LES RÉSEAUX SOCIAUX, C'EST LE BISOU MAGIQUE

On peut passer des années à débattre de dopamine, d'algorithmes et de temps d'écran.

On peut négocier et responsabiliser. Mais tant qu'on n'aura pas compris ce que font réellement les réseaux sociaux à nos vies, tout cela restera cosmétique.

Regardons plus loin que le bout de notre nez (et c'est bien le cas de le dire !) : les réseaux sociaux ne sont ni un "outil" ni un "loisir".
Ils ne sont même plus un "espace social". Ils sont devenus le bisou magique d'une civilisation épuisée.

En séance, les ados me disent :
"Je rentre chez moi et je scrolle, ça me repose. J'ai besoin de faire ce geste."

Les mères de famille me confient : "Les enfants couchés, je vais au lit pour scroller. J'attends ce moment avec impatience, je souffle enfin de ma journée."

On comprend bien, à l'analyse de ces paroles, que j'entends jour après jour, mois après mois et année après année, qu'on est loin du divertissement. Que ce n'est même pas de l'information ni même du plaisir mais plutôt un auto-apaisement. Ce geste est devenu ritualisé et pulsionnel. Il est devenu le doudou numérique du XXI^{e} siècle.

On scrolle comme on se frotte au doudou, comme on se berce pour ne pas ressentir la solitude, la fatigue, l'angoisse, l'ennui…
Le scroll est devenu un geste masturbatoire silencieux, socialement accepté, presque valorisé. Il est aujourd'hui le geste pour tenir debout quand le réel devient trop rugueux.

Et c’est là que tout se joue. Parce que tant que nous n’aborderons pas les réseaux sociaux par cet angle, je veux dire par la fonction d’auto-apaisement, le bisou magique qui anesthésie le réel, nous tournerons en rond.

On peut continuer à éduquer, à prévenir et à restreindre. Mais si on ne touche pas au cœur du mécanisme, à ce besoin de se calmer, de se dissoudre, de disparaître des heures durant, toutes nos solutions échoueront. Le scroll pour ne pas se tenir dans le réel, le voilà LE problème…

L’Australie, en interdisant les réseaux sociaux avant 16 ans, a eu ce courage : rappeler que l’humain a besoin de limites et que le sans-limite numérique n’est pas neutre. Un acte de résistance et de reconnaissance du danger. L’Indonésie a suivi. La France a essayé. L’Europe s’y prépare.

Mais regardons ce qui se passe depuis que la loi australienne est entrée en vigueur, le 10 décembre 2025. Des millions de comptes fermés, oui. Et pourtant, trois mois plus tard, sept jeunes sur dix qui avaient un compte le jour J y étaient toujours. Le gouvernement veut doubler les amendes. Les ados, eux, ont déjà trouvé d’autres chemins.

Évidemment ! On est prêt à tout, même à contourner la loi pour son doudou !

En France, le Parlement a voté en juillet l’interdiction avant 15 ans. Le Conseil constitutionnel l’a censurée le 14 août, au nom de la liberté d’expression et de la vie privée. Le gouvernement réécrit sa copie et Bruxelles prépare la sienne. On débat de vérification d’âge, de périmètre des plateformes, d’autorité parentale etc. Ce sont des débats nécessaires mais qui tournent autour du cœur sans jamais le toucher.

Et puis, soyons honnêtes : aucune de ces lois ne concerne la mère de famille qui attend l’heure du coucher pour enfin scroller.

Ces gestes resteront insuffisants si nous n’osons pas regarder ce que les réseaux sont devenus pour nous : un anesthésiant émotionnel à portée de pouce.

Au-delà d’un problème, les réseaux sociaux sont désormais également une blessure et on ne guérira pas une société qui fuit le réel en l’aidant à mieux fuir.