



## DÉBATS RÉSEAUX SOCIAUX

# Serge Tisseron, psychiatre : « Découvrir les réseaux sociaux après 15 ans ne protège de rien »

## TRIBUNE

### Serge Tisseron

Psychiatre

L'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans, souhaitée par Emmanuel Macron, est une réponse mal adaptée à un problème complexe, et peu respectueuse du choix des parents, analyse, dans une tribune au « Monde », le docteur en psychologie.

Publié le 07 janvier 2026 à 06h00, modifié le 07 janvier 2026 à 18h08 | Lecture 4 min.

Article réservé aux abonnés

**D**epuis le 10 décembre 2025, les Australiens âgés de moins de 16 ans n'ont plus accès aux réseaux sociaux, une première mondiale. Bien qu'il n'existe aucun recul sur les effets concrets de cette loi, le président de la République, Emmanuel Macron, a décidé qu'une législation semblable devait s'appliquer en France. Il est bien sûr nécessaire de protéger les jeunes des risques des réseaux, mais l'interdiction seule, sans aucun moyen d'accompagnement annoncé, est-elle la mesure la plus adaptée ?

Malheureusement, le débat s'est polarisé ces derniers mois autour de deux options seulement : le statu quo ou l'interdiction. Face à un antagonisme aussi simpliste, on ne s'étonnera pas que même certains jeunes préfèrent l'interdiction, sans partager pour autant la vision catastrophiste de leurs aînés à l'égard des réseaux.

Pour sortir de cette opposition binaire, rappelons plusieurs faits.

Tout d'abord, Emmanuel Macron se réclame de la loi sur la majorité numérique à 15 ans votée en 2023 – qui n'avait pas pu être mise en œuvre en raison d'un blocage européen. Mais en réalité, ce texte n'obéissait pas à la même logique que la proposition actuelle. Il rendait indispensable l'autorisation des parents pour qu'un mineur n'ayant pas atteint cet âge s'inscrive sur un site, et se voulait donc responsabilisant et respectueux de l'opinion des parents sur la maturité de leurs enfants, avec pour effet d'encourager le dialogue familial : les enfants voudraient évidemment convaincre leurs tuteurs de leur donner accès aux sites de leur choix. La loi permettait également une installation progressive de l'interdiction en fonction des alternatives aux écrans présentes dans l'environnement des familles.

## Espaces de socialisation

En second lieu, il existe des propositions au niveau européen, telles que la régulation, le dégroupage et le paramétrage, qui permettraient aux usagers une utilisation plus libre et éclairée des réseaux sociaux. L'Australie compte environ 27 millions d'habitants et ne dispose d'aucun moyen de pression sur les Gafam [*Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft*]. L'Europe, elle, en compte 450 millions. Elle a le pouvoir de faire évoluer les plateformes, elle ne doit pas y renoncer. Le problème, ce ne sont pas les réseaux sociaux, c'est leur modèle financier dérégulé, basé sur l'économie de l'attention, qui cherche à capturer toujours plus de données des utilisateurs.

Les défenseurs de l'interdiction semblent ignorer aussi que l'utilisation des réseaux sociaux ne se limite pas au fameux *scrolling* [*« faire défiler un contenu sur un écran »*]. Ce sont pour beaucoup de jeunes des espaces de socialisation et d'information. A l'adolescence, le contact avec les pairs est essentiel. Jusque dans les années 2000, les jeunes pouvaient encore jouer sur des places publiques et discuter longuement après l'école. Aujourd'hui, l'espace public a été adapté aux très jeunes enfants et aux vieux qui votent, et beaucoup de jeunes sont géolocalisés par leurs parents et contraints de rentrer chez eux sitôt les cours finis. Beaucoup risquent de contourner la future loi.

**Lire aussi la tribune | [« Proposer des réseaux sociaux alternatifs aux jeunes : un levier d'action qui mérite débat »](#)**

En plus, les enfants de milieu social favorisé bénéficieront d'alternatives payantes car les offres sont nombreuses dans les grandes villes, mais pour ceux de milieu défavorisé et/ou qui habitent dans des zones sinistrées en matière d'accueil de la jeunesse – et il y en a beaucoup –, une interdiction brutale des réseaux risque d'aggraver leur isolement. Ils perdront le soutien d'une communauté en ligne et risquent de se tourner vers un compagnon virtuel généré par intelligence artificielle (IA).

Rappelons également que si beaucoup de jeunes souffrent de solitude, ce n'est pas seulement la faute des réseaux sociaux. Il est incompréhensible que le ministère de la jeunesse et des sports et celui de la santé restent muets sur les pistes à proposer pour permettre aux enfants de se rencontrer pour des activités partagées dans des espaces adaptés à leurs besoins. La question est la même pour les municipalités. Les cours de récréation et les gymnases des établissements scolaires devraient être ouverts le week-end pour offrir des espaces de jeu collectif gratuits.

## Menace des libertés

Par ailleurs, découvrir les réseaux sociaux après 15 ans ne protège de rien, surtout quand on voit tant d'adultes céder à des pratiques addictives. Eduquer un enfant, ce n'est pas le guider et le protéger jusqu'au jour où ce qui lui était interdit lui devient soudain permis. C'est lui apprendre à s'autoguidé et à s'autoprotéger. C'est le rôle de l'éducation au numérique largement à l'honneur dans les pays nordiques, mais tragiquement absente du parcours scolaire des élèves français.

Cours en ligne, cours du soir, ateliers : développez vos compétences

Découvrir

Enfin, comment peut-on ignorer le risque qu'il y a à mettre en place un système de surveillance de l'ensemble des Français en leur demandant de prouver leur identité et leur âge pour accéder à un réseau social ? On nous dit que les solutions techniques seront respectueuses de notre vie privée, mais si le pouvoir tombe dans des mains mal intentionnées, l'outil pourra facilement être détourné de ses fins vertueuses et menacer les libertés de chacun.

Si l'on veut que les choses s'améliorent dans le respect des principes démocratiques et de la liberté des parents d'élever leur enfant selon leurs valeurs, l'Etat doit leur simplifier la tâche, pas se substituer à eux. Réfléchissons aussi à comment écouter et accompagner les jeunes dans leur

découverte des outils numériques, et posons les bases d'une éducation populaire à destination de toutes les générations.

**Lire l'entretien (2023) | [Yoshua Bengio, chercheur : « Aujourd'hui, l'intelligence artificielle, c'est le Far West ! Nous devons ralentir et réguler »](#)**

C'est ensemble que nous devons apprendre à nous protéger contre les manipulations des IA, les fake news et le piratage informatique qui exploite habilement nos usages sans précaution de nos outils numériques. Observons ce qui se passe en Australie avant de nous précipiter, et mettons tout en place pour permettre aux parents d'appliquer leurs choix. Si cela s'avérait inefficace, il serait bien temps d'envisager une interdiction globale dans quelques années. En espérant que d'ici là, grâce au progrès technologique, nous nous soyons dotés d'outils de régulation qui ne menacent pas les libertés de chacun sous prétexte de protéger nos enfants.

¶ **Serge Tisseron** est psychiatre, docteur en psychologie. Il a notamment écrit « 3-6-9-12 +. Apprivoiser les écrans et grandir » (Erès, 2024).

**Serge Tisseron** (Psychiatre)

---