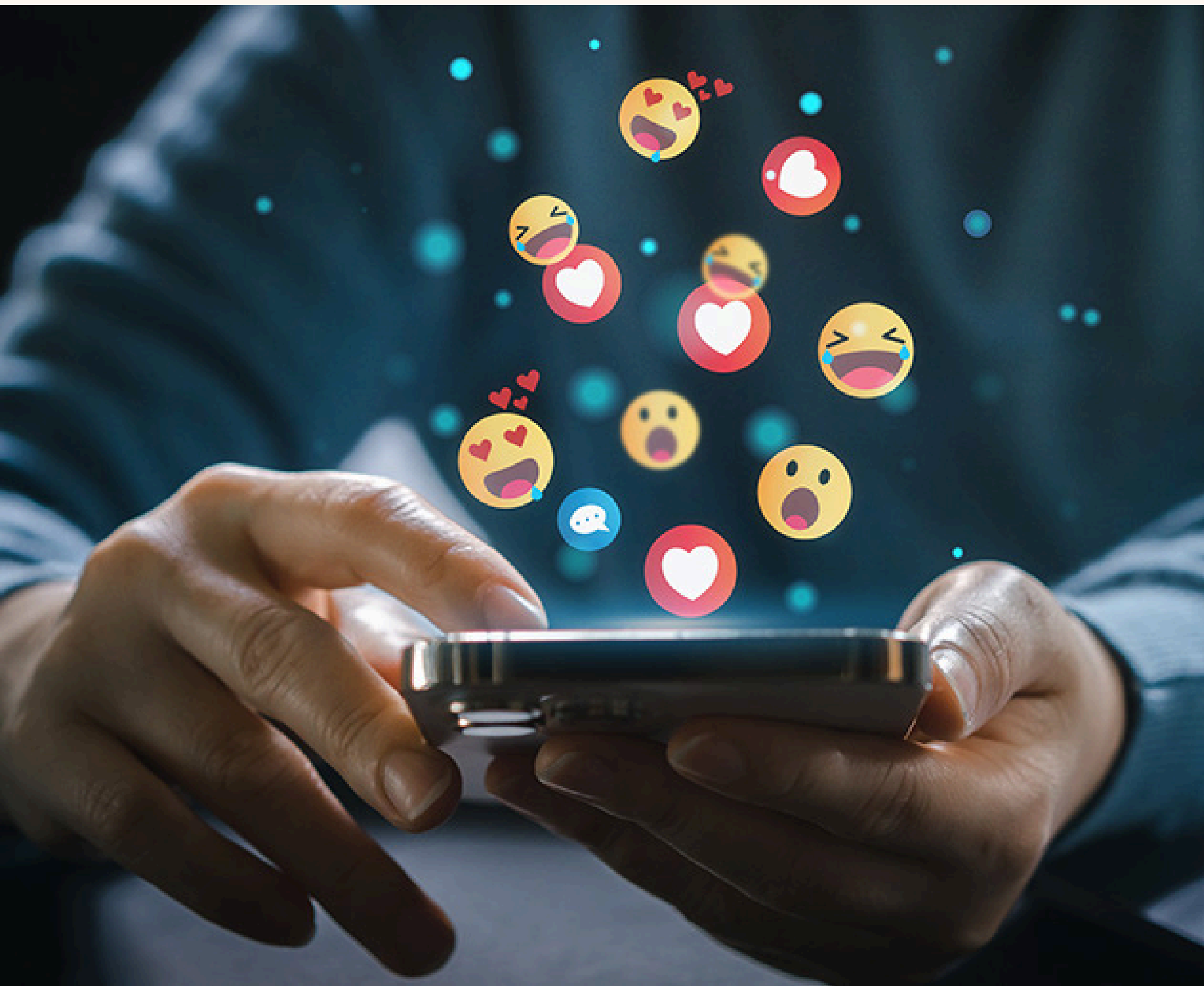


# RAPPORT D'ENQUÊTE

"Quand le divertissement vire au  
cauchemar : sortir nos enfants du  
**piège algorithmique de TikTok**"

*Laure Miller, rapporteure*



# LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DE TIKTOK SUR LES MINEURS

## LA COMMISSION D'ENQUÊTE

---

Créée le 13 mars 2025, la commission d'enquête sur les **effets psychologiques de TikTok sur les mineurs** avait pour objectif :



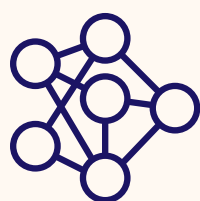
d'étudier et de quantifier les **dispositifs de captation de l'attention** utilisés par TikTok et leurs effets psychologiques



d'**examiner les risques** liés à l'exposition des jeunes utilisateurs aux contenus dangereux et à l'addiction numérique sur la plateforme



de proposer des mesures concrètes visant à **protéger les mineurs**



d'effectuer une **analyse comparative** des algorithmes de recommandation et des dispositifs de protection des mineurs **mis en œuvre par TikTok et par sa version chinoise Douyin**

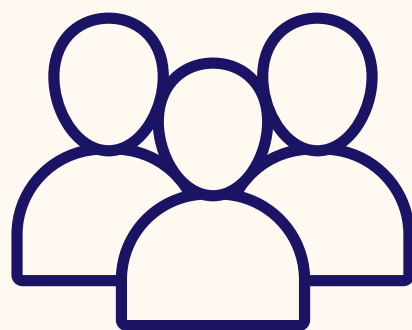
## QUELQUES CHIFFRES

---



**67**

réunions



**178**

personnes  
auditionnées



**95h**

d'auditions



**31 000**

témoignages reçus  
dans le cadre d'une  
**consultation publique**

## UNE CONSULTATION INÉDITE

---

La commission d'enquête a lancé une **consultation publique** qui a connu un **immense succès** avec près de **31 000 témoignages** reçus, dont **19 000 de lycéens**.

### Les principaux enseignements



Le temps passé sur téléphone est croissant et il **explose** chez les jeunes.

Sur tous les répondants, plus de **50%** passent **plus de 3h par jour sur leur téléphone**. Chez les mineurs, ce chiffre s'élève à **70%**.

# LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DE TIKTOK SUR LES MINEURS

## UNE CONSULTATION INÉDITE

---



72 % des répondants de 16 à 18 ans et 64 % de ceux de 12 à 15 ans affirment **consulter TikTok au moins une fois par jour.**

60 % des répondants mineurs pensent que **la modération n'est pas suffisante sur TikTok**, 84 % s'agissant de X.



Les dispositifs de **contrôle parental** ne sont **pas encore bien appropriés par les parents.**

Le projet d'**interdiction de l'accès aux réseaux sociaux avant un certain âge** recueille une grande majorité d'approbation.

## IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

---

Des **consensus** se dégagent dans la communauté scientifique concernant les **effets sur la santé mentale des mineurs** de l'utilisation des réseaux sociaux, et particulièrement TikTok, du fait notamment de l'**exploitation des vulnérabilités cérébrales** de cette classe d'âge :

dépendance, sédentarité,  
manque de sommeil,  
renforcement des dynamiques  
sociales délétères,  
amplification de vulnérabilités  
psychologiques existantes...



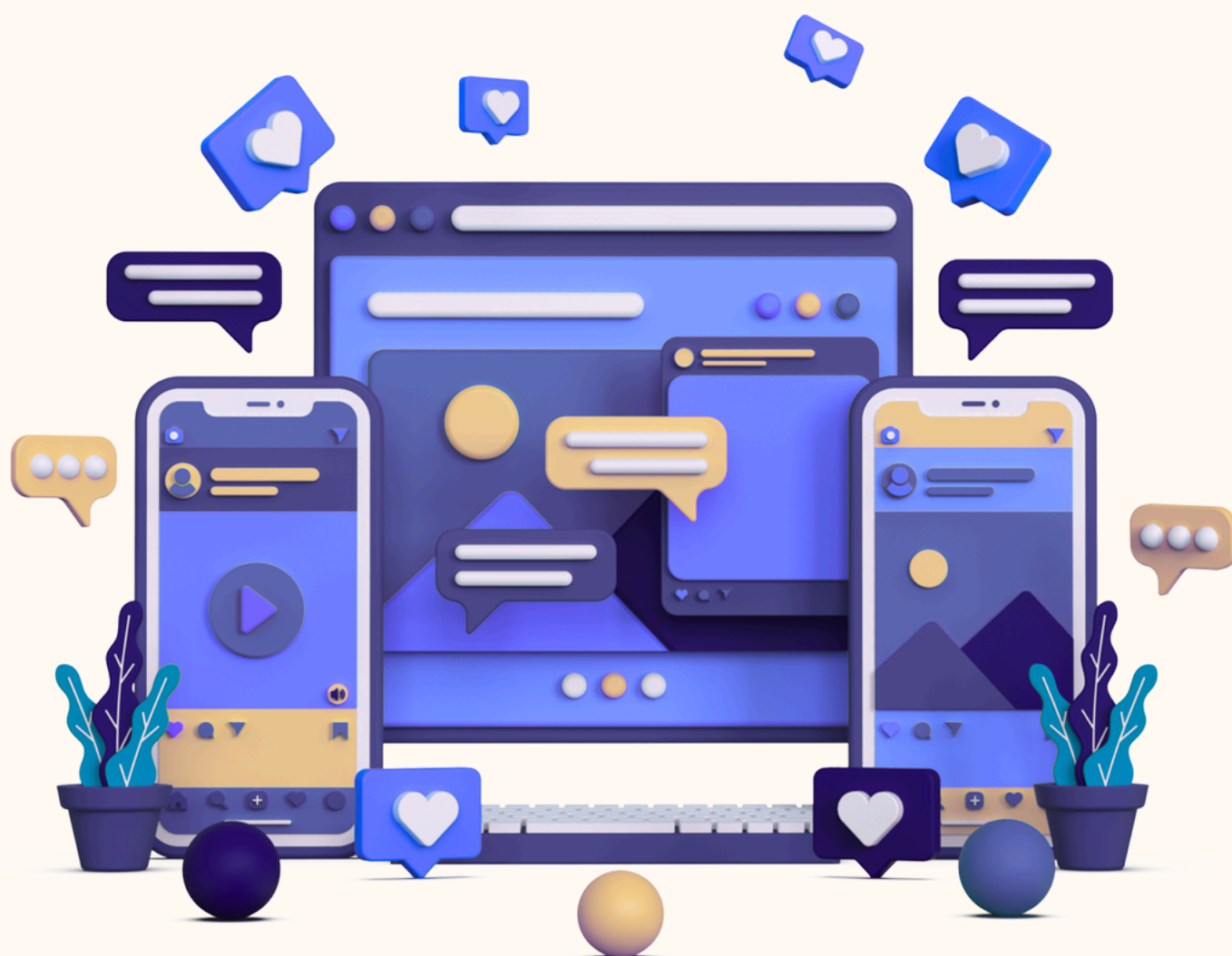


# LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DE TIKTOK SUR LES MINEURS

## IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

---

Un lien de corrélation apparaît entre la dégradation de la santé mentale des jeunes et une **utilisation intensive des réseaux sociaux**, avec un **biais de genre** important **au détriment des jeunes filles**.



## TÉMOIGNAGES D'INFLUENCEURS

---

Ce qui fonctionne le mieux, disons-le clairement, c'est **le contenu qui choque**. C'est généralement celui qui attire le plus l'attention, qui génère le plus de ventes et le plus de transactions. [...] Lorsque 4 000 personnes sont connectées, **il y a forcément des mineurs**, c'est sûr et certain. Après, **c'est à la plateforme de faire son travail**.

**Alex Hitchens**

Cela rapporte (...) plus d'argent de faire des dramas que de la pédagogie.

**Nasdas**



## LES RECOMMANDATIONS

---

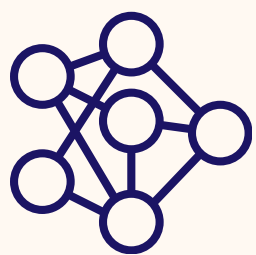
### Maintenir la pression sur l'UE



**Interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans**, à l'échelle européenne ou à défaut à l'échelle nationale.



Face au désarmement de la modération au sein des plateformes, définir des **standards minimaux** en matière de **contenu** et de durée des **formations des modérateurs**.

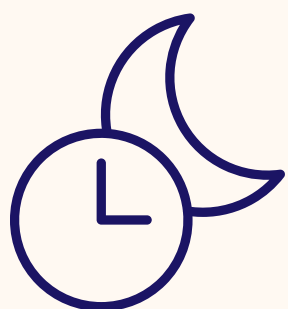


Introduire dans le droit européen une **obligation de pluralisme algorithmique** pour garantir aux utilisateurs un réel pouvoir de décision sur leur expérience.

## LES RECOMMANDATIONS

---

**En France : "retrouver la maîtrise de l'avenir de nos enfants"\***



Pour les 15-18 ans, établir un **couvre-feu numérique** de 22h à 8h pour les réseaux sociaux.



Pérenniser le dispositif "**portable en pause**" dans l'ensemble des établissements scolaires.



**Former la communauté éducative** sur l'utilisation des réseaux sociaux et ses conséquences psychologiques pour les mineurs.

## LES RECOMMANDATIONS

---

**En France : "retrouver la maîtrise de l'avenir de nos enfants"\***



Utiliser les consultations et les actions de prévention organisées par les centres de PMI pour **former les parents** sur le développement cognitif et socio-émotionnel des enfants et les **conséquences de l'exposition aux écrans**.



Soutenir et développer les **initiatives "sans écran"** auprès des associations et centre de loisirs tournés vers la jeunesse, par le biais d'appels à projets.