

Réseaux sociaux : la majorité des adolescents se dit prête à s'autoréguler.

**67% des adolescents favorables à l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans,
76% prêts à en supprimer un s'il les rend anxieux.**

Paris, le 29 août 2025

Après s'être demandé « À quoi rêvent nos enfants ? » en 2024, Acadomia publie une nouvelle édition de son baromètre* « Qui sont nos ados ? », réalisé avec l'institut de sondages Odoxa directement auprès d'enfants âgés de 11 à 17 ans.

Alors que le gouvernement français a lancé le débat d'une interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans et que la rentrée de septembre 2025 s'annonce placée sous le signe du durcissement de l'utilisation du téléphone portable à l'école, Odoxa a interrogé 1001 collégiens et lycéens scolarisés de la 6ème à la terminale et 360 parents pour connaître leur opinion sur le sujet.

Les résultats révèlent que, loin d'être inconscients ou accros, **les jeunes sont lucides et plutôt volontaires face aux effets des réseaux sociaux sur leur bien-être.**

La majorité des 11-17 ans se dit prête à s'autoréguler pour se sentir mieux :

- **67% des ados sont favorables à l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans.**
- 76% accepteraient de supprimer un réseau social qui les rend anxieux
- 70% renonceraient à utiliser les réseaux sociaux après 21 heures
- Plus d'un sur deux limiterait son usage à une heure par jour
- Et **30% seraient même prêts à arrêter d'utiliser les réseaux sociaux.**

Les écarts sont cependant marqués entre lycéens, plus nombreux à utiliser les réseaux sociaux, et collégiens. Les plus âgés sont moins enclins à limiter leur usage :

- 61% des lycéens accepteraient de couper leurs réseaux sociaux après 21 heures (vs 76 % des collégiens)
- 47% soutiennent une limite d'une heure par jour (vs 59% des collégiens).

Même chez les lycéens, ces chiffres sont cependant élevés.

Les adolescents sont conscients des risques associés à l'usage des réseaux sociaux, en particulier sur leur santé mentale et la désinformation :

- **46 % se sont déjà sentis mal en se comparant aux autres sur les réseaux (une majorité de jeunes filles)** et 18 % y ont déjà été harcelés ou insultés
- 29% des collégiens et lycéens (soit 1 sur 3) disent avoir été contactés par des personnes bizarres ou malveillantes, dont 5% de manière régulière
- 23 % ont déjà publié quelque chose qu'ils ont regretté (dont 3 % souvent) – cela concerne, là encore, une majorité de jeunes filles
- **Concernant les risques liés à la circulation de fake news** : 35% ont cru et/ou relayé de fausses informations (dont 6 % souvent) et 44% pensent que ça pourrait leur arriver.

Les parents d'adolescents réclament des règles strictes et se déclarent prêts à montrer l'exemple.

- **79 % des parents sont favorables à l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans,**
- 78 % se disent prêts à réduire leur propre usage, mais seul un tiers estime que ce serait « très facile » à faire.
- Les mères et les plus jeunes parents sont ceux qui doutent le plus de leur capacité à tenir cet engagement.

*« Nous souhaitons interroger directement les adolescents pour recueillir leur sentiment et leur opinion sur un sujet de société qui les concerne en premier lieu, explique Philippe Coléon, Président d'Academia. Et comme souvent, lorsqu'on interroge directement cette tranche d'âge, cela donne à voir des adolescents différents des clichés qui peuvent circuler à leur encontre. Leurs réponses montrent à la fois **qu'ils sont majoritairement conscients des dangers liés aux réseaux sociaux mais aussi majoritairement responsables et prêts à prendre des mesures d'eux-mêmes, faisant preuve d'une grande maturité et d'exemplarité.** »*

*« L'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans semble être une évidence pour une majorité de parents et d'adolescents. En parallèle, il nous semble essentiel de **ne pas négliger le sujet de l'éducation au numérique, plus que jamais indispensable.** Qu'il s'agisse d'un usage sécurisé, raisonné et éclairé des réseaux sociaux ou des outils d'IA, nous ne pouvons collectivement pas nous affranchir d'une véritable éducation aux technologies, outils et plateformes qui font partie de la vie de nos enfants. »* poursuit Philippe Coléon.

*Ce sondage par l'institut Odoxa est le premier volet du baromètre Academia 2025 "Qui sont nos ados ?". Il se consacre spécifiquement à la question des réseaux sociaux.

À propos d'Academia

Avec plus de 120 000 élèves suivis chaque année, Academia est l'entreprise éducative numéro 1 en France et un partenaire éducatif de référence pour les familles. L'entreprise a trois activités principales :

- Le soutien scolaire, l'orientation et la préparation à l'enseignement supérieur : à domicile, dans ses 110 centres pédagogiques partout en France, et en ligne (cours particuliers et cours collectifs interactifs),
- L'enseignement : anglais, méthodologie, soft-skills et scolarités complètes (six collèges-lycées dont un programme de scolarité complet, 100% en ligne),
- La formation pour adultes.

Forte de plus d'un million d'élèves accompagnés depuis sa création par ses 550 conseillers pédagogiques et ses 20 000 enseignants partout en France, Academia poursuit une mission claire : apporter à chacun l'accompagnement et les solutions nécessaires à l'accomplissement de son potentiel et de ses objectifs.

Contact Presse :

Cyrille Lachèvre, Verbatee
06 20 42 12 08
c.lachevre@verbatee.com