

Écrans, réseaux, santé mentale : les ados sont-ils plus lucides qu'on ne le croit ?

29 août 2025

<https://www.elle.fr/Societe/News/Ecrans-reseaux-sante-mentale-les-ados-sont-ils-plus-lucides-qu-on-ne-le-croit-4376587#xtor=AL-149>

Et s'il était temps de reconsidérer les ados comme des acteurs responsables, et non de simples « accros aux écrans » ? C'est ce que révèle **un sondage Odoxa pour Acadomia**. On y découvre qu'une majorité d'entre eux est prête à limiter volontairement son usage des réseaux sociaux – et même à les supprimer en soirée.

« **Ça fait grandir trop vite.** » C'est ce que confient deux lycéennes croisées dans le quartier de Châtelet, à nos confrères du journal « *Le Parisien* ». Une phrase pudique derrière laquelle se cache un constat de plus en plus partagé par les adolescents : non, ils ne sont pas dupes des effets des réseaux sociaux sur leur concentration, leur bien-être — et leur santé mentale. Un constat confirmé par un sondage exclusif mené par Odoxa pour Acadomia : près de 70 % des jeunes se disent favorables à une interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans. Et autant affirment pouvoir s'en éloigner après 21 h.

UNE PRISE DE CONSCIENCE INATTENDUE (ET BIENVENUE)

Non, les ados ne veulent pas tous scroller jusqu'à l'épuisement. Plus de la moitié des jeunes interrogés affirment qu'ils accepteraient de limiter leur consommation à une heure par jour. Certains le font déjà spontanément, surtout lorsqu'il s'agit de réussir leurs examens. Anouk, 18 ans, a tout simplement désinstallé TikTok pour préparer son bac. Son amie Eva, plus modérée, s'est imposée un timer. « J'ai tenu, et je suis fière », confie-t-elle au « Parisien ». Même discours chez Loris et Willy, deux lycéens accros... mais lucides. Pour eux, les réseaux restent des lieux de sociabilité, mais leur impact peut être nocif. « On voit des gens beaux, riches, parfaits, et nous on se sent... réduits », résume Loris. Une observation largement partagée : selon le sondage, près de la moitié des ados disent s'être déjà sentis mal en se comparant à d'autres sur les réseaux. Un sur cinq rapporte même avoir été insulté ou harcelé.

DES JEUNES QUI RÉCLAMENT... MOINS DE RÉSEAUX

L'enquête, présentée au Parisien par la directrice d'Odoxa Céline Bracq, ne brosse pas un portrait angélique de la jeunesse, mais montre une génération lucide. Oui, ils passent des heures sur leurs téléphones. Oui, ils aiment TikTok. Mais ils savent aussi que cela peut affecter leur moral, leur sommeil, leurs notes. Et certains sont prêts à dire stop. Pour Céline Bracq, « cette maturité nouvelle des jeunes doit être prise au sérieux. Ils ont conscience que leur bien-être est en jeu ».