

II. NOS RECOMMANDATIONS

1. Mettre en place des cours obligatoires sur l'IA et sensibiliser sur l'usage des réseaux = distinguer le légal et le moral + apprendre à mieux les utiliser.
2. L'Etat et la société doivent s'exprimer autrement que par les réseaux sociaux pour ne pas en faire la promotion. Il faut favoriser le face-à-face quand cela est possible.
3. Les responsables des réseaux sociaux doivent mieux modérer les contenus et filtrer plus strictement les propos haineux ou inadaptés.
4. Plus sensibiliser les jeunes sur le lien entre les réseaux sociaux et la santé mentale/physique + outiller les jeunes pour mieux faire face.
5. Avec l'aide des adultes, Il faut réduire le temps d'écran + mettre en place une routine sans écrans.
6. Ne pas interdire les réseaux sociaux mais apprendre aux jeunes à « trouver le bon niveau ».

CLASSE TSTMGA

JEUDI 28 MAI 2026



LIVRET DE RECOMMANDATION

Lycée général et technologique Colbert

L'impact des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et la trajectoire de vie des jeunes



I. L'IMPACT DES ECRANS ET DES RESEAUX SOCIAUX SUR LA SANTE ET LA TRAJECTOIRE DE VIE DES JEUNES : CONSTATS ET EFFETS

a. Constats généraux

- Une vérification d'âge a été mise en place suite à la surexposition des contenus inadaptés voire illégaux selon l'âge.
- Les Réseaux sociaux ont un impact sur le comportement (effet de groupe).
- C'est un accès plus rapide au information.
- Ils permettent de garder ou construire des liens malgré la distance (lien avec la santé mentale).
- Problème de la désinformation et des contenus problématiques.
- Ils peuvent être source d'opportunité professionnelle et de visibilité (se faire connaître).
- Ils peuvent être un outil de créativité et favoriser l'ouverture d'esprit.
- C'est une aide dans la scolarité (IA) .
- Accès à des contenus illégaux ou extrême (masculinisme, l'accès aux contenus liés à la drogue, au proxénétisme, ... sur des réseaux comme Telegram)

b. Santé physique

- Sédentarité importante à cause du temps passé sur les écrans
- Troubles du sommeil : sommeil insuffisant et/ou de mauvaise qualité (endormissement tardif + effet des ondes ? + réveils en pleine nuit pour consulter son téléphone/ses notifications).
- Maux de tête et troubles de la vue à cause du temps d'écran important.
- Problèmes du téléphone au volant et des accidents que cela peut provoquer.

c. Santé mentale

- Cyberharcèlement et ses conséquences qui peuvent aller jusqu'au suicide.

- Les réseaux sociaux peuvent permettre de s'identifier à un groupe de personne qui nous ressemble ou à qui on a envie de ressembler.
- Mauvaise image de soi/dévalorisation ou image déformée ou comparaison extrême à cause des réseaux sociaux et des algorithmes qui renvoient constamment des vidéos sur le corps, le poids, une image à laquelle il faut « coller », etc.
- Mauvaise estime de soi et perte de confiance en soi.
- Anxiété plus importante à cause de la procrastination et des points précédents
- Risques de troubles du comportement alimentaires à cause des problèmes liés à l'estime, la confiance et l'image de soi.
- Le problème de l'hypersexualisation des jeunes voire très jeunes filles.+ les réseaux sociaux qui amplifient/ mettent en avant les différences filles/garçons.
- Autres conséquences de la procrastination et de l'usage excessif : stress constant, sentiment de culpabilité, perte de motivation, sentiment d'échec, difficulté de concentration, rumination des pensées négative, sentiment d'être dépassé, état dépressif
- Ils peuvent être une source d'isolement (à trop « être sur les réseaux », on finit isolé, même en groupe)
- Banalisation de la violence à force de voir des vidéos violentes.

d. Addictions

- Usage constant et excessif qui devient précoce et très précoces des réseaux sociaux = « Scroll infini », binge watching, consultation compulsive, dépendance aux réseaux sociaux, perte de temps, difficulté à se déconnecter.
- Risque d'achats compulsifs à n'importe quel moment de la journée ou de la nuit (Tiktok Shop, par exemple).
- Procrastination importante qui empêche de faire autre chose (Cela engendre de l'anxiété et la sédentarité).