



Devrait-on pouvoir condamner en justice les réseaux sociaux pour leurs conséquences sur la santé mentale de leurs utilisateurs et utilisatrices ?



Introduction

La responsabilité des réseaux sociaux dans les troubles de la santé mentale de leurs utilisateurs et utilisatrices est au cœur d'un débat complexe et polarisé. Alors que certain-es plaident pour une responsabilité juridique de ces plateformes, mettant en avant leur rôle dans l'aggravation des troubles mentaux, d'autres défendent la notion de responsabilité personnelle des individus quant à leur utilisation des médias sociaux.

Définitions

- **Responsabilité juridique** : Obligation légale d'une entité à répondre de ses actions devant la loi, pouvant entraîner des sanctions ou des compensations.
- **Santé mentale** : État de bien-être psychologique dans lequel l'individu réalise ses capacités, peut faire face aux stress normaux de la vie, s'épanouir dans son travail, ses relations sociales et sa communauté.
- **Réseaux sociaux** : Plateforme en ligne qui permettent aux utilisateurs et utilisatrices de créer et de partager des contenus ou de participer à des réseaux sociaux.

Contexte



Actions en justice aux Etats-Unis : le district scolaire de Seattle¹ a lancé une action en justice notable contre les géants de la technologie, y compris Facebook, Instagram, Snapchat et TikTok. Cette plainte est fondée sur des accusations selon lesquelles ces plateformes ont causé des dommages significatifs à la santé mentale des jeunes utilisateurs et utilisatrices. Les responsables scolaires affirment que l'augmentation des cas de dépression, d'anxiété, de tentatives de suicide et d'admissions aux urgences pour des raisons de santé mentale chez les élèves serait une conséquence directe de l'exposition prolongée et manipulatrice à ces réseaux sociaux. Iels pointent du doigt les stratégies des entreprises visant à accroître l'engagement des utilisateurs et utilisatrices pour maximiser les revenus publicitaires, exacerbant ainsi la crise de la santé mentale chez les jeunes. Le district exige que les coûts engendrés par ces impacts soient compensés par ces entreprises, arguant que les contribuables ne devraient pas être seul-es à supporter le fardeau financier de la gestion de cette crise de santé mentale.



Régulations en Chine² : La Chine a récemment imposé de nouvelles restrictions sur l'utilisation des smartphones par les jeunes, interdisant l'usage nocturne des appareils pour les moins de 18 ans et limitant strictement le temps de connexion quotidien selon l'âge. Ces mesures, prises par le régulateur local du cyberspace, visent à combattre les problèmes de santé tels que l'addiction aux écrans, exacerbée par la pandémie de COVID-19. Toutefois, elles soulèvent également des inquiétudes quant à la restriction de la liberté de parole, mettant en lumière un débat sur leur nature : sont-elles principalement des mesures de santé publique ou des moyens de contrôle de la jeunesse ?



Politique de modération et réduction des risques³ : Elon Musk a récemment licencié plus de 1.200 employé-es chez X, principalement des ingénieur-es logiciels et modérateurs et modératrices de contenu, réduisant significativement l'équipe chargée de lutter contre les contenus abusifs, et ce au nom d'une plus grande liberté d'expression. Cette décision, couplée au rétablissement de comptes précédemment bannis, a aggravé la propagation de contenus nuisibles (discours haineux, atteintes sexuelles sur mineur-es,

1 Euronews. (2023, 10 janvier). Etats-Unis : plainte d'un district scolaire contre les géants de la tech. Euronews. <https://fr.euronews.com/next/2023/01/09/usa-plainte-dun-district-scolaire-contre-les-geants-de-la-tech>

2 De Sèze, C. (2023, 4 septembre). La Chine restreint l'accès aux smartphones aux moins de 18 ans. www.20minutes.fr. <https://www.20minutes.fr/monde/chine/4051462-20230904-chine-restreint-acces-smartphones-moins-18-ans>

3 Belga, L. R. A. (2024, 11 janvier). Licenciement de plus de 1.200 employés chargés de modérer les contenus sur X. Moustique. <https://www.moustique.be/actu/monde/2024/01/11/licenciement-de-plus-de-1-200-employes-charges-de-moderer-les-contenus-sur-x-276321>

théories du complot, etc.) sur la plateforme, selon le régulateur eSafety. Ces actions ont été vivement critiquées, notamment en Australie, où l'on compare la réduction drastique de ces équipes spécialisées à un constructeur automobile renonçant à ses normes de sécurité.



Refus de Meta de rendre Instagram plus sain⁴ : le réseau social a été au centre d'un scandale majeur révélant son impact nocif sur la santé mentale des adolescent-es. Une situation que Mark Zuckerberg, PDG de Meta, aurait sciemment ignorée malgré les preuves internes. Les documents judiciaires dévoilés, notamment par une ancienne ingénieure de Facebook qui a fait fuiter près de 20 000 pages, montrent que les cadres de Meta étaient conscient-es des effets délétères du réseau, y compris dépressions et pensées suicidaires chez les jeunes utilisateurs et utilisatrices. Zuckerberg a refusé des modifications proposées pour rendre le réseau plus sain, notamment en désactivant les « filtres de beauté » qui contribuent à des attentes irréalistes en matière d'image corporelle. Cette décision a été prise malgré les recommandations de haut-es responsables de l'entreprise, priorisant les bénéfices plutôt que le bien-être des utilisateurs et utilisatrices. Depuis le 24 octobre 2023, Meta (la société de Mark Zuckerberg) est poursuivie par 40 états américains qui accusent ses applications Facebook et Instagram de nuire à la « santé mentale et physique de la jeunesse »⁵. Ces effets délétères sur la santé mentale ont été confirmé par le médecin-chef des Etats-Unis, Vivek Murthy⁶ dans une communication de mai 2023.

En Belgique : comme dans le reste de l'Union européenne, les réseaux sociaux sont désormais soumis à des réglementations plus strictes avec l'entrée en vigueur du Digital Services Act (DSA). Ce cadre réglementaire vise à responsabiliser les plateformes en ligne en leur imposant de nouvelles obligations pour assurer une meilleure protection des utilisateurs et utilisatrices et de leurs droits. Cela inclut des mesures spécifiques pour combattre les contenus nuisibles et protéger la santé mentale de celles et ceux-ci, répondant ainsi à des préoccupations similaires à celles exprimées dans le procès de Seattle.

Concepts & Théories

- ➔ **Impact et gestion des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes⁷** : Les réseaux sociaux jouent un rôle crucial dans la socialisation numérique des adolescent-es, en remplaçant progressivement les interactions face-à-face traditionnelles et influençant significativement leur développement social et identitaire. La curvilinearité⁸ de l'usage des réseaux sociaux suggère qu'aucun extrême—ni l'absence totale ni l'usage excessif—n'est bénéfique pour la santé mentale, indiquant qu'un équilibre modéré pourrait être optimal. Ce modèle complexifie notre compréhension de l'impact des réseaux sociaux en montrant que le comportement d'usage est aussi crucial que le contenu consommé. En outre, l'emploi du terme « addiction » pour décrire l'usage des réseaux sociaux, surtout chez les adolescent-es, doit être abordé avec prudence en raison de son potentiel stigmatisant et du fait que souvent, l'utilisation excessive reflète des problèmes sous-jacents plutôt que d'en être la cause directe.
- ➔ **Extimité⁹** : Concept introduit par Serge Tisseron, décrivant la volonté de partager des aspects intimes de soi dans un espace public. Les interactions via les « likes » et les commentaires sur ces plateformes façonnent l'identité des adolescent-es et leur perception de l'acceptation sociale. Le partage de fragments d'identité sur les réseaux sociaux permet aux adolescent-es de tester et de développer leur identité loin du contrôle parental. Ce processus d'extimité peut jouer un rôle crucial dans la formation de l'identité, mais comporte également des risques de cyberharcèlement et d'influence négative de la perception de soi.
- ➔ **Influence des stéréotypes de médias¹⁰** : Les réseaux sociaux, comme les médias traditionnels, propagent des stéréotypes sur l'image corporelle qui peuvent affecter l'estime de soi des jeunes. Cela peut engendrer des

4 Bertrand, M. (2023, 9 novembre). Instagram, un réseau nocif à la santé mentale des adolescents que Zuckerberg a sciemment refusé de rendre plus sain. Business AM. <https://fr.businessam.be/instagram-nocif-sante-mentale-zuckerberg/>

5 Reuters, L. M. A. A. E. (2023, 25 octobre). [Meta visé par une plainte de plus de quarante Etats américains, qui l'accusent de nuire à la santé des enfants et adolescents](https://www.lemonde.fr/actualites-international/article/2023/10/25/meta-visé-par-une-plainte-de-plus-de-quarante-etats-americains-qui-l'accusent-de-nuire-a-la-sante-des-enfants-et-adolescents_1014838_0.html). Le Monde.fr.

6 U.S. Department of Health and Human Services. (2023). Surgeon General's advisory on social media and youth mental health. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

7 Bruxelles-J. (2023, November 2). Réseaux sociaux et santé mentale, y a-t-il un lien? Partie 1: Quels rôles ont ces plateformes dans nos vies?. <https://www.bruxelles-j.be/actus/lien-entre-reseaux-sociaux-et-sante-mentale-leurs-roles-partie-1/>

8 Centre de Référence en Santé Mentale. (2020). Adolescents, réseaux sociaux et santé mentale: Rapport final. <https://www.cresam.be/wp-content/uploads/2020/06/Ados-RSN-et-SM-rapport-final-light.pdf>

9 Bruxelles-J. (2023, November 9). Réseaux sociaux et santé mentale, y a-t-il un lien? Partie 2: Le pouvoir des images. <https://www.bruxelles-j.be/actus/lien-entre-reseaux-sociaux-et-sante-mentale-le-pouvoir-de-l-image-partie-2/>

10 Brut. (2023). Les filtres pour se rendre plus beau et leur impact sur notre cerveau. <https://www.brut.media/fr/videos/sante/sante-mentale-psychologie/les-filtres-pour-se-rendre-plus-beau-et-leur-impact-sur-notre-cerveau>

pressions pour atteindre des standards de beauté irréalistes, exacerbant les troubles de l'image corporelle et autres problèmes de santé mentale. De plus, les filtres de beauté sur les réseaux sociaux, tels que le «Bold Glamour» de TikTok, illustrent les dangers des normes de beauté idéalisées médiatisées qui affectent profondément l'image de soi des utilisateurs et utilisatrices. Ces filtres, souvent imperceptibles, favorisent une fascination pour une image idéalisée et retouchée de soi, ce qui pousse notamment les jeunes adultes de 18 à 30 ans vers une augmentation des interventions de chirurgie esthétique. Cette obsession peut conduire à des comportements addictifs et à la dysmorphophobie, où une partie du corps est perçue comme déficiente, causant une détresse significative. Les hashtags comme #bodypositive tentent de contrer ces stéréotypes en promouvant une diversité corporelle plus réaliste et saine, mais les filtres continuent de promouvoir des attentes irréalistes. Ainsi, la modification constante de l'apparence physique pour atteindre des idéaux inaccessibles constitue un risque majeur pour la santé mentale, exacerbant la pression sociale sur les standards de beauté et l'estime de soi.

- ➔ **Dialectique risque-autonomie** : Les réseaux sociaux permettent aux jeunes de tester des identités et de gagner en autonomie loin du regard parental, mais cela vient avec des risques, notamment le cyberharcèlement. Ce double tranchant nécessite une éducation aux médias et des mesures de prévention pour limiter les impacts négatifs sans inhiber leur besoin de prise de risque, essentiel à leur développement.
- ➔ **Stigmatisation et mauvaise interprétation de l'addiction¹¹** : Prudence nécessaire dans l'utilisation du terme « addiction » pour décrire l'usage des réseaux sociaux, particulièrement chez les adolescent-es. Le terme peut porter un poids stigmatisant et souvent, l'utilisation excessive peut être symptomatique de problèmes sous-jacents plutôt que la cause primaire de la souffrance.

Arguments pour la responsabilité des réseaux sociaux

- Impact psychologique prouvé** : Des études montrent que les filtres de beauté et les normes irréalistes sur les réseaux comme Instagram exacerbent les troubles mentaux chez les jeunes, y compris la dépression et l'anxiété.
- Échec de la modération** : Les plateformes ont la capacité de limiter les contenus nuisibles comme le cyberharcèlement, mais leur gestion souvent insuffisante suggère une négligence qui pourrait justifier une responsabilité légale.
- Conscience des dommages** : Des révélations internes de certaines entreprises (ex. Meta) montrent qu'elles sont conscientes des effets nocifs de leur plateformes sur les jeunes, mais ont choisi de ne pas agir pour des raisons de profit.

Arguments contre la responsabilité des réseaux sociaux

- Facteurs multiples** : La santé mentale est influencée par de nombreux facteurs environnementaux et personnels. Les réseaux sociaux sont un facteur parmi d'autres et ne devraient pas porter toute la responsabilité.
- Responsabilité individuelle** : Il est important de reconnaître l'autonomie des utilisateurs et utilisatrices dans la gestion de leur engagement sur les réseaux, soulignant l'importance de l'éducation aux médias.
- Avantages sociaux** : Les réseaux sociaux offrent des espaces essentiels pour l'expression et le soutien social, particulièrement pour les jeunes. Une régulation excessive pourrait limiter ces bénéfices.

11 Bruxelles-J. (2023, November 15). Réseaux sociaux et santé mentale, y a-t-il un lien? Partie 3: Peut-on parler d'addiction?. <https://www.bruxelles-j.be/actus/lien-entre-reseaux-sociaux-et-sante-mentale-difference-addiction-usage-excessif-partie-3/>

Des ressources pour aller plus loin

[Bruxelles-J - Réseaux sociaux et santé mentale : il y a-t-il un lien ? \(Youtube\)](#)

Adolescence, médias sociaux & santé mentale, un rapport du CRESAM - [Ados-RSN-et-SM-rapport-final-light.pdf \(cresam.be\)](#)

Dossier Bruxelles-J :

- [Réseaux sociaux & santé mentale, y a-t-il un lien ? Le rôle des RS - Bruxelles-J](#)
- [Réseaux sociaux & santé mentale : Le pouvoir de l'image - Bruxelles-J](#)
- [Réseaux sociaux & santé mentale, y a-t-il un lien ? Une addiction? - Bruxelles-J](#)

Des expert-es à contacter

CRESAM, Centre de Référence en Santé Mentale

www.cresam.be

Action Média Jeunes

www.actionmediasjeunes.be

Indications

<https://indications.be/>

Citizen Motion

<https://citizenmotion.be/>



Fiches pédagogique éditée dans le cadre du jeu de débat *Convictions!* créée par le Conseil de la Jeunesse Catholique
25, rue des Drapiers - 1050 Ixelles - 02/2303283 - info@cjcb.be - www.cjcb.be

EDITEUR RESPONSABLE - Hadrien Wilputte - COORDINATION - Emilie Kervyn et Jonathan Piroux - RÉDACTION - Jonathan Piroux -
ONT ÉGALEMENT COLLABORÉ À LA RÉDACTION - Frédérique Lemoine, Anne Mansy, Emilie Kervyn - MISE EN PAGE - Emilie Kervyn

