

## Problématiques de régulation des Réseaux Sociaux

*Face au bouleversement anthropologique apporté par les plateformes des réseaux sociaux entraînant notamment de profonds changements des comportements tant sur le plan de la vie sociale que de la vie politique à travers notamment la substitution progressive des relations virtuelles aux liens affectifs, un large débat est engagé dans le monde pour encadrer le développement des nouvelles technologies et minimiser leurs nuisances éventuelles sur la cohésion des familles et des sociétés*

*L'essai publié récemment par l'Institut Louis Montaigne, dont nous présentons ci-après de larges extraits en tant qu'article de référence du Forum Ibn Khaldoun pour le mois de novembre 2025, traite précisément des dilemmes de régulation des réseaux sociaux en Europe et dans le Monde. L'enseignement majeur qui s'en dégage est que « la régulation des réseaux sociaux est désormais un impératif politique, et un test grandeur nature de la capacité collective à reprendre le contrôle sur le numérique dans son ensemble. »*

---

### **Extraits de l'essai paru sur le site de l'Institut de Louis Montagne le 21 octobre 2025**

#### **Dilemmes et urgence de régulation des réseaux sociaux**

##### **À l'international, l'encadrement renforcé des pratiques est une réflexion partagée**

La voie de la régulation, voire de l'interdiction, a déjà été empruntée par de nombreux pays, de manière plus ou moins drastique.

La [Chine](#), berceau de TikTok, a imposé un encadrement strict : interdiction totale de connexion à internet pour les mineurs entre 22h et 6h et limitation quotidienne d'une durée comprise entre quarante minutes et deux heures selon leur âge. L'interface de l'application TikTok elle-même y est adaptée, avec une mise en avant de contenus éducatifs

[L'Australie](#) a, elle aussi, opté pour un encadrement strict, en interdisant l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 16 ans, tandis que [l'Albanie](#) a même purement et simplement suspendu TikTok dans l'ensemble du pays pour au moins un an, après des cas de violences successifs au sein de la jeunesse.

En [Grèce](#), une application gouvernementale destinée à assurer le contrôle parental, notamment pour vérifier l'âge des mineurs sur les plateformes, est en cours de mise en œuvre. Présentée comme un outil d'autonomie encadrée plutôt que de surveillance, cette

initiative inspire déjà plusieurs voisins européens en quête de solutions pragmatiques face à l'impuissance de la restriction d'âge imposée, qui demeure purement déclarative.

Car à Bruxelles, la Commission européenne s'efforce d'imposer une ligne de crête entre protection des mineurs et libre circulation des services numériques (qui permet aux plateformes de fonctionner dans tous les pays de l'UE, sans entrave disproportionnée). L'adoption, en juillet 2025, [de ses lignes directrices sur la protection des mineurs](#) marque une étape importante : elles visent à garantir une expérience en ligne sûre pour les enfants et les jeunes, tout en fixant un socle de bonnes pratiques proportionnées aux risques. Ces lignes directrices recommandent notamment de définir les comptes des mineurs comme privés par défaut, de modifier les systèmes de recommandation pour limiter l'exposition à des contenus préjudiciables, de donner aux enfants le contrôle sur les interactions et l'accès aux groupes et d'interdire la diffusion non autorisée de contenus. Sur la question clé de la vérification de l'âge, le document propose de s'appuyer sur un futur portefeuille d'identité numérique de l'UE proposé par la Grèce, qui doit faire l'objet d'une expérimentation dans cinq pays, dont la France.

En France, la [loi sur la majorité numérique, adoptée en juin 2023](#), devait réhausser l'interdiction d'accès aux réseaux sociaux de 13 à 15 ans, mais faute de décret d'application et d'une approbation par la Commission européenne, elle demeure inappliquée à l'heure actuelle. Quant à la législation actuelle, qui impose un âge minimum de 13 ans pour l'inscription sur les plateformes, elle repose purement sur de l'auto-déclaratif et se limite donc à portée symbolique. Preuve en est : selon la [CNIL](#), la première inscription se fait en moyenne dès 8 ans et demi, et plus de la moitié des 10-14 ans possèdent déjà un compte sur au moins une plateforme.

Selon la CNIL, la première inscription se fait en moyenne dès 8 ans et demi, et plus de la moitié des 10-14 ans possèdent déjà un compte sur au moins une plateforme.

Les [43 recommandations de la Commission parlementaire](#) sur les effets psychologiques de Tik Tok entendent, entre autres, combler ces failles, en réitérant notamment l'interdiction d'accès aux moins de 15 ans. En cas de non-conformité des paramètres de la plateforme avec la réglementation européenne d'ici à 3 ans, il est même envisagé d'élever la majorité numérique à 18 ans.

Quoi qu'il en soit, un cadre juridique solide ne suffit pas à lui seul. Protéger les mineurs ne se limite pas à fixer des interdictions ou des seuils d'âge : il s'agit également d'accompagner les usages et de donner du sens aux règles, pour que la régulation ne reste pas abstraite ou contournable.

### **L'enjeu n'est pas seulement d'interdire ou de punir, mais bien d'encadrer et d'expliquer les règles du jeu**

Ainsi, l'enjeu n'est pas seulement d'éteindre les écrans, mais de limiter les dérives intrinsèques liées au paramétrage de ces plateformes. En effet, les mesures restrictives, qu'il s'agisse de limiter le temps d'écran ou de fixer un âge minimum, bloquent ponctuellement l'accès à certaines plateformes, mais ne préviennent pas dans l'absolu l'exposition des

jeunes aux dangers en ligne, ces derniers pouvant simplement se déplacer à d'autres moments de la journée, à un âge plus avancé, ou vers d'autres sites (dark web notamment). Certaines initiatives visent à limiter ces risques de manière plus structurelle : renforcement de la modération des contenus, paramétrage par défaut des comptes pour protéger la vie privée, contrôle des systèmes de recommandation ou restriction des fonctionnalités favorisant une utilisation excessive. Toutefois, la lutte contre l'impact délétère de ces plateformes repose bien sur un ensemble cohérent d'outils techniques, éducatifs et juridiques. À ce titre, l'éducation au numérique semble être un levier central : sensibiliser les mineurs aux dangers d'internet et développer leur esprit critique, mais aussi former les parents, souvent démunis face aux usages de leurs enfants. Cette politique de sensibilisation et d'éducation, par ailleurs préconisée par les différents acteurs, est la condition pour que la régulation ne soit pas seulement une sanction, mais une réponse compréhensible et efficace.

Sans cela, comment instaurer le « délit de négligence », qui consacre la responsabilité des parents, préconisé par la Commission parlementaire ? L'importance de la sensibilisation se fait d'autant plus forte que le rapport aux réseaux sociaux est une réalité à géométrie variable pour les générations plus avancées : entre méconnaissance et addiction partagée, la promotion de la parentalité numérique doit être le premier vecteur de cette « responsabilisation ». Certaines [initiatives gouvernementales](#), dont une certification de compétences en parentalité numérique, vont dans ce sens, mais elles pourraient être renforcées par des campagnes de communication et des programmes d'éducation adaptés. Dans ce contexte, la question de l'école reste centrale. L'interdiction des *smartphones* dans les collèges et lycées, parfois présentée comme une mesure de protection, pose plus largement la question du rôle de l'institution scolaire dans l'éducation au numérique. En complément de ces nécessaires limites, l'école pourrait devenir un lieu de maîtrise des usages, où les jeunes apprennent à décrypter les algorithmes, à comprendre les mécanismes de collecte de données et à développer un esprit critique face aux contenus en ligne. Après tout, la protection des mineurs passe aussi par la capacité des jeunes à naviguer en ligne en connaissance de cause, et par l'apprentissage de gestes réflexes qui ne se restreignent pas aux murs de la classe mais s'inscrivent dans la vie quotidienne. Cette nécessité trouve un écho inattendu : les adolescents, premiers concernés, réclament ces limites dans leur usage des plateformes.

### Quand les adolescents eux-mêmes réclament des garde-fous

La politique de régulation, appelée des vœux de la Commission parlementaire et plébiscitée par la Commission européenne semble finalement faire l'objet d'un consensus politique large et d'une adhésion massive au sein de la population. Il suffit d'écouter les jeunes : au Royaume-Uni, près de la moitié (47 %) des 16-21 ans est favorable à un couvre-feu numérique selon une étude du [BSI](#). En [France](#), les élèves de quatrième ou de troisième se montrent critiques vis-à-vis de leurs usages passés des réseaux sociaux et dénoncent l'accès trop large dont bénéficient leurs cadets, signe que la régulation « coercitive » doit aussi

s'accompagner de mesures de sensibilisation. Des jeunes de 12 à 20 ans ont d'ailleurs appelé à « *une régulation plus stricte des réseaux sociaux et une éducation numérique dès l'école* » lors d'un projet par le [CESE](#). Cette demande traduit non pas une aspiration à une liberté sans limite mais le besoin d'un environnement plus protecteur, que les jeunes ne peuvent construire eux-mêmes.

Dans un univers numérique où tout circule vite et où la connexion est permanente, réduire son temps d'écran seul revient à se marginaliser.

Car, dans un univers numérique où tout circule vite et où la connexion est permanente, réduire son temps d'écran seul revient à se marginaliser. Par peur de manquer une information, une interaction ou une tendance, l'utilisateur est incité à rester davantage connecté. Ce phénomène dit de FOMO (« *fear of missing out* ») touche particulièrement les jeunes, sensibles à la dimension sociale des contenus.

C'est ce que souligne notamment une [expérience réalisée en 2023](#) par des chercheurs américains : ils ont demandé à des étudiants à partir de quel montant ils accepteraient de désactiver leur compte TikTok. En moyenne, il fallait payer les étudiants 50 \$ par mois, mais ce montant diminuait si une partie de leurs amis quittait également le réseau social. Plus encore, une proportion significative des jeunes était *prête à payer* 30 \$ par mois pour que tous les comptes soient désactivés. Cette expérience offre un parallèle éclairant avec le dilemme du prisonnier : alors que chacun a intérêt à se modérer, tout le monde continue de consommer sans limite car l'effort individuel perd tout son sens s'il n'est pas collectif... Pour desserrer l'étau de l'addiction, l'effort doit être appliqué de manière uniforme, garantissant que chacun bénéficie du même cadre protecteur et que personne ne se sente désavantagé socialement en respectant les règles.

### **Derrière le débat sur les réseaux sociaux et les jeunes, (re)penser la place du numérique dans notre société**

Si le débat public se cristallise aujourd'hui sur la protection des mineurs face aux risques intrinsèques des réseaux sociaux, aggravés par une consommation excessive, cette prise de conscience collective offre l'occasion d'élargir la perspective. De fait, la dépendance aux usages numériques ne s'arrête pas à la majorité : [9 internautes sur 10](#) consultent au moins un réseau social, et les trois-quarts - soit les deux-tiers des Français - les consultent plusieurs fois par jour ou tous les jours ou presque. La réponse apportée par la commission d'enquête face aux risques déjà visibles de la surexposition aux réseaux sociaux intervient presque « trop tard » : à l'heure où le numérique imprègne chaque recoin de notre vie, anticiper et interroger nos usages en amont semble essentiel. En réponse aux conclusions du rapport parlementaire, TikTok a regretté que l'on mette la focale sur elle, se présentant comme le bouc émissaire d'une problématique plus large. Cette réaction, si elle tend à diluer la responsabilité de la plateforme chinoise, souligne un enjeu bien réel : la régulation du numérique ne peut faire l'économie d'une réflexion globale sur la responsabilité des acteurs et les dérives et effets pervers des nouveaux usages du numérique ne s'arrêtent pas aux portes de l'application.

Autrement dit, derrière la question de la régulation de TikTok pour les mineurs se joue en vérité un débat plus profond : comment voulons-nous organiser notre rapport collectif au numérique, et qui doit en fixer les règles ? Les usages numériques ne cessent d'évoluer : l'émergence des intelligences artificielles génératives en est l'illustration la plus frappante. Ces outils ne se contentent plus de répondre à des requêtes : ils deviennent pour certains des confidents, des [psychologues improvisés](#), voire des [compagnons virtuels](#). Si certains y prêtent une oreille attentive au détriment d'une relation interpersonnelle, d'autres en détournent les capacités à des fins inquiétantes, qu'il s'agisse de rechercher des [conseils pour se suicider](#) ou de concevoir une arme chimique. Ces dérives, déjà documentées, soulignent la facilité avec laquelle des usages malveillants peuvent proliférer loin de tout contrôle.

**Nous sommes sur le point d'assister à un bouleversement anthropologique majeur, marqué par la substitution progressive des relations virtuelles aux liens affectifs réels**

D'une part, nous sommes sur le point d'assister à un bouleversement anthropologique majeur, marqué par la substitution progressive des relations virtuelles aux liens affectifs réels. D'autre part, ces mêmes technologies sont susceptibles de causer des dégâts sans précédents.

Dans ce contexte, réfléchir collectivement à la société que nous voulons construire et y délimiter la place du numérique n'est plus une option mais une nécessité. L'enjeu est de définir les conditions dans lesquelles il peut devenir partie prenante de notre contrat social. En ce sens, la régulation des réseaux sociaux est désormais un impératif politique, et un test grandeur nature de notre capacité collective à reprendre le contrôle sur le numérique dans son ensemble.

*Auteurs*

1.

---