

Génération Anxieuse

Comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes.

Jonathan Haidt

Parution 2025

La santé mentale des jeunes s'effondre. Avec un smartphone toujours à portée de main et les réseaux sociaux pour horizon, toute une génération est en danger. Dépression, anxiété, solitude, les chiffres s'emballent : surprotégés dans le monde réel, les adolescents d'aujourd'hui grandissent dans un univers virtuel néfaste pour leur bien-être et leur développement.

Cette enquête implacable explore les facteurs invisibles qui menacent le cerveau et l'équilibre des jeunes : fragmentation de l'attention, dépendance aux écrans, baisse de l'estime de soi, manque de sommeil, disparition des interactions sociales réelles. S'appuyant sur les dernières recherches scientifiques et des graphiques percutants, ce livre révèle l'ampleur du problème.

Mais Jonathan Haidt ne s'arrête pas là. Il propose des solutions concrètes et audacieuses pour inverser la tendance. Ce livre est un cri d'alerte et un appel à passer l'action.

- Pour les parents : favoriser une enfance centrée sur le jeu, la liberté, les activités extérieures, les amitiés réelles et l'autonomie.*
- Pour les écoles : organiser des jeux libres et interdire les smartphones.*
- Pour les gouvernements et les géants de la tech : instaurer une véritable » majorité numérique « .*