inscrit dans une logique exploratoire : il s'agit d'identifier des mécanismes et des configurations à risque, et non d'établir des relations causales ou des résultats représentatifs.

Uptowns (Anthony Dos Santos)

De notre côté, l'idée de départ était d'utiliser l'expression spontanée des jeunes comme matière brute. Le fait de ne pas solliciter directement les participants permet d'éviter les biais déclaratifs et d'accéder à une forme de vérité plus immédiate.

On observe alors une grande richesse dans les discours : des aspirations, des vulnérabilités exprimées, des injonctions implicites, des normes qui circulent. Et ces éléments sont amplifiés par l'algorithme, qui met en avant les publications susceptibles de déclencher des réactions ou des décisions.

Uptowns (Dorothée Kopp)

Nous avons choisi TikTok comme terrain principal, en raison de son usage intensif chez les jeunes et du rôle structurant de ses mécanismes de recommandation. Cela nous a permis d'observer concrètement la circulation des contenus, leurs conditions d'apparition, les formats utilisés et la manière dont les utilisateurs interagissent avec eux.

Quels sont les grands enseignements tirés de vos travaux ?

Fondation APRIL (Émilie Habert)

L'un des enseignements majeurs concerne l'importance des trajectoires d'exposition. Les posts potentiellement problématiques n'apparaissent pas de manière isolée : ils s'inscrivent dans des parcours progressifs, au sein desquels des contenus ordinaires, socialement valorisés, peuvent évoluer vers des formes plus prescriptives ou intensives.

Cela confirme l'intérêt d'une approche relationnelle de la toxicité, qui dépend des conditions d'exposition, de la répétition et des vulnérabilités individuelles, plutôt que du seul contenu pris isolément.

Uptowns (Anthony Dos Santos)

On observe en effet des glissements progressifs. On part de contenus légitimes — conseils, témoignages, routines — et, à mesure que l'utilisateur interagit, les contenus deviennent plus spécialisés, plus exigeants, parfois plus radicaux dans les prescriptions.

Nos observations montrent très bien cette montée en intensité. L'un des enseignements importants de l'étude est que les publications les plus influentes ne sont pas nécessairement les plus extrêmes. Ce sont souvent des contenus ordinaires, socialement valorisés, dont l'accumulation et la répétition contribuent progressivement à façonner des normes et des comportements.

Cette dynamique est souvent structurée par les influenceurs, avec une mise en scène de transformation rapide, suivie de formes de monétisation : coaching, programmes, contenus payants. Ces logiques participent à renforcer l'engagement et à maintenir l'attention.

Uptowns (Dorothée Kopp)

Un autre point important concerne l'évolution des normes. Nous avons observé un basculement, notamment autour des représentations du corps. Les discours autour du body positivisme ont laissé davantage de place à des logiques de performance et de contrôle.

Ce mouvement s'inscrit dans un contexte plus large, où les jeunes cherchent à reprendre prise sur ce qu'ils peuvent maîtriser. Le corps — et parfois l'esprit — devient alors un espace d'optimisation et de réussite.

Quelles sont les limites de l'exercice ?

Fondation APRIL (Émilie Habert)

Il est important de souligner que cette approche ne permet pas de mesurer l'ampleur des phénomènes, ni de généraliser les observations à l'ensemble de la population. Elle ne vise pas non plus à établir des relations causales entre exposition et comportements de santé.

Elle doit être comprise comme une méthode complémentaire, qui permet d'explorer des dynamiques émergentes et de documenter des mécanismes, en amont de travaux quantitatifs ou cliniques.

Uptowns (Dorothée Kopp)

En effet, l'ethnographie digitale produit une analyse qualitative, qui repose en partie sur l'interprétation. Elle ne permet pas, par exemple, d'établir des diagnostics individuels ou de quantifier précisément les effets observés.



C'est pourquoi elle gagne à être articulée à d'autres disciplines — sociologie, psychologie, santé publique — afin d'enrichir les analyses et d'en consolider les conclusions.

Uptowns (Anthony Dos Santos)

Elle permet en revanche de rendre visibles des mécanismes difficilement accessibles autrement. On comprend mieux comment les contenus circulent, comment ils s'enchaînent, et comment ils finissent par structurer des environnements entiers.

C'est une approche particulièrement utile pour identifier des signaux faibles ou des évolutions encore peu stabilisées.

Qu'apporte cette étude par rapport aux travaux existants ?

Fondation APRIL (Émilie Habert)

Elle permet d'apporter un regard complémentaire, en se focalisant sur les contenus ordinaires et sur les trajectoires d'exposition. Elle met en évidence des mécanismes d'influence diffus qui ne sont pas toujours visibles dans les approches classiques. Surtout, elle permet de déplacer la focale vers les environnements eux-mêmes, et non uniquement vers les individus ou les contenus isolés.

Enfin, cette étude donne lieu à une première cartographie des typologies de contenus toxiques et approfondit trois sujets liés à « la transformation corporelle et l'optimisation de soi ».

Comprendre

les dynamiques

d'exposition

sur les

réseaux sociaux

Héritée de l'ethnographie classique, l'ethnographie digitale consiste à observer **les interactions, les contenus et les dynamiques culturelles qui se déploient dans les espaces numériques**, au plus près des usages réels.

Cette méthode repose sur l'analyse fine de conversations, de formats visuels, de pratiques et de trajectoires d'exposition, **permettant d'accéder à des comportements spontanés ainsi qu'aux logiques de diffusion** qui les sous-tendent.

Elle offre ainsi un accès privilégié à la manière dont les individus s'approprient les contenus et interagissent avec eux dans des environnements non médiés par des dispositifs déclaratifs.

La cartographie suivante est un extrait simplifié de l'ethnocartographie complète à retrouver via le QR code ci-dessous. Elle vise à illustrer et traduire l'interconnexion des contenus ordinaires toxiques. L'ensemble des posts représentés a été anonymisé dans le but de respecter l'identité des personnes représentées.

Cartographie complète :

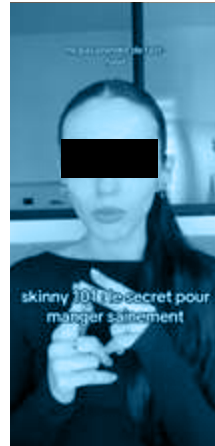


Performance féminine



#glowup

#deficitcalorique



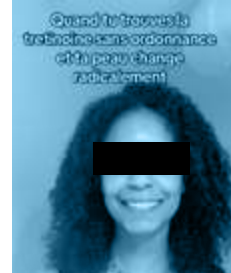
#facemaxxing



#TCA



#tretinoïne



#injections

WH
1/100 - LES INJECTIONS
ces derniers temps j'avais une mauvaise image de moi et j'étais moins satisfaite de mon mindset et de ma vie donc c'est parti :
100 JOURS POUR GLOW UP
glow up physique, mental, financier, sur toutes les sphères ! un sujet (presque) tous les jours pour devenir la meilleure version de moi même #CapCut

Performance masculine



NA
wsh comment ca salle a 15 ans dis moi c quel salle stp bogoss

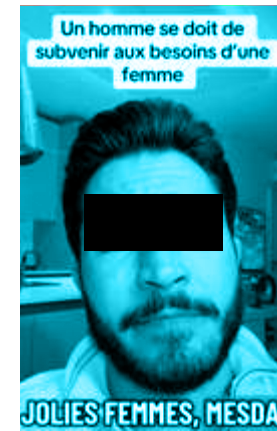
ET
Je vais a basic fit il verifie pas la bas



#testo



#stéroïdes



#alphamale

#créatine

TI
La créatine est LE complément alimentaire que vous devez privilégier pour votre santé

Performance cognitive

PA
Chaque visite chez mon psychiatre est réalisée avec un objectif clair en tête : obtenir le max de prescriptions de Xanax et de Ritaline qu'il est possible d'avoir en utilisant des arguments tjrs plus subtils et efficaces. On ne perd pas le Nord



#Ritaline

#Ozempic

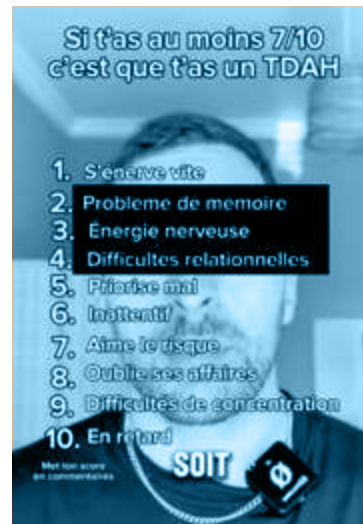
PO
comment se procurer ozempics svp

so
contactez @Dr.derrick

NI
viens pv j'en vend

EM
contacter @Dr.Philippe.mounjaro c'est le plus moins chers j'ai fait mes recherches

#TDAH



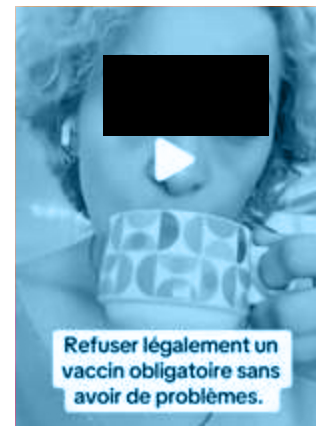
#autodiag



#contraception



#antivax



Défiance médicale et confusion des savoirs



#vitesse
#débridage



#wheeling



#10Kcalorieschallenges



#BDV

#alcool

Hédonisme, nihilisme et transgression des limites



#PTC



Vulnérabilité psychique, ambivalence communautaire et autodestruction



#Depression



#santémentale



#Suicide

HI
Je suis arrivé à un stade où ces mots ne me font plus rien malheureusement. Je suis vide.

HI
Ca fait longtemps que je ne pleure plus

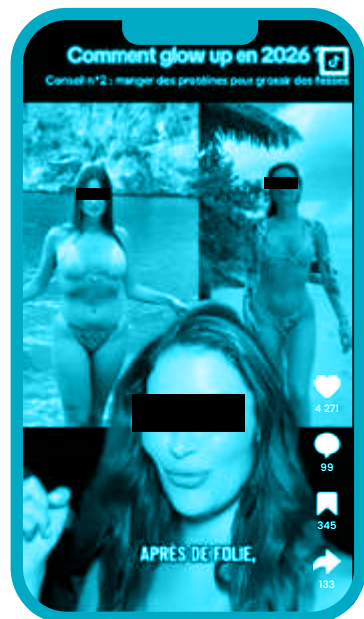
PO
Pareil je ressens rien je suis juste fatigué

HI
Oui voila c'est le mot, fatiguée.

#scarification

OPTIMISATION DE SOI: L'INJONCTION À LA PERFORMANCE

Les messages d'optimisation de soi occupent aujourd'hui une place centrale sur les réseaux sociaux. Ils transforment des préoccupations ordinaires – apparence, performance, concentration – en impératifs permanents d'amélioration. Ces contenus contribuent ainsi à déplacer les seuils du normal et du désirable, avec des conséquences sanitaires encore largement sous-estimées.



BY
BY • 2025-4-9

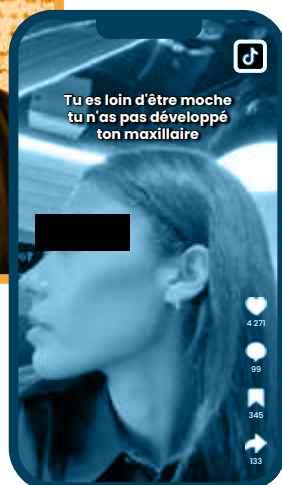
Suivre

Le "looksmxing", c'est pas juste une tendance TikTok. C'est l'art de maximiser son apparence physique naturellement, sans chirurgie, en travaillant sur:

- 👉 ta posture
- 👉 ton visage
- 👉 ton hygiène de vie
- 👉 ton sommeil
- 👉 et ton équilibre interne

Et si tu veux affiner ton visage, oublie les filtres et les crèmes miracles. Ce qu'il te faut, c'est une stratégie anti-inflammatoire globale.

- ✅ Drainage lymphatique quotidien (adieu rétention d'eau)
- ✅ Respiration nasale + langue au palais
- ✅ Alimentation non inflammatoire (bye sucre, mauvaises huiles, alcool)
- ✅ Massages du visage (pour faire circuler et lisser les tissus)



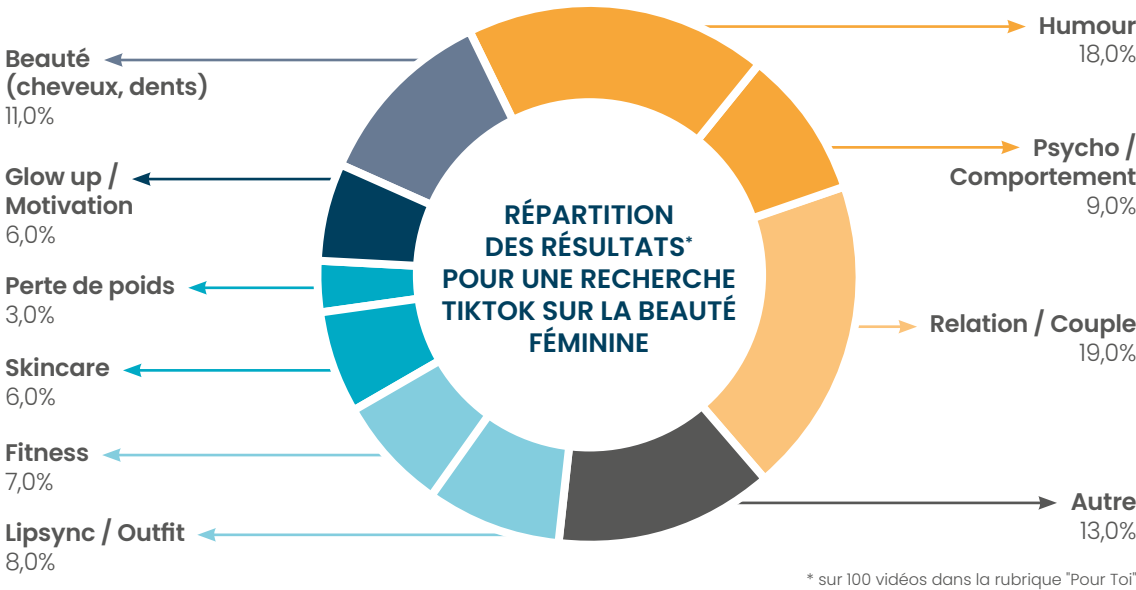
Tu n'es pas MOCHE tu es PARESSEUSE 🌟 Guide COMPLET pour GLOWUP de chez soi
11 leçons • il y a 11 jours

FILLES ET RÉSEAUX SOCIAUX : UNE HISTOIRE D'AMOUR ET DE SOUFFRANCE

Les femmes sont plus impactées que les hommes par les effets des réseaux sociaux sur le bien-être et la santé mentale. Les derniers travaux de l'ANSES précisent qu'elles sont davantage exposées en raison d'un usage plus fréquent, notamment de plateformes visuelles axées sur l'image et la mise en scène de soi, d'une pression sociale accrue liée aux stéréotypes de genre et d'un risque plus élevé de cyberharcèlement. Leur engagement émotionnel plus fort vis-à-vis des contenus en ligne renforce ces impacts.

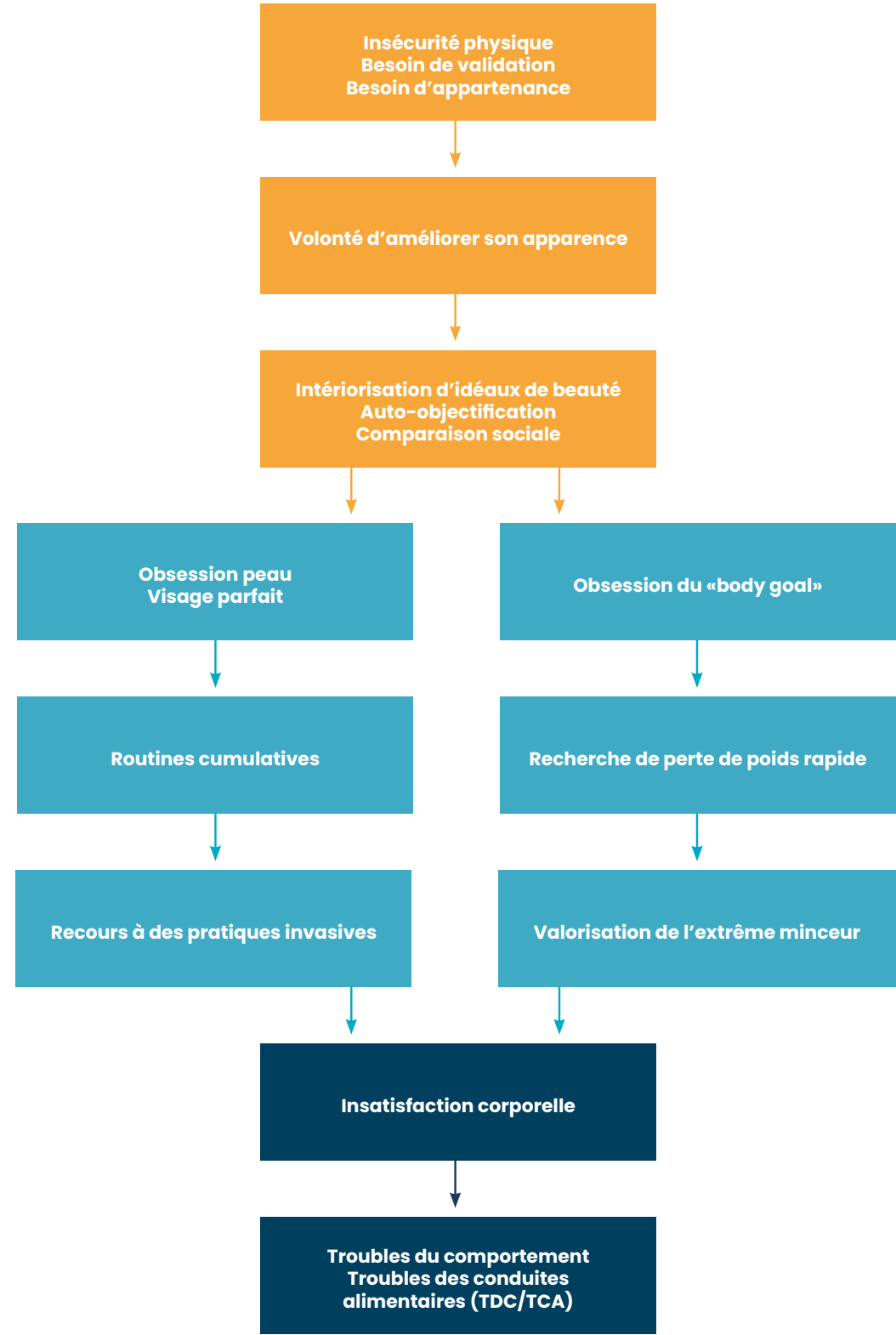
Quantification de la beauté féminine et obsession de la perfection

Skincare, minceur, transformation améliorative, alimentation, conseils beauté, cette famille regroupe les posts centrés sur l'apparence physique. Présentés comme accessibles, motivants et authentiques, ces contenus mettent en scène des récits de progression personnelle, des formats "avant/après" et des routines censées permettre d'atteindre une meilleure version de soi-même. La proximité avec l'audience et les encouragements communautaires renforcent leur pouvoir d'adhésion.



D'abord perçus comme des ressources d'apprentissage, ces contenus contribuent progressivement à imposer des normes esthétiques et comportementales exigeantes, souvent dissimulées derrière les discours de santé ou de bien-être. **Le corps devient un projet (ou un objet) à gérer, optimiser et corriger** : routines complexes, quantification permanente, comparaison sociale et quête de validation structurent un imaginaire de performance continue. Des notions comme « glow up » ou « être à son prime » installent l'idée qu'un idéal physique serait accessible à condition d'une discipline constante.

DES CONTENUS TOXIQUES AUX COMPORTEMENTS À RISQUE FÉMININS



Le phénomène est particulièrement visible autour **du visage et du poids**. Les publications valorisent des standards très codifiés – peau parfaite, traits symétriques, minceur, contrôle alimentaire – tout en normalisant des pratiques de restriction, d’hypercontrôle ou de surconsommation de produits. Sous des formats ludiques ou inspirants («what I eat in a day», «summer body», déficit calorique...), **la privation devient désirable et la perte de poids un marqueur de réussite personnelle**.



LA

Coucou est-ce que tu faisais un déficit agressif ou pas ?

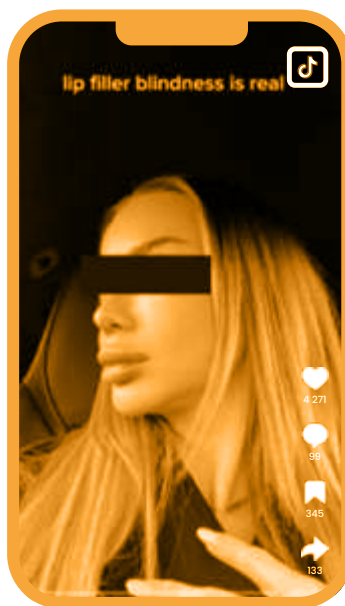
2025-10-5 Répondre



ME

À la fin oui mais pas au début

2025-10-5 Répondre



LA

Pareil j'avais vraiment des lèvres trop fine, au final je suis à 3,5 la

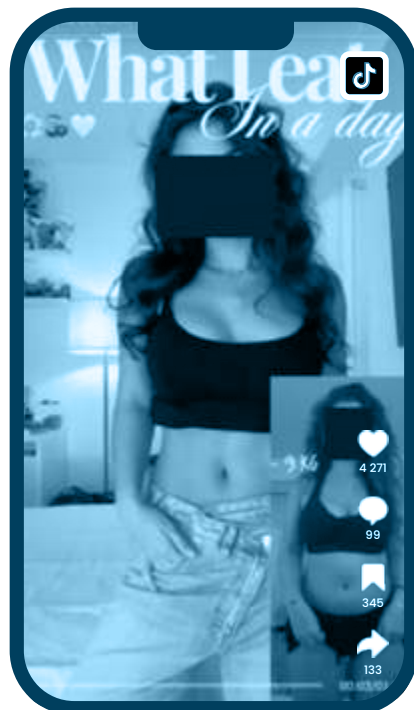
2025-5-5 Répondre



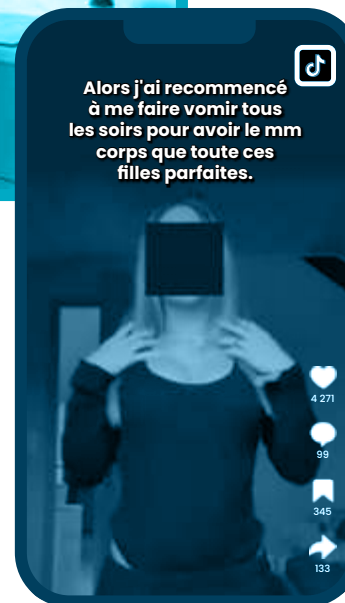
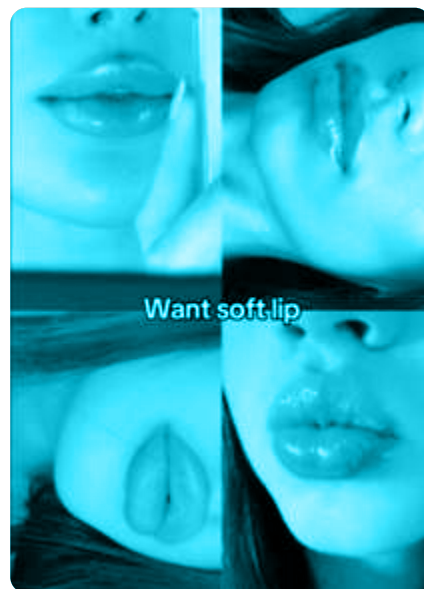
ME

Je faos chez une meuf qui n'ai ps médecin depuis des années et c'est pas chère et je suis pire que satisfaite.

2025-5-5 Répondre



À long terme, cette exposition répétée favorise une insatisfaction corporelle chronique, une hyperfocalisation sur l'apparence et une relation instrumentale au corps. Elle peut contribuer à **l'émergence ou à l'aggravation de troubles du comportement alimentaire, de troubles dysmorphophobiques, d'une anxiété liée à l'image de soi et d'un épuisement psychique durable**.



LE REGARD DU MÉDECIN

Un déficit calorique surtout s'il est sévère, prolongé ou mal encadré, induit des adaptations biologiques délétères et des risques organiques réels.

Glass skin Fitspiration
Winter arc Body goal Gummies
Instagram face Lipfeelblindness 10/10
What i eat in a day Skin care
Clean girl Être à son prime Glow up
That girl Body tea Facemaxing





Brigitte Rémy,

Praticienne hospitalière en pédopsychiatrie et psychothérapeute.

De formation psychanalytique puis utilisant aussi des approches intégratives, elle est spécialisée dans les addictions et les troubles des conduites alimentaires (TCA) et les psycho-traumatismes.

Elle a coordonné les soins pour les TCA dans un centre MGEN à Paris pendant plus de trente ans et a été Secrétaire Générale de l'association regroupant en France les services spécialisés TCA (FFAB) et du Réseau TCA francilien.

Les troubles des conduites alimentaires à l'ère numérique.

Depuis 2021 et dans la suite des premiers confinements, les consultations de pédopsychiatrie ont augmenté d'environ 30 %. Principale cause ? Un isolement particulièrement toxique à l'adolescence, privant les jeunes de multiples apprentissages et bénéfices relationnels, tout en les déportant vers les réseaux sociaux, où la comparaison incessante et la poursuite d'un idéal corporel impossible s'intensifient. Les troubles des conduites alimentaires cristallisent à cet égard de nombreuses inquiétudes chez les jeunes femmes.

Corps

Affectant majoritairement les jeunes femmes, les troubles des conduites alimentaires (TCA) s'inscrivent dans une histoire individuelle et un contexte social, mais également dans un environnement numérique qui en amplifie les mécanismes. « Les réseaux agissent comme des caisses de résonance, via leur logique de captation de l'attention redoublant la vulnérabilité propre à l'adolescence, période où tout concourt à rendre l'image de soi instable », précise Brigitte Rémy.

Transformations corporelles rapides, quête de reconnaissance, sensibilité accrue au regard des pairs... « **En présentant des contenus de plus en plus ciblés, voire extrêmes, de manière répétée, les plateformes piègent les jeunes femmes dans une boucle de renforcement, où la minceur, le contrôle alimentaire, la performance corporelle... deviennent des normes torturantes.** » La répétition crée l'évidence et l'évidence devient injonction.

Trouble bio-digital

D'un point de vue médical, la dynamique algorithmique rencontre une pathologie déjà structurée autour de mécanismes d'enfermement.

« **Les TCA constituent une pathologie qui s'auto-renforce.** La restriction alimentaire déclenche des réponses biologiques - obsession, dépression, focalisation sur la nourriture - qui attisent le trouble lui-même. » L'expérience menée par Ansel Keys dans les années 1950, sur des sujets sains soumis à une restriction calorique, illustre ce principe : en quelques mois, tous les participants ont développé des symptômes comparables à ceux observés dans l'anorexie, notamment une obsession envahissante pour l'alimentation et une altération de l'humeur.

En clair : **le trouble n'est pas seulement psychique, il est également induit et entretenu par le corps lui-même.**

Les réseaux sociaux ajoutent à cette mécanique une dimension de comparaison permanente ; une exposition répétée à des contenus valorisant des femmes maigres qui peuvent provoquer une idéalisation combinée à un sentiment d'inefficacité personnelle. « *Le contrôle alimentaire devient alors une valeur identitaire, un espace où la maîtrise semble possible, mesurable, valorisée, ce qui complique d'autant les interventions thérapeutiques.* »

« La discipline est utile ; le contrôle issu de la méfiance envers soi ne l'est pas. Il s'agit de réapprivoiser le corps et d'écouter ses signaux pour sortir de l'hygiénisme excessif et de l'orthorexie. »

Attrait de la beauté au détriment de la santé

L'une des ambiguïtés majeures des publications numériques tient à leur habillage sanitaire. Régimes, fitness, hygiène de vie : **les pratiques à risque se présentent sous couvert de santé.** « Problème : les jeunes femmes souffrant de TCA n'ont pas une lecture objective de ces contenus et en retiennent surtout ce qui favorise la restriction ou le contrôle », regrette Brigitte Rémy. Les solutions ? Pour l'experte, **le principal enjeu dans la prise en charge des TCA consiste à restaurer la capacité à être présent à soi, à percevoir le plaisir de se sentir vivantes.** « Interdire les publications problématiques ne suffit pas. Il est en revanche utile de transformer l'écosystème informationnel, afin d'aider les jeunes femmes à développer un esprit critique, "mettre des points d'interrogation" sur les contenus rencontrés. Ces gestes simples constituent des leviers essentiels pour rouvrir un espace de pensée là où les algorithmes tendent à le refermer. » À défaut, le risque est celui d'un enfermement silencieux, où le trouble alimentaire trouve dans les réseaux sociaux un amplificateur discret, mais puissant.

F O C U S

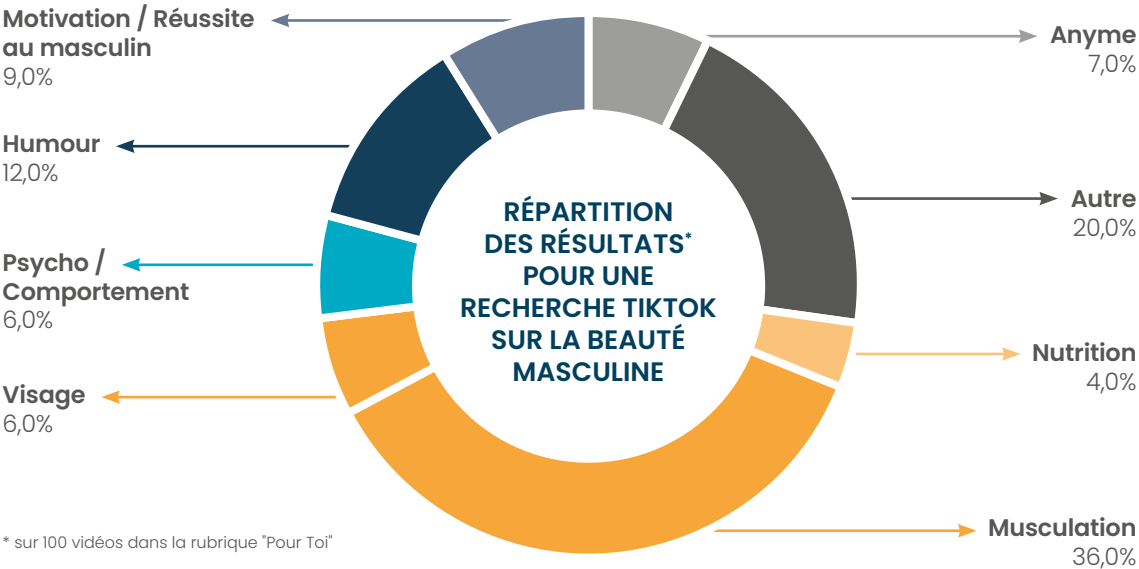
PERVERS NARCISSIQUE NUMÉRIQUE

L'analogie est frappante : les réseaux sociaux fonctionnent comme un "pervers narcissique" qui empêche de penser par soi-même, **envahit le psychisme, capte et contrôle la pensée pour des intérêts externes.** À l'adolescence - période de construction identitaire, de grande sensibilité au regard des pairs, de quête de popularité et de comparaison arbitraire - cette manipulation cognitive est particulièrement délétère. Pour Brigitte Rémy, « *le monde virtuel des images favorise les questions sur soi sans entraîner un ressenti présent et incarné ; il projette la jeune femme hors d'elle-même, dans une accélération addictive du comportement anorexique, particulièrement les deux premières années. La restriction suscite en effet deux effets endocriniens équivalents à la consommation de drogues : l'euphorie stimulée par le cortisol et l'anesthésie liée aux endorphines.* » Cette "lune de miel" produit un sentiment de maîtrise et de succès, souvent renforcé au début par les regards positifs de l'entourage, mais finit par s'épuiser et mettre le corps et l'esprit en danger, sans même le réaliser.

« La visée thérapeutique est d'amener les patientes à se réconcilier avec elles-mêmes, s'apaiser, devenir leur "meilleure amie pour toujours", diminuer les peurs et la méfiance et augmenter le respect et la confiance en soi. »

Masculinités essentialisées, le business du corps fictionnel

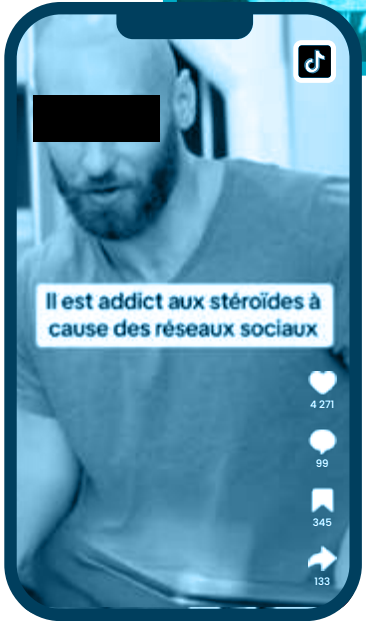
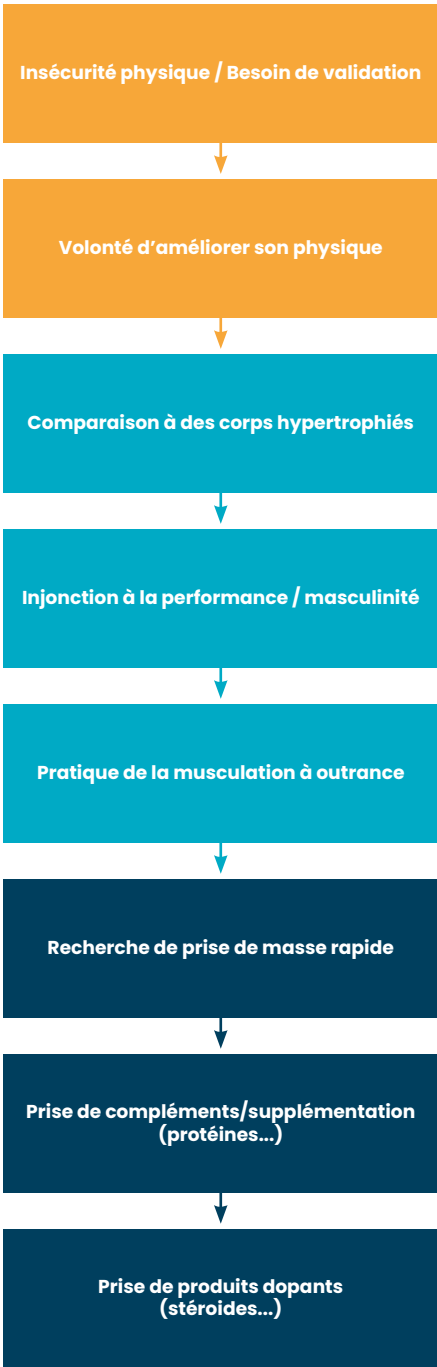
61% des contenus auxquels est exposé un jeune homme de 16 ans préoccupé par son physique relèvent d'injonctions à la virilité: vidéos de musculation, récits de transformations physiques rapides (visage et corps), conseils pour «réussir au masculin»... Ces posts valorisent la force, la maîtrise émotionnelle et le dépassement de soi, tandis que la vulnérabilité est assimilée à un manque de discipline ou de masculinité.



Cette culture viriliste impose insidieusement des standards corporels hypertrophiés, parfois irréalistes, qui redéfinissent ce qu'un corps masculin «normal» est censé être. Dans ce contexte, l'insécurité physique initiale peut évoluer vers une dysmorphophobie, avec une perception déformée du corps et une obsession de la progression. Et l'objectif physique se double souvent d'une aspiration à devenir influenceur fitness, symbole de réussite sociale et économique.



LA TRAJECTOIRE DE TOXICITÉ



Les préoccupations corporelles apparaissent dès 12 ans et les premiers parcours de musculation émergent souvent vers 15-16 ans, avant même l'accès légal aux salles de sport. Les formats « avant/après », les conseils pseudo-scientifiques et les promesses de résultats rapides alimentent une montée en intensité des pratiques.

Les travaux de la Fondation APRIL mettent ainsi en évidence **un continuum allant des compléments alimentaires et protéines jusqu'à l'optimisation hormonale et le recours aux stéroïdes**, souvent évoqués à travers un vocabulaire codé qui contribue à banaliser leur usage.



MO
franchement celui qui se charge intelligemment de 20ans à 40ans très peu de risque avec un suivi médical et pas faire n importe quoi avec une bonne diète et surtout l entraînement

2025-06-24 Répondre



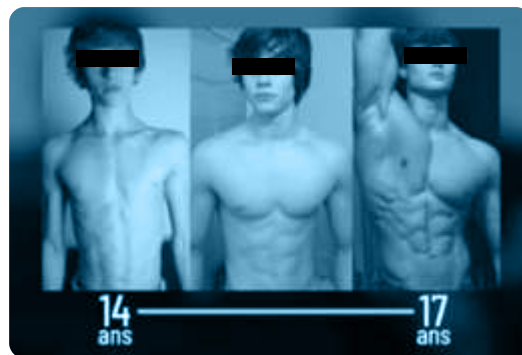
NA
wsh comment ca salle a 15 ans dis moi c quel salle stp bogoss

2025-11-26 Répondre



ET
Je vais a basic fit il verifie pas la bas

2025-11-26 Répondre



Sur le plan sanitaire, ces contenus conduisent au surentraînement, aux blessures, à la supplémentation non encadrée et, dans les cas les plus extrêmes, à la prise de stéroïdes. Ils favorisent également un refoulement émotionnel durable, en faisant de l'autocontrôle et de la performance les seules réponses légitimes au mal-être, au risque de retarder le recours aux soins psychiques.



Frro Mog Tren Gymbro Protocole Jawline Hunter eyes Gomuscu Bodyfat chargé Bro Testo Sigma Cure Alphamale Natty



#ALPHAMALE ET DÉRIVES MASCULINISTES

Les contenus liés à la virilité et à la masculinité orientent fortement vers des figures d'hommes dominants, agressifs ou « dangereux », souvent rassemblées sous les labels alphamale, loup solitaire ou mâle sigma. Ils valorisent une masculinité essentialisée, inspirée d'imaginaires guerriers ou antiques, où la testostérone est perçue comme un levier central de puissance et de réussite physique et sociale. Les discours oscillent entre référence à une « génétique supérieure » et injonction au hard work, renforçant l'idée que la performance corporelle manifeste une hiérarchie naturelle entre les hommes. Le corps (très) musclé se transforme de facto en carapace signifiant « *Je suis plus fort que toi, j'en impose plus, ne me cherche pas !* ». S'observe parfois l'idée de martyriser le corps au-delà du muscle, de laisser apparaître des séquelles pour prouver qu'on est un vrai guerrier.



Guillaume Vallet,

Professeur de Sciences Économiques à l'Université Grenoble Alpes.

Agrégé de sciences sociales et professeur de sciences économiques à l'Université Grenoble Alpes, où il mène des recherches au croisement de l'économie politique, de l'histoire de la pensée économique et de la sociologie.

Ses travaux portent notamment sur l'économie politique du corps, envisagé comme une institution au sein du capitalisme contemporain. Il est l'auteur de *La Fabrique du muscle* (2022, L'Échappée), qui analyse les logiques économiques et sociales à l'œuvre dans les transformations contemporaines du corps.

Les dérives musculaires des réseaux sociaux

Du surentraînement aux implants pectoraux en passant par les stéroïdes, la transformation du corps est devenue un projet de vie pour une génération de jeunes hommes. Guillaume Vallet décrypte les ressorts profonds d'une culture qui transforme le corps en capital, et parfois en obsession toxique.

Le corps, ressource tendance

Le phénomène n'est pas nouveau, mais il prend de l'ampleur chez les jeunes hommes. La traditionnelle insécurité corporelle à l'adolescence s'est désormais trouvée un carburant algorithmique, offrant une comparaison permanente à travers les réseaux sociaux. Pour Guillaume Vallet, ce mouvement ne relève pas simplement du narcissisme, mais s'inscrit dans une mutation structurelle.

« Nous vivons dans une société que j'appelle le capitalisme des vulnérabilités. Dans notre contexte de crises successives et systémiques – pandémiques, économiques, géopolitiques – le corps émerge comme la ressource la plus importante, intéressante et facile d'accès. »

Cette logique s'applique à toutes les générations, mais elle frappe avec une intensité particulière les 18-25 ans, chez qui l'identité n'est pas stabilisée. **« Dans un monde d'avenir incertain, les jeunes hommes cherchent un ancrage très matériel et leur corps**

apporte une réponse simple et immédiate, d'autant que les réseaux sociaux ont perfectionné la manière de le montrer – et de lui donner une valeur. »

La gloire à portée de fonte

TikTok et consorts n'ont pas inventé le désir de se muscler. Ils l'ont mis en récit, avec une structure narrative rodée : un avant déprimant, un après éblouissant, et entre les deux, une méthode à suivre à la lettre – souvent assortie de conseils ou de produits à acheter. Pour l'économiste, **« il existe une fascination pour des personnes qui ont réussi grâce à leur corps. Ce qui nourrit une croyance puissante chez les jeunes : la possibilité d'une mobilité sociale rapide et accessible grâce à une forme d'entrepreneuriat du corps, d'autant que le coût d'entrée est assez faible. Il suffirait d'exposer son corps sur les réseaux et faire le buzz. »**

Bien entendu, il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus, mais les plateformes ne laissent paraître que la partie émergée de l'iceberg.

Mes muscles, ma bataille

Aujourd'hui, les influenceurs publient leurs programmes d'entraînement comme des plans de bataille. **« Le corps devient un projet ; un projet à risque, potentiellement négatif, mais potentiellement positif. Avoir un corps musclé, c'est la preuve qu'on en veut, qu'on est quelqu'un d'organisé, qui contrôle sa vie »,** note Guillaume Vallet.

Une idée qui se retrouve déclinée à l'infini dans les contenus masculinistes qui peuplent les réseaux sociaux et amène, pour l'expert, à une confrontation entre deux dynamiques antagonistes : la production du corps et la consommation du corps, aux temporalités incompatibles. **« La première est longue, austère, régulière. Il faut être hyper vigilant sur l'entraînement, l'alimentation, le sommeil... Autant de facteurs qui tendent à isoler du monde. A contrario, la seconde est immédiate, insatiable, alimentée en continu par le flux numérique. Cette dissonance crée une pression à accélérer les résultats, ouvrant la voie à des pratiques à risque. »**

Dérives et solutions

La transition vers des comportements pathologiques est progressive. Elle s'opère lorsque l'écart entre désir et réalité devient intolérable.

« Le jeune garçon va chercher des moyens de mettre en concordance production et consommation du corps. Concrètement, cela se traduit à l'extrême par un surentraînement au risque de blessure, la prise d'anabolisants, de la chirurgie... »

Le dopage s'est de fait diffusé au-delà du sport de haut niveau, pour s'ancrer dans le quotidien des jeunes en quête d'idéal musculaire. **« Il permet de raccourcir la distance entre ce qu'on est et ce qu'on voudrait être. Et pour cela, certains sont prêts à prendre de gros risques, à se transformer "à tout prix", selon l'expression consacrée ; comprendre : « utiliser des produits interdits ».**

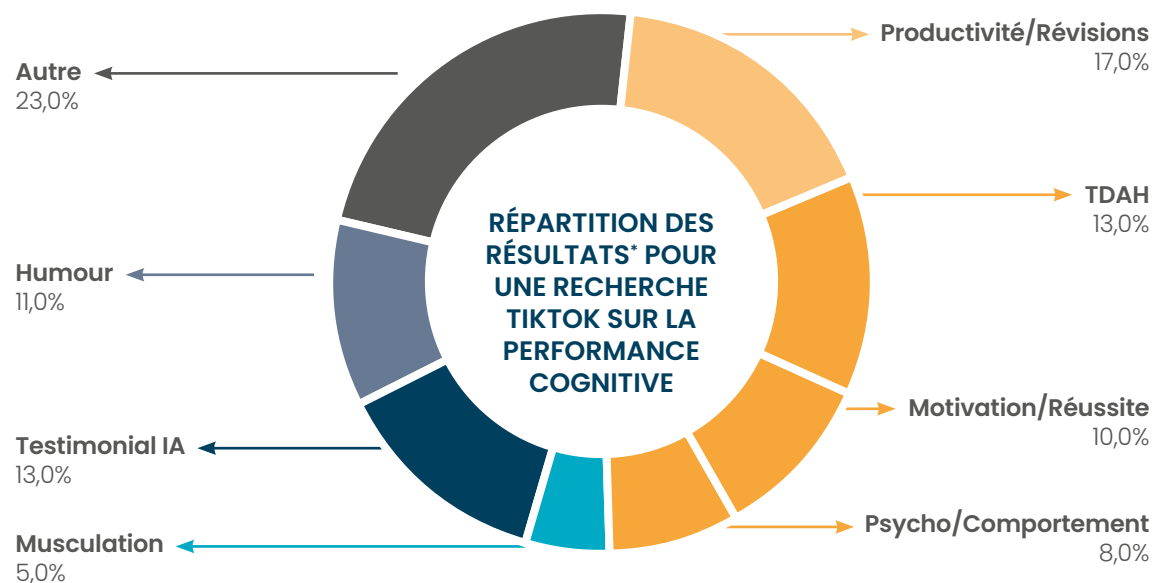
Pour contrer cette bascule, les réponses ne peuvent être individuelles et relèvent d'une reconstruction du cadre social. Guillaume Vallet identifie trois leviers :

« Les interactions, l'éducation et l'environnement familial. Il s'agit d'abord de créer du lien social autrement que par cette logique d'exposition du corps ; ensuite, de repenser les approches pédagogiques pour intégrer les préoccupations réelles des jeunes ; enfin, de renforcer le soutien familial, facteur protecteur majeur. » En résumé : replacer le corps dans un cadre collectif et non marchand. **Car derrière la quête du physique parfait, se joue moins une question esthétique qu'une tentative d'ancrage dans un monde incertain.**



Performance cognitive, discipline de soi et auto-médication

Les discours centrés sur les difficultés de concentration, la gestion du temps et la performance cognitive sont regroupés ici. Présentés comme utiles et rassurants, ils apportent des réponses simples à des difficultés largement partagées par les jeunes : fatigue mentale, dispersion de l'attention, manque de motivation ou difficultés à réviser. Conseils pratiques, routines et récits personnels donnent le sentiment de reprendre le contrôle de ses capacités cognitives et de son quotidien.



* sur 100 vidéos dans la rubrique "Pour Toi"

UN ÉCOSYSTÈME STRUCTURÉ PAR DES PLATEFORMES AUX FONCTIONS COMPLÉMENTAIRES

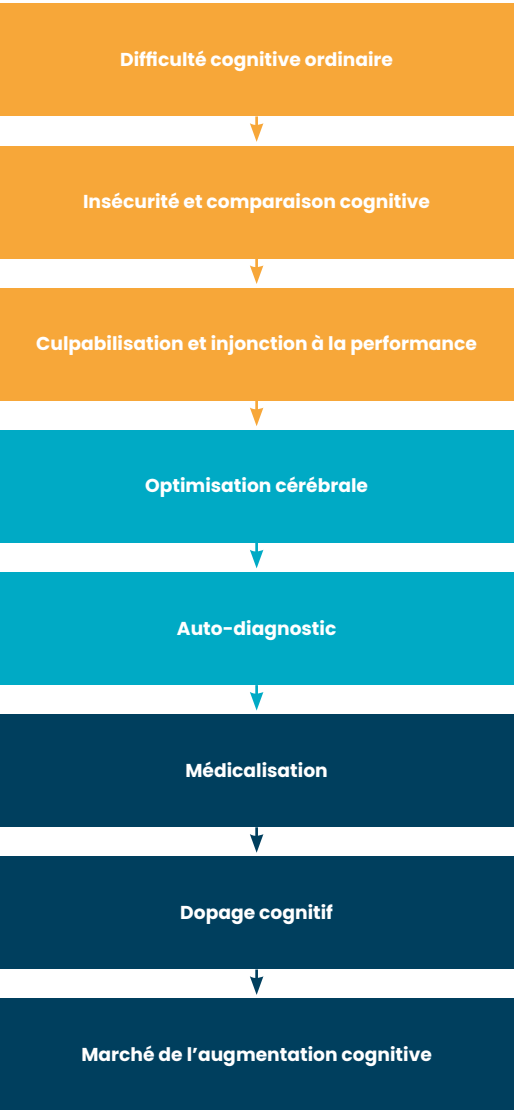
TikTok joue le rôle de porte d'entrée avec des formats viraux mêlant **auto-diagnostic** et **mise en scène de l'ultra-performance**. Reddit prolonge ces usages dans des espaces d'entraide où circulent conseils et solutions informelles. YouTube apporte une apparence de légitimité grâce à des formats longs et des contenus présentés comme experts ou scientifiques.



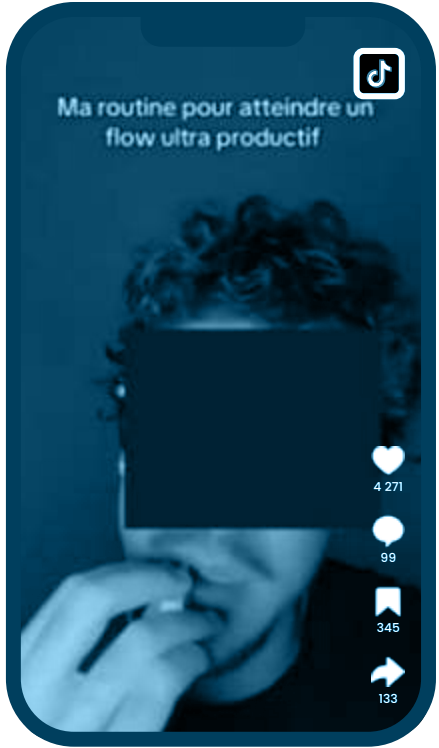
Progressivement, ces difficultés ordinaires sont requalifiées dans une logique **performative et culpabilisante à forte dimension moralisatrice**. La concentration devient une compétence à optimiser en permanence et le temps une ressource qu'il ne faudrait jamais gaspiller. Se déconcentrer, procrastiner ou manquer d'efficacité est présenté comme un défaut de discipline individuelle. Les messages mobilisent un vocabulaire pseudo-scientifique et des références aux neurosciences pour promouvoir routines, «hacks» mentaux et optimisation du cerveau.

TDAH Biohacking
Hyperfocus **Flow** Ritaline
Deep work Nootropiques
La Zone Snus

LA TRAJECTOIRE DE TOXICITÉ



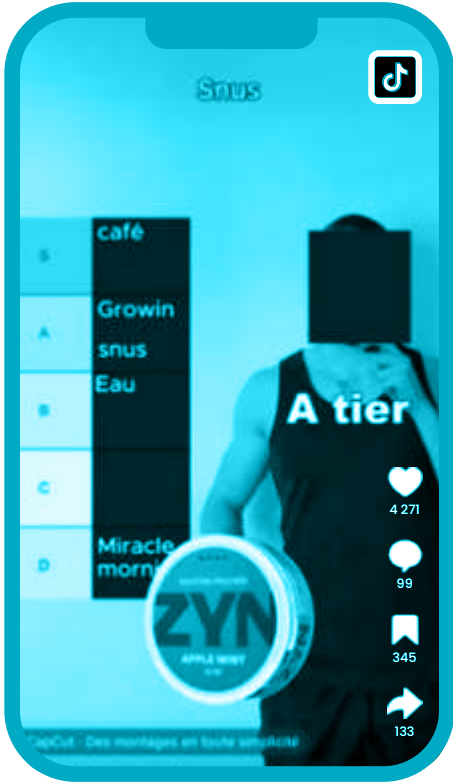
S’observe en parallèle une pathologisation du quotidien: les problèmes de concentration sont interprétés à travers le prisme des troubles du neurodéveloppement, notamment le TDAH via des tests rapides ou des listes de symptômes, **encourageant l’auto-diagnostic et le déplacement du recours au soin des experts médicaux aux communautés en ligne.**



NA
Oui je suis sous Ritaline 30 mg ça change radicalement la vie 😊
2025-02-28 Répondre 35

ET
ta de la chance d'avoir le médoc pour avoir testé une fois C est limite de la triche quand t'as
2025-02-28 Répondre 15

Enfin, la quête de productivité glisse vers une normalisation du dopage cognitif. Compléments alimentaires, nootropiques, stimulants ou médicaments détournés sont présentés comme des leviers légitimes pour atteindre l’ultra-performance, avec des risques sanitaires évoqués, mais souvent minimisés.



LE REGARD DU MÉDECIN

Détourner des dopants cognitifs comme le méthylphénidate expose à un risque immédiat d’infarctus, d’AVC ou de mort subite, surtout si une anomalie cardiaque est ignorée. Il y a un risque de basculer dans la dépendance et de subir de graves troubles psychiatriques, allant de la paranoïa à la dépression sévère.



AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE: DIVERSITÉ DES DÉRIVES ORDINAIRES

Défiance médicale et confusion des savoirs

La défiance envers les institutions médicales, les diagnostics professionnels et certains traitements conventionnels constitue le principal trait commun de ces contenus, qui valorisent davantage les témoignages individuels, les autodiagnosics et les conseils alternatifs jugés plus authentiques et accessibles.

Dans un premier temps, ces publications répondent à des besoins légitimes de compréhension, en particulier chez des personnes ayant vécu des errances diagnostiques ou des expériences médicales jugées insatisfaisantes. Les récits personnels offrent des repères concrets et valorisent l'autonomie dans la gestion de sa santé.

Une confusion peut toutefois s'installer: **le vécu personnel tend à être présenté comme une preuve, tandis que les connaissances médicales sont relativisées, voire disqualifiées.**



MA
Tu prends autre chose comme moyen de contraception ? Car j'ai arrêté ma pilule y'a deux jours ahah donc bon je sais pas si je prends un stérilet
2025-7-26 Répondre 5

ME (Créatrice)
Je ne prends plus rien, je voulais repartir sur du naturel !!
2025-16-17 Répondre 5

Cette dynamique peut favoriser des décisions de santé inadaptées, des retards de diagnostic ou l'abandon de traitements nécessaires. Elle **contribue également à fragiliser les parcours de soin et à renforcer certaines inégalités** d'accès à une prise en charge adaptée.



LE REGARD DU MÉDECIN

L'autodiagnostic et l'automédication sauvage, notamment avec des dopants cognitifs ou des analogues du GLPI, exposent à des risques mortels comme des AVC, des infarctus ou de graves complications intestinales (pancréatite, occlusions intestinales). De plus, chercher à se soigner seul retarde la prise en charge médicale, aggrave l'anxiété et expose à des interactions médicamenteuses.

CONTRACEPTION FRAGILE

La contraception féminine illustre parfaitement la désintermédiation médicale. De nombreux contenus présentent la pilule comme un produit « artificiel » ou « toxique », à partir de témoignages personnels sur la prise de poids, la libido, l'humeur ou l'acné. La désinformation amplifie les inquiétudes, avec la circulation de fausses informations sur les dangers supposés des contraceptifs hormonaux.

Ces récits répondent à un besoin de compréhension et d'autonomie, notamment chez des jeunes femmes ayant eu le sentiment de ne pas être écoutées, mais une confusion s'installe souvent: l'expérience individuelle devient une preuve générale, tandis que les connaissances médicales sont relativisées.

Beaucoup de contenus valorisent en réponse des approches dites « naturelles » ou l'arrêt de la pilule comme reprise de contrôle du corps, souvent sans rappeler les risques associés. En France, 251 000 IVG ont été pratiquées en 2024, soit 7 000 de plus qu'en 2023. Les premières concernées sont les jeunes femmes de 20 à 29 ans.

Hédonisme, nihilisme, transgression des limites

Axés sur la recherche des limites du corps et de l'esprit, ces contenus mettent en avant des défis alimentaires extrêmes, des privations volontaires, des comportements de consommation excessive, des incitations à relever des challenges ou à réaliser des exploits spectaculaires.



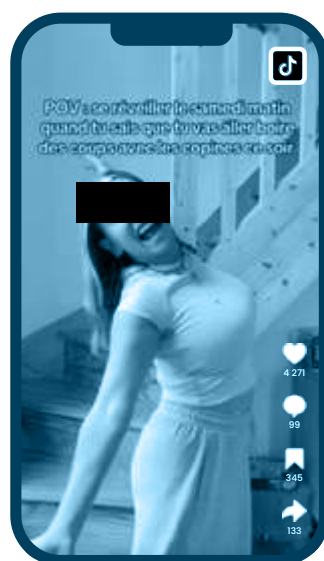
À ces défis s'ajoutent des contenus de prise de risque et mise en danger directe : sauts acrobatiques ou cascades filmées en caméra embarquée, présentés comme accessibles. **Ces univers valorisent des normes de bravoure, de contrôle et de résistance, tout en suscitant admiration et validation communautaire.**

YK
4 mois de permis, on attaque les premiers wheelings [#bikelife](#) [#rouearriere](#) [#wheeling](#) [#stunt](#)

2025-7-14 Répondre



Une autre catégorie de contenus met en scène, chez les filles comme chez les garçons, la consommation de substances psychoactives - alcool, cannabis, tabac ou drogues de synthèse - à travers des récits expérientiels et des formats de complicité entre pairs. **L'exposition répétée à ces posts contribue à normaliser les usages** et inciter à adopter ces pratiques pour des logiques de reconnaissance sociale.



UN ACCÈS FACILITÉ AUX SUBSTANCES VIA LES RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux et messageries instantanées jouent un rôle central dans la circulation et la vente de substances psychoactives en France. L'OFDT (Observatoire Français des Drogues et des Tendances addictives) observe **une généralisation de l'usage de plateformes comme Snapchat, Telegram, WhatsApp ou Discord par les trafiquants**, avec des logiques inspirées du commerce classique : livraison à domicile, promotions, fidélisation, communication ciblée...

Les commentaires et espaces communautaires servent fréquemment de points de contact, avant un basculement vers des messageries privées ou des plateformes de revente. **Cette numérisation des trafics réduit les barrières d'accès, banalise les consommations et expose plus précocement les jeunes à des propositions commerciales.**

L'ensemble de ces contenus valorise l'intensité immédiate de l'expérience au détriment de la projection dans l'avenir. La transgression devient un élément ordinaire du récit de soi et **les conséquences réelles des comportements à risque tendent à être minimisées, affaiblissant ainsi l'adhésion aux messages de prévention.**

ME
c'est comme l'héroïne en plus fort et en plus bref

2024-2-28 Répondre

LY
Actuellement sous ptc

2025-2-28 Répondre

AR
Tester dans vos plat j'ai f des pâtes au ptc j'ai planer pdt 6h

2025-2-28 Répondre

Voir 4 de plus



REGARD DU MÉDECIN

L'inhalation de protoxyde d'azote peut provoquer de graves dommages neurologiques irréversibles et des anomalies sanguines. Ce gaz expose également à des risques cardiovasculaires majeurs, comme des infarctus ou des AVC, ainsi qu'à des risques immédiats d'asphyxie et de traumatismes (dont accidents de la route).



Vulnérabilité psychique, ambivalence communautaire et autodestruction

Ces contenus sont centrés sur la santé mentale et la vulnérabilité psychique, intégrant certaines pratiques autodestructrices (automutilation, anorexie, suicide...).

Ils prennent majoritairement la forme de **témoignages, de récits de souffrance et de messages d'encouragement valorisant l'authenticité et l'acceptation de soi.**

Les utilisateurs développent des stratégies, notamment "l'algospeak", pour contourner la modération, l'interdiction ou le filtrage de contenus. Ces pratiques facilitent l'identification et l'accès à des communautés d'entraide où se partagent des expériences sensibles ou taboues.



Dans un premier temps, ces contenus peuvent jouer un rôle protecteur en rompant l'isolement et en offrant un espace de reconnaissance, une communauté, à des jeunes en difficulté. Revers de la médaille: **certains contenus tendent à banaliser la souffrance psychique, voire à la transformer en marqueur identitaire et valorisée.** Le mal-être devient alors un langage partagé, un vecteur d'appartenance et parfois un signe d'authenticité.

Ce mécanisme peut contribuer à un enfermement affectif progressif, en éloignant les individus d'autres formes d'aide. Le recours aux soins psychiques ou à un accompagnement professionnel risque alors d'être retardé, ou délaissé.

HI

J fait le premier trait ya 2 semaines j 10 ans et jsp pk j aime sa enft

2024-2-28 Répondre

0

AR

tu as 10 ans ?? arrête tout de suite de faire ça, c'est pas du tout bien ni la meilleure solution

2025-2-28 Répondre

22

KE

KE • 2025-4-28

En ce dimanche gris de novembre, je viens mettre pause à ton scroll. Assieds-toi, respire, prends un verre d'eau avec moi et faisons un petit check-up ensemble de comment tu te sens. Le monde pettendre minutes

#safeplace #pause #santementale #mentalhealth #breath



REGARD DU MÉDECIN

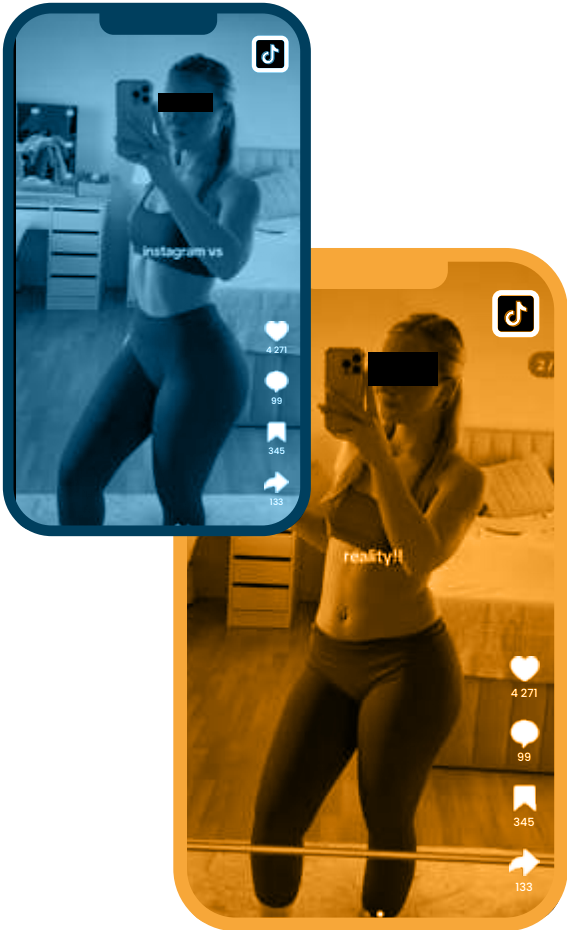
Les risques liés au renoncement aux soins médicaux sont avant tout la décompensation brutale des maladies chroniques et la perte de chance, notamment en oncologie. De plus, l'arrêt prématuré des traitements favorise les résistances thérapeutiques, tout en aggravant l'isolement social et les risques psychiatriques.

ESPACES DE RÉSISTANCE: LES CONTRE-POUVOIRS NUMÉRIQUES

L'environnement numérique ne se réduit pas à une logique univoque de toxicité. Créateurs de contenus, professionnels de santé, anciens adeptes de pratiques extrêmes, patients, influenceurs repentis ou simples utilisateurs ordinaires participent progressivement à l'apparition d'une véritable contre-culture numérique de la prévention... qui reste toutefois minoritaire face à la puissance des logiques algorithmiques et commerciales qui structurent les plateformes. Elle n'en montre pas moins que les réseaux sociaux peuvent aussi devenir des espaces de ré-intermédiation, de remise en question des normes dominantes et de reconstruction de repères de santé.

CONTESTATION DES NORMES CORPORELLES IRRÉALISTES

L'un des premiers axes de cette contre-culture concerne la dénonciation des normes physiques et esthétiques dominantes. De nombreux créateurs développent des messages de démystification.



Des influenceuses expliquent ainsi que certains visages « parfaits » reposent sur des injections, des filtres ou des angles de prise de vue très travaillés. D'autres racontent les effets secondaires de procédures esthétiques ratées, les complications liées à certaines interventions ou les conséquences psychologiques d'une quête obsessionnelle de perfection.

Chez les garçons, le contre discours prend souvent la forme de contenus de « debunk ». Certains créateurs montrent comment des transformations musculaires extrêmement rapides reposent sur l'usage de stéroïdes anabolisants, de substances dopantes ou de protocoles intenables pour la majorité des jeunes.

Ces publications cherchent à réintroduire une distance critique, rappellent les limites physiologiques réelles du corps humain et dénoncent les effets de comparaison permanente entretenus par les plateformes.

RÉHABILITATION DE LA VULNÉRABILITÉ

La contre-culture numérique se caractérise également par une transformation du rapport à la vulnérabilité. Côté garçons, des créateurs racontent leurs épisodes dépressifs, leurs troubles anxieux, leurs difficultés relationnelles ou leurs expériences thérapeutiques. D'autres expliquent les mécanismes du dopage, les effets psychiatriques des stéroïdes anabolisants ou les conséquences du surentraînement.

- SE

Super résultat 🙌 effet secondaire mentale et physique comment ça se passe 700 mg s'est énorme je pense. je suis pas trop connaisseur

2025-3-15 Répondre 0
- NO (Créatrice)

J'ai arrêter c'était trop violent

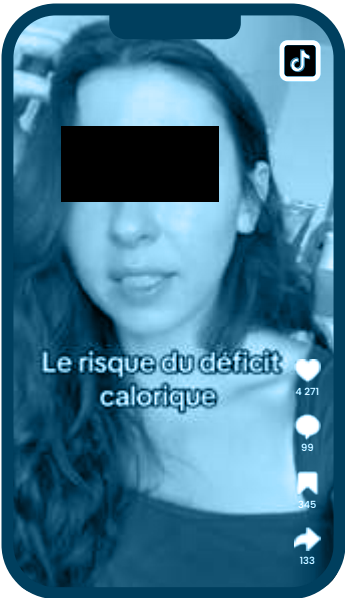
2025-16-17 Répondre 1
- SA

Ha oui ok ...trop violent dans le genre si c pas trop indiscret ?

2025-6-17 Répondre 0
- NO (Créatrice)

Full effet secondaire le moral a 0 déprime h24 énervé et à cran pour le moindre truc, sommeil éclatée fin la total je toucherais plus

2025-16-17 Répondre 2



Ces contenus participent à desserrer certaines normes de virilité rigides en rendant socialement plus acceptable l'expression de la souffrance psychique.

Côté jeunes femmes, des créatrices remettent en question l'association entre minceur, beauté et réussite sociale. Certaines racontent leur sortie de troubles du comportement alimentaire, leur rapport conflictuel à leur image corporelle ou les conséquences psychiques de la comparaison permanente.

Ces témoignages introduisent l'idée qu'aller mieux ne signifie pas devenir parfait et valorisent des formes de réconciliation avec soi, de stabilisation psychique ou de sortie progressive des logiques d'auto-contrôle.



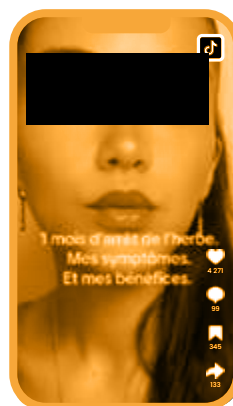
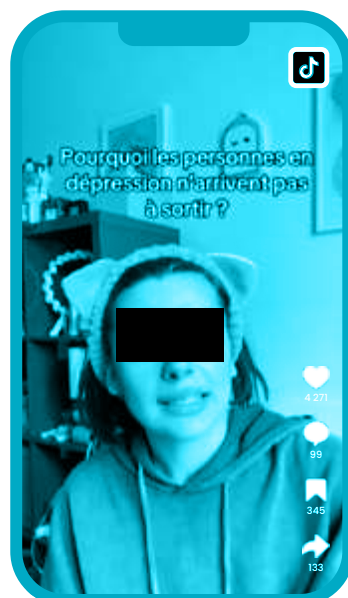
RÉINTRODUCTION DE DISCOURS NORMATIFS ALTERNATIFS DANS LES DISCOURS SUR LA SANTÉ

L'une des caractéristiques majeures des contenus toxiques observés sur les réseaux sociaux réside dans leur simplification extrême. Perte de poids, confiance en soi, concentration, séduction ou réussite sociale sont souvent présentées comme des questions de discipline personnelle, de motivation ou d'optimisation.

La contre-culture numérique agit en réintroduisant de la complexité : **certains influenceurs déconstruisent désormais les promesses irréalistes de productivité permanente**, les injonctions à « devenir la meilleure version de soi-même » ou les discours glorifiant l'hyperdiscipline.

À travers l'humour, l'autodérision ou des récits personnels, ils montrent les effets d'épuisement psychique, d'isolement social ou de culpabilité que peuvent générer les logiques d'optimisation permanente.

Ces prises de parole jouent un rôle de désescalade normative en rendant de nouveau visibles des trajectoires ordinaires, des rythmes plus lents, des corps imparfaits ou des vulnérabilités invisibilisées par les logiques de performance.



WB

Tu m'a mise les larmes aux yeux je me re trouve dans tes lignes. J'entame ma deuxième nuit sans

2025-7-15 Répondre

IR (Créatrice)

Bravo ❤️❤️❤️ tout notre être va nous remercier

2025-7-15 Répondre

WB

Force à nous ma belle 3jours et deux nuits
💪❤️ force girlboss

2025-7-15 Répondre

INTERVENTION DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

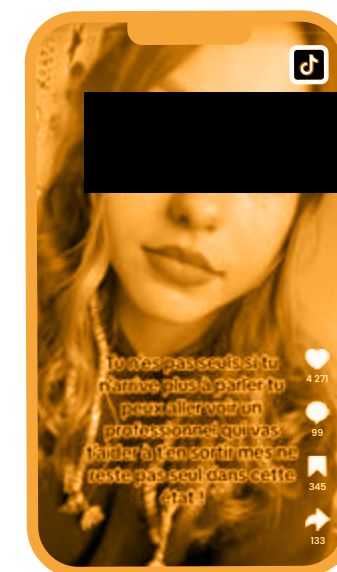
Longtemps absents ou peu visibles sur les plateformes, les professionnels de santé gagnent en visibilité et adoptent les codes des plateformes pour produire des contenus pédagogiques accessibles aux jeunes publics.

Certains professionnels déconstruisent les tendances virales dangereuses, expliquent les effets physiologiques réels du déficit calorique, les risques des injections esthétiques clandestines ou les conséquences psychiatriques des stéroïdes.

D'autres travaillent davantage sur les mécanismes psychologiques de comparaison sociale, les effets des algorithmes ou les stratégies permettant de développer une distance critique face aux contenus.

Leur légitimité repose souvent sur une hybridation entre expertise scientifique et maîtrise des formats numériques : vidéos courtes, ton pédagogique, humour, témoignages personnels ou formats interactifs.

De façon globale, l'émergence des contre-discours modifie progressivement la manière de penser la prévention. L'enjeu n'est plus de supprimer les contenus les plus problématiques ou de limiter le temps d'écran, mais de rendre visibles d'autres représentations du corps, de la santé et de la réussite.





AGIR ET PRÉVENIR DANS ET AU-DELÀ DE LA SPHÈRE NUMÉRIQUE

PENSER DES APPROCHES À TOUS LES NIVEAUX



L'œil expert de Caroline Henry,

Docteure en droit, avocate au barreau de Paris et fondatrice du cabinet Phase 4 ; elle enseigne le droit des responsabilités médicales et s'engage sur les enjeux d'innovation en santé, d'éthique des données et de régulation, notamment au sein du Healthcare Data Institute.

LE CADRE JURIDIQUE

Protéger les mineurs et les jeunes sur les réseaux sociaux est un objectif prioritaire pour le législateur. Dans les faits, c'est aussi une épreuve de taille pour le droit et ceux qui ont la charge de le faire appliquer.

Une protection efficace impose en effet de relever au moins trois défis : (i) pouvoir déterminer avec certitude l'âge de l'utilisateur pour adapter les accès aux services et aux contenus, (ii) rendre les normes pleinement applicables alors que les éditeurs et les fournisseurs de services intermédiaires peuvent être localisés hors des frontières de l'Union européenne et enfin, (iii) répondre aux exigences de prévisibilité de la Loi, tout en demeurant suffisamment agiles pour protéger les jeunes de tous les contenus ou services susceptibles de constituer un risque effectif pour leur bien-être physique et mental.

C'est la tâche à laquelle s'est attelé le législateur européen qui adoptait, le 19 octobre 2022, le règlement relatif à un marché unique des services numériques, dit aussi DSA. Ce texte phare témoigne d'une prise de conscience des institutions européennes comme d'une volonté affirmée de l'Europe, d'imposer aux réseaux sociaux des devoirs et responsabilités à la hauteur de leur impact sociétal.

Jusqu'alors, l'activité des réseaux était assez mal appréhendée par le droit. En 2016, le Règlement général sur la protection des données ou RGPD, sans directement traiter des contenus accessibles en ligne, venait interroger et mettre au jour le cœur du modèle des plateformes : la donnée et ses usages renouvelés.



Pour les jeunes, le RGPD définissait l'âge d'un consentement autonome – 16 ans, au minimum treize selon les lois locales – et réaffirmait le droit à l'oubli inconditionnel du mineur devenu majeur. D'une manière générale, les traitements algorithmiques susceptibles d'engendrer des conséquences significatives sur les personnes étaient encadrés. Le RGPD affirmait ainsi que les données de santé devaient être protégées quel que soit le contexte de leur utilisation et donc ne pouvaient être partagées sur les réseaux.

Avec le DSA, le législateur européen a pris acte des rôles effectifs des plateformes et des risques « systémiques » que leur activité peut engendrer, notamment pour le bien-être des mineurs. Le texte impose de nouvelles obligations de transparence, de vigilance et d'anticipation des risques pour les plus grands acteurs, avec des sanctions ambitieuses, plus importantes encore que le RGPD. Les fournisseurs de plateformes en ligne accessibles aux mineurs ont expressément l'obligation de prendre des mesures appropriées et proportionnées pour garantir un niveau élevé de protection de la vie privée, de sûreté et de sécurité des mineurs sur leur service.

L'Europe a ainsi adopté le cadre juridique le plus abouti au monde pour tenter de rendre le numérique et les réseaux plus sûrs.

Le DSA entre cependant dans le moment de vérité de son application, dans un contexte géopolitique contrarié. C'est un défi de plus pour les européens, car un alignement entre le droit et une volonté politique forte, commune et constante des États membres sera nécessaire pour espérer des progrès effectifs de la protection des jeunes dans leurs usages du numérique.

LIMITES DES APPROCHES CLASSIQUES DE PRÉVENTION

Dans le prolongement du cadre juridique, les politiques de prévention mises en œuvre face aux risques sanitaires associés aux réseaux sociaux reposent majoritairement sur des leviers dits « classiques » : contrôle par l'âge, limitation des usages, encadrement moral ou dispositifs d'avertissement ciblant certains contenus. Si ces approches traduisent une volonté de protection, elles montrent aussi des limites au regard des pratiques réelles des jeunes et des mécanismes propres aux plateformes numériques.

LE CONTRÔLE PAR L'ÂGE : UNE PROTECTION CONTOURNABLE ET LARGEMENT CONTOURNÉE

Le contrôle de l'accès aux réseaux sociaux par l'âge constitue l'un des piliers historiques de la régulation. En théorie, la plupart des plateformes sont interdites aux enfants de moins de 13 ans. En pratique, ce dispositif repose presque exclusivement sur la déclaration de l'utilisateur, sans vérification effective, et les usages numériques se caractérisent par une utilisation de plus en plus précoce des réseaux sociaux. L'étude menée par l'ARCOM met en évidence que de nombreux mineurs reconnaissent mentir sur leur âge afin d'accéder aux plateformes.

Le contrôle par l'âge apparaît alors comme un outil parfois inefficace, qui ne protège ni de l'exposition aux contenus, ni des mécanismes d'engagement et de recommandation auxquels les jeunes sont confrontés.



62%

des adolescents n'ont pas mis leur vraie date de naissance sur au moins une inscription sur les réseaux sociaux ou plateformes de vidéos en ligne (dont 17% sur l'ensemble de leurs inscriptions)*



18%

des 11-17 ans ont déjà dû prouver leur âge ou ont déjà vu leur compte bloqué car ils n'avaient pas l'âge requis*

UNE TENDANCE INTERNATIONALE VERS UN ENCADREMENT RENFORCÉ

À l'échelle internationale, l'accès des mineurs aux réseaux sociaux fait l'objet d'un encadrement croissant. Longtemps fixé autour de 13 ans, l'âge minimum tend aujourd'hui à être relevé dans plusieurs pays, ou assorti de conditions plus strictes. L'Australie fait figure de pionnière en ayant porté ce seuil à 16 ans avec une interdiction effective, marquant un tournant dans les politiques publiques.

Deux orientations majeures se dégagent : d'une part, un rôle accru des parents, avec des accès conditionnés à leur accord et à un contrôle des usages ; d'autre part, une différenciation des plateformes selon leur niveau de risque, certaines pouvant être soumises à des restrictions renforcées pour les plus jeunes.



LA LIMITATION DU TEMPS D'ÉCRAN

La limitation du temps d'écran reste un levier central des politiques de prévention, mais elle apparaît aujourd'hui insuffisante pour appréhender les dynamiques à l'œuvre sur les réseaux sociaux. En se concentrant sur la durée d'exposition, cette approche néglige la nature des publications numériques et les conditions dans lesquelles ils sont consommés.

Par ailleurs, la notion de temps d'écran tend à homogénéiser des usages pourtant très différents, sans distinguer les modalités d'engagement ni les contextes d'usage. Elle ne prend pas non plus en compte les dynamiques d'exposition cumulative, dans lesquelles des interactions brèves mais répétées peuvent suffire à produire des effets significatifs.

Cette approche peut également produire des effets contre-productifs, en contribuant à l'instauration d'un "droit à l'écran" : lorsque l'usage est limité dans le temps, celui-ci tend à être investi de manière plus intense, parfois au détriment de la qualité des contenus consommés. La restriction peut alors renforcer l'attractivité des usages et réduire la capacité de régulation autonome.

Enfin, elle se heurte à des limites d'applicabilité, notamment chez les adolescents et les jeunes adultes, pour lesquels les réseaux sociaux sont profondément intégrés aux modes de vie.

LES « FAUSSES BONNES IDÉES »

Certaines réponses présentées comme innovantes, reposent sur une logique de compensation ou d'avertissement.

Parmi elles figurent le *body positivisme* mouvement social en faveur de l'acceptation et l'appréciation de tous les types de corps humains, ou les *trigger warnings* (avertissement de contenu) apposés aux messages sensibles.

Ces dispositifs partagent une limite : ils supposent que le risque serait issu des objets identifiables et isolables, alors que les effets délétères résultent comme vu précédemment d'une exposition répétée, diffuse et indirecte.

En focalisant la prévention sur les contenus eux-mêmes, ils entretiennent l'illusion qu'il suffirait de signaler ou contrebalancer pour protéger, sans remettre en cause les trajectoires d'exposition construites par les plateformes.

* Chiffres étude ARCOM

AGIR SUR L'ENVIRONNEMENT INFORMATIONNEL

Un premier levier consiste à modifier les conditions d'exposition, sans supprimer les contenus ni restreindre formellement les usages.

Agir sur l'environnement informationnel vise à réduire la surreprésentation de certains types de contenus potentiellement nocifs dans les flux, introduire des ruptures contextuelles dans des séquences de contenus homogènes (par exemple, centrées sur l'apparence), rendre certains choix plus visibles ou plus accessibles (options de filtrage, signaux de reconfiguration du feed).

L'enjeu n'est pas de produire un flux « vertueux » par principe, mais de désamorcer les mécanismes d'exposition cumulative qui alimentent la comparaison sociale, l'insécurité corporelle ou la normalisation de pratiques à risque.



Interrompre la saturation des flux

ENJEUX



LOGIQUE COMPORTEMENTALE

Rompre la saturation thématique des flux autour d'un sujet et casser l'effet de boucle algorithmique

Interrompre la dynamique d'exposition continue

Ce que les utilisateurs voient le plus fréquemment structure leur perception de ce qui est "normal" et désirable. En diversifiant le flux, il est possible de **rééquilibrer les normes perçues** et de **limiter les effets de comparaison sociale négative**, sans restreindre l'exposition aux contenus existants

EN PRATIQUE

- Introduire des ruptures de flux casse la continuité algorithmique qui enferme l'utilisateur dans un environnement informationnel peu diversifié
- Injecter de la variété dans les contenus proposés desserre l'emprise attentionnelle, limite les comparaisons sociales constantes et restaure une forme de pluralité cognitive
- L'ouverture à d'autres registres — narratifs, culturels, créatifs ou informatifs — désamorce la focalisation excessive sur certaines thématiques et joue un rôle protecteur



QUI PEUT AGIR

Les plateformes
Les pouvoirs publics

CARACTÈRE PROMETTEUR

Une **approche non prescriptive** car elle n'impose pas de normes ou d'interdictions
Elle agit sur la structure du flux plutôt que sur les contenus isolés et permet de réduire les impacts négatifs sans stigmatiser les usages

POINTS DE VIGILANCE

Acceptabilité par l'utilisateur: risque de rejet si les contenus semblent trop déconnectés des intérêts

Choix des contenus alternatifs: nécessité de maintenir un engagement minimal

POTENTIEL D'EFFICACITÉ



ÉTENDUE DE LA RECHERCHE



Redonner un pouvoir d'action effectif sur le feed

ENJEUX



LOGIQUE COMPORTEMENTALE

Limitier l'exposition à certains contenus ou à des contenus répétés, similaires

Rompre la saturation thématique et la focalisation sur certains sujets

Rendre plus accessibles, compréhensibles et visibles les options de paramétrage permet de donner aux utilisateurs des moyens simples d'agir sur leur feed

Masquer, signaler, ajuster ses préférences contribue à renforcer le sentiment de contrôle, à orienter progressivement l'exposition et à introduire davantage de diversité dans les contenus

EN PRATIQUE

- Simplifier les interfaces en permettant un accès direct aux fonctions de réglage depuis le feed
- Améliorer la visibilité des options de contrôle et guider l'expérience.
- Permettre un feedback immédiat



QUI PEUT AGIR

Les plateformes
Les pouvoirs publics
La communauté éducative

CARACTÈRE PROMETTEUR

Mise en œuvre facilement activable en s'appuyant sur des fonctionnalités déjà existantes

POINTS DE VIGILANCE

Repose sur l'initiative de l'utilisateur

Nécessite un effort de compréhension

Peut bénéficier davantage aux utilisateurs déjà sensibilisés

POTENTIEL D'EFFICACITÉ



ÉTENDUE DE LA RECHERCHE



REDONNER DU POUVOIR D'AGIR AUX JEUNES

Le second levier consiste à **renforcer la capacité de réponse des utilisateurs face aux contenus rencontrés**, afin de leur permettre de passer d'une réaction automatique à une réponse plus délibérée. Les jeunes en particulier ont tendance à surestimer leur contrôle sur leurs usages tout en sous-estimant l'influence réelle des contenus auxquels ils sont exposés, qu'ils soient commerciaux, normatifs ou transformationnels. Ce décalage constitue un point d'entrée majeur pour l'action en prévention.

Renforcer cette capacité implique de rendre plus visibles les mécanismes d'influence — **intentions commerciales, techniques de persuasion, normes implicites** — mais aussi d'introduire des dispositifs favorisant la prise de recul, comme des frictions légères ou des temps de pause. Il s'agit également de développer des compétences critiques adaptées aux usages réels, en privilégiant des approches actives, comme l'inoculation comportementale, plutôt qu'une simple accumulation d'informations.

Toutefois, ce renforcement des capacités individuelles ne peut suffire à lui seul. Les apports des sciences comportementales montrent en effet que les comportements ne s'exercent pas dans des contextes neutres : ils sont fortement influencés par les environnements, les habitudes et les architectures de choix.

L'enjeu n'est ni de faire porter la responsabilité sur les seuls individus, ni de les en déposséder. Il s'agit au contraire de leur donner les moyens d'agir, en renforçant leur compréhension et leur capacité de discernement, tout en reconnaissant les contraintes structurelles qui pèsent sur leurs usages.



Rendre visible les mécanismes d'influence invisibles

ENJEUX



LOGIQUE COMPORTEMENTALE

Réduire le décalage entre contrôle perçu et influence réelle

Transformer un sentiment de choix individuel en compréhension éclairée de l'environnement

Les utilisateurs ont tendance à penser qu'ils choisissent librement ce qu'ils regardent tout en sous-estimant l'influence des mécanismes de recommandation

EN PRATIQUE

- Inviter l'utilisateur à questionner ses pratiques (influence, achats, recommandations suivies)
- Déployer des outils pour expliquer comment se construit un feed
- Mettre en évidence la récurrence des contenus et inviter à la prise de recul



QUI PEUT AGIR

La communauté éducative et parentale
Les associations santé / jeunesse

CARACTÈRE PROMETTEUR

Permet une prise de conscience sans culpabilisation
Compatible avec les usages et renforce l'esprit critique

POINTS DE VIGILANCE

Éviter un vocabulaire trop technique
Ne pas susciter un sentiment de manipulation
À associer à d'autres leviers

POTENTIEL D'EFFICACITÉ



ÉTENDUE DE LA RECHERCHE



Introduire des pauses réflexives

ENJEUX



LOGIQUE COMPORTEMENTALE

Introduire des moments de recul dans l'expérience numérique à travers des dispositifs réflexifs (ex. chatbot)

Les usages reposent souvent sur des réactions rapides et peu conscientes
Introduire des pauses permet de ralentir ces automatismes, de favoriser la prise de recul et des choix plus intentionnels

EN PRATIQUE

- Intervenir ponctuellement dans le flux.
- Questionner l'utilisateur.
- Proposer des actions concrètes (diversifier, ajuster le feed, explorer autre chose).



QUI PEUT AGIR

Les plateformes
Les pouvoirs publics
Les utilisateurs

CARACTÈRE PROMETTEUR

Des expérimentations montrent qu'un agent bien positionné peut déclencher une prise de recul sur les émotions, les normes et les comportements

POINTS DE VIGILANCE

Risque d'habitation
Pertinence du moment d'intervention
Adoption limitée si non intégrée nativement.

POTENTIEL D'EFFICACITÉ



ÉTENDUE DE LA RECHERCHE



Clarifier les intentions commerciales



EN PRATIQUE

- Ajouter des labels ou mentions visibles
- Expliciter l'intention commerciale des contenus

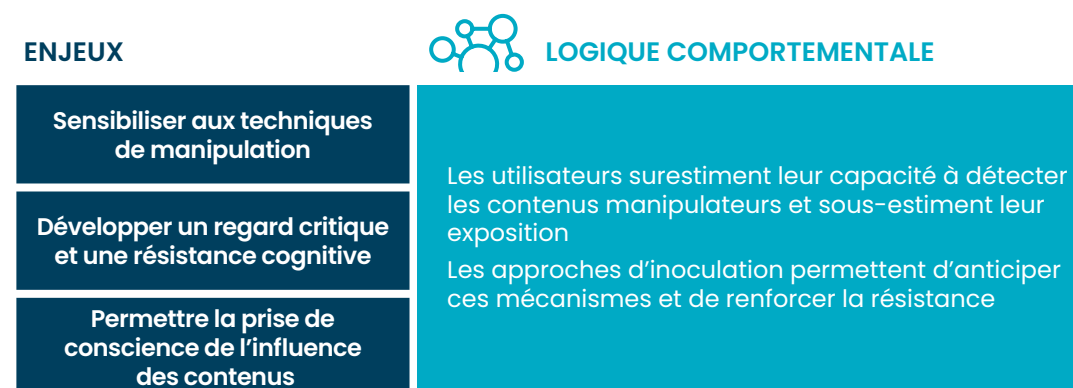


POINTS DE VIGILANCE

Effet d'habitation
Risque de saturation informationnelle

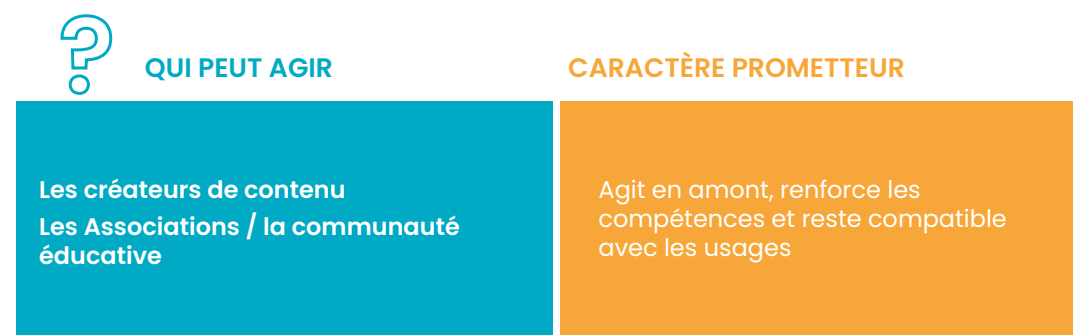


Sensibiliser aux techniques de manipulation



EN PRATIQUE

- Apprendre à repérer les techniques (avant/après, émotions, preuve sociale...)
- Décrypter sans moraliser
- Proposer des formats engageants
- Répéter les messages dans le temps



POINTS DE VIGILANCE

Ne pas créer de défiance généralisée
Ne pas culpabiliser
Adapter les formats au public





Regards croisés de Sacha Altay et Alberto Acerbi

Sacha Altay est titulaire d'un doctorat en sciences cognitives de l'École Normale Supérieure de Paris. Il travaille principalement sur la désinformation, la confiance et les réseaux sociaux au sein du Digital Democracy Lab de l'Université de Zurich (Suisse).

Alberto Acerbi est chercheur dans le domaine de l'évolution culturelle et maître de conférences à l'université de Trente (Italie). Il s'intéresse particulièrement aux effets des réseaux sociaux et des technologies d'IA sur la culture et le comportement humain.



MIEUX PRÉVENIR LES RISQUES SANITAIRES LIÉS AUX CONTENUS TOXIQUES

Sacha Altay et Alberto Acerbi ont développé une analyse fine de la perception, parfois erronée, que le grand public peut avoir des réseaux sociaux, de leur fonctionnement et de leur encadrement. Leurs regards critiques appellent à la réflexion et au débat, afin d'affiner des interventions en sciences comportementales adaptées à la réalité des usages des 18-25 ans. Regards croisés autour des potentiels leviers d'intervention.

Que pensez-vous de l'idée de casser les boucles algorithmiques en agissant sur les flux ?

Sacha Altay : Je trouve très pertinent le principe d'introduire des contenus neutres ou alternatifs pour rompre les « feedback loops » qui amplifient les insécurités et les comportements à risque. S'attaquer directement à la dynamique circulaire – mal-être, consommation de contenus normatifs, renforcement du mal-être – revient à agir à la racine du problème et ouvre la voie à diverses approches interventionnelles.

Alberto Acerbi : Je suis plus dubitatif. Pour moi, ces boucles ne sont pas seulement produites par les algorithmes, mais co-construites par les utilisateurs eux-mêmes, selon leurs dispositions préexistantes. Dans l'ensemble, les réseaux sociaux offrent aux utilisateurs ce qu'ils veulent. Introduire artificiellement du contenu neutre a de fortes probabilités de se heurter à un obstacle majeur : l'ennui, avec un risque de détournement vers d'autres plateformes.

Est-il préférable de renforcer la capacité des utilisateurs à piloter leur fil d'actualité ?

Sacha Altay : Soyons francs, l'outil existe déjà, mais il reste sous-utilisé. Les utilisateurs modifient rarement les paramètres par défaut, il existe une espèce d'inertie comme s'ils se disaient « je l'utilise 10 minutes pour me distraire, je ne vais pas me prendre la tête à aller dans les réglages. Flemme... »

Alberto Acerbi : J'irais plus loin en affirmant que cette approche repose sur une hypothèse erronée : celle d'un utilisateur prêt à optimiser activement son environnement numérique. Or, dans la réalité, l'usage est guidé par la recherche de gratification immédiate et non par une logique de paramétrage rationnel. Pour favoriser l'empowerment des jeunes, il me semble plus pertinent de leur proposer des exercices de prise de recul, du type « quand vous utilisez les réseaux, prenez 10 secondes pour vous demander si vous avez apprécié. »

Que penser des approches consistant à aider les jeunes à prendre conscience de l'emprise des réseaux sociaux sur leurs comportements ?

Sacha Altay : L'idée est bonne, pour peu que l'on garde à l'esprit qu'ils sont déjà conscients des dérives des plateformes. Le véritable enjeu réside dans l'influence implicite, souvent sous-estimée, des publications. La perception des normes peut être altérée par le visionnage régulier d'un type de publication ; la lucidité déclarée ne protège pas des effets diffus. C'est un angle à explorer.

Alberto Acerbi : À ceci près que ce n'est pas l'exposition qui change les attitudes, mais les attitudes qui guident l'exposition. Les gens sur les réseaux sociaux ne sont pas façonnés passivement, mais sélectionnent des contenus en cohérence avec leurs dispositions initiales. Il est donc avant tout utile de s'intéresser aux moyens d'orienter les jeunes vers des sujets non toxiques. Les agents réflexifs représentent à cet égard une option, mais leur efficacité dépend de leur capacité à s'inscrire dans les logiques d'usage existantes, sans créer de friction excessive.

Sacha Altay : Je suis d'accord, l'interactivité et l'engagement constituent des atouts préventifs majeurs, à condition de maîtriser la qualité des messages délivrés et leur adéquation avec les habitudes et les besoins des jeunes. L'innovation technologique ne suffit pas, elle doit composer avec les déterminants psychologiques et sociaux de l'attention.

Sensibiliser aux techniques commerciales ou de manipulation des plateformes présente-t-il un intérêt ?

Alberto Acerbi : Rendre visibles les intentions commerciales ou former les utilisateurs aux techniques d'influence revient à mon sens à se rapprocher des discours alarmistes sur la manipulation ou la désinformation. Les gens commencent à penser que « tout n'est que fake news ». Mal dimensionnées, ces informations peuvent éroder la confiance globale des jeunes, y compris envers des sources légitimes.

Sacha Altay : Je suis personnellement réceptif à ce type de dispositifs, mais il est vrai qu'il existe un risque d'effet rebond, sous forme de méfiance généralisée. Et je crois surtout que l'efficacité est variable selon les contextes, sachant que la complexité des dynamiques sociales est amplifiée par les plateformes : harcèlement, normes corporelles, quête de performance. Les solutions doivent être multifactorielles et centrées sur les dynamiques comportementales observables, au risque de se révéler inefficaces, voire contre-productives.

Alberto Acerbi : Il faut renforcer la capacité des individus à devenir acteurs de leur environnement numérique, non par injonction, mais par des dispositifs qui rendent ce contrôle tangible, compréhensible et désirable. Mais pour construire des réponses adaptées aux maux des jeunes générations, il faut surtout garder à l'esprit que, contrairement à l'idée couramment répandue, les déterminants majeurs de leurs troubles ont généralement d'autres origines : économiques, culturels, psychologiques...





L'œil expert de Nicolas Fieulaine,

Chercheur en psychologie sociale, professeur à l'Université de Lyon et à l'Institut National du Service Public. Ses travaux portent principalement sur les comportements humains, en particulier le rapport au temps, les processus de décision et les conditions du changement individuel et collectif.

Si les réseaux sociaux jouent un rôle central dans la diffusion, l'amplification et la normalisation de contenus pouvant conduire à des comportements à risque, les travaux en psychologie sociale et psychosociologie invitent à une prudence analytique : les vulnérabilités sur lesquelles ces contenus prennent appui leur préexistent largement. Les mouvements, discours et influences susceptibles de capter durablement les individus prospèrent avant tout sur des fondements psychosociaux liés au sens, à la valeur de soi et à l'inscription sociale.

LE RÔLE CENTRAL DU « VIDE DE SENS » ET DE LA QUÊTE DE VALEUR

Les récits contemporains sur la réussite, le corps, la performance ou la visibilité ne créent pas directement les fragilités observées chez les jeunes ; ils viennent combler des vides existentiels déjà présents.

« Le « vide de sens » renvoie à l'affaiblissement des cadres collectifs traditionnels de valorisation (statut social, trajectoires professionnelles lisibles, repères symboliques partagés) ; laissant les individus, et particulièrement les adolescents, en quête de critères tangibles leur permettant de se définir comme « valables ». »

Ce déficit de sens produit plusieurs effets convergents :

- Une centration accrue sur soi, sur son image et sa capacité à susciter reconnaissance et validation ;
- Une recherche de modèles de réussite ou de transformation, offrant des scripts prêts à l'emploi pour « devenir quelqu'un » ;
- Une vulnérabilité accrue à des récits promettant une valeur personnelle accessible, rapide et visible, parfois au prix de conduites autodestructrices.

Les réseaux sociaux, par la force de leurs dispositifs de mise en visibilité et de comparaison permanente, deviennent alors des espaces privilégiés de cristallisation de cette quête, sans en être la cause première.

UNE VULNÉRABILITÉ ACCENTUÉE MAIS NON CRÉÉE PAR L'ADOLESCENCE

L'adolescence constitue un moment particulier de cette dynamique. Période de transition identitaire, elle se caractérise par une incertitude accrue quant à sa place sociale, ses appartenances et ses perspectives. Historiquement, cette phase était circonscrite à un moment du cycle de vie. Or, dans un contexte marqué par l'instabilité économique, sociale et politique, cette incertitude tend à se généraliser, prolongeant des logiques adolescentes de recherche de reconnaissance bien au-delà de la jeunesse.

Dans ce cadre, la « modélisation » — c'est à dire l'adoption de normes, de récits et de pratiques permettant de se doter d'une valeur socialement reconnue — devient un enjeu structurant.

« Lorsque les espaces traditionnels de valorisation sont fragilisés, cette modélisation s'opère de plus en plus à travers des influences médiatisées, dont certaines proposent des réponses simplificatrices, normatives ou potentiellement délétères. »

CATÉGORISATION SOCIALE, GENRE ET NORMES DE VALEUR

Les travaux psychosociaux montrent que les individus se construisent à partir de catégories sociales fortement différenciées, au premier rang desquelles le genre.

Le masculin et le féminin sont associés à des normes de valeur distinctes : performance, maîtrise et puissance d'un côté ; apparence, désirabilité et conformité esthétique de l'autre.

Ces normes produisent deux effets combinés :

- Une conformité intragroupe, chacun cherchant à se rapprocher des attentes associées à son groupe ;
- Une rigidification intergroupes, qui renforce les stéréotypes et limite les écarts possibles aux normes dominantes.

Dans ce cadre, les pratiques de mise en scène de soi, d'optimisation de l'apparence ou de valorisation des transformations corporelles apparaissent comme des réponses socialement logiques à des attentes profondément ancrées. Elles ne relèvent pas uniquement des effets propres aux plateformes, mais s'inscrivent dans des normes sociales préexistantes que les réseaux rendent plus visibles et plus intensives.

« Les recherches indiquent toutefois que réduire la rigidité de ces catégorisations ; en valorisant la diversité des récits, des corps et des trajectoires ; permet d'atténuer les stéréotypes et de diminuer la vulnérabilité aux injonctions normatives liées au genre. »



DÉPASSER LA RÉGULATION DES FLUX : DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES.

« Ces constats conduisent à un déplacement stratégique des leviers d'action. Bien avant l'émergence des réseaux sociaux, des politiques publiques ont montré l'efficacité du développement des compétences psychosociales — estime de soi, pensée critique, régulation émotionnelle, sentiment d'appartenance, capacité à se projeter — pour réduire l'adhésion à des récits normatifs ou extrêmes. »

Appliquée aux enjeux contemporains, cette approche invite à concevoir des interventions :

- Moins centrées sur les mécanismes de diffusion des contenus ;
- Davantage orientées vers la construction de sens, la pluralité des récits de valeur et la reconnaissance sociale hors des logiques de visibilité ;
- Capables de renforcer une résistance durable aux influences normées, à l'image des stratégies d'inoculation comportementale, mais étendues aux enjeux identitaires.

VERS UNE PRÉVENTION ÉLARGIE ET ARTICULÉE

Intervenir sur les réseaux sociaux, en particulier sur leur modèle économique, demeure nécessaire et urgent, mais insuffisant en soi. Une prévention exclusivement focalisée sur les plateformes risque de déplacer le problème sans en traiter les racines. Les contenus toxiques trouvent leur efficacité dans des besoins existentiels profonds : quête de sens, de valeur et d'appartenance.

Dès lors, une stratégie de prévention cohérente doit articuler :

- Des interventions systémiques et structurelles sur les environnements numériques, pour en limiter les effets pervers cumulatifs et normatifs ;
- Et des leviers plus larges de renforcement psychosocial, agissant sur les récits collectifs, la diversité des modèles de valorisation et la capacité individuelles et collectives à construire du sens autrement que par la conformité à des normes potentiellement nocives.



À travers ce cahier expert, la Fondation APRIL propose un double déplacement du regard :

- Appréhender les réseaux sociaux non comme simples vecteurs de risques, mais comme de véritables environnements de santé,
- Considérer la toxicité des contenus ordinaires dont les effets délétères émergent moins de leur nature que de leur inscription dans des trajectoires d'exposition.

En cela, il complète les travaux existants – davantage centrés sur les usages, le temps d'écran ou les contenus extrêmes – en mettant en lumière des mécanismes plus diffus, relationnels et cumulatifs, encore peu explorés.

L'enjeu est désormais de passer de l'analyse à la mise en œuvre opérationnelle de réponses concrètes, capables d'agir sur les comportements et les environnements.

La Fondation APRIL entend inscrire ses prochaines actions dans une logique d'expérimentation et de partage des résultats : dispositifs agissant sur les environnements informationnels (ruptures de flux, diversification des contenus), outils de renforcement du discernement, formats de prévention intégrés aux usages réels.

En articulation avec les acteurs publics, scientifiques et associatifs, elle pourra également soutenir des initiatives contribuant à transformer les cadres d'exposition et à diffuser des pratiques plus efficaces.

L'objectif est double : donner de la capacité d'agir aux individus sans faire porter sur eux seuls la responsabilité, et transformer les environnements qui structurent leurs comportements.

Face à des architectures numériques en mutation rapide – personnalisation accrue, automatisation des recommandations, développement de l'intelligence artificielle –, un défi demeure : faire émerger des stratégies de prévention capables de soutenir durablement l'autonomie, la pluralité des normes et une relation plus éclairée à la santé.

Sophie Ferreira,
Délégue générale
de la Fondation APRIL



Remerciements

Forts de notre approche holistique et fédératrice, nous sommes allés à la rencontre de nombreuses personnalités pour recueillir leurs expertises, confronter les points de vue et nourrir nos réflexions.

Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leurs contributions :

- Alberto Acerbi
- Sacha Altay
- Laurence Devillairs
- Anthony Dos Santos
- Nicolas Fieulaine
- Céline Falco
- Caroline Henry
- Dorothée Kopp
- Brigitte Rémy
- Camille Tassel
- Guillaume Vallet

Recueil des propos et rédaction par Sophie Ferreira et Emilie Habert, Fondation APRIL et Olivier Vachey, journaliste scientifique.

Le regard du médecin est apporté par le docteur Céline Falco.

Crédits : Shutterstock

Retrouvez l'ensemble des sources, projets et études de la Fondation APRIL sur www.fondation-april.org



Fondation groupe APRIL
12 rue Juliette Récamier – CS 15555
69452 LYON Cedex 06
contact@fondation-april.org