

Jonathan Haidt, *Génération anxieuse. Comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes* [2024], trad. de l'anglais (américain) par Jenny BUSsek, Paris, Les Arènes, 2025.

Introduction, « Grandir sur Mars »

Texte complet disponible ici [Génération anxieuse](#)

Déni, dissimulation systémiques et campagne de communication des entreprises technologiques face à l'accumulation de preuves pointant la dangerosité de leurs produits pour les jeunes (p. 9), de manière conforme au lobby du tabac ou aux compagnies pétrolières.

Le livre se focalise sur la génération Z (post-1995), touchée de plein fouet par l'arrivée conjointe du smartphone (2007, puis caméra frontale dès 2010) et d'Instagram (2012). L'enfance du jeu laisse place à l'enfance du smartphone (des « enfants d'intérieur », cf le bel article du *Temps* l'an passé [Comment on a fait de nos enfants des enfants d'intérieur \(et pourquoi c'est un problème\) - Le Temps](#)).

La thèse centrale soutient que les parents ont cherché à éradiquer tout risque dans le monde réel/à l'extérieur, en accordant, par effet de miroir, une indépendance absolue aux enfants dans le monde virtuel.

Les conclusions de Haidt se déclinent en quatre points : pas de smartphone avant le lycée ; pas de réseaux sociaux avant 16 ans ; écoles et gymnases sans smartphones ; davantage de jeu non surveillé et d'autonomie pour les enfants.

Chapitre 1, « Un raz de marée »

Outre le « conflit permanent » au sein des familles autour de l'usage des smartphones (au demeurant genré : prééminence des jeux vidéo pour les garçons, réseaux sociaux pour les filles), explosion), aux Etats-Unis comme dans le monde anglophone et partout ailleurs, explosion, depuis 2010, des cas de dépression majeurs chez les adolescents (150%) : troubles anxieux, dépressions d'une part (intérieurisés, surtout chez les personnes de sexe féminin) ; troubles du comportement, de gestion de la colère, violence et conduites à risques (extériorisés, sexe masculin avant tout).

La prévalence d'anxiété est en hausse de 139% chez les 18-25, en dégression constante selon les tranches d'âge (+8% pour les 50 ans et plus).

Chez les 10-14 ans, les actes d'automutilation croissent de 188% chez les filles, de 48% chez les garçons ; le taux de suicide augmente de 167% chez les filles, de 91% chez les garçons.

Contrairement à la radio puis à la télévision puis à l'ordinateur personnel, l'accès aux smartphone puis aux réseaux sociaux s'est effectué en un laps de temps extrêmement plus court.

L'accès à internet sur le téléphone portable implique que les individus restent en connexion permanente. En 2022, un adolescent sur deux déclare être connecté « presque tout le temps », deux fois plus qu'en 2015. « Nous sommes toujours ailleurs », relevait Sherry Turkle (MIT) dans son ouvrage fondamental *Les yeux dans les yeux* (trad. fr., 2020) [Les yeux dans les yeux | Actes Sud](#).

La démonstration de Haidt convainc qui élimine les déterminants géopolitiques, économiques et environnementaux comme causes principales du mal-être es jeunes.

Chapitre 11, « Ce que peut faire l'école »

Selon Haidt, « parfois, il vaut mieux frapper un grand coup plutôt que d'avancer à petits pas » (p. 290). Partout où les téléphones portables ont été interdits, la stratégie s'est avérée payante : les élèves quittent la position assise, le silence avant les cours et la vie de classe ; ils se parlent, ainsi qu'à l'enseignant.e. Le « monde de zombies » (cf le très instructif [Smombies La ville à l'épreuve des écrans](#) paru récemment) n'existe plus, constate les directeur.ice.s d'établissement.

Le « sans portable » réduit trois les dégâts fondamentaux : fragmentation de l'attention, privation sociale et dépendance. « Donnez une chance aux enseignants. Interdisez les portables », écrit un professeur de gymnase à l'auteur.

Il s'agit d'interdire le portable durant l'entier de la journée ; dépôt dans un lieu sécurisée à l'arrivée, récupération en fin de journée.

Dès 2023 l'Unesco alerte sur le côté néfaste du numérique [L'UNESCO lance un appel urgent en faveur d'une utilisation judicieuse des technologies dans l'éducation | Global Education Monitoring Report](#).

Actuellement 30% des pays interdisent le portable.

Le temps d'écran exacerbe les inégalités sociales et ethniques (s'agissant du contexte étatsunien).

A l'interdiction du portable doit correspondre l'encouragement du jeu libre, la reconfiguration des cours d'école.,