

# Les réseaux sociaux, les jeunes filles et l'Etat de surveillance

par Anne Burger\*

*La protection des mineurs et l'anonymat sur Internet ne sont pas en contradiction. Il est possible à la fois de protéger les enfants des réseaux sociaux et de préserver la liberté d'expression. Les deux aspects sont importants.*

Les réseaux sociaux pour les enfants sont devenus un nouveau sujet de discorde. Ce n'est pas étonnant, car la plupart des gens savent bien qu'*Instagram & Co* causent de grands dommages chez les jeunes. Mais ce que réclament les politiciens et les journalistes grand public n'a rien à voir avec la protection des enfants. Ils veulent se protéger eux-mêmes contre une liberté d'expression qui leur déplaît. Personne ne doit plus pouvoir perturber en toute impunité les beaux récits diffusés par la télévision allemande ZDF et ses homologues.

Ce serait tellement pratique pour les responsables politiques si tout le monde devait s'identifier à l'aide d'une carte d'identité avant de pouvoir utiliser les réseaux sociaux! Et soudain, la raison se retrouve dans une impasse:

Si l'on veut protéger les enfants, il faut accepter l'enregistrement de tous les internautes à l'aide d'une pièce d'identité. Si on ne veut pas cela, c'est qu'on veut livrer ces pauvres enfants en pâture aux réseaux sociaux.

## La surveillance plutôt que la protection des enfants?

Mais ce sont tout simplement de faux dilemmes. On pourrait très bien interdire la vente ou la mise à disposition de smartphones aux moins de seize ans, un point c'est tout. Introduire des téléphones à touches ou des «téléphones pour jeunes» comme en Corée du Sud, où l'on dispose certes d'un GPS et de quelques applications éducatives, mais pas d'un accès libre à Internet. Seulement voilà: nos politiciens n'y consentiront jamais, car ils veulent la surveillance et non la protection des enfants. Il faut mettre des



Les filles transformées en produits? (Photo mad)

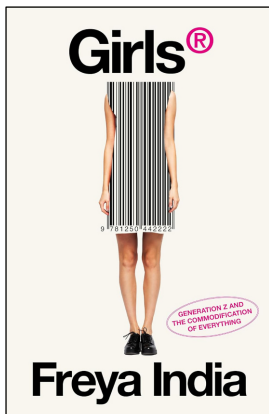
iPhones entre les mains des enfants, ne serait-ce que pour que tous les adultes soient tenus de s'enregistrer à l'avenir.

C'est une excellente idée d'éloigner les enfants des téléphones portables. On sait de plus en plus à quel point ils sont néfastes pour les garçons. Les jeux violents et la pornographie ne conviennent pas à des enfants de douze ans (en fait, ils ne conviennent à personne); c'est un consensus largement partagé.

## Conséquences désastreuses sur les jeunes filles

On parle rarement des conséquences désastreuses des réseaux sociaux sur les jeunes filles. Or, celles-ci sont considérables, comme vient de le montrer une nouvelle *étude de la DAK*<sup>1</sup> en Rhénanie-Palatinat. Les filles sont particulièrement touchées par la dépression, l'anxiété et les troubles alimentaires. Au cours des cinq dernières années, les cas de dépression ont augmenté de 27%, et ceux de troubles alimentaires de 56%. Mais ce qui est particulièrement inquiétant, c'est l'augmentation des angoisses sociales chez les filles, qui craignent d'être jugées sur les réseaux sociaux. D'où le titre du communiqué de presse: «Panique et angoisses ... les filles particulièrement touchées».

\* Anne Burger est professeure de mathématiques et de logique à l'université. Elle vit avec son mari et ses enfants dans le sud de l'Allemagne.



ISBN 978-1-80075-470-6

Dans son livre «*Girls: Gen Z and the commodification of everything*»,<sup>2</sup> [Les filles: la génération Z et la marchandisation de tout] la sociologue *Freya India* décrit de manière saisissante à quel point la situation des adolescentes a radicalement changé au cours des deux dernières décennies. Depuis toujours, l'industrie

publicitaire tente de refiler aux adolescents des produits censés les aider à s'améliorer; depuis toujours, les filles sont considérées comme des objets sexuels dès que leur poitrine commence à se dessiner. Mais aujourd'hui, on ne vend plus de produits aux filles: elles sont elles-mêmes transformées en produit.

A douze ans au plus tard, la plupart ont un compte *Insta* sur lequel elles se mettent en scène pour être jugées. Chaque expérience devient une monnaie sociale. Une visite chez le glacier, clic, une nouvelle tenue, clic, des vacances, clic. L'acceptation de l'entourage est extrêmement importante à cet âge, et elle passe par les «*Likes*». Les jeunes filles s'exposent et mettent leur vie à nu, leurs performances sont constamment évaluées à l'aune du nombre de vues et de «*Likes*». Lorsque ceux-ci se font rares, elles réagissent avec une grande insécurité et une grande sensibilité. C'est là que l'industrie s'immisce.

*Freya India* rapporte que les algorithmes réagissent à la moindre expression des filles: si l'une d'elles supprime un selfie, on lui propose immédiatement un produit de beauté. Si elle écrit les mots «insécurité» ou «peur», ils réagissent immédiatement avec une publicité et tentent d'amplifier cette peur.

Les adolescentes sont très peu sûres d'elles, la confiance en soi de l'enfance a disparu. Leur corps change d'aspect chaque jour, tout change, leur entourage réagit de manière inhabituelle et elles ne savent plus exactement qui elles sont. Ce n'est en soi rien de nouveau et la puberté n'a jamais été une partie de plaisir, mais aujourd'hui, il n'y a plus de répit après une journée d'école. Le téléphone portable les suit à la maison.

### Comportements agressifs chez les filles

En général, les filles sont considérées comme moins agressives que les garçons. Mais cela

tient aussi au fait que les comportements agressifs chez les filles ne se traduisent généralement pas par de la violence physique, mais par des méchancetés sociales, moins tangibles qu'une bagarre. Exclure les autres, dire du mal d'elles, faire des blagues à leurs dépens, voilà des comportements typiques auxquels les filles en pleine puberté ont tendance à s'adonner. Elles forment un groupe d'amies en excluant les autres.

*Instagram* est idéal pour cela. On n'a pas besoin de regarder la victime dans les yeux quand on se demande hypocritement pourquoi elle a l'air si grosse dans cette tenue. On s'abstient de liker, on commente une photo de manière désagréable. Mais voilà que l'agresseur reçoit des likes pour cela, la situation prend de l'ampleur ... et cela ne sera plus jamais supprimé. Un système brutal auquel personne ne peut vraiment échapper. Et pourtant, il faut retourner à l'école le lendemain, même si l'on vient de subir de terribles critiques.

Beaucoup de filles trouvent qu'il est essentiel de bien paraître sur *Insta*. C'est là que l'application *Facetune* tombe à pic. Aujourd'hui, les filtres de beauté sont très sophistiqués: il existe un «assistant IA sympathique» auquel on indique le résultat souhaité, et hop, on perd visuellement dix kilos, on a deux fois plus de cheveux brillants et les pommettes sont rehaussées.

Ou bien on demande à l'assistant «sympathique» ce qu'il faut modifier. Il a alors plein de suggestions sur tout ce qu'il faudrait améliorer chez cette jeune fille: le cou, le menton, les joues, les lèvres, les yeux, les cheveux, bref, tout. Et bien sûr, surtout la silhouette.

Il faut une bonne dose de confiance en soi pour ne pas se jeter directement sur une tablette de chocolat après avoir lu une telle liste de suggestions. Presque aucune fille ne publie plus de vraies photos d'elle-même. Une fois habituée à sa belle image retouchée par l'IA, se regarder dans le miroir devient bien sûr une véritable horreur. Une dysphorie s'installe, une crainte permanente que quelqu'un vienne briser l'illusion – avec une vraie photo ou des commentaires méchants sur les filtres très prononcés.

### Conseils néfastes

En même temps, les forums Internet regorgent de conseils néfastes pour les filles. A une époque où les angoisses des filles explosent et où elles s'isolent de plus en plus, le conseil principal n'est pas «trouve-toi des amis et tout ira

bien», mais: évite les risques. La sécurité avant tout. Le monde de *TikTok* regorge de «red flags» – de prétendus signaux d’alerte clairs. S’il te demande l’heure, fuis, c’est dangereux. C’est dangereux, ça, c’est dangereux, il ne faut plus rien faire, car c’est tout simplement trop risqué. On pourrait être déçue, on pourrait être blessée. Mais quiconque passe son temps à la maison, le nez collé à son téléphone portable, sera certainement déçu et malheureux.

Partout et dans tous les domaines, on met les filles en garde contre les garçons et l’amour. Il ne faut en aucun cas devenir dépendante d’un garçon. Sur *TikTok*, on trouve des petites vidéos: «Pourquoi c’est un narcissique»; «Pourquoi il va te tromper». Tout cela s’adresse à des jeunes filles de douze ou treize ans qui n’ont aucune perspective. Des influenceuses passionnées leur expliquent pourquoi les garçons sont de tels salauds. Comment pourraient-elles savoir qu’il s’agit simplement d’une opinion qui se vend bien?



ISBN 978-3-499-62941-9

Les conseils bienveillants sont beaucoup plus rares. *Jonathan Haidt* a mené une étude sur les forums *Reddit*. (*Jonathan Haidt: Generation Angst: Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen*)<sup>3</sup> [Génération de l’an-

goisse: comment nous perdons nos enfants au profit du monde virtuel et mettons en péril leur santé mentale] Lorsqu’il s’agissait de difficultés relationnelles, le conseil le plus fréquent était: «Rompez, rompez tout de suite.» Le conseil le moins fréquent était de trouver un compromis.

Bien sûr, le fait que les enfants soient confrontés à du porno hardcore dès leur plus jeune âge n’arrange pas les choses. Les garçons apprennent ainsi à considérer les femmes comme des objets sans valeur, à la disposition de quiconque pour assouvir librement ses pulsions. Les filles voient à quel point les hommes traitent les femmes de manière dévalorisante, brutale et méprisante. Elles considèrent les garçons comme dangereux, méchants et insatiables. Faut-il vraiment s’engager avec un tel monstre?

Dans le même temps, les parents donnent de moins en moins de conseils. Lorsqu’ils le font,

ils ont tendance à minimiser les dangers physiques, par exemple en recommandant d’éviter de rentrer seul dans l’obscurité. Ils semblent toutefois moins conscients des dangers liés à Internet. *Freya India* observe une tendance chez les parents à vouloir rester neutres afin de laisser leur liberté aux adolescents. C’est dans ce vide que s’engouffrent alors les médias, qui ne manquent pas de conseils, mais sont tout sauf neutres. *Porn Hub* remplace alors les conseils relationnels et *Instagram* prend le relais sur le thème de l’estime de soi. Et si des problèmes surviennent (et quel adolescent n’en rencontre pas?), il existe de nombreux prestataires de thérapie en ligne qui se feront un plaisir d’apporter leur aide.

### Conseillers de vie en ligne pour surmonter le doute de soi

En Angleterre et aux Etats-Unis, il est déjà presque normal pour les filles d’avoir leur propre conseiller de vie en ligne. *BetterHelp* et *Talkspace* sont les principaux prestataires. Ils diffusent leurs publicités dès que les filles expriment le moindre doute de soi. L’anxiété liée aux examens et autres problèmes similaires constituent également pour eux une raison de suivre une «thérapie» en ligne. En Allemagne aussi, ils proposent leurs services – officiellement réservés aux adultes, mais on peut également s’inscrire sous un «pseudonyme». Cela n’a toutefois aucun sens que les entreprises présentent les «problèmes scolaires» ou les «problèmes avec les parents» comme des motifs justifiant une thérapie pour adultes.

Ce que les jeunes entendent aujourd’hui par «thérapie» est toutefois très différent de ce que la génération plus âgée entend par là. On ne va plus chez un thérapeute pour analyser ses sentiments et se confronter à ses angles morts. Non, désormais, on télécharge une application et on peut lui envoyer des messages 24h/24 et 7j/7, et elle répond toujours. En théorie, on peut aussi prendre rendez-vous avec de vraies personnes. Désormais, on peut également lire les publicités de *Betterhelp* également en allemand: «Ta santé mentale importe» et «La thérapie, c’est pour tout le monde».

Les spots publicitaires britanniques sont assez limites: dans l’un d’eux, un ami demande à une fille si elle veut parler de ses devoirs de maths. Non, elle ne veut pas. «Alors tu devrais peut-être envoyer un message à ton application de théra-

pie à la place», lui répond l'ami. Dans un autre, un père tente de convaincre sa fille de profiter du beau temps dehors. Le commentaire «*Not helpful*» s'affiche alors à l'écran. Puis, apparaît la publicité pour cette superbe application thérapeutique, à utiliser confortablement depuis chez soi.

### **Une application thérapeutique à la place d'amis**

Le message est clair. Tu n'as pas besoin d'amis. Tu n'as pas besoin de famille. Tu as besoin d'une application thérapeutique.

La tendance à la «thérapie» est soutenue par la pathologisation sur les réseaux sociaux de comportements tout à fait normaux. Plus personne n'a de traits de caractère normaux. Si tu te fais souvent du souci, tu souffres d'un trouble anxieux. Si tu n'aimes pas que ton partenaire regarde du porno, tu es un maniaque du contrôle.

Si tu es jaloux, tu as un problème d'estime de soi. Si tu es aimable avec les autres, tu souffres du syndrome du sauveur. Si tu es romantique, tu souffres d'un trouble ambivalent de l'attachement lié à l'insécurité. Et ainsi de suite. Plus rien n'est normal et pour tout, il existe des applications thérapeutiques et des psychotropes.

*Cerebral Inc.* suggère aux adolescents qu'ils souffrent peut-être de TDAH s'ils sont «bavards». On peut y réserver une thérapie et on te prescrit en ligne des médicaments qui t'arrivent ensuite par la poste à la maison. Ah oui, et si tu n'es pas très bavard, tu trouveras d'autres conseils sur *TikTok*: «Cinq signes qui indiquent que tu es autiste».

Ce qu'on trouve peu sur le net, selon Freya India, ce sont des conseils pour remettre ses sentiments en question. Pour affronter ses peurs. Pour essayer des choses. Aucun influenceur ne te dit qu'il est tout à fait normal d'être en manque de confiance, que cela fait partie de la puberté. Et si c'est le cas, l'algorithme ne fait pas remonter cette vidéo.

La panique, le drame, les dangers sont les choses qui génèrent des clics. Qui regarderait une influenceuse qui prend simplement un bain ou lit tranquillement un livre?

Les réseaux sociaux sont sans aucun doute une catastrophe pour les jeunes filles. *Instagram* remplace les vrais groupes d'amis par une «communauté» en ligne qui n'est pas une communauté, mais un bassin de requins. Aujourd'hui, les enfants tirent leurs conseils de vidéos *TikTok* plutôt que de leurs parents. Les peurs sont am-

plifiées, les comportements normaux sont pathologisés.

Comment les filles pourraient-elles nouer des relations stables si, dès leur plus jeune âge, on leur apprend à ne tenir compte que de leurs propres sentiments et, surtout, à avoir peur? A ne faire aucun compromis, à ne jamais se mettre en situation de dépendance, à ne pas être vulnérables? Sur Internet, on n'apprend rien sur la gentillesse, l'attention aux autres, le sacrifice. Comment les jeunes pourraient-ils vivre des relations épanouissantes s'ils sont socialisés par *Porn Hub*?

### **Aucune adolescente n'a besoin d'un smartphone**

En ce moment précis, il est important de distinguer deux choses: la surveillance sur Internet, qui arrangerait tant les politiciens et les médias grand public, et la protection des enfants face aux réseaux sociaux. Il n'y a aucune raison pour que les adolescents aient des smartphones. Ils ne sont que nuisibles. Un téléphone à touches – pas de problème. S'il y a en plus une caméra qui filme vers l'avant, ce n'est pas grave. Mais aucun enfant n'a besoin d'un smartphone.

Lorsque les politiciens prônent, les larmes aux yeux, la protection des jeunes contre les réseaux sociaux, il faut les prendre au mot. Il faut leur demander s'ils veulent interdire la vente de smartphones aux mineurs, ou s'il s'agit simplement pour eux de se protéger eux-mêmes contre la critique. S'ils veulent surveiller les adultes ou protéger les enfants. On verra alors où se trouve le nœud du problème.

Et pour les défenseurs de la liberté d'expression, il est également important de ne pas prétendre aujourd'hui que la situation des jeunes et d'Internet n'est pas si grave. On peut et on doit protéger les enfants des réseaux sociaux sans renoncer à l'anonymat sur le net.

Ce n'est pas «soit l'un, soit l'autre», c'est «l'un et l'autre»!

Source: <https://tkp.at/2026/03/02/social-media-junge-maedchen-und-der-ueberwachungsstaat/>, 2 mars 2026

(Traduction «Point de vue Suisse»)

<sup>1</sup> [https://www.dak.de/presse/landesthemen/rheinland-pfalz/kinder-und-jugendgesundheit/panik-und-aengstemaedchen-in-rheinland-pfalz-besonders-betroffen\\_162880](https://www.dak.de/presse/landesthemen/rheinland-pfalz/kinder-und-jugendgesundheit/panik-und-aengstemaedchen-in-rheinland-pfalz-besonders-betroffen_162880)

<sup>2</sup> <https://amzn.to/4b46Gqp>

<sup>3</sup> <https://amzn.to/4r7TNSm>