Les réseaux sociaux, que des bénéfices ? (5/5)



Depuis l'avènement des **réseaux sociaux** et leur utilisation quotidienne par des publics de plus en plus nombreux, de multiples études ont vu le jour qui questionnent sur leur impact sur nos vies, nos manières de communiquer et plus largement sur cette nouvelle ère du tout numérique dans nos
sociétés. Se dégagent ainsi de grandes lignes qui interrogent sur l'impact de l'utilisation des réseaux et les dérives qui peuvent en découler.

Utilisant de **puissants algorithmes** incitant à une utilisation permanente, de nombreuses études soulignent que les réseaux pourraient créer une dépendance comparable à celle dont souffre certains toxicomanes. Les réseaux exploitent, en effet, des mécanismes puissants comme le **FOMO** (*Fear Of Missing Out*), qui pousse les utilisateurs à rester connectés pour ne rien manquer. En outre, les réseaux sociaux utilisent plusieurs interfaces manipulatrices aussi appelées ***dark patterns***, pour garder au maximum l'utilisateur connecté : likes, notifications, possibilité de scroller

à l'infini sur des vidéos…

Autant de techniques qui créent une forme d'**addiction comportementale** car elles activent le circuit neurologique de la récompense via la dopamine, neurotransmetteur associé au plaisir et à la motivation. Ce processus, comparable à celui des jeux ou des machines à sous, incite l'utilisateur à reproduire ses comportements, renforçant la rétention et l'addiction attentionnelle.

Autre problème majeur, celui de la crédibilité et de la sincérité perçue des contenus. Des **créateurs de contenu** de tout ordre ou certains influenceurs se sont improvisés spécialistes de certains domaines ou thématiques. Pour **générer des revenus** ou compter une plus grande audience qui leur rapporte également des revenus, certains n'hésitent pas à jouer de cette popularité sans forcément justifier d'une réelle expertise. Des dérives de toutes sortes, notamment sur des produits dangereux pour la santé, arnaques, escroqueries et polémiques mondiales ont incité certains pays de l'Union européenne à légiférer, afin de protéger autant que possible les utilisateurs des réseaux sociaux. Si les « leaders d'opinion » ont toujours existé (en leur temps, les philosophes, les personnalités politiques ou religieuses, etc.), l'essor des réseaux sociaux leur donne aujourd'hui une **audience** et une caisse de résonance inédites puisque leurs messages sont, à grande échelle, facilement et rapidement accessibles.

Deux textes ont été votés pour encadrer les pratiques commerciales numériques au sein de l'Union européennne et accroître la responsabilité et l'équité en ligne : la loi sur les marchés numériques (***Digital Markets Act***) et la loi sur les services numériques (***Digital Services Act***). Ils obligent notamment les influenceurs à accepter une plus grande responsabilité des contenus qu'ils publient en ligne et à s'assurer que ces derniers soient « non trompeurs ou illégaux ». Les plateformes sociales qui hébergent les contenus, doivent, quant à elles, permettre aux utilisateurs de signaler les contenus illicites publiés, et réagir rapidement le cas échéant.

Dans la majorité des cas, les réseaux sociaux ne reflètent pas la réalité, mais présentent une version idyllique de la vie ou du monde : vies parfaites, villas luxueuses, voitures hors de prix, revenus extraordinaires jalonnent les histoires diffusées. Un rapport de l'Anses (**Agence nationale de sécurité sanitaire** en France) en 2025, a tiré la sonnette d'alarme sur les conséquences d'une utilisation effrénée des réseaux sociaux par les plus jeunes et les adolescents. Ces contenus distordent particulièrement la perception du monde réel par ce public sensible, entraînant parfois des troubles anxiodépressifs, une dévalorisation
de soi, du **cyberharcèlement**… qui, dans le pire des cas, aboutissent au suicide.

L'éducation et la formation doivent jouer un rôle essentiel pour sensibiliser les jeunes à l'irréalité des contenus diffusés sur les réseaux sociaux, ainsi qu'aux risques liés à la santé mentale, aux cyberviolences et au cyberharcèlement. Plusieurs pays, dont le Grand-Duché, discutent actuellement d'interdire ou de limiter l'âge des plus jeunes pour l'accès aux réseaux sociaux :

l’Australie a introduit, il y a quelques semaines, une interdiction de réseaux sociaux aux moins de 16 ans ; au mois de janvier, la Chambre des députés du Luxembourg a discuté d’une proposition de loi relative à la protection des mineurs sur les réseaux sociaux ; l’Anses en France recommandait également récemment de mettre en place des systèmes fiables empêchant l’accès des plus jeunes aux réseaux sociaux et une proposition de loi allant dans ce sens a été adoptée en première lecture par les députés français, le 27 janvier 2026.

Découvrez un dossier complet consacré aux réseaux sociaux dans l’édition papier du Merkur Printemps 2026, en vous abonnant.

Découvrez une étude approfondie sur le sujet dans la dernière édition de la série de publications *Actualité & Tendances* ici.