Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

Les smartphones et les réseaux sociaux responsables de troubles anxieux chez les enfants



On savait que l'abus d'écrans pouvait avoir chez les enfants des effets néfastes. Mais l'essor encore récent des smartphones n'avait pas permis jusqu'alors de conduire de réelles études d' impacts sur la santé mentale. Jonathan Haidt, professeur à la New-York University Stern School of business, spécialiste de psychologie sociale, vient de publier le fruit de ses travaux dans un ouvrage traduit en français : « Génération anxieuse » paru aux éditions Les Arènes.

Le constat est alarmant : « les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes » affirme Jonathan Haidt. Les chiffres sur l'anxiété, la dépression et l'automutilation grimpent en flèche avec le développement de la fréquentation des réseaux sociaux. Ce phénomène touche particulièrement les filles. Ainsi, en 2008, 12 % des adolescentes américaines avaient souffert d'un épisode dépressif au cours de l'année écoulée. Ce chiffre était proche de 30 % en 2020. Ce chercheur américain pointe notamment l'apparition d'Instragram, en 2010. La publication et le partage de photos de soi, où l'on se compare devant des centaines de milliers de personnes a des effets néfastes. Pour Jonathan Haidt , « il devient impossible pour ces jeunes filles de rencontrer les standards fixés ». « Leur miroir ne leur renvoi pas une image digne de ces standards ». Concernant les garçons les problèmes viennent d'avantage de la surconsommation de jeux vidéo et de la consultation de sites pornographiques. Les travaux conduit par le chercheur montrent que les enfants de la génération Z (nés entre 1990 et 2010) ont tendance à moins

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

faire d'études supérieures, à trouver un emploi plus difficilement ou encore à ne pas quitter le domicile parental.

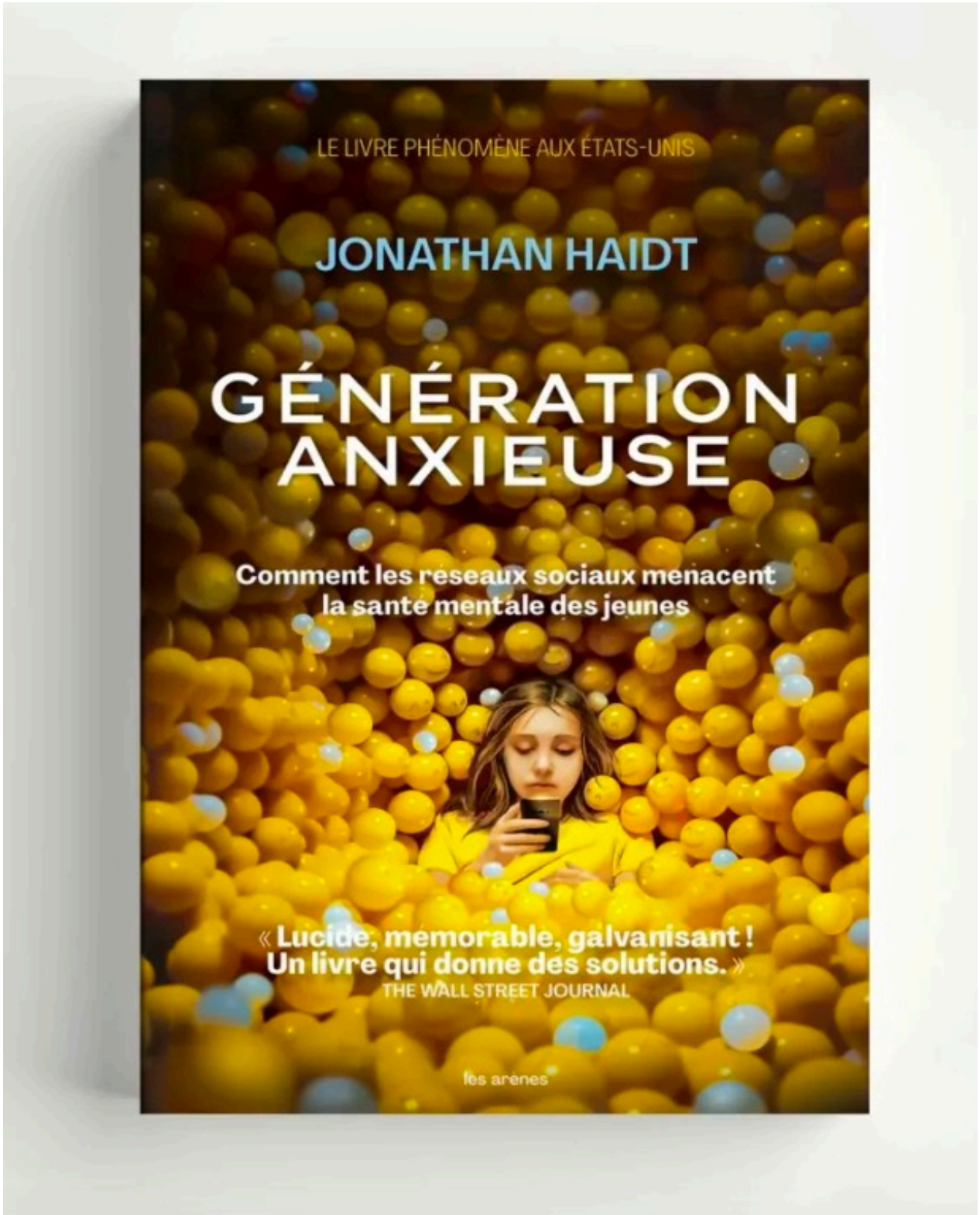
« Tout ce qui est nécessaire au développement des enfants s'évanouit »

D'une manière plus générale le fait d'être connecté en permanence « empêche les enfants d'être pleinement présents aux autres dans le monde réel ». « Ils ne jouent pas, ne courent pas, ne prennent pas de risque et n'apprennent donc pas de quoi ils sont capables. La lecture disparait. Tout ce qui est nécessaire au développement des enfants s'évanouit ». « Et le jour où ces enfants doivent faire face au monde, ils sont alors pris d'anxiété » conclut Jonathan Haidt. Avec l'avènement de l'IA les écrans vont devenir encore plus attractifs prédit l'universitaire. « Des faux amis encore plus empathiques rendront leurs vies « plus faciles » et le développement de leurs attitudes sociales en pâtira », « tout cela se terminera mal » ajoute-t-il. Mais le chercheur américain reste optimiste et son livre se veut aussi un manuel à l'usage des parents. Il propose quelques solutions : pas de smartphone pour les moins de 14 ans, interdiction d'utilisation des téléphones dans les écoles, avoir au moins 16 ans pour pouvoir créer un compte sur un réseau social (mesure mise en place en Australie).

« Génération anxieuse » paru aux éditions Les Arènes. 448 pages, 24,90 €

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



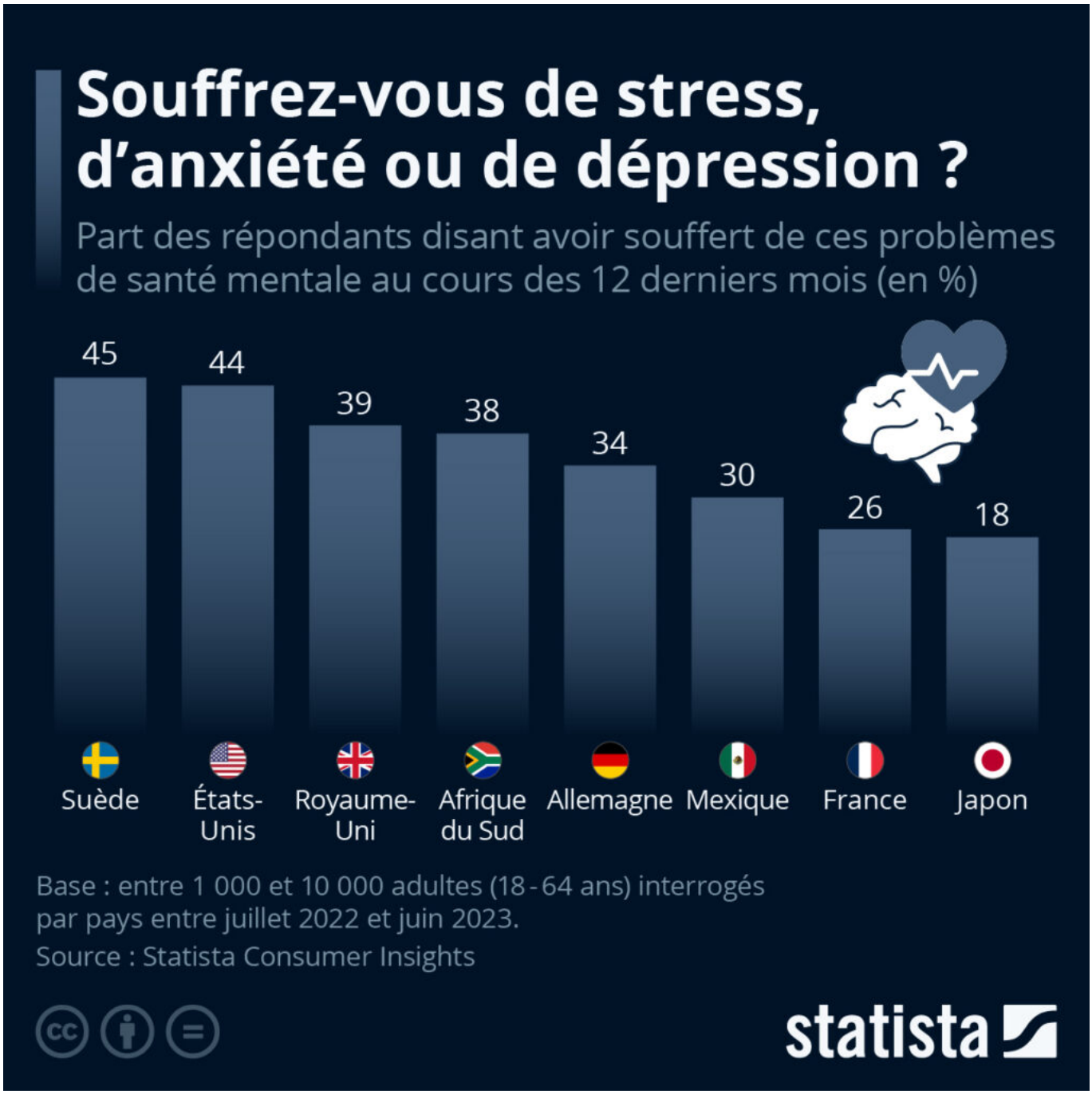
Ecrit par le 16 novembre 2026

© « Génération anxieuse » paru aux éditions Les Arènes

La prévalence du stress, de l’anxiété et de la dépression

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



Le 10 octobre était célébrée la Journée mondiale de la santé mentale, qui a pour but de sensibiliser l'opinion publique aux questions de santé mentale, afin que celles-ci soient mieux comprises et mieux traitées. D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une personne sur huit dans le monde a des problèmes de santé mentale, qui sont susceptibles d'impacter la santé physique, le bien-être, les rapports avec autrui et les moyens de subsistance. Les problèmes de santé mentale touchent aussi de plus en plus

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

d’adolescents et de jeunes adultes. À cette occasion, Statista s’est penché sur la prévalence du stress, de l’anxiété et de la dépression dans une sélection de pays.

D’après une étude menée dans le cadre des Consumer Insights, plus d’un quart des Français (26 %) disent avoir souffert de stress, d’anxiété ou de dépression lors des douze derniers mois. Si ce chiffre est élevé, il reste moins inquiétant que chez nos voisins allemands, chez qui 36 % disaient avoir été atteints d’au moins un de ces troubles, ou bien que chez nos voisins anglais, chez qui ils étaient 39 %, soit près de deux personnes sur cinq.

Valentine Fourreau pour Statista