

Synthèse des principales informations à destination des parents, du rapport « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu »



Synthèse réalisée par Vivien Guéant

Le président de la République a commandé, à une Commission constituée d'experts de la société civile, un rapport pour évaluer les impacts de l'exposition des enfants aux écrans et formuler des recommandations. Le rapport de 142 pages comporte de nombreuses informations à destination pouvoirs publics ou des professionnels en contact avec les enfants. On y retrouvera, par exemple, une proposition de « [démarrage des cours au collège et au lycée à 10 h 00](#) ; étant précisé qu'il ne s'agit pas là d'une réponse à laquelle on pourrait substituer l'intention de coucher plus tôt les adolescents [...], mais d'un enjeu qui a trait directement au rythme biologique des enfants et des adolescents ».

La synthèse ci-dessous se limite aux principales informations à destination des parents.

Table des matières

1 Panorama de la présence des écrans auprès des mineurs.....	2
1.1 Niveau d'équipement en écrans des enfants et adolescents.....	2
1.2 Usage des écrans : vidéos, jeux et réseaux sociaux.....	2
2 Les impacts des écrans sur les enfants et adolescents.....	3
2.1 Résumé des effets présumés des écrans par âge.....	3
2.2 Temps moyen de consultation des écrans par les jeunes.....	3
3 Qu'a-t-on fait jusqu'à présent pour réguler, conseiller et sécuriser l'usage des écrans par les mineurs ?.....	4
3.1 La règle du « 3-6-9-12 » de Serge Tisseron.....	4
3.2 Des recommandations sur les temps d'écran par âge insuffisamment harmonisées.....	4
3.3 La règle des « quatre pas » de Sabine Duflo.....	5
3.4 Des effets limités, faute de connaissance des recommandations et de cadre d'action harmonisé.....	5
4 Recommandations de mesures opérationnelles pour protéger les jeunes des effets néfastes des écrans.....	6
4.1 Les propositions de la Commission par age.....	6
4.2 L'âge du premier smartphone : 13 ans, mais sans les réseaux sociaux.....	8
4.3 Le cas des téléphones au collège et au lycée.....	8
5 Les réseaux sociaux : pas avant 15 ou 18 ans.....	9
5.1 Limiter l'accès aux réseaux sociaux considérés comme toxiques pour les moins de 18 ans.....	10
5.2 La prison des réseaux sociaux : l'enfermement algorithmique hyper-personnalisé.....	11
5.3 L'amplification des représentations et stéréotypes et violences sexistes et sexuelles.....	12
5.4 Le cas de l'application TikTok, qui encourage les idées suicidaires et l'automutilation.....	13
6 Conclusion : Le numérique, pour être promoteur d'égalité chez les enfants, doit être accompagné.....	14
6.1 Tableau récapitulatif des propositions des 29 propositions.....	14
6.2 Parler de numérique avec les enfants.....	15
6.3 Supports gratuits pour intéresser votre enfant à l'information, sans l'exposer à du contenu violent.....	15

Cette synthèse, réalisée par Vivien Guéant, tente d'être aussi fidèle que possible au rapport, toutefois, il est recommandé de se référer à la source, le rapport complet : « [Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu](#) ».

1 Panorama de la présence des écrans auprès des mineurs

Dans la première partie « Exposition des enfants et des adolescents aux écrans : de quoi parle-t-on ? », la Commission, co-présidée par Servane Mouton, neurologue, et Amine Benyamina, psychiatre addictologue fait un état des lieux de la présence des écrans et de leur usage par les mineurs.

1.1 Niveau d'équipement en écrans des enfants et adolescents

Les écrans sont omniprésents, en moyenne un foyer français détient 11,2 écrans :

([données du baromètre du numérique, édition 2026](#))

- 3,1 téléphones mobiles/smartphones ;
- 2,2 téléviseurs (il peut être relevé que le nombre de téléviseurs tend à diminuer) ;
- 2,2 ordinateurs (portables ou fixes) ;
- 1,4 tablette ;
- 1,2 console de jeu portable ;
- 1,1 montre ou bracelet connecté.

Le taux d'équipement personnel (véritablement dédiés à leur usage propre), des enfants et des adolescents :

- Les 7 – 12 ans détiennent en moyenne 1,6 écran personnel : **35 % détiennent smartphone personnel** ; 19 % sont équipés d'un ordinateur personnel ; 58 % d'une console de jeux personnelle.
- Les 13 – 19 ans détiennent en moyenne 2,9 écrans personnels : 89 % détiennent un smartphone (+12 points par rapport à 2016) ; 69 % sont équipés d'un ordinateur et 63 % d'une console de jeux.

Parmi les jeunes qui possèdent un smartphone personnel à l'âge de 10,5 ans (34 % en 2022), l'âge moyen d'acquisition était estimé à 9 ans et 8 mois ([étude IPSOS, Junior Connect', Edition 2022](#)).

1.2 Usage des écrans : vidéos, jeux et réseaux sociaux

D'après [une enquête de e-Enfance avec Toluna-Harris Interactive de février 2023](#), les parents interrogés indiquaient que leurs enfants avaient commencé à utiliser internet (avec un adulte) à 5 ans et 10 mois et que **l'âge auquel ils avaient commencé à utiliser internet seul était de 6 ans et 10 mois**.

Les premiers usages d'internet par les 6-10 ans concernent surtout des activités en lien avec le divertissement, dans le but de se détendre, de s'amuser et d'assouvir sa curiosité : 44 % pour regarder des vidéos, 34 % pour utiliser des applications créatives et 33 % pour écouter de la musique. Une [étude de l'association e-Enfance 3080-Caisse d'épargne de juin 2023](#) montre que 86 % des 8-18 ans sont inscrits sur les réseaux sociaux.

Les enfants âgés de moins de 13 ans sont inscrits en nombre sur des réseaux sociaux, pourtant en théorie interdits au moins de 13 ans : selon [une étude Génération numérique de février 2022](#), **58 % des jeunes de 11 – 12 ans en 2021 avaient un compte sur au moins l'un des réseaux sociaux**. Le [rapport du Sénat sur TikTok de juillet 2023](#) a signalé que 45 % des Français de 11-12 ans sont inscrits sur l'application TikTok.

D'après une [enquête de la Commission nationale de l'informatique et des libertés \(CNIL\) de février 2020](#), **la première inscription sur un réseau social interviendrait en moyenne vers l'âge de 8 ans et demi** et plus de la moitié des enfants de 10 à 14 ans seraient présents sur ces plateformes.

Une [étude de l'ARCOM de mars 2023](#), effectuée via les mesures d'audience internet de Médiamétrie, précise pour sa part que 2,3 millions de mineurs en France fréquenteraient des sites pornographiques chaque mois, dont la moitié des garçons à partir de l'âge de 12 ans et deux tiers des garçons âgés entre 16 et 17 ans. Ces données sont en nette progression (+600 000 en 5 ans, soit +36 %). Pour 75 % des moins de 18 ans, les contenus sont visionnés sur un téléphone portable. Il doit être souligné que ces contenus sont inadaptés à un public mineur, qui parfois n'a pas explicitement cherché ce contenu et y a eu accès alors qu'il cherchait à se renseigner sur la sexualité.

2 Les impacts des écrans sur les enfants et adolescents

La seconde partie « Exposition des enfants et des adolescents aux écrans : Est-ce grave ? » va synthétiser en 34 pages les nombreuses études publiées sur le sujet.

2.1 Résumé des effets présumés des écrans par âge

- **Avant 2 ans**, les effets de l'exposition aux écrans sont associés à de moins bonnes performances au niveau du langage et des capacités attentionnelles ;
- **De 2 à 6 ans**, un temps d'écran supérieur à une heure par jour ou de télévision supérieur à 30 minutes par jour est souvent associé à de moins bonnes performances cognitives globales, attentionnelles, langagières et socio-émotionnelles ;
- **De 6 à 17 ans** : un temps d'écran supérieur à deux heures par jour pourrait être associé pour certains usages à de moindres capacités attentionnelles et à de moindres performances en lecture et scolaires, mais cela reste à confirmer ;
- **Entre 15 et 18 ans** : un usage à haute fréquence du smartphone (plusieurs fois par jour) a été associé à une augmentation des symptômes de type inattention, impulsivité et hyperactivité.

2.2 Temps moyen de consultation des écrans par les jeunes

Le temps d'écran moyen par jour : (moyenne des 4 grandes enquêtes de l'Anses et de Santé publique France)

- 3 à 6 ans : 1 heure et 58 minutes par jour ;
- 7 à 10 ans : 2 heures et 41 minutes par jour ;
- 11 à 14 ans : 3 heures et 47 minutes par jour ;
- 15 à 17 ans : 4 heures et 23 minutes par jour.

C'est beaucoup trop ! La tendance assez nette est celle d'une augmentation assez sensible du temps d'écran des enfants et des adolescents quand on regarde les études disponibles sur les périodes antérieures.

L'utilisation des écrans contribue, directement ou indirectement, aux déficits de sommeil.

Le rapport rappel les recommandations de durée de sommeil, en fonction de l'âge : ([Source](#))

Tableau 4 : Recommandations de durées de sommeil par la National Sleep Foundation²¹

Age	Temps de sommeil en heures/24h
0-3 mois	14-17
4-11 mois	12-15
1-2 ans	11-14
3-5 ans	10-13
6-13 ans	9-11
14-17 ans	8-10

²¹ Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health. 2015 Mar;1(1):40-43.

Dès la période intra-utero et jusqu'à l'âge de 25 ans environ, le cerveau est en développement et dispose d'une grande plasticité pour assimiler toutes les informations utiles et donc, dans le même temps, par une **vulnérabilité plus forte encore aux événements néfastes de l'environnement**.

Les perturbations susceptibles d'intervenir durant les moments clés du développement des systèmes perceptifs, notamment chez le très jeune enfant, entraîneront parfois des conséquences irréversibles. De manière similaire l'exposition à des substances psychoactives (alcool, cannabis et autres drogues) chez les jeunes adolescents avant 15 ans produisent des effets non réversibles sur le cerveau et les systèmes de régulation de l'impulsivité.

En contrepartie, ces périodes « sensibles » sont aussi des fenêtres d'opportunité pour intervenir sur l'environnement et pour agir positivement au bénéfice de la santé et de l'éducation des enfants et des adolescents.

3 Qu'a-t-on fait jusqu'à présent pour réguler, conseiller et sécuriser l'usage des écrans par les mineurs ?

Le site internet grand public « [je protège mon enfant.gouv.fr](http://je.protège.mon.enfant.gouv.fr) » est cité, mais il est indiqué qu'il reste cependant assez peu connu du grand public et assez peu fréquenté.

3.1 La règle du « 3-6-9-12 » de Serge Tisseron

Parmi les recommandations les plus connues, [la règle du « 3-6-9-12 » proposée dès 2008 par le psychiatre Serge Tisseron](#). Concrètement, cette règle se détaille de la façon suivante :

- Pas d'écran avant **3 ans** ;
- Pas de console de jeu portable avant **6 ans** ;
- Pas d'internet avant **9 ans** (puis internet « accompagné » jusqu'à l'entrée en collège) ;
- Internet seul possible à partir de **12 ans**, mais avec prudence.

Depuis 2011, cette règle, qui a le mérite de la clarté et de la lisibilité, a été fortement relayée par les pédiatres et dans les PMI et s'est imposée comme une référence.



3.2 Des recommandations sur les temps d'écran par âge insuffisamment harmonisées

Serge Tisseron précise que la règle des « 3-6-9-12 » est nécessaire, mais qu'elle n'est pas suffisante à elle seule. Il recommande en complément de « cadrer le temps d'écran à tout âge ». [Interview de Serge Tisseron par Lyon Capitale : « Comment poser des limites ».](#)

De son côté, l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) ne donne pas de bornes de temps par âge, mais [conseille comme base aux parents de se référer à la capacité d'attention moyenne](#) de la tranche d'âge de leur enfant, soit :

- **De 3 à 6 ans** : 20 minutes ;
- **De 6 à 8 ans** : 30 minutes ;
- **De 8 à 10 ans** : 45 minutes ;
- **Après 10 ans** : 1 heure.

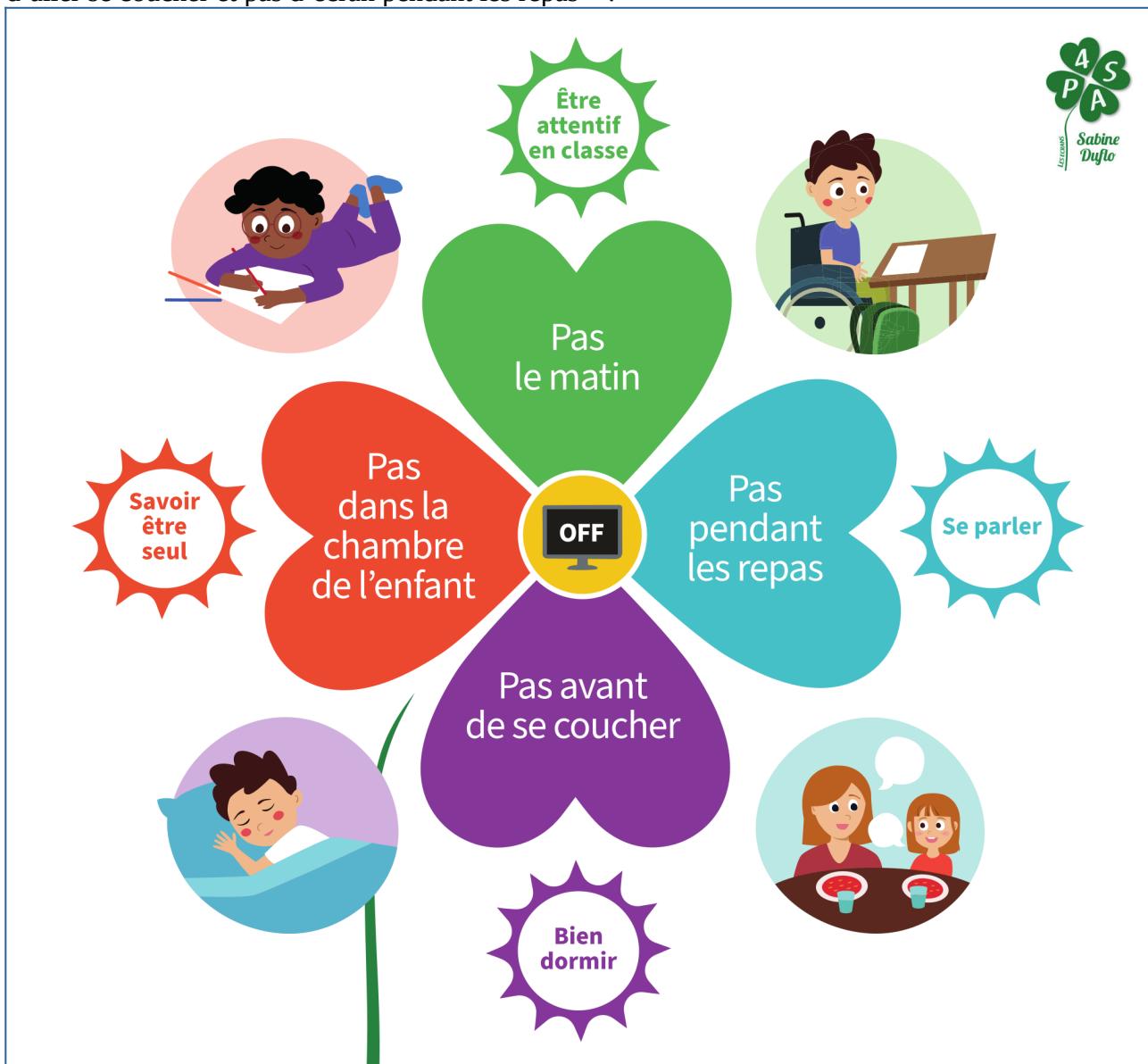
Au niveau international, [l'OMS a émis de premières « lignes directrices » sur les interventions de santé numérique en 2019](#), dans lesquelles elle recommande :

- **Moins de 2 ans** : ne pas du tout exposer les enfants aux écrans ;
- **De 2 à 5 ans** : « pas plus d'une heure, moins c'est mieux ».



3.3 La règle des « quatre pas » de Sabine Duflo

Autre recommandation, celle des « quatre pas » émise par la psychologue clinicienne Sabine Duflo, proposant les règles suivantes : « pas d'écran avant d'aller à l'école, pas d'écran dans la chambre à coucher, pas d'écran avant d'aller se coucher et pas d'écran pendant les repas » :



3.4 Des effets limités, faute de connaissance des recommandations et de cadre d'action harmonisé

En résumé, il ressort des constats faits par la Commission que :

- Des recommandations et des conseils en termes de bonnes pratiques sur les usages des écrans par les enfants existent (que ce soit en fonction de leur âge, du temps passé, de la qualité des contenus...). Leur diversité, un manque d'harmonisation et de coordination dans les messages diffusés conduisent cependant à brouiller la lisibilité de la communication. Finalement, ces recommandations semblent insuffisamment connues du grand public et, quand elles le sont, semblent peu mises en œuvre.
- Beaucoup des règles proposées indiquent ce qu'il ne faut pas faire, mais pas toujours suffisamment comment il faut faire et pourquoi.
- Des actions locales intéressantes de mise en œuvre de certaines des recommandations sont proposées, mais elles restent encore très isolées ou localisées.

Un besoin de clarification des messages semble s'imposer, ainsi qu'une démarche de communication d'envergure pour atteindre et diffuser de façon massive les recommandations utiles sont nécessaires.

4 Recommandations de mesures opérationnelles pour protéger les jeunes des effets néfastes des écrans

À l'issue de réflexions sur le bénéfice/risque, la Commission propose les principes d'action suivants :

- Renforcer la recommandation en vigueur de ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans aux écrans ;
- Déconseiller l'usage des écrans jusqu'à l'âge de 6 ans, ou tout au moins qu'il soit fortement limité, occasionnel, avec des contenus à qualité éducative et accompagné par un adulte ;
- Après 6 ans, appeler à une exposition modérée et contrôlée.

La Commission se garde, en l'état actuel des connaissances, d'émettre des recommandations en termes de temps d'écran, car le temps d'écran est une variable très imparfaite pour réguler les activités numériques dont les effets s'avèrent souvent « usage-dépendant ». La Commission est en faveur de l'abandon de la logique du « temps maximum par jour », qui délivre insidieusement le message que regarder des écrans tous les jours est acceptable pour un jeune enfant. La Commission suggère qu'une limite de temps hebdomadaire serait plus à même de signifier qu'il est acceptable de regarder, de temps en temps, des programmes adaptés à l'âge de l'enfant, sur des moments balisés et accompagnés par un adulte.

La Commission déconseille les écrans non éducatifs les jours d'école : « les activités récréatives sur écran trouvent difficilement leur place les jours d'école. Elles ne sont pas forcément incontournables les jours de congés ».

La Commission propose par ailleurs d'interdire l'usage des « jouets connectés » destinés aux enfants de moins de 6 ans, à l'exclusion des boîtes à histoire connectées. Elle rappelle qu'il existe au contraire des alternatives stimulantes : lecture, mais aussi livres audio et histoires interactives, jeu libre, jeux de société, jeux de rôles, activités créatives, sportives et artistiques, discussions avec les pairs.

4.1 Les propositions de la Commission par age

- **Moins de 3 ans** : ne pas exposer les enfants aux écrans.
- **De 3 à 5 ans (école maternelle)** : écrans occasionnels, avec des contenus à qualité éducative et accompagné par un adulte.
- **De 6 à 10 ans (école élémentaire)** : exposition aux écrans modérée et contrôlée.



- **De 11 à 12 ans (entrée au collège)** : possibilité pour les jeunes de disposer de leur premier téléphone « briques » ou « à clapet ». Ce téléphone doit cependant être limité à la seule possibilité de téléphoner et d'envoyer de messages, mais pas encore de pouvoir aller sur internet de façon autonome.
- **De 13 à 15 ans** : sans inciter pour autant à un équipement dès l'âge de 13 ans, il pouvait être considéré comme possible d'équiper les jeunes de téléphones avec internet à partir de 13 ans, à la condition que l'accès aux réseaux sociaux et aux contenus illégaux ne leur soit pas permis.
- **De 15 ans à 17 ans (entrée au lycée)** : accès complémentaire aux réseaux sociaux éthiques.
- **À partir de 18 ans** : accès complet à internet.

Proposition n°13 : Organiser une prise en main progressive des téléphones :

- **avant 11 ans : pas de téléphone ;**
- **à partir de 11 ans : téléphone sans connexion Internet ;**
- **à partir de 13 ans : téléphone connecté sans accès aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux ;**
- **à partir de 15 ans : accès complémentaire aux réseaux sociaux éthiques.**

Exemples de mesures opérationnelles d'accompagnement à déployer :

- Prévoir la déclaration systématique de la date de naissance de l'utilisateur lors de l'achat d'un smartphone et de la souscription à un forfait de téléphonie mobile ;
- Prévoir l'adjonction sur l'ensemble des smartphones achetés en France de la mention « ne convient pas aux moins de 13 ans » ;
- Inciter les acteurs économiques à déployer des offres « d'entrée de gamme » adaptées aux âges des enfants :
 - encourager les acteurs de la téléphonie mobile à développer et commercialiser des téléphones (non smartphones) adaptés aux jeunes en fonction des recommandations par âge ;
 - encourager les opérateurs à proposer des « forfaits jeunes » ou forfaits de téléphonie adaptés (sans possibilité de connexion Internet, avec éventuellement des capacités moindres en termes de temps d'appel et de nombre de textos limités et, ce faisant, moins chers).

L'âge du premier téléphone et de l'accès ou non à internet sur ce téléphone cristallisent une grande partie des enjeux et des réflexions en matière d'écrans. L'identification de bornes d'âge est expliquée par la Commission, pour répondre à la demande des parents qui cherchent parfois à être étayés dans leur décision face à leurs enfants.

Un téléphone, et a fortiori un smartphone possédé avant l'âge de 11 ans expose en effet trop fortement les enfants aux différents risques sanitaires, à un âge où ils sont tout particulièrement vulnérables, qu'il s'agisse par exemple des risques de myopie, d'exposition à la lumière bleue, de troubles du sommeil ou encore des risques de sédentarité.

Une première étape est envisageable à l'âge de 11 ans. Cet âge correspond à une étape importante dans la vie du jeune qui sort progressivement de l'enfance et prépare son entrée dans l'adolescence. C'est l'âge à partir duquel, le plus souvent, il fait son entrée au collège. Le lien avec les parents évolue et le jeune commence à entrer dans un cycle de vie dans lequel il sera un peu plus autonome. L'éloignement du collège du domicile familial, l'usage des transports sans accompagnement des parents ou encore le début de certaines activités en autonomie (loisirs extérieurs ou activités sportives par exemple) peuvent justifier un besoin souvent plus important de pouvoir joindre ou être joint ses parents, ses éducateurs, voire ses amis. Pour l'ensemble de ces raisons, il paraît cohérent de proposer que le cap des 11 ans s'accompagne de la possibilité pour les jeunes de disposer de leur premier téléphone. Ce téléphone doit cependant être limité à la seule possibilité de téléphoner et d'envoyer de messages, avec des forfaits limités, mais pas encore de pouvoir aller sur internet de façon autonome. La Commission recommande donc de privilégier plutôt des téléphones « briques » ou « à clapet » à cet âge. Elle considère que les acteurs du numérique ont un rôle essentiel à jouer en termes d'offre en appareils adaptés et de forfaits limités aux communications téléphoniques et aux textos, et ce faisant moins chers.

4.2 L'âge du premier smartphone : 13 ans, mais sans les réseaux sociaux

Concernant le premier smartphone, au vu de la difficulté à protéger les jeunes des contenus addictogènes et toxiques, et des enjeux de santé somatique (notamment visuelle), la borne de 15 ans pour accéder à un smartphone pourrait être défendue ; elle a en outre la cohérence d'être conforme à la majorité numérique et au RGPD qui ouvre la possibilité de partager ses données personnelles sans consentement parental à cet âge ; d'être cohérente avec l'étape symbolique de l'entrée au lycée alors que les portables ne peuvent être utilisés au collège ; et permettrait enfin de faire fortement baisser la pression sociale sur l'acquisition du téléphone, attentes qu'ont pu exprimer certains collectifs et acteurs de la société civile.

Mais, dans le même temps, à 13 ans déjà, les enfants sont pleinement entrés dans l'adolescence, ont encore progressé en autonomie. Leurs activités en dehors du foyer sont plus nombreuses et s'ils ont toujours besoin naturellement de l'appui et de l'accompagnement de leurs parents, la place des pairs et de l'information qu'ils peuvent obtenir par eux-mêmes prennent une part plus importante. Et certains défendent à ce titre que cet âge de 13 ans puisse être considéré, sous réserve que l'étape du téléphone connecté soit fortement préparée avec les enfants.

À l'issue de sa réflexion, la Commission a considéré que, **sans inciter pour autant à un équipement dès l'âge de 13 ans, il pouvait être considéré comme possible d'équiper les jeunes de téléphones avec internet à partir de 13 ans, à la condition que l'accès aux réseaux sociaux et aux contenus illégaux ne leur soit pas permis.**

4.3 Le cas des téléphones au collège et au lycée

Collège :

La Commission considère que, dans l'ensemble, **l'interdiction du téléphone portable au collège est respectée et ne présente pas de difficultés majeures**. Les deux motifs principaux de consultation du téléphone en classe étant les messages envoyés par les parents eux-mêmes à leurs enfants pendant le temps scolaire et le fait de pouvoir consulter l'heure pour les élèves pourraient être limités en :

- Faisant signer une charte à tous les parents leur rappelant la règle d'interdiction des téléphones portables dans l'établissement et leur demandant de s'engager à ne pas envoyer de messages en journée aux collégiens.
- Remettant des horloges dans toutes les salles de classe, pour renseigner les enfants sur l'heure.

Lycée :

La Commission estime intéressant, et utile, que puissent être proposées dans les lycées la définition d'une stratégie partagée sur la place et l'usage des téléphones. Elle suggère pour cela que soient prévus, par exemple :

- La définition d'espaces « sans portables » (en plus des salles de cours) à déterminer en lien et autour du projet d'établissement, et en accord avec le conseil de la vie lycéenne ;
- L'accompagnement des établissements volontaires pour des expérimentations de « lycées sans smartphone », et évaluer les impacts de cette action, notamment sur l'ambiance générale de l'établissement ou les relations entre les élèves.

Temps d'échange sur l'état d'exposition de l'enfant aux écrans :

Ce temps pourrait ainsi être organisé lors des « visites annuelles » de santé prévues de l'âge de 3 ans à l'âge de 6 ans, puis aux trois « périodes » prévues jusqu'à l'âge de 16 ans : 8-9 ans ; 11-13 ans ; 15-16 ans.

Ces moments seraient aussi l'occasion pour les parents :

- De bénéficier d'un regard extérieur sur l'état des usages fait des écrans par leur enfant ;
- D'être à nouveau sensibilisés aux côtés de leurs enfants, aux bonnes pratiques et d'être conseillés et accompagnés si besoin par les professionnels de santé.

5 Les réseaux sociaux : pas avant 15 ou 18 ans

L'adolescence étant une période critique à bien des titres : il convient d'engager d'ores et déjà les moyens de mieux protéger les adolescents, et notamment les filles, de tout ce qui n'est pas éthique dans les médias sociaux, en particulier la mobilisation de procédés de type addictifs et enfermants. En effet, **la communauté scientifique s'accorde pour dire que les médias sociaux ont le potentiel de tout à la fois créer des bénéfices aux adolescents, et nuire à leur santé mentale**. Or, alors que l'usage des réseaux sociaux est aujourd'hui quasi universel, l'impact négatif, même limité, peut concerner un nombre très important d'adolescents fragilisés. Les médias sociaux constituent pour eux un facteur de risque supplémentaire dont il faut les protéger.

En matière de réseaux sociaux, la [loi du 7 juillet 2023 \(dite « loi Marcangeli »\)](#) a fixé une **majorité numérique à 15 ans**, pour l'inscription et l'utilisation des réseaux sociaux. En dessous de cet âge, l'inscription à un réseau social ne peut se faire que sur autorisation expresse de l'un des titulaires de l'autorité parentale. Ce principe important n'est cependant pas encore mis en œuvre en France, en raison notamment d'un sujet de cohérence avec le droit de l'Union européenne. Il convient au passage de noter, concernant les conditions d'accès aux réseaux sociaux, l'influence du droit américain. En effet, les règles d'âge déterminées par les réseaux eux-mêmes pour l'inscription, sont fixées à 13 ans le plus souvent, ce qui correspond aux exigences du droit américain ([Children's Online Privacy Protection Act de 1998](#)).

La Commission insiste enfin sur l'importance qu'il y aurait à ses yeux à ce que les jeunes de moins de 15 ans, encore trop jeunes donc pour accéder aux réseaux sociaux, puissent toutefois autant que possible bénéficier d'un accompagnement préalable et de moments de « préparation » à leur future rencontre avec les réseaux sociaux à la hauteur des enjeux afin de ne pas arriver complètement démunis à l'âge de la majorité numérique. Cela devra être construit et proposé dans le cadre, notamment, des mesures envisagées en termes de formation, de sensibilisation et de préparation des jeunes au numérique (voir plus bas les mesures sur cet aspect dans l'axe 4).

Proposition n°12 : Autoriser l'accès aux seuls réseaux sociaux éthiques à compter de 15 ans

Exemple de mesures opérationnelles à déployer :

- Ritualiser la majorité numérique à 15 ans (proposition notamment de donner une portée symbolique à ce « cap des 15 ans » et d'en faire un événement particulier, un rite de passage, sous l'égide des préfectures et/ou des mairies, en lien le cas échéant avec les réseaux locaux) ;
- Créer un système d'alerte et de saisine permettant de renforcer la demande adressée aux réseaux sociaux de fermeture de comptes de moins de 15 ans ; et le cas échéant de sanctionner les acteurs négligents ;
- Installer un dispositif permettant de sélectionner les « réseaux sociaux éthiques » en confiant le soin à l'ARCOM d'élaborer la liste des dispositifs non conformes et délétères, et l'actualiser annuellement, à partir de critères définis en conformité avec le cadre européen et les principes arrêtés par le législateur et le pouvoir réglementaire ;
- Engager une initiative française au niveau de l'Union européenne afin de promouvoir ces nouvelles règles en matière d'inscription des jeunes sur les réseaux sociaux dans une logique de convergence.

La Commission recommande de soumettre désormais la possibilité de s'inscrire sur un réseau social au respect de deux conditions cumulatives :

- Une condition d'âge, comme c'est déjà le cas actuellement sur le principe, mais dans une logique renforcée : en établissant cet âge à 15 ans (**plus de dérogation possible avant 15 ans**) et en se donnant les moyens de faire appliquer le respect de cette condition.
- Une condition liée aux modalités de conception même du réseau social, de fonctionnement de ses algorithmes, de définition de ses paramétrages. L'idée consisterait ainsi à ce que, **pour les mineurs à partir de 15 ans la possibilité de s'inscrire sur un réseau ou une plateforme soit limitée aux seuls réseaux considérés comme éthiques**, car fonctionnant selon des principes connus et garantissant l'absence de mécanismes addictogènes et enfermants ainsi que de contenus préjudiciables pour les jeunes.

5.1 Limiter l'accès aux réseaux sociaux considérés comme toxiques pour les moins de 18 ans

La Commission considère qu'il faut accompagner les jeunes pour répondre à leurs besoins en termes de sociabilisation et d'échanges. Il est important que l'utilisation des réseaux sociaux puisse avoir lieu de façon sécurisée. Aussi, la Commission est favorable à une règle claire et homogène permettant d'autoriser la mobilisation des réseaux sociaux à compter de 15 ans, mais auprès d'acteurs vertueux, et non de prédateurs.

La Commission n'est naturellement pas en mesure matériellement de dresser elle-même une « liste blanche » des « réseaux éthiques » sur lesquels les adolescents pourraient s'inscrire à partir de l'âge de 15 ans et considère que, quand bien même elle aurait été en mesure matériellement de le faire, cette tâche ne saurait lui incomber.

La question est alors avant tout de savoir comment identifier les services, environnements et activités les plus **toxiques pour les mineurs**, pour ensuite imposer un contrôle strict de l'âge (≥ 18 ans). Ainsi, il devrait revenir aux autorités étatiques **d'identifier les réseaux sociaux qui devraient être soumis à une obligation de contrôle strict de non-accessibilité**. En France, ce rôle pourrait être confié à l'Arcom, sous le contrôle du juge.

Un faisceau d'indices pourrait être défini à cette fin et composé, par exemple, des comportements suivants :

- Nuire aux enfants de manière générale ;
- Conduire à ce que les enfants subissent ou soient la cible de contacts préjudiciables ;
- Soumettre les enfants à des comportements préjudiciables sans recours efficace ;
- Exposer les enfants à l'exploitation par des contacts préjudiciables ;
- Collecter des informations personnelles sensibles ;
- Nuire aux enfants par ses systèmes de publicité ;
- Nuire aux enfants par ses algorithmes, en particulier ceux reposant sur des flux addictifs ;
- Porter atteinte aux enfants par des fonctions d'incitation ou d'engagement, notamment l'exposition aux likes et aux commentaires ;
- Conduire à l'adoption de comportements compulsifs et sans limite de temps.

Plus largement, la Commission recommande qu'une démarche de convergence soit initiée au niveau européen, sous l'égide de la France et de tous les États membres qui souhaiteraient s'associer, pour que le respect de ce dispositif à deux conditions devienne la règle pour l'inscription des jeunes sur les réseaux sociaux dans l'ensemble de l'Union européenne.

7 jeunes sur 10 ont déjà été exposés à du contenu choquant sur internet ou sur les réseaux sociaux :



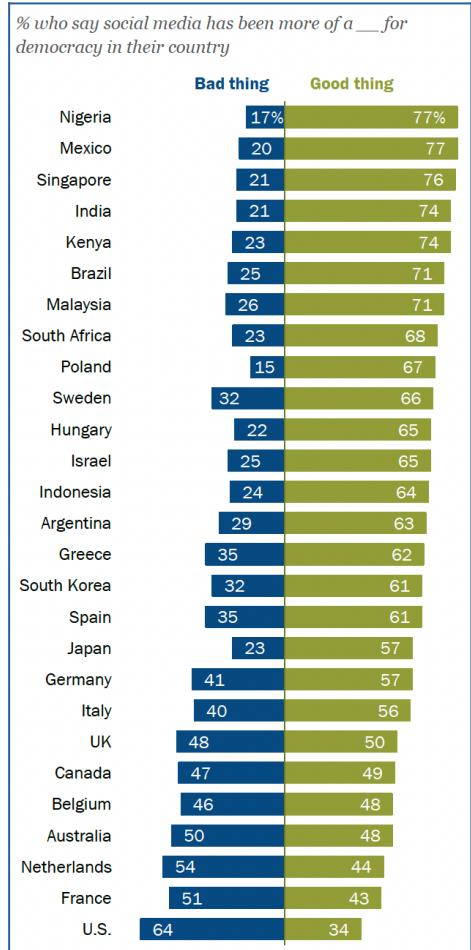
Source : [Génération numérique, Enquête sur les contenus choquants accessibles aux mineurs](#), février 2023.

5.2 La prison des réseaux sociaux : l'enfermement algorithmique hyper-personnalisé

L'avènement du numérique constitue une opportunité en ce qu'il offre une liberté inégalée d'accès à la connaissance. Dans l'[étude 2024 du Pew Research Center](#), le sentiment majoritaire en Europe est que les médias sociaux sont davantage une « mauvaise chose » qu'une « bonne chose » pour le fonctionnement démocratique.

Si certains médias sociaux font le choix de sanctuariser des espaces d'information conformes à des lignes directrices, d'autres sont construits avec les seuls objectifs du temps passé en ligne et de la satisfaction des préférences. Ils n'ont pas pour objet de présenter une information pertinente, ni de la diversifier, mais de choisir celle qui va le plus capter l'attention de l'utilisateur, ce qui conduit à mettre en avant des messages provoquant des réactions émotionnelles fortes.

Eli Pariser, qui a popularisé en 2011 [le terme de « bulle de filtre »](#), a proposé de définir l'**enfermement algorithmique comme une forme de prison** dans laquelle la possibilité d'une découverte fortuite devient exclue. La question ainsi posée, en particulier pour les jeunes, est celle de l'accès au pluralisme de l'information : les modèles de certaines grandes plateformes, qui ne permettent pas aux utilisateurs de savoir ce que les algorithmes ont exclu en termes de contenu, conduisent-ils à ce que nous passions d'une culture de la recherche d'information, à une logique de « confirmation » de ses propres opinions ? Certains évoquent ainsi le risque de **communautés enfermées dans leurs propres convictions**, et refusant de « faire société ». (Morin, 2021)

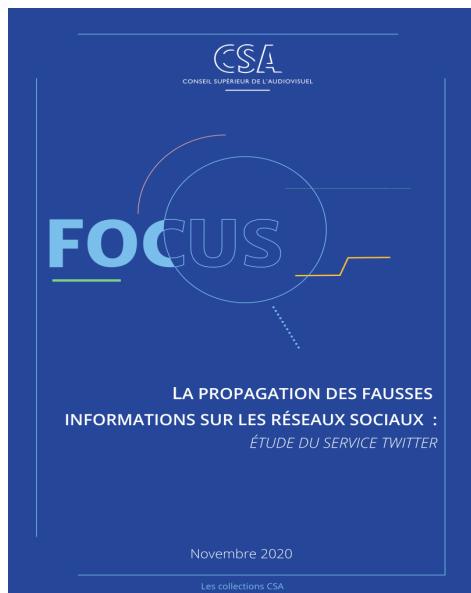


Cet effet d'amplification des algorithmes est particulièrement sensible pour les enfants et les adolescents qui sont en pleine construction de leur identité et de leur rapport au monde. Il est de la responsabilité des adultes de bâtir les bonnes digues en termes d'esprit critique, ainsi que de faire connaître, pour mieux les déjouer, les biais cognitifs possibles dans le traitement de l'information.

[Le CSA \(aujourd'hui l'Arcom\) a publié en novembre 2020 une étude sur la propagation des fausses informations sur Twitter.](#)

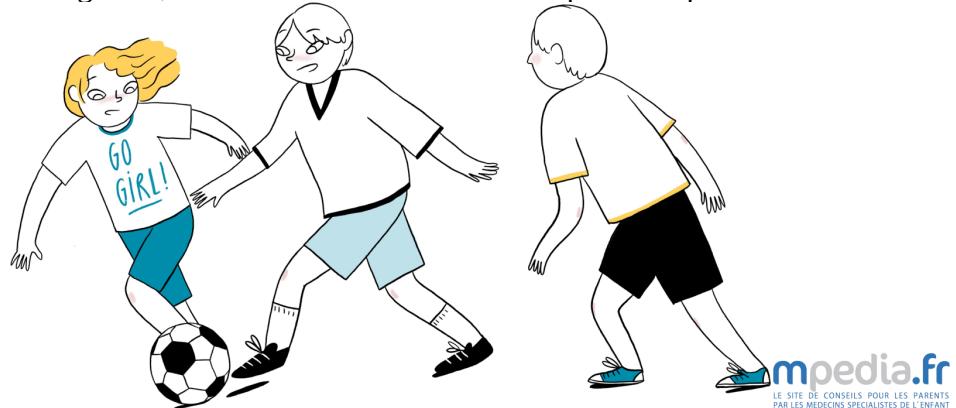
Il est montré que le nombre d'abonnés aux comptes dits « non fiables » est significativement plus faible que celui de la majorité des comptes d'information dits « fiables » ; en revanche ces comptes « non fiables » affichent une quantité de Retweets équivalente sur le plan numérique, les abonnés de ces comptes « non fiables » ayant une propension beaucoup plus élevée à la diffusion des informations. L'étude montre que ces comptes « non fiables » privilégient largement les thèmes d'actualité et clivants, comme la politique, l'immigration, la santé, la religion ou encore le terrorisme.

Plusieurs études montrent en outre que les fausses nouvelles de nature politique ou en contexte de crise **ne sont consommées quasi exclusivement que par des personnes en accord avec le point de vue qu'elles expriment**.



5.3 L'amplification des représentations et stéréotypes et violences sexistes et sexuelles

Il est difficile d'agir contre les « représentations » véhiculées par la consommation des réseaux sociaux, ou encore l'écoute d'influenceurs. Ils peuvent façonner chez les enfants et les adolescents une vision des rapports sociaux, des rapports de genres, du travail... discutables sur le plan éthique.

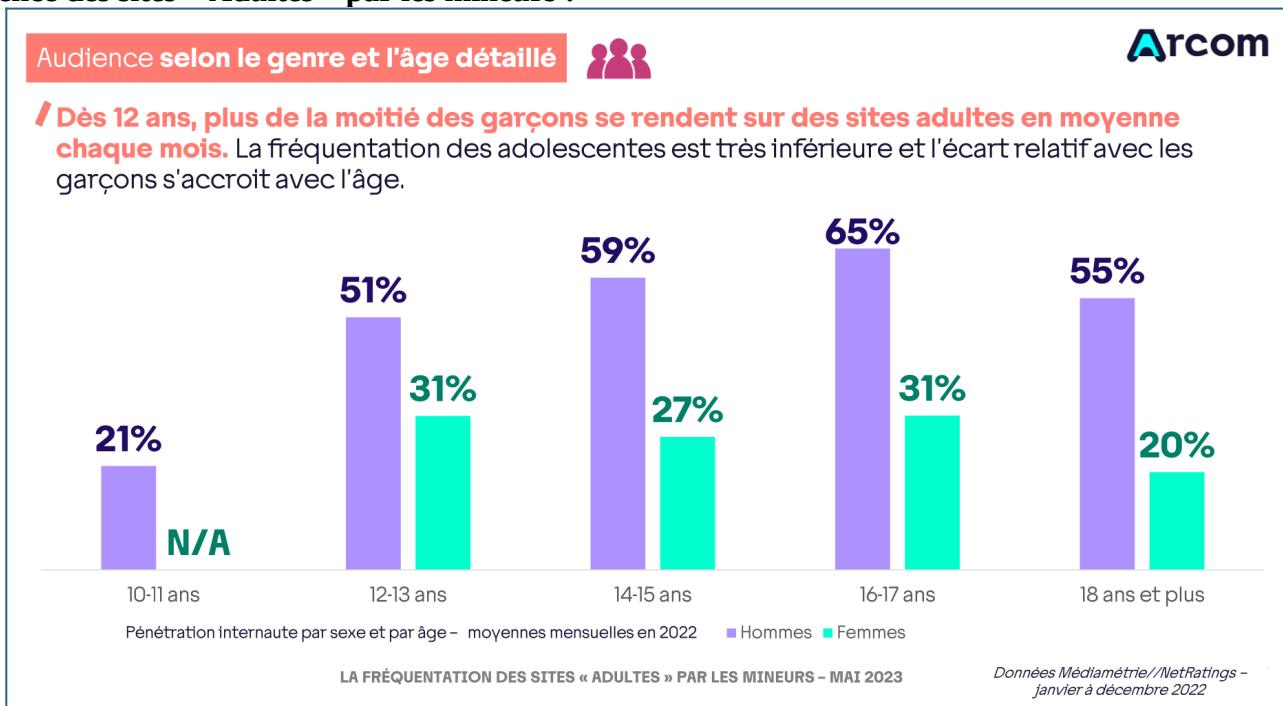


Internet permet de relayer dans ses contenus les plus vus, des stéréotypes et violences sexistes et sexuelles. Pour les jeunes filles, pour leur développement, pour leurs relations aux hommes, ces évolutions sont « gravissimes ». Le [rapport annuel de 2024 du Haut conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes](#) alerte sur le fait que **ces stéréotypes sont encore plus présents sur les services dédiés aux enfants, faisant courir le risque de représentations ancrées durablement chez ces derniers.**

L'activité d'influenceuses les plus populaires de France renforce les rôles genrés qui leur sont traditionnellement attribués (rôle maternel, enceintes, jeunes mamans, dévouées à leur grossesse ou leurs enfants en bas âge). Le sexisme présent dans les contenus est reproduit à grande vitesse permettant sa banalisation et son ancrage profond dans la société.

Enfin, le Haut conseil met le projecteur sur la diffusion via le numérique des contenus pornographiques, alertant sur le fait que « l'initiation précoce au porno semble avoir des **effets réels** sur les représentations que se font les hommes des femmes dans les relations sexuelles qu'ils et elles peuvent entretenir. Selon l'[Ifop en 2023](#), plus les jeunes hommes ont été exposés tôt à du contenu *hard*, plus ils adhèrent à des représentations violentes ».

Audience des sites « Adultes » par les mineurs :



Diapositive extraite du [rapport de mai 2023 de l'Arcom sur la fréquentation des sites « Adultes » par les mineures](#).

5.4 Le cas de l'application TikTok, qui encourage les idées suicidaires et l'automutilation

Le [rapport de la commission d'enquête du Sénat de juillet 2023](#) sur l'utilisation du réseau social **TikTok**, son exploitation des données, sa stratégie d'influence mentionne, page 150 « **Constat : malgré l'interdiction de principe de s'y inscrire, près de 45 % des jeunes Français de 11 à 12 ans ont un compte TikTok** ».

La chambre haute du Parlement français a publié une vidéo de deux heures sur les conclusions de la commission d'enquête. La vidéo est disponible sur videos.senat.fr.

La Commission « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu » mentionne également un rapport de 100 pages dédiées à **TikTok** et publié par Amnesty International en 2023 : [Poussé·e·s vers les ténèbres : Comment le fil « Pour toi » encourage l'automutilation et les idées suicidaires](#).



POUSSÉ·E·S VERS LES TÉNÈBRES

COMMENT LE FIL « POUR TOI » DE TIKTOK ENCOURAGE
L'AUTOMUTILATION ET LES IDÉES SUICIDAIRES



Le rapport explique la stratégie menée par **TikTok** pour obtenir l'attention des utilisateurs et des utilisatrices. Il mentionne **le risque d'aggraver les problèmes de santé mentale comme la dépression, l'anxiété et l'automutilation**. L'étude technique se fonde sur plus d'une trentaine de comptes automatisés qui ont été paramétrés de manière à représenter des enfants de 13 ans au Kenya et aux États-Unis afin de mesurer les effets du système de recommandation de ce réseau social sur les jeunes utilisateurs et utilisatrices. Une deuxième simulation, exécutée manuellement, a été réalisée sur un compte au Kenya, un aux Philippines et un aux États-Unis.

CONCLUSION

La page « Pour toi » de TikTok et le système de recommandations par algorithme sur lequel elle se fonde ont contribué à rendre la plateforme omniprésente dans la vie des enfants et des jeunes. Pendant que les spécialistes du marketing s'émerveillent de sa capacité à conserver l'attention des utilisateurs et utilisatrices et que les concurrents de TikTok s'empressent de s'inspirer des caractéristiques qui ont fait son succès, les enfants et les jeunes sont exposés à un système qui fait de leurs failles psychologiques un moyen de maximiser leur « participation ».

En personnalisant les fils de manière fluide et en un temps record, TikTok a créé une plateforme extrêmement addictive, qui comporte de graves risques pour la santé des utilisateurs et utilisatrices. Pour les enfants et les jeunes du monde entier qui souffrent de dépression, d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale, TikTok est particulièrement dangereux car, comme le montre ce rapport, le fil « Pour toi » peut facilement entraîner celles et ceux qui signalent un intérêt pour la santé mentale dans une « spirale » de contenu dépressif, notamment des vidéos qui idéalisent, banalisent voire encouragent l'automutilation et le suicide.

6 Conclusion : Le numérique, pour être promoteur d'égalité chez les enfants, doit être accompagné

La fracture numérique n'est pas le seul fait de l'accès ou non aux équipements, de l'accès ou non au savoir. **L'égalité réelle se déplace vers la capacité des familles à accompagner ou non les enfants dans leurs pratiques et leurs usages numériques.**

Les enfants et les adolescents qui sont en pleine construction de leur identité et de leur rapport au monde, les procédés addictifs et enfermants sont un vrai danger.

Avant 3 ans, PAS de télévision.

Avant 6 ans, PAS de console de jeux.

Avant 9 ans, PAS d'internet.

Avant 12 ans, PAS d'internet seul.

Les réseaux sociaux ont le potentiel de tout à la fois créer des bénéfices aux adolescents, et nuire à leur santé mentale. Face à l'enfermement algorithmique, à l'amplification des représentations et stéréotypes et violences sexistes et sexuelles, **les enfants, qui ne doivent pas être laissés seuls face à ce façonnement des réalités et de leurs comportements sociaux. Il est impératif de pouvoir déconstruire en temps réel ces représentations, et de se doter d'une ambition à hauteur de ces alertes en matière d'éducation.**

La Commission insiste enfin sur l'importance qu'il y aurait à ses yeux à ce que les jeunes de moins de 15 ans, encore trop jeunes donc pour accéder aux réseaux sociaux, puissent toutefois autant que possible bénéficier d'un accompagnement préalable. Ces moments de « préparation » à leur future rencontre avec les réseaux sociaux doivent être à la hauteur des enjeux, afin de ne pas arriver complètement démunis à l'âge de la majorité numérique (15 ans). Cela devra être construit et proposé dans le cadre, notamment, des mesures envisagées en termes de formation, de sensibilisation et de préparation des jeunes au numérique.

6.1 Tableau récapitulatif des propositions des 29 propositions

n°	Proposition	n°	Proposition
Axe n°1 : S'attaquer, pour les interdire, aux conceptions addictogènes et enfermantes de certains services numériques afin de redonner du choix aux jeunes			
1	Inverser la charge de la preuve pour lutter contre les conceptions et les algorithmes délétères des services numériques et se doter de capacités d'audits réguliers indépendants	18	Former et informer les élèves dès l'école élémentaire puis tout au long de leur scolarité, de façon appropriée selon leur âge, au numérique, à son modèle, à ses contenus, à ses usages, aux opportunités qu'il offre et aux dangers qu'il peut présenter
2	Proscrire les pratiques délétères en termes de conception et faire émerger un standard éthique européen	19	Avoir des adultes et des étudiants référents sur le numérique en ligne et hors ligne et créer des espaces de dialogue sécurisés pour les enfants
3	Rendre le pouvoir à l'utilisateur par la reconnaissance d'un nouveau « droit au paramétrage »	20	Renforcer l'éducation à la santé, et spécifiquement : <ul style="list-style-type: none">- aux enjeux du sommeil et assumer en conséquence d'ouvrir la réflexion pour une meilleure adaptation des organisations scolaires aux besoins physiologiques des jeunes- aux risques liés à la sédentarité et à l'insuffisance d'activité physique, et en conséquence mieux mobiliser les cours d'éducation physique et sportive pour un suivi renforcé des enfants- aux risques concernant la vue en multipliant les occasions de temps en extérieur
4	Renforcer les « garde-fous » dans les jeux vidéo pour sécuriser l'expérience des jeunes joueurs, et ainsi mieux les protéger des contenus inappropriés et lutter contre le développement des microtransactions et designs trompeurs	21	Faire une place sérieuse et complète à toutes les éducations « à vivre ensemble » (l'éducation à la vie sexuelle et affective, l'éducation aux enjeux de genre, l'éducation aux compétences psycho sociales, l'éducation civique...) qui sont systématiquement traversées par des enjeux d'amplification face au numérique
5	Sécuriser, structurer et amplifier l'action de la société civile, comme relai incontournable de gestion des externalités négatives des plateformes	22	Peupler l'espace public d'alternatives aux écrans pour les enfants, et redonner à ces derniers toute leur place, y compris bryante
6	Envoyer un signal clair d'investissement dans la recherche multidisciplinaire et d'ouverture des données afin de renforcer la position du régulateur dans le dialogue avec les forces économiques	Axe n°4 : Préparer sérieusement les jeunes à leur autonomie sur les écrans, leur donner le pouvoir d'agir et, dans le même temps, redonner toute leur place aux enfants et aux jeunes dans la vie collective	
Axe n°2 : Protéger, plutôt que contrôler, les enfants : une bataille qui doit se mener et peut se gagner auprès des acteurs économiques			
7	Faire émerger et promouvoir des solutions privées de protection plus efficientes et accessibles, notamment pour les familles	23	Déployer une véritable politique d'aide et de soutien à la parentalité en matière d'écrans et de numérique
8	Soutenir le déploiement ferme du DSA à l'égard des sites pornographiques, pour forcer à l'adoption des outils de contrôle de l'âge déjà disponibles, et investir dans le même temps dans la production de ressources adaptées aux questions légitimes des enfants sur leur vie affective et sexuelle	24	Permettre aux enseignants de maîtriser les fondamentaux du numérique, les enjeux de la citoyenneté numérique et les usages pédagogiques du numérique dès leur formation initiale et garantir tout au long de leur carrière la possibilité d'actualiser leurs connaissances
9	Garantir le passage à l'échelle de la politique de signalement pour en faire un levier important d'action en direction des plateformes	25	Sensibiliser l'ensemble des professionnels et bénévoles intervenant auprès des enfants aux enjeux du numérique et bâtrir un cadre de recommandation des usages de leurs écrans lors des interactions avec les enfants
10	Promouvoir activement les meilleurs standards de protection de la santé physique et de l'environnement pour les outils technologiques et services numériques	26	Promouvoir des lieux et des temps « déconnectés » et sans écran, notamment pour encourager les adultes à se poser la question de leur propre rapport aux écrans
Axe n°3 : Assumer et organiser une progression des usages des écrans et du numérique chez les enfants en fonction de leur âge			
11	Protéger les jeunes enfants de moins de 6 ans de l'exposition aux écrans, notamment dans les lieux d'accueil (crèches, assistantes maternelles, école maternelle...)	Axe n°5 : Mieux outiller, mieux former au numérique et mieux accompagner les parents, les enseignants, les éducateurs et tous ceux qui interviennent auprès des enfants, tout en organisant une société qui remet l'écran et le numérique à leur juste place	
12	Autoriser l'accès aux seuls réseaux sociaux éthiques à compter de 15 ans	27	Déployer une véritable politique d'aide et de soutien à la parentalité en matière d'écrans et de numérique
13	Organiser une prise en main progressive des téléphones : <ul style="list-style-type: none">- avant 11 ans : pas de téléphone- à partir de 11 ans : téléphone sans connexion Internet- à partir de 13 ans : téléphone connecté sans accès aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux- à partir de 15 ans : accès complémentaire aux réseaux sociaux éthiques.	28	Assurer la soutenabilité des moyens nécessaires par la déclinaison du principe pollueur payeur alimentant un fonds dédié de financement de la recherche, des politiques publiques et acteurs vertueux
14	Définir et piloter une politique d'équipements numériques respectueuse des enfants, et réconcilier les enjeux de santé, de pédagogie, d'éducation et d'environnement	29	Déployer une stratégie de communication massive, récurrente, grand public de sensibilisation et d'information sur les enjeux de santé, d'éducation et d'environnement attachés largement aux « écrans », ainsi que de promotion des besoins de l'enfant et des réponses alternatives
15	Associer systématiquement le déploiement des programmes et des ressources numériques éducatifs dans un cadre scolaire à une expérimentation, une étude d'impacts préalable avant diffusion plus large et à une formation des enseignants à leurs usages pédagogiques. Garantir l'accès aux outils numériques adaptés pour les élèves à besoins éducatifs particuliers, les enfants éloignés de l'école ou les situations de rupture de continuité pédagogique. Labeliser les solutions numériques éducatives ayant validé scientifiquement leur impact positif sur les apprentissages et les mettre à disposition des enseignants via une interface dédiée et sécurisée		
16	Fixer un cadre strict d'utilisation pour « Pronote » et les ENT avec mise en place de paramétrages par défaut protecteurs des enfants		
17	Renforcer l'application de l'interdiction des téléphones au collège, et systématiser dans chaque lycée un cadre partagé sur la place et l'usage des téléphones dans la vie de l'établissement		

6.2 Parler de numérique avec les enfants

En lien avec les recommandations d'accompagner les enfants dans leurs pratiques et leurs usages numériques, voici des conseils pour entamer une discussion avec les jeunes.



Démarreurs de conversation pour comprendre la vie en ligne de votre enfant (source : [Internet Matters](#))

- **Réputation en ligne :**
 - Comprendre comment l'activité en ligne crée une « empreinte numérique » qui dure pour toujours ;
 - Être un bon citoyen numérique, par exemple traiter des personnes comme si vous étiez face à face ;
 - Réfléchir avant de poster.
- **Pensée critique :**
 - Leur faire prendre conscience que certaines personnes se cachent derrière de faux profils ;
 - Être critique sur ce qu'ils voient en ligne, car tout n'est pas vrai ;
 - Convenir de limites numériques pour leur permettre de prendre des décisions en connaissance de cause.
- **Sécurité personnelle :**
 - Protection des informations confidentielles sur les appareils et les applications qu'ils utilisent via les paramètres de confidentialité ;
 - À quoi ressemble un bon profil de média social ;
 - Créez des mots de passe forts pour chaque compte en ligne.
- **Résoudre les problèmes en ligne :**
 - Outils et stratégies pour faire face aux problèmes auxquels ils peuvent être confrontés en ligne, tels que la cyberintimidation ou la visualisation de contenu inapproprié ;
 - Où et comment signaler un problème – les encourager à parler à un adulte.
- **Le meilleur du net :**
 - Ce qu'ils aiment le plus à propos de leurs applications ou sites préférés ;
 - Les sites et les applications les plus cools parmi leur groupe d'amis ;
 - Parler de choses en ligne que vous pouvez apprécier ensemble et des moyens de rester impliqué dans leur monde numérique.

Guide « Internet, comment accompagner et protéger votre enfant sur internet » de la Fédération Française des Télécoms (février 2024), qui donne des conseils pour activer le **contrôle parental**, encadrer l'usage de l'internet et sur ce qu'il faut faire en cas de cyberharcèlement.

6.3 Supports gratuits pour intéresser votre enfant à l'information, sans l'exposer à du contenu violent

- **Vidéo :** [ARTE Junior](#), dédié aux enfants de 6 à 12 ans. Contenu intelligent, curieux et ouvert sur le monde, sans publicité. Ensuite [Le Dessous des Cartes](#) (Quotidien, produit par Arte) à partir de 10 ans.
- **Podcast :** [Salut l'info !](#) (Hebdomadaire, produit par France Info / Astrapi) et [Le Quart d'heure d'Actu](#) (Quotidien, produit par MK2 / Bayard) 6 minutes d'information.
- **Informatique :** [PrimTux](#) système d'exploitation Linux [dédié à l'apprentissage](#) (de 3 à 11 ans), conçu par des pédagogues, pour l'école et la maison. PrimTux est recommandé par l'Éducation Nationale.