
Réseaux sociaux et santé mentale : au-delà des idées reçues, un enjeu de société complexe

Une analyse critique des discours alarmistes et un plaidoyer pour une approche éducative plutôt que répressive

Les débats sur l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes se multiplient, alimentés par des ouvrages à succès et des propositions politiques d'interdiction. Pourtant, que révèle réellement la recherche scientifique ? Lors d'une conférence donnée à Fribourg, Stéphane Corps, spécialiste de la transformation numérique et membre du comité de l'association Ciao, a déconstruit les idées reçues et plaidé pour une approche plus nuancée de cette problématique. Son analyse met en lumière les limites des études actuelles, les biais cognitifs qui influencent notre perception du numérique, et l'importance cruciale d'une éducation à la citoyenneté numérique plutôt que de mesures prohibitives.

La remise en question du consensus apparent

"Génération anxieuse" : un succès de librairie aux fondations scientifiques contestées

L'ouvrage "Génération anxieuse" de Jonathan Haidt s'est vendu à plus de deux millions d'exemplaires et est devenu une référence pour de nombreuses personnes cherchant à comprendre l'impact des écrans sur les jeunes générations. Pourtant, comme le souligne Stéphane Corps, ce livre ne constitue nullement une référence scientifique fiable.

"C'est une œuvre collective. Déjà, il n'y a pas que lui qui l'a écrit. Ils ont été plusieurs à l'écrire. En plus, ce n'est pas un expert dans les domaines qui sont traités au sein du livre. Lui, il est psychologue social, donc il faut faire attention avec ça aussi", explique le conférencier. Les sources scientifiques citées dans l'ouvrage sont d'ailleurs contestées par les experts du domaine, ceux qui travaillent sur les problématiques liées à l'anxiété et à la dépression chez les jeunes.

Le problème fondamental, selon Corps, est que "les preuves des impacts des réseaux sociaux sur la santé mentale sont mitigées et floues", et qu'il existe "un manque de fiabilité de nombreuses études qui sont citées dans le livre". Plus problématique encore, l'ouvrage s'appuie davantage "sur des intuitions, du bon sens largement partagé plutôt que sur une analyse scientifique rigoureuse".

La hiérarchie des preuves scientifiques : distinguer corrélation et causalité

Candice Odgers, l'une des chercheuses les plus reconnues dans le domaine de la santé mentale des adolescents, souligne que "la plupart des données sont corrélatives". C'est là un problème majeur dans la compréhension actuelle de ces enjeux : établir une corrélation est une chose, démontrer une causalité en est une autre, beaucoup plus complexe.

"La causalité, elle demanderait d'aller beaucoup plus loin dans la manière dont on fait les études, d'une manière beaucoup plus détaillée", précise Corps. En effet, l'individualité de chacun rend difficile la prise en compte de tous les facteurs dans une étude. Les études fondées sur l'auto-déclaration sont particulièrement fragiles, car elles sont soumises à de nombreuses influences, y compris celle des médias eux-mêmes.

"Si les médias tout d'un coup disent 'oui vous avez des problèmes parce que vous utilisez beaucoup les réseaux sociaux', par la répétition, au bout d'un moment on va se dire 'ah j'ai des problèmes. Ah c'est parce que j'utilise les réseaux sociaux'", illustre le spécialiste, pointant du doigt l'effet nocebo potentiel du discours médiatique.

Des méta-analyses qui nuancent le tableau

Plusieurs méta-analyses et revues systématiques, qui représentent pourtant un niveau de preuve plutôt élevé dans la hiérarchie scientifique, arrivent à des conclusions bien différentes du discours alarmiste dominant. Une étude réalisée dans 72 pays n'a pas réussi à "trouver des éléments probants qui pourraient quelque part démontrer des changements radicaux associés à l'utilisation des technologies numériques ou des impacts justement entre le bien-être et le déploiement des réseaux sociaux ou l'utilisation de ceux-ci".

Une autre étude menée par l'Oxford Internet Institute sur 12 000 enfants âgés de 9 à 12 ans n'a trouvé "aucune preuve démontrant un impact négatif du temps passé devant les écrans sur le développement cognitif et le bien-être de l'enfant". Une méta-étude examinant 46 études existantes jusqu'en 2022 conclut également qu'il n'y a "pas de corrélation prouvée entre réseaux sociaux et troubles psychiques".

La question de l'addiction : un terme scientifiquement inapproprié

Absence de définition claire

Selon une spécialiste de l'addiction citée par Corps, "on ne peut pas parler d'addiction ni aux réseaux sociaux, ni aux smartphones. Ce n'est pas un terme qui est scientifiquement reconnu aujourd'hui". Il n'existe pas de définition claire de ce que pourrait être cette forme de dépendance au téléphone ou au smartphone, ce qui rend difficile l'estimation du nombre de personnes qui seraient touchées par quelque chose qu'on a du mal à définir.

Cette experte ajoute qu'elle ne connaît "aucune étude qui soutient qu'il y aurait 10 % de dépendance" avancée dans le livre de Jonathan Haidt. Ce qui est intéressant, c'est la distinction qu'elle opère : "on n'est pas accro au téléphone mais quelque part on est distrait par nos téléphones".

La distraction : un phénomène plus large que les seuls réseaux sociaux

Cette distraction n'est pas uniquement liée aux réseaux sociaux ou aux smartphones. Elle s'inscrit dans une dynamique utilisée par de nombreux acteurs médiatiques : les journaux télévisés, la manière de présenter l'information aujourd'hui, les chaînes en continu. "Des formats qui ne sont pas propres uniquement aux réseaux sociaux mais qui sont aussi propres à certains acteurs qui vont utiliser les mêmes mécanismes de captation de l'attention", explique Corps.

Cette observation est cruciale car elle déplace le problème : ce n'est plus seulement une question d'outils numériques, mais de mécanismes plus généraux de captation de l'attention présents dans l'ensemble de notre écosystème médiatique.

Le prisme médiatique : entre sensationnalisme et manque de rigueur

Des titres alarmistes qui simplifient à l'extrême

Stéphane Corps prend l'exemple d'un article titrant "TikTok tue, le cri d'alarme de parents endeuillés". "C'est dramatique que des parents puissent avoir un enfant qui mette fin à ses jours, c'est une horreur. Mais de là à ce qu'un média titre que c'est finalement de la faute de TikTok, c'est un raccourci qu'on ne peut pas se permettre de faire", souligne-t-il avec force.

L'argument logique est implacable : "Par une simple règle de trois, si vraiment TikTok poussait au suicide, il y a plus d'un milliard d'utilisateurs. Donc on aurait des vagues de morts aujourd'hui par rapport à l'utilisation de ces outils". La problématique du suicide n'est jamais due à un facteur unique mais à "une corrélation d'éléments, c'est différents éléments qui peuvent venir". De plus, on ne connaît pas ces familles, on ne sait pas comment les choses sont vécues, on manque d'énormément d'informations et de contexte.

Les leçons non apprises du COVID

Durant la pandémie de COVID-19, les médias ont balancé des études qui sortaient sans les évaluer correctement. "Par exemple, on a fait une étude sur un vaccin qui fonctionnait ou fonctionnait pas sur des hamsters. Et quand vous avez une étude qui est basée sur des animaux, vous ne pouvez pas, vous ne pouvez pas juste l'extrapoler à l'humain, ce n'est pas possible", rappelle le conférencier.

Cette production d'information extrêmement rapide et sensationnaliste a un effet délétère : "On est dans une production d'information qui est extrêmement rapide, qui est extrêmement sensationnaliste. On veut que les gens cliquent et on veut qu'ils lisent". Le problème est que la plupart des gens lisent seulement l'en-tête d'un article et le partagent ensuite sans lire l'intégralité du contenu.

Ce fonctionnement médiatique crée un "effet d'anxiété, un effet nocebo, parce qu'il relève beaucoup d'informations qui sont anxiogènes, qui peut impacter la santé mentale et la relation qu'on a aussi avec ces environnements numériques".

Les véritables sources de stress des jeunes

L'étude Pro Juventud : une révélation importante

L'étude Pro Juventud, relativement récente, révèle que ce qui stresse principalement les jeunes ce ne sont pas les réseaux sociaux. Certes, 15 % d'entre eux sont stressés par ces plateformes, mais les principales sources d'anxiété sont ailleurs : "C'est l'avenir ou la manière dont l'avenir se présente face à eux, c'est-à-dire l'emploi, la formation, l'argent. Plein d'éléments qui sont des facteurs de stress pour eux, les conflits dans le monde, l'écologie".

"Il y a énormément de choses qui sont anxiogènes aujourd'hui et qui affectent la santé mentale des jeunes", conclut Corps. Cette mise en perspective est essentielle : "De nouveau, il faut prendre du recul, se dire OK, les réseaux sociaux sont là, on doit observer ce qui s'y passe, on doit le prendre en compte. Mais on ne doit pas les rendre comme uniques responsables de tous les problèmes qu'on ne veut pas gérer ou qu'on ne sait pas gérer ou qu'on n'a pas encore géré dans un autre espace de société physique".

Les limitations de la recherche scientifique actuelle

Des études contradictoires

L'une des difficultés majeures pour se forger une opinion éclairée est que "les études qui analysent les impacts sur l'utilisation, vous avez des études contradictoires. C'est-à-dire qu'une va vous dire non, il n'y a aucun problème, puis l'autre qui va vous dire exactement le contraire". Cette situation rend très difficile de faire la part des choses sans analyser chaque étude individuellement "pour pouvoir évaluer la force et la faiblesse de l'étude en question".

Proposition d'une base de données romande ou suisse

Face à cette complexité, Corps propose une solution concrète : "Ce serait vraiment intéressant qu'au niveau romand ou qu'au niveau suisse on crée une base de données de toutes les études qui sortent sur ces thématiques là avec une analyse forces et faiblesses des études, limitation au niveau de la lecture". Cette base permettrait d'indiquer, par exemple, que "l'échantillon n'est pas suffisamment représentatif, c'est auto-déclaratif ou des choses comme ça".

Cette base de données serait également utile aux journalistes "parce qu'on aura un petit peu prémâché les choses pour leur dire quelle est la valeur d'une étude ou d'une autre, et ça permettrait de la contextualiser quand on la présente".

Les variations culturelles et contextuelles

Un autre problème majeur est que "la définition de ce qui est une utilisation problématique varie en fonction des pays". De même, "les variations culturelles importantes, entre autres liées aux usages numériques" font qu'on ne peut pas "prendre une étude chinoise et l'appliquer aux jeunes en Suisse".

Même une étude australienne sur l'interdiction du téléphone dans les écoles doit être contextualisée : "Dans quelle mesure elle s'applique aux élèves en Suisse, qu'est-ce qu'il faut prendre en compte, oui dans une certaine mesure, non dans une autre". L'utilisation des réseaux sociaux n'est pas la même sur toute la planète ; dans certains pays sud-américains, par exemple, les jeunes sont davantage sur Facebook parce que le lien familial est plus fort et qu'ils restent en contact avec leurs parents.

Le bien-être : une construction qui ne commence pas avec les réseaux sociaux

L'étude de Harvard : 85 ans de recherche sur le bonheur

Une étude menée à Harvard depuis 1938 suit un groupe de personnes pour comprendre ce qui constitue le bien-être. Malgré ses limitations (elle a d'abord concerné uniquement des hommes blancs), elle apporte un enseignement majeur : "Les relations humaines sont l'un des déterminants majeurs du bien-être et de la santé mentale".

Avoir un réseau relationnel fort et des interactions humaines valorisantes est "fortement constitutif de notre santé mentale, en tout cas d'une santé mentale qui a quelque chose de positif". Cela a un impact sur les différentes phases de la vie, la gestion du stress, la capacité à traverser les épreuves.

La construction progressive du bien-être

L'idée fondamentale est que "la construction de son bien-être ou de sa santé mentale ne commence pas quand on accède aux réseaux sociaux. Elle commence un petit peu à la naissance". Les parents sont constitutifs de la santé mentale de leur enfant dans une certaine mesure. Les épreuves que va traverser l'enfant, les traumatismes qu'il va peut-être accumuler, ceux qu'il va pouvoir traiter, ceux qui vont être enfouis – "il y a énormément de choses qui vont venir constituer cette santé mentale et qui plus tard vont être exposées à l'utilisation des plateformes sociales".

Ainsi, "les réseaux sociaux et nos interactions en ligne, en fait, ne représentent qu'une facette du développement de cette santé mentale. Et puis de ce qui peut l'affecter positivement ou négativement, donc pas que négativement". Il est donc crucial de "garder une distance critique et pas aborder les problèmes de santé mentale uniquement par le prisme des réseaux sociaux".

Le numérique comme refuge : des témoignages qui interrogent

L'exemple de l'enseignante et World of Warcraft

Stéphane Corps partage un témoignage puissant : celui d'une enseignante qui expliquait que "quand j'étais jeune, à l'école il n'y a personne qui m'intéressait autour de moi, je n'avais pas de contact social, je n'avais pas d'affinités avec mes camarades. Zéro affinité". Mais elle jouait à World of Warcraft, un jeu multijoueur en ligne.

"Là j'ai trouvé des amis", disait-elle. Certains de ces amis sont devenus de vraies relations sociales dans le temps. Certains, elle les a vus dans l'espace physique. Elle a gardé contact avec eux même vingt ans après. "C'est intéressant. Vous voyez ce que je veux dire ? Ça existe aussi", souligne Corps.

Pour cette personne, "plutôt que d'avoir justement une santé mentale affectée par son environnement immédiat, elle a pu trouver un sas, en tout cas un espace où elle a pu continuer à se développer et quelque part à se construire positivement par rapport aux relations qu'elle avait en ligne". Son environnement immédiat physique ne l'a pas affectée négativement grâce à l'environnement numérique qui lui a permis de se développer.

Le cas du jeune qui a perdu sa mère

Un autre exemple illustre l'importance de comprendre le contexte avant de juger une utilisation excessive : une enseignante voulait orienter un élève vers Corps parce qu'il "jouait trop" aux jeux vidéo et qu'il n'y avait "plus de contrôle". Mais lors de la discussion, l'enseignante révèle : "Il y a six mois en arrière, il a perdu sa maman" qui gérait le temps d'écran. Le père était "un peu aux abonnés absents, ce qu'on peut comprendre parce que lui a été très touché par cette perte aussi".

"On peut aussi dire peut-être ce temps qu'il passe dans les jeux vidéo plutôt, il est aussi représentatif d'un espace pour lui qui est un refuge par rapport à des choses qu'il n'arrive peut-être pas à gérer dans l'espace physique", analyse Corps. Cette hypothèse est "tout à fait valable", et elle montre qu'"aujourd'hui on ne peut pas rester à l'extérieur. Si on dit que quelqu'un joue trop aux jeux vidéo, il faut comprendre en fait ce qu'il y fait et pourquoi il y est".

Repenser la notion d'écran et d'usage

Tous les écrans ne se valent pas

Corps insiste sur le fait qu'il faut "repréciser ce qu'est un écran, parce que souvent on parle des écrans et ce n'est pas un terme qui correspond vraiment à la réalité des choses". Il faut d'abord considérer "qu'est-ce que l'objet et l'usage qu'on en fait ? Est-ce qu'on l'utilise d'une manière interactive, passive, c'est une console, c'est une liseuse, c'est une télévision, c'est un téléphone portable ?"

Un smartphone peut être vu comme un écran, "ou comme une fenêtre sur un certain nombre d'activités". On ne peut pas justifier de ne le voir que comme un écran passif. "On doit prendre en compte que oui, c'est une ouverture potentielle sur certaines choses".

L'exemple de la classe verte

Pour illustrer un usage équilibré, Corps raconte qu'on lui avait demandé conseil pour gérer les smartphones lors d'une classe verte. La proposition était : "Le matin, ils ont un petit moment pour juste checker leurs messages, leurs interactions sociales. Après, il y a un moment sans smartphone et puis son interaction humaine et comme ça, ils sont dans la nature".

Mais il y avait aussi "un moment où on fait de la pédagogie avec le smartphone. On va par exemple utiliser des applications comme Plantnet ou autres qui permettent d'identifier des essences de plantes, des essences d'arbres". Cela montre que "le smartphone peut servir à ça aussi et pas qu'à du divertissement", et que "dans l'environnement professionnel, on va parfois leur demander d'utiliser leur smartphone à des fins professionnelles".

Ces différents moments et ces équilibres, "il faut les amener à compréhension et pour ça il faut leur faire comprendre par l'exemple ce genre d'équilibre".

Le rapport de l'OCDE : nuancer le discours sur l'interdiction

L'intégration précoce du numérique

Le rapport de l'OCDE 2025 "Comment va la vie des enfants à l'ère numérique ?" souligne que "l'accès aux appareils et aux services numériques est intégré à la vie des enfants dès un âge précoce, ce qui rend difficile d'inverser la tendance et qui amène en fait un doute sur l'efficacité de l'interdit".

Les bénéfices souvent occultés

Le rapport met également en avant que "les applications des réseaux sociaux et autres services numériques offrent aux enfants mille moyens de s'amuser et d'obtenir de l'aide aussi". Les jeunes peuvent, "de manière discrète", comme avec la plateforme Ciao, poser des questions et recevoir des réponses qualifiées dans un laps de temps court.

"En ligne, c'est justement trouver des réponses discrètes à leurs interrogations et un soutien qui n'est pas disponible hors ligne", explique Corps. "Il y a quand même beaucoup de plateformes aussi sur les réseaux sociaux qui sont utiles aux jeunes".

L'exemple du compte @EACOP (la vraie police de proximité du numérique) illustre ce point : avec plus de 100 000 abonnés, "quand il va dans les classes, il a bien sûr une réception très positive par rapport à son fonctionnement de terrain. Les jeunes se disent 'ah le gars il est sur le terrain, il sait de quoi il parle'".

L'interdiction : une fausse solution

Selon le rapport de l'OCDE, "l'interdiction pure et simple des appareils numériques n'est pas non plus une solution idéale, puisque les enfants ont besoin d'acquérir des compétences". Corps fait une analogie pertinente : "C'est comme si vous prenez l'éducation, la vie affective et la santé sexuelle, et vous dites 'ouais, l'âge de la majorité sexuelle c'est 16 ans donc on va rien faire avant'. Non, on fait beaucoup de choses avant parce qu'il y a beaucoup de sensibilisation, il y a beaucoup de zones qui sont complexes".

La notion du consentement, le droit sur son corps – "il y a plein de choses qu'on doit peu à peu amener à la compréhension à des jeunes qui n'ont pas encore 16 ans".

L'évolution du cadre juridique : l'exemple des contenus intimes

Le conférencier rappelle une évolution légale importante : avant juillet 2024, "c'était illégal de produire un selfie quand on était un mineur de moins de 16 ans, un nude, pardon, pas un selfie en tant que tel, mais un nude". La personne qui créait le contenu intime était coupable de sa création et de sa diffusion. La personne qui le réceptionnait était coupable de possession ou détention de contenus à caractère pédopornographique.

"La loi a changé et aujourd'hui si on respecte un certain nombre de critères, en dessous de 18 ans, on n'est pas pénalement sanctionnable" pour avoir créé un contenu intime, du moment qu'il n'y a pas d'échange transactionnel (pas d'argent, pas de pression), qu'il y a un consentement éclairé, qu'il n'y a pas plus de trois ans de différence d'âge entre les deux protagonistes et qu'ils se connaissent dans le monde physique.

"La loi a évolué pour prendre en compte les usages. Et là, on a l'impression que le politique fait le contraire avec cette notion d'interdiction. En tout cas, elle ne va rien amener dans l'éducation", conclut Corps.

Les recommandations de l'OMS : une lecture sélective par le politique

Cinq priorités, pas une interdiction

L'Organisation Mondiale de la Santé a publié un rapport sur lequel "beaucoup de politiques se sont inspirés pour dire 'il faut interdire les réseaux sociaux'". Mais "c'est pas du tout ce que préconise l'OMS", insiste le conférencier.

L'OMS propose plutôt d'accorder la priorité au bien-être numérique des adolescents à travers cinq points :

1. **Investir dans un environnement social favorable** à la santé intégrant la littératie numérique
2. **Améliorer les services de santé mentale** – un point particulièrement critique car aujourd'hui les jeunes utilisent beaucoup ChatGPT et d'autres IA pour parler de leur santé mentale, mais ils n'arrivent pas forcément à distinguer le moment où il faut faire appel à un spécialiste. "Même s'ils le distinguaient, est-ce que les spécialistes sont disponibles ? Combien il faut attendre de temps pour avoir un rendez-vous chez un psychologue ?" questionne Corps.
3. **Promouvoir un dialogue ouvert**, encourager la conversation sur le bien-être numérique

4. Former les éducateurs et les prestataires de soins de santé

5. Renforcer la responsabilité des plateformes

La question du Digital Services Act

Sur ce dernier point, Corps soulève une problématique suisse : "La Suisse aurait pu négocier en fait l'accès au Digital Services Act dans le paquet de bilatérale européenne". Mais la commission du numérique au niveau fédéral "s'est plutôt pris langue de dire dans quelle mesure les entreprises suisses sont menacées par le Digital Services Act".

Or ce règlement européen "force en fait les plateformes sociales à traiter des rapports plus rapidement, à réagir, à faire les choses mieux". Au lieu de voir l'opportunité pour la population suisse d'avoir "des outils pour pouvoir dénoncer des cas problématiques ou pouvoir être soutenu dans ces dénonciations", on préfère "réinventer la roue en créant une nouvelle législation qui ne verra pas le jour avant je ne sais pas combien d'années".

Au-delà du temps d'écran : la pertinence des usages

Une métrique sans sens

"Parler du temps d'écran n'a aucun sens", affirme catégoriquement Stéphane Corps. "Par contre, qu'est-ce qu'on y fait ? La pertinence de ce qu'on y fait a du sens". Cette distinction est fondamentale et soutenue par des spécialistes du domaine.

Comprendre l'usage plutôt que le quantifier

L'anecdote de l'enfant qui avait apparemment "un usage excessif du jeu" illustre parfaitement ce point. Après discussion avec la mère, Corps a appris que l'enfant était suivi par un psychologue suite à la perte récente de sa mère et qu'il avait eu des comportements déviants à l'école.

"Ce temps qu'il passe dans les jeux vidéo plutôt, il est aussi représentatif d'un espace pour lui qui est un refuge par rapport à des choses qu'il n'arrive peut-être pas à gérer dans l'espace physique ou qui sont trop dures à gérer pour lui dans l'espace physique et il a un refuge éventuellement au sein de l'espace numérique".

La conclusion est claire : "Aujourd'hui on ne peut pas rester à l'extérieur. Si on dit que quelqu'un joue trop aux jeux vidéo, il faut comprendre en fait ce qu'il y fait et pourquoi il y est". Il peut y avoir des éléments utiles pour poser un diagnostic : "Est-ce qu'il est plutôt un héros, un méchant ? Qu'est-ce qu'il y fait ? Est-ce qu'il y a des amis ?"

La valeur des relations en ligne

Corps insiste : "Moi j'ai des amis en ligne aussi et je n'ai pas le droit de leur dire que cette relation là a moins de valeur qu'une autre". La définition du lien d'amitié ou de la relation sociale, "c'est nous qui la faisons par rapport finalement à l'émotion qu'elle nous suscite et à l'affinité que l'on a".

Le conférencier observe même que "aujourd'hui il y a des gens qui tombent amoureux d'IA, donc d'intelligence artificielle ou d'avatars". On peut donc imaginer "qu'une construction sociale solide peut se faire à travers le numérique entre certaines personnes où le numérique n'est juste que la plateforme qui permet de se connecter d'un cerveau à un autre".

L'éducation numérique : le véritable enjeu

La citoyenneté numérique : un concept central

"Au niveau scolaire, la notion de citoyenneté numérique, elle est centrale normalement", explique Corps. Elle implique "non seulement une connaissance technique des usages, des paramètres, de la sécurité, mais aussi une intégration culturelle du fonctionnement des échanges en ligne".

Il s'agit de comprendre "qu'on est comme dans un espace physique de société. Le respect, le respect du droit humain, le respect de la dignité humaine, le respect de tout un ensemble d'éléments, le respect de l'autre s'applique comme dans l'espace physique". La responsabilisation doit se faire "dès le jeune âge, peu à peu, pour faire prendre conscience de cette réalité, de ces environnements".

Le paradoxe des "digital natives"

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, "les jeunes sont de très bons consommateurs, c'est des mauvais utilisateurs", selon Corps. "C'est à dire que très vite ils arrivent, ils sont très agiles pour comprendre comment fonctionne un jeu, faire quelque chose, mais ils ne vont pas paramétrer la sécurité".

Parmi les jeunes qu'il rencontre, seulement "10% avaient un gestionnaire de mot de passe et peut-être 20% avaient mis la double authentification". Leur littératie numérique, en termes d'hygiène numérique, "n'est pas hyper élevée contrairement à ce qu'on croit. Ils n'ont pas d'ADN du numérique".

La nécessité d'un cadre éducatif structuré

Corps plaide pour des mesures concrètes : "Des contrôles dans les écoles avec des examens au niveau de l'éducation numérique, et la citoyenneté numérique serait un bon exemple de passeport numérique, avec des examens en bout de course". Cela permettrait "d'harmoniser cet état des lieux de la littératie numérique, parce qu'aujourd'hui chaque canton fait un peu ce qu'il veut, et chacun fait un peu comme il peut".

Le résultat actuel est "quelque chose de très hétérogène au niveau de l'éducation à ces environnements numériques".

La violence et les mots : un enjeu éducatif négligé

L'éducation à la vie affective et sexuelle comme modèle

Corps souligne un paradoxe : "Dans le domaine de l'éducation à la vie affective et sexuelle, on a un objectif qui est de promouvoir la santé et le bien-être des élèves". Tout un ensemble de mesures ont été mises en place.

"Par contre, pour tout ce qui touche la violence, je ne sais pas, on est confronté sans arrêt à la violence dans le cinéma, à la télévision, dans les jeux vidéo, à différents niveaux. Quelle est l'éducation à compréhension de ces mécanismes de violence ? La violence, elle est aussi verbale. Les mots blessent, peuvent en tout cas blesser. Ils ont le pouvoir de blesser autant que des coups et ils laissent des traces qui sont invisibles".

La violence psychologique : celle qu'on subit, voit et produit

Il y a plusieurs dimensions à considérer : "C'est à dire autant que ça soit celle que on peut subir, celle à laquelle on peut être confronté, à la télévision, ailleurs, sur Netflix, sur YouTube, et cetera, et celle qu'on peut produire soi-même sans des fois s'en rendre compte à travers des propos en mettant des fois des commentaires un peu pourris parce qu'on sait pas trop quoi faire".

Corps estime qu'"il y a peut-être aussi quelque chose à faire pour qu'il y ait une vraie conscientisation, un vrai apprentissage qui pourrait réduire aussi le nombre d'interactions négatives qui sont présentes aujourd'hui par rapport au fait que des fois les gens ne sont pas tout à fait conscients de la portée de leurs actes en ligne".

L'effet multiplicateur du like

"Même quand on like un commentaire négatif qui est liké par X, chaque like va de nouveau renforcer ce commentaire négatif auprès de la personne qui en est l'objet", explique le conférencier. "Et on n'est pas conscient que donc son propre like finalement a une importance beaucoup plus étendue que le simple

fait d'avoir cliqué sur le bouton 'j'aime' sur une plateforme sociale". On a "vraiment augmenté le niveau de stress ou d'anxiété de la personne qui est l'objet de la critique".

Corps n'est "pas sûr que tous les ados, ni tous les adultes d'ailleurs, comprennent bien ça".

Le pouvoir des mots et la neurobiologie

Des traces cérébrales identiques à la douleur physique

La recherche montre que "le harcèlement verbal active des zones cérébrales identiques à celles de la douleur physique". Il peut y avoir "des doubles souffrances. Il y a la souffrance physique, mais il y a aussi la souffrance psychique qui peut être aussi quelque chose de très important".

Un pouvoir bidirectionnel

Heureusement, "cette puissance des mots, elle fonctionne dans les deux sens. Donc ils peuvent traumatiser, mais ils peuvent soutenir aussi, ils peuvent aider". Alliance F a mis en place "tout un programme de lutte contre les propos haineux en ligne", et de manière générale, "on peut mettre un commentaire de soutien sans forcément s'impliquer dans une situation qui pourrait nous être préjudiciable".

"Ça s'apprend, les gens n'y pensent pas forcément", précise Corps. Savoir signaler, connaître les outils, mais aussi "soutenir indirectement en disant 'je trouve que ce que tu as dit est plutôt sympa, etc.'". "De nouveau ça s'apprend aussi. Il y a des choses qui ne sont pas innées, qui doivent être acquises".

Les racines sociétales des problèmes numériques

Le cas du maquillage précoce

Corps prend l'exemple de Sephora et du maquillage pour pré-ados : "Les réseaux sociaux ne créent pas le problème du maquillage. Ils peuvent l'amplifier, ils peuvent quelque part le répandre dans une certaine mesure, mais le problème à la base, il est quand même chez Sephora. Sephora qui fait des campagnes pour vendre du maquillage à des pré-ados".

"Le problème n'est pas que chez Sephora, il est peut-être aussi au niveau des parents. Qu'est-ce qui fait que je sais pas combien de mamans trouvent que c'est sympa de montrer à leur fille comment se maquiller avant 10 ans ?"

La dark romance : en ligne et hors ligne

Le même raisonnement s'applique à la "dark romance" (ces récits souvent patriarcaux avec des dynamiques de domination) : "On peut critiquer le fait que sur les réseaux sociaux il y a des gens qui parlent de dark romance et qu'il y a des contenus, ces jeunes accèdent à ces contenus, mais dans une librairie on vous interdit pas d'acheter un livre de Dark romance même si vous avez 10, 11 ans ou 12 ans".

Certains libraires font l'effort de contextualiser, "d'essayer de sonder la personne pour être sûr qu'elle comprend bien ce qu'elle achète etc. Il n'y a aucune obligation, il n'y a rien à ce niveau-là".

Netflix et le respect des âges recommandés

"C'est combien de films, je sais pas sur Netflix, qui c'est quoi respecte l'âge sur Netflix des contenus ? Combien de parents vont dire 'ah non ça c'est marqué 13 ans ou 16 ans, non tu peux pas regarder'?" questionne Corps.

Les jeunes accèdent à de nombreux contenus "sur lesquels ils ne sont pas armés pour pouvoir avoir une grille de lecture qui est suffisamment approfondie pour comprendre les nuances nécessaires en fait au contenu auquel ils accèdent".

Les filtres et l'apparence : une pression antérieure aux réseaux sociaux

L'apparence n'a pas été inventée par les réseaux sociaux

"L'apparence ce n'est pas quelque chose qui a été créé sur les réseaux sociaux. L'apparence elle est intimement liée au fonctionnement de nos sociétés. Depuis notre enfance, on nous dit comment on doit paraître et bien paraître en société. Donc il n'y a pas quelque chose qui a été inventé par les réseaux sociaux à ce niveau-là", rappelle Corps.

"Le paraître n'est pas quelque chose qui est né avec les réseaux sociaux". Par contre, les réseaux sociaux "transforment cette manière de vouloir paraître" par, comme le dit un psychologue américain, "une volonté d'être reconnu dans ce qu'on fait, même si on partage les toutes petites brides de nos vies".

L'exemple de la créatrice de contenu

Corps montre l'exemple d'une femme qui fait des vidéos parodiques d'elle-même, jouant avec les filtres et les transformations. Sur son compte, "il y a des photos qui sont retouchées, puis il y a des photos où elle est 'au naturel', pas forcément très maquillée ou pas maquillée".

"Je trouve que c'est un équilibre qui est super intéressant. Parce qu'elle a réussi à trouver une équipe, elle s'amuse avec les filtres, elle les utilise quand on a envie de les utiliser, mais elle ne se sent pas obligée de les utiliser. C'est à dire qu'elle peut paraître tout à fait naturellement comme elle est".

Ce n'est pas le cas de tout le monde car "la pression sociale est forte", et Corps connaît "une personne qui n'ose pas sortir sans être maquillée, mais c'est dû à un conditionnement et une pression sociale". "Là, le problème n'est pas le filtre, c'est la manière dont on le comprend et dont on l'utilise, et qu'est-ce qu'il signifie par rapport à peut-être une fragilité de la confiance qu'on a en soi".

Le langage de l'industrie cosmétique

Un point crucial soulevé par Corps concerne le vocabulaire lui-même : la notion de "défaut ou d'imperfection a été standardisée. Alors que c'est un langage de l'industrie du cosmétique". Même dans le domaine de la prévention, on utilise ces mots : "Acceptez vos défauts, acceptez vos imperfections".

"Et ce n'est pas juste, c'est des mots de l'industrie du cosmétique, si on dit 'acceptez-les', c'est qu'ils existent. On les valide. Alors qu'on a les différences, et que ces différences ne sont pas forcément des défauts. On a un pot différent, ce n'est pas forcément un défaut. C'est à dire que si on dit que c'est un défaut, c'est qu'on a créé un standard, ça c'est parfait, et ça c'est pas parfait".

"Donc voyez, même dans la prévention, faut faire attention, en tout cas d'après moi, par rapport à ce qu'on dit".

Les paradoxes de la transparence numérique

Une double réalité : manipulation et éducation

Corps fait observer un paradoxe intéressant : sur les réseaux sociaux, "on est aussi confronté, de manière positive, finalement, à l'origine de la transformation, de la manipulation". Il montre l'exemple de créatrices qui font des vidéos "avec, sans filtre, comme ça, pour montrer les transformations que ça induit".

"Mais quand vous êtes dans la rue et que vous croisez une affiche H&M pendant l'été, avec des affiches de 50cm sur 2m de corps de femme, donc vous n'allez pas voir comment ces photos ont été transformées, comment elles ont été manipulées, photoshopées, etc."

"Dans les publicités, de manière générale, dans les affiches dans la rue, vous ne le voyez pas. Tandis que sur internet, on peut avoir ce double standard où on est confronté au produit qui peut nous

influencer, puis derrière on peut avoir aussi, par rapport à l'algorithme, tout d'un coup, la réponse qui dit 'prenons un peu de distance critique par rapport à tout ça'".

L'intelligence artificielle : le nouveau défi

Un outil de plus en plus utilisé pour la santé mentale

Le document PDF fourni met en lumière une problématique émergente : l'utilisation de l'intelligence artificielle générative par les jeunes pour parler de leur santé mentale. Un témoignage rapporte le cas de "Julien" qui explique avoir arrêté sa thérapie avec un psychologue humain pour se tourner vers une IA nommée "Doro" : "Comment une session d'une heure par semaine peut vous soutenir ? Mon IA Doro, elle, il peut lui parler dès que j'en ai le besoin, à 14h comme à 16h".

L'effet Barnum et l'illusion d'empathie

Le document souligne les risques : "L'intelligence artificielle générative est appréciée par les jeunes parce qu'elle ne porte pas de jugement, mais il convient de rester vigilant face à son effet Barnum. Même si elle peut produire des réponses pertinentes, l'IA ne nous connaît pas personnellement : elle s'appuie sur un vaste ensemble de situations similaires à celle qu'on lui soumet".

"Le risque de créer une illusion d'alliance thérapeutique est renforcé par deux mécanismes psychologiques : le biais de validation subjective (nous retenons ce qui correspond à notre image de nous-mêmes) et l'effet d'autorité (nous attribuons à l'IA une expertise qu'elle ne possède pas)."

Un symptôme d'un problème plus profond

Corps termine sa conférence avec une anecdote puissante tirée d'une émission de "Mise au point" sur les gens qui tombent amoureux des IA. "Il y avait une personne qui était en transition de genre et qui disait : 'mais moi mon avatar IA, ma relation IA, c'est la seule personne qui me demande comment je vais dans la journée'".

"Vous voyez, je n'aurais même pas besoin de développer. Cette personne là, elle a un mal-être profond par rapport à son environnement social dans le monde physique. Elle a trouvé un ersatz de relation dans un monde numérique et elle va tout faire pour lui donner une réalité à cette relation parce qu'elle a besoin de ce réconfort. Elle a besoin qu'on puisse se sentir un peu aimé, ce qui est tout à fait, j'entends humain".

"Donc attention aussi, le problème n'est pas qu'elle utilise un avatar pour ça, le problème c'est que dans la société, il y a personne autour d'elle et que sa santé mentale est affectée par cette solitude aussi".

Conclusion : pour une approche systémique et éducative

Le message central de Stéphane Corps est clair et nuancé : les réseaux sociaux et le numérique ne sont ni des outils purement bénéfiques ni des dangers existentiels pour la jeunesse. Ils sont des amplificateurs de dynamiques sociales préexistantes, des révélateurs de problèmes structurels de notre société, et parfois des refuges pour des jeunes en détresse.

"Attention à ne pas attribuer aux réseaux sociaux uniquement les problèmes qui trouvent leur source dans le fonctionnement de notre société", martèle-t-il. Les véritables enjeux sont ailleurs : dans l'accès aux services de santé mentale, dans la qualité de nos relations humaines, dans la pression sociale et économique qui pèse sur les jeunes, dans la capacité des adultes à accompagner plutôt qu'à interdire.

L'interdiction des réseaux sociaux avant 16 ans, mesure plébiscitée par de nombreux politiques, apparaît comme "une fausse solution". Elle ne résout rien car elle ne s'attaque pas aux racines des problèmes, elle prive les jeunes d'espaces qui peuvent être bénéfiques, et surtout, elle fait l'impasse sur l'éducation nécessaire à la compréhension de ces environnements.

Comme le constate Corps avec une pointe d'ironie amère : "Quand les gens disent qu'il faudrait interdire TikTok en Suisse, et puis que 60% des gens qui veulent l'interdire ne l'ont jamais utilisé, c'est inquiétant. Parce qu'ils se reposent sur ce qu'ils ont vu à travers des médias, entendus, pour prendre une décision".

L'urgence n'est donc pas dans l'interdiction mais dans l'éducation : éducation à la citoyenneté numérique, éducation à la distance critique vis-à-vis des contenus, éducation au pouvoir des mots, éducation aux mécanismes de manipulation, et surtout, éducation des adultes eux-mêmes qui doivent comprendre ces environnements pour pouvoir accompagner les jeunes.

Car au final, comme le résume parfaitement le conférencier : "Si on prend le problème par le prisme des réseaux sociaux, on ne règle rien". Les réseaux sociaux sont un continuum de notre société, pas une réalité parallèle. Les traiter comme tels, avec toute la complexité que cela implique, est la seule voie pour véritablement protéger et accompagner la jeunesse dans l'ère numérique.